KULITIS

Ito ay mayaman sa bitamina A, *B6, C, riboflavin, folate,* at *K.* Ang kulitis ay nagtataglay din ng mineral na *Calcium, Iron, Magnesium, Phosphorous, Potassium, Zinc,* at *Copper.*

GABAY

Ang kulitis o *green amaranth (Amaranthus spp)* ay nabibilang sa pamilya ng *Amarantheceae* o *Amaranth*. Ito ay mahusay na tumubo sa mga bansang tropikal tulad ng Pilipinas. Ito ay may humigit-kumulang na 60 na uri, bagamat ang iba dito ay madalas na ituring na mga damo. Ang kulitis ay ginagamit bilang pagkain (dahon at butil) at ornamental.

Kilala ang kulitis sa mga tawag na *Chinese spinach*, Tampala, *Pigweed* (English), Kulitis, Uray (Tagalog) at Kudjapa (Cebu).

Madali at maaring itanim ang kulitis sa buong taon sa hardin o sa bukid.

MGA PANGUNAHING URI NG KULITIS

Mayroon apat na uri ang Amaranthus na ginugulay sa silangan Asia: Amaranthus cruentus, Amaranthus blitum, Amaranthus dubius, at Amaranthus tricolor.

Ang isang uri naman ng amaranth na may tinik ay tinatawag na uray (A. spinosus L.). Ito ay pangkaraniwan na makikita sa iba't ibang rehiyon sa Pilipinas.

PAGTATANIM

Mainam itanim ang kulitis sa mataba at mabuhaghag na lupa. Ang kulitis ay maaring paramihin sa pamamagitan ng kanyang buto sa pamamaraan ng paglilipat tanim o direktang pagpupunla.

Itanim ang buto sa lupa na may lalim na 0.5-1.0 cm at may layo na 10-20 cm. Takpan ito ng compost o ipa ng palay. Samantala, sa paraan naman ng paglilipat tanim, kinakailangan ng 2kg ng buto kada ektarya at nangangailangan mg 400 na tanim Sa bawat metro kwadrado.

PANGANGALAGA

Diligan ang kulitis pagkatapos ito itanim o pagkalipat tanim. Regular din itong tanggalan ng mga pesteng damo sa unang yugto nito.

PAMAMAHALA NG SAKIT AT PESTE

Ang karaniwang mga peşte nito ay kulisap, aphids, spider mites, at pigweed weevil. Samatalang ang pagkabulok at pagkalanta naman ang pangunahing sakit nito.

Spider mites

Aphids

PAG-AANI

Ang kulitis ay maaring anihin pagkalipas ng 20-45 na araw pagkatapos ito itanim o ilipat tanim. Dahil madali itong malanta, diligan ito ng tubig upang manatili itong sariwa.

Ito'y hango sa ginawang babasahin ng Department of Agriculture—Agricultural Training Institute.
Inihanda ng Provincial Government of Camarines Norte sa
pamamagitan ng Office of the Provincial Agriculturist.
Provincial Capitol Building, Daet, Camarines Norte
Tel. No.: (054) 721-0291
Email: opagcamnorte@yahoo.com / opagcamsnorte@gmail.com
Facebook: OPAg Camarines Norte
Website: https://opagcamnorte.com