

Gabay sa Pagtatabi ng Pagkain

Itabi ang pagkain para mas matagal manatiling sariwa



Seattle
Public
Utilities

Kapag itinatabi ang mga gulay nang may tubig, tandaang palitan ang tubig kada ilang araw

Palaging itabi ang mga nahiwa nang prutas at gulay sa ref

Ang gatas, itlog at mantekilya ay dapat na ilagay sa estante sa bandang likuran ng ref—hindi gaanong malamig ang pinto ng ref para sa mga iyon

Itago ang mga sibuyas nang malayo sa mga patatas—dahil mas mabilis nitong napapausbong ang mga iyon

Ang mga hinog nang saging ay may inilalabas na gas na mas nagpapabilis magpahinog sa mga prutas sa paligid nito— itago ang mga iyon nang malayo sa iba pang prutas



Max na temperatura ng Ref: 40° F

Max na temperatura ng Freezer: 0° F

Itabi ang mga karne sa pinakamababang estante ng ref o sa drawer ng karne

Para mas matagal na maitabi, ilagay ang tinapay sa freezer—mas matagal masira kung ilalagay sa ref

Alisin ang mga goma at twist tie mula sa mga gulay bago itabi

Alisin ang mga berde sa itaas ng mga carrots, beets at labanos bago itabi, at mag-iwan ng mga isang pulgadang tangkay

Packaging

Mga halimbawa ng mga breathable na bag at lalagyan:



- Mga bag na may mga butas (perforated, mesh). Maaari kang gumawa ng sarili mo sa pamamagitan ng pagbubutas sa isang bag ng produkto. Mas maganda, gumamit ng mga reusable na mesh na bag ng produkto!



- Mga lalagyan may butas (aerated)
- Bukas o hindi sarado nang husto na mga bag ng produkto
- Walang takip o bahagyang nakatakip na mga lalagyan
- Mga bag na gawa sa papel
- Mga bag na tela
- Mga basket



Mga halimbawa ng mga airtight na bag at lalagyan:

- Mga saradong bag ng produkto
- Mga lalagyan na may saradong takip



Ano talaga ang ibig sabihin ng mga label ng petsa ng pagkain?

Ang mga label ng petsa ng pagkain ay itinatagda ng mga manufacturer para isaad kung kailan pinakamaganda ang kalidad ng pagkain, hindi kung kailan hindi na ligtas kainin ang pagkain. Maliban para sa mga gatas na para sa sanggol, hindi hinihingi ng pederal na regulasyon na maglagay ng mga label ng petsa.

Sell By: Inirekomenda sa tindahan kung kailan ibebenta ang pagkain, para may natitira pa itong itatagal sa estante kapag inuwi mo ito. Maaari mo pa ring kainin ang pagkain pagkatapos ng petsa ng sell by.

Best Before/Best By: Nangangahulugan na pinakamasarap o pinakamaganda ang kalidad ng pagkain bago ang petsang iyon. Hindi ito nangangahulugan na hindi na ligtas kainin ang pagkain.

Use By: Nangangahulugan na maaaring bumaba na ang kalidad ng pagkain pagkatapos ng petsang iyon. Hindi ito nangangahulugan na hindi na ligtas kainin ang pagkain. Mga gatas na para sa sanggol lang ang hindi kasama—hindi na ito dapat gamitin pagkatapos ng petsa ng "Use By".

Para sa mga mapagkukunan para matulungan kang mas kaunti ang maasayang pagkain, bumisita sa

seattle.gov/util/stopfoodwaste

Chart sa Pagtatabi ng Pagkain

Refrigerator Low-humidity drawer (MGA PRUTAS)

Itabi sa labas
o sa mga
breathable na bag



Mga Stone Fruit (hinog)
peach, nectarine,
plum, apricot



Mga Tropical Fruit (hinog) kiwi,
mangga, papaya



Citrus orange,
lemon, lime,
grapefruit



Mansanas



Peras (hinog)



Mga Avocado
(hinog)

High-humidity drawer (MGA GULAY) Refrigerator

Ilagay sa mga
airtight na bag o
lalagyan



Luya



Nappa Cabbage



Celery



Bok choy



Cauliflower



Carrots



Tanglad



Green onions



Sili



Beets



Broccoli



Greens



Pipino



Zucchini



Herbs



Labanos



Gisantes at sitaw

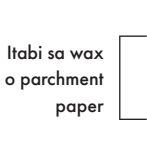
Ilagay sa
breathable o
hindi gaanong
selyadong bag

Refrigerator (ESTANTE)

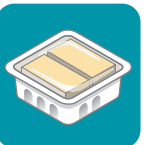
Itabi sa mga airtight
na bag o lalagyan



Cherries



Keso



Tokwa



Itlog



Karne

Itabi sa orihinal
o airtight na
packaging

Itabi sa labas



Melon (hinog)



Pinya (hinog)

Hugasan at tuyuin,
pagkatapos ay
ilagay sa airtight na
packaging sa yelo



Isda at Hipon



Shellfish (sariwa)

Ilagay sa bukas na
lalagyan, na may takip
na basang tuwalya

Ilagay sa mga
breathable na
bag o lalagyan



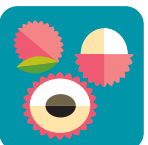
Berries



Mga Kabute



Ubas



Lychee



Asparagus

(tabasan muna nang
kalahating pulgada
ang tangkay)

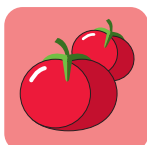


Cilantro

Ilagay sa isang jar ng
tubig (1" lalim) na hindi
natakpan nang husto ng
isang bag

Counter Hindi direktang nasisikatan ng araw

Itabi sa labas



Kamatis



Saging



Mga prutas na kailangang mahinog (melon, peras, mga tropical at stone fruit, avocado)



Basil

Ilagay sa isang basong tubig,
na hindi natakpan nang husto
ng isang bag

Pantry o Cupboard

Ilagay sa mga
breathable na
bag o lalagyan



Bawang



Sibuyas



Patatas



Tinapay



Winter squash



Talong

Itabi sa labas