



KEV SIV

TAWV TXIV KAB NTXWV



Qhov nruab nrab neeg Asmeskas noj ntau tshaj

9 PHAUS

ntawm cov txiv qaub uas muaj vitamin C ntau
txhua xyoo.

Cov tawv tuaj yeem suav txog nplaum li 25% ntawm

cov txiv! Qhov ntawd sib ntxiv ua rau ntau txog ntau pua lab phaus ntawm cov tawv txiv nyob hauv lub thoob khib nyiab. Tom qab tag nrho cov tawv txiv mus txog lub chaw pov khib nyiab, lawv raug zom thiab tso cov roj methane. Qhov xwm zoo yog cov tawv txiv NOJ TAU no muaj txiaj ntsig siv tau ntau dua li lub txiv ntoo hauv lawv.



KEV YUAV

Tsis zoo li lwm cov khoom lag luam, cov txiv qaub yuav tsis siav tom qab nws raug de los. Xaiv cov txiv ntoo uas tseem tawv thiab tsis muaj qhov lwj dub; lub txiv yuav tsum hnyav raws nws qhov loj. Cov caws pliav thiab ua pob tsis muaj qhov cuam tshuam rau qhov tsw lossis qhov zoo ntawm lub txiv.



KEV KHAWS CIA

Txiv kab ntxwv tuaj yeem khaws cia ntev li ob lub lim tiem hauv chav tsev muaj cua txias thiab cia tau txog ob lub hlis hauv lub taub yees. Khaws cia kom xoob xyuav thiab kom deb ntawm qhov chaw noo dej. Cov txiv ntoo uas muab phua lawm nyob tau ntev li ob hnub rau hauv taub yees.



KEV TSAU KHOV TXIV QAUB

Cov txiv kab ntxwv feem ntau tuaj yeem tsau khov tab sis cov txiv kab ntxwv ntaws yuav su loj tuaj. Ua ntej tsau khov tawv txiv thiab feem txiv ntoo. Rheebs cov feem rau saum daim rau khaub noom hauv lub taub yees thiab hloov mus cia rau ib lub thawv ntim muaj ntawv los qhia thaum twg khov tas lawm.



SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

Food: Too Good to Waste • stpaul.gov/foodwaste

COV CHAW MUAB NTAUB NTAWV: Sustainable America, ZeroWaste Chef, Girl Scouts

SIV COV TAWV TXIV HAUVE TSEV MOV

Ua Khob Noom Qab Zib Tawv Txiv. Tev qhov tawv dawb (noob) tawm kom ntau npaum li koj ua tau, muab rhaub dej cia li 25 feeb. Tsi dej tawm. Rau ½ khob dej thiab 1/4 khob piam thaj rau lub lauj kaub rhaub kom txog thaum cov piam thaj yam kom tag, muab cov tawv txiv rau thiab coj mus hau. Txo hluav taws kom yau thiab rhaub cia 15 feeb. Muab ziab saum daim ntxaij hlau kom qhuv thiab noj tau thaum txias lawm!



Kuam koj qhov khoom noj! Ua ntej noj los yog tso kua lub txiv qaub, muab nws kuam tawv thiab muab tso rau hauv lub taub yees txias. Siv tus kuam tawv txiv lossis tus chais zaub ua xam lav lossis cov txiv ntoo tshiab.

Txhawm rau ua txiv kab ntxwv qab ntsev hla qhov tsau khov thiab muab cov tawv txiv kuam los tov nrog ib npaung cov ntsev hiav txwv ua ntsiav loj thiab siv los rau nqaij, zaub, nplej zom, risotto, mov, kua zaub, thiab ntau dual!

SIV COV TAWV TXIV NTXUAV KHOOM KOM HUV

Tawv txiv kab ntxwv muaj d-limonene, muaj qhov xyaw uas zom cov roj. Muab cov tawv txiv kab ntxwv tev tso rau hauv ib lub hub nrog dej qaub cia ob lub lim tiem. Muab lim thiab siv koj cov kua qaub ua ntxuav ua kev nyiam huv ib ncig hauv tsev, siv tau cov kua kiag los sis muab tov dej los tau.

Ntxuav koj lub microwave. Muab koj cov tawv txiv kab ntxwv pov rau hauv ib lub tais muaj me ntsis dej thiab muab rhaub hauv microwave li ntawm 60 xaws nkoos. Cov pa dej yuav ua kom cov zaub mov khub hauv tev kom ntxuav tawm tau sai thiab cov tawv txiv yuav ua rau tej ntxhiab tsw phem ploj mus.



Txhuam kom ntoo ci. Siv sab hlwb dawb ntawm daim tawv txiv kab ntxwv los txhuam cov rooj tog ntoo thiab daim log cam ntoo. Muab daim tawv txiv txhuam, tom qab ntawv muab daim ntaub mos los so.

SIV COV TAWV TXIV RAU IB NCIG NTAWM LUB MAUM KAUM TSEV

Tshuaj lawv kab. D-limonene, pom muaj hauv cov tawv txiv kab ntxwv, lawv ntsaum thiab qwj yeeg kom khaiv. Tso cov tawv txiv ib ncig cov nroj tsuag kom lawv khaiv kom deb. Tso me ntsis tawv txiv kab ntxwv tso ib ncig lub maum kaum tsev hais tias pab tiv thaiv yoov thiab yoov tshaj cum ib yam nkaus!



Muab tawv txiv rauv hluav taws! Muab tawv txiv kab ntxwv qhauv los pov rau hauv qhov cub ua rau hluav taws ciaj zoo heev thiab ua rau muaj tus ntxhiab tsw qab heev.

Ua lub tais qhauv pub noog. Muab lub txiv kab ntxwv phua nruab nrab thiab noj lub txiv kom tas! Muab cov qhauv noog ntim rau hauv kom puv thiab dai rau ntawm tsob ntoo.

