

# AKKAMITTI QOLA BIRTUKAANAATTI FAYYADAMNA



Namni Ameriikaa giddu-galeessatti birtukaana  
vitaamina c qabu waggaatti

## PAWOONDII 9

### NYAATA

**Qolli Muduraa qabiyee isaa keessaa hanga %25 tti tilmaamama!** Qolli muduraa kosii gatamu keessaa paawundii miliyyonan tilmaama. Qolli kun marti erga lafa irratti gatamee booda gaasii 'methane' jedhamutti jijjiirama. Oduu gaariin jiru qolli muduraa fayyidaa olaanaa qabaachuu isaati.



### AKKAMITTI BITAMA

Akka muduraa kabiroo osoo hintaane, birtukaanni akkuma cirameen dafee hinbilchaatu. Muduraa yeroo xiqqoo barbaadu, akkasumas lallaafaa hintaane filadhu. Muduraan ulfina madalawwaa qabaachuu qaba. Yoo godaannisa qabaate minyaa isaa irratti rakkoo hinqabu.



### AKKAMITTI TURSUUN DANDA'AMA

Muduraa mana keessa torban lamaaf fi firijjii keessa immoo ji'a lamaaf tursuun ni danda'ama. Walirra tuuluu hinfeesisu. Jiidha irraa fageessi. Muduraan murmurame guyyaa lamaaf firijjii keessa turuu ni danda'a.



### MUDURAA AKKA BIRTUKAANAA CABBEESUU

Sanyiin Muduraa akkasii cabbeessuu ni danda'ama garuu birtukaanni novelii ni hadha'aa. Osoo hincabbeesin dura, qola isa irraa quncisii babbaqassi. Isa babbaqaqe meeshaa mijataa irraa tamsaasi friizerii keessa kaa'i. Erga cabbaa'ee booda qodaa itti barreefame keessa kaa'i.



SAINT PAUL  
PUBLIC WORKS

Food: Too Good to Waste • [stpaul.gov/foodwaste](http://stpaul.gov/foodwaste)

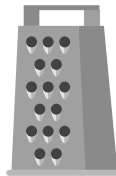
SOURCES: Sustainable America, ZeroWaste Chef, Girl Scouts

## QOLATTI AKKA ITTI FAYYADAMNU

Qola Quncisanii tursuu. Hanga danda'ame waan adii irraa quncisii bishaan xiqqoo ho'aa keessa daqiiqa 25 tiif tursi. Bishaanicha calali. Bishaan walakkaa kubbaayyaa fi sukkaara walakkaa walakkee itti maki. Qola itti dabalii ho'aa xiqqoo irra daqiiqaa 15 tiif kaa'ii. Waan shiboo irraa hojjetame irratti erga gogsitee booda qabbaneessii dhimma itti ba'i



### Nyaata Keetiif Meeshaa Sooftuutti fayyadami!



Osoo hin nyaatin yookin hin cuunfin dura, kuduraa akka birtukaanaa qola isaa irraa soofii fiizera keessa kaa'i. Isa soofame nyaata bilcheessuuf yookin dhangala'aa 'Sprinking' jedhamu salaaditti yookin kuduraatti naquun itti fayyadamuun ni danda'ama. Ashaboo siitres jedhamu qopheessuuf qola soofame osoo hincabbeesin ashaboo gosa kabiroo wallin walitti makuun nyaata akka foon, kuduraa, paastaa ruuza, shoorbaa fi kabiroo tti fayyadami.

## QOLA MUDURAATIN QULQULLEESSUU



Qolli muduraa waan 'd-limonene', kan uumaman zayita daaku qaba. Qola birtukaanaa veniigarii itti naqii torban lamaaf jaarii keessa kaa'i. Cuunfii mana keessaa waan qulqulleessuu barbaadutti fayyadami.

Maaykirowevii kee qulqulleessi. Qola birtukaanaa bishaan waliin sekondii 60f maaykiroweviitin ho'isii. Aarri isaa nyaatni akka laafu fi fooliin jiru akka haaromuuf ni gargaarra.



Muka Haxahuuf. Meeshaa akka mukaa waan adii qola birtukaanaa irraa bahuun irra isaa keessa qulqulleesun ni danda'ama. Qola isaatin erga haxa'amee booda hucuu lallaafaatin qulqulleessu barbaachisa.

## QOLA NAANNOO MANAAF FAYYADAMUU

Ilbiisota Ittiisuuf. Qolli birtukaanaa 'D-limonene', waan of-keessa qabuuf ilbiisota akka goondaa fi ka biroo ni ittisa. Yoo qola kana biqiltuwwan cina yoo keesse, ilbiisota akka irra fagaatan taasisa. Tisiisa fi bookee illee ni ari'a.



Qola Ibiddatti Naquu! Qolli birtukaanaa goge yoo ibida irra buufame ifa fi foolii gaarii kenna.

Baattuu Nyaata Simbirroo Tolchuuf. Birtukaana bakka lamatti murii itti fayyadami! Isa irraa hafe walakkaa isaa akka qodaa nyaata sinbirrootti tolchii nyaata simbirroo itti naqii mukatti fannisi.

