

Ntlhanu wa swilo eka swakudya leswi nga hlayiseka swilaveko eka mahlayiselo ya swakudya

Hikokwalaho kayini?

A swi basi ku basa

- ✓ Hlamba mavoko ya wena u nga si khoma swakudya hi minkarhi hikwayo loko u lulamisa swakudya
- ✓ Hlamba mavoko ya wena endzhaku ka ku ya exihambukelweni
- ✓ Hlantswa na ku basisa ndhawu hinkwayo na switirhisiwa leswi nga tirhisiwa ku lulamisa swakudya
- ✓ Sirhelela tindhawu ta le xitangeni na swakudya eka switsotso, switsotswana na swin'wana swifuwo

Loko switsongwatsongwana swo tala swi nga vangi vuvabyi, switsongwatsongwana swa ngozi swi kumeka hi xitalo e misaveni, matini, swiharhi na vanhu. Switsongwatsongwana leswi swi khomiwa emavokweni, malapi yo sula na swibye, ngopfu-ngopfu tibodo to tsemela eka tona naswona ku khumbhana kantsongo swi nga swi hundzisela eka swakudya kutani swi vanga vuvabyi bya swakudya leswi boleke.

Hikokwalaho kayini?

Hambanyisa swa kudya swimbisi na leswi nga swekiwa

- ✓ Hambanyisa nyama yi mbisi, huku, na swakudya swa le lwandle.
- ✓ Tirisa switirisiwa na swiby swi fana na mikwana na ko tsemela kona swakudya swimbisi.
- ✓ Hlayisa swakudya endeni ka swibye ku sivela ku hlangana ka swakudya swimbisi na swo swekiwa

Swakudya swimbisi, ngopfungopfu nyama, tihuku, swa le lwandle na swihalaki swi nga va na switsongwatsongwana le swi nga va ni khombo le ri nga tlulerisiwaka e ka swakudya swin'wana hi nkarh lowu swi lulamisiwaka na ku hlayisiwa.

Hikokwalaho kayini?

Sweka swakudya hi ku hetiseka

- ✓ Sweka swakudya hi ku hetiseka, ngopfu-ngopfu nyama, tihuku, mandza na swakudya swa le lwandle
- ✓ Virisa swakudya swo fana na tisupu na swiculu ku vona leswaku swi fikelerile 70°C. Eka nyama na tihuku, vona leswaku tijuzi ti le rivaleni, ku nga ri. Ntshwuka, tirhisa xipima-mahiselo
- ✓ Kufumeta swakudya leswi nga swekiwa hi ku hetiseka

Maswekelo ya kahle ya dlaya switsongwatsongwana hinkwaswo. Tidyondzo ti kombisile leswaku ku sweka swakudya eka mahiselo ya 70°C swi nga pfuna ku vona leswaku swi hlayisekile ku va swi tirhisiwa. Swakudya leswi lavaka ku langutisiwa hi ku hlawuleka swi katsa nyama yo gayiwa, tirholo to oxiwa, mahlangano lamakulu ya nyama na tihuku hinkwato.

Hikokwalaho kayini?

Hlayisa swakudya eka mahiselo ya kahle

- ✓ U nga siyi swakudya leswi nga swekiwa laha ku kufumelaka ku hundza tiawara timbiri.
- ✓ Gwitsirisa swakudya hinkwaswo leswi nga swekiwa na swakudya leswi onhakaka (ehansi ka 5°C)
- ✓ Hlayisa swakudya leswi nga swekiwa swi karhi swi hisa (ehenhla ka 60°C) ku nga se sungula ku phameriwa
- ✓ U nga hlayisi swakudya nkarhi wo leha hambiloko ku ri exigwitsirisini

Switsongwatsongwana swi nga andza hi ku hatlisa loko swakudya swi hlayisiwa eka mahiselo lama nga tshamiseka. Hi ku khoma eka mahiselo lama nga ehansi ka 5°C kumbe ehenhla ka 60°C, ku kula ka switsongwatsongwana ku ya ehansi kumbe ku yima. Swin'wana switsongwatsongwana swa ngozi swa ha kula ehansi ka 5°C.

Hikokwalaho kayini?

Tirhisa mati laya nga hlayiseka na switirhisiwa swimbisi

- ✓ Tirhisa mati yo basa kumbe u ya basisa ku endla leswaku ya va kahle
- ✓ Hlawula swakudya leswi nga leswintshwa na leswinene
- ✓ Hlawula swakudya leswi nga humelerisiwa leswaku swi hlayiseka, ku fana na masi laya nga hlayisiwa kahle
- ✓ Hlantswa mihandzu na matsavu, ngopfu loko swi dyiwa swi ri swimbisi
- ✓ U nga tirhisi swakudya loko swi hundzeriwe hi nkarhi

Switirhisiwa swimbisi, ku katsa mati na ayisi, swi nga tluleriwa hi switsongwatsongwana swa ngozi na tikhemikali. Tikhemikali ta Musweki ti nga vumbiwa eka swakudya leswi nga onhaka na leswi nga bola. Nhlaysi eka ku hlawula switirhisiwa swimbisi na magoza yo olova yo fana na ku hlantswa na ku vandla swi nga hunguta ngozi

