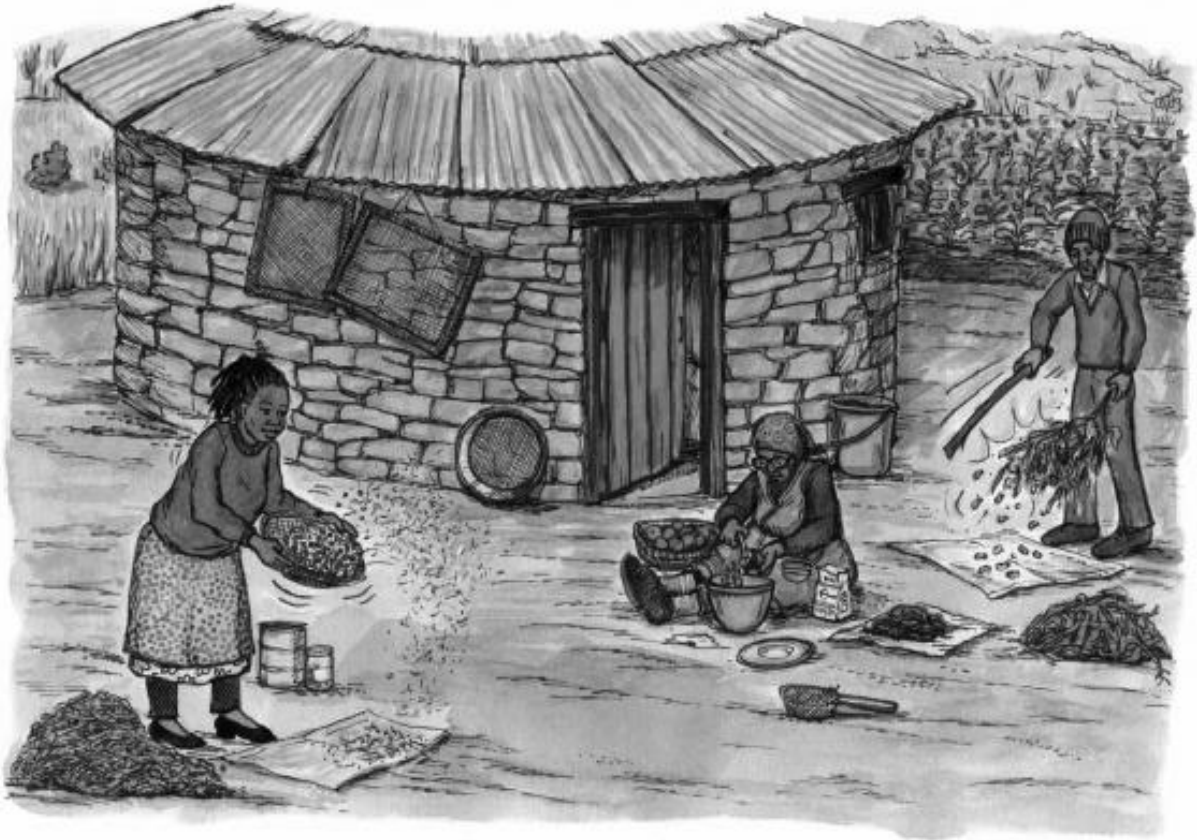


## 5. Tlhahiso le poloko ea peo ea meroho



Ho ipolokela peo ea hau ho ka u thusa ho ba sehoai se ikemetseng. Hona ho u fa boikhetlo ba hore mofuta oa sejalo seo u batlang ho se lema u se fumane ha bobebe ntle le ho se reka.

Ho teng mofuta e mengata ea peo ea meroho e ka fumanehang ho Bahlahisi ba bangata le libakeng tsa thekiso eo sehoai ka bomong se ka atlehang ho ipolokela eona kamor'a ho e lema.

Ho lema peo e le ho hlahisa peo e ngoe, ho tlama hore peo e joalo e kene mobung 'me e bole e le hore e tsebe ho hlaha, ho lema le ho baballa sethopo sa limela tse phetseng hantle ho fihlela li holile, hona ho tla thusa hore peo ea tsona e tsebe ho kotuloa 'me e bolokeloe ho sebelisoa selemong se hlahlamang.

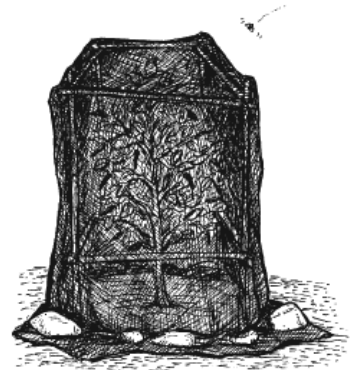
Limela li tseba ho ikamahanaya le maemo a moo li lengoang teng lekhetlo la pele 'me li hlahise peo e nang le makhabane a joalo, e ka tsebang ho hlahisa lijalo tse phetseng hantle tse ka atlehang ho mamella maemo a sebaka se joalo.

Lifate tsa litholoana li nka lilemo tse ngata li ntse li hola, 'me ho bohlokoa ho li lema sebakeng se nepahetseng e sa le qalong.

## Ho hlahisa/ boloka peo e hloekile

Lijalo tse nyalisoang ke moea kapa ke linotsi li hloka ho arohanngoa le mefuta e meng ea bo tsona e le ho thibela hore li se inyalise. Mekhoa e sebelisoang ho thibela sena ke e latelang:

**Lema libakeng tse fapakaneng:** Lema mefuta e 'meli ea lijalo e ka inyalisang e arohane bonyane ka sebaka se ka etsang halefo ea lebala la bolo ea maoto kapa ho feta (50 m). Likokoanyana tse ngata tse ka fetisang peo ha li tsebe ho fofa ho feta sebaka se sekaalo, ka ntle ho linots'i tseo tsona li ka fofang likilometara tse 'ne. Litsitiso tse ling tse ka etsoang ho thibela peo ho fetisoa ke moea kapa likokoanyana ke ho lema lifate, ho etsa makhoakhoa kapa marako a ka thibelang phetisetso e joalo.



HO KHUKHUMETSA SEJALO SA CHILISI

**Lema ka linako tse fapakaneng:** Mokhoa ona o sebelisoa hangata lijalong tse etsang lithung-thung ka nako e le ngoe joalo ka poone le sonobolomo. Ho inyalisa ho ka qojoa ka ho lema mefuta e behang lithung-thung ka nako tse fapakaneng e le hore phoshoana ea botona e tle e se ke ea fetela bots'ehaling ka nako eo e lebeletsoeng.

**Ho khukhumetsa:** Sena se etsoa ha ngata lijalong tse behang lithung-thung nako e telele, joalok'a kh'abeche le chilisi. Sireletsa lithungthung ka lesira e le ho thibela likokoanyana ho ka fetisa phoshoana 'me e be ho nyalisoa ka letsoho.

**Li khukhumetse ka matsatsi ho fapana:** Mokhoa ona o sebelisoa ha ngata ho thibela phoshoana ea sejalo se seng ho ea ho se seng, 'me ho ke ke hoa nyalisoa ka letsoho. Mofuta o mong oa sejalo o oa koaheloa ha o mong o tloheloa hore linotsi li o nyalise. E be se ts'oanang se etsoa mofuteng oa bobeli, ha li se li nyalisitsoe li koaheloa ho fihlela lithung-thung li oele.

## Ho khetha le ho kotula peo

### Ho ka nka nako e kae?

#### *Tse behang ka selemo:*

Tsena ke lijalo tse phelang le ho beha peo ea tsona ka nako e khuts'oane feela e be lia shoa. Sena se nka likhoeli tse ts'eletseng hoisa tse robong. Mohlala ke tamati.

#### *Tse behabg kamor'a lilemo tse peli:*

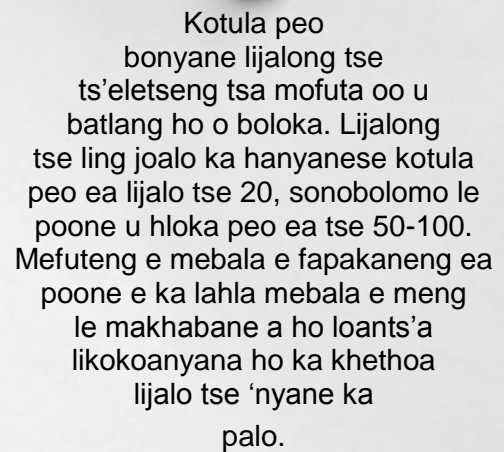
Lijalo tsena li hlaha Lehlabula la pele li lingoe, li robale Mariha e be ha Lehlabula le thoasa lia thunya 'me li behe peo Hlabuleng la bobeli. Boholo ba tsona li tsoa Europo moo ho batang haholo 'me ho se bobebe hore semela se behe peo ka selemo se le seng. Sena se nka likhoeli tse 18. Mehlala ke kh'abeche, cauliflower, lihoete, parsnips, turnips le rapa.

### ***Tse phelang nako e telele:***

Tsena li phela lilemo tse ngata li sa shoe. Boholo ba tsona ke lifate tsa litholoana le lihlaha 'me ha ho meroho e oelang sehlopheng sena.

### **Mokhoa oa ho khetha peo**

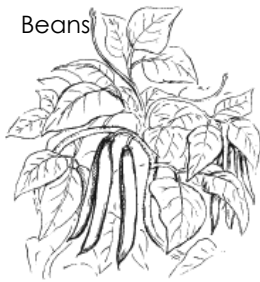
- ❖ Peo e tlameha ho ba le boleng bo ts'oanang hantle le ba lijalo tseo e tsoang ho tsona. Haeba ho lengoe sejalo se se telele peo e kotuloe sejalong se se telele. Ha tholoana e fapane le ea sejalo se jetsoeng peo e tla fapana.
- ❖ Tlos'a lijalo tse bonahalang li fapane le tseo peo e tsoang ho tsona pele li thunya. Mehlala ke tse holag butle, tse kulang kapa tse nang le mafu le tse behang peo pele ho nako.
- ❖ Kotula peo lijalong tse phetseng le ho shebahala hantle.
- ❖ Kotula peo ho tse sebetsang hantle tlas'a maemo a thata tse sa ts'abeng mafu le likokoanyana.
- ❖ Kotula peo ea lijalo tse phetseng hantle feela, haeba makhasi a tsona a bolile kapa tsona litholoana se ke ua nka peo ea tsona ho ba mafu a joalo a ka fetela lilemong tse tlang.
- ❖ Se kotule peo ea lijalo tse behang peo pele ho nako ea tsona. Ha u kotula peo ea tse behang pele ho nako u khetha peo ea tse tla beha peo pele ho nako. Sena se bohlokoa merohong e kang spinichi le selae moo nako ea ho beha mahaba e leng telele.
- ❖ Kotula peo ha e butsoitse. Peo e sa butsoang e hana ho hlaha ha e jaloa. Peo e butsoitseng haholo e bola pele e jaloa.
- ❖ Se kotule peo e lomiloeng ke likokoanyana kapa e maqeba. Peo e mela ha feela e feletse.
- ❖ Se kotule peo e nang le mafu kapa hlobo le ha e le mafome.



Kotula peo bonyane lijalong tse ts'eletseng tsa mofuta oo u batlang ho o boloka. Lijalong tse ling joalo ka hanyanese kotula peo ea lijalo tse 20, sonobolomo le poone u hloka peo ea tse 50-100. Mefuteng e mebala e fapakaneng ea poone e ka lahla mebala e meng le makhabane a ho loants'a likokoanyana ho ka khethoa lijalo tse 'nyane ka palo.

## Mokhoa oa ho tseba ho fumana peo

Beans



### ***Lihooaho tsa peo***

Lijalo tse ling li na le mekotlana e ts'etseng peo, jaalo ka linooa le le lierekisi tse bitsoang "legumes". Li tseba ho inyalisa ka hona ha li hloke ho aroloa.

Mefuta ea kh'abeche e qala ka ho etsa hlooho kapa mahaba a thata selemo sa pele sa kh'abeche, cauliflower, broccoli, kholrabi, kale, le sepinichi. Selemong sa bobeli e be lekala le jereng thung-thung le ea hlahisa 'me le behe peo. Sena se nka likhoeli tse 18.

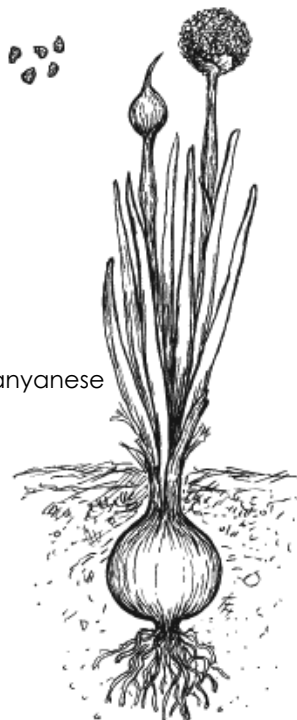


Kh'abeche



Lelapa lena la kh'abeche le hloka linotsi le mefuta e meng ea likokoanyana ho fetisa phoshoana e etsang peo. Lijalo tse seng ka tlase ho ts'elela tse seng ka holimo ho 20. Sejalo se le seng se ke ke sa hlahisa peo 'me mefuta e na e ea nyalana lelapeng lena ka hoo ho molemo ho arola mefuta e fapakaneng e le ho fumana peo.

**Tse behang ka tlase joalo ka lihoete:** Kotola e qala ho ba thata e be e hlahisa lekala leo lithungthung le peo li tla behoa ho lona. Sena se nka likhoeli tse robong 'me



Hanyanese

likokoanyana li fetisa phoshoana ho tloha karolong engoe ea sejalo ho ea ho engoe. Mefuta e meng e oelang lelapeng lena e its'oarang ka ho ts'oana ke celery, parsely, fennel le liparsnip.

**Tse behang ka tlase joalo ka hanyanese:** Mothapo o thunyang o loka mokhahlelong oa bobeli ha ho futhumetse.



Lihoete

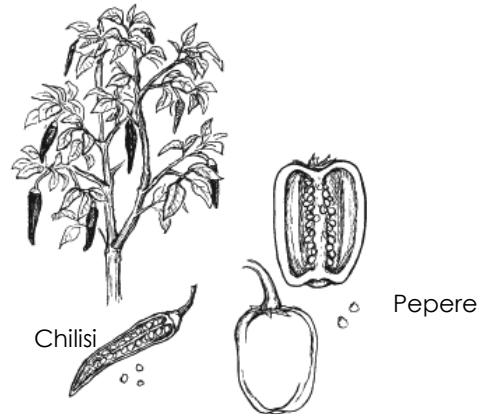
Tse ling tse oelang lelapeng lena la bo hanyanese ke liki, shallots, konofolo, le eee. Tsena li nyalisoa ke linots'i ha ngata. Phoshoana e ka fetela lithung-thung tsa sejalo se le seng kappa se fapakaneng sa lelapa se le seng. Peo e tlameha ho kotuloa lijalong tse ka bang 20 e le hore mofuta ona o lule o le matla. Peo ha e butsoe ka nako e le

ngoe 'me e tlameha ho kotuloa ha e ntse e butsoa sejalong ka ngoe, hobane e tla qhoma e fofe le moea.

Tlohela peo e omele sejalong. Ho tse qhomang ha li omme li kotule pele li oma e le ho qoba hore li tle li qhome li fofe le moea. Mohlala ke selae, lihoete, parsnips le hanyanese.

**Litholoana tse behang peo**

Tholoana e hlaha ha nyaliso e etsahetse ka kattleho kahar'a tholoana 'me peo e hlaha ka hara tholoana.



- ❖ Tholoana e kotuloa ha e butsoitse phere. Mohlala ke tamati, chilisi, pepere.

Tamati le lipepere li ea inyalisa. Tse ling tsa lelapa lena joalo ka chilisi le eggplant tsona li hloka ho nyalisoa ke linotsi kapa moea 'me ka hona li hloka ho aroloa le mefuta e meng e le ho qoba hore li se nyalane tsa hlahisa mehlolo.



MEFUTA E FAPAKANENG EA MEKOPU

- ❖ Mekopu, mahapu, le mehope le tse oelang lelapeng leo li kotuloa ha li se li butsoitse phere 'me li tlohelo hore peo e butsoe ho qeta. Hona le mefuta e mengata ea mekopu le mahapu. 'Me mefuta ena e fapakaneng ea mekopu e ka nyalana empa ha e nyalane le mahapu le licucumber kappa limarrow tse oelang lelapeng le le leng.

Lithung-thung tse tona le hlaha melebong e metelele e mesesanyane 'me li buleha pele ho tse ts'ehali tse hlahang melebong e mekhuts'oane 'me tse nang le kotolanyana ka hare.



LIPAESA TSE TONA LE TSE TSEHALI SEFATENG

- ❖ Li-cucumber le li-marrow li tlohella hore li butsoe phere pele li kotuloa, li-cucumber li ba sootho ha li-marrow li ba ts'ehla ha li butsoioe 'me liba tenya.

## Peo e jeoang

Mehlala ke poone, linaoa, lierekisi le sonobolomo. Tsena li tlohelloa sejalong ho fihlela li holile li bile li omme.

U ka tseba joang ha peo e lokela ho kotuloa?

- ❖ Tholoana e etsa molumo o moholo ha e butsoitse e be e ea kotuloa. Mohlala ke mokopu, le li-cucumber. Ho molemo ho tlohela peo kahar'a litholoana tsena kamor'a ho kotuloa hore e butsoe phere.
- ❖ Mebala, boholo le sebopelo sa tholoana; mehlala ke tamati le chilisi. Pepere e tala e tlameha ho tlohela hore e be khubelu ha e le tala ha eso butsoe.
- ❖ Ho qhoma ha mekotla; joalo ka linaoa le lierekisi.
- ❖ Ho oma ha lithung-thung le mahaba, mehlala ke lihoete, sepinichi, le kh'abeche.

## Tlhoekiso ea peo

### Ho olosa

Lithupa le makhapetla li tlameha ho tlosoa hoba li ka pata likokoanyana tse ka jang peo e bolokiloeng.

- ❖ Peo le matlakala e olosa moeeng o seng mongata e hore matlakala a nkuoe ke moea peo e khetheloe ka thoko.
- ❖ Mokhoa o mong o ka sebelisoang ke ho hlokola peo e be matlakala a phaphamalang ka holimo a ea khethoa a lahloe.
- ❖ Linaoa le lierekisi li ka ts'eloa ka mokotleng 'me tsa poloa li le kahar'a mokotla eaba lia khethoa ka ho hlokola.



### Ho hloekisa peo ka metsi

Mokhoa ona o sebelisoa haholo lijalong tse behang peo ea tsona ka hara litholoana tse jeoang joalo ka tamati, mahapu, mokopu, le li-cucumber.

- ❖ Khaha peo u e ts'ele ka hara metsi e hlatsoe qhala metsi e be peo e ea omisoa.

- ❖ Ts'ela peo ea tamati le cucumber ka metsing nako e telele. Hona ho etsoa ho flosa lera le potapotileng peo 'me peo e ke ke ea mela ha le ntse le le teng le ho flosa mafu le likokoanyana.
- ❖ Ts'ela peo ka nkhong ea metsi, e be u ts'ela khaba tse peli tsa tsoekere 'me u fulooe hore e qhibilehe. Tlohela matsatsi a mararo ho isa a mahlano. Hlatsoa ka metsi a mangata e be u omisa peo 'me u o ts'ele ka moo ho omeng ha e omme.

**Mokhoa:**

1. Ts'ela peo ka sets'elong. Koahela ka metsi. Ts'ela khaba ele e ngoe ho isa tse peli tsa tsoekere 'me fuluha ho fihlela e qhebilihile.



2. Boloka motsoako matsatsi a mararo ho isa bohlanong (eseng ho feta) lekoeba kapa bohoho botla teng ho supa hore ho puta ho bile teng.



3. Hloekisa peo ka metsi a mangata.

4. Ala peo hore e ome sebakeng se pholileng le ho e boloka ka khalaseng e koetsoeng ka thata.



## Ho omisa peo

Peo e tenya e nka nako e telele ho oma ho feta e ts'esanyane, peo e ka shejoa hore na e omme ka ho e loma ka meno, haeba meno ao a sa sie mats'oa peong eo, ho bolela hore e lokile.

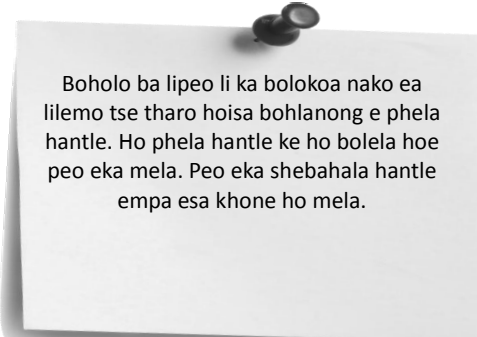
- ❖ Peo e lokela ho omisetsoa moo ho seng letsatsi empa moo ho ommeng ho bile ho le moea.
- ❖ Maemong a mongobo a bileng a batang, beha peo kahar'a sets'elo se kenyang moea, 'me se ts'irelelitsoe likokoanyaneng e be e behoa moo ho phahameng.
- ❖ Ts'ela peo e seng kae kahar'a mekotlana ea pampiri e leketlisitsoeng holimo.
- ❖ Peo e ngata e ka ts'eloa kahar'a 'methe, e seng ka polasetiking.



## Ho boloka peo

Nako eo peo e e nkang e ntse e bolokiloe e ipapisa le:

- ❖ Mofuta oa peo ka ngoe;
- ❖ Boleng ba peo ka ngoe; le
- ❖ Maemo a moo e bolokoang.



Boholo ba lipeo li ka bolokoa nako ea lilemo tse tharo hoisa bohlanong e phela hantle. Ho phela hantle ke ho bolela hoe peo eka mela. Peo eka shebahala hantle empa esa khone ho mela.

### Maemo a moo peo e bolokeloang

#### *Lefifi*

Etsa bo 'nete ba hore peo e behoa moo ho leng lefifi. Sebelisa mekotlana ea lipampiri, mekotla ea lipolasetiki e mets'o le botlolo ea khalase ebe e koalooa ka rakeng. Se ke oa boloka peo sebakeng se bulehileng e le ka botlolong e bonaletsang.

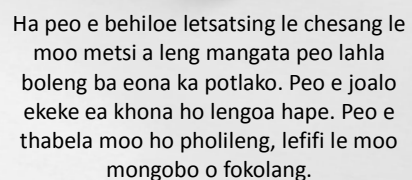
#### *Mongobo*

Le ha peo e omme ha e bolokoa sebakeng se mongobo e khona ho nka mongobo o joalo, 'me boemo bona bo ka ama boleng ba peo. Peo e ka omisetsoa feela moo moea o fokang, moo ho leng moriti. Ha ho le maruru, pula e le ngata haho bobebe ho omisa peo haholo ea linooa le lierekisi.

**Bophelo ba peo boa imenahanya ha boemo ba mongobo botheoloa ka karolo ea leshome lekholong.**

#### *Maemo a serame le mocheso*

Peo e phela nako e telele maemong a pholileng hantle ho sa bate. E ka bolokoa ka lerits'oaneng, moriting oa sefate kapa ea chekeloa fats'e.



Ha peo e behiloe letsatsing le chesang le moo metsi a leng mangata peo lahla boleng ba eona ka potlako. Peo e joalo ekeke ea khona ho lengoa hape. Peo e thabela moo ho pholileng, lefifi le moo mongobo o fokolang.

**Bophelo ba peo bo menahana habeli ha maemo a serame le mocheso moo e lulang bo theoha ka bohlanong lekholong.**

### Likokoanyana

Peo e bolokiloeng e ka theoloa boleng ba eona ke likokoanyana tse kang ts'upa le tse ling tse ke keng tsa bonoa ka mahlo a nama.





- ❖ Ts'upa e khona ho ikatisa ka potlako ha mongobo o eketseha. E behela mahe kahar'a peo kapa ka tlasa letlalo la peo e joalo , e be a sa qhotseha ha mongobo o ba mongata.
- ❖ Hlobo le eona e hlaha ha mongobo o le mongata haholo. Ka ha ho kaba thata ho metha mongobo peong ho molemo ho e beha e omme nako tsohle.

Boloka peo ka khalaseng kapa nthong e koehelehang, e ommeng le ho hloeka. E hlalose ka lebitso.

Lintho tse ka sebelisoang ho thibela likokoanyana ho ja peo:

- ❖ **Molora o ommeng:** oona o monya mongobo kamoo peo e ts'etsoeng e be o thibela ho hola ha ts'upa. Ts'ela halefo ea kilokharama kahar'a kilokharama ea peo.
- ❖ **Kalaka:** e sebelisoa joalok'a molora o ommeng. Ts'ela likhaba tse leshome le metso e mehlano kahar'a kilokharama ea peo.
- ❖ **Oli e phehang:** kopanya oli le peo ho thibela ts'upa ho ata. Ts'ela khaba e kholo ea oli ka hara kilokharama ea peo.
- ❖ Makhapetla a sitsoing a litlama tse latelang tseo ts'upa e li ts'abang:
  - CHILISI: kopanya likhabana tse 'ne ho isa tse ts'eletseng kahar'a kilokharama ea peo.
  - MOHLONYANE (WORMWOOD): sila makhasi ebe ua kopanya le peo.
  - LEKHALA: joalok'a e ka holimo.