



**Seattle  
Public  
Utilities**

ምግብን በቅዝቃዜ ማድረቅ ለረጅም ጊዜ  
እንዴት እንዲቆይ ማድረግ እንደሚቻል



የቅዝቃዜ ማድረቂያ መጋዘን መመሪያ



የቅዝቃዜ ማድረቂያዎን መጠቀም የምግብ ብክነትን ለመቀነስ ምርጥ መንገድ ነው። በተጨማሪም ምግብ ማብሰልም እንዲቀልፅ ያደርጋል ይህም ምግብ በሚፈልጉበት ሰአት ላይ በቀላሉ ማግኘት ስለሚችሉ ነው።

ይህ መመሪያ ለአብዛኛዎቹ የምግብ አይነቶች የሚሰራ መሰረታዊ የሆነ በቅዝቃዜ ማድረቅ ዘዴ መግቢያ ነው።

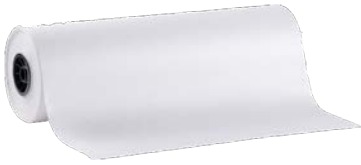






## ምግብን በቅዝቃዜ በማድረቅ ጊዜ መረሳት የሌለባቸው ጉዳዮች

- የማድረቂያዎን የቅዝቃዜ መጠን 0°F ወይም ከዚያ በታች ያድርጉት
- ምግብን በሚመገቡበት መጠን ከፋፍለው ያቀዝቅዙ።
- አየር ከምግብ እንዲርቅ በማድረግ የማቀዝቀዣ መቃጠልን ይከላከሉ። በቅዝቃዜ ከማድረቅዎ በፊት ከእሽጉ ውስጥ አየር እንዲወጣ ያድርጉ። ረዘም ላለ ጊዜ ለማስቀመጥ ተጨማሪ የእሽግ ደረጃ ያስቀምጡ።
- እሽጉ ላይ ቀን እና ይዘቶቹን በጽሁፍ ያስቀምጡ።
- የሚመከሩት የማስቀመጥ ጊዜዎች ለጥራት እንጂ ለደህንነት አይደሉም። ማቀዝቀዣው ወሰን ለሌለው ጊዜ ምግብ ደህንነቱ አስተማማኝ እንዲሆን ያደርጋል ነገር ግን ጣእሙ እና መልኩ የሚቀመጥበት ጊዜ በረዘመ ቁጠር እየባሰ ይሄዳል።
- በአንድ ጊዜ ለመጠቀም የሚያስቡትን መጠን ብቻ የደረቀ መጠን ያቅልጡ።
- በማቀዝቀዣ ውስጥ ከበረዶ የቀለጠን ምግብ ብቻ መልሰው በቅዝቃዜ ያድርቁ። በሌላ መንገድ ከበረዶ ወደ ፈሳሽነት የተቀየሩ ምግቦች በመጀመሪያ እስካልበሰሉ ድረስ መልሰው ሊደርቁ አያስፈልግም።



የበረዶ ቤት ወረቀት ስጋን ለመጠቅለል ጥቅም ላይ ያውሉ።



ፕላስቲክ ማድረቂያ ጥቅልል ስጋ እና ዳቦዎችን ለመጠቅለል ይጠቀሙ። ለበረዶ ቤት ብቻ ተብሎ የተሰራን የፕላስቲክ መጠቅለያ ጥቅም ላይ ያውሉ።



ለከባድ ጥቅም የሚውል አልሙኒየም ፎይል ሁለተኛ ድርብ መጠቅለያን፣ በመጀመሪያው ወረቀት ወይም ፕላስቲክ ጥቅልል ላይ ይጠቀሙ።



የማድረቂያ ክረጢት ለፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ ኸርቦች፣ ዳቦዎች እና ትርፍራፍሬዎች ይጠቀሙ። ለስጋዎችም ሁለተኛ ደረጃ መጠቅለያን ሊጠቀሙ ይችላሉ። ለማቀዝቀዣ ብቻ ተብለው የተሰሩ ክረጢቶችን ጥቅም ላይ ያውሉ።



አየር የማያስገባ-መያዣ እቃ ለፍራፍሬዎች፣ አትክልቶች፣ ኸርቦች እና ትርፍራፍሬዎች ይጠቀሙ። በተጨማሪም ለስጋ እና ዳቦ ሁለተኛ ደረጃ ጥቅልል ሊጠቀሙ ይችላሉ። በማድረቂያ ውስጥ ሲገቡ ምንም የማይሆኑ መያዣዎችን ብቻ ጥቅም ላይ ያውሉ።

# እንዴት ከበረዶ ቤት ውስጥ የወጣን ምግብ በረዶውን ማቅለጥ እንዳለብዎ

## ፍሪጅ

ፍሪፍሪዎችን፣ አትክልቶችን፣ ስጋዎችን እና ትርፍራፊዎችን ለማስቀመጥ ምርጥ ነው። ምግቡን በሽፋን ወይም መጠቅለያ ጠቅለለው በሰህን ላይ አድርገው ፍሪጅ ውስጥ ያድርጉ። የፍሪጅ ሙቀት መጠን 40°F ወይም ከዚያ በታች ሊሆን ያስፈልጋል። አብዛኛዎቹ ምግቦች በአንድ ወይም ሁለት ቀናት ጊዜ ውስጥ በረዶው ይቆያሉ።

## ቀዝቃዛ ውሀ

በረዶን የማቅለጥ ፈጣን አማራጭ። ምግቡን ውሀ በማያሳልፍ ከረጢት ወይም መያዣ ውስጥ ያድርጉት። በቀዝቃዛ ውሀ ውስጥ ይክተቱት። ሙሉ በሙሉ በረዶው አስከሚቀልጥ ውሀውን በየ 30 ደቂቃ ይቀይሩት። በረዶው ከቀለጠ በኋላ ወዲያው ያብስሉ።

## ማይከሮ ዌቭ

በረዶን የማቅለጥ ፈጣን አመራጭ። ማይከሮዌቭ ምንም በማያደርገው ሰህን ላይ አድርገው ማይከሮዌቩን በረዶ አቅልጥ ላይ አድርጉት። በማቅለጡ ሂደት ውስጥ ምግቡ መብሰል ሊጀምር ይችላል። በረዶው ከቀለጠ በኋላ ወዲያው ያብስሉ።

## የቤት ውስጥ ሙቀት መጠን

ለዳቦ ምርት አማራጭ። ዳቦውን ካወንተር ላይ ጠቅልለው በቦታው ላይ ያድርጉ። ስላይሶች በ 10 ደቂቃዎች ውስጥ በረዶው ይቆያሉ። ሙሉው ዳቦ ከ 3-5 ሰአት ይፈጃል። ሌሎች ምግቦችን በቤት ውስጥ ሙቀት መጠን አያቅልጡ።



# ፍራፍሬዎች

የደረቀ ፍራፍሬ ለሰሙዚ፣ ዲዘርት እና ማብሰል ላይ ምርጥ ነው። ሲትረስ እና ፐር ይህንን መንገድ ጥቅም ላይ በማዋል በደንብ አይደርቁም።

## የማድረቅ መመሪያዎች

1. ፍሬውን ይጠቡ።
2. የማይበሉትን ክፍሎች ያስወግዱ እና ቆሻሻን በመጣያ ውስጥ ያስገቡት።
3. ትልልቅ የሆኑ መጠኖችን ለመጉረስ በሚያስችል መጠን ይቆራርጡ።
4. ከፍሬው ላይ እርጥበትን ያስወግዱ።
5. በትሪ ላይ ወይም ሰአን ላይ ይበትኑት እና እስከሚደርቅ ድረስ ፍሪጅ ውስጥ ያስገቡት። ይህ አማራጭ ደረጃ ነው፣ ነገር ግን ፍራፍሬዎች አንድ ላይ እንዳይጣበቁ ያደርጋል።
6. አንድ ጊዜ ከደረቀ በኋላ ፍራፍሬውን በ ማድረቂያ ከረጢት ውስጥ ወይም ፍሪጅ ምንም በማያደርገው መያዣ ውስጥ ያድርጉ። ለረጅም ጊዜ ለማስቀመጥ ድርብ ከረጢት ይጠቀሙ። ከማሸግዎ በፊት የሚቻለውን ያህል አየር ያስወግዱ።
7. ይዘት እና ቀኑን ይለጥፉበት።
8. ጥሩ ለሆነ ጥራት፣ ከ 8-12 ወራት ጊዜ ውስጥ ጥቅም ላይ ያውሉ።
9. በፍሪጅ፣ ቀዝቃዛ ውሀ ወይም ማይክሮ ዌቭ ውስጥ ያቅልጡ። በተጨማሪም ሳያቀልጡ የደረቀውን ፍሬ መጠቀምም ይችላሉ።





# አትክልቶች



የደረቁ አትክልቶች ለማብሰል ጥቅም ላይ ይውላሉ። ሰላጣ፣ ኩኩምበር እና ራዲሽ ጥሩ ሆነው መድረቅ አይችሉም።

## የማድረቂያ መመሪያዎች

1. አትክልቶችን ይጠቡ።
2. የማይበሉትን ክፍሎች ያስወግዱ እና በቆሻሻ መያዣ ውስጥ ያድርጉት።
3. ለማብሰል በሚመች መጠን አትክልቶችን ይቆራርጡ።
4. በሚፈላ ውሀ ውስጥ ለአጭር ጊዜ አትክልቶችን ያስገቡ።
5. አትክልቶችን እንደበረዶ በቀዘቀዘ ውሀ ውስጥ በሰህን ይክተቱ።
6. እርጥበትን ለማስወገድ አትክልቶችን ያድርቁ።
7. በአንድ ትሪ ወይም ሰህን ላይ ይበትኑት እና እስከሚደርቅ ድረስ ፍሪጅ ውስጥ ያስገቡት። ይህ አማራጭ ነው፣ ነገር ግን አትክልቶቹ ጥብቅብቅ አንዳይሉ ያደረጋል።
8. አንድ ጊዜ ከደረቀ በኋላ፣ አትክልቶችን በማድረቂያ ከረጢት ወይም ማድረቂያ ውስጥ ቢገባ ምንም በማይሆን ሰህን ላይ ያድርጉ። ለረጅም ጊዜ ለማስቀመጥ ድርብ ከረጢት ይጠቀሙ። ከማሸግዎ በፊት የሚችሉትን ያህል አየር ያስወጡ።
9. ቀን እና ይዘቱ ምን እንደሆነ ይለጥፉበት።
10. ለጥሩ ጥራት፣ ከ 8-12 ወራት ውስጥ ይጠቀሙት።
11. በፍሪጅ፣ ቀዝቃዛ ውሀ ወይም ማይክሮዌቭ ያቅልጡ። በተጨማሪም የደረቁ አትክልቶችን ሳያቀልጡ ሊጠቀሙ ይችላሉ።





**አትክልቶች**

**ሙቅ ውሀ ውስጥ የማስገባት ጊዜ (ደቂቃዎች)**

**ከማስገባት ይልቅ እስከሚለሰልሰ ድረስ ያብሰሉ፡**

አርቲሻክ ሀርትስ

7

ቀይሰር

አስፓራጎስ

2-4

ስኳር ድንች

ብሮኮሊ

3

ዊንተር ስኳሽ

ብራስል ስፕራውትስ

3-5

ካሮቶች (የተቆራረጠ)

2

ኩሊፍላወር

3

ኮርን ኦን ኦን ዘ ኮብ

7-11

ኤግፓላንት

4

አረንጓዴዎች (ለማብሰል)

2-3

ግሪን ቢንስ

3

አንጉዳይ (በአንፋሎት፣ በውሀ እይደለም)

3-5

አክራ

3-4

ፓርስኒፕ

2

ፒ

1½-2

ድንች

3-5

ሰመር ስኳሽ

3

ተርኒፕ

2

**ሳያብሰሉ ወይም በሙቅ ውሀ ውስጥ ሳይከተት ሊያደርቁት ይችላሉ፡**

አስተያየቶች (የተቆራረጠ)

ቃሪያ

ሰመር ስኳሽ (የተቆራረጠ)

ቲማቲሞች

# ኸርቦች

የደረቁ ኸርቦች ለማብሰል ምርጥ ናቸው።

የማድረቅ መመሪያዎች

1. ኸርቦችን ይጠቡ።
2. እርጥበትን ለማስወገድ ኸርቦችን ያደርቁ።
3. የማይበሉትን ክፍሎች ያስወግዱ እና በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ይጣሉት።
4. ኸርቦችን በበረዶ በተሞላ ትሪ ላይ አድርገው ሁለት ሶስተኛው እስከሚሞላ ድረስ ይሙሉት።
5. ውሀ፣ መረቅ፣ የቀለጠ ቅቤ፣ ወይም አሊቭ አይል ኸርቦቹ ላይ ያድርጉ ይህም እያንዳንዱን በመሙላት ነው።
6. ትሪውን በፍሪጅ ውስጥ ቁርጥራጮቹ እስከሚደርቁ ድረስ ያድርጉ።
7. የኸርብ ኪውቦችን ከትሪው ላይ ያንሱት እና ፍሪጅ ውስጥ ቢገባ ምንም በማይሆን መያዣ ውስጥ ያድርጉት። ለረጅም ጊዜ ማስቀመጥ ጥምር ከረጢት ይጠቀሙ። ከማሸግዎ በፊት የሚቻለውን ያክል አየር እንዲወገድ ያድርጉ።
8. ቀን እና ይዘቱን ይለጥፉበት።
9. ጥሩ ለሆነ ጥራት፣ እስከ 6 ወራት ጊዜ ይጠቀሙበት።
10. የኸርብ ኪውቦችን እንደ ሶስ እና መረቅ ባለ ምግብ ውስጥ ያቅልጡ።





# ስጋ፣ ዶሮ እና አሳ

የተለመዱት የጥንቃቄ መመሪያዎች ስጋ፣ ዶሮ እና አሳን ሲያዘጋጁ ጥቅም ላይ ያውሉ።

## የማድረቅ መመሪያ

ስጋ ባልተከፈተ እና አየር ባልገባበት መያዣ ውስጥ ከመጣ እና ሁሉንም በአንድ ጊዜ ለመጠቀም የሚፈልጉ ከሆነ ከ 1-4 ያሉትን ደረጃዎች ይለፏቸው።

1. ከሱቅ የመጣበትን ማሸጊያ ይክፈቱ።
2. የሚያስፈልግ ከሆነ፣ ስብን እና አጥንትን ያስወግዱ። የማይበሉትን ክፍሎች በቆሻሻ መጣያ ውስጥ ያድርጓቸው።
3. ለመመገብ በሚሆን መጠን ይከፋፍሉት።
4. እያንዳንዱን ክፍል አጥብቀው ይጠቅልሉ ወይም በፓላስቲክ መጠቅለያ ውስጥ ያድርጉ።

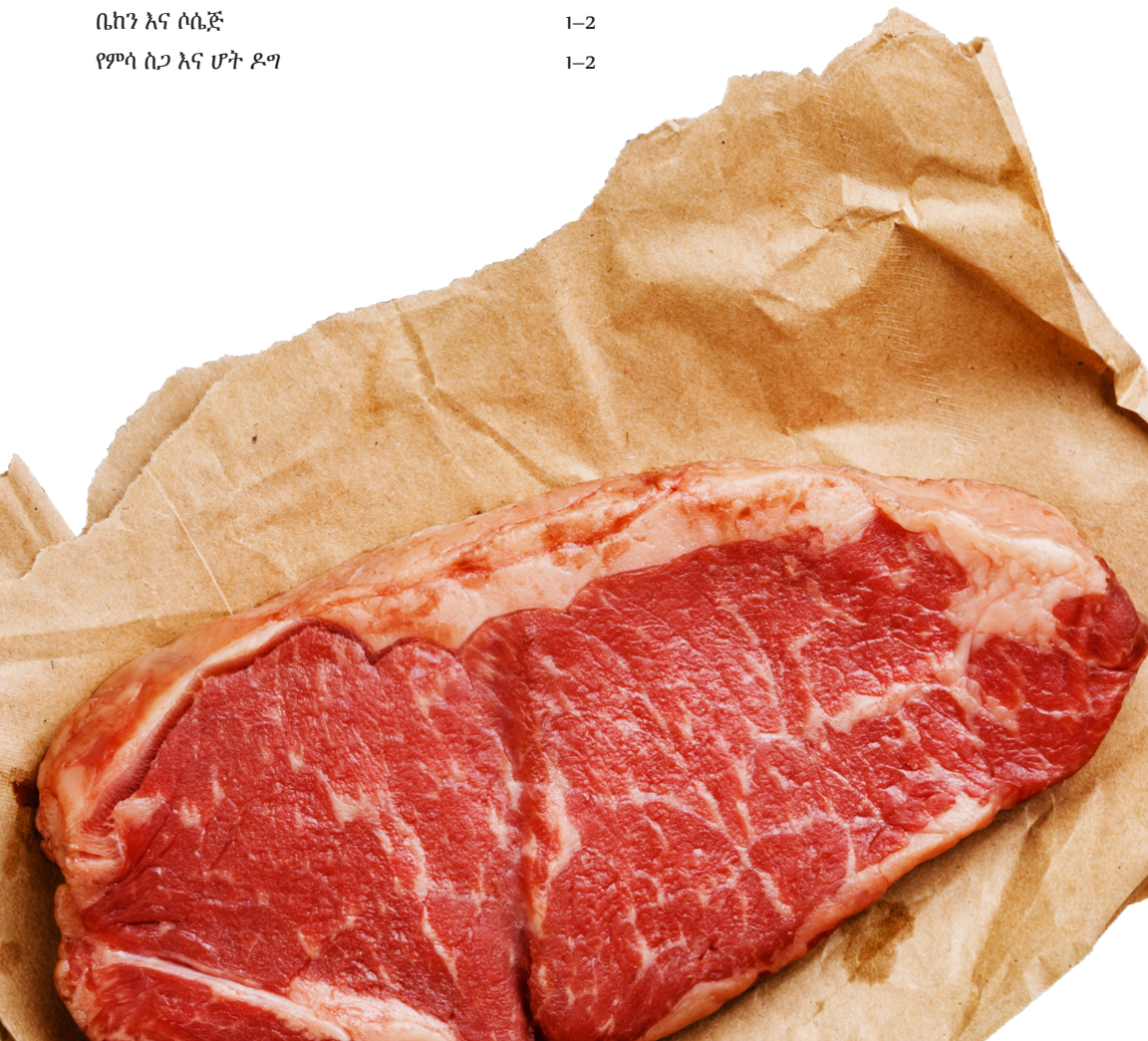
ብዙ ቁርጥራጮችን በአንድ ላይ የሚጠቀልሉ ከሆነ፣ ማለትም እንደ በርገር ስጋ ቁርጥራጮቹ እንዳይጣበቁ በመካከላቸው ወረቀት ያድርጉባቸው።

5. ለረጅም ጊዜ ለማስቀመጥ ድርብ መጠቅለያ ወይም ከፍተኛ አገልግሎት አልሙን የም ፎይል ያድርጉ ወይም በማድረቂያ ከረጢት ወይም ፍሪጅ ምንም በማያደርገው መያዣ ውስጥ ያድርጉት። ከማሸግም በፊት የሚችሉትን ያህል አየር እንዲወጣ ያድርጉ
6. ቀን እና ይዘቱን ይለጥፉበት።
7. ጥሩ ለሆነ ጥራት በተጠቆመው የማድረቂያ ጊዜ ይጠቀሙ።
8. በፍሪጅ ውስጥ ቀዝቃዛ ውሀ ወይም ማይክሮዌቭ ውስጥ ያቅልጡ።



---

አሳ - የበሰለ	2-6
አሳ (ስብ ያለው) - ያልበሰለ	2-3
አሳ (ስብ የሌለው) - ያልበሰለ	6
ዶሮ - የበሰለ	4
ዶሮ - ያልበሰለ	9-12
ስጋ - የበሰለ	2-3
የተፈጨ እና ለወጥ የሚሆን ስጋ - ያልበሰለ	3-4
ስቴክ እና ሮስት - ያልበሰለ	8-12
የተቆራረጠ (የበሬ እና የ በግ ስጋ) ያልበሰለ	9-12
የተቆራረጠ (የአሳማ ስጋ) - ያልበሰለ	4
ሀም	1-2
ቤክን እና ሶሴጅ	1-2
የምሳ ስጋ እና ሆት ዶግ	1-2



# ዳቦ

በቅርብ ጊዜ ውስጥ ለመጠቀም የማያስቡትን ዳቦ ማድረቅ ጥሩ የሆነ ዳቦን የማስቀመጥ ዘዴ ነው። የደረቀ ዳቦ ጥራት በፍሪጅ ውስጥ ሳይደረቅ ከተቀመጠ ዳቦ ይልቅ የሚሻል ነው።

## የማድረቂያ መመሪያዎች

1. በሚፈልጉት መጠን ዳቦዎችን መቆራረጥ። ይህ አማራጭ ነው፣ ነገር ግን በኋላ ላይ ከበረዶ ቤት ውስጥ ለማውጣት የሚፈልጉትን መጠን ብቻ እንዲያወጡ ያግዝዎታል።
2. ዳቦውን በፕላስቲክ የበረዶ ቤት ውስጥ ላስቲክ ውስጥ ያድርጉት። ለረጅም ጊዜ ለማስቀመጥ ድርብ የሆነ መጠቅለያ፣ በቅዝቃዜ ውስጥ ቢገባ ምንም በማይሆን መያዣ ወይም ከፍተኛ አገልግሎት በሚሰጥ አልሙንዮም ፎይል ይጠቀሙት። ከማሸግዎ በፊት የሚችሉትን ያህል አየር እንዲወጣ ያድርጉ።

በተጨማሪም ዳቦውን የሚጠቀሙት በጥቂት ሳምንታት ውስጥ ከሆነ መጀመሪያ በመጣበት እሽግ ማድረግ ይችላሉ።

3. ቀን እና ይዘቱን ይለጥፉበት።
4. ጥሩ ለሆነ ጥራት እስከ 3 ወራት ባለው ጊዜ ውስጥ ጥቅም ላይ ያውሉት።
5. በቤት ውስጥ ሙቀት መጠን በረዶን ያቅልጡ። በተጨማሪም በረዶውን ሳያቀልጡ ዳቦን ቶስት ሊያደርጉ ወይም ሊያበስሉት ይችላሉ።







## ትርፍራፊዎች

ፈጣን እና ቀላል የሆነ ምግብ ለመስራት ትርፍራፊዎችን ያድርቁ!

የማድረቅ መመሪያ

1. ትርፍራፊዎች ሙሉ በሙሉ ያቀዝቅዙ።
2. ለመመገብ በሚሆኑ መጠኖች ይከፋፍሉ።
3. ትርፍራፊዎችን ፍሪጅ ውስጥ ሲገቡ ምንም በማይሆን መያዣ ወይም ከረጢት ይክተቱ። ለረጅም ጊዜ ለማቆየት ድርብ ጥቅል ያድርጉ። ከማሸግዎ በፊት የሚችለውን ያህል አየር እንዲወጣ ያደርጉ።
4. ቀኑን እና ይዘቱን ይለጥፉበት።
5. ጥሩ ለሆነ ጥራት፣ ከ 2-3 ወራት ባለ ጊዜ ጥቅም ላይ ያውሉት።
6. በፍሪጅ ውስጥ፣ ቀዝቃዛ ውሀ ወይም ማይከሮዌቭ ውስጥ ያቅልጡ።

ገንዘብዎን ይቆጥቡ  
ጊዜዎን ይቆጥቡ  
ምግብ እንዳይባከን ያድርጉ



**Seattle  
Public  
Utilities**

ምግብ እንዳይባከን እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ የሚከተለውን ድግረገጽ ይጎብኙ

[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

