

# #EndFoodWaste

# Kaydi \$\$\$ & Yaree Qashinka: CUN CUNTOOYINKA HARAY



Ku kaydi cuntooyinka haray weel xiran kadibna geli tallaajada. Isticmaal galaas ama caag wax laga dhex arki karo si aad u arki kartid wax kuu hadhay.

Haddii aadan dhamayn karaynin 2-3 maalin dhexdood ku kaydi qaboojiyaha.

- Isticmaal weel aysan hawadu soo galayn ama labo ah bacaha wax lagu rido
- Calaamadee oo kuqor taariikhda
- Cun 6 billood gudahood

**Isticmaal Digirta Qalalan halkii aad ka isticmaali lahayd digirta qasacadeysan.**

1: **Ku radi** biyo muddo 8-10 saacadood ah

2: **Kamiir** biyaha

3: **Qaboojiyaha geli** – kukala shub 2 koob. Ku shub weel/bac gaar ah. Halkii aad ka isticmaali lahayd qasaacad 15 ounce ah waxa aad kala baxdaa bac qaboojiyaha! Kadibna, dhalaali biyo ku shub oo u qalaji sida caadiga ah.

ISTICMAAL  
CUNTOOYINKA  
HARAY

Ka baar "End Food Waste" barta [OCRRA.org](http://OCRRA.org)

**NEWMOA**  
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION  
[NEWMOA.org](http://NEWMOA.org)

**OCRRA**  
[OCRRA.org](http://OCRRA.org)

## Digaag Shiilan oo leh Bariis iyo Digir

[ayna quudan karaan 4-6]

### WAXYAABAHA UU KA KOOBAN YAHAY:

- 4 jeex oo digaag ah
- ½ koob oo bariis ah
- 2 koob oo digir ah (sida salbukada, digirta burbuuran oo yaryar, ama digirta cad)
- ½ koob oo ah khudaarta qalalan (sabiib, ama karanbeeri)
- 1 basal (oo jarjaran)
- 3 Qaado oo ah saliid seytuun
- Basbaas qalalan (1 qaado oo ah qorfe ama xawaaji, oo lagu daray 1 qaado oo ah sanjabiil, huruud, ama caleenta kariyaandoorka)
- Cusbo iyo basbaas
- Waa la iska dhaafi karaa\*: ¼ koob oo ah kabsar caleen, geedka cagaaran ee udgoonka ah, minti, basil, ama cagaarka dill-ka oo la jarjaray

Saliid ku kululee birta wax lagu shiilo oo wayn. Ku dar digaaga & basbaas iyo cusbo. Kari 5-10 daqiiqadood. Rogrog, ku dar basbaas iyo cusbo dheeraad ah. Kari 5 daqiiqadood. Ku rid digaaga saxan.

Birta wax lagu shiilo oo leh dab meel hoose ah kudar basal iyo basbaas qalalan. Walaq 1-2 daqiiqadood. Kudar bariis, oo walaq, kadib kudar 1½ koob oo biyo ah. Qaado ku xoq birta wax lagu shiilo si aad u dhexgeliso basbaaska. Kudar digir iyo miro qalalan, kadibna walaq. Kudar digaag. Marka kululaadaan; yaree dabka kana dhig mid yar, dabool – 25-30 daqiiqadood. Dabka ka qaad kadib walaq bariiska. Haddii aad rabtid, ku dar dhir cusub.

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



### TALO

Isticmaal digirta qalalan ha isticmaalin digirta qasacadeysan. 4 koob oo biyo ah kudar 1 koob oo digir ah una daah sidaas habeenkii oo dhan. Kamiir.

