

# KANGKONG

**Arana ni kabuta:** *Ipomoea aquatica*, *Ipomoea reptans* (Convolvulaceae)

**Arana ae ataki iai:** te kangkong (Kiribati), kangkong (Tuvalu). water spinach (Te Tibiniti), swamp cabbage, aquatic sweet potato.(Kumala)

**Kabwarabwaran teina ma aron maiuna:** Te kangkong bon te aroka ae kawakawanako iaon tano ke ni beti iaon te ran, te aroka aei e kai maiu man tawe maiuna tabo ni bane. E kuri titebo ma te kumala ma e bon ti maeu ibukin baena nakon uaana.

Iai uoua rinanna ae ataki: Rinanna are kai maiu tabo aika rieta. (*Ipomoea reptans*) aei are e rang kabuta iaon te betebeke ao e ni kai maiu n tabo aika aomaimai.tanona, ao Rinanna are e kai maiu tabo aika rinano ke n ti maiu inanon te ran ke te neineil (*Ipomoea aquatica*), e rang kai maiu tabo aika arotaki n te ieka (flood)

**Kabonganana:** Te Kangkong e kona ni katauraoki ngkana menai ni karaoki iai te salad imin katiakan raoi baana. ke ni karanaki n renganna ibuakon nimam.ibukin baana are taikawai e kona naba kuukana n aroia aika bat n aron te kabuaneaki,kaburoaki, baniaki ao mwaiti riki. Kaina e kona ni korokoreaki ni kauarerekeaki ao e baaniaki ni kakibekibeaki.

**Kabonganana ibukin te bwainaoraki:** Te Kangkong eaki ti kabonganaki ibukin kamanoan te ato man ni boitin ma ibukin naba te lead, cadmium. arsenic and carbon tetrachloride are e kona ni kauarerekei aia mwakuri nakon te rabwata.

**Anga ibukin unikakina:** E kona n unikaki ni kabwebweaki mani kora ke ni koreaki mangana ni manga unikaki ao ni karekae te aroka ae boou. Ake a kabwebweaki man te kora e rang aki tamaroa raoiroina man wareme aron maiuna n katiiteboaki ma are e koreaki man mwangana, e rang tikiraoi man tamaroa ibukin te unikaki. Aron ngkanne kabwebweakin te kora e riai ni mwamwai inanon teuana te bong imain kabwebweakina ao ibukin are e koreaki mangana, ena koreaki 20-60 cm abwakina ao n anaki inanon tebongina ke uabong imiin tain tabon mangana ao n tetebokia ni karokoa are e bon mwanganga nako. Te korokoro e kona n kawakinaki ian tenuu inanon tabeua te bong ao n anganaki te ran teutana bwa enaki rotaki ao e riai ni koreaki baana tabeua ibukin kauarerekean te mka nakon marewena. Te anga aei e kona ni ibubuoki nakon maiun te aroka n te tabo ae roo ke ni bono ke n tai ni mamananga n te tai ae aki rang maan.

**Aron Unikana:** te kangkong eaki rang kanganga aron maiuna n te tanobon ke te kamkamka ao riki n tabo ae aoneinei ke ni kai reke iai te ran, e kona ni maiu n tabo ae rang korakora kabuebuena ma e rang tangira riki tabo ae nuu teutana nai aiaron te bwakantaa. Wakana e rang kainanoa te tano ibukin maiuna ma rinanin te kangkona ae mangkongko



## FACTSHEET 8 : KANGKONG

marewena e rang kai maiu inanon te ran. Te tabo ae buakakaka tanona man aki maiuraoi iai te aroka ke ni karako iai reken te ran e kona ni kaurererekea biriraken maiuna mani irariki mangana, ao ni uarereke mani mao kanakin baana. Koreakin tenibae ke ae mwaiti timoimoina, ko kona ni unika tao teuana timoimoina iantano. Te tabo are e na unikaki iai e riai ni mwaimwai teutana ao n rawata iai te uteute ao ai rinanna nako

**Manin aoraki:** Manin ke aorakin taian aroka aki rang karekea te kanganga nakon te aroka aei ma ti maan ake kang baan te aroka n aron te grasshopper ao te nimatoi, arang karika te kanganga n tain te batakataka. Te bekabeka ke man ake akakani baan taian aroka a kawaeremea maiun te aroka ke n rota baan te aroka. Te kangkong ae maiureirei mani maiu n te tabo ae raoiroi ibukin maiuna e kona ni kaurererekea aia makuri ke aia urubwai manin aoraki aikai.

**Tain te kangkong(Harvest):** Tain anakin baan te kangkong, e kona n anaki ni katoa bong. Taina e rang ni boboto iaon mwaitina ae ko unikia, ao riki te tabo are ko unikia iai ba e na maiu reirei iai. E kona naba ni koreaki mani kaina, ao ni kateboaki inanon te bwaketi ke te kaonteina ae onrake n te ran ba eaong ni maiu iai. Ana tai baana ni koreaki bon te amaitoro ke te taimarau ibukin totokoan ae naki rai baana. Koreakin baana ena koreaki mani kaina, ba eaonga ni manga reke bonimwin baana aika boou.

**imwin moantain baan te kangkong ao aron kawakinana(Post Harvest and Storage):** E na riai ni katiakaki raoi taberana n te ran ae tiaki ibukin te mooi ke te taari ae e tiaki. A kona ni koreaki mani mwangana ao ni kateboaki n te ran ae tiaki ba e aonga n etiruru baana ao n aki rai. Te kangkong e kona ni kawakina te buretiki n te tabo ae mwaitoro inanon te bongina ke uabong.Ngkana e neaki inanon te kaonteina ae bono ni karinaki inanon te ruu ni kamwaitoro ao e kona teimatoa raoiroina nakon teuana wiikina.

**Te kukune ae tia n noraki ibukin bonganan te kangkong:** E anaki te katoto iaon te kangkong mai Kiribati,Queensland meang, Tonga ao Samoa ni karoaki iai te kakaeai ibukin bongana, ma ni kuneaki iai te ba e kona n anga tenibutana te baanikai aika raoiroi ibukin temanna te aomata n anganna bwai aika bongana ibukin rabatana. Te Kangkong e rang korarakora ana:

**Iron:** Erang bongana ibukin raram ao riki korakoran rabwatam. Imwin te kakaei ma te ukeuke iaon bongan te kangkong ao e kuneaki ba te kangkong i-kiribati ngaia te kabanea n rianako reireina iaon mwaitin te iron, are e tia ni katautauaki iaon te mwaiti ae 68 mg/kg.

**Protein:** E rang ni bongana ibukin karikirakean am mwatireti, rinanin rinani nako raram (Tautian te rabwata (antibodies), DNA ao ai te RNA).N te kakaeai iaon te mwaitin te nitrogen inanon te kangkong, e titebo ma mwaitin te protein ae kania te 19 % mwaitina.

Te taibora ae inano aei e kaota kakokoron nako bwai aika bongana(mineral nutrients ao te carotenoids) inanon baan te kangkong ao te kumala(Sweet potato) ae akai ni maiu n te tabo ae titeuana n aba aika Lotofaga,Upolu,Samoa inanon te ririki ae 2012 ao te kabiti ni I-matang(Te mwaiti are e tia ni katauaki ni kabooaki mai Honiara market, aban nako Solomon ao Nukualofa market,Tonga inanon te ririki 2012)(mwaitin rawawatana ngkana e mwautakataka e anaki n te mg/kg, ma ti te nitrogen e anaki rawatawana ngkana e mwautakaka n te % percentage.

	Fe	B	Cu	Zn	Ca	Mg	K	N %	lutein	alpha carotene	beta carotene
Kangkong	<b>75</b>	<b>93</b>	16	17	5500	3500	2900	<b>4.3</b>	<b>373</b>	0	226
Sweet potato	<b>69</b>	53	15	27	5500	4800	2800	3.6	<b>336</b>	6	225
Cabbage	40	12	2	20	5700	1450	<b>29000</b>	2.8	5	0	2

Fe: iron; B: boron; Cu: copper; Zn: zinc; Ca: calcium; Mg: magnesium; K: potassium; N: nitrogen

Analyses conducted by Waite Analytical Services and the Mares Laboratory, University of Adelaide, South Australia

Te beeба aei boni ngaia naba rinanin nako te beeба ae koaua(Fact Sheet) are e katauaraoki man te tienta mai Australia ibukin katabanin nako te rabakau ibukin te ununiki(ACIAR) ma ni manenaki te makuri aei man te karikirake ae " Kateimatoan tikiraon te tano,karikirakean te ununiki ao te tararua iaon te amarake n aba aika marawa nuukaia(Improving soil health, agricultural productivity and food security on atolls: SMCN2014/089)".E boboto te beeба ae koaua aei iaon karinan nako iteran baana ae no.6 ni kabobongaki arona inanon ana tai te karikirake ae ACIAR PC/2010/063.

E katabaninaki te rongorongo n te beeба aei mai iroiа G.Lyons,G.Dean,R.Goebel,M.taylor,R.Kiata. Tein te beeба (layout) aei e katauраoki mai iroun S.Tukidja.



Food and Agriculture  
Organization of the  
United Nations



Pacific  
Community  
Communauté  
du Pacifique

