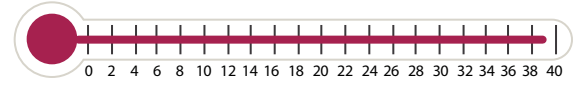


KU ILAAI CUNTADA DARAY

HEERKULKA

Ku hay fingerka ama ka hoosaysa 40°F.
Qaboojiyahu waa inuu noqdo 0°F.



HA BUUXDHAAFIN QABOOJIYAHA

Hawda qabow waxay u baahantay meel ay ku wareegto. Qaboojiyaha gali cuntada 2 saacadood gudohood tukaamaysiga kadib, 1 saac haddii ay tahay 90° F ama ka kulul banaanku.

KU KAYDINTA QABOOJIYAHA

Qaboojiyaha waa goob fiican oo lagu keydiyo cuntada iyo hadhaaga aanad cuni karin hadda, laakiin aanad rabin inaad tuurto. Hubso inaad calaamadeyso weelka oo aad raacdo tilmaamaha kaydinta si ay cuntadu u.

KHAANADA SARE

Ku keydso hadhaaga iyo cuntooyinka diyaar u ah in la cuno sida yogurt iyo cabitaannada.

KHAANADA HOOSE

Tani waa qaybta ugu qabow qaboojiyaha. Waxa ku fiican in lagu kaydiyo ukunta, caanaha, iyo hilibka.

BOGOSYADA QABOOJIYAHA

Ku kaydi furuutka iyo khudaarta. Bogoska qaboojiyahu waxa uu leeyahay iswii xakameeya huurka. Haddii qaboojiyuhu. Haddii qaboojiyahaagu uu leeyahay meelahan si uu u sareeyo (inta badan ha xirnaato) oo inay hoosaysana (inta badan ha furnaato).

SARE ← HOOSE

Huurka sare waxa uu u fiicanyahay Khudaarka iyo iyo caleemaha cagaab.

SARE → HOOSE

Huurka hoose waxa u fiicanyahay shayda hore u xumaada, sida Mushrooms-ka.

ALBAABADA

Tani waa meesha ugu diiran fringerka. Ku kaydi sharaabka iyo xawaashka. Ha ku kayd in caanaha iyo ukunta albaabada.



Kaydinta Qaboojiyaha

Hilib iyo Kalluun (Furan)



Hamburger-ka, hilibka duqada ah, iyo hilib digaaga duqada ah	3-4 bilood
Hilib lo'aad, dibi, wan, iyo hilib doofaar, hilib digaag, iyo hilib fuud ah	4-12 bilood
Digaag ama turki ama dhamman	12 bilood
Qaybaha digaaga ama turki	9 bilood
Hilib doofaar ama hilib la dhuby	1-2 bilood
Kalluun	3-8 bilood
Carsaanyo	3-12 bilood

Hadhaaga



Hilib la kariyey ama digaag	2-3 bilood
Qayb ama xidhmo digaaga	1-2 bilood
Pizza-da	1-2 bilood
Suugada iyo maraqa	2-3 bilood
Cunto ukun leh	2-3 bilood
Saxan cunto oo kakooban ukun	2-3 bilood
Saxanada Baastada	3-6 bilood

Qaybaha kale



Khudaarta	8-12 bilood
Furuut	6-9 bilood
Rooti	6 bilood
Bariis karsan	1 bil
Daqiiq	2 sanno
Sonkor	6 bilood
Ukun cayriin (oo aan ku jirn shell-ka)	1 sanno

Kafiican Haddii Lagu Cuno

Maxay dhab ahaantii ka dhigan yihiin calaamadaha taariikhda cuntada?

Taariikhaha dhicitaanka cuntadau badanaa jahawareer iyo marin habaabin ayay keenaysa Taas oo keenta in cuntada si fudud loogu tuuro qashinka. Taariikhaha cuntada waxaa go'aamiya soosaarayaasha si ay u muujiyaan taariikhda ugu dambeysa ee tayada ugu fiican mana ahan tilmaame badbaadada cuntada. Cunnooyinka dhaafay "taariikhda dhicitaanku" waa badbaado in la cuno haddii la dhigo oo si habboon loo maareeyo. **Macluamad dheeraada, booqo fsis.usda.gov**

**UGU FIICAN
HADDII LA
ISTICMAALO:**

Ugu "Fiican hadii la Isticmaalo/Kahor"

taariikhda caddaynaya marka shaygu ugu fiican yahay dhadhan Ama tayo. Ma aha Taariikh iib ama badbaado.

IIBI:

"Iibi" taariikhda ayaa u sheegaysa dukaanka inta ay tahay in la soo bandhigo badeecada la iibinayo ee loogu talagalay maareynta agabka. Maaha taariikh badbaadsan.

ISTICMAAL:

"Isticmaal" taariikhda waa taariikhda ugu dambeysa ee lagula taliyay isticmaalka sheyga iyadoo tayada ugu sarreysa leh. Maaha taariikh badbaado marka laga reebo in loo isticmaalo caanaha carruurta.

QABOOOJI:

"Qabooji" Taariikhda ayaa tilmaameysa goorta sheyga la qaboojinayo si loo ilaaliyo tayada ugu sarreysa. Maahan iibsi ama taariikh badbaado.



SAINT PAUL
PUBLIC WORKS

stpaul.gov/foodwaste

KHEYRAADKA: USDA, FDA, Sustainable America