



World Food  
Programme

# Temo e baballang ka ho

Epa likoti ke tšepo

Ea lihoai tsa Lesotho



Growing Nations, Tebelloong, Qacha's Nek, Lesotho

**T**emo e baballang ke mokhoa oa ho latela tlhohleho eseng khahlanong le eona. E eketsa chai, e thibela mobu hose hoholehe ha bobebe. E thibela khoholeho e iphethotseng kholumo-lumo ea mobu oa bohlokoa oa Lesotho.

## Hona le litsia tse tharo tsa temo e baballang

### 1. Tsitsinya mobu ha nyane kamoo hoka etsahalang

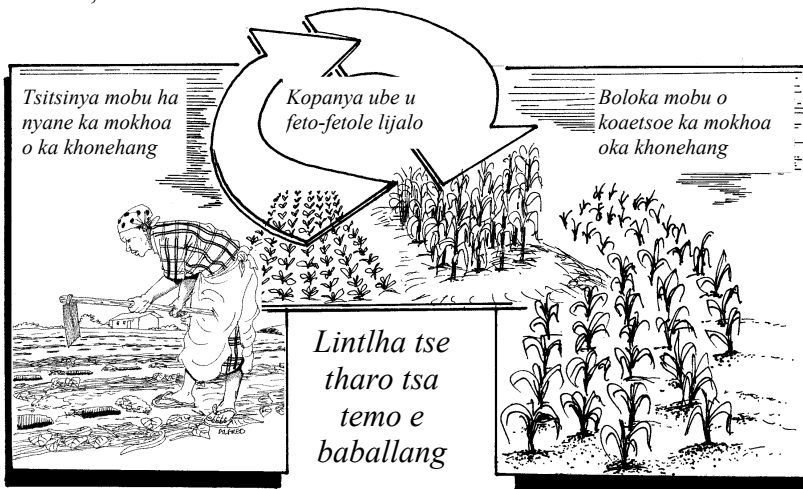
- Ho lema kapa tibisa ha o hlaola ke ho phethola mobu; 'me hoo ho senya sebopeho sa mobu le ho baka sekaka se sitisang metso ho teba.
- Temo e baballang e thuo sekaka, me e lumella metsi ho monyela hantle le metso ho teba.

### 2. Boloka mobu o koelehile ka mokhoa o ka khonehang

- Ho phethola hofa pula le letsatsi monyetla oa hore ha likhohola litla li hohola mobu li bake mangope a jang mabu o manoni oa Lesotho joaloka liphiri tse lapileng.
- Temo e baballang e baballa mobu khoholehong. Hape e boloka mongobo. Ka temo e baballang mangope ekaba ntho eo hoka thoenng ke e fitileng.

### 3. Kopanya hape u fetole-lijalo

- Ho lema sejalo sele seng selemo le selemo ho atisa likokonyana le mafu me hoo ho theola chai le ho etsa sejo sele seng se tenang.
- Temo e baballang e hloka pheto-phetolo ea lijalo ele ho loantsa likokoanyana, mafu le lehola, me litla morao tsa eona ke chai.



---

## Melemo ea temo e baballang mobu

Temo e baballang mobu e ka re thusa ka mekhhoa e mengata:

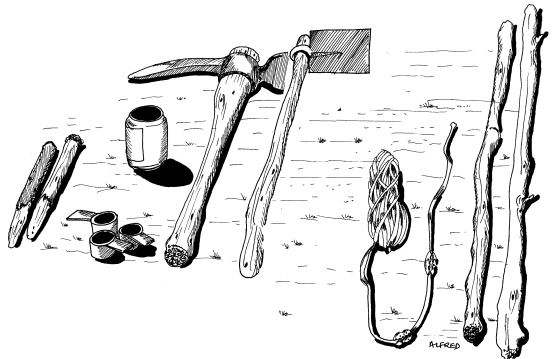
- Ha ena litsenyehelo tse ngata hobane hau hloke ho hira liphohofolo kapa terekere.
- E boloka mongobo nako e telele mobung.
- E thibela khoholeho ea mobu le ho matlafatsa mobu.
- E matlafatsa mobu: E thuha bokho'kho ba lefatse, e nolofatsa mobu ele hore methapo e tsebe ho kena ka botebo mobung, metsi le moea likhona ho tsamaea ha bobebe ka mobung.
- E eketsa menontsa, mobu o shebahala o le motso, o na le likokonyana tse thusang ho nontsa mobu.
- E etsa limela tse matlafetseng tse fanang ka chai e ngata.
- E fana ka mefuta e fapaneng ea lijo, e fana ka phepo e nepahetseng.
- E mosebetsi o mongata qalong ka ho cheka likoti le ho hlaola leholo, empa mosebetsi oa bebofala ha nako entse e ea.

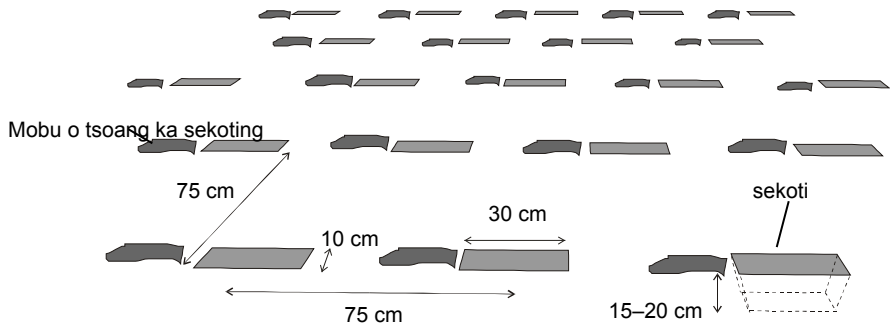
## Mokhoa oa ho etsa

Mekhoa e mengata ea ho etsa temo e baballang. Ha u na le (Terekere) u ka e sebelisa ka polantere ea eona e jalang moo hosa lengoang.

Empa haho hlokahale hore u itlame ka lisebelisuo tse phahameng ka theko. Empa oka sebelisa tse latelang:

- Lithutsoana tse peli tsa bolelele ba linokoana tsa 75 cm tse tla u thusa ka karohano pakeng tsa mela le likoti.
- Khoele u e tšoa ka ferefe mafito, kapa likoaloana tsa libotlolo tse bontšang likarohano ka 75 cm, me hokaba molemo ha bolelele ba khoeli boka lekana le bolelele ba tšimo ea hau.
- Mohomana oa ho hlaola.
- Lithutsoana tse peli tsa ho tšoa kapa ho tharisa khoele.
- Khabana kapa sekoaelo sa (lithara) sa ho lekanya monontsa. Koti-koti ea senoa mapholi a mahareng (340 ml).
- Monontsa, mosuela le peo.
- Eba le tjantjello ea ho sebetsa ka thata!





*Boholo ba likoti le sebaka lipakeng*

## Mokhoa oa ho epa

1. Hang ha selemo se thoasa, nka khoele ea hau u e thakhise e tšekalle mothipoloho ka thakhisa tsane tse peli. Matsoao a ferefe, mafito, le likoaloana libe bohareng ba sekoti. Likoti li etsoe hantle hoba litla sebelisoa le lilemong tse latelang.
2. U qala lehlakoreng le leng cheka mekoti e bophara ba linokoana tsa 10 cm bolelele 30 cm botebo 15-20 cm joalo joalo ho latela likarohano o checha ele hore u tle u seke ua hata moo o seng u chekile.
3. Ha u qetile mola metha karohano ea mela ka thupa ea 75 cm u ntse u fapakanya ele hore mekoti e latelang ebe pakeng tsa ea pele hore metsi ase fumane tsela e otlolohileng, e ka etsang hore mobu o hoholehe.
4. Tsoela pele ho sebetsa ka tsela ena ho fihlela o qetile, ha ele matšoao a khoele ona o etse bonnete ba hore a mahareng a likoti.

## Ho jala

1. Ha u sebelisa monontsa oa sekhoaa tšela tekanyo ea sekoaloana sa (litara) (8 grams) sa 3:2:1 kapa 2:3:2. Ha ele musuela liatla tse peli kapa kotikoti tse peli.
2. Koaela monontsa kapa musuela ka mobu.
3. Joale kenya peo, me u etse bonnete ba hore u tšela lithollo tsa peo tse lekaneng. Sheba sesupisi sa lipeo.
4. Koaela ka mobu o seng makoete.
5. Hata ha u koaetse ho etsa hore mobu le peo li se hoholehe ha bonolo. Likokonyana li seke tsa ntsa peo habonolo.



<b>Semela</b>	<b>Lenane la peo</b>	<b>Botebe</b>
Poone	Tse tharo (3) arola ha lile bophahamo ba lengole siá 2	5 linokoana (5 cm)
Mabele	10 siá 6 bophahamong ba lengole	5 linokoana (5 cm)
Linaoa, Lierekisi	5–8 siá	3 linokoana (3 cm)
Koro	20 siá (menoana e meraro)	3 linokoana (3 cm)
Sonobolomo	6 siá 4 ha lile lengoeleng	5 linokoana (5 cm)

### **Sesupisi sa lipeo 1. Mokhoa oa ho jala lipeo tse sa tsoaneng**

### **Mokhoa oa ho etsa mosuela**

Ha u batla ho sebelisa mosuela. U etse ka tsela e latelang:

1. Nka litlama-tlama tse tala u li ale fatse. Bophahamo ba lengole.
2. Tsela moiteli o kopantsoeng le molora bophahamo ba bohareng ba lengole le bohato ba leoto.
3. Paqamisa lipalo tsa lithupa ka holimo bakeng sa moea le ho phethola mosuela.
4. Ala litlama-tlama hape bophahamo bo tsōanang le bapele.
5. Ala moiteli o lekanang le oa pele.
6. 'No li fapanye joalo ho fihlela ho lekane.
7. Tsela metsi kamehla.
8. Tsela lijo tse senyehileng kapa makhapetla a liorange le tseling holima mosuela.
9. Phethola mosuela kamora beke tse tseletseng.
10. Tsella metsi kamehla hofihlella ka mora khoeli tse tseletseng.
11. U thoele hofihlella ka mora khoeli tse tseletseng u tlabo lokile.

Etsa mosuela ka khoeli ea pulungoana, hobane ke nako e mefuta ea litlama ka mefuta lileng ngata libile lile kholo.

### **Tšireletso**

1. Siá mahlaka tšimong etle ebe tšireletso ea mobu.
2. Ha u hlaola se tlose lehola tšimong le siece ele tšireletso.
3. Tlhaolong ea boraro lema lijalo tse tšireletsang mobu joaloka koro harese le tse ling.

### **Tlhaolo**

1. Hlaola tšimo hang ka mora ho jala u sieá lehola tšimong ele tšireletso.
2. Hlaola hape ha lehola le mela hape u le siece tšimong ele tšireletso u ntse u pheta ho le hlaola hale hlaha hape.
3. Arola poone le mabele ha li le bophahamo ba lengole.
4. Ha poone le mabele li le bophahamo ba lengole tšela monontsa oa kaholimo bohole ba 20 cm ho tloha semeleng (LAN/Urea).
5. Hlahloba mafu le likokonyana limeleng. Li thibe le ha ho hloka hla.

---

## Kotulo

1. Bakeng sa poone, mabele sonoblomo le koro hau kotula siea mahlaka a eme, ha ele linaoa le lierekisi ala 'moko oa tsona hara tšimo.
2. Lema lijalo tsa mariha likoting tseo u neng u jetse ho tsona, me u tla tseba likoti tseo ka mahlaka a emeng ka hara tsona.



## Ho qaloa joang

Leka temo e baballang mobu jareteng kapa karolong e nyane ea tsimo ha u qala, hona ho tla thusa hore u tsebe hore na u lokela ho e etsa joang. Haeba e sebetsa, u ka atleha ho etsa tsimo ea hau temo e baballang hanyane-hanyane.

### E fetola bophelo

Molahlehi mmoho le molekane oa hae Mabatho Maqalika ba qalile temo e baballang mobu jareteng ka 2001. Ba ile ba fumana katleho, mme ba e fetisetsa masimong a bona selemong se latelang. Ha bane ba lema ka likhomo bane ba kotula 400 kg ea poone. Ha morao ka temo e baballang mobu, ba kotula 450 kg ea poone, 200 kg ea linaoa 'moho le 200 kg ea sono-bolomo tsimong e le 'ngoe. Ba na le lijo tse lekaneng, 'me ba khona ho rekisa tse ling.

Bophelo ba Molahlehi le Mabatho bo fetohile, ba bile ba khona ho isa morali oa bona sekolong se sehoho.

## Ho qoba liphoso

Tsena ke tse ling tsa liphoso tse bang teng temong ea likoti hape hona le tsela eo re ka li qobang ka eona.

### Ho etsa likoti

**Ho etsa likoti ka mela.** Haeba u etsa mela ea hau e nyolasa e theosa, sekoti se bapa le se seng ha u nyolosa kapa u theosa, ho ka etsahala hore ha pula ena e nke mobu ohle o pakeng tsa likoti, 'me hoo ho baka khoholeho ea mobu.

**Etsa likoti ka ho fapana.** U seke ua bapisa likoti tsa hau u theosa kapa u nyolosa ho qoba hore metsi a se tsamae feela lipakeng. U tla lokela ho fapanya likoti ka tsela ena e bontsitsoeng setsoantsong sena, likoti tsa mola oa pele li lokela ho bapa le tsa mola oa boraro oa bobeli o bape le oa bone, hore ho se be le metsi a tsamaeang feela sekoti ka seng se fumane metsi.

---

**Etsa likoti ka tekano.** Ho etsa likoti tse kholo ke ho senya nako le ho ferekanya mobu haholo. U lokela ho sebelisa mohoma oa letsoho ese kharafu lekhetlo la pele u etsa likoti tse tebileng ho feta tekano ka lebaka la ho batla ho thuha bok'hok'ho. Empa u tla lokela ho busetsa mobu kaofela.

**Etsa sebaka se lekanang lipakeng tsa likoti.** Lipakeng tsa sekoti ka seng e tlabana sebaka sa thupa ea (75 cm) mashome a supileng a metso e mehlano., ho tloha bohareng ba sekoti se seng ho ea ho se seng.

## Ho jala

**Ho fetofetola lijalo.** Ho se fetole sejalo se le seng lilemo tse hlahlamanang, sejalo seo se ka fumana mafu habonolo. Hape hona le mefuta ea lijalo e khonang ho lokisa matsoai hore abe boemong ba ho sebelisoa ke lijalo tse sa khoneng ho itukisetsa oona. Jala lijo tse fapakaneng ka ho hlahlamana ha lilemo.

**Jala ka nako.** Temo ena e u thusa ho etsa mosebetsi ka nako e nepahetseng kaha batho ba bangata ha bana likhomo. Ha ho sa hloka hore ebe untse u emetse likhomo tse tlo u lemela. Chai ebe e phahameng hoba lebaka le fihla lijalo li se li butsuoe hoba u atlehile ho jala ka nako e nepahetseng ea temo.

**Jala ka botebo bo nepahetseng.** Jala ka botebo bo nepahetseng lijalo tse u li jalang, joaloka poone mabele le poone-ea-likhoho ka botebo ba linokoana tse (5 cm) hlano, koro, linaoa le lierekisi ke linokoana tse (3 cm) tharo, ha u jala botebo bo fetang se boletsoeng kaholimo lijalo tsa hau ha li na ho hlaha, le teng ha u li beha kaholimo haholo li ka jeoa ke linonyana.

**Sebelisa Monontsa le lipeo tse nepahetseng.** Ha ho etsahala hore u sebelise peo e nyane kapa monontsa o monyane u ke ke oa fumana chai e ntle, le teng ha u tsela monontsa o mongata u tla senyeheloa ke chelete. Ha u sebelisa peo e ngata lijalo li tla hlolisana ka ho jellana matsoai ebe ha ho chai eo u e tholang.

**Arola lipeo le monontsa.** Haeba monontsa o ka thetsana le peo, monontsa o ka chesa peo. Tsela monontsa pele ka sekoting, tsela mobu. Tsela peo koahela ka mobu.

**Pshatla makote.** Haeba u siea makote ka sekoting ho tla ba boima ho lijalo ho nyoloha. Etsa hore u pshatle makote pele u koahela lipeo ka mobu.

**Koahela likoti kamorao ho hore u jale.** Haeba metsi a tlala ka sekoting peo e tla shoa.

## Tlhaolo

**Etsa bonnete ba hore u hlaotse lehola hantle.** Haeba u sa hlaole, ha ho chai eo u tlang ho e fumana lijalo li hloka letsatsi, metsi le matsoai le moea, lehola le lona le hloka tseo tse hlokoang ke lijalo. Ka hona lijalo le lehola lia hlolisana tabeng ena sebelisa mohoma ho hlaola lehola se ke oa hlekefetsa mobu.

---

**Siea lebola le shoeleng tsimong.** U se ke oa tlosa lebola le shoeleng kahare ho tsimo. Siea lebola hore le etse kobo.



## **Kamorao ho kotulo**

### **Siea litlhaka kahare ho tsimo.**

Kamorao ho ho kotula siea litlhaka tsimong ho etsa kobo, ele ho bokella mongobo le ho tlisa lebola taolong.

**Thibela liphoofole tsimong.** U se ka lumella liphoofole ho fula tsimong ele hore li se tlose kobo kapa hona ho kata mobu.

## **Moo u ka fumanang tlhalosetso**

Etela balemi ba etsang temo e baballang mobu. Kopa keletso ho bona.

Kopana le:

- Growing Nations (E Tebellong, Qacha's Nek)
- Dihlabeng Church (E Butha-Buthe)
- Dorcas Aid (E Mafeteng)

Kapa kopana le ba latelang:

