

ምግብ የማስቀመጥ መመሪያ

ምግብ ትኩስ ሆኖ ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ያስቀምጡ



አትክልቶችን በውሃ ውስጥ በሚያስቀምጡበት ጊዜ፡ ውሃውን በተወሰኑ ቀናት ልዩነት መቀየር እንዳለብዎት አይዘነጉ

ሁልጊዜም የተቆራረጡ ፍራፍሬዎችን እና አትክልቶችን በማቀዝቀዣ/ፍራጅ ውስጥ ያስቀምጡ

ውተት፣ እንቁላል፣ ቅቢ በማቀዝቀዣው ውስጥ ወደኋላ በኩል በመደርደሪያ ላይ መቀመጥ አለባቸው—ለእነዚህ ምርቶች የማቀዝቀዣው በር በቂ ቅዝቃዜ አይሰጥም

ሽንኩርት በሚያስቀምጡበት ጊዜ ከድንች ራቅ አድርገው ያስቀምጡ—ቶሎ እንዲበላሽ ያደርገዋል

የበሰለ መዝ በአካባቢው ያለን ፍራፍሬ ቶሎ እንዲበሰል የሚያደርግ ጋዝ ያመነጫል—ከሌሎች ፍራፍሬዎች ራቅ አድርገው ያስቀምጡ



ስጋ ሲያስቀምጡ በማቀዝቀዣው የታችኛው መደርደሪያ ላይ ወይም በስጋ መሳቢያው ላይ ያስቀምጡ

ዳቦ እረጅም ጊዜ ለማስቀመጥ በበረዶ ቤት ውስጥ ያስቀምጡት—በማቀዝቀዣው ውስጥ ማስቀመጥ ቶሎ እንዲሻግት ያደርገዋል

አትክልቶችን ከማስቀመጥ በፊት የማሰሪያ ላስቲኮችን እና መቋጠሪያ ፕላስቲኮችን በመፍታት ያስወግዱ

ካሮት፣ ስኳር ድንች፣ እና የቀይሰር ከማስቀመጥ በፊት ከላይ ያለውን አረንጓዴ ከፍል አንድ ኢንች ያህል ግንዱን በማስቀረት ቆርጠው ይጣሉ

ማሽግ

አየር የሚያሳልፉ ከረጢቶች እና ማሽጊያዎች ምሳሌዎች፡

- ቀዳዳ ያላቸው ማሽጊያዎች (የተበሳሳ፣ ፍርግርግ)። የምርት ማሽጊያዎችን በመበሳሳት አራስዎ ማዘጋጀት ይችላሉ። ከዚህ የተሻለው ደግሞ፡ በተደጋጋሚ አገልግሎት ላይ የሚውል ፍርግርግ ያለው የምርት ከረጢቶች/ዘንቢል ቢጠቀሙ ነው!
- ቀዳዳ ያላቸው መያዣዎች (ማናፈሻ)
- ክፍት የሆኑ ወይም ላላ ተደርገው የተዘጉ የምርት ከረጢቶች
- ያልተሸፈኑ ወይም በስሉ የተሸፈኑ መያዣዎች
- የወረቀት ከረጢቶች/ቦርሳዎች
- የጨርቅ ከረጢቶች/ቦርሳዎች
- ቅርጫዎች

አየር የማያስገቡ ከረጢቶች እና መያዣዎች ምሳሌዎች፡

- ዝግ የሆኑ የምርት ማሽጊያዎች
- መዝጊያ ከዳን ያላቸው መያዣዎች



በምግብ ማሽጊያዎች ላይ የተጻፉት ቀናት ትርጉማቸው ምንድን ነው?

በምግብ ማሽጊያዎች ላይ የሚጻፉ ቀናት በአምራቹ የሚሰጡ ቀናት ሲሆኑ፣ ምግቡ በላቀ ጥራት ላይ ያለበትን ጊዜ ለማመልከት የሚቀርቡ እንጂ ከዛ ቀን በኋላ ምግቡ ለመመገብ ደህንነቱ አስተማማኝ አይደለም ማለት አይደለም። ለሕጻናት የሚሰጡ ምግቦች ካልሆኑ በስተቀር በምግብ ማሽጊያዎች ላይ የሚጻፉ ቀናት በፌዴራል ደንቦች የሚገደዱ አይደሉም።

የመሻጫ ቀን፡ የምግብ መደብሩ ምግቡን መቼ ቢሸጠው ጥሩ እንደሆነ ይመከራል፤ ይህም ገዝተው ወደ ቤት ከወሰዱት በኋላ በቂ የአገልግሎት ጊዜ እንዲኖረው ያግዛል። አንድን ምግብ የመሻጫ ቀኑ ካለፈ በኋላም ሊመገቡት ይችላሉ።

ከዚህ ቀን በፊት፡ ይህ ማለት ከዛ ቀን በፊት ምግቡ የላቀ ጣዕም ወይም ጥራት ይኖረዋል ማለት ነው። ያ ማለት ግን ከዛ ቀን በኋላ ምግቡ ለመመገብ ደህንነቱ አስተማማኝ አይደለም ማለት አይደለም።

የመጠቀሚያ ቀን፡ ይህ ማለት ከዛ ቀን በኋላ ምግቡ ጥራቱን መቀነስ ሊጀምር ይችላል ማለት ነው። ያ ማለት ግን ከዛ ቀን በኋላ ምግቡ ለመመገብ ደህንነቱ አስተማማኝ አይደለም ማለት አይደለም። የሕጻናት ምግብ ከሆነ በዚህ ውስጥ አይካተትም—የመጠቀሚያ ቀን ካለፈ በኋላ አገልግሎት ላይ መዋል የለበትም።

ምግብ እንዳይባዝን እንዴት ማድረግ እንደሚችሉ የሚከተለውን ድንረገጽ ይጎብኙ

seattle.gov/util/stopfoodwaste



ማቀዝቀዣ

ዝቅተኛ ቅዝቃዜ ያለው መሳቢያ (ለፍራፍሬ)



ትልቅ ፍሬ ያላቸው ፍራፍሬዎች (የበሰሉ) ኮክ፣ ኔክታሪን፣ አንኮይ፣ የባሕር ኮክ (አፕሪኮች)



በሞቃታማ አካባቢ የሚበቅሉ ፍራፍሬዎች (የበሰሉ) ኪዊስ፣ ማንጎ፣ ፓፓይ



ሲትረስ ብርቱካን፣ ሎማ፣ ላይም፣ የወይን



ፖም



ሸከኒት (ፐርል) (የበሰሉ)



አሾካዶ (የበሰሉ)

ላላ ብለው በታሰሩ ወይም አየር በሚያስገቡ ከረጢቶች ውስጥ ያስቀምጡ

ማቀዝቀዣ

ከፍተኛ ቅዝቃዜ ያለው መሳቢያ (ለአትክልቶች)



ዝንጅብል



የቻይና ጎመን



ሲሊሪ/ባግደኒስ



ቦክ ቾይ



ኩሊፍላወር



ካሮት



የጠጅ ሳር



አረንጓዴ ሽንኩርት



ቃሪያ



ቀይስር



ብሮኮሊ



አታክልት



የፈረንጅ ዱባ/ኩክምቦር



ዝኩኒ



ኸርቦች



ቀይ ስር



አተር እና ባቄላ

አየር በማያስገቡ ከረጢቶች ወይም ማስቀመጫዎች ውስጥ ያስቀምጡ

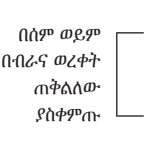
በሚከተሉት ሁኔታ ያስቀምጡ፡ አየር በሚያሳልፉ በስሱ በታሸጉ ከረጢቶች/ቦርሳዎች

የማቀዝቀዣ

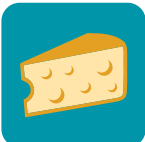
(መደርደሪያ)



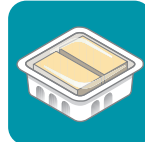
የቼሪ ፍሬ



በስም ወይም በብራና ወረቀት ጠቅልለው ያስቀምጡ



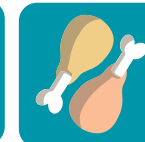
አይብ



ቦሎቄ



አንቁላሎች



ስጋ



ሃብሃብ (የበሰሉ)



አናናስ (የበሰሉ)

ያለቅልቁ እና በማንጠባጠብ ያድርቁት፣ ከዛም በበረዶ ልጣፍ ላይ አየር በማያስገባ ማሸጊያ ውስጥ ያሸጉት



ዓሳ እና ሽሪምፕ



ሼል አሳ (ትኩስ)

በአርፕብ ፎጣ ሽፍነው፣ ከፍት በሆነ ማስቀመጫ ውስጥ ያስቀምጡ



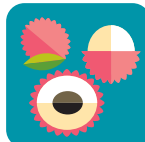
አንጆሪዎች



አንጉዳይ



የወይን ፍሬ



ላይቺ



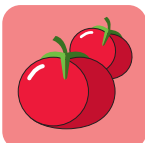
ሶሪት (በመጀመሪያ ግማሽ-ኢንች አንጓ ይቆረጡ)



ድምብላል/ሲላንትሮ

በመሸፈኛ በስሱ ሽፍነው ውሃ በተሞላ ማስቀመጫ ውስጥ ያስቀምጡት (1" ጥልቀት)

ከፈት ከፈት አድርገው ያስቀምጡ



ቲማቲዎች



ሙዝ



መብሰል የሚያስፈልጋቸው ፍራፍሬዎች (ሃብሃብ፣ ሸከኒት (ፐርል)፣ ሞቃታማ አካባቢ የሚበቅሉ እና ትልቅ ፍሬ ያላቸው ፍራፍሬዎች ፣ አሾካዶ)



ባሲል

በብርጫቆ ውሃ ውስጥ በስሱ ሽፍነው ያስቀምጡ

የምግብ ማስቀመጫ ወይም ቁምሳጥን



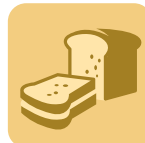
ነጭ ሸንኩርት



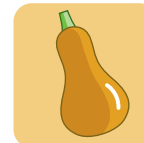
ሸንኩርት



ድንች



ዳቦ



ዊንተር ስኳሽ



ኤግፓላንት

ከፈት ከፈት አድርገው ያስቀምጡ

አየር በማያስገቡ ከረጢቶች ወይም ማስቀመጫዎች ውስጥ ያስቀምጡ