

Resource Material for Homestead Food Gardeners

Chapter 3: Handouts (seSotho)

Handout 1 Phepo e Nepahetseng (Living and eating well)

1. Phepo e Nepahetseng



PHEPO E NEPAHETSENG KE ENG?

Phepo e nepahetseng ke tokiso e nepahetseng ea lijo, ho lipheha ka tsela e nepahetseng le ho lija ka litekanyo tse nepahetseng. Hona ho kenyeletsa nako e nepahetseng ea ho lipheha ka litekanyetso tse nepahetseng ho motho ka mong ho ipapisitsoe le ts'ebetso le lilemo tsa hae.

PHEPO EA MOKHACHANE

O lokela ho ja lijo tse nang le matsoai le matsoaeana ohle a hlokoang ke 'mele joalo ka; lithibela mafu (meroho le litholoana); liaha 'mele (mahe, tlhapi, linaoa le nama) le limatlafatsi (papa,

Lesea le fumana lithoko tsa lona ho tsoa lebeseng la 'ma lona. Haele ba seng ba holile bona ba lokela ho fumantšoa litholoana le meroho hore ba lule ba sireletsehile mafung. Ntle le mono ba lokela ho fuoa liaha-'mele tse kang mahe, chisi, botoro, linaoa, 'lensisi' le linaoa tsa 'soya'. U lokela ho fepa bathonyana bana makhetlonyana a maloa ka letsatsi, bonyane makhetlo a mahlano. Le uena 'moho le thaka tsa hau le tlamehile ho fumana lijo tse nang le lihlopha tsohle hore le tsebe ho pheta mesebetsi ea letsatsi le letsatsi. Ntle le mono Bakuli 'moho le Baimane ba lokela ho ja ka mokhoa o kothaletsoang.

setampo, bohobe). Matsoaeana ke; ts'epe e fumanoang sebeteng, spiniching, nameng e khubelu joalo-joalo); calcium e fumanoa ho 'moko, lebese le chisi; iodine e fumanoa letsoaing le ntlafalitsong le tlhapi; folic acid e fumanoa merohong e metala 'me le thusa hore mokhachane a seke a senyeheloa nakong ea bokhachane.

Phepo ea lesea

Lesea ha le hlaha ho fihlela likhoeling tsa pele tse ts'eletseng le fumana lijo (lebese) ho tsoa ho 'ma feela. Le se fuoe le ha e se ele metsi feela. Ho tloha likhoeling tse ts'eletseng le fuoa lijo tlatsetso ebile le ntse le tsoela-pele ho anya. Lijo tsena ekaba litapole tse khotliloeng, lesheleshele le ntlafalitsong, mokopu o khotliloeng, kholu ea linooa kapa ea meroho esita le lero la litholoana.



Phepo ea bana (Lilemo tse 1-5)

Bana le bona ho tloha lilemong tse peli ho isa tse 18 ba hloka phepo e nepahetseng.

Phepo ea batho ba baholo

Batho ba baholo le bona ba lokela hoja lihlopha tsohle tsa lijo, ho ipapisitsoe le mosebetsi oa motho ka mong. Mohlala Seahi le mosebeletsi oa sechaba kantorong ba keke ba ja ka ho lekana, ka hona batla boeletsu ho 'Maphepo motseng.



Phepo ea maqheku le maqhekoana

Maqheku le maqhekoana le ona ka mokhoa o ts'oanang ba lokela hoja lihlopha tsa lijo empa le ha ho le joalo ba lokeloa ke matsoaeana akang calcium bakeng sa ho matlafatsa masapo le letsoai la vitamin A ho matlafatsa pono.



Phepo ea mokuli

Mokuli le eena o ts'oanela ho hlokomeloa haholo ka phepo e nepahetseng hore a tsebe ho hlaphoheloa ka pele. Hona ho thusa lithhare ho sebetsa hantle 'meleng.

EJA MEFUTA E FAPAKANENG EA LIJO MOLEMONG OA BOPHELO BO BOTLE

Re lokela ho ja mefuta e fapakaneng ea lijo e fanang ke **lithoko** tsohle tsa 'mele. Ho phethahatsa hona ha u hloke hore u reke lijo tse theko e holimo haholo. Ka khetho e nepahetseng uena le ba lelapa la hau le ka phela bophelo bo botle bo amohelehang bo senang litšenyehelo tse holimo.

Lijo li arotsoe lihlopha tse tharo tsa mantlha, 'me tsona ke: **limatlafatsi, liaha-'mele le lithibela mafu**. U khothaletsoa hore khetlo le leng le le leng ha u ja sejaneng sa hau ho be le mofuta o mong le o mong o boletsoeng kaholimo. U lokela ho noa metsi a mangata, onyane mabekere a robeli letsatsi le leng le le leng.



Limatlafatsi:

- 'Lipatata'
- Litapole (ho sa tsotellehe hore li pheuo joang).
- 'Rice' e tšoeu kapa e sootho.
- Mabele
- 'Macaroni'
- Bohobe
- 'Oats'
- Lijo thollo
- Libanana



Lihaha-'mele

Ke mofuta oa lijo kholong ea mele bakeng la kholo e ntle ea mesifa le likarolo tse ling. Li bohlokoa ho batho bohle, ho akareletsa bakhachane le bakuli, ba lokelang ho li fumana nako eohle eo ba jang.



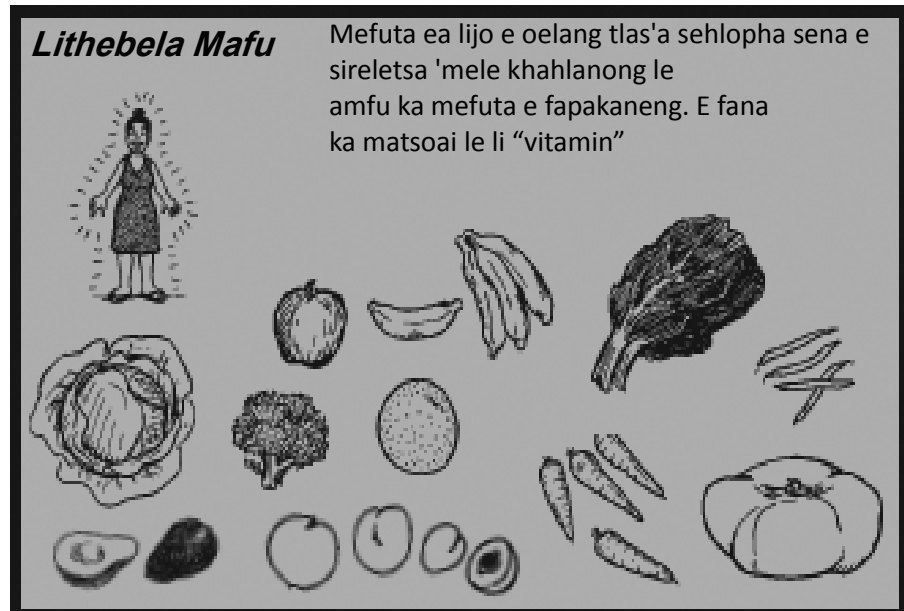
Lethathamo le latelang ke la lijo tseo u ka li sebelisang ele mehloli ea lihaha-'mele:

linaoa
lierekisi
linaoa tsa 'soya'
makotomane
nama ea khoho
le mofuta e meng ea nama
tlhapi
mahe
chisi
mafi
botoro
makotomane
peo ea moora-tsatsi
(sonoblomo)



Lithibela mafu

Sehlopha sena sa lijo se fana ka lithibela mafu. Ke sehlopha se nang le makhabane a mangata ka hona u khotlaletsoa ho ja mefuta eohle e oelang tlas'a sehlopha sena.



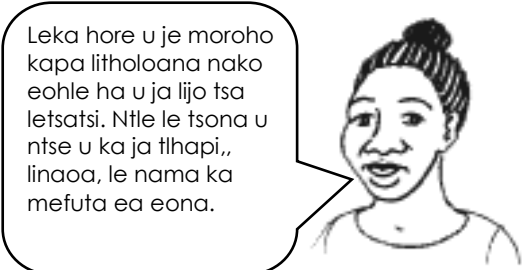
Lethathamo lena ke la meroho le litholoana tse fanang ka lithibela mafu:

- lamuni
- morara
- peneapole
- granadilla'
- liperekisi tse tšehla
- liperekisi tse tšehla
- mabolilane
- apole
- pere
- 'lemons'
- libanana
- sepinache
- tamati
- litapole
- 'broccoli''
- lihaba
- lihoete
- linaoa tsa lehoetla
- lirekisi tsa lehoetla
- betiruti



Hlatsoa litholoana le meroho hantle ka metsi a hloekileng pele u ka li sebelisa.

Meroho e metala le litholoana ka mebala e fapakaneng li bohlokoa 'meleng.
Ka hona bana le bakhachane ba lokela ho li fumantšoa kamehla.



Leka hore u je moroho kapa litholoana nako eohle ha u ja lijo tsa letsatsi. Ntle le tsona u ntse u ka ja tlhapi,, linaoa, le nama ka mefuta ea eona.

MEFUTA EA LIJO-TSE KA FUMANEHANG LAPENG



Malebela a ho hlokomela lijo

Tlamea leqeba kapa seso pele u tšoara lijo. Kamehla hlapa matsoho ka metsi a sesepa le pele u tšoara lijo. U khothaletsoa hobala ho tloha ho 'ngoe ho ea ho leshome le metso e mehlano nakong eo u ntseng u hlapa matsoho. Ona ke mokhoa oa ho netefatsa hore u ipha nako e lekaneng ea ho hlapa matsoho.

Malebela

U khothaletsoa ho sebelisa nama hang ha u qeta ho e reka kapa u e boloke ka sehatsetsing. Haeba u ka e boloka nako e telele ho feta matsatsi a mabeli u lokela ho e boloka ka moo ho batang haholo. E phehe nako e telele ka mocheso o sa phahamang ho fihlela e lokile. Qoba ho ja nama e sa butsoang hantle kapa ho pheha mahe ao likhaketlana li peperaneng.



Litekanyo tsa lijo tsa letsatsi le letsatsi'

❖ **Limatlafatsi – E le 'ngoe kapa kaofela hoa tse latelang:**

Bohobe; Halofo ea lebekere le tšetseng 'macaroni', 'rice' e sootho, litapole, poone, kapa; Lebekere le tletseng 'oats', lesheleshele kapa phofo ea poone.

❖ **Liaha-'mele – Khetha tse tharo lethathamong lena:**

Lebekere la linaoa kapa lierekisi, 'moho le oli ea moora-tsatse e bongata bo lekanang le halofo ea khabana ea tee; Mahe a mabeli; Leqa le leholo la tlhapi, khoho kapa mefuta e meng ea nama; Khaba e tletseng ea oli ea moora-tsatse, makotomane; Lebekere le tletseng lebeso le motsilili kapa mafi; selae sa chisi.

❖ **Lithibela mafu**

Litholoana tse tharo tse feletseng; Lebekere le halofo tsa meroho. Eketsa bongata ba mooratsatsi haeba u sa atlehe ho hoja litholoana.

Lijo tsa sesotho

nyekoe	mokopu, linaoa le mabele tse phehuoeng 'moho
likhetso	mokopu o sa eboloang oa phehelloa' moho le lithotse
lepu	mabolotsane a kopantsoeng le lihaba
lesheleshele	motsoako o belisitsoeng oa phofo ea poone kapa ea mabele le metsi
leqebekoana	bohobe ba koro bo phehuoeng ka metsi
motoho	motsoako o belisitsoeng oa phofo ea poone kapa mabele, tomoso le metsi
likhobe	e kaba tsa poone, koro kapa motsoako oa poone le linaoa/lierekisi tse phehuoeng
setampo	poone e haitsoeng
lipolokoe	bohobe ba mabele a macha

Khetho le tokiso ea lijo

Etsa bonnete ba hore u boloka makhabane a matle a litholoana le meroho

Litholoana le meroho tse sa tsoa khuoa serapeng li na le matsoai a mangata ho lekana. Ho qoba hore matsoai ana a lahlehe ka lebaka la tšoarō e mpe le mokhoa o mobe oa ho pheha u khothaletsoa ho etsa tse latelang:

- ❖ Ja meroho le litholoana li ntse li le tala.
- ❖ Kaha boholo ba matsoai bo fumaneha letlalong u se ke ua li ebola.
- ❖ Khothaletso ke hore meroho le litholoana li lengoe malapeng.
- ❖ Ha u lokisetsa ho pheha qoba ho li khabela hasesanyane kaha li lahlehelo ke matsoai ka bongata ho feta tse khabetsoeng ka botenya.
- ❖ Pheha moroho nako e khutsòanyane ka mocheso o seng bohale haholo ho fihlela li lokile. U sebelise oli e tlhotliloeng limeleng ha u pheha lijo tse ling.
- ❖ Ja lijo hang ha u qeta ho li tšola.

Litlamma tse ka sebelisoang e le linoko

- ❖ Limela tse sebelisoang ele linoko joalo ka 'cinnamon' li ka sebelisoa ho eketsa tatso lijong.
- ❖ 'Parsley' e nkhisela lehano hamonate ha u eja haholo kamor'a lijo.
- ❖ 'Ginger' e ntle bakeng la ho phekola ho nyekeloa ke pelo hape le serame.
- ❖ 'Garlic' e ntle bakeng la ho loantsa mafu. U ka e phehella le lijo tse ling kapa ua e ritela ka metsing a chesang.
- ❖ 'Thyme' e matlafatsa tšilo ea lijo. U kopanya makhasi a eona le lijo tse ling.
- ❖ Tse ling tseo u ka li sebelisang lijong tsa hau ebile u ka itemela tsona ke: 'coriander', 'oregano', 'sweet basil' le 'fennel'.



PHEPO EA MOKULI

Hangata ho u ena le maloetse u ka lebala ho ja, empa ele ntho ea bohlokoa aholo nakong ena ea ha u kula. Ho ja hantle ka nepo nakong eona ena ho na le melemo e latelang:

- ❖ 'Mele oa hau o tla matlafala.
- ❖ 'Mele o tla atleha ho loantsa mafu.
- ❖ U tla atleha ho ja matsoai le lithibela mafu.

Ha u hloloa ho fepa 'mele oa hau ha u kula u tla lieha ho fola.



Ho etsahalang 'meleng ha u kula?

Nakong eo 'mele oa hau o loantsang likokoana hloko o hloka bongata ba mefuta ea lijo e oelang tlas'a lihlopha tse tharo tsa lijo, e leng limatlafatsi, liaha-'mele le lithibela mafu.

Nakong eo u kulang ho ka nna hoa etsahala hore:

- ❖ U ikutloe u khathetse hoo u leng botsoa ho lokisa lijo.
- ❖ Moriana oo u o noang o etse hore lijo li latsoehe ka mokhoa o sa tloaelehang, 'me li be bohla.
- ❖ U be le letšollo, lehlatsa kapa ho nyekeloa ke pelo ho ka 'nang hoa etsa hore u lahleheloe ke takatso ea lijo.
- ❖ U be liso ka hanong hoo u hloloang ho hlafuna.

Leha ho le thata, u iqobelle ho ja lijo. U ka ntlafatsa mokhoa oa hau oa ho ja ha u kula ka ho:

- ❖ Jaha meroho le litholoana tse phehoang ka bongata.
- ❖ Etsa bonnete ba hore u fumana limatlafatsi.

Mocheso o holimo le ho fufuleloa ha u robetse

Ho phahama hoa mocheso oa 'mele ke tsela eo 'mele o loantsang likokoana hloko ka teng. Leha ho le joalo u lokela ho ela hloko hore mocheso o seke oa phahama ho feta moeli. Ka hona u flameha ho lula u ntse u noa metsi a mangata le ho ja liaha-'mele 'moho le lithibela mafu.

Bothata ba ka maleng

Bothata bo ikhethang ke letšollo, e leng tahleho ea metsi le matsoai 'meleng. Letšollo le kotsi haholo ho masea, bana ba ntseng ba hola le bakuli ka kakaretso.

Letšollo le bakoa ke eng?

- ❖ Ho noa metsi a sa hloekang
- ❖ Ho se hlape matsoho kamor'a tšebeliso ea ntloana, eba u tšoara lijo ka ona a ntse a le joalo
- ❖ Ho sebelisa thepa ea ho pheha e sa hlatsuoa hantle, kapa ho ja litholoana u sa li hlatsoa.
- ❖ Meriana e meng
- ❖ Tšoaetso ka maleng
- ❖ Khatello ea maikutlo
- ❖ Lijo tse bolileng
- ❖ Lijo tseo 'mele u sa li floaelang.



Hobaneng ho le bohlokoa ho ja hantle ha u tšoeroe ke letšollo?

Ka lebaka la letšollo 'mele o lahlehela ke metsi le matsoai a mangata, 'me o qetelle o fokola. U lokela ho noa metsi a mangata 'moho le lero la litholoana. Kamor'a lekhetlo le leng le le leng la letšollo u lokela ho ja u be u noe metsi. Bana ba

Metsi a bohlokoa

Ha u tšoeroe ke letšollo, u lokela ho noa bonyane metsi a mangata le lero la lithara tse tharo ka le leng. Ho bohlokoa ho a noa a kopane le letsoai le tsoekere.

Ho etsa motsoaka oa metsi, tsoekere le letsoai. Litekanyetso ke tse latelang: halofo ea khabana ea tee; Tsoekere: likhaba tse robeli tse tlletseng; Metsi: lithara e le 'ngoe.

U ka nna ua noa lero la litholoana kaha la na la metsi 'moho le matsoai a mang ao 'mele o a hloekang.

tšeroeng ke letšollo ba lokela ho fuoa motsoako le lijo khafetsa.

Lijo tse khothaletsoang bakeng sa ho loantša letšollo

- ❖ Lijo tse bonolo joalok'a lesheleshele, sechu sa meroho le litholoana.
- ❖ Meroho le litholoana tse phehiloeng li ebots~
- ❖ Lijo tse futhumetseng.
- ❖ Lijo tse fokolang ka bongata khafetsa ka lets
- ❖ Lero la litholoana le hlapollotsoe ka metsi
- ❖ Sopho
- ❖ Libanana tse sa butsoang hantle
- ❖ Litapole, mokopu, tamati, lihoete
- ❖ 'Rice' e tsoeu
- ❖ Papa
- ❖ Bohobe bo bosoeu
- ❖ Mak'haroni



Mefuta e meng ea lijo e ka mpefatsa boeme ba letšollo, ka hona u olkela ho qoba ho li sebelisa. Tsona ke: moroho o tala, litholoana le meroho e meng tse sa ebolang, poone, lijo tse nang le linoko, mangangajane, tee kapa kofi, 'berries'. U ka fokotsa bongata ba lebese (le le mokeli-keli kapa phofo) leo u le jang.



Lehlatso le ho nyekeloa ke pelo

- ❖ Haeba u nyekeloa ke pelo kamor'a ho noa moriana u khothaletsoa ho o noa ka nako e ke keng ea ama ho ja lijo tsa hau.
- ❖ Itloaetse ho ja hangata ka letsatsi, feela u ja lijo tse fokolang lekhetlo le leng le leng.
- ❖ Ja lijo tse batang.
- ❖ Haeba u belaela lijo tse mafura joalo ka chisi kapa tse halikiloeng, u ka leka ho li tlohella ka bo'ngoe ho fihlela u beha boemo tlas'a taolo.
- ❖ U se ke ua ja linaoa. U je meroho ekang 'broccoli', 'pepper', 'cauliflower', le hanyanese.
- ❖ Sebelisa mafura a fokolang ka bongata.
- ❖ U ka sebelisa lijo tse ommeng joalo ka li 'biscuits', bohobe bo besitsoeng kapa lijo thollo.
- ❖ Qoba ho ja lijo tse nang le monko o ka 'nang oa mpefatsa maemo.

Lijo tseo u ka loantšang ho nyekeloa le lehlats'o ka tsona

Ho nyekeloa ke pelo:

Metsing a chesang kapa 'soda water'
tse tsoakuoeng le lero la 'lemon'
Tee ea maotoana e kopantsoe
le tsoekere 'moho le lero la 'lemon'
'Pudding' le 'custard'
'Rice' kapa 'macaroni'
Mahe a belisitsoeng
Lero la litholoana le
tsoakantsoeng le metsi
Libanana
Nama ea khoho e pheuoeng ka metsi
Litapole tse besitsoeng kapa tse khotliloeng
Bohobe bo besitsoeng
Meroho e pheuoeng nako e lekaneng hantle

Lehlats'o:

Metsi
Sopho
Litholoana tse bonolo joalo ka
libanana, mokopu



Bothata ba lehano

U ka hloloa ho khotsofatsa litlhoko tsa 'mele ka lebaka la liso ka hanong kapa u sa thabele mofuta oa lijo o teng. Ka hona 'mele o tla fokolloa ke matla le mokhoa oa ho u sireletsa khahlanong le mafu ka mefuta-futa.



Seo u lokelang ho se etsa ha?

U lahleheloa ke tatso

- ❖ Tsukunya lehano ka motsoako oa 'bicarbonate of soda' le metsi a fofa pele u ja lijo. Tšela halofo ea khabana ea tee e tšetseng 'bicarbonate' ka metsing. U ka sebelisa metsi a kopaneng le lero la 'lemon'.
- ❖ Qoba ho ja lijo tse chesang haholo kapa tse batang haholo.
- ❖ U ka ithuta mefuta e meng ea lijo ho fihlela u ka etsa khetho ea tseo u li thabelang.
- ❖ Ha u hloloa ke tatso ea mofuta o itseng oa nama, mohlala khomo kapa nku, leka mefuta e meng joalo ka khoho, kolobe, tlhapi le ona mahe.

Tee ea 'cinnamon'

Tšela phofshoana ea 'cinnamon' ka ntlha (1/4) ea khabana ea tee ka metsing a chesang a tletseng lebekere la tee.

Tee ea 'garlic'

Tšela likotoloana tse peli tsa 'garlic' ka lebekereng le tletseng metsi a chesang. U ka itsukunya ka eona.

Tee ea 'lemon'

Tšela lero la 'lemon' ka lebekereng la tee le tšetseng halofo ea metsi a chesang. U ka tšela tsoekere e be u enoa e ntse e chesa.

Lehano le omellang

- ❖ Itsukunye ka metsi a letsoai kapa a kopaneng le lero la 'lemon'.
- ❖ Noa metsi a mangata kamor'a lijo. Lehano le tla lula le le mongobo.
- ❖ Qoba ho ja lijo tse ommeng, tse nang le litheferetsi li bile li hoasha ka hanong. Bonyane u ka ja tse bonolo, tse khotluoeng kapa litholoana tse bonolo joalo ka, mokopu, banana, sopho, nama e khabetsoeng ha sesanyane kapa u tšele lintho tse nolofatsang lijo joalo ka tamati 'sauce' le sopho.
- ❖ Qoba ho ja tsoekere hoba e tla mpefatsa maemo.

***Lehano le liso***

- ❖ Ja lijo tse bonojoana joalo ka mokopu, banana, sopho, nama e khabetsoeng ha sesanyane kapa u tšele sopho lijong.
- ❖ Noaha lesheleshele kapa sopho ka lebekere haele bakeng sa linoamapholi u sebelisa lelana (straw).
- ❖ Noaha sopho, lero la litholoana le la meroho.

**Lijo tseo u lokelang ho li ja ha u le liso ka hanong**

- ❖ Lijo tse bonolo tse kang litapole tse khotliloeng kapa sopho.
- ❖ Nama e khabetsoeng ha sesanyane
- ❖ 'Macaroni' le chisi
- ❖ Sopho
- ❖ 'Custard'

***Tseo u lokelang ho li qoba***

- ❖ Lijo tse linoko li bohale joalo ka chilisi le 'curries'.
- ❖ Lijo tse bolila joalo ka tamati, peniapole le mefuta ea lilamune.
- ❖ Lijo tse batang kapa tse chesang haholo.
- ❖ Lijo tse khoramelang joalok'a ka botoro kapa tseo u tlamehang ho li hlafuna nako e telele pele u li koenya joalo ka moroho o tala.
- ❖ Fokotsa bongata ba lijo tse tsoekere haholo 'moho le bohobe haeba u ena le makhopo.

Ja hantle u tsebe ho atleha 'meleng

Hobaneng u ka theoha 'meleng?

U ka fokotseha 'meleng tlas'a mabaka a maloa a kenyeletsang ho seje hantle hobane u sena takatso ea lijo, u nyekeloa ke pelo kapa u ena le liso ka hanong. Tlhokahalo ea takatso ea lijo e ka bakoa ke mokhathala o mongata, khatello ea maikutlo kapa ho ferekana.



Lebaka le leng e kaba hore ua kula, ua hlatsa kapa u na le letšollo. Tlas'a boemong bona 'mele ha u thabele lijo tseo o hlileng o li hlohang hore o tsebe ho fola.

Malebela a ho ntlafatsa 'mele le takatso ea lijo

- ❖ Ja lijo makhetlo a 'maloa, makhetlo a mahlano ho isa ho a tšeletseng, ka letsatsi. Etsa joalo le ha u sa lapa.
- ❖ Leka ho fumana mefuta ea lijo eo u ka e thabelang ka ho latsoa mefuta e fapakaneng.
- ❖ Boikoetliso pele ho lijo bo eketsa takatso ea lijo.
- ❖ U se ke ua ja lijo tse halikiloeng le nama e mafura haholo.
- ❖ U ka sebelisa mefuta e mengata ea litlama tse eketsang tatso ea lijo. Tsona ke 'cinnamon', 'parsley', 'thyme', 'oregano' le 'sweet basil'. Ntle le mono u ka sebelisa lero la 'lemon'.
- ❖ Itsukunye ka metsi a kopantsoeng le lero la 'lemon' kapa 'bicarbonate of soda'.



Mehlala ea lijo tseo u ka lijang hore u eketse 'mele

- ❖ U je setampo, 'rice', bohobe bo bosootho, 'oats', litapole le libanana ka bongata.
- ❖ U je lijo tse latelang khafetsa: nama ea khoho, tlhapi, mahe, mefuta e meng ea nama, linaoa ka mefuta ea tsona.
- ❖ Lipakeng tsa linako tsa lijo tse tloelehileng u je litholoana, lihoete, 'peanut butter' le lilae tsa bohobe tse tloetsitsoeng ka jeme kapa u noe mafi.

Methati ea bohlokoa eo u ka ikatlehlang 'mele ka eona ke ena:

- ❖ Qoba tahlehelo ea metsi le matsoai ho tsoa 'meleng ka mokhoa oa letšollo.
- ❖ Phekola mafu ohle
- ❖ Ja tsohle tseo u lokelang ho li ja ka bongata bo khotlaletsoang.

Mekhoa ea ho matlafatsa seo u sejang lapeng

- ❖ Tšela tsoekere kapa jeme leshelesheleng
- ❖ Fuluhella mafura leshelesheleng la hau.
- ❖ Jaha motsoako oa linaoa, 'rice' le mafura.
- ❖ Tšela mafura kapa oli litapoleng ha u li pheha.
- ❖ E ba le maqa a nama ka sophong ea hau.
- ❖ Ja papa (ea poone kapa mabele) kapa setampo ka linaoa.
- ❖ Tšela lebese le phofo leshelesheleng, sechung kapa sophong.

NATEFELOA KE BOPHELO KA HO ITLHAHISETSA LIJALO TSA HAU

Mokhoa o bobebe oo u ka netefatsang hore u na le mefuta e fapakaneng ea meroho le litholoana ke ho itlhahisetsa tsona serapeng sa hau, 'me ho bobebe ho etsa joalo.

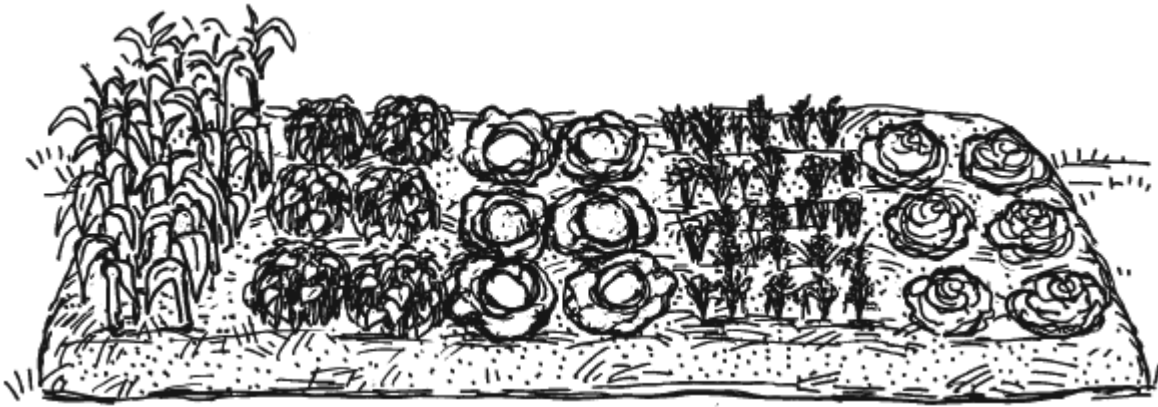
Tse ka hlahisoang:

lihoete	'thyme'
k'habeche	'sweet basil'
sepinache	'fennel'
anyanese	'coriander'
'garlic'	betiruti
litapole	'cauliflower'
tamati	'kale'
'broccoli'	rapa
mokopu	sepaile
poone	rapa e putsoa
linaoa	'leek'
'parsley'	lierekisi



Hlokomela bohlokoa ba ho ja meroho le litholoana tse ntseng li le boemong bo botle nako eohle. U ka atleha ho etsa joalo ha feela u ena le serapa moo u itlhahisetsang tsona e seng u li reke.

Haeba serapa sa hau se le sehlo ho lekana u ka itemela lifate tsa litholoana.



Ho tlaba le sehloho se seng seo u tlang ho ithuta ho itlhahisetsa lijalo.