

SIDA LOO ISTICMAALO

DIIRKA LIINTA



Celceliska Maraykanku Cuno waa ka badantay

9 POUNDS

Oo ah liinka qaniga ku ah vitamin C sanad kasta.

Diirka ayaa lagu xisaabin kara ilaa 25% midhaha!

Taasi waxay ku darmaysaa boqollaal milyan oo rodol oo diir ah qashinka. Kadib markii diirkaas oo dhami ay gaaraan dhulka, way jajabaan oo soo daayaan gaaska methane. Warka fiicani waa qolofkan EDIBLE diirka ayaa leh waxtar badan marka loo eego baakadaha miruhu ku jiraan.



SIDA LOO IIBSADO

Si ka duwan wax soo saarka kale, liinta ma bislaato ka dib marka la goosto. Xullo miraha dhaliya cadaadis yar oo aan lahayn dhibco da'ya; miro waa inay ku cuslaadaan cabirkooda. Nabarrada iyo iin-darrooyinka kuma laha saamayn dhadhanka iyo tayada.



SIDA LOO KAYDIYO

Liinka ku ilaali ilaa laba toddobaad heerkulka qolka iyo ilaa laba bilood qaboojiyaha. Ku keydi meel dabacsan oo ka fogee qashanika. Miro la jaray waxay ku jiri kartaa ilaa laba maalmood qaboojiyaha.



QABOOJINTA LIINTA

Inta badan liinta waa la qaboojin karaa laakiin liin oranjtu waxay isku beddeli kartaa qadhaadh. Kahor qaboojinta miraha diirka ka fiiq oo meelee. Ku kala qaad qaybaha xaashida cookie ee qaboojiyaha kuna wareeji weel calaamadeysan markay qabowdo.



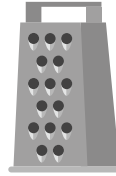
SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

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

ILAHA: Sustainable America, ZeroWaste Chef, Girl Scouts

KU ISTICMAAL DIIRKA KIJADA

Nacnac ka dhig diirka. Ka qaad xaydha cad (pith) inta ugu badan ee aad kari karto, ku kari diirka biyo ilaa 25 daqiiqo. Shub. Soo qaado 1/2 koob oo biyo ah iyo 1/4 koob oo sonkor ah isku kari ilaa inta sonkorta ay milayso, ku dar diirka oo isku kari ilaa karkarayaan. Ka yaree kulaylka oo kari ilaa 15 daqiiqo. Ku qallaji shabagga birta ah oo ku raaxayso markay qabowdo!



Diir ka saaridda cuntadaada! Kahor intaadan cunin ama cabin liinta, diirka ka saar oo ka fogee qaboojiyaha isticmaal diire fican ama jarjaraha saladhada ama midhaha darayga ah. Si aad u sameysid milix liinta ah ka bood qaboojiyaha oo ku qas diirka qadar milixda bada ah oo u isticmaal hilib xilyeedka, khudaarta, baastada, risotto-da, bariiska, maraqa, iyo wax ka badan!

U ISTICMAAL DIIRKA NADIIFINTA



Diirka liinta waxaa ku jira d-limonene, oo ah isku-dhaf dabiici ah oo jabiya saliidda. Ku rid diirka liinta weel khal ku jira laba toddobaad. Sifee oo ku isticmaal nadiifiyahaaga liinta agagaarka guriga, xoog ha lahaado ama ha qasnaado.

Nadiifi microwave-kaaga. Ku tuur diirkaaga liinta baaquli biyo xoogaa ah ku jiraan iyo microwave 60 ilbidhiqsi. Uumiga ayaa dabcin doona qalalka cuntada si dhakhso ahna u nadiifinaya oo diirkuna hagaajinaya wixii ur xun ah.



Ku xoq alwaaxa. U adeegso dhinaca cad ee diirka liinta si aad ugu xoqdo qalabka alwaaxda iyo boodhadhka la soo jaro. Ku xoq diirka, ka dib ku masax maro jilicsan.

U ADEEGSO DIIRKA AGAGAARKA BEERTA

Iska celi cayayaanka. D-limonene, oo laga helo diirka liinta, wuxuu celiyaa qudhaanjada iyo slugs-ka. Dhig agagaarka dhirta diirka si aad uga fogayso. Dhigista qaybo ka mid ah diirka liinta agagaarka deyrka ayaa la sheegay inay ka caawineyso ka hortagga dukhsiga iyo kanecada sidoo kale!



Ku rid diirka dabka! Diirka liinta oo la qalajiyay waxa uu noqdaa wax la shito oo fiican oo ku dar ur gaar ah.

Ka dhig shimir quudiyayaal. U jar liinta haaf oo ka dhammayso liinta! Ka buuxi gudaha qolofka liinta midhaha shimbiraha oo sudh geed.

