

# Maarifa ya kutumia Bidhaa Yote!

## KITOWEO CHA MBOGA

Tumia mboga zenye matawi mengi, kama vile sukuma wiki, mchadi, sukuma za koladi, arugula au mchicha:

- Weka vijiko 1-2 vya mafuta kwenye kikaango kwenye moto wa wastani
- Weka kitunguu kilichokatwakatwa na ukoroge mpaka kiwe laini
- Weka mboga za majani, punguza moto, na ukoroge hadi ziwe laini
- Weka chumvi na pilipili manga ipate ladha - weka viungo vingine, kama unataka

## TAYARISHA MAYAI YA MKAANGO

Tumia mayai 2 au 3 kwa kila mtu mmoja:

- Koroga mayai kwenye bakuli
- Weka kijiko 1 cha mafuta katika kikaango kikubwa kwenye moto wa wastani
- Weka mayai
- Weka mboga - kama: brokoli iliyokatwa na kupikwa, pilipili manga, kitunguu (zilizokatwakatwa na kulainishwa kwa kutumia kiasi kidogo cha mafuta au kupitia mikrowevu), au mboga za majani, au mchicha
- Sio lazima: weka nyama - iliyopikwa na kukatwa vipande vidogo
- Koroga hadi mayai yaive
- Weka chumvi na pilipili manga ipate ladha - weka viungo vingine, kama unataka
- Sio lazima: weka jibini unayopendelea

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



**KIDOKEZO**

Tumia mboga  
au nyama

# #EndFoodWaste

# Okoa \$\$\$ na Upunguze Taka: FAHAMU LEBO ZA TAREHE



Lebo za tarehe HAZIHUSU na usalama wa chakula, lakini watu wengi wanadhani hivyo na kuwapelekea kutupa vyakula salama, bora:

- Serikali HAIDHIBITI lebo za tarehe\*
- Hakuna kanuni za jinsi tarehe zinavyowekwa
- Tarehe za “Use By” “Sell By” and “Best if Used By” na tarehe zingine zinazowekwa na mtengenezaji na ni mapendekezo

\*Mchanganyiko wa maziwa ya watoto pekee ndio unahitajika kuwa na lebo ya tarehe mjini New York

**Vyakula vingi bado vina ubora wa juu na salama baada ya tarehe ya mwisho. Kwa mfano:**

- Mtindi na yuguru: Siku 7+ baada ya tarehe kwenye lebo
- Mayai: Wiki 3+ baada ya tarehe kwenye lebo
- Chakula cha mikebe/maboksi: Miezi 3+ baada ya tarehe kwenye lebo



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)