



SOUTH AFRICA

ONE FOOD: SESEBEDISWA BAKENG SA BALEMI

HO EMELANA LE MAEMO A TLELAEMETE, DIMELA LE DIPHEDI TSE FAPANENG, POLOKEHO LE HO KGONA HO TSWELLA

Dijo di bohlokwa bakeng sa ho phela, empa tsela eo re di hlahisang ka yona, transporoto le taolo ya tsona e ama tikoloho. Ekasitana le taolo ya matlakala e ba le seabo polokong ya mokgwatshebetso o tsamayang hantle wa dijo.

Mekgwatshebetso ya dijo e sa laolweng e ka baka dikotsi tse mpe haholo, e be le tshoso bathong, diphoofolong le bophelong ba tikoloho. Hona ho kenyelletsa:

- Tshilafatso ho tswa merianeng ya diphoofolo
- Mafu a dijalo le diruuwa
- Disenyi le dimela tse hlaselang ho tswa ka ntle
- Dimela tse nang le tjhefo tse bakang kotsi ho diruuwa
- Mello e hlaha (ya ho tjhesa le ya tlhaho ka bobedi) e senyang mobu wa temo

Kutlwisiso ya dikotsi tsena ho dumella balemi hore ba nke mehato ka tjantjello ho bopa mokgwatshebetso o bolokehileng wa dijo, o matla haholo.

Na mohopolo wa One Food ke ofe?

Mohopolo wa **One Food** ke wa ho ba le pono e akaretsang ya mokgwatshebetso wa dijo, o kenyelletsang batho, diphoofolo le bophelo ba tikolohong. O thusa ho hlwaya dikotsi mme o kgothaletsa tlhahiso ya dijo e kgonang ho tswella mme o ntse o boloka dikamano tse ntlafetseng tsa diphedi le dimela moo di sebitsang mmoho.

Ke ka baka lang e leng wa bohlokwa?

Tlhahiso ya dijo e itshetlehile hodima hoo ho thweng ke biodiversity, ho bolelang mefuta ya dimela le bophelo ba diphoofolo sebakeng se nang le sehlopha se tshwanang sa diphedi. Tshebetso tse sa kgoneng ho tswella tsa temo di ka sitisa tekatekano ena, mme hoo ho be le tshoso polokehong ya phumano dijo le tlhaho ka bobedi. Mokgwa wa **One Food** o fana ka temoso hape o kgothaletsa hore ho be le mohato wa ho sireletsa dimela le diphedi tse fapaneng ho etsa bonnete ba hore ho ba le tswello ya nako e telele.

Ho thibela Mathata Pele a Etsahala

Ka ho ithuta ka dikotsi, tse jwalo ka mafu, disenyi le dimela tse kotsi, balemi ba nka mohato nako e sa le teng ho sireletsa dijalo tsa bona, diphoofolo le tikoloho. Ka tsebo e nepahetseng le tshehetso, ba ka qoba mathata a maholo nakong e tlang empa ha ho se na temoho, dikotsi tsena di ka tswela pele di sa bonwe ho fihlela nako e se e ile haholo.



NA U NE U TSEBA?

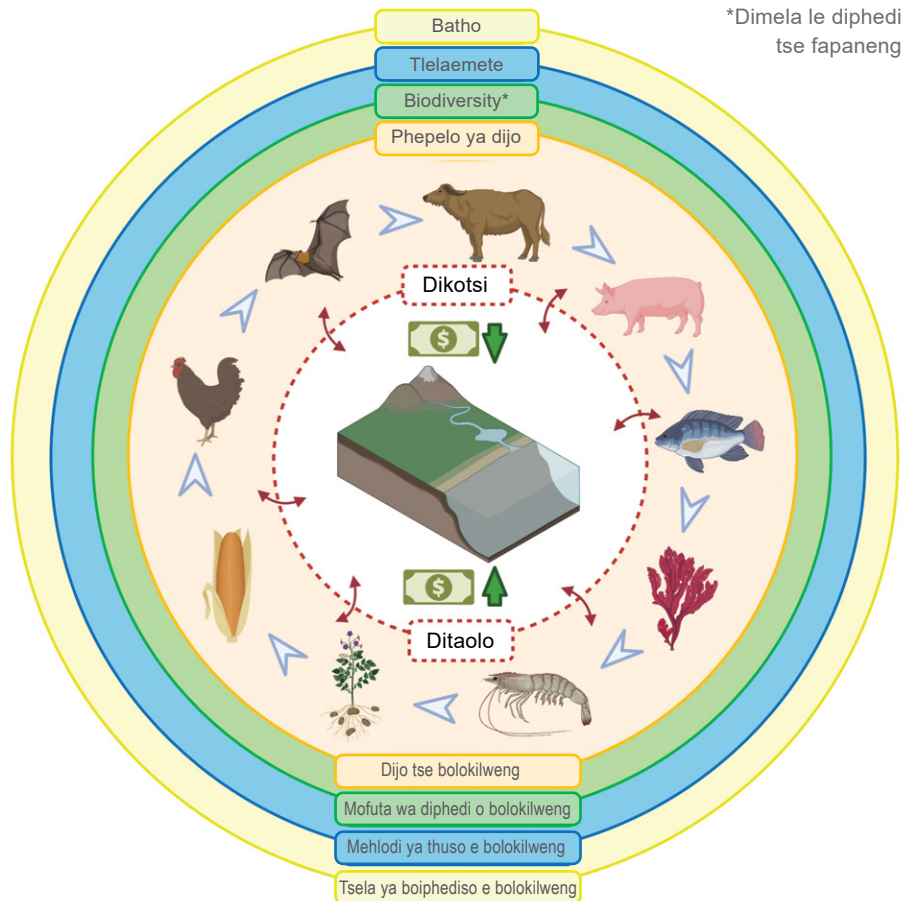
Maikemisetso a projeke ya One Food ke ho tshehetsa phepele ya dijo e kgonang ho tswella mmoho le melemo e amanang le hoo, ho kenyeletswa le ho qeta bofuma, ho be le bophelo bo ntlafetseng ba batho, tshireletso ya dimela le diphedi tse fapaneng le tikoloho. Bakeng sa ho fihlela hona, tshebedisano mahareng a baetapele ba mmuso, setjhaba le ba indasteri ke ntho ya bohlokwa haholo.

ONEFOOD

AGROECOLOGY KE ENG?

Litsamaiso tsa rona tsa lijo li e amanang le batho, tlhaho le boemo ba leholimo. Ha ho lema le tlhahiso ea lijo ha ba e laoloang hantle, ba theha likotsi tse ka re ntšang kotsi bophelo bo botle, mefuta-futa ea lihloliloeng le tikoloho. Ka ho beha taolo e ntle sebakeng, joalo ka agroecology le rangeland tsamaiso, re ka sireletsa mefuta, boloka mehloli, tšehetso mekhoha ea boipheliso le ho netefatsa bophelo bo botle lijo tsa sechaba sa habo rona.

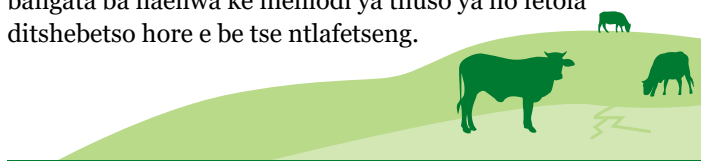
Source: Centre for Environment, Fisheries and Aquaculture Science (Cefas)



*Dimela le diphedi tse fapaneng

DIPHETHO TSA HO RUWA DIPHOOFOLo TIKOLOHONG

Ho ruwa diphoofolo ho etsa hore baahi ba kgone ho tswella empa hape ho ba le diphepetso. Ho fudisa ho fetang tekano ho etsa mobu hore o fokole, ho fokotsa le poloko ya khabone, ha mokgwa wa ho tjhesa o sa laolweng ona o nyenyefatsa mobu. Balemi ba bangata ba haellwa ke mehlodi ya thuso ya ho fetola ditshebetso hore e be tse ntlafetseng.



Ke eng seo o ka se etsang?

- **Taolo e ntlafetseng ya matlakala:** Etsa hore mehlodi ya thuso ya metsi e se ke ya ba le mantle a diphoofolo; boloka moitedi bakeng sa ho nontsha mobu
- **Ho fula ho laolwang:** Fudisa makgulong a fapaneng ho thibela kgoholeho ya mobu mme o ntlafatse poloko ya khabone.
- **Taolo ya mollo:** Sebedisa mokgwa wa ho tjhesa o monyane, o laolehang bakeng sa ho etsa hore makgulo a kgone ho tswella.

DIPHETHO TSA HO RUWA DIPHOOFOLo HO DIMELA LE DIPHEDI TSE FAPANENG

Dimela le diphedi tse fapaneng di tshheheta bophelo ba mobu, metsi a hlwekileng le diruuwa tse matla. Dibaka tsa jwanng bo kwenneng di thibela kgoholeho, empa tlhaselo ya dimela tse tswang ka ntle di fokotsa makgulo. Le ha ho tjhesa ka mokgwa o laolehang ho thusa ho laola tlhaselo ya dimela tse tswang ka ntle, ho tjhesa kgafetsa ho senya dimela tsa tlhaho le mobu. Mafu a diruuwa, a jwalo ka leleme le bolou le letlalo le nang le diso, ke ntho e tshwenyang haholo hape mme a mpefatsa haholo ke tahleho ya dimela le diphedi tse fapaneng.



Ke eng seo o ka se etsang?

- **Fudisa makgulong a fapaneng:** Hona ho baka ho thuseha ha dimela, ho fokotsa kgoholeho, mme ho ntlafatsa phepo ya diruuwa.
- **Taolo ya dimela tse hlaselang:** Sebedisa mekgwa ya tlhakiso e shebilweng haholo mme o leme jwanng ba lapeng ho ena le ho tjhesa kgafetsa.
- **Thibelo ya mafu a tlhaho:** Kgothaletsa ho ba le dimela tse tebelang disenyi bakeng sa ho fokotsa ho tshepela merianeng.

BALEMI LE DIJALO TSA BONA

Balemi ba bangata ba lema khabetjhe, sepinitjhi, beterute, eie le dierekisi. Dijalo tsena di thata, moo tse ding (tse jwalo ka beterute le dierekisi) di hlokanang metsi a manyane, mme hona ho a thusa ka dikgwedi tsa komello. Ho lema dijalo tsa mefutafuta ho ntlafatsa polokeho ya phumano ya dijo mme ho sireletsa kgahlanong le ditahlehelo ho tswa disenying le maemong a lehodimo a mabe haholo.



Ke eng seo o ka se etsang?

- **Dijalo tse kgonang ho emelana le komello:** Dijalo tse jwalo ka dierekisi, beterute, patata, dinawa, matokomane, mofuta wa khabetjhe e nang le makgapetla a perese, swiss chard le amaranth (imbuya) di hloka mongobo o tsitsitseng hore di atlehe empa di ba le mamello ya dinako tse kgutshwane tsa komello betere ho feta meroho e meng yohle.
- Ho lema dijalo tse pedi kapa tse ngata tshimong e le nngwe (tse jwalo ka sepinatjhe, eie, le beterute mmoho) ho ntlafatsa bophelo ba mobu, ho fokotsa disenyi mme ho thusa dijalo ho hola hantle.

HO BOLOKA MOBU O KWENNE

Ho lema dijalo tse pedi kapa tse ngata tshimong e le nngwe ka nako e le nngwe, podiswa le masalla a dimela a thusa balemi ho ntlafatsa ho nona ha mobu, taolo ya disenyi mme ho boloka le mongobo.



Ke eng seo o ka se etsang?

- **Podiswa le moitedi:** Tshela dimatlafatsi mme o ntlafatse sebopeho sa mobu.
- **Ho kwahela mobu o ka hodimo:** Sebedisa makgapetla a ommeng, jwanng, kapa matlakala a dijalo ho boloka mongobo.
- **Lema dijalo tse fapaneng:** Ho thibela ho kgathala ha mobu mme ho fokotsa mafu.

TAOLO YA DISENYI

Balemi ba tobana le diphepetso tse jwalo ka diboko, mekunyane le matshwao a matsho khabetjheng. Ho ena le dikhemikhale tsa theko e hodimo, ba sebedisa ditharollo tsa tlhaho.



Ke eng seo o ka se etsang?

- **Molara:** Ho o fafatsa dimeleng ho tebela dikokwanyana.
- **Marigold le blackjack:** Tsena ke dithibela disenyi tsa tlhaho.
- **Ho ntsha ka matsoho:** Hona o ka ho etsa hantle haholo ka meso.
- **Ho lema metswako:** Ho tswaka dieie le dijalo tse nang le mahlaku a matala ho ferekanya disenyi mme ho fokotsa tlhaselo.

METSI JWALO KA MOHLODI WA THUSO WA BOHLOKWA

Balemi ba bangata ba tshepela ho dinoka le metsi a pula a ka ditankeng, empa kgaello ya metsi ke bothata bo boholo, haholoholo mariha. Boleng bo fokolang ba metsi, jwalo ka metsi a ditshila kapa a letswai, bo ka baka tshenyo hape dijalong.



Ke eng seo o ka se etsang?

- **Pokello ya metsi a pula:** Bokella metsi a pula ka meqomo kapa mekoti e menyane hore o tle o a sebedise hamorao.
- **Ho kwahela mobu o ka hodimo:** Ho boloka mongobo mobung, ho fokotsa ho nosetsa kgafetsa.
- **Ho horula metsi:** Diforo tse sa tebang pakeng tsa dijalo di lebisa metsi metsong mme di thibela ho horula metsi.
- **Ho nosetsa:** Ka meso kapa thapama ho fokotsa tahleho ya metsi ka moyafatso.

HO FETOHA HA TLELAEMETE LE DIPHEPETSO TSA TEMO

Balemi ba bangata ba tlaleha motjheso o mongata, dikomello, dikgohola, le mello e bakwang ka ho tjhesa, e leng dintho tse bang le sephetho kgolong ya dijalo. Ho tjhesa ho laolwang ho ka ba le taolo ya mobu, empa mello e sa laolweng e senya dijalo le dibaka tsa ho fula.



Ke eng seo o ka se etsang?

- Lema difate le dihlahla ha ho na le meya e matla hore di fokotse tshenyo e bakwang ke meya.
- Sebedisa dibethe tsa ka tshimong tse phahameng bakeng sa ho minya metsi a fetelletseng ka nako ya dikgohola.
- Kwahela dijalo tse nyane ka setoroi kapa lesela ho di sireletsa serameng.
- Ithute ka dipaterone tsa maemo a lehodimo hore o ntlafatse nako ya ho lema.

KE KA BAKA LANG AGROECOLOGY E O SEBELETSANG



E boloka tjhelete ka ho sebedisa mehlodi ya thuso ya lapeng ho ena le dikhemikhale tse theko e hodimo.



E ntlafatsa mobu hore o kgone ho lema dijalo tse nonneng bakeng sa dilemo tse ngata.



E fokotsa disenyi ka mokgwa wa tlhaho, ka hoo tshenyo ya dijalo e ba nyenyane.



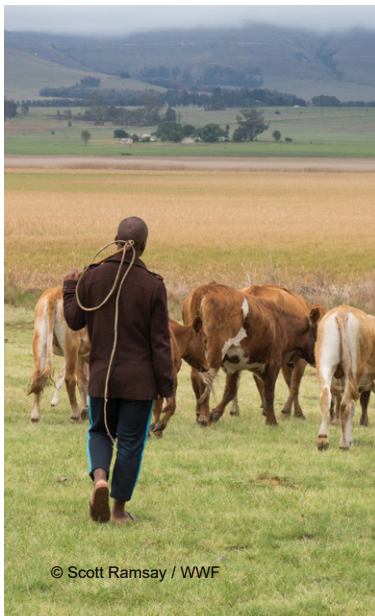
E sebedisa metsi ka bohlale, ho thusa dijalo hore di pholohe dikgweding tsa komello.



E kgothaletsa dinontsha tse jwalo ka dinotshi, e leng tsona tse eketsang dihlahiswa.

Ho Sebetso Mmoho bakeng sa Mapolasi a Matlafetseng

Tsebo le boiphihlelo ba hao ke tsa bohlokwa. Ka ho abelana mehopolo, ho leka diphetho tse nyenyane, le ho sebedisa mehlodi ya thuso ya tlhaho ka bohlale, temo e ka dula e na le tlhahiso le ho kgona ho tswella bakeng sa bokamoso.



© Scott Ramsay / WWF

Diphetho tsa dipatlisiso di totobatsa dikamano tse rarahaneng tse pakeng tsa tlelaemete, dimela le diphedi tse fapaneng le tlhahiso ya dijo. Ho ruwa diphoofolo lebatoweng lena ho tloka tseba ho fetoha ha tlelaemete le tahlehelo ya dimela le diphedi tse fapaneng. Balemi ba etse hloko keketseho ya disenyi le mafu ka mora ho ba le mollo.

Ho fumana tekatekano bakeng sa hore batho le tlhaho di atlehe

- Balemi lebatoweng ba tobane le phepetso ya tlhahiso ya dijo le ha ba ntse ba bolokile mobu o kwenneng.
- Dipatlisiso di supa hore ba bangata ba ikemiseditse ho amohela mekgwa ya taolo ya mobu e ntlafetseng empa ba hloka tshehetso bakeng sa ho e kenya tshebetsong.
- Ka ho ntlafatsa taolo ya dibaka tsa ho fula, ho fokotsa mokgwa wa ho tjhesa ho sa hlokeheng, le ho fumana ditsela tsa tlhaho tsa taolo ya disenyi, balemi ba ka etsa hore mobu wa bona e be o nang le tlhahiso e ngata mme ba ntse ba sireletsa dimela le diphedi tse fapaneng.

© Text 2020 WWF SA



Lasting positive outcomes for people and nature in the places where we work and from priority environmental challenges we focus on.

FOR NATURE. FOR YOU.

wwf.org.za

WWF South Africa is a registered non-profit organisation, number 003-226 NPO
© 1986 Panda symbol WWF – World Wide Fund for Nature (formerly World Wildlife Fund)
® “WWF” is a WWF Registered Trademark.

1st Floor, Bridge House, Boundary Terraces, Mariendahl Lane, Newlands, Cape Town.
PO Box 23273, Claremont 7735 T: +27 21 657 6600 E: info@wwf.org.za W: wwf.org.za