

#EndFoodWaste

Kaydi \$\$\$ & Yaree Qashinka: ISTICMAAL WAXKASTA



Cun Dhammaan qaybaha Khudaarta

- Diirka haka saarin kaarootka, baradhada, iyo khudaarta kale ee la midka ah
- Samee hummus ama baasto adoo isticmaalaya xididada (sida kuwa baronkooliga, ama kale) ama caleenta cagaaran (sida xididaha kaarootka)
- Samee maraqa lafaha oo aad ka sameyso maraq ama bariis. Soo uruurso khudaad googo'an (sida dabada kaarootada & iyo diirka basasha). Biyo raaci, ku shub saxan, biyo kula dabool kadibna kululee; dabka yaree oo daboolka saar 1 saac. Dami dabka oo qabooji. Miir si aad oga soocdo waxyaabaha adag ee kujira. Biyaha ku kala shub 2 koob kadibna geli qaboojiyaha.



Maareynta Cuntooyin Badan oo Qaboow ah

Ku qabooji 1 maalin; sida ay u dhalaalaan jarjar oo meel dhigo waxa aad u baahan tahay. U qaybi inta hadhsan qaybo yaryar kuna celi qaboojiyaha ama sii Asxaabtaada.

Isticmaal lafaha si aad oga sameyso Maraq

Aruuri lafaha, maqaarka, qaybaha kale ee digaaga ee aan la cunin kuna rid saxan. Kuna dabool biyo kadibna kululee. Yaree kuleelka oo dabool 1 saac. Dami dabka qaboojina 1 saac. Miir si aad oga saarto waxyaabaha adag. Ku qabooji qaboojiyaha. Cabitaanka ukala qaybi 2 qaybood kadibna qabooji.



Ka baar "End Food Waste" barta OCRRA.org

NEWMOA
NORTHEAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRA
OCRRA.org

Digaag leh liin macaan

(oo ay cuni karaan 4-6 qof)

WAXYAABAHU UU KA KOOBAN YAHAY:

- 4 jeex oo digaag ah (la dhalaaliyay)
- 2 Qaado oo ah saliid seytuun
- 1 basal (oo jarjaran)
- 1 koob oo cabitaanka liin dhanaanta oo fadhida
- Basbaas qalalan: ½ qaado oo ah dhirta thyme iyo ½ qaado oo ah roosmaari
- 1 Qaado oo ah maraqa soy
- 3 Qaado oo ah sonkorta baroonka ah
- Cusbo iyo basbaas

Ku kululee forno kuleyl keedu yahay 375° F. Balac-balac u saar digaaga saxan leh dufan. Mari saliida seytuunka; kubiti cusbo iyo basbaas; dub 20 daqiiqo.

Birta wax lagu shiilo oo yar ku shiil 1 qaado oo saliid seytuun ah iyo basal; qaadada marmari lahaa ay ka jilcaan. Kudar cabitaanka liinta, marag soyga, iyo sonkorta baroonka ah. Walaq 5 daqiiqadood, ka deji dabka.

Ka saar digaaga, kadibna marmari 1/3 maraq ah, kuceli foornada muddo 25-30 daqiiqadood ah. Kuceli maraqa foornada kadibna kari, walaq illaa adkaanayo. Ka deji dabka. Dusha kaga shub digaaga kadibna sii dadka.

Waxaad isku dayi kartaa inaad cuntada sideeda u diyaariso ama waxaad ku dari kartaa maadooyinka aad haysato iyo kuwa aad jeceshahay.



TALO
Isticmaal OJ dheeraad ah si aad u sameyso maraq dheeraad ah. Libin laab waxyaabaha cuntada aad ku darayso kadibna qaboojiyaha ku kaydi inta dheeraadka ah.