



**ZWIMELA-  
NGWANIWAPO  
ZWA U BVELEDZA  
VHUMATSHELO HO  
HO SIMAHO MIDZI**



## Nga thikhedzo u bva kha 'The Goethe-Institu's Sustainability Together' Programme



Vhathu vho shelaho mulenzhe: Makhadzi Vho Mphaṭheleni Makaulule, Esther Adebusayo Obasa, John Nzira, Method Gundidza, Mvuselelo Ngcoya, na Sipiwe Sithole.  
Vhadzudzanyi: Brittany Kesselman na Claire Rousell vha tshiimiswa tsha 'We Will All Eat.'

Muoli: Claire Rousell

Yo gandziwa nga: Stories of Seed Johannesburg, South Africa, 2021

Bugu ino yo pindulelwlwa nga: Tshilidzi Netshidzivhe

Bugu ino yo khwinifhadzwa (edithwa) nga: Rudzani

Nedzungani, Khathu Mathavha na Makhadzi Vho Mphaṭheleni Makaulule



Mushumo uno u fhasi ha ndaulo (laisentsiwa) fhasi ha tshiimiswa tsha:

**Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.**





“Mushumo une ra khou ita ndi wa u vusuludza ndivho na maitete a vhangwaniwapo. Vhanwe vhe ri vusuludza mvelele. Kana ri khou toḡa u ḡi ita vha mvelele ya sialala. Musi ri tshi ita ngauralo ri ḡi dzhenisa kha tshikwekwe tsha u nga shatwa nga ḡa uri ri khou toḡa u tshila tshisialala kana u humela murahu kha zwa tshikale. Fhedzi ndi khou toḡa u vha sumbedza uri u humela murahu kha ndivho ya vhangwaniwapo na maitete na mvelele ndi sumbandila ya wa vhumatshelo, hu si u sokou faralela fhedzi kha zwo fhiraho.

Ri shuma u vusuludza ndivho ya vhangwaniwapo, ndila ya u ḡivha na u pfesesa ya sialala. Kha vhudzivha ha ḡlo sialala, ndi u pfesesa uri zwithu zwoḡhe zwi na vhwkwamani hani na zwiḡwe. Uri mulambo u na vhuḡumani na thavha, thavha i na vhuḡumani na ndou, ndou i na vhuḡumani na muri, muri une nḡe na vhone ra vha na vhuḡumani nawo. Ndi kwone kupfesesele kwa kale na kale uri vhatu na vhone vha wela kha muḡa muhulwane wa vhutshilo. Zwino ri tshi ri kha ri humele u guda kha mvumbo ya vhangwaniwapo, ngauri vha kha ḡi tshila nga vhusikalala havho, vhanve vha kha ḡi humbula na u pfesesa vhuḡumani uvhu. Hezwi zwi ḡo ri vhumba hafhu u ri ri kone u bveta phanda ri kha muya wa u vha kha vhuḡumani na vhudzivha ha vhutshilo.”

Method Gundidza





# ZWI RE NGOMU

|  |    |
|--|----|
| Vhuṭali ha vhomakhulukuku vhafhasi kha u vhuedzedza vhumatshelo ho simaho midzi  | 1  |
| Mupo   | 8  |
| Nḁila ye vhukoloni ha khakhisa vhathu kha vhushaka havho na zwimela, na zwino vhu kha ḁi isa phanḁa na u khakhisa, na u isa phanḁa na u khakhisa | 11 |
| Vhukhethwa-ṭhogwa ha zwimela   | 12 |
| Vowa   | 15 |
| Kubikele kwa Vowa  | 17 |
| Phonḁa   | 20 |
| Kubikele kwa Phonḁa  | 22 |
| Kubikele kwa tshidzimba nga nḁuhu dzo ṭoholiwaho   | 23 |
| Makhaha/Mmela  | 24 |
| Muthathannzi   | 28 |
| U kwamana na zwimela ngomu ḁoroboni  | 32 |
| Vhubvo ha bugu ino   | 34 |
| Maṅanguludzwa na zwishumiswa nyengedzedzwa   | 38 |
| Tshiṭatamende tsha u vala  | 39 |





# VHUṬALI HA VHOMAKHULUKUKU VHAFHASI KHA U VHUEDZEDZA VHUMATSHELO HO SIMAHO MIDZI

Method Gwindidza (Earthlore Foundation)

*Fhungo kheḷi: Heyi ndi ndimana ṭhukhu yo dzudzanywaho u bva kha ndimana khulwane, Grains of hope, yo themendelwaho kha u ḍibadekanya ha Earthlore kha ḷa Bikita, Zimbabwe, ya anḍadziwa kha Resurgence Magazine nga Phando/ Luhuh 2021. I nga wanala kha:*

<https://www.resurgence.org/magazine/article5663-grains-of-hope.html>

U hanganea nga vhuleme ha COVID-19 na u tshanduko ha kilima (tshanduko ya matshele a si tsha nga ho nga nḍila yone ya mupo), zwi ri kombetshedza u kaṭudzwa, ra elekanya nga ha uri ngudo dza vhafhasi/vhadzimu ri nga dzi shumisa hani kha u tikedza u kona u ima ro sima midzi ra bvelela na mveledziso ya zwiḷiwa zwine ha vha hune vhe a ḷi ladzi ṅwana na nḍala lwo simaho midzi.<sup>1</sup> U kalula maimo a mutsho wa zwiwo zwi si zwavhuḍi zwi ṭumanaho na tshanduko ya kilima

---

<sup>1</sup> Kha sia ḷa kubveledezele kwa zwiḷiwa, “Ndi pfanelo ya vthatu u vha na zwiḷiwa zwa mutakalo na zwa mvelele yavho. Zwo bveledzwaho nga u silelisana ha khalanwaha, maitete o vhulungeaho, na pfanelo ya u ṭalutshedza vhone vhaṅe vhabveledzi vha zwiḷiwa na kulimele.” (Nye’le’ni Declaration on Food Sovereignty, 2007)

zwi khou khakhisa vhalimi kha u kona u bveledza zwiliwa, ngeno COVID-19 yo khakhisa zwihulwane ndila dzine vhatu vha kona u swikelela u wana zwiliwa ngadzo.

Vhaaluwa vhashu vhana ndivho ya uri vho kona hani u ima vho sima midzi kha u kunda vhuleme vhu khakhisaho matshiloni avho u bva tsha mirafho na mirafho yo fhiraho. Nga maitete a mvelele ya sialala, vhatu vho vha vha tshi lima vho tanganyisa zwiliwa zwo fhambanaho masimuni avho. Iyi yo vha i ndila ya u itela uri arali ha nga vha na gomelelo, midalo, zwifheti, vhulali kana zwiwe zwi zwikhakhisi zwiwe-vho, zwiliwa zwi nga ponya.

Thoro dza mbeu ya sialala dzingaho sa makhaha na mufhoho dzi a kona u kondolela na gomelelo lihulu, dza dovha hafhu dza kona u aluwa kha mavu a so ngo nonaho. Zwiliwa zwa mavhengeleni zwi toda hafhu u ri mbeu ya hone l toda manyoro a hone, mishonga ya u vhulaha zwifheti na vhulali na tshene/vhuri.

Vhunzhi ha izwi zwi shumiswa zwo da zwa konda u wanalea nga tshifhinga tsha vhuleme ha COVID. Fhedzi-ha zwiliwa zwa mvelele ya sialala zwa fhanu hayani zwo fhambanaho zwi a tendelana na mavu ashu na mutsho wa kilima zwa hanefho. Zwiliwa izwi a zwi todi u thuswa nga zwiengedzedzwa sa manyoro na mishonga iyo, nahone ri a kona u vhulunga mbeu nga rihe vhahe.

Hu na zwivhanga zwo itaho uri vhatu vha furalele mbeu dza mvelele ya sialala vha vho shumisa zwiliwa zwa tshikhuwa zwa makwevho zwa ngei mavhengeleni. Sa tsumbo, mufhoho u toda vhutotoo, zwine ndi mushumo u u toolola u swika u tshi shumiswa. Musi ho swika mavhele, he vho vhone mavhele a si tou vha na mushumo muhulu. Zwenezwo zwa vho ita uri vhatu vho mbo di furalele mufhoho. Na kujelele kwo mbo

shanduka, vhatu vha vho dlowela vhuswa vhutshena vhu bvaho kha mavhele.

U humela kha kulimele kwa a zwiliŋwa zwa sialala, zwi amba hafhu u guda maŋwe a maitete a vhafhasi/ vhadzimu hune ra guda na, kukanele na kubveledzele kwa zwiliwa zwa mvelele ya sialala na kuvhulungele kwa mbeu. Kanzhi ho vha hu tshi vha na u u suma kha vhadzimu he ha vha hu na u suka mbeu na u luma zwo kaniwaho. Ho vha hu na maitete a u suma zwothe zwine ra lima ra kana ra la u ya nga u sielisana nga zwifhinga zwa zwenezwo zwimela. Musi hu tshi itwa iyo mishumo ya u suma, hu a shumiswana zwifaredza zwi lukwaho nga zwimela zwi bvaho ngei kha madaka a tshivenda, u fana na luselo lune lu lukwa nga miri i bvaho ngei kha daka la Tshivenda.

Hafhu musu wa ndala, vhalimi vha tshe lindela khaŋo, mitshelo na miroho ya daka ine ya aluwa thavhani, maroromani na dakani zwo vha zwi tshi ri thusa. Ngazwo tsireledzo ya madaka aya a Tshivenda, ndi ya ndeme, u itela uri zwimela izwo zwa daka zwi dzule zwi tshi wanala. Hu na vhushaka vhuhulu vhukati ha zwiliŋwa, mbeu, zwiliwa na madaka.

lŋwe ya ngudo khulwane u bva kha vhaaluwa vhashu ndi u sedzulusa khaedu idzo nga u ita guvhanganano la guŋe u itela u ri ri wane thandululo ya guŋe. Ngauri Mufhoho u na mushumo munzhi, u toda davha u iteala u thusana, u u kana na u u fhula. Nga maitete a sialala, vhatu muvhunduni vha muŋi uno vho vha vha tshi bva kha tsimu ya u la muŋi u thusana musu hu tshi kaniwa mufhoho, wa fhuliwa na u fhefheriwa, zwo vha zwi tshi tou itwa nga davha. Aya maitete a sialala, ane a khou ya a tshi ngalangala, o vha tshi a disa ndila yavhuŋi ya u thusana, na u wana tshikhala tsha u haseledza nga kha lutoto lwo tongwaho heneffho. Nga u vhuisele murahu ndivho ya vhafhasi/ vhadzimu vhashu, mbeu na vhutotoo ha maitete a hone, ri nga kona u

khwaṭhisa vhushaka na u nea vhathu zwikhala zwa u thandulula ya thaidzo dzavho vhe kha guvhanganano guṭe.

Inwe ngudo u bva kha vhaaluwa vhashu ndi maelana na u vhamba maano u itela luka vhumatshelo. Vhathu vho vha vha tshi vhulunga mufhoho wo linganelaho miṅwaha mivhili. Hezwi zwo vha zwi tshi amba uri vho vha vha tshi vha vho ḡi lugisela misi ya zwiimo zwa shishi (sa gomelelo na khudano kana dzi khakhathi). Vho vha vha tshi kona u ri masimu a lale uri mavu a divusuludze.

Kha mihumbulo ya vhaaluwa vhashu ho lala vhuṭali ha vhumatshelo – vhuṭali vhune khaho zwitshavha zwa ḡo vha zwi tshi vha na u vhabveledzisi vha zwiliwa zwo teaho zwa mvelele ya tshenetsho tshitshavha, tsireledzo kha mvelele ya sialala na u ima ro sima midzi kha u ita ngoma madzula wo vhambwa kha u shanduka ha zwifhinga zwi ḡaho na tshanduko ya kilima i songo ḡowelelaho.



“Ri na mbalo ya zwigidi zwa zwiliŋwa zwa ngwaniwapo zwine a ri khou zwi andisa sa izwi ri si tsha zwi lima. Izwo ndi nga mulandu wa uri ro pamba maitete maŋwe ane ra si ðivhe mashumele a hone u ri a shumisa hani. Zwi vho ri kombetshedzea u shumisa izwi zwiliŋwa zwine zwa vha zwi sili kha riŋe. Maitete a vhulimi a mamaga mahulwane a kho uri langa. A a ri langa, a ri langa u bva kha mbeu, sa izwi ri tou tea u renga mbeu khao, a ri tsha kona u vhulunga mbeu nga riŋe vhane. Mamaga aya o ri retshela tshikwekwe tsha ri fasha, ri tshi ðoda u lima ri tea u ya u renga mbeu kha ayo mamaga. Zwa u ri ayo manyoro a hone o itwa nga nnyi, zwa u fafadzela izwo zwimela na mbeu iyo i rengwaho a si fhungo liŋe ra li sedza. Tshashu ndi u sokou bvisa masheleni ra renga. Ngeno ayo mamaga a tshi khou wana tshede kha riŋe.

Mbudziso ya vha ya uri, vha ayo mamaga vho no vhuya vha fhaŋa tshikolo, kiliniki, kana bada vhuŋoni ha hashu naa? Vha khou isa ngafhi mbuelo dza vhubindudzi? Vha isa mashangoni a havho. Rine ngeno ra sala vhu shayi vhuŋoni vhu khou hulela. Izwi zwothe ndi nga uri a ri khou lima zwiliŋwa-ngwaniwapo zwa Afrika sa makhaha na mufhoho zwine zwi sa ðode u fafadzelwa nga mishonga, zwiliŋwa zwashu zwi sa zwine a zwi ðodi mushumo muhulu wa u ðwa u henengei tsimuni u tshi zwi lela. A ri nga swiki hune ra kona u ðimisa nga rothe arali ri kha ði ðitika nga zwibveledzwa zwa vha sili vha nnda ha shango lashi nnda.”

John Nzira





“Nga kuambele, ndi vhona hu tshi nga ho no vha na sumbandila ya uri ri nga sedza hani nga huswa, vhushaka hashu nga tshashu, na vhuṭumekanyi hashu na mupo, nga uri fhungo heḽi li khou ambiwa.”

Mvuselelo Ngcoya





“Zwimela zwo riniwa madzina ho shumiswa ipfi thangi ‘Mu-’,  
vhunzhi ha miri kha luambo lwashu i na ipfi thangi ‘Mu-’, ine ya  
ṭalusa “muthu ane a nga kona” kana “u songo ita ezwi”.

Tsumbo: A si kale ndo amba nga ha tsheṅe. “Mme anga vho  
vhuya na tshimela tsha ḡaka tshi no vhidzwa u pfi Musarima,  
dzina la tshimela ndi Musarima, zwi tshi amba uri ni songo  
lima, na u amba uri arali na sa lima, hetsho tshimela tshi a  
mela, kana ni songo ṭahula uri hetsho tshimela tshi tshile.”

Method Gundidza



# MUPO

“Mupo ndi wa ndeme nga maanda. Nga luambo lwa Tshivenda, mupo ndi ipfi line la talutshedza zwithu zwothe zwa zwisikwa nga tsiko, zwothe zwine ra ri zwo tou sikwa zwa shangoni. Kha la luambo lwa rine Vhavenda, mupo a si tshithu tsho itwaho nga zwanda zwa muthu. Musi ri tshi lavhelesa mavu, ri ri ndi mupo, matombo ndi mupo. Musi ri sedza mulambo, ri ri ndi mupo. milambo, ndi mupo. Muungo uja une ra u pfa mulamboni, ndi muungo wa mupo.

Musi ri tshi vhona zwimela, u bva kha mahatsi, zwothe zwimelaho na u aluwa, u swika kha muri muhulwane, ndi mupo. A zwo ngo itwa nga muthu. Musi ri tshi vhona madaka, ri ri ndi mupo. Ri tshi vhona thavha, ndi tsiko dza mupo. Musi ri tshi sedza ntha hafha tshikhalani, ri vhona naledzi, ndi mupo, ndi tshedza tsha mupo. Ri tshi vhona nwedzi, ri tshedza tsha mupo. Musi ri tshi vhona zwipuka, zwikhokhonono, zwikokovhi, it is mupo.

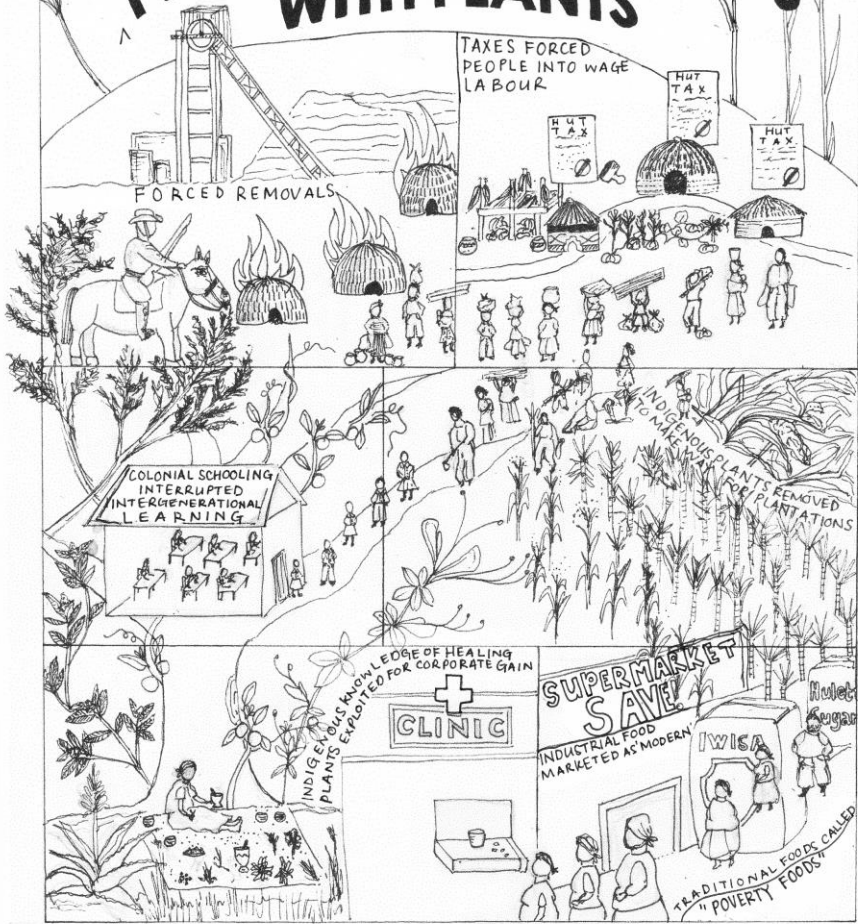
Musi ri tshi vhona u shumisana ha hezwo zwothe na u vha na vhushaka na vhumani, zwine ra toda madi u bva mulamboni, n nndi ndila ya mupo, na rine, ri mupo. Musi ri tshi vhona mme e muthu wa thovhela kana o gonya miri, ndi mupo wo itaho hezwo, musu minwedzi i tshi sielisana nwana a tshi khou aluwa muvhilini wa mme, u swika nwana tshi bebiwa, ndi mupo. Musi ri tshi vhona vhatu, ri mupo. Musi vhafumakadzi vha tshi ya maduvhani, nwedzi u tshi ita u ri vha elele zwiya zwi ne re vha khou tamba u ya nga nwedzi, ndi mupo.

Mupo ndi zwothe zwine ra zwi vhona na zwine zwa vha seli zwi sa vhoneho nga mato a muthu. Mupo ni nga si u kwame. Mupo ndi vhadzimu, tshibalala musu u tshi tuwa u ya muyani. Na muya une re Mudzimu ndi mupo.”



*Fhungo kheji: Hezwi ndi zwo bviswaho kha mushumo wo itwaho nga vhudavhidzani ha muyani, hu na therisano ya u kuvhulula mihumbulo ya vhatu kha zwe vhukoloni ha shandukisa kuhumbulele hu u itela u tsikeledza na u kandedza vhatu kha zwa havho u ri vha si vhe na vhutumani na vhushaka hashu na zwimela, musi Vho Mphaḥeleni Makaulule vha tshi ḥalusa muhumbulo muhulwane kha mvelele ya Vhavenda.*

# HOW COLONIALISM DISRUPTED *and continues to disrupt* PEOPLE'S RELATIONSHIPS WITH PLANTS



# **NDILA YE VHUKOLONI HA KHAKHISA VHATHU KHA VHUSHAKA HAVHO NA ZWIMELA, NA ZWINO VHU KHA DI ISA PHANḂA NA U KHAKHISA, NA U ISA PHANḂA NA U KHAKHISA**

Forced removal - u pfuluswa nga khani

Taxes forced people into wage labour - khombetsshedzo ya mithelo kha miholo ya vhathu

Hut tax - u thelela nḂu

Colonial schooling interrupted intergenerational learning - tshikolo tsha vhukoloni tsho khakhisa mirafho ya vhaswa u guda kha vhalaluwa.

Indigenous plants removed to make way for plantation - zwimela zwa vhongwaniwapo zwo bviswa u itela nḂila ya u Ḃavha mipaini

Indigenous knowledge of healing plants exploited for cooperate gain – nḂivho ya ngwaniwapo ya zwimela zwa u alafha zwi khou shumiswa nga nḂila i si yavhuḂi hu u itela u lupfumo lwa tshelede nga vhubindudzi

Clinic - kiliniki

Supermarket save - mabindu maḂuku a tshidzaho

Industrial food marketed as modern - zwiḂiwa zwi khou itwa vhubibudzi nga mamaga

Traditional foods called “poverty foods” – zwiḂiwa zwa mvelel ya sialala zwi vhidzwaho “zwiḂiwa zwa vhusiwana”

# VHUKHETHWA-ṬHOGWA HA ZWIMELA

*Esther Adebusayo Obasa, musi o ita na u ṭumbula maipfi o ambiwaho nga vho ṭumbula (khoutha) u bva kha Makhadzi Vho Mphaṭheleni Makaulule (vhoṭhe ndi vha Dzomo ḷa Mupo).*

“Ro khou shandukiswa u vha vharengi-vhashumisi vha zwimela. Ngauri ri tshi vhona zwimela, ri vhona uri ri nga kona u fula mutshelo, u gwa midzi, u ka maṭari, tshiṅwe na tshiṅwe tshi re kha tshimela, ri humbula u tshi shumisa. Ri tshi vhona muri, ri vhona basa ḷine ḷa fanela u remiwa. A ri vhoni ṭumekanyo ya vhukhethwa ha hune zwimela a zwi tou shumela muthu fhedzi, a ri koni u vhona u ri zwimela zwi na mushumo muhulu mukhethwa kha tsiko ya Mupo.

Tshimela a si tsha u ṅetshedza kana bveledza zwiḷiwa fhedzi. Tshimela a si tsha u ṅetshedza murunzi fhedzi. Tshimela ndi tsha ndeme u fhira hezwo.

Nga mvelele ya sialala, Vhavenda vha ṭhonifha zwimela zwoṭhe sa tshiga tsho hwalaho zwithu zwa vhukhethwa ha Mudzimu, musi Vhavenda vha tshi vha na vhukwamani na vhafhasi na Musiki, zwimela zwi a shumisiwa.

Kuṭavhele na zwine zwimela na zwine zwa aluwisa zwone zwi na vhukhethwa, khetheaho nga uri zwi na vhu vhuṭumani ho khwaṭhaho na Mudzimu tshimuya. Musi vha tshi zwala, vha ṭhonifha mbeu, zwimela, vha dovha hafhu vha ṭhonifha na tsimu he zwimela zwa ṭavhiwa hone. Na kushumisele kwa zwimela sa zwiḷiwa na zwone zwi na vhukhethwa ha zwa tshimuya, zwi na maitete a hone a u ri ndi nnyi a no khou zwi ka kana u zwi fula na uri zwi khou fulwa hani. Ndi zwa ndeme u

ita hezwi zwithu zwothe nga ndila yone, nga u tevhedza zwo tumbukwaho zve vhaaluwa vha fhiriselwa khavho nga mirafho yo vha rangaho. Vhone vhaaluwa vha fhirisela kha vhatuku, hune vhothe vha hwala sialala na u thogomela mvelele na vhutumani ha tshimuya zwa tshimbidzana zwothe.

Tsumbo: Vowa ndi tshimela tshi divheaho kha Vhavenda. Lo phadalala hothe, u vha hone ha Vowa mudini zwi dzhiwa sa tshiga tsha haya ha Vhavenda. Ndi ngazwo vowa li tshi wanala mashubini. Mushumo wa u thoma wa vowa ndi tshilwa, sa muroho wa u sevha vhuswa. Li dovha hafu la vha mushonga u shumiswaho nga vhatu vha lushaka lwa Vhavenda, ro katela kha vhushie. Vowa li ita khongodoli ya lushie.

Nga nda ha tshilwa na mushonga, Vowa li dovha hafu la vha na vhukhwethwa kha tshimuya. Li a mela, la litshiwa lo mona na danga la kholomo sa tsireledzo ya u thivhela mimuya mivhi, vhufobvu, malwadze, na zwiwe. Li dovha hafu la vha mukango kha fola, li shumiswaho kha u amba na vhadzimu.

Phonda ndi tshiwe tsha zwilwa kana zwilwa zwa ndeme zwine zwa dovha hafu zwa vha na mushumo wa vhukhethwa ha tshimuya. Dzi tou vha na tshifhinga tshine dza tavhiwa ngatsho, hu tendiwa kha uri dzi a khakhisa mvula arali dzi so ngo tavhiwa nga khalaŋwaha yone. Dzi dovha hafu dza vha zwilwa zwa malombe nga tshifhinga tsha malombo.

Nga u rali khoŋo ya vthuthi ha vhushaka hashu na zwilwa ndi u zwi lavhelesa nga ndila yo khetheaho hune ha na na vhutumekanyi ha vhushaka na zwithu zwizhi zwa tsiko ya Mupo, na u ri zwimela izwi zwi na mushumo munzhi u fhirisa u shumiswa sa tshilwa tsha vhatu.

U kuvhulula mihumbulo yo kuvhiwaho nga vhukoloni, nga kupfesesele kwanga, ndi ndila ine ya khou i khou tea u ri hu farwe yone ya u ranga u tanzwa kuhumbulele kwa muthu wa Afrika. Hu tea u vhuiswa kuhumbulele kwa ndivho ya

kuhumbulele kwa vhongwaniwapo u ya kha shango lothe nga vhuphara. Ngauri nga kha vhulangi ha vhukoloni, hu na hetshi tshithu tshine tsho tsvhiwa kha muhumbulo ya vhatu vha Afurika, he vha itwa u ri vha vhone zwithu zwinzhi zwa mvelele yavho zwo khakhea. Nga u ralo ndi zwinzhi zwe ra bvulwa zwone, fhedzi zwimela zwone -vho ho tou vhudzwa tshi re na ndevhe u ri zwimela ri si vhuye ra funa u vhona vhukhethwa hazwo. Vhukoloni ho ri ita u ri mihumbulo i bve kha u vhona zwimela zwi na vhumani vhunzhi ha vhukhwethwa, vhu fhiraho u sokou fula, u ka kana u kana ra zwi shumisela rine vhatu.

# VOWA (*Amaranthus spp.*)

Tshizulu na Tshiswati: Imbuya

Tshisuthu, Tshipedi, Tshitswana: Thepe,  
Theepe

Tshivhuru: Misbredie

Tshixhosa: Unomdlomboyi

Tshitsonga: Theyke, Cheke

Luisimane: Amaranth



**Vowa** li nga vha muvhala mudala kana wo dombelaho u nga mutswuku. Ndi tshiṅwe tsha miroho i wanalesaho kha dzhangho la Afrika, la dovha la vha uri ndi tshimela-ngwaniwapo fhano Afrika. Fhano Afurika Tshipembe, vowa ndi kale, minwaha ya makhulo, li tshi khou liwa. lo no liwa lwa miṅwaha yo vhalaho Afrika tshipembe. Ngeno vhathu vha vho tou tshi ṭavha vowa nga zwifhinga, vowa tshalo ndi u sokou di melelela, kanzhi li a sokou dimelela nga murahu ha musi mvula dzo na, hoṭhe ḍakani na masimuni o limiwaho. Vowa li a kona u mela naho hu na gomelelo. Lone li takalela u vha kha mutsho u dudelaho. Li aluwa u ṭavhanya, na u bveledza maṭari mahulwane matete.

Maṭari maswa a nga liwa a mavhisi kana o tou bikwa, ngeno maṭari manzhi o aluwaho a tshi tea u bikiwa sa vhu nga a tshi ḍa hune a kalakata. Vowa lidala li ḍifha musi lo bikiwa na nyala nyana na ṭamaṭisi, kana na lo koḍelwa nga ṅduhu. U nga di anela maṭari, maṭari a nga omiswa a ita mukusule, nga u tou anela o ralo a songo bikwa kana wa tou a lovvhea madidini a fhisaho wa kona u anela (zwi nga vha a mavhisi kana nga murahu ha mithetho ngomu maḍini a khou seluwaho) wa kona u vhulunga ngomu kha tshifaro tsho valeaho tshiṅangani.

Thanga dzi nga bikiwa sa mathuthu, kana dza tou gaiwa kha u ita vhukhopfu kana luvhanda. Vowa lidala na thanga zwi na pfushi. Zwone ndi zwa uri maṭari a vowa a na pfushi nnzhi u fhira maṅwe maṭari madala, ro katela khavhishi na tshipinatshi. O pfuma kha pfushi dzi ngaho iron, protein, vitamina c, calcium, phosphorus, and beta carotene. Zwoṭhe hezwi ndi zwa ndeme kha u ri, ri dzula ri na mutakalo.



# KUBIKELE KWA VOWA

Hokwu kubikele ku avhela ndilo dza rathi (6)

Khath̃a nthihi khulwane ya Vowa (u anganya 500g)  
Maṭamaṭisi mavhili (2) a si mahulwane  
Nyala nthihi (1) ṭhukhu  
Phiriphiri, nthihi u ya kha mbili (1-2) (nga u tou funa)  
Muṇo wa u thetshela

Vha ṭanzwa Vowa nga maḍi o kunaho.

Vha ḷi vhea kha pani vha ḷi bika lwa mithetho i si gathi.

Vha shela nyala na maṭamaṭisi o tshetshelelwaho, vha rembulusa bodo yavho vha tendela zwoṭhe zwa bikea zwavhudi.

Vha shela phiriphiri yo tshetshelelwaho na mapfura na muṇo.

Vha avhela thungo kana sa tshisevho.

Ngeletshedzo: Vha nga hadzinga Vowa. Vha thoma nga u dudedza mapfura avho, vha shela nyala, vha shela luvhanda lwa phepha na ngowa. Vha zwi bika lwa mithethe i si gathi, vha shela vowa, vha zwi bika u swika zwi tshi xa madi. Zwi a ḍifha na musi vho shela nḍuhu dzo kodiwaho kha vowa.





“Ndo vha ndi tshi khou amba na mme anga madekwana a mulovha musu vha tshi khou nndugisela muroho. Vha nkhumisela kha nganea yothe ya nga ha zwimela zwine zwa vha tsimuni. Zwo vha zwi tshi tahuliwa, u nea zwiñwe zwimela zwo gobeliwaho tshikhala tsha u aluwa, zwa konaha u vhuya musu zwimela zwo gobeliwaho zwo no aluwa u ya ntha. Vha ri, “Musu hezwo zwimela zwi tshi dovha u mela, a zwi tsha vha tshene, ndi zwiliwa. Zwo ralo, vha tuwa vha ya u ka khattha ya tshene, miroho ya daka, nga inwe ndila i divhiwaho sa tshene. Vha vhuya, vha zwi lugisela, vha tanganyisa zwimela zwone zwiñe, vha amba vha ri, heli tari ndi heli, heli tari ndi helia.”

Method Gundidza



“Ri khou tutshela zwiliwa washu, na uri zwine ra khou xedza ndi ndeme yazwo khathihi na u divha u ri ndi ngani ri sa tei u zwi xedza hezwi zwiliwa washu zwa mvelele ya sialala ya vhonwaniwapo. Tsha u thoma, tshiñwe na tshiñwe tshi re ngwaniwapo, a tshi nwi maqi manzhi sa zwiñwe zwiliwa. Hezwo zwiliwa zwo fanela kha kilima yashu, kha mupo washu, nga u ralo a zwi nwi maqi manzhi.

Tsha vuvhili, ndi zwavhudi kha riñe, ngauri zwimela zwo ri tingeledzaho zwavhudi-vhudi ndi mishonga. Ri khou u la mishonga yashu. Tsha vhararu, zwi dovha hafhu zwa vha zwavhudi u zwi tavha, na u ri u nga di tavha zwo vhalala kha kudima kutuku ngau zwi a tavhea fhethu huthihi ngau ri zwiñwe zwa hone a ri tou tavha zwi sokou di melela.”

Siphiwe Sithole



# PHONDA (*Vigna subterranea*)

Tshizulu: Izindlubu

Tshisuthu: Ditloo-marapo

Tshitswana: Ditloo

Tshiswati: Tindlubu

Tshitsonga: Kochane, Nyume, Ndownu, Tinduwa

Tshivhuru: Jugoboon, Dopboontjie

Luisimane: Bambara groundnuts, Jugo beans



**Phonḁa**, ndi dzine dza aḁwa fhasi ha mavu sa ḁuhu, dzo davhuka vhukovhela ha Afrika. Ndi tshipiḁa tsha tshijiwa tsha ndeme tsha shango na zwa uri hunzhi tshi ḁaviwa nga tshifhinga tshithihi na mavhele na thanga naho zwi sa tavhiwi nga maḁvha mathihi. Phonḁa dzi thoma dza lindela mvula i tshi thoma ya na, dza kona u ḁaviwa. Dzi a aluwa zwavhuḁi naho hu na nyimele ya gomelelo dza dovha dza shela mulenzhe kha u nonisa mavu nga u vhuyedzedza pfushi. Dza ḁa dzi kha mutevhe wa mivhala, yo katela mutshena, tshitopane, mutswuku-tswuku na mutswu. Phonḁa dzi nga tou xaxiswa, u kadzingwa na u gaiwa dza vha fulaura luvhanda.

Dzi na muthetshelo u no ḁifha, sa u nga ho ḁangana ḁawa na ḁuhu. Kanzhi dzi a avhelwa sa zwidzhangudzhangu, fhedzi dzi a dovha hafhu dza avhiwa kha ndishi ndilo hu ne dza vha dzo ḁangana na ḁuhu na/kana thoro sa mavhele. Phonḁa dzi nga shumiswa dzi ḁu, kana dza omiswa kha u dzi vhulunga. Tshiḁwe tshifhinga dzi a ḁoholiwa dza vha fulaura luvhanda na u dzi ḁanganyisa na vhuswa. Kha maḁwe mashango, dzi a kuiwa na maḁi u ita luvhisi, lune lwa shumuswa kha u lumula.

Phonḁa dzi na pfushi nga maanda. Dzi ḁḁha kha protein na mupfumo, na tshikalo tsha vitamin,minerals,calcium,iron,na protein.

Phonḁa dzi a dzhielwa ḁḁha u mona na dzhangu ḁa Afrika. Dzi a itelwa vhuḁambo ha u suma ha khaḁo kha vhuḁwe vhupo, dzi a dovha dza vha na mushumo kha u phasa. Kha maḁwe mashango, dzi na mushumo kha mishonga ya sialala.

# KUBIKELE KWA PHONDA

Hokwu kubikele ku avhela ndilo nna u ya kha dza rathi (4-6)

250g kana bigiri 1 ya Phonda dzo oma

1L ya maḡi

Muḡo

Vha ḡanzwa Phonda nga maḡi vha tshi khou ḡanguludza vhuḡwe vhutombo.

Vha dzi lovhea maḡini nga madekwana kana lwa awara dza malo (8).

Vha selusa Phonda u swika dzi tshi vha thethe, fhedzi vha tshi khou u thogomela tshivhumbeo tshadzo (hai u tetefhalesa). Hezwi zwi dzhia awara nthihi (1) vha thoma u ḡolela nga murahu ha mithetho ya fuiḡa (40). Vha miḡa maḡi e vha bika ngao.

Vha shela muḡo.

Vha sevhedza ḡawa vha dzi ḡa sa tshidzhangudzhangu kana vha shela kha saḡadi.

# KUBIKELE KWA TSHIDZIMBA NGA NDUHU DZO TOHOLIWAHO

Hokwu kubikele ku avhela ndilo dza fumimbili (12)

500g thuvhule  
150g ya Phonḁa  
100g ya ḁawa  
100g ya nduhu dzi so ngo toholwaho kana nduhu dzo  
sindiwaho  
Muḁo wa u thetshela

Vha tukisa na u lovhea tshidammba na Phonḁa lwa vhusiku  
hoḁhe.

Vha tukisa na u lovhea thuvhule thungo, lwa vhusiku hoḁhe.

Vha selusa thuvhule ila na Phonḁa u swika zwi sathu tou  
vhibva tshoḁhe, lwa mithethe i re vhukati ha Furaru na Fuiḁa  
(30-40).

Vha shela ḁawa na nduhu dzi so ngo toholwaho zwa bikea  
zwa sa tou vhibva tshoḁhe (lwa mithethe ya 20-30).

Vha shela muḁo na nduhu dzo toholiwaho.

Vha kuḁedza tshidzimba tshavho u swika zwoḁhe zwi tshi  
vhibva.

Vha shumisa lufu lwavho u tanganyisa zwoḁhe, u avhela kha  
bodo nthihi uri zwi liwe nga zwone zwiḁe.

Ngeletshedzo: Tshidzimba tshi nga avhiwa tshi tshi fhisana kana  
tsho fhola. Hezwi ndi pfushi yo furaho ine ya takadza nga yone  
ine.

# MAKHAHA/MMELA *(Sorghum spp.)*

Tshizulu: Amabele  
Tshixhosa: Amazimba  
Tshisuthu: Mahlaka, Semela  
Tshipedi: Mabelethoro  
Tshitswana: Mabele  
Tshiswati: Amabele  
Luisimane: Sorghum

**Makhaha/Mmela** o no liwa lwa miŋwaha ya zwigidi kha dzhangō ja Afrika. O vha a tshi shumisiwa kha vhuswa na biya/halwa, kale hu saathu di swa mavhele kha shango. O vha a tshipida tsha tshiliwa, tshi disaho mafufufu na pfushi.

Makhaha a a kona u aluwa fhasi ha nyimele inwe na inwe, u bva kha u nesa ha mvula u ya kha mufhiso na gomelelo. Makhaha a a kona u aluwa mutavhani kana kha mavu a vumba, na fhethu hune zwinwe zwimela zwa sa kone u u aluwa zwa anwa. A tavhanya u aluwa, hafhu lushaka luŋwe lu a kona u bveledzisa khaŋo tharu nga nŋwaha.

Makhaha ndi tshithu tshavhudi tsha phurotheini, vithamini B na minerala, sa photheziamu na fosiforasi. U lovhea zwa vhila zwi engedza vhuhone ha pfushi kha makhaha/mmela.

Tshaka dzo fhambanaho dza makhaha dzi nga lugiselwa nga ndila dzo fhambanaho. Thoro dzi nga bikiwa sa rasi. A nga tou gaiwa a bikiwa sa vhuswa. Humbulani 'manzhanzha' kana vkhophu sa fulauru ya u baka. Makhaha ha na makuvhulelo. Thoro dzi nga vha hafhu sa mathuthu. Hafhu a dovha a sindiwa u ita zwinwiwa zwo fhambanaho sa zwi tevhelaho:



Halwa, mabundu, umqomboti nga isiZulu na isiXhosa. Hu dovha hafhu ha vha na tshaka dza makhaha a difhelelaho, ane a nyetha tshikhambeleni.

U lima makhaha zwi a vha mushumo muhulwane, zwine tshitshavha nga sialala vha a thusana nga u lima kana u kaṅa nga davha kana nga tshigwada. Haya maitete, a vhidzwa nga maipfi o fhambanaho zwi tshi ya nga u fhambana ha ndimi kana nyambo.

Tsumbo: ilima nga isiZulu kana isiXhosa; letsema nga Setswana, zwa dovha hafhu zwa nea tshikhala kha mirado ya tshitshavha u kovhelana mafhungo, u funza ngudo kha vhatu vhatuku na u fhatu vhuthihi. Malogwane wa mushumo kanzhi u netshedza zwiliwa/kana mukumbi hu ndivhowo ya thuso.



“Musi ri tshi vhulunga mbeu dzo fhambanaho ri vha ri khou vhulunga zwiliwa zwine ra tea u la zwone na u thogomela u vhulungea ha ya mbeu, ri tshi ralo ri vha ri tshi lwela uri zwiliwa zwashu zwa mvelele ya sialal zwi so ngo ngalangala. U shumisa mbeu dza mvelele ya sialala zwi dovha zwa vhulunga pfushi dza mavuni , hune mavu a dzula o nona u ri hu mele mbeu zwavhuḽi. Mbeu hedzi dzi dovha dza vha zwiliwa zwa pfushi kha mavu.”

Method Gundidza



“Idzi mbeu dza mvelele ya sialala, ndi ifa u ya nga hu sa fheli. Musi vha tshi dzi lima, dzi vha muphulusi wa vhutshilo havho. Dzo kwamana na vhafhasi vhavho, dzo kwamana na vhone. U tou xeledelwa nga idzo mbeu dza sialala, zwi tou nga a vha tsha ḽiḽivha. Vha nga ḽiḽivha hani arali vha sa ḽivhi mbeu dzavho, mbeu-ngwaniwapo dza havho?”

John Nzira



“Zwavhuḽi nga u lima zwiliwa nga ndila ya tshiAfrika, a si u lima tshithu tshithihi fhedzi. Nga u ralo, a hu na tshifhinga tshine kha muse na tsimu ya muḽani, havha huna lushaka luthihi fhedzi lwa zwiliḽwa. Hezwi zwa u lima muthu a ḽavha tshithu tshithihi fhedzi tsimuni a si mvelele yashu. U lima zwimela zwo fhambananaho nga u sielisana zwo vha zwi sa tou vha khombe-khombe nga maitele a Afrika i tou vha mvelele ya vhomakhululu washu na vhafhasi. Afrika ri lima zwimela zwo ḽanganelana. Nga u ralo ro vha ri tshi dzulela u lima zwimela zwoḽhe-zwoḽhe, ra dzula ri tshi la zwavhuḽi na hone zwo ḽala ri tshi khou nanga u ri ri la mini nga tshifhinga tshine ra funa. Hu na vhutsila vhunzhi nga zwiliwa zwa Afrika. Zwiliwa zwa Afrika a zwi teledzisi.”

Siphiwe Sithole

# MUTHATHANZI (*Artemisia afra*)



Tshivhuru: Wild als

Tshitswana: Lengana

Tshizulu na Tshixoza: Umhlonwane

Tshisuthu: Lengane

Tshiswati: Mhlonwane

Luisimane: Wild wormwood

**Muthathannzi** ndi tshiñwe tshimela tsha mushonga wa sialala tsha kale na kale tshi ñivheaho Afrika Tshipembe. Tshi na mishumo minzhi kha zwitshavha zwo fhambananaho nga u angaredza u mona na shango **lashu**. Zwiñwe zwa zwi shumiswa u bva kale na kale zwi katela u lwa na lufhia na mikhushwane, lukhwekhwe, u sa dzudzanyea ha dangani, u sa vha na lutamo tama zwiliwa, u reñwa nga ðhoho, dundelo, u sa dzudzanyea ha tswio, dali, dzilafho ða zwilonda, vhulwadze ha marambo na swigiri.

Vhathu vha shumisa muthathannzi nga ñdila dzo fhambanaho, zwo katela tshinwiwa/tie ya u nwa, u aravhela, u fembedza (u itela mukhushwane na u renwa nga ðhoho) kana kha mulomo (u vhavha ha ðino) na u shumisa kha u kanda ngawo. Tshiñwe tshifhinga u a shumiswa wo badekanywa na zwiñwe zwimela zwa mushonga. Muthetshelo wa tie a u na muðifho, kanzhi u a ñifhisiwa nga mutoli.

Vhu nga hu na ðhoðuluso yo linganelaho i re hone, vhunzhi hadzo dzo khwaðisedza vhuðhogwa ha zwimela zwa mushonga na u sumbedzisa masiandoitwa avhuði kha u sa ñipfa zwavhuði muvhilini, u fhelelwa nga muya, u tshuluwisa u shanduka muvhala na zwiñwe zwishumiswa. Muthathatnnzi tshi dovha hafhu tsha vha na mushumo hu si mushonga. Tsumbo: Sa u pandela zwitshidodo na zwikhokhonono.

Hetshi tshimela tshi wanala u mona na shango, kha mivhundu na zwitshavha zwo fhambanaho. Tshi a ðalusea nga munukho wa maanða. Miñwe miraðo ya zwimela zwa muða wa Artemisia, kha mañwe mashango zwi shumiswa sa mishonga.



“Ndi khou ɔɔɔa u vha humbela uri vha sedze kha hetshila tshimela vha pfe nɔɔila ine vha kovhelana mufemo na itshi tshimela. Mufemo une wa bva khatsho u ela wa dzhena kha i tsho tshimela, u bvela nɔɔa, wa ela u tshi ɔɔa kha vhone, wa wavho wa humela murahu kha hetshiɔɔa tshimela. Vhukati ha vhone na itsho tshi tshimela tshine vha khou tshi vhone, tshi re nga tsini havho, vha khou kovhana mufemo, vha khou kovhana vhutshilo. Izwo zwi ita u ri itsho tshimela tshi vhe mufarisi, mufarisi wa vhutshilo hoɔhe.”

Method Gundidza





“Zwi kha vheiwe sa vhaswa u funza vhatu nga ha zwiliwa zwa vhukuma. Ni kha ɔi vha na mme, makhadzi waṅu, makhulu waṅu vhane vha ɔivha uri zwithu izwo zwi itwa hani nga lwavhuḏi, zwino gudani khavho. Ngauri a hu na tshikolo tshine tsha ɔo ni funza nga ha zwiliwa-ngwaniwapo zwa Afrika kana zwiliwa-ngwaniwapo zwa ngwaniwapo zwa Afrika.”

Siphiwe Sithole



# U KWAMANA NA ZWIMELA NGOMU DOROBONI

Kha zwe nda vhona zwi tshi khou itiwa, zwiñwe zwe nda lingedza u ita na vhananga doroboni, ndi u gobela/tavha, u vha na zwimela na u tendela ñwana muñwe na muñwe a tshi lavhelesa kha tshimela ñuvha na ñuvha, kana arali vha tshi nga balelwa, hu nga vha lwa mañuvha mavhili nga vhege.

Zwe nda zwi tshenzhema kana u zwi vhona, musii vhana tshi ita nga u ralo, vha a kona u vhololola uri hani ri tshi tshimela ndi tshithu tshi tshilaho. Zwo ralo, ra gobela mbeu ya fhuri na mutukana wanga. Ra i sheledza lwa tshifhinga tshilapfu, ya vhuya ya bvisa maluvha, ya anwa. Musii yo no anwa, mutukana wanga a ña kha ñe a ri,

“Vho vhu ya vha zwilimuwa uri tshiña tshimela tsho thanya?”

Nda ri, “ngani?”

A ri, “Tsho dzumba ñwana watsho fhasi ha mañari”.

Nga mulandu wa uri khavhelo dzo vha dzo tibedzwa nga mañari a phuri, a zwi vhalela uri tshimela tsha mafhuri tsho ñalifha, tshi khou tsireledza na u dzumba ñwana watsho. Na uri ndi a humbula uri hezwi ndi zwithu zwiñtuku {zwi sumbedzaho} zwine ra sa kone u zwi vhona, ri nga si kone u vha ñña ha mupo. Hezwo ndi mupo washu wa vhukuma, une ra vha mupo nga riñe vhane. Zworalo u ñhogomela vhushaka ndi u vha hone na u ñidzhenisa tshoñhe.

Zwo ralo zwiñwe zwa zwithu ri tea u zwi ita naho hu dzi doroboni: U ñivha musii ñwedzi wo fura, u ñivha ñwedzi u



muswa. Kha tsiko yashu, ŋaledzi dzi na madzina, ŋwedzi wo fura zwi na dzina, ŋwedzi muswa u na dzina. Vha nga vha doroboni, kana vha kha kusi kune nda vha khakwo zwino, ŋwedzi u henefho, ŋaledzi dzi henefho.

Ri na maluvha ŋuni dzashu, arali ri na zwimela zwihulwane ŋuni dzashu, ri nga kona u divha uri zwimela izwi zwi ri divha hani na riŋe, musi ri tshi zwi divha. Hezwi ndi zwithu zwiŋuku zwine ra nga zwi ita. Ra zwi thogomela, ra divha hezwo, ri do vha khonani na zwiliŋwa na dzhango-tadulu-lifhasi u vha na nzudzanyo.”

Method Gundidza

# VHUBVO HA BUGU INO

Bugu iyi yo bveledzwa sa tshipiḁa tsha thandela i no pfi 'Decolonising food for health and sustainability'- U kuvhulula mihumbulo yo kuvhiwaho nga vhukoloni ro sedza zwiliwa , mutakalo na u bveledzisa zwiliwa izwo nga ndila i sa gumi. ya dovha ya thusedzwa nga masheleni nga tshiimiswa tshivhidzwaho u pfi 'The Goethe-Institut's Sustainable Together' tshine tsho diimisela u thusedza zwitshavha zwine zwa divhonadza kha u tikedza uri zwi shele mulenzhe kha u bveledzisa tsireledza mupo wa nga tsini. 'Sustainable Together' tshi shumisana na 'The Goethe-Institut South Africa' na 'The British Council South Africa'.

Tshiimiswa tsha 'Decolonising Food for Health and Sustainability' ho swika he tsha zwi vhona uri u taviwa ha zwimela zwa ngwaniwapo zwine vhatu vha kona u zwi shumisa sa zwiliwa na mishonga, i nga vha iwe ndila ine zwitshavha zwa vha na u diphina kha sia la u dibveledzisela zwiliwa na u vha na vhudilangi kha mutakalo wavho.

Naho zwo ralo ndi vhatu vhasigathi vhane vho fara hei ndivho vukatini ha dzidorobo. Hone-ha, tshiimiswa itshi tsho diimisela u thusedza vhatu vhane vha vha na hei ndivho ya u kuvhanganya, kulimele na kushumisele kwa zwimela zwa ngwaniwapo zwa zwiliwa na mishonga nga u kondelwa ha zwitshavha nga tsireledzo ya zwiliwa na mutakalo u si wavhudi, u itela:

Uri hu kone u vha na u kovhelana ha ndivho ya zwiliwa na mutakalo zwa ngwaniwapo/zwa sialala na vhalimi vha dzidoroboni.

U fhaṭa vhutsila ha u lima/kulimele kha mirado ya tshitshavha nga u shumisa sialala/maitete a vhwaniwapo ane a si ditike nga zwi engedzedzwa zwine zwa dura.

U engedza ndivho ya mirado ya tshitshavha kha sia la pfumo na mutakalo, zwi tshi katela na mushumo wa zwimela zwa ngwaniwapo zwa mishonga.

U tikedza thuthuwedzo ya vhwundeme vhune ha nambatedza vhushaka ha sialala/ngwaniwapo kha zwimela sa hezwi, vhushaka hashu ha nga ngomu na shango la mupo na vhwkwamani ha tshimuya kha zwimela.

Tshiimiswa itshi tshikatela vhwugudisi vhwuhili na mirado ya tshitshavha ngei Ivory Park, Johannesburg, vunduni la Gauteng, zwo dzudzanywa nga thusedzo ya Moeketsi Monaheng wa Midrand Solidarity Economy Educators & Communication Cooperatives (MSECC).

Ya u thoma, yo vha nga 27 Luhui 2021, ho vha vhwugudisi kha vhwulimi na thakho ya zwimela zwa ngwaniwapo zwa zwiliwa na mishonga, yo rangiwa nga John Nzira wa Ukuvuna.

Ya vhwuhili, yo vha nga duvha la 6 Thafamuhwe 2021, lo vha bando kha ndugiselo dza zwiliwa na mishonga u bva kha zwimela zwa ngwaniwapo, yo rangiwa nga Sipiwe Sithole wa African Marmalade. Ho vha na thalutshedzo na tsumbedziso dza zwimela, mbeu, na u avhela kha mabando othe. Zwo ralo, vho dzhenelelaho uri vha kone u vhona, u kwama na u thetshela zwiliwa na tie. Ro katela na zwiwe zwa kubikele kwa Sipiwe kha hei bugu.

Ho vha na mushumo wo farwaho muyani, u vhidziwaho u pfi 'Decolonising our relationship with plants' hu u itela u kovhelana na vhwadzulapo nga u angalala u ya seli ha Ivory Park. Hezwi zwo katela mutevhe wa vha ambi, Makhadzi Vho

Mphatheleni Makaulule vha Dzomo la Mupo; Method Gundidza wa Earthlore Foundation; na Mvuselelo Ngcoya wa UKZN.

Nyambedzano yo vha i khou vhekanywa nga Busi Dlamini, i khou wanala kha u tou i lavhelesa kha siaṭari la Gethe Institute YouTube (<https://www.youtube.com/watch?v=-EEVFtF0PD0>). Maṅwe a maipfi a vhuṭali a bvaho kha houla mushumo a khou wanala nga kha hei bugu ṭhukhu.

Tshinwe tsha ndeme tsho bvelelaho nga tshifhinga tsha khoso ya tshiimiswa hetshi ndi u sa vha hone ha zwiambi 'San na Khoi' u bva kha mbekanyamushumo ya muyani. Ro zwi vhona zwauri u sa vha hone havho zwi tou fana na u savha hone ha vhathu vhane maipfi avho a ṭoda u pfiwa kha hei ṭhoho. Ri humbela pfarelo kha u dovha ha itea zwithu zwi ngaho sa hezwi, ri dovha hafhu ra fulufhedzisa u ḍidzhenisesa kha vhumatshelo.

Musi tshivhalo tsha mafhungo o kovheliwaho kha mushumo wa guvhangano na mushumo wa muyani a ḍo eḍana u ḍadza mveledzo dza tshivhalo, hei bugu ṭhukhu i ṅea muthetshelo muṭuku wa ṅdivho yo pfumaho ya vha gudisi, zwiambi na vhadzheneleli kha tshiimiswa. Tsha u thoma, hu na tshipiḍa nga Method Gundudza kha vhundeme ha vhuṭali ha vhafhasi kha u fhaṭa ṅḍisedzo ya zwiliwa na u vhuedzedza.

Ha ri hafhu hu na tshipiḍa nga Esther Adebusayo Obasa na Vho Mphatheleni Makaulule kha vhuṭhogwa ha zwimela. Ha dovha hafhu ha vha na mafhungo nga ha vhundeme ha zwimela zwiraru zwa ngwaniwapo zwa zwiliwa: Vowa, Phonda, Makhaha, zwimela zwa mishonga, na Muthathannzi. Hezwi zwo fhelekedziwa nga kubikele kwa Sipiwe Sithole, na nga zwifanyiso/ zwo oliwa zwa zwimela. Nga u tou ḍadzisa, ro katela tshifanyiso tsho tou oliwaho tsha nga ha vkhakhahi ho khakhisea hani, na u isa phanda na u khakhisa, vhushaka ha vhathu na zwimela. Hezwi zwi thusa kha u ṭalutshedza ṅḍila ya

khudano nga nthani ha vivho la mabindu ine ya thivhela vhathu vhanzhi kha vhupo ha doroboni ha u wana ndila ya u ya kha ndivho ya vhomakhulukuku.

Ri a fhulufhela hei bugu-ṭhuku i nea dzangalelo na u vha na mushumo, na uri i do alusa na u phadaladza u swika kule ha vhuṭali ha zwimela zwa ngwaniwapo. Sa vhu nga riṅe ri si vha fari vha ndivho ya ngwaniwapo, ro linga u nea luṭandala lwa avho vhane vha vha vha u kovha ndivho na vhaṅwe vhathu.

Ri humbela uri vha vhofholowe u kovha hei bugu-ṭhukhu na vhaṅwe vhane vha nga thakhwa ngayo. Khophi dza tshivhalo dzi hone nga Luisimane, isiZulu na Setswana, na nga ndila ya zwidavhidzani i nga wanala kha [www.wewillalleat.org](http://www.wewillalleat.org) i nga kovhiwa mahala. Vha diphine!

Brittany Kesselman na Claire Rousell,

'We Will All Eat'

**We Will All Eat** ndi ndi tshigwada tshine tsha ṭoda u alusa na u nweledza therisano kha zwijiwa na kufarele kwa dzangano kha Ja Afrika Tshipembe, u itela u maandafhadza tsudzuluso ya ndunzhendunzhe ya zwijiwa na u aluwa kha kufarele tshanduko i vhonealaho ya mupo.

# MANANGULUDZWA NA ZWISHUMISWA NYENGEDZEDZWA

National Research Council. 1996. *Lost crops of Africa* (vol 1: grains; vol 2: vegetables). National Academy of Sciences: Washington DC. [<https://www.nap.edu/catalog/2305/lost-crops-of-africa-volume-i-grains> na <https://www.nap.edu/catalog/11763/lost-crops-of-africa-volume-ii-vegetables> ]

Fox, FW and Norwood Young, ME. 1982. *Food from the veld: edible wild plants of Southern Africa*.

Jansen van Rensburg, W et al. 2007. African leafy vegetables in South Africa. *Water SA* 33(3): 317-326.

Roberts, M and Roberts, S. 2017. *Indigenous healing plants*. Briza: Pretoria.

van Wyk, B.-E. & Gericke, N. 2000. *People's Plants. A Guide to Useful Plants of Southern Africa*. Briza: Pretoria.

Department of Agriculture, Forestry and Fisheries (DAFF) 2013. *Most common indigenous food crops of South Africa*. DAFF: Pretoria. [<https://www.nda.agric.za/docs/Brochures/Indiqfoodcrps.pdf>]

*South African indigenous food crops*. SA online. <https://southafrica.co.za/indigenous-food-crops.html>

# TSHITATAMENDE TSHA U VALA

Ndi malivhiswa kha Gogo Qho Mthethwa, vhane mafulufulu avho kha zwimela zwa ngwaniwapo zwo nea vhukoni hetshi tshiimiswa na vhutshilo kha mbeu nnzhi dze vha dzi lima.

*Haya ndi mafhungo o dzhiwaho u bva kha mañwalwa, “Gogo Qho: Mulimi a re na bono na mutsireledzi wa mupo a sa tendi u vha phuli ya divhazwakale” Nga Mvuselelo Ngcoya, Narendran Kumarakulasingam na Brittany Kesselman, ya anḡadziwa nga 1a 04 Phando 2021 kha Daily Maverick. I a wanala muyani kha:*

<https://www.dailymaverick.co.za/article/2021-01-14-gogo-qho-a-visionary-farmer-and-conservationst-who-refused-to-be-a-prisoner-of-history/>

Gogo Qho vho vha vho takala u kovhela zwidodombedzwa nga vhuḡalo nga ha nḡivho ya mvelele ya sialala na zwimela zwa ngwaniwapo. Vho vha vha tshi vhidziwa hunzhi magudedzini u shela mulenzhe kha zwiimiswa zwa dzitsedzuluso kana u funza matshudeni, sa vhu nga vho vha vha si na mabambiri a vhugudisi a gudedzini, vhunzhi ha vhathu u mona na vhupo havho vho vha vha tshi vha vhidza mupengo na muthu wa tshikale kha u ḡitika kha u tou ḡilimela zwiḡiwa zwavho vhone vhaḡe na mishonga.

Ngade yavho yo titimaho, ro vha ri tshi nga guda khayoy, ho vha hu haya hu sa hangwisi nga zwimela. Ho vha hu tshi tou vha tshiga tsha u vhuḡiimiseli na u kakarika kha u bvisela khagala bono 1a ngoho u itela u vhuḡedzedza vhumatshelo. Zwi dovha zwa bvisela khagala mbonalelo ya shango ine tshiḡwe na tshiḡwe tshi tshilaho tsha vha na fhethu na u takalela u ita na u

vha thama na tshene, zwikhokhonono/zwidodo, zwiṅoni na zwiṅwe zwi sikwa ngomu ngadeni, hezwo kanzhi zwo vhonala sa u khwinisa hafhu sa musi hezwo zwine vhaṅwe vha nga humbula u khakhisa zwikhokhonono kana u zwi laṅisa.

Ndimo yavho yo vha yo vhumbwa nga tshililo tsha u vhofoholowa ha ḽimaga ḽa sisetemu ya zwiliwa zwa vhulimi. Zwo leluwa u vhea, vho kakarika u lima zwine vha ḽa na u ḽa zwine vha lima. U ola ha tshifhinga tshoṭhe zwi vhea muhumbulo washu kha zwi itisi zwa sisetemu ya zwiliwa kha mivhili yashu na kha vhuthihi ha tshitshavha, vho vha vha tshi ḽo ri ṅea tsivhudzo ya u ita zwi fanaho na zwenezwo. Sa vhu nga vho vhu ya vha vhudzisa u ri, “Ni nga ḽiita uri no vhofoholowa hani arali ni siho kha vhulangi ha zwine zwa vha hone kha ndongwana yaṅu?”

Naho ri tshi ḽo vha humbula, vha kha ḽi tshila mihumbuloni na kha dzimbilu dzashu, masimuni ashu nga kha mbeu yavho, na kha dzikhomphyutha nga kha maipfi na bono. Ri na ganuko kha vhutshilo ha vhukoni, tshivhumbeo ṭhuṭhuwedzo ye vha i tshila.

“Aa. Nḽivho yo nwaliwaho hafha i bva kha mihumbulo ya dzilaiburari ane re maḽulu a ndivho, nga zwine ra vhonisa zwone vhaaluwa. Ri nga si vhe na hei nḽivho nga nḽa havho ha hayo maḽulu a nḽivho, zwino, kha ri gude khavho vha sa a thu ṭu ri sia. Aa.”

Makhadzi Vho-Mphaṭheleni Makaulule, ṅe ndi nguluvhe ya Luonde, ndi Mukwevho. Aa.