Bioversity International

IFAD
Enabling poor rural people to overcome poverty

Mboga za Watu wa Pwani

Kilifi Utamaduni Conservation Group

Mboga za Watu wa Pwani

Kilifi Utamaduni Conservation Group

Picha ya Wanachama

Kilifi Utamaduni Conservation Group

Mstari wa mbele *(kushoto hadi kulia)*
Mercy K. Nyundo; Mem'baya Juma; Sada Dogo

Mstari wa katikati
Hilda Lewa (marehemu); Mrs Jonathan Nyundo; Irene Kithi; Mrs Kithongo

Mstari wa nyuma
Fatuma Sidi Fondo; Jonathan Charo Nyundo; Joseph Fondo Karisa; Bosco Kahindi Luganje; Kalume Kithongo; Lewa Frida

Mboga za Watu wa Pwani

Kimeandikwa na

Kilifi Utamaduni Conservation Group

Mratibu

Joseph Fondo Karisa

Michoro

Bosco Kahindi Luganje
Msaidizi wake: Nicholas Muema

Picha

Yasuyuki Morimoto
Patrick Maundu
Joseph Fondo Karisa
Bosco Kahindi Luganje

Wahariri

Patrick Maundu, Yasuyuki Morimoto, Erick Towett, Julia A. Ombonya na Elizabeth Obel-Lawson

Utafiti: Awamu ya kwanza

Joseph Fondo Karisa
Bosco Kahindi Luganje
Rehema Julius
John Kalume
Amina Mahadhi
Lawrence Sirya

Utafiti: Awamu ya pili

Joseph Fondo Karisa
Bosco Kahindi Luganje
Evans Mangi
Frida Lewa
Irene Kithi
Josephene K. Masha
Mzee Jonathan C. Nyundo
Mercy K. Nyundo
Fatuma S. Fondo
Mem'baya Juma
Rukia Mweni

Awamu ya mwisho

Joseph Fondo Karisa
Bosco Kahindi Luganje

ISBN: 978-92-9043-881-6

Uchapishaji wa hiki kitabu umedhaminiwa na IFAD

© Bioversity International, 2011

Yaliyomo

Shukrani	v
Abstract	vii
Utangulizi	viii
Mboga kwa jumla	1
Ramani ya Pwani	4
Picha kuhusu mboga	5
Mboga kwa Kindani	16
Budzi	17
Bwere mulungu	18
Bwere katsunga	19
Chidunga-dunga	19
Chihambala kola	20
Chikosho	21
Chimbiri	22
Kimbiri cha sosoni	22
Chiremba	23
Chiswenya cha miya	23
Chiswenya chibomu	24
Chiswenya chitune	25
Chitsambare	26
Demu	27
Hako ra vyere	28
Hende ra ndzovu	29
Kadera/Burutha	30
Kagonya uholwe/Kachenene	30
Kahedho	31
Kanazi	32
Kapotepote/Mukola ache	32
Karia	33
Karinda ka akamba	33
Kasahani	33
Kasichana	34
Katsungutsungu	34
Katsusi ka k'anga / Kahulure	35
Kifudu	35
Kigulu kimwenga	36
Kimwaga maziya	36
Kiramatha	36
Kiswenya kithithe	37
Kivuma nyuchi	38
Komba	39
Logats'i	40
Lukoe	41
Mabwe	41
Makodza ga mahwa	41
Mani ga vivu	42
Makodza ga mbendha	42
Mesomo	43
Mkonjo	44
Mkunde mbala	44
Mnavu	44
Mnavu jangaa	45
Mnavu kipuli	46
Mnavu mahombo	46
Mnavu mubomu	47
Mnavu tsaka	48
Makodza ga mpapayu	48
Mpea	49

Makodza ga mpilipili	50
Makodza ga mpira	51
Mrenda/Kafuha	51
Makodza ga mtengane	52
Makodza ga mtengane	52
Makodza ga mtindi	53
Mtsalafu	54
Mtunda ufu	55
Mubebena	55
Mudodoki	56
Muhombo nyoka	57
Mujezeni	57
Mukambe chikamba	58
Mukodzolera ajema	59
Makodza ga mumali	59
Mumbi/Mimumbi	60
Mutsunga	60
Mutsunga hema	61
Mutsungutsungu	62
Makodza ga muyu	63
Muzungi	64
Mwakithauro	65
Mwambalu	66
Mwangani wa mudzini	66
Mwangani wa sosoni	67
Mwanjere	67
Nyadzua	68
Tsafe	68
T'salakushe	69
T'salakushe	70
Ts'ats'ats'a za mudzungu	71
Vombo/Kapetula nyungu	71
Zhoga	72
Zhoga nyama	73
Zhoga pilipili	73
Zhoga kadzonzo	73
Zhoga mrihi	74
Viambatisho	75
Kiambatisho I: Maelezo ya maneno ya Kimijikenda	75
Kiambatisho II: Majina ya mboga	77
Kiambatisho III: Mazingira ya mboga	84
Kiambatisho IV: Vitsanganyo vya mboga	95
Sherehe ya majina ya mboga za Wamijikenda	109
Sherehe ya majina ya mboga	

Shukrani

Tukiwa wanachama wa Kilifi Utamaduni Conservation Group (KUCG), chini ya uongozi wa kazi hii ya mboga bwana Joseph F. Karisa, tungependa kutoa shukrani zetu kwa wakuu wa wilaya, tarafa, kata kubwa na kata ndogo za Kilifi, Kwale na Malindi kwa kutuwezesha na kutupa kibali cha kufanya utafiti huu wa mboga za kienyeji za Wamijikenda katika sehemu zote tulizoweza kuzitembelea na kuwahoji wakazi wa sehemu hizo. Pia hatutasita kutoa shukrani zetu kwa wazee wa miji yote tuliyotembelea ingawaje katika miji mingine hawakupenda kuhojiwa na ikabidi tuiwache lakini pamoja na hayo yote na mengine utafiti wetu uliendelea kwa hali nzuri. Kama wanachama wa kikundi hiki cha Kilifi Utamaduni Conservation Group tunatoa shukrani za dhati kwa Bwana Patrick Maundu kama msimamizi wetu kwa usaidizi wake na kwa ushauri wake wa kitaalamu. Pia shukrani kubwa tungependa kuzitoa kwa Bwana Yasuyuki Morimoto aliyetusaidia kwa upande wa kuweka picha zote za mboga kwenye tarakilishi. Pia hatutasita kutoa shukrani kwa Bi Maryam Imbumi na Ruth Adeka wote wa ofisi ya KENRIK, katika Makavazi ya Kitaifa, Nairobi kwa msaada wao wa utafiti.

Pia tunatoa shukrani kwa shirika la kimataifa la Bioversity International (awali International Plant Genetic Resources Institute - IPGRI) ambalo liliweza kuudhamini utafiti huu kifedha kwani pasipo shirika hili, utafiti huu ungekuwa vigumu kufanyika. Vile vile tunashukuru kwa uhisani wa awali wa shirika hili uliotuwezesha kutoa kalenda ya Kipuru na kalenda ya Mboga. Kalenda hizi mbili zimeweza kuchapishwa kwa ufadhili wao.

Shukrani nyingi ziende kwa shirika la ICRAF hasa kikundi cha utafiti wa mchanga (Soil Research Group) kwa kutufanyia uainishaji wa mchanga 'soil characterization'. Pia hatutasahau kumshukuru Bwana Humphrey A. Mwajoha wa Kilifi Institute of Agriculture (KIA) kwa kutupatia majina ya wadudu na magonjwa yanayoathiri mboga. Shukarani nyingi pia zimwendee Bi Lucy Sojah kwa kushiriki utafiti awamu ya mwisho na kwa Bi Mercy Njeri kwa kuweka sehemu zingine kwenye tarakilishi. Tunatoa shukrani kubwa kwa Bi Julia A. Ombonya, Bwana Erick Towett na Bi Elizabeth Obel-Lawson waliotusaidia kusainisha na kuhariri kitabu hiki.

Tungependa kutoa shukrani kwa mradi wa Giryama Language Project (Kilifi) kupitia kwake Bwana Shukurani Magundo kwa kuichapa kazi yote kwa tarakilishi na kutusaidia kusahihisha maneno ya Kimijikenda jinsi yanavyoandikwa. Pia tunamshukuru mhadhiri mkuu wa Kilifi Institute of Agriculture Bwana Sulubu kwa kutupatia shamba ndogo la kupanda mboga, kama kielelezo cha mboga zote za Kimijikenda.

Shukrani nyingine ni kwa ofisi ya Coastal Forest Conservation Unit (CFCU) hasa Bwana Amini Tengeza aliyetusaidia kunakili ujumbe wa kwanza wa utafiti wetu na ripoti akitumia tarakilishi ya ofisi. Pia tunalishukuru shirika la Makavazi ya Kitaifa (National Museums of Kenya) ambalo linahifadhi habari kuhusu mboga za jadi za Wamijikenda. Shukrani za dhati pia Bwana Anthony Githitho na Bwana S.M. Jembe kwa kumpa Bwana Joseph Fondo ruhusa mara kwa mara ya kufanya utafiti huu wa mboga. Bwana Fondo anamshukuru Bwana Sammy Mdone aliyemshikilia kazi yake alipokuwa akiendesha utafiti huu wa mboga. Hatungependa kuwasahau vijana tuliowaajiri kutusaidia kazi hii ya utafiti wa awamu ya kwanza kama vile Rehema Julius, John Kalume, Amina Mahadhi, Lawrence Sirya wa Kilifi na Elias Kadenge wa Bamba. Katika awama ya pili tulikuwa pamoja na Frida Lewa na Irine Kithi, Bosco Kahindi Luganje na Joseph Fondo (mratibu), Evans Mangi na Josephine K. Masha, na mwenyekiti wa kikundi cha Kilifi Utamaduni Conservation Group, Mzee Jonathan C. Nyundo akiwa na Bi. Mercy K. Nyundo.

Shukrani nyingi pia kwa wale walioshirikiana nasi na kukubali kuhojiwa wakati tulipokuwa tukifanya utafiti. Wote waliohojiwa kutoka sehemu za Bamba ni Felistiance D. Riko, Zainabu Karisa, Kahunda Kalume, Kalume Risa, Kache Konde, Kambi Thuva, Agnes Karisa Charo, Bengi Kea, Sidi Nyuchi, Sidi Karisa, Sidi Katana Mashanga, Kanze Kea Ngumbao, Lilian

Zosi Mwango Ngombo, Nyevu Ngombo. Kutoka sehemu za Kaloleni ni Kadzo Kaingu, Manyeso Nyanje, Bibi Ndoro, Kabibi John, Kahaso Kalama, Kahonzi Ngari, Betita Kitsao, Sidi Pembe, Kadzo Karisa, Agnes Benson, Regina Kitsao, Kasichana Mwinyi, Mulongo Karisa, Kadzo Changawa, Jumwa Karisa, Dama Kazungu, Sidi Karisa, Luvuno Kahindi Kenga, Misidi Dama Kazungu, Kache Kazungu Randu, Mama Margaret Dzombo (Kambe). Kutoka sehemu za Ribe ni Esther Viriro Nyache, Mwitsi Mwangiri, Luvuno Matho Fondo. Kutoka sehemu za Rabai ni Kanze Chenze, Nyadzua Mumba. Kutoka sehemu za Chonyi ni Kuvuna Mwananje Mwamuye, Mwarabu Sanga Mwananje, Mercy Kashero, Mirriam Ali, Luvuno Katana. Kutoka eneo la Kilifi (Bahari division) ni Kalume Kasoi, Dama Katana, Rose Emmanuel Mlanda, Chadi Kazungu Charo, Eunice Kalume, Zawadi Kalume, Sidi Charo, Kang'ombe Chaaro Randu, Dama Katana, Kabibi Kambi, Sidi Jefwa (Sokoke), Dama Kazungu, Dama Shindo, Dama Mangi (Mtondia). Kutoka eneo la Marafa (Malindi District) ni Kazungu Masha, Raheli Kadzeha, Sidi Birya, Samuel Chanzera, Selina Sirya. Kutoka sehemu za Gongoni (Malindi district) ni Nzingo Karisa, Kabibi Chengo Mwero, Sidi Reuben, Halima Kahindi Mangale, Nzingo Chea. Kutoka eneo la Jilore na Kakoneni (Wilaya ya Malindi) ni Lydia K. Mulewa (Vithunguni - Jilore), Sara Baya (Vikwathani – Jilore), Kerina Nyevu Nzaro (Vithunguni – Jilore), Julia Kache Konde (Vikwathani – Jilore), Kadzo Thoya (Ganakala – Kakoneni). Kwa hawa wote na wengine ambao walichangia katika kukitayarisha kitabu hiki tunatoa shukrani zetu nyingi. Hamisi J. Mududu (Kwale); Abdalla Munyenze (Msambweni), Dzame Chitole (Jaribuni Dzunguluka, Kauma); Naumi Jando (Nyalani, Jibana); Beryl Barisa (Ribe); Fatuma Ndegwa (Kinango, Kwale); Jumwa Mbura (Mwandaza, Jibana); Amina Mwapoe na Janet Chokwe (M'bungoni, Kambe).

Mwisho hatutasita kuwashukuru wenzetu wa wilaya ya Kwale ambao ni Waduruma na Wadigo kama mzee Abdalla Mnyenze wa Kaya ya Kinondo. Hawa tuliweza kuwafikia na kupata ujumbe wao kuhusu mboga hizi za kienyeji. Hatuwezi kutaja majina ya watu wote, bali tutataja tu baadhi ya majina fulani kama kijana aliyetusaidia kutuonyesha miji yote ya Wadigo na Waduruma, kijana Livingstone Charles wa Ngozini Primary School na wakina mama kama Mbeyu Mwauchi, Me-Ali Mwauchi, Dzame Mwauchi, Fatuma Nzao na Me-Saidi Hassan, hawa wote wa Mavini Kinango na Mwanatumu Eliasa wa Sawasawa na Mariam Hemed wa Mchinjirini Msambweni. Wote hawa wakiwa watu wa Wilaya ya Kwale tunawashukuru kwa mchango wao wa elimu hii ya mboga hizi za kienyeji ingawaje ni mboga aina chache sana wanazokula za kienyeji kuliko kabila la Wagiryama na Wachonyi.

Kama wanachama wa Kilifi Utamaduni Conservation Group tunasema 'tusimame imara na utamaduni wetu wa Kimijikenda'.

Abstract

A community-led study

The Mijikenda who live at Kenya's coast consists of nine (kenda) communities (miji), hence the name. They live in three areas (Malindi, Kilifi and Kwale) of Kenya's Coast Province and have one of the richest vegetable eating cultures in Africa. In 2003, Kilifi Utamaduni Conservation Group (KUCG), a local community-based self-help group based at the coastal town of Kilifi set out to document the knowledge and practice related to vegetable consumption among the nine communities with an overall aim of conserving the species and to enhance the nutritional status of the community. This research was instigated by the negative attitude shown to local vegetables and foods in general by the young generation.

Members of KUCG divided research responsibilities amongst themselves. Small teams were then sent out to collect data in the nine communities. Techniques used to gather information included: use of open-ended questions (guided discussion), accompanying women to vegetable fields and visiting markets and vegetable growing sites. Plant specimens were collected using a plant press and identification was done at the East African Herbarium in Nairobi. Photographs of the species were also taken and an illustration made for each species by a community-group illustrator. Personnel from Bioversity International and the Kenya Resource Centre for Indigenous Knowledge (KENRIK) in the National Museums of Kenya provided technical input.

Findings

Altogether, the group recorded 97 species of leafy vegetables used by the Mijikenda. The majority were consumed by the Giryama community which is also the largest (about 50%). In most cases, local names were similar across communities except for minor variations. 'Mutsunga' (*Launaea cornuta*), 'Tsalakushe' (*Asystasia* sp.) and 'Kiswenya' (*Amaranthu*s sp.) were the most commonly used vegetables. Most vegetables are not cultivated (74%) and are mainly collected from the wild, near the homestead and in farmland. Seventy five vegetables species representing 77% of the total were not marketed.

Cooking times range from about 10 minutes to one hour and depend mainly on the species used and the relative quantities. It is believed that mixing nutralizes or tones down the effect of bitter principles in some of the vegetables and is also done to improve the taste of vegetables. Additionally the length of cooking is such that the vegetables are toxic-free at the end of the process. Twenty six vegetables (28%) were found to have some degree of bitterness, with species like 'Mutsunga' being in the 'very bitter' category.

Recommendations

This knowledge and vegetable eating practices are however threatened by introduced commercial vegetables and changing values that favour exotic foods. There is therefore need to document the practice and to promote consumption and cultivation of these underutilized vegetables. Programmes to create awareness such as the advantage of using oil in cooking to help avail more vitamin A need to be initiated. Promotion is bound to affect demand and thus increase marketing opportunities for the vegetables. Although a wealth of information has so far been collected, a lot still remains to be done. Studies on the rationale behind the mixing backed up by more scientific approaches to determine nutritional values and bio-availability are needed. More work is needed – research is by no means completed.

Utangulizi

Jadi ya Wamijikenda

Kulingana na waandishi Waller na Spear, mwanzoni kulikuwa na watu wa Mijikenda waliokuwa wakiishi Singwaya, mwambao wa pwani kusini mwa Somalia kwenye mpaka wa Kenya na Somalia. Watu hao walikuwa wakiishi msituni, msitu huo uliitwa Kaya. Msitu ambao Wamijikenda wanaamini una uwezo wa kuwapatia nguvu na kila kitu wanachotaka wakiomba wanapata. Katikati ya hiyo Kaya kulikuwa na fingo ambalo liliwalinda humo mwenye Kaya. Waliishi pamoja kwenye Kaya moja na Wataita, Wapokomo, Wasegeju na Wagalla katika Karne ya 16–17. Kutokana na vita vya mara kwa mara na Wagalla, iliwalazimu kuhama kuelekea kusini mnamo mwanzo wa karne ya 17.

Mijikenda maana yake ni makabila tisa yanayosikilizana kwa lugha. Makabila hayo tisa ya Mijikenda ni Digo, Giryama, Kambe, Duruma, Rabai, Ribe, Jibana, Chonyi na Kauma. Baba yao mzee Muyeye alikuwa na wake wawili, mke wa kwanza alikuwa anaitwa Mbodze, na mke wa pili alikuwa anaitwa Matsezi. Mke wa kwanza Mbodze alizaa watoto wanne-Digo, Ribe, Duruma na Rabai, na mke wa pili alizaa watoto watano-Giryama, Chonyi, Jibana, Kambe na Kauma. Walichukua jina Mijikenda katika Karne ya kumi na tisa. Walikaa katika miinuko tisa, kwenye vigome ama Kaya, kati ya komeo la Kilifi na Milima ya Shimba. Wadigo na Wasegeju ndio walikuwa wa kwanza kuondoka Shungwaya, wakifuatwa na Wapokomo, Wataita, Waribe, Wakauma, Wagiryama, Wachonyi na Wajibana. Walisafiri pamoja hadi Mto Tana, ambako Wapokomo walipata makao, wakiwaacha wengine kuendelea na safari yao hadi mlima Mwangea. Kundi hili lilivamiwa tena na Wagalla na Wataita walijitenga na kuelekea makao yao ya sasa, wakiwaacha Wamijikenda kuendelea na safari yao kuelekea kusini. Kufikia karne ya 19, kutokana na kuongezeka kwa idadi ya watu, Wamijikenda walianza kutoka kwenye Kaya kuu. Sababu nyingine ni kwamba Wamijikenda waliendelea kusumbuliwa na Wagalla. Kufikia 1900, maeneo ya makazi ya Wamijikenda yalinyooka kutoka kaskazini mwa mto Galana hadi Tanga. WaGiryama na Waduruma walielekea bara hadi Ukambani ilhali Warabai walifuata ufuo wa bahari hadi Mombasa. Wadigo ni waanzilishi wa misafara ya biashara hadi Kilimanjaro, moja ukipitia Voi na mwingine ukipitia Kwale na Usambara.

Utamaduni

Shughuli za kiuchumi katika eneo la pwani ni kilimo, uvuvi, utalii na biashara. Desturi ya kiasili katika pwani ya Kenya inahusisha upanzi wa mimea na ufugaji wa mifugo. Walakini ufugaji wa mifugo katika sehemu za chini za mwambao wa pwani unakabiliwa na mbung'o. Kuongezeka kwa idadi ya watu umeyaathiri mashamba na kuyafanya kupanuliwa kuelekea kwenye maeneo yaliyo na uhaba wa mvua, malisho ya majira ya ukame na katika miteremko na kingo za mito. Wakulima wadogo wadogo (subsistence farmers) kote sehemu ya pwani wana desturi ya ukulima wa kuhamahama (shifting cultivation) makonde mapya yakiwa yanafyekwa na kupandwa kwa njia ya kawaida. Moto huwa unatumiwa kutayarisha mashamba haya na hili ni jambo linaloweza kuathiri rotuba ya mchanga wa pwani. Vijishamba vidogo vidogo vimeanzishwa kando ya mito na vijito.

Maliasili ya Mwambao wa Pwani

Mwambao wa pwani umebahatika kuwa na rasilimali nyingi ikiwemo misitu (coastal and Kaya forests), wanyama pori, fuo za bahari (beaches), matumbawe (coral), mikoko (mangroves), mito, maziwa na maeneo kinamasi (swamps and marshes). Rasilimali hizi ni muhimu kwa utoaji wa huduma za kiuchumi na kijamii. Kufisha rasilimali hii ni kuharibu mazingira endelevu ya shughuli za kiuchumi. Matumbawe hutegemewa na aina nyingi ya viumbe na hudhibiti fuo kutokana na dhoruba za Bahari na mawimbi. Sehemu ya mikoko (mangrove habitat) ambao yana eneo la kilomita mraba 530, huunda vitalu vingine vya majini pamoja na viota vya kila aina ya ndege wa baharini. Mbali na kuweza kuthibiti mmomonyoko wa udongo, mikoko hunasa rotuba na kusaidia kupunguza uchafuzi wa maji. Kati ya miamba matamvua (fringing reefs) na ufuo wa Bahari kuna maeneo maalum yaliyo muhimu kwa uvuvi. Misitu katika eneo

hili la pwani kama vile Misitu ya Kaya hutoa uhifadhi wa rasilimali na huduma nyingine kama malisho kwa mifugo malighafi kwa viwanda, uhifadhi wa maji, kulinda chemichemi za maji, ulinzi wa mazingira, udhibiti mmomonyoko na virutubisho vya ardhi. Mchango huu ni kadirio pungufu kwa sababu haujumuishi matumizi ya kuni na makaa, asali, thamani kwa mazingira na mazao mengine ya misitu.

Kunazo Kaya 52 katika wilaya za Kwale na Mombasa na 39 katika wilaya ya Kilifi. Mingi ya misitu hii haijaangamizwa kabisa lakini maeneo yao ni takribani hekta 10 hadi 300, kwa kadri ni hekta 50. Neno "Kaya" linamaanisha maboma ama vijiji vidogo ambavyo vilitengenezwa na Wamijikenda na katika historia misitu hii ilihifadhiwa kuanzia mwanzo wa karne ya 16. Wamijikenda hutumia misitu ya Kaya kufanya hafla na maadhimisho ya kijamii, kama maafa au kwa kuzika waliofariki; ni pahali pa maombi pia ni chanzo cha mazao kama vile matunda, madawa ya kiasili na mengine mengi. Mbali na dhima na umuhimu wa rasilimali ya misitu kwa uchumi wa taifa, yapo matatizo kadhaa yanayokabili maendeleo ya sekta hii hivyo basi kusababisha mchango wake kuwa duni zaidi. Matatizo hayo ni pamoja na ukataji miti ovyo, kuongezeka kwa mahitaji ya ardhi, kuni, mitapo (iron ore) na ukosefu wa mipango kabambe ya kutumia rasilimali ya misitu ipasavyo. Msitu wa Arabuko-Sokoke umeenea kilomita mraba 420 kuanzia bahari ya Hindi wilayani Kilifi na kwenda hadi Malindi takribani kilomita 110 kaskazini mwa Mombasa. Ni mojawapo ya masalio ya kiasili nchini Kenya na ambayo ni kubwa zaidi ya msitu kamili katika pwani ya Afrika Mashariki. Msitu huu hutoa hifadhi kwa wanyama, ikolojia asilia na rasilimali ya jenetiki. Inazo walao aina tatu tofauti za mimea, ambayo hutoa makao kwa aina nyingi za viumbe. Katika eneo hili, asilimia ishirini (20%) ya aina ya ndege nchini, na karibu asilimia thelathini (30%) ya vipepeo vyote Kenya vimerekodiwa kupatikana katika sehemu hii ndogo ya nchi (asilimia sufuri nukta sufuri saba 0.07%) ya Kenya. Walao ndege aina 24 ambao ni adimu au nadra, wanyama na vipepeo hupatikana katika sehemu hii tu ya pwani. Hii idadi kubwa ya aina nyingi ya rasilimali adimu inayojulikana tu kutoka kwenye msitu wa Arabuko-Sokoke, hufanya msitu huu kuwa sehemu muhimu katika pwani ya Afrika Mashariki.

Mvua

Mvua ya mwaka mzima kwa wastani ni kati ya milimita 760 na 1270 ambayo hunyesha kwa misimu miwili. Mwaka huanza kwa kiangazi na hubakia hivi hadi mwezi wa Machi ambapo mvua huongezeka kidogo kidogo. Ongezeko la haraka la mvua huwa katika mwezi wa Aprili wakati wa msimu wa masika na huongezeka hadi kufikia kiwango cha juu katika mwezi wa Mei. Mvua kisha hupungua lakini viwango vya kadri hurekodiwa kipindi cha vuli kati ya mwezi Oktoba na Novemba. Desemba, upungufu wa haraka hutokea ambao hupelekea kuwepo kwa viwango vya chini vya mvua katika miezi ya Januari na Februari.

Mwinuko wa ardhi

Milima wa Shimba Hills katika wilaya ya Kwale ndio mwinuko wa juu wa pekee unaofikia mita 500. Miamba katika mwambao wa pwani hufikia urefu wa kati ya mita 150 na 420. (Foot plateau) hupatikana magharibi mwa sehemu tambarare za pwani na huwa na nyasi nzuri zinazofaa kwa ufugaji wa mifugo. Sehemu ya Nyika inapatikana upande wa kaskazini na magharibi mwa miamba ya pwani na inaweza kutumika kwa ufugaji wa mifugo.

Udongo

Udongo huwa una rotuba nyingi na huanzia mchanga kwenye ufuo wa bahari hadi udongo ambao huwa hafifu kwa kupitisha maji. Kando ya mito Tana na Sabaki (Galana/Athi) kuna rotuba nyingi, lakini hufurika na huwa ina chumvi. Mashariki mwa Tana mchanga wa udongo huwa unalowa maji. Sehemu nyingi za mwambao wa pwani huwa na udongo bora wa ukulima na ukuzaji wa mimea.

Umiliki wa ardhi

Wengi wa watu wa pwani hawana vyeti vya kumiliki ardhi. Wameishi na jamii zao kama maskwota kwa vizazi vingi. "Trust Land", asilimia hamsini na nane inarejea kwa shamba la kienyeji ambalo humilikiwa na makabila mbali mbali ambayo huishi katika wilaya fulani kwa amana na serikali za mitaa (local government). Sehemu nyingi za zile sehemu zilizotengwa kama "Trust Land" ni kama zile sehemu zilizokuwa "Native Reserves" na inajumlisha ardhi yote inayomilikiwa chini ya "customary tenure

system". Swala la ardhi katika eneo hili linaanzia enzi ya ukoloni ambapo Waarabu na Waswahili walipewa ardhi mwambao wa pwani. Hali hii pia ilitatizwa na zoezi la kuwapatia ardhi wanasiasa katika sehemu ambazo zinakaliwa na vikundi vya utamaduni vya Mijikenda. Matokeo yamekuwa ni kuongezeka kwa kutokuwa na ardhi na tatizo la maskwota katika sehemu hiyo.

Vijito/Mito

Mto Tana (850 km) na Mto Sabaki (650 km) – ambao pia huitwa Athi na Galana kwenye miinuko ya juu – hutiririka mwaka mzima kupitia mwambao wa pwani wa Kenya. Mito ambayo ni ya msimu ama isiyotiririka mwaka mzima ni kama vile Mwache, Kombeni, Tsalu, Nzovuni, Umba, Ramisi, Mwachema na Voi. Sehemu tambarare za pwani na sehemu za kando ya mito huwa zinaandamana na mikoko (mangroves), vijito na maziwa. Vinamasi yenye maji ya chumvi chumvi (brackish water swamps) na upwa tope (mudflats) hutokea kwenye mlango wa mto (estuary) ya Mto Tana na delta za mito mingine.

Hekaya/Historia

Hapo zamani za kale kabla ya kuwako na hizi kabila tisa ambazo zinajulikana kama Mijikenda, watu hawa walikuwa kabila moja la Kibantu katika nchi inayoaminika kuwa Abisinia. Ndani ya Wabantu hawa kulikuwa na ndugu wawili ambao walioa na wakapata watoto. Yule ndugu mkubwa alipata mtoto mmoja wa kiume ambaye alijulikana kama Ye. Yule ndugu mdogo alipata watoto wawili wa kike ambao walijulikana kama Mbodze na Matsezi. Watu hawa waliishi huko Abisinia kwa miaka mingi lakini wakati moja nchi hiyo ilikumbwa na vita. Katika vita hivyo baba ya Ye na yule wa Mbodze na Matsezi waliuawa. Ye alipatwa na gadhabu kubwa, na mwishowe aliamua atoroke nchi hiyo ya Abisinia na kuenda nchi ya mbali. Ye pamoja na dada zake Mbodze na Matseze waliondoka na kusafiri upande wa kusini hadi nchi ya Kongo (Congo) ambako walikaa bila taabu yoyote ya vita au njaa. Kwa sababu walikuwa ni wageni katika nchi hiyo ya Kongo, Ye aliamua kuwachukua Mbodze na Matseze kama wake zake. Waliendelea kuishi kama bwana na mabibi hadi wakapata watoto waliojulikana kama watoto wa Mbodze na Matsezi. Watu hawa waliendelea kuoana wenyewe kwa wenyewe na kuzaana. Jamii hii ilikuwa ni ya wakulima na watega wanyama wa msituni.

Mila na desturi

Baada ya miaka mingi kupita jamii hii ilizidi kuongezeka na nchi ikaanza kuwa ndogo kwao. Ye na jamii yake waliamua kusonga mbele kutafuta nchi itakayowatosha. Ye na jamii yake waliondoka nchi ya Kongo na wakasafiri pole pole kuelekea upande wa kaskazini na mashariki. Safari hii iliwachukua miaka mingi kwa vile walikuwa wakienda na kupumzika hadi walipofika nchi ya Wagala ambayo waliita Shingwaya (Ts'ingwa ya Agala). Walipokuwa wakiishi katika nchi hii ya Wagala (Wa-Orma) hawa Wagala walianza kuwafunza mila na desturi za Kigala. Kwa sababu hawa Wagala walikuwa hawawezi kuita jina la Ye, walimuita Muyeye. Kati ya zile desturi na mila zao ilikuwa kwamba kama mvulana wa Muyeye anaoa bibi, siku ya harusi yule bibi harusi alikuwa lazima alale na mvulana wa Kigala na siku ya pili alale na mumewe. Mvulana wa Kigala alikuwa anaenda na kuukita mkuki wake kwenye mlango kuonyesha yuko ndani na bwana mwenye nyumba hakuwa na mamlaka ya kuingia hadi alipotoka na kuuchukua mkuki wake na kuenda zake. Wavulana wa Muyeye hawakupendezwa na desturi na mila hizi. Waliingiwa na uchungu moyoni mwao. Walikaa pamoja na wakaamua kumuua mvulana yeyote wa Kigala atakayekuja na kutaka kutimiza mila hio. Basi siku moja mvulana wa Muyeye alipooa mke mvulana wa Kigala aliendа kutimiza ile mila yao. Hapo ndipo wavulana wa Muyeye waliitimiza ile siri yao. Walimuua yule mvulana wa Kigala na kuutia mwili wake pangoni.

Wagala walingojea mtu wao arudi lakini hakurudi. Hapo waliwatuma wavulana wengine waende wamtafute mwenzao huko kwa jamii ya Muyeye. Wagala walipofika, wazee wa jamii ya Muyeye waliambia wale wavulana wa Kigala kwamba huyo mwenzao alirudi kwake baada ya kumaliza ile mila yao. Wakati walipokuwa wakijadiliana na wale wazee, wavulana wa Muyeye waliwazingira wale wavulana wa Kigala. Hao nao waliuawa na kutupwa pangoni. Kule nyuma Wagala walizidi kungojea watu wao warudi lakini wapi. Walituma watu wengine waende kuchunguza ni kitu gani kilikuwa kinaendelea kule kwa Muyeye. Kundi hili lilipofika kwa Muyeye wavulana wa

Muyeye waliwazingira mbio mbio na kuwaua kwa mishale. Mmoja wao alidungwa mshale kwa mkono na akatoroka na kurudi kwao mshale ukiwa mkononi. Alipofika kwao Wagala waliona ule mshale na wakajua wale wengine waliokwenda kwa Muyeye waliuawa. Wagala walijiandaa na kwenda kwa Muyeye huku wamejihami kwa mikuki tayari kwa vita. Wagala walifumwa mishale hadi wakatoroka, lakini vita havikumalizika. Wagala walikuwa wakivamia watu wa Muyeye wakiwa wamelala usiku na kuwadunga mikuki. Jamii ya Muyeye walikuwa hawawezi vita vya usiku. Basi siku moja waliamua kuhama nchi ya Wagala na kuelekea upande wa kusini.

Ngiryama

Kwa sababu watu wa Muyeye walikuwa wamekuwa wengi na walikuwa na mambo mengi tofauti tofauti, yule mzee wao alichagua watu ambao kazi yao ilikuwa ni kutatua mambo fulani na wakaweza kutunga sheria zao. Walitengeneza chungu ambacho walitia majani na mizizi na vitu vingine vya kutibu magonjwa na makosa ya kimila. Chungu chenyewe kilikuwa si kikubwa lakini kilikuwa kinaheshimiwa sana. Chungu chenyewe walikiita 'ngiryama'. Ndipo ukoo wa Mbodze na Matseze uliitwa ukoo wa watu wa Ngiryama. Walipokuwa wamevunja kikao na kusafiri kwingine watu wa Angiryama ndio walikuwa wanabeba ile ngiryama na kuwa mbele ya msafara. Ngiryama ilikuwa haiwekwi chini mchangani ama kuwekwa ovyo ovyo wala kubebwa na kila mtu. Watu hawa wa Ngiryama waliendelea na safari yao hadi wakafika mto wa Tana. Desturi na mila yao ilikuwa hairuhusu wanawake wenye mimba kubwa kuvuka mto. Ndipo hapo palichaguliwa mzee mmoja mume ambaye alikuwa akae nao hawa wenye mimba hadi pale watakapozaa ndipo waweze kuvuka huo mto. Lakini walipozaa na watoto kuendelea kukuwa wakubwa waliendelea kukaa upande huo wa mto. Watu hawa walijulikana kama 'a mimba k'omu' yaani 'Ambok'omu' (Wapokomo).

Tawanyiko

Wale wengine waliendelea na safari yao hadi wakapita mto wa Galana. Walifika mlima wa Mwangea ambapo walikaa kwa siku nyingi na walikuwa wanaweza kuona nchi za mbali wakiwa pale mlimani. Sehemu moja ya jamii ya Muyeye walipendezwa na nchi iliyo milima milima waliyoiona kwa mbali. Watu hawa walienda na kukaa huko milimani na wakajulikana kama Wataita. Waliobaki waliendelea na msafara wao pole pole. Jamii hii iliongezeka huku wakioana na kuzaana. Walikuwa wakulima na wafugaji. Wengine walikuwa wanaugua huku wakitibiwa na kupona na wengine wakifa. Msafara ulichukua miaka mingi na watu walienda mbele na nyuma. Wale waliokua wanabeba ile ngiryama waliendelea kuwa mbele ya msafara.

Wale wabebaji wa ngiryama walifika mto wa Mwache na kwa bahati mbaya ile ngiryama iliwaponyoka na ikaanguka ndani ya huo mto. Hiyo 'dii' (ro di) nayo ngiryama ikavunjika. Mto ulijaa maji na vyote vilivyokuwa humo ndani ya ngiryama havikupatikana tena. Wale wabebaji wa ngiryama kuona hivyo walirudi nyuma ili waambie wale wengine kwamba ngiryama imeanguka na kuvunjika. Walijiuliza kama watarudi ama wataendelee na msafara wao. Wale waliokuwa karibu na pale palipovunjikia ngiryama walipita huo mto na kusema 'Hiyo ngiryama ilianguka na kufanya dii-go nayo haikuonekana tena'. Watu hawa walikuwa wanakwenda na kusema 'Yo ngiryama , dii-go' watu hawa walijulikana kama 'Wadigo'. Waduruma walikuwa karibu nao kwa sababu mama za Waduruma walitoka nyumba ya Wadigo. Walipoambiwa habari za kuvunjika kwa ngiryama walisema 'tutakaa hapa hatuendi mbele wala kurudi nyuma (hudzituruma vava kahwenda mbere na kahuuya nyuma). Ndipo walikaa huko karibu na mto wa Mwache wakipakana na Wadigo wakijulikana kama Waduruma.

Wale wabebaji ngiryama ambao hawakuvuka huo mto walishauriana na wakaamua kurudi nyuma wakawaambie wale waliokua bado wako nyuma juu ya kuvunjika kwa ngiryama. Kutoka mto wa Mwache walielekea upande wa kaskazini na wako kundi la kwanza. Walipopashwa hiyo habari walisema 'Sisi hatutaenda bila ngiryama na hatutarudi huko kwa Wagala. Hivi tumepata miti mizuri ya madafu na nazi. Raha hii basi tuiwache'. Ndipo wakaitwa Arahai (Warabai). Walipoachana na Arahai walikutana na makundi mawili na wakayaambia juu ya ngiryama. Watu wazima wa makundi haya walisema 'Kaambe, arihe ye adziyeibanda yo ngiryama sino k'ahundauka haha hatha arihe' (kaseme alipe

aliyeivunja hiyo ngiryama. Sisi hatuondoki hapa hadi alipe). Hawa wakaitwa Wakambe na Waribe.

Kundi lingine walilokutana nalo lilikuwa mahali ambapo panamea miaa kwa wingi. Watu hawa walikuwa wakishona vikapu na mikeka. Walipoelezwa juu ya kuvunjika kwa ngiryama walisema 'Sisi tunafuata huu wa kushona vikapu na hatutaondoka' (Sino hunathua uu wa kufuma vidziha na vikahana k'ahundauka). Basi hawa waliitwa Wajibana (Adzihana). Walipoendelea mbele walikutana na kundi ambalo lilikuwa limepata mahali pazuri kwa mahindi na mimea mingi. Hao nao walipopashwa ile habari ya kuvunjika kwa ngiryama walikataa kuondoka huku wakisema 'Sisi tumeokota chonyi hata hatuhitaji kwenda kwingine'. Kuokota chonyi ni kupata kitu kizuri bila kutoa jasho. Hawa waliitwa Wachonyi. Waliposongea mbele waliona kundi lingine na walipowaambia juu ya Ngiryama hao walisema 'Hudzuma haha sino' (sisi tumekaa imara hapa). Hawa wakaitwa Wakauma. Wakati wale waliokuwa na yule alieiangusha ile ngiryama walikuwa nyumbani mwao walitawanyika kando kando ya Weruni (Kaloleni), Godhoma (Godoma) na Galana hadi kupakana na Alangulo (Wasanye).

Watu hawa waliitwa Agiryama (Wagiryama) kutokana na ile Ngiryama. Kutokana na kuvunjika kwa ngiryama, jamii ya Muyeye, Mbodza na Matseze iligawanyika makundi tisa ambayo yalijulikana kama Mijikenda.

[Main source: Spear, T.T. 1978. The Kaya Complex. A History of the Mijikenda people of the Kenya Coast to 1900. Kenya Literature Bureau, Nairobi].

Uvumbuzi wa mboga

Kabila hizi zote za Kimijikenda zilikuwa ni wafugaji na wakulima wa mahindi na mtama. Pia waliweza kuvumbua mboga za majani moja baada ya nyingine za kula na ugali, ya kwanza ikiwa ni mboga ya mutsunga ambayo ni ya zamani sana. Karibu kabila zote za Kimijikenda wanaila mboga hii, na kwa sababu ya uchungu wake waliweza kuvumbua mboga ya baridi ili iweze kuwa kitsanganyo chake kuupunguza ule uchungu. Pia waliweza kuvumbua mboga ya baridi iitwayo kiswenya isiyo na uchungu. Kati ya hizi kabila tisa za Kimijikenda, Giryama inaongoza kwa kula aina nyingi za mboga za kienyeji. Wagiryama wana majina ya mboga za aina nyingi sana ambazo kabila nyingine za Kimijikenda hawana na hawazijui.

Wanakoishi Wamijikenda

1. Giryama: Kaloleni upande wa bara, Godhoma, Bamba, Vitengeni, Ganze, Galana, Malindi (Wakiwa wamechanganyika na Wasanya (Waliangulo) na kupakana na WaOrma upande wa kasikazini na Wasanya upande wa magharibi). Wasanya wengi huishi Marafa, Galana, Wakala, Bungalena na Dakacha
2. Kauma: Jaribuni, Marere, Vinagoni, Magogoni na Mwapula.
3. Chonyi: Chasimba, Mwakambi, Ng'ombeni (Ziani), Pingilikani, Kizingo, Mwarakaya, Junju, Vipingo.
4. Jibana: Kizingo, Vevesi, Tsunguni, Chilulu, Nyalani
5. Kambe: Tsagwa, Pangani, Marereni, Bungoni
6. Ribe: Kaloleni, Ribe
7. Rabai: Kaloleni, Rabai
8. Duruma: Kinango, Mnyenzeni, Ng'onzini, Mazeras, Mariakani (Giryama/ Duruma)
9. Digo: Kwale, Msambweni, Ukunda, Golini, Lunga Lunga

Mboga kwa jumla

Mazingira

Mboga za mashambani hazipatikani kila mahali na hii ni kutokana na mchanga wa sehemu hiyo na hali ya unyevu. Kuna mboga ambazo humea sehemu zenye mchanga wa ngama peke yake na mboga kama hizi ni vigumu kuzipata sehemu zilizo na mchanga wa changarawe uitwao Sosoni na udongo tifutifu (loam). Kuna mboga nyingine ambazo humea karibu na mwambao wa Pwani katika sehemu zilizo karibu na bahari na mfano ni thalakushe, kimbiri, mnavu mahombo na mutsunga hema. Mboga kama hizi humea vizuri sana na majani huwa mapana na yenye nguvu ambapo utadhani mboga hiyo mchanga huongezwa mbolea mahali inapomea, lakini si hivyo ni kwa sababu ya mchanga wa mahali hapo ni nzuri. Ukienda sehemu za Sosoni kama Kakoneni na sehemu nyingine za Bamba na Gongoni utakuta mboga hii ya thalakushe ama kimbiri inamea ama kukua tofauti. Tofauti hii hutokana na mchanga wa sehemu hiyo ambao ni laini sana. Utakuta majani ya mboga hizi pia ni membamba tena marefu sana, hayana nguvu kabisa.

Majina

Mboga zilipewa majina kutokana na hali ya mboga ilivyo, mfano mboga ya "mutengane" ilipewa jina hili kwa sababu inapoanza kukua na kuwa kubwa hutawanyika na hutoa matawi yake ambayo huanza kutengana na kila tawi huanza kwenda sehemu yake, ile hali ya kutawanyika kwake ndio ikapewa jina hili la "mutengane" yaani inapomea matawi yake hutengana tengana. Kuna wenzetu wa Kwale ambao ni Waduruma, hawa wanaamini ya kwamba kila mboga huitwa mutsunga iwe ya baridi ama ya chungu, wao huiita mutsunga. Kwa mfano kiswenya huitwa mutsunga wa kiswenya, logats'i huitwa mutsunga wa logats'i na mutsunga wa munuk'a uvundo ni mutsalafu.

Matumizi

Kutokana na utafiti huu mdogo tuliofanya tumegundua ya kwamba miongoni mwa Mijikenda, Wadigo hawatumii hizi mboga nyingi za mashambani ama kienyeji kama makabila mengine. Tunaweza kusema kabila inayoongoza kwa ulaji wa mboga hizi za mashambani ni wagiriyama ikifuatiwa na wachonyi, Kauma, Kambe, Jibana, Duruma, Rabai na wa mwisho ni Digo.

Mgiryama anakula mboga nyingi sana za mashambani na bado wanazidi kuvumbua mboga nyingi zaidi. Zamani kulikuwa na mboga nyingi sana mbali na mboga hizi za mashambani, Wamijikenda walikuwa wanakula hata wanyama wa mwituni kama vile paa wadogo na hadi wa leo bado wanakula. Lakini kwa sababu serikali ilipiga marufuku uwindaji huu haramu kwani wanyama walikuwa wanamalizika msituni, imebidi watu kutegemea mboga za mashambani. Watu wanaoishi sehemu za kienyeji imewabidi wategemee mboga hizi za mashambani, ndiposa kila wakati utakuta kuna mboga mpya wameigundua na wanaila.

Pia kuna mboga ambazo unaweza kuchanganya na nyama wakati wa upishi. Mboga hizi ni kama kiswenya na tsafe.

Mboga ambazo unaweza ukatia tui la nazi ili kuongeza utamu ni mboga ya kiswenya, tsafe, ts'ats'ats'a, logats'i na kigwada.

Historia

Kuna maswali ambayo tuliwauliza watu wakati wa utafiti wa awamu ya kwanza. Mfano wa swali moja ni hili, "Je haya maisha ya siku hizi vile unavyoyaona kuna magonjwa, watu wanafariki ovyo ukilinganisha na yale maisha ya zamani, waona kuna tofauti gani tukilinganisha mboga tunazokula sasa na zile zetu za mashambani?". Kina mama wengi waliweza kujibu swali hili vizuri sana na kwa hakika kutokana na majibu yao ni kwamba, "Zamani hakukuwa na magonjwa mengi kama shinikizo la damu na ugonjwa wa kisukari sasa kwa sababu watu walikuwa wakitumia vyakula vyao moja kwa moja kutoka mashamba yao bila kupitia njia nyingi za kisasa. Nikisema hivi ni kwamba vyakula vingi lazima vipitie mitamboni tena kuna mambo yanayoongezwa na kuna mambo fulani yanayotolewa kwenye vyakula hivi vyetu". Mama alimalizia kusema kwamba mboga za mashambani zilikuwa zinasaidia hasa watoto wadogo. Ilikuwa si rahisi kusikia mtoto ana

homa ama malaria lakini sasa mambo yamekuwa mengi, vyakula vimekuja vya kila aina,. Mtoto alikuwa akifikia umri wa kula sima anapewa ile sima na itiwe kwenye supu nyingi ya mboga ya shambani na mtoto anakula vizuri na utamuona ana afya yake nzuri sana. Zamani kulikuwa hakuna kwashiorkor lakini sasa watoto wengi wamepata kwashioko.

Zamani ilikuwa mgeni anapokuja nyumbani na iwe ni mara yake ya kwanza kukutembelea basi ilikuwa ni lazima mgeni huyo umchinjie kuku ama mbuzi na kama huna kuku ama mbuzi kwa boma lako basi kulikuwa kuna mboga ya haraka anayopikiwa mgeni. Mboga ambayo ni kiswenya, mnavu ama ts'ats'ats'a ambazo ni mboga zinazochukua muda mfupi kuiva.

Kuna mboga pia ambazo zilikuwa zikipikwa na hata hivi leo bado zinapikwa kwenye vijiji ambavyo ni vikubwa ambapo bado watu wanapika pamoja. Mboga hizi ni kama mutsunga kuchanganya na kiswenya na mnavu pamoja na logats'i. Mboga hizi zilikuwa zinapikwa kwenye sufuria kubwa ili kila mtu aweze kutosheka anapokula.

Zamani usafiri ulikuwa wa shida, magari yalikuwa machache sana, watu wengi walikuwa wanategemea usafiri wa miguu tu. Safari ambayo ilikuwa ni ndefu sana watu walikuwa wanabeba vyakula kwenye mikoba iliyotengenezwa kwa miyaa. Mtu anapobeba sima ama ugali kulikuwa na mboga ambazo zilikuwa si rahisi kuharibika mtu anapoendelea na safari. Mboga hizi zilikuwa ni kama kiswenya na mutsunga na mboga hizi zilikuwa zikipikwa unahakikisha zimeiva tena maji yote yamekauka, zinatiwa kwenye 'ludhuwa' ama kikapu na unaanza safari yako huku mkeo akiwa amebeba kile kikapu chenye kiporo na mutsunga. Ukifika katikati ya safari na njaa iwe imekubana basi unaangalia mahali penye kivuli unakaa na unakula, ukimaliza unaendelea na safari yako. Mambo haya pia yalikuwa yakifanywa na wachungaji mifugo.

Kuna mboga ambazo zilikuwa ni lazima zikatwe katwe ndio zipikwe. Mboga kama hizi ni tsafe, ts'ats'ats'a, kiswenya cha makodza mabomu na mnavu mubomu. Mboga nyingine ni za kupondwa pondwa kwanza ndio zipikwe, bila kupondaponda hazipikiki. Hizi ni kigwada kuchanganya na kimbiri na makodza ga muyu.

Mboga iliyo na historia ni mboga ya mutsunga ambayo haibadiliki jina ijapo mboga nyingine zimepewe majina tofauti baada ya muda fulani.

Mutsunga ni mboga ya tangu jadi na hata mtoto anayezaliwa leo, tena mboga atakayoijua kwanza ni mutsunga. Mahali kwenye sherehe hata iwe sherehe ya aina gani tena mboga hizi zetu za kienyeji, lazima utakuta mama mmoja amepika mutsunga mahali hapo. Hii ni mboga isiyobadilika hata milele.

Swali letu la mwisho kati ya yale tuliyokuwa tukiuliza watu ni hili, "Je maoni yako ni nini ukilinganisha mboga hizi za mashambani na hizi za siku hizi kama sukumawiki, kabichi na kadhalika". Kina mama wengi walisema kwamba maoni yao ni kwamba heri zile mboga zetu za mashambani kwa sababu unapozitafuta kutoka kwa shamba, jambo la kwanza ni kuwa zinapatikana bure na utatafuta kulingana na kiasi cha mboga unachohitaji wewe mwenyewe.

Pili, mboga za mashambani upikaji wake ni rahisi hazihitaji mambo mengi ya kuongezewa kama nyanya, kitunguu, mafuta na roiko ndio uzipike. Unapozitafuta kutoka kwa shamba kazi utakayofanya ni kuyachambua yale majani yake, kuziosha na kuzipika bila ya umaridadi mwingi.

Jinsi ya kupata mbegu za mboga

Kuna mboga ambazo hazipandwi, zinamea zenyewe kwenye mashamba. Akina mama wakiwa hawana mboga kwa mashamba yao inawabidi waende kwa majirani wao kuomba na kutafuta mboga hizo kwa sababu ni mboga ambazo wamezitamani wakazila siku hiyo ama pengine ni mboga ambazo ni lazima wazipate ili wazichanganye na mboga ambazo wamezipata kwa mashamba yao. Mboga kama kiswenya, mnavu, logatsi, muzungi, mwangani na kadhalika, mara nyingi kina mama huishiwa na mbegu zake.

Kitu ambacho akina mama walikuwa wakifanya mara nyingi sana walikuwa hawaombi mbegu mbali wanapoona mvua ya mwaka imeshaanza kunyesha na mboga zimeshaanza kumea, na wakati ule ameenda mahali kusalimia ama kumtembelea mwenzake kisha kwa bahati nzuri aone kiswenya ama mwangani umemea kwa wingi basi mama huyu ataomba miche kadha ya hizo mboga ili akapande kwa shamba lake. Lakini

kuna mboga kama kiswenya ama mwangani ambazo akina mama walikuwa wanaweza kuweka mbegu zake kwa mwaka mwingine ujao ili mvua inaponyesha waweze kupanda tena.

Jinsi walivyokuwa wakiweka mbegu hizi ni kwamba, mfano kiswenya kinapokomaa huchukua zile punga zake ambazo humo ndani huwa ndimo mnapatikana hizo mbegu zake ambazo ukiziangalia ni nyeusi lakini ndogo sana. Mbegu hizi huzichukua na wakazifunga kwa karatasi la unga ama bandari kisha wakazitia kwa mfuko wa nailoni na wakaiweka juu ya uchaga ili zisiharibike na kuingiliwa na wadudu.

Vyakula vyao

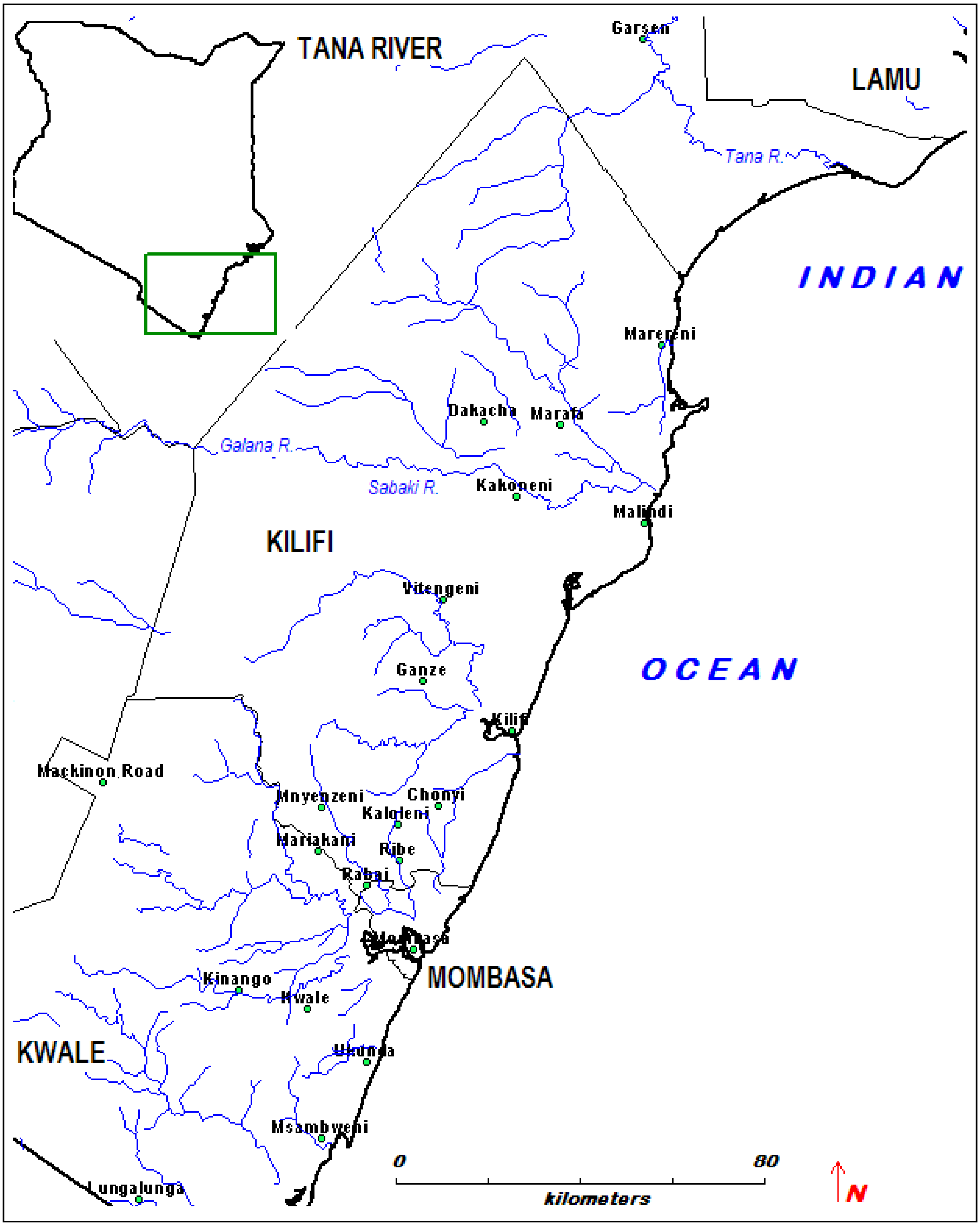
Kigwada, tsafe na Kiswenya huwa ni mboga nzuri ikiongezwa tui la nazi. Wadigo hupenda sana kuongeza tui. Kitunguu hutumiwa na wote wakati wa upishi. Wachonyi hupenda kuchanganya na pilipili. Mafa ni mboga ambayo inapatikana sana Chonyi. Tunguja ni ndogo na ziko katika ile familia ya mbiringanya na mafa nazo pia huongezwa kwa mboga nyingine kama kitsanganyo hasa mnavu.

Makabila yote hupenda mchele na ugali wa mahindi na hivi vyote huliwa na mboga za kienyenji. Warabai, Wadigo na Waribe hupenda mchele kwa sababu ya kuingilia tabia za kiislaamu. Warabai hupanda mchele wa nchi kavu. Wa Giryama wa sehemu za bara hupenda kula nyama za msitu pengine kwa sababu ya kuwa karibu na Walangulo (Wasanya). Wadigo hutegemea sana uvuvi wa samaki. Waduruma pia hutegemea uvuvi na pia ufugaji wa wanyama.
Sima (ugali), muhogo (mgazija) hutengenezwa kimanga (kunde zimechanganywa na muhogo). Kunde zinachemshwa halafu zinatiwa muhogo ambao umetolewa maganda na kukatwa katwa vipande vidogo. Sima huliwa na mboga za kienyeji kama thalakhushe. Ikiwa kunde ni mbichi, zinawekwa kwenye sufuria moja, kisha zinachanganywa na tui la nazi halafu zinasongwa kama sima huchanganywa na mhogo (ugali). Hiki ndicho kimanga.

Wadigo hutoa maganda na kukatakata ule muhogo vipande kama nchi mbili na kuanika kwa jua. Ikikauka inawekwa kwa kinu na kupondwa mpaka iwe unga. Hii hutumika kwa kutengeneza ugali ambao huliwa na mboga za majani au mboga za baharini kama samaki. Kwa Waduruma mboga yoyote ile huitwa Mutsunga.
Matumizi ya mboga za kienyenji unaendelea kuadhirika kwa sababu ya mboga za kisasa sanasana sukuma, kabiji na mchicha wa majani makubwa na ambao ulileltwa hivi majuzi. Mafuta ya ng'ombe yalikuweko kwa wingi lakini hawakupenda kukaranga mboga, Kukaranga mboga ni mambo ya kisasa.

Kuzieleza mboga hizi kwa undani katika kitabu chote tumetumia lugha ya ki Giryama japo kila kabila kuna vile inavyoita kila aina ya mboga.

Ramani ya Pwani



Tarakimu 1: Ramani ya Pwani ya Kenya inayoonyesha sehemu za utawala

Picha kuhusu mboga

Kutoka kushoto: John, Amina, Joseph, Bosco na Rehema wakiwa katika kijiji kimoja sehenu ya Bamba.

Bwere ya majani mapana (sweet potato) [*Ipomoea batatas*]. Mboga hii huvamiwa na wadudu.

Kadera [*Momordica trifoliolata*]. Mboga hii hupatikana mwaka mzima. Ni kakasi na haipendwi na watoto kwa sababu ni chungu wake.

Mchanganyiko wa hendera nzovu [*Jacquemontia terminifolia, J. paniculata*] na mutsunga [*Launaea cornuta*].

Bwere mulungu (water spinach) [*Ipomoea aquatica*] Bwere hii haina *viazi* na hupatikana kando ya maziwa na mito mikubwa.

Bwere ya majani madogo [*Ipomoea batatas*].

Budzi [*Vernonia cinerea*]. Mboga hii hutumiwa kama Kitsanganyo.

Mama anatayarisha mboga ya kienyeji sehemu ya Bamba.

Mama anatoka shambani akibeba mboga (Chonyi).

Muuzaji mboga anahojiwa kuhusu umuhimu wa mboga.

Ugemaji wa pombe ya mnazi (coconut).

Mama akinywa Pombe ya Mnazi (coconut) Sehemu ya Dungicha.

Mtoto anakula mboga ya m'benda [*Abelmoschus esculentus*] na sima.

Mama huyu ameshika mutsunga [*Launaea cornuta*] mkononi, mboga ya asili ya Wamijikenda.

Kasichana [*Acalypha volkensii*]. Mboga hii sio chungu na hutumika kama kitsanganyo cha mboga nyingine.

Kiswenya [*Amaranthus* sp.] na Bwere [*Ipomoea* sp.] zaweza kumea pamoja.

Upishi wa mboga ya aina ya tsatsatsa za mudzungu [*Lagenaria siceraria*].

Thalakushe [*Asystasia gangetica*] humea chini ya miti na vichakani hivyo basi hutegemewa sana wakati wa ukame.

Makodza ga mpapayu (Gir).[*Carica papaya*]. Jina lingine la mboga hii ni mnavu wa dzulu. Utomvu wa mti huu hutumiwa kuondoa madoadoa kwa nguo.

Makodza ga mubafa (Gir).[*Solanum macrocarpon*]. Mboga hii ni chungu kwa hivyo haitiwi chumvi. Majani na matunda yake hutumiwa kama kitsanganyo.kitsanganyo.

Muganga lungo [*Cyphostemma adenocaule*]. Ni mboga iliyo chachu. Pia ni dawa ya kuondoa 'ukakasi' kwenye meno baada ya kula maembe mabichi yaliyo chachu.

Chiboga (Digo) [*Ipomoea mombassana*]. Mboga hii hutumiwa sana na jamii ya Waduruma na Wadigo. Ni mboga ya kutiwa chumvi.

Makodza ga mutindi (Gir) [*Lycopersicon esculentum*]. Matunda yake ni mboga tena hutumiwa kama kitsanganyo.

Makodza ga muyu (Gir) [*Adansonia digitata*]. Mboga hii hutumika kama kitsanganyo. Matunda yake huliwa.

Mutsunga (Gir) [*Launaea cornuta*]. Mboga hii ni ya jadi. Ni mboga chungu na pia ni dawa ya homa na malaria.

Mwangani (Gir) [*Cleome gynandra*] ni mboga chungu sana isiyoweza kupikwa peke yake bila Kitsanganyo. Maji kutoka kwenye majani yake ni dawa ya macho.

Makodza ga mupilipili (Gir) (*Capsicum annuum*). Matunda yake hutumiwa kuongezea ladha kali kwenye chakula.

Mkunde mbala (Gir) [*Vigna membranacea*]. Iko familia moja na mboga ya mkunde na inapomea hutambaa.

Mpea, Mumali (tree) (Gir) [*Manihot glaziovii*]. Hupondwa kabla ya upishi. Mhogo wake hauliwi. Nazi hutiwa kwenye mboga hii ili kuongeza utamu na pia hutiwa chumvi.

Mutsalafu (Gir) [*Senna occidentalis*]. Wakati wa mvua mboga hii hupendwa sana na siafu na mangolokolo.

Mnavu [*Solanum villosum*].

Panzi *(Hoppers)* ni wadudu wanaovamia majani ya mboga.

Ts'ats'ats'a za murabu (Gir) [*Cucurbita* sp. (pumpkin)]. Mboga hii hutambaa. Majani, mti, matunda na maua yake huliwa.

Wanachama wa KUCG wanatengeneza tebo ya mboga.

Mrenda (Gir) [*Sesamum angustifolium*]. Mboga hii inafanana na mmea uitwao ufuta (sesame).

Mekanuri (Digo) [*Celosia argentea*]. Mboga hii iko familia ya kiswenya. Inaaminika kuwa ilitoka nchi ya Tanzania.

Mdodoki (Dur) [*Luffa cylindrica*]. Mboga hii huliwa sana na Wadigo, Waduruma na Wahindi.

Mama anatayarisha mboga.

Kikosho (Gir) [*Corchorus* sp. Pengine *Corchorus tridens*]. Mboga hii huteleza na hutumika peke yake bila kitsanganyo.

Mwangani wa sosoni (Gir) [*Cleome* sp.]. Majani yake ni madogo kuliko yale ya mwangani wenyewe.

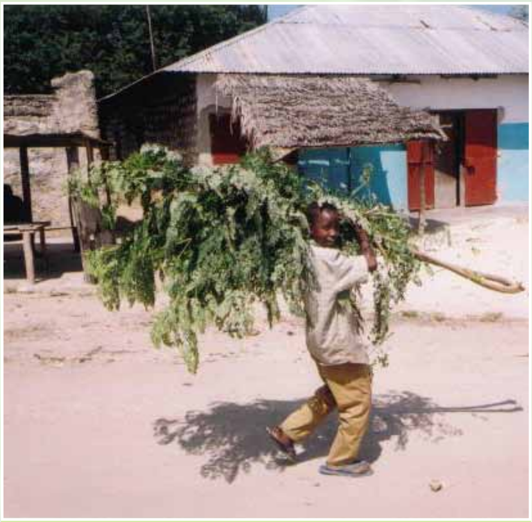
*M*uhombo nyoka (Gir) [*Momordica trifoliolata*]. Ni mboga inayotambaa na kupanda. Matunda yake yanapendwa na nyoka.

Mtoto katika shamba la Mwangani [*Cleome gynandra*].

Mtoto anavuna Mwangani [*Cleome gynandra*].

Vombo (Gir) [*Corchorus pseudo-olitorius*]. Mboga hii ni ya kuteleza. Hupikwa peke yake bila kitsanganyo.

Mvulana anavunja matawi ya Muzungi [*Moringa oleifera*] Mmea huu huwa mkubwa matunda na matawi yake hutumika kama chakula.



Matawi ya Muzungi (Gir) [*Moringa oleifera*]. Mboga hii ni ni chungu. Inaweza kupikwa peke yake bila kitsanganyo. Maji kutoka kwa majani ni dawa ya macho. Mizizi yake ni dawa ya majipu.

Hako ra azhere (Gir) [*Trianthema portulacastrum*]. Mboga hii hupatika kwa wingi msimu wa mvua.

Misomo/ Kidemu (Gir) [*Psilotrichum sericeum*]. Mboga hii hujulikana sana na huliwa na watu wote.

Mboga zisizo chungu huliwa na watoto.

Tsafe (Gir) [*Vigna unguiculata*] (Cowpea). Hii ni mboga ya kutiwa chumvi na ukitaka kuiongeza ladha unaichanganya na nazi. Mboga hii pia unaweza kuichanganya na nyama.

Komba (Gir) [*Talinum portulacifolium*]. Ni mboga iliyo na majani mazito na yakikunjwa huvunjika vunjika.

Kimbiri cha sosoni (Gir) [*Oxygonum salicifolium*]. Mboga hii ni chungu, haitiwi chumvi. Hutumika kama kitsanganyo na ikiwa nyingi hupikwa kama mboga yenyewe.

Kagonya uholwe (Gir) [*Justicia anagalloides, J. calyculata*]. Hutimika kama kitsanganyo na huliwa na watu wote.

Logat'si (Gir) [*Amaranthus graecizans*]. Mboga hii iko katika familia ya mchicha na ina majani madogo kuliko ya mchicha. Hupikwa peke yake lakini inaweza kuwa kitsanganyo.

Kiswenya kithithe [*Amaranthus viridis*] Majani na mti wake hutumika kama mboga ama kitsanganyo.

Wasichana wanaponda majani ya muhogo [*Manihot esculenta*], na aina ya mboga hii huitwa kigwada.

Mumali [*Manihot glaziovii*].

Kimbiri, Kimbiri kibomu, Kimbiri cha mdzini (Gir).[*Oxygonum stuhlmannii*]. Mboga hii hutumiwa kama kitsanganyo. Pia hutoa ukakasi kwenye meno hasa baada ya kula maembe mabichi yaliyo chachu.

Kanazi [*Gloriosa minor* sp.]

Kidunga dunga (Gir) [*Bidens pilosa*]. Mboga hii ni chungu na hutumika kama kitsanganyo. Mbegu zake zina miiba ambayo hushika nguo. Mboga hii ikitumiwa kwa wingi huaminika huleta kisunzi ama kizunguzungu.

Mnavu wenye (Gir) [*Solanum* sp]. Mboga hii hupakitikana sehemu nyingi. Ni mboga chungu lakini inaweza kupikwa peke yake.

Kivuma nyuchi (Gir) [*Aerva lanata*]. Maua ya mboga hii hupendwa na nyuki.

Katsambare (Gir) [*Chenopodium* sp.]. Mboga hii humea chini kwa chini huku tagaa zake zikijitawanya. Hutumika kama kitsanganyo.

Uuzaji wa mboga sokoni. Mama huyu anauza mboga katika soko la Oloitiptip, Kilifi.

Kiswenya cha miya (Gir) [*Amaranthus spinosus*]

Upishi wa mboga

Mwanachama wa KUCG anakagua bustani la Mwangani [*Cleome gynandra*] wilayani Kilifi.

M'buyu [*Adansonia digitata*]

Kidemu (Gir) [*Vernonia aemulans*]. Mboga hii ni ya jadi kwa Wagiryama na humea kwa wingi sehemu ya Kidemu, Bamba.

Vongonya (Gir) [*Asystasia gangetica*]. Hii ni mboga ambayo humea chini ya miti vichakani hivyo hutegemewa sana wakati wa kiangazi.

M'banda jembe (Gir) [*Celosia trigyna*]. Humea sana sehemu za Bamba .

Nyadzua (Gir) [*Leucas glabrata*]. Hili ni jina la kisichana kwa warabai na wachonyi. Ni aina ya mboga tena

Choga nyama (mushroom) [Edible fungi].

Mwanjere [*Cyphostemma adenocaule*]

Thalakushe la kirahai [*Asystasia gangetica*]. Ni mboga inayotegemewa wakati wa ukame kwa sababu inamea chini ya miti na vichakani.

Mnavu mahombo (Gir) [*Nicandra physaloides*]. Hailiwi peke yake kwa sababu ya uchungu wake.

Mnavu jangaa (Gir) [*Solanum americanum*] (nightshade). Ni mboga ambayo inaweza kuliwa peke yake ama kuchanganywa na mboga nyingine. Matunda yake pia huliwa.

Tsatsatsa za muhango [*Cucurbita maxima*] pumpkin

Choga lutswa [Edible fungi, Mushrooms] ambayo hupatikana kwenye vichuguu (Termite mounds). *Termitomyces* sp.

Mutsimbi (Digo) [*Boerhavia coccinea*]. Mboga hii hupendwa sana na hutiwa chumvi.

Tsatsatsa za mudzungu (Gir) [*Lagenaria siceraria*]. Mboga hii hutambaa. Majani, mti, matunda na maua yake huliwa.

Mbegu za Mnavu wenye [*Solanum* sp.]

Mwanachama wa KUCG wakati wa utafiti. Mkononi ameshika Mganga lungo *[Cyphostemma adenocaule]* na Mutsungutsungu *[Bidens biternata]*.

Kiswenya kithithe (Gir) [*Amaranthus* sp.]

Mchanganyiko wa mboga aina tofauti tayari kwa kuandaliwa.

Mama anatafuta mboga kando ya bwawa la Kabelengani, sehemu ya Bamba.

Mukonjo/Mkola ache [*Jacquemontia ovalifolia*]

Mtsungutsungu (Gir.) *[Bidens biternata]*.

Mama anachuna mboga kando ya bwawa la maji.

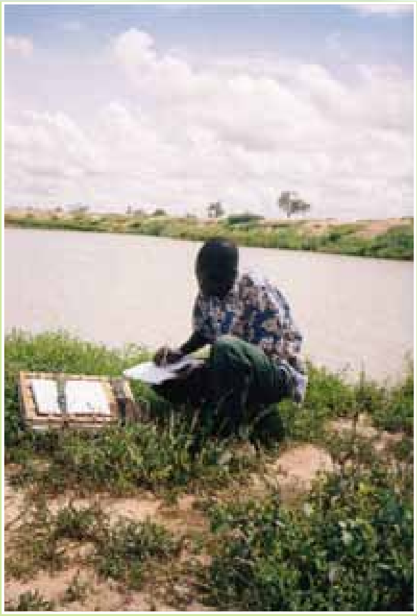
Kasahani [*Gisekia pharnaceoides*]

Mama anakula ugali na kigwada (mboga kutoka kwa majani ya mhogo) [*Manihot esculenta*].

Hende ra ndzovu (Gir.) [*Jacquemontia terminifolia*]. Mboga hii hujulikana sana na majani yake hutumiwa kama kitsanganyo.

Mwanachama wa KUCG akiwa na wanakijiji wa Kabelengani, Bamba wakiyatambulisha aina tofauti ya mboga.

M'benda [*Abelmoschus esculentus*]



Mwanachama wa KUCG akikusanya aina tofauti tofauti ya mboga kando ya bwawa la Bamba.

Mwanachama wa KUCG akikusanya mboga tofauti tofauti. Mkononi ameshika Mganga lungo [*Cyphostemma adenocaule*] na mutsungutsungu [*Bidens biternata*].

Onyesho la mboga za kiasili katika wilaya ya Kilifi lililoandaliwa na KUCG.

Kiswenya kithune (Gir) [*Amaranthus hybridus* ssp. *cruentus*]. Mboga hii si wengi wanaoila lakini inajulikana sana.

Karia (Gir) [*Momordica boivinii*]. Majani ya Karia hutumiwa kama mboga ama inaweza kuchanganywa na mboga nyingine.

Makodza ga Mutengane (Gir) [*Citrullus lanatus*] (Water melon) Mboga hii ni kitsanganyo cha mutsunga na mnavu.

Tunda la Mutengane *[Citrullus lanatus]* (Water melon)

Makodza ga Mpira *[Manihot* sp.*]*

Maburu (Gir) [*Xanthosoma saggitifolium*]. Ni mboga iliyo na majani makubwa na humea kama mita moja hivi kwa urefu. Hutumiwa kama mboga yenyewe kwa sababu si chungu. (Rabai)

Muzungi [*Moringa oleifera*] na ugali.

Kiswenya (Gir). [*Amaranthus dubius*]. Mboga hii ni kizuri kwa wamama wanaonyonyesha kwa sababu huleta maziwa.

Kiswenya kithithe [*Amaranthus* sp.] katika eneo la Mwenza ng'ombe.

Kasukuma kithithe (Gir) [*Brassica carinata*]. Mboga hii si chungu na hutumiwa kama mboga yenyewe.

Kahambala k'ola (Gir) [*Ipomoea* sp.]. Majani ya mmea huu hutumiwa kama mboga na pia unaweza kutumika kama kitsanganyo. Mboga hii si chungu na huliwa na watu wote.

Shamba la Mugazija [*Manihot esculenta*].

Mukwamba (Gir) *[Flueggea virosa]*. Mboga hii ni kitsanganyo cha mutsunga na mnavu. Miti yake hutumiwa kama fito ya kujenga nyumba.

Mboga kwa Kindani

Budzi

Budzi (Giryama, Kambe, Jibana, Ribe) Chibudzi (Kauma, Chonyi, Jibana, Duruma), Chifuka (Rabai, Duruma), Futswe, Chidzago gula (Digo)
Scientific name: *Vernonia cinerea*

Ikologia/Ukuzaji

Budzi ni mboga ambayo hustahimili jua kiasi. Mboga hii hupatikana kwa wingi karibu kila eneo la mwambao wa pwani kama vile Malindi, Kwale, Kilifi, Ganze na Bamba.
Mboga hii hukua kwenye mchanga wowote; kidongo, wenye rotuba nyingi na hata kwenye mchanga. Hupatikana kwa wingi sana wakati wa mvua. Budzi ni mboga ambayo humea yenyewe kwenye vijishamba kama kwekwe.

Maelezo

Mti wake ni mrefu kidogo wenye nywele pamoja na majani yake. Majani ya mti huu ni madogo na maua yake ni ya rangi ya zambarau. Pia huwa na mbegu. Wakulima wanaamini kwamba mboga hii ikipatikana kwa wingi shambani hukuwa na mavuno mengi.

Matumizi

Wagiryama na Wachonyi hutumia majani ya mmea huu kama mboga ya kulia ugali. Budzi huchanganywa na mboga ya logats'i na kigwada. Mboga hii ni chungu kidogo. Ukipenda unaweza ukaitia chumvi ama ukala bila chumvi. Kabila la Wachonyi hutumia mmea huu kama dawa ya kutibu pepo punda.

Maandalizi

Inapochunwa huchambuliwa ama kutolewa tu majani peke yake. Matagaa yake na mti wake hutupwa. Unapomaliza kuichambua iweke kwenye sufuria yenye maji moto kwenye jiko. Mboga hii huchukua muda wa robo saa kuiva. Mboga hii haipikwi peke yake bali ni kitsanganyo cha mboga nyingine. Ukipika na kiswenya itakubidi utie chumvi na ukiipika na mboga chungu huwezi kutia chumvi.

Upanzi

Budzi humea kutokana na mbegu peke yake.

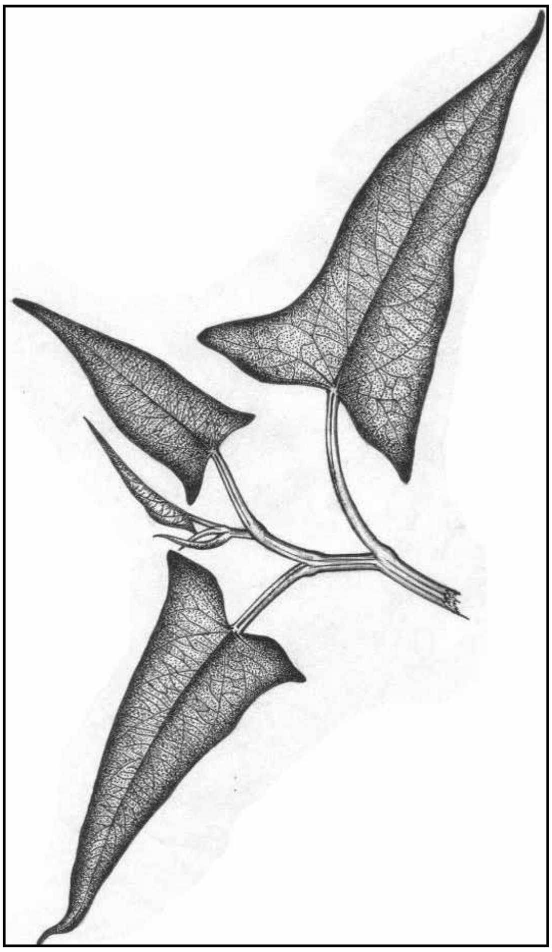
Wadudu wasumbufu

Wakati wa kiangazi, budzi huliwa na parare kwa sababu inamea yenyewe kwa wingi. Watu huwa hawashuguliki kuinyunyizia madawa. Wadudu wengine aina ya vijibuu huila mboga hii. Budzi pia huliwa na mifugo kama mbuzi na ng'ombe.

Maoni

Mboga hii kwa sababu ya uchungu wake Wagiryama wanaamini humsaidia mtu kutopatwa na homa.

Bwere mulungu



Bwere mulungu (Giryama, Kauma, Jibana),
Kabwere Mulungu (Kambe, Ribe),
Bwere mlungu, Chiyogwe (Duruma),
Myobwe mlungu (Digo),
Bwere (Rabai), Dzibwe mulungu (Chonyi)
Scientific name: *Ipomoea aquatica* (water spinach)

Maelezo

Jina bwere mulungu ni jina la Kigiryama linalomaanisha 'bwere mungu' kwa Kiswahili. Mboga hii ilipewa jina hili kwa sababu haipandwi bali humea tu yenyewe.

Bwere ni mboga ambayo iko aina tatu, bwere virazi, bwere katsunga na bwere mulungu. Bwere mulungu ni tofauti sana na hizo zingine mbili. Bwere mulungu inamea yenyewe bila kupandwa na haitoi viazi. Bwere katsunga ilipewa jina hili kwa sababu majani yake yanafanana na majani ya mboga ya mutsunga.

Bwere katsunga na bwere virazi zote huzaa viazi na majani yake ni mboga. Bwere virazi na bwere katsunga hizi hupatikana karibu Kenya nzima isipokuwa tu huko Pwani. Wamijikenda wanatumia majani yake kama mboga.

Bwere mulungu si mboga ya msimu (season) kwa sababu hupatikana katika sehemu za mito na maziwa kwa hivyo mboga hii si rahisi kuisha bali inapatikana wakati wote wa mwaka. Isitoshe wakati wa ukame, mboga hii ndio mboga inayotumiwa sana sehemu za Kakoneni, Langobaya, Gongoni, Malindi na Tana River kwenye maeneo ya Wapokomo. Ni mboga ambayo huuzwa sokoni.

Ukuzaji

Mboga hii ya bwere mulungu humea vizuri kwenye udongo hasa ulio na chepechepe za maji mfano mzuri ni kuliko na mito na maziwa. Si sehemu zote ambazo mboga hii ya bwere mulungu inapatikana isipokuwa tu sehemu za Tana River, Jilore, mto Sabaki na Galana mkoani Pwani. Bwere mulungu hupenda kumea sehemu zilizo na mchanga wa kidongo kama hizi sehemu zilizo na maziwa na mito.

Upanzi

Bwere mulungu haina mbegu bali mboga hii hupandwa tu kwa kutumia mti wake. Wakati mwingine mboga hii humea tu yenyewe kwa wingi. Haijabainika kama bwere ina mbegu au la.

Maandalizi

Mboga hii huchunwa kutoka kwa mto ama ziwa na kina mama kisha kuchambuliwa tu majani. Inaoshwa vizuri na ukipenda unaweza kuchanganya na kiswenya. Bwere Mulungu huchukua muda wa kama dakika 20 kupika. Hii ni mboga baridi ambayo ina utelezi na hutiwa chumvi kidogo. Mboga hii haina matumizi mengine isipokuwa hutumiwa kama mboga pekee, hutumiwa na ugali.

Maoni

Kuna umuhimu wa kufanya utafiti zaidi wa Bwere mulungu ili mbegu yake iweze kupatikana. Tena ijaribiwe kama inaweza kupandwa sehemu zisizo na mito ama maziwa lakini udongo uwe unafanana na ule wa ziwani ili watu waweze kukuza kwa wingi. Hii ni kwa sababu ukitembelea wilaya ya Malindi na vitongoji vyake mboga hii huwezi kuikosa hasa wakati wa kipindi kirefu cha ukame. Watu wa sehemu hii hutegemea mboga hii sana. Mboga hii ya bwere mulungu haina mila wala miko inayokataza kula mboga hii labda mtu mwenyewe aseme haipendi. Utafiti haujafanywa kujua faida ya mboga hii kwenye mwili.

Bwere katsunga

Bwere katsunga (Giryama, Duruma)
Scientific name*: Ipomoea batatas*

Maelezo

Bwere katsunga ilipewa jina hili kwa sababu majani yake yanafanana na majani ya mboga ya mutsunga. Bwere katsunga huzaa viazi tena majani yake ni mboga. Bwere katsunga hupatikana mwambao wa Pwani. Wamijikenda wanatumia majani yake kama mboga.

Mazingira

Bwere katsunga humea vizuri kwenye mchanga wa maweni na mchanga mweupe wa mnazi (mwambao).

Chidunga-dunga

Chidunga-dunga (Chonyi, Jibana, Kambe, Kauma)
Kidunga-dunga (Giryama, Ribe)
Chipambane (Ribe, Kauma, Chonyi, Jibana)
Chidunga nguo (Rabai, Digo)
Chidunga ajeni (Kauma),
Kidunga ajeni (Rabai)
Scientific name: *Bidens pilosa* (black jack)

Maelezo

Mboga hii iliitwa kidunga-dunga kwa sababu ya mbegu zake zilivyo nyembamba na ndefu kama pini za kudungia makaratasi. Tena zinadunga na kushika kwenye nguo iwapo miba imekauka. Mboga hii hukua na ikafikia hata urefu wa kama futi tatu hivi na ina majani membamba kidogo yaliyo na ncha mwisho na hutoa maua yaliyo na rangi ya manjano.
Wanaotafuta mboga hii hung'oa mmea mzima badala ya kukata matagaa yake. Majani yanaweza kupikwa mazima ama yakatwekatwe kwa kuyafyongonyoa. Humea mahali palipolimwa na haistahimili kiangazi. Humea kwa wingi kama vile mutsunga.

Ukuzaji

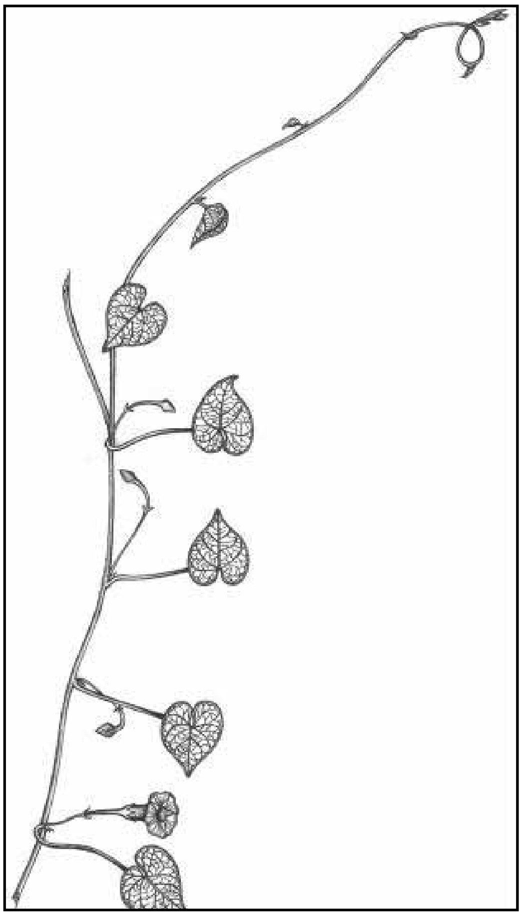
Mboga hii humea sana sehemu zilizo na mchanga wa udongo, wa sosoni, wa maweni, wa mwiru

na mwaruhe wa mnazi. Kidunga-dunga hakistahimili jua na humea kwa wingi wakati wa mvua.

Maandalizi na upishi
Mboga hii inapotafutwa kutoka kwa shamba huchambuliwa tu majani yake na miti yake hutupwa. Unapoitayarisha mboga hii unapika majani hivo hivo ama unaweza kuyafyongonyoa. Unaweza kupika mboga hii peke yake ama uchanganye na kidemu, t'safe, mutsunga, budzi, chiremba na kiswenya. Mboga hii iko na ladha ya chungu kama vile mnavu. Mboga hii inapopikwa huchukua tu muda wa kama nusu saa na huwa iko tayari. Kidunga-dunga ni mboga isiyotiwa chumvi.

Upanzi
Mboga hii haipandwi, humea yenyewe pamoja na magugu shambani. Ukipenda unaweza kuipanda kwa kutumia mbegu zake au mti wake.

Maoni
Kidunga-dunga ni mboga ambayo ina madhara ya kuleta kisunzi ama kizunguzungu (Jibana) ikiliwa kuzidi kiwango fulani. Mboga hii haina mila wala kabila inayokataza kula mboga hii.



Chihambala kola

Chihambala kola (Kauma, Digo),
Kahambala k'ola (Giryama),
Kadzibwe mulungu (Chonyi),
Bwere mulungu (Jibana),
Chikola (Duruma),
Mwambala kola (Digo)
Scientific name: *Ipomoea* sp.

Maelezo
Kahambala k'ola ni neno la Kigiryama ambalo kwa Kiswahili linamaanisha 'kutambaa' na 'k'ola' (nyumba ama koko la konokono). Kwa hivyo kahambala k'ola inamaanisha katambaa k'ola. Mboga hii iliitwa jina hili kwa jinsi ilivyokaa kwa kutambaa kwake. Inakaa kama kola kwa sababu mboga hii huwa inatambaa lakini huwa haiendi mbali. Ni kama bwere jinsi ilivyo lakini tofauti ni kwamba kule nchani kwake huwa inaangalia juu kidogo jinsi ya kola ya yule mnyama anayeitwa konokono. Kutambaa kwake huwa sio moja kwa moja bali kombo kombo. Hivi ndivyo alivyo konokono, anapotambaa anawacha alama ya msitari nyuma mfano wa kamasi lakini kwa laini na huwa hiyo laini iko kombo kombo haiendi moja kwa moja (straight). Ina maua ya rangi ya manjano na hata nyeupe kutegemea mbegu na majani yake ni kijani kibichi pamoja na mti wake.
Upanzi wake unatumia mbegu

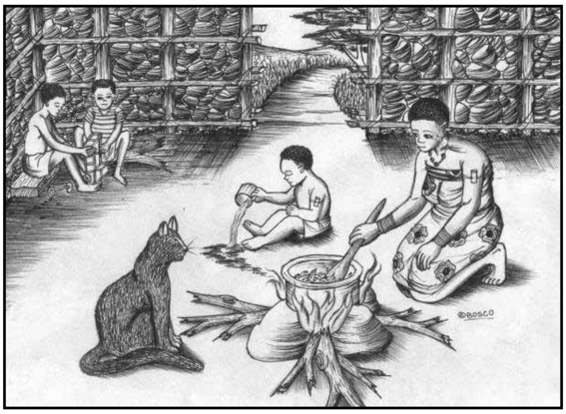
Ukuzaji
Mboga hii hupatikana sana sehemu ya Bamba, Gaze na Sokoke (Wilaya ya Kilifi), Malindi, Kwale, na Ganze. Kahambala kola hupatikana tu wakati wa mvua kuanzia Aprili hadi Septemba. Ukame ukianza mboga hii inapotea. Ni mboga ambayo haistahimili jua kali. Kahambala kola humea vizuri sehemu zilizo na mchanga wa kidongo na hata wenye rotuba nyingi.

Maandalizi
Kahambala kola ni mboga yenye uchachu na ni ya kuteleza. Unapoipika hushikana na kuganda kando ya sufuria wakati imeiva mfano wa ukoko we sima. Mboga hii huwezi kuipika peke yake. Ni mboga ambayo ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama logats'i, kigwada, kiswenya, kikosho,bwere na budzi. Mboga hii ni ya baridi inayotiwa chumvi wakati wa upishi. Unapoipika

huchukua dakika 20 kuwa tayari. Mboga hii huliwa na ugali.

Upanzi
Mboga hii haipandwi bali humea tu yenyewe. Mboga hii ina mbegu lakini watu hawajaanza kuhifadhi mbegu zake kwa sababu ni mbegu ambazo hazitumiwi sana tena zinapatikana tu sehemu chache.

Wadudu
Majani yake ni chakula cha wadudu kama nzige.



Chikosho

Chikosho (Chonyi, Ribe, Jibana, Kauma, Digo, Duruma,Rabai, Kambe)
Kikosho (Giryama)
Scientific name: *Corchorus tridens, Corchorus trilocularis*

Maelezo
Kikosho humea kwa kujitawanya na kuelekea juu juu. Mboga hii ina maua ya rangi ya manjano na majani yake ni membamba na marefu yenye pembe kando kando. Mboga hii hutoa maua ya manjano na ina mbegu ambazo zikikomaa huwa zinaanguka chini na kumea. Mboga hii ya kikosho hupandwa kwa mbegu zake pekee.

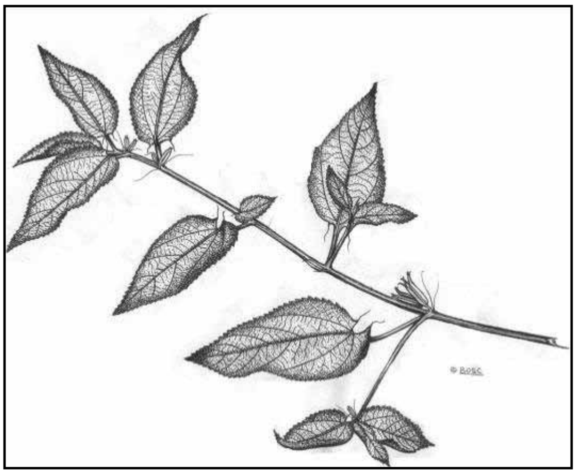
Ukuzaji
Hukuzwa kwa wingi kwenye mchanga wa ngamani au mweusi. Kikosho humea wakati wa mvua na haistahimili jua. Mboga yake ni baridi na ya kuteleza. Mboga hii ya kikosho pia humea sana sehemu zilizo kando kando mwa mito na maziwa kama vile Jilore, Galana, ambako mboga hii inapatikana kwa wingi sana. Sehemu hizi za Jilore na Galana hata kuwe na ukame kiasi gani mboga hii ya kikosho huwa inapatikana kwa wingi sana kwa sababu huwa inapata maji kila mara kutoka kwenye mto ama ziwa. Mboga hii humea vizuri mahali penye mchanga wa kidongo kando kando ya mito na hata kwenye vichuguu.

Maandalizi/Upishi
Mboga hii hutiwa chumvi na unaweza kuipika peke yake bila kitsanganyo. Mboga hii huliwa kwa sima na muhogo. Upishi wa mboga hii huchukua muda wa dakika 15. Pia unaweza kuichanganya na mboga nyingine kama bwere kiswenya na thalakushe.

Matumizi
Kikosho humsaidia mtu mwenye shida ya choo kigumu kwa sababu kula kikosho ama vombo huweza kupata choo laini sana. Wenye ugonjwa wa mishipa mboga hii ya kikosho mara nyingi huwatatiza sana matumbo yao.

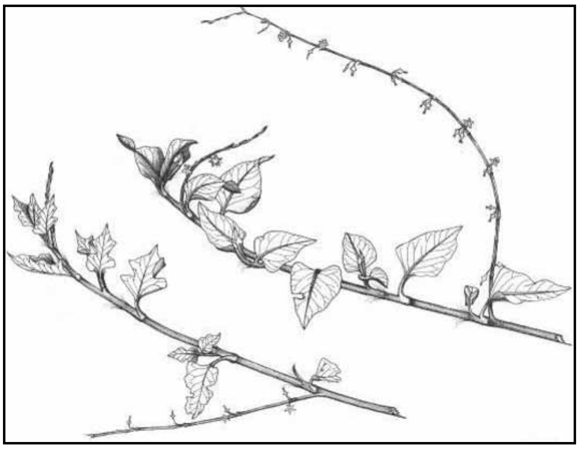
Wadudu
Kikosho huliwa na wadudu kama parare na wakati wa ukame sana mboga hii hata mbuzi na ng'ombe hula.

Soko
Mboga hii hupatikana sana kwenye masoko na pia kina mama wachuuzi huzungusha sana mboga hii kwa sababu watu wengi wanaipenda.



Chimbiri

Chimbiri (Digo, Duruma, Kambe, Jibana, Chonyi, Kauma, Ribe, Rabai)
Kimbiri cha Pwani (Giryama)
Scientific name: *Oxygonum stuhlmanii*



Maelezo

Kimbiri ni mboga inayomea chini chini na kutambaa. Inapomea kwenye misitu hutambaa na kupanda juu, na urefu wa mti wake hauzidi futi tatu. Kimbiri ni mboga inayozaa matunda ambayo huwa yana muundo kama nyota. Matunda haya huwa yanadunga ukiyakanyaga, na matunda hayo ndiyo mbegu yake. Mahali kimbiri kinamea mbegu hizi huanguka na msimu wa mvua unapofika mbegu huanza kumea. Kimbiri kiko mara mbili, kuna kimbiri cha Sosoni na kimbiri cha Pwani. Kimbiri cha Pwani majani yake ni mapana na kimbiri cha Sosoni majani yake huwa ni marefu tena membamba.
Kimbiri cha pwani kinapokomaa mti wake huwa mwekundu lakini rangi ya kijani kibichi unapokua mchanga.

Kimbiri ni mboga iliyo na ladha chachu. Hata kabla ya upishi mboga hii unapoionja ama kutafuna majani yake utahisi yako chachu. Mboga hii huwa ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama kigwada, hutumika kidogo kama kiganja cha mkono. Huteleza na hufanya mboga iwe nyororo na yenye chachu kidogo. Mboga hii haikatakatwi, hupikwa vile ilivyo.

Ikologia/ Ukuzaji

Hupatikana kwa wingi karibu kila mahali hasa katika sehemu hii ya mwambao wa Pwani. Kimbiri humea vizuri kwenye mchanga wenye rotuba na hata mchanga tifu. Mboga hii humea chini ya miti na hata sehemu zilizo wazi. Pia haistahimili jua na huliwa na wadudu.

Matumizi

Kimbiri ni mboga inayotiwa chumvi. Majani ya kimbiri hutumika kama dawa. Hutoa ukakasi kwenye meno baada ya kula matunda kama maembe ambayo ni chachu.

Upanzi

Kimbiri ni mboga ambayo haipandwi, humea yenyewe mashambani na kwenye vijisitu kutokana na mbegu yake iliyo na miiba mingi. Si rahisi kupatikana wakati wa ukame.

Kimbiri cha sosoni

Chindiri (Digo, Kambe, Jibana, Chonyi, Kauma, Rabai)
Kimbiri cha Sosoni (Giryama)
Scientific name: *Oxygonum salicifolium*

Maelezo

Kimbiri cha Sosoni ni mboga inayofanana kabisa na kimbiri kinachomea sehemu za mwambao wa pwani isipokuwa kimbiri cha Sosoni majani yake ni membamba na marefu. Maua yake ni meupe kama ya kimbiri cha pwani na pia ladha yake ni chachu inapopikwa. Mboga hii iliitwa jina hili kwa sababu inapomea hubadili maumbile kutokana na mchanga wa sehemu inayomea. Mboga hii hutambaa na kuenea. Mbegu zake ni kama miba na zinafanana na nyota kwa sababu zina ncha kila upande. Hizo ndizo hudunga unapozikanyaga.

Matumizi

Mboga hii huondoa ukakasi kwenye meno baada ya kula matunda mabichi yaliyo chachu. Mboga hii ni kitsanganyo cha kigwada peke yake.

Maandalizi

Kimbiri hakiliki peke yake, ni kitsanganyo cha kuweka uchachu mboga nyingine na kulainisha mboga kama mpea na logat'si. Baadaye huwekwa chumvi. Ni mboga ya kuteleza. Inapokuwa changa hung'olewa na inapokomaa sehemu zile changa ndizo hutumiwa.

Ikolojia/Ukuzaji
Sehemu kama ya Bamba, Gongoni, Viragoni, Marafa, Kaloleni,Kakoneni, Kilifi, Kwale na Malindi ndiko mboga hii hupatikana kwa wingi sana kwa sababu mchanga wake ni laini sana. Wagiryama huziita sehemu kama hizi zilizo na mchanga huu “Soso”. Neno “Soso” ni sehemu iliyo na mchanga laini ndiposa mboga hii ikaitwa kimbiri cha Sosoni.

Upanzi
Kimbiri cha Sosoni humea yenyewe, haipandwi. Humea kutokana na mbegu zake. Mti wake haumei.

Wadudu
Huliwa na wadudu na pia wanyama.

Chiremba

Chiremba (Jibana, Kambe, Ribe),
Karemba (Giryama, Kauma),
Chibugu (Chonyi)
Scientific name: *Ipomoea* sp.

Ukuzaji
Karemba ni mboga ambayo hupatikana kwa wingi sehemu zenye mchanga wa ngama hasa chonyi (Ngamani) wilaya ya Kilifi. Hupatikana sana wakati wa mvua kuanzia Aprili hadi Septemba kwani haistahimili kiangazi.

Maelezo
Ni mboga ya kutambaa na ikishika mti huikwea. Majani yake ni mviringo na maua yake ni mekundu. Pia iko na mbegu.
Wadudu na wanyama wasumbufu
Wanyama na wadudu huila.

Maandalizi
Mboga hii ikipikwa huchanganywa na mboga nyingine kama nyadzua na vombo. Majani yake hayakatakatwi. Huchukua dakika 20 kuiva.

Chiswenya cha miya

Chiswenya cha miya (Chonyi, Jibana,
Kambe, Duruma)
Kiswenya cha miya (Giryama)
Chiswenya cha chiduruma, Chiswenya cha dzalani (Duruma)
Scientific name: *Amaranthus spinosus*

Maelezo
Hii ni aina nyingine ya Kiswenya ambacho huwa na miba kwenye mti wake na matagaa yake. Mboga hii haipandwi bali humea yenyewe hasa mahali ambapo hutupwa taka au penye mbolea kama vile kwenye zizi la ng’ombe. Mboga hii humea ikawa kubwa sana hata inaweza kufikia urefu wa futi tatu hivi. Majani yake ni madogo kiasi yana ncha mwisho wa jani na mti wake ni wa rangi ya kijani kibichi na una miba mikali sana.

Ikolojia/Ukuzaji
Kwa vile mboga hii humea sana mahali ambapo ni pachafu au panapotupwa takataka basi mchanga wa mahali hapo huwa ni mchanganyiko wa mchanga wa aina yote. Mboga hii hupatikana sehemu za mwambao wa pwani, mfano mzuri ni Kilifi mitaani katikati ya mji ambapo watu hutupa takataka na kumwaga maji machafu. Sehemu kama hizi utaona kiswenya cha miya

kimeota. Unaweza ukaipata mboga hii wakati wowote wa mwaka kwa sababu mahali pale huwa pana mzizimo kila siku kwa sababu ya maji machafu yanayomwagwa pale. Kiswenya cha mahali hapo huwa kinono sana. Sehemu hizo hupatikana sana kiswenya cha miya. Vile vile mboga hii humea kwa wingi kwenye zizi la ng’ombe ama mbuzi ambalo halitumiwi tena.

Kwa sababu mboga hii hupatikana sana kwenye majaa ama zizi la ngombe, mara nyingi mboga hii hustahimili jua na unaweza kuipata wakati wowote.

Upanzi

Unapotaka kuvuna mboga hii huwezi tu kwenda na kung'oa shina lote, bali hukatwa yale matagaa yake ili ipate kumea kwa wingi tena. Zamani ama hata siku hizi mboga hii inapochunwa mtu hawezi kuichuna kwa kutumia kisu bali anatumia kucha zake kuichuna, kwani kina mama wengi wanaamini unapoichuna ukitumia kisu huwa 'unaifukuza' hiyo mboga, na 'kuifukuza' ni kwamba haitamea vizuri tena mboga hiyo. Mboga hii si rahisi kuona mtu ameipanda ama amehifadhi mbegu zake kwa ajili ya msimu utakaofuata. Mahali inapomea kwa wingi mbegu zake huanguka mahali pale na msimu wa mvua ukiwadia mboga hii ya kiswenya cha miya basi humea kwa wingi mahali hapo.

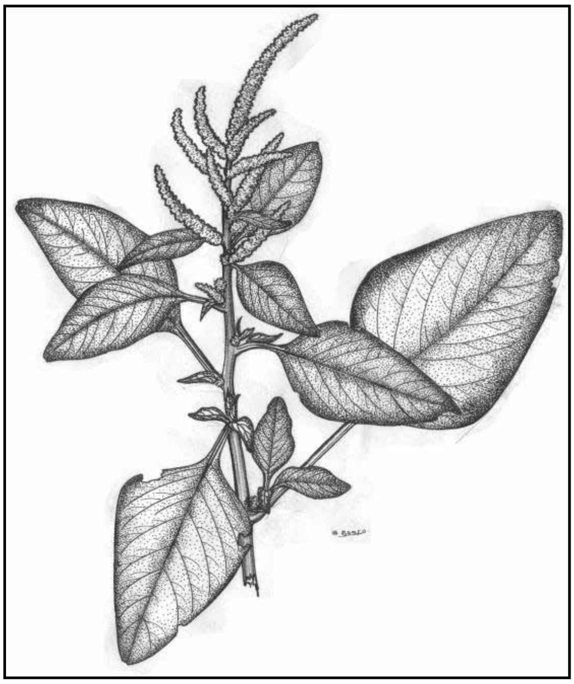
Mboga hii huwezi kuipanda ukitumia mti wake bali mbegu zake ndizo zinazomea zinapoanguka mahali ama kuoteshwa. Mboga hii inapoanza kumea huchukua tu muda wa wiki tatu mradi tu kuwe na mvua ya kutosha ama mahali ilipo pawe pana maji kila wakati. Baada ya wiki tatu mboga hii huwa tayari kuvunwa.

Maandalizi na upishi

Mboga hii inaweza kupikwa peke yake bila kitsanganyo na pia unaweza kuchanganya na mboga zingine kama mutsunga,muzungi na hata mnavu. Upishi na utayarishaji wake ni sawa na ule wa kiswenya kibomu na kithithe. Hii ni mboga ambayo inapendwa sana na watu kwa vile hupatikana kwa wingi na kwa urahisi.

Maoni

Kina mama wanaochuna mboga wanasema kati ya viswenya vyote basi kiswenya cha miya ndicho kitamu sana kikifuatiwa na kiswenya kithithe. Hata hivyo si watu wengi wanaopenda kuichuna kwa sababu ya miiba yake.



Chiswenya chibomu

Chiswenya chibomu (Chonyi, Jibana, Ribe, Rabai, Kauma)
Kiswenya kibomu (Giryama)
Scientific name: *Amaranthus dubius*

Ikolojia/Ukuzaji

Kiswenya kibomu huwa kinapatikana kwa wingi wakati wa msimu wa mvua nyingi kutoka mwisho wa mwezi wa tatu (Machi) hadi Mei na Septemba mpaka Novemba. Mti wake ni wa rangi ya kijani kibichi na ngozi yake ni nyororo. Kwa vile kiswenya huwa kinapenda mahali penye maji maji, hupatikana kando ya maziwa na mito kama vile mto Galana, upande wa Malindi. Kiswenya hiki hupandwa na jamii ya mabaniani kwenye vitalu kwa njia ya kunyunyizia maji hasa sehemu za Kikambala, Majengo, Likoni, Mtwapa na pia mjini Mombasa.

Maelezo

Waduruma wanasema viswenya vyote visivyokuwa na miiba vinaitwa mikanuri.

Kiswenya kibomu hupandwa kwenye mashamba. Mmea wake ni mdogo na hukua kwenda juu kama futi moja na nusu, na huwa na vitagaa vingine kutoka kwenye shina lake. Majani yake ni makubwa ya kiasi na ya rangi ya kijani. Hutoa punga kama maua yake.

Upanzi
Kiswenya kibomu hupandwa kutokana na mbegu zake ambazo ni ndogo tena nyeusi. Kwa vile mboga ya kiswenya kibomu inapendwa sana, watu huipanda kwenye mashamba na kukinyunyizia maji ya kisima au ya mfereji na hivyo kufanya kiswenya kupatikana wakati wowote wa mwaka.

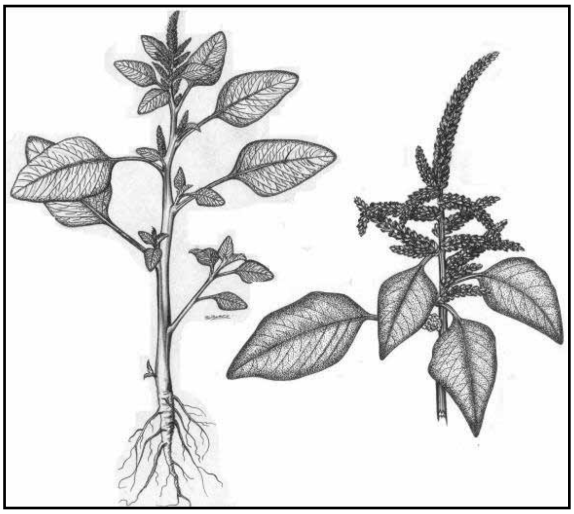
Matumizi
Kiswenya huuzwa kwenye masoko. Kina mama huzungusha mboga hizi kwenye miji na imekuwa biashara yenye faida. Kiswenya kinacho uzwa sokoni huwa kinapatikana kwa wingi huko Kikambala, majengo na Kanamai ambako hukuzwa kwenye vitalu kwa kunyunyiziwa maji ya kisima.

Mchicha huwa unaongeza damu kwenye mwili na hii ndio sababu wagonjwa wenye upungufu wa damu huwa wanashauriwa huko mahospitalini ya kuwa wale mboga za kiswenya kwa wingi. "Ugali kidogo lakini mboga nyingi." Huchanganywa na mtsunga, muzungi, mwangani na mnavu iwapo mtu anataka mboga yake iwe chungu.

Wadudu
Wadudu wanaoitwa kulukulu hula mmea huu wa kiswenya. Kiswenya ni mboga ambayo huwa inaliwa na mifugo

Maandalizi na Upishi
Mboga hii inaweza kutumiwa ikiwa pekee au kuchanganya na mboga nyingine. Kiswenya huwekwa chumvi. Hukaangwa pamoja na nyanya na hupikika kwa muda wa dakika thelathini. Kiswenya ni mboga tamu sana na mara nyingine huchanganywa na nyama. Hutumiwa na ugali au wali.

Maoni
Kiswenya kibomu kwa kiswahili ni mchicha mkubwa ulio na majani makubwa. Inaaminika ya kuwa kiswenya hiki kililetwa na Wahindi kutoka Bara Hindi na hupandwa kwa vitalu vya wahindi. Inapopata maji vizuri huchukua kama wiki mbili ama tatu kuwa tayari kuchuna.



Chiswenya chitune

Chiswenya chitune (Chonyi, Jibana, Kambe, Kauma, Ribe, Rabai)
Kiswenya kithune (Giryama)
Scientific name: *Amaranthus cruentus*

Maelezo
Kiswenya kithune ni jina la Kigiryama linalomaanisha mchicha mwekundu kwa Kiswahili. Jina la mboga hii linatokana na rangi yake nyekundu kutoka majani yake hadi ule mti wake. Mwili wake unafanana na vile viswenya vingine, tofauti ni rangi tu.
Kiswenya kithune ina aina nyingine; kiswenya cha miya, ambacho huwa na miba kwenye mti wake na matagaa yake. Upishi na utayarishaji ni sawa na kile kiswenya kibomu na kithithe. Hii ni mboga ambayo inapendwa sana na watu kwa vile hupatikana kwa wingi na kwa urahisi. Huuzwa masokoni au kuzungushwa na wachuuzi mijini kama vile Kilifi, Malindi na Mombasa.
Mboga hii ya kiswenya kithune majani yake ni marefu na yenye ncha. Ukiipata imepandwa mahali penye mbolea humea vizuri sana na kuwa yenye nguvu. Utaona majani yake ni mapana tena marefu yaliyo na ncha.

Ikolojia/ Ukuzaji
Kiswenya kithune humea mahali popote hasa upande wa mwambao wa pwani lakini si rahisi kupatikana kwa sababu hakimei kwa wingi. Mahali kinapomea basi kina mama huamini ya kwamba huwa kimeletwa na mtu kutoka mbali na wala si sehemu za Kilifi, Kaloleni, na Malindi. Wanaamini kwamba mbegu hii ilikuja na wageni pengine kutoka Bara ama hata ng'ambo.

Kwa vile mboga hii haipatikani kwa urahisi basi ni nadra kuona watu wakijishugulisha nayo. Kwa sababu ya maumbile yake, yaani kuanzia mti hadi majani. Basi watu wengi hawapendi kuila na hata unapowauliza watakuambia hawajui utamu wa mboga hiyo. Kwa vile mboga hii haipatikani kwa wingi na utafiti tulio ufanya tulipata ya kwamba ni sehemu chache sana ambazo kisenywa hiki hupatikana hasa sehemu ya Ganze, Malindi na kilifi tumepata ya kwamba ni maboma ya watu wachache sana wanaoipanda mboga hii.

Upanzi

Kiswenya kithune humea chenyewe lakini kinaweza kupandwa kwa kutumia mbegu zake au kuotesha miche mahali kwenye shamba ama bustani karibu na nyumbani. Humea vizuri wakati wa mvua ya mwaka. Ikiwa mvua imekosekana watu huwa wanafanya unyunyizaji wa maji kutoka kwa visima au mfereji.

Mboga hii hupandwa kwa kutumia mbegu zake peke ambazo ni nyeusi zikipevuka. Zinapopandwa huchukua muda wa wiki sita kuwa tayari kwa kuvunwa. Kiswenya kithune kinaweza kukua hata kikafikia urefu wa futi hata nne almradi tu mahali pale kilipopandwa kiwe kinapata maji kila siku.

Maandalizi na upishi

Kiswenya hiki hakina ladha, kiko baridi kama vile Kiswenya kibomu. Hupikwa kwa muda mfupi kama dakika kumi na tano kwa sababu ni mboga ambayo ni nyororo sana. Majani yake huchunwa kutoka kwa matagaa ambayo huvunjwa wakati mtu anapochuna hiyo mboga. Mboga hii haina lazima ya kuchanganywa na mboga nyingine. Kuongezea utamu hutiwa tuwi la nazi na kukaangwa kwa kitunguu na nyanya. Ukipenda unaweza kuchanganya kiswenya na nyama. Huliwa kwa ugali au wali.

Matumizi

Madakitari huwa wanawashawishi wagonjwa hasa wale wenye upungufu wa damu kutumia mboga hii kwa wingi..

Maoni

Jamii ya kiswenya iko mara tano. Hizi ni Kiswenya kithune, Kiswenya cha miya, kiswenya kibomu, kiswenya kithithe, na "logats'i" ambayo pia ni jamii moja ya kiswenya.

Wadudu

Huvamiwa na wadudu ambao hutoboa majani yake na pia huliwa na mifugo pamoja na ndege.

Chitsambare

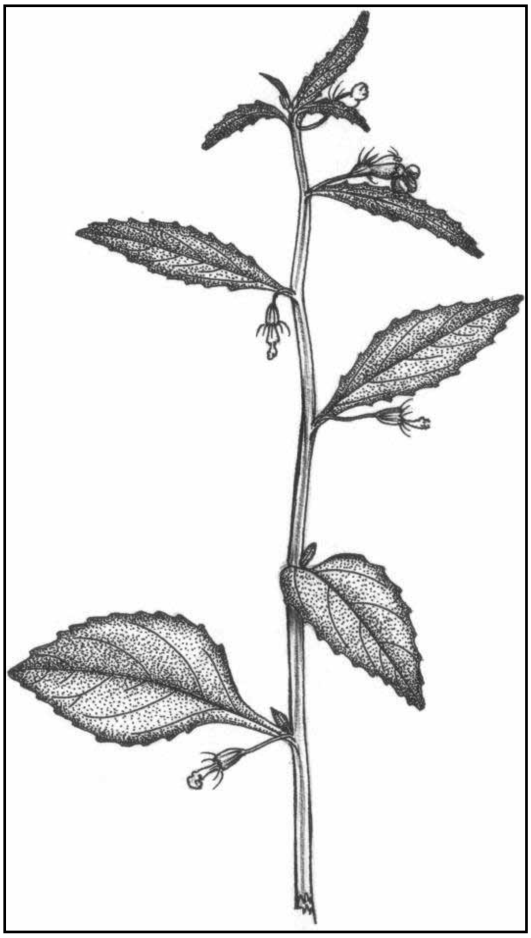
Chitsambare (Chonyi, Kambe, Ribe, Rabai, Jibana, Duruma, Digo), Katsambare (Giryama, Kauma), Chambare (Duruma)

Maelezo

Katsambare ni mmea mdogo sana una tambaa na unapotambaa hauendi mbali ni kama nusu futi mraba. Mboga hii ina majani madogo sana kama vile ya muzungi. Hutoa maua ya rangi ya samawati iliyo na madoadoa meupe na meusi. Mboga ya Katsambare inapokauka majani yake huwa kama karatasi iliyo laini. Pia inavyokuwa huwa inajitawanya kama mboga ya hako ra azhere. Majani yake ni mepesi sana ukiyashika.

Maandalizi/Upishi

Mboga hii ni chungu kwa hivyo haitiwi chumvi inapopikwa. Mboga hii huwezi kuipika peke



yake ni lazima uichanganye na mboga nyingine. Kitsanganyo chake ni mutsunga, mnavu, misomo na kidemu. Upishi wake huchukua dakika kumi na tano.
Majani ya katsambare ni madogo sana kwa hivyo unapoichuna inakubidi uchukue muda mrefu kama saa nzima na nusu hivi ndiyo utimize kiwango cha mboga unachohitaji.

Ikolojia/Ukuzaji

Mboga hii ya katsambare humea sehemu zilizo na mchanga wa aina yoyote. Hasa hupatikana kwa wingi katika afisi ya.F.C.U. na Kilifi Institute of Agriculture (KIA) na sehemu zingine za Kilifi, Marafa, Gongoni, Malindi, Kwale na vitongoji vyake. Hii ni mboga isiyo stahimili jua. Inapatikana wakati wa mvua ya masika na vuli.

Upanzi

Katsambare ina mbegu ambazo ni ndogo na nyeusi. Mboga hii haipandwi, humea yenyewe shambani.
Katsambare unaweza kuipanda kutumia mbegu zake. Mboga hii huangusha mbegu mahali inapomea na msimu wa mvua unapofika mbegu hizo huanza kumea. Baada ya wiki tatu ama nne katsambare huwa iko tayari kuwa mboga.

Demu

Demu (Chonyi, Duruma, Rabai, Digo, Jibana),
Kidemu (Giryama,Digo),
Demu demu (Jibana),
Chidemu (Kauma, Jibana, Kambe, Ribe),
Chikuna mulundi (Duruma)
Scientific name: *Vernonia aemulans*

Maelezo

Kidemu ni neno la Kigiryama linalomaanisha kitambara kilichochakaa. Mboga hii ilipewa jina hili kwa sababu ya maumbile yake kwani inapopikwa hukaa kama tambara. Jina jingine la mboga hii ni Muthalala Bamba. Majani yake hutumiwa na Wamijikenda hasa Wagiryama. Mboga hii humea yenyewe kama kwekwe. Majani yake ni marefu na mapana kidogo kushinda yale ya mt'sunga na si laini bali yana manyoya ama nyuzi nyuzi. Iko na mbegu kwenye maua ambayo rangi yake ni samawati. Mti wa mmea huu una nyuzi nyuzi.

Jina la kidemu limetokana na hali ya mboga inavyokuwa hasa inapopikwa bila kuchanganywa na mboga nyingine, hiyo hukaa kama tambara lililochanika chanika.
Mboga hii husaidia watu hasa wakati wa kiangazi.

Inakomea

Mboga hii hupatikana sehemu tofauti tofauti kama vile Bamba (Sosoni), Viragoni (Weruni), Kilifi, Kwale na Malindi. Kidemu hupatikana wakati wa mvua nyingi na pia wakati wa ukame. Kidemu humea kwenye mchanga wa kidongo, mweupe wa mirihi na shangashanga. Mboga hii humea kwenye mashamba yenye misitu.

Maandalizi/Upishi

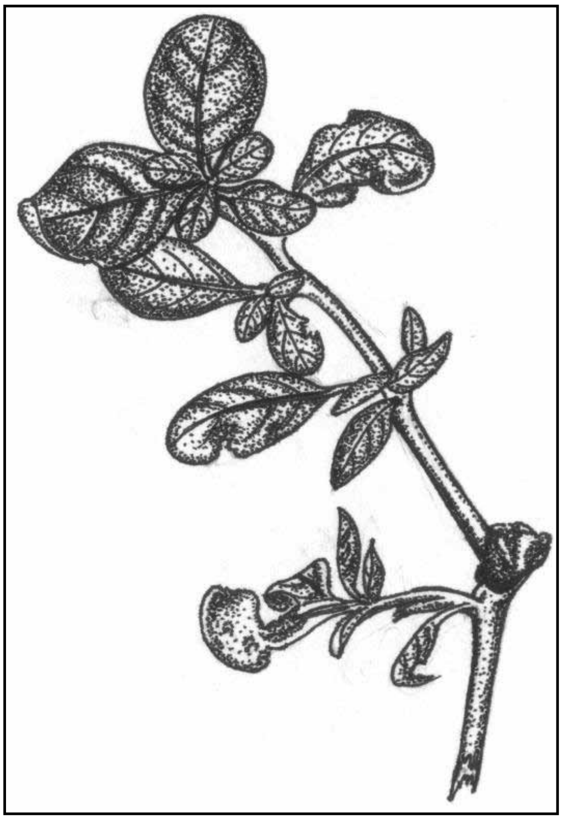
Mboga hii haipikwi peke yake kwa sababu inapopikwa bila mboga nyingine ya baridi basi huwa ni ngumu kumeza na hukwaruza koo. Kwa hivyo kidemu kinapotayarishwa huchanganywa na aina nyingine ya mboga kama vile kigulu, kimwenga au thalakushe ili kuifanya iwe laini vizuri. Pia huchanganywa na mutsunga, logats'i, na hata misomo na kiswenya.
Kidemu ni mboga chungu na haitiwi chumvi. Inapochuna kutoka shambani huchambuliwa tu majani yake kisha mti hutupwa.
Mboga hii huchukua muda wa nusu saa kuiva. Hutumiwa kwa ugali na wakati wa ukame mboga hii hutumika sana sehemu za Bamba huliwa peke yake bila ugali. Mboga hii ni ya baridi haitelezi na mtu mweye mshipa wa tumbo mboga hii humtatiza anapoila.

Upanzi
Mboga hii hupandwa mbegu peke yake.

Wadudu na wanyama wasumbufu
Parare hupenda kula majani yake na hata mbuzi pia hupenda majani yake.

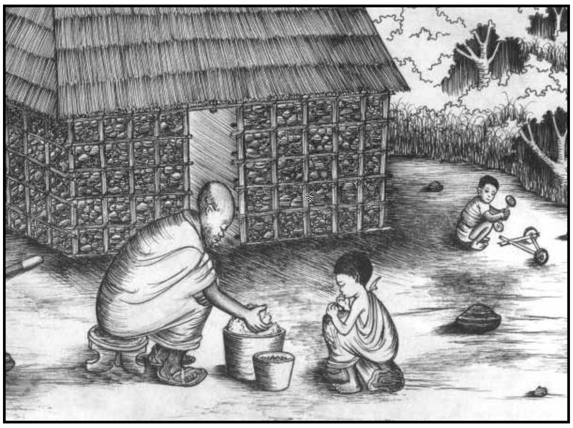
Maoni
Mboga hii huliwa na ugali.

Hako ra vyere



Hako ra vyere (Kauma, Ribe, Digo),
Hako ra azhere (Giryama),
Hako ra avyere, Hako ra ng'ombe(Chonyi),
Hako ra Zhere (Kambe, Rabai),
Hako ram awe (Jibana),
Hako ra zee, Hako ram zee, M'batata (Duruma)
Scientific name: *Trianthema portulacastrum*

Maelezo
Hako ra azhere ni jina la Kigiryama ambalo maana yake ni 'tako la wazee wakubwa' (buttocks



of the elderly people). Kwa mfano, Wagiryama humuita ndugu mkubwa wa babako 'bamuzhere' yaani baba mkubwa na dada ya mamako mkubwa ukamuita 'muzhere/m'amuzhere' na wadogo zao ukawaita 'bamuhoho' na 'm'amuhoho'. Neno 'hako' ni uchache wa 'mahako' inayomaanisha 'tako ama matako'.

Mboga hii ya hako ra azhere ilipewa jina hili kwa jinsi inavyomea. Mboga hii huwa haimei kwenda juu bali huwa inatapakaa tu chini mfano wa mviringo. Kwa hivyo Mgiryama anasema huwa inakaa kama mtu ambaye ameketi kwa mchanga na akaacha alama ya makalio yake pale chini kwa mchanga alipokaa, baada ya kuondoka. Alama hii iko kama ile ya hako ra azhere.

Mboga hii ina majani mazito tena madogo na unapoyashika na kujaribu kuyakunja huwa yanavunjika. Mboga hii ni ya kuteleza tena ambayo kazi yake ni kulainisha mboga nyingine. Mboga hii hutoa maua meupe na rangi ya majani yake ni kijani kibichi. Mmea huu hujimwaya mwaya chini kwa chini na matawi yake yanamea pande zote kama mviringo.

Maandalizi
Mboga hii huchunwa na kina mama ikiwa shambani na hutolewa tu majani yake na mti kutupwa. Mboga hii ni kitsanganyo cha mboga ya kigwada, mutsunga na komba.
Hako ra azhere ni mboga ya baridi inayotiwa chumvi.

Mboga hii huwezi kuipika peke yake. Ni kitsanganyo cha mboga zilizo ngumu ili ziwe laini kama ya kigwada na mutsunga. Muda wa upishi ikiwa peke yake ni dakika kumi lakini inapochanganywa na kigwada huchukua muda wa saa moja kuiva. Mboga hii hutumiwa na ugali.

Upanzi
Mboga hii haipandwi bali humea tu yenyewe. Pia iko na mbegu na ukipenda unaweza kutumia mbegu zake kuipanda ama hata ukikata uti wake

na kuupanda huwa unamea. Mboga hii inafanana na mboga ya bwere ambao mti wake ukiukata na kuupanda huwa unamea.
Mvua inapoanza kunyesha mboga hii ya hako ra azhere, huchukua kama wiki moja hivi na ikaanza kujitokeza na baada ya wiki tatu huwa iko tayari na akina mama wanaweza kuanza kuichuna.

Inakomea
Hako ra azhere hupatikana kwa wingi kwenye sehemu zilizo na mchanga wa aina yoyote hasa wenye rotuba nyingi kule sehemu za Pwani kama vile Kwale, Kilifi na Malindi. Mboga hii haistahimili ukame licha ya majani yake kuwa mazito.

Wadudu
Majani yake pia hupendwa na wadudu kama parare.

Jambo la ziada
Mboga hii kwa sababu ya kuteleza kwake huwadhuru walio na mishipa ya tumbo.

Hende ra ndzovu

Hende ra ndzovu (Giryama,Ribe, Rabai, Digo),
Ini ra ng'ombe (Kauma, Chonyi, Kambe),
Hende ra ng'ombe (Duruma),
Lilimi ra ng'ombe (Digo),
Ini ra hende ra ndzovu (Kauma)
Scientific name: *Jacquemontia terminifolia, J. paniculata*

Maelezo
Kina mama zamani walipenda kupeana majina ya mboga kulingana na maumbile ya mboga yenyewe. Mara nyingi walikuwa wakiangalia majani ama sehemu ambayo mboga inapatikana. Mboga hii ya hende ra ndzovu kwa Kiswahili ni 'tende la ndovu' (elephantiasis of the elephant). Ilipewa jina hili kwa sababu majani ni mapana tena mazito na yanafanana kweli na tende la ndovu ndiposa walipoiangalia wakaamua waiite hende ra ndzovu. Mboga hii hutambaa kama mkunde. Mboga hii ina maua ya rangi ya zambarao na hutoa mbegu. Si rahisi kuona watu wakihifadhi mbegu zake.

Ukuzaji
Mboga hii hupatikana sana sehemu ya Bamba, Kauma, Sokoke (hasa Magogoni-Silala), Ganze, Kwale, Kilifi na Malindi. Humea wakati wa mvua kuanzia Aprili hadi Oktoba, hustahimili jua kali kwa sababu majani yake ni mazito na huhifadhi maji mengi. Mboga yenyewe haipatikani sehemu nyingi, hupatikana tu sehemu chache. Hende ra ndzovu humea vizuri kwenye maeneo yaliyo na mchanga wa changarawe na ule wenye rotuba. Huvumilia ukame na hata majani yake yanapokauka, wakati mvua inapoanza kunyesha huchipuka haraka kama vile mbafa.

Maandalizi
Ikiwa changa unaweza kung'oa na ukiwa mkubwa unakata matagaa yake yanayo tambaa. Inapochunwa huchambuliwa majani yake na mti ukatupwa. Baadaye inaoshwa na kutiwa kwenye sufuria ya maji moto pamoja na mboga nyingine. Mboga hii wakati wa upishi huchanganywa na mboga nyingine kama vile tsafe (mkunde), logats'i, kiswenya, mwakithauro. Mboga hii hufanya tsafe iwe laini wakati wa mapishi na pia unapoila. Ni mboga ya baridi ambayo ina uchachu kwa umbali na inayotiwa chumvi. Mboga hii pia ukipenda unaweza kutia nazi wakati wa upishi wake. Muda wa upishi ni dakika kumi kuiva.

Upanzi
Humea yenyewe mashambani, haipandwi. Ukitaka kuipanda unaweza kutumia mbegu zake ama mti wake. Mvua inapoanza kunyesha huchukua muda wa mwezi mmoja kuwa tayari.

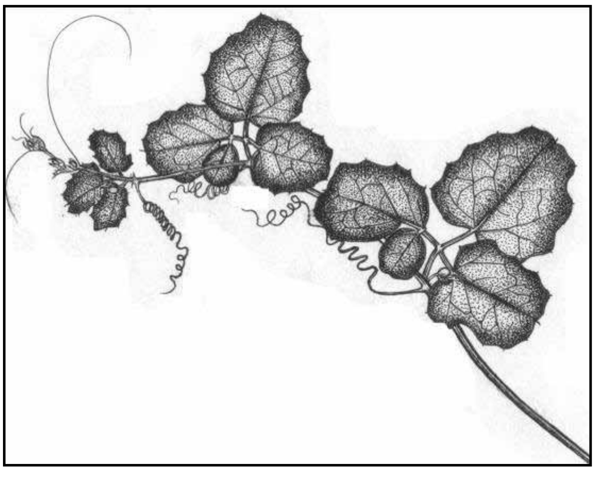
Wadudu
Nzige hupenda sana kula majani ya mboga hii. Mifugo kama mbuzi na ng'ombe hupenda kulisha mboga hii.

Maoni
Mboga hii haina miko inayokataza mtu yeyote kuila. Haina madhara yoyote.

Kadera/Burutha

(Giryama, Kauma),
Hombo ra nyoka (Kambe, Digo),
Chibugu (Jibana)
Scientific name: *Momordica trifoliolata*

Maelezo
Neno burutha ni neno la Kigiryama linalomaanisha 'vuta'. Ama buruta kwa kiswahili Jina hili liliweza kupewa mboga hii kwa sababu unapotaka kuichuna ni lazima ushike mboga yenyewe na uanze kuivuta ili ipate kuja kwa wingi kwa sababu ni mboga ambayo huwa inakwea na kushika mti inapomea. Jina burutha ilipewa kwa sababu lazima uivute au uiburute hiyo mboga ndio uichume. Mboga hii pia huitwa vendevende na Wagiryama. Ni mboga ambayo ina maua ya manjano na matunda yake ni mekundu yanapoiva. Yakiwa mabichi huwa yana rangi ya kijani kibichi. Majani yake yamegawika na kufanya pande kama vidole.



Mboga ya burutha inaweza kuukwea mti hata ukaufikia kwenye kilele chake.

Ukuzaji
Kadera ama burutha ni mboga ambayo humea sana kwenye msitu na hata kwenye miti mikubwa. Kadera/burutha ni mboga ambayo hustahimili jua sana. Mboga hii inapatikana kwa mwaka mzima, hakuna hata siku moja utazunguka kwenye mashamba na ukose mboga ya kadera. Wakati wa mvua na wakati wa kiangazi, mboga hii huwa ni ya rangi ya kijani kibichi.
Mboga hii hupatikana sana sehemu za mwambao wa pwani hasa wilaya ya Kilifi, Kwale na Malindi.

Maandalizi
Matunda yake hayaliwi bali majani yake tu. Mboga hii ni chungu kwa hivyo ni vizuri kuchanganya na mboga nyingine ya baridi kama kigulu, kimwenga au kiswenya. Unapoipika, maji yake hugeuka na kuwa rangi ya manjano na inasemekana husababisha mwili kuwa manjano. Ladha yake ni kakasi, haitiwi chumvi. Huchukua muda wa nusu saa kuiva.

Upanzi
Kadera ama burutha haipandwi bali humea yenyewe kwenye misitu ama chini ya miti.
Ukitaka kuipanda ni lazima utumie mbegu zake zinazotoka kwenye tunda. Ikiwa changa mboga hii inaweza kung'olewa.

Kagonya uholwe/Kachenene

Kagonya uholwe/Kachenene (Giryama)
Scientific name: *Justicia anagalloides, J. calyculata*

Maelezo
Mboga zilipewa majina tofauti tofauti kulingana na maumbile yake na Wagiryama hasa kutoka Kaloleni na Bamba. Pia walipeana majina kutokana na ladha zao, rangi zao, kutambaa kwao na kadhalika. Mboga nyingine walikuwa hawazijui mpaka wazipike kwanza ndio wazipe majina. Kwa mfano jina 'Kagonya uholwe' ni la Kigiryama linalomaanisha 'mboga inayomaliza ugali wa jana yaani kiporo'. 'Uholwe' maana yake ni ugali wa jana au kiporo.

Kawaida Wagiryama wanapopika ugali, huwa hawahesabu idadi ya watu watakaokula. Kina mama hupika ugali wa kila mtu ale ashibe tena ubakie uwe wa keshoye asubuhi. Kesho yake ugali huu huitwa 'uholwe' (kiporo).

Akina mama walikuwa na mboga hii na hawakuwa wameipa jina. Walipendezwa na majani yake na wakaichuna. Walipoenda kuipika na kuila na uholwe wakaipata ni tamu sana. Uholwe wenyewe ulikuwa mwingi sana lakini kwa sababu mboga nazo zilikuwa tamu waliweza kuumaliza ugali na tangu siku hiyo mboga hii waliita 'Kagonya uholwe' yaani 'kamaliza kiporo'. Mboga hii ina maua ya rangi nyeupe tena madogo. Tena ina mbegu ndogo ambazo si rahisi mtu kuziona.

Inakomea

Mboga hii hupatikana sana sehemu za Bamba na vitongoji vyake, Kaloleni, Kinarani, Viragoni, Bamba, Kwale, Malindi na Kilifi. Mboga hii humea kwa wingi wakati wa mvua na hukua vizuri kwenye mchanga wa kidongo na hata wenye rotuba nyingi.

Maandalizi

Mboga hii hailiki peke yake mpaka uichanganye na mboga nyingine kama tsafe, logats'i ama kiswenya. Ni mboga ambayo hutiwa chumvi. Huchambuliwa na kuoshwa vizuri kisha ikatiwa kwa maji moto ndani ya sufuria kwenye jiko. Mboga hii huchukua dakika 30 kuiva.

Matumizi

Wagiryama hutumia majani ya mti huu kama mboga ya kula na ugali.

Wadudu

Mboga hii huliwa na wadudu waitwao parare na wanyama wanaofugwa kama vile mbuzi na ng'ombe.

Maoni

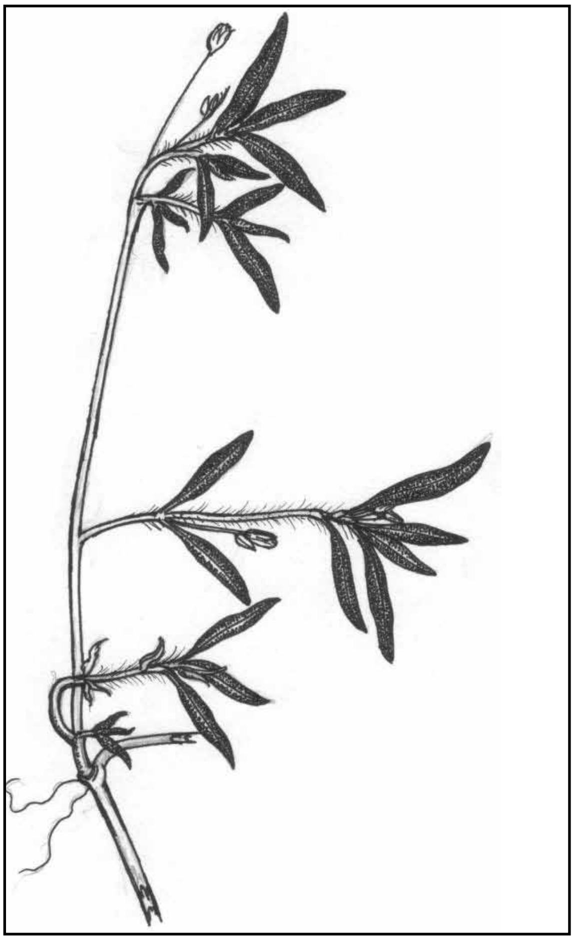
Mboga hii si dawa tena hakuna miko wala utamaduni unaokataza mtu kula mboga hii.

Kahedho

Kahedho (Giryama),
Kahero (Chonyi),
Muhepe (Jibana)
Scientific name: *Ipomoea mombassana*

Maelezo

Mti wa mboga hii huwa unatambaa na una majani madogo yaliyo duara. Mti huu unaweza kutambaa hata kufikia mita kama tano.



Unapotaka kuchuna majani yake lazima mti huu uuvute kwa nguvu na unapouvuta hukatika kisha ukifika nyumbani unadondoa tu yale majani yake na mti wenyewe unautupa. Kahedho uko na mbegu ambazo zikiwa zimekomaa huanguka chini kisha mvua ya masika ikija mboga huanza kumea. Mboga hii haiuzwi sokoni kwa sababu si wengi wanaoijua. Mboga hii hustahimili jua kidogo kwa sababu vile inavyotambaa huwa inatambaa ndani ya miti mingine hivyo basi si rahisi kupatwa na jua kali. Kahedho hufuata vivuli vya miti mingine.

Ukuzaji
Kahedho ni mboga inayomea msituni na mashambani. Hupatikana sehemu za mchanga mwororo (Sosoni) kama Minyenzeni, Marafa, Dzovuni, Kaloleni, Malindi, Kwale, Kilifi, Kakoneni, Garashi ,Bamba na hata Gongoni.

Maandalizi
Kahedho majani yake huchemshwa na kuchanganywa na logats'i, budzi, misomo, kigwada na hata kiswenya. Mboga hii huwekwa chumvi na huchukua muda wa dakika 20 kuiva.

Kanazi
Kinazi
Scientific name: *Gloriosa minor*

Maelezo
Jina kanazi lilipewa mboga hii kwa sababu inapoanza kumea inatoa matawi mawili kama vile mti wa mnazi. Neno kanazi ni la Kigiryama linalomaanisha mnazi mdogo. Mboga hii inatambaa. Mti wake ni mwembamba na unaweza kutambaa hata zaidi ya mita tano. Kanazi hutoa maua mekundu. Unapomea na uukate kwenye kilele, kanazi hufanya matagaa. Sehemu inayotumiwa kama mboga kwenye mti huu ni ncha kwani majani yake huwa ni machanga, yale mengine huwa yamekomaa. Maua ya kanazi ni makubwa na majani yake ni membamba tena marefu yaliyo na ncha mwisho. Mti wake ni mwembamba na unaweza kukatwa ukatumiwa kama kamba ya kufungia kuni.

Ikolojia/Ukuzaji
Mboga hii hupatikana kwa wingi sehemu ya Mtwapa, Majengo, Kikambala na vitongoji vyao. Kitu cha kupendeza ni kwamba mboga

hii hupenda sana kumea chini ya miti kama mikorosho na sehemu zilizo na mchanga wenye rotuba.

Maandalizi/Upishi
Kanazi si mboga ya kupikwa peke yake. Mboga hii ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama vile mutsunga na mnavu. Kanazi ni mboga chungu isiyowekwa chumvi inapopikwa.

Upanzi
Kanazi haipandwi humea yenyewe. Iko na mbegu ambazo huanguka chini na wakati wa mvua nyingi ya mwaka ama vuli humea yenyewe.

Soko
Kanazi ni mboga ambayo haiuzwi sokoni kwa sababu haijulikani sana na watu wengi. Isitoshe ni mboga ambayo haipikwi peke yake.

Kapotepote/Mukola ache

Maelezo
Mboga hii hutambaa kama vile kahambala k'ola. Majani yake ni madogo madogo. Mti wake unastahimili kiangazi. Kwa jina lingine huitwa mukola ache kwa sababu kukiwa na ukame mboga hii huwa bado inastawi kando ya mito na maziwa. Mboga hii husaidia sana kina mama kwa sababu hupatikana kwa wingi wakati mboga zingize zimepotea. Mboga hii ina maua meupe.

Ikolojia/Ukuzaji
Kapotepote humea kwenye ziwa kwa wingi. Kando kando mwa ziwa mti wake hukaa hata kama ziwa limekauka hadi msimu mwingine wa mvua unapowadia. Hupenda kumea kwenye mchanga wa kidongo.

Maandalizi/Upishi
Mboga hii inapopatikana mti wake ambao una rangi nyekundu huvunjwa. Baadaye majani yake huchunwa kutoka kwa matagaa yake. Mboga hii ni kitsanganyo cha tsafe na mutsunga. Mboga hii si ya kuteleza mbali ina uchachu kama kimbiri.

Matumizi
Mboga hii huchanganywa kwa mboga zisizo ongezwa chumvi na zile pia zinazo ongezwa chumvi. Unaweza kuchanganya na mutsunga kupunguza uchungu na kuongeza utamu.

Upanzi
Kapotepote humea yenyewe na haipandwi.

Karia

Karia (Giryama, Jibana),
Kabwere mulungu (Duruma, Digo),
Chiganzi (Duruma)
Scientific name: *Momordica boivinii*

Maelezo
Karia ni mboga inayofanana na kadera. Mboga hii hutambaa na kupanda kwenye miti. Hupatikana kwa wingi wakati wa mvua na pia wakati wa kiangazi. Majani yake ni madogo kiasi na yako mviringo. Karia ikiwa bado ni changa hung'olewa na inapokomaa hukatwa sehemu yenye majani machanga. Karia iko na mbegu ambazo ni kama zile za ts'ats'ats'a au vipapayu vidogo. Mizizi yake ni mfano wa viazi kama vya bwere mulungu. Maua yake ni rangi ya manjano. Humea kwa wingi hata inapolimwa humea tena kama vile mutsunga. Mboga hii haipatikani sokoni, sehemu za mashambani.

Mazingira
Karia ni mboga ambayo humea yenyewe kwenye mchanga wowote mahali palipolimwa ama kwenye shamba mpya. Hupatikana sehemu za Ganze, Magongoni, Viragoni, Bamba, Kilifi, Kwale na Malindi. Mboga hii humea yenyewe, haipandwi.

Maandalizi
Mboga hii iko baridi sana na inabidi ichanganywe na mboga chungu kama vile kadera, mutsunga, mwangani na kathalika. Mboga hii huchukua nusu saa kuiva na haiwekwi chumvi.

Wadudu
Mboga hii huliwa na wadudu na pia mifugo kama mbuzi.

Karinda ka akamba

Karinda ka akamba (Giryama)
Mboga hii humea sana sehemu zilizolimwa. Hupatikana sehemu za Bamba na humea pamoja na mahindi na mikunde. Ni kitsanganyo cha mutsunga.

Kasahani

Kasahani (Giryama, Kauma),
Chisahani (Duruma)
Scientific name: *Gisekia pharnaceoides*

Ikolojia/Ukuzaji
Mboga hii hupatikana kwa wingi hasa wakati wa mvua nyingi kuanzia mwezi wa Nne (Aprili) hadi mwezi wa Nane (Agosti). Humea kwa wingi sana kwenye sehemu ambazo zimelimwa ama kutayarishwa kwa ajili ya upanzi wa mahindi.
Mboga hii hupenda kumea kwenye mchanga wa kidongo na mchanga wa changarawe hasa sehemu za Bamba Sosoni.

Maelezo
Mboga hii inapomea basi humea kwa kujitawanya kimviringo ndiyo maana ikaitwa kasahani.
Majani yake ya kijani kibichi ni madogo na mazito kidogo na yamefanana na majani ya kifudu.
Mti wa mboga hii uko rangi ya pinki rangi ya wekundu hafifu, mviringo na mzito kidogo. Mboga hii maua yake ni meupe.

Maandalizi
Kasahani ni mboga chungu tena ya baridi kwa hivyo inaweza kuchanganywa na mboga nyingine chungu kama vile mutsunga, kadera, mnavu na pia mwangani.
Tena mboga hii inaweza kuchanganywa na mboga nyingine kama logats'i, tsafe, kiswenya na kikosho ikawa mboga nzuri yenye utamu

zaidi. Kasahani huchukua dakika 20 kuiva na hutumiwa kwa ugali.

Kasichana

Kasichana (Giryama, Kauma, Chonyi, Jibana, Rabai, Ribe, Kambe, Duruma, Digo),
Chisichana (Digo)
Scientific name: *Acalypha volkensii*

Maelezo

Kasichana ni mboga ambayo humea msituni ua mahali popote. Kasichana hustahimili jua. Jina kasichana ni mtoto wa kike. Majani yake hayakatwikatwi wakati wa mapishi, yanapikwa vile yalivyo. Mboga hii haipandwi wala haiuzwi sokoni. Ina mbegu na maua madogo.

Maandalizi/Upishi

Hailiki peke yake mpaka ipate Kitsanganyo lakini si chungu.
Mboga hii huchanganywa na tsafe, kiswenya, vombo na hata mutsunga.

Wadudu

Ni mboga huvamiwa na wadudu kama panzi na pia parare.

Katsungutsungu

Katsungutsungu (Giryama),
Mtsunga mulungu (Kauma),
Chitsungutsungu (Rabai)
Scientific name: *Glinus oppositifolius*

Maelezo

Maana ya katsungu-tsungu ni kitu kilicho chungu sana. Mboga hii iliitwa jina hili kwa sababu ya uchungu mwingi ilio nao. Kina mama waliijaribu mboga hii kwa mja mzito ambaye alikuwa amekaribia wakati wake wa kuzaa na alikuwa na maumivu mengi sana kwa sababu mtoto alikuwa hatoki. Alipopewa mboga hii na kula aliweza kuzaa mara moja. Ndipo kuanzia siku hiyo mboga hii ikaitwa katsungu-tsungu.
Mboga hii hutoa maua ya rangi nyeupe. Mboga hii hutambaa lakini haipandi wala haishiki miti au nyasi. Majani yake ni madogo na rangi yake ni ya kijani kibichi. Mti wake uko mviringo na humea kwa mzunguko kama vile sahani.

Ikolojia/Ukuzaji

Mboga hii hupenda kumea sehemu za Sosoni ama Weruni kama vile Bamba, Viragoni, Kaloleni na Kidemu. Humea kando kando mwa ziwa ama kando ya mto. Mboga hii hupatikana kwa wingi wakati wa mvua ya masika kuanzia Aprili mpaka Agosti na wakati wa kiangazi hupatikana kwa uchache tu kwa sababu inastahimili jua. Mboga hii humea kwenye mchanga wa kidongo ama wa changarawe

Wadudu

Mboga hii huliwa na wadudu kama parare (grasshoppers). Wanyama waitwao "makulukulu" hupenda pia mboga hii.

Matumizi

Mboga hii ni chungu sana kwa hivyo haitiwi chumvi. Ukitaka kupunguza uchungu wake unachanganya na mboga nyingine kama kiswenya, logats'i, kikosho, mutsunga, mnavu na budzi. Wagiryama hupenda sana mboga hii kwa sababu inatumika kama dawa ya wanawake waja wazito. Majani yake hutumiwa kama mboga ya kulia ugali.

Maandalizi

Unapoichuna kutoka kwenya ziwa ama mto unachambua majani yake na miti yake unaitupa, kisha unaiosha mara moja. Baada ya kuiosha unaitia ndani ya maji moto ndani ya sufuria kwenye jiko. Katsungu-tsungu huchukua dakika 20 kuiva lakini haipikwi peke yake bali huchanganywa na logats'i, kiswenya, mtsalafu, makodza ga mutindi ama budzi.

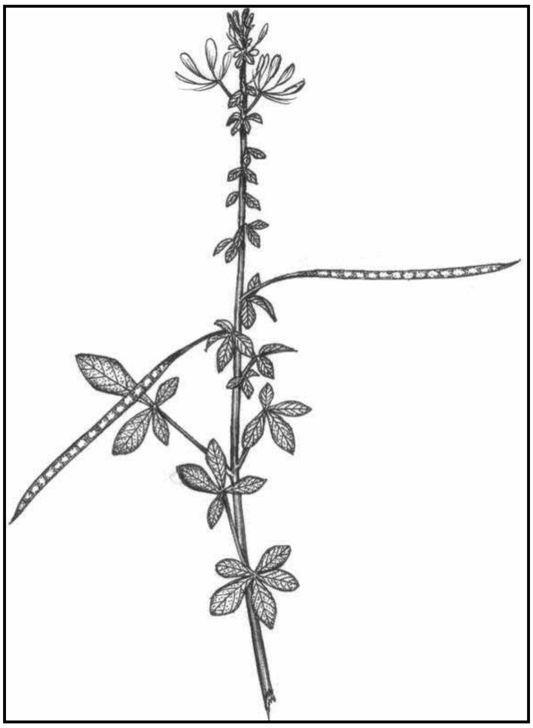
Upanzi

Katsungu-tsungu hupandwa kwa kutumia mbegu zake. Huchukua mwezi mmoja na wiki moja kuwa tayari. Vile vile mti wake ukipandwa humea.

Maoni

Watu walio na vidonda vya tumbo mshipa (ulcers) hawaipendi mboga hii kwa sababu huwaletea madhara. Hakuna mila wala tamaduni inayokataza kula mboga hii. Mboga hii ni kinga dhidi ya ugonjwa wa malaria na homa.

Katsusi ka k'anga/Kahulure



Katsusi ka k'anga / Kahulure (Giryama)
Chitswa cha k'anga (Kauma)
Chisi cha K'anga (Chonyi)
Mtsutsi wa k'anga (Digo)
Scientific name: *Cleome usambarica*

Maelezo
Kahulure/Katsusi ka k'anga inamaanisha kitsutsu cha kanga (the crest of a guinea fowl).
Kahulure ama katsusi ka k'anga ni mboga ndogo iliyo na mti mdogo tena mfupi unaofanana na kitsutsu cha ndege anayeitwa kanga ndiposa mboga hii ikapewa jina hili.

Ikolojia/Ukuzaji
Mboga hii hupatikana tu wakati wa mvua peke yake kwa sababu haistahimili jua kali. Inapoanza kutoa mbegu hutoa maua meupe. Mbogu hii haiuzwi, hupatikana tu kwa wingi shambani, humea vizuri kwenye shamba lililolimwa. Hukua kwenye mchanga wa kidongo na wenye rotuba nyingi (loam) hasa sehemu ya Bamba na Kaloleni. Mboga hii hupatikana kwa wingi wakati wa mvua.

Wadudu
Majani yake huliwa sana na mabuu na hata mbuzi hupenda sana majani ya mti huu.

Matumizi
Majani ya mti huu hutumiwa kama mboga ya kulia ugali.
Mboga hii haipikwi peke yake bali huchanganywa na mboga ya logats'i, budzi, mnavu, kiswenya na hata tsafe. Mboga hii hutiwa chumvi inapopikwa na kiswenya ama logats'i.

Maandalizi
Inapochunwa, hutolewa ama huchambuliwa majani yake kisha mti wake ukatupwa. Baadaye huoshwa vizuri kisha ikatiwa ndani ya sufuria iliyo na maji ya moto kwenye jiko. Mboga hii huchukua muda wa dakika 20 kuiva.

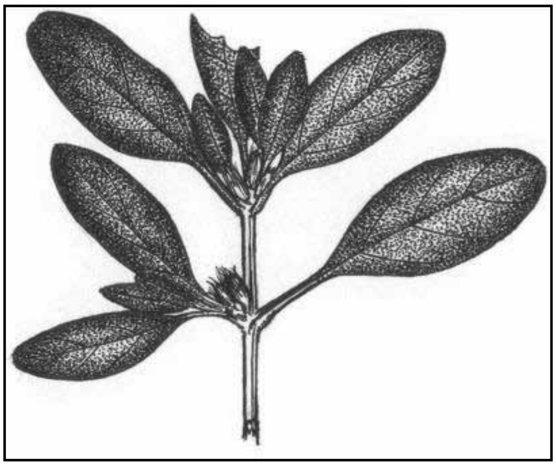
Upanzi
Hupandwa kwa kutumia mbegu peke yake.

Maoni
Hakuna mila wala tamaduni inayokataza kula mboga hii.

Kifudu

Kifudu (Giryama)

Mazingira
Kifudu ni mboga ambayo humea kando kando ya boma, ziwa ua mto.



Humea kwa wingi wakati wa mvua. Mboga hii hustahimili jua na husaidia sana hasa wakati wa kiangazi.

Upanzi
Ni mboga ambayo humea yenyewe, haipandwi.

Maelezo
Majani yake ni mafupi na mazito kidogo na yamefanana na majani ya komba. Mti wake uko laini tena ni wa mviringo na una rangi ya waridi (pink). Mboga hii iko na mbegu ambazo hujichomoza ama humea kwenye ubugu wake. Inapomea hutambaa.

Maandalizi
Mboga hii ni kitsanganyo cha mboga zingine kama vile bwere na kiswenya kwa sababu ni mboga ambayo hailiki peke yake ni lazima ichanganywe na mboga zingine. Inateleza na ni chungu. Mboga hii huliwa na ugali.

Matumizi
Mboga hii hulishwa mbuzi, kondoo na pia ng'ombe.

Kigulu kimwenga

Kigulu kimwenga (Giryama),
Chigulu chimwanga (Digo)
Scientific name: *Digera muricata* var. *patentipilosa*

Maelezo
Kigulu kimwenga ni mboga inayofanana na kiswenya. Kigulu kimwenga inapoanza kumea na kufikia kama nusu futi kisha uikate kilele chake huwa inatoa matagaa mengi sana kama vile kiswenya.

Maandalizi/Upishi
Mboga hii inachanganywa na mboga yoyote. Ni mboga inayotiwa chumvi wakati wa upishi. Majani yake wakati yamechambuliwa yanaweza kukatwa katwa ama ukayapika tu vile yalivyo. Mboga hii huchukua muda wa dakika 15 kuiva. Watu huitumia kulia ugali.

Ukuzaji
Mboga hii hupatikana sana sehemu ya Vitengeni, Gongoni, Kwale, Kilifi, Malindi, Kakoneni na vitongoji vyake. Kigulu kimwenga humea vizuri sana mahali ambapo panatupwa takataka kwa sababu mahali pale huwa na rotuba nyingi.

Upanzi
Mboga hii haipandwi bali humea yenyewe. Inapokomaa huangusha mbegu ambazo msimu wa mvua unapoanza humea kwa wingi.

Kimwaga maziya

Kimwaga maziwa (Giryama, Jibana, Rabai),
Chiziya ziya (Digo)
Scientific name: *Acalypha* sp.

Maelezo
Kimwaga maziya ni mboga ambayo humea kwenye mchanga wowote. Mboga hii ina mbegu pia inawezekana kupandwa kwa miche. Maua yake ni meupe. Mboga hii haipatikani sokoni na sio wengi wanaoijua.
Humea vizuri kwenye mchanga mweupe wa mnazi (mwambao), ngamani ua mchanga wa mwiru na pia wa mruhi.

Matumizi
Kimwaga maziya hutumika kama dawa kwa watoto. Upishi wake ni dakika 15 na mboga hii inaweza kuchanganywa na mboga nyingine.

Wadudu na mifugo wasumbufu
Mifugo na wadudu huila mboga hii.

Kiramatha

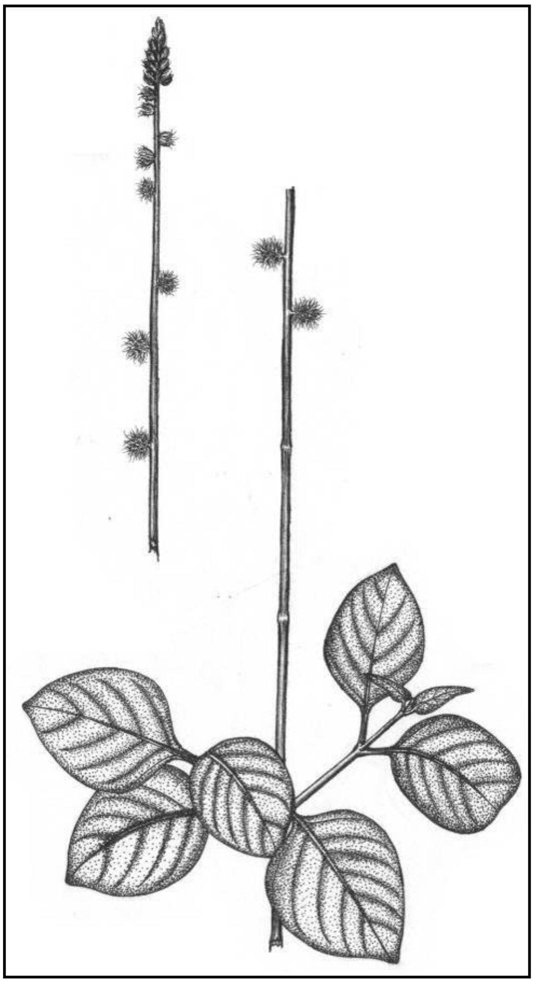
Kiramatha (Giryama, Kauma, Rabai),
Chiramatha (Jibana, Kambe),
Girmata (Duruma),
Chilimata (Digo)
Scientific name: *Pupalia lappacea*

Maelezo
Maana ya kiramatha ni kitu kinachoshika ama kujibana kwenye nguo, kwa mfano mbegu iliyo na miba. Kiramatha ni neno la Kigiryama lililoletwa na kina mama waliokuwa wakitafuta mboga shambani. Kawaida kina mama huwa wanavaa leso au kanga. Wanapokuwa katika harakati za kutafuta na kuchuna mboga shambani. Mmoja aliupitia mti fulani ambao mbegu zake zilibamba kwa wingi kwenye leso yake. Mama huyu alikasirika na akasema 'mboga hii ina mbegu za miba kama "mkiramatha". Mkiramatha ni mti

mrefu ulio na matawi na huzaa mbegu ambazo zinashika nguo. Basi kutoka siku hiyo kina mama wakauita mti huo wa mboga 'Kiramatha'. Mboga hii haina maua. Majani yake ni ya mviringo na yana manyoya.

Ikolojia/Ukuzaji

Mboga hii hupatikana sana sehemu za Bamba, Kaloleni, Kakoneni, Mwezamoyo-Kabelengani, Mwarandinda, Kwale, Kilifi na hata Malindi. Humea kwa wingi wakati wa mvua kwa sababu haustahimili jua. Mboga hii humea vizuri kwenye mchanga wa kidongo na wenye rotuba nyingi.



Maandalizi

Kiramatha ni mboga ambayo huwekwa chumvi. Pia huchanganywa na kiswenya, logats'i ama kigwada inapopikwa. Majani ya mti huu hutumiwa kama mboga ya kulia ugali. Kiramatha haiwezi kupikwa peke yake lazima ichanganywe na kiswenya ama logats'i ndio ule na ugali. inapovunwa hutolewa ama huchambuliwa majani peke yake na mti ukatupwa. Inapomalizwa kuchambuliwa inaoshwa vizuri na kutiwa kwenye sufuria yenye maji moto kwenye jiko. Baadaye inachanganywa na mboga nyingine. Mboga hii inapopikwa huchukuwa dakika 15 kuiva.

Upanzi

Mboga hii humea yenyewe shambani haipandwi. Huchukua mwezi moja kuwa tayari kutumika. Huoteshwa kwa kutumia mbegu peke yake

Wadudu na wanyama wasumbufu

Kuna wadudu kama parare ambao hupenda kula majani ya mboga hii. Hata mifugo kama mbuzi hula mboga hii.

Maoni

Hakuna miko wala tamaduni inayokataza kula mboga hii. Kila mtu anaweza kuila na haina madhara yoyote. Hata hivyo mboga ya chilimata hailiwi na wadigo.

Kiswenya kithithe

Kiswenya kithithe (Giryama),
Chiswenya Chitite(Jibana),
Chiswenya chidide (Duruma),
Chiswenya lwatsi (Digo)
Scientific name: *Amaranthus viridis*

Maelezo

Kiswenya kithithe ni neno la Kigiryama linalomaanisha kwa kiswahili mchicha mdogo. Sababu ya kuitwa jina hili ni kwamba mboga hii ina majani madogo tena haikui sana kwenda juu. Kiswenya kithithe ni kama kiswenya kibomu lakini tofauti yake ni kwamba kiswenya kithithe kina majani madogo zaidi. Mmea wake ni mfupi sana kama robo futi. Mti wake unateleza na rangi yake ni mchanganyiko wa kijani na maji ya kunde. Mboga hii mara nyingi hupatikana wakati wa mvua nyingi ya mwaka na ya vuli kuanzia Aprili hadi karibu na Desemba. Kiswenya kithithe kinapopata maji kwa wingi utakuta ya kwamba mti wake uko na rangi ya kijani kibichi na pasipo na maji ya kutosha huonekana dhaifu, majani huanza kukauka na mti wake hugeuka kuwa mwekundu.

Kina mama wanasema mboga hii ya kiswenya kithithe ni ya pili kwa utamu ikiwa ya kwanza ni kiswenya cha miya.

Ikolojia/Ukuzaji

Humea kando kando ya miji bila ya kupandwa kwenye mashamba hasa kwa maboma. Kiswenya kithithe hupatikana kwa wingi wakati wa mvua nyingi ya mwaka na ya vuli kuanzia mwezi wa nne hadi wa kumi. Hupandwa kutokana na mbegu au hata uti wake unaokua vizuri unapopata maji vizuri humea ukipandwa. Inamea sehemu za Kilifi, Kwale, Mombasa na Malindi kwenye aina yoyote ya mchanga bila kupandwa kwenye shamba. Mboga hii unaweza kuipanda pia ukipenda kwa kumwaga punga zake shambani.

Maandalizi na upishi

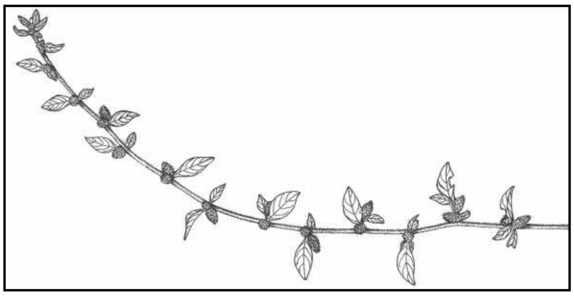
Kina mama husema kuwa mboga hii ni ya pili kwa utamu ikifuatia Kiswenya cha miya. Kina ladha tamu ya chachu ambayo haipatikani kwa vile viswenya vingine ambavyo ni baridi. Mboga hii kwa hivyo inaweza kupikwa mboga bila kitsanganyo na kula kwa ugali. Pia inaweza kuchanganywa na mabwe, mwangani, muzungi, tsafe na hata kiswenya kibomu. inaweza kupikwa pekee isipokuwa ina uchachu wa mbali. Upishi wake ni kama robo saa na ni mboga nyororo.

Matumizi

Ni mboga ambayo huliwa na wanyama. Kuku nao hudonadona majani yake. Ni rahisi kuikuza mboga hii iwapo kutakuwa na maji maji ya kutosha pale ambapo itaoteshwa. Kiswenya kithithe kinaweza kupandwa kwa kumwagamwaga punga zake bila mpangilio maalumu wakati punga hizi zitamea endapo uzao wake umekomaa na kukauka. Mboga hii unapo ila kila baada ya siku mbili huongeza damu mwilini na pia nguvu. Aina hii ya kiswenya haijawahi kupelekwa sokoni kuuzwa. Mboga hii haina madhara wala masharti yoyote.

Kivuma nyuchi

Kivuma nyuchi (Giryama, Kauma, Chonyi),
Chivuma nyuchi (Jibana, Kambe, Ribe, Duruma, Digo)
Scientific name: *Aerva lanata*



Maelezo

Waduruma wanasema mboga hii ni dawa ya dzongo (dege). Mboga hii iliitwa jina kivuma nyuchi kwa sababu maua yake hupendwa sana na nyuki. Neno 'kivuma nyuchi' kwa Kiswahili tasfiri yake ni 'kelele za nyuki'. Wakati ule wako hewani, ile sauti au kelele wanayotoa Wagiryama husema 'wanavuma'. Neno 'nyuchi' maana yake ni 'nyuki', kwa vile nyuki wanavyoipenda mboga hii kwa sababu ya maua yake na wanapoenda kwenye mti huu hupiga zile kelele zao. Utawaona nyuki wawili au zaidi kwenye mti huu wa mboga wakifyonza maua yake. Kivuma nyuchi ina maua ya rangi nyeupe na ukijaribu kuonja maua yake yako sukari sukari ndio sababu hupendwa sana na nyuki.

Huu ni mti mdogo ambao kwa upande moja hupenda kulala chini na kwa upande mwingine hupenda kusimama. Majani ya mboga hii ni madogo kama ya logatsi na humea kwenye mashamba. Ni mboga isiyovumilia ukame. Humea kwa wingi wakati wa mvua.

Maandalizi/Upishi

Kivuma nyuchi ni mboga ya kutiwa chumvi. Mboga hii huchanganywa na mboga nyingine wakati wa upishi kama mutsunga, mutsalafu, kiswenya, logats'i, tsafe, bwere, ts'ats'ats'a na mboga nyinginezo. Mboga hii huwezi kuipika peke yake mpaka uichanganye na mboga nyingine. Upishi wake unachukua muda wa nusu saa.

Ukuzaji

Mboga hii humea vizuri sehemu zilizo na mchanga wa kidongo na hata wenye rotuba nyingi hasa sehemu ya Gongoni, Kilifi, Kwale, Bamba na Mombasa mboga hii hupatikana sana. Ni mboga ambayo haistahimili jua sana, hupatikana kwa wingi wakati wa mvua ya mwaka (Aprili hadi Septemba) na vuli na jua likianza na kuwa jingi hupotea.

Upanzi
Mboga hii haipandwi bali humea yenyewe. Hupatikana kwa wingi shambani wakati wa mvua. Kivuma nyuchi ina mbegu, lakini watu hawajaanza kuzihifadhi kwa sababu si wengi wanaokula mboga hii na si rahisi kuiona inauzwa sokoni. Watu wanaitambua na kuila mboga hii wakati tu mvua inaponyesha na baada ya mvua kwisha mboga hii husahaulika. Mboga zinazothaminiwa ni mnavu, kiswenya, mutsunga na kadhalika.

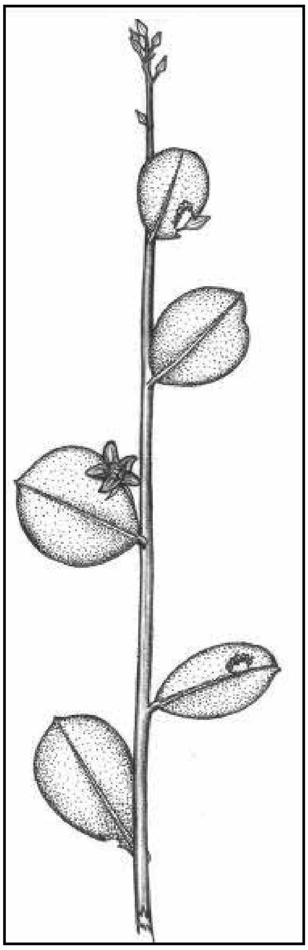
Matumizi
Kivuma nyuchi inaaminika kuwa dawa hasa mtu akiwa na biashara yake kama vile ya kuuza mahamri ama samaki. Mboga hii huchukuliwa na mganga wa kienyeji na kufyonzwa fyonzwa kisha ikawekwa kwenye kikapu ama kwenye sanduku ambalo kuna vitu vya kuuza. Wadigo na waduruma wanaamini ya kwamba biashara hiyo mtu hawezi kuitia dege. Mboga hii ni dawa ya ugonjwa wa kifundo cha koo. Waduruma wanasema mboga hii ni dawa ya zongo (dege).

Nyogeza
Mboga hii haitelezi wakati wa mapishi na unapoila pia na haina madhara yoyote kwa binadamu na pia ni mboga ambayo haipatikani sokoni.

Komba

Komba (Giryama, Chonyi, Digo, Kauma, Kambe, Jibana, Ribe, Rabai, Duruma),
Scientific name: *Talinum portulacifolium*

Maelezo
Komba ni mboga iliyo na majani mazito tena laini. Wagiryama walifananisha mboga hii na kitambaa kinacho fanyiwa uganga kiitwacho "komba ra nguwo" ama "komba". Rangi ya kitambaa hiki ni samawati (navy blue).



Ukuzaji
Mboga hii ya komba hupatikana kwa wingi sana sehemu ya Kilifi, Kwale, Gongoni, Kaloleni, Malindi na Bamba. Mboga hii hupatikana sana wakati wa mvua ya masika, yaani kuanzia mwezi wa nne mpaka wa tisa. Unapoipika, ukipenda unaweza kutia nazi na hupatikana ama humea yenyewe kwenye mashamba, haipandwi. Mboga hii humea kwenye mchanga wa aina yoyote hasa wa kidongo.

Matumizi
Wagiryama na Wachonyi hutumia majani ya mti huu kama mboga, na kawaida inachanganywa na kiswenya, logats'i ama kigwada. Mboga hii huliwa na ugali peke yake.

Maandalizi na Upishi
Inapochunwa kutoka shambani unachambua tu majani yake na mti unautupa. Baadaye unayaosha hayo majani kwa kutumia maji mara moja tu na unayaweka ndani ya sufuria iliyo na maji ya moto kwenye jiko. Mboga hii inapopikwa peke yake huchukua dakika 15 kuiva, lakini inapopikwa na kigwada huchukua karibu saa nzima. Mboga hii inapopikwa huteleza sana lakini huchanganywa na mboga ya kigwada, logats'i ama kiswenya. Mboga hii hutiwa chumvi kukamilisha upishi wake.

Upanzi
Mboga hii huoteshwa kwa kutumia mbegu ama hata mti wake. Pia ukiupanda huwa unamea.

Inapochunwa na kuchambuliwa majani, ukipenda unaweza kupanda tena mti wake na ukamea.

Wadudu wasumbufu
Mboga hii huliwa na wadudu, lakini watu wengi hawajawatambua hawa wadudu.

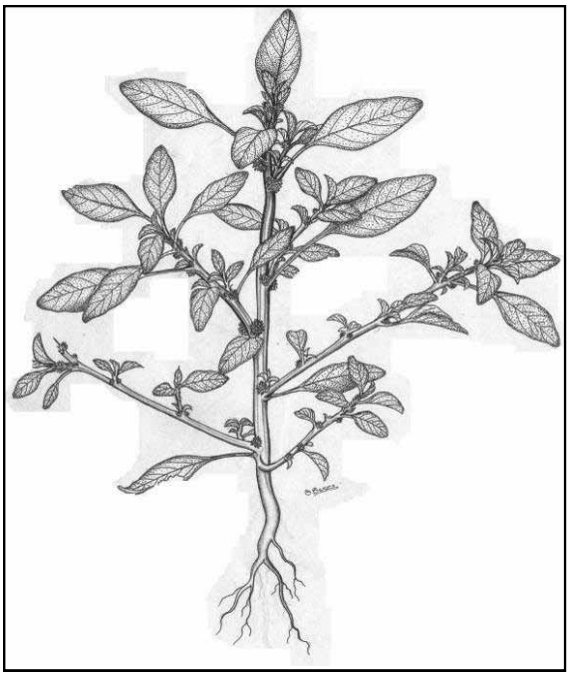
Mazuizi
Kina mama wengine wana njia ya kimashambani na wanasema, Ukiona majani yameanza kuliwa unanyunyizia jivu mboga zote na wadudu wanakimbia Hii ni njia ya kienyeji ya kuzuia wadudu.

Usahinisi
Mboga hii, kwa sababu ya kuteleza kwake inapopikwa, husaidia mtu anapokuwa na shida ya choo, yaani choo chake kinapokuwa kigumu. Unapokuwa na shida kama hii basi kula mboga ya komba na utapata choo laini bila taabu.

Logats'i

Logats'i (Giryama, Chonyi, Kambe, Ribe, Rabai),
Lugats'i (Kauma, Jibana, Duruma),
Luats'i, Luatsi, Dzatsi (Digo)
Scientific name: *Amaranthus graecizans*

Maelezo
Logats'i ni mboga iliyo katika familia moja na mboga ya kiswenya. Maumbile yake na ya kiswenya yanafanana isipokuwa logats'i haikui sana na majani yake ni madogo na hutoa punga ambazo ndizo mbegu zake.



Mazingira
Mboga hii ya logats'i si rahisi kuipata kwa sababu haimei kila mahali. Mboga hii hupenda kumea pahali palipo na zizi la ng'ombe au mbuzi ama sehemu ambazo watu wamemwaga kinyesi cha ng'ombe ama mbuzi. Huwezi pata logats'i ikimea mahali ambapo hapakuwa na zizi. Unapomwaga mavi ya mbuzi sehemu moja kwa muda mrefu halafu uache kumwaga, baada ya mwaka na mvua ikinyesha, logatsi itamea mahali hapo. Logats'i pia hupatikana katika sehemu zilizo na mchanga wenye rotuba na mchanga wa mwambao wa pwani. Logats'i haistahimili jua. Wakati wa ukame huwa inapotea na hupatikana tu wakati wa mvua kama mwezi wa nne na hata mwezi wa nane. Mboga hii hupatikana sehemu kama Bamba, Kilifi, Gongoni, Marafa, Kwale, Mombasa na Malindi.

Maandalizi
Mboga hii ukipenda unaweza kung'owa kama mutsunga halafu majani yake yanachambuliwa kutoka kwa miti. Mboga hii ya logats'i huchanganywa na kiswenya, tsafe na mboga nyingine yeyote unayoipenda. Ni mboga ya baridi inayotiwa chumvi. Unaweza kuipika peke yake bila mboga nyingine na ukaila na ugali. Itakubidi uichune nyingi na uchukue muda mrefu kuichambua kwa sababu majani yake ni madogo sana. Mboga hii unapoipika huchukua tu muda kidogo kama robo saa ama dakika kumi na tano kuiva. Ladha ya mboga hii ni kama ya kiswenya isipokuwa mboga ya logats'i kina mama wanasema ni tamu zaidi kushinda kiswenya, ni vile tu haipatikani kwa urahisi.

Upanzi
Logats'i ina mbegu kama ya kiswenya lakini si rahisi kuona watu wamehifadhi mbegu za mboga hii. Mboga hii humea yenyewe. Mahali inapomea huangusha mbegu zake hapo na msimu wa mvua ukija utaona imemea tena mahali hapo.

Lukoe

Lukoe (Chonyi, Kauma, Jibana, Kambe, Duruma, Digo)
Lukowe (Giryama, Ribe, Rabai)

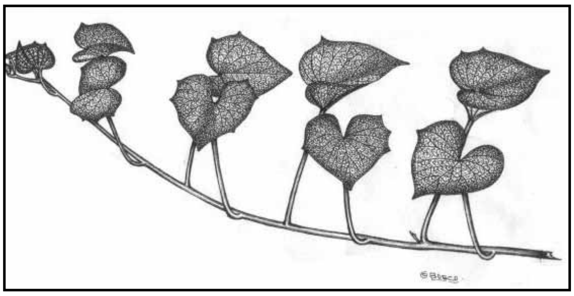
Maelezo
Lukowe ni mboga ya kutambaa na ikipata miti hupenda kutambaa juu. Majani yake ni mviringo na makubwa kiasi, na maua yake ni ya rangi ya manjano. Humea kwenye mchanga wowote.

Maandalizi/Upishi
Mboga hii hung'olewa wakati inapovunwa halafu majani yanachambuliwa. Lukoe ni kitsanganyo cha mboga chungu maana yenyewe iko baridi. Majani yake hayakatakatwi yanapikwa vile yalivyo na muda wa upishi ni dakika 15. Ni mboga isiyoteleza na haitiwi chumvi. Ni kitsanganyo cha mutsunga, chiremba na chipambane.

Ukuzaji
Ni mboga ambayo haipandwi, humea yenyewe. Humea vizuri kwenye mchanga wa kidongo sehemu za Bamba, Chonyi, Kaloleni, Rabai, Kwale, Kilifi na Malindi.

Mabwe

Mabwe (Chonyi, Kambe, Ribe),
Bwere Virazi (Giryama),
Makodza ga muyogwe (Rabai),
Bwere (Ribe), Tsibwe (Kauma)
Scientific name: *Ipomoea batatas* (wide-leaved varieties)



Maelezo
Bwere ni mboga ya kutambaa chini. Majani yake yanafanana na umbo la moyo na pia majani yake si makubwa wala madogo yako hapo katikati membamba marefu na mapana. Bwere hustahimili kiangazi.

Upanzi
Mti wake ndio hupandwa kwasababu watu hawajajua kama mboga hii ina mbegu. Hupandwa mahali palipokusanywa mchanga na kuinuliwa ili kutengeneza matuta. Bwere huchukua miezi mitatu kuwa tayari. Endapo mvua haitoshi mboga hii inaweza, kukuzwa kwa kunyunyizia maji. Ni mboga inayostahimili ukame kwasababu watu wengi huipanda chini ya mti.

Matumizi/Upishi
Mizizi yake hutoa viazi au viyogwe (Rabai) ambavyo ni chakula na majani yake ni mboga.

Maandalizi na Upishi
Majani yake machanga ndiyo huchunwa na kutayarishwa kuwa mboga. Ni mboga inayoweza kulika peke yake na inateleza. Mboga hii hutiwa chumvi. Inapopikwa majani hayakatakatwi. Ikiiva hushikana kidogo ikawa kama uji na hubadili rangi na kuwa nyeusi. Bwere inaweza kuchanganywa na kiswenya, thalakushe au vombo.

Wadudu
Majani yake hupendwa sana na mabuu na pia mifugo kama vile mabata yanayofugwa majumbani.

Makodza ga mahwa

Makodza ga mahwa (Digo, Duruma, Kambe, Jibana, Chonyi, Kauma, Ribe, Rabai),
Makodza ga mubafa (Giryama),
Makodza ga mafa (Rabai)
Scientific name: *Solanum macrocarpon*

Maelezo
Makodza ga mubafa ni majani ya mbafa. Mmea huu huzaa matunda yanayoitwa mafa au mabafa ambayo yako mviringo na maua yake ni mchanganyiko wa rangi nyeupe na zambarau na majani yake yanang'aa sana kana kwamba yamepakwa mafuta. Majani yake ni makubwa na mti wenyewe hufanya tagaa ndogo ndogo unapokuwa mkubwa. Una urefu wa kama futi mbili ama tatu hivi. Matunda ya mboga hii yako na mbegu ndogondogo ndani yake.

Maandalizi na upishi

Wamijikenda hutumia majani yake machanga kama mboga. Mboga hii ni Kitsanganyo cha mboga chungu kama mutsunga, mnavu, muzungi, kidemu, budzi na nyinginezo ambazo ziko chungu. Pia huchanganywa na kiswenya, tsafe na thalakushe. Mboga hii ni chungu lakini uchungu wake si kama wa mutsunga. Ukiitia kwenye mutsunga hupunguza uchungu wa mutsunga. Mboga hii huwezi kuipika peke yake na ukaila kwa ugali, ni mboga inayotumiwa kama kitsanganyo cha mboga nyingine. Wakati wa kuipika, majani yake hukatwakatwa. Chumvi inaweza kutiwa kwenye mboga hii ikitegemea ile mboga ambayoimechanganywa nayo. Hupikwa kwa muda wa dakika kumi na tano. Matunda ya mubafa pia ni mboga na huliwa na ugali.

Matumizi

Majani ya mubafa hulishwa mbuzi na wanyama wengine waitwao kulukulu (Rabai).

Ukuzaji

Mubafa humea vizuri kwenye mchanga wa aina yoyote. Mmea huu hupatikana sehemu za Kwale, Kilifi na Malindi. Mabafa hupandwa shambani na vijijini kutokana na mbegu zake. Mmea huu ukinyunyiziwa maji unaweza kutumiwa wakati wowote hata wakati wa ukame. Hata bila ya kuinyunyuzia maji mboga hii inastahimili kiangazi sana.

Maoni

Mboga hii haina madhara yoyote. Majani ya mboga hii si rahisi yapatikane sokoni yakiuzwa.

Mani ga vivu

Mani ga vivu (Chonyi)

Maelezo

Mani ga vivu ni mboga inayomea msituni. Ni mboga ya kutambaa wakati inapoendelea kukua na inaposhika mti mdogo wowote mboga hii inaweza kuutambaa mti huo mpaka ikafika kilele cha mti huo, mboga hii nikama mboga ya mdodoki. Majani yake yamefanana na yale ya mdodoki. Mboga hii yaweza kupandwa kupitia mbegu zake. Maua yake ni mekundu. Ni mboga inayotumiwa sana na wachonyi.

Ukuzaji

Humea vizuri kwenye mchanga wa kidongo. Hupatikana sana sehemu za Chonyi wilaya ya Kilifi.

Maandalizi

Majani ya mboga hii yanapovunwa huchanganywa na kikosho au tsatsatsa. Ukipenda unaweza kutia chumvi kwenye mboga hii ili kuongeza ladha. Mboga hii haipatikani sokoni.

Makodza ga mbendha

Makodza ga mbendha (Jibana, Kauma, Kambe, Rabai, Duruma),
Makodza ga mubendha (Giryama)
Makodza ga mabendha (Chonyi, Digo)
Scientific name: *Abelmoschus esculentus*

Maelezo

Makodza ga mubendha kwa kiswahili ni majani ya m'benda na majani haya hutoka kwa mmea uitwao M'benda. Mubendha ni mti unaomea na kufikia urefu wa hadi futi sita hivi na ni mwembamba. Mti huu hutoa matawi kama vile matawi ya mpapai.
Majani na matunda yake yana vijimiba vidogo vidogo kama manyoya na mmea huu huitwa m'bendha ambao huzaa matunda yanayoitwa mabendha. Maua yake ni ya rangi ya manjano na mbegu zake ni ndogo ambazo huwa zimepangwa mistari mistari ndani ya lile tunda lake linaloitwa benda. Kwa vile mabenda huuzwa sokoni kwa wingi watu huyapanda sana, kwa hivyo hupandwa kwa wingi wakati wa mvua au kunyunyizia maji wakati wa ukame. Mboga hii humea vizuri kwenye mchanga wa kidongo na unapoupanda kando kando ya mto au ziwa basi unaweza kuchuna majani yake wakati wowote.
Mabendha hutoka kwenye huo mti au mmea wenyewe mfano wa tagaa. Urefu wa mmea huu huwa kama futi sita na unene wa kama inchi tatu na nusu. Mmea wenyewe una rangi ya kijani kibichi.

Ukuzaji

Mmea huu hupandwa mashambani na unaweza kufanya vizuri kwenye mchanga wowote lakini zaidi sana kwenye mchanga wa kunatanata

(kidongo), ngamani, mweusi na maweni. Humea vizuri wakati wa mvua na pia unaponyunyiziwa maji. Hata hivyo mmea huu huwa haustahimili ukame. Hupatikana sehemu za Kilifi, Kwale na Malindi.

Maandalizi na upishi

Majani yake machanga ndio huchunwa na kufanywa kitsanganyo cha mboga nyingine. Mboga hii ya makodza ga mubendha haipikwi peke yake, bali ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama kiswenya, thalakushe, logats'i, bwere, mujezeni, kikosho na vombo na mboga nyingine ambazo hutiwa chumvi. Mboga ya makodza ga mubendha huwa inateleza sana kwa hivyo inapochanganywa na mboga nyingine hufanya mboga hizi kuwa laini na pia yenye kuteleza ni kitsanganyo muhimu cha kigwada. Mboga hii huchukua muda wa dakika kumi na tano kuiva. Matunda ya mubendha (ambayo huitwa mabendha) na maua yake pia ni mboga na huwa yanateleza sana yakishapikwa. Matunda haya huuzwa sana masokoni.

Maoni

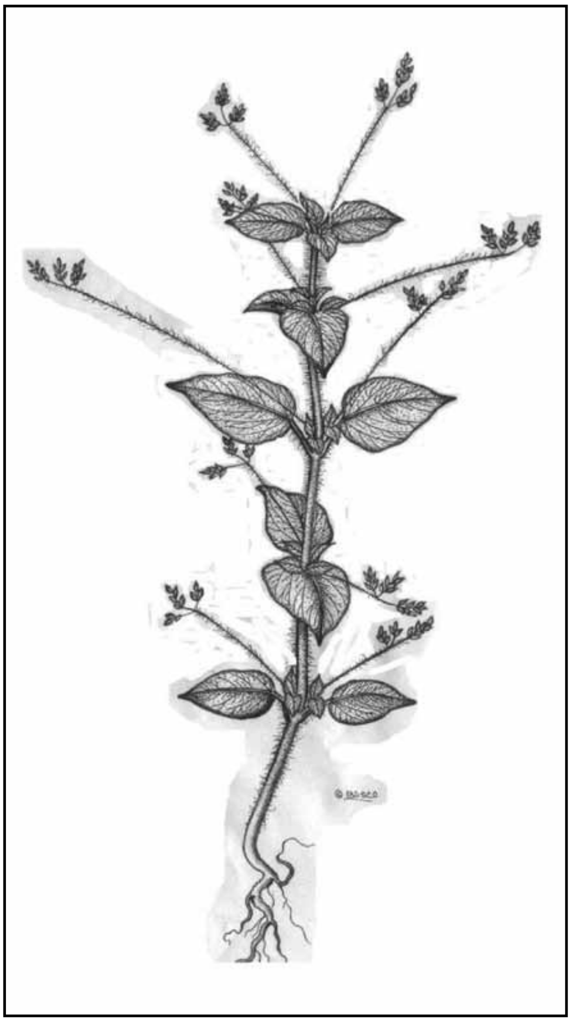
Mmea huu huwa unastahimili ukame. Majani ya mubendha na mabendha yake huwasha sana yanaposhika ngozi ya mwili wa binadamu.

Mesomo

Mesomo (Kauma, Chonyi, Jibana),
Misomo/ Kidemu (Giryama),
Tovyo ng'ombe (Duruma),
Demu (Digo)
Scientific name: *Psilotrichum sericeum*

Maelezo

Neno misomo ni neno la Kimijikenda ama Kigiryama linalomaanisha mke mdogo. (mke aliyeolewa baada ya mke wa kwanza kuolewa). Mboga hii ilipewa jina hili kwa sababu kuna mzee mmoja aliyekuwa na bibi wawili. Katika boma lake ama shamba lake kulikuwa na mboga ambayo alikuwa anaipenda sana. Kuna wakati ambapo alikuwa ametoka kidogo kutembea na aliporudi nyumbani akakuta ile mboga anayoipenda imechunwa. Ilibidi mzee aulize watoto wa mke mkubwa aliyechuna mboga hiyo ni nani. Watoto walimjibu baba yao ya kwamba



'misomo' ndiye aliyeichuna yaani mke wake wa pili. Basi kutoka siku hiyo mboga hiyo ikaitwa misomo.

Ikolojia/ Ukuzaji

Majani yake yana nywele. Hupatikana kwa wingi wakati wa msimu wa mvua. Mboga hii hustahimili ukame. Mboga hii humea vizuri sehemu hii ya mwambao wa Pwani. Hupenda sana kumea kwenye mchanga hasa wenye rotuba, mweruhe wa mnazi na pia wa maweni. Mboga hii ina mbegu ndogo sana lakini inapomea na kutoa mbegu, mbegu zake huanguka chini na msimu mwingine wa mvua ukifika utaona imemea kwa wingi mahali papo hapo inapomea. Huwa na urefu wa kama futi mbili tena hufanya matagaa.

Matumizi

Wagiryama hutumia majani ya mmea huu kama mboga ambayo huchanganywa na mboga nyingine kama kiswenya. Ikiwa peke yake huwa haina ladha kama ikichanganywa na kiswenya. Ukipenda mboga hii unaweza kutia hata nazi ili kuongeza utamu. Mboga hii huliwa kwa ugali.

Maandalizi/Upishi

Inapovunwa kutoka kwa shamba, huchambuliwa majani yake na miti yake ikatupwa. Baadaye huoshwa vizuri huku kukiwa na maji moto kwenye jiko kisha hutiwa ndani ya sufuria ya maji moto kwenye jiko. Baadaye inachanganywa na kiswenya ama logats'i. Ukitaka kutia nazi unasubiri zitokote kwa muda wa robo saa kisha utie nazi na kungojea kwa robo saa nyingine ili iweze kuiva.

Upanzi

Hupandwa kwa kutumia mbegu peke yake.

Wadudu na wanyama wasumbufu

Wadudu wanaopenda kula majani ya mboga hii ni parare, wakati wa ukame mifugo kama mbuzi, ng'ombe na hata kondoo pia hula majani yake.

Maoni

Hakuna mila wala tamaduni inayokataza mtu kuila mboga hii.
Ni mboga ya kuheshimiwa sana kwa sababu ya jina lake.
Mboga hii mtu anapopita karibu na kuwe na umande suruali aliye ivaa itagandamwa na zile punga zake kwasababu zina natanata hata unapozishika, pia utakuta zinanata hata kama hukuvaa suruali pia punga hizi huwa zinagandama kwa miguu.

Mkonjo

Mkonjo (Jibana, Ribe, Rabai),
Mukonjo (Giryama, Digo),
Mukonjwe (Duruma)
Scientific name: *Jacquemontia ovalifolia*

Maelezo

Mukonjo ni mboga inayomea kando kando mwa maziwa ama mito. Jina hili mukonjo liliitwa mboga hii kwa sababu ya maumbile yake. Majani yake ni madogo, laini na marefu yenye ncha inayofanana na mukonjo. Mukonjo ni kifaa kilichotumiwa na wawinda wanyama mstuni.

Ukuzaji

Mboga ya mukonjo hupatikana kila wakati kwa sababu humea kando kando mwa mito na maziwa. Wakati wa mvua nyingi ya masika unaweza kuipata mboga hii kila mahali kuliko na mchanga wa kidongo. Mboga hii hupatikana kwa wingi sehemu za Kakoneni, Garashi, Galana, Bamba, Gongoni na vitongoji vyake.

Maandalizi/Upishi

Mboga hii ni chungu isiyotiwa chumvi. Kitsanganyo chake ni mboga ya kiswenya, mnavu, mutsunga, logats'i na makodza ga mupapayu. Baada ya kuchuna kutoka kwa shamba mukonjo hutayarishwa kwa kupikwa kwa muda wa dakika 15 na kutumiwa na ugali.

Mkunde mbala

Mkunde mbala
Scientific name: *Vigna membranacea*

Maelezo

Mboga hii iko katika familia moja na mboga ya mkunde na inapomea hutambaa. Maumbile yake ni kama ya mkunde.

Mazingira

Mboga hii humea kwenye mtsanga wa maweni, wa murihi na mtsanga mwaruhe wa mnazi. Hupandwa kutokana na mbegu zake.

Maandalizi

Mboga hii inapendwa na inajulikana sana. Maandalizi yake na pia muda wake wa upishi ni kama mboga ya mkunde.

Wadudu

Mboga hii huvamiwa na wadudu kama vile panzi na mabuu.

Mnavu

Mnavu (Giryama, Kauma, Chonyi, Jibana, Kambe, Ribe, Rabai, Duruma),
Mnavu wenye (Duruma, Digo)
Scientific name: *Solanum* spp.

Maelezo

Jina mnavu hutumika kwa aina kadhaa za mboga zinazofanana (*Solanum* spp.)
Majani ya mnavu huu ni madogo na yanateleza kwenye ngozi yake. Urefu wa mboga hii ni hadi mita moja. Huchipuza tagaa nyingi unapokata kilele chake na hutoa maua ya rangi nyeupe.

Huzaa matunda madogo sana yaliyo mviringo na ndani ya tunda lake huwa mna mbegu ndogo ndogo Haya maua hugeuka na kuwa mbegu zenye rangi ya zambarau, nyeusi na hata nyekundu. Ndani ya hizi tembe ambazo ni ndogo kama marisao (gololi) ya baiskeli huwa na mbegu ndani yake.

Ikolojia /Ukuzaji

Hufanya vizuri mahali penye maji maji kama vile kando kando ya ziwa au mto. Zamani mnavu ulikuwa haupandwi sana kwa vile ulikuwa unamea wenyewe kwa wingi. Hupatikana kwa wingi upande wa Jilore, Kakoneni na Ganze ambako kuna mchanga mweupe, wa maweni na wa mnazi. Ndege wa angani hula mbegu za mnavu na mahali watoapo kinyesi chao hapo mnavu humea. Kwa sababu ya ukosefu wa mvua na ya kwamba mnavu umepata masoko, watu siku hizi wanaotesha mboga ya mnavu na kunyunyizia maji kila siku kwa sababu umekua na biashara nzuri sana masokoni.

Matumizi

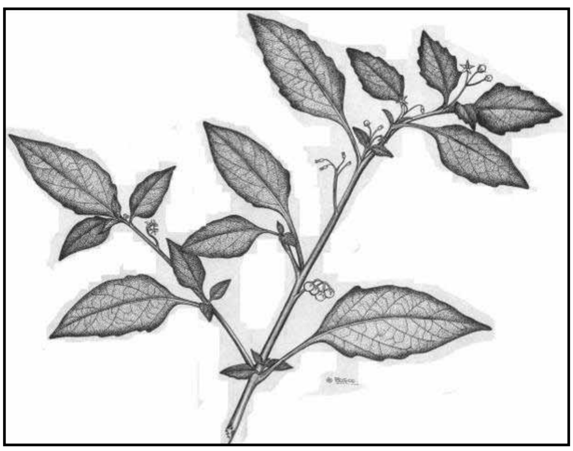
Mboga ya mnavu inasaidia mwilini hasa upande wa kupunguza maji mwilini kwa vile mtu akila mnavu hupata haja ndogo mara kwa mara.

Maandalizi

Mnavu huchanganywa na mboga nyingine kama vile mutsunga, kivuma nyuchi na hauhitaji kutiwa chumvi. Mapishi yake huchukua kama dakika ishirini. Huliwa na ugali.

Mnavu jangaa

Mnavu jangaa (Giryama, Kauma, Chonyi, Kambe)
Scientific name: (*Solanum americanum)*



Ikolojia

Humea yenyewe mashambani kwenye mchanga wa shanga shanga, mchanga mweupe na mweusi, mchanga wa sosoni na mirihini. Hufanya vizuri mahali penye maji maji hasa kando kando ya mito au ziwa. Mboga hii haistahimili ukame. Mboga hii hupotea wakati wa jua kali. Humea sehemu zote mradi kuwe na mvua nyingi lakini hufanya vizuri sehemu za mawe kama sehemu za Bofa, Maweni, Kilifi, Kwale na Malindi.
Mboga hii haistahimili jua lakini inaponyunyiziwa maji kila mara inaweza patikana kila siku. Hupatikana kwa wingi wakati wa msimu wa mvua nyingi kama vile masika.

Maelezo

Mnavu jangaa ni mmea ambao mti wake una kimo cha futi moja na nusu, uko kombokombo na una miba. Majani yake ni mapana kuliko mnavu wa kawaida tena marefu yaliyo na ncha mwisho wa jani lake. Mbegu zake ni nyeusi.
Mnavu jangaa haijabainika ni kwa nini ilipewa jina hili, lakini mboga hii ndio asili ya mboga inayojulikana na watu wengi kwa sababu majani yake ni marefu yaliyo na ncha mwisho. Matunda yake yanapoiva huwa meusi na maua yake ni rangi nyeupe, mbegu zake ni kama mbegu za nyanya ndogo za kienyeji. Mboga hii hupandwa kutokakana na mbegu zake. Wakati wa mvua nyingi, vijiti vyake vikioteshwa vinaweza kumea.

Maandalizi na upishi

Majani ya mnavu jangaa yanaweza kuchanganywa na mnavu wa kawaida au kutiwa kwenye mutsunga. Hauhitaji chumvi. Hupikwa kwa muda wa dakika ishirini au thelathini. Unaweza kuchanganywa pia na kiswenya au muzungi. Mtu akitaka kuivuna mboga hii lazima avunje vile vitagaa vyake badala ya kung'oa mmea mzima. Majani huwa yanachunwa kutoka kwenye hizo tagaa na kukatwa katwa kutumia mikono. Mnavu jangaa unaweza kupikwa peke yake na kutumia kula na ugali kwani si chungu sana na unaweza kuichanganya na mboga nyingine kama kiswenya, muzungi, logat'si, na mboga nyingine ili kupunguza uchungu. Mnavu jangaa ni mboga chungu isiyotiwa chumvi. Mboga hii ni tamu sana unapoipika na kitsanganyo na makodza ga mutindi na tindi zake.

Matumizi
Wengi wanaamini kuwa mboga kama hii chungu inaponya magonjwa kama vile homa na tumbo. Mboga hii unapoila kila mara husaidia mtu asipatwe na homa. Wanasayansi wanaamini mboga hii kuwa na madini fulani kama vile mboga ya mwangani.

Mnavu kipuli

Ikolojia/Ukuzaji
Mboga hii inapatikana kwa wingi sehemu za Bamba mjini. Na hupenda kumea kwenye mchanga wa changarawe na hata mchanga wa kidongo

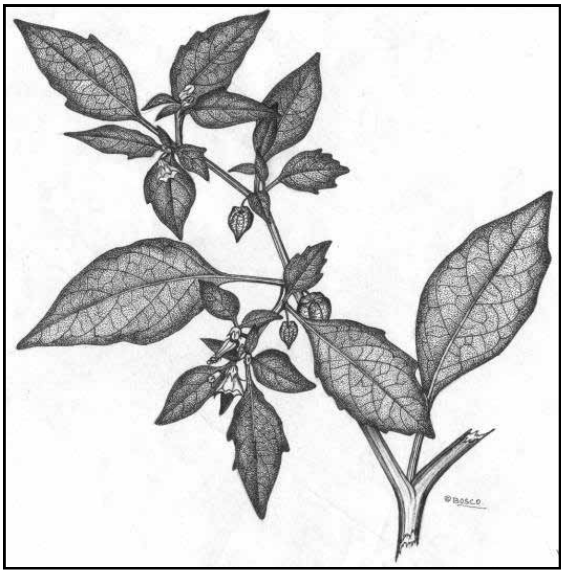
Maelezo
Mboga hii inafanana na mnavu mahombo ama mnavu madonga. Matunda yake yamefanana na yale ya mnavu madonga na tofauti yake ni kwamba matunda ya mnavu kipuli yana pembe tano tena kali sana ilhali matunda ya mnavu madonga yana pembe nne zisizo kali. Mti wake uko na pande nne, si mviringo na ni mzito. Majani yake yanafanana na yale ya mutindi na usipoangalia kwa makini unaweza kudhania kwamba ni mutindi. Mnavu kipuli humea kwenda juu kama vile mnavu mahombo. Hautambai kama kahedho ama mutindi. Mboga hii iko na maua ya manjano na yamefanana na yale ya mnavu madonga. Maua yake huchanua tu yanapopata mwangaza wa jua lakini kukiwa giza au asubuhi sana basi hufungika.

Maandalizi
Mnavu kipuli Unapopikwa huchanganywa na mboga nyingine kama vile kiswenya, logats'I na kigulu kimwenga. Mnavu kipuli si mboga ya kutiwa chumvi bali ni chungu na hutumiwa ama huliwa kwa sima pekee.

Mnavu mahombo

Mnavu mahombo (Giryama),
Mnavu madondo (Duruma),
Mnavu madodo (Digo),
Mnavu madonga (Duruma)
Scientific name: *Nicandra physaloides*

Maelezo
Mnavu mahombo, "mahombo" kwa Kiswahili ni matiti. Mboga hii iliitwa jina hili kwa sababu huzaa matunda kama matiti ya msichana ndiposa ikaitwa mnavu mahombo. Ndani ya tunda lake ndimo munamo patikana mbegu yake. Mboga hii hupandwa kutokana na mbegu zake.
Jina la mboga hii lilitokana na tunda lake ambalo ni kama 'tindi' ndogo ya Kigiryama.
Mnavu mahombo huwa mkubwa hata zaidi ya mita moja na hufanya matagaa. Mti wake huwa mzito, wenye mistari na si mviringo. Maua yake yako rangi ya manjano. Mnavu mahombo ina mbegu inayofanana sawa na mbegu ya nyanya zile ndogo.



Ikolojia/Ukuzaji
Humea kwenye kichaka au misitu na hauliwi kwa wingi kama vile mnavu wa aina nyingine. Mnavu mahombo humea vizuri na kwa wingi sehemu zilizo na mawe karibu na bahari, hasa sehemu ya Bofa Kilifi mboga hii hupatikana kwa wingi sana wakati wa mvua nyingi ama msimu wa masika. Mboga hii haistahimili jua na hupatikana tu kwa wingi msimu wa mvua hasa sehememu za Kilifi, Kwale, Digo na Malindi.

Maandalizi
Huvunwa kwa kuvunja matagaa yake. Hautumiki pekee kama mboga kwa sababu ni chungu. Mboga hii ya mnavu mahombo ni chungu sana kama mutsunga. Mboga hii huwezi kuipika peke yake na kuila kama mnavu jangaa, lazima uichanganye na mboga nyingine kama budzi, muzungi, kiswenya au logat'si, ili kupunguza uchungu wake. Mfano wa fungu moja la mnavu mahombo kwa mafungu mawili ya kiswenya.

Wadudu
Majani yake hupendwa sana na aina fulani ya panzi. Matunda ya Mnavu muhombo huliwa na ndege ambao husafirisha mbegu zake kupitia kwa vinyesi vyao. Mboga hii haipandwi lakini inaweza kukuzwa kutokana na mbegu zake. Wakati wa mvua nyingi matagaa yake ukiyapanda yanamea. Matagaa yake yakivunjwa mengine huchipuza tena kando yake.

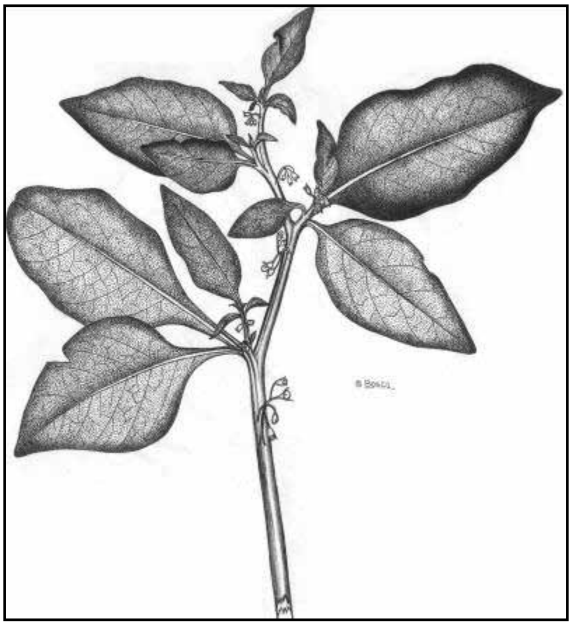
Maoni
Mtu anapoitumia mboga hii, huwa anaenda haja ndogo mara kwa mara. Hii inamaanisha kuwa inasafisha kibofu cha mkojo.

Mnavu mubomu

Mnavu mubomu (Giryama, Chonyi, Kauma, Jibana, Kambe, Ribe, Rabai, Duruma, Digo)
Scientific name: *Solanum villosum*

Maelezo
Unaitwa Mnavu mubomu kwa sababu mti wenyewe una mwili mkubwa na pia majani yake ni makubwa kuliko aina nyingine zote za mnavu. Pia huitwa mnavu wa Kigiryama. Unapovunja matagaa au ncha zake, mti huu hutoa matagaa mengi kwa wingi na kutoa majani mengi zaidi. Mnavu mubomu majani yake ni makubwa na laini na mti wake hauna miba. Mnavu huu hupendwa sana kwa mboga za nyumbani au kwa kuuza sokoni. Unaweza kupata inamea msituni kwa sababu ya kinyesi cha ndege ambao hula zile mbegu zake na hata mti wake ukikatwa na kupandwa humea. Majani yake huwa mviringo na pia yana pembe. Mbegu zake ni nyekundu. Mti wake uko laini na hauna miba. Wakati wa mvua humea kwa wingi na huvumilia ukame. Tembe zake zikikauka na kuanguka hapo basi humea tena kwa wingi wakati wa mvua. Hutoa matunda ya rangi ya chungwa. Wengi ambao hula mboga hii husema kuwa humfanya mtu kwenda haja ndogo mara kwa mara.
Mnavu huu hutoa maua ya rangi nyeupe.

Ikolojia/Ukuzaji
Mnavu huu humea sana sehemu zenye mchanganyiko wa mawe na mchanga mwembamba. Unaweza kukuzwa sehemu zisizo na mawe bora uangaliwe vizuri. Mnavu mubomu humea vizuri hasa sehemu hizi za mwambao wa



Pwani zilizo karibu na bahari sehemu zilizo na mawe.
Mnavu mubomu hupatikana kwa wingi sehemu za Majengo, Kikambala, Mtwapa, wilayani Kilifi, Kwale na Malindi. Sehemu hizi ndizo huwa mnavu mubomu unakuzwa kwa kunyunyiziwa maji.

Soko
Mnavu mubomu huuzwa kwa wingi sehemu za miji mikubwa zilizo na masoko pia kina mama wachuuzi hununua kutoka kwa vitalu wakazungusha kwenye vijiji hata kwenye miji na wengine huenda kuuza kwenye masoko ya Kilifi, Kaloleni, Mombasa na Malindi. Mnavu mubomu ni mboga inayopendwa na watu wengi sana hata wale wanaoishi katika miji mikubwa.

Upanzi
Mnavu mubomu hukua vizuri bila hata ya kutiwa mbolea. Mnavu mubomu ni mboga pia ya wakati wa jua kali sana kwa sababu haiishi masokoni maana watu huimwagia maji mashambani. Kwa hivyo si rahisi kuikosa. Mnavu mubomu unapopandwa huchukua kama mwezi mmoja kuwa tayari. Mboga hii inapomea na kufikia urefu wa kama futi moja na ukate kilele chake basi utaiona inatoa tagaa nyingi sana. Mnavu mubomu humea kwenye mchanga laini na hata wenye rotuba (loam).

Maandalizi na upishi
Mboga hii inapochunwa kutoka kwa shamba huchambuliwa majani peke yake na hupikwa.

Muda wa upishi ni kama nusu saa na mboga hii huwa iko tayari. Mnavu mubomu unaweza ukaupikwa peke yake na ukaula kwa ugali. Mboga hii haitiwi chumvi, ni chungu. Kitsanganyo chake ni kiswenya, mutsunga, logats'i, budzi na muzungi.
Majani hupikwa hivyo makubwa bila kukatwa katwa. Unaweza kupika bila kitsanganyo maana iko chungu kidogo ijapo unaweza kuongeza mboga nyingine ya kitsanganyo ili kubadilisha ladha na pia kulainisha mboga hiyo ya mnavu. Mboga hii haitelezi. Pia humfanya mtu kwenda haja ndogo mara kwa mara. Huchanganywa na kiswenya, mzungi, mwangani na tsafe.

Matumizi

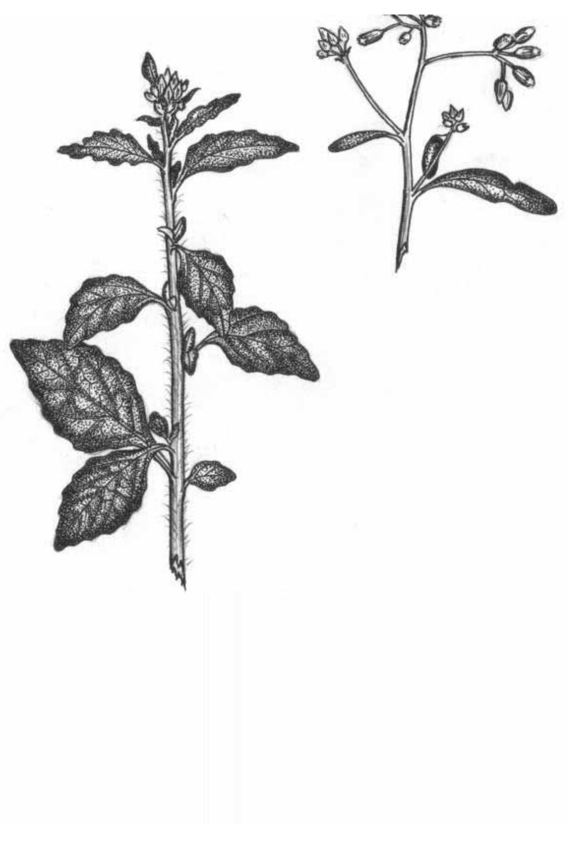
Kwa vile ilivyo chungu mboga hii husaidia kukutoa homa mwilini na inakupa kinga unapoila.

Wadudu wasumbufu

Mnavu mubomu huliwa na wadudu kama parare na wanyama kama mbuzi wakati wa ukame.

Mnavu tsaka

Mnavu tsaka (Giryama, Chonyi, Jibana, Rabai, Ribe, Digo, Kauma),



Mnavu zore (Digo),
Mnavu musuhu (Duruma),
Mnavu jangaa, mtsoka (Jibana)
Scientific name: *Solanum* sp.

Maelezo

Mnavu tsaka ni mboga ambayo humea yenyewe na haioteshwi. Mnavu tsaka ni mboga ambayo ni chungu zaidi na inahitaji kuchanganywa na mboga nyingine ambazo si chungu kama mnavu wa kawaida. Majani yake huchunwa kutoka kwa matagaa ya mmea wake. Watu hawatumii sana kama vile mnavu wa kawaida (*Solanum* sp.)

Ikolojia/Ukuzaji

Hupatikana sana vichakani ndio maana ikaitwa mnavu tsaka. Hupatikana sana wakati wa mvua nyingi kuanzia Aprili hadi Septemba. Wakati wa ukame mnavu tsaka huwa unapatikana chini ya vivuli vya miti. Hufanya vizuri kwenye mchanga wa sosoni yaani wa shanga shanga na wa maweni. Hupatikana Kwale, Kilifi na Malindi.

Maandalizi

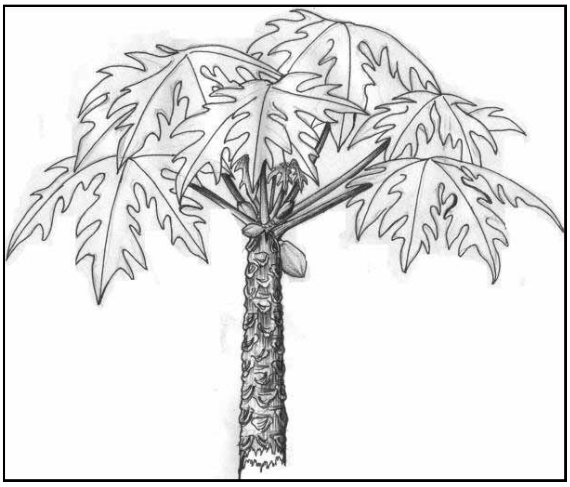
Hauhitaji kiungo cha chumvi. Hupikwa kwa muda wa dakika ishirini hadi nusu saa.

Makodza ga mpapayu

Makodza ga mpapayu (Kauma, Chonyi, Kambe, Jibana, Ribe),
Makodza ga mupapayu (Giryama),
Makodza ga mpayu (Ribe, Rabai, Duruma),
Makodza ga mpapali (Digo),
Mnavu wa dzulu (Giryama)
Scientific name: *Carica papaya*
Mpapai (tree), Mpapayu (tree), Papai (fr)

Maelezo

M'papayu ni mti ambao hukua juu kiasi cha kama mita tano hivi. Ukikomaa shina lake huwa na unene wa kama nchi thelathini mviringo na huwa mwembamba kadri unavyoenda juu. M'papayu huzaa matunda ambayo huitwa mapapayu au papai na ndani yake huwa na mbegu ndogo ndogo nyeusi. Mbegu hizi ndizo ambazo husafishwa kwa maji ukipenda na kukaushwa kwenye jua ili ziweze kuhifadhiwa. Mbegu hizi ndizo hupandwa kwenye mashamba. Mti wake unapoupasua utakuta ya kwamba una tundu



katikati na umegawika gawika kwenye vyumba mbalimbali.

Ikolojia/Ukuzaji

M'papayu humea vizuri mahali popote kwenye mchanga wa aina yoyote bora tu kuwe na mvua ya kutosha. Mpapayu ni mti unaostahimili jua sana. Wakati wa kiangazi ama wakati wa ukame, mboga hii ya makodza ga mpapayu inaweza kupatikana. Mpapayu hupatikana mahali kwingi nchini Kenya kama vile Kilifi, Kwale, Malindi, Mombasa na hata sehemu zingine za bara. Mara nyingine mipapayu humea yenyewe kutokana na uhamisho wa mbegu unaofanywa na ndege wanaoruka angani.

Maandalizi/Upishi

Majani yake ni mapana, nayo huchunwa kutoka kwa kilele cha huo mti m'papayu. Majani yake ni chungu kidogo na hutumiwa kama kitsanganyo cha mboga zozote hasa za baridi na chungu. Mboga hii haipikwi peke yake bali huchanganywa au hutumiwa kama kitsanganyo cha kiswenya, mutsunga, budzi, muzungi, kidemu au tsafe. Mchanganyiko huo hupikwa kwa muda mfupi kama dakika kumi na tano na huwa tayari kwa kula na ugali. Hakuna haja ya kuitia chumvi kwenye mboga hii ya mpapayu.

Matumizi

Mboga hii ya m'papayu watu wengine huiita mnavu wa dzulu. Mboga ya m'papayu bado haijaingia kwenye masoko. Mpapayu hupandwa kutokana na mbegu zake zenye rangi nyeusi ambazo hupatikana ndani ya tunda la m'papayu (papayu yaani papai), na maua yake ni rangi nyeupe ama manjano na kila tawi lake lina jani moja na tawi hilo huwa na tunda katikati. Watoto hutumia tawi hilo kutengeneza mwanzi (kivoti) ambao hutoa sauti kubwa sana. Mara nyingine hutumika kama ala ya muziki. Utomvu wa mpapayu hutumika kuondoa madoadoa kwenye nguo.

Mpea

Mpea (Kauma, Jibana, Kambe, Ribe, Duruma),
Kigwada (Giryama),
Mupea (Giryama, Chonyi),
Chigwada (Ribe, Rabai),
Makodza ga manga, Chyigwada (Duruma)
Scientific name: *Manihot esculenta*

Maelezo

Majani ya Mgazija (muhogo), mumali na mpira hufanana isipokua ule wa mpira uko tofauti. Mimea hii mitatu huvumilia ukame. Kigwada ni mboga ya majani inayotokana na mti wa muhogo. Mboga hii huitwa kigwada baada ya kutayarishwa. Kigwada ni mboga ambayo hutumiwa sana wakati mboga nyingine zinapopotea kwa ajili ya ukame ama jua kali. Kigwada kinatoka kwenye mihogo aina mbili. Kuna ule muhogo unaozaa mihogo ya kuliwa na kuna muhogo ule ambao ni mkubwa sana hata mihogo yake hailiwi lakini majani peke yake ndio hutumiwa kama mboga. Mti wake hutumiwa kama kivuli cha kujizibia jua wakati wa jua kali.

Maandalizi/Upishi

Kuitayarisha, inavunwa majani yaliyo machanga peke yake kutoka kwa muhogo kisha baadaye unayatia ndani ya kinu ukichanganya na mboga iitwayo kimbiri na unayaponda pamoja kwa kutumia mchi (mutsi kwa Giryama) mpaka iwe Kigwada (kama kinyesi cha ng'ombe). Kisha unaitoa na unaitia ndani ya sufuria yenye maji ya kutosha. Mboga hii inapopikwa huchukua muda wa kama saa nzima kuiva. Ni mboga baridi ambayo huwekwa chumvi. Unaweza pia kuweka nazi. Kitsanganyo halisi cha mboga hii ya kigwada ni kimbiri, kiswenya, logats'i, makodza ga muyu, thalakushe na mrenda ukitaka utelezi na chachu kidogo inakulazimu utie kimbiri lakini unaweza kupika mboga hii bila kichangayo chochote.

Ukuzaji
Mti huu wa muhogo humea karibu katika kila aina ya mchanga lakini hufanya vizuri zaidi kwenye mchanga wa changarawe na mwaruhe wa mnazi (Mwambao). Mti huu unapatikana kwa wingi sehemu ya pwani hasa Wilaya ya Kilifi , Malindi na Kwale.

Wadudu
Muhogo ni mti unaostahimili jua lakini wakati wa jua kali sana, mti huu huanza kuingiliwa na wadudu wa rangi nyeupe mfano wa mabuu lakini si mabuu. Wadudu hawa huanza kwa kuvamia majani yake na zile sehemu za ncha ya mti baada ya muda mfupi utaona majani hayana afya, yanaanza kunyauka na kukauka kisha kuanguka chini moja moja.

Matumizi mengine
Majani ya mti wa muhogo ukiyaweka kwa maji na kuyafikicha mpaka maji hugeuza rangi ya majani na kuwa kijani kibichi. Kisha maji haya hutumiwa kama dawa ya kutoa ulevi. Humwagwa kichwani na miguuni mwa mtu ambaye amelewa chakari ili kumfanya alevuke ama apate fahamu zake za kawaida.

Kuhifadhi mboga
Kigwada (mpea uliotayarishwa) unaweza kuhifadhiwa kwa kuwekwa kwa jua mpaka ukauke kisha kuwekwa kwa kibuyu (kipuru). Kigwada kilichopikwa na kulala siku moja, huwa kitamu sana kikiliwa kwa uporo wa ugali.

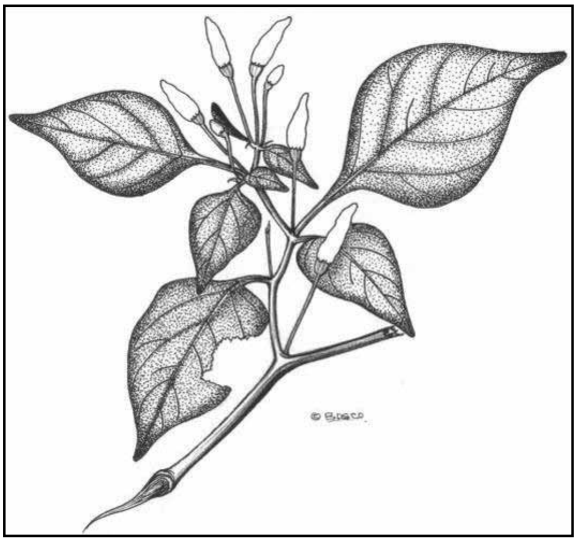
Uuzaji
Mboga hii ya mpea haiuzwi sokoni. Lakini kwasababu maisha yamekuwa magumu ukitaka mboga hii kwa boma ya mtu inabidi utoe pesa kidogo kama shilingi kumi ama ishirini ndio utunde mboga hii.

Madhara
Mboga hii haimfai mtu mwenye mshipa (ulcers). Akiila huumwa na tumbo.

Makodza ga mpilipili

Makodza ga mpilipili (Kauma, Chonyi, Jibana, Kambe, Ribe, Rabai),
Makodza ga mupilipili (Giryama)
Makodza ga mwatsaka(Digo, Duruma)
Scientific name: *Capsicum annuum*

Maelezo
Makodza ga mupilipili kwa kiswahili ni majani ya mpilipili. Majani ya mboga hii ya mpilipili ni madogo kiasi. Tunda la mpilipili huitwa mwatsaka na Waduruma na Wadigo.



Mazingira
Mmea huu humea mahali popote na unapatikana sana kwenye maboma ya vijiji na hasa shambani. Humea wenyewe au hupandwa kwa kusudi iuzwe kwenye soko la biashara.

Mboga ya mpilipili unaweza kuipata shambani imechipuza yenyewe bila ya kupandwa kutokana na uhamisho wa mbegu inayotokana na ndege (kama vile kashore na kashomoro) kwa sababu ndege hupenda sana pilipili.

Ni mmea ambao huwa unastahimili ukame, ijapokuwa watu wengine hunyunyizia maji ili mmea uwe na nguvu na kutoa pilipili nyingi za kuuza sokoni. Urefu wake huwa kama futi tatu juu na huwa na mamenti membamba. Mpilipili ukiwa karibu kuzaa pilipili hutoa maua meupe. Mupilipili huzaa matunda ambayo huitwa pilipili. Huwa na mbegu nyingi sana ndani yake ambazo zikikomaa hupandwa na zikamea.

Majani yake machanga hutumika kama mboga. Makodza ga mupilipili ni mboga iliyo chungu kiasi. Uchungu wake husikika kwa mbali sana na haiwezi kupikwa na kuwa mboga peke yake, bali hutumiwa kuchanganyia mboga nyingine hasa mboga chungu kama mutsunga, mnavu, muzungi, budzi, hako ra azhere, mnavu mahombo na hata mboga za kutiwa chumvi kama vile thalakushe,

kasichana na kiswenya kwa kuongezea ladha kwenye mboga. Ikiwa itachanganywa kwenye mboga ambazo hutiwa chumvi zinapopikwa basi itabidi mboga hii isitiwe chumvi. Mboga hii hupunguza ukali wa mboga za uchungu kama mchunga, mwangani na muzungi. Pia hulainisha mboga isiwe ngumu. Huchukua muda wa dakika ishirini kuiva. Mboga hii hutumiwa sana sehemu za mashambani hasa mbegu ile ya kienyeji yaani pilipili ndogo.

Makodza ga mpira

Maelezo

Mpira ni mti unaopandwa kwa boma na pia humea msituni. Kigwada ni mboga ya majani inayotokana na mti wa muhogo (mugazija). Kuna aina tatu za miti katika familia ya muhogo – Mugazija, Mumali na Mpira. Mugazija ni ule unaozaa mihogo ya kuliwa na mti wake ni mdogo. Mumali ni mti mkubwa na mihogo yake hailiwi. Mpira vilevile ni mti mkubwa unaotoa maziwa mengi kwenye mti wake unapokatwa kwa kisu au panga. Majani yake hutumiwa kama mboga.

Maandalizi

Mboga ya mugazija huitwa Kigwada ama mpea baada ya kutayarishwa. Ili kutayarishwa, unayachuna majani ambayo ni machanga peke yake kutoka kwenye mti wa muhogo kisha baadaye unayatia ndani ya kinu ukichanganya na mboga iitwayo kimbiri. Kisha unaponda pamoja mpaka ipondeke, iwe kama kinyesi chepesi cha ng'ombe na kisha unaitoa na kuitia ndani ya sufuria yenye maji ya kutosha kabisa kwani sababu mboga hii inapopikwa huchukua muda wa saa nzima kuiva. Kitsanganyo halisi cha mboga hii ya Kigwada ni kimbiri, Kiswenya, Logats'i, Thalakushe na mrenda. Hii ni mboga baridi ambayo hutiwa chumvi na kabla ya kuiva hutiwa nazi pia.

Matumizi

Kigwada ni mboga ambayo hupendwa sana wakati mboga nyingine zimepotea kwa ajili ya ukame ama jua kali. Kigwada kinatoka kwenye mihogo aina mbili. Kuna ule muhogo unaozaa mihogo ya kuliwa na kuna muhogo ule ambao ni mkubwa sana na mihogo yake hailiwi lakini majani yake pekee ndio mboga. Mti wa muhogo mkubwa pia unatumiwa kama kivuli cha kujizibia wakati wa jua kali.

Wadudu

Muhogo ni mti unaostahimili jua sana, lakini kipindi cha jua kali sana mti huu huanza kuingiliwa na wadudu wa rangi nyeupe wanaofanana na mabuu. Wadudu hawa huanza kuingilia majani yake pamoja na zile sehemu za ncha ya mti na baada ya muda mfupi utaona majani hayana afya nzuri yanaanza kunyauka na kukauka kisha kuanguka chini moja moja.

Ukuzaji

Mti huu unapatikana kwa wingi eneo la pwani hasa Wilaya ya Kilifi na Malindi. Mti wa muhogo humea karibu kwa kila aina ya mchanga lakini hufanya vizuri sana kwenye mchanga wa kidongo na wenye rotuba nyingi.

Mrenda/Kafuha

Mrenda/Kafuha (Giryama, Chonyi, Jibana, Kambe, kaume, Duruma, Digo, Ribe, Rabai)
Scientific name: *Sesamum angustifolium*

Maelezo

Jina hili la kafuha ama mrenda lilipewa mboga hii kwa sababu maumbile yake ni kama mti wa ufuta. Ufuha ni jina la Kigiryama linalomaanisha ufuta. Mboga hii ni familia ya ufuta kwa sababu ina harufu kama mti wa ufuta. Majani yake pia ni kama ya ufuta. Mboga hii hutoa maua mekundu, huzaa mbegu ndogo kama za ufuta na zikimwagika chini kisha mvua ya masika ikinyesha, mbegu hizi humea.
Mrenda hukua hata ukafika urefu wa mita moja na nusu hadi mita mbili.

Ukuzaji

Mboga hii hustahimili jua kwa sababu wakati wa ukame unaweza ukaiona mboga hii.
Mrenda humea vizuri kwenye mchanga tifutifu wenye rotuba, na pia mchanga mweusi, wa maweni na mweruhe wa mnazi na hupatikana kwa wingi sehemu ya Kilifi, Majengo, Ganze na Kikambala hasa mashambani ambako wakati watu tayari huwa wameshavuna mazao yao baada ya kuvuna utaona mrenda umemea kwa wingi.

Maandalizi/Upishi

Mboga hii ya mrenda haipikiki peke yake. Ni mboga ambayo inateleza sana na ina harufu unapoila. Kwa vile inateleza kina mama huifanya kitsanganyo cha kigwada peke yake. Haitiwi kwa mboga nyingine. Madhumuni ya kuchanganya na kigwada ni kwamba kigwada kiweze kuvurujika na kuwa laini. Mrenda ni mboga ya kuunga chumvi na mboga hii haiuzwi sokoni. Muda wa upishi wake ni dakika kumi na tano.

Upanzi

Mrenda humea kutokana na mbegu zake.

Makodza ga mtengane

Makodza ga mtengane (Chonyi, Jibana),
Makodza ga mutengane (Giryama),
Makodza ga mutengenyi (Kambe),
Mtigiti (Digo),
Makodza ga mtsikitsi (Duruma)
Scientific name: *Citrullus lanatus*

Maelezo

Makodza ga mutengane ni jina la Kimijikenda. Kwa Kiswahili 'makodza' ni majani na 'mutengane' ni kutengana. Sababu ya kuitwa makodza ga mutengane ni kwamba mboga hii hutambaa sana kama mboga ya murabu (ts'ats'ats'a) na inapotambaa huwa haishikani inatengana ndiposa ikaitwa mtengane, inaenda pande tofauti tofauti. Majani yake yako mviringo na yaliyo katikakatika. Mutengane una maua ya rangi nyeupe.

Maandalizi

Majani huchunwa na huwezi kuyapika yakiwa makubwa. Lazima uyakate na mkono kama zamani walivyokuwa wakifanya kina mama ama uyakate kwa kisu ndio uyapike. Mboga hii huwezi kuipika peke yake, ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama mutsunga na mnavu. Inapikwa kwa muda wa dakika 20 kisha kuliwa na ugali.
Mboga hii inaaminika si ya huku na pengine ililetwa na wahindi kutoka India ama bara Eshia (Asia) ambao hawatumii majani yake bali wao hutumia matunda yake. Matunda yake huwa makubwa sana kama mpira wa kandanda na ndani yake ni mekundu. Kuna matunda mengine ya rangi nyeupe ndani na haya hupatikana sana sehemu za pwani.

Mazingira

Mutengane humea vizuri kwenye mchanga wa aina yoyote hasa udongo tifutifu wenye rotuba. Mboga hii hasa ile inayozaa matunda ya rangi nyekundu ndani hupatikana kwa wingi sehemu ya Kikambala, Marereni (wilaya ya Malindi), Majengo na Mtwapa (Wilaya ya Kilifi) na pia Kwale. Ile inayozaa matunda yenye rangi nyeupe haipatikani kwa urahisi.

Upanzi

Ndani ya tunda lake kuna mbegu ambazo ukizipanda huwa zinamea. mti wake ukipandwa haumei. Unapopandwa unadunga shimo kama nusu nchi na unatia mbegu moja peke yake.

Makodza ga mtengane

Makodza ga mtengane (Chonyi, Jibana),
Makodza ga mtikiti (Kauma),
Makodza ga mtigiti (Digo),
Makodza ga mutengane (Giryama),

Makodza ga mutengenyi (Kambe),
Makodza ga mutsikitsi (Duruma),
Scientific name: *Cucumis melo*
English name: (Sweet Melon)

Maelezo

Mutengane ni mmea ambao hupandwa kutokana na mbegu ambazo hukaushwa kwa jua. Hupandwa kwenye shamba ambalo limelimwa kwekwe. Huu mmea umefanana na murabu ambao huzaa ts'ats'ats'a. Hutambaa chini kwa urefu wa zaidi ya mita tano. Huzaa matunda ambayo yako mviringo kama mpira wa miguu. Majani yake yana nyuzi nyuzi kidogo. Pia mti huu unaweza kutambaa juu ya mti mwingine. Matunda yake ndio huitwa matikiti. Maua yake ni meupe na huzaa matunda yaliyo mviringo.

Ukuzaji/Ikolojia

Hukua vizuri kwenye mbolea na unyevu mwingi hasa sehemu za Kilifi, Kwale na Malindi. Majani ya mmea huu haustahimili ukame lakini mti wake hustahimili jua. Mvua ikinyesha, huchipuka tena kama vile mti wa mrabu (mzungu).

Ukuzaji

Mboga hii hukuzwa kwa kupanda mbegu zake nyeusi. Majani machanga peke yake ndiyo huchunwa na yale magumu hayatumiwi.

Maandalizi/Upishi

Majani hutayarishwa wakati wa upishi kwa kukatwakatwa kwa mkono. Mboga hii hiwezi kupikwa peke yake bila kitsanganyo cha mboga nyingine kama vile mtsunga na ni mboga ambayo haina madhara yoyote kwa binadamu. Inachukua muda wa dakika ishirini kuiva. Matunda yake huwa meupe ama mekundu ndani na huliwa. Tunda lina ngozi nyororo na huwa na nyama ambazo huwa na maji mengi baridi. Majani yake ni kama ts'ats'ats'a. Tofauti yake ni kwamba majani ya mtengane hayapikwi peke yake kama vile ts'ats'ats'a. Majani yake hutumiwa kama kitsanganyo cha mboga nyingine kama vile ts'ats'ats'a na kiswenya. Majani yake machanga huchunwa kutoka kwenye tagaa zake. Hutiwa chumvi na kuliwa na ugali ikiwa umechanganywa na ts'ats'ats'a lakini ikichanganywa na mnavu au mtsunga haitiwi chumvi. Wajibana na Wadigo hawali majani ya mboga hii isipokuwa matunda yake.

Wadudu wasumbufu

Huingiliwa na wadudu kama mabuu kwenye mti wake. Parare na mbuzi hushambulia majani yake. Matunda yake yanapoanza kuzaliwa pia huingiliwa sana na wadudu.

Nyongeza

Mboga hii haina mila yoyote na wala haina madhara yoyote. Huaminika sana kwa huzuiya magojwa kama vile homa.

Makodza ga mtindi

Makodza ga mtindi (Giryama, Chonyi, Kauma, Jibana, Kambe, Duruma, Digo, Ribe)
Makodza ga mchemche (Rabai),
Njerejere (Digo)
Scientific name: *Solanum lycopersicum (Lycopersicon esculentum)*

Maelezo

Makodza ga mutindi ni mboga ambayo hutokana na mmea wa nyanya (mtamata). Kuna zile nyanya (tindi) ndogo kabisa ambazo mara nyingi humea zenyewe au pia huweza kupandwa. Tamata kubwa kawaida huwa zinapandwa. Moja ikitupwa humea yenyewe. Hata bila ya kupanda nyanya inapotupwa mahali pale bila shaka humea.

Mnyanya humea kiupana kisha huenda juu. Mboga ya mtindi au mnyanya ni mboga iliyo chachu inapopikwa. Majani yake ni mapana kiasi na marefu kidogo na yana pembe. Hutoa maua ya manjano. Mboga hii ni kitsanganyo cha mtsunga.

Ukuzaji

Mboga hii haistahimili ukame. Hupatikana tu wakati wa mvua kubwa ya mwaka kuanzia Aprili hadi Septemba. Mboga hii humea vizuri kwenye mchanga wa aina yoyote na inapatikana sehemu zote za Kilifi, Kwale na Malindi.

Maandalizi/Upishi

Yakipikwa peke yake yako chachu kwa hivyo mpaka Kitsanganyo kama vile mutsunga, budzi, muzungi, kiswenya na mnavu. Majani yake hupikwa hata bila kukatwakatwa na huchukua muda wa dakika 15 kuiva. Makodza ga mutindi

ni kama Kitsanganyo tu bali si mboga kamili ambayo unaweza kuila peke yake. Makodza ga mutindi ni mboga chungu isiyoungwa chumvi.

Matumizi
Makodza ga mutindi ni dawa ya macho na pia hutumika kama dawa endapo kiwango cha joto cha mwili wa mtoto kimepanda. Unafikicha majani kiasi tu ndani ya maji yanageuka kuwa ya rangi ya kijani kisha unampa mtoto anywe kidogo ama unatona matone kidogo kwa anaye umwa na macho. Kuna nyanya kubwa na nyanya ndogo za kienyeji. Majani yanayotumika kama mboga huwa ni yale ya nyanya ndogo za kienyeji Wagiryama wanaziita tindi kinyee. Hizi ndizo majani zake huliwa lakini majani ya zile nyanya kubwa hayaliwi.

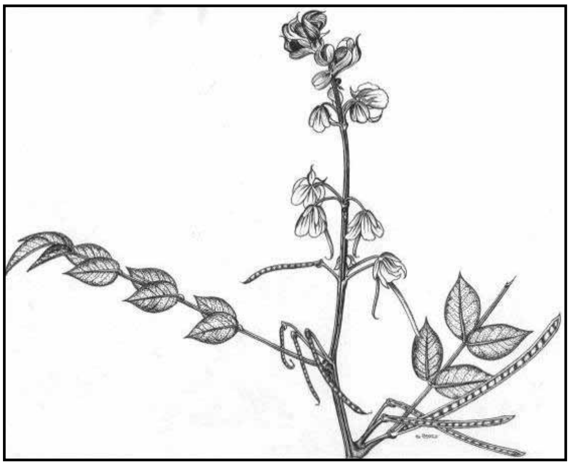
Soko
Mboga hii haipatikani sokoni.

Upanzi
Mboga hii humea kutokana na mbegu zake pekee.

Mtsalafu

Mtsalafu (Chonyi, Jibana, Kambe, Ribe, Duruma),
Mutsalafu (Giryama, Kauma, Digo),
Mwagudza (Rabai),
Mnuka uvundo (Duruma, Digo)
Scientific name: *Senna occidentalis*

Maelezo
Mutsalafu ni jina la Kigiryama ambalo kwa Kiswahili humaanisha 'msiafu' yaani 'mti wa siafu' ni aina ya wadudu wekundu ambao kuuma kwao wanafinya sana. Sababu ya kuitwa msiafu



ni kwamba mboga hii ama mti huu hupendwa sana na wadudu hawa ambao huitwa 'tsalafu' kwa Kigiryama ama 'siafu' kwa Kiswahili. Wadudu hawa tsalafu hutokea sana kwa wingi wakati wa msimu wa mvua, si rahisi kuwapata wakati wa kiangazi ama wakati wa ukame.
Mgiryama alipoona kwamba mboga hii hushambuliwa sana na siafu akaamua kuiita 'mutsalafu' na mpaka hivi leo mboga hii iko na jina hili. Mboga hii ina harufu isiyopendeza inapopikwa na hata unapochuna majani kutoka kwa mti. Ukifikicha kidogo utapata harufu fulani ambayo huwezi kuifananisha na kitu kingine, ni harufu ya kipekee.
Mutsalafu ni mboga ambayo hukua hata ikafika urefu wa futi tatu ama nne ama zaidi hivi tena hufanya matagaa. Una matunda kama yale ya kunde lakini tofauti ni kwamba kunde ina laini moja ukipasua ganda lake ilhali mutsalafu ina laini mbili ndani ya tunda lake ambamo mnakaa mbegu. Zinapokuwa changa huwa ziko rangi ya kijani kibichi lakini zikikauka huwa zinageuka kuwa rangi nyeusi. Zinapokauka na ushike tunda lake na kulitikisa hutoa sauti kama ya kayamba. Majani yake yana rangi ya kijani kibichi. Inamea tu kiurefu kisha badaye ifanye tagaa kama mti. Mboga hii ina maua ya rangi ya manjano na haina miiba. Mutsalafu hautegemei msimu (season), inapatikana hata wakati wa ukame. Wakati wa ukame majani yake huwa yanakomaa na kuwa magumu na rangi yake hubadilika utafikiria majani yamemwagiwa jivu. Mbegu zake ni nyeusi.

Ukuzaji
Mutsalafu humea kwa mchanga wowote hasa sehemu za Kilifi mjini na vitongoji vyake. Mboga hii hustahimili jua kali isipokuwa wakati wa ukame majani yake huwa ni magumu sana na hayapikiki.

Maandalizi na Upishi
Mutslafu ni mboga ambayo si rahisi kusikia mtu ameipika peke yake. Mboga hii ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama mutsunga. Sababu ya kutopika peke yake sio kutokana na ule uchungu wake bali ni harufu yake, ukiipika peke yake huwezi kuila lazima uichanganye na mboga nyingine.
Unapotaka kuchuna majani ya mboga hii unadondoa yale machanga peke yake. Muda wake wa upishi ni dakika ishirini.

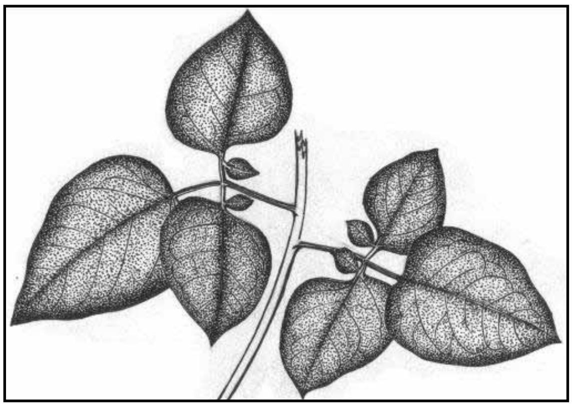
Upanzi
Mboga hii si rahisi kuona mtu ameziifadhi mbegu kwa ajili ya msimu ujao wa mvua ili apande. Mboga hii humea yenyewe, haipandwi. Ukipenda unaweza kuifadhi mbegu msimu wa mvua unapofika ukazipanda. Ukitaka kupanda mboga hii unatumia mbegu zake pekee. Kwani mti wake ukipandwa haumei.

Matumizi
Waduruma wanaamini majani ya mboga hii ni dawa ya tumbo, unafikicha majani yake kisha unakunywa maji yake kama tumbo linauma kwa sababu ya dzongo.
Wamijikenda wanaamini ya kwamba unapokuwa na mchafuko wa tumbo na uchukue majani ya mutsalafu uyachanganye na maji kisha uvuruge na unywe basi mchafuko unamalizika mara moja. Wamijikenda huita mchafuko wa tumbo 'dzongo'. Neno 'dzongo' ni neno la kimijikenda ambalo humanisha 'dege'. Dege mfano wake ni wakati mtu anapokula kitu na mwenzake amuangalie kwa matamanio makubwa lakini asipewe. Licha ya kutopewa ikiwa mtu huyo haombi bali anamwangalia tu kwa kukitamani kitu hicho, Wamijikenda wanaamini unapomaliza kula hicho kitu tu utahisi tumbo limejaa na linauma. Wanaamini kuwa mtu yule aliyekuwa akikuangalia wakati wa kula alikuangalia kwa macho mabaya, macho ya kutamani kitu hicho ulichokuwa ukila ndiposa ukakitia dege. Dawa yake huwa ni haya majani ya mutsalafu na ikiwa hakuna mutsalafu karibu unachukua tondo unazipasua mara mbili na unazitia ndani ya sufuria yenye maji kisha unachukua kidogo na kuvuruga hayo maji huku ukisema maneno fulani kwa mfano, "Ikiwa tumbo langu ni ugonjwa wa Mungu basi ni sawa lakini ikiwa ni kwa sababu nilikuwa ninakula chakula na nikaangaliwa vibaya, ningependa dawa uniambie". Kadri unavyovuruga yale maji kwa kigongo, ikiwa kweli ni macho mabaya ya mtu utaona povu jingi linatoka kama povu la sabuni ya omo. Baada ya kumaliza unachukuwa hayo maji unaenda unayamwaga kuliko na njia panda ambapo yule aliyekuangalia vibaya lazima atapita njia hiyo na akipitia tu ugonjwa wako wa tumbo utaisha. Hivi ndivyo wanavyoamini Wamijikenda hasa Wadigo na Waduruma.

Mtunda ufu

Mtunda ufu (Rabai, Ribe, Duruma, Digo)
Katanda ufu (Giryama, Chonyi, Jibana)
Mtundo ufu (Jibana)
Katondofu (Kambe)

Ukuzaji
Katanda ufu ni mboga ambayo humea kwenye kichuguu (tsulu), mchanga wa kidongo (kilongo), wa maweni na pia wenye rotuba nyingi hasa sehemu za Kwale, Kilifi, Gongoni, Kakoneni na Malindi. Mboga hii hupatikana mwaka mzima hasa wakati wa mvua.

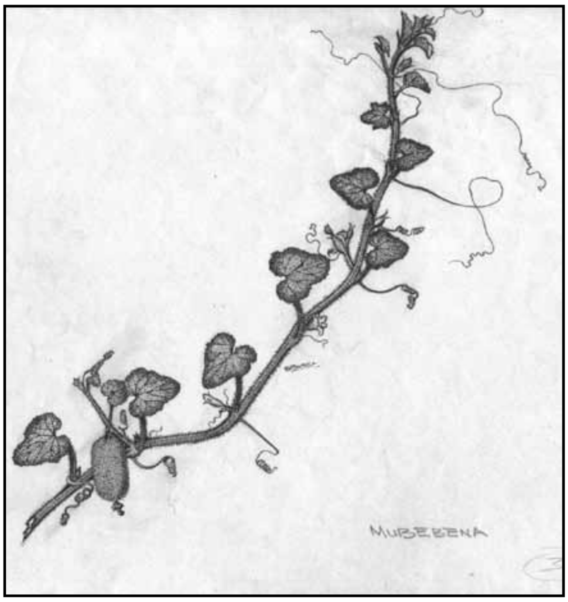


Maelezo
Ni mboga ambayo ni chungu. Lazima ichanganywe na mboga nyingine kama vile kidemu, kiswenya ama mboga yoyote ile ya baridi. Muda wa upishi ni dakika 20.
Maua yake ni meupe na ina mbegu. Humea kutokana na mbegu zake.

Mubebena

Mubebena (Giryama),
Murunje wa gojo (Duruma),
Murunje wa vueni (Digo),
Muhogo tsaka (Kambe)
Scientific name: *Cucumis dipsaceus*

Maelezo
Mubebena iko familia moja na mboga ya murabu. Mti wake umefanana kabisa na murabu isipokuwa majani yake ni madogo na matunda yake ni madogo sana. Mwili wa tunda la mubebena ni kama ule wa yule mnyama aitwaye kinungu maria (Giryama). Tunda lake ukiligusa linakudunga. Likiwa bichi lina rangi ya kijani



kibichi na likiiva ni manjano. Mti wake pamoja na majani yake ukiyagusa yanadunga dunga. Maua yake ni manjano.

Ikolojia/Ukuzaji
Mboga hii humea kwa wingi sehemu za Garashi kando kando mwa mto na sehemu za Bofa (Kilifi) hasa sehemu za Timboni kule kunakochimbwa mawe ya kujenga, Kwale, Marafa na Bamba. Mubebena hustahimili jua kidogo. Mboga zote zinaweza zikakauka shambani lakini mubebena bado utakuwa ukipatikana. Mmea huu una mbegu kama zile za murabu isipokuwa zake ni ndogo sana. Mubebena unatambaa unapomea. Humea vizuri sehemu zilizo na mchanga wa soso, changarawe, udongo na hata sehemu zilizo na mawe.

Upanzi
Mubebena haupandwi bali humea wenyewe kutokana na mbegu zake.

Maandalizi
Majani ya mubebena ndio huliwa, lakini matunda yake hayaliwi isipokua tumbili hupenda sana matunda ya mubebena. Majani ya mboga ni yale ya kule nchani yaliyo machanga. Mboga hii ya mubebena ni ya baridi inayotiwa chumvi wakati wa kuipika. Unaweza kupika mubebena peke yake na ukakulia sima kwa sababu mboga hii ni kama ile ya ts'ats'ats'a. Kitsanganyo cha mubebena ni kiswenya, logats'i, thalakushe, kikosho na bwere. Mboga hii huchukua muda wa dakika 15 kiuva.

Mudodoki
Scientific name: *Luffa cylindrica*

Ukuzaji
Mudodoki humea kwenye mchanga wa kidongo na mchanga wa changarawe.

Maelezo
Mboga hii inafanana na muhombo nyoka. Hutambaa unapomea, mara nyingi hutambaa na kupanda juu ya nyumba ama hutambaa kwenye uwa ama boma la nyumba. Katikati ya ubavu wake huchomoza mikia kama vile ya mmea wa pashoni na mikia yake hushika kitu chochote kilicho karibu nayo kuusaidia mti kujizuia kadri uvyopanda juu. Mti wa mboga hii ni kama ule wa mti wa kadera. Majani yake hayako laini na yako na nyuzi nyuzi. Mudodoki una maua ya rangi ya manjano. Mboga hii huzaa matunda ambayo Wagiryama na Waduruma huita madodoki. Kwenye matunda yake kuna mbegu ambazo zinafanana na mbegu ya alizeti (sunflower).

Maandalizi
Matunda ya mudodoki yakiwa bado ni machanga basi hutumiwa kama mboga. Hukatwakatwa na kuchanganywa na mboga nyingine kama vile mukunde, ts'ats'ats'a na hata majani ya mudodoki.

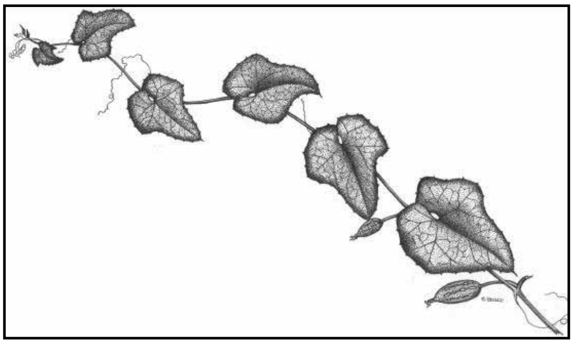
Matumizi
Mboga hii hasa matunda yake hupendwa sana (na Wahindi) kwa kutengeza mchuzi tamu hasa kwa nyama. Yakishakomaa basi hayawezi kutia kwenye mboga tena bali watu hupenda kuyatumia kwa kuogea. Tunda linapokauka hubambuliwa maganda yake na baadaye mtu anaweza kutumia kwa kujisugua wakati wa kuoga. Matunda yanapokomaa hayawezi kufanywa mboga tena.

Upanzi
Mudodoki humea wenyewe ama hupandwa kwa kutumia mbegu zake.

Muhombo nyoka

Muhombo nyoka (Giryama, Kauma, Chonyi, Jibana),
Hombo ra nyoka (Kambe, Ribe, Rabai, Duruma),
Vombo ra nyoka (Duruma, Digo)
Scientific name: *Momordica trifoliolata*

Maelezo
Matunda ya mboga hii maumbile yake ni sawa na matiti ya mwanamke. Mboga hii iliitwa muhombo nyoka kwa sababu matunda yake



hupendwa sana na nyoka wakati yameiva. Muhombo nyoka kwa kiswahili ni 'matiti ya nyoka'. Mboga hii huwa inatambaa na inafanana na mboga ya kadera na kari. Mboga hizi tatu zinajitokeza katika familia moja na mbegu zao huwa zinafanana na mbegu za vipuru.
Mti huu huwa unatambaa na kukwea miti mingine. Unaweza kutambaa hata zaidi ya futi 20. Maua ya mti huu ni rangi ya manjano na matunda yake huwa kijani kibichi yakiwa machanga, lakini yanapoiva huwa mekundu. Mara nyingi unapoukaribia mti huu na uwe na matunda yaliyo iva utaona kuna matunda mengine hapo yameliwa na bilashaka huwa ni nyoka wamekula matunda hayo.

Ukuzaji
Mboga hii humea sehemu zilizo na mwitu. Muhombo nyoka ni mboga inayostahimili jua sana na hupatikana mwaka mzima. Wakati wa ukame utaiona mboga hii ikiwa imenawiri vizuri sana. Muhombo nyoka hupatikana kwa wingi sehemu za pwani zilizo na mchanga wa aina yoyote.

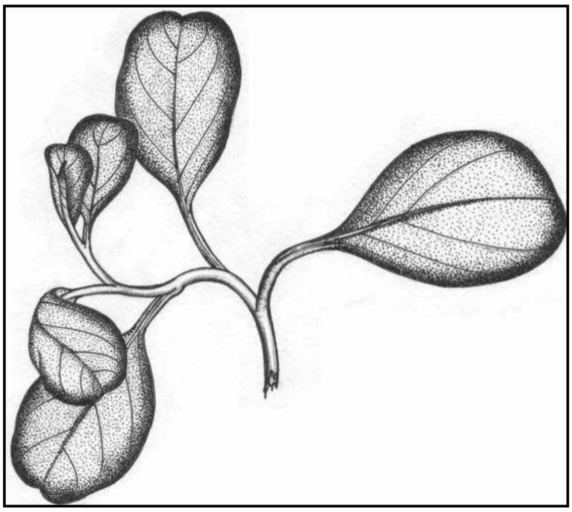
Maandalizi
Ni mboga chungu isiyopikwa bila kitsanganyo. Mboga hii ni kitsanganyo cha mboga nyingine kama mutsunga. Mboga hii huchunwa wakati mtu amepata mutsunga na awe anahitaji kitsanganyo. Kama muhombo nyoka uko karibu itabidi mboga hii itafutwe na ichanganywe na mutsunga. Mboga hii huchukua muda wa nusu saa kuiva.

Maoni
Mboga hii haina miko wala mila inayomkataza mtu kuila. Huwezi kutafuta majani ya muhombo nyoka peke yake na uende uyapike. Mboga hii ni kitsanganyo cha mboga chungu.

Mujezeni

Mujezeni (Giryama)
Scientific name: *Jacquemontia ovalifolia*

Maelezo
Jina mujezeni ni jina la Kigiryama linalomaanisha kwa Kiswahili 'mjaribuni'. Jina hili lilipewa mboga hii kwa sababu kuna wakati kina mama walikuwa wakitafuta mboga huko sehemu za mashamba ya Sabaki. Katika harakati za kutafuta mboga zao waliwahi kuuona mmea mmoja ambao ndio huu mujezeni kando ya ziwa Sabaki. Mmea huu una majani mazuri laini yenye rangi ya kijani kibichi. Walipouona, mmoja miongoni mwa kina mama hao alisema "mti huu unaonekana mzuri sana kwa nini tusijaribu kwenda nao tukaupike na tuuonje kama unaweza kuwa mboga". Wote wakakubaliana na wakachuna mmea ule. Walipofika nyumbani waliuchambua majani na wakauosha vizuri na kuubandika motoni. Baada ya dakika 20 ama robo saa mboga ikawa imeiva na walipoionja, kila mtu alisema ni tamu zaidi. Walipotia chumvi ilizidi kuwa tamu sana. Basi tokea siku hiyo mboga hii ikaitwa mujezeni maana yake 'mjaribuni' kama inaweza kuwa mboga.
Mujezeni ina maua ya manjano. Majani ya mjezeni unapoyakunja yanavunjika vunjika. Mboga hii pia inamea chini kwa chini yaani hutambaa.



Ukuzaji
Mboga hii kwa kawaida humea sehemu za chemichemi ya maji hasa sehemu ya Sabaki na Tana River. Mboga hii huwa inapatikana kwa wingi sana na ni mboga ambayo inastahimili jua kali kwani inamea kando ya mto na maziwa. Mboga hii ndiyo watu wa Kakoneni, Gongoni, Sabaki, Garashi na sehemu nyingine huiitegemea sana wakati wa kipindi cha ukame. Wakati huo huwa hakuna mboga nyingine isipokuwa hii na ile ya bwere mulungu. Mujezeni na bwere mulungu ni mboga ambazo watu wa sehemu hii walizitegemea sana wakati wa ukame.
Mujezeni humea vizuri kwenye mchanga wenye rotuba ama udongo mradi tu pawe na ziwani. Mujezeni unapatikana mto Tana na mto Sabaki. Sehemu hizi mbili mjezeni huwa inapatikana kwa wingi sana. Wakati wa ukame ukienda sokoni sehemu ya Malindi huwezi kukosa mujezeni na bwere mulungu.

Upanzi
Mboga hii iko na mbegu. Mboga hii haipandwi humea yenyewe lakini ukipanda mti wake pia unamea.

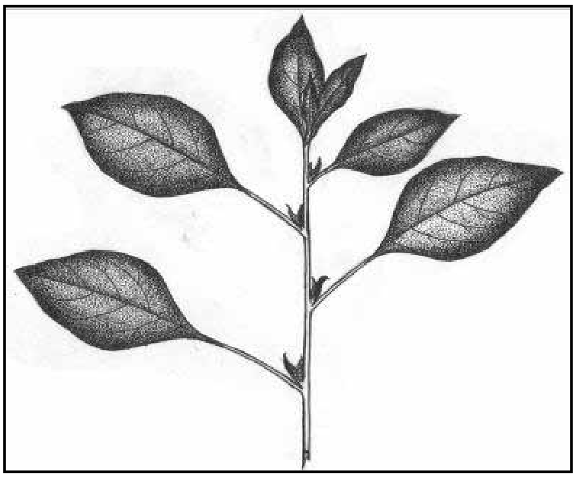
Maandalizi/Upishi
Majani pekee ndio huchunwa na mti wake kutupwa. Kisha inaoshwa vizuri na kutiwa ndani ya sufuria ya maji moto kwenye jiko. Kisha unaweka chumvi na kuiacha iive kwa muda wa dakika ishirini na baada ya hapo mboga hii itakuwa tayari kwa kutumiwa kwa ugali. Mujezeni ni mboga baridi inayotiwa chumvi lakini unaweza kuichanganya na mboga chungu wakati wa kupika kama mutsunga, katsungu-tsungu na ukipenda unachanganya na mboga nyingine ya baridi kama tsafe, kiswenya ama logatsi. Ukipenda unaweza kutia nazi ili kuongeza utamu. na itazidi kuwa tamu. Huchukua muda wa dakika kumi na tano kuiva.

Maoni
Mboga hii ya mujezeni haina mila wala kabila inayokataza mtu kuila. Ni mboga ambayo ukiila haina madhara yeyote.

Wadudu
Majani ya mujezeni pia ni chakula cha wadudu kama parare ambao hupenda sana majani yake wakati wa ukame.

Mukambe chikamba

Ukuzaji
Mukambe hukuzwa kwa wingi sehemu za Kambe ndio maana jina hilo Mukambe chikamba likaibuka. Humea kwenye mchanga wowote.



Maelezo
Mboga hii ya mukambe chikamba humea kwenye misitu. Maua yake ni manjano na hutoa mbegu. Mboga hii hupatikana kwa wingi sehemu za kambe na jibana kabila hizi mbili huipenda sana mboga hii.

Maandalizi
Mboga hii ni ya baridi na huchanganywa na mboga nyingine kama mpea, kigwada, kivuma nyuchi au tsafe. Ni mboga ya kutiwa chumvi.

Wadudu
Huliwa na wanyama na wadudu.

Mukodzolera ajema

Mukodzolera ajema (Giryama)
Chikodzolera ajema (Jibana),
Kodzo ra ajera (Kauma),
Mudzorera ajeme (Digio)
Mtabururu (Digo, Kambe)
Scientific name: *Celosia hastata*

Maelezo

Mukodzolera ajema ni neno la Kigiryama linalomaanisha kwa Kiswahili enye kukojolea wagema. Haijabainika ni kwa nini mboga hii iliitwa jina hili. Mukodzolera ajema hupatikana kwa wingi nyakati za msimu wa mvua. Si watu wengi wanaojua mboga hii. Mboga hii ina urefu wa kama futi moja hivi.

Ukuzaji

Mboga hii hupatikana sana sehemu za maziwa na mito. Pia mukodzolera ajema hupatikana hata kwenye vichuguu (anthills) ambapo huwa ni mahali wadudu aina ya siafu wanapoishi. Mboga hii hupatikana kwa wingi sehemu za Bamba, Digo, Kwale, Kilifi, Malindi na hata sehemu fulani za Chonyi.

Maandalizi

Mboga hii huchanganywa na mboga nyingine kama kigwada au logats'i. Mboga hii unaweza kuipika peke yake na kula na ugali. Upishi wake ni wa dakika kumi na tano.

Wadudu

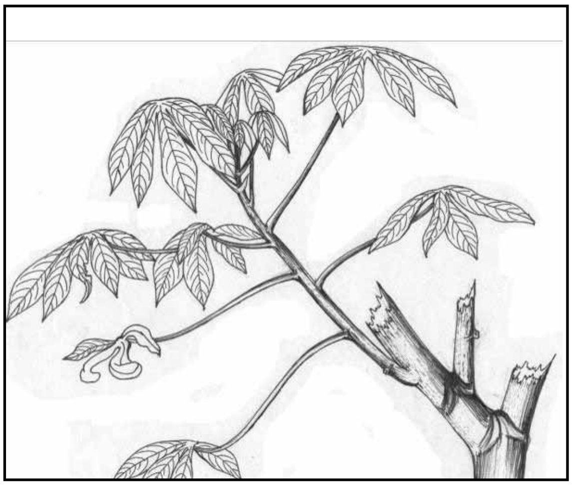
Kuna wadudu fulani ambao hupenda kula majani yake wakati wa kiangazi na wadudu hawa ni kama parare na nzige.

Makodza ga mumali

Scientific name: *Manihot glaziovii*

Maelezo

Mumali ni mti unaopandwa kwenye boma kama mti wa kivuli. Kigwada ni mboga ya majani inayotokana na mti wa muhogo (mugazija). Kuna aina tatu za mihogo katika familia ya muhogo – Mugazija, Mumali na Mpira. Mugazija ni ule unaozaa mihogo na mti wake ni mwembamba. Mumali ni mti mkubwa na mihogo yake hailiwi. Mpira vilevile ni mti mkubwa unaotoa maziwa mengi kwenye mti wake unapokatwa na panga. Miti yote hii mugazija na mumali majani yake hutumiwa kama mboga.



Maandalizi

Mboga ya mugazija huitwa Kigwada ama mpea baada ya kutayarishwa. Ili kutayarisha, unayachuna yale majani yaliyo machanga peke yake kutoka kwenye muhogo kisha unayatia ndani ya kinu ukichanganya na mboga iitwayo kimbiri. Baadaye unaponda pamoja mpaka ipondeke, iwe kama kinyesi chepesi cha ng'ombe na kisha unaitoa na kuitia ndani ya sufuria yenye maji ya kutosha kabisa kwa sababu mboga hii inapopikwa huchukua muda wa saa nzima kuiva. Kitsanganyo halisi cha mboga hii ya Kigwada ni kimbiri, Kiswenya, Logats'i, Thalakushe na mrenda. Mboga hii ni ya baridi ambayo hutiwa chumvi na kabla ya kuiva hutiwa pia nazi. Ukipenda unaweza kuongeza tui la nazi ili kuongeza utamu zaidi.

Matumizi

Kigwada ni mboga ambayo hupendwa sana wakati mboga nyingine zimepotea kwa ajili ya ukame ama jua kali. Kigwada kinatoka kwenye mihogo aina mbili. Kuna ule muhogo unaozaa mihogo ya kuliwa na kuna muhogo ule ambao ni mkubwa sana hata mihogo yake hailiki lakini majani yake pekee ndio mboga. Mti wa muhogo mkubwa pia unatumiwa kama kivuli cha kujiziba wakati wa jua kali.

Wadudu

Muhogo ni mti unaostahimili jua sana, lakini wakati wa jua kali sana mti huu huanza kuvamiwa na wadudu wa rangi nyeupe wanaofanana na mabuu. Wadudu hawa huanza kuingilia majani yake pamoja na zile sehemu za ncha ya mti na

baada ya muda mfupi utaona majani hayana afya yanaanza kunyauka na kukauka kisha kuanguka chini moja moja.

Ukuzaji
Mti huu unapatikana kwa wingi sehemu ya pwani hasa Wilaya ya Kilifi na Malindi. Mti huu wa muhogo humea kwenye mchanga wowote lakini hufanya vizuri sana kwenye mchanga wa kidongo na wenye rotuba nyingi na pia mchanga ulio laini.

Mumbi/Mimumbi

Maelezo
Mumbi ni mboga inayofanana kabisa na mnavu na ni chungu kidogo. Ni mboga inayostahimili jua kwa sababu ya kumea kando kando ya mto.

Ukuzaji
Mumbi ni mboga inayopatikana kwa wingi sehemu ya Jilore kando kando ya mto. Wakati wa ukame mwingi mboga ya mumbi huwa inapatikana. Msimu wa mvua nyingi ya masika mumbi hupatikana hata kwenye mashamba huko sehemu za Jilore na vitongoji vyake. Mumbi humea vizuri sehemu zilizo na mchanga wa kidongo.

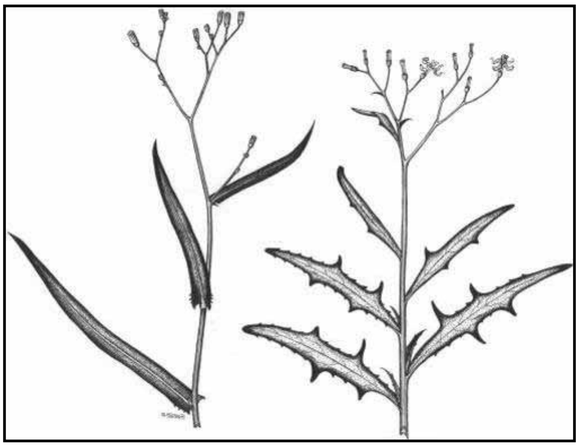
Upanzi
Mumbi ni mboga iliyo na mbegu zake kwa hivyo humea yenyewe kupitia kwa mbegu hizo. Mahali mumbi imemea huangusha mbegu na kama ni kando ya mto mbegu hizo huanza kumea mara moja. Uti wake pia ukiukata unaweza ukamea.

Maandalizi/Upishi
Majani ya mumbi ni mepesi kwa hivyo inapopikwa huchukuwa kama dakika 20 kuwa tayari ama kuiva. Kitsanganyo cha mboga hii ya mumbi ni kiswenya na logats'i.
Mboga hii haitiwi chumvi wakati wa upishi.

Mutsunga

Mutsunga (Giryama, Kauma, Chonyi, Ribe, Rabai),
Mtsunga (Jibana, Kambe, Duruma, Digo), Bemeri, Mkumbacheru (Duruma)
Scientific name: *Launaea cornuta*

Maelezo
Mustunga ni mboga ya Wamijikenda inayojulikana sana tangu jadi za mababu na



nyanya zetu mpaka hivi leo. Mboga mpya zitavumbuliwa na kupewa majina tofauti tofauti lakini mutsunga ndio mboga ambayo haitaisha kabisa. Hata wale wanaozaliwa leo na kuwa wakubwa mboga ya kwanza ya kiasili watakayoijua ni mutsunga.
Mboga ya Mutsunga iko mara mbili, kuna mutsunga wenyewe ulio chungu sana na kuna mutsunga hema ambao unafanana na mutsunga kimaumbile isipokuwa una majani mapana tena uko baridi kidogo, si chungu sana. Mutsunga hema sio mrefu sana unakuwa kama nusu futi, lakini mutsunga wenyewe, ule ambao ni chungu unaweza kufikia urefu waa futi tatu kukiwa na rutuba nzuri na mvua yakutosha.
Mutsunga una maua ya manjano na majani yake ni kijani kibichi. Mboga hii ikianza kukomaa mti wake unabadilika rangi na kuwa samawati tena majani yake ni marefu membamba yenye ncha huku yamekatika katikati ya majani yake.
Mboga hii ya mutsunga huanza kupatikana ama huanza kumea msimu wa mvua unapoanza mwezi wa nne. Baada ya wiki tatu mutsunga huwa tayari kwa mboga. Mutsunga una mbegu mfano wa sufi ambazo ni nyeupe. Si rahisi mtu kuchukua mbegu za mutsunga na kuzihifadhi.
Ni mboga ambayo humea yenyewe kwa hivyo watu wanaamini hata wasipohifadhi mbegu

msimu wa mvua ukifika tu mutsunga utamea. Kuanzia mwezi wa nne mpaka mwezi wa kumi na moja ama mbili mutsunga unapatikana.

Ukuzaji

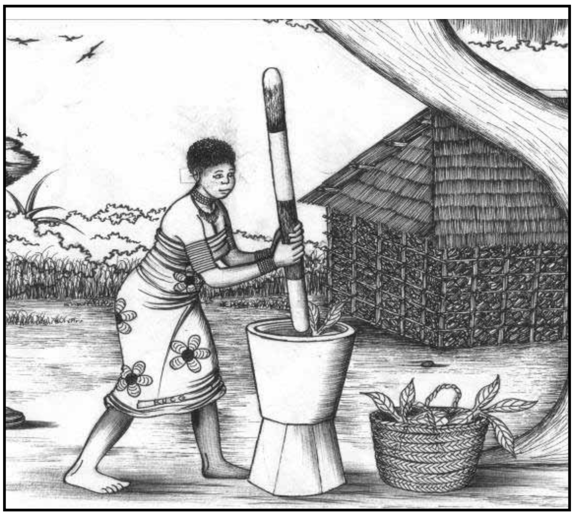
Mutsunga humea vizuri katika sehemu zilizo na mchanga wa kidongo, wa maweni na mweupe wa mnazi kama sehemu ya Langobaya, Dida, Majengo, Jilore,Digo, Kwale, Kilifi, Malindi, Vitengeni na Kitengwani. Lango baya wakati wa kulima kwekwe ama nyasi huwa ni mutsunga kwenye shamba lote. Mutsunga hupatikana karibu kila sehemu ya Pwani lakini kuna sehemu kadha kama hizi tulizozitaja ambazo humea kwa wingi sana wakati wa msimu wa mvua. Mutsunga ni mboga ambayo inastahimili ukame kidogo kwa sababu mboga nyingi ukame ukianza tu zinapotea lakini mutsunga huwa bado unapatikana kidogo kidogo mashambani.

Wadudu na wanyama wasumbufu

Mutsunga ni mboga ambayo wanyama kama sungura na hata pia parare hula.

Matumizi

Kuna msemo wa Kigiryama ambao husema kwamba ikiwa mvulana anataka kuoa msichana, baba yake mvulana hutembelea familia ya msichana na kuzungumza na babake msichana. Anapofika kwa baba ya msichana, babake mvulana hawezi kusema 'nataka msichana akanipikie nyama' ni lazima aseme 'nataka msichana akanipike mutsunga'. Akisema, 'nataka msichana akanipikie nyama' basi hii huchukuliwa kama madharau na msichana yule



watamkosa. Hii ni mila na haibadiliki. Baada ya kumpata msichana na harusi ifanywe siku ya pili, msichana hutoka kwenda shambani na kikapu chake akiandamana na wifi yake na kutafuta mutsunga ili aje ampikie bwanake ale kwa ugali.
Mutsunga pia ni dawa. Unapochuna unauchukuwa na kuutandaza juu ya kibati ama sinia kisha unaweka juu ya moto na unaukaanga mpaka unakauka kabisa unageuka unakuwa mweusi kama makaa. Kisha unauponda kuwa kama poda na unautia ndani ya mafuta ya nazi na unampaka mtoto ambaye aliye na ugonjwa wa upele (scabies). Mutsunga pia ni dawa ya kutibu malaria na homa. Ukizoea kuchemsha mutsunga na kunywa maji yake kila mara si rahisi mtu kushikwa na malaria ama homa.
Mutsunga husaidia mtu anapokuwa na matatizo ya kiungulia. Unachukuwa majani yake na unayaosha kisha uyatafune na baada ya dakika kumi hivi kiungulia kinapotea. Pia hutuliza maumivu ya tumbo. Mutsunga haitumiwi na kina mama wajawazito na watoto kwa sababu iko chungu mno.

Maandalizi na Upishi

Unaweza kupunguza uchungu wa mutsunga kwa kuuchanganya na kiswenya. Kitsanganyo halisi cha mutsunga ni mutsalafu na kiswenya.

Mutsunga hema

Mutsunga hema (Duruma, Kambe, Jibana, Chonyi, Kauma, Ribe, Rabai),
Mchechu wa tanga, mtsunga ng'ombe (Digo)
Scientific name: *Sonchus oleraceus* (sow thistle)

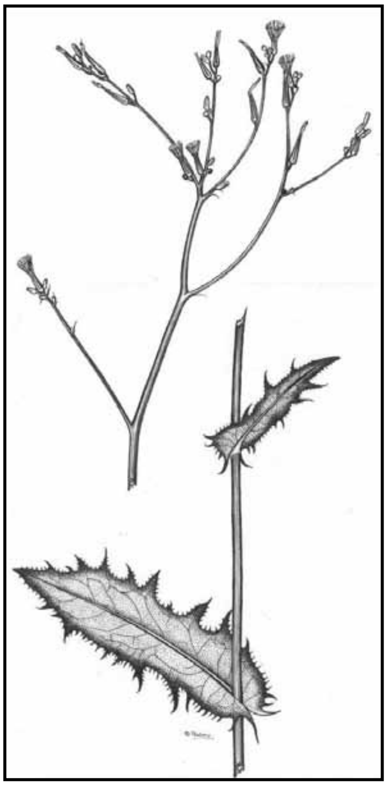
Maelezo

Mutsunga hema ni familia ya mutsunga isipokuwa mutsunga hema una majani mapana tena mazito na mti wake pia ni mzito kuliko wa mutsunga wenyewe. Jina Mutsunga hema lilitokana na majani yake mapana mfano wa hema. Kuna tofauti kubwa kati ya mutsunga wenyewe na Mutsunga hema. Mutsunga hema si chungu sana tena unapopikwa hutoa maji mengi. Mti wake hauna miba na urefu wake wa juu ni kama wa mnavu wa kawaida. Majani yake huwa na maji mengi ndani yake. Mutsunga hema una maua meupe. Majani yake mwisho huwa yamekatika katika. Mboga hii ina urefu wa

kama nusu futi hadi futi moja. Mutsunga hema ni mboga inayostahimili jua kidogo kwa sababu wakati wa kiangazi unaweza kuipata.

Ikolojia/Ukuzaji

Mboga hii ya Mutsunga hema humea kwa wingi sehemu zilizo na mchanga wa kidongo yaani ngamani, wa maweni na pia mwaruhe wa mnazi. Mutsunga hema huwa haumei kila mahali. Mboga hii hupatikana sana sehemu zilizo na vivuli vya miembe, chini ya migomba na kule Kilifi Institute of Agriculture (KIA), Ukunda, Digo, Bofa, Kwale na Malindi. Hupatikana kwa wingi wakati wa mvua. Hufanya vizuri kwenye mchanga wa kunatanata. Kwenye misitu humea lakini haufanyi vizuri kwa sababu ya ukosefu wa mwangaza wa jua.

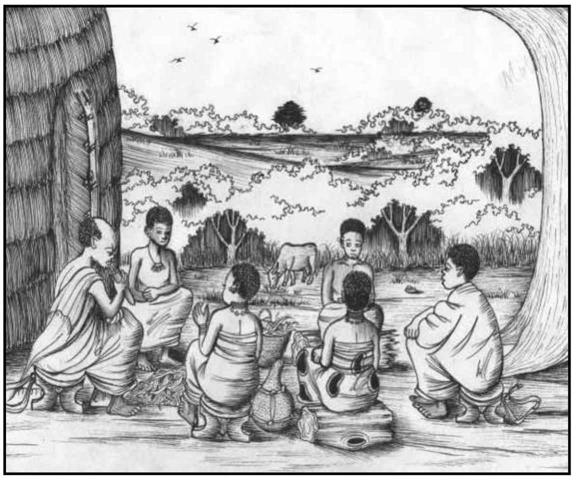


Upanzi

Mboga hii humea yenyewe ingawaje kuna mbegu ambazo zinaweza kupandwa. Mboga hii humea tu kwa mbegu, sio mti wake.

Maandalizi

Mutsunga hema huvunwa kwa kung'oa shina nzima halafu majani yake hukatwakatwa kwa kufyongonyoa kwa mikono halafu inaoshwa kwa maji mengi. Inaweza ikapikwa peke yake



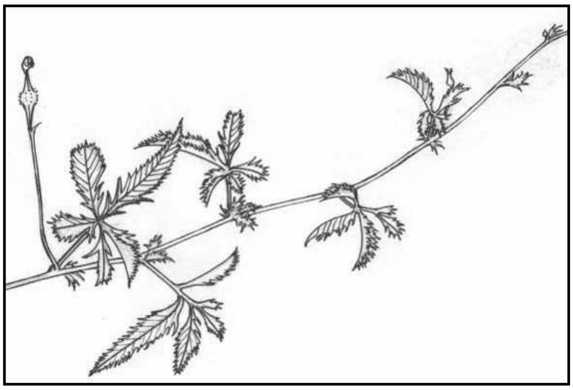
bila kitsanganyo na ukala kwa ugali, sio chungu sana kama ule mutsunga mwingine. Ukipenda unaweza kuchanganya na kiswenya, mnavu, muzungi, hako ra azhere na mboga yoyote chungu ama ya baridi. Upishi wake unachukua dakika 45. Mutsunga hema ni mboga isiyotiwa chumvi, ni mboga chungu.

Wadudu

Mboga hii hupendwa sana na wanyama kama sungura na hata wadudu kama parare pia hupendelea kula majani yake.

Mutsungutsungu

Scientific name: *Bidens biternata*



Maelezo

Majani ya Mutsungutsungu yamefanana na mboga moja ya Wahindi iitwayo dania ambayo huuzwa sana masokoni. Mutsungutsungu ni mboga ya kutambaa. Majani yake yana rangi ya kijani kibichi.

Mutsungutsungu ni jina la Kigiryama ambalo kwa Kiswahili linamaanisha"enye chunguchungu" yaani mboga iliyo na uchungu sana ukiila.

Majani yake huwa kama yenye meno meno hufanana kabisa na mboga ya dania na mti wake ni mwembamba. Mutsungutsungu inaweza ikatambaa juu ya mahindi yanayomea shambani.

Maandalizi
Mboga hii ni chungu na kwa hivyo huwezi kuila peke yake. Lazima uichanganye na mboga nyingine kama vile kiswenya au logats'i ama unaweza kuipika na mboga nyingine chungu kama vile mnavu, mutsunga, mutsalafu au budzi kisha ule kwa ugali.

Ikolojia/ Ukuzaji
Mutsungutsungu ni mboga ambayo humea sana sehemu za Bamba kwenye mchanga wa kidongo hasa sehemu zilizo karibu na mabwawa ama mito. Ni mboga ambayo inastahimili jua kwa kiasi kidogo.

Mutsungutsungu hupatikana sana wakati wa mvua ya masika na ya vuli. Mboga hii huwa ni nyingi sana mwezi wa nne na wa tano. Hupenda kumea sehemu zilizolimwa na kupandwa mahindi. Inamea pamoja na kunde (mboga ya tsafe). Mboga hii si rahisi kuiona tu sehemu zilizo safi ama zilizo limwa vizuri bali pia kwenye vijisitu vidogo.

Makodza ga muyu

Makodza ga muyu (Giryama, Jibana, Chonyi, Ribe, Rabai, Kauma, Duruma, Kambe)
Bwere ra muhuyu, chibwere (Digo)
Scientific name: *Adansonia digitata*

Maelezo
Makodza ga muyu ni mboga ambayo hutoka kwa mti uitwao m'buyu ambao humea wenyewe hasa sehemu hizi za pwani. Mti huu huwa mwembamba unapokuwa mdogo. Kadri unavyokua na kukomaa huzidi kuwa mrefu na mnene. Kwa jumla m'buyu huishi hata zaidi ya miaka mia tano. M'buyu unapoendelea kumea hutoa majani machanga na urefu wa futi sita hivi huanza kutoa majani ambayo ni machanga na wakati huo watu huwa wanachuna yale majani machanga kiasi kidogo tu cha kuchanganyia mboga za kigwada (mpea), mumali na mpira ili kuifanya mboga kuwa laini na tamu tena ya kuteleza kidogo.

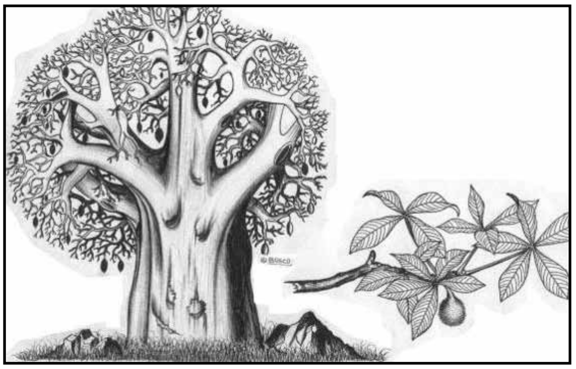
Majani ya mbuyu ni ya rangi ya kijani kibichi na maua yake ni meupe na yanafanana na uyoga (mushroom) kwa mbali.

Ukuzaji
M'buyu wenyewe huwa mrefu zaidi ya futi ishirini na unene wake huwa kama duara ya futi thelathini. M'buyu ni mti unaostahimili jua kali na kipindi kirefu cha kiangazi, na licha ya kuwa mti wake ni mnene sana mbuyu haupasuliki mbao. Mboga zake hupatikana wakati wote wa mwaka. Mbuyu humea sehemu zenye mchanga wa kidongo na hata mchanga wa changarawe. Mahali unapoanguka na kuozea mahali hapo huchipuka mboga ziitwazo "zhoga" (mushroom). Mbuyu hupatikana sehemu za Kilifi, Kwale na Malindi na hata sehemu za ukambani.

Maandalizi
Makodza ga muyu ni kitsanganyo cha mboga nyingine na inayotiwa chumvi na inapochanganywa na kigwada huchukua muda wa saa moja kuiva.

Matumizi
Mboga hii hutumiwa kama dawa kwa watoto wachanga walio na ugonjwa unaoitwa kirwa au chirwa. Majani hupondwapondwa kwenye kinu. Baadaye hutiwa kwenye mvule na kutiwa maji. Yanapochanganyika vizuri mtoto huwa anaoshwa na maji hayo.

M'buyu huzaa matunda ambayo ndani yake huwa na mbegu ambazo hupendwa kuliwa sana hasa sehemu ya mwambao wa pwani. Mbegu zake zimezingirwa na ukosi mweupe juu watu hupendelea sana kwa kutayarisha mchuzi na pia mbegu zake hupikwa na rangi nyekundu, kijani kibichi na hata rangi ya manjano na kuchanganya na sukari watoto na hata watu wazima hupendelea sana kumumunya. Koko la buyu hutumika kwa kutengenezea kifaa cha



kutegea panya, mathali na udzora. Mathali na udzora huliwa lakini panya hawaliwi. Pia mbegu za buyu huchomwa na moshi wake huwa ni dawa ya kufukuza mbu.
Majani ya m'buyu (na miti mingine) ni dawa ya kutibu vithio (incest) na tena hutumika kama mahoza (kusafisha mji/Kaya) panapoingia mtu asiye Mmijikenda), pia hutumika kama mtu amerogwa (ama amechukuliwa kivuli). majani ya m'buyu huchanganywa na majani ya miti mingine na kutumiwa kama dawa.

Muzungi

Muzungi (Giryama, Kauma, Jibana, Duruma),
Mzungi (Chonyi, Kambe, Rabai),
Mzungwi (Ribe, Jibana),

Muzurungi (Duruma),
Mzinje, Mvinje, Mvwinje (Digo)
Scientific name: *Moringa oleifera*

Maelezo
Muzungi ni mti ambao unapomea huwa uti wake umenyooka, lakini unapovunja kilele chake muzungi hufanya matagaa mengi. Muzungi huwa mti mkubwa kama miti mingine ya kawaida, unaweza kuwa mrefu hata zaidi ya futi 30. Muzungi una majani madogo yaliyo mviringo. Neno muzungi Mijikenda hawajajuwa maana yake lakini wengine wanasema huenda mti huu ulileta kutoka Bara Hindi. Muzungi ni mti unaozaa matunda ambayo ni membamba tena marefu mfano wa kijiti. Maua ya mti huu ni meupe na yana mbegu nyeusi zinapokomaa.

Matumizi
Majani ya muzungi wamijikenda hutumia kama mboga ya kulia ugali. Mboga hii ni chungu na ina harufu kidogo unapoila. Unaweza kulia ugali mboga hii ya muzungi pekee ama ukipenda unaichanganya na mboga ya kiswenya ama logats'i.
Watu wengine hawapendi mboga hii kwa sababu wanasema hufanyisha kisunzi, na wengine wanasema ni nzuri kwa kusafisha kibofu cha mkojo, yaani ni kama dawa. Muzungi ni mti ambao unaweza kutoa kivuli nyumbani. Tena ni mti ambao ukipandwa kwa shamba vizuri unakuwa kama ua.

Ikolojia/Ukuzaji
Mti huu wa muzungi humea vizuri sehemu zilizo na mchanga wenye rotuba, wa maweni, mweruhe wa mnazi na hata udongo. Mti huu hupatikana kwa wingi sehemu ya mwambao wa Pwani hasa Kilifi mjini na Malindi sehemu ya Msabaha, Gede na sehemu nyingine zilizo karibu na mji wa Malindi. Muzungi ni mti ambao hustahimili jua sana. Wakati wa ukame mboga zinapopotea kabisa, watu wengi hukimbilia mboga hii ya majani.

Upanzi
Mti huu hupandwa kwa kutumia mbegu zake. Hata kigongo chake pia ukikipanda kinashika na kumea.

Maandalizi/Upishi
Muzungi ni mboga ambayo huwezi kuichambua jani baada ya jani kwa vile majani yake ni madogo sana. Watu hushika kitagaa kilicho na majani na kwa vile majani yake yamepangana, unaweza kutumia vidole viwili kubana vitagaa hivyo kisha unavisukumia chini ama juu ili kutoa majani hayo. Ajabu ni kwamba unapoanza kuiosha mboga hii majani yake huwa hayashiki maji.

Unapoiosha mboga hii utakuta sio kama mboga nyingine kama kiswenya kwa sababu unapoosha kiswenya utakuta majani yake yameingia maji vizuri na kuosheka mpaka utajua mboga hii ama majani haya ya mchicha yameoshwa vizuri. Unapoosha majani ya muzungi utakuta yanaelea juu ya maji, na unapomaliza kuiosha inakaa kutooshwa. Mboga hii unapoipika huchukua dakika 45 kuiva vizuri. Muzungi ni mboga ambayo haichoshi kula. Unaweza kulia ugali kila siku bila kukinai.

Wadudu

Mti huu majani yake huliwa na wadudu walio kama vijibuu vilivyo na rangi ya kijani kibichi. Kwenye shina lake kuna wadudu weusi huko Pwani waitwao kolokolo. Wadudu hawa hupenda sana kufukua mchanga kwenye shina la mti huu. Kienyeji Wagiryama huchukua jivu la moto na kumwaga hapo kwenye shina la muzungi kila siku na wadudu hawa hutoroka bila kufa. Pia jivu huzuia wadudu wengine kupanda.

Mwakithauro

Mwakithauro (Giryama, Chonyi, Rabai),
Mechitauro (Kauma),
Chitauro (Ribe)
Scientific name: *Gutenbergia petersii*

Maelezo

Mwakithauro ni mti mdogo wa kama futi moja hadi moja na nusu. Majani yake ni madogo na una maua mekundu. Majani ya mti huu ni mboga na hupatikana kwa wingi mwezi wa tano mpaka wa nane kwa sababu miezi hii huwa ni miezi ya mvua nyingi. Mboga hii ina maua mekundu na majani yake ni madogo kiasi.

Ikolojia/Ukuzaji

Mti huu hupatikana sana kwa wingi sehemu ya Bamba, Kwale, Kilifi, Malindi na Gongoni. Mboga hii humea yenyewe shambani kwenye mchanga wowote.

Matumizi

Wagiryama hutumia majani ya mti huu kama mboga ya kulia ugali. Ukikosa ugali unaweza kuila mboga hii peke yake. Mboga hii ni chungu na haitiwi chumvi. Ukitaka kuila mboga hii ya mwakithauro vizuri, basi itakubidi uichanganye na mboga nyingine kama logats'i, kiswenya, budzi ama tsafe.

Maandalizi

Unapoichuna kutoka shambani unachambua tu majani peke yake. Mti na matagaa yake unayatupa. Baada ya kuichambua unaiosha vizuri kisha unaitia kwenye sufuria yenye maji ya moto kwenye jiko. Mboga hii huchukua muda wa robo saa kuiva. Kabla haijaiva, ukipenda unaweza kuichanganya na mboga ya kiswenya, logats'i, budzi ama tsafe.

Wadudu

Mboga hii huliwa na wadudu pamoja na wanyama. Wadudu ni kama vijibuu vidogo rangi ya kijani kibichi ambayo hupenda kula majani ya mboga hii. Kuna wanyama kama sungura ambao hupenda sana mboga hii kwa sababu ni chungu. Wanyama wengine ambao wanafanana na sungura, waitwao "ukwang'a" na Wagiryama, pia hupenda majani ya mti huu.

Kuzuia wadudu

Ikiwa mboga hii imeanza kuliwa na wadudu pale nyumbani na watu wanaipenda sana, ilhali wewe

huna pesa ya kununulia dawa na kunyunyizia mboga zako, unaweza kutumia jivu kunyunyizia majani yote (kolo ra muhi).

Upanzi
Mboga hii hupandwa tu mbegu zake na huchukua wiki tano kuwa tayari kuchunwa.

Maoni
Kwa sababu ya uchungu wake mboga hii inaaminika kwamba unapoila huzuia mtu kupatwa na homa.

Mwambalu

Mwambalu (Giryama, Kambe, Ribe, Chonyi, Kauma, Duruma, Digo, Rabai, Jibana),
Mwambalo (Duruma)
Scientific name: *Erythrococca bongensis*

Maelezo
Mwambalu ni mboga ambayo humea kiurefu, haitambai. Majani yake ni membamba na marefu. Mti wa mboga hii umefanana na mkunazi kwa sababu ya miiba yake. Unapoichuna basi unatakiwa uwe mwangalifu usije ukadungwa na miiba na tena wafaa uchune yale majani machanga.

Mazingira
Mboga hii humea kwenye msitu ama kwenye vichuguu hasa sehemu za Jibana, Kaloleni, Kilifi, Bamba, Kwale na Malindi. Mboga hii hupatikana kwa wingi wakati wa mvua ya mwaka. Humea kwenye mchanga wa kidongo ama mchanga wa changarawe. Huvumilia kiangazi kwa muda mfupi.

Upanzi
Mboga hii humea yenyewe kutokana na mbegu zake, haipandwi.

Maandalizi
Mboga hii sio chungu bali baridi na huchanganywa na mboga zilizo chungu kama vile mutsunga, kiswenya, mnavu na mwangani. Majani yake hayakatakatwi hupikwa vile yalivyo. Huchukua dakika 20 kuiva. Mboga hii hutumiwa kwa sima.

Mwangani wa mudzini

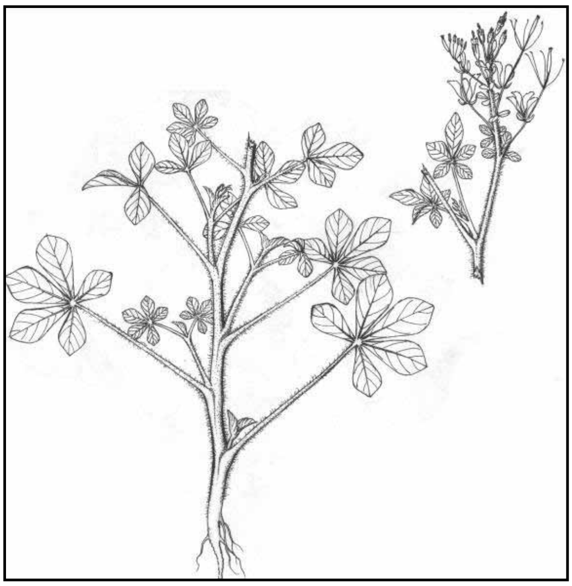
Mwangani wa mudzini (Giryama, Digo, Duruma, Kambe, Jibana, Chonyi, Ribe, Rabai)
Scientific name: *Cleome gynandra*

Maelezo
Jina mwangani lilipewa mboga hii kwa sababu huwa haimei mahali palipo na giza au kivuli bali humea mahali palipo na mwangaza wa jua. Majani yake hufuata mwangaza wa jua kadri jua linavyoenda kuanzia alfajiri hadi machwa. Maua ya mwangani ni meupe na majani yake ni madogo madogo.

Mazingira
Mboga hii humea wakati wa mvua nyingi ambapo ni mwezi wa nne. Mwangani humea kwenye mchanga wowote bora mchanga umepata maji na mbolea ya kutosha.

Matumizi
Wamijikenda hutumia majani ya mti huu kama mboga ya kienyeji. Mboga hii hailiki peke yake kwa sababu ni chungu sana, inapopikwa inabidi kuchanganywa na mboga nyingine kama kiswenya, logats'i, misomo na mwakithauro. Mwangani ni mboga nzuri kwa sababu inaaminika husaidia kumkinga mtu dhidi ya homa ama malaria.

Maandalizi
Inapochunwa kutoka kwa shamba huchambuliwa majani yake na mti wenyewe ukatupwa. Baadaye huoshwa vizuri na kutiwa kwenye maji moto



yaliyo jikoni na kuchanganywa na mboga nyingine kama kiswenya na logats'i. Mboga hii huchukua muda wa nusu saa kuiva. Mboga yenyewe ni chungu kwa hivyo haitiwa chumvi.

Upanzi
Mwangani hupandwa kutokana na mbegu peke yake.

Wadudu
Mwangani si rahisi kuliwa na wadudu lakini parare na aina fulani ya mabuu hupenda kula majani yake.

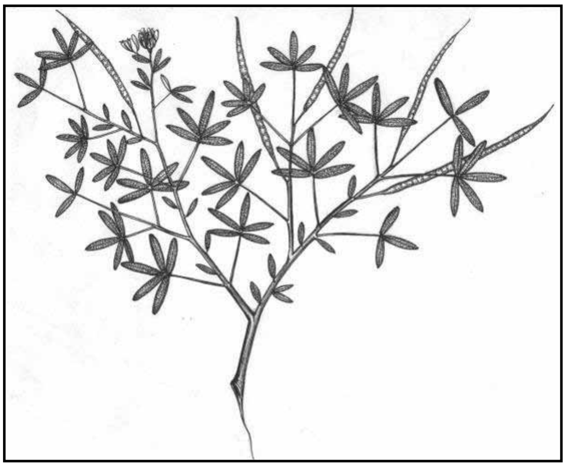
Jambo la ziada
Inaaminika mboga hii ina vitamini na madini mengi inayotia mwilini mtu anapoila kuliko mboga nyingine yoyote ya Wamijikenda. Watu walio na mshipa mboga hii huwadhuru sana, kwa sababu ya uchungu wake na utaona wengi wao wanaisusia.

Mwangani wa sosoni

Mwangani wa sosoni (Giryama, Digo, Kambe, Jibana, Chonyi, Ribe, Rabai),
Changani (Kauma),
Mwangani Mulungu au mirihini (Duruma),
Scientific name: *Cleome* sp.

Ikolojia/Ukuzaji
Mwangani wa Sosoni ni mboga inayopatikana sehemu zilizo na soso kama Bamba, Kakoneni na Gongoni. Mboga hii hupatikana kwa wingi sana. Mwangani ni mboga ambayo haistahimili jua. Hupatikana tu msimu wa mvua. Mboga hii huanza kumea wakati mvua inapoanza kunyesha kutokana na mbegu zilizo anguka kutoka kwa mti wakati wa ukame. Mboga hii haiuzwi, si kama mwangani wa sehemu za Pwani ambao hupatikana masokoni kama Kilifi, Mtwapa, Mombasa na Malindi.

Maelezo
Soso ni sehemu iliyo na mchanga laini sana na mboga hii ya mwangani wa sosoni majani yake ni madogo madogo sana ukilinganisha na mwangani wa mudzini.Inaaminika kwamba jina mwangani lilitokana na majani yake ambayo yako



na pande tatu (au tano) zinazoelekea kule jua linakochomoza. Majani hufuata ule mwangaza wa jua kutoka asubuhi hadi jioni ndio maana mboga hii ikaitwa mwangani. Kunapoingia giza majani huwa kama ambayo yamenyauka.
Mwangani una maua ya samawati na mboga hii hukua na kufikia urefu wa kama futi moja ama mbili. Unapomea mahali palipo na rotuba nzuri unaweza kumea hata futi tatu.
Mwangani haujabainika kama ni dawa kwa sababu ya uchungu wake lakini uko na madhara kwa wale wanao ugua mshipa wa tumbo.

Maandalizi na upishi
Mwangani wa sosoni huvunwa kwa kuvunja matagaa yake halafu majani yake huchambuliwa na tagaa kutupwa. Hii ni mboga isiyotiwa chumvi kwa vile ni mboga chungu sana. Huwezi kupika huu mwangani peke yake na ukaula kwa ugali. Ni lazima uichanganye na mboga nyingine kama kiswenya. Mchicha hutiwa ili upunguze tu ule uchungu na kwa hivyo chumvi haiongezwi.

Upanzi
Mwangani wa sosoni una mbegu lakini haupandwi bali humea wenyewe. Mboga hii ya mwangani huchukua kama mwezi kuwa tayari. Wakati mvua inaponyesha kwa wingi mti wake ukipandwa unaweza kumea.

Mwanjere

Mwanjere (Kauma, Chonyi, Jibana, Kambe, Duruma, Digo),
Mwanjero (Rabai),
Muganga lungo (Giryama, Duruma)
Scientific name: *Cyphostemma adenocaule*

Maelezo
Muganga lungo ni mboga ambayo haipandwi bali humea yenyewe kwenye mashamba. Asili ya kuitwa muganga lungo ni kwamba kina mama wengine wa sehemu za Bamba wanasema mboga hii hutumiwa kwa kutengenezea uteo bali tunadhani ni ule mti wake. Uteo ni jina la kiswahili linalomaanisha kwa Kigiryama 'lungo.' Haijabainika vile mboga hii hutumiwa kutengenezea uteo. Mvua inapoanza kunyesha mboga hii huchukua kama wiki tatu ama mwezi kuwa tayari na kuanza kuchunwa kama mboga. Mboga hii haiuzwi sokoni wala rejareja kwa sababu sio wengi wanaoijua. Muganga lungo humea kutokana na mbegu zake, mti wake haumei. Muganga lungo ni mboga inayostahimili jua kali sana.

Ukuzaji
Muganga lungo ni mboga ambayo hupatikana sana sehemu za Bamba, Digo, Kilifi, Kwale na Malindi. Humea kwenye mchanga wa aina yoyote na hupatikana mwaka mzima.

Maandalizi/Upishi
Mboga hii ni mboga ambayo hutiwa chumvi wakati wa upishi. Mboga hii huwezi kuipika peke yake lazima uitie vichanganyio vya mboga nyingine kama tsafe ama kiswenya. Ukipenda unaweza kutia hata nazi ili kuongeza utamu ama ladha. Muda wake wa upshi ni dakika 20. Muganga lungo ni mboga ambayo haitoi maua na hupatikana kwa wingi sana wakati wa mvua nyingi.

Wadudu na wanyama wasumbufu
Mboga hii huliwa na wadudu aina ya vijibuu vidogo. Wakati wa ukame huliwa na mifugo kama ng'ombe na mbuzi.

Matumizi
Matawi yake yakitafunwa huondoa ukakasi kwenye meno hasa baada ya kula matunda makali yaliyo chachu.

Nyadzua

Nyadzua (Giryama, Ribe, Rabai, Duruma, Digo)
Menyadzua (Chonyi, Kauma),
Menyazua (Jibana)
Scientific name: *Leucas glabrata*

Maelezo
Nyadzua ni mboga ya kutambaa. Ina majani mafupi na maua meupe. Mmea huu hutoa mbegu.

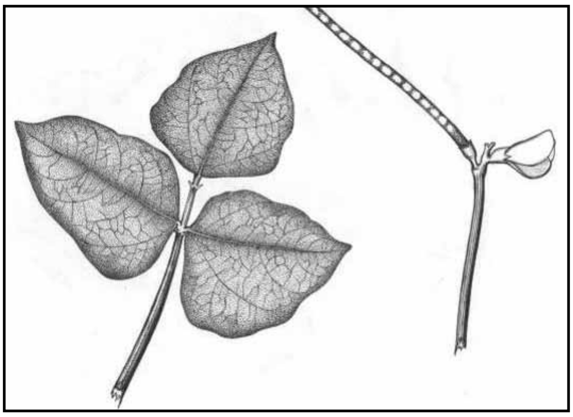
Ikolojia
Nyadzua haistahimili kiangazi. Humea vizuri sana kwenye ngama (mchanga wa kidongo) wakati wa mvua nyingi humea vizuri sana kwenye mchanga huu wa ngamani na hata pia mchanga wa maweni. Humea vizuri kwenye mchanga wa ngama, wa maweni na hata wa mwiru (Kilongo).

Maandalizi/Upishi
Ni mboga ambayo huchanganywa na ts'ats'ats'a na vombo. Chumvi hutiwa wakati wa mapishi. Mboga hii huliwa kwa ugali au muhogo. Muda wa upishi wake ni dakika ishirini.

Tsafe

Tsafe (Giryama, Duruma, Kambe, Jibana, Kauma, Ribe, Rabai),
Tsafwe (Chonyi,Digo),
Mkunde, Mtsafwe (Digo)
Scientific name: *Vigna unguiculata*

Maelezo
Tsafe ni mboga ambayo hutokana na majani ya mmea uitwao mkunde ambao huzaa kunde. Mmea huu una urefu wa zaidi ya mita moja. Inapokua na kufikia kimo hiki huanza kutambaa ikaenea, badaye huanza kutoa maua yaliyo na rangi ya samawati. Kisha huanza kuzaa matunda yaitwayo kunde. Kunde hizi pia hutumiwa kama mboga ya kula kwa ugali na hata mchele, na majani ya mmea huu ndio huitwa tsafe ama mboga ya mkunde. Kwenye mmea huu wa tsafe, kila tagaa lake huwa na majani matatu.



Ikolojia/ Ukuzaji

Tsafe humea vizuri kwenye mchanga wa maweni, mweupe na mweusi (mwaruhe) wa nazi. Tsafe hukuzwa kwa wingi sehemu za mwambao wa pwani hasa Marereni.

Maandalizi

Majani yaliyo mazuri kwa mboga huwa ni yale machanga kwa hivyo mtu anapochuna huangalia yale yaliyo machanga na kuchuna. Yale magumu huwa hayaivi haraka. Majani yaliyochunwa hukatakatwa. Wakati wa upishi, majani machanga huchukua muda wa kama dakika 45 kuwa tayari. Tsafe pia huchanganywa na matumbo ya ng'ombe ama ya mbuzi na ukatia nazi wakati wa upishi. Tsafe ni mboga inayotiwa chumvi wakati wa upishi. Unaweza ukapika tsafe peke yake na ukala kwa ugali ama ukipenda unaweza ukatia nazi ili kuzidisha utamu. Kitsanganyo cha tsafe ni kiswenya ama logats'i. Unaweza kuila bila chumvi ama uweke chumvi na mboga hii ni tamu sana wakati inapopikwa halafu iliwe siku ya pili, na hupikwa kwa kuongezwa tui la nazi. Mboga hii pia inapokua changa kabla haijaanza kutoa mbegu na haijaanza kutambaa hung'olewa mche wote, miti pamoja na majani, na kisha kuuzwa sokoni ama kukatakatwa na kupikwa.

Upanzi

Tsafe ni mboga ambayo haistahimili jua kwa hivyo watu wengi huipanda kwa kuinyunyizia maji kila siku. Kwa sababu mboga hii inahitajika sana sehemu za mijini huwezi kukosa tsafe sokoni hata siku moja. Sehemu ambazo mboga hii hunyunyiziwa maji ni kama zilizo na vitalu vya Wahindi na Mabaniani hasa sehemu kama Kikambala, Majengo na Mtwapa. Mboga hii huwa inapandwa kwa kunyunyizia maji kutoka kwa visima. Tsafe hupandwa kutokana na mbegu yake iitwayo kunde. Unapopanda kunde huchukua muda wa mwezi mmoja kuwa tayari. Mboga hii ya mkunde pia unaweza ukaipanda na baada ya wiki mbili unaung'oa na ukakata kata na kuifanya mboga. Wakati huu unakata kata pamoja na uti (stem) wake kwa sababu huwa ni changa.

Wadudu na wanyama wasumbufu

Majani ya tsafe huliwa na wadudu ambao hutoboa majani yake. Wadudu hao ukiwaangalia ni wadogo na mabawa yao ni ya rangi nyekundu na mabato ya rangi nyeusi yaliyo mviringo. Pia mboga hii huvamiwa na mifugo kama mbuzi, ng'ombe na kondoo.

T'salakushe

T'salakushe (Kauma, Chonyi, Jibana, Kambe), Vongonya/Thalakushe/ Thalakuhse la kirahai (Giryama), Tsalakushe ra chiraphai (Digo, Duruma)
Scientific name: *Asystacia gangetica*

Ukuzaji

Vongonya ni mboga inayopatikana kwa wingi sehemu za Pwani na mboga hii iko mara nyingi ijapokuwa yote huitwa vongonya. Humea kulingana na mchanga wa hapo mahali kwa mfano ukienda sehemu ya Bofa (Kilifi mjini) karibu na bahari utaiona mboga hii ina majani tofauti lakini maumbile sawa na hata ladha yake pia ni sawa isipokuwa majani yake ni tofauti sana. Vongonya ambayo inapatikana karibu na ufuo wa bahari utakuta majani yake ni madogo na yale yanayomea mbali na bahari majani yake ni makubwa yenye nguvu sana na mti wake pia ni mnono sana. Mboga hii humea sehemu zilizo na vijisitu vidogo vidogo na kando kando ya barabara hasa chini ya miti mikubwa iliyo na misitu. Vongonya ni mboga inayostahimili jua sana kwa sababu humea sana chini ya miti. Vongonya ni mboga ambayo humea kwenye aina yoyote ya mchanga.

Maelezo

Vongonya ina mti ulio na pembe nne na hauko mviringo. Majani yake ni kijani kibichi na ina maua ya rangi nyekundu. Ina matunda ya rangi ya hudhurungi ambayo Ikikauka mbegu zake huwa nyeusi. Mboga hii ina majina mengi na haijabainika ni kwa sababu gani ilipewa majina haya yote. Majani ya vongonya ni mapana kidogo na yako na ncha mwisho na chini yake ni mviringo kama moyo. Unapoipika mboga hii kwenye sufuria, hiyo sufuria hubakia na rangi ya ile mboga kama rangi ya manjano hivi.

Upanzi

Mboga hii unaweza kuipanda kwa kutumia mbegu pamoja na mti wake. Ukiukata mti wake na kuuatika utamea.

Maandalizi
Mboga hii ya vongonya unapoipika ina harufu ambayo inaweza kukufanya usiile. Ni mboga baridi inayotiwa chumvi. Unaweza kupika vongonya peke yake bila kuchanganya na mboga nyingine na ukalia ugali. Ukipenda unaweza kuichanganya na mboga nyingine baridi kama kiswenya, logats'i, kigwada, vombo, ts'ats'ats'a na hata bwere. Upishi wake huchukua muda wa dakika 20.

Maoni
Mboga hii haina mila wala kabila inayokataza mtu kuila. Pengine harufu yake baada ya kuipika ndiyo inaweza kukufanya usiile, lakini ni mboga ambayo ni tamu sana.

Matumizi
Mijikenda hutumia vongonya kama mboga ya kulia ugali. Mboga hii ni nzuri kwa wale walio na matatizo ya choo kigumu. Unapokula mboga hii na uwe na matatizo ya choo pengine choo chako ni kigumu ama hujapata choo kwa siku tatu ama wiki moja mboga hii huvuruja kile choo ndani ya tumbo na kukilainisha, hatimaye ukapata choo. Kwa hivyo mboga hii ni kama dawa.
Mboga hii hutumiwa sana sehemu ya Shononeka Vitengeni, wilayani Kilifi wakati mboga zimepotea kabisa na mboga hii hupatikana kwa sababu inamea chini ya miti hasa mikanju iliyo ni kama mwitu. Vongonya ilitokana na vile mboga yenyewe ilivyo hasa wakati ikiwa imepikwa bila kuchanganywa na mboga nyingine. Kwa kweli unaposikia choo na unaenda kujisaidia, ukifika chooni ni kama huna haja ama haitoki, basi mboga hii hukuharakisha. na hii ni 'vooo na go'. Hii ndiyo maana Mgiryama akaipatia mboga hii jina la 'vongonya'. Mboga hii haitumiwi na kina mama waja wazito.

T'salakushe

T'salakushe (Kauma, Chonyi, Jibana, Kambe),
Thalakushe/ Thalakuhse la kirahai (Giryama),
Tsalakushe ra chiraphai (Digo, Duruma)
Scientific name: *Asystacia* sp.

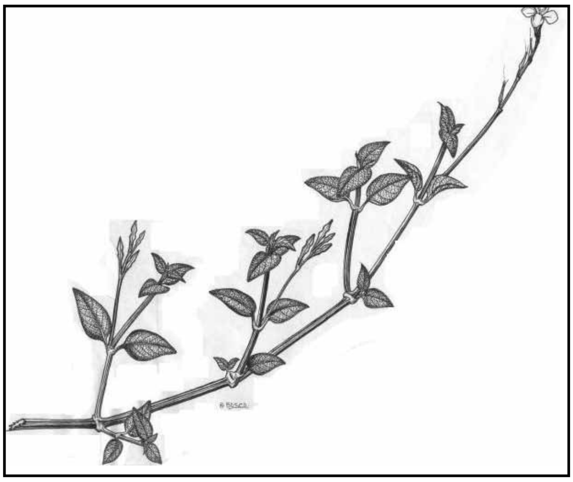
Ikolojia/Ukuzaji
Mboga hii humea kwa wingi hasa sehemu ya pwani. Mboga hii hupenda kumea sehemu zilizo na vichaka hasa chini ya miti mikubwa. Thalakushe ni mboga inayostahimili jua sana kwa sababu humea chini ya miti. Thalakushe ni mboga ambayo humea kwenye aina yoyote ya mchanga. Humea kulingana na mchanga wa hapo mahali kwa mfano sehemu za Kinango (Duruma) mboga hii inapatikana kwa wingi.

Maelezo
Mboga hii iko mara nyingi. Thalakushe iko familia moja na vongonya. Majani yake yako tofauti na yale ya vongonya pia mti wake uko mviringo tofauti na ule wa vongonya. Majani yake ni kijani kibichi na una maua ya rangi ya kahawia (light brown). Mbegu za mboga hii zinapokauka huwa nyeusi.
Mboga hii haina mila wala desturi inayokataza mtu kuila. Pengine harufu yake baada ya kuipika ndiyo inaweza kukukataza kuila, lakini ni mboga ambayo usipojali harufu yake ukila ni tamu sana.

Upanzi
Mboga hii hupandwa kwa kutumia mbegu, na mti wake Ukiukata na kuupanda humea.

Maandalizi
Waduruma hutumia mboga hii kwa ugali. Muda wa upishi wake ni dakika ishirini.

Matumizi
Thalakushe ni mboga nzuri kwa wale walio na matatizo ya choo kigumu. Unapokula mboga



hii na uwe na matatizo ya choo, pengine choo chako ni kigumu ama hujapata choo kwa siku mbili au zaidi, mboga hii huvuruga kile choo ndani ya tumbo na ukapata choo bila shida. Kwa hivyo mboga hii ni kama dawa ya kukifanya choo kuwa laini. Mboga hii hutumiwa sana sehemu za Kaloleni, Rabai na Duruma. Hata hivyo, mboga hii haitumiwi na kina mama wajawazito.

Ts'ats'ats'a za mudzungu

Ts'ats'a za mudzungu (Giryama, Duruma)
Scientific name: *Lagenaria siceraria*

Maelezo

Ts'ats'ats'a ni mboga inayotokana na mti unaoitwa murabu mudzungu. Mti huu huzaa matunda makubwa na madogo hasa sehemu za pwani na ukambani. Matunda yake huitwa marabu madzungu. Matunda ya mti huu pia huitwa vipuru. Vipuru hivi navyo viko mara nyingi. Matunda hayo yakiiva na kuwa makubwa na kukomaa huitwa majina tofauti tofauti kulingana na maumbile yake. Kuna vidogo vya shingo vikaitwa vidonga na kuna vikubwa vya shingo vikaitwa vithuki. Tunda likipasuliwa kati kati linaitwa Luthua. Pia matunda ya mti huu hutengeneza vyombo vya kazi tofauti tofauti. Mti huu ni mti ambao ukimea unatambaa. Majani yake ni ya mviringo na Mijikenda huyatumia kama mboga ya kulia ugali. Sababu ya kuitwa ts'ats'ts'a ni kwamba mboga hii huchunwa tu sehemu ile ya ncha iliyo na majani machanga. Sehemu hii iliyo na majani machanga Mgiryama huita ts'a, na tafsiri ya ts'a kwa Kiswahili ni ile sehemu ya mwisho wa mti ulio na majani machanga ni ncha. Mboga hii iliitwa ts'ats'ats'a kwa sababu inachuna nchani peke yake. Mti huu hutoa maua ya rangi ya manjano na hata meupe.

Inakomea

Mti huu hupatikana sana sehemu za pwani na ukambani lakini kila kabila linalo jina la mti huu.

Upanzi

Mti huu humea kutokana na mbegu zake pekee. Huwa unapandwa na pia humea wenyewe mbegu zikianguka shambani.

Maandalizi

Mboga hii huwa tamu ikipikwa peke yake na kutiwa nazi. Ni mboga ya baridi inayotiwa chumvi. Unapoichuna unaikatakata kwa kisu ama mikono na unachanganya na maua yake kwa sababu pia ni mboga. Ukipenda hata vile vitunda vinavyoanza kumea pia unaweza kuchanganya na kupika pamoja na iwe mboga ya kula na ugali. Mboga hii huchukua dakika 20 kuiva. Haina zile kali za matunda hazifai kutumiwa.

Vombo/Kapetula nyungu

Vombo/Kapetula nyungu (Giryama, Kauma, (Chonyi, Ribe, Rabai, Kambe)
Scientific name: *Corchorus olitorius*

Maelezo

Vombo ni familia moja na Kikosho. Ina maua ya manjano na majani yake ni marefu yenye kukwaruzakwaruza katika pembe zake. Iko na mbegu ambazo zikikomaa huwa zinaanguka chini na kumea. Mboga hii ya Vombo humea kutoka kwa mbegu zake peke yake. Huharibiwa sana na wadudu kama vile mabuu.

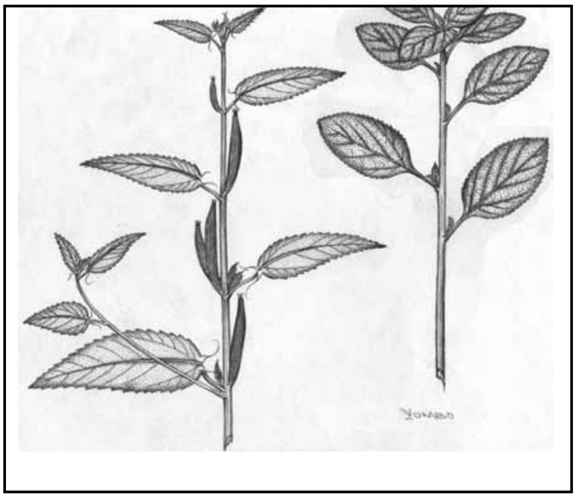
Mazingira

Vombo humea wakati wa mvua na hata wakati wa ukame huenda ukapatikana kwa maziwa

ama mabwawa. Humea yenyewe bila kupandwa ukienda juu. Mboga hii ya Vombo hupenda sana kumea sehemu zilizo kando kando ya mito kama Galana au maziwa kama vile Jilore. Mboga hii humea vizuri kuliko na mchanga wa kidongo.

Maandalizi

Mboga hii ni baridi na ya kuteleza. Huchanganywa na Kigwada ama Kiswenya. Hupikwa tu kwa muda wa robo saa. Pia huwekwa chumvi na unaweza kuipika peke yake bila kitsanganyo. Mboga hii huliwa na sima ama muhogo. Pia unaweza kuichanganya na mboga nyingine kama Bwere, Kiswenya na Thalakushe. Huvunwa na kuchambuliwa majani yake. Ikiwa mti wa Vombo ni changa, unaweza ukaung'oa na baadaye na kuchambua majani yake.



Matumizi mengine

Vombo humsaidia mtu mwenye shida ya choo kuwa kigumu kwa sababu anapokula mboga hii huweza kupata choo kizuri ambacho nilaini sana. Wenye ugonjwa wa mshipa mboga hii ya Vombo saa zingine huwatatiza sana.

Wadudu

Vombo huliwa na wadudu kama parare na wakati wa ukame sana mboga hii hata mbuzi, ng'ombe hula.

Soko

Mboga hii hupatikana sana kwenye masoko na pia kina mama huzungusha sana mboga hii kwa sababu wengi wanaipenda.

Zhoga

Zhoga (nyingi), Choga (moja)
Uyoga (Kiswahili). Nyingi ni Nyoga
Edible fungi, mushroom (English)

Wamijikenda hupenda sana kutia uyoga kwa mboga za kawaida. Kuna uyoga unaoliwa na usioliwa

Uyoga unaoliwa:

Zhoga Nyama
Zhoga mrihi
Zhoga kadzonzo
Zhoga pilipili
Zhoga nyani
Zhoga muyu
Zhoga mukulu
Zhoga ng'ombe
Zhoga lutswa
Zhoga tsulu

Uyoga usioliwa ni:

Zhoga lungo
Zhoga mikombefa
Zhoga masikiro
Zhoga rehema- onea
Zhoga maziya- maziwa
Zhoga mzinga
Zhoga hawachonya
Zhoga mulunja
Zhoga tovu ra ng'ombe
Zhoga mhama (mtama)
Zhoga uherezi- inayo teleza
Zhoga ludhimi ng'ombe
Zhoga kasikiro- masikio

Kuna aina kadha za nyoga na mara nyingi hupewa majina kulingana na pahali zinapopatikana. Kwa kawaida nyoga hazipatikani kwa wingi.

Zhoga nyama

Huu ni uyoga ambao mwavuli wake ni mwepesi na hujipinda sana kuelekea chini.

Zhoga muyu

Mahali mbuyu unaangukia na kuoza hapo ndipo humea zhoga muyu.

Zhoga kadzonzo
Hii ni aina ya uyoga ambayo humea kwenye vichuguu vya mchwa.

Zhoga mkulu
Huu uyoga hupatikana kwenye mti wa mkulu.

Choga lutswa *(Termitomyces* sp.*)*
Hii ni aina kubwa ya uyoga ambayo humea kwenye vichuguu vya mchwa. Mti wake ni mfupi na mnono. Mwavuli wake umejipinda na iko chini zaidi.

Uyoga hupikwa pamoja na mboga za majani. Kwa sababu si rahisi kuipata kwa wingi huenda uyoga mmoja tu ukipatikana unaweza kuchanganywa na mboga ya majani. Wakati wa kupika choga huchanganywa na tui la nazi ama ukipenda unachanganya na embe bichi. Hupikwa na mboga zinazowekwa chumvi kama Kikosho, tsatsatsa, tsafe, vombo na kiswenya.

Zhoga nyama

Maelezo
Hii ni aina ya uyoga ambayo watu wengi wanaipenda. Humea kwa muundo wa mviringo kama mwavuli na mti wake pia ni mviringo na mweupe. Zhoga nyama huchanganywa na mboga nyingine ili kufanya mboga iwe tamu. Utamu wake ni kama wa nyama ndiposa ikapewa jina Zhoga nyama.

Maandalizi
Zhoga nyama hutumiwa sana na Wagiryama, Wakauma, Wajibana na pia Wachonyi.
Mboga hii hutumiwa wakati mwingine kama Kitsanganyo cha mboga nyingine kama vile Vyombo, Kikosho na Tsatsatsa. Ikiwa mboga hii ni nyingi basi hupikwa kama mboga yenyewe. Zhoga nyama mara nyingine huchanganywa na nyama ili kutengeneza mchuzi mtamu zaidi.

Ukuzaji
Zhoga nyama hupenda kumea kwenye mchanga tifu yaani mchanga laini (clay soil) na pia kwenye mashamba yaliyotayarishwa kwa upanzi wa mimea. Hupatiakana wakati wa mvua nyingi kuanzia Aprili mpaka Agosti. Hupatikana sana sehemu za Viragoni, Bamba, Digo, Duruma, Kauma, Bofa, Maweni, Kambe, Mariakani, Lutsangani na Malindi.

Wadudu
Mboga hii huliwa na wadudu.

Zhoga pilipili

Maelezo
Hii aina ya zhoga ambayo iko mviringo na ni ndogo. Zhoga pilipili ina rangi nyekundu.

Ukuzaji
Hupatikana sehemu za Giryama na Kauma. Zhoga pilipili hupenda kumea chini ya mirihi ama mizahe hasa sehemu ambazo zina mchanga tifu. Hupatikana mwaka mzima huko sehemu za Dungicha, Bamba, Chonyi na pia sehemu za Kaloleni.

Maandalizi/Upishi
Hutumiwa kama mboga na wakati mwingine hutumiwa kama Kitsanganyo cha mboga nyingine kama vile tsatsatsa na kikosho. Zhoga pilipili ikiwa nyingi basi hupikwa kama mboga yenyewe. Zhoga pilipili hutiwa chumvi na mara nyingine huchanganywa na nyama ili kutengeneza mchuzi mtamu.

Zhoga kadzonzo

Maelezo
Hii ni aina ya uyoga ambayo humea yenyewe lakini kwasababu ya utaalamu wa kisasa watu wengine huipanda. Humea muundo wa mviringo kama mwavuli na mti wake pia ni mviringo. Rangi yake ni nyeupe.

Ukuzaji
Zhoga kadzonzo humea sana kwenye vichuguu (tsulu) ama shambani lenye mchanga wa kidongo ama ngamani. Hupenda kumea pahali ambapo kuna mti ambao ulianguka na kuoza. Hupatikana kwa wingi hasa wakati wa mvua nyingi kuanzia mwezi wa Aprili hadi Agosti. Hupatikana sana sehemu za Bamba, Kauma, Chonyi, Viragoni, Gotani, Kinango na Malindi.

Maandalizi/Upishi
Mboga hii hutumiwa sana hasa na Wagiryama, Wakauma na Wadigo. Wakati mwingi mboga hii hutumika kama Kitsanganyo cha mboga nyingine kama vile tsatsatsa, tsafe, kikosho ama tindi ndogo. Wakati mwingine ikiwa ni nyingi basi

hupikwa kama mboga yenyewe. Huchanganywa na mboga nyingine ili kuongeza utamu. Zhoga kadzonzo sio chungu na hutiwa chumvi.

Wadudu
Mboga hii huliwa na wadudu.

Zhoga mrihi

Ukuzaji
Hii ni aina ya Mboga ambayo hupenda kumea chini ya miti kama vile mirihi (*Brachystegia spiciformis*) na mizahe (*Julbernardia magnistipulata)*. Hupatikana sehemu tofauti tofauti kama vile Bamba, Petanguo, Dungicha, Viragoni, Dzovuni, Pala kumi na pia Kauma na hata msitu wa Arabuko. Humea kwenye mashamba yaliyo limwa. Hupatikana wakati wa mvua nyingi kuanzia Aprili hadi Agosti.

Maandalizi
Aina hii ya zhoga haitumiwi sana kama vile Zhoga nyama au Zhoga kadzonzo. Ikiwa nyingi basi hupikwa kama mboga. Zhoga Mrihi hutiwa chumvi.

Maelezo
Rangi yake ni nyeupe ama nyekundu.

Viambatisho

Kiambatisho I: Maelezo ya maneno ya Kimijikenda

(Ki)Bomu – kubwa
(Ki)Thithe – ndogo
(Ki)Thune – nyekundu
(Ma)Ziya – (ma)ziwa
Ajema – wagema
Azhere – mzee ama mtu aliyukupita kwa umri
Cha miya – cha miba (thorny, spiny)
Chororo – mchanga ulio na maji mengi
Dzongo – ni neno la kimijikenda ambalo humaaanisha 'dege' (Digo). Evil eye kwa kingereza.
Hema – yenye majani mapana
Hende – tende (elephantiasis)
Huchipuka – kumea, (shoot up)
Jangaa – wa mwituni, pakavu (in a dry place)
K'anga – kanga (Guineafowl)
K'ola – nyumba ya konokono (the shell of a snail)
Kadzonzo – mnyama mdogo kama paka wa msituni
Kakasi – aina ya ladha kama unapoila ndizi mbichi
Katsunga – yenye majani kama ya mtsunga
Kijunju – (crest of a fowl)
Kimanga – aina ya chakula cha muhogo na kunde kilicho changanywa pamoja na kusongwa kama ugali
Kimwenga – pekee, moja (lone, single)
Kipuli – inayofanana na kipuli (earrings)
Kirwa (Chirwa) – ugonjwa wa watoto/ kupitwa kwa mtoto
Kisunzi, kizunguzungu – (dizziness) Kitsanganyo (moja)
Vitsanganyo (kwa wingi) – mboga inayotumiwa kwa kuchanganya na mboga nyingine
Konokono – (snail)
Kulukulu, Makulukulu – wadudu kama mabuu wenye madoa meusi na mekundu wanaokula mboga
Kuyafyongonyoa – kukatakata majani kwa mkono (to twist, to remove excess water (e.g. from a cloth))
Lungo – (round winnowing tray)
Lutswa – mchwa (termites)
Mahoza – kusafisha mji (Kaya) panapoingia mtu asiye Mmijikenda
Makodza – majani
Masikiro – masikio (ears); kasikiro – sikio ndogo
Mathali – aina ya panya wa msituni anayeliwa (brown edible animal in the rat family, mole rat). Maziya - maziwa.
Mbala – (kongoni)
Mboga – chakula kinacholiwa na sima
Mhama – mtama (sorghum)
Mrihi (mirihi kwa wingi) – *Brachaestegia spiciformis* ama Miombo
Mtsanga – mchanga (soil)
Mudzi, Mudzini – kwa boma, mjini (of the homestead)
Mudzini – boma, nyumbani, mjini
Mukonjo – mkuki wa kuvua samaki (a type of stick used for fishing)
Mukulu – aina ya mti
Mulungu – Mungu (God)

Mvure – mvule (aina ya miti); (a type of traditional wooden bowl)
Mweruhe – mweupe
Ndzovu – ndovu
Nzovu – ndovu (elephant)
Shangashanga – mchanga wenye changarawe nyingi (gravelly soil)
Sosoni – ni sehemu iliyo na mchanga laini sana
Tifutifu – mchanga mkavu (loose soil)
Tindi – nyanya
Ts'ats'ats'a – sehemu iliyo na majani machanga, Mgiryama huita ts'a, na maana ya ts'a kwa kiswahili ni ile sehemu ya mwisho wa mti au ncha, ulio na majani machanga.
Tsaka – kichaka, msitu (forest, bush)
Tsulu – kichuguu (termite mound)
Tsungu – yenye uchungu (bitter)
Ubugu – kamba kutoka kwa mbugu ya kufunga fito
Udzora – aina ya panya wa msituni anayeliwa (a dark wild edible rat)
Ufu – mkavu (dry)
Ufuha – ni jina la Kigiryama linalomaanisha ufuta
Uherezi – inayo teleza
Uholwe – ya jana, iliyolala
Ukakasi – (the feeling you get on eating raw apple mango)
Vitaru – (swampy area or mashland, irrigated farm) mashamba yanayonyunyiziwa maji
Vithio – mwiko
Wenye – yenyewe, ya ukweli
Zhoga – mayoga/ nyoga (wingi), uyoga (moja) (mushroom, edible fungi)

Kiambatisho II: Majina ya mboga

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
1	Budzi	Chibudzi	Chibudzi	Budzi (U,B), Chibudzi (F)	Budzi	Budzi, Haijulikani (F)	Chifuka	Chibudzi (U, F), Chifuka (U)	Futswe (U), chidzago gula (F)	Kifuka (TFPK), Budzi	-	*Vernonia cinerea*
2	Bwere (majani mapana)	Bwere (majani mepana)	Mabwe	Bwere	Mabwe, Makodza ga bwere	Mabwe (F), Bwere (U)	Makodza ga muyogwe	Bwere	Myobwe (kiazi, mumea), Chikopwi (hupikwa), Bwere (hupikwa)	Majani ya viazi tamu	Sweet potato	*Ipomoea batatas*
3	Bwere (majani membamba)	Tsibwe	Mabwe	Bwere	Mabwe, Makodza ga bwere	Mabwe (F), Bwere (U)	Makodza ga muyogwe	Bwere	Myobwe (kiazi, mumea), Chikopwi (hupikwa), Bwere (hupikwa)	Majani ya viazi tamu	Sweet potato	*Ipomoea batatas*
4	Bwere katsunga	-	Haijulikani	Bwere mutsunga	Haijulikani	Hakuna habari	-	Bwere katsunga (F)	-	Bwere kachunga	-	*Ipomoea batatas*
5	Bwere mulungu	Mbere mulungu	Dzibwe mulungu	Bwere mulungu	Kabwe mulungu	Kabwere mulungu	Bwere	Bwere Mlungu (U), Chiyogwe (B)	Myobwe mlungu (Haitumiwi)	Bwere mungu	Water spinach	*Ipomoea aquatica*
6	-	-	-	-	-	-	-	Chibugu	Chiboga	-	-	*Ipomoea mombassana*
7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Chikuna mlundi	-	-
8	Haijulikani	-	-	Chiswenya mudzi, Chiswenya cha mudzini	Hawali	Haina habari	-	-	-	-	-	*Amaranthus viridis*
9	Haitumiwi	-	-	-	-	-	-	Mutsimbi	Mutsimbi	-	-	*Boerhavia coccinea*
10	Hako ra azhere	Hako ra vyere	Hako ra avyere, Hako ra ng'ombe, Hako ra wawe,	Hako ra azhere (U), Hako ra zhere (B), Hako ra vyere (F)	Hako ra zhere	Hako ra zee	Digo zee	Hako ra zee (U,F,B), Hako ra mzee (U,B), M'batata (U)	Hako ra vyere, Hako ra mzee	Tako la wazee	-	*Trianthema portulacastrum*
11	Hende ra dzovu	Ini ra hende ra dzovu, Ini ra ng'ombe	Ini ra ng'ombe	Haijulikani (F), Ini ra dzovu	Ini ra ng'ombe	Hende ra ndzovu	Hende ra ndzovu	Rondo ra ng'ombe (U,F), Hende ra ng'ombe (U)	Lilimi ra ng'ombe (F), Hendera ndzovi), Zodo ra nyungu?	Temde la ndovu	-	*Jacquemontia tamnifolia, J. paniculata*
12	Kadera	Kadera	Vyende vyende	Chibugu	Hombo ra nyoka (majani makubwa) (U), Haijulikani (B)	Haijulikani (F)	-	Haijulikani (B)	Vombo ra nyoka	Kadera	-	*Momordica trifoliolata*
13	Kagonya uholwe	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Haijulikani	Kamaliza uporo	-	*Justicia anagalloides, J. calyculata*

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
14	Kahambala k'ola	Chihambala kola	Kadzibwe mulungu	Bwere mulungu? (F)	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Chikola (U, F)	Chihambala kola, Mwambala kola (Hawali)	Katambaa kola	-	*Ipomoea* sp.
15	Kahedho	Haijulikani	Kahero	Muhepe (U), Haijulikani (B, F)	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Haijulikani	Kahedho	-	*Ipomoea mombassana*
16	Kahulure	-	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Haijulikani	-	-	-
17	Kanazi	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	*Gloriosa minor*
18	Karemba	Karemba	Chibugu	Chiremba	Chiremba	Chiremba (U), Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Haijulikani	-	-	*Ipomoea* sp.
19	Karia	Haijulikani	-	Karia	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Kabwere mulungu (U), Chiganzi (B)	Kabwere mulungu	Karia	-	*Mormodica boivinii*
20	Karinda ka akamba	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Kasahani	Kasahani	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Chisahani	Haijulikani	Kasahani	-	*Gisekia pharnaceoides*
22	Kasichana	Kasichana	Kasichana	Kasichana	Kasichana	Kasichana, Haijulikani (F)	Kasichana	Kasichana (F), Haijulikani (B)	Chisichana, Kasichana (haijulikani sana).	Kasichana	-	*Acalypha volkensii*
23	Katanda ufu	Haijulikani	Katanda ufu	Katunda ufu (U, B), Mtonda ufu (F)	Katondofu	Mtunda ufu, Haijulikani (F)	Mtunda ufu	Mtunda ufu	Mtunda ufu	-	-	-
24	Katsambare	Katsambare		Chitsambare	Chitsambare	Chitsambare		Chitsambare (F, U), Chambare (B)	Chitsambare	-	-	-
25	Katsungu-tsungu	Mtsunga mulungu	-	Hawali (F)	Haijulikani	Haijulikani (F)		Haijulikani	Haijulikani		-	*Glinus oppositifolius*
26	Katsusi ka k'anga	Chitswa cha kanga	Chisi cha kanga	Haijulikani	Hawali	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Mtsutsi wa kanga (Hawali)	-	-	*Cleome usambarica*
27	-	Kengerya	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	-	-	-	-	*Momordica boivinii*
28	Kidemu, Mthalala bamba	Chidemu	Demu	Chidemu (U), Demu demu (F), Demu (B)	Chidemu	Chidemu (U), Haijulikani (F)	Demu	Demu (U,F), Chikuna mulundi (U)	Demu, Kidemu	Kidemu	-	*Vernonia aemulans*
29	Kidungadunga			Chidungadunga/ Chipambame	Chidungadunga	Chipambame (U), Haijulikani (F) , Kidunga dunga	Chidunga nguo, Kidunga ajeni	Chidungadunga (U,B), Kitoja (F, B)	Mturu, Chidunga nguo, Chitodza		Black jack	*Bidens pilosa*
30	Kigulu kimwenga	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Chigulu kimwanga	Kiguu kimoja	-	*Digera muricata* var. *patentipilosa*

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
31	Kikosho	Chikosho	Chikosho	Chikosho	Chikosho	Chikosho	Chikosho	Chikosho	Vombo, Chikosho	Kikosho	-	*Corchorus tridens, Corchorus trilocularis*
32	Kimbiri cha sosoni	Chindiri	Chindiri	Chindiri	Chimbiri	Haina habari	Chindiri	Haijulikani	-	Kimbiri cha sosoni	-	*Oxygonum salicifolium*
33	Kimbiri, Kimbiri kibomu, Kimbiri cha mdzini	Chindiri	Chindiri	Chindiri	Chimbiri	Chimbiri, Haijulikani (F)	Chindiri	Chindiri (U,F), Haijulikani (B)	Mtsunga wa chindiri (haipikwi), Chindiri (ya pikwa) (hawatumii sanasana).	Kimbiri kikubwa	-	*Oxygonum stuhlmannii*
34	Kimwaga maziya	Haijulikani	-	Kimwaga maziya	Haijulikani	Haijulikani (F)	Kimwaga maziya	Haijulikani	Chiziya ziya (?) (Hawali)	Kimwaya Maziwa	-	*Acalypha* sp.
35	Kiramatha	Kiramatha	-	Chiramata	Chiramata (Hawali) (B)	Haijulikani (F)	Kiramatha	Girmata (B, F)	Chilimata (Hawali)	-	-	*Pupalia lappacea*
36	Kiswenya	Chisenywa	Chiswenya	Chiswenya	Chiswenya	Chisenywa	Chisonya	Chiswenya	Chiswenya	Mchicha	Amaranth	*Amaranthus dubius*
37	Kiswenya cha miya	-	-	Chiswenya cha miya	Chiswenya cha miya	Haina habari	-	Chiswenya cha miya, Chiswenya cha chiduruma (B), Chiswenya cha dzalani (B)	-	Mchicha wa miba	Amaranth	*Amaranthus spinosus*
38	Kiswenya kiththe	-	-	Chiswenya chitite	Haijulikani	Hakuna habari	-	Chiswenya chidide	Chiswenya lwatsi	Mchicha mdogo	Amaranth	*Amaranthus* sp.
39	Kiswenya kithune	-	-	Hawali	Hawali	Hakuna habari	-	Hawali	-	Mchicha mwekundu	Amaranth	*Amaranthus hybridus* spp. *cruentus*
40	Kivuma nyuchi	Kivuma nyuchi	Kavuma nyuchi	Chivuma nyuchi	Chivuma nyuchi	Chivuma nyuchi	-	Chivuma nyuchi (U), Haijulikani (B,F)	Chivuma nyuchi	-	-	*Aerva lanata*
41	Komba	Komba	Komba	Komba	Komba	Komba	Komba	Komba	Komba	Komba	-	*Talinum portulacifolium*
42	Logats'i	Lugatsi	Logatsi	Lugatsi	Logats'i	Logatsi	Logatsi	Lugatsi	Luats'i, Dzatsi, Luatsi	Logatsi	-	*Amaranthus graecizans*
43	Lukowe	Lukoe	Lukoe	Lukoe	Lukoe	Lukowe, Haijulikani (F)	Lukowe	Lukoe	Lukoe	-	-	-
44	Maburu	-	-	Maburu	Maburu	Hakuna habari	-	Malombo	Rombo	-	Tannia	*Xanthosoma sagittifolium*
45	Makodza ga mubafa	Makodza ga mahwa	Makodza ga mahwa	Makodza ga mahwa	Makodza ga mahwa	Makodza ga mahwa	Makodza ga mafa	Makodza ga mahwa	Makodza ga mahwa	Majani ya m'mafa	African eggplant	*Solanum macrocarpon*

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
46	Makodza ga mubendha	Makodza ga mbenda	Mani ga mabenda	Makodza ga mbenda	Makodza ga mbenda	Makodza ga mubenda	Makodza ga mbenda	Makodza ga mbenda	Makodza ga mabenda (haipikwi), Mutsunga wa mabenda, ga mbenda (hupikwa)	Majani ya m'mbenda	Okra	*Abelmoschus esculentus*
47	Makodza ga mupapayu	Makodza ga Mpapayu	Makodza ga mpapayu	Makodza ga mpapayu	Makodza ga mpapayu	Makodza ga mpapayu (U), Makodza ga mpayu (F)	Makodza ga mpayu	Makodza ga mpayu	Makodza ga mpapali (Hawali)	majani ya mpaipai	Pawpaw	*Carica papaya*
48	Makodza ga mupilipili	Makodza ga mpilipili	Makodza ga mpilipili	Makodza ga mpilipili	Makodza ga mpilipili	Makodza ga mpilipili	Makodza ga mpilipili	Makodza ga mwatsaka	Makodza ga mwatsaka	Majani ya mpilipili	Pepper, chili	*Capsicum annuum*
49	Makodza ga mutengane	Makodza ga mtikiti	Makodza ga mtengane	Makodza ga mtengane	Makodza ga mutengenyi (Haitumiwi)	-	-	Makodza ga mtsikitsi (B)	Mtigiti	Majani ya mtikiti	Water melon	*Citrullus lanatus*
50	Makodza ga mutengane	Mtikiti	Makodza ga mtengane	Makodza ga mtengane	Makodza ga mutengenyi (Haitumiwi)	-	-	Makodza ga mtengenya (F, B, U)	Mtigiti	Majani ya mtamata mdogo.	Sweet melon	*Cucumis melo*
51	Makodza ga mutindi	Makodza ga mtindi	Makodza ga mtindi	Makodza ga mtindi	Makodza ga mtindi	Makodza ga mtindi	Makodza ga mchemche	Makodza ga mtindi	Makodza ga mtindi, Njerejere	Majani ya m'buyu	Baobab	*Lycopersicon esculentum*
52	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Makodza ga muyu	Bwere ra muhuyu (F), Chibwere (B)	-	-	*Adansonia digitata*
53	-	-	-	-	-	-	-	-	Makodza ga nyanya	Majani ya mnyanya	Tomato	*Lycopersicon esculentum*
54	Mani ga vivu	Haijulikani	Mani ga vivu	Mani ga vivu	Mani ga vivu	Mani ga vivu	-	-	Mani ga vwivwi	-	-	-
55	-	-	-	-	-	-	-	Matarare	-	-	-	-
56	-	-	-	-	-	-	-	Mekanuri	Mekanuri	Mekanuri	-	*Celosia argentea*
57	Misomo (Kidemu)	Mesomo, Haijulikani (B)	Mesomo	Mesomo (U), demu (B)	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Tovyo ng'ombe(U), Haijulikani (B,F)	Demu	-	-	*Psilotrichum sericeum*
58	Mkunde mbala	-	-	-	-	-	-	Mukunde mbala	Chikunde bara, Mtsafwe	-	-	*Vigna membranacea*
59	Mnavu jangaa	Mnavu jangaa	Mnavu jangaa	Munavu jangaa (F)	-	-	-	-	-	Mnavu	Nightshade	*Solanum* sp.
60	Mnavu kipuli	-	-	Haijulikani	Haijulikani	Hakuna habari	-	mnavu musuhu (F)	-	Mnavu	-	*Solanum* sp.
61	Mnavu mahombo	Haijulikani	-	Haijulikani	Mnavudonga	Haijulikani (F)	-	Mnavu madondo, Mnavu madonga	Mnavu madodo	Mnavu	Gooseberry	*Nicandra physaloides*
62	Mnavu mubomu	Mnavu mubomu	-	-	-	-	-	-	-	Mnavu	-	*Solanum* sp.

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
63	Mnavu tsaka	Munavu tsaka	Munavu tsaka	Mtsoka (U), Mnavu tsaka (B), Munavu jangaa (F)	Mnavu tsaka	Mnavu tsaka	-	Mnavu tsaka, Mnavu musuhu.	Mnavu tsaka, Mnavu zore	Mnavu msitu	Orange berried solanum	*Solanum villosum*
64	Mpira (mumea), Mpea/kigwada (mboga na majani)	-	-	-	-	-	-	-	-	Mpira	-	*Manihot* sp.
65	Mtsungutsungu	-	-	Hawali	Hawali	Hakuna habari	-	Hawali	-		-	*Bidens biternata*
66	Mubanda jembe	Muvunza jembe	Mvunza jembe	Hawali (F), Haijulikani (B)	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Muvunza jembe	Muvunza jembe (Hawali)	Mvunja jembe	-	*Celosia trigyna*
67	Mubebena	-	-	Haijulikani	Muhango tsaka	Haijulikani (F)	-	Murenje wa gojo	Murenje wa vueni	Mmbebena	-	*Cucumis dipsaceus*
68	Muganga lungo	Mwanjere	Mwanjere	Mwanjere (F)	Mwanjere	Haijulikani (F)	Mwanjero	Mwanjere (aina ndogo), Mganga lungo (aina kubwa, Haitumiwi)	Mwenjere	Mganga uteo	-	*Cyphostemma adenocaule*
69	Mugazija (mumea na kiazi), Mpea/ kigwada (mboga na majani)	Mpea	Manga	-	Mpea, Manga mali (mumea)	Hakuna habari	Chigwada	Makodza ga manga (F), Chigwada (U- majani ya kupikwa), Mpea (U, B).	Mpeya	Majani ya mhogo mdogo	Cassava	*Manihot esculenta*
70	Muhombo nyoka	Muhombo nyoka	Muhombo nyoka	Muhombo nyoka	Hombo ra nyoka (majani madogo)	Hombo ra nyoka	Hombo ra nyoka	Vombo ra nyoka, Hombo ra nyoka	Vombo ra nyoka (F), Mnazi wa nyoka (B)	-	-	*Momordica trifoliolata*
71	Mujezeni	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Haijulikani	Mjaribuni	-	*Jacquemontia ovalifolia*
72	Mukambe chikambe	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Haijulikani	-	-	-
73	Mukodzolera ajema	Kodzo ra ajema	-	Chikodzorera ajema	Mtabururu (U), Haijulikani (F)	Haijulikani (F)	-	Haijulikani	Mudzorera ajema (B), Mtabururu (F)	Mkojolea wagema	-	*Celosia hastata*
74	Mukonjo	Haijulikani	-	Mkonjo	Haijulikani	Mkonjo (U), Haijulikani (F)	Mkonjo	Mukonjwe	Mukonjo	-	-	*Jacquemontia ovalifolia*
75	Mukwamba	Mukwamba	Mukwamba	Mkwamba	Mukwamba	Mukwamba	Mukwamba	Mkwamba (Haitumiwi)	Mkwamba (B), Mkamba kaamba	Mkwamba	-	*Flueggea virosa*
76	Mumali (mumea), Mpea/ kigwada (mboga na majani)	-	Mupea	Mpea	Mpea	Mpea/ Chigwada	Chigwada	Mpea	-	Majani ya mhogo mkubwa	Tree cassava	*Manihot glaziovii*

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
77	Munavu	Munavu	Munavu	Mnavu	Munavu	Munavu	Munavu	Munavu (U), Mnavu wenye	Mnavu, Mnavu nzole, Mnavu wenye	Mnavu	Nightshade	*Solanum* sp.
78	Murenda kafuha	Murenda	Mrenda	Mrenda	Mrenda	Mrenda	Mrenda	Mrenda	Mrenda	Mrenda, Mfuta mwitu		*Sesamum angustifolium*
79	Mutsalafu	Mutsalafu	Mtsalafu	Mtsalafu	Mtsalafu	Mtsalafu	Mwagudza	Mtsalafu (U,F), Munuk'a uvundo (U,F)	Mutsalafu, Msiafu, Mnuka uvundo (Mtsalafu)	Msiafu	-	*Senna occidentalis*
80	Mutsunga	Mutsunga	Mutsunga	Mtsunga	Mtsunga	Mutsunga	Mutsunga	Mtsunga (U,F), Bemeri (B,F,U), Mkumbacheru (B).	Mtsunga	Mchunga	-	*Launaea cornuta*
81	Mutsunga hema	Haijulikani	Mutsunga hema	Mutsunga hema (U, B), Haijulikani (F)	Mutsunga hema (U), Haijulikani (B)	Haijulikani (F)	-	Mutsunga hema (F).	Mchetu wa tanga, Mtsunga ng'ombe	Mchunga ulio na majani mapana	Sow thistle	*Sonchus oleraceus*
82	Muzungi	Muzungi	Mzungi	Muzungi (F), Muzungwi (B)	Mzungi	Mzungwi	Mzungi	Muzurungi (U), Muzungi (F).	Mzinje, Mvinje, Mvwinje	-	-	*Moringa oleifera*
83	-	-	-	-	-	-	-	Mwadoti	-	-	-	-
84	Mwakithauro	Mechitauro		Haijulikani	-	Chitauro, Haijulikani (F)		Haijulikani	Haijulikani	-	-	*Ethulia conyzoides*
85	Mwambalu	Mwambalu	Mwambalu	Mwambalu	Mwambalu	Mwambalu, Haijulikani (F)	Mwambalu	Mwambalu (U), Mwambalo (F).	Mwambalu (haijulikani sana)	-	-	*Erythrococca bongensis*
86	Mwangani	Mwangani wa sosoni (U), Haijulikani (B)	Mwangani	Mwangani	Mwangani	Mwangani	Mwangani	Changani (F,B), Changani kizungu.	Mwangani	Mwangani mkubwa	-	*Cleome gynandra*
87	Mwangani wa sosoni	Mwangani mulungu, Mwanga wa sosoni	-	Haijulikani	Haijulikani	Mwangani wa sosoni	-	Mwangani wa mirihini (U), Changani cha chiduruma (B), Changani mulungu (B,F)	Mwangani mulungu, Changani mulungu	Mwangani mdogo wa sosoni.	-	*Cleome* sp.
88	Nyadzua	Menyadzua	Menyadzua	Menyazua	Haijulikani	Nyadzua (U), Haijulikani (F)	Nyadzua	Nadzua, Nyadzua (U), Haijulikani (F,B).	Nyadzua	Nyadzua	-	*Leucas glabrata*
89	Sukuma kithithe	-	Sukuma	Sukuma	-	-	-	-	Kasukuma chidide	Sukuma	-	*Brassica carinata*
90	Thalakushe	-	-	-	-	-	-	Tsalakushe ra tsuluni (F) ("Tsuluni" = Chuguu)	-	Thalakushe	-	*Asystasia* sp.

Namba	Giryama	Kauma	Chonyi	Jibana	Kambe	Ribe	Rabai	Duruma	Digo	Kiswahili	Kizungu	Jina la kitaalamu
91	Thalakushe, Thalakushe la ki Rahai	Ts'alakushe	Tsalakushe	Tsalakushe	Tsalakushe	Hakuna habari	-	Tsalakushe ra chiraphai (B)	Tsalakushe ra chiraphai (B, F), Gubu (F)	Thalakushe	-	*Asystasia gangetica* (Kubwa yenye nywele)
92	Ts'ats'ats'a za murabu	Muhango	Mani ga mahango	Tsatsatsa za muhango	Muhango	Mhango	Mrenje	Mrenje wa charabu (B), Mrenje (U,F).	Mrenje (U), Muhonga (B)	Majani mrabu	Pumpkin	*Cucurbita maxima*
93	Tsafe	Tsafe	Tsafwe	Tsafe	Tsafe	Tsafe	-	Tsafe (majani), Mtsafe (mumea)	Mtsafwe (B), Mkunde (F), Tsafwe	Majani ya mkunde	Cowpea	*Vigna unguiculata*
94	Tsafe katsunga	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	*Vigna unguiculata*
95	-	-	-	-	Haijulikani	-	-	Tsatsatsa za dodoki, Mdodoki	Mdodoki	Majani ya mdodoki	-	*Luffa cylindrica*
96	Tsatsatsa za mudzungu	-	-	Hawali	Hawali	Hakuna habari	-	Tsatsatsa za muzungu	-	Majani ya mdzungu	-	*Lagenaria siceraria*
97	Vombo	Vombo	Vombo	Vombo	Vombo	Vombo	-	Phombo	Vombo	Vombo	-	*Corchorus olitorius, Corchorus pseudo-olitorius*
98	Vongonya	Ts'alakushe	Ts'alakushe	Tsalakushe	Tsalakushe	Tsalakushe	Thalakushe	Tsalakushe ra chiduruma (U, B)	Futswe ra chidigo, Futswe	Thalakushe	-	*Asystasia gangetica*
99	Zhoga	-	-	-	-	-	-	-	-	Choga	Mushrooms	*Termitomyces* sp.

Waliojibu
Jibana: B=Naumi Chando; F=Jumwa Mbura, Mwandaza Pri School SLP 4 Kaloleni
Kambe : B= Janet Chokwe na Amina Mwapoe, Bungoni Pri School ama Meren Pri School, SLP 308, Kaloleni
Ribe: F= Beryl Barisa
Digo: Abdalla Mnyenze na wenzake
Duruma: Mdudu na mwenzake
- = Haina habari

Kiambatisho III: Mazingira ya mboga

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
1	Budzi, Chibudzi, Chifuka	*Vernonia cinerea*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Aphids, Panzi	-	4-11	Hakuna	F,B,E	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
2	Bwere, Tsibwe, Mabwe, Myobwe, Makodza ga muyogwe (majani membamba)	*Ipomoea batatas*	Asili	Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	Panzi, Sweet potato weevils.	Anthracnose, Sweet potato virus	4-12	Mizizi huliwa	E	Shambani, Mjini (kwa Boma)	
3	Bwere, Mabwe, Makodza ga muyogwe (majani mapana)	*Ipomoea batatas* (wide-leaved varieties)	Asili	Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	Panzi, Sweet potato weevils.	Anthracnose, Sweet potato virus	4-12	Mizizi huliwa	E,A	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
4	Bwere katsunga, Bwere mutsunga	*Ipomoea batatas*	Asili	Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	Panzi, Sweet potato weevils.	Anthracnose, Sweet potato virus	4-12	Mizizi huliwa	E,A	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
5	Bwere mulungu, Kabwe mulungu, Kabwere mulungu, Dzibwe mulungu	*Ipomoea aquatica*	Asili	Haipandwi	Mito ya kudumu	Haiuzwi	Panzi, Sweet potato weevils.	Anthracnose, Sweet potato virus	4-12	Hakuna	A	Kando ya mto	Inapendwa
6	Chiboga	*Ipomoea mombassana*	-	-	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	-	-	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi
7	Choga	Edible fungi (Mushrooms)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Chikuna mlundi	-	-	-	-	Haiuzwi	-	-	?	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi
9	Chiswenya cha mudzini, Chiswenya mudzi	*Amaranthus viridis*	Asili	Haipandwi	-	Haiuzwi	Diamond black moth, Aphids, Cabbage saw fly.	Brown leaf spots.	4-9	Hakuna	A,C	Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
10	Hako ra azhere, Hako ra vyere, Hako ra ng'ombe, Hako ra zee	*Trianthema portulacastrum*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Cabbage saw fly	Blight	4-12	Hakuna	A, C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
11	Hende ra dzovu, Ini ra ng'ombe, Ini ra hende ra dzovu	*Jacquemontia terminifolia, J. paniculata*	Asili	Haipandwi	Mahali popote isipokua sehemu ya pwani	Haiuzwi	-	-	4-10	Hakuna	A,C	Shambani	Inapendwa
12	Kadera, Chibugu, Hombo ra nyoka, Vombo ra nyoka, Vyende vyende	*Momordica trifoliolata*	Asili	Haipandwi	Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	Panzi, Leaf minor	-	1-12	Hakuna	D, A, C	Kichakani, Chini ya miti,Mjini (kwa Boma)	Inapendwa

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
13	Kagonya uholwe	*Justicia anagalloides, J. calyculata*	Asili	Haipandwi	Mchanga wenye rotuba nyingi	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Chini ya miti, Shambani	Inapendwa
14	Kahambala k'ola, Chihambala k'ola, Kadzibwe mulungu, Chikola, Mwambala k'ola	*Ipomoea* sp.	Asili	Haipandwi	(Mtsanga mwiru wa ziyani) Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	Cabbage saw fly	-	4-10	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
15	Kahedho, Kahero, Muhepe	*Ipomoea mombassana*	Asili	Haipandwi	Sosoni soil	Haiuzwi	Cabbage saw fly	-	4-8	Hakuna	A,C	Kichakani	Haipendwi
16	Kahulure	-	Asili	Haipandwi	Mchanga wa kidongo	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	C, A	Shambani	Haipendwi
17	Karemba, Chiremba	*Ipomoea* sp.	Asili	Haipandwi	Mchanga mweupe	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Shambani	Haipendwi
18	Karia, Kabwere mulungu, Chiganzi	*Momordica boivinii*	Asili	Haipandwi	Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	Cabbage saw fly	-	4-9	Hakuna	A	Kichakani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
19	Karinda ka akamba	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Kasahani, Chisahani	*Gisekia pharnaceoides*	Asili	Haipandwi	Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,B,C	Shambani	Haipendwi
21	Kasichana, Chisichana	*Acalypha volkensii*	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	Downy mildew, Leaf rust	4-9	Hakuna	A,B,C	Shambani	Inapendwa
22	Katanda ufu, Katondofu, Mtunda ufu	-	Asili	Haipandwi	Mchanga wa kidongo, wa maweni na wenye rotuba nyingi	Haiuzwi	-	-	1-12	Hakuna	A	Shambani	Haipendwi
23	Katsambare, Chitsambare	-	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Shambani	Inapendwa
24	Katsungu-tsungu, Chitsungutsungu	*Glinus oppositifolius*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa kando ya mito	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Shambani	Inapendwa
25	Katsusi ka k'anga, Chitswa cha kanga, Chisi cha kanga	*Cleome usambarica*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); (Mtsanga mwiru wa Madunguni)	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Shambani	Haipendwi
26	Kengerya	*Momordica boivinii*	-	-	(Mtsanga wa ngamani) Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	-	-	?	Hakuna	A,C	Kichakani	Haipendwi

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
27	Kidemu, Mthalala bamba, Chidemu, Demu, Chikuna mulundi	*Vernonia aemulans*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); (Mwaruhe wa murihi), Shangashanga (Mtsanga wa baharini)	Haiuzwi	Panzi	-	1-12	Hakuna	A,B	Shambani	Inapendwa
28	Kidungadunga, Chipambane, Chidungadunga, Chidunga nguo, Chidunga ajeni	*Bidens pilosa*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	-	1-12	Hakuna	A,B,C	Shambani	Inapendwa
29	Kigulu kimwenga, Chigulu kimwanga	*Digera muricata* var. *patentipilosa*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi), clay soil	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Shambani	Haipendwi
30	Kikosho, Chikosho, Vombo	*Corchorus tridens, Corchorus trilocularis*	Asili	Haipandwi	Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); (Mtsanga wa ngamani), (Mtsanga mwiru wa Madunguni), (Mtsanga mwiru wa ziyani)	Huuzwa sokoni Kaloleni(Jibana), Chonyi, Ribe.	Panzi	-	3-11	Hakuna	A,B,C	Shambani	Inapendwa sana
31	Kimbiri, Kimbiri kibomu, Kimbiri cha mdzini, Chindiri, Chimbiri	*Oxygonum stuhlmannii*	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	Panzi, Leaf minor	Leaf spots	1-12	Hutafunwa ili kuondoa ukakasi kwenye meno baada ya kula matunda makali au chachu.	A,C	Kando ya Barabara, Shambani, Kichakani	Inapendwa
32	Kimbiri cha sosoni, Chindiri, Chimbiri	*Oxygonum salicifolium*	Asili	Haipandwi	Mchanga wenye rotuba nyingi	Haiuzwi	Panzi, Leaf minor	Leaf spots	1-12	Hutafunwa ili kuondoa ukakasi kwenye meno baada ya kula matunda makali au chachu.	A,C	Kando ya Barabara, Shambani, Kichakani	Inapendwa

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
33	Kimwaga maziya, Chiziya ziya	*Acalypha* sp.	Asili	Haipandwi	Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Sosoni (Mtsanga wa murihi)	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Ziwani	Haipendwi
34	Kiramatha, Chiramata, Chilimata	*Pupalia lappacea*	Asili	Haipandwi	kidonga na mchanga wenye rotuba nyingi	Haiuzwi	-	-	1-12	Hutumiwa na waganga wa kienyegi	B	Kichakani	Haipendwi
35	Kiswenya, Chiswenya, Chisonya	*Amaranthus dubius*	Asili	Hupandwa	Mchanga wa aina yoyote	Huuzwa Kaloleni (Jibana), Chonyi, Ribe, Duruma	Diamond black moth, Aphids, Cabbage saw fly	Brown leaf spots	4-12	Hakuna	B	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
36	Kiswenya cha miya, Chiswenya cha miya,	*Amaranthus spinosus*	Asili	Hupandwa	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Diamond black moth, Aphids, Cabbage saw fly	Brown leaf spots	4-12	Hakuna	A	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
37	Kiswenya kithithe, Chiswenya chithithe, Chiswenya chidide, Chiswenya lwatsi	*Amaranthus* sp.	Asili	Hupandwa	Mchanga wa aina yoyote	Huuzwa Kilifi, Malindi, Mombasa	Diamond black moth, Aphids, Cabbage saw fly	Brown leaf spots	4-12	Hakuna	A	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
38	Kiswenya kithune	*Amaranthus hybridus* ssp. *cruentus*	Asili	Hupandwa	Mchanga wa aina yoyote	Huuzwa Kilifi, Malindi, Mombasa	Diamond black moth, Aphids, Cabbage saw fly	Brown leaf spots	4-12	Hakuna	A	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
39	Kivuma nyuchi, Chivuma nyuchi	*Aerva lanata*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	-	4-9	Hutumiwa na waganga wa kienyegi	A,C	Kichakani	Haipendwi
40	Komba	*Talinum portulacifolium*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Panzi	-	4-9	Hakuna	A,B,C	Shambani, Kando ya Barabara, Kichakani	Inapendwa

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
41	Logats'I, Lugatsi, Dzatsi, Luats'i	*Amaranthus graecizans*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Huuzwa Kilifi, Malindi, Mombasa	-	-	4-8	Hakuna	A	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
42	Lukowe, Lukoe	-	Asili	Haipandwi	Mchanga wa kidongo	Haiuzwi	-	-	4-8	Hakuna	B	Ziwani	Haipendwi
43	Maburu, Malombo, Rombo	*Xanthosoma saggitifolium*	Asili	Hupandwa	Mchanga mweupe	Huuzwa Kilifi, Malindi, Mombasa	-	Brown Leaf rust	1-12	Hakuna	A	Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
44	Makanuri	*Celosia argentea*		-	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Huuzwa Kaloleni Malindi, Kilifi,	Diamond black moth, Aphids, Cabbage saw fly	Brown leaf spot	4-8	Hakuna	A,C	Mjini (kwa Boma), Shambani	Haipendwi
45	Makodza ga mubafa, Makodza ga mahwa, Makodza ga mafa	*Solanum macrocarpon*		-	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	White flies, Aphids	Powdery mildews, Bacterial wilt, Early blight	1-12	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
46	Makodza ga mubendha, Mokodza ga mbenda, Mani ga mabenda	*Abelmoschus esculentus*		-	Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Mtsanga wa maweni	Haiuzwi	Cotton stainers, Aphids	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi
47	Makodza ga mupapayu, Makodza ga mpapayu, Makodza ga mpayu	*Carica papaya*		-	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	-	Anthracnose.	1-12	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
48	Makodza ga mupilipili, Makodza ga mpilipili, Makodza ga mwatsaka	*Capsicum annuum*		-	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	White flies	Powdery mildews, Bacterial wilt	1-12	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
49	Makodza ga mutengane, Makodza ga mtikiti, Mtigiti	*Citrullus lanatus*		-	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Cut worms, White flies	Bacterial wilt, Anthracnose	4-12	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi
50	Makodza ga mutengane, Mtikiti, Makodza ga mutengenyi	*Cucumis melo*		-	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Cut worms, White flies	Bacterial wilt, Anthracnose	4-12	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
51	Makodza ga mutindi, Makodza ga mtindi, Makodza ga mchemche, Njerere	*Lycopersicon esculentum*		-	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Tabacco White flies, Red spider mites	Early blight, Late blight, Bacterial cancer,	4-9	Hakuna	B	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
52	Makodza ga muyu, Bwere ra muhuyu, Chibwere	*Adansonia digitata*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Cotton stainers	Brown leaf spots, Anthracnose	1-12	Hutumiwa na waganga wa kienyegi	A,C		Haipendwi
53	Makodza ga nyanya	*Lycopersicon esculentum*		-	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	-	4-8	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
54	Mani ga vivu, Mani ga vwivwi	-	Asili	Haipandwi	Mchanga wa kidongo	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A	Shambani	Haipendwi
55	Matarare	-	-	-	(Mtsanga wa ngamani) Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	-	-	-	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi
56	Misomo, Kidemu, Mesomo, Demu, Tovyo ng'ombe	*Psilotrichum sericeum*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	Cabbage saw fly	-	4-10	Hakuna	B,D	Shambani	Inapendwa
57	Mkunde mbala, Chikunde bara, Mtsafwe	*Vigna membranacea*	Asili	Haipandwi	-	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	B,D,E	Kichakani	Inapendwa
58	Mnavu jangaa	*Solanum* sp.	Asili	Inapendwa sana	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni (Mtsanga wa murihi)	Huuzwa sokoni Kilifi, Malindi,	Leaf minor	-	4-9	Hakuna	B	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
59	Mnavu kipuli, Mnavu musuhu		Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni;	Haiuzwi	Leaf minor	-	4-9	Hakuna	A,B,C	Kichakani, Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
60	Mnavu mahombo, Mnavu donga, Mnavu madondo	*Nicandra physaloides*	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni	Haiuzwi	Leaf minor	-	4-9	Hakuna	A,B,C	Kichakani, Kando ya bahari	Inapendwa

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
61	Mnavu mubomu, Mnavu	*Solanum villosum*	Asili	Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Huuzwa Kaloleni Malindi, Kilifi,	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
62	Mnavu tsaka, Mnavu zore, Mtsoka		Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni	Haiuzwi	Leaf minor.	-	4-9	Hakuna	E		Haipendwi
63	Mpira (mmea), Mpea/kigwada (mboga na majani)	*Manihot* sp.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
64	Mtsungutsungu, Mchunguchungu	*Bidens biternata*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani, Ziwani	Inapendwa sana
65	Mubanda jembe, Muvunza jembe	*Celosia trigyna*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani	Inapendwa sana
66	Mubebena, Muhango tsaka, Murenje wa vueni	*Cucumis dipsaceus*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	-	Brown leaf spots	4-9	Hakuna	A,C	Kichakani	Haipendwi
67	Muganga lungo, Mwanjere	*Cyphostemma adenocaule*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Leaf folding due to pupation	-	1-12	Hutafunwa ili kuondoa ukakasi kwenye meno baada ya kula matunda makali au chachu.	B	Kichakani, Shambani, ShambaniMjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
68	Mugazija (mmea na kiazi), Mpea/ kigwada (mboga na majani), Chigwada, Manga	*Manihot esculenta*		-	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni	Haiuzwi	Mchwa	Cassava mosaic.	1-12	Mizizi huliwa	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
69	Muhombo nyoka, Hombo ra nyoka, Vombo ra nyoka	*Momordica trifoliolata*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa aina yoyote	Haiuzwi	Leaf minor	-	1-12	Hutumiwa kama kamba ya kufunga kuni	D	ShambaniMjini (kwa Boma), Kichakani	Haipendwi

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
70	Mujezeni	*Jacquemontia ovalifolia*	Asili	Haipandwi	(Mtsanga mwiru wa ziyani) Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Huuzwa	-	-	1-12	Hakuna	A,C	Kando ya mto, Ziwani	Inapendwa sana
71	Mukambe chikambe	-	Asili	Haipandwi	Mchanga wenye rotuba nyingi	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
72	Mukodzolera ajema, Kodzo ra ajema, Chikodzorera ajema, Mtabururu	*Celosia hastata*	Asili	Haipandwi	Maweni soil	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa
73	Mukonjo, Mkonjo, Mukonjwe	*Jacquemontia ovalifolia*	Asili	Haipandwi	(Mtsanga mwiru wa ziyani)Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	-	-	4-10	Hakuna	A,C	Ziwani	Inapendwa
74	Mukwamba, Mkwamba	*Flueggea virosa*	Asili	Haipandwi	Mchanga wa kidongo na wenye rotuba nyingi	Haiuzwi	-	-	1-12	Miti hutumiwa kwa ujenzi wa nyumba za kienyeji.	B,E	Kichakani,	Inapendwa
75	Mumali (mmea), Mpea/kigwada (mboga na majani), Chigwada, Mupea	*Manihot glaziovii*		Hupandwa	Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	Mchwa.	Cassava mosaic.	1-12	Maji ya majani yaliyo loweshwa kwa maji na kisha kukamuliwa humsaidia mlevi kulevuka.	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
76	Munavu, Mnavu wenye, Mnavu nzole	*Solanum* sp.	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Huuzwa Kaloleni (Jibana), (Ribe), Kilifi, Malindi, Mombasa	Leaf minor.	-	4-9	Hakuna	B	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
77	Murenda kafuha, Mrenda	*Sesamum angustifolium*	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); (Mtsanga wa ngamani)	Huuzwa Kilifi, Malindi, Mombasa	-	-	1-12	Miti yake huvunwa na kukaushwa kisha hutumiwa kujenga bafu.	A,C	Mjini (kwa Boma), Shambani	Inapendwa sana
78	Mutsalafu, Mtsalafu, Msiafu, Mnuka uvundo, Mwagudza	*Senna occidentalis*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); Sosoni	Haiuzwi	Panzi, Pollen beetles	Mosaic	1-12	Ni dawa ya kutuliza maumivu ya tumbo	A,C	Mjini (kwa Boma), Shambani	Inapendwa sana
79	Mutsimbi	*Boerhavia coccinea*	-	-	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	-	-	Hakuna	A,C	-	Haipendwi
80	Mutsunga, Mtsunga, Bemeri, Mkumbacheru	*Launaea cornuta*	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni (Mtsanga wa murihi); Sosoni	Huuzwa Kilifi, Malindi, Mombasa	-	Leaf rust	3-12	Hutumika kama dawa ya kutibu malaria na homa	D	Shambani	Inapendwa sana
81	Mutsunga hema, Mtsunga ng'ombe, Mchetu wa tanga	*Sonchus oleraceus* (sow thistle)	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	Leaf rust	4-10	Hutumika kama dawa ya kutibu malaria na homa	D	Shambani	Inapendwa
82	Muzungi, Mzungi, Muzungwi, Mvinje, Mzinje, Muzurungi	*Moringa oleifera*		Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni	Haiuzwi	-	Leaf rust	1-12	Hutumika kama mazunguko ya boma (fence). Utomvu wa majani yake ni dawa ya macho.	D	Mjini (kwa Boma), Shambani	Inapendwa sana
83	Mwadoti	-	Asili	Haipandwi	(Mtsanga wa ngamani) Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo)	Haiuzwi	-	-	-	Hakuna	A,C	Shambani	Haipendwi

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
84	Mwakithauro, Mechitauro, Chitauro	*Gutenbergia cordifolia*	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Sosoni	Haiuzwi	-	-	3-8	Hakuna	C	Shambani	Inapendwa sana
85	Mwambalu	*Erythrococca bongensis*	Asili	Haipandwi	-	Haiuzwi	-	-	3-8	Hakuna	C	Shambani	Haipendwi
86	Mwangani, Changani	*Cleome gynandra*	Asili	Hupandwa	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Mtsanga wa maweni	Huuzwa Kaloleni (Jibana), Malindi, Kilifi, Mombasa	Leaf minor, Caterpillars	-	3-8	Utomvu wa majani yake hutumiwa kutibu macho na pia homa	A,C	Mjini (kwa Boma), Kichakani	Inapendwa
87	Mwangani wa sosoni, Mwangani mulungu, Mwangani wa mirihini	*Cleome* sp.	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi)	Haiuzwi	Leaf minor, Caterpillars	-	3-8	Utomvu wa majani yake hutumiwa kutibu macho na pia homa	A,C	Mjini (kwa Boma), Kichakani	Inapendwa sana
88	Nyadzua, Menyadzua, Nadzua	*Leucas glabrata*	Asili	Haipandwi	Ngamani au mtsanga mwiru (Kilongo); (Mtsanga wa ngamani), Mtsanga wa maweni	Haiuzwi	-	-	4-9	Hakuna	A,C	Shambani	Inapendwa
89	Sukuma, Kasukuma chidide	*Brassica carinata*		Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Huuzwa Kaloleni (Jibana), Malindi, Kilifi, Mombasa	Aphids, Diamond black moth, Cabbage saw flies, Cut worms	Ring spot	4-9	Hakuna	A,C	Shambani, Mjini (kwa Boma)	Inapendwa sana
90	Thalakushe, Thalakushe la ki Rahai, Tsalakushe, Tsalakushe ra chirapai, Gubu	*Asystasia gangetica* (Kubwa yenye nywele kwenye mti)	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	Downy mildew, Brown leaf spot	1-12	Hakuna	E	Kichakani, Kando ya Barabara	Inapendwa sana
91	Thalakushe, Tsalakushe ra tsuluni	-	Asili	Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	Downy mildew, Brown leaf spot	1-12	Hakuna	E	Shambani	Inapendwa sana

Namba	Majina ya Kikwetu	Jina la kitaalamu	Wakati wa kuvu-mbuliwa	Hupandwa/ Haipandwi	Mchanga	Thamani ya soko	Wadudu	Magonjwa	Majira	Matumizi mengine	Mandhari	Pahali/ Sehemu	Inapendwa/ Haipendwi
92	Tsafe, Tsafwe, Mtsafe, Mtsafwe, Mkunde	*Vigna unguiculata*	Asili	Hupandwa	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni	Huuzwa Kaloleni Malindi, Kilifi, Mombasa	Aphids, Spiny brown bug, Flower thrips, Pollen beetles, Nematodes, Panzi	Yellow mosaic, Bacterial blight, Golden mosaic, Septoria leaf spot, Anthracnose, Brown leaf spot, Powdery mildew	4-9	Hakuna	D	Kichakani, Kando ya Barabara	Inapendwa sana
93	Tsatsatsa za dodoki, Mdodoki	*Luffa cylindrica*		Haipandwi	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni (Mtsanga wa murihi)	Haiuzwi	Leaf minor.	Anthracnose, Bacterial wilt, Powdery mildew, Brown leaf spot, Septoria leaf spot.	1-12	Hakuna	A,C	Mjini (kwa Boma)	Haipendwi
94	Tsatsatsa za mudzungu	*Lagenaria siceraria*	Asili	Hupandwa	Sosoni (Mtsanga wa murihi)	Huuzwa Kaloleni Malindi, Kilifi, Mombasa	Leaf minor	Anthracnose, Bacterial wilt, Powdery mildew, Brown leaf spot, Septoria leaf spot	1-12	Hakuna	D	Shambani	Inapendwa
95	Ts'ats'ats'a za murabu, Muhango, Tsatsatsa za muhango, Mrenje, Mani ga muhango	*Cucurbita maxima* (pumpkin)		Hupandwa	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao); Sosoni	Huuzwa Kaloleni Malindi, Kilifi, Mombasa	Leaf minor	Anthracnose, Bacterial wilt, Powdery mildew, Brown leaf spot, Septoria leaf spot	1-12	Hakuna	D	Shambani	Inapendwa sana
96	Vombo, Phombo	*Corchorus olitorius*	Asili	Hupandwa	Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Huuzwa Kaloleni Malindi, Kilifi, Mombasa	Panzi	-	3-8	Hakuna	A,C	Kando ya mto	Inapendwa sana
97	Vongonya, Tsalakushe, Tsalakushe ra chiduruma, Futswe ra chidigo, Ts'alakushe	*Asystasia gangetica* (ndogo isiyo na nywele kwenye mti)	Asili	Haipandwi	Sosoni (Mtsanga wa murihi); Mtsanga wa maweni; Mtsanga mwaruhe wa mnazi (mwambao)	Haiuzwi	-	Downy mildew, Brown leaf spot	1-12	Hakuna	E		Inapendwa sana

Kiambatisho IV: Vitsanganyo vya mboga

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
1	Budzi, Chibudzi, Chifuka	Chibudzi, Tsalakushe, Chiswenya (mboga)	Budzi (mboga), Chiswenya, Makodza ga mpilipili, Tsalakushe	Chibudzi, Chisenywa, M'tsunga (mboga)	Chibudzi, Chiswenya, Mpea, Mhango, Chumvi	Futswe, Vombo, Chiswenya, Mrenje, Chidza go gula, Mdzungu	Chibudzi, Demu, Mnavu, Chifuka, Chitoja, Mtsunga utsungu, Makodza ga mtindi	Budzi (mboga), Mutsunga, Kiswenya, Kigulu kimwenga, (Haiongezwi chumvi)	Chifuka, Chiswenya, Mtsunga, Lukoe, Mzungi	-	-	Kitsanganyo
2	Bwere katsunga, Bwere mutsunga	-	-	-	Haijulikani	-	Bwere katsunga, Chiswenya, Lugatsi, Chumvi	Bwere katsunga	Bwere katsunga, Chiswenya, Vombo, Tsalakushe, Komba, Mrenda, Chumvi	Bwere katsunga, Vombo, Chiswenya, Logatsi, Komba	-	Kitsanganyo?
3	Bwere mulungu, Kabwe mulungu, Kabwere mulungu, Dzibwe mulungu	Bwere mulungu, Vombo, Tsalakushe, Tsafe	Kabwe (mboga), Mulungu, Tsalakushe, Kiswenya, Kavombo	Bwere mulungu, (mboga) Chisenywa, Chumvi	Dzibwe mulungu, Chikosho, Mbenda, Chiswenya (resioni sawa)	Myobwe mulungu, Futswe, Vombo, Chumvi	Bwere mulungu, Chisenywa, Chumvi	Bwere Mulungu (mboga), Kikosho, Mujezeni, Vombo, Chumvi	Bwere, Chiswenya, Logatsi, Tsalakushe, Chumvi	Kabwere Mulungu, Tsalakushe, Vombo, Chikosho, Chumvi	-	Kitsanganyo?
4	Bwere, Mabwe, Makodza ga muyogwe (majani mapana)	-	-	-	Mabwe, Tsalakushe, Komba, Logats'i, Chumvi	-	-	Bwere (yenye majani mapana)	Makodza ga muyogwe, Tsalakushe, Chiswenya, Vombo, Chumvi	Mabwe, Chiswenya, Chikosho, Vombo, Chumvi	-	Kitsanganyo?
5	Bwere, Tsibwe, Mabwe, Myobwe, Makodza ga muyogwe (majani membamba)	Bwere, Kiswenya (mboga)	Mabwe (mboga), Makodza ga bwere, Chiswenya, Tsalakushe, Chikosho, Mrenda, Mhango	Vombo, Mhango (mboga), Chumvi	Mabwe, Chiswenya, mhango, Mbenda, (resioni sawa), Chumvi	Chikopwi, Mpea (mboga), Futswe, Chumvi, Komba, Chiboga, Chifuka, Chumvi (resioni kulingana na mtu)	Bwere (mboga), Tsalakushe, Chisenywa, Logatsi, Chikosho, Chumvi	Bwere (mboga), Mrenda, Kikosho, Vombo, Chumvi	Makodza ga muyogwe, Chiswenya, Logatsi, Tsalakushe, Chumvi	Babwe, Tsalakushe, Mhango, Chiswenya, Chumvi	-	Kitsanganyo?
6	Chiboga	-	-	-	-	Kasukuma chidide	-	-	-	-	Chungu sana?	Kitsanganyo
7	Chikuna mlundi	-	-	-	-	Chikunde bara, M'tsafwe, Mpea, Futswe (mboga), Chumvi	-	-	-	-	-	Kitsanganyo?
8	Chiswenya cha mudzini, Chiswenya mudzi	-	-	-	-	-	Haijulikani	Haijilikani	-	Hakuna habari	-?	Kitsanganyo, Mboga?

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
9	Choga	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Hako ra azhere, Hako ra vyere, Hako ra ng'ombe, Hako ra zee	Hako ra vyere, Chiswenya (mboga), Tsalakushe	Haka ra zhere, Chiswenya, Tsalakushe	Hako ra vyere, Mpea (mboga), Chisenywa, Chindiri, Chumvi	Hako ra avyere (majina mawili); Hako ra ng'ombe, Hako ra wawe, Mzungi, Chiswenya	Luats'i, Dzatsi, Mtsimbi,	Hako ra Zee, bemeri, Mnavu, Chitoja, Chifuka, Tindi njerenjere	Hako ra azhere	Digo zee, Mtsunga, Mnavu, Mzungi	Hako ra zee, Mtsunga, Mzungi, Chiswenya, Mnavu	-	Kitsanganyo
11	Hende ra dzovu, Ini ra ng'ombe, Ini ra hende ra dzovu	Hende ra ndzovu	Ini ra n'gombe, Tsalakushe, Chiswenya	Hende ra dzovu, Chibudzi, Mwangani (mboga)	Ini ra ng'ombe, Mtsunga, Tsalakushe	Lilimi ra ng'ombe (F), Hendera ndzovi)	Rondo ra ng'ombe, Makodza ga mkunde, Chisenywa, Lugatsi, Makodza ga mrenje, Chumvi	Hende ra ndzovu, Hako ra zhere, Kiswenya (mboga), Logats'i, Chumvi	Hende ra ndzovu, Tsafe, Chiswenya, Nazi, Chumvi	Hende ra ndzovu, Chiswenya, Vombo, Tsalakushe, Mhango, Chumvi	-	Kitsanganyo
12	Kadera, Chibugu, Hombo ra nyoka, Vombo ra nyoka, Vyende vyende	Kidera	-	Kadera, Chisenywa, Muzungi (mboga)	-	Kiganzi, Mtsunga wa utsungu, Chitoja, Chiswenya, Chifuka, Mwatarare Mwambalu,Vombo ra nyoka, Mtsalafu (Haiongezwi chumvi)	Kiganzi, Mtsunga wa utsungu, Chitoja, Chisenywa, Chifuka, Mwatarare, Mwabalo, Mtsalafu	Kadera (mboga), Tsafe, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	-	Haijilikani (F)	Kakasi	Kitsanganyo?
13	Kagonya uholwe	Kagonga uholwe	-	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Kagonya uholwe (mboga), Kiswenya, Kasichana, Nyadzua, Chumvi	-	-	-?	Kitsanganyo
14	Kahambala k'ola, Chihambala k'ola, Kadzibwe mulungu, Chikola, Mwambala k'ola	-	-	Chihambala kola, Chisenywa (mboga)	-	Chihambala kola, Mwambala kola (hawali)	Chikola, Mtsunga utsungu, Mnavu, Chitoja	Kahambala k'ola, Kiswenya (mboga), Tsafe, Chumvi	Kahambala k'ola, Chiswenya, Komba, Bwere, Tsalakushe, Chumvi	-	-	Kitsanganyo
15	Kahedho, Kahero, Muhepe	Kahedho	-	Haijulikani	Kahero, Chiswenya, Tsalakushe, Vombo, Mhango, Chumvi	Haijulikani	Haijulikani	Kahedho, Kiswenya (mboga), Vombo, Kasichana, Chumvi	-	-	-	Kitsanganyo

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
16	Kahulure	Kahulure	-	Kahulure, Chisenywa (mboga), Mtsunga	-	Haijulikani	Haijulikani	Kahulure, Katsungu-tsungu (mboga), Kiswenya, Tsafe, Mutsunga, (Haiongezwi chumvi)	-	-	-	Kitsanganyo
17	Karemba, Chiremba	Chiremba, Tsalakushe, Chiswenya (mboga)	Chiremba, Chiswenya, Chikosho (mboga), Makodza ga Mabenda	Karemba, Chisenywa, Mnavu (mboga)	Chibugu, Chiswenya, Mpea, Chumvi	Mnavu, Mnavu nzole, Mnavu wenye	Haijulikani	Karemba, Kiswenya (mboga), Komba, Mnavu, (Haiongezwi chumvi)	Chiremba, Chiswenya, Tsalakushe, Komba, Lugatsi, Chumvi	Chiremba, Chiswenya, Lugatsi, Vombo, Chumvi	-	Kitsanganyo
18	Karia, Kabwere mulungu, Chiganzi	-	Mani ga vivu, Kibweda, Tsalakushe, Chiswenya, Mpea, Nazi, Kunde	Haijulikani	-	Kabwere Mulungu, Vombo, Mtsalafu	Chibwere mulungu, Chisenywa, Makodza ga mkunde, Nazi	Karia (mboga), Logats'i, Kiswenya, Kasichana (Haiongezwi chumvi)	-	Haijilikani (F)	Kakasi?	Kitsanganyo?
19	Karinda ka akamba	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Kasahani, Chisahani	Kasahani	-	Kasahani, Chisenywa, Vombo (mboga), Chumvi, Logats'i	-	Haijulikani	Wameisikia lakini hawajaiona	Kasahani, Komba, Vombo, Kikosho (mboga), Chumvi	-	Haijilikani (F)	-	Kitsanganyo
21	Kasichana, Chisichana	Kisichana, Tsalakushe, Vombo (mboga)	Kasichana, Chiswenya, Tsalakushe (mboga), Tsatsatsa za muhango	Kasichana, Chisenywa (mboga), Mhango, Chumvi	-	Chisichana, Kasichana (Haijulikani vizuri), Luatsi,Mpea, Chisenywa	Haijulikani	Kasichana, Kiswenya, Mnavu (mboga), Mtsunga, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	Kasichana, Lugatsi, Tsalakushe, Chiswenya, Chumvi	Kasichana, Haijilikani (F)	-	Kitsanganyo
22	Katanda ufu, Katondofu, Mtunda ufu	Katunda ufu	Katondofu, Chiswenya, Chiremba.	Haijulikani	-	Mtunda ufu, Mnavu, Mtsunga wa utsungu, Chitoja, Chiswenya (Haiongezwi chumvi)	Mtunda ufu, Mnavu, Mtsunga utsungu, Chitoja, Chisenywa	Katanda ufu	Mtunda ufu, Chiswenya, Tsalakushe, Komba, Chumvi	Mtunda ufu, Haijilikani (F)	Chungu	Kitsanganyo
23	Katsambare, Chitsambare	Katsambare, Kiswenya, Tsafe (mboga)	Chitsambare, Mbalazi/ Kunde, Nazi, Tsalakushe, Chiswenya	Katsambare, Chisenywa (mboga), Chumvi		Chitsambare (mboga), Mtsunga wa utsungu, Mnavu, Kitoza, Chifuka, Matarare, Demu	Chitsambare, Makodza ga mkunde, Chisenywa, Bwere mulungu, Logatsi, Mrenje, Chumvi	Katsambare, Katsungu tsungu, Logats'i(mboga), Kigulu kimwenga, (Haiongezwi chumvi)	Chitsambare, Chiswenya, Tsalakushe, Vombo, Chumvi	Chitsambare, Chikosho, Chiswenya, Vombo, Komba, Chumvi	-	Kitsanganyo
24	Katsungu-tsungu,	Katsungu-tsungu, Haijulikani	-	Mtsunga mulungu Chisenywa (mboga), Budzi	-	Haijulikani	Haijulikani	Katsungu-tsungu (mboga), Mutsunga, Kiswenya, Kigulu kimwenga	Chitsungutsungu, Chiswenya, Mnavu, Logats'i, Chibudzi	-	Chungu	Kitsanganyo

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
25	Katsusi ka k'anga, Chitswa cha kanga, Chisi cha kanga	Katsusi ka ka'nga, Haijulikani	-	Chitswa cha kanga, Mnavu (mboga)	-	Mtsutsi wa kanga (hawali)	Haijulikani	Katsusi ka k'anga, Mutsunga (mboga), Kiswenya, Tsafe, (Haiongezwi chumvi)	-	-	Chungu?	Kitsanganyo
26	Kengerya	-	-	Kengerya, Chisenywa (mboga), Chibudzi	-	Mwangani Mulungu/ Changani Mulungu, Chiswenya, Chisambare, Makodza ga mpilipili, Makodza ga chiremba (Haiongezwi chumvi)	-	-	-	Haijilikani (F)	?	?
27	Kidemu, Mthalala bamba, Chidemu, Demu, Chikuna mulundi	Chidemu (mboga), Kiswenya, Muhango	Chidemu, Mutsunga, Chiswenya (mboga)	Chidemu, Mnavu (mboga), Chisenywa	Demu, Chiswenya, Mtsunga, Chikosho, Mbenda, Chumvi	Demu, Mtsunga, Mnavu, Chiswenya	Demu, Mnavu, Chifuka, Chitoja, Mtsunga utsungu, Makodza ga mtindi	Kidemu (mboga), Kiswenya, Logats'i, Mutsunga, (Haiongezwi chumvi)	Demu, Mtsunga, Chiswenya, Lukoe, Chibudzi	-	-?	Kitsanganyo
28		Kidungadunga, Kiswenya (mboga)	Chidungadunga, Chiswenya, Makodza ga mpilipili	Chipambame, Mtsunga (mboga), Chisenywa	-	Mturu/Chidunga nguo/Chitodza, Mtsunga wa utsungu, Chitoja, demu, Chifuka, Mnavu, Njerejere (Haiongezwi chumvi)	Chidungadunga, Mtsunga, Chitoja, Demu, Chifuka, Mnavu, Tindi njerenjere	Kidunga dunga (mboga), Msunga, Logats'i, Kigulu kimwenga, (Haiongezwi chumvi)	Chidunga nguo, Mtsunga, Mnavu, Mzungi	Chipambame (U), Haijilikani (F)	-	Kitsanganyo
29	Kigulu kimwenga, Chigulu kimwanga	-	-	Haijulikani	-	Chigulu kimwanga	Haijulikani	Kigulu kimwenga, Kiswenya, Mutsunga (mboga) (Haiongezwi chumvi)	-	Haijilikani (F)	-	Mboga
30	Kikosho	Kikosho, Tsalakushe, Kiswenya, Makodza ga mbenda	Chikosho, Tsalakushe, Kabwe mulungu, Chiremba	Chikosho (mboga), Chisenywa, Chumvi	Chikosho, Chiswenya, Mhango, Lugatsi, Chumvi	Vombo, Chikosho (nadra), Tsalakushe, Chiswenya, Makodza ga mubenda mboga), Makodza ga murenje, Bwere, Makodza ga mdodoki, Lugatsi, Chumvi	Chikosho, Tsalakushe, Chisenywa, Makodza ga mbenda, Makodza ga mrenje, Bwere, Mdodoki, Logatsi, Chumvi	Kikosho (mboga), Vombo, Makodza ga mubendha, Chumvi	Chikosho, Chiswenya, Lugatsi, Bweere, Komba, Chumvi	Chikosho, Tsalakushe, Chiremba, Chiswenya, Mhango, Katsambare, Chumvi	-	Mboga
31	Kimbiri cha sosoni, Chindiri, Chimbiri	-	Chimbiri	-	-	Chiswenya lwatsi	Haijulikani	Kimbiri cha sosoni	-	Hakuna habari	Chachu?	Kitsanganyo

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
32	Kimbiri, Kimbiri kibomu, Kimbiri cha mdzini, Chindiri, Chimbiri	Chindiri, Kiswenya (mboga), Tsalakushe (mboga)	Chimbiri, Mpea, Chiswenya, Tsalakushe	Chindiri, Mpea (mboga), Chisenywa	Chindiri, Mpea, Tsalakushe, Chumvi	Mtunga wa chindiri (haipikwi),Chindiri (cooked) (Haitumiki sana)	Haijulikani	Kimbiri, Kigwada (mboga), Chumvi	Chindiri, Mpea, Makodza ga muyu, Mrenda, Nazi, Chumvi	-	Chachu?	Kitsanganyo
33	Kimwaga maziya, Chiziya ziya	Kimwaga maziya, mumali, Haijulikani	-	Haijulikani	-	Chimwaga maziya, Mchicha, Dzatsi, Luatsi (resioni sawa)	Haijulikani	Kimwaga maziya	Kimwaga maziya, Chiswenya, Tsafe, Nazi, Chumvi	Haijilikani (F)	-	Kitsanganyo
34	Kiramatha, Chiramata, Chilimata	Kiramata	Hawali	Kiramatha, Mtsunga, Chumvi, Mnavu	-	Chilimata (hawali)	Girmata, Mtsunga utsungu, Chisenywa, Chitoja, Chifuka	Kiramatha, Kasichana, Kiswenya (mboga), Kigulu kimwenga, Chumvi	-	-	-	Kitsanganyo
35	Kiswenya cha miya, Chiswenya cha miya	-	Chiswenya cha miya (mboga), Bwere, Muhango	-	Kiswenya cha miya, Tsalakushe, Komba, Vombo, Chumvi	-	Chiswenya cha miya, Lugatsi, Mchicha, Mrenja wa gojo, Chumvi	Kiswenya cha miya	Chiswenya cha miya, Tsafwe, Chikosho, Komba, Chumvi	Chiswenya cha miya, Mnavu, Logatsi, Chibudzi	-	Kitsanganyo?
36	Kiswenya kithithe, Chiswenya chithithe, Chiswenya chidide, Chiswenya lwatsi	-	-	-	Kiswenya kithithe, Tsalakushe, Komba, Vombo, Chumvi	-	Chiswenya chidide, Logatsi, Mrenje wa gojo, Chumvi	Kiswenya kithithe	Kiswenya kithithe, Mnavu, Lukoe, Chibudzi, Chimwaga mazia	Chiswenya Chidide, Vombo, Logatsi, Mhango, Chumvi	-	Kitsanganyo?
37	Kiswenya kithune	-	Hawali	-	-	-	Hawali	Kiswenya kithune	Kiswenya kithune, Tsatsatsa, Bwere, Kasichana, Chumvi	Hakuna habari	-	Kitsanganyo
38	Kiswenya, Chiswenya, Chisonya	-	Kiswenya	Chisenywa, Tsafwe (mboga), Chumvi	Chiswenya, Chumvi	Chiswenya, Mnavu, Mwangani, Mzinje, Chitoza, Chumvi	Chisenywa (mboga), Mzungi (mboga), Bwere mulungu	Kiswenya, Tsafe (mboga), Kikosho, Chumvi	Chisonya, Logats'i, Tsalakushe	Chisenywa, Vombo, Tsalakushe, Kasichana, Chumvi	-	Kitsanganyo?

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
39	Kivuma nyuchi, Chivuma nyuchi	Chivuma nyuchi, Tsalakushe, Chiswenya (mboga)	Chivuma nyuchi (mboga), Chiswenya, Mpea	Kivuma nyuchi, Chisenywa, Mnavu (mboga)	-	Chivuma nyuchi	Haijulikani	Kivuma nyuchi, Katsungu tsungu (mboga), Logats'i, Kiswenya, (Haiongezwi chumvi)	-	Chivuma nyuchi, Mtsunga, Mnavu, Chiswenya, Chidungadunga, Chibudzi	-	Kitsanganyo
40	Komba	Komba, Tsalakushe, Chiswenya	Komba, Tsalakushe, mpea (mboga), Thira ng'ombe	Komba, Chisenywa (mboga), Chumvi	Komba, Mpea, Chiswenya, Tsalakushe, Chumvi	Komba, Lugatsi, Tsalakushe, Murenje, Mrenje wa gojo, Chiswenya, Chikosho, Chumvi	Komba, Lugatsi, Tsalakushe, Mrenje wa gojo, Chisenywa, Chikosho, Mrenda	Komba, Vombo, Kigwanda (mboga), Chumvi	Komba, Chiswenya, Lugatsi, Tsalakushe, Chumvi	Komba, Chiswenya, Lugatsi, Mrenda, Tsalakushe, Chitsambare, Chumvi	Chachu	Kitsanganyo
41	Logats'I, Lugatsi, Dzatsi, Luats'i	Lugatsi, Chiswenya (mboga) Tsalakushe	Logats'i (mboga), Tsafe, Makodza ga muhango	Lugatsi, Chisenywa, Tsafwe (mboga) Mhango, Chumvi	Logats'i , Chiswenya, Vombo, Komba, Chumvi	Vombo ra nyoka, Lilimi ra ng'ombe, Dzatsi	Lugatsi, Chisenywa, Bwere, Mrenje, Murenda	Logats'i	Logatsi, Chiswenya, Tsafe, Komba, Nazi, Chumvi	Logatsi, Chiswenya, Tsalakushe, Chikosho, Vombo, Chumvi	-	Kitsanganyo?
42	Lukowe, Lukoe	Lukoe, Mtsunga, Chiswenya	Lukoe, Chiswenya	Lukoe, Mnavu, Mtsunga (mboga), Chisenywa	Lukoe, Chiswenya, Mnavu, Mtsunga, Logats'i	Nyadzua, Mfutswe, Mchicha, Luatsi	Lukoe, Tsafwe, Chisenywa, Lugatsi, Marua ga mrenje, Mrenje wa gojo	Lukowe	Lukowe, Mwangani, Mnavu, Chiswenya, Lugatsi, Chibudzi	Lukowe, Haijilikani (F)	-	Kitsanganyo
43	Maburu, Malombo, Rombo	-	Maburu, Chiswenya, Nazi	-	-	-	Malombo, Chiswenya, Chumvi	Maburu	Maburu, Chiswenya, Chumvi	Hakuna habari	-?	Mboga
44	Makanuri	-	-	-	-	Chimboga	Haijulikani	-	-	-	?	Kitsanganyo?
45	Makodza ga mubafa, Makodza ga mahwa, Makodza ga mafa	Makodza ga mahwa, Kiswenya	Makodza ga mahwa, Chiswenya, Tsalakushe, Makodza ga mpilipili	Makodza ga mahwa, M'tsunga (mboga), mnavu, Chisenywa	Hailiwi	Makodza ga mahwa, Chiswenya, Mrenje, Chiboga mbenda	Makodza ga mahwa, Mnavu, Mzungi, Mtsunga utsungu, Chitoja, Chifuka, Mwatarare, Mwabalo,	Makodza ga mubafa (mboga), Mutsalafu, Kiswenya, (Haiongezwi chumvi)	Makodza ga mafa, Chiswenya, Mnavu, Mtsunga	Makodza ga mahwa, Mtsunga, Chiswenya, Tsalakushe, Makodza ga mpilipili	Chungu	Mboga
46	Makodza ga mubendha, Mokodza ga mbenda, Mani ga mabenda	Makodza ga mbenda, Vombo, Tsalakushe, Kiswenya	Makodza ga mbenda, Chikosho, Mrenda, Tsalakushe, Chiswenya	Makodza ga m'benda, Ts'alakushe, Tsafwe (mboga), Chumvi	Mani ga mabenda, Nyadzua, Chiswenya, Chikosho, Chumvi	Mtsunga wa mbenda, Mwangani, Mnavu, Futswe, Chitoza, Chibugo, Chiswenya, Sukuma dide, Vombo, Mrenda. Chumvi	Makodza ga mbenda, Tsalakushe, Makodza ga Mrenje, Marua ga mrenje, Tsatsatsa za mdodoki, Lugatsi, Chisenywa, Bwere, Bwere mulungu, Chumvi	Makodza ga mubendha, Mrenda, Kikosho (mboga), Vombo, Chumvi	Makodza ga mbenda, Tsalakushe, Komba, Bwere, Chumvi	Makodza ga mubenda, Tsalakushe, Bwere, Chiremba, Chikosho, Mhango, Chumvi	-	Kitsanganyo

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
47	Makodza ga mupapayu, Makodza ga mpapayu, Makodza ga mpayu	Makodza ga mpapayu, Mutsunga (mboga)	Makodza ga mpapayu, Mtsunga, Chiswenya	Makodza ga mpapayu, Makodza ga mahwa, M'tsunga (mboga)	Makodza ga mpapayu, Mtsunga, Chiswenya, Tsalakushe	Hawali	Makodza ga mpayu, Chitoja, Chifuka, Mtsunga wa utsungu (mboga), Matarare, Demu, Mnavu	Makodza ga mupapayu, Mutsunga (mboga), Tsafe, Kigulu kimwenga, (Haiongezwi chumvi)	Makodza ga mpayu, Mnavu, Chiswenya, Budzi	Makodza ga mpapayu, Mnavu, Mtsunga	Chungu?	Kitsanganyo
48	Makodza ga mupilipili, Makodza ga mpilipili, Makodza ga mwatsaka	-	Makodza ga mpilipili, Mtsunga (mboga), Chiswenya (mboga)	Makodza ga mpilipili, Mtsunga (mboga), Chisenywa	Makodza ga mpilipili, Mtsunga, Chiswenya	Makodza ga mwatsaka, Chiswenya, Futswe, Mtsunga, Mnavu, Mrenje, Mwangani, Mkunde, Chitoza, Mtsunga wa manga, Mpea, Chumvi	Makodza ga mwatsaka, Mtsunga wa utsungu (mboga), Chisenywa, Mnavu, Chitoja, Chifuka	Makodza ga mupilipili, Mutsunga (mboga), Tsafe, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	Makodza ga mpilipili, Mtsunga, Mnavu, Chiswenya, Chibudzi	Makodza ga mpilipili, Mnavu, Mtsunga, Chiswenya, Tsalakushe	Chungu	Kitsanganyo
49	Makodza ga mutengane, Makodza ga mtikiti, Mtigiti	Matikiti, muhango	Makodza ga mutenganyi	Makodza ga mtikiti, Chibudzi, Chisenywa (mboga)	Hailiwi	Mtigiti, Chiswenya, Lugatsi, Mnavu	Makodza ga mtikiti, Mnavu, Mchicha (mboga)	Makodza ga mutengane, Makodza ga Mpapayu, Musunga (mboga), Tsafe, (Haiongezwi chumvi)	-	-	Chungu?	Kitsanganyo
50	Makodza ga mutengane, Mtikiti, Makodza ga mutengenyi	-	-	-	Makodza ga mtengane, Chiswenya, Makodza ga mpilipili, Logats'i	-	-	Makodza ga mutengane	Makodza ga mutengane, Mnavu, Mtsunga, Chiswenya, Chibudzi Lukoe, Lugatsi	Makodza ga mutengane, Mtsunga, Chiswenya, Mnavu	Chungu?	Kitsanganyo
51	Makodza ga mutindi, Makodza ga mtindi, Makodza ga mchemche, Njerere	Makodza ga mtindi, mutanga, kiswenya	Makodza ga mtindi, Mutsumga, Makodza ga mpilipili, Chiswenya	Makodza ga mtindi, Chisenywa, M'tsunga (mboga)	Makodza ga mtindi, Mtsunga, Chiswenya	Makodza ga mtindi njerenjere, Mtsunga, Mnavu, Chiswenya	Makodza ga mtindi, Mtsunga utsungu, Chitoja, Mnavu, Chifuka, Demu, Mwatarare	Makodza ga mutindi, Tsafe, Kiswenya, Mutsunga (mboga) (Haiongezwi chumvi)	Makodza ga mchemche, Mnavu, Chiswenya	Makodza ga mtindi, Mtsunga, Chitsambare, Chiremba, Chiswenya, Makodza ga mpilipili	Chungu?	Kitsanganyo
52	Makodza ga muyu, Bwere ra muhuyu, Chibwere	Makodza ga muyu, Kiswenya, Tsalakushe	Makodz ga muyu, Mtsunga, makodza ga mpea	Makodza ga muyu, Mpea (mboga), Chimbiri, Chumvi	Makodza ga muyu, Mpea, Chibiri, Nazi	Bwere ra muhuyu, Mwanjere, Mfutswe, Mnavu, Mpea, M'tsafwe, Mrenda ration depends on individual	Makodza ga muyu, Makodza ga manga (mboga), Mkunde, Tsalakushe Chumvi	Makodza ga muyu, Kigwada (mboga), Kimbiri, Chumvi	Makodza ga muyu, Mpea, Chiswenya, Chindiri, Nazi, Chumvi	Makodza ga muyu, Mpea, Chindiri, Mrenda, Nazi, Chumvi	-?	Kitsanganyo
53	Makodza ga nyanya	-	-	-	-	Chiboga (mboga), Chiswenya, Mtsimbi, Mkwamba, Chumvi	-	-	-	-	Chungu?	Kitsanganyo?

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
54	Mani ga vivu, Mani ga vwivwi	Maniga vivu, Chiswenya (mboga), Tsalakushe	-	Haijulikani	-	Mani ga vwivwi, Luatsi, Futswe	Haijulikani	Mani ga vivu	Mani ga vivu, Chiswenya, Tsalakushe, Komba, Chumvi	Mani ga vivu, Tsalakushe, Mhango, Chiremba, Makodza ga mpilipili, Chiswenya, Tsalakushe	-	Kitsanganyo
55	Matarare	-	-	-	-	Mdodoki, Makodza ga mbenda, Makodza ga murenje, Futswe (mboga), Mzinje, Chumvi	-	-	-	-	?	Kitsanganyo?
56	Misomo, Kidemu, Mesomo, Demu, Tovyo ng'ombe	Mesomo, Vombo, Muhanga	-	Haijulikani	Haijulikani	Demu, Ftswe, Mnavu, Mtsunga, Mkodza ga mtindi	Haijulikani	Misomo (mboga), Tsafe, Kiswenya, Logats'i, Chumvi	-	-	-	Kitsanganyo
57	Mkunde mbala, Chikunde bara, Mtsafwe	-	-	-	-	Rombo (mboga), Mfutwe, Luatsi, Mtsimbi, Chumvi	Haijulikani	Haijilikani	-	-	-	Kitsanganyo
58	Mnavu jangaa	-	-	-	Mnavu jangaa, Chiswenya, Makodza ga mpilipili, Budzi	Mtigiti	-	Mnavu jangaa	Mnavu jangaa, Chiswenya, Chibudzi, Mnavu, Luoe	Mnavu jangaa, Chiswenya, Logatsi, Komba, Chibudzi	Chungu sana	Mboga
59	Mnavu kipuli, Mnavu musuhu	-	-	-	-	Mnavu tsaka, Mnavu zore	Haijulikani	Mnavu kipuli	-	Hakuna habari	Chungu sana	Kitsanganyo
60	Mnavu mahombo, Mnavu donga, Mnavu madondo	-	Mnavu tsaka, Chiswenya (mboga).	Haijulikani	-	Hako ra vyere, Hako ra mzee, Mpea, Chumvi	Mnavu madondo, Chitoja, Chisenywa, Makodza ga mtindi, Mzungi	Mnavu mahombo	-	Haijilikani (F)	Chungu sana	Kitsanganyo
61	Mnavu mubomu	-	-	-	Mnavu jangaa, Chiswenya, Makodza ga mpilipili, Budzi	Myobwe (viazi, mmea), Chikopwi (Ikipikwa), Bwere (Ikipikwa)	-	Mnavu mubomu	Mnavu mubomu, Chiswenya, Mtsunga, Chibudzi, Lukoe	Mnavu mubomu, Chiswenya, Mtsunga, Logatsi, Chibudzi	-	-

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
62	Mnavu tsaka, Mnavu zore, Mtsoka	-	Mnavu donga. Chiswenya	Munavu tsaka, Chisenywa (mboga), Lukoe, Henda ra dzovu	Munavu tsaka, Chiswenya, Mhango, Mtsunga, Mzungi	-	Haijulikani	Mnavu tsaka	-	Mnavu tsaka, Chiswenya, komba, Logatsi, Mnavu	-	Mboga
63	Mpira (mumea), Mpea/kigwada (mboga na majani)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
64		-	-	-	-	-	Hawali	Mtsungutsungu	Mtsungutsungu, Mnavu, Chiswenya, Lugatsi, Mtsunga	Hakuna habari	-	Kitsanganyo
65	Mubanda jembe, Muvunza jembe	Muvunza njembe	-	Hailiwi	-	Mtsunga, Mnavu (mboga), Chiswenya, Chitoja, Chifuka, Tindi jererere (cherry tomato) (Haiongezwi chumvi)	?	Mubanda jembe	-	Haijilikani (F)	-	Kitsanganyo
66	Mubebena, Muhango tsaka, Murenje wa vueni	Mubebena	Muhango (mboga), Tsaka, Tsalakushe, Mpea, Nazi	Haijulikani	-	Haijulikani	Murenje wa gojo, Chisenywa, Tsalakushe, Chikosho, Marua ga mrenje, Bwere, Murenda, Mdodoki	Mubebena, Kiswenya, Bwere (mboga), Mrenda, Chumvi	-	Haijilikani (F)	Chachu?	Kitsanganyo
67	Muganga lungo, Mwanjere,	Mwanjere, Mpea (mboga), Tsalakushe, Wazi	Mwanjare, Mpea (mboga), Tsalakushe, Chiswenya	Mwanjere, Mwangani, Chitswa cha kanga (mboga)	Mwanjere, Mpea, Chiswenya, Chumvi	Mwenjere, Bwere ra muhuyu, Mkunde, Chumvi	Mwanjere Mtsunga utsungu, Mnavu, Chifuka, Chitoja, Chisenywa	Muganga lungo (mboga), Mutsunga, Tsafe, Kiswenya, (Haiongezwi chumvi)	Mwanjero, Mtusunga, Chiswenya, Logats'i, Komba, Hako ra avyere	-	Chachu	Mboga

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
68	Mugazija (mmea na kiazi), Mpea/ kigwada (mboga na majani), Chigwada, Manga	Tsalakushe, Mwanjere, Mpea (mboga), Chindiri, Pilipili	-	Mpea (mboga), Chindiri, Makodza ga muyu, Mrenda, Chumvi	Mpea, Chiswenya, Tsalakushe, Komba, Chumvi	Mpeya (mboga), Mchicha, Makodza ga manga, Mchicha (mboga), Futswe, Mekanuri	Chigwada, Chikosho, Mrenda, Mchicha, Nazi, Chumvi	Mupea/ Kigwada (mboga), Chimbiri, Mrenda, Hako ra azhere, Nazi, Chumvi	Chigwada, Chimbiri, Mbenda, Nazi, Chumvi	Mpea/ Chigwada, Chiswenya, Mrenda, Nazi, Chumvi	-	Mboga
69	Muhombo nyoka, Hombo ra nyoka, Vombo ra nyoka	Muhombo nyoka, Mtsunga, Chiswenya (mboga)	Hombo ra nyoka, Mutsunga, Chiswenya, Tsalakushe, Makodza ga mpilipili	Hailiwi	Muhombo nyoka, Mzungi, Chiswenya, Mnavu	Mkwamba (B), Mkamba kaamba	Phombo ra nyoka, Bemeri, Chitoja, Chifuka, Mnavu, Makodza ga mtindi, Mtsalafu, Tindi njerenjere	Muhombo nyoka	Hombo ra nyoka, Chiswenya, Mnavu, Mtsunga, Lukoe, Budzi	Hombo ra nyoka, Mtsunga, Chiswenya, Mnavu, hako ra zee	-	Mboga
70	Mujezeni	Mjezeni	-	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Mujezeni (mboga), Kiswenya, Kikosho, Vombo, Logats'i, Chumvi	-	-	-?	Kitsanganyo
71	Mukambe chikambe	Mukambe chikambi	-	Haijulikani	-	Haijulikani	Haijulikani	Mukambe chikambe, Mutsunga (mboga), Nyadzua, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	-	-	-?	Kitsanganyo
72	Mukodzolera ajema, Kodzo ra ajema, Chikodzorera ajema, Mtabururu	Chikodzorera ajema, Taslakushe, Chiswenya (mboga)	-	Kodzo ra ajema, Tsafwe (mboga), Chisenywa	-	Mudzorera ajema (B), Mtabururu (F)	Haijulikani	Mukodzolera ajema, Mutsunga (mboga), Logats'i, Kiswenya, (Haiongezwi chumvi)	-	-	-	Mboga
73	Mukonjo, Mkonjo, Mukonjwe	Mukhonjo	-	Haijulikani	-	Mukonjo Bwere, Mkwamba kaamba, Rombo,	Wameisikia lakini hawajaiona	Mukonjo, Kiswenya (mboga), Kikosho, Chumvi	Mkonjo, Chiswenya, Logats'i, Bwere, Tsalakushe, Chumvi	Mkonjo (U), Haijilikani (F)	-?	Kitsanganyo
74	Mukwamba, Mkwamba	Mkwamba, Chiswenya, Mtsunga (mboga)	Mkwamba, Makodza ga mpapayu, Chiswenya, Mutsunga	Hailiwi	-	M'tsafwe (B), Mkunde (F), Tsafwe, Tsalakushe, Makodza ga muhango, Chiswenya, Nazi, Kunde (mbegu), Chumvi	Mkwamba, Mtsunga wa utsungu, Chisenywa, Chitoja, Chifuka, Mtunda ufu	Mukwamba	Mukwamba, Chiswenya, Mtsunga, Chibudzi, Lukoe	Mukwamba, Mtsunga, Mnavu, Chiswenya	Chungu	Mboga

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
75	Mumali (mmea), Mpea/ kigwada (mboga na majani), Chigwada, Mupea	-	Manga mali, Tsalakushe, Chiswenya, Nazi	-	Mpea mumali, Makodza ga muyu, Chindiri, Mrenda, Nazi, Chumvi	-	Manga mpea, Chiswenya, Lugatsi, Nazi, Mrenda	Mpea, Mumali (tree)	Mpea, Mumali (tree), Chindiri, Makodza ga muyu, Mrenda, Nazi	Mpea, Mumali, Mrenda, Chiswenya, Nazi, Chumvi	Chungu?	Kitsanganyo
76	Munavu, Mnavu wenye, Mnavu nzole	Munavu wenye (mboga), Chiswenya	Mnavu, Chiswenya, Makodza ga mpilipili	Munavu (mboga), Chisenywa, Makodza ga mpilipili	Munavu, Chiswenya, Tsalakushe	Chifudu, Hako ra mzee, Mchicha	Mnavu, Chisenywa, Chifuka, Chitoja, Demu	Mnavu (mboga), Kiswenya, Mutsunga, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	Munavu, Chiswenya, Lugatsi, Mtsunga, Lukoe	Munavu, Chiswenya, Mtsunga, Chibudzi	-	Mboga
77	Murenda kafuha, Mrenda	Mrenda, Kiswenya, Tsalakushe.	Mrenda (mboga), Chikosho, Tsalakushe	Murenda, Mpea (mboga), Makodza ga muyu, Chumvi	Mrenda, Chiswenya, Tsalakushe, Chumvi	Mrenda, Tsalakushe, Chiswenya, Makodza ga murenje, Mubenda, Makodza ga mdodoki, Vidodoki (matunda), Chumvi	Mrenda, Mpea (mboga), Chisenywa, Tsalakushe, Mrenje, Makodza ga mbenda, Mdodoki Chumvi	Murenda kafuha, Kikosho, Vombo (mboga), Chumvi	Mrenda, Chibwanda, Chindiri, Makodza ga muyu, Nazi, Chumvi	Mrenda, Mpea, Chiswenya, Lugatsi, Chumvi	-?	Kitsanganyo
78	Mutsalafu, Mtsalafu, Msiafu, Mnuka uvundo, Mwagudza	Mtsalafu, Mtsunga (mboga), Kiswenye (mboga)	Mtsalafu, Mutsunga (mboga), Chiswenya	Mutsalafu, Mnavu (mboga), Chisenywa, Makodza ga mpilipili	Mtsalafu, Mtsunga, Chiswenya	Mutsalafu/Msiafu/ Mnuka uvundo (Mtsalafu), Mboga yoyote chungu kama Mnavu (Haiongezwi chumvi), Mchicha, Mtsafe	Mtsalafu, Mtsunga utsungu, Chifuka, Chitoja, Chidungadunga, Demu, Tindi njerenjere	Mutsalafu, Kiswenya, Mnavu (mboga), Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	Mwagudza, Chiswenya, Mtsunga, Mnavu, Lugats'i	Mtsalafu	Chungu?	Kitsanganyo, Mboga
79	Mutsimbi	-	-	-	-	Mekanuri, Mtsalafu, Mwenjere, Futswe, Chumvi	Haijulikani	-	-	-	-?	Kitsanganyo?
80	Mutsunga hema, Mtsunga ng'ombe, Mchetu wa tanga	Mutsunga hema	-	Haijulikani	-	Mnavu madondo, Mchicha, Dzatsi	Mutsunga hema, Chisenywa, Chitoja, Mtsunga wa utsungu, Mnavu	Mutsunga hema	-	Haijilikani (F)	Chungu	Mboga

	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
81	Mutsunga, Mtsunga, Bemeri, Mkumbacheru	Mutsunga, Mnavu, Mtsunga	Mutsunga	Mtsunga (mboga), Chisenywa, Budzi	Mutsunga, Chiswenya, Mnavu, Logats'i, Mkodza ga mpilipili	Murenje wa vueni, Murenje wa gojo, Chiswenya, Tsalakushe, Chikosho, Marua (maua) ga murenje, Bwere, Murenda, Makodza ga mubenda, Mdodoki, Chumvi	Mtsunga, Mnavu, Chisenywa, Chitoja, Chifuka, Tindi njerenjere	Mutsunga (mboga), Kiswenya, Mnavu, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	Mutsunga, Chiswenya, Mnavu, Lukoe, Chibudzi	Mutsunga, Chiswenya, Mnavu, Chibudzi	Chungu	Mboga
82	Muzungi, Mzungi, Muzungwi, Mvinje, Mzinje, Muzurungi	Muzungi, Kiswenya	Mzungi (mboga), Chiswenya, Mtsunga, Chiremba (mpya)	Muzungi (mboga), Mtsunga, Chisenywa	Mzungi, Mtsunga, Chiswenya	Mvinje (mboga), Chitoza, Mchicha, Mwangani, Mnavu, mkodza ga mrenje, Chumvi, Mtsunga, Mwanjere, Mkunde, Mrenda, Chiswenya, Mboga nyingine yoyote yaweza kuongezwa	Muzungi, Mnavu, Mtsunga wa utsungu (mboga), Changani, Chitonja, Chifuka, Mwatarare, Demu, Njerenjere, Bwere	Muzungi (mboga), Mutsunga, kiswenya, makodza ga mpapayu (Haiongezwi chumvi)	Mzungi, Chiswenya, Mtsunga, Budzi	Mzungwi, Chiswenya, Mtsunga	Chungu sana?	Kitsanganyo
83	Mwadoti	-	-	-	-	-	-	-	-	-	Chungu	Kitsanganyo?
84	Mwakithauro, Mechitauro, Chitauro	Mwakitauro	-	Mechitauro, Chibudzi, Kengeria (mboga)		Haijulikani	Haijulikani	Mwakithauro (mboga), Logats'i, Tsafe, (Haiongezwi chumvi)	-	-	-	Kitsanganyo
85	Mwambalu	Mwambalu, Kiswenya, Mchicha, mtsunga (mboga)	Mwambalu, Mutsumga (mboga), Chiswenya	Mwambalu, Chisenywa (mboga), Makodza ga mpilipili, Mnavu.	-	Mwambalu (Haijulikani vizuri), Mboga yoyote ya uchungu kama Mnavu (Haiongezwi chumvi)	Mwambalo, Mnavu, Mtsunga wa utsungu, Chitoja, Chifuka, Budzi	Mwambalu, Logats'i(mboga), Nyadzua, Kasichana, Chumvi	Mwambalu, Mzungi, Mtsunga, Chibudzi, Lukoe	Mwambalu, Haijilikani (F)	Chungu sana	Kitsanganyo
86	Mwangani wa sosoni, Mwangani mulungu, Mwangani wa mirihini	-	-	Mwangani, Chisenywa, Muzungi (mboga)	-	Lukoe	Changani cha chiduruma, Chisenywa, Mnavu, Lukoe, Chifuka, Budzi	Mwangani wa sosoni	-	Mwangani wa sosoni, Chiswenya, Logatsi, Mnavu	-	Mboga
87	Mwangani, Changani	Mwangani (mboga), Kiswenya	Mwangani, Chiswenya (mboga), Makodza ga mpilipili	Mwangani, Chisenywa (mboga), Mnavu	Mwangani, Mtsunga, Chiswenya, Mnavu	Mwangani, Chiswenya, Mtsunga, Mnavu	Changani, Mnavu, Chisenywa, Chitoja, Chifuka, Demu	Mwangani (mboga), Kiswenya, Mutsunga, Logats'i, (Haiongezwi chumvi)	Mwangani, Chiswenya, Logatsi, Mnavu	Mwangani, Mnavu, Chiswenya, Chibudzi	Chungu sana	Kitsanganyo
88	Nyadzua, Menyadzua, Nadzua	Menyazua, Vombo, Chiswenya (mboga), Tsalakushe	-	Menyadzua, Mhango (mboga), Chisenywa, Chumvi	Menyadzua, Chiswenya, Mzungi, Mnavu	Mchetu wa Tanga, Mtsunga ng'ombe	Haijulikani	Nyadzua	Nyadzua, Chiswenya, Lugatsi, Tsafwe, Nazi, Chumvi	Nyadzua (U), Haijilikani (F)	-	Mboga

Namba	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
89	Sukuma, Kasukuma chidide	-	-	-	Sukuma, Chiswenya, Chumvi	Mtsimbi, Mtsalafu, Mekanuri, Mwenjere, Vombo	Sukuma dide, Chiswenya, Chumvi	Sukuma	Sukuma, Chiswenya, Chumvi	Sukuma, Chiswenya, Chumvi	-	Mboga Mboga
90	Thalakushe, Thalakushe la ki Rahai, Tsalakushe, Tsalakushe ra chirapai, Gubu	-	-	-	Tsalakushe, Chswenya, Logats'i, Mpea, Chumvi	-	Tsalakushe ra chiraphai, Chiswenya, Lugatsi, Bwere, Chumvi	Tsalakushe	Tsalakushe, Komba, Vombo, Chiswenya, Kasichana, Chumvi	Tsalakushe, Chiswenya, Mpea, Chindiri, Nazi, Chumvi	-	Mboga
91	Thalakushe, Tsalakushe ra tsuluni	-	-	-	Tsalakushe, Chswenya, Logats'i, Mpea, Chumvi	Makodza ga nyanya	-	Tsalakushe	Tsalakushe, Chiswenya, Komba, Kasichana, Vombo, Chumvi	Tsalakushe, Chiswenya, Mpea, Chindiri, Nazi, Chumvi	-	Mboga
92	Ts'ats'ats'a za murabu, Muhango, Tsatsatsa za muhango, Mrenje, Mani ga muhango	Makodza ga muhango, Tsalakushe, Chiswenya	Muhango, Chiswenya, Makdoza ga bwere, Tsalakushe	Muhango, Chisenywa	Mani ga mahango, Vombo, Chikosho, Tsalakushe, Chiswenya, Chumvi	Mrenje, Chiswenya, Bwere, Muhonga, Chumvi	Mrenje wa charabu, Chisenywa, Mkunde, Chumvi	Ts'ats'ats'a za murabu (mboga), Kiswenya, Makodza ga Mubendha, Malua ga Ts'ats'a, Chumvi	Mrenje, Chiswenya, Bwere, Tsalakushe, Chumvi	Mhango, Chiswenya, Vombo, Tsalakushe, Chumvi	-	Mboga
93	Tsafe katsunga	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
94	Tsafe, Tsafwe, Mtsafe, Mtsafwe, Mkunde	Tsafe (mboga), Chiswenya, Nazi	-	Tsafwe (mboga), Chisenywa, Chumvi	Tsafwe, Chiswenya, Logats'i, Nazi, Chumvi	Vombo, Murenje, Chiswenya (mboga), Makodza ga mwatsaka, Bwere, Chumvi	Tsafe (mboga), Chisenywa, nazi	Tsafe	Tsafe, Chiswenya, Lugatsi, Nazi, Chumvi	Tsafe, Mrenda, Makodza ga muyu, Chiswenya, Nazi, Chumvi	-	Mboga
95	Tsatsatsa za dodoki, Mdodoki	-	-	-	-	-	-	-	-	-	?	?
96	Tsatsatsa za mudzungu	-	Hawali	-	Tsatsatsa za mudzungu, Bwere, Chiswenya, Komba , Logats'i	Tsalakushe ra chiraphai (B, F), Gubu (F)	Tsatsatsa za muzungu, Lugatsi, Bwere, Chiswenya,	Tsatsatsa za mudzungu	Tsatsatsa za mudzungu, Komba, Kasichana, Chiremba, Chiswenya, Chumvi	Tsatsatsa za mudzungu, Vombo, Chikosho, Chumvi	-	Mboga
97	Vombo, Phombo	Vombo (mboga), Chiswenya, Tsalakushe	Vombo	Vombo, Mhango (mboga)Chisenywa, Chumvi	Vombo, Chiswenya, Tsalakushe, Logats'i, Chibugu, Chumvi	Muvunza jembe (Hawali)	Phombo, Mrenje wa gojo, Bwere, Marua ga mrenje, Kabwere mulungu Chumvi	Vombo	Vombo, Bwere, Tsalakushe, Chiswenya, Chumvi	Vombo, Chiswenya, Tsalakushe, Chumvi	-	Mboga

Namba	Majina ya Kikwetu	Jibana	Kambe	Kauma	Chonyi	Digo	Duruma	Giryama	Rabai	Ribe	Uchungu	Mboga, Kitsanganyo
98	Vongonya, Tsalakushe, Tsalakushe ra chiduruma, Futswe ra chidigo, Ts'alakushe	Vongonya, Tsalakushe (mboga)	-	Ts'alakushe, Makodza ga m'benda, Chisenywa, Tsafe (mboga), Chumvi	Tsalakushe, Chiswenya, Bwere, Logastsi, Chumvi	Futswe ra Chidigo, Vombo, Makodza ga mwatsaka, Chiswenya na mboga nyingine yoyote	Tsalakushe ra chiduruma (mboga), Mchicha, Mtango, Mlenge, Chumvi	Vongonya, Thalakushe, Kiswenya (mboga), Chumvi	Thalakushe, Chiswenya, Logats'i, Komba, Chumvi	Tsalakushe, Chiswenya, Mpea, Chindiri, Nazi, Chumvi	-?	Mboga?

Walioitika
Jibaba: B=Naumi Chando; F=Jumwa Mbura, Mwandaza Pri School SLP 4 Kaloleni

Kambe : B= Janet Chokwe na Amina Mwapoe, Bungoni Pri School ama Meren Pri School, SLP 308, Kaloleni
Ribe: F= Beryl Barisa
- = Haina habari
Zingatia: Matunda ya Tunguja (Swa) or Tungudza (Gir) (*Solanum aethiopicum*) yanaweza kuongezwa kwa mboga. Hii ni kama binzari na hutuia ladha kali kiasi hasa kwa mboga za uchungu. Mmea wenyewe una nywele nywele na una miiba.

Sherehe ya majina ya mboga za Wamijikenda

Ahulure 57
Bemeri 60, 81,82,92,96,104
Budzi 5, 17, 20, 32, 34, 35, 42, 46, 48, 49, 51, 54, 63, 65
Burutha 30
Bwere 84, 89, 77, 78, 80, 95, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 106
Bwerekatsunga 18, 19, 77, 84, 95
Bweremlungu 18, 77
Bweremulungu 5, 18, 20, 33, 58, 77, 78, 84, 95, 97, 99, 100
Bwereramuhuyu 63, 80, 89, 101, 103
Bwerevirazi 18, 41
Chambare 26, 78
Changani 67, 82, 93, 98, 106
Chibudzi 17, 77, 84, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 104, 105, 106
Chibugu 23, 30, 77, 78, 84, 96, 97, 107
Chibwere 63, 80, 89, 97, 101
Chidemu 27, 78, 86, 98
Chidungaajeni 19, 78, 86, 98
Chidunganguo 19, 78, 86, 98
Chidunga-dunga 19
Chidzagogula 17, 77
Chifuka 17, 77, 84, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106
Chiganzi 33, 78, 85, 97
Chiguluchimwanga 36
Chigwada 49, 81, 90, 91, 103, 104
Chihambala kola 20, 78, 96
Chikodzoleraajema 59
Chikola 20, 78, 85, 96
Chikosho 21, 86, 79, 95, 97, 98, 99, 100, 103, 105, 107
Chikunamulundi 27, 78, 86, 98
Chilimata 36, 37, 79, 87, 99
Chimbiri 22
Chindiri 22, 86, 79, 96, 99, 101, 103, 104, 105, 107, 108
Chipambane 19, 41, 86, 98
Chiramatha 36
Chiremba 20, 23, 41, 78, 85, 97, 98, 100, 101, 102, 106, 107
Chisahani 33, 78, 85, 97
Chisi cha k'anga 35
Chisichana 34, 78, 85, 97
Chiswenya cha chiduruma 23, 79
Chiswenya cha dzalani 23, 79
Chiswenya cha miya 23, 79, 87, 99
Chiswenyachibomu 24
Chiswenyachidide 37, 79, 87, 99
Chiswenyachitite 37, 79
Chiswenyachitune 25
Chitauro 65, 82, 92, 106
Chitsambare 26, 78, 85, 97, 100
Chitsungutsungu 34, 78, 85, 97
Chitswa cha k'anga 35
Chivumanyuchi 38, 79, 87, 99
Chiyogwe 18, 77
Chiziyaziya (Digo) 36,79, 87, 99
Chogalutswa 12, 17
Chyigwada 49
Demu 27, 43, 78, 80, 86, 89, 95, 97, 98, 100, 101, 102, 104, 105, 106
Demudemu 27, 78
Dzatsi 40,79, 88, 96, 99, 100, 105
Dzibwemulungu 18, 77, 84, 95
Girmata 36, 79, 99
Hakoraavyere 28, 77, 96, 103
Hakoraazhere 9, 26, 28, 29, 51, 62, 77, 84, 96, 103
Hakorang'ombe 28, 77, 84, 96
Hakoravyere 28, 77, 84, 96, 102
Hakora zee 28,77, 84, 96, 104
Hakorazhere 28, 77, 96
Hako ram awe 28
Hako ram zee 28
Ahulure 57
Bemeri – 60, 81,82,92,96,104
Budzi – 5, 17, 20, 32, 34, 35, 42, 46, 48, 49, 51, 54, 63, 65
Burutha – 30
Bwere – 84, 89, 77, 78, 80, 95, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 106
Bwere katsunga – 18, 19, 77, 84, 95
Bwere mlungu – 18, 77
Bwere mulungu – 5, 18, 20, 33, 58, 77, 78, 84, 95, 97, 99, 100
Bwere ra muhuyu – 63, 80, 89, 101, 103

Sherehe ya majina ya mboga za Wamijikenda

Bwere virazi 18, 41
Chambare 26, 78
Changani 67, 82, 93, 98, 106
Chibudzi 17, 77, 84, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 104, 105, 106
Chibugu 23, 30, 77, 78, 84, 96, 97, 107
Chibwere 63, 80, 89, 97, 101
Chidemu 27, 78, 86, 98
Chidunga ajeni 19, 78, 86, 98
Chidunga nguo 19, 78, 86, 98
Chidunga-dunga 19
Chidzago gula 17, 77
Chifuka 17, 77, 84, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106
Chiganzi 33, 78, 85, 97
Chigulu chimwanga 36
Chigwada 49, 81, 90, 91, 103, 104
Chihambala kola 20, 78, 96
Chikodzolera ajema 59
Chikola 20, 78, 85, 96
Chikosho 21, 86, 79, 95, 97, 98, 99, 100, 103, 105, 107
Chikuna mulundi 27, 78, 86, 98
Chilimata 36, 37, 79, 87, 99
Chimbiri 22
Chindiri 22, 86, 79, 96, 99, 101, 103, 104, 105, 107, 108
Chipambane 19, 41, 86, 98
Chiramatha – 36
Chiremba 20, 23, 41, 78, 85, 97, 98, 100, 101, 102, 106, 107
Chisahani 33, 78, 85, 97
Chisi cha k'anga 35
Chisichana 34, 78, 85, 97
Chiswenya cha chiduruma – 23, 79
Chiswenya cha dzalani 23, 79
Chiswenya cha miya 23, 79, 87, 99
Chiswenya chibomu 24
Chiswenya chidide 37, 79, 87, 99
Chiswenya chitite – 37, 79
Chiswenya chitune – 25
Chitauro – 65, 82, 92, 106
Chitsambare – 26, 78, 85, 97, 100
Chitsungutsungu – 34, 78, 85, 97
Chitswa cha k'anga – 35
Chivuma nyuchi – 38, 79, 87, 99
Chiyogwe – 18, 77
Chiziya ziya (Digo) – 36, 79, 87, 99
Choga lutswa – 12, 17
Chyigwada – 49
Demu – 27, 43, 78, 80, 86, 89, 95, 97, 98, 100, 101, 102, 104, 105, 106
Demu demu – 27, 78
Dzatsi – 40, 79, 88, 96, 99, 100, 105
Dzibwe mulungu – 18, 77, 84, 95
Girmata – 36, 79, 99
Hako ra avyere – 28, 77, 96, 103
Hako ra azhere – 9, 26, 28, 29, 51, 62, 77, 84, 96, 103
Hako ra ng'ombe – 28, 77, 84, 96
Hako ra vyere – 28, 77, 84, 96, 102
Hako ra zee – 28, 77, 84, 96, 104
Hako ra zhere – 28, 77, 96
Hako ram awe – 28
Hako ram zee – 28
Hende ra n'gombe – 29
Hende ra ndzovu – 14, 29, 77, 96
Hombo ra nyoka – 30, 57, 77, 81, 84, 90, 96, 104
Ini ra hende ra ndzovu – 29
Ini ra ng'ombe – 29, 77, 84, 96
Kabwere mulungu – 18, 33, 77, 78, 85, 95, 97, 107
Kachenene – 51
Kadera 50, 54
Kadzibwe mulungu 36
Kafuha – 51, 82, 92, 105
Kagonya uholwe – 10, 30, 31, 77, 85, 96
Kahambala k'ola – 15, 20, 32, 78, 85, 96
Kahedho – 31, 32, 46, 78, 85, 96
Kahero – 31, 78, 85, 96
Kanazi – 10, 32, 78
Kapetula nyungu – 71
Kapotepote – 32, 33
Karemba – 23, 78, 85, 97
Karia – 15, 33, 78, 85, 97
Karinda ka akamba – 33, 78, 85, 97
Kasahani – 13, 33, 34, 78, 85, 97
Kasichana – 6, 34, 51, 78, 85, 96, 97, 99, 106, 107
Katanda ufu – 55, 78, 85, 97
Katondofu – 55, 78, 85, 97
Katsambare – 11, 26, 27, 78, 85, 97, 98
Katsungutsungu – 34
Katsusi ka k'anga – 35, 78, 85, 98
Kidemu – 9, 12, 20, 27, 34, 42, 43, 49, 55, 78, 80, 86, 89, 98, 102

Kidunga ajeni – 19, 78
Kidunga-dunga – 19, 20
Kifudu – 33, 35
Kigulu kimwenga – 36, 46, 78, 86, 95, 97, 98, 99, 100
Kigwada – 1, 2, 3, 10, 14, 17, 20, 22, 28, 32, 37, 39, 43, 49, 50, 51, 52, 58, 59, 63, 70, 72, 81, 90, 91, 99, 101, 103, 104
Kikosho – 8, 20, 21, 34, 42, 43, 56, 72, 73, 74, 79, 86, 95, 97, 98, 99, 100, 104, 105
Kimanga – 3, 75
Kimbiri –1, 2, 10, 22, 23, 49, 50, 79, 86, 99
Kimbiri cha Pwani – 22
Kimbiri cha sosoni – 10, 22, 23, 79, 86, 99
Kimwaga maziya – 36, 79, 87, 99
Kiramatha – 36, 37, 79, 87, 99
Kiswenya – 1, 2, 3, 6, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 27, 29, 30, 31, 32, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 48, 49, 51, 53, 54, 55, 56, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 72, 73, 79, 87, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108
Kiswenya cha miya –11, 23, 24, 25, 26, 38, 79, 87, 99
Kiswenya kibomu – 24, 25, 26, 37, 38
Kiswenya kithithe – 10, 13, 15, 24, 26, 37, 38, 79, 87, 99
Kiswenya kithune – 14, 25, 26, 79, 87, 99
Kivuma nyuchi – 11, 38, 39, 45, 58, 79, 87, 99
Kodzo ra ajera – 59
Komba, – 10, 28, 36, 39, 40, 79, 87, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 102, 103, 107, 108
Lilimi ra n'gombe – 29
Logats'i – 1, 2, 17, 20, 26, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 39, 40, 43, 44, 46, 48, 49, 51, 56, 59, 60, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 79, 88, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108
Luats'i – 40, 79, 88, 96, 100
Luatsi – 40, 97, 99, 100, 102
Lugats'i – 40, 105
Lukoe – 41, 79, 88, 95, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106
Lukowe – 41, 79, 88, 100
M'batata 28, 77
Mabwe 38, 41, 77, 84, 95
Mafa 3, 41, 79, 88, 100
Makodza ga mabendha 42
Makodza ga mafa 41, 79, 88, 100
Makodza ga mahwa 41, 79, 88, 100
Makodza ga manga 49, 81, 101, 103
Makodza ga mbendha 42
Makodza ga mchemche 53, 80, 89, 101
Makodza ga mpapali 48, 80
Makodza ga mpapayu 6, 48, 49, 80, 88, 100, 101, 104, 106
Makodza ga mpayu 48, 88, 100
Makodza ga mpilipili 50, 80, 88, 95, 98, 100, 101, 102, 104, 105, 106
Makodza ga mpira 15, 51
Makodza ga mtengane 52, 80, 101
Makodza ga mtigiti 53
Makodza ga mtikiti 52, 80, 88, 101
Makodza ga mtindi 53, 80, 89, 95, 98, 101, 102, 104
Makodza ga mubafa 6, 41, 79, 88, 100
Makodza ga mubendha 42, 43, 80, 88, 98, 100, 107
Makodza ga mumali 59
Makodza ga mupapayu 44, 48, 80, 88, 100
Makodza ga mupilipili 7, 50, 80, 88, 101
Makodza ga mutengane 15, 52, 53, 80, 88, 101
Makodza ga mutengenyi 52, 53, 80, 88, 101
Makodza ga mutsikitsi 53
Makodza ga muyogwe 41, 77, 84, 95
Makodza ga muyu 2, 7, 49, 63, 80, 89, 99, 101, 103, 104, 105, 107
Makodza ga mwatsaka 50, 80, 88, 101, 107, 108
Mani ga vivu 42, 80, 89, 97, 102
Mbiringanya 3
Mchechu wa tanga 61
Mchunga 51, 82
Mechitauro 65, 82, 92, 106
Menyadzua 68, 82, 93, 106
Menyazua 68, 82, 106
Mesomo 43, 80, 89, 102
Mimumbi 60
Misomo 9, 27, 32, 43, 66, 80, 89, 102
Mkonjo 44, 81, 91, 104
Mkumbacheru 60, 82, 92, 105
Mkunde 7, 29, 44, 68, 69, 80, 83, 89, 93, 96, 97, 101, 102, 103, 104, 106, 107
Mkunde mbala 7, 44, 80, 89, 102
Mnavu 1, 2, 3, 6, 7, 11, 12, 13, 15, 20, 24, 25, 27, 32, 33, 34,

	35, 39, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 51, 52, 53, 54, 60, 62, 63, 66, 80, 81, 89, 90, 91, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106
Mnavu jangaa	12, 45, 46, 48, 80, 89, 102
Mnavu kipuli	46, 80, 89, 102
Mnavu madodo	46, 80
Mnavu madondo	46, 80, 89, 102, 105
Mnavu madonga	46, 80
Mnavu mubomu	2, 47, 48, 80, 90, 102
Mnavu musuhu	38, 80, 81, 89, 102
Mnavu tsaka	48, 81, 90, 102, 103
Mnavu wenye	11, 13, 44, 82, 91, 97, 104
Mnavu zore	48, 81, 90, 102, 103
Mnuka uvundo	54, 82, 92, 105
Mpea	7, 22, 49, 50, 51, 58, 59, 63, 81, 90, 91, 95, 96, 97, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 107, 108
Mrenda	8, 50, 51, 52, 59, 82, 92, 95, 99, 100, 101, 103, 104, 105, 106, 107
Mtabururu	59, 81, 91, 104
Mtigiti	52, 53, 80, 88, 101, 102
Mtsafwe	68, 80, 83, 89, 93, 102, 107
Mtsalafu	34, 54, 82, 92, 96, 97, 104, 105, 106
Mtsoka	48, 81, 90, 103
Mtsunga	25, 34, 53, 60, 61, 75, 78, 79, 82, 92, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106
Mtsunga mulungu	34, 78, 97
Mtsunga ng'ombe	61, 82, 92, 105, 106
Mtsutsi wa k'anga	35
Mtunda ufu	55, 78, 85, 97, 104
Mtundo ufu	55
Mubebena	55, 56, 81, 90, 103
Mudodoki	56, 57
Mudzorera ajeme	59
Muganga lungo	6, 68, 81, 90, 103
Muhepe	31, 78, 85, 96
Muhogo tsaka	55
Muhombo nyoka	8, 56, 57, 81, 90, 104
Mujezeni	43, 57, 58, 81, 91, 95, 104
Mukambe chikamba	58
Mukodzolera ajema	59, 81, 91, 104
Mukola ache – 32	
Mukonjo	13, 44, 75, 81, 91, 104
Mukonjwe	44, 81, 91, 104
Mumbi	60
Munavu mahombo	74
Munavu wa dzulu	77
Mupea	49, 81, 91, 103, 104
Murabu	8, 52, 53, 55, 56, 71, 83, 107
Murunje wa gojo	55
Murunje wa vueni	55
Mutengane	1, 15, 52, 53, 80, 88, 101
Mutsalafu	1, 7, 38, 54, 55, 61, 63, 82, 92, 100, 105
Mutsunga	1, 2, 3, 5, 6, 7, 15, 18, 19, 20, 27, 28, 32, 33, 34, 38, 39, 40, 41, 42, 44, 45, 46, 48, 49, 51, 52, 54, 57, 58, 60, 61, 62, 63, 66, 77, 80, 82, 84, 92, 95, 97, 98, 100, 101, 103, 104, 105, 106
Mutsunga hem	1, 60, 62, 82, 92, 105
Mutsungutsungu	13, 14, 62, 63
Muzung	2, 9, 15, 24, 25, 26, 38, 42, 45, 46, 48, 49, 51, 54, 62, 64, 65, 82, 92, 96, 106
Muzurungi	64, 82, 92, 106
Mvinje	64, 82, 92, 106
Mvwinje	64, 82
Mwagudza	54, 82, 92, 105
Mwakithauro	29, 65, 66, 82, 92, 106
Mwambala kola	20, 78, 96
Mwambalo	66, 82, 106
Mwambalu	66, 82, 93, 106
Mwangani	2, 3, 7, 8, 9, 11, 25, 33, 38, 46, 48, 51, 66, 67, 82, 93, 96, 98, 99, 100, 101, 103, 106
Mwangani mulungu au mirihini – 45, 67, 82, 93, 98, 106	
Mwangani wa mudzini	66, 67
Mwangani wa sosoni	8, 67, 82, 93, 106
Mwanjere	12, 68, 81, 103
Mwanjero	68, 81, 103
Myobwe mlungu	18, 77
Mzinje	64, 82, 92, 99, 102, 106
Mzungi	48, 64, 82, 92, 95, 96, 98, 99, 100, 102, 103, 104, 106
Mzungwi	– 64, 82, 106
Njerejere	53, 80, 98
Nyadzua	12, 23, 68, 82, 93, 96, 100, 104, 106
Sima	2, 3, 6, 20, 21, 46, 56, 66, 72, 75
T'salakushe	69, 70

Thalakushe	1, 6, 12, 21, 27, 41, 42, 43, 50, 51, 56, 59, 69, 70, 71, 72, 82, 83, 93, 107, 108
Tovyo ng'ombe	43, 80, 89, 102
Ts'ats'ats'a	1, 2, 8, 33, 38, 53, 56, 57, 68, 70, 71, 76, 83, 107
Ts'ats'ats'a za mudzungu	71
Tsafe	3, 9, 29, 33, 38, 40, 42, 68, 69, 83, 97, 99, 107, 108
Tsafwe	68, 99, 100, 104, 107
Tsalakushe ra chirapai	93, 107
Tsalakushe ra chiraphai	69, 70, 82, 107
Ts'ats'ats'a	83
Tsibwe	41, 77, 84, 95
Vombo	9, 23, 34, 41, 43, 51, 57, 68, 70, 71, 72, 73, 77, 79, 81, 83, 84, 86, 90, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 102, 104, 105, 106, 107, 108
Hombo ra nyoka	30, 57, 77, 81, 84, 90, 96, 104
Vongonya	12, 69, 70, 83, 94, 108
Zhoga	63, 72, 73, 74, 76, 83
Zhoga kadzonzo	72, 73, 74
Zhoga mkulu	73
Zhoga mrihi	72, 74
Zhoga muyu	72, 73
Zhoga nyama	72, 73, 74
Zhoga pilipili	72, 73

Sherehe ya majina ya kitaalamu

Abelmoschus esculentus 42, 80, 88
Acalypha sp. 36, 79, 87
Acalypha volkensii 6, 34, 78, 85
Adansonia digitata 7, 11, 63, 80, 89
Aerva lanata 11, 38, 79, 87
Amaranthus dubius 15, 24, 79, 87
Amaranthus graecizans 40
Amaranthus hybridus ssp. *cruentus* 14, 87,
Amaranthus sp. 6, 13, 15, 79, 87
Amaranthus spinosus 23, 79, 87
Asystacia sp. 70
Asystasia gangetica 6,12,82, 83, 93, 94
Bidens biternata 13, 14, 62, 81, 90
Bidens pilosa 9, 11, 78, 86
Corchorus trilocularis 21, 79, 86
Capsicum annuum 7, 50, 80, 88
Carica papaya 6, 48, 80, 88
Celosia hastata 59, 81, 91
Citrullus lanatus 15, 52, 80, 88
Cleome gynandra 82, 93
Cleome sp. 8, 67, 82, 93
Cleome usambarica 35, 78, 85
Corchorus olitorius 71, 83, 94
Corchorus tridens 8, 21, 79, 86
Cucumis dipsaceus 55, 81, 90
Cucumis melo 53, 80, 88
Cyphostemma adenocaule 6, 12, 13, 14, 68, 81, 90
Digera muricata var. *patentipilosa* 36, 78, 86
Erythrococca bongensis 66, 82, 93
Gisekia pharnaceoides 33, 78, 85
Glinus oppositifolius 34, 78
Gloriosa minor 10, 32, 78
Gutenbergia petersii 65
Ipomoea batatas 5, 9, 41, 77, 84
Ipomoea aquatica 5, 18, 77, 84
Ipomoea mombassana 7, 31. 77, 78, 84, 85
Ipomoea sp. 6, 15, 20, 23, 78, 85
Jacquemontia ovalifolia 13, 44, 57, 81, 91
Jacquemontia terminifolia, *J. paniculata* 5, 84
Justicia anagalloides, *J. calyculata* 30, 77
Lagenaria siceraria 6, 13, 71, 83, 94
Launaea cornuta 5, 7, 60, 82, 92
Leucas glabrata 12, 68, 82, 93
Luffa cylindrica 8, 56, 83, 94
Solanum lycopersicum (*Lycopersicon esculentum*) 53
Manihot esculenta 10, 14, 15, 49, 81, 90
Manihot sp. 15, 81, 90
Momordica boivinii 15, 33, 78, 85
Momordica trifoliolata 5, 8, 30, 57, 77, 84, 90
Moringa oleifera 9, 67, 82, 92
Nicandra physaloides 12, 46, 80, 89
Oxygonum salicifolium 10, 22, 79, 86
Oxygonum stuhlmanii 22
Psilotrichum sericeum 9, 43, 80, 89
Pupalia lappacea 36, 79, 87
Senna occidentalis 7, 54, 82, 92
Sesanum angustifolium 8, 51, 92
Solanum macrocarpon 6, 41, 79, 88
Solanum sp. 13, 48, 80, 82, 89, 91
Solanum villosum 7, 47, 81
Sonchus oleraceus 61, 82
Talinum portulacifolium 10, 39, 79, 87
Trianthema portulacastrum 28, 77, 84
Vernonia aemulans 12, 27, 78, 86
Vernonia cinerea 17, 77, 84
Vigna membranacea 44, 80, 89
Vigna unguiculata 9, 68, 83

About this Book

Vegetables of the Coast People of Kenya

No region in Kenya boasts of a greater variety of vegetables than the coastal area. Over 100 species are used by the nine linguistically-related groups living here, the Mijikenda. Just as rich is the knowledge associated with these vegetables as seen in the variety of mixtures that may be formed in a single preparation and the delicate art of balancing the quantities of each.

This book makes available information on this rich vegetable culture. It provides local names of the vegetables in the different dialects (Mijikenda groups), scientific names, ecological and production information, method of preparation and mixtures involved. Eight plates with over 100 photographs as well as over 60 illustrations are provided for easy identification of the species.

This book will be valuable for people interested in Mijikenda vegetables and traditions, scientists, development workers as well as extension agents working in the field of agriculture, anthropology, food and nutrition and ethnobotany, among several others.

Maelezo

Mboga za Watu wa Pwani

Hamna sehemu ya Kenya inayojivunia aina nyingi za mboga kuliko Pwani. Zaidi ya aina mia moja hutumiwa na wakaaji wa sehemu hii waitwao WaMijikenda. Vile kuna wingi wa aina za mboga, ndivyo pia kuna wingi wa ujuzi unaoambatana na hizi mboga. Huu ujuzi tunaushuhudia wakati mboga aina tofauti zinapochangnywa kwa umakini na kupikwa pamoja.

Kitabu hiki kinasimulia utamaduni wa kipekee wa mboga za Wamijikenda. Kinaelezea maumbile ya hizi mboga, majina ya mboga kwa lugha za waMijikenda na ya kisayanzi, mazingira ambamo mboga inamea, ukuzaji, utayarishaji na 'visanganyo' vinavyotumiwa. Kwa jumla, zimo kurasa nane zilio na zaidi ya picha mia moja na pia kuna zaidi ya michoro sitini, ili kumsaidia msomaji kuzitambua hizi mboga kwa urahisi.

Hiki kitabu kitakuwa cha manufaa kwa wale wanaotaka kufahamu utamaduni wa waMijikenda kuhusu mboga, na pia kwa wanasayanzi na wanaoendeleza miradi vijijini hasa katika nyanja za kilimo, mila na desturi, lishe bora pamoja na wanaosoma manufaa ya mimea kwa binadamu na wengine.

Bioversity International

c/o World Agroforestry Centre, ICRAF House, United Nations Avenue, Gigiri,
Sanduku La Posta 30677 - 00100, Nairobi, Kenya.

ISBN : 978-92-9043-881-6