THE MIRACLE TREE SPINACH: A GIFT OF GROWTH & HEALTH

Dear Teacher,

Please accept this Chaya plant as a token of our deepest gratitude. We chose this specific plant because its characteristics honor your dedication:

- Enduring Strength: It is a hardy, 30+ year perennial tree.
- Concentrated Value: Significantly more vitamins and iron than spinach.

How to Grow & Care:

1. Planting: Transfer to well-drained soil in a sunny spot.
2. Harvesting: You can harvest up to 60% of leaves when established.
3. Preparation: Never eat raw. Boil leaves for 15-20 minutes, discard water, then cook.

May this plant thrive in your garden just as your knowledge thrives in our hearts.

From Ananda College

Chaya: A “Supergreen” That Can Grow in Your Own Backyard

A solution for healthier eating and greater food security can thrive right outside your door. Chaya is a highly nutritious leafy green that is often referred to as “tree spinach.” Native to Mexico and Central America, it is a hardy perennial that thrives in warm climates such as Sri Lanka, is easily grown and delicious to eat.

Packed with protein, calcium, iron, fiber, and vitamins A and C, chaya leaves are more nutritious than spinach or kale, making them an excellent addition to a healthy, locally grown diet. The plant can produce food year-round, even in areas with poor soil or periods of drought, making it an especially promising crop as communities look for climate-resilient sources of food.

Even a novice can successfully grow chaya. The plant is typically propagated from stem cuttings rather than seeds. Place a healthy cutting in well-drained soil, provide sunlight and regular watering while it becomes established, and it will grow into a productive shrub. Once established, chaya can be harvested repeatedly by picking leaves, but you should pick no more than half its leaves at one time.

One important note: chaya should not be eaten raw. Fresh leaves contain naturally occurring compounds that can release cyanide, so the leaves should be thoroughly cooked before eating. It should also not be cooked in aluminum due to a chemical reaction with the metal. Boiling or sautéing the leaves for at least 15 minutes makes them safe to enjoy. The cooked greens can be incorporated into soups, stews, omelets, rice dishes, vegetarian recipes and smoothies, or simply served as a side dish.

Virgin
Islands
Grown

USDA ORGANIC

Certified by QCS

Chaya

"Mexican Tree Spinach"

Do not eat raw. Chaya must be cooked before eating. Then enjoy!

Nutritional Values for Chaya (100g serving)			
	Actual Quantities	% Daily Value	Why Eat Chaya?
Protein	6.2 - 7.4 g	12-15%	Protein builds muscles. One serving of Chaya has the same amount protein as an egg.
Calcium	200 - 330 mg	20-33%	Calcium builds strong bones. Chaya has more calcium than any other vegetable.
Iron	9.3 - 11.4 mg	42-52%	Iron is good for healthy blood and more energy. Chaya has two times the iron as spinach.
Vitamin A	1,357 IU	27%	Vitamin A prevents night blindness and protects the body against infections.
Vitamin C	165 - 205 mg	275-342%	Vitamin C builds strong bones, protects against infections and helps the body absorb iron.

Sources: Nature's Solution to Malnutrition. www.MiraclesInAction.org (accessed 13 May 2013). Pacific Islands Farm Manual, Tropical Perennial Vegetable Leaflet No. 4, August 1994.

www.ridge2reef.org/recipes/category/chaya

පොහොර යෙදීම

(1) පැළය සිටුවන විට ආරම්භක පොහොර ලෙස <u>කොම්පෝස්ට් පොහොර</u> යොදන්න.

(2) මාස 2 – 3 කට වරක් ගස මුල බුරුල් කර කොම්පෝස්ට්, වියළි ගොම පොහොර හෝ එළු පොහොර මිට බැගින් යෙදීම ප්‍රමාණයත් ය.

- මෙය ගෙවතු වගාවක් ලෙස සරලව කරන බැවින් රසායනික පොහොර යෙදීම අත්‍යවශ්‍ය නොවේ.
- නමුත් අත්‍යවශ්‍ය නම් යූරියා හෝ කොළ වර්ධනය කරන NPK සංයෝගයක් ඉතා අඩු ප්‍රමාණයක් යෙදිය හැක.

හිරු එළිය හොඳින් ලැබෙන ස්ථානයක වගා කිරීමෙන් කොළ පැහැති සාරවත් පත්‍ර ලැබේ.

පළිබෝධ පාලනය

- වායා ශාකයට කෘමි හානි ඉතා අඩු ය. ශාකයේ ඇති කිරි ස්වාභාවික කෘමි විකර්ශකයකි.
- පිටි මකුණන් වැනි සතුන්, වෙයන් හානි කලහොත් සබන් වතුර මිශ්‍රණයක් ඉසීමෙන් පාලනය කරගත හැක.

අතු කප්පාදු කිරීම

- අධික ලෙස උසට වැඩීමට ඉඩ නොදී සුදුසු උසකින් අතු කප්පාදු කරන්න.
- මෙය නව අතු වර්ධනයට උපකාරී වන අතර කොළ අස්වැන්න ලබා ගැනීම පහසු කරයි.

අස්වනු නෙළීම

- ශාකය හොඳින් ස්ථාපිත වූ පසු මෘදු කොළ අස්වනුලෙස නෙළාගත හැක.
- එකවර ශාකයේ සියලුම කොළ ඉවත් නොකර කොටසක් ඉතිරි කරන්න.
- නිරන්තරව කප්පාදු කිරීමෙන් නව අතු සහ කොළ වර්ධනය ප්‍රවර්ධනය කළ හැක.

‘‘නිවසට පෝෂණීය කොළ එළවළුවක්’’

ආනන්ද විද්‍යාලය ‘‘Planet green force project’’ **වෙතින් පිරිණමන හරිත තිළිණයකි.**

චායා ශාකය ගැන (chaya plant) දැනුම පොදක්

- සාමාන්‍ය නාමය - චායා ශාකය, ගස් නිවිති (Tree spinach)
- විද්‍යාත්මක නාමය - *Cnidoscolus aconitifolius*

චායා ශාකය ගැන, (chaya plant)

- මැක්සිකෝව සහ මධ්‍යම ඇමරිකාව මව්බිම කරගත් රටවල බහුලව වගා කෙරෙන ශාකයකි.
- මෙහි වැඩි ප්‍රෝටීන් ප්‍රමාණයක් කැල්සියම්, යකඩ, පොස්පරස්, විටමින් A හා C අඩංගු වේ.
- චායා ශාකය යනු පෝෂණීය කොළ එළවළුවක් ලෙස භාවිතා කළ හැකි ශාකයකි. නිවසේ ගෙවත්තේ, ගෙවතු වගාවේ හෝ කුඩා ඉඩකඩක වගා කළ හැක.

ප්‍රයෝජන

- රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කර දියවැඩියාව පාලනයට උපකාරී වේ.
- රුධිර සංසරණය යහපත් කිරීම, අධි රුධිර පීඩනය සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කිරීම.
- අස්ථි ශක්තිමත් කිරීම සහ රක්තහීනතාවය නැති කිරීම.
- ආහාර ජීර්ණය පහසු කිරීම සහ ප්‍රතිශක්තීකරණය ඉහළ නැංවීම

වගාව හා නඩත්තුව,

චායා ශාකය යනු ඉතා පහසුවෙන් වගා කළ හැකි අඩු නඩත්තුවකින් වැඩි අස්වැන්නක් ලබාගත හැකි ශාකයකි.

- සිටුවීමට පෙර,
  සිටුවන ස්ථානය
  හොඳින් හිරු එළිය ලැබෙන වතුර නොරැඳෙන (වතුර බැස යන) ස්ථානයක් තෝරාගත යුතුය.

  වළේ ප්‍රමාණය
  සෙ. මී. 30 × 30 × 30 පමණ වළක් සකස් කරන්න.

  පස් මිශ්‍රණය
  වලෙන් ගත් පස් කොටස් 2කට කොම්පෝස්ට් කොටස් 1ක් සහ කොහුබත් කොටස් 1 ක් හොඳින් කවලම් කරන්න.

පැළය සිටුවීම

(1) පිළියෙළ කරගත් පස් මිශ්‍රණයෙන් වල අඩක් පුරවා , පැළය කෙළින් තබා සිටුවන්න.

(2) ඉතිරි පස් මිශ්‍රණය වලට දමා පැළය වටා ඇති පස හොඳින් තද කරන්න.

(3) පැළ සිටුවා අවසානයේ හොඳින් ජලය යොදන්න.

සිටුවීමෙන් පසු රැක බලා ගැනීම

- ආධාරකයක් තැබීම.
  පැළය කුඩා නම්, සුළඟට පෙරළීම වැලකීමට ආධාරකය ගැට ගසන්න.
- ජලය සැපයීම.
  පළමු සති 2 තුළ පස වියළීමට නොදී දිනපතා (උදේ හෝ සවස) වතුර යොදන්න.
  පැළය හොඳින් පස අල්ලා ගත් පසු සතියකට දෙවරක් වතුර දැමීම ප්‍රමාණවත් ය.