Sida loo sameeyo cunto jirta waqti dheer iyada oo la qaboojinayo

Tilmaanta Cunto Keydinta Qaboojiyaha

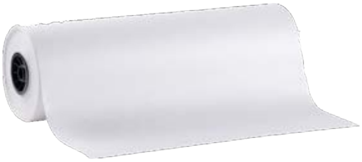
Isticmaalida qaboojiyahaagu waa hab wanaagsan oo loo yareeyo qasaarinta cuntada. Waxay sidoo kale wax karinta ka dhigtaa mid sahlan maadaama aad haysan doonto cunto diyaar ah marka aad u baahan tahay.

Tilmaantan la raacayaa waa hordhac ku saabsan hababka wax loo qaboojiyo ee aasaasiga ah oo shaqeyn doona marka la eego cuntooyinka badankood.

Talooyin ay tahay in maskaxda lagu hayo marka la qaboojinayo cuntada

- Ka dhig heerkulka qaboojiyahaaga °F ama ka hooseysa.
- Qabooji cuntada iyada oo ah qaybo qiyaas ahaan la cuni karo.
- Ka ilaali in qaboojiyuhu gubo adiga hawada ka fogeynaya cuntada. Ka saar hawada waxyaabaha cuntada lagu rido 'packaging' ku jirta ka hor inta aan la qaboojin. Ku dar lakab dheeraad oo ah waxyaabaha cuntada lagu rido 'packaging' marka waqti dheer la keydinayo.
- Waxyaabaha cuntada lagu rido 'packaging' ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
- Waqtiyada la soo jeediyay in la keydiyo waxaa loogu talagalay dhanka tayada, ee ma aha dhanka badbaadada. Qaboojiyuhu wuxuu cuntada hayaa muddo aan cayinayn, laakiin dhadhanka iyo dareenka ay leedahay wuu sii xumaada marka muddo dheer la keydiyo.
- Jilci kaliya cuntada ugu badan ee aad qorsheynayso in aad isticmaasho hal mar.
- Kaliya dib u qabooji cuntada lagu jilciyay qaboojiyaha dhexdiisa. Cuntooyinka la jilciyay iyada la isticmaalayo habab kale waa in aan dib loo qaboojin iyada oo marka hore la kariyo maahane.

Waxyaabaha cuntada lagu rido ‘packaging’



Waraaqda qaboojiyaha
U isticmaal in aad ku duubto hilibka.

Balaastikada Qaboojiyaha Ee Wax Lagu Duubo
U isticmaal in aad ku duubto hilibka iyo rootiga. Isticmaal kaliya balaastikada wax lagu duubo ee loogu talagalay qaboojiyaha.

Jaandiga/Aluminum Wax Lagu Duubo Ee Hawsha Adag Loo Iticmaalo
U isticmaal in uu noqdo lakab labaad oo lagu kor duubo, waraaqda qaboojiyaha ama balaastikada qaboojiyaha ee wax lagu duubo.

Bacda Qaboojiyaha
U istimaal miraha/faruutada, khudaarta, geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’, rootiga iyo cuntada soo harta. Waxaad sidoo kale loo isticmaali karaa in uu noqdo lakab labaad oo loogu talagalay hilibka. Kaliya isticmaal bacaha loo sameeyay ee loogu talagalay qaboojiyaha.

Weelka Ku Haboon Qaboojiyaha Ee Aan Hawa-du Gali Karin
U istimaal miraha/faruutada, khudaarta, geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’ iyo cuntada soo harta. Waxaad sidoo kale loo isticmaali kartaa in uu noqdo lakab labaad oo wax ilaaliya oo loogu talagalay hilibka iyo rootiga. Kaliya isticmaal weelasha ku haboon qaboojiyaha.

Sida loo jilciyo

Qaboojiyaha

Kala doorashada u wanaagsan ee loogu talagalay miraha/faruutada, khudaarta, hilibka, iyo iyo cuntada soo harta. Cuntada ka dhig mid wax ku duuban yihiin ama daboolan, isla markaana ku rid saxan qaboojiyaha dhexdiisa. Heerkulka qaboojiyuhu wa in uu ahaadaa 40°F ama ka hooseeyaa. Inta badan cuntooyinku waxay ku jilcaan/ku kala furfurantaa maalin ama labo maalmood.

Biyo Qabow

Doorashada jilcinta dhaqsada ah. Cuntada ku rid bac aanay ka soo daadan karin ama weel. Ku radi biyo qabow. Beddel biyaha 30 daqiiqo ee kasta ilaa ay ka jilcayso. Si dhaqso ah u kari ka dib marka ay noqoto mid jilicsan.

Microwave

Doorashada jilcinta dhaqsada ah. Cuntada ku rid weel ammaan ah oo microwave-ka loogu talagalay isla markaana microwave gee/ka dhig meesha wax jilcisa/barafka dhalaalisa 'defrost'. Qaybo cuntada ka mid ahi waxaa lagaa yaabaa in ay bilaabaan in ay karsamaan inta ay cuntadu ka jilcayso/baraf kor saaran ka dhalaalayo 'defrost'. Si dhaqso ah u kari ka dib marka ay noqoto mid jilicsan.

Heerkulka Qolku Leeyahay

Kala doorashada u wanaagsan ee loogu talagalay rootiga. Rootiga ka dhig mid wax ku duuban yihiin waxaanad kor saartaa miiska jikada 'counter'. Qaybaha gooni-goonida ah ee rootigu waxay ku jilcaan ilaa 10 daqiiqo, iyada oo dhammaan rootigu oo isku dhani uu ku jilco 3-5 saacadood. Ha ku jilcin cuntooyinka kale heerkulka qolku leeyahay.

Miraha/faruutada

Miraha/faruutada la qaboojiyay waxay ku fiican tahay in loo isticmaalo cabitaanka qabow ee la isku daro 'smoothies', macmacaanka, iyo wax dubista. Miraha liinta 'citrus' iyo pears si fiican uma fariistaan oo qabow uma noqdaan marka la isticmaalayo habkani.

Tilmaamaha Laa Raacayo Ee Qaboojinta

1. Dhaq miraha/faruutada.
2. Ka saar qaybaha aan la cuni karin isla markaana ku rid weelkaaga lagu rido haraaga cuntada.
3. Jarjar miraha/faruutada oo ka dhig qaybo yar yar ama qaybo yar yar oo la qaniini/goosan karo.
4. Gacanta si tartiib ah ugu qalaji miraha/faruutada oo si aad uga saarto qoyaanka.
5. Ku fidi hal lakab oo kor saar weel ama saxan, isla markaana ku rid qaboojiyaha ilaa uu ka qaboobayo. Talaabadani waa mid ikhtiyaari ah, laakiin waxay gacan ka geysan doontaa ka hortagga in miruhu/faruutadu noqoto mid isku dhegan/cufan.
6. Marka ay qabowdo, miraha/faruutada u wareeji bacda qaboojiyaha ama weel ku haboon qaboojiyaha. Laba bacood ku rid marka waqti dheer la keydinayo. Ka saar hawada ugu badan ee suurtagalka ah hor inta aan la xirin.
7. Ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
8. Si aad u hesho tayada ugu fiican, isticmaal 8-12 bilood gudahood.
9. Ku jilci qaboojiyaha dhexdiisa, biyo qabow, ama microwave-ka. Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa miraha/faruutada la qaboojiyay adiga oo aan jilcinaynin.

Khudaarta

Khudaarta la qaboojiyay waxay ku fiican tahay in loo isticmaalo wax karinta. Ansalaatada iyo qajaarka, iyo radish si fiican uma fariistaan oo qabow uma noqdaan.

Tilmaamaha Laa Raacayo Ee Qaboojinta

1. Dhaq khudaarta.
2. Ka saar qaybaha aan la cuni karin isla markaana ku rid weelkaaga lagu rido haraaga cuntada.
3. Jarjar khudaarta adiga oo ka dhigaya qiyaas la karin karo.
4. Kar kari si aad maqaar/diir ka saarid ugu sameyso khudaarta adiga oo si kooban u kar karinaya biyaha.
5. Khudaarta u wareeji baaquli ay ku jiraan biyo baraf oo qabow si aad u qaboojiso.
6. Qalaji khudaarta adiga oo gacanta ku qalajinaya si aad uga saarto qoyaanka.
7. Ku fidi hal lakab oo kor saar weel ama saxan, isla markaana ku rid qaboojiyaha ilaa uu ka qaboobayo. Talaabadani waa mid ikhtiyaari ah, laakiin waxay gacan ka geysan doontaa ka hortagga in khudaartu noqoto mid isku dhegan/cufan.
8. Marka ay qabowdo, khudaarta u wareeji bacda qaboojiyaha ama weel ku haboon qaboojiyaha. Laba bacood ku rid marka waqti dheer la keydinayo. Ka saar hawada ugu badan ee suurtagalka ah hor inta aan la xirin.
9. Ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
10. Si aad u hesho tayada ugu fiican, isticmaal 8-12 bilood gudahood.
11. Ku jilci qaboojiyaha dhexdiisa, biyo qabow, ama microwave-ka. Waxaad sidoo kale isticmaali kartaa khudaarta la qaboojiyay adiga oo aan jilcinaynin.

Khudaarta	Waqtiga maqaar/diir ka saarida (daqiiqo)
Artichoke	7
Asparagus	2–4
Broccoli	3
Kaabajka brussel	3-5
Karootada (oo loo jarjaray)	2
Cauliflower	3
Galleyda karsan	7–11
Eggplant	4
Cagaarka (oo loogu talagalau karinta)	2–3
Digirta cagaaran	3
Mushrooms (heerka uumiga gaarsii, ha kar karin)	3–5
Okra	3–4
Parsnips	2
Peas	1½–2
Baradhada	3–5
Miraha squash ee xagaaga (oo loo jarjaray)	3
Turnips	2

Kar kari ilaa ay jileec ka noqonayso halkii aad maqaar/diir ka saarid ku sameyn lahayd:

Bayraraafka

Baradhada macaan

Miraha squash ee jiilaalka

Waxaa la qaboojin karaa iyada oo aan maqaar/diir ka saarid lagu sameyn:

Baradhada (oo loo jarjaray)

Barbarooniga

Miraha squash ee xagaaga (jarjaran/shiidan)

Yaanyada

Geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’

Geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’ ee la qaboojiyay waxay ku fiican yihiin in loo isticmaalo wax karinta.

Tilmaamaha Laa Raacayo Ee Qaboojinta

1. Dhaq miraha herbs.
2. Gacanta si tartiib ah ugu qalaji miraha herbs si aad uga saarto qoyaanka.
3. Ka saar qaybaha aan la cuni karin isla markaana ku rid weelkaaga lagu rido haraaga cuntada.
4. Geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’ ku rid saxanka/weelka loogu talagalay barafka jajabka ah, adiga oo meesha barafka lagu qaboojiyo ‘cube’ buuxinaya saddex meelood labba meel.
5. Ku shub biyo, dux, burcad/dufan dhalaalay, ama saliid saytuunka adiga oo ku kor shubaya geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’, oo buuxinaya meel kasta oo barafka lagu qaboojiyo ‘cube’
6. Weelka/saxanka ku rid qaboojiyaha ilaa iyo inta ay meelaha barafka lagu qaboojiyo ‘cubes’ ay ka qaboobayaan.
7. Ka soo saar geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’ ee barafka noqday adiga oo ka soo saaraya saxanka/weelka, isla markaana ku rid bacda qaboojiyaha ama weel ku haboon qaboojiyaha. Laba bacood ku rid marka waqti dheer la keydinayo. Ka saar hawada ugu badan ee suurtagalka ah hor inta aan la xirin.
8. Ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
9. Si aad u hesho tayada ugu fiican, isticmaal 6 bilood gudahood.
10. Dhalaali geedaha cuntada lagu daro ‘herbs’ ee barafka noqday oo ku dar cuntada, sida suugada iyo maraqa.

Hilibka, Digaaga & Kalluunka

Isticmaal taxadarada dhanka ammaanka ah ee caadiga ah marka aan qabanayso isla markaana diyaarinayso hilibka, digaaga, iyo kalluunka/malaayga.

Tilmaamaha Laa Raacayo Ee Qaboojinta

Haddii hilibku uu ku yimaado bac aan furnayn isla markaana aad qorsheynayso in aad jilciso oo aad dhammaantiis hal mar kariso, ka dib u gudub tallaabooyinka 1-4.

1. Ka saar waxyaabaha cuntada lagu rido 'packaging' ee ay ku jirto.
2. Haddii aad rabto, ka jar dufanka/baruurta oo ka saar lafaha. Ku rid qaybaha aan la cuni karin weelkaaga lagu rido haraaga cuntada.
3. U kala qaybi qaybo qiyaas ahaan la cuni karo.
4. Qayb kasta si adag ugu duub waraaqda qaboojiyaha ama balaastikada qaboojiyaha ee wax lagu duubo.

   Haddii aad duubayso dhowr qaybood oo isku mid ah oo ku jira waxyaabaha cuntada lagu rido 'packaging', sida hilibka burger-ka loo isticmaalo 'burger patties', ka dib waxaad waraaqda qaboojiyaha ama waxyaabaha lagu duubo dhigtaa qayb hilib oo kasta dhexdeeda si aad uga ilaaliso in uu isku dhego.
5. Laba jeer ku duub waraaqda qaboojiyaha ama jaandiga/aluminum wax lagu duubo ee hawsha adag loo iticmaalo marka waqti dheer la keydinayo, ama ku rid bacda qaboojiyaha ama weel ku haboon qaboojiyaha. Ka saar hawada ugu badan ee suurtagalka ah hor inta aan la xirin.
6. Ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
7. Si aad u hesho tayada ugu fiican, u isticmaal adiga oo raacaya waqtiga la soo jeediyay in la keydiyo.
8. Ku jilci qaboojiyaha dhexdiisa, biyo qabow, ama microwave-ka.

Shayga cuntada ah	**Waqtiga Keydinta** (bilood)
Kalluun – La kariyay	2–6
Kalluun (dufan/baruur leh) – Aan la karin	2–3
Kalluun (aan dufan/baruur lahayn) – Aan la karin	6
Digaag – La kariyay	4
Digaag – Aan la karin	9–12
Hilib – La kariyay	2–3
Hilib Duqad iyo Suqaarka ah – Aan la karin	3–4
Hilibka 'Steaks' iyo Ka la dubo 'Roasts' – Aan la karin	8–12
Hilibka feeraha (lo'da & idaha) – Aan la karin	9–12
Hilibka feeraha (doofaarka) – Aan la karin	4
Doofaarka	1–2
Hilibka doofaarka iyo Duqada Doofaarka	1–2
Hilibka Qadada iyo Hot Dogs	1–2

Rootiga

Qaboojintu waa midka ugu fiican ee la dooranayo ee loogu talagalay keydinta rootiga aadan qorsheynayn in aad si dhakhso ah u isticmaasho. Tayada rootiga la qaboojiyay waxay ka tayo wanaagsan tahay rootiga lagu keydiyo qaboojiyaha qaybtiisa hoose.

Tilmaamaha Laa Raacayo Ee Qaboojinta

1. Hore u sii jarjar rootiga adiga oo ka dhigaya qiyaasta aad rabto. Talaabadani waa mid ikhtiyaari ah, laakiin waxay fududeyn doontaa in la jilciyo oo laga dhigo xaddiga aad u baahan tahay goor dambe.
2. Rootiga ku duub balaastikada qaboojiyaha ee wax lagu duubo ama ku rid bacda qaboojiyaha. Laba bacood ku rid marka waqti dheer la keydinayo, adiga oo isticmaalaya bacda qaboojiyaha, weel ku haboon qaboojiyaha, ama jaandiga/aluminum wax lagu duubo ee hawsha adag loo iticmaalo. Ka saar hawada ugu badan ee suurtagalka ah hor inta aan la xirin.

   Waxaad sidoo kale rootiga ku dhaafi kartaa balaastikadiisii rasmiga ahayd ee uu ku jiray haddii aad qorsheynayso in aad isticmaalo dhowr toddobaad gudahood.
3. Ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
4. Si aad u hesho tayada ugu fiican, isticmaal 3 bilood gudahood.
5. Ha ku jilci heerkulka qolka leeyahay. Waxaad sidoo kale ku diirin ama dubi kartaa iyada oo aan la jilcin.

Cuntada soo harta

Oo loogu talagalay cuntada degdega ah ee fudud, qabooji cuntadaada soo harta!

Tilmaamaha Laa Raacayo Ee Qaboojinta

1. U ogolow in cuntada soo hartaa ay si buuxda u qabowdo.
2. U kala qaybi qaybo qiyaas ahaan la cuni karo.
3. Cuntada soo harta ku rid weel ku haboon qaboojiyaha ama bacda qaboojiyaha. Laba bacood ku rid marka waqti dheer la keydinayo. Ka saar hawada ugu badan ee suurtagalka ah hor inta aan la xirin.
4. Ku qor/kor dheji taariikhda iyo waxyaabaha ay ka kooban tahay.
5. Si aad u hesho tayada ugu fiican, isticmaal 2-3 bilood gudahood.
6. Ku jilci qaboojiyaha dhexdiisa, biyo qabow, ama microwave-ka.

Badbaadi lacag
Badbaadso waqti
Cunto badan ha qasaarin

LOVE FOOD STOP WASTE

Seattle Public Utilities

Wixii kheyraad ee kaa caawinaya in aan cunto badan la qasaarin, booqo

seattle.gov/util/stopfoodwaste