

# #EndFoodWaste

# Okoa \$\$\$ na Upunguze Taka: PANGA KABLA



Mara moja kwa wiki, angalia jikoni lako ili uangalie bidhaa ulizonazo:

- Ikiwa imekuwa huko kwa muda, panga kuitumia
- Zingatia jinsi unaweza kutumia bidhaa ulizonazo
- Baini bidhaa unayohitaji kununua

Nunua mfuko  
na makabati  
yako kwanza

Wakati wote andika orodha ya manunuzi kabla ya kwenda dukani, ili:

- Ununue tu kile kilicho kwenye orodha yako
- Ununue kila kitu unachohitaji

Baada ya ununuzi:

- Weka bidhaa mpya kwenye rafu nyuma/chini ya bidhaa ambazo ziko tayari
- Kwa njia hii, bidhaa za awali zinaonekana na kutumika kwanza



Tafuta "End Food Waste" kwenye [OCRRA.org](http://OCRRA.org)

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

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

## Maarifa ya Kutumia Bidhaa Yote!

### TAYARISHA PESTO

Utumie unachopenda - jibini, karanga, na/au mboga tofauti.

Changanya kwenye mashine ya kusaga

- Kikombe ½ cha mafuta ya zeituni
- Vidole 2-8 vya kitunguu saumu
- Kikombe ½ cha jibini (ngumu)
- Kikombe ½ cha kokwa za mti (msonobari au mjozi)
- Vikombe 3 vya mrihani (zilizobanwa kabisa) - maarifa mengine:
  - Mboga: mchicha, kitimiri, ya karoti au majani kiazisukari
  - Shina: brokoli, sukuma wiki au viazisukari (chemsha hadi ziwe laini)

Saga hadi viwe mchanganyiko mzito; weka chumvi na pilipili ili kuongeza ladha.

Hifadhi kwenye chombo cha glasi chenye kifuniko (Hifadhi kwenye jokofu kwa muda wa hadi wiki 2.) kwenye jokofu hadi wiki 2.

Changanya na pasta au paka kwenye mkate, samaki au kuku.

### TENGENEZA PILIPILI

Maelezo ya msingi ya mapishi ni:

- Vitunguu 2 (vilivyokatwakatwa)
- Vidole 3-6 vya kitunguu saumu (vilivyosagwa)
- Mboga zilizokatwakatwa (pilipili hoho 1 au 2 za kijani, pamoja na zingine kama vile karoti, shuf flare, au brokoli)
- Viungo kavu (Vijiko 2 vya jira iliyopondwa na vijiko 2 vya poda ya pilipili)
- Vikombe 6 vya maharage (Vikombe 3 vya maharage kavu yaliyolowa kwenye maji usiku kucha au mikebe 2 mikubwa ambayo yameondolewa maji na kusuzwa)
- Vikombe 6 vya nyanya zilizoambuliwa na kupondwa (au mikebe 2 mikubwa, ikiwa ni pamoja na juisi)
- Weka nyama yoyote iliyokatwa na kubaki

Katika sufuria kubwa yenye joto la wastani, ongeza vijiko 2 vya mafuta ya zeituni na kitunguu, kitunguu saumu, viungo na mboga. Koroga hadi ziwe laini. Weka nyanya, na maharagwe. Weka vikombe 1-2 vya maji, ikiwa inahitajika. Chemsha. Punguza moto na uchemshe kwa utaratibu kwa masaa 1-2. Weka chumvi na pilipili manga ipate ladha.

Unaweza kutumia maelezo ya mapishi jinsi yalivyo au kwa kutumia viungo ulivyo navyo na unavyopenda

