

ማኸ

Mungbean

Better Nutrition; Better Income



Promotion Workshop

Emanuel Development Association

Self Help Africa

November 2012



**Self Help
Africa**

Mungbean:

better nutrition; better income

Mungbean Crop Promotion event has been conducted in Shewa Robit by EDA, SHA and stakeholders on the 14th of October 2012.

After the first Mungbean Promotion Workshop conducted on September 27, 2012 for 190 farmers (male 166 female 24) at Abayatir, one of the kebeles of Kewot Woreda/District, another workshop was conducted on October 14, 2012 in the presence of invited guests, agricultural experts and other line government delegates. Dr. Wubshet Berhanu, Director of Self Help Africa, Ato Girma Yeshitila, Vice Administrator of Semien Shewa Zone, Ato Begashaw Teklu, Head of Communication Department of Semien Shewa Zone, Ato Fikadu Tefera Chief Administrator of Kewot Woreda, and Ato Zewdu Mokenen, Mayor of Shewa Robit Town were among the guests. The workshop was attended by 46 farmers, seven hotel owners, 22 civil servants and 85 other people who are of various occupations.



Dr. Wubshet Birhanu

On the workshop, Ato Mintesinot Worku from Debre Berehan Agricultural Research Institute explained the nutritional value of mungbean and the economic advantages of growing such a crop nationwide. Ato Mintesinot explained thoroughly that mungbean is rich in its vitamins, proteins, carbohydrates and mineral content. After his explanation, the meeting discussed how these beans, if taken as part of a regular diet, can protect people from constipation, blood

pressure, cholesterol, diabetics and various other complications. In addition, booklets explaining mungbean's nutritional value and its production practice (prepared by EDA & SHA) were distributed among the 160 participants.

Participants then had the chance to taste key and *alicha shiro wat*, *kik wat*, (Ethiopian stews) *shorba/soup*, *sambusa* (local pastry) and sandwich prepared from mungbean. After having the food, most people agreed that

mungbean really can be used as a substitute for lentils, beans and peas and many hotel owners expressed that they will serve mungbean dishes in their various restaurants if the product is readily available.



Ato Girma yeshitila
Deputy Administrator, North Shewa Zone

After the food tasting session, two cooperatives and six farmers were awarded certificates for their best performances in the pilot project which was implemented in the year 2011 by EDA in collaboration with SHA. The awardees were Ato Gezu Tilahun, Ato Tadesse Assefa, Ato Aregahegn Goshimie, W/ro Desta Engida, Ato Zewdie Mandefiro and W/ro Beliyu Birkinah. These six beneficiaries had worked so well during the pilot project that after a mere two days' initial training and with the regular technical assistance from EDA Agricultural Workers (AEWs), they were able to put their theoretical knowledge into practice. In total, 438 beneficiaries are now generating a good income and have been able to change their lives remarkably as result of the initial trainings and the regular technical assistances. However, the above-mentioned six beneficiaries are among a total 438 who performed best and managed to earn an attractive income within

five to nine months: 142,000, 76,000, 60,000, 58,000 and 57,000 Birr respectively. In addition to this, two cooperatives, *Yelen Atikilitina Firafririe Yegebeya Mahiber* and *Yewacho Yenib Arbiwoch Hibiret Sira Mahiber*, established by EDA, SHA and Office of Trade & Transport of Kewot Woreda were also awarded certificates for their best performances.

At the end of the event, Dr. Wubshet Berhanu and Ato Girma Yeshitila both expressed their opinion that the event had been most positive in that it had given the participants new knowledge and had convinced everyone to use mungbeans as a part of their regular diet.



Ato Fikade Tefera
Chief Administrator of Kewot Woreda

Finally, Ato Fikade Tefera, Chief Administrator of Kewot Woreda, delivered the closing speech underlining, "though Kewot Woreda farmers know mungbeans as a cash crop and they know

well their economic advantage which is secured through export of mungbeans, they have no awareness of the beans' nutritional value. As a result, they have never used them in their diet except as *nifiro* or animal forage". *Nifiro* is a kind of peripheral food item prepared by cooking cereals (beans, peas, haricot bean, mungbean, chickpea, wheat, etc) and served to herds. But today, said Ato Fikade, "this workshop has added a new value to the participants' knowledge of mungbean".

"Before, we lowlanders had no knowledge about the nutritional value of mungbeans. We also had no know-how about how to use them in recipes for traditional Ethiopian stews such as *shiro* and *kik wat*. Because of the lack of essential knowledge, we have gone on buying beans, peas or lentils for higher prices from highland farmers. For us, this occasion has been a very valuable event as we have learnt to include this important crop in our diet, an opportunity which we have missed over generations. Hereafter, we will be able to save a lot of money by using our own product, mungbeans, instead of spending substantial amounts of money to buy highland crops such as lentils, peas and beans."



Solomon Awol
Trade and Transport Officer,
Kewot Woreda

A further similar event was conducted on Tuesday 16 October, 2012 at the rural centre of Yelen Kebele. The event was attended by 75 male and 30 females of whom 95% were farmers. In the program, EDA's organizational objectives in general and mungbean crop production and market linkage project in particular were explained to the participants. Furthermore, the role of SHA in the project and its financial and technical support was also recognized.

After giving explanation to the participants about mungbean food preparation steps, various mungbean dishes were served for the participants. Booklets which explain the nutritional value of mungbeans were then distributed to the participants, and the vitamin, mineral, carbohydrate and protein content and its disease protectiveness quality (anti diabetics, blood pressure, and cholesterol) of the crop was also thoroughly parsed.

At the end of the event, participants expressed how surprised they were about what they had learnt and expressed their appreciation to the organizers. One of the local farmers articulated:



On the same day, the participants discussed how to avoid unethical brokers' intrigue from the local market. Experts from Trade and Transport offices; (Zonal and Woreda level); Ato Getahun Mulu and Ato Solomon Awol explained to the participants that they have been working seriously to link the direct producer with the potential and genuine buyers (Trade Enterprises) so that farmers will squeeze the fruits of their labor. Ato Solomon said "we are government paid brokers working day and night to safeguard farmers' benefit from market evils". Market prices inevitably fluctuate as they are geared to the fluctuation of demand and supply. Because there is always market information gap, supplies of produces may inundate the market very far beyond the expected demand to the extent prices of supplies hit the rock bottom. Thus, during such times the problem is further aggravated by unethical brokers and leads farmers to big shocks. "To avoid this", said Ato Getahun & Ato Solomon to the participants, particularly to the farmers, "we have to work together being hand in gloves".

At the end of the day, all the participants agreed to have a meeting on 11 November 2012 with the Vegetables and Fruit Trade Enterprise working at national level in the hope of concluding a trade agreement between farmers and the enterprise.



One of the components of the ongoing mungbean project is creation of market linkage with genuine market actors and save farmers from market anomalies. In the aim of addressing this issue, on 4 November 2012, EDA organized a forum that enabled farmers directly to deal with potential genuine buyers. Accordingly, Yelen Kebele, representatives of Etfuit Company, Trade and Transport Experts from Amhara Region, North Shoa Zone and kewot Woreda Offices together with EDA staff conferred on the modality of trade agreement between the Etfuit Company and the Yelen Yatikiltina Firafirie Gebeya Mahiber (YYFGM). Though there was thorough discussion, the expected agreement to be signed between the Etfuit and the YYFGM was not realized. Etfuit proposed to purchase a kg of onion from YYFGM for Birr 4.25. However, YYFGM proposed to purvey 1 kg of onion for Birr 5.85. Even though EDA and the Trade and Transport Offices attempted to bring both parties into agreement, the parties could not reach concurrence. However, they fixed another day to have similar meeting after reviewing their differences.



Rural Kewot in the Sunshine of September

ማሾ

የተሻለ አልማዊ ምግብ፤ የተሻለ ገቢ



ማሾን በምግብነት የሚያስተዋውቁ ወርክሾፕ
በአማካኤል የልማት ድርጅትና በሰልፍ ኸልፕ አፍሪካ ትብብር በቀደምት ወረዳ ተካሄደ።

ወርክሾፑ የተካሄደው መስከረም 27 ፣ ጥቅምት 4፣ 6 እና 24/2005 ዓ.ም በአባያጥር ቀበሌ፣ በሸዋሮቢት ከተማና በየለን ቀበሌ ለሚኖሩ 661 ተሳታፊዎች ነው።

በተለይም ጥቅምት 4 ቀን በተካሄደው ወርክሾፕ ላይ ዶክተር ውበሽት ብርሃኑ የሰልፍ ኸልፕ አፍሪካ ዳይሬክተር፤ አቶ ግርማ የሺፕላ የሰሜን ሸዋ ምክትል አስተዳዳሪ፤ አቶ በጋሻው ተክሉ የሰሜን ሸዋ ዞን የማስታወቂያና የኮሚኒኬሽን ሃላፊ፤ አቶ ፍቃድ ተፈራ የቀደምት ወረዳ ዋና አስተዳዳሪና አቶ ዘውዱ መኮንን የሸዋ ሮቢት ማዘጋጃ ቤት ሹም ተገኝተዋል።

ማሾ ለጤንነት ተስማሚና እንደሌሎቹ ጥራጥሬዎች በፕሮቴኒን ብቻ ሳይሆን በቫይታሚን፣ በካርቦሃይድሬትና በማእድን የበለጸገ በመሆኑ ጠቃሚነቱ ሰውነት ከማጎልበት አልፎ በሽታን (ደም ብዛትን፣ ስኳርንና ኮለስትሮልን) በመከላከል ረገድም ከፍተኛ ሚና ያለው ሰብል መሆኑና ምግቡም ለጨንጌም እንደሚስማማ ለወርክሾፑ ተሳታፊዎች ተገልጿል። በተጨማሪም የአማካኤል የልማት ድርጅት ከሰልፍ ኸልፕ አፍሪካ ጋር በመተባበር ያዘጋጀውን አነስተኛ ጥናታዊ መጽሔት ለወርክሾፑ ተሳታፊዎች ያሠራጨ ሲሆን ከደብረብርሃን የእርሻ ምርምር ኢንስቲትዩት አቶ ምንተስኖት ወርቁ በሰብሉ የምግብ ይዘት ዙሪያና ስለ አመራረቱ ጥቅምት 4 ቀን 2005 ዓ. ም በተደረገው ዎርክሾፕ ጠለቅ ያለ ሙያዊ ማብራሪያ ሠጥተዋል።

በዚሁ እለት ሶስት አርሶ አደሮችና ሁለት ህብረት ሥራ ማህበራት ላሳዩት ከፍተኛ የሥራ ውጤት የማረጋገጫ ሰርቲፊኬት ተበርክቶላቸዋል። አማካኤል የልማት ድርጅትና ሰልፍ ኸልፕ አፍሪካ በመተባበር በ2003/2004 የምርት ዘመን 438 አርሶ አደሮችን ያሳተፈ አንድ ፓይለት ፕሮጀክት መተግበሩ ይታወሳል። በዚህም ፕሮጀክት ለ438ቱም ገበሬዎች የእርሻ ስልጠናና የምርት ግብአት መስጠትን ጨምሮ አንድ የአትክልትና ፍረፍሬ ማህበርና አንድ የማር አምራች ህብረት ሥራ ማህበር ተቋቁመው ጥሩ ውጤት በማስመዘገብ ላይ ይገኛሉ።



አቶ አበጋዝ ፈቄ
በአማካኤል የልማት ድርጅት የቀደምት ደብረሲና
እርሻ ፕሮጀክት ቡድን መሪ

438ቱም አርሶ አደሮች የምግብ ዋስትናን ያረጋገጡ ሲሆን በተለይም ስድስቱ አቶ ገዙ ጥላሁን 142000 ብር፤ አቶ ታደሰ አሰፋ 76000 ብር፤ አቶ አረጋኸኝ ጎሽሜ 60000 ብር፤ ወ/ሮ ደስታ እንግዳ 58000 ብር፤ አቶ ዘውዴ ማንደፍሮ 57000 ብር እና ወ/ሮ ብዙአየሁ ብርቅነህ 42000 ብር ከ አምስት ወር እስከ ዘጠኝ ወር ባለ ጊዜ ውስጥ የእርሻ ገቢ ማግኘታቸው ከጥረታቸው በተጨማሪ የተሰጣቸውን የቁሳቁስና የሰልጠና ድጋፍ በትክክል ለመጠቀማቸው ማረጋገጫ መሆኑን ለመገንዘብ ተችሏል።

በአለቱ የተገኙት የክብር እንግዶችም በሥራቸው የላቀ ውጤት ላሳዩት አርሶ አደሮችና ማህበራት ሰርቲፊኬት በሰጡበት ወቅት የተሰማቸውን ደስታና ስለ ወርክሾፑ ያላቸውን አድናቆት በመግለጽ ተፈጥሮ የለገሰችንን ሀብት በመጠቀምና በትጋት በመሥራት ካለንበት የድህነት አረንቋ ለመውጣት ማንኛውም የሀገሪቱ ተወላጅ የዜግነት ግዴታውን መወጣት እንዳለበት አስገንዝበዋል።

በአጠቃላይ በአራቱም ወርክሾች ለታደሙ 661 የመንግሥት ሠራተኞች፤ የሆቴል ባለቤቶች፤ የቤት እመቤቶችና አርሶአደሮች ከማሾ የተዘጋጀ ምግብ እንዲቀምሱ በማድረግ ሰብሉ አተር፤ ባቄላና ምስርን ተክቶ ሽሮ ወጥ፤ ከክ ወጥ፤ ሚኒስትሮ/ሾርባ፤ ሳንድዊችና ሳመቡሳ መሆን እንደሚችሉ ማስገንዘብ ተችሏል። ማሾ በወረዳው ውስጥ በስፋት ቢመረትም ህብረተሰቡ ስለሰብሉ የምግብ ይዘት ያለው እውቀት አናሳ በመሆኑ ለከብት መኖሪያ አልፎም ንፍሮ አድርጎ ለአረሾች ከመስጠት ባለፈ ከጥቅም ላይ ሳያውለው ቆይቷል። በእርግጥ ባለፉት ሰባት እና ስምንት አመታት ውስጥ ለውጭ ገበያ መቅረቡን ያወቁ ጥቂት ገበሬዎች በስፋት በማምረትና ወደ ውጭ በመላክ ዳጎስ ያለ ጥቅም አግኝተውበታል። ይሁንም እንጂ በምግብ እራሳችንን ለመቻል በምናደርገው ጥረት ይህ ሰብል ከፍተኛ አስተዋፅኦ ማድረግ ሲችል እንደዋዛ ታይቶ ለበርካታ አመታት በሀገር ውስጥ ለምግብ ፍጆታነት ሳይውል ቆይቷል።

ይህንንም አስመልክተው በአራቱም ወርክሾች የተገኙ ተሳታፊዎች በተለያዩ የአገላለጽ ዘይቤ የሚከተለውን ብለዋል። “እስከዛሬ ድረስ ስለማሾ የምግብ ይዘትና ስለአሠራሩም በቂ እውቀት ያልነበረን በመሆኑ ከሰብሉ ማግኘት የሚገባንን ጥቅም በሚገባ አለማግኘታችን እጅግ ቆጭቶናል። ለወደፊቱ በአተርም ሆነ በባቄላ እንዲሁም በምስር ፈንታ ማሾን ለወጥ የማንገለገልበት ምንም ምክንያት የለም ብለዋል።” በተለይም የአካባቢው ገበሬዎች የደጋ ምርት የሆኑትን እነ ባቄላ፤ አተርና ምስርን በአካባቢያቸው ቆላማነት ምክንያት ማምረት ስለማይችሉ የወጥ እህል በውድ ዋጋ ከደገኞች ሲገዙ እንደነበርና ይህም በኑሮአቸው ላይ ከፍተኛ ጫና እንደነበረው በማስታወስ ከእንግዲህ ግን የእራሳቸው ምርት የሆነውን ማሾን ቢያንስ ለወጥና ለሾርባ በማዋል አመታዊ የወጥ እህል ወጪያቸውን እንደሚቀንሰላቸው ተስፋ በማድረግ ስለወርክሾፑ ያላቸውን አድናቆት ገልጸዋል። የሆቴል ቤት ባለቤቶችም ማሾን በተለያዩ የምግብ ዓይነቶች ሠርተው ለገበያ እንደሚያቀርቡት አስረድተዋል።

በተጨማሪም በመተግበር ላይ ያለው የማሾ ምርትና የገበያ ትሥሥር ፈጠራ ፕሮጀክት አንዱ የትኩረት አቅጣጫ የገበያ ትሥሥር ፈጠራ እንደመሆኑ መጠን ከቀወት ወረዳ፤ ሰሜን ሸዋ ዞንና ከአማራ ክልል የንግድና ትራንስፖርት ልማት ማስፋፊያ ባለሙያዎች ጋር በመተባበር የወረዳውን አትክልትና ፍራፍሬና በየደረጃው፤ ሌሎችም ምርቶች ሁነኛ ከሆነ የገበያ ድርጅት በማዳራደር ላይ እንደሚገኝ ለማወቅ ተችሏል።

የተለያዩ ምግቦች አዘገጃጀት

በምርቃት ጌታቸው

በአማካኝል የልማት ድርጅት የቀዎት ደብረሲና እርሻ ፕሮጀክት ረዳት ቡድን መሪ

ከማሾ ሰብልሽሮ የማዘጋጀት ሂደት :-

ተበጥሮ የተዘጋጀን ማሾ

- በሞቀ ውሃ ለ6 ሰአታት ያክል መዘፍዘፍ
- ከ6 ሰአታት ቆይታ በኋላ ውሃውን ማጠንፈፍ
- ከ 3-4 ቀናት በማስጣት ማድረቅ
- የደረቀውን ማሾ መከካት እና ማበጠር
- የተከካውን አበጥሮ በምጣድ ማመስ
- ለሽሮ የምንጠቀማቸውን ቅመማቅመሞች በመጨመር ማስፈጨት ::



ከማሾ የተዘጋጀ ሽሮ

የማሾ ከክ አዘገጃጀት

- የተበጠረና የተለቀመውን ማሾ ለ 6 ሰዓታት በሞቀ ውሃ ውስጥ መንከር/መዘፍዘፍ
- ከ 6 ሰዓታት ቆይታ በኋላ ማጠንፈፍ እና ከ3-4 ቀናት ማስጣትና ማድረቅ
- የደረቀውን ማሾ መከካት እና ማበጠር
- የተከካውን ማሾ መልቀምና አጥቦ ማገንፈል
- የተገነፈለውን የማሾ ከክ የተቁላላ ወጥ ውስጥ በመጨመር በምስር ምትክ መጠቀም ይቻላል ::



ከማሾ የተዘጋጀ ክክ

የማሾ ሳንብሳና ሳንዱች አዘገጃጀት

- የተበጠረውንና የተለቀመውን ማሾ ማመስ
- በፈላ ውሀ ውስጥ ጨምሮ መቀቀል
- እስኪበስል ጠብቆ አውጥቶ ማጠንፈፍ
- የተቁላላ ሽንኩርትና ዘይት ውስጥ ጨምሮ በመለወስ በተሰነጠቀ ዳቦ ውስጥ በመጨመር መመገብ

የማሾ ሾርባ አዘገጃጀት

መጠኑ 1.5 ሊትር የሆነ ሾርባ ለማዘጋጀት

1. ሁለት ራስ ሽንኩርት፣ ሶስት ኮረት ድንች፣ ሁለት ኮረት ካሮት
ልጦና ከትፎ በሦስት ሳህኖች ማስቀመጥ፤
2. ሁለት እፍኝ ወይም ሁለት መጠነኛ የወጥ ማውጫ ጭልፋ ማሾ
እምሶ መቀቀልና በሳህን ማስቀመጥ፤
3. በአንድ መጠነኛ ብረት ድስት ጨው በመጠኑ፤ የተከተፈውን
ሽንኩርት፣ ካሮትና እርድ ጨምሮ ካሮቱ እስኪበስል ማቁላላት፤
4. ካሮቱ ሲበስል አንድ የጃይ ብርጭቆ ውሃ ከልሶ የተከተፈውን
ድንች ጨምሮ እያማሰሉ እንዲበስል ማድረግ፤
5. ከአስር ደቂቃ ማማሰል ወይም ማቁላላት በኋላ አንድ ሊትር ውሃ
መከለስና እስኪፍለቀለቅ መጠበቅ፤
6. የተከለሰው ሲፍለቀለቅ በላዩ አንድ ጭልፋ መኮሮኒ መጨመር፤
7. ለአስር ደቂቃ እንዲበስል ማድረግ፤
- 8) ልክ መብስል ደረጃ ላይ ሲደርስ ተቀቅሎ የተቀመጠውን ማሾ
መጨመር፤
- 9) ከዚያም አብሮ እንዲበስል ለአስር ደቂቃ እሳት ላይ ማቆየት፤
- 10) ሾርባው በጣም ከወፈረ እስኪቀጥን ድረስ መጠነኛ ውሃ መከለስ፤
- 11) ከሶስት ደቂቃ በኋላ እንደ አስፈላጊነቱ ጨው መጨመርና
ማውጣት ፤



ከማሾ የተዘጋጀ ሳንድቂቶች

ከማሾ የተዘጋጀ ሾርባ



የእህል ቁንጮ ማሾ

ከዋሉ ካደሩ ቀንማ ይወጣል
 የሰው ማንነቱ እያደር ይፈካል
 ማሾም ቀን ወጥቶላት ቆማለች ከበሬ
 ወጥ አርገኝ እያለች በቅመም በርበሬ።
 ዛሬ ታወቀልሽ መድሐኒትነትሽ የእህል ቁንጮነትሽ
 ቢበሉሽ ጠቃሚ ደግሞም ብር መሆንሽ።
 ከንፍሮነት ወጥተሽ በድስት ተንተክትከሽ
 በቅመም በዘይት በቅቤ ወዛዝተሽ
 አምሮብሽ ተውበሽ ከመሉብ ላይ ወጣሽ
 ስኳር ደም ብዛትን መድረሻ አሳጣሽ።





አማኑኤል የልማት ድርጅት
Emmanuel Development Association (EDA)

የካ ክፍለ ከተማ ሲ.ኤም.ሲ. መንገድ፣ ጉርድ ሾላ፣
አትሌቲክስ ፌዴሬሽን ጽ/ቤት አጠገብ
✉ 908 አዲስ አበባ - ኢትዮጵያ
Addis Ababa, Ethiopia

☎ +251-116-476181
ሞባይል / Mobile +251-911-226260
ፋክስ / Fax +251-116-460199
ኢ - ሜይል / E-mail: Emmanuel.eth@ethionet.et
ድረገፅ / Website: www.edaethiopia.org



ሰልፍ ኸልፕ አፍሪካ
Self Help Africa

☎ +251-115-522313 / 522072
ፋክስ / Fax +251-115-517599
ኢ.ሜይል / E-mail: shdi@ethionet.et
✉ 1204 አዲስ አበባ - ኢትዮጵያ
Addis Ababa, Ethiopia