



Seattle
Public
Utilities

ምግብ ብምዝሓል ንነዊሕ ግዜ
ከመይ ከጸንሕ ምግብር ይክላል



ናይ ኣዝሒልኻ ምኽዛን መምርሒ



መዝሐሊ ምጥቃም ምግብ ንክይበላሾ ይጠቅም።
ምግብ ምስራሕ እውን የቃልል ምኽንያቱ ምግብ ኣብ
እተደልየሉ እዋን እቲ ዝዘሓለ ምጥቃም ስለዝከኣል።

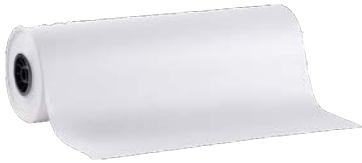
እዚ መምርሒ እዚ ናይ መሰረታዊ ምግብ ኣዘሓሕላ ሜላታት
መእተዊ እዩ።





ምግቢ ኣብ እነዝሕለሉ እዋን ኣብ ክንርስዖም ዘይብልና ነጥቢታት

- ናይ መዝሓሊ መጠን ሙቕት 0°F ወይ ትሕቲኡ ግበሮ።
- ምግቢታት ንመኣዲ ብዝቐረቡሉ መጠን ኣዝሕሎም።
- ካብ እቲ ምግቢ ኣየር ብምርሓቕ እቲ መዝሓሊ ከይቃጸል ምክልኻል። ቅድሚ ምዝሓል ምጅማርካ ካብ እቲ መዕሸጊ ኣየር ኣወግድ። ንንውሕ ዝበለ ግዜ ከተዝሕል እንተደሊኻ ተወሳኺ መዕሸጊ ፕላስቲክ ወስኽሉ።
- ኣብ እቲ መዕሸጊ ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፊሉ።
- ዝምከሩ ናይ ምኽዛን ግዜታት ንፅፊት እምበር ደሕንነት ኣይውክሉን። እቲ መዝሓሊ ምግቢ ደሕንነቱ ተሓሊዩ ክፀንሕ ክገብር ይኽእል እዩ፤ ጣዕሙን ቅርፁን ግን ግዜ እንዳነወሐ ብዝኸደ ቁፅሪ እንዳተበላሸወ ይኽይድ።
- ክትበልዖ ዝሓሰብካዮ መጠን ጥራሕ ኣውዲኻ ተመገብ።
- ኣብ ፍሪጅ ዝወዓየ ምግቢ ጥራሕ ኢኻ ደጊምካ ከተዝሕል እትኽእል። ብኻልእ መንገዲ ዝወዓየ ምግቢታት ዳግም ክዝሕሉ ክግበር የብሉን።



ናይ መዝሐሊ ወረቕት
ስጋ ንምጥቕላል ይጠቅም።



ፕላስቲክ ናይ መዝሐሊ መጠቕላሊ
ስጋን ሕምባሻን ንምጥቕላል ይጠቅም። ነቲ መዝሐሊ ተባሂሉ
ዝተሰርሐ ፕላስቲክ መጠቕላሊ ጥራሕ ተጠቐም።



ከቢድ ኣሉሚንየም መሸፈኒ
ካልኣዊ ናይ መዕሸኒ ቀፀላ ኣብ ልዕሊ ናይ እቲ መዝሐሊ
ወረቕት ወይ ፕላስቲክ መጠቕላሊ ደርበሉ።



መዝሐሊ ቦርሳ
ንፍራምረ፣ ኣሕምልቲ፣ ተኽሊታት፣ ሕምባሻን ተረፍን
ንምዝሓል ይጠቅም። ከም ናይ ስጋ ካልኣይ ቀፀላ መዕሸኒ
ኮይኑ እውን የገልግል። ነቲ መዝሐሊ ዝተሰርሐ ቦርሳ ጥራሕ
ተጠቐሙ።



ኣየር ዘየሕልፍ ናይ መዝሐሊ ደሕንነቱ ዝተሓለወ መትሓዚ
ንፍራምረ፣ ኣሕምልቲ፣ ተኽሊታት፣ ሕምባሻን ተረፍን
ንምዝሓል ይጠቅም። ከም ናይ ስጋን ሕምባሻን ካልኣይ ቀፀላ
መዕሸኒን ደሕንነት መሓለዊን ኮይኑ እውን የገልግል። ናይ
መዝሓሊ ደሕንነቱ ዝተሓለወ መትሓዚ ጥራሕ ተጠቐም።

ከመይ ከተውዒ አለካ

ፍሪጅ

ናይ ፍሪጅ ኣሕምልቲ፡ ስጋን ተረፍን ዋና ኣማራጺ። እቲ ምግብ ዓጢግካ ኣብ ሸሓነ ገይርካ ኣብ እቲ ፍሪጅ ኣእትዎ። ናይ እቲ ፍሪጅ መጠን ሙቕት 40°F ወይ ትሕቲኡ ክኸውን ኣለዎ። ሙብዛሕትኦም ምግቢታት ኣብ ሓደ ወይ ክልተ መዓልቲ ዝኸውን ይውዕዩ።

ዝሒል ማይ

ቅልጡፍ ናይ መውዕዩ ኣማራጺ። እቲ ምግብ ኣብ ፈሳሲ ዘየልሑኽ ቦርሳ ወይ መትሐዚ ኣቐምጦ። ኣብ ዝሒል ማይ እለኮ። ክሳብ እቲ ምግብ ዝውዕይ እቲ ማይ በቢ 30 ደቓይቕ ቀይሮ። ድሕሪ ምውዓይ ብቐልጡፍ ክበስል ኣለዎ።

ማይክሮዌቭ

ቅልጡፍ ናይ መውዕዩ ኣማራጺ። እቲ ምግብ ኣብ ናይ ማይክሮዌቭ ሸሓነ ገይርካ ናብ እቲ ማይክሮዌቭ ንክውዒ ኣእትዎ። ኣብ ዝውዕየሉ እዋን ዝተወሰነ ኣካሉ ምብሳል ክጅምር እዩ። ድሕሪ ምውዓይ ብቐልጡፍ ክበስል ኣለዎ።

ማእኸላይ ኩነታት ኣየር

ንሕምባሻ ዝበለፀ ኣማራጺ። እቲ ሕምባሻ ተዓጢጉ እንዳሃለወ ካብ መዝሓሊ ኣውጂእኻ ኣቐምጦ። ብረቂቕ ዝተቐረሰ ሕምባሻ ኣብ ውሽጢ 10 ደቓይቕ ይውዒ፤ ሙሉእ ሕምባሻ ግን ክሳብ 3-5 ሰዓታት ይወስደሉ። ካልኣት ምግቢታት ናብ ማእኸላይ ኩነታት ኣየር ብምውፃእ ካይተውዒ።



ፍራምረታት

ዝዘላለ ፍራምረ ንስሙዚ፣ ጠዓሞት፣ ከምኡ እውን ንኬክ ምስንካት ኣዝዩ ይጠቅም። ሲትረስን ፔርን ብዚ መንገዲ እዚ ብፅቡቕ ኣይዝሕሉን።

ናይ መዝሐሊ መምርሒታት

1. እቲ ፍራምረ ሕጸቦ።
2. ዘይብላዕ ኣካላቱ ኣወጊድካ ኣብ ናይ ምግቢ ጎሓፍ መቐመጫኻ ግበሮ።
3. እቲ ፍራምረ ናብ ኣናእሽተይ ወይ ንምኹላስ ብዝምቹ መልክዑ ምተሮ።
4. እቲ ፍራምረ ኣንቅጾ።
5. ኣብ ነፃላ ቀፀላ ፕላስቲክ ዓሺግካ ናብ መዝሐሊ ኣኣትዎ ክሳብ ዝዝሕል። እዚ ከምመማረፂ ኢኻ ትጥቀሞ፣ ፍራምረ ብሓባር ከይጣበቐ ግን ይሕግዝ እዩ።
6. ምስ ዝሓለ፣ እቲ ፍራምረ ናብ መዝሐሊ ቦርሳ ወይ ደሕነነቱ ዝተሓለወ ናይ መዝሐሊ መትሓዚ ኣኣትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚኡ ምዕሻግካ ብዝተኸለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
7. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
8. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 8-12 ኣዋርሕ ተጠቐም።
9. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሓል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ። ብዘይ ምውዓይ እውን ዝበረደ ፍራምረ ምጥቃም ይከኣል።



ኣሕምልቲ



ዝዘሓለ ኣሕምልቲ ንምግቢ ምብሳል ኣዝዩ ይጠቐም። ሰላጣ፣ ዱባን ራዲሽን ብፅቡቕ ኣይዝሕሉን።

መዝሓሊ መምርሒታት

1. እቶም ኣሕምልቲ ሕጸቦም።
2. ዘይብላዕ ኣካላቱ ኣወጊድካ ኣብ ናይ ምግቢ ጎሓፍ መቐመጢኻ ግበር።
3. እቶም ኣሕምልቲ ምግቢ ንምስራሕ ብዘድልየካ መጠን ምተር።
4. ኣብ ውዕይ ማይ ብምእታው ብመጠኑ እቲ ኣሕምልቲ ክፎክስ ምግባር።
5. ድሕሪኡ እቲ ኣሕምልቲ ኣብ በረድማይ ዝሓዘ ጎድጓድ ሸሓነ ብምእላኽ ክዝሕል ግበር።
6. እቲ ኣሕምልቲ ኣንቂጽካ ኣጽፍፎ፣ ራሕሲ ንምጥፋእ።
7. ኣብ ነፃላ ቀፀላ ፕላስቲክ ዓሺግካ ናብ መዝሓሊ ኣእትዎ ክሳብ ዝዝሕል። እዚ ከምመማረቂ ኢኻ ትጥቀም፣ ፍራምረ ብሓባር ክይጣበቐ ግን ይሕግዝ እዩ።
8. ምስ ዝሓለ፣ እቲ ፍራምረ ናብ መዝሓሊ ቦርሳ ወይ ደሕነነቱ ዝተሓለወ ናይ መዝሓሊ መትሓዚ ኣእትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸአለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
9. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
10. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 8-12 ኣዋርሕ ተጠቐም።
11. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሓል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ። ብዘይ ምውዓይ እውን ዝበረደ ኣሕምልቲ ምጥቃም ይከኣል።



አሕምልቲ	መፍኮሲ ግዜ (ደቋይቆ)	ከሳብ ዝተርረ ኣብሰሎ እምበር ከሳብ ዝፎከሰ ኣይኮነን፡
ኣርቲቾክ ሀርትስ	7	ቀይሕ ሱር
ኣስፐፓርገስ	2-4	ሽኮር ድንሽ
ብሮኮሊ	3	ዊንተር ስካሽ
ብሩሴል ስፕራውትስ	3-5	
ካሮት (ዝተመትረ)	2	
ካውሊፍላወር	3	
ዕፉን ኣብ ኮብ	7-11	
ኤግፕላት	4	
ቆፃላት (ንምብሳል)	2-3	
ቆፃል ዓተር	3	
ቅንጥሻራ (ብሃፋ ዝተጠጠቐ፣ ዘይፈልሐ)	3-5	
ኦክራ	3-4	
ፓርስኒፕ	2	
ዓይኒ ዓተር	1½-2	
ድንሽ	3-5	
ሳመር ስካሽ (ዝተኸተፈ)	3	
ቀይሕ ሱር	2	

ብዘይ ምፍኳስ ወይ ምብሳል ምዝሓል ይከኣል፡

- ሽጉርቲ (ዝተመተረ)
- ጉዕ
- ሳመር ስካሽ (ዝተመታተረ)
- ኮሚደረ

ተኸሊታት

ዝዘሓሉ ተኸሊታት ንምግብ ኣዝዮም ይጠቐሙ እዮም።

ናይ መዝሓሊ መምርሒ

1. እቶም ኣትክልቲ ሕፀቦም።
2. ኣጽፊፍካ ኣንቅጾም።
3. ዘይብላዕ ኣካላቱ ኣወጊድካ ኣብ ናይ ምግብ ንሓፍ መቐመጢኻ ግበሮ።
4. እቲ ኣትክልቲ ናብ በረድ ዝመልኦ ሸሓነ ኣእትዎ፣ ሲሶ ዝኸውን ብበረድ መሊእኻ።
5. ማይ፣ ሹርባ፣ ዝመኸኸ ጠስሚ፣ ወይ ናይ ኣውሊዕ ዘይቲ ናብቲ ኣትክልቲ ኣፍስሰሉ፣ ሕድሕድ በረድ ብምምላእ።
6. እቲ ሸሓነ ናብ እቲ መዝሓሊ ኣእቲኻ ክሳብ ዝበርድ ተፀበ።
7. እቶም ተኸሊታት ዝሓዙ በረዳት ካብ እቲ መዝሓሊ ኣውጂእኻ ናብ ናይ መዝሓሊ ቦርሳ ወይ ደሕንነት መሓለዊ መዝሓሊ ኣእትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸኣለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
8. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
9. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽጢ 6 ኣዋርሕ ተጠቐመሉ
10. እቶም ተኸሊ ዝሓዙ በረዳት ኣምኪኽካ ሾርባ፣ ወይ ከምኡ ዝኣመሳሰበሉ ፀብሒታት ንምስራሕ ምጥቃም ይከኣል።



ስጋ፣ ስጋ ደርሆን ዓሳን

ስጋ፣ ስጋ ደርሆን ዓሳን ኣብ እተሰርሐሉ እዋን ኩሎም ናይ ደሕንነት ቅድመ ጥንቃቄታት ኣማልእ።

ናይ መዝሐሊ መምርሒታት

እቲ ስጋ ኣብ ዘይተኸፈተ ዕሹግ ኣቕሓ መደብ ኩሉ ኣውዲኻ ብሓደ ግዜ ክትሰርሐ እንተድኣደሊኻ ቀጺሎም ዘለዉ መምርሒታት ካብ 1-4 ዝለሉም።

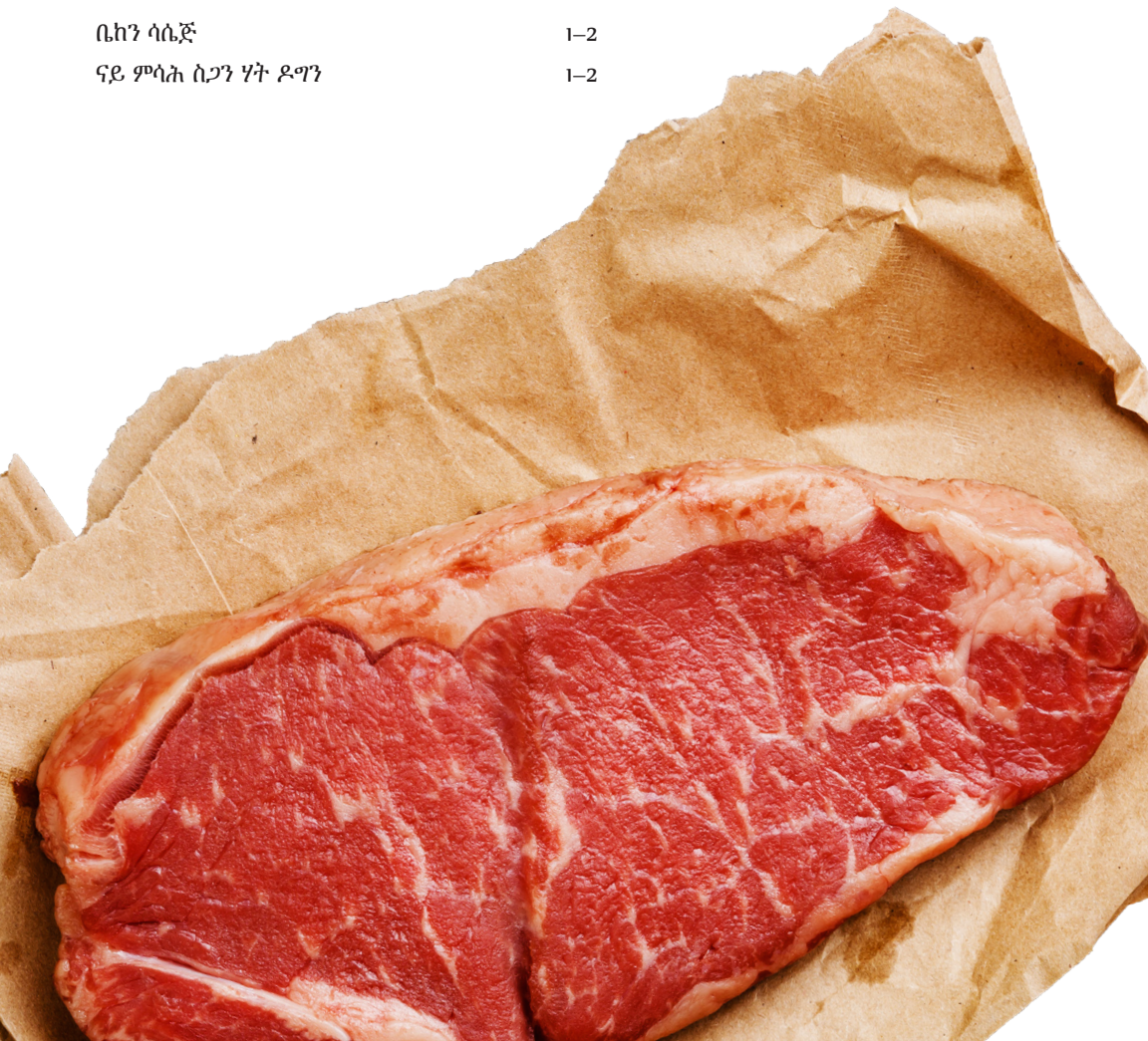
1. ካብ መዕሸጊኡ ኣውፅኣዮ።
2. ኣድላዩ እንተኾይኑ፣ ስብሑ ሓጢጥካ ኣልዕሎ ኣዕፅምቱ እውን ኣወግዶ። ዘይብልፀ ኣካላቱ ኣብ ናይ ምግብ ኃሓፍካ ኣእትዎ።
3. ንመኣዲ ከም ዝምቹ ጌርካ ኣዳልዎ።
4. ሕድሕድ ራሽን ብናይ እቲ መዝሐሊ ወረቓት ወይ ፕላስቲክ ኣጥቢቓካ ዓሽን።
ብዙሓት ራሽናት ከም በርገር ብሓባር ንምዕሻግ እንተሓሰብካ ድማ ኣብ ማእኸሎም ናይ መዝሐሊ ወረቓት ግበረሎም፣ ንነባዕሎም ንክይጣበቁ።
5. ንነዊሕ እዋን ንክፀንሕ ብናይ መዝሐሊ ወረቓት ወይ ከቢድ ኣሉሚንየም ደራብካ ዓሽን፣ ወይ ኣብ ናይ መዝሐሊ ቦርሳ ወይ ደሕንነት መሐለዊ መትሐዚ ኣእትዎ። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸአለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
6. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፈሉ።
7. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ዝተበሃለሉ ግዜ ተጠቐመሉ።
8. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሓል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ።



ዓይነት ምግብ

ተዓሊጉ ዝፀንሐሉ ግዜ (ኣዋርሕ)

ዓሳ – ዝበሰለ	2–6
ዓሳ (ስብሒ ዘለዎ) – ዘይበሰለ	2–3
ዓሳ (ፅፋይ) – ዘይበሰለ	6
ስጋ ደርሆ – ዝበሰለ	4
ስጋ ደርሆ – ዘይበሰለ	9–12
ስጋ ደርሆ – ዝበሰለ	2–3
ዝተጠሓነን ዝተመትረን ስጋ – ዘይበሰለ	3–4
ስቴክን ደርሆን – ዘይበሰለ	8–12
ጃፓት (ቢፍን ስጋ በጊፅን) – ዘይበሰለ	9–12
ጃፓት (ስጋ ሓሰማ) – ዘይበሰለ	4
ሃም	1–2
ቤክን ሳሴጅ	1–2
ናይ ምሳሕ ስጋን ሃት ዶግን	1–2



ሕምባሻ

አብ ቀረባ እዋን ክትጥቀመሉ ዘይሓሰብካዮ ሕምባሻ ንምኽዛን ምዝሓል እቲ ዝበለፀ መማረጺ እዩ። አብ መዝሓሊ ናይ ዝጸንሐ ሕምባሻ ፅፈት ካብ አብ ፍሪጅ ዝተቐመጠ ይበልፅ እዩ።

መዝሓሊ መምርሒታት

1. ናብ ክጥቀመሉ ዝሓሰብካዮ መጠን ምተሮ እዚ ከም መማረጺ እዩ፤ ክተውዕዮ ከለኻ ግን ግዜ ይቐጥበልካ እዩ።
2. ነቲ ሕምባሻ አብ ናይ ፕላስቲክ መዝሓሊ ወይ መዝሓሊ ቦርሳ ዓሽጎ። ንነዊሕ እዋን ንክፀንሕ ብናይ መዝሓሊ ወረቐት ወይ ከቢድ አሉሚንየም ደራብካ ዓሽጎ። ቅድሚ ምዕሻግካ ብዝተኸአለካ መጠን አብ ውሽጢ ዘሎ አየር ኣወግድ።

አብ ውሽጢ ቀረባ ሰሙናት ክትጥቀመሉ ሓሳብ እንተሃሊዩካ ድማ እቲ ሕምባሻ አብ እቲ ዋና መዕሸጊኡ ፕላስቲክ እንዳሃለወ ምዝሓል ይከኣል።

3. ዕለትን ትሕዝቶን ፅሓፊሉ።
4. ንዝበለፀ ፅፈት፤ አብ ውሽጢ 3 ኣዋርሕ ተጠቐመሉ።
5. አብ ማእኸላይ አየር ኩነታት ኣውዕዮ። እቲ ሕምባሻ ብዘይምውዓይ ምስንካት ወይ ምጥባስ ይከኣል።





ተረፋት

ንቕልጡፍን ቀሊልን ምግቢ፣ ተረፋትካ አዝሕሎም!

መዝሐሊ መምርሒታት

1. እቲ ተረፍ ሙሉእ ብሙሉእ ክዝሕል ግበር።
2. ናብ እትምግበሉ መኣዲ መጠን ፈላልዮ።
3. እቲ ተረፍ ናብ ደሕንነት መሐለዊ መዝሐሊ መትሐዚ ወይ መዝሐሊ ቦርሳ አእትዎ። ንነዊሕ እዋን ንምዕሻግ ድርብ ቦርሳ ምጥቃም። ቅድሚ ንምዕሻግካ ብዝተሽኣለካ መጠን ኣብ ውሽጢ ዘሎ ኣየር ኣወግድ።
4. ዕለትን ትሕዝቶን ፀሓፊሉ።
5. ንዝበለፀ ፅፈት፣ ኣብ ውሽፂ 2-3 ኣዋርሕ ተጠቐም።
6. ኣብ ውሽጢ ፍሪጅ፣ ዝሓል ማይ ወይ ማይክሮዌቭ ኣውዕይ።

ገንዘብ ቆጥብ
ግዜ ቆጥብ
ምግብ ኣይተባኻን



**Seattle
Public
Utilities**

ምግብ ኣይተባኻን ሓገዝ እንተደሊኻ፤

seattle.gov/util/stopfoodwaste
ተወከስ

