



**Seattle
Public
Utilities**

ምግብ ብምዝሓል ንነዊሕ ግዜ
ከመይ ክጸንኡ ምግብር ይክሓል



ናይ ኣዝሒልካ ምኽዛን መምርሒ



መዝሐሊ ምጥቃም ምግብ ንከይበላሾ ይጠቅም።
ምግብ ምስራሕ እውን የቃልል ምኽንያቱ ምግብ ኣብ
እተደልየሉ እዋን እቲ ዝዘሓለ ምጥቃም ስለዝከኣል።

እዚ መምርሒ እዚ ናይ መሰረታዊ ምግብ ኣዘሓሕላ ሜላታት
መእተዊ እዩ።





ምግቢ ኣብ እነዝሕለሉ እዋን ኣብ ክንርስዖም ዘይብልና ነጥቢታት

- ናይ መዝሓሊ መጠን ሙቕት 0°F ወይ ትሕቲኡ ግብሮ።
- ምግቢታት ንመኣዲ ብዝቐረቡሉ መጠን ኣዝሕሎም።
- ካብ እቲ ምግቢ ኣየር ብምርሓቕ እቲ መዝሓሊ ከይቃጸል ምክልኻል። ቅድሚ ምዝሓል ምጅማርካ ካብ እቲ መዕሸጊ ኣየር ኣወግድ። ንንውሕ ዝበለ ግዜ ክተዝሕል እንተደሊኻ ተወሳኺ መዕሸጊ ፕላስቲክ ወስኸሉ።
- ኣብ እቲ መዕሸጊ ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፊሉ።
- ዝምከሩ ናይ ምኽዛን ግዜታት ንፅፈት እምበር ደሕንነት ኣይውክሉን። እቲ መዝሓሊ ምግቢ ደሕንነቱ ተሓሊዩ ክፀንሕ ክገብር ይኸእል እዩ፤ ጣዕሙን ቅርፁን ግን ግዜ እንዳነወሐ ብዝኸደ ቁፅሪ እንዳተበላሸወ ይኸይድ።
- ክትበልዎ ዝሓሰብካዮ መጠን ጥራሕ ኣውዲኻ ተመገብ።
- ኣብ ፍሪጅ ዝወዓዩ ምግቢ ጥራሕ ኢኻ ደጊምካ ክተዝሕል እትኸእል። ብኻልእ መንገዲ ዝወዓዩ ምግቢታት ዳግም ክዝሕሉ ክግበር የብሉን።

ምዕሻግ



ናይ መዝሐሊ ወረቕት
ስጋ ንምጥቕላል ይጠቅም።



ፕላስቲክ ናይ መዝሐሊ መጠቕላሊ
ስጋን ሕምባሻን ንምጥቕላል ይጠቅም። ነቲ መዝሐሊ ተባሂሉ
ዝተሰርሐ ፕላስቲክ መጠቕላሊ ጥራሕ ተጠቕም።



ከቢድ ኣሉሚንየም መሸፈኒ
ካልኣዎይ ናይ መዕሸጊ ቀፀላ ኣብ ልዕሊ ናይ እቲ መዝሐሊ
ወረቕት ወይ ፕላስቲ መጠቕላሊ ደርበሉ።



መዝሐሊ ቦርሳ
ንፍራምረ፣ ኣሕምልቲ፣ ተኽሊታት፣ ሕምባሻን ተረፍን
ንምዝሓል ይጠቅም። ከም ናይ ስጋ ካልኣይ ቀፀላ መዕሸጊ
ኮይኑ እውን የገልግል። ነቲ መዝሐሊ ዝተሰርሐ ቦርሳ ጥራሕ
ተጠቕሙ።



ኣየር ዘዩሕልፍ ናይ መዝሐሊ ደሕንነቱ ዝተሓለወ መትሓዚ
ንፍራምረ፣ ኣሕምልቲ፣ ተኽሊታት፣ ሕምባሻን ተረፍን
ንምዝሓል ይጠቅም። ከም ናይ ስጋን ሕምባሻን ካልኣይ ቀፀላ
መዕሸጊን ደሕንነት መሓለዊን ኮይኑ እውን የገልግል። ናይ
መዝሐሊ ደሕንነቱ ዝተሓለወ መትሓዚ ጥራሕ ተጠቕም።

ከመይ ከተውዲ አለካ

ፍሪጅ

ናይ ፍሪምሪ፣ አሕምልቲ፣ ስጋን ተረፍን ዋና አማራጲ። እቲ ምግቢ ዓሺግካ ኣብ ሸሓነ ገይርካ ኣብ እቲ ፍሪጅ ኣእትዎ። ናይ እቲ ፍሪጅ መጠን ሙቕት 40°F ወይ ትሕቲኡ ክኸውን ኣለዎ። ሙብዛሕትኦም ምግቢታት ኣብ ሓደ ወይ ክልተ መዓልቲ ዝኸውን ይውዕዩ።

ዝሒል ማይ

ቅልጡፍ ናይ መውዕዩ አማራጲ። እቲ ምግቢ ኣብ ፈሳሲ ዘየልሑኽ ቦርሳ ወይ መትሐዚ ኣቐምጡ። ኣብ ዝሒል ማይ እለኩ። ክሳብ እቲ ምግቢ ዝውዕይ እቲ ማይ በቢ 30 ደቓይቕ ቀይሮ። ድሕሪ ምውዓይ ብቐልጡፍ ክበሰል ኣለዎ።

ማይክሮዌቭ

ቅልጡፍ ናይ መውዕዩ አማራጲ። እቲ ምግቢ ኣብ ናይ ማይክሮዌቭ ሸሓነ ገይርካ ናብ እቲ ማይክሮዌቭ ንክውዲ ኣእትዎ። ኣብ ዝውዕሉ እዋን ዝተወሰነ ኣካሉ ምብሳል ክጅምር እዩ። ድሕሪ ምውዓይ ብቐልጡፍ ክበሰል ኣለዎ።

ማእኸላይ ኩነታት ኣየር

ንሕምባሻ ዝበለፀ አማራጲ። እቲ ሕምባሻ ተዓሺጉ እንዳሃለወ ካብ መዝሓሊ ኣውጺእኻ ኣቐምጡ። ብረቂቕ ዝተቐረሰ ሕምባሻ ኣብ ውሽጢ 10 ደቓይቕ ይውዲ፣ ሙሉእ ሕምባሻ ግን ክሳብ 3-5 ሰዓታት ይወስድሉ። ካልኣት ምግቢታት ናብ ማእኸላይ ኩነታት ኣየር ብምውጻእ ከይተውዲ።



ፍራምረታት

ዝዘላለ ፍራምረ ንስሙዚ፣ ጠዓሞት፣ ከምኡ እውን ንኬክ ምስንካት ኣዝዩ ይጠቅም። ሲትረስን ፔርን ብዚ መንገዲ እዚ ብፅቡቕ ኣይዝሕሉን።

ናይ መዝሐሊ መምርሒታት

1. እቲ ፍራምረ ሕጸቦ።
2. ዘይብላዕ ኣካላቱ ኣወጊድካ ኣብ ናይ ምግቢ ጎሓፍ መቐመጫኻ ግበር።
3. እቲ ፍራምረ ናብ ኣናኢታይ ወይ ንምኹላስ ብዝምቐ መልክዑ ምተር።
4. እቲ ፍራምረ ኣንቅጹ።
5. ኣብ ነፃላ ቀፀላ ፕላስቲክ ዓሺግካ ናብ መዝሐሊ ኣኣትዎ ክሳብ ዝዝሕል። እዚ ከምመማረጻ ኢኻ ትጥቀሞ፣ ፍራምረ ብሓባር ከይጣበቐ ግን ይሕግዝ እዩ።
6. ምስ ዝሓለ፣ እቲ ፍራምረ ናብ መዝሐሊ ቦርሳ ወይ ደሕነነቱ ዝተሓለወ ናይ መዝሐሊ መትሐዚ ኣኣትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚኻ ምዕሻግካ ብዝተኸኣለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
7. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፊሉ።
8. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 8-12 ኣዋርሕ ተጠቐም።
9. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሓል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ። ብዘይ ምውዓይ እውን ዝበረደ ፍራምረ ምጥቃም ይከኣል።



አሕምልቲ



ዝዘሓለ አሕምልቲ ንምግቢ ምብሳል ኣዝዩ ይጠቐም። ሰላጣ፣ ዱባን ራዲሽን ብፅቡቕ ኣይዝሕሉን።

መዝሓሊ መምርሒታት

1. እቶም አሕምልቲ ሕጸቦም።
2. ዘይብላዕ ኣካላቱ ኣወጊድካ ኣብ ናይ ምግቢ ጎሓፍ መቐመጢኻ ግበር።
3. እቶም አሕምልቲ ምግቢ ንምስራሕ ብዘድልየካ መጠን ምተር።
4. ኣብ ውዕይ ማይ ብምእታው ብመጠኑ እቲ አሕምልቲ ክፎክስ ምግባር።
5. ድሕሪኡ እቲ አሕምልቲ ኣብ በረድማይ ዝሓዘ ጎድጓድ ሸሓነ ብምእላኽ ክዝሕል ግበር።
6. እቲ አሕምልቲ ኣንቂጽካ ኣጽፍፎ፣ ራሕሲ ንምጥፋእ።
7. ኣብ ነፀላ ቀፀላ ፕላስቲክ ዓሺግካ ናብ መዝሓሊ ኣእትዎ ክሳብ ዝዝሕል። እዚ ከምመማሪ፣ ኢኻ ትጥቀም፣ ፍራምረ ብሓባር ክይጣበቕ ግን ይሕግዝ እዩ።
8. ምስ ዝሓለ፣ እቲ ፍራምረ ናብ መዝሓሊ ቦርሳ ወይ ደሕነነቱ ዝተሓለወ ናይ መዝሓሊ መትሓዚ ኣእትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸአለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
9. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
10. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 8-12 ኣዋርሕ ተጠቐም።
11. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሓል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ። ብዘይ ምውዓይ እውን ዝበረደ አሕምልቲ ምጥቃም ይከኣል።



አስምልቲ	መፍኮሲ ግዜ (ደቆይቆ)	ከሳብ ዝተርር ኣብሰሎ እምበር ከሳብ ዝጽከሶ ኣይኮነን:
ኣርቲቾክ ሀርትሰ	7	ቀይሕ ሱር
ኣስፕፓርገስ	2-4	ሽኮር ድንሽ
ብሮኮሊ	3	ዊንተር ስካሽ
ብሩሴል ስፕራውትስ	3-5	
ካሮት (ዝተመትረ)	2	
ካውሊፍላወር	3	
ዕፉን ኣብ ኮብ	7-11	
ኤግፕላት	4	
ቆፃላት (ንምብሳል)	2-3	
ቆፃል ዓተር	3	
ቅንጥሻራ (ብፃፋ ዝተጠጠቐ፣ ዘይፈልሐ)	3-5	
ኦክራ	3-4	
ፓርስኒፕ	2	
ዓይኒ ዓተር	1½-2	
ድንሽ	3-5	
ሳምር ስካሽ (ዝተኸተፈ)	3	
ቀይሕ ሱር	2	

ብዘይ ምፍካሲ ወይ ምብሳል ምዝታል ይክኣል:
 ሽጉርቲ (ዝተመተረ)
 ጉዕ
 ሳምር ስካሽ (ዝተመታተረ)
 ኮሚደረ

ተኸሊታት

ዝዘሓሉ ተኸሊታት ንምግቢ ኣዝዮም ይጠቐሙ እዮም።

ናይ መዝሓሊ መምርሒ

1. እቶም ኣትክልቲ ሕፀቦም።
2. ኣጽፊፍካ ኣንቅጾም።
3. ዘይብላዕ ኣካላቱ ኣወጊድካ ኣብ ናይ ምግቢ ጎሓፍ መቐመጢኻ ግበሮ።
4. እቲ ኣትክልቲ ናብ በረድ ዝመልኦ ሸሓነ ኣእትዎ፣ ሲሶ ዝኸውን ብበረድ መሊእኻ።
5. ማይ፣ ሹርባ፣ ዝመኸኸ ጠሰሚ፣ ወይ ናይ ኣውሊዕ ዘይቲ ናብቲ ኣትክልቲ ኣፍስሰሉ፣ ሕድሕድ በረድ ብምምላእ።
6. እቲ ሸሓነ ናብ እቲ መዝሓሊ ኣእቲኻ ክሳብ ዝበርድ ተፀቦ።
7. እቶም ተኸሊታት ዝሓዙ በረዳት ካብ እቲ መዝሓሊ ኣውጊእኻ ናብ ናይ መዝሓሊ ቦርሳ ወይ ደሕንነት መሓለዊ መዝሓሊ ኣእትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸኣለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
8. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
9. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 6 ኣዋርሕ ተጠቐመሉ
10. እቶም ተኸሊ ዝሓዙ በረዳት ኣምኪኸካ ሹርባ፣ ወይ ከምኡ ዝኣመሳሰሎ ፀብሒታት ንምስራሕ ምጥቃም ይከኣል።



ሰጋ፣ ሰጋ ደርሆን ዓሳን

ሰጋ፣ ሰጋ ደርሆን ዓሳን ኣብ እተሰርሐሉ እዋን ኩሎም ናይ ደሕንነት ቅድመ ጥንቃቄታት ኣማልእ።

ናይ መዝሐሊ መምርሒታት

እቲ ሰጋ ኣብ ዘይተኸፈተ ዕሹግ ኣቕሓ መጊዩ ኩሉ ኣውዲኻ ብሓደ ግዜ ክትሰርሐ እንተድኣደሊኻ ቀጺሎም ዘለዉ መምርሒታት ካብ 1-4 ዝለሎም።

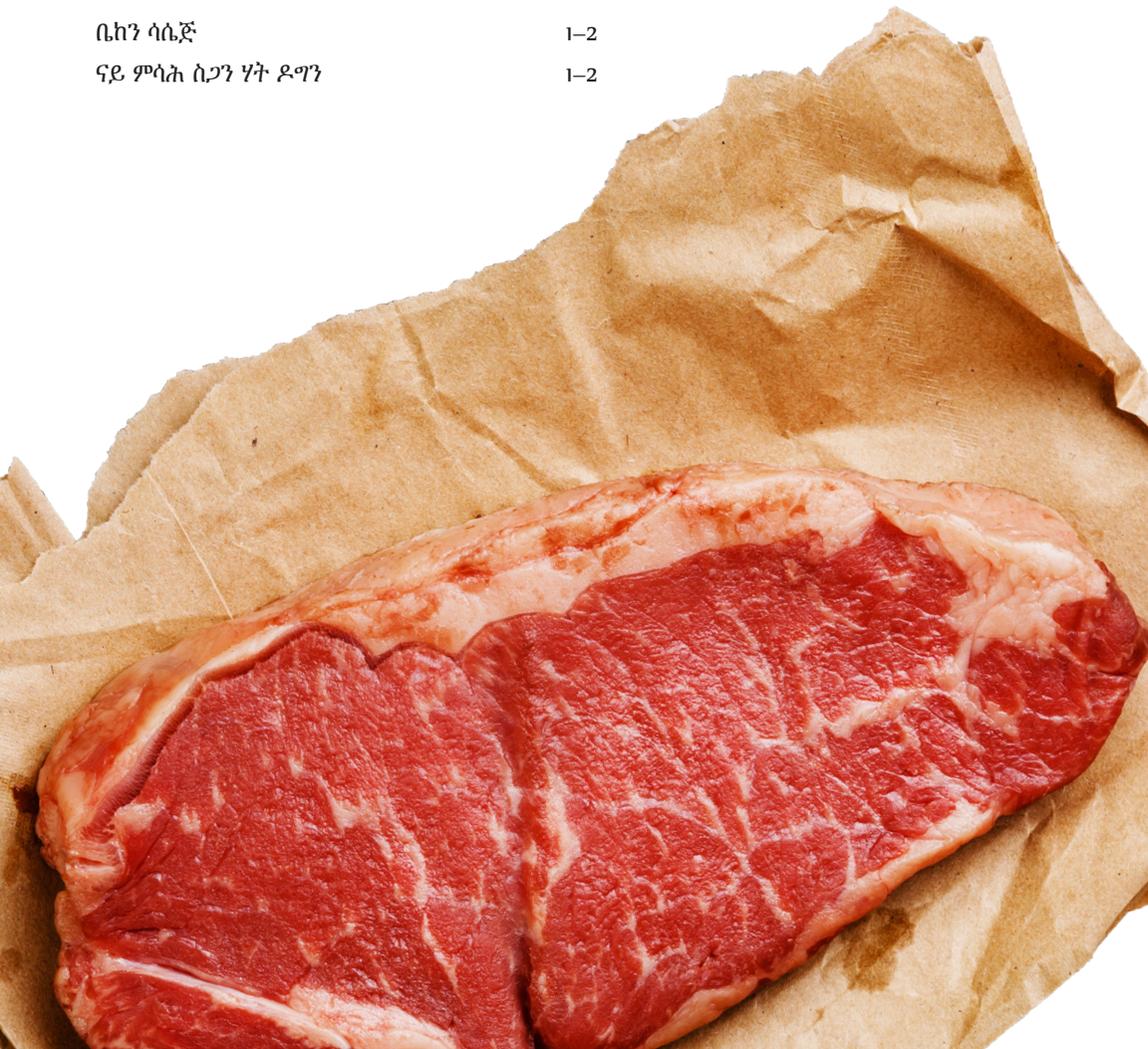
1. ካብ መዕሸጊኡ ኣውፅኣዮ።
2. ኣድላዩ እንተኾይኑ፣ ስብሑ ሓጢጥካ ኣልዕሎ ኣዕፅምቱ እውን ኣወግዶ። ዘይብልዑ ኣካላቱ ኣብ ናይ ምግብ ኃላፍካ ኣእትዎ።
3. ንመኣዲ ከም ዝምቹ ጌርካ ኣዳልዎ።
4. ሕድሕድ ራሽን ብናይ እቲ መዝሐሊ ወረቐት ወይ ፕላስቲክ ኣጥቢቕካ ዓሽጎ።
ብዙሓት ራሽናት ከም በርገር ብሓባር ንምዕሻግ እንተሓሲብካ ድማ ኣብ ማእኸሎም ናይ መዝሐሊ ወረቐት ግበረሎም፣ ንነባዕሎም ንክይጣበቁ።
5. ንነዊሕ እዋን ንክፀንሕ ብናይ መዝሐሊ ወረቐት ወይ ከቢድ ኣሉሚንየም ደራብካ ዓሽጎ፣ ወይ ኣብ ናይ መዝሐሊ ቦርሳ ወይ ደሕንነት መሐለዊ መትሐዚ ኣእትዎ። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸአለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
6. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
7. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ዝተበሃለሉ ግዜ ተጠቐመሉ።
8. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሑል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ።



ዓይነት ምግብ

ተግባር ዝፀንሐሉ ግዜ (አዋርሕ)

ዓሳ - ዝበሰለ	2-6
ዓሳ (ስብሒ ዘለዎ) - ዘይበሰለ	2-3
ዓሳ (ፅፋይ) - ዘይበሰለ	6
ስጋ ደርሆ - ዝበሰለ	4
ስጋ ደርሆ - ዘይበሰለ	9-12
ስጋ ደርሆ - ዝበሰለ	2-3
ዝተጠሓነን ዝተመትረን ስጋ - ዘይበሰለ	3-4
ስቴክን ደርሆን - ዘይበሰለ	8-12
ጃፓት (ቢፍን ስጋ በጊዕን) - ዘይበሰለ	9-12
ጃፓት (ስጋ ሓሰማ) - ዘይበሰለ	4
ሃም	1-2
ቤክን ሳሴጅ	1-2
ናይ ምሳሕ ስጋን ሃት ዶግን	1-2



ሕምባሻ

አብ ቀረባ እዋን ክትጥቀመሉ ዘይሓሰብካዮ ሕምባሻ ንምኽዛን ምዝሓል እቲ ዝበለፀ መማረጺ እዩ። ኣብ መዝሓሊ ናይ ዝጸንሐ ሕምባሻ ፅፈት ካብ ኣብ ፍሪጅ ዝተቐመጠ ይበልፅ እዩ።

መዝሓሊ መምርሒታት

1. ናብ ክጥቀመሉ ዝሓሰብካዮ መጠን ምተሮ እዚ ከም መማረጺ እዩ፣ ክተውዕዮ ከለኻ ግን ግዜ ይቐጥበልካ እዩ።
2. ነቲ ሕምባሻ ኣብ ናይ ፕላስቲክ መዝሓሊ ወይ መዝሓሊ ቦርሳ ዓሽኑ። ንነዊሕ እዋን ንክፀንሕ ብናይ መዝሓሊ ወረቐት ወይ ከቢድ ኣሉሚንየም ደራብካ ዓሽኑ። ቅድሚያ ምዕሻግካ ብዝተኸኣለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።

ኣብ ውሽጢ ቀረባ ሰሙናት ክትጥቀመሉ ሓሳብ እንተሃሊዩካ ድማ እቲ ሕምባሻ ኣብ እቲ ዋና መዕሸጺኡ ፕላስቲክ እንዳሃለወ ምዝሓል ይከኣል።

3. ዕለትን ትሕዝቶን ፅሓፊሉ።
4. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 3 ኣዋርሕ ተጠቐመሉ።
5. ኣብ ማእኸላይ ኣየር ኩነታት ኣውዕዮ። እቲ ሕምባሻ ብዘይምውዓይ ምስንካት ወይ ምጥባስ ይከኣል።





ተረፋት

ንቕልጡፍን ቀሊልን ምግቢ፣ ተረፋትካ አዝሕሎም!

መዝሐሊ መምርሒታት

1. እቲ ተረፍ ሙሉእ ብሙሉእ ክዝሕል ግበር።
2. ናብ እትምግብሉ መኣዲ መጠን ፈላልዮ።
3. እቲ ተረፍ ናብ ደሕንነት መሐለዊ መዝሐሊ መትሐዚ ወይ መዝሐሊ ቦርሳ አእትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸአለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
4. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፊሉ።
5. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 2-3 ኣዋርሕ ተጠቐም።
6. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሒል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ።

ገንዘብ ቆጥብ
ግዜ ቆጥብ
ምግብ ኣይተባኻን



**Seattle
Public
Utilities**

ምግብ ኣይተባኻን ሓገዝ እንተደሊኻ፣

seattle.gov/util/stopfoodwaste
ተወከስ

