



SEEDS OF CHANGE SURREY
GOOD, HEALTHY FOOD FOR EVERYONE

ሐቅታት ናይ ምግብ ክትጥቀሙ ዝበለፀ ቅድሚ እዚ ዕለት እዚን ዝበላሸዎሉ ዕለት

ናይ ምግብ ጽሑፋት ብጣዕሚ ስለዘደናግሩ ናይ ምግብ ብክነት የስዕቡ። ትፈልጡዶ ምግብ ዝበላሸዎሉ ዕለትን ዝበለጸ ጥቅሙ መዓስ ምስ ንጥቀም ዝነግር ጽሑፍን ናይ ምግብ ደሕንነት ከም ዘይነግር።

ዝበለጸ ግዜ ቅድሚ እዚ ዕለት


እዚ ብዛዕባ ናይቲ ምግብ ጠቅላላ ብቅዓት እዮ። ኣብቲ ዘድልዩ ሙቀት ወይ ከኣ ዛሕሊ ከይተከፈተ ምስ ዝቅመጥ መቀረቱ ከይቀየረ ዘለዎ ንጥረነገራት ከየጉደለ ንክትምገቦ ዝሓሸ ቅድሚ እቲ ዝተጻሕፈ ዕለት ይኸውን።

ዝበላሸዎሉ ዕለት


እዚ ከኣ እቲ ዝሰርሖ ፋብሪካ ንዓና ዝህበና ሙብጽዓ እዮ። ኣብቲ ዘድልዩ ሙቀት ወይ ዛሕሊ ምስ ዝቅመጥ ዘይተከፈተ መግብታት፡ ንኣብነት ናይ ምግብ መተካእታታት፡ ናይ ቆልዑ መግብ፡ ንሰውነት ዝሃንፁ ነገራት፡ ዘለዎም ንጥረ ነገራት ክሳብ እቲ ዝተጻሕፈ ዕለት ከምዝሕዙ ይነግረና።

ስለዚ መዓስ እዮም መግብታት ንክንምገቦም ይግብዓና?


ብሓፈሻዊ ክንክተሎም ዝግብኣና ነገራት ናይ ገዛእ ርእሰና መቀረት፡ ጨና፡ ድህሰሳ ጌርና ከነረጋግጽ ንክእል።




ሓድሽ አትክልትን ፍሩታታትን
ዘይመሽመሽን ጨንዑ ዘይቀየረ



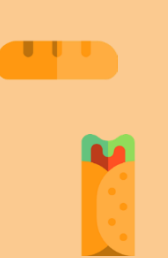
ጸባ፡ ጠሰሚ፡ ርግዖ፡ ፎርማጅ፡ እንቋቋሖ፡ ጀላቶ፡ ሪኮታ፡ ቡሮ ናይ ጸባ ውጽኢታት
ሓድሽ ተኮይኑ ክሳብ 2 ሰሙን ድሕሪ እቲ ዕለት። ናይ በረድ ፍሪጅ ተኮይኑ ከዓ ካብ 2-3 ወርሒ ድሕሪ እቲ ዕለት።




ስጋን ዓሳን
ሓድሽ ተኮይኑ ሽዑ ንጠቀመሉ ወይ ከኣ ካበረድ ነዕትዎ። ካብ በረድ ንዝወጸኡ ስጋ ናይ ብዕራይ፡ ናይ ሓሰማ፡ ናይ ደርሖ ክሳብ 1 ዓመት ወይ ከኣ ዝበለጸ ግዜ ቅድሚያ እዚ ዕለት ዝብል ርኢና ምጥቃም። ናይ ደርሆ እግሪ ወይ ከዓ ክንፊ ከኣ ክሳብ 6 ወርሒ ድሕሪ እቲ ዕለት። ዓሳ ካብ 2-6 ወርሒ ድሕሪ እቲ ዕለት ዝተጻሕፎ።



ዝተከሸነ ስጋ ዘለዎ ምግብ
1 ሰሙን ድሕሪ እቲ ዕለት



ባኒ፡ ሻፓቲ፡ ቅጫ
እንተዘይ ዓስዩ ወይ ጨና ተዘይቀይሩ



ኬክ፡ ብሽኮቲ፡ ችኮላታ፡ ሽኮራዊ ነገራት
ሓድሽ ተኮይኑ 72 ሰዓታት ድሕሪ እቲ ዕለት። ናይ በረድ ፍሪጅ ከዓ 1 ሓዲ ወርሒ ድሕሪ እቲ ዕለት።