

Polisa, wild fennel

Lebitso le tloaelehileng Polisa

Tlhaloso

Polisa ke setlama se nang le makhasi a holang haholo a etsang lipalesa tse ts'ehla le makhasi a boea. Ke setlama seratehang se monko o monate, se sebelisoa ele moriana. Se holaho isa boleleng ba 2.5m ka makala a siileng sebaka. Makhasi a hola ho isa boleleng ba 40cm, lipalesa tsa teng lihlaha makaleng 5-15cm bophara. semela sena se hlaha haholo ka lipeo se etsa lipeo tseka sebelisoang bakeng sa ho noka lijo, ha batho ba bang ba se nka ele lehola.

Mokhoa o se atang ka ona

Polisa leka fumaneha le hlaha libakeng tse sa lengoeng tse omeletseng haholo hlatheng ka hara naha. Le hlaha mobung o omeletseng bo thokonyana ho noka kapa pela tsela, libakeng tse bulehileng. Lesotho Polisa leka fumaneha maloting.

Mokhoa oa tsebeliso lijong

Lipeo tsa Polisa li sebelisoa haholo lijong ke melokong e fapaneng ea lefatse. Lipeco tseo omisitsoeng lika sebelisoa ho noka lijo ele spice. Lipeco tsa teng li sootho kapa tala ha ntse lile hantle. Ha nako entse e tsamaea li fetohela 'maleng o mothokoa. Bakeng sa ho pheha ho khothaletsoa lipeco tse tala, makhasi aka sebelisoa le ona.

Lipeo tsa Polisa ka nako engoe leka ferekanya batho haba sa tsebe hole khetholla ho limela tse ling hoba hona le tse tsoanang le tsona. Polisa le sebelisoa ha motho a na le ho tlallana ka mpeng le thusa hape le batho ba nang le bothata ba monko o mobe.

Mokhoa oa tsebeliso ela moriana

Polisa le ka siloa eaba le a riteloa bakeng sa moriana. Polisa le ka thusa bana ha bana le ho tlallana ka mpeng le ka etsoa ele moriana o thusang bana ha bana le bohloko bo ka mpeng le ha ba opeloa ke meno. Bakeng sa batho ba baholo lipeco tsa Polisa lika etsa tee e thusa haholoha motho ana le bohloko kapa ho tlallana ka mpeng. indian ba ja lipeco ba sa li pheha baka linoka ele ho thusa bakeng sa pono e ntle. nakong ea khale le ne le nkuoa ela moriana oa mahlo. Batho ba bang ba le sebelisa bakeng sa lefu la pelo le thusa ho le theola. Polisa le bo mme ba batsoetse baka le sebelisa haba sena lebesa le thusa haholo bakeng sa lebesa. lefokotsane syrup e sebelisoa bakeng sa batho ba khohlelang, ke semela seo lintsintsi li sa se rateng haholo.



Mokhoa oa ho lema Polisa

Ho bonolo ho sebelisa lipeo tse butsoitseng tsa Polisa, lika lengoa ka serapeng.

Ho kotula le omisa Polisa

Kotula lipeo tsa Polisa hale omile hape li lokela ho kotuloa. Lika sebelisoa selemo se hlahlamang bakeng sa tee kappa ho pheha.ka mokhoo o tsoanang makhasi a teng aka sebelisoa lijong.

Tlhokomeliso!

Hona le limela tse tsoanang hantle le Polisa motho a ka lihlalohanya ka monko. Sebelisa liatlana hau leka ho nkha kapaho hlalohanya hore na ke lefokotsane.