COURSE GUIDE

YOR 226
YORÙBÁ TRADITIONAL FOODS AND DIETARY PRACTICES (ÀWỌN OUNJE IBILE YORÙBÁ)

LÁTI ỌWỌ́: Dr. Emmanuel Akinyinka (Course Writer) - Ilori
Professor M.O.A. Ọlatẹju (Course Editor) -

NATIONAL OPEN UNIVERSITY OF NIGERIA

© 2023 by NOUN Press
National Open University of Nigeria
Headquarters
University Village
Plot 91, Cadastral Zone
Nnamdi Azikiwe Expressway
Jabi, Abuja

Lagos Office
14/16 Ahmadu Bello Way
Victoria Island, Lagos

e-mail: centralinfo@nou.edu.ng
URL: www.nou.edu.ng

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, in any form or by any means, without permission in writing from the publisher.

Printed: 2023

ISBN: 978-978-058-972-1

ÀKÓÓNÚ KỌ́Ọ̀SÌ

Vice Chancellor's Message
Forward
Ìfáàrà sí Kọ́ọ̀sì Yìí
Àkóónú

Módùlù Kìn-ín-ní	-	Ìfáàrà sí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá
Ìpín kìn-ín-ní	-	Ìfáàrà sí oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá
Ìpín kejì	-	Ẹyà àwon ounje Yorùbá tó wà
Ìpín kẹta	-	Àwọn ọbẹ̀
Ìpín kẹrin-in	–	Ọ̀nà bi a ṣe ń se àwon ounje yii
Ìpín karùn-ún	–	Ọ̀ na tí a ń gba jẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá wọ̀nyìí

Ìfáàrà sí Kọ́ọ̀sì yìí

A pín kọ́ọ̀sì yìí sí módù mẹ́ta, bẹ́ẹ̀ ni a pín módù kọ̀ọ̀kan sí ìpín márùn-ún. Nínú módù kìn-ín-ní tí a pín sí ìpín márùn-ún ni a ti wo ohun tí ounjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá jẹ́, a ṣàyẹ̀wò àwọn ẹ̀yà oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá, a tọ́ka sí àwọn irúfẹ́ ọbẹ̀ ìbílẹ̀ Yorùbá, ọ̀na tí a ń gbà láti ṣe àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí fún jíjẹ́ àti ọ̀nà tí à ń gbà láti jẹ́ àwọn ounjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí
Ní módù kejì tí a pín sí ìpín márùn-ún a ṣe àlàyé lórí pàtàkí àwọn oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá, a wò iṣẹ́ pàtàkí ti àwọn oúnjẹ̀ wọ̀nyìí ń ṣe fún àgọ́ ara àti àwọ̀ ẹ̀dá, a ṣe àgbéyẹ̀wọ̀ ọ̀nà tí à ń gbà láti ṣe àwọn oúnjẹ́ ìbílè Yorùbá lọ́jọ̀, a tọpinpin àwọn ẹ̀dá to wọ́pọ̀ nídi òwò oúnjẹ nílẹ̀ Yorùbá àti ọjọ ìwájú oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá.
Ní módù kẹta tí ó jẹ èyí tí ó gbẹ̀yìn, a wo àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá àti ọ̀nà ìpolówó wọn fún títà, ọ̀na ti à ń gbà láti polówó àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá, Ọ̀na ti à ń gbà láti polówó èso nílẹ̀ Yorùbá, ọ̀nà tí à ń gbà láti polówó àwọn nǹkan ipanu nílẹ̀ Yorubà àti wíwo oúnje ibilẹ̀ Yorùbá gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà okowò ṣíṣe

Àfojúsùn Kọ́ọ̀sì Yìí

Àfojúsùn kọ́ọ̀sì yìí ni ṣíṣe àgbéyẹ̀wò àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá. Àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ni àwọn oúnjẹ tí àwọn ẹ̀yà Yorùbá ń jẹ láti le mu ara dán, láti le ni okun àti àgbára àti láti lè mu kí ìdàgbàsóke ba ẹ̀yà ara wọn kí àwọ̀ wọn sì jọ̀lọ̀. Bí oúnjẹ ba ti kúrò nínú ìṣẹ́, àwọn Yorùbá gbàgbọ wí pé ìṣẹ́ ti bùṣe, nínú èrò ìjìnlẹ̀ wọn, okun inú ni a fí ń gbé ti ìtà, pẹ̀lú ìpèdè yìí oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá ni wọn ń tọ́ka sí. Nínú àwọn ẹ̀yà oúnjẹ́ ìbílè Yorùbá tí ó wà ni a ti rí òkèlè, ọbẹ̀ lórísìírísìí, àwọn ohun ìpanu, àwọn ohun mímú ati orísìírísìí àwọn èso ti Aṣẹ̀dá fi jínkí ìran Yorùbá.

Ọnà márùn-ún ni a lè pín àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá sí gẹ́gẹ́ bi a ti se mẹ́nbà lókè yìí, fún ìdí èyí, ó ṣe pàtàkì láti ni ìmọ̀ kíkún nípa àwọn ẹ̀yà oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí, nítorí náà nínú kọ́ọ̀sí, yìí àyẹ̀wò àwọn ẹ̀yà oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ni a óò gbọ̀n yẹ́bẹ́yẹ́bẹ́ àti gbogbo ohun tí ó rọ̀ mọ sísè àti

jíjẹ wọn fún àjínde ara ẹ̀dá. Orúkọ kọ́ọ̀sì yìí ni "Àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá".

Ojúṣe Akẹ́kọ̀ọ́

Ojúṣe akẹ́kọ̀ọ́ ni pé kí ó ka àwọn ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí fínífíní. Ó tún pọn dandan kí akẹ́kọ̀ọ́ kí ó ka àwọn ìwé àṣà àti ìse Yorùbá ni àkàdunjú. Lẹ́yìn èyí akẹ́kọ̀ọ́ gbọ́dọ̀ ṣe àmúṣe àwọn iṣẹ́ ṣíṣe tí ó wà ní òpin ìpín kọ̀ọ̀kan. À ń retí pé kí akẹ́kọ̀ọ́ wá ìdáhùn sí gbogbo àwọn ìbéèrè tó wà ní ìṣaájú ìdánilẹ́kọ̀ọ́ fún ìgbáradì. Bákan náà gbogbo ìbéèrè tí ó wà nínú iṣẹ́ ṣíṣe ní òpin ìdánilẹ́kọ̀ọ́ ni akẹ́kọ̀ọ́ gbọ́dọ̀ dáhùn kí òye ìdánilẹ́kọ̀ọ́ kí o le ye yékéyéké.

Ìgbéléwọ̀n

Oríṣìí ọ̀nà ìgbéléwọ̀n méjì ló wà. Iṣẹ́ ṣíṣe ti olùkọ́ yóò fi ọwọ́ sí àti ìdánwò alákọsílẹ̀. Èyí dá lórí iṣẹ́ àmúṣe tí yóò jẹ́ dídájọ ní ìbámu pẹ̀lú àsìkò àdápadà. Iṣẹ́ àmúṣe jẹ́ ìdá ọgbọ́n nínú ọgọ́rùn-ún. Ìrètí wà pé ìmọ̀ tí o bá gbà nínú ẹ̀kọ́ yìí yóò wúlò fún iṣẹ́ àmúṣe àti ìdánwò fún àṣeyege.

Ìgbéléwọn tí Olùkọ́ yóò Máadkì (TMA)

Iṣẹ́ ṣíṣe wà ní òpin ìpín kọ̀ọ̀kan. À ń fọkànsí pé kí akẹ́kọ̀ọ́ wá ìdáhùn sí gbogbo àwọn ìbéèrè tó wà níbẹ̀. Gbogbo àwọn iṣẹ́ ṣíṣe yìí ni a ó yẹ̀wò tí máàkì yóò sì wà fún mẹ́ta tó bá dára jù. Yóò jẹ́ ẹyọ kan ni módù kan. Módù kìn-ín-ní da ìfáárà sí àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá, iwúlo àti pàtàkì oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá, nígbà tí ìkẹta jẹ́ ọnà ipolówó ọja fún àwọn oúnjẹ yìi. Iṣẹ́ ṣíṣe àti ìgbéléwọ̀n yìí ni o máa fi ṣọwọ́ papọ̀ sí olùkọ́ ṣáájú ọjọ́ tí a bá dá. Bí ìdí pàtàkì bá wa láti má ṣe dá iṣẹ́ náà jọ kí ọjọ́ to pé, ó nílátí fi tó olùkọ́ létí ẹni tí ó le pinnu láti sún ọjọ́ náà síwájú. Ìdí pàtàkì ni ó lè mú kí olùkọ́ ṣe bẹ́ẹ̀.

Ìdánwò Àṣekágbà àti Ọ̀ṣúnwọ̀n

Ìdánwò àṣekágbá fún kọ́ọ̀sì yìí 'Àwọn Oúnjẹ Ìbílẹ̀ Yorùbá' jẹ àádọ́rin máàkì (70%) láàrin wákàtí méta. Àwọn iṣẹ́ ṣíṣe àti ìgbéléwọ̀n olùkọ́ yóò jẹ ìfòyegbe irú ìbéèrè tí o máa ba pàdé nínú ìdánwò. Gbogbo ìpín kọ̀ọ̀kan kọ́ọ̀sì yìí ló yẹ ní gbígbọ̀n yẹ́bẹ́yẹ́bẹ́. O le lo àǹfààní àsìkò tó wà láàrin ìparí kọ́ọ̀sì yìí sí ìgbà tí ìdánwò yóò bẹ̀rẹ̀ láti ṣe àtúnyẹ̀wò ẹ̀kọ́. Wíwá ìdáhùn sí àwọn ìbéèrè lábẹ́ iṣẹ́ ṣíṣe àti èyí tí olùkọ́ yóò yẹ̀wò náà yóò ṣe ìrànlọ́wọ́.

Ìlànà Máàkì Gbígbà

Àtẹ ìsàlẹ̀ yìí ṣàlàyé bí máàkì gbígbà yóò ṣe wáyé.

Ìgbéléwọ̀n	Máàkì
Iṣẹ́ àmúṣe 1-3 Mẹ́ta tó ba dára jù ni a ó ṣe àkọsílẹ̀ máàkì rẹ̀.	Ọgbòn (30%)
Ìdánwò àṣekágbá	Àádọ́ta (70%)
Àròpọ̀	Ọgọ́rùn-ún (100%)

MỌ́DÙLÚ KÌN-ÍN-ÍN

Módùlù Kìn-ín-ní - Ìfáàrà sí oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá

Ìpín kìn-ín-ní	-	Ìfáàrà sí oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá
Ìpín kejì	-	Àwon ẹ̀yà ounje Yorùbá tó wà
Ìpín kẹta	-	Àwọn ọbẹ̀
Ìpín kẹrin	–	Ọ̀nà bi a ṣe ń se àwon ounje yii
Ìpín karùn-ún	–	Ọ̀na tí a ń gba jẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá wọ̀nyìí

Ìpín kìn-ín-ní - Ìfáàrà sí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá
Àkóónú

1.0. Ìfáàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0 Ìbéère Ìṣaájú
4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
4.1 Kín ni oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá?
4.2 Irúfẹ́ àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá
4.3 Ìdàgbàsókè tó dé bá oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá lóde òní
5.0 Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0 Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0. Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ kìn-ín-ní yìí ohun tí yóò jẹ wá lógún ni àlàyé ohun ti oúnjẹ túmọ̀ sí ní ilẹ̀ Yorùbá. A ó tún sọ̀rọ̀ lórí àwọn irúfẹ́ oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá tó wà. Bákan-náà ni a ó tún wo ipò àti ààyè tí àwọn Yorùbá fi oúnjẹ jíjẹ sí. A o jíròrò lórí ìdàgbàsókè tó dé ba oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá láyé òde òní.

2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí:
(i) Ohun tí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá jẹ́.
(ii) Irúfẹ́ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá tó wà.
(iii) O ó ní òye lórí ìdàgbàsókè tó bá síse oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá láyé òde òní,
(iv) Àwọn ohun èlò ìgbàlódé fún ìpèṣè oúnjẹ

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Ṣàlàyé irúfẹ àwọn oúnjẹ amárajọlọ̀ tí ó wà ní ilẹ̀ Yorùbá.
- Ipò wo ni àwọn Yorùbá fi oúnjẹ sí ní ilẹ̀ Yorùbá?

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Kínni oúnjẹ túmọ̀ sí ní ilẹ̀ Yorùbá?

Àwọn ẹ̀yà Yorùbá gbàgbọ́ wí pé oùnjẹ ni ọ̀rẹ́ àwọ̀, àti wí pé bi ebi bá ti kúrò nínú iṣẹ́, iṣẹ́ ti bùse. Gbogbo ohun ti ènìyàn bá lè jẹ tí yóò se ara ẹ̀dá ni oore ni àwọn Yorùbá kà kún ounjẹ, ìdí nìyí tí wọn fi sọ wí pé 'ohun tí ẹyẹ bá jẹ ni ẹyẹ ń gbé fò' Wọn a máa sọ wí pé 'ebi kì í wọnú kí ọ̀rọ̀ mìíràn tún wọ ibẹ̀'. Oùnjẹ jíjẹ ṣe pàtàkì púpọ̀ ní ìgbésí ayé ẹ̀dá yálà láti fún ara lókun, mú ara jọ̀lọ̀, tàbí láti le dàgbà si i. Ohun tí ó dájú sáká ni wí pé oùnjẹ ni oògùn tó dájú fún iwòsàn ebi. Onírúúrú oùnjẹ ló wà ní ilẹ̀ Yorùbá tí ó sì ní àsìkò àti ìgbà tí a lè jẹ wọn gẹ́gẹ́ bí wọn se se pàtàkì sí. Fún àpẹẹrẹ a ni oúnjẹ òwúrọ̀, ọ̀sán àti alẹ́, a tún ní ìpápánú tí a lè máa jẹ́ ní àkókò tí ó bá wù wá kí ẹnú máa báa dílẹ̀.

4.1.1 Ounjẹ òwúrọ̀

Àwọn óúnjẹ tó jẹ́ wí pé ó wọ́pọ̀ nínú oúnjẹ òwúrọ̀ nílẹ̀ Yorùbá ni ẹ̀kọ mímú pẹ̀lú àkàrà tàbí ọ̀lẹ̀lẹ̀, ẹ̀kọ jíjẹ àti ọbẹ̀ ẹ̀fọ́, àmàlà gbígbóná, isú sísè. Àwọn Yorùbá fẹ́ràn láti máa jẹ oúnjẹ́ tí ó le mú kí ara wọn fúyẹ̀ ní òwúrọ̀ kí wọn báa ní agbára láti ṣiṣẹ àgbárạ. Àwọn oúnjẹ wọ̀nyìí ló wọ́pọ̀ gẹ́gẹ́ bí oúnjẹ òwùrọ̀:

1. Akàrà àti ẹ̀kọ jíjẹ
2. Ẹ̀kọ jíjẹ àti ọ̀lẹ̀lẹ̀
3. Ẹ̀kọ jíjẹ̀ àti èkúrú
4. Ẹ̀kọ mímu àti àkàrà
5. Ẹ̀kó mímú àti ọ̀lẹ̀lẹ̀
6. Isú jíjẹ àti ìkẹ̀tẹ́
7. Isu jíjẹ àti epo pupa
8. isù jíjẹ àti àta díndín
9. Ègbo àti ẹ̀wà
10. Ègbo jíjẹ lásán
11. Àmàlà gbègìrí

4.1.2 Oúnje ọ̀sán

Oúnjẹ ọ̀sàn ni èyí tí a jẹ́ tí ó jẹ pé lẹ́yìn agogo méjìlá ọ̀sán ni a jẹ ẹ́, àwọn Yorùbá fẹ́ràn láti máa jẹ oúnjẹ ọ̀sán. Àwọn bí oúnjẹ bí àmàlà, ẹbà, iyán àti àwọn oúnjẹ áfaralókún ni àwọn Yorùbá máa ń jẹ láti lé gbe ara wọn ró kí wọn sì lágbára láti ṣiṣẹ. Àwọn oúnjẹ òkèlè tó wọ́pọ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá ni;

1. Àmàlà àti ọbẹ̀ ewédú
2. Àmàlà àti ọbẹ̀ ilá
3. Àmàlà àti ọbẹ̀ ẹ̀fọ́
4. Àmàlà àti ọbẹ́ ẹ̀gúsí
5. Ẹ̀bà àti ọbẹ̀ ẹ̀fọ́

6. Ẹ̀bà àti ọbẹ́ ilá
7. Ẹ̀bà àti ọ̀rúnlá
8. Ẹ̀bà àti ọbẹ̀ ègúsí
9. Iyán àti ọbẹ̀ ẹ̀fọ́
10. Iyán àti ọbe. ẹ̀gúsí

4.1.3 Oúnjẹ alẹ́

Orísìírísìí ni àwọn oúnjẹ fún alẹ̀ ni ilẹ̀ Yorùbá, àwọn Yorùbá fẹ́ràn láti máa jẹ oúnjẹ ti kò ní wúwo lára wọn ki wọn ba á le sún dáadáa. Lára àwọn oúnjẹ alẹ́ ní ile̖ Yorùbá ni èkuru àti ẹ̀kọ jíjẹ́, ẹ̀kọ àti àkàrà tàbí ọ̀lẹ̀lẹ̀, ẹ̀wà sísè, ẹ̀kọ àti ọbẹ̀ ẹ̀fọ́. Orísìírísisìí ní àwọn oúnjẹ tí a lè̀ jẹ lálẹ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá.

4.2. Irúfẹ́ àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá

Òkan-ò-jọ̀kan ni àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá tó wá fún jíjẹ láti lé fún ara lókún, fún ni lágbára, mú ara jọ̀lọ àti láti le dẹ́kún ebi pípà, ìdí nìyí tí àwọn Yorùbá fi sọ wí pé 'oúnjẹ ni oògùn ebi'. A ní àwọn oúnjẹ bíi òkèlé, iyán, àmàlà, ẹ̀bà, a ní àsáró, isu sísè, ẹ̀wà sísè, ẹ̀bá abbl. Àwọn oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá yìí gbajúgbaja púpọ ní àwùjọ Yorùbá, kò sí agbègbè ilẹ̀ Yorùbá tí a kò ti mọ irúfẹ́ àwọn oúnjẹ yìí. Àwọn Yorùbá fẹ́ràn láti máa jẹ́ òkèlè púpọ̀, ṣùgbọn wọn a tún máa jẹ àwọn oúnjẹ mìíràn tí kì í ṣe òkèlè, àwọn oúnjẹ bíi, ẹ̀wà sísè, asáró, dúndú, ọ̀gẹ̀dẹ̀ ṣísè àti ọ̀gẹ̀dẹ̀ díndín. Gbogbo àwọn oúnjẹ ti a mẹ́nu bà yìí ni wọn ni iṣẹ́ pàtàkì tí wọn ń ṣe fára.

Àwọn oúnjẹ Afúnilókun

1. Ẹ̀bà
2. Ìyán
3. Àmàlà dúdú tàbí fúnfún
4. Isu ṣísè
5. Isu díndín (dúndú)
6. Isu sísún
7. Ègbo
8. Àsárói

Àwọn Oúnjẹ Amáradàgbà

1. Ẹ̀wà
2. Awújẹ

Àwọn Oúnjẹ Ọlọ́ra

1. Ororo Ẹgúsí
2. Epo púpa
3. Oróró ẹ̀pà
4. Ẹ̀gúsí

4.3. Ìdàgbàsókè tó dé bá oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá lóde òní

Ni ayé òde òní, ọ̀pọ̀lọpọ̀ àyípada àti ìdàgbàsókè ló ti dé bá oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá nípa ṣíṣè àti jíjẹ rẹ̀. Fún àpẹẹrẹ, ọ̀pọ̀lọpọ àwọn ẹrọ tó le tètè mú ki pípèsè àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí yá ni àwọn Òyínbo ti ṣe tí ó sì wà ní àrọ́wọ́tó, a ti rí ẹ̀rọ̀ tí ó ń gún iyán. Ní ayé àtijọ ìkòkò ni wọn fí ṣe àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá, ṣùgbọ́n báyìí, ọ̀làjú ti dé, a lè lo kòkò irin tàbí irúfẹ̀ kòkò ìgbàlódé mìíràn. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ènìyàn ló tún ti fi ọgbọ́n ìgbàlódé kún bi wọn ṣe ń ṣe ìpèṣe àwọn oúnjẹ̀ yìí nípa lílo àwọn ohun èèlò ìgbàlódé bíi kọrí, magí, òróró lórísìí rísìí, táímú abbl.

4.3.1 **Àyípadà nípa àwọn ohun èlò Ìdaná**

Ní ayé àtijọ ààrò tí ó jẹ́ òkúta mẹ́ta tàbí ohún tí wọn fi amọ̀ mọ sí ọ̀nà méta ní wọn ń pè ní ààrò, orí ààrò yìí ni wọn máa ń gbé ìkòkò ìbílẹ̀ lé láti ṣe irúfẹ́ oúnjẹ tí wọn bá fẹ́ ṣe yálà fún ẹbí ni tàbí fún ọpọ̀ ènìyàn, wọn a máa lo ìkòkò Ní ayé òde òní, àyípada dé bá àwọn ohun èlò ìdáná gbogbo eléyìí tó mú kí ìpèsè àwọn oúnjẹ wọ̀nyìí kó rọrùn ju ti àtijọ lọ, àwọn ohun èlò bíi kòkò irin yàtọ sí ti kòkò amọ̀, sítófù, gaasí kúka, sítófú onínà ìjọba/ẹlẹ̀tíríkì, ìkokò ayárabí asa/amóúnjẹ jíná kía, sitofú tó ba odòrùn ṣísẹ kòkò ìdáná eléédù, láàrín iṣẹ́jú peréte oúnjẹ tí a gbé kána ti jína. Ẹ̀rọ tí ó ń gún ìyán ni àgún fẹ́lẹ́ làìdí kókó rárá.

Bákán náà ní ayé ọjóun irú àti ògìrì ló gbájúmọ̀ jù nínú ohun èlò amú ọbẹ̀ dún, àwọn ìyá wa a máa ló irú àti ògìrì láti ṣe ọbẹ́ ẹ̀fọ́, ọbẹ́ ìlá, ọbẹ̀ àpọ̀n, ọbẹ́ ẹ̀gúsì, ọbẹ́ gbẹ̀gírí,ọbẹ̀ ẹgẹ/ègboyin (ọbẹ̀ tí a fi ẹyin gbígbo ṣe lóko) ewédú abbl tí ọbẹ̀ yìí yóò sí di àjẹpọnulá, ṣùgbọ̀n lóde òní àwọn ohun èlò ìsebẹ tó ti ara ìmọ iṣẹ́ ẹ̀ro wáyé ti pọ̀ ni orí àtẹ bí i kọrí, mágí táímú tòmátò alágolo. Gbogbo àwọn ohun èlò yìí ní wọn máa ń fún oúnjẹ ni òórùn tó fánimọrà àti adídùn ẹnu, àjẹ pọ́nnula ni ènìyàn yóò jẹ àwọn ọbẹ̀ tí a bá fi àwọn ohun èlò ìgbàlódé yìí ṣe, páàpàá jùlọ mági tó ti wà lórísìírísìí bí alálùbọ́ṣà, oní òòrùn àdìrẹ, olóyidn

5.0 Ìsọnísókì

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a jíròrò lórí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá, a gbìyànjú láti tọ́ka sí irúfẹ́ àwọn oúnjẹi bílẹ̀ Yorùbá tó wà bí oúnjẹ òkèlè, oúnjẹ oníwóoro, àwọn ìpápánu. A ṣe àlàyé ìdàgbàsókè tó ti dé bá àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá gbogbo nípa jíjẹ́ àti síse wọn fún jíjẹ.

6.0 **Iṣẹ́ Àmúrelé**

1. Ṣàlàyé kíkún lórí irúfẹ́ àwọn oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá.
2. Kín ni ìhà tí àwọn Yorùbá kọ sí oúnjẹ jíjẹ ní àwùjọ wọn?
3. Jíròrò lórí àwọn àkókò tí àwọn Yorùbá pín oúnjẹ jíjẹ sí.
4. Irú àyípadà wó ló dé bá àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá láye òde òní?

5. Oúnjẹ lọ̀rẹ́ àwọ̀, sé ìwọ gbà bẹ́ẹ̀? Fi ẹ̀rí tó gbámúṣe gbe ìdáhùn rẹ lẹ́ṣẹ̀.

7.0 **Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí**

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Adéoyè, A .A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Daramọla, O. & Jẹjẹ, A. 1968. *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ibadan, Oníbọn-Òjé Press & Book Industries (Nig) Ltd.

Ìpín kejì - Àwon ẹ̀yà ounje Yorùbá tó wà

1.0. Ìfáàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0. Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí ni a o ti se àgbéyẹ̀wò àwọn ẹ̀yà oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùba. A o jíròrò àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ bíi òkèlè, àwọn ọbẹ̀, àwọn èso, àwọn ohun mímu àti àwọn ìpápánú. A ó ṣe àlàyé bi ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn ṣe ṣe pàtàkì tó ní ìgbésí ayé àwọn ẹ̀yà Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí

- àwọn ẹ̀yà oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá.
- ó ní òye lórí pàtàkì àwọn oúnjẹ yìí sí àwọn Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Jíròrò lórí àwọn ẹ̀yà oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá.
- Ṣàlàyé lórí àwọn ìpápánú ní ilẹ̀ Yorùbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Àwọn ẹ̀yá oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá

4.2.1 Òkẹ̀lè
4.2.2 Àwọn ọbẹ̀
4.2.3 Àwọn ohun mímu
4.2.4 Àwọn ohun ìpanu
4.2.5 Àwọn èso igi

4.1 Àwọn ẹ̀yà oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá

Oúnjẹ pọ̀ púpọ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá fún jíjẹ àti fún ìgbáyé rọrùn àwọn ènìyàn àwùjọ. Àwọn oúnjẹ wọ̀nyìí jẹ́ amáradán, amárajọ̀lò àti à fún ara lókún. A ní orísìírísìí oúnjẹ òkèlè, ọbẹ́, ohun mímu, ìpápánu àti àwọn èso ọ̀kan-ò-jọ̀kan.

4.1.2 **Òkèlè**

1. ọka/àmàlà
2. ọkà/àmàlà láfún
3. àmàlà ọ̀gẹ̀dẹ̀
4. iyán
5. iyán kókò
6. ìyán ọ̀gẹ̀dẹ̀
7. ẹ̀bà

Ní ilẹ̀ Yorùbá a ní àwọn oúnjẹ òkèlè eléyìí tó ń fún ara lókun tí ó sí ń fún ẹ̀dá ní agbára láti lè ṣiṣẹ́ karakara. A lè rí oúnjẹ òkèlè bii ọkà/àmàlà ó le jẹ̀ ti àmàlà isu, láfún tàbí ti ọ̀gẹ̀dẹ̀, èlùbọ́ tí a ṣe láti ara isu¸ẹ̀gẹ̀ àti ògẹ̀dè ni á ń rò lórí iná tí ó ń yírapadà dí àmàlà̀ wọ̀nyìí, iyán, ẹ̀bà abbl. Àwọn Yorùbá a máa sọ wí pé ‘iyán ni oúnjẹ, ọkà ni oògún, kẹnu má dilẹ̀ ni ti gúgúrú. A tún le rí oúnjẹ òkèlè bíi ẹ̀kọ oníkólòbó àti ti eléwé eéran àti ti eléwé gẹdú eléyìí ti a lè fi ọbẹ̀ ilá, ọbẹ̀ ẹ̀fọ́, ọ̀lẹ̀lẹ̀ tàbí àkàrà jẹ.

4.1.3 **Àwọn oúnjẹ tí kì i ṣe òkèlè**

1. àsáró
2. àsáró ọ̀gẹ̀dẹ̀
3. dúndú
4. ẹ̀wà pupa
5. ẹ̀wà funfun
6. ẹ̀wà rírò
7. ẹ̀wà wooro
8. ẹ̀wà àgànyìn
9. ẹ̀wà alágbadó
10. ìkókọrẹ́
11. isú ẹ̀gẹ
12. isú gidi sisè
13. isu sísun
14. isu kókò
15. èsúrú
16. isu ewùrà
17. ìrẹsí ọfadà

Àwọn oúnjẹ kan tún wà tó jẹ́ wí pé wọn kìí ṣe òkèlè ṣùgbọ́n oúnjẹ asaralóore níwọn nílẹ̀ Yorùbá. Àwọn irúfẹ oúnjẹ yìí kálé ka oko nílẹ̀ Yorùbá ni, wọn kìí ṣe òkèlè ṣùgbọn ara àwọn ojúlówó oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá níwọn. Kò sí agbègbed ilẹ̀ Yorùbá tí a kií ti ríwọn tàbí jẹ wọn, wọn ń se ara lóore, wọ́n sì ń mara jọ̀lọ̀.

4.2. Àwọn Ọbẹ̀

Àwọn ọbẹ̀ tí a fí ń jẹ òkèlè ní ilẹ̀ Yorùbá pọ̀ diẹ̀, irú òkèlè tí a bá fẹ́ jẹ ni yóò júwe irúfẹ́ ọbẹ̀ tí a ó fi jẹ́ ẹ́. Fún àpẹẹrẹ, àwọn ẹ̀yà Yorùbá fẹ́ràn láti máa fi ọbẹ̀ ẹ̀gúsí jẹ́ ìyan, eléyìí ti wọn tún ń pè ní ọbẹ̀ òsíkí. Àwọn Yorùbá bọ̀ wọn ni ọbẹ̀ tó dùn owó ló pa á, ọ̀kan-ò-jọ̀kan ni àwọn èròjà ọbẹ̀ nílẹ̀ Yorùbá eléyìí tó ń mú ọbẹ̀ dún. Lára irú àwọn ohun èlò amọ́bẹ̀dùn yìí ni irú, ògìrì, edé, alùbọ́sà, ata sọ̀ǹbọ̀, kórúkọ, tòmáatì, òróró, epo pupa àti iyọ̀. A rí ọbẹ̀ ẹ̀fọ́, ọbẹ̀ ègúsí, ọbẹ̀ ẹja, ọbẹ̀ ẹ̀rán, ọbẹ̀ gbẹ̀gìrì, ọbẹ̀ ewédu àtí ọbẹ̀ ilá.

Ọ̀kan pàtàkì lára àwọn ohun èlò isebẹ̀ ni epo pupa jẹ́, àwọn Yorùbá a máa sọ wí pé epo ni irójú ọbẹ̀, láìsí epo pupa láyé ọjọhun ọbẹ́ síse kò ì ti pé. Epo pupa jẹ́ ohun jíjẹ ni àwùjo Yorùbá, ara oúnjẹ tó se pàtàkì, tó sì se kókó ni epo wà, ohun ni a fí ń se ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá bíi àsáro, ẹwà ríró ṣùgbọn olubori rẹ̀ ni wí pé epo pupa ni a fí n ṣe ọbẹ nílẹ̀ Yorùbá, ṣùgbọn láyé òde òní, orísìírísìí ni òróró tí ó wà báyìí ti a lè fi ṣe ọbẹ̀. Epo pupa a ma pa oró ata nínú ọbẹ̀, àwọn dókìtà àti àwọn onímọ̀ sáyẹ́nsì páàpàá àwọn tó ń si lórí oúnjẹ tó dára fún àgọ́ ara jẹ́ ko di mímọ̀ wi pé epo pupa ló dára jù fún ọbẹ́ àti oúnjẹ ṣíṣé nítorí àwọn èròjà àdámọ tó wà nínú rẹ̀ tí kò sí nínú irúfẹ àwọn epo ìse oúnjẹ mìíràn.

4.3. Awọn ohun mímù

Omi mímu lẹ́yín tí a bá jeún tán ni ilẹ̀ Yorùbá ṣe pàtàkì púpọ̀ kí oúnjẹ tí a jẹ kí o le sọ̀kalẹ̀. A lè rí àwọn ohun mímu mìíràn tí ó yàtọ̀ sí omi, àwọn ohun mímu bíi ẹmu, ọtíka, ògùrọ, ọti àgàdáńgídí, sẹ̀kẹ̀tẹ́, ogógóró, bùrùkùtù. Orísìírísìí awọn ohun mímu yìí ló wà lárọ́wọ́tó ni ilẹ̀ Yorùbá.
Orisií ọtí méjì ni àwùjọ Yorùbá ti ó gbajú-gbajà, àwọn náà ni ọti pipọn àti ọti dídá. Ọti àgàdàngídí nìkan ni ọti ti wọn kìí dáná rẹ̀ kí ó to di ọtí mímu. Awọn ọtí dídá tí ó jẹ́ méjì ni:

1. Ẹmú ọ̀pẹ/Ẹmú àran
2. Ẹmú ògùrọ̀

Àwọn ọtí pípọn ni:

1. Ọti yangan àti Bàbà
2. Ọti ṣẹ̀kẹ̀tẹ́
3. Ọtí pitó
4. Ọtí bùrùkùtù
5. Ọtí Ògógóró

Àwọn ọtí dídá
Àwọn ọtí tí wọn dá ní ilẹ̀ Yorùbá ni ẹmú àti ògùrọ̀. Ara igi ni wọn tí ń dá ẹmú àti ògùrọ̀ ṣùgbọ́n láti ara igi ọ̀tọ̀ọ̀tọ̀, wọn kìí sè wọn lórí iná kí wọn tó di mímụ. Orí igi ọ̀pẹ́ ni wọn tí ń dá ẹmu, àwọn obínrin ló ń ta ẹmu, ṣùgbọn àwọn ọkùnrin ló ń dá ẹmu lórí ọ̀pẹ.

Láti ara igí àko ni wọn tí ń dá ògùrọ̀ bí a ṣe ń dá ẹmu lórí ọ̀pẹ. Àwọn ẹ̀yà Yorùbá kan ń pé emu gidi ni ẹmú àran nígbà ti wọn ń pé ògùrọ̀ ni ẹmu ògùrọ, omi fúnfún ni àwọn méjééjì. Àwọn Yorùbá fẹ́ràn láti máa mú ẹmu àran tàbí ẹmu ògùrọ̀ lẹ̀yìn tí wọn bá ti jẹ oúnjẹ òkèlè tàbí irúfẹ oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá mìíràn tán. Èèwọ̀ ni, wọn kìí la ẹmu ògùrọ nílẹ̀ Yorùbá. Àti ẹmu àti ògùrọ a máa pani bi a bá mu wọn ní àmujù.

Ọtí àgàdàńgídí

Ọti àwọn àgbà ni ọti yìí ni ilẹ̀ Yorùbá ní ayé àtijọ, ọgẹ̀dẹ̀ ni wọn fi ń ṣe ọti àgàdàńgídí, ọtị àgbagbà. Ó farahàn wí pé wọn kìí ta ọtí yidí, ẹni tó bá wù láti mú ún ni máa ń ṣe ọti náà sílé. Ọtí tútú ni, wọn kìí ṣe lórí iná. Àwọn àgbàlagbà ló wọ́pọ̀ tí ó máa ń mu ọtí yìí, wọn a sì máa mú ún lẹ́yìn oúnjẹ òòjọ wọn.

Ọti Yángán àti bàbà

Ọti yangan àti Bàbà

Ọti ti wọn ń ti ara ọka baba mú jáde ni ọti yìí nílẹ̀ Yorùbá Fágbọrún (164) jẹ́ kó di mímọ wí pé ìyàtọ̀ wà láàrin ọtí yángan àti bàbà àti ọtíká. Ohun tó pa àwọn ọti méjééjì yìí ni wí pé gígún nínú odó ni wọn ń gún àwọn méjééjì kí wọn tó sè wọn lórí iná. Ọti yángán àti ọtí bàbà jẹ ọti tí àwọn Yorùbá máa ń mú lẹ́yìn oúnjẹ.

Ọti ṣẹ̀kẹ̀tẹ́

Ọtí ṣẹ̀kẹ̀tẹ́ jẹ́ ọti tí a ń rí láti ara àgbàdo. Àwọn obínrin ní ilẹ̀ Yorùbá ló máa ń pọn ọtí yidí fún mímu. Wàhálà àti ṣe ọti ṣẹ̀kẹ̀tẹ̀ pọ díẹ̀ torí náà àwọn ènìyàn kò pọ̀ nídi ṣíṣe iṣẹ́ ọti yìí. Àgbàdo gígún ni wọn fi ń ṣe ọti yìí, orí iná ni wọn sì tí ń pọn ọti yìí.

Ọtí pitó

Lára ọtika ni a tí ri ọti mìíràn tí à ń pè ni pito nílẹ̀ Yorùbá, ní àwọn àgbègbè kan wọn a má apé ọti pitó ní oògééré otíka, ṣùgbọ́n òtítọ̀ ibẹ̀ ní wí pem bí wọn bá ró ọti yìí tán, ó le jú ọtikà lọ. A máa lé ní mímú bíi ọtí ògóróró. Ewé igbín niwọn fí ń ró ọtí yìí ní ilẹ̀ Yorùbr̀kùt̀á, bi wọn kò bá ró pitó kì í ṣe ọtí tó le lẹ́nu rárá.

Ọtí bùrùkùtù

Ọtí ibílẹ̀ Yorùbá ní ọtí bùrudkù̀, lára ọkà bàbà ní wọn tí ń rí ọti yìí. Ìwọ̀ba àwọn díẹ̀ ló kù nídì ọtí bùrùkùtù ṣíṣe nílẹ̀ Yorùbám ṣùgbọ́n ní àwọn àgbègbè mìíràn tí ó yí ilẹ Yorùbá ká a lè tún rí àwọn tó kúndùn mímu ọtí yìí.

Ọtí Ògógóró

Ọtí líle ni ọtí ògógóró, a kò le kàa mọ ọtí ìbílẹd Yorùbá ṣùgbọ́n àwọn ènìyàn nílẹ̀ Yorùbá a máa mú ọtí ògógóró. Orísìírísìí ni orúkọ̀ tí àwọn ènìyàn ń pe ọtí yìí, àwọn kan ń pè é ní bọ́lugi, tẹ́ńle-adna, kárúgbóńjó, gbabi-ma-gbabẹ̀, kánnánú.

4.2.4. **Awọn Ohun Ìpanu**

Àwọn Yorùbá bọ̀ wọn ní 'iyán loúnjẹ, ọka loógùn, kẹ́nu ma dílẹ̀ ni ti gúgúrú'. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn ohun ìpanu ló wà nílẹ̀ Yorùbá tí a lè jẹ nígbà tí ọwọ́ bá dilẹ̀, tàbí kí a tó jẹ oúnjẹ gidi, a lè tún fi ìpápánu rẹ ọmọ lẹ́kún. Àwọn ohun ìpanu bí i gúgúrú, ẹ̀pà, dòdò ìkire, dúndú (isu ti a fi epo pupa dín), sapala, ìpékeré (ọgẹ̀dẹ̀ tí kò pọ́n ni a fí ń dín-in).

4.4. **Awọn Èso**

Orísìírísìí ni àwọn èso igi ni ilẹ̀ Yorùbá eléyìí tí ó ń se ara lóore, tí ò sì tún mú ara jọ̀lọ̀. Àwọn ẹ̀yà Yorùbá fẹ́ràn láti máa jẹ èso kí wọn tó jẹun tàbi ti wọn bá jẹun tán. Awọn èso yìí ni ọsàn, ìbẹ́pẹ, ìmumu, àsálà, ògẹ̀dẹ̀ wẹ́wẹ́ (páráńtà), obì, orógbó, àgbọn, mángòrò, ìgbá, àgbálùmọ̀, àwùsá àti ọ̀pọ̀n òyìnbó tí a yá wọ inú àwọn èsò tiwa.

5.0 **Ìsọnísókí**

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣe àgbéyẹ̀wò àwọn orísìírísìí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá, a gbìyànjú láti tọ́ka àwọn ẹ̀yà oúnjẹ bíi òkèlè, àwọn ọbẹ̀, àwọn ohun mímú, àwọn èso ati àwọn ìpápánú nílẹ̀ Yorùbá.

6.0 **Iṣẹ́ Àmúrelé**

1. Ṣàlàyé ohun tí o mọ̀ nípa àwọn èso ilẹ̀ Yorùbá
2. Jíròrò lorí àwọn ọbẹ̀ ilẹ̀ Yorùbá.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A. Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC Book Industries (Nig) Ltd.

Daramọla, O. & Jẹjẹ, A. 1968. *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ibadan, Oníbọn-Òjé Press &

Ilesanmi, T.M. 1989. *Iṣẹ́ Ìṣẹ̀nbáyẹ́*. Ilé_Ifẹ̀, University of Ifẹ Press Ltd.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín kẹta - Àwọn ọbẹ̀

1.0. Ìfáàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0 Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí ni a o ti ṣe àgbéyẹ̀wò àwọn ọbẹ́ ìbílẹ̀ Yorùba. A o jíròrò awọn ọbẹ̀ bíi, ọbẹ̀ ẹran, ọbẹ ilá, ọbẹ̀ ẹ̀gúsí, ọbè gbẹ̀gìrí. A ó ṣe àlàyé lórí oúnjẹ̀ tí a lè fi ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn jẹ nílẹ̀ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí

- àwọn ọbẹ̀ ilẹ̀ Yorùbá.
- àwọn oúnjẹ tí a lè fi àwọn ọbẹ̀ yìí jẹ

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Jíròrò lórí pàtàkí àwọn ọbẹ ewébẹ̀ nílẹ̀ Yorùbá.
- Ṣàlàyé lórí ọbẹ̀ ẹja àti ọbẹd ẹran nílẹ̀ Yorùbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Àwọn ọbẹ̀ ilẹ̀ Yorùbá
4.2.1 Ọbẹ̀ ẹ̀fọ́ ríró
4.2.2 Ọbẹ̀ ẹ̀gúsí
4.2.3 Ọbẹ̀ gbẹ̀gìrì
4.2.4 Ọbẹ̀ ilá àti ewédú
4.2.5 Ọbẹ̀ ata tàbí ọbẹ̀ ẹran tadbí ọbẹ̀ ẹja

4.1 Àwọn Ọbẹ̀

Orísìírísìí ni àwọn ọbẹ̀ ilẹ̀ Yorùbá, láìsí ọbẹ̀ òkèlè kò rọrún láti jẹ́. Ọbẹ́ ni a fí ti òkèlè sí ọ̀nà ọ̀fun, àwọn oúnjẹ òkèlè bíi ìyan, àmàlà dúdú tàbí fúnfún, ẹ̀bà abbl. A lè se àwọn ọbẹ̀ yìí lọ́tọ̀ nígbà mìíràn tàbí kí a sè wọn papọ̀. Fún àpẹẹrẹ a rí ilá alásèpọ tí ó máa ń dùn, ó le jẹ̀ àsèpọ̀ pẹ̀lú ẹ̀ràn, pọ̀nmọ tàbí ẹja odo.

4.1.1 **Ọbẹ̀ ẹ̀fọ́ ríró**

1. ẹ̀fọ tẹ̀tẹ̀
2. ẹ̀fọ òdú
3. ẹ̀fọ́ ọ̀sùn gbàgbá
4. ẹ̀fọ́ yánrin
5. ẹ̀fọ́ àjẹ́fáwo
6. ẹ̀fọ́ sọkọyọ̀kọ̀tọ̀
7. ẹ̀fọ́ márúgbójiyan
8. ẹ̀fọ́ òdu
9. ẹ̀fọ́ gure
10. ebòlò

Ọ̀kan pàtàkí nínú ọbẹ̀ ilẹ̀ Yorùbá tó gbajúmọ púpọ ni ẹ̀fọ́ rírò jẹ́ tàbí ọ̀bẹ̀ ẹ̀fọ́, oríṣìríṣì ni àwọn ẹ̀fọ́ tó wà bí i sọkọ, tẹ̀tẹ̀, yánrin, ọ̀sùn gbàgbá, òdú, gúre, ewúro, ebòlò, àjẹ́fáwó abbl. Nígbà tí a bá fẹ ro ẹ̀fọ́, a nílò láti kọ́kọ́ gbe omi gbígbóná kaná láti le bọ ẹ̀fọ́ yìí kí ó le rọ láti jẹ. A ó kọ́kọ́ gbé ata tí a ti lọ àlùbọ́sà mọ àti epo pupa kaná, a o fi irú tàbí ògìrì si, a ó fi iyọ̀ sí tí kò ni jáa, a lè fi edé si í tàbi kí a rún ẹja gbígbẹ sí i ki a tó da ewé ẹ̀fọ́ si, bí ó bá ti jinná, ó di jíjẹ. A le fi ẹ̀fọ́ jẹ iyán, ẹ̀bà, àmàlà tàbí ẹ̀kọ ní ilẹ̀ Yorùbá.

Orísìí ẹ̀fọ́ mìíràn tí àwọn Yorùbá tún máa ń rò ni ẹ̀fọ́ ewúro, wọn a máa dá ẹ̀fọ ewúro rò lótọ̀ tàbí ki wọn fi kún ẹ̀fọ́ mìíràn, àwọn àgbàlagbà ló fẹ́ràn ẹ̀fọ́ yìí ní jíjẹ̀ jù, bí a bá se ẹ̀fọ ewúro tán a máa korò lẹ́nu ṣùgbọ́n bi a bá padà mu omi, omi náà a dùn, ìdí nìyí ti wọn fi máa ń sọ wí pé ‘àdùn ní gbẹ̀yìn ewúro’.

4.1.2. **Ọbẹ̀ ẹ̀gúsí**

Ọbẹ̀ ẹ̀gúsí tàbí òsíkí ni ọbẹ̀ tí a sè pẹ̀lú ẹ̀gúsí tí a wá rún ewé ẹ̀fọ́ sí bí ẹfọ̀ gúre, gbàgbá, ewúro tàbi ẹfọ mìíràn. Lẹ́yìn ti a bá ti ṣe ata rẹ̀ tí ó jinná, a ó da gbogbo èlò bi ẹja tabí edé síi, irú tàbi ògìrì, iyọ̀ àti ewé ẹ̀fọ́. Ọbẹ̀ ẹgúsi yì náà ni wọ́n ń pè ní ọbẹ̀ òsíkí, ó dára láti fi jẹ iyán pupọ, a tún le fi jẹ ẹ̀bà tábi irúfẹ́ oúnjẹ òkèlè mìírán. Ìdí nìyí tí wọn fí ma ń sọ wí pé ‘*òsíkí tẹra mọ́yán, gbẹ̀gìrì tẹra mọ́kà*’

4.1.3 **Ọbẹ̀ gbẹ̀gìrì**

Ọbẹ̀ gbẹ̀gìrì jẹ́ ọbẹ́ tí a sè láti ara erèé tí a ti bó tí a si sè jinná ti a wa já a ti o fi kúna tí a sì fi àwọn ohun èlò amọ́bẹ̀dùn bí irú, ògìrì, epo pupa, ata tí a ti lọ̀ àti iyọ̀. Ọbẹ̀ gbẹ̀gìrì dára púpọ̀ fún jíjẹ àmàlà, a ó máa gbọ́ ìpèdè bií àmàlà gbẹ̀gìrì nílẹ̀ Yorùbá. Ọbẹ̀ ìbílẹ̀ Yorùbá tó gbàjúmọ̀ láàrin ọbẹ ni i ṣe.

4.1.4 **Ọbẹ̀ ilá**

Ọbẹ̀ ilá jẹ́ ọbẹ̀ ìbílẹ̀ Yorùbá tó wọ́pọ̀ fún jíjẹ àmàlà atí irúfẹ̀ àwọn òkèlè kan Ọbẹ̀ ilá kò gbẹ́yìn nínú àwọn ọbẹ̀ ti a le fi jẹ àwọn oúnjẹ òkèlè ní ilẹ̀ Yorùbá. Bákán-náà ni a tún rí àwọn ọbẹ̀ bí i ọ̀rúnlá láti ara ilá tí a sa gbẹ, tí a wa gún un kúná kí a to se é, ọbẹ̀ àpọ̀n àti ìlasa kó kẹ̀rẹ̀, ìlasa ni ewé ilá ti a rẹ wẹ́lẹ́wẹ́lẹ́ tí a ṣè ti a já, ti a wá fi ẹ̀gúsí si i. Gbogbo àwọn ọbẹ̀ yìí ló dára fún oúnjẹ òkèlè nílẹ̀ Yorùbá.

4.1.5. **Obẹ̀ ilá alásèpọ̀**

Ọbẹ̀ ilá alásèpọ̀ ni èyí tí a ṣe pẹ̀lú gbogbo èròja ọbẹ́ fún fifi jẹun láìsí ọbẹ ẹran tàbi ẹja tí a tún mọ sí ọbẹ ata. Inú ilá yidí ni a ó kó ẹ̀ja tàbí ẹran tí a fẹ fi jẹun sí, gbogbo ohun èlò ọbẹ́ ti a bá fẹ́ lò ni a ó kò si inú ọbẹ̀ yìí bíi irú, epo, iyọ, ògìrì, ata abbl. Ọ̀pọ̀lọpọ̀ ló fẹ́ràn ọbẹ̀ yìí tórí wí pé a máa dùn lẹ́nu àti wí pé kò sí oúnjẹ òkèlè tí kò se jẹ

4.1.6. **Ọbẹ̀ ewedù**

Ewédú jẹ ewébẹ̀ ti ó tún gbajúgbàjà bíi ọbẹ̀ ilá láwùjọ àwọn Yorùbá, ara àwọn ọbẹ̀ yíyọ̀ tí a fí ń ti òkèlè sí ọ̀nà ọ̀fún ni ọbẹ̀ ewédú wà. Bi wọn bá ti gbé omi gbígbónà kánà, tí wọn ti fi káhun díẹ̀ sínú omi yìí, ó di kí wọn da ewé ti wọn ti hadn kúro lára igi rẹ̀ tí a pè ni ewédú yìí sínu omi yìí, bí ó bá ti rọ ọwọ tí a gé ti wọn ń pè ní ìjábẹ̀ ni wọn fí ń já a kí o le kúná ki ó sí le lọ lẹ́nu dáadáa. Àwọn Yorùbá a máa fi ewédú jẹ àmàlà, ẹ̀bà àti irúfẹ́ oúnjẹ òkèlè tó bá wù wọn.

4.1.7. **Ọbẹ̀ ata tàbí ọbẹ̀ ẹran**

Ọbe ata tàbi ọbẹ̀ ẹran tàbí ọbẹ̀ ẹja. Irú ọbẹ̀ yìí ni a máa ń bù lé orí àwọn ọbẹ yíyọ̀ òkè yìí kí wọn báa le dún ún jẹ òkèlè. Á o fi epo pupa tàbí oróró, ata àti iyọ̀ ṣe é, a lè da ẹrán màálù, ẹrán ìgbẹ́ tàbí ẹja sínú rẹ, bí ó bá jẹ́ ẹrán ohun ni à ń pè ni ọbẹ̀ ẹran, Ní ìgbà mìíràn, a lè da pọ́nmọ́ si i, èyí ni awọ ẹran sísún tí a kó sínú omi ti ó ti rọ.
Bákan náà ní ti àwọn ẹran tí àwọn Yorùbá máa ń ṣe lọ́bẹ̀, àwọn bíi:

1. ẹran máàlú
2. ẹran ìgbẹ́
3. ẹran ewúrẹ̀
4. ẹran àgbò
5. ẹran gbígbẹ
6. ẹran ẹlẹ́dẹ̀
7. ẹran àdiyẹ abbl

4.1.8 **Ọbẹ̀ ẹja**

Ọbẹ̀ ẹ̀ja tún jẹ́ ọbẹ̀ tó se pàtàkì nínú ọbẹ̀ ata ti àwọn Yorùbá fi máa ń jẹ oúnjẹ wọn. Orísìírísìí ni àwọn ẹja tí a lè jẹ́ tàbí sè, ẹja gbígbẹ tàbi ẹja tútù, a le dín ẹja wa tàbi kí a ti yán ẹja wa ní ọ̀fọ̀ọ̀rọ̀.
Orísiírísií àwọn Eja tó wà fún ṣíṣé lọ́be:

1. ẹja ọsàn
2. ẹja àgbódó
3. ẹjạ ààrọ̀
4. ẹja kote
5. ẹja alárán
6. ẹja aborí
7. ẹja korowo
8. ẹja epiya
9. ẹja òjíjí
10. ẹja abó
11. ẹja ọbọkún
12. ẹja yọyọ/sukúsùkú
13. ẹja gbígbẹ́

4.1.9. **Ọbẹ̀ ààpọ̀n**

Ọbẹ̀ yìí wà lára àwọn ọbẹ̀ yíyọ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá, èso ìgi tí a mọ sí òòro ni wọn máa pa ti wọn a wa yọ èso inú rẹ̀ tí wọn a lọ ni ojú ọlọ, wọn a fi atạ àti epo si nígbà ti wọn bá ń se ọbẹ̀ yìí. Gbogbo oúnjẹ òkèlè ni a lè fi ọbè̀ àpọ̀n jẹ

4.1.10. **Àwọn ẹran ọ́bẹ́ mìíràn**

1. mọ̀nímọ̀ní
2. edé
3. ìgbín
4. Olú

4.1.11 **Àwọn ohun èlò amọ́bẹ̀dùn**

Ní ilẹ̀ Yorùbá orísìírísìí ni àwọn ohun edlò tí àwọn Yorùbá máa ń lò láti le mú kí ọbẹ̀ wọn dún kí ó sì dún-ún wò lójú, àwọn ohun èlò bíi:

1. irú
2. iyọ
3. ògírí
4. alùbọ́ssà
5. ata
6. tòmátò
7. tàtàsé
8. robo

9. sọnbọ
10. ata ìjọsìn
11. káhún
12. epo pupa
13. òróró
14. oróró ẹ̀pà
15. òróró ẹ̀gúsí abbl

5.0 **Ìsọnísókí**

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣe àlàyé nípa orísìírísìí ọbẹ̀ tó wà ní ilè̩ Yorùbá, a wó àwọn ọbẹ̀ yìí gẹ́gẹ́ bi wọn ṣe gbájúmọ̀ ni àwùjọ Yorùbá tó.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

a. Jíròrò lórí ọbẹ̀ ẹ̀gúsí ní ilẹ̀ Yorùbá
b. Ṣàlàyé ohun tí o mọ̀ nípa ọbẹ̀ ẹ̀fọ́ síse nílẹ̀ Yorùbá

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasi

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC. Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ilesanmi, T.M. 1989. *Iṣẹ́ Ìṣẹ̀nbáyẹ́*. Ilé_Ifẹ̀, University of Ifẹ Press Ltd.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín kẹrin – Ọ̀nà bi a ṣe ń se àwon ounje yii

1.0. Ìfáàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí ni a o ti ṣe àgbéyẹ̀wò ọ̀nà tí à ń gbà láti se àwọn oúnje ìbílẹ̀ Yorùba fún jíje. A o jíròrò gbogbo akitiyan tó rọ̀ mọ síse àwọn oúnjẹ̀ yìí. A o wó àwọn oúnjẹ bí òkèlè, ẹwà àti àwọn oúnjẹ bíi isu, àsáró.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí

- bí a tíle gún iyán ni ilẹ̀ Yorùbá.
- ọ̀nà tí à ń gbà láti ro àmàlà
- Ìwúlò àwọn oúnjẹ yìí lára ẹ̀dá
- ọjọ́ iwájú àwọn oúnjẹ yìí

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Kín ni ohun tí o mọ̀ nípa isù síse nílẹ̀ Yorùbá.
- Ṣàlàyé lórí ẹ̀wà rírò tàbí ẹ̀wà elépo sísè nílẹ̀ Yorùbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Ọ̀nà bi a ṣe ń se àwon ounje yii:
4.3.1. Àmàlà ríró
4.3.2. Iyán gígún
4.3.3. Ẹbà rírò/títẹ̀
4.3.4. Ẹ̀wà sísè
4.3.5 Ọ̀lẹ̀lè

4.1 **Ọ̀nà bi a ṣe ń se àwon ounje yii**

Ọ̀kọ̀ọ̀kan àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí ló ní ọ̀nà tí à ń gbà láti pèsè̀ wọ fún jíjẹ. Fún àpẹẹrẹ, rírò ni á ń ro àmàlà, gígún ni à ń gúnyán nílẹ̀ Yorùbá. A máa ń ṣe isù ni nígbà tí a máa ń dín dúndu.

4.3.1 Àmàlà rírò

Àmàlà jẹ́ ọ̀kan pàtàkì lára àwọn oúnjẹ́ ibílẹ̀ Yorùbá eléyìí tí a pèsè láti ara èlùbọ́ tí a ti lọ̀ kúná, yálà èlùbọ́ iṣú ni, tí ọ̀gẹ̀dẹ̀ tàbi ẹ̀gẹ́ ti a mọ̀ sí láfún. Rírò ní à ń ro àwọn ìyẹ̀fún yìí tí wọn fi ń paradà sí àmàlà/ọkà fún jíjẹ pẹ̀lú ọbẹ̀ tó gbámúṣé. Omi tí a gbé kána tí ó ti ho ni wọn fi ń ro àmàlà, lẹ́yin tí omi bá ti hó tán ni wọn a bu ìyẹ̀fún yálà ti èlùbọ́ isu tàbi ti ẹgẹ́/gbágúdá, wọn a wa fi orógún máa rò papọ̀ kí ó le sùjọ dáradára. Ìgbakọ ni wọn fí ń kọ àmàlà ní ilẹ̀ Yorùbá. A lè jẹ́ àmàlà pẹ̀lú ọbẹ̀ ewédú, ìlá, ọbẹ̀ ègúsí, ọbẹ̀ ẹ̀fọ́, ọbẹ̀ ẹja tàbí ọbẹ́ ẹran.

4.3.2 Iyán gígún

Iyán jẹ oúnjẹ òkèlè tí ó gbajú-gbajà ní ilẹ̀ Yorùbá tí tẹrú-tọmọ fẹ́ràn láti jẹ. Àwọn Yorùbá a máa dá àṣà wí pé ‘iyán ni oúnjẹ, ọkà ni oògùn, kẹ́nu má dilẹ̀ ni ti gúgúrú. Eléyìí fi ipò tí àwọn Yorùbá fi iyán jíjẹ sí ni àwùjọ wọn hàn, kò sí ibi ti a kí i ti ko adìrẹ alẹ́, kò sí agbègbè ilẹ̀ Yorùbá tí wọn kí i ti jẹ iyán ṣúgbọ́n àwọn ẹ̀yà Yorùbá kan fẹ́rán láti máa jẹ iyán jú àwọn ẹ̀yà mìíràn lọ àwọn ní ẹ̀yà Ìjẹ̀ṣà, Okun àti Èkìtì. Isu bíbẹ̀ ló pilẹ̀ iyán gígún, nígba ti a bá ti bẹ isu tán, a ó ko isu tí a bẹ sínú apẹ ìdáná tàbí ìkòkò. A ó gbe ìkòkò yìí kaná títí ti isù yóò fi jiná tí yóò sì rọ láti gún. Ọmọ odó ni wọn ó fi má tẹ isú nínú ìyá odo, bí iyán kò bá pọ̀ ẹnìkan le gún-un, ṣùgbọ́n tí ó bá pọ̀ ènìyàn méjì tàbí ọ̀pọ̀ ènìyàn le gún iyán. Iyán gígún a máa gba agbára láti gún, isu mìíràn a máa gba omi púpọ̀ kí ó to le di iyán tí ó se e jẹ dáadáa. Ọbẹ̀ ni a fí ń jẹ iyán nílẹ̀ Yorùbá, ara àwọn ọbẹ̀ tí a lè fi jẹ iyán ni, ọbẹ̀ ẹ̀gúsi tàbí òsíkì, ọbẹ̀ ẹ̀fọ́.

4.3.3 Ẹbà rírò/títẹ̀

Oúnjẹ òkèlè ni. ẹbà eléyìí tí a ṣe láti ara ìyẹ̀fún tí a pè ni gààri èyí tí a ri láti ara ẹ̀gẹ́. Yíyán ní wọn máa ń yán gààrí tí à ń lò láti fi tẹ̀bà, a tún lè mu gáàrí láti fi rẹ òùngbẹ pẹ̀lú omi tútù ṣùgbọn nígbà tí a bá tí da gáárí sí inú omi gbígbóna ó ti di ẹ̀bà eléyìí tó jẹ wí pé títẹ̀ ni a máa ń tẹ ẹ kí a to jẹ é. Omí gbígbónà tí ó ti hó ni wọn fi ń tẹ ẹ̀bá nílẹ̀ Yorùba, gbàrà ti omi bá ti hó lórí iná ni wọn a tí dá sínú ìkòkò kan tàbí kí wọn sọ̀ọ́ kalẹd lórí inà kí wọn sì máa bú ìyèfún gáàrí sí inú rẹ, wọn a fi ìyẹfún yìí sílẹ̀ nínú omi gbígbónà fún ìwọnba ìsẹ́jú, kí wọn tó fi orógùn rò ó. Oríṣiríṣì ọbẹ̀ ni a lè fi jẹ ẹ̀bà nílẹ̀ Yorùbá. A lè lo ọbẹ̀ ẹ̀gúsí, ilá àti ọbẹ̀ ẹran láti fi jẹ ẹ̀bà nílẹ̀ Yorùbá.

4.3.4 Ẹ̀wà sísè

Ẹ̀wà ṣíṣè yálà ní wooro ni tàbí ní rírò lépo jẹ́ ọ̀kan pàtàkì nínú oúnjẹ asara lóóre nílẹ̀ Yorùbá. Erèé ni a má ń ṣè, ti yóò paradà di ẹ̀wà sísè. Bí ó bá jẹ́ ẹ̀wà wooro ni, ata díndín tí wọn fi epo pupa dín ni a má fi ń jẹ é, ṣùgbọn tí ó ba se ẹ̀wà ríró ní á ó ti da àwọn èèlò bi àta lílọ̀, àlùbọsà àti

epo pupa si ti a ó sì ro wọn papọ kí a to bùú fún jíjẹ. Ní ìgbà mìíràn a lè tún se ẹ̀wà pọ mọ́ àgbàdo kí á si ro wọn papọ̀, bákan-náà ni a lè tún se ẹ̀wà papọ̀ mọ isu yálà isú gidi tàbi isu kókò. Bi a ba ti da erèé sinú apẹ ti a bu omi si ti a sì gbé e kána, a o wa bẹ iṣu díẹ̀ si láti ṣè wọ́n papọ̀. Á ó ri wí pé a fi ata, epo pupa, iyọ̀ àti àlùbọ́sà si, bí a bá ti ro wọn papọ̀ ó di jíjẹ nù ún.

Ẹ̀wà kan tún wà tí àwọn ènìyàn fẹ́ràn láti máa jẹ́ púpọ̀, wọn ń pe ẹ̀wà náà ní ẹ̀wà Àgànyìn, irúfẹ ẹdwà síse yìí a máa fọ pẹ̀tẹ̀pẹ̀tẹ̀, ata díndín ni wọn fí máa ń jẹ irúfẹd ẹ̀wà yìí, tọmọdé- tàgbà ló fẹ́ràn ẹ̀wà yìí ni jíjẹ

4.3.5 **Ọ̀lẹ̀lẹ̀**

Ọ̀lẹlẹ̀ pípọ́n sínú ewé eéran tàbí sínú agolo jẹ́ ọ̀kan lára oúnjẹ aládùn nílẹ̀ Yorùbá. A ó bó eré, a ó lọ eré yìí kúná kí a tó gbé e kaná. A lé ṣe ọ̀lẹ̀lẹ̀ elépo tàbí àlapà, èyí ní ọ̀lẹlẹ̀ tí a da ẹ̀gúsí yíyán díẹ mọ erèé tí a ti bó kí a tó lọ ní ojú ọlọ tàbí ni ẹ̀rọ. Nígbà tí ó bá jiná tán, a lè jẹ ẹ́ lásán tàbí kí a fi jẹ ẹ̀kọ. Ọmọ ìyá ni àkàrà ti ọ̀lẹ̀lẹ̀ nítorí wọn damra fún ẹ̀kọ jíjẹ àti ẹ̀kọ mímu. Lára erèé ní a tí ṣe èkuru, àkàrà àti mọ́in-mọ́in, gbogbo ìwọ̀nyí ni wọn jẹ́ oúnjẹ amára dán àti aṣe ara lóore. Bíbó ni a ó bó èèpo ara erèé tí a ti rẹ sínú omi fún ìsẹ́jú díẹ̀ kí a tó fi èlò bí ata, epo pupa ati àlùbọ́sà si kí a to lọ ọ́ ni ojú ọlọ tàbi ni ẹ̀rọ bi ó bá jẹ àkàrà tàbi móín-móín. Díndín ni a máa ń dín àkàrà pẹ̀lú epo pupa tàbi òróró, àkàrà bí i kéngbe, àkàrà ìkòkò, fúlẹ́, sẹ̀ẹ̀kẹ́ Ní ti èkuru, ìyàtọ díẹ̀ wà ni ọ̀nà tí à ń gbà á se e, lẹ́yín bíbó erèé tán, a ó ọ ni ojú ọlọ tàbi ni ẹ̀rọ láìfi èlò kankan sí i, a lè ṣe e ni fúnfún tàbi aláró bi a bá dá omi káhún díẹ̀ sínú rẹ̀. Ní̗gbà tí a ba gbé e kaná tí ó bá jinná tán, ata díndín ni a fí má ń ro èkuru papọ̀ kí ó tó di jíjẹ, a lè jẹ pẹ̀lú ẹkọ tàbí kí a jẹ ẹ́ lásán.

4.3.6. **Ẹ̀kọ Eléwé**

Ẹkọ eléwé jẹ́ ọ̀kan pàtàkì nínú oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá eléyìí tí ó gbájùmọ káàkiri ilẹ̀ Yorùbá, kò sí agbègbè tí wọn kìí tí jẹ ẹkọ eléwé, ẹkọ oníkólòbó, ẹkọ eléwéèran. Bí wọn bá ti su ẹ̀kọ tán ní ilẹ̀ Yorùbá ó di jíjẹ nìyẹn, Orísìírísìí nǹkan ní a lè fi jẹ́ ẹ̀kọ ní ilẹ̀ Yorùbá, wọn a máa fi àkàrà jẹ ẹ̀kọ, àkàrà elépo, àkàrà sẹ̀kẹ̀, àkàrà ọ̀jọ̀jọ̀, àkàrà ìkòkò, àkàrà tọwọ́bọpo, àkàrà fúlẹ abbl. Bákán-náà ènìyàn le fi ọbẹ̀ ilá, ẹ̀fọ́, ewédú, ọbẹ̀ ẹ̀gúsí, ọbẹ́ ẹ̀fọ́ àti ọbẹ̀ àpọ̀n. Àwọn Yorùbá le jẹ ẹ̀kọ àti ọbẹ́ yìí pẹ̀lú ọbẹ̀ ata tí a sè pẹ̀lú ẹrán málù, ọbẹ̀ ẹrán ewúrẹ, ọbẹ́ ẹran adìrẹ, ọbẹ́ ẹja, ọbẹ́ edé àti ọbẹ̀ ẹrán ìgbẹ́.

4.3.7. **Àsáró Elépo**

Àsáró elépò jẹ́ ọ̀kan nínú àwọn oúnjẹ amáradán, amarajọ̀lọ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá, gbogbo ọmọ Yorùbá ló mọ oúnjẹ̀ yìí sí oúnjẹ pàtàkì. Àwọn kan a máa fi ède kún-un tí wọn bá ń ṣèe, ìdí nìyì tí wọn fí máa ń sọ wí pé

'àsáró eléde, àsáró elépo. Oúnjẹ tó gbayì ni láàrin àwọn ẹ̀yà Yorùbá. Akọ isu pẹ̀lú epo pupa àti ata ohun iyọ̀ ni wọn fi ṣe àsáró nílẹ̀ Yorùbá. Àwọn kan a máa fi edé, ẹ́ja síi kí ó le dùn. Bí wọn bá ti bẹ isu sínà ti isu yìí bá ti jína, wọn a ti dá ata lílọ̀ síi, epo, àlubọ́sà àti àwọn ohun edlò mìíràn ti wọn bá fẹ́ fi kún-un. Rírò ni wọn máa ń ro àsáró.

4.3.8. **Ìkọ́kọrẹ**

Ìkọ́kọrẹ̀ jẹ́ òkan pàtàkì nínú àwọn oúnjẹ tó gbajúmọ nílẹ̀ Yorùbá, ṣùgbọn oúnjẹ ìbílẹ̀ àwọn ọmọ bíbí agbègbè Ìjẹ̀bú ni. Isu ewùrà, ata adti epo ohun àwọn èròjà mìíràn bíi edé, ẹja ni a le fi kún ohun èlò fún ìpèsè rẹ̀. A le fi ìkọ̀kọrẹ́ jẹ oúnjẹ òkèlè tó bá wù wá bíi ẹbà abbll.

4.3.9. **Ẹ̀gbo**

Ẹ̀gbo jẹ́ ọ̀kan pàtàkì lára oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá. Àgbàdo fúnfún tí a ti bo èpo ẹ̀yìn rẹ̀ ni wọn fí ń se ègbo. Àwọn tó ń se ègbo gbọ́dọ̀ se àgbàdo yìí ní àsèrọ̀ pẹ̀tẹ̀pẹ̀tẹ̀, wọn a ma fi ata díndín jẹẹ́ tàbí kí wọn fi òróró tàbi ẹ̀wà fífọ jẹẹ.

4.3.10. **Sapala**

Ọ̀kan pàtàkì lára oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ni sapala wà, ó fara jọ mọ́inmọ̀in ṣùgbọn wọn yàtọ̀ gédégédé, àgbàdo, epo àti ata òhun àlùbọ́sà ni wọn fí ń pe èlo rẹ̀ ní sísè. A lè jẹ sapala lásán tàbí ki a fi mu gáàrí.

4.3.11. **Ẹ̀wà àti dòdò**

Ẹ̀wà tí a sè, tí ó fọ pẹ̀tẹ̀pẹ̀tẹ tí à rò tàbí dín ata sí ní a máa ń dín dòdò sí ní ilẹ̀ Yorùbá. Dòdò ní ọ̀gẹ̀dẹ̀ tí a gé sí wẹ́wẹ́ ti a fi epo tàbí òróró dín láti fi jẹ ẹ̀wà tàbí jẹẹ́ lásán. Ó jẹ oúnjẹ tó wọ́pọ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá púpọ̀, kò sí àgbègbè tí wọn kìi tí jẹ ẹ̀wà àti dòdò

4.3.12. **Isu sísun àti epo pupa**

Pàtàkì ní isu sisun àti epo pupa jíjẹ jẹ́ ni ilẹ̀ Yorùbá, àwọn àgbẹ̀ ni wọn kúndùn láti máa jẹ irúfẹ̀ oúnjẹ yìí, ṣùgbọ́n o ti wa di oúnjẹ tí wọn ń tà ní ilẹ̀ Yorùbá báyìí. Ní àwọn ìlú ńlá gbogbo ni a ti lè se alábàpadé àwọn tó ń ta ẹ̀sun isu báyìí. Orìṣà Ògún ni wọn máa ń sún isu fún jẹ tẹ́lẹ̀, ṣùgbọ́n báyìí gbogbo ilẹ̀ Yorùbá ni wọn ti ń jẹ oúnjẹ yìí.

4.3.13. **Ẹ̀wà Àgáǹyìn**

Ẹ̀wà yìí jẹ́ ẹ̀wà tó rọ̀ pẹ̀tẹ̀pẹ̀tẹ̀ tí a dín ata dúdú sí, àwọn ẹ̀yà Àgànyìn ni wọn ń ṣe ẹ̀wà yìí tẹ́lẹ̀, ṣùgbọ́n báyìí ó ti kálé ká oko ní ilẹ̀ Yorùbá. Ènìyàn lè fi dòdò, isu síse tàbi isu díndín jẹ ẹ̀wà yìí.

5.0 **Ìsọnísókí**

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ti jíròrò nípa ọ̀nà tí à ń gbà láti ṣe tàbí pèsè àwọn oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá lọ́kan-ò-jọ̀kan. A ṣe àgbéyewò àwiọn ìgbéṣẹ̀ tàbí ìlànà fún pípésè àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá fún jíjẹ.

6.0. Iṣẹ́ Àmúrelé

- Jíròrò lórí ìpèsè èkúru nílẹ̀ Yorùbá
- Ṣàlàyé bí a ṣe lè sọ isu sísè di iyan nílẹ̀ Yorùbá.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín karùn-ún – Ọ̀na tí a ń gba jẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá wọ̀nyìí

1.0. Ìfáárà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0 Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0 Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 **Ìfáàrà**

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí ni a o ti ṣe àgbéyẹ̀wò ọ̀nà tí à ń gbà láti se àwọn oúnje ìbílẹ̀ Yorùba fún jíje. A o jíròrò gbogbo akitiyan tó rọ̀ mọ síse àwọn oúnjẹ̀ yìí. A o wó àwọn oúnjẹ bí òkèlè, ẹwà àti àwọn oúnjẹ bíi isu, àsáró.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí

- bí a tíle gún iyán ni ilẹ̀ Yorùbá.
- ọ̀nà tí à ń gbà láti ro àmàlà

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Kín ni ohun tí o mọ̀ nípa isù síse nílẹ̀ Yorùbá.
- Ṣàlàyé lórí ẹ̀wà rírò tàbí ẹ̀wà elépo sísè nílẹ̀ Yorùbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.5 **Ọ̀na tí a ń gba jẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá wọ̀nyìí**

Ní ilẹ̀ Yorùbá, Ọwọ́ ni wọn fi máa ń jẹun, yálà òkèlè ni tàbi irú àwọn oúnjẹ mìíràn. Nígbà ti wọn bá ti bu oúnjẹ yìí papọ̀ tàbi ní ọ̀kọ̀ọ̀kan, oníkálúkù yóò fi omi sán ọwọ́ nú torí ìdọ̀tí kí wọn tó ma jẹun. Àṣà Yorùbá kó ni kí a máa fi síbí tàbí àmúga tàbi ọ̀bẹ jẹun irú èyí to wọ́pọ̀ lóde òni. Ọ̀làjú ló dé tí a fí ń ló àwọn ohun èlò wọ̀nyìí láti jẹ oúnjẹ láyé òde òni. Àwọn Yorùbá gbàgbọ́ wí pé adùn kán wà ní àtẹlẹwọ́ eléyìí tó máa ń mu kí ohun tí à bá fi ọwọ́ bú sẹ́nu dún jú èyi ti a fi síbí jẹ lọ. Bákan náà ni wọn máa ń sọ pé àtẹ́lẹwọ́ ẹni kì í tanni jẹ.

Ní ọ̀pọ̀ ìgbà, wọn le bú ọbẹ̀ amàlà sí ọtọ̀ tàbí ki wọn bu ọbẹ̀ náà si orí amàlà tí a ti tẹ̀ fẹ́lẹ́fẹ́lẹ́ sínú abọ́. Ọ̀nà tí ó wù kí a ṣe àmúlò rẹ̀, ìlànà fún jíjẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá kò yàtọ̀ láti agbègbè kan sí èkejì. Ní ilẹ̀ Yorùbá, a lè jẹ àmàlà pẹ̀lú ọbẹ́ ewédú, gbẹ̀gìrí, ọbẹ́ ilá, ọ̀rúnlá, ìlásad pẹ̀lú ẹ̀gúsí, ọbẹ́ ààpọ̀n, ọbẹ́ lúúrú. Nígba tí a bá tí bú irúfẹ́ ọbẹ́ yíyọ̀ tàbí

elégúsí tí a ti ṣe sílẹ̀, àwọn ẹ̀yá Yorùbá fẹ́rán láti máa ṣe ọbẹ́ àta eléyìí tí won tún ń b̀ lé orí àmadlà pẹ̀lú ẹran tàbí ẹja tí wón ti sè sínú ọbè̖ yií bíi e.ja ọsán, ẹja adàrọ̀ àti ẹja àgbódó, ó le jẹ ọbẹ́ ẹran, bíi ẹrán ìgbé, ẹran máálù, ẹran ògúnfe/ewúrẹ, ẹran àgùtàn adti bẹ́ẹ̀ bẹẹ lọ. Ọwọ ni wọn a fi máa bu òkèlè yìí tí wọn á si máa fi rún ọbẹ́ kí wọn tó gbé irú òkèlè bẹ́ẹ̀ sẹ́nú.

Iyán, ìlànà kan náà ní á ń gbà jẹ ìyán àti àmàlà, òkèlè fífi rún ọbẹ̀ ni kí a tó gbé òkèlè sí ẹnu. Àwọn Yorùbá fẹ́ràn láti máa fi ọbẹ ẹ̀gúsí tí à ń pè ní ọbè̖ òsíkí jẹ iyán, ó le jẹ́ ọbè̖ ẹ̀fọ́ rírò. Lẹ́yìn tí wọn bá ti gún iyán tán ni wọn a bu ọbẹ́ yìí yálà sí orí oúnjẹ náà tàbí sí inú àwo ọ̀tọ̀, ó wà lọ́wọ́ ẹni tó fẹ jẹun bi ó se lérò wí pé òhun le gbádún irú oúnjẹ bẹ̀ẹ̀. A lè só níbí wí pé gbogbo oúnjẹ òkèlè ní a lè jẹ́ báyìí pẹ̀lú irú ọbẹ̀ tó wùwá nínú àwọn ọbẹ́ ọ́óyọ́ àti ti ọbẹ ẹran àbí ti ẹja tí a bá yàn lááyò.

Ní ti àwọn oúnjẹ oníwóóró bí ẹ̀wà, lámulúkẹ, àsáró, isú àti epo abi àta díndín, ọwọ náà ni a fí ń jẹ wọn. Àwọn Yorùbá gbà wí pé àtẹ́lẹwọ́ ẹni kìí táni jẹ, àti wí pé àdùn pàtàkì kan wà nínu ọwọ́ ènìyàn. Bí àwọn oúnjẹ yìí bá ti jiná tán tí wọn sì bù wọn sínú àwo amọ̀ tàbí nínú abọ yówù tí ó wù wọn, ó di kí wọn máa fi ọwọ́ jẹ wọn.

Lóde òní, ọlàjú ti gba ìlànà à ń fọwọ́ jẹ àwọn oúnjẹ kan ní ilé tàbi lójú agbo, àwọn oúnjẹ bí oníwóóró bíi ẹ̀wà, awújẹ able, síbi ni a fi ń jẹ wọn kódà àwọn alákọwé ayé òde òni a máa fi síbí àti fọ́kù jẹ àwọn oúnjẹ òkèlè bíi ìyan, ẹ̀bà, àmàlà. Orísìírísìí ni àwọn àfikún oúnjẹ tí àwọn alákọ̀wé ń fi kún àwọn oúnjẹ yìí kí wọn tó jẹ, bii ìrẹsì, wọn le fi àwọn èlò bíi ewé, bí ìpèṣè amú oúnjẹ dún bí sàláádi, magí olómi ati irúfẹ àwọn ohun edlò yìí.

5.0 Ìsọnísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlàyé nípa ìlànà tàbi ọ̀nà tí à ń gbà láti jẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí. A ṣe àgbéyewò ìgbàgbọ tí àwọn Yorùbá ní sí ọwọ fifi jẹun àti àṣà ìgbàlódé fún jíjẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí.

5. Iṣẹ́ Àmúrelé

Ṣàlàyé ọ̀nà tí àwọn Yorùbá ń gbà láti jẹ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ wọn.

6. Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Módùlù Kéjì

Ìpín kìn-ní-ìn- Ìwulò àti pàtàkí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá

1.0. Ìfáàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí ni a o ti ṣe àgbéyẹ̀wò ìwúlò àti pàtàkì àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba lára ẹdá. A o jíròrò awọn oúnjẹ bíi, òkèlè, ẹ̀wà sísè, àsáró àti ẹko jíjẹ. A ó ṣe àlàyé lórí ihà ti àwọn ènyaàn kọ si ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn nílẹ̀ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí:

- àwọn orisìírísìí oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá.
- ìwúlò ọkọ̀ọ̀kan àwọn oúnjẹ̀ ibílẹ̀ Yorùbá yìí

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Jíròrò lórí pàtàkí àwọn èso ibílẹ̀ Yorùbá nínú oúnjẹ jíjẹ.
- Ṣàlàyé lorí orísìírísìí àwọn oúnjẹ amárajọ̀lọ̀ nílẹ̀ Yorúbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Ìwulò àti pàtàkí oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá

Nígbà ti a bá ń sọ̀rọ̀ lórí ìwúlò tàbi pàtàkí àwọn oúnjẹ́ ìbílẹ̀ Yorùbá, ohun tí à ń tọ́ka sí ní ipa pàtàkì irú oúnjẹ bẹ́ẹ̀ ni àgọ ara ẹ̀dá tàbí ohun ti irú ounjẹ bẹ́ẹ̀ dúró fún nínú ìgbé ara ẹdá ró. Orísìírísìí iṣẹ́ ni àwọn oúnjẹ abínibí ilẹ̀ Yorùbá ń ṣe lára ènìyàn, bí amáradàgbà, amárajọ̀lọ̀, amaralókún.

4.2.1. Àwọn oúnjẹ afáralókun

Ìwúlò àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ko lóńkà rárá, orísìírísìí iṣẹ́ ni wọn ń ṣe lára, lára wọn ni a ti rí àwọn oúnjẹ afáralókun, àwọn oúnjẹ to wúlò fún ìdàgbàsókè ara ẹ̀dá. A lè rí àwọn oúnjẹ bíí isú sísé ati ọbẹ̀ ata díndín,

iyán, amala, ẹba ati orísìírísìí àwọn ọbẹ̀ ìbílẹ̀ amárajọ̀lọ̀. A tún àwọn oúnje. bíi, dúndú, ẹ̀wà ríro ati isu, àsáró, ọ̀gẹ̀dẹ̀ sísè, dòdò. Gbogbo àwọn oúnje tí a mẹ́nubà yìí ló ń ṣiṣẹ́ fún ìdàgbàsóke àgọ́ ara àwa ẹ̀dá, tí wọn sì tún wà fún ìgbáyé rọrùn.

4.2.2. Àwọn oúnjẹ amúnidàgbà

Ìsọ̀rí àwọn oúnjẹ kan wà tó jẹ́ wí pé àwọn ni wọn ń mú ara ẹ̀dá dàgbà nípa fífún egungun lágbára, wọn a máa sokùnfà ìdàgbàsóké egúngun, ẹran ara, àti gbogbo ẹ̀yà ara pátápátá. Ọ̀kan pàtàkì lára àwọn oúnjẹ̀ tí ó ń mú ki ara ẹ̀dá dágbà si ni ẹ̀wà jíjẹ, a le jẹ ẹ̀wà yìí lásán, a le ro ẹ̀wà àti isú pọ̀, a lè ro ẹ̀wà mọ àgbàdo, a lè fi ẹ̀wà ṣe ọ̀lẹ̀lẹ̀. Nínú àwọn ọbẹ̀ tí a fí ń jẹ àwọn oúnjẹ wọ̀nyìí, a rí ọbẹ̀ gbẹ̀gìrì, ọbẹ̀ ègúsí, ọbẹ̀ àpọ̀n, ọbẹ̀ ìlasa abbl tí ó jẹ́ wí pé gbogbo wọn ni wọn wà fún ìdàgbàsóke oríke-ríke ara ẹ̀dá.

4.2.3. Awọn oúnjẹ amárajọ̀lọ̀

A tún rí àwọn ohun èlò oúnjẹ kan ní ilẹ̀ Yorùbá tí ó jẹ wí pé wọn kìí se oúnjẹ pàtó sùgbọ̀n ara ohun èlod amu oúnjẹ pé ni wọn wà, lára wọn ni epo pupa, oróró tàbí ẹgúsí. Irúfẹ́ àwọn ohn èlò wọ̀nyìí jẹ́ àwọn ohun èlò amárajọlọ tí ó ń mú ki ara dán, àwọn Yorùbá ni òróró ẹgúsí, oróró ẹ̀pá, epo pupa, ní agbègbè Òkè-Ògùn wọn a máa lo òrí láti fi ṣe ọbẹ́ ẹ̀fọ́.

4.2.4. Àfikún àwọn oúnjẹ àti èròja afáralókún

Àwọn oúnjẹ kan wà tàbi àwọn èròjà kan tí ó jẹ wí pe afáralókún ni wọn, àwọn oúnjẹ bí èso igi, ọsàn, àgbálùmọ̀, ọ̀gẹ̀dẹ̀, ikàn, kajú, gúrọ́fà, ìmumu, ìrèké, mángòrò, òrò, àwùsá abbl. Bi ènìyàn bá ti ń jẹ àwọn èso wọ̀nyìí nígbà gbogbo, ara rẹ̀ yóò máa dán, jọ̀lọ̀.

5.0 Ìsọnísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ti ṣàlàyé nípa ọ̀nà tí àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá fi wúlò tàbí ṣe pàtàkì fún ara ẹ̀dá. A ṣe àgbéyewò àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá bíi ẹ̀wà sísè, isu síse, ọ̀lẹ̀lè. abbl.

6.0. Iṣẹ́ Àmúrelé

Ṣàlàyé ọ̀nà tí àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá fi se pàtàkì fún àgọ́ ara.

7.0. Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín kejì - Óúnje Yorùbá àti àwo ara

1.0. Ìfáàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0 Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí ni a o ti ṣe àgbéyẹ̀wò ìwúlò àti pàtàkì àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba lára ẹdá. A o jíròrò awọn oúnjẹ bíi, òkèlè, ẹ̀wà sísè, àsáró àti ẹko jíjẹ. A ó ṣe àlàyé lórí ihà ti àwọn ènyaàn kọ si ọ̀kọ̀ọ̀kan wọn nílẹ̀ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé kíkún lórí:

i. àwọn orisìírísìí oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá.
ii. ìwúlò ọkọ̀ọ̀kan àwọn oúnjẹ̀ ibílẹ̀ Yorùbá yìí

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Jíròrò lórí pàtàkí àwọn èso ibílẹ̀ Yorùbá nínú oúnjẹ jíjẹ.
- Ṣàlàyé lorí orísìírísìí àwọn oúnjẹ amárajọ̀lọ̀ nílẹ̀ Yorúbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Óúnje Yorùbá àti àwọ̀ ara

Ní ilẹ̀ Yorùbá wọn gbagbọ́ wí pé àjọsepọ̀ tó lágbára ló wà láàárin oúnjẹ jíjẹ àti àwọ ara ènì- yàn, nítorí wi pé bí kò bá sí oúnjẹ àwọ ẹ̀dá kì bá tí jọ̀lọ̀ rárạ. A máa ń gbọ́ ìpèdè bíi ‘ounjẹ ni ọ̀ré àwọ̀’. Nínú ìsọ yìí a rí dájú pé oúnjẹ ló jẹ́ àgbára fún àwọ̀ ara ẹ̀dá tí o lé mú ara dan ati kí ó mú ara jọ̀lọ̀. Àwọn oúnjẹ kan wà tí ó jẹ́ wí pé wọn wà fún gbígbé ara ró àti láti mu ara jọ̀lọ̀. Nínú ìwádìí tí àwọn onímọ̀ ṣe lórí àwọn oúnjẹ áfáralókún àti àwọn oúnjẹ amárajọ̀lọ̀ ni ni wọn ti ṣàlàyé wí pé èso jíjẹ jẹ́ ọ̀kan pàtàkì lára àwọn oúnjẹ tí ó dara fún àgọ ara, àwọn èso bii ọsàn, ọ̀pọ̀n Òyìnbó, ìbẹ́pẹ, gúrọ́fà, kaju, àgbálùmọ abbl. À tún ri àwọn oúnjẹ jíjẹ ti ó ń ran ara lọ́wọ́ láti lè máa dán kí ó sì jọ̀lọ̀, àwọn oúnjẹ bíi àsáró, ẹ̀wà jíjẹ́, àkàrà, ọ̀lẹ̀lẹ̀ abbl. Nínu àwọn ewébẹ gbogbo ti à ń jẹ ní ilẹ̀ Yorùbá ni a tún ti le ri àwọn èròja tí ó mú ara dán ti ó sì tún mú ara jọlọ̀.

Bí àwùjọ ṣe ń dàgbà sí ni orísìírísìí ọgbọ́n ohún ímọ̀ ń farahàn fún ìdàgbàsókè àwùjọ ọ̀kan lára irú ọgbọ́n ati ìmọ̀ bẹ́ẹ̀ ni àwọn ọ̀nà tí a ń gbà láti fi ẹ̀rọ̀ ṣe ìpèsè àwọn ohun jíjẹ́ àti mímú láti ara àwọn orísìírísìí àwọn oúnjẹ Yorùbá kí wọn lè wa fún lílò ní àlò pẹ́ àti síse lọ́jọ̀, fún àpẹẹrẹ à ti rí ìyẹ̀fún tí a lè rò tí yóò fara jọ ìyan gígún ni ayé ode òní. Bákan-náà ni a tún ri onírúurú àwọn ohun mímú ti a ṣe láti ara àwọn èso ìbílẹ̀ Yorùbá eléyìí ti a ti ṣe lọ́jọ̀ si inu rọ́bà tàbí ìgò fún mímu àti fún ìgbádùn ọkan ẹ̀dá, a rí ohun mímu bíi olómi ọsàn, olómi máǹgòrò, olómi kajú, olómi gúrọ́fa. Gbogbo àwọn ìpèsè yìí wáyé láti ara ìdàgbàsókè ìmọ iṣẹ́ ẹ̀rọ̀ ni àwùjo lọ́nà láti má jẹ́ kí àwọn oúnjẹ ti à ń pèsè láti inú oko sòfo. A lè ri àwọn ìpèsè yìí ni orí àtẹ níbikíbi ti a sì le rà wọn fún jíjẹ tàbí mímu láti rẹ oùngbẹ tàbí láti dẹkún ebi pípa.

Ní ayé òde òní, àwọn onísègùn Ọ̀yìnbó a máa gba ènìyàn ní ìmọ̀ràn gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà àbáyọ fún ìlera ara àti àjínde ará ẹ̀dá, wọn a máa dába oúnjẹ àtáraṣe, oúnjẹ amárajọ̀lọ̀, oúnjẹ́ ámókúnwá, oúnjẹ agbéniró àti oúnjẹ asọ arají. Àwọn onísègún a máa ṣe eléyií tóri pé wọn mọ pàtàkí oúnjẹ jíjẹ gẹ́gẹ́ bí ọnà pàtàkí fún ìwòsàn ṣíṣe àtí ọ̀nà láti dènà àìsàn ara, wọn a máa dába ẹ̀fọ́ rírò, nńkan elésó mímú àti àwọn orísìírísìí ohun tí ẹnú ń jẹ nílẹ̀ Yorùbá. Bákan náà ni wọn a máa dá ènìyàn lẹ́kún láti dín irú oúnjẹ kan kù tàbi láti fi kún irúfẹ oúnjẹ kan ní jíjẹ bíi ẹ̀wà jíjẹ. Àwọn onísègùn Ọ̀yìnbó a má dá ènìyàn lẹ́kún àti jẹ́ àwọn ẹran kan bóya kí ènìyàn fi irú ẹran bẹ́ẹ̀ sílẹ̀, tàbí kí ó má pọ̀ jù nínú oúnjẹ, fún àpẹẹrẹ, àwọn ẹran bíi ẹrán eléjẹ̀, ẹran ọlọ́rà àti ẹran tí wọ́n bá dín, eléyiì wà lọ́wọ́ irú àìsàn tó bá ṣe ènìyàn.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlàyé àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá àti ìwúlò wọn fún àwọ ara ẹ̀dá. A ṣe àgbéyewò àwọn tó jẹ mọ èso, ewébẹ̀ ati oúnjẹ jíjẹ́. abbl.

6.0. Iṣẹ́ Àmúrelé

- Kín ni àjọsepọ̀ tó wà láàrin oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá àti àwọ̀ ara ẹ̀dá?
- Ǹjẹ́ àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ní ipa Kankan lórí ìwòsàn ara ẹ̀dá

7.0. **Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí**

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín kẹta - Ọ̀nà tí a ń gba láti ṣe àwọn oúnjẹ Yorùbá lọ́jọ̀

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣe àlàyé nípa ọ̀nà tí à ń gbà láti ṣe àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba lọ́jọ̀ nípa dídáàbò bò wọn kí wọn má báa tètè bàjẹ́. A o ṣe àgbéyẹ̀wò awọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá bíi ìyan, gáàrí àti àwọn èso igi gbogbo páàpáá lórí ọ̀nà tí a le gbà ṣe wọn lọ́jọ fún ìwúlò ẹ̀dá láwùjọ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- ọ̀nà tí a ń gbà láti ṣe àwọn oúnjẹ ilẹ̀ Yorùbá lọ́jọ̀ láyé àtijọ.
- ọ̀nà tí à ń gbà láti ṣe àwọn oúnjẹ̀ ibílẹ̀ Yorùbá lọ́jọ̀ láyé òde òní

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

Jíròrò lórí ọ̀nà ti a lè gbà láti ṣe àwọn èso ibílẹ̀ Yorùbá lọ́jọ̀.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Ọ̀nà tí a ń gba láti ṣe àwọn oúnjẹ Yorùbá lọ́jọ̀

Ni ayé àtijọ oníruurú ọ̀nà ni àwọn ìran Yorùbá máa ń gbà láti fi ṣe àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ wọn lọ́jọ̀ kí wọn ba le ní àlòpẹ́ àti kí wọn wà ni ìpamọ fún lílò lọ́jọ́ iwájú. Fún àpẹẹrẹ, ni aye ọjọhun, àwọn ẹ̀yà Yorùbá fẹ́ràn láti máa dáàbobo àwọn oúnjẹ jíjẹ́ wọn ki wọn lé wá ni àìlábùkù kankan, àwọn Yorùbá a má a yan ẹran lórí ayanran, wọn a máa yan ẹja, wọn a máa dín ẹja àti ẹran ki wọn le ni àlòpẹ. Bákan-náà ni àwọn ìran Yorùbá fẹ́ràn láti máa dáábo bo àwọn oúnjẹ wọn fún àlòpẹ́, wọn a máa wa ilẹ̀ tó jìn láti ko isu tútú si kí ó bà wà ni ìpamọ fún ọjọ́ pípẹ́. Ó tún jẹ́ àṣà àwọn Yorùbá láti máa ko àwọn irè oko bíi àgbàdo, ọkà-bàbà àti irúfẹ́ àwọn irè oko mìíràn tó wà fún jíje sínú ohun tí à ń pè ní àká. Àká yìí dábí ilé kótópó tí a ṣe fún kíkó irè oko sí.

Ọlàjú ayé òde òni ti mú ìrọ̀rùn bá bi a se le pa àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí mọ tàbi ṣe wọn lọ́jọ̀. Ọ̀kẹ́ àìmọye ni àwọn ẹrọ tó wà lórí àtẹ tí a le fi pa awọn oúnjẹ yìí mọ, lára àwọn ẹ̀rọ ìgbàlódé yìí ni ẹrọ amómi tutu (Frige), ẹrọ̀ ayánran ti Òyìnbó abbl. A tún ri àwọn ọ̀nà ìmọ̀ ẹ̀rọ tí Òyìnbó mìíràn tí a lè lò láti ṣe àwọn ohun mímú ìbílẹ̀ Yorùbá lọ́jọ̀, ìdàgbàsókè iṣẹ́ ẹ̀rọ ti jẹ́ kó rọrùn láti jẹ́ kí a fi àwọn omi èso ìbílẹ̀ Yorùbá gbogbo lọ́jọ̀wọ fún àlòpẹ́ àti àlògbádùn.

Ní ayé òde òní, ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn oúnjẹ tí o jẹ́ ìyẹfún ni wọn ti tún ṣe lọ́jọ̀wọ̀ sínú ọ̀rá ti à si le rí rà lórí àtẹ kódà tító dé ìlú Òyìnbó. A le rí iyán oníyẹfún ra, a lé rí èlùbọ oníyẹfún ra, gàárí abbl. Bákán-náà ni àwọn Yorùbá a máa dín ọ̀gẹ̀dè kí ó le bá wà fún ìgbà pípẹ, eléyìí ni wọn ń pè ní dúndu.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlàyé àwọn ọ̀nà tí à lè gbà láti ṣe àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba lọ́jọ̀ nípa dídáàbò bò wọn kí wọn má báa tètè bàjẹ́. A ṣe àgbéyewò àwọn ounjẹ bíi ẹja díndín, ẹran díndín, ẹja àti ẹran yíyan, a mẹ́nuba ìlò ẹrọ ìgbàlóde fún ìselọ́jọwọ, ẹrọ a mú nǹkan tutù (Frige).

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

i. Ọ̀nà won i àwọn Yorùbá ń gbà láti ṣe àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ wọn lọ́jọ̀ fún àlòpẹ́?
ii. Jíròrò nípa ọ̀nà tí àwọn Yorùbá fi ń ṣe àwọn èso wọn lọ́jọ̀ ni ayé òde òni.

7.0. Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpin kẹrin-in - Àwọn tó pọ̀ nídì òwò oúnjẹ Yorùbá

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣe àgbéyẹ̀wò àwọn ènìyàn tó pọ̀ nídi òwọ̀ ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba síse ta ní àwùjọ. A o ṣe àlàyé irú àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá tí àwọn obìnrin fẹ́ràn láti máa ta àti ìdàgbàsókè tí ó ti dé ba òwò oúnjẹ títà ní àwùjọ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- Ipa tí àwọn obínrin ń kó nípa òwò oúnjẹ títà láwùjọ Yorùbá.
- Ọjọ ìwájú òwò oúnjẹ títà nílẹ̀ Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

4.0 Jíròrò òwò oúnjẹ títà ní àwùjọ Yorùbá.

4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1. **Àwọn tó pọ̀ nídì òwò oúnjẹ Yorùbá**

Láti ìgbà ìwáṣẹ̀ ni a tí mọ wí pé òwò àwọn obìnrin ni oúnjẹ títà ó le jẹ́ nípa àjogúnba, tàbí nípa ẹ̀kọ́ṣẹ́ lọ́dọ̀ ọ̀gá iṣẹ́ kí a tó gba ìyọ̀nda. Orísìírísìí ọ̀nà tí àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá pín sí náà ni àwọn obìnrin tó ń ṣe wọn pín sí.

Àwọn Obìnrin tó ṣe Òwò Oúnjẹ Òkèlè. Àìmọye àwọn obìnrin ló pọ̀ nídi òwò oúnjẹ òkèlè bíi iyán, àmàlà, ẹ̀bà. Oúnjẹ òkèlè ló wọ́pọ̀ jùlọ nílẹ̀ Yorùbá, ó fẹrẹ̀ má si ọmọ bíbí ilẹ̀ Yorùbá tí kò mọ òkèlè jẹ. Ní ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ ìgbà oúnjẹ òkèlè jẹ́ oúnjẹ tí àwọn ènìyàn má ń jẹ ni ọ̀sán, ṣùgbọn ni ayé òde òní ọpọ̀ nǹkan ló ti yí padà kò sí ìgbà tí àwọn ènìyàn kìí jẹ oúnjẹ òkèlè nílẹ̀ Yorùbá báyìí yálà ni òwúrọ, lọ́sàn tàbí ládẹ́. Ni àgbègbè Ọ̀yọ àti àyíká rẹ̀, àwọn ènìyàn fẹ́ràn láti máa jẹ àmàlà gbẹ̀gìrì púpọ̀, oúnjẹ yìí ni a mọ̀ mọ ìrán Ọyọ Yorùbá, àwọn Ìjẹ̀ṣà àti Èkìtì ló ni iyán.

Àwọn òbìnrin kan wà tó jẹ wí pé òwò oúnjẹ bíi àkàrà àti ọ̀lẹ̀lẹ̀ ni àwon gbájúmọ̀ gẹ́gẹ́ bí òwọ̀ wọn. Ọwọ́ àárọ̀ àti àsálẹ̀ ni àwọn ènìyan sáàbà máa ń jẹ ẹ̀kọ àti àkàrà, tàbí ẹ̀kọ àti ọ̀lẹ̀lẹ̀, òwùrọ̀ ní àwọn ènìyàn máa ń mú ẹ̀kọ àti àkàrà tàbí ẹ̀kọ mímú àti ọ̀lẹ̀lẹ̀. Ìyá alákàrà tàbi ìyá ọlọ́ọ̀lẹ̀ ni wọn máa ń pe àwọn olówò yìí ní àwùjọ Yorùbá.

Òwò èso títà tún wọ́pọ̀ ní ààrin àwọn obìnrn Yorùbá. Ìyá eléso ni wọn máa ń pè àwọn obìnrin tó ń ṣe irú òwò tí à ń sọ yìí. Ọ̀pọ̀lọ̀pọ̀ àwọn olówò yìí wọ́pọ̀ sí àgbègbè Fìdíti lẹ́bà ìlú Ọ̀yọ́, ìlú Ìkire ni ìpínlẹ̀ Ọ̀sún. Irúfẹ̀ àwọn èso tí wọn máa ń tà ni ọsàn, àgbálùmọ̀, gúrọ́fà, ọ̀gẹ̀dè, àwùsa, ìmumu, ọ̀pọ̀n Òyìnbó abbl.

A tún rí àwọn tó jẹ́ wí pé àwọn ohun mímu ìbílẹ̀ ni àwọn fi ń ṣe okòwò nílẹ̀ Yorùbá, àwọn ohun mímú bíi ẹmu, ọti ọkà, ògógóró, àgadàńgídí. Bi ọwọ́ ba se mọ ni àa fi nújú ni ọrọ̀ ohun mímú ni ilẹ̀ Yorùbá jẹ́, lẹ́yin oúnjẹ òòjọ́, àwọn ẹ̀yà Yorùbá fẹ́ràn láti máa mu ẹmu, ọtí-ọka tàbí ògógóró.

Àwọn ìsọ̀rí obìnrin kan a tún máa ta àwọn ohun ìpápánú eléyìí tó jẹ wí pé gbogbo ilẹ̀ Yorùbá ni a ti le rí i. Ọ̀rọ̀ pàtàkì ìpàpànú jẹyọ nínú òwe Yorùbá kan tí ó sọ wí pé ‘Iyán ni oúnjẹ, ọkà lóògùn, kẹnu mádilẹ̀ niti gúgúrú’ A rí àwọn obìnrin ilẹ̀ Yorùbá tí ó ń ta ẹ̀pa àti gúgúrú tàbi yéré, adádùn, dòdò Ìkire, ìpékére àti àkárà Ògbómọṣọ. Gbogbo àwọn ohun ti a kà sílẹ̀ yìí.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlàyé àwọn ìsọ̀rí ẹ̀dá tó wà nídi òwò oúnjẹ títà ní ilẹ̀ Yorùbá jákè-jádò. A ṣe àgbéyewò àwọn ounjẹ tí ó wà fún títà bíi àmàlà àti gbẹ̀gìrì, àwọn èso igi, àwọn ohun mímú bi ẹ̀mú, ọti-ọka.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

Ṣàlàyé tó yéni lórí owò oúnjẹ ṣíṣe nílẹ̀ Yorùbá.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpin karùn – un- Ọjọ́ íwájú oúnjẹ Yorùbá láwùjọ

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0. Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣe àlàyé nípa ọjọ iwájú àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba ní àwùjọ. A o ṣe àlàyé lórí irú ìdágbàsókè àti ìtẹ̀síwájú tí ó tí ń dé ba àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà láti wá oúnjẹ òòjọ àti òkòwò ṣíṣe nílé-lóko ní àwùjọ Yorùbá.

2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí ní àkàyé, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- Ọjọ ìwájú òwò oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá
- àfojúsùn ìdàgbàsókè àti ìtẹ̀síwájú tí ó le dé bá oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá gẹ́gẹ́ bi òkòwò

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Kín ni àwọn ìtẹ̀síwáju tí ó le dé bá òwò oúnjẹ ìbílẹ̀
- Ṣàlàyé nípa àyípadà tó le dé bá èso ìgí gẹ́gẹ́ bí oúnjẹ pàtàkì nílẹ̀ Yorùbá.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 **Ọjọ́ íwájú oúnjẹ Yorùbá láwùjọ**

Nígbà ti a bá ń sọ̀rọ̀ nípa ọjọ ìwájú àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá, ohun tí a ní lọ́kan ni ìtẹ̀síwájú àti ìdàgbàsókè tí o lè dé bá ọ̀nà tí ad ń gbà láti pèṣè wọn. Bákan-náà ni a tún ń wo àwọn ọ̀nà tí a lè gbà láti le fẹ ojú okòwò oúnjẹ ìbilẹ̀ Yorùbá ṣíṣe. A tún ń tọ́ka sí ìdàgbàsókè tó le dé bá ṣíṣe àwọn èsó ìgí wa gbogbo lọ́jọ àti ọ̀nà láti túbọ̀ máa lo iṣẹ ẹ̀rọ Òyìnbò láti ṣe wọn lọ́jọ tàbí láti lè dáàbo bo wọn àti gbígbé wọn sórí àtẹ fún títà àti rírà ní ibikíbi àti ni orílẹ̀ àgbááyé.

Gẹ́gẹ́ bi a ṣe sọ ní ìbẹ̀rẹ̀ pẹ̀pẹ̀ ẹ̀kọ́ yìí, oúnjẹ ni ọ̀rẹ̀ àwọ̀ àti wí pé àwọn ìran Yorùbá gbàgbọ́ wí pé bi ebi bá ti kúrò nínú ìsẹ́, ìsẹ́ ti bùse. Ọ̀rọ̀ nípa ọjọ ìwájú àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ṣe pàtàkì púpọ pàápàá ọ̀nà tí àwùjọ ń

gbàa dàgbà si lójoojúmọ nípa ìbísi àti ìsípò padà láti ìlú sí ìlú, orílẹ-èdè kan si orílẹ̀ èdè mìíràn. Bí a ṣe ń bi síi náà ni àwùjọ gbọ́dọ̀ máa ronu lóri ìpèsè oúnjẹ láti fi bọ àwọn ẹ̀dá tó wà láyé, oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá kò gbẹ́yin rárá nínú àfojúsún fún ọjọ ìwájú láti lè ní àníto àti àníṣẹ́kù fún àwọn ìran tí ó ń bọ wá.

A rí òye wí pé ọjọ ìwájú tí ó dára ni àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ní káàkiri àgbááyé, ọ̀pọ̀lọpọ̀ orílẹ̀-èdè Yorùbá ni a ti lè rí oúnjẹ abíníbi àwọn Yorùbá rà fún jíjẹ yálà ni síse tàbí ní àìsè eléyìí tó tún jẹ ọ̀nà láti gbé ọrọ́ ajẹ orílẹ-èdè lárúgẹ. Ìgbìyánjú lọ́kan-ò-jọ̀kan ló ti wáyé tí ó sì tún tẹ̀síwájú nípa sísọ àwọn èso ìbílẹ̀ Yorùbá di síse lọ́jọ̀ fún mímú tónílé-tàlejo ni àwùjọ Yorùbá àti káàkiri àgbááyé.

Ọ̀pọ̀lọpọ àwọn akẹ́kọ̀ọ́ jáde ló ti tún tẹ òwò oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá títà síwájú síi nípa lílo ọ̀nà ìgbàlóde láti máa pèsè wọn fún jíjẹ àwọn ara ìlú. Fún àpẹẹrẹ, àwọn ọ̀dọ́ náà tí ń ṣe òwò àkàrà àti ọ̀lẹ̀lẹ̀ báyìí nípa fífi àtinúda tiwọn kún-un bi edé, ẹyin, ẹja abbl lọ́nà láti lè pa kún adùn àwọn ohun jíjẹ̀ wọ̀nyìí. Àìmọye àwọn obìnrin ló ti sọ ẹwà àgányìn àti àta díndín di iṣẹ̀ tó gbajúmọ̀ káàkiri ilẹ̀ Yorùbá. Àsáro elédé kò gbẹ́yìn rárá nínú ìdàgbàsókè yìí.

Àwọn ohun èlò ìgbàlódé kan tún ti wà tí wọn ń lò láti lè jẹ́ ki ìpèsè àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí yá àti wí pé kí o le jẹ́ ìtẹ́wọ́gbà láwújọ. A rí àwọn ohun èlò ìdána bíi gáàsí eléyìí ti lílò rẹ̀ yá tí ó sì rọrùn jú iná igi dídá tí o le pa ẹwà ojú jẹ lọ. A tún ṣe àkíyèsí wí pé àwọn Òyìnbo ti ṣe ìpèsè ẹ̀ro tí ó ń gún iyan yàtọ fún fifi odó gún iyan ènìyan péréte, ẹ̀rọ ìgúnyan yìí le gún iyan ọ̀pọ̀ ènìyàn ni ẹ̀ẹ̀kan soso.

A gbọ́dọ̀ só àsọyán ọ̀rọ̀ níbí wí pé ìran Yorùbá kò ní ohun edlò tí won ń pè ní síbí, ohun èlò ìgbàlódé tí a jogún láti ọ̀dọ̀ àwọn Òyìinbó ni, ara àṣà ọlàjú ló wà, ọwọ ni àwọn Yorùbá máa fi ń jẹ àwọn oúnjẹ bí isú, àsáró, ẹ̀wà rírò tàbí wooro, dòdò, ọgẹ́dẹ̀ sísè àti ata. Inú àwo tàbí abọ ni wọn a bu irúfẹ́ oúnjẹ tí wọn bá fẹ́ jẹ sí kí wọn tó máa fi ọwọ́ jẹ irú oúnjẹ bẹ̀ẹ̀. Ohun tó dájú ni wí pé ọwọ́ ni àwọn Yorùbá fí ń jẹ oúnjẹ wọn gbogbo, ṣùgbọ́n nígbà tí ọ̀làjú dé sí àwùjọ Yorùbá àwọn náan bẹ̀ èrẹ̀ sí ni fi síbi¸ fọ́ọ̀kù jéhun bi ti àwọn Òyìnbó.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlàyé nípa ọjọ iwájú àwọn ounjẹ ìbílẹ̀ Yorùba ní àwùjọ Yorùbá àti jákè-jádò àgbááyé. A ṣe àgbéyewò àwọn ohun èlò ìgbàlóde tí a ń lò fún ìpèsè àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ wọ̀nyìí bíi iná gáàsì, ẹ̀rọ ìgúnyán abbl.

6.0. Iṣẹ́ Àmúrelé

Ṣàlàyé àwọn àyípada to ti dé bá ìpèsè àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ni ayé òde òní.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A., Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Módùlù Kẹta

Ìpín kìn-ín-ní - Àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá àti ọ̀nà Ìtaja/ìpolówó wọn

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣe àgbéyẹ̀wò àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá àti ọ̀nà tí à ń gbà ìpolówó wọn ní àwùjọ Yorùba. A o ṣe àlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn oúnjẹ, ohun mímu èsó igi àti ìpápánu.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí tán, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- ọnà tí a ń gbà polówó àwọn oúnjẹ Yorùbá
- ọ̀nà tí à ń gbà láti polówó àwọn ohun ìpápánu nílẹ̀ Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Ṣàlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn ohun ìpápánu márùn-ún nílẹ̀ Yorùbá.
- Ọ̀nà wó ni a lè gbà láti tún rán ìpolówó àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá lọ́wọ́ lóde òní.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá àti ọ̀nà ìpolówó wọn

Orísìírísìí ni àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ti ó wà fún jíjẹ àti títà ni àwùjọ. Gẹ́gẹ́ bi mo ti sọ síwájú àwọn obìnrin ló wọ́pọ̀ jù nídi òwò oúnjẹ ṣíṣe tà nílẹ̀ Yorùbá. Onírúurú ọ̀nà ni wọn ń gbà láti pólówó àwọn oúnjẹ wọnyìí, àwọn Yorùbá a máa sọ àsọyán ọ̀rọ̀ wí pé 'Ìpolówó ọja ni àgúnmu òwò' kò sí irúfẹ̀ oúnjẹ Yorùbá tí kò ni ọ̀nà àti ìlànà fún pípolówọ́ rẹ̀ fún aráyé. Àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá pọ̀ púpọ̀ bi wọn ṣe pọ̀ tó yìí ni wọn ni ọ̀nà ìpolówó ọjà fún wọn. Ọ̀nà tí a lè gbà polówó oúnjẹ òkèlè yàtọ̀ sí bí a ṣe le polówó àwọn irú oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá mìíràn. Ìpolówó àwọn èso igi yàtọ̀ sí bi a ṣe le polówó àwọn nǹkan ìpápánu, kódà ọ̀nà ìpolowó àwọn ohun mímu tún yàtọ̀ sí ara wọn.

Ní ayé àtijọ ọjà kíkiri ni ó gbàjúmọ̀ jù, àwọn obìnrin a máa rú àwọn oúnjẹ wọnyìí káàkiri àdúgbò, ojúlé, ìleto àti gbogbo ibi ti àwọn ènìyàn bá ti péjọ. Àwọn obìnrin tí wọn ń ta oúnjẹ tí a mọ sí ìyá olóńjẹ a máa polówó irú oúnjẹ ti wọn ń ta fún aráyé. Fún àpẹẹrẹ, ìya alákàrà a máa polówó àkàrà rẹ wí pé 'Ẹ fi àkàrà jẹ̀kọ tàbí mu ẹ̀kọ' 'Keńgbe ré e, àkàrà ré o'.

A lè máa gbọ́ ìpèdè bíì 'mùyẹ́ o, ègbodo, ẹ ò fẹlẹ́ńtú bọpo' bi a ba gbọ́ ìpèdè yìí ní ilẹ̀ Yorùbá a mọ dájú wí pé isu túntún tí wọn ń pè ni ègbodo ni wọn ń polówó. Ní ìgbá ti isu túntún ba sẹ̀ṣẹ̀ jáde, ọ̀pọ̀lọpọ̀ àwọn òbìnrin ló máa ń se isù tà ní ilẹ̀ Yorùbá. Bákan náà a tún le gbọ́ ìpèdè bíi 'erín o poróńtò, ẹ o jẹ olóoru àgbado' àgbàdó síse ni wọn máa ń polówó báyìí

Ní ayé òde òní ọpọ́n ìpolówó ọja tí sún síwájú nípa ọ̀kan-ò-jọ̀kan àwọn ẹ̀rọ ayélujára to ti wà lárọ́wọtó tí àwọn ènìyan sì ń polówó ọjà níbẹ bí Yútuùbù, intaneti, ẹ̀rọ tọrọ́fọ̀kálé abbl. A tún rí àwọn tó ń polówó oúnjẹ àti ilé oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá lórí ẹ̀rọ amóhùnmáwòrán, rédiò àti nínú pépa tàbí ìwé ìròyìn.

Ìlànà ìtaja àti ìpolówó ọjà fún àwọn ohun mínú ìbílẹ̀ Yorùbá yàtó díẹ̀, a o ṣe àgbéyẹwò wọn lọkan-ò-jọ̀kan. Àwọn obìnrin ní ó pọ̀ nídi òwò ẹmu ni ilẹ̀ Yorùbá, dída ni awọn ọkùnrin ń dá ẹmu láti ara ọ̀pe. A rí àwọn obìnrin tí wọn ń ta ẹmu ni ìletò, abúlé àti àwọn ìlú to tóbi gbogbo.
Ìrètí wà wí pé ọjọ́ ìwájú tàbí ọjọ ọ̀la ìpolówó ọjà fún àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá yìí yóò dára, ọpọ̀lọpọ àwọn ẹ̀rọ ìgbàlódé ni àwọn Òyìnbo tún le ṣe jáde fún ìrọ̀rún ìpolongo àti fún ìpolówó ọjà ní àwùjọ. Gẹ́gẹ́ bí a ti sọ, lẹ́yìn oúnjẹ ọ̀sán ni ọ̀pọ̀lọpọ̀ máa ń mu ẹmu, bí àwọn obìnrin bá ti ra ẹmu ni oko lọ́dọ̀ adẹ́mu, ó di kí wọn máa lọ tá ẹmu wọn ídì igi, ní búkà tí wọn kọ, wọn a tún máa ta ẹmu fún àwọn tí ó bá ní síse, bíi òkú àgbà, ìsílé, ìkómọ abbl.

Ní ti ògùrọ̀, bákan-náà ni ìlànà ìtaja ẹmu ògùrọ̀ ni ilẹ̀ Yorùbá, kò yàtọ̀ sí bi a ṣe ń ta ẹmu àran, àwọn obìnrin ló pọ̀ nídi òwò ẹmu ògùrọ̀.

Ìlànà tí à ń gbà láti polówó tàbí ta àwọn ọti tí ó jẹ wí pé pípọn ni a máa ń pọn wọn kò yàtọ̀ rárá, àwọn ọtí bíi sẹ̀kẹ̀tẹ́, ọtí yángan àti bàbà, ọtíkà, pitó àti bùrkùtù. Àwọn obìnrin náà ní wọn máa ń ta àwọn ọtí yìí nílẹ̀ Yorùbá. Ẹni tó bá fẹ mú ọtì tàbí ra ọtí ló máa ń lọ gbé àwọn ọtí yidí lọ́dọ̀ ìyá ọlọ́tí. Ìyá ọlóti ni yóò lọ gbà ságo ọti rẹ̀ padà ní ọjọ́ kejì. Àwọn kan a tún máa pàgọ́ tàbí kí wọn kọ búkà tí wọn yóò ti máa ta ọtí bùrùkùtù, sẹ̀kẹ̀tẹ́, ọtí ọka àti àwọn yóò. Ẹni tí ọtí bá wù láti mu ni yóò lọ sí ibùsọ̀ ọlọ́tí, wọn kìí kiri ọtí ní ilẹ̀ Yorùbá. Ní àárin ọjà tó tóbi, àwọn ènìyàn a máa wọ ìsọ̀ ọlọ́tí láti ra ọtí mu, wọn kìí gbé ságo ọtí lọ sílé.

Inú ìgò ní wọn máa ń rọ ọtí ògógóró sí fún títà, àwọn obìnrin ló máa ń tá ọtí ògógóró, àti ọkùnrin àti obìnrin ló pọ̀ nídi òwò ọtí ògógóró, àwọn kán a máa pọn ọtí yìí nígbà tí àwọn kan máa ń táa fún àwọn tí yóò mu ọtí náà. Ọtí líle ni ọtí ògógóró.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣe àgbéyẹ̀wó àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá àti ọ̀nà ìpolówó wọn ní ayé àtijọ àti ni òde òní. A ṣe àlàyé ìdàgbàsókè tó ti dé bá ọ̀nà ìpolówó ọjà àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá lórí ẹ̀rọ àmóhùnmáwòrán, rẹ́díò àti nínú ìwé ìròyin ojoojúmọ́ àti ti àtìgbàdégbà.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

i. Ṣàlàyé àwọn ìtẹ̀síwájú àti ìdàgbàsókè tó dé bá ìpolówó ọjà àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá.
ii. Báwo ni wọn ṣe ń polówó oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá láyé àtijọ.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A, Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press

Ìpín kejì - Ọ̀na ti à ń gbà láti polówó àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí a o ṣe àgbéyẹ̀wò àwọn oúnjẹ ibílẹ̀ Yorùbá àti ọ̀nà tí à ń gbà ìpolówó wọn ní àwùjọ Yorùba. A o ṣe àlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn oúnjẹ, ohun mímu èsó igi àti ìpápánu.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí tán, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- ọnà tí a ń gbà polówó àwọn oúnjẹ Yorùbá
- ọ̀nà tí à ń gbà láti polówó àwọn ohun ìpápánu nílẹ̀ Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Ṣàlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn ohun ìpápánu márùn-ún nílẹ̀ Yorùbá.
- Ọ̀nà wó ni a lè gbà láti tún rán ìpolówó àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá lọ́wọ́ lóde òní.

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Ọ̀na ti à ń gbà láti polówó àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá

Àwọn Yorùbá fẹ́ràn ohun mímú lẹ́yìn tí wọn bá jẹ oúnjẹ tán gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà láti sín irú oùnjẹ bẹ́ẹ̀ sílẹ̀. Ọ̀kan-ò-jọ̀kan ni àwọn ohun mímú yìí bẹ̀rẹ̀ láti orí omi mímú, ẹmu, ọ̀tí-ọkà, àgàdángídí, ògógóró àti ògùrọ̀.

Ni ti àwọn ohun mímu ìbílẹ̀ Yorùbá gbogbo, inu sọ́ọ̀bù ni wọn tí máa ń tà wọn. A ko le sọ wí pe wọn má a ń kíri àwọn ohun mímu yìí káàkiri, ẹnikẹ́ni tó ba fẹ́ mu ẹmu ní yóò lọ sí ìsọ̀ elẹ́mu láti lọ mu ẹmu, bákan náà ni ti ògùrọ, ògogoro àti ti ọti àgàdàńgídí.

Ìpolówó ọ̀jà tí gbóórò bàyìí koọ́ja inú ọja káàkiri orílẹ̀ Yorùbá, o ti gòkè àgbà nípa àfihàn ìpolówó ọ̀ja ìbílẹ̀ Yorùbá gbogbo ni orí ẹ̀rọ ìtàkùn

ayélujára, ẹ̀rọ amóhùnmáwòrán àti àwọn ọ̀nà igbàlódé gbogbo. Nígbà tí ọlàjù dé sí àwùjọ Yorùbá, àwọn ọ̀nà tí àwọn Yorùbá ń gbà láti polówó àwọn ohun mímu wọn gbogbo náà yàtọ sí, à lé rí ìpolówó omi inú orá tàbí omi inú ike ní orí ẹ̀rọ̀ amóhùnmáwòrán, ẹ̀rọ̀ rédíò kódà wọn a máa pólówó omí nínú ìwé ìròyìn ajoojúmọ̀ àti ti àtìgbàdégbà.

O yẹ kí a sọ àsọyán ọ̀rọ̀ níbí wí pé tító di àkókò yìí náà ni wọn sì ń polówó àti tá ẹmu, ògùrọ, ògógóró àti ọtí ọka nínú ṣọ́ọ̀bù àti nípa kíkirí rẹ̀ káàkiri ọjà tàbí ojúlé. Ní ile̖ Yorùbá, àwọn tó ba nífẹ̀ sí irú àwọn ohun mímu bíi ẹmu, ògùrò, ògógóró àti ọti-ọka a máa ló sí ibi tí wọn tí ń tà irú àwọn ọti ìbílẹ̀ yìí ni. Ní àsìkò yìí ọ̀tí ọka pípọn àti títà kó fi bẹ́ẹ̀ wọ́pọ̀ mọ́ nítorí pé àwọn agbègbè díẹ̀ ní ile̖ Yorùbá ni wọn tí ń ta àwọn ọtí yìí.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlayé ọ̀na ti à ń gbà láti polówó àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá à mẹ́nuba ọ̀nà ìpolówó wọn ní ayé àtijọ àti ni òde òní. A ṣe àlàyé ìdàgbàsókè tó ti dé bá ọ̀nà ìpolówó ọjà àwọn àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá lórí ẹ̀rọ àmóhùnmáwòrán, rẹ̀díò àti nínú ìwé ìròyin ojoojúmọ́ àti ti àtìgbàdégbà.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

i. Báwo ní wọn tí ń polówó tàbí ta ẹmu àti ògùrọ̀ láyé ọjọ́ sí.
ii. Ǹ jẹ́ ìyàtò Kankan dé bá bi a ṣe ń polówó àwọn ohun mímu wà ni àtijọ àti ti òde òní.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A, Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín kẹta - Ọ̀na ti à ń gbà láti polówó èso nílẹ̀ Yorùbá

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0 Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàrà

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣàlàyé ọ̀nà tí à ń gbà polówó àwọ èso nílẹ̀ Yorùba. A o ṣe àlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn èsó igi mélò kan àti ìdàgbàsókè tó dé bá pípolówó wón in ilẹ̀ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí tán, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- ọnà tí a ń gbà polówó àwọn èso igi jíjẹ nílẹ̀ Yorùbá
- ìdàgbàsóè to dé bá pípolówó àwọn èsó igí ní ilẹ̀ Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

i. Ṣàlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn èsó igi nílẹ̀ Yorùbá
ii. Kín ni àyípadà tó dé bá èso igi àti ọ̀nà ìpolówó wọn nílẹ̀ Yorùbá?

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Ọ̀na ti à ń gbà láti polówó èso nílẹ̀ Yorùbá

Orísìírísìí ni àwọn èso igi ní ilẹ̀ Yorùbá tí wọn sì wúlò fún mímù tàbí jíjẹ àwọn ènìyàn, kò sí àkókò kan tí àwọn ìran Yorùbá kì í mu tàbí jẹ èso igi yálà ni ilé tàbi ní oko ti wọn dá, fún àpẹẹrẹ àwọn Yorùbá a má a ká ọsàn mu nínú oko. Èso títà wọ́pọ̀ káàkíri ìleto àti àwọn ìlú Yorùbá gbogbo tóri wí pé ó fẹ́rẹ̀ má sí ẹ̀dá Kankan ní ilẹ̀ Yorùbá tí kì í jẹ́ irúfẹ́ èso kan tàbí òmìíràn, ó le jẹ́ gúrọ́fà, kasú, ọsàn, ìbẹ́pẹ̀, ọ̀gẹ̀dè, àwùsá, àgbálùmọ̀, ìmumu, ikàn, ìrèké abbl. Bí àwọn èso igi yìí tip ọ̀ tó yìí náà ní wọn ní ọ̀nà ìpolówó ọjà wọn. Fún àpẹẹrẹ:

- Ọsàn Ọsàn rẹ o tàbi ẹ̀ ẹ̀ mu oyin ọsàn
- Kasú: Kasú rẹ
- Ìrèkè: Ìrèké aládùn rè é
- Àwùsá: Ẹ bá wa ra àwùsá
- Àgbàlùmọ: Àgbálùmọ rè o
- Ọ̀gẹ̀dè: Ọ̀gẹ̀dè ré

Ọ̀làjú tó wọ ilé dé ló bí ìdàgbàsókè ìmọ̀ nípa Sáyẹ́ńsì àti ìmọ̀ nípa iṣẹ́ ẹ̀rọ eléyìí tó sokùnfà ṣíṣe àwọn èso igi yìí lọ́jọ́wọ̀ sí inú ike àti àwọn ohun èlò mìíràn àti ọ̀nà tí à ń gbà láti polówó wọn lóri àwọn ẹ̀rọ̀ ìgbàlódé bíi: ẹ̀rọ amóhùnmáwòrán, rẹ́díò, ìwé ìròyìn àti lórí àwọn ẹ̀rọ ayélùjára gbogbo. Ní ayé òde òní nípaṣe ìmọ̀ nípa iṣẹ́ ẹ̀rọ a lè rí àwọn èso igi ìbílè Yorùbá ti a ti fún jọ sínu ike tí a sì fi ìmọ̀ Ṣáyẹ́nsì ṣe lọ́jọ̀ rà ni orílẹ̀ èdè àgbááyé ní àwọn ilé ìtajà wọn gbogbo.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlayé ọ̀na ti à ń gbà láti polówó àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá à mẹ́nuba ọ̀nà ìpolówó wọn ní ayé àtijọ àti ni òde òní. A ṣe àlàyé ìdàgbàsókè tó ti dé bá ọ̀nà ìpolówó ọjà àwọn àwọn ohun mímu nílẹ̀ Yorùbá lórí ẹ̀rọ àmóhùnmáwòrán, rẹ́díò àti nínú ìwé ìròyin ojoojúmọ́ àti ti àtìgbàdégbà.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

a. Báwo ní wọn tí ń polówó tàbí ta ẹmu àti ògùrọ̀ láyé ọjọ́ sí.
b. Ǹ jẹ́ ìyàtò Kankan dé bá bi a ṣe ń polówó àwọn ohun mímu wà ni àtijọ àti ti òde òní.

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A, Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín kẹrin-in - Ọnà tí à ń gbà láti polówó àwọn nǹkan ipanu nílẹ̀ Yorubà

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0 Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàràn

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣe àgbéyẹ̀wò ọ̀nà tí à ń gbà láti polówó àwọn nǹkan ipanu nílẹ̀ Yorùba. A o ṣe àlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn ìpápánú mélò kan àti ìdàgbàsókè tó dé bá pípolówó wón in ilẹ̀ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí tán, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- ọnà tí a ń gbà polówó àwọn nńkan ìpápánú nílẹ̀ Yorùbá
- ìdàgbàsóè to dé bá pípolówó àwọn nǹkan ìpápánú ní ilẹ̀ Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Ṣàlàyé bí a ṣe ń polówó àwọn àwọn ohun ìpápánú nílẹ̀ Yorùbá
- Ọ̀nà wo ní ìdàgbàsóke gbà bá òwò ńǹka ìpápánú nílẹ̀ Yorùbá?

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 **Ọnà tí à ń gbà láti polówó àwọn nǹkan ipanu nílẹ̀ Yorubà**

Àwọn nńkan ìpápánú pọ púpọ̀ ní ilẹ̀ Yorùbá, ìran Yorùbá fẹ́ràn láti máa panu nígbà tí wọn kò bá tí i pèsè oúnjẹ gidi tán tàbí nígbà tí ọwọ́ bá dílẹ̀, ìdí nìyí ti àwọn àgbà fí máá ń sọ wí pé' Iyán ni oúnjẹ, ọkà ní oògùn, kẹ́nu má dilẹ̀ ni ti gúgúrú. Gúgúrú tí a mẹ́nubà níbì jẹ́ ọ̀kan pàtàkì lára àwọn ohun ìpápánu níle̖ Yorùbá'

Ní ayé àtijọ, àwọn tó ń ta nǹkan ìpápánu wọ̀ǹyiìí máa ń kiri ọjà wọn ni ti wọn yóò sì máa polówó irúfẹ́ nǹkan ìpápán ti wọn ń tà. Fún àpẹẹrẹ, wọn a máa polówó àwọn nǹkan ìpápánu ilẹ̀ Yorùbá wọ̀nyìí báyìí:

- Gúrúrú àti Ẹ̀pà: Gúgúrú rè e, ẹ̀pà ré tàbí gúgúrú olóyin rẹ̀ é, ẹ̀pà rè e
- Dòdò Ìkire Dòdò Ikire rè é
- Ipékére: Ipekere rè é

- Àádùn: Àádùn rè é
- Àkàrà Ogbómọ̀ṣọ́: Àkárà Ògbómọ̀ṣọ́ rè é

Ní ayé òde òní, àwọn àyípadà kan ti dé bá bi a ṣe ń pèsè àti polówó àwọn nǹkan ìpápánu ilẹ̀ Yorùbá gbogbo eléyìí tó yàtọ̀ sí bí a ṣe ń polówó wọn ni ayé àtijọ. Fún àpẹẹrẹ, ọpọ́ àwọn ohun ìpápánú ní ilẹ̀ Yorùbá ti sún síwájú nipa pípèse wọn sínú ọ̀rá, ike àti àwọn ohun èlò mìíràn kí wọn ba le ní àlò pẹ́. Ó ti rọrùn ni ayé òde òni láti ra ẹ̀pà gidi tàbi ti kasù ní ilé ìtájà káàkiri nítorí wí pé wọn ti se wọn lọ́jọ̀ sínú ike ki wọn bá le pẹ́ kí wọn tó bàjẹ́.

Ìpolówó àwọn ohun ìpápánú ti a ti se lọ́jọ̀ sínu ike tàbi ìgò yìí ni wọn tún ń se ìpolówó wọn lóri ẹ̀rọ amóhùnmáwòrá, ẹ̀rọ rédíò, ẹ̀rọ̀ ayélujára gbogbo. Ẹ̀yíjẹ́ àmìn ìdàgbàsókè tó dé ba bí a ṣe ń polówó àwọn ohun ìpápánú wa ni ilẹ̀ Yorùbá.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlayé ọ̀na ti à ń gbà láti polówó àwọn nǹkan ìpápánú nílẹ̀ Yorùbá Bákan náà à tún mẹ́nuba ọ̀nà ìpolówó àwọn ohun ìpápánu yìí ní ayé àtijọ àti ni òde òní. A ṣe àlàyé ìdàgbàsókè tó ti dé bá ọ̀nà ìpolówó ọjà àwọn ohun ìpanu nílẹ̀ Yorùbá lórí ẹ̀rọ àmóhùnmáwòrán, rẹ́díò àti nínú ìwé ìròyin ojoojúmọ́ àti ti àtìgbàdégbà.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

a. Àwọn ọ̀nà wo ni a lè gbà polówó àwọn ohun ìpápánu ilẹ̀ Yorùbá ni ayé òde òní.

b. Ọ̀nà wo ni àwọ Yorùbá ń gbà láti pèṣè àti polówó gúgúrú àti ẹ̀pà ni ayé àtijọ?

7.0 Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A, Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá*. Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá*. Ìbàdàn, Longman.

Ìpín karùn-ún - Oúnje ibilẹ̀ Yorùbá gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà okowò ṣíṣe

1.0. Ìfaàrà
2.0. Èròǹgbà/Àfojúsùn
3.0. Ìbéère Ìṣaájú
4.0. Ìdánilẹ́kọ̀ọ́
5.0. Ìsọnísókí
6.0 Isẹ́ Síṣe
7.0. Àwọn ìwé ìtọ́kasí fún kíkà

1.0 Ìfáàràn

Nínú ìdánilẹ́kọ́ yìí a o ṣe àgbéyẹ̀wò oúnje ibilẹ̀ Yorùbá gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà okowò ṣíṣe. A o ṣe àlàyé irú àwọn tó wà nídi òwod yìí àti ìdàgbàsókè tó dé bá àwón oko òwò oúnjẹ in ilẹ̀ Yorùbá.

2.0 Èròǹgbà/Àfojúsùn

Lẹ́yìn tí o bá ka ìdánilẹ́kọ̀ọ́ yìí tán, O ó lè ṣe àlàyé lórí:

- ọnà tí a ń gba fi oúnje ìbílẹ̀ Yoruba ṣe oko owo
- ìdàgbàsóè to ti dé bá oko òwò oúnjẹ títà ni ilẹ̀ Yorùbá

3.0 Ìbéèrè Ìṣaájú

- Ṣàlàyé irú àwọn oúnjẹ tó wọ́pọ̀ nídi òwò oúnjẹ títà nílẹ̀ Yorùbá
- Ọ̀nà wo ní àyípada ṣe le dé bá oko òwò oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá ni ọjọ iwájú?

4.0 Ìdánilẹ́kọ̀ọ́

4.1 Oúnje ibilẹ̀ Yorùbá gẹ́gẹ́ bí ọ̀nà okowò ṣíṣe

Ni àwùjọ àwọn Yorùbá, yàtọ fún wí pé wọn a máa pèsè àwọn oúnjẹ ìbílẹ̀ wọn fún jíjẹ ẹ̀bí, ara àti ọ̀rẹ́, wọn a tún máa ṣe oúnjẹ orísìírísìí tà gẹ́gẹ́ bi okowo nílẹ̀ Yorùbá. Oúnjẹ títà yálà oní òkèlè ni tàbí oní wooro, ìpápánu tàbi ohun mímú ti wà láti ìgbà laelae ni ilẹ̀ Yorùbá. Àwọn obìnrin ló pọ̀ jù nídi okowo oúnjẹ ṣíṣe nílẹ̀ Yorùbá, ti ó sì jẹ́ wi pé irú oúnjẹ tó wọ́pọ̀ ni agbègbè kan ni wọn yóò máa tà jù níbẹ̀. Fún àpẹẹrẹ òwò àmàlà gbẹ̀gìrì wọ́pọ̀ ni agbègbè Ọ̀yọ̀ títí dé Òkè-Ògùn àti agbègbè Ogbómọ̀ṣọ́.
Ní ayé òde òní, àwọn ọkùnrin náà ti kó ìtìjú tà tí wọn sì ń bá àwọn obìnrin fi igagbága nídi òkòwò oúnjẹ títà ní ilẹ̀ Yorùbá, ọ̀pọ̀lọpọ̀ ilé oúnjẹ̀ tó dára lóni ni ó jẹ ti àwọn ọkùnrin tàbí kí ó jẹ tọkọ-taya. A ti rí àwọn ilé oúnjẹ nlanla nílẹ̀ Yorùbá nibi tí wọn ti ń ta oúnjẹ ìbílẹ̀ Yorùbá.

5.0 Ìsonísókí

Nínú ìdánilẹ́kọ̀ yìí, a ṣàlàyé oúnjẹ títà gẹ́gẹ́ bi okòwò nílẹ̀ Yorùbá. Bákan -náà à tún mẹ́nuba irú àwọn to wọ́pọ̀ nídi òwò yìí ni ayé àtijọ àti àwọn tó ń ṣe òwò oúnjẹ lòde òní. A ṣe àlàyé ìdàgbàsókè tó ti dé bá okòwò oúnjẹ títà nílẹ̀ Yorùbá láyé òde òní.

6.0 Iṣẹ́ Àmúrelé

a. Báwo ni okòwò oúnjẹ títà se ri ni ayé àtijọ.

b. Ǹ jẹ́ àyípàdà Kankan dé bá okòwò oúnjẹ nílẹ̀ Yorùbá láyé òde òní?

c. Kín ni ọjọ iwájú òwò oúnjè ìbíle.d Yorùbá?

7.0. Àwọn Ìwé Ìtọ́kasí

Adéoyè, A. A, Ọmọtóyè, S.O. àti Àdèlé-Bọ́lájí, W.A (Àwọn olóòtú). (2004). *Ẹ̀kọ́ Èdè Yorùbá fún Ilé-Ẹ̀kọ́ Gíga*. Oyo: Up-Ọmọtayo. Press & Publishers.

Adéoyè, C. L. (2014). *Àṣà àti Ìṣe Yorùbá*. Ìbàdàn: University Press PLC.

Dáramọ́lá, O. àti Jẹ́jẹ́, A. (1975). *Àwọn Àṣà àti Òrìṣà Ilẹ̀ Yorùbá*. Ìbàdàn: Oníbọn-Òjé Press.

Ladele, T.A.A. et. Al 2006. *Àkójọpọ̀ Ìwádìí Ìjìnlẹ̀ Àṣà Yorùbá.* Ibadan, Gavima Press Ltd.

Ọlajubu, O. 1975. *Ìwé Àṣà Yorùbá.* Ìbàdàn, Longman.