

## U Xafid Raashinka Si Badbaado Leh



Raashin xumaadey ama qudhmey wuxuu dhalin karaa xanuun. Waxaana loo yaqaan raashin sumoobey, ama raashinka dhaliya cudurka. Mararka qaarkood dadku waxay moodaan iney qabaan “lafogaraac” ama “calool xanuun yar”, waxayse run ahaantii ay qabaan cudurka ka dhasha raashinka. Waad u xafidi kartaa si badbaado leh raashinka. Baro sida loo soo iibsado raashin badbaado leh una ilaali si badbaado leh marka aad guriga keentid.

### Maxaa u sababa inuu raashinku xumaado?

Jeermis. Waxay galaan raashinka kuna kobcaan. Ka arki kari meysid jeermiska raashinka dushiisa. Urina kari meysid marwalba ama dhadhamo midna. Waxaa jira qeybo raashinka ka mida oo jeermisku aad u jecel yahay. Caanaha iyo wixii xoolaha ka yimaada, ukunta, hilibka, digaaga, cunto badeeda, midhaha, iyo khudrada cagaaran. Raashinada u badan iney qabaan jeermis isla markaana xanuun keeni kara marka lagu daro: cabitaanka aan la kar-karinin ama aan daaweysneyn (sida tufaaxa la miirey) midhaha atarka, ukunta qeydhiin iyo raashinka laga sameeyey ukunta qeydhiin (sida cajiinta buskudka ama xawaashka lagu cuno salaadka).

### Raashinka Tukaanka Ee Badbaadada Qaba

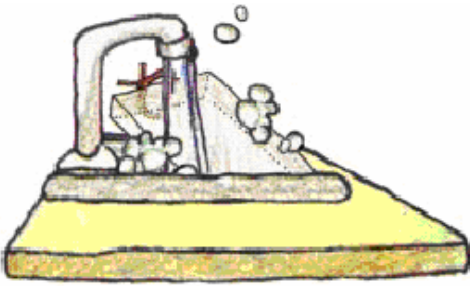
libso daasadaha iyo dhalooyinka u muuqda kuwo aad u hagaagsan. Daasaduhu ma diisan yihiin? Dhalooyinku ma dilaacsan yihiin? Daboolkoodu ma yahay mid si aad ah u xidhan? Laga yaabaa inuu raashinkaasi leeyahay jeermis kugu keeni kara xanuun. Hubi ukuntana sidoo kale. Fur kartoona eegna hadii ukuntu ay

jaban tahay ama ay dilaacsan tahay. Kaliya iibso ukunta ku jirta qaboojiyaha tukaanka. Hilibka qeydhiin, digaaga iyo cuntobadeeduba mar-mararka qaarkood wey tifqaan. Dheecaankaasi ka tifqey laga yaabaa inuu dhaliyo jeermis. Ka fogee dheecaankaasi raashinka kale. Ku rid hilibka qeydhiin, digaaga, iyo cunto badeeda bac ka hor inta aanad ku ridin koleyga aad ku adeeganeysa. Qaado caanaha iyo raashinka kale ee qabowba marka ugu danbeysa. Tani waxay dhimeysaa mudada ay ku kululaan lahaayeen inta aanad guriga gaadhin. Sidoo kale, hubi ukunta. Fur qardaaska eegna haddii ay jiraan ukun jajabtay ama dildilaacday. libso kaliya ukunta dukaanka dhexdiisa ku jirtay qaboojiye adiguna sida ugu dhakhsaha badan marka aad guriga ku noqotid u gali qaboojiyaha.

### Raashinka Guriga Ee Badbaadada Qaba

Adeega ka dib, u tag guriga sida ugu dhaqsaha badan. Ku gur raashinka qaboojiyaha ama xaga barafka isla markaaba. Ukuntu waa in had iyo jeer la dhigaa qaboojiyaha dhexdiisa, maaha albaabka qaboojiyaha. Hubi in adiga iyo jikadaaduba aad tihiin nadiif. Had iyo jeer meydh gacmahaaga ugu yaraan 20 ilbidhiqsi ka hor iyo ka diba marka aad taabato raashin. Isticmaal biyo diiran iyo saabuun. Ku meydh looxa aad wax ku dul jar-jarto biyo kulul oo saabuun leh ka hor inta aanad u isticmaalin raashin kale. Meydh shey walba ka hor iyo ka dib marka uu raashin taabto. Ka hor tag dheeraad ah awgeed, waad ku nadiifin kartaa looxa aad wax ku dul jar-jarto jiko nadiifiye, sida hal qaado oo ah Milan warankiilo iyo galaan rubucii oo biyo ah. Marka looxa wax lagu dul jar-jaraa uu duugoobo ama ay adkaato si loo dadiifiyaa, tuur oo iibso mid cusub. Ku dhaq biyaha qasabadda ama tuubada oo qabow dhamaan khudaarta iyo cagaarka ama caleenta darayga ah wax yar ka hor intaanad cun. Ha isticmaalin saabuun noocay doonto ha ahaatee. Xog khudaarta iyo cagaarka adag, sida qaraha ama xabxabka iyo qajiga, adiga oo isticmaalaya burushka khudaarta oo nadiif ah. Goo qaybaha burburay ama dhaawacway ka hor intaanad cunin. Hilibka qeydhiin, digaaga qeydhiin, cuntobadeeda qeydhiin, iyo ukunta qeydhiini waxa ay ku fidin karaan jikadaada jeermis. Ka fogee raashinkani iyo dheecaankooda raashinada kale. Haddii aad isticmaasho looxa

wax lagu dul jar-jaro, waxaa ugu haboon in loo qoondeeyo oo kaliya in loo isticmaalo mid hilibka qeydhiin, digaaga, kaluunka iyo ukunta. Miyaad ku masaxdey dheecaanka tuwaalka weelka lagu tir-tiro? Meydh tuwaalka ka hor inta aanad isticmaalin mar labaad. Ama, isticmaal warqada gacmaha lagu tir-tiro ka dibna tuur. Hilibka digaaga iy cuntobadeedkuba waxay u baahan yihiin in la dhigo meel qabow marka la dhalalinaayo. Ku dhalaali qaboojiyaha dhexdiisa (Samee maalin ama laba cisho ka hor marka aad raashinka Karin doonto.) - ama qalabka lagu diirsado cuntada. Isticmaal “defrost” (“baraf ka dhalaalinta”). Ka dib kari raashinka isla markaaba.



Hilibka qeydhiin, cuntobadeeda qeydhiin, iyo ukunta qeydhiin waxay kugu keeni kartaa cudur. Kari ilaa ay diyaar ka noqdaan. Isticmaal heerulbeega hilibka, hilibka, iyo digaagaba, hadii ay suurto gal tahay. Isticmaal heerkulbeega hilibka hadii ay suurto gal tahay marka aad karineysid hanbeergarka. Ku kari hanbeergarka heerkul dhan 160F. Hadii aanad haysan heerkulbeega hilibka, ha cunin haanbeegarka hadii uu wali yahay basali. Ku qod fargeeto kaluunka karsan. Kaluunka waa inuu kala daataa. Ukunta karsan waa in inta cad iyo inta huruuda ahi ay adkaataa oo aaney is dhex yaacin. Hadii y cuntadu taalo ilaa laba saacadoodama ka badan, jeermisku wuu ku dhex kobci karaa. Markaa waa in wixii cunto hanbo ah aad ku ridaa qaboojiyaha ama xag barafka waa isla marka aad joojiso cunida. Ku rid weel aan sal dheereyn, sidaa awgeed si dhaqso ah ayey u qaboobi. Ma ku ridey hanbada qaboojiyaha? Cun maalmaha soo socda inta aaney xumaan.

**U Xafid Raashinkaaga Si Badbaado Leh**  
Wey adag tahay si loo garan karaa in raashinku yahay mid bedqaba. Raashin xumaadey ayaa u

ekaan kara, u uri ama dhadhami kara sida raadhinka badqaba oo kale. Ahow mid bedbaado qaba libso raashin bedqaba. Ku ilaali si badbaado leh raashinka guriga. Hadii aad u maleyso in raashinku xumadey, ha dhadhaminin. Xusuusnow sidani: Marka aad ka shikido tuur. Su'aalo miyaad qabtaa ku saabsan badbaadada raashinka?

Wac 1-888-SAFEFOOD  
(BADBAADADA RAADHINKA)  
(1-888-723-3366).

Funding provided by  
FDA's Center for Food Safety & Applied Nutrition  
in conjunction with the Minneapolis District Office.

Text – **Food and Drug Administration (FDA)**  
Brochure 00-2234 September 2000 (Rev 2004)  
[www.fda.gov](http://www.fda.gov)

Keep Your Food Safe – Somali – 10/20/04 (Reviewed 3/06)