BUSTANI YA TUSHIKAMANE- KILIMO HAI
Tushikamane Centre, Kilakala Road-Morogoro,
Tel: +255 765 596 255, Email: bustani.tushikamane@gmail.com

MAELEZO YA MSINGI KUHUSU MTI WA MLONGE (*Moringa Oleifera*)

Moringa (*Moringa spp.*) maarufu kama Mlonge ni miongoni mwa miti muhimu kuliko yote duniani. Mti huu ukuao haraka hupandwa katika maeneo mengi na hutumika kama chakula cha binadamu, lishe ya mifugo, tiba mbadala na kusafisha maji.

i) Majani ya mti wa Moringa

ii) Maua ya mti wa Moringa

iii) Mbegu za mti wa Moringa

Faida na matumizi ya mti wa Moringa

1. Virutubishi

Karibu kila sehemu ya mti wa Moringa inatumika au inalika kama chakula. Majani ndio sehemu kuu ya mti wa Moringa, unaweza kuyala yakiwa mabichi au yakiwa yamepikwa kama mboga yoyote ya majani, na pia unaweza ukayakausha na kuyahifadhi kama unga-unga kwa miezi mingi huku ukitumia kama kiungo kwenye mboga na mchuzi. Pia majani yanaweza kutumika kama lishe bora ya mifugo.
Utafiti wa kisayansi umeonyesha kuwa majani ya Moringa ni chanzo kikubwa cha virutubishi vingi sana. Virutubishi hivi ni pamoja na;

Vitamini C - Kirutubishi hiki ni muhimu katika kutengeneza kinga ya mwili dhidi ya magonjwa mbalimbali. Kiwango chake katika majani ya Moringa ni zaidi ya mara saba ya ile inayopatikana kutoka kwenye machungwa.

Calcium (madini chuma)- Kirutubishi hiki ni muhimu katika kuimarisha pamoja na kujenga mifupa na meno mwilini. Kiwango chake katika majani ya Moringa ni mara nne zaidi ya yale yanayopatikana kutoka kwenye maziwa.

Protini- Kirutubishi hiki ni muhimu katika kujenga mwili na kuimarisha ngozi. Kiwango chake katika majani ya Moringa ni mara mbili zaidi ya ile inayopatikana kutoka kwenye maziwa.

Vitamini A- Kirutubishi hiki ni muhimu katika kuimarisha macho na kuongeza uwezo wa kuona. Kiwango chake katika majani ya Moringa ni mara nne zaidi ya ile inayopatikana kutoka kwenye Karoti.

Potassium- Kirutubishi hiki ni muhimu katika kujenga na kuupatia mwili nguvu. Kiwango chake katika majani ya Moringa ni mara tatu zaidi ya ile ipatikanayo kutoka kwenye ndizi.

Maua ya Moringa yamejaliwa madini chuma (calcium) na Potassium kwa wingi na yanaweza kuchemshwa au kupikwa na kuliwa kama mboga.

2. Mboga

Majani ya Moringa huliwa kama mboga nyingine za majani kwa mfano mchicha. Majani yanaweza kuvunwa wakati wa kiangazi ambapo mboga nyingine hazipatikani.
Pia matunda mateke ya Moringa huweza kutumika kama mboga, hutayariswa kama maharage mabichi (machanga).
Matunda yalikomaa hutoa mbegu ambazo zinaweza kutumika kama njegere au kukaangwa kama karanga.

3. Mafuta

Mafuta kutoka kwenye mbegu za mti wa Moringa huweza kutumika katika kupikia na kuwasha katika nyumba. Pia hutumika sana kwenye viwanda katika utengenazaji wa sabuni na bidhaa za urembo. Mafuta hukamuliwa kutoka kwenye mbegu kama ambavyo alizeti hukamuliwa.

4. Lishe ya Mifugo

Majani ya Moringa huliwa na ng'ombe, mbuzi, kondoo, sungura na kuku. Mbegu huliwa na kuku pamoja na wanyama wengine kwenye jamii ya ndege.

5. Pambo la nyumba

Mti wa Moringa hupandwa kwa wingi kwenye bustani kama ua au mti wa kivuli na hutumika katika upambaji. Pia miti ya moringa ikipandwa karibu karibu inaweza kutumika kama fensi.

6. Chanzo cha kipato

Mti wa Moringa ukitumiwa vizuri ni chanzo kizuri cha kipato. Mfano ni uuzaji wa miche ya mti wa moringa na utengenezaji wa bidhaa zitokanazo na moringa.

7. Tiba mbadala

Moringa ni mti muhimu sana katika utabibu kama tiba mbadala, majani, maua, mbegu na mizizi yake hutumika sana katika kutibu magonjwa mbalimbali.

- **Majani**
  - Majani mabichi ya Moringa ni mazuri kwa kina mama wajawazito na wenye kunyonyesha, huongeza wingi wa maziwa na hushauriwa kwa kutibu Anaemia.
  - Juisi ya majani ya Moringa hutumika kusafisha tumbo na hutibu magonjwa ya zinaa. Juisi ikichanganywa na asali inatibu kuharisha.
  - Pia juisi ina uwezo wa kusawazisha presha (BP) na kudhibiti viwango vya sukari kwa wagonjwa wenye kisukari.
  - Majani pia huweza kupakwa mwilini katika kutibu majipu na maambukizi ya ngozi.
- **Mbegu**
  - Mbegu za mti wa Moringa ni kinga dhidi ya vijidudu (bacteria) wasababishao magonjwa na kuathiri ngozi.
  - Pia mbegu hutuminka katika kusafisha au kuchuja maji ambapo zikipondwa na kuwekwa kwenye maji yenye tope au machafu husababisha uchafu kujikusanya na kuzama chini kisha kuacha maji yakiwa safi na salama kwa kupikia au kunywa baada ya kuchemsha.
- **Magome**
  - Magome ya mti wa Moringa hupondwa na kuwa rojorojo kisha hutumika kutibu majipu pia hupakwa ili kupunguza maumivu yatokanayo na kung'atwa na wadudu kama nyoka na nge.

Matumizi mengineyo

Miti ya Moringa ikipandwa shambani huweza kuwa msaada kwa mimea ipandayo kama vile maharage. Pia Moringa ikipandwa bustanini husaidia kupunguza joto la moja kwa moja kufikia mimea kama vile mboga mboga na kupunguza uwezekano wa mboga kusinyaa au kukauka.

<u>Namna ya kupanda mti wa Moringa</u>

Mti wa Moringa unaota katika mazingira yote, kwenye ukame na meneo yenye maji. Angalizo huchukuliwa kuhakikisha kuwa maji hayatuami kwenye mti kwasababu maji huweza kusababisha ugonjwa na kufanya mizizi ioze. Karibu aina zote za udongo zinafaa kwa mti wa Moringa. Mbegu, kipande cha tawi na hata mzizi vinaweza kutumika koutesha mti wa moringa.

I. Mbegu

Mbegu iliyokomaa ya mti wa Moringa hulowekwa siku moja kabla ya kuoteshwa, kama maji sio tatizo mbegu inaweza kupandwa moja kwa moja kwenye udongo baada ya kuchimba shimo, weka maji na kisha changanya udongo na samadi angalau kilo tano kabla ya kupanda mbegu halafu endelea kumwagilia katika miezi ya mwanzo. Baada ya angalau siku kumi na tano mbegu inatakiwa iwe imeshachipua.

Pia unaweza kuotesha mbegu za Moringa katika vifuko kwenye kitalu kisha kuhamishia shambani baada ya kuota.

II. Kipande cha tawi

Vipande vya tawi lililo komaa huweza kutumika katika kupanda mti wa Moringa, hivi hupandwa eidha moja kwa moja shambani au kwenye vifuko katika kitalu. Kama ukipandwa moja kwa moja angalau robo moja ya tawi inatakiwa ipandwe kwenye udongo, usimwagilie maji mengi sana kwani inaweza kusababisha kuoza.