


Tej txiv hmab txiv ntoo thiab tej zaub yuav kav ntev npaum li cas?

TSIM DAIM NTAWV TSHUAJ XYUAS KEV CIA TEJ KHOOM NOJ



TEJ KHOOM		Khaws cia hauv chav nyob	Thaum siav lawm, cia hauv tub txias	Cia hauv tub txias kiag tam sis
	TXIV EV PAUM <i>Ntim rau hauv hnab yas tso kom deb ntawm lwm cov khoom noj.</i>		3-4 VIJ	
	ARTICHOKE <i>Tsuag dej me ntsis rau; swb lub hnuab yas rau.</i>			1 VIJ
	ASPARAGUS <i>Tso yav kav rau hauv dej kom tob li ib yas tes</i>			3-4 HNUB
	AVOCADOS <i>Tso rau ntawm chav nyob cia kom nws siav. Yuav ua kom siav sai, ces muab ntim hauv hnab yas.</i>		3-5 HNUB	
	TXIV TSAWB <i>Thaum siav lawm, ces muab tso hauv tub txias yuav kav ntev li 5-7 hnuab. Daim tawv yuav pib dub, tab sis lub txiv tseem zoo.</i>	2-5 HNUB	5-7 HNUB	
	BASIL <i>Yim tus kav tawm me ntsis thiab muab tso hauv lub khob dej; muab hnab yas npog me ntsis rau.</i>	7-10 HNUB		
	ZAUB BEETS <i>Muab ntim rau hauv lub hnab yas, uas muaj daim swb mus los. Cov zaub beets mas tuaj yeem kav ntev txog 2 lub hlis yog ntim raug zoo.</i>			2 VIJ
	KUA TXOB PHAWV <i>Muab ntim rau hauv lub thawv los sis hnab yas uas muaj daim swb mus los.</i>			1-2 VIJ
	TXIV POS NPHUAB DUB, TXIV POS NPHUAB, TXIV POS NPHUAB LIAB		2-3 HNUB	
	TXIV POS NPHUAB XIAV <i>Muab cov txiv pos liab ntim rau ib lub thawv uas pua ntaub so tes los sis pua ntaub so qhov ncauj. Ntxuav ua ntej yuav siv.</i>		1-2 VIJ	
	ZAUB QHWV <i>Muab ntim hauv ib lub hnab yas uas muaj qhov swb mus los.</i>			3-4 VIJ
	DIB QAB ZIB <i>Yuav tsum qhwv cov txauj dib liab los sis muab ntim rau hauv ib lub thawv rau.</i>		7-10 HNUB	
	QOS NTUG HAUV PAUS <i>Muab cov nplooj ntsuab txheej saum toj tawm. Muab ntim rau lub hnab yas nrog ib daim ntaub so uas ua kom hnoo.</i>			3-4 VIJ
	ZAUB QHWV PAJ <i>Ua kom lub hnab yas dim pa, los sis ntim rau hauv ib lub hnab yas nrog ib daim ntaub uas nqus qhov hnoo tau.</i>			1 VIJ
	ZAUB TXHWB <i>Siv ntaub ci qhwv ua ntej koj mus ntim cia.</i>			1-2 VIJ
	TXIV LIAB <i>Muab nws ntim cia yam tsis tas ntxuav thiab tso rau ntawm kem uas txias tshaj plaws ntawm lub tub txias.</i>		4-7 HNUB	
	TXIV KAB NTXWV <i>Muab ntim kom xoob xoob, los sis tso hauv lub hnab ntxaij, rau hauv kem swb mus los.</i>		2-3 VIJ	
	ZAUB PAJ <i>Tso yam tsis ntxuav rau hauv ib lub hnab yas uas muaj swb thiab muab ntim rau hauv kem swb mus los.</i>			4-5 HNUB
	POB KWS <i>Muab ntim rau hauv lub hnab yas kom ruaj khov ces mam muab tso rau hauv tub txias.</i>			5-7 HNUB
	DIB <i>Tsi kua tawm thiab ua kom qhuav, ces muab tso rau hauv lub hnab yas nrog ib daim ntaub uas nqus qhov hnoo tau.</i>			1 VIJ
	LWS <i>Muab qhov tsis tau hlais los sis tsis tau ntxuav ntim rau hauv lub hnab yas ces mam muab tso rau hauv tub txias.</i>			5-7 HNUB
	HAUV PAUS QIJ <i>Muab dha tawm, txhob tev tawv kav ntev txog 7-10 hnuab.</i>	3-5 LUB HLIS		
	TXIV HMAB <i>Ntim hauv hnab tso rau tom qab tub txias.</i>		5-7 HNUB	

Yuav txo kom txhob tau siv hnab ntim tej zaub lwj pov tseg los sis siv cov thawv ntim khoom uas rov qab koj los siv dua. Tej Chaw Ntawm Cov Ntaub Ntawv: Sustainable America, Imperfect Foods

stpaul.gov/foodwaste

TEJ KHOOM

Khaws cia hauv
chav nyob

Thaum siav lawm,
cia hauv tub txias

Cia hauv tub txias
kiag tam sis

	TAUM NTSUAB	<i>Muab cov tsis tau ntxuav ntim rau hauv ib lub thawv uas siv tau los tseem siv tau los sis ntim rau ib lub hnab yas tso rau hauv kem swb mus los.</i>			3-5 HNUB
	TSHUAJ NTSUAB, UA NPLOOJ	<i>Yim tus kav tawm me ntsis thiab muab tso hauv lub khob dej; muab hnab yas npog me ntsis rau.</i>			7-10 HNUB
	TSHUAB NTSUAB, UA CEG	<i>Siv ntaub so tes ntub dej qhwv ces muab ntim rau hauv ib lub hnab yas cia.</i>			10-14 HNUB
	ZAUB CEG NTEV	<i>Muab ntim rau lub hnab nrog ib daim ntaub so uas ua kom hnoo.</i>			5-7 HNUB
	TXIV KIWI	<i>Yuav ua kom txiv hmab txiv ntoo siav sai, tso muab nws ntim rau hauv ib lub hnab ntawv tso rau hauv chav nyob ntev li 1-2 hnuv.</i>		5-7 HNUB	
	HAUV PAUS DOS	<i>Siv ntaub so tes ntub dej qhwv ces muab ntim rau hauv ib hnuv yas tho qhov tso rau hauv tub txias.</i>			1-2 VIJ
	TXIV KAB NTXWV QAUB	<i>Yuav ua kom tshiab tas li kav ntev tog ib lub vij rau hauv chav nyob yog muab nws tso rau tej qhov txaus uas tsis muaj duab tshav ntuj kaj raug. Rau kev khaw cia ntev ces muab nws tso rau hauv kem swb mus los ntawm lub tub txias.</i>		2-3 VIJ	
	ZAUB NTSUAB QHWV	<i>Ntxuav kom thoob plaws thiab ua kom si kua tag. Muab ntim rau hauv lub hnab yas kom nrog ib daim ntaub tso rau hauv tub txias.</i>			3-7 HNUB
	TXIV NKAUS TAW	<i>Tso rau ntawm chav nyob kom nws siav, ces mam muab tshem koj mus tso rau hauv tub txias.</i>		5-7 HNUB	
	NCEB	<i>Muab ntim rau hauv ib lub hnab ntawv.</i>			4-7 HNUB
	DOS	<i>Tso rau hauv ib qhov chaw txias (45-55°F), qhov chaw qhuav. Tsis li ces, muab tso rau hauv tub txias. Txhob muab tso ze tej qos yaj ywm.</i>	2-3 LUB HLIS		
	TXIV TAUB NTOOS	<i>Muab ntim rau hauv ib lub hnab yas. Muab nws xuum ua txauj ces mam koj mus ua kom khov tau.</i>		2-3 HNUB	
	TXIV DUAJ/TXIV NKHAWB	<i>Muab nws tso rau ntawm chav nyob kom mus txog rau thaum siav.</i>		3-5 HNUB	
	TXIV PHES	<i>Tso cov txiv phes uas tsis tau siav rau ntawm chav nyob kom nws siav tso.</i>		5-7 HNUB	
	TXIV PUV LUJ	<i>Tso tag nrho lub txiv puv luj rau hauv lub hnab as muab tso rau theem saum toj kawg ntawm lub tub txias.</i>		3-5 HNUB	
	TXIV NOOB POB KWS	<i>Tso rau ib qho txias, ib qho qhuav uas tsis raug duab tshav ntuj. Tso rau hauv tub txias, tuaj yeem khaws cia tau ntev txog 1-2 lub hlis.</i>	1-2 VIJ		
	QOS YAJ YWM	<i>Tso kom deb ntawm cov dos rau ntawm lub chaw txias (45-55°F), lub chaw txaus. Tuaj yeem tso rau hauv tub txias ntev txog 2-3 lub hlis.</i>	1-2 VIJ		
	QOS NTUG HAUV PAUS LIAB	<i>Muab cov nplooj ntsuab txheej saum toj tawm. Muab cov hauv paus zaub uas tsis tau ntxuav tso rau hauv ib lub hnab yas nrog ib daim ntaub ntub dej tso xiab rau hauv qab.</i>			10-14 HNUB
	NTSUAG DOS	<i>Tso rau hauv ib lub khob dej kom tob li ib yas tes los sis ntim rau ib lub thawv/hnuv yas nrog ib daim ntaub ntub dej.</i>			7-10 HNUB
	TAUB XWB KUAB (CAIJ NTUJ SOV)	<i>Tso rau ntawm thaj chaw qhuav, muab tag nrho lbu taub xwb kuab ntim rau hauv ib lub hnab yas los sis hnab ntawv uas qhib hau.</i>			4-5 HNUB
	TAUB DAG (CAIJ NTUJ NO)	<i>Kav ntev txog 1-2 lub hlis thaum muab tso rau qhov txias li 50-60°F; yog tso rau hauv chav nyob ces yuav kav sai dua.</i>	1-2 LUB HLIS		
	ZAUB XAV LAV LIAB	<i>Ntim rau lub hnab los sis tso rau hauv lub thawv ntim. Si dej kom tag ua ntej yuav noj, tsis ua ntej muab ntim cia.</i>			2-3 HNUB
	TXIV LWS SUAV	<i>Txhob tso rau hauv tub txias tos kom siav tso. Koj mus rau hauv chav nyob ua ntej yuav siv.</i>		2-3 HNUB	
	DIB LIAB	<i>Txauj dib liab uas twb xuum lawm ces yuav tsum muab tso rau hauv ib lub thawv los sis qhwv cia ntim rau hauv tub txias. Tag nrho lub dib liab mas tuaj yeem khaws cia ntev txog 2 lub vij</i>			3-5 HNUB