

#EndFoodWaste

Kaydi \$\$\$ & Yaree Qashinka: SII QORSHEE



Asbuuciiba mar, fiiri jikada si aad u garatid waxa aad haysato:

- Haddii ay gabawday, qorshee inaad isticmaasho

Ka fakar sidaad u isticmaali lahayd waxa aad haysato

- Go'aanso waxa aad dooneyso inaad soo gadato

Usoo adeeg
qaboojiyahaaga
iyo kabarka
jikada marka
koowaad



Mar kasta sameyso liis kahor inta aadan aadin bakaarka, si aad:

- Usoo gadato waxa liiska kujira oo kaliya
- Wax kasta oo aad u baahan tahay

Kadib marka aad soo adeegato:

- Geli waxyaabaha cusub kabarka jikada gadaasha/gudaha sheyyaasha ay isku midka yihiin ee horey u yaalay
- Markaad sameyso sidaan, waxaad arkaysaa kuwii hore ayagaana hor cuneysaa



Ka baar "End Food Waste" barta OCRRA.org

NEWMOA
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRA
OCRRA.org

FIKRADO CUSUB!

SAMEE PESTO MACAAN

Isticmaal waxa aad jeceshahay – kiis, midho iyo/ama cagaar. Ku wada shub mishiinka wax qasa:

- ½ koob oo ah saliid seytuun
- 2-8 mir oo ah toon
- ½ koob oo ah jiis (jiiska fadhiya)
- ½ koob oo ah miraha geedaha (miraha pine ama walnuts)
- 3 koob oo ah basil (oo koobka aad ugu cadaadisay) – waxa kale aad isticmaali kartaa:
 - Cagaarka: sida Isbiinaaj, kabsarta, kaarootka, ama khudaarta dusha ah
 - Dhirta xididada leh sida: barankooli, kale, ama khudaarta cassanka ah (laga dhigay jileec)

Qas ilaa inta ay dareere adkaaday noqonayso; kudar cusbo iyo basbaas si ay dhadhan u yeeshaan.

Ku kaydi talaagada ilaa 2 asbuuc.

Ku darso baastada ama marso burka, kaluunka, ama digaaga.

SAMEE CHILI MACAAN

Caadiyan qaabka loo sameeyo waa:

- 2 basal (oo jarjaran)
- 3-6 mir oo ah toon (oo jarjaran)
- Khudaar jarjaran (1 ama 2 barbarooniga cagaarka ah, oo lagu daray waxyaabo kale sida kaarootka, celery-ga, baronkooliga.)
- Basbaas qalalan (2 Qaado oo ah xawaaji iyo 2 Qaado oo ah basbaaska budada ah)
- 6 koob oo digir ah (3 koob oo ah digirta qalalan oo habeenkii biyo lagu radiyay ama 2 qasacadaha waawayn la miiray oo la biyo raaciyeey)
- 6 koob oo ah yaanyo diirka laga qaaday oo la burburiyay (ama 2 qasaacad oo ah "crushed tomatoes" oo wata cabitaankooda)
- Waad iska dhaafi kartaa: ku dar kasta oo laga tagay

Soo qaado birta wax lagu shiilo kadib saar dab meel dhexaad ah, kudar 2 qaado oo saliid seytuun ah iyo basal, toon, basbaas, iyo khudaar. Walaag illaa ay jileec ka noqdaan. Kudar yaanyo, iyo digir. Kudar 1 ama 2 koob oo ah biyo, haddii aad u baahan tahay. Dabka saar ha kareene. Yaree kuleelka dabka daboolkana saar muddo 1-2 saacadood ah. Kudar cusbo iyo basbaas si ay u dhadhamaan.

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

