LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

Nyaata cabbeessuun haala itti tursiisuun danda'amu

Qajeelfama kuusaa firiijia cabbeessaa

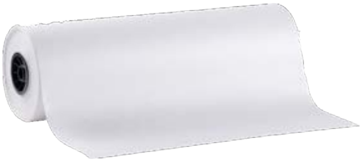
Firiijii cabbeessaa keetti fayyadamuun hubba nyaataa hir’isuuf baay’ee faayidaa qaba. Akkasumas yeroo barbaddutti nyaata qophaa’aa ta’e wan qabduuf, nyaata bilcheessuun salphaa ta’a.

Qajeelfamni kun seensa mala nyaata cabbeessuu yoo ta’u nyaata baay’eef hoji irra oola.

Yaada dabalataa yeroo nyaata cabbeessan

- Ho'a firiijii cabbeessaa kee 0°F yookaan irraa gaditti godhi.
- Nyaata hanga nyaata-tokkoo kan ta'u qooduun cabbeessi.
- Nyaata irraa qilleensa fageessuun nyaatni firiijii cabbeessaa keessa gubachuu irraa to'adhu. Cabbeessuu duratti qabiyyee meeshaa nyaataa qillensa irraa bilisa godhi. Kuusaa yeroo dheeraaf qabiyyee meeshaa nyaataa dabalii.
- Qabiyyee meeshaa nyaataa irratti guyyaa fi waan of keessaa qabu barreessi.
- Yeroon kuusiif kannaman nageenyaaf otoo hintaane, qulqullinaafi. Firiijiin cabbeessuu nyaata yeroo hinmurtoofneef tursiisa garuu hin dhandhamu fi makalluu kan nyaataa lakkaa'aa turuun jijjiiramaa deema.
- Nyaata hama yeroo tokkoof fayyadamuu barbaaddu qofa cabbii irra ho'isi.
- Nyaata qabbaneessaa keessatti ho'e qofa lammata cabbeessi. Nyaata mala birratiin ho'e, duraan dursee yo bilchaate malee lammata qabbaneessuun hin malu.

Maruu kan nyaataa /qarqaba



Xalayaa Cabbeessaa
Foon ittiin dabaluuf itti fayyadami.

Laastikii Maraa Cabbeessaa
Foonii i daabboo itti dabaluuf/maruuf fayyadami. Laastikii maraa kan cabbeessaaf tolfame qofa fayadami.

Xalayaa Aluuminiyaami Jabaa
Maraa sadarka lamaffaaf fayyadami, xalayaa cabbeessaa yokan laastikii maraa cabbeessaa gubbaa.

Qabaa Nyaata Laastikii/Daduu Cabbeessaa
Kudraa, mudraa, daabboo, biqiltuu fi hambaaf fayyadami. Akkasumas foon maraa lamaffaa maruuf itti fayyadamuun ni danda'ama. Daduul'e kan cabbeessaaf tolfaman qofa itti fayadamii.

Qabaa Nyaata Cabbeessaa kan Qilleensa-Hin-Baasne
Kudraa, mudraa, daabboo, biqiltuu fi hambaaf fayyadami. Akkasumas foon fi daabboo akka maraa lamaffa itti dabaluuf itti fayyadamu danda'ama. Meeysha qabaneysa cabbeessaa waliin walta'u qofa fayadami.

Akkataa iitti Nyaata Hoo'isan

Qabbaneessaa
Kudraa, mudraa, hambaafi fooniif baayyee filatamaadha. Nyata ukkaamsi yookaan xalayyaa itti mari, sana booda qabbansessaa keessa kaa'i. Ho'i qabbaneessaa 40°F yookaan irraa gaditti ta'u qaba. Nyaanni baay'een guyyaa tokko yookaan lama itti ho'a.

Bishaan Qabbanaa'aa
Mala hatattamaan ho'isuu. Nyaata meeshaa yookaan qabaa uraa hinqabnee keessa kaa'i. Bishaan qabbanaa'aa keessa galchi. Hamma ho'u daqiiqaa 30 keessa bishaan irraa jijjiiri. Eega ho'ee booda hatattamaan bilcheessi.

Maayikiroweevi
Mala hatattamaan ho'isuu. Nyaata saanii maayikiroweevi keessa kaayi, maayikiroweevi diifiroosti irra geessi. Osoo ho'aa jiruu nyaanni gama tokkoon biilchaachuu jalqabu mala. Nyaani eega ho'ee booda hatattamaan bilcheessi

Layidaa jiddugaleessa
Daabboof baayyee filatamaa, daabboo xalayaa itti maruun gabaatee irra kaa'i. Qaamni xixinnaan daqiqa 10 keessatti ho'u, daabboon hunduu saa'atii 3-5 ho'u. Nyaatalee kan bira layidaa jiddugaleessatti hin hoo'sin.

Mudraa

Kudraan cabba'aa bilcheessuuf, mimmi'aafi ismuuzii tolchuuf baayyee tola. Xuuxxoo fi peerii adeemsa kanaan sirritti qabbanaa'u hin danda'an.

Qajeelfama Cabbeessu

1 Mudraa dhiiqi

2 Qaama nyaachuu hin malle muruun meeshaa kosii nyaata kessa galchi.

3 Mudraa gurguddaa muruun gara xixinnootti deebisi.

4 Mudraa akka gogsu gochuun jiidhaa irraa fageessi.

5 Saana irratti babalisuun cabbeessaa keessa galchi. Adeemsi kun dirqalee, garu mudraan akka walitti maxxanne gargaara.

6 Erga cabee booda kudraa gara daduu cabbeessaa itti galchi. Yeroo deeraaf nyaata tursiisuuf daduu cabbeessaa dabalata fayyadami. Maruun dura hama danda'ameetti qilleensa irra baasi.

7 Qabiyyee meeyshaa nyaataa irrati guyyaa fi waan ofkeessaa qabu barressi.

8 Qulqullina olaanaaf, ji'a 8-12 kessa fayyadami.

9 Qabbaneessaa, bishaan qabbanaa'a yookaan miaayikiroweevi itti ho'isi. Mudraa cabbaa'aa otoo hin ho'sin fayyadamuu dandeessu.

Kuduraa

Kuduraa cabbaa'aa bilcheessuf baayyee tola. Salaaxaa fi curumbaa sirritti hin cabba'aan.

Qajeelfama Cabbeessu

1 Kuduraa dhiqi.

2 Qaama nyachuu hin malle darbuun meeshaa kosii nyaataa kessa galchi.

3 Kuduraa gurgudda muruun xixinnootti deebisi

4 Kuduraa gabaabinaan danfisuuf bishaan ho'aa keessa galchi.

5 Kuduraa qabbaneessuf bishaan sirritti qabbanaa'e keessa galchi.

6 Kuduraa baasuun jiidha hoqoonsuun irratti goggossi.

7. Saana irra babal'isuun hanga cabbaa'uu qabbaneeysa keeysa galchi kaa'ii. Adeemsi kun dirqalee, garu kuduraan akka waliin him maxxanne gargaara.

8. Erga cabee booda kudraa gara daduu cabbeessaa itti galchi. Yeroo deeraaf nyaata tursiisuuf daduu cabbeessaa dabalata fayyadami. Maruun dura hama danda'ameetti qilleensa irra baasi.

9. Qabiyyee meeyshaa nyaataa irrati guyyaa fi waan ofkeessaa qabu barressi.

10. Qulqullina olaanaaf, ji'a 8-12 kessa fayyadami.

11. Qabbaneessaa, bishaan qabbanaa'a yookaan miaayikiroweevi itti ho'isi. Mudra otto hin ho'isin bilcheessuun fayyadamuu dandeessu.

Kuduraa	Yeroo gabaabinaan danfisuutti (daqiiqaale)
Laphee artiichooki	7
Aspaarages	2-4
Birookoolii	3
bruuselspirootis	3-5
Kaarotii (cicciraa)	2
Abiraangoo	3
Asheeta boqqollo	7-11
Eeggipilaanti	4
Magariisa (affeeluuf)	2-3
Baaqeelaa	3
Ambooshillaa (hindanfisin, hurkan)	3-5
Okiraa	3-4
Paarsiniipsii	2
Atarii	1½–2
Dinnichaa	3-5
Iskuwaashii gannaa (mumurraa)	3
Tarniipsii	2

Bakka gabaabnaan danfisuuti sirri itti bilcheesi.
Dindaa
Mixaaxis
Habaaba

Osso hin danfisnee ykn hin bilcheessine cabbeessu hin dandaman:

Shunkurtii (ciciraa)

Qaccee

Iskuwaashii gannaa (mumurraa)

Timaatima

Biqiltoota

Biqiltoota kan cabba'aan bilchessuuf bereedaa.

Qajeelfama Cabbeessu

1. Biqiltoota dhiqii.
2. Jiidhaa irra baasuuf biqiltoota hoqoonsuun goggossi.
3. Qaama nyachuu hin malle darbuun meeshaa kosii nyaataa kessa galchi.
4. Biqiltoota meesha qabbaneesa keessa galchi.
5. Bishaan ho'isi, dhadhaa yookaan weeyiraa zeyitii itti naqii, kuubii huundarra guutti.
6. Hamma kuubiin sirriiti cabba'aan tirii cabbeessaa keessa galchi.
7. Biqiltoota tirii keessaa baasi, kanan boda gara daduu cabbeessaatti galchi. Yeroo deeraaf nyaata tursiisuuf daduu cabbeessaa dabalata fayyadami. Maruun dura hamma dandeesse qilleensa irra baasi.
8. Qabiyyee meeyshaa nyaataa irrati guyyaa fi waan ofkeessaa qabu barressi.
9. Qulqullina olaanaaf ji'a 6 keessatti fayyadami.
10. Nyaata keessa biqiltoota baqsii ittoo fi shoorbaa kan fakkaatan keessa galchi.

Foon, Hindaaqqoo fi Qurxummii

Yommu Foon, hinddaaqqoo fi qurxummii qopheesitu of eegumsa nageenyaa hundatti fayadami.

Qajeelfama Cabbeessu

Foon daduu Cabbeessaa hundumma cuqqaalamaa keessa galchuun yoo dhufee – tara tokko bilchessuf karoora qabu taanan, qabxii 1-4 darbi.

1. Qarqabaa kuusii keessaa baasi.
2. Yo barbaadde, cooma fi lafee irraa baasi. Qaama nyachuuf hin taane meeshaa kosii nyaataa kessa galchi.
3. Hanga nyaata tokkoo kan tahuu qooduun muri.
4. Kutaa tokko tokkotti xalayaa yookaan laastikii itti mari.

   Kutta baayyee waliin maruu yoo barbaadde, kan akka foon bargar,ii kutaa jiddugalaa keessa xalayaa galchuun mari.
5. Yarroo dheeraa kaa'uuf xalayaa aluminiyeemii jabaa yookaan xalayaa qabbanessaan yeroo lama mari, yookaan boorsaa qabbanessaa galchi. Maruun dura hamma danda'amuun qilleensa irra baasi.
6. Qabiyyee meeyshaa nyaataa irrati guyyaa fi waan ofkeessaa qabu barressi.
7. Qulqullina olaanaaf yeroo kenname keessa fayadami.
8. Qabbaneessaa, bishaan qabana'a yokan microweevi itti hoowwisi.

Gosa Nyaataa	Yeroo Kuusi (ji'alee)
Qurxummii- Kan affeelame	2-6
Qurxummii(cooma) Kan hin affeelamin	2-3
Qurxummii (gajjedhuu) Kan hin affeelamin	6
Hindaaqqoo - Kan affeelame	4
Hindaaqqoo - Kan hin affeelamin	9-12
Foon - kan affeelame	2-3
Foon daakame fi affeelame - kan hin bilchatin	3-4
Foon laafa fi Aka'amee - kan hin affeelamin	8-12
Foon jabbii fi korbeessa -kan hin affeelamin	9-12
Kutaa (booyyee) kan hin affeelamin	4
Foon booyyee	1-2
Foon booyyee hurkaan goge fi Saawusagii	1-2
Foon irbaataa fi Hoottidooggii	1-2

Daabboo

Daabboo yeroo gabaabaa keessa itti fayyadamuuf karoora itti hinqabn'ee tursiisuuf qabaneessuun bayye filatama. Qulqulina daabboo kan siiriitti cabbaa'e qulqulina daabboo kan qabaneessa keessa kaa'me irra baayyee fooyya'a.

Qajeelfama Cabbeessu

1. Daabboo qixa barbaaddutti muri. Adeemsi kun dirqalee, garuu booda hamma barbaadde ho'isuu salphaa godha.
2. Daabboo laastikii cabbeessaan mari yookaan daduu cabbeessaa keessa galchi. Kiisii cabbeessaa, qabiyyee cabbeessaa, yokan xalayaa aluminiyeemii jabaatti fayadamuun yeroo dheeraaf kaa'uuf kiisii lamatti marii fayadami. Maruun dura hamma dandaamuu qileensa irra baasi.

   Akasumas yeroo gababa kessa kan fayyadamtu yoo ta'e daabboo qabaa laastikii isaa keessa kaa'uu ni dandeessa.
3. Qabiyyee meeyshaa nyaataa irrati guyyaa fi waan ofkeessaa qabu barressi.
4. Qulqullina olaanaaf, ji'a 3 itti fayyadami.
5. Ho'a jiddugaleessaan itti ho'isi. Otoo hin ho'isin daabboo bilcheessu ni dandeessa

Hambaa

Nyaata hatattamaa fi salphaa ta'e qopheessuuf hambaa kee cabbeessi!

Qajeelfama Cabbeessu

1. Hambaan siriitti akka qabbanaa'u godhi.
2. Hanga nyaata-tokkoo kan tahuu qoodduun adda baasii.
3. Hambaa qabaa nyaata cabbeessaa yookaan kiisii cabbeessaa keessa kaa'i. Yeroo deeraaf nyaata tursiisuuf daduu cabbeessaa dabalata fayyadami. Maruun dura hamma dandeesse qilleensa irra baasi.
4. Qabiyyee meeyshaa nyaataa irrati guyyaa fi waan ofkeessaa qabu barressi.
5. Qulqullina olaanaaf, ji'a 2-3 keessa fayadami.
6. Qabbaneessaa, bishaan qabana'a yookaan maayikiroweevitti ho'isi.

Maallaqa kee qusadhu
Yeroo kee qusadhu
Hubba nyaataa hir'isi

LOVE FOOD STOP WASTE
Seattle Public Utilities

Hubba hir'isuuf garagaarsa argachuuf
seattle.gov/util/stopfoodwaste daawwadhu