

#EndFoodWaste

Okoa \$\$\$ na Upunguze Taka: FAHAMU LEBO ZA TAREHE



Lebo za tarehe HAZIHUSU na usalama wa chakula, lakini watu wengi wanadhani hivyo na kuwapelekea kutupa vyakula salama, bora:

- Serikali HAIDHIBITI lebo za tarehe*
- Hakuna kanuni za jinsi tarehe zinavyowekwa
- Tarehe za "Use By" "Sell By" and "Best if Used By" na tarehe zingine zinazowekwa na mtengenezaji na ni mapendekezo

*Mchanganyiko wa maziwa ya watoto pekee ndio unahitajika kuwa na lebo ya tarehe mjini New York

Vyakula vingi bado vina ubora wa juu na salama baada ya tarehe ya mwisho. Kwa mfano:

- Mtindi na yuguru: Siku 7+ baada ya tarehe kwenye lebo
- Mayai: Wiki 3+ baada ya tarehe kwenye lebo
- Chakula cha mikebe/maboksi: Miezi 3+ baada ya tarehe kwenye lebo

Lebo za tarehe na usalama wa vyakula

Tafuta "End Food Waste" kwenye OCRRA.org

NEWMOA
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRA
OCRRA.org

Maarifa ya kutumia Bidhaa Yote!

KITOWEO CHA MBOGA

Tumia mboga zenye matawi mengi, kama vile sukuma wiki, mchadi, sukuma za koladi, arugula au mchicha:

- Weka vijiko 1-2 vya mafuta kwenye kikaango kwenye moto wa wastani
- Weka kitunguu kilichokatwakatwa na ukoroge mpaka kiwe laini
- Weka mboga za majani, punguza moto, na ukoroge hadi ziwe laini
- Weka chumvi na pilipili manga ipate ladha - weka viungo vingine, kama unataka

TAYARISHA MAYAI YA MKAANGO

Tumia mayai 2 au 3 kwa kila mtu mmoja:

- Koroga mayai kwenye bakuli
- Weka kijiko 1 cha mafuta katika kikaango kikubwa kwenye moto wa wastani
- Weka mayai
- Weka mboga - kama: brokoli iliyokatwa na kupikwa, pilipili manga, kitunguu (zilizokatwakatwa na kulainishwa kwa kutumia kiasi kidogo cha mafuta au kupitia mikrowevu), au mboga za majani, au mchicha
- Sio lazima: weka nyama - iliyopikwa na kukatwa vipande vidogo
- Koroga hadi mayai yaive
- Weka chumvi na pilipili manga ipate ladha - weka viungo vingine, kama unataka
- Sio lazima: weka jibini unayopendelea

Unaweza kutumia maelezo ya mapishi jinsi yalivyo au kwa kutumia viungo ulivyo navyo na unavyopenda



KIDOKEZO

Tumia mboga au nyama