

ናይ ምግብ ምኽዛን መምርሒ

ምግብ ከይተበላሸወ ንነዊሕ ግዜ ንክፀንሕ ከዝኖ



Seattle
Public
Utilities

ኣሕምልቲ ኣብ ማይ ከትከዝን ከላኻ፤ እቲ ማይ በቢ ዝተወሰነ መዓልቲ ምቕያር ከይትርስዕ

ኩሉ ግዜ ፍራምረን ኣሕምልቲን ኣብ ፍራጅ ኣቕምጡ

ፀባ፤ እንቋጽሖን ጠሰሚን ኣብ ድሕሪት እቲ ፍራጅ ኣብ ዝርከብ መደርደሪ ክኸዘኑ ኣለዎም—ናይቲ ፍራጅ በሪ ንዕኡም ውዑይ እዩ

ሸጉርቲታት ካብ ድንሻት ኣርሒቕካ ከዝኖም—ብቐልጡፍ ቆፅሊ ከብቁል ይገብርዎ

ዝፃሰወ ባናና ኣብ ጥቕስም ዘለዉ ፍራምረታት ብቐልጡፍ ክዕስዉ ዝገብር ጋዝ ይሰዱ—ካብ ካልኣት ፍራምረታት ኣርሒቕካ ከዝኖም



ስጋታት ኣብቲ ናይቲ ፍራጅ ዝተሓተ መደርደሪ ግበርዎም ወይ ድማ ኣብ ናይ ስጋ ተስኣቢ

ንንውሕ ዝበለ ግዜ ንምኽዛን፤ ሕምባሻ ኣብቲ መዝሓሊ ኣፅንሓዩ—ኣብ ፍራጅ ምቕማጥ ብቐልጡፍ ከበላሾ ይገበሮ

ኣሕምልቲ ቅድሚ ምኽዛንካ ጎማ መትሓዚን መጠርንፊን ኣወግድ

ናይ ካርት፤ ሸኮር ድንሸን ተኸሊታትን ቅድሚ ምኽዛንካ እቲ ቆፃል ኣካሉ ኣወግድ፤ ሓደ ኢንቸ ዝኸውን ጉንዲ ኣትሪፍካ

ምዕሻግ

ናይ መተንፈሲ ዘለዎም ሳንጣታትን መትሓዚን ኣብነታት

- ነጂል ዘለዎም ሳንጣታት (ዝተበሰዑ፤ መርብብ)፡፡ እቲ ናይ መትሓዚ ሳንጣ ኣንኩልካ ባዕልኻ ከትሰርሕ ትኽእል፡፡ ብዝበለፀ ግን፤ ደጊምካ ምጥቃም እትኽእሉ መርብብ ሳንጣታት ከትጥቀም ትኽእል!
- መኸዘኒ ምስ ነኻላት (ንፋስ ዝኣትዎ)
- ክፍቲ ወይ ብደምቢ ዘይተዓፀዉ መትሓዚ ሳንጣታት
- ዘይተሸፈኑ ወይ ብደምቢ ዘይተሸፈኑ መኸዘኒታት
- ናይ ወረቐት ሳንጣታት
- ናይ ኮዳን ሳንጣታት
- ዘንቢል

ናይ ኣየር ዘየእትዉ ሳንጣታትን መኸዘኒታትን ኣብነታት፡

- ዝተዓፀዉ መትሓዚ ሳንጣታት
- ዝተዓፀዉ ሊድ ዘለዎም መኸዘኒታት



ናይ ምግብ ዕለት መመላኸትቲ እንታይ ማለት እዮም?

ናይ ምግብ ዕለት መመላኸትቲ ምግብ ኣብ ጽቡቕ ዕፈቲ ምኽኑ ንምሕባር ብመፍረይቲ ወይ ስራሕቲ እቲ ምግብ ዝዳሉ ሓባሪ እዩ፡፡ ካብ መሓዝ ንደሓር ከብላዕ ከምዘይብሉ እውን ይሕብር፡፡ ብዘይካ ናይ ውልዶ ፎርሙላ፤ ናይ ዕለት መመላኸትቲ ብናይ ፌደራል ደንቢ ዝግደድ ኣይኮነን፡፡

ዝሸየጡ፡ እቲ ምግብ መዓዝ ከሸየጥ ከምዘለዎ ይሕብር፡ ስለዚ ዝኻኸ ከትወስዶ ከለኻ ኣብ መደርደርያ ዝፀንሓሉ ግዜ ኣለዎ ማለት እዩ፡፡ ድሕሪ እቲ መሸጢ መዓልቲ እውን እቲ ምግብ ምብላዕ ይከኣል፡፡

ዝበለፀ ቅድሚ /ዝበለፀ ናይ ሕጂ፡ እዚ ማለት እቲ ምግብ ኣብ ዝበለፀ ጣዕሙ ዝፀንሕ ቅድሚ እቲ ዕለት ንሱ እዩ ማለት እዩ፡፡ እዚ ማለት ግን እዚ ምግብ ምብላዕ ፀገም የስዕብ እዩ ማለት ኣይኮነን፡፡

ዝጥቀሙሉ፡ እዚ ማለት እቲ ምግብ ድሕሪ እቲ ዕለት ንሱ ብሉፅነቲ ክቐንስ እዩ ማለት እዩ፡፡ እዚ ማለት ግን እዚ ምግብ ምብላዕ ፀገም የስዕብ እዩ ማለት ኣይኮነን፡፡ ብዘይካ ናይ ውልዶ ፎርሙላ—ድሕሪ እቲ ናይ “ዝጥቀሙሉ” ዕለት ከትጥቀሙሉ የበልኩምንእዚ ማለት ግን እዚ ምግብ ምብላዕ ፀገም የስዕብ እዩ ማለት ኣይኮነን፡፡

ምግብ ከይተባኸነ ሓገዝ እንተደሊኻ፤

seattle.gov/util/stopfoodwaste ተወከሰ

ፍሬጅ



ትሑት -ራሕሲ ዘለዎ ተስሓቢ (ፍራምረታት)

ከይዓሸግካ ወይ ኣብ መተንፈሲ ዘለዎም ሳንጣታት ከዝን



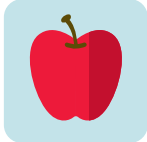
ደረቕ ፍራምረታት (ዝተዳለወ) ኩቕ፡ ኔክታሪን፡ ፕላም፡ ኣፕሪኮት



ናይ ቆላ ፍራምረታት (ዝተዳለወ) ኪዊ፡ ማንጎ፡ ፓፓያ



ሲትረስ ኣራንሺ፡ ለሚን፡ ላይም፡ ወይኒ



ፖም



ፔር (ዝተዳለወ)



ኣሸካዶ (ዝተዳለወ)



ልዑል -ራሕሲ ዘለዎ ተስሓቢ (ኣሕምልቲ) ፍሬጅ

ኣብ ኣየር ዘየሕልፉ ሳንጣታት ወይ መኽዘኒ ከዝንዎ



ዝንጅብል



ናይ ለሚን ቆፅሊ



ቆፃላት



ናፓ ካውሎ



ሴለሪ



ቦክ ቾይ



ካውሊ ፍላዎር



ካሮት



ቆፃል ሽጉርቲታት



ጉፅ



ቀይሕ ሱር



ብሮኮሊ



ናይ ወፃኢ ዱባ



ዙኩኒ



ተኸሊታት



ራዲሽ



ዓተርን ቆፀልቲ ዓተራትን

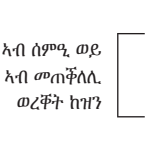
ኣብ መተንፈሲ ወይ ብደምቢ ዘይተዓጽወ ሳንጣታት ከዝንዎም

ፍሬጅ (መደርደሪ)

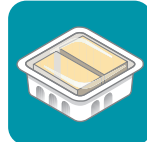
ኣብ ኣየር ዘየሕልፍ ሳንጣ ወይ መኽዘኒ ከዝኖ



ቼሪ



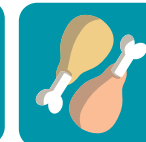
ፎርማጅ



ቶፋ



ኣንቋቕሖ



ሲጋ

ኣብ ኣሪጅናል ወይ ኣየር ዘየሕልፍ ምዕሻግ

ኣቕሊልካ ከዝን



ብርጭቕ (ዝተዳለወ)



ኣናናስ (ዝተዳለወ)

ብማይ ለቕሊቕካ ኣንቅጾ፡ ኣብ ቢድ ኣብ ኣየር ዘየሕልፍ መዕሸኒ ከዝኖ



ዓሳን ሽሪምፕን



ሼል ፈሽ (ሓድሽ)

ኣብ ክፍቲ መኽዘኒ ከዝኖ፡ ብሽጎማኖ ሸፊንካ

ኣብ መተንፈሲ ዘለዎ ሳንጣ ወይ መኽዘኒ ከዝን



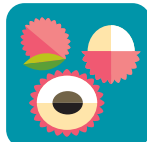
ቤሪ



ቅንጥሻራ



ወይኒ



ሊቸ



ኣስፓርገስ (መጀመርያ ናይ ስቶክስ ፍርቂ ኢንቸ ቁሪፅ)

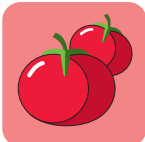


ሲላንትሮ

ኣብ ጃር ማይ ከዝኖ (1" ወሻጥ) ብደምቢ ዘይተሸፈነ ሳንጣ

ካብ ናይ ቀጥታ ብርሃን ፀሓይ ተጠቐም

ኣቕሊልካ ከዝን



ኮሚደሪ



ባናናታት



ምድላው ዘድልዮም ፍራምረታት (ብርጭቕ፡ ፔር፡ ቆላን ደረቕ ፍራምረታት፡ ኣሸካዶታት)



ባዚል

ኣብ ብርጭቕ ማይ፡ ብደምቢ ኣብ ዘይተሸፈነ ሳንጣ ከዝን

ዝሑል ክፍሊ ወይ ኣርማድዮ

ኣብ መተንፈሲ ዘለዎ ሳንጣ ወይ መኽዘኒ ከዝን



ፃዕዳ ሽጉርቲ



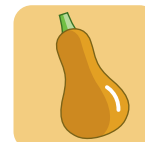
ሽጉርቲታት



ድንሽ



ሕምባሻ



ዊንተር ስካሽ



ኣንቋቕሖ ተኸሊ

ኣቕሊልካ ከዝን