

# ምግብ የማስቀመጥ መመሪያ

## ምግብ ትኩስ ሆኖ ለረጅም ጊዜ እንዲቆይ ያስቀምጡ



**አትክልቶችን በውሃ ውስጥ**  
 በሚያስቀምጡበት ጊዜ፣ ውሃውን በተወሰኑ ቀናት ልዩነት መቀየር እንዳለብዎት አይዘንጉ

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

**ሸንኩርት** በሚያስቀምጡበት ጊዜ ከድንች ራቅ አድርገው ያስቀምጡ—ቶሎ እንዲበላሽ ያደርገዋል

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



ከፍተኛው ፍራጅ/ማቀዝቀዣ የቅዝቃዜ መጠን፡  
 40° F

ከፍተኛው በረዶ ቤት/ፍሪዘር የቅዝቃዜ መጠን፡  
 0° F

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 ከማስቀመጥም በፊት የማሰሪያ ላሰቲኮችን እና መቋጠሪያ ፕላስቲኮችን በመፍታት ያስወግዱ

ካሮት፣ ስኳር ድንች፣ እና የቀይስር ከማስቀመጥም በፊት ከላይ ያለውን አረንጓዴ ክፍል አንድ አገኙ ያህል ግንዱን በማስቀረት ቆርጠው ይጣሉ

### ማሸግ

አየር የሚያሳልፉ ከረጢቶች እና ማሸጊያዎች ምሳሌዎች፡



- ቀዳዳ ያላቸው ማሸጊያዎች (የተበሳሳ፣ ፍርግርግ)። የምርት ማሸጊያዎችን በመበሳሳት እራስዎ ማዘጋጀት ይችላሉ። ከዚህ የተሻለው ደግሞ፣ በተደጋጋሚ አገልግሎት ላይ የሚውል ፍርግርግ ያለው የምርት ከረጢቶች/ዘንቢል ቢጠቀሙ ነው!
- ቀዳዳ ያላቸው መያዣዎች (ማናረሻ)
- ክፍት የሆኑ ወይም ላላ ተደርገው የተዘጉ የምርት ከረጢቶች
- ያልተሸፈኑ ወይም በስሱ የተሸፈኑ መያዣዎች
- የወረቀት ከረጢቶች/ቦርሳዎች
- የጨርቅ ከረጢቶች/ቦርሳዎች
- ቅርጫዎች



### በምግብ ማሸጊያዎች ላይ የተጻፉት ቀኖች ትርጉማቸው ምንድን ነው?

በምግብ ማሸጊያዎች ላይ የሚጻፉ ቀኖች 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 ማሸጊያዎች ላይ የሚጻፉ ቀኖች በፌዴራል ደንቦች የሚገደዱ አይደሉም።

**የመሽጫ ቀን፡** የምግብ መደብ፣ ምግቡን መቼ ቢሸጠው ጥሩ እንደሆነ ይመከራል፤ ይህም ገዝተው ወደ ቤት ከወሰዱት በኋላ በቂ የአገልግሎት ጊዜ እንዲኖረው ያግዛል። አንድን ምግብ የመሽጫ ቀን 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 እንደት ማድረግ እንደሚችሉ የሚከተለውን ድግረጽ ይጎብኙ

[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)



አየር የማይሰጡ ከረጢቶች እና መያዣዎች ምሳሌዎች፡

- ዝግ የሆኑ የምርት ማሸጊያዎች
- መዝጊያ ክዳን ያላቸው መያዣዎች

## ማቀዝቀዣ

ዝቅተኛ ቅዝቃዜ ያለው መሳቢያ (ለፍራፍሬ)

ላላ ብለው በታሰሩ ወይም አየር በሚያስገቡ ከረጢቶች ውስጥ ያስቀምጡ



**ትልቅ ፍሬ ያላቸው ፍራፍሬዎች** (የበሰሉ) ኮከ: ኔክታሪን፣ አንኮይ፣ የባሕር ኮከ (አፕሪኮች)



**በሞቃታማ አካባቢ የሚበቅሉ ፍራፍሬዎች** (የበሰሉ) ኪዊስ፣ ማንጎ፣ ፍሬ ፓፓዬ



**ሲትሪስ ብርቱካን፣ ሎሚ፣ ላይም፣ የወይን**



**ፖም**



**ሸከኒት** (ፐርል) (የበሰሉ)



**አሽካዶ** (የበሰሉ)

## H

ዝቅተኛ ቅዝቃዜ ያለው መሳቢያ (ለአትክልቶች) ማቀዝቀዣ

አየር በማያስገቡ ከረጢቶች ወይም ማስቀመጫዎች ውስጥ ያስቀምጡ



**ዝንጅብል**



**የቻይና ጎመን**



**ሲሊሪ/ባግደኒስ**



**ቦክ ቾይ**



**ኩሊፍላወር**



**ካሮት**



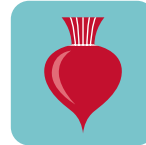
**የጠጅ ሳር**



**አረንጓዴ ሸንኩርት**



**ቃሪያ**



**ቀይስር**



**ብሮኮሊ**



**አታክልት**



**የፈረንጅ ዱባ/ኩኩምቦር**



**ዝኩኒ**



**ኸርቦች**



**ቀይ ስር**



**አተር እና ባቄላ**

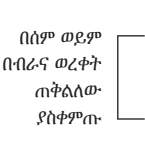
በሚከተሉት ሁኔታ ያስቀምጡ፡ አየር በሚያሳልፉ በስሱ በታሸጉ ከረጢቶች/ቦርሳዎች

## የማቀዝቀዣ (መደርደሪያ)

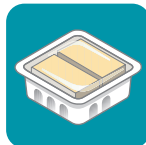
አየር በማያስገቡ ከረጢቶች ወይም ማስቀመጫዎች ውስጥ ያስቀምጡ



**የቼሪ ፍሬ**



**አይብ**



**ቦሎቄ**



**አንቁላሎች**



**ስጋ**

በዋና ማስቀመጫው ውስጥ ያስቀምጡ ወይም አየር በማያስገባ ማስቀመጫ ውስጥ ያስቀምጡ ማሻገጫ

ከፊት ከፊት አድርገው ያስቀምጡ



**ሃብሃብ** (የበሰሉ)



**አናናስ** (የበሰሉ)

ያለቅልቁ እና በማንጠባጠብ ያድርጉት፣ ከዛም በበረዶ ልጣፍ ላይ አየር በማያስገባ ማሻገያ ውስጥ ያሸጉት



**ዓሳ እና ሽሪምፕ**



**ሼል አሳ (ትኩስ)**

በአርጥብ ፎጣ ሸፍነው፣ ክፍት በሆነ ማስቀመጫ ውስጥ ያስቀምጡ

አየር በሚያስገቡ ከረጢቶች ወይም ማስቀመጫዎች ውስጥ ያስቀምጡ



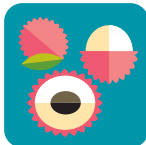
**አንጆሪዎች**



**አንጉዳይ**



**የወይን ፍሬ**



**ላይቺ**



**ሶሪት (በመጀመሪያ ግማሽ-ኢንች አንጓ ይቆረጡ)**

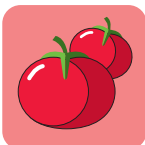


**ድምብላል/ሲላንትሮ**

በመሸፈኛ በስሱ ሸፍነው ውሃ ቡተሞላ ማስቀመጫ ውስጥ ያስቀምጡት ('ፕ' ጥልቀት)

## ባንኮሪ ቀጥታ የጸሃይ ብርሃን እንዳያገኘው ያድርጉ

ከፊት ከፊት አድርገው ያስቀምጡ



**ቲማቲዎች**



**ሙዝ**



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



**ባሲል**

በብርባቄ ውሃ ውስጥ በስሱ ሸፍነው ያስቀምጡ

## የምግብ ማስቀመጫ ወይም ቁምሳጥን

አየር በሚያስገቡ ከረጢቶች ወይም ማስቀመጫዎች ውስጥ ያስቀምጡ



**ነጭ ሸንኩርት**



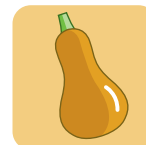
**ሸንኩርት**



**ድንች**



**ዳቦ**



**ዊንተር ስኳሽ**



**ኤግፓላንት**

ከፊት ከፊት አድርገው ያስቀምጡ