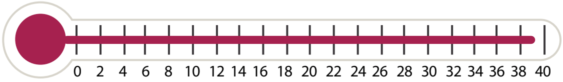
NYAATA HO'AATTI
TURSI

SAFARTUU HO'AA

Kan firiijii 40° F yookin gadi ta'uu qaba.
Kan friizerii immoo 0° F ta'uu qaba.



DARBAA HIN GUUTIN

Qilleensi qabbana'aa naanna'uuf bakka barbaada. Nyaata akkuma bitameen sa'a 2 gidduutti firiijii galchi. Yoo ho'ii alaa 90° F fi ol ta'e, sa'a 1.

KUUSAA FRIIZERII

Friizeriin haftee nyaata turfachuu barbaaddu fi gatuu hinbarbaadne kuufachuuf baayyee gaarii dha. Meeshalee nyaata keessa keessu akka hinbadnetti akka seeratii barreefama itti maxxansuu hindagatin.

DAGALEE FIRIIJII OLII

Nyaata haftee fi kan dafee nyaatamuu qabu akka itittuu fi dhugaatii dagalee isa olii irraa kaa'i.

DAGALEE FIRIIJII GADII

Dagaleen kun caalatti diilalla'a. Kanaaf, waan akka killee, gosa haannanii fi foon tiif gaarii dha.

KIISA FIRIIJII

Kuduraa fi muduraa kuusi. Kiisin friijii furtuu jiidha-qilleensaa to'atu ni qaba. Yoo firiijiin kee furtuu kana yoo qabaate, inni ol'aanaa ta'e (yeroo hedduu cufaa) fi inni gadaanaa immoo yeroo hedduu banaa) dha.

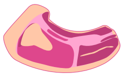
OL-AANAA — GAD-AANAA	OL-AANAA — GAD-AANAA
Jiidha-qilleensa ol-aanaa - yoo guddaa ta'e kuduraatiif gaarii dha.	**Jiidha-qilleensa gad-aanaa** - yoo gad-aanaa dafee akka tortoru taasisa. Akka waakkoo.

BALBALOOTA

Garri firiijii kun hedduu waan ho'uuf, dhugaatii fi waantoota akka mi'eesituu ka'huun gaarii dha. Anqaaqu fi haannan balbalaa irra hinkaa'iin.

Kuusaa Friizerii

Foon fi Qurxummii
(Kan hinbilchaanne)



Hambergerii, foon fi lukkuu daakame	Baatii 3-4
Foon ho'aa kan sangaa, hoolaa fi booyyee foon isteekii murmurame fi ittoo foonii	Baatii 4 -12
Lukkuu fi tarkii guutuu	Baatii 12
Lukkuu fi tarkii billiitii ba'e	Baatii 9
Bekanii fi saasejii	Baatii 1-2
Qurxummii	Baatii 3-8
Qurxummii gosa sheel	Baatii 3-12

Haftee

Foon affeelame	Baatii 2-3
Foon lukkuu akka naaget	Baatii 1-2
Piizzaa	Baatii 1-2
Shorbaa fi ittoo	Baatii 2-3
Kiish	Baatii 2-3
Kaasirol hanqaaquu	Baatii 2-3
Paastaa	Baatii 3-6

Nyaata Dabalataa

Kuduraa	Baatii 8-12
Muduraa	Baatii 6-9
Daabboo	Baatii 6
Ruuza affeelame	Baatii 1
Daakuu	Waggoota 2
Sukkaara	Baatii 6
Killee deedhii (kan cabe)	Waggaa 1

Yeroo Itti Nyaatamuu qaba

Guyyaan nyaata irra jiru maal argisiisa?

Guyyaan nyaatni itti badu nyaata iirratti bareefame yeroo hedduu kan dogogorsissu fi afaan faajjii uumu dha. Kunis nyaatni utuu hinbadin akka gatamuuf nama dirqisiisa. Guyyaan irra jiru warra oomishetu sadarkaa qulqullumma isaa ibsuuf malee nagummaa isaa ibsuuf akeekachiisa miti. Nyaatani guyyan isaa irra darbe yoo firiijii keessatti kuufame fi haalan yoo qabame nyaatamuu ni danda'a. **Odeefannoo dabalataaf, fsis.usda.gov**

HANAGA ITTI BAAYYEE GAARII TA'U:

"Hanga Itti Baayyee Gaarii Ta'u" kan jedhu guyyaa minyaan isaa yookin sadarakaan qulqullummaa isaa hiri'su agarsiisuuf malee nagummaa nyaataa ibsuuf miti.

GUYYAA GURGURAMUU QABU:

Guyyaa Gurguarmuu Qabu: jechuun to'annoof jecha hanga yoomitti waan nyaataa kun gabaaf dhihaachuu akka qabu argisiisuuf malee nageenya nyaata kanaa daangessuuf miti.

HANGA ITTI FAYYADAMNU

Hanga itti fayyadamnu jechuun nyaata kana sadarkaan isaa utuu gad hin bu'iin akka fayyadamnuuf. Garuu daakuu hannanii daa'imaa yoo ta'e nagummaan isaa ibsa.

CABBEESSI HANGA:

Guyyaa Cabbeessi Hanga jechuun guyyaa nyaatni kun utuu sadarkaan isaa gad hin bu'iin cabbeefamuu qabu isbsuuf malee guyyaa itti bitame yookin gatamuu qabu jechuu dha.

SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

stpaul.gov/foodwaste

Madda: USDA, FDA, Sustainable America