



XAWAASHYADA & DHANDHAANAANKA

Faa'iidooyinka Xawaashyada & Dhandhanaanka:

- Ku dar dhadhan, midab iyo udgoon aan lahayn kalooriyo dheeraad ah, subag, sonkor, iyo badiyaa soodhiyam.
- Si buuxda u beddel astaanta dhadhanka cuntada ama saxanka.
- Iska yaree isticmaalka suugada iyo suugada ay ku badan yihiin dufanka, karbohaydraytyada iyo sodium-tu.
- Bixi dheefaha caafimaadka iyo arrimaha ilaalinta sababtoo ah antioxidants dabiiciga ah, fiitamiinnada iyo macdanta.

	DHADAN SAMEEYE	ISTICMAALKA	TABAHA
BASBAAS BUDO AH	basbaas, qiiqa, macaan & dhadhan; inta badan laga sameeyo basbaaska la shiiday oo lagu daray paprika, xawaasjia (cumin), toonta budada ah, basbaaska madow & milix	Aad u kala duwan; loo isticmaalo Aasiya, Meksika, Koonfur-galbeed, Suxuunta Hindida & Ameerikaanka	Lammaanaha si fiican u leh lime si loogu daro zing. Isticmaal hilib iyo kalluunka, ku dar basbaaska, suugada, maraqa, suxuunta taco & suugada si aad u hesho dhadhan dheeri ah & laad jilicsan.
CINNAMON	Macaan, ciid ah, qoryo leh	Alaabta la dubay, suxuunta macaan, Waxay xoojisaa dhadhanka & aragtida macaan	Ku dar boorash, buskud iyo wax kasta oo la dubay si aad u hesho macaan iyo qoto dheer. Sido kale aad ugu fiican suugada & maraqa.
xawaashka (CUMIN)	Qiiqa, cammuudda, dhogorta leh, basbaaska leh, diirran, waxoogaa qadhaadh ah	Ku dar cuntooyin kala duwan, inta badan Meksikaanka, Aasiyaanka, suxuunta Hindiya & Mediterranean	Wax yar baa jid dheer loo socda. Si fiican ugu lamaan toonta iyo budada basbaaska ee suxuunta & waxay siinaysaa dhadhan lakabyo badan; waxay xoojisaa dhadhanka toonta, waxay dheellitirtaa kulaylka budada basbaaska waxayna soo saartaa dhadhanka nafaqeynta ee ku jira rootiga.
TOON BUDO AH	Way ka khafiifsan tahay toonta cusub, si khafiif ah u macaan	Xilliga hilibka, khudaarta, baradhada iyo istaarijka, kor u qaad dhadhanka cuntooyinka fudud (lawska, saloolada) & lagu daro inta badan maraqa, maraqyada, suugada iyo dhaymada	Ku beddel milix ku jira suxuunta sodium-yar si aad weli u hesho dhadhan dhalaalaya iyo dhadhan. Waxay kordhisaa dhadhanka suxuunta macaan.
SINJIBIIL	Macaan & basbaas; ciida ah wuu ka khafiifsan yahay & in yar ayuu ka macaan yahay sinjibiil cusub	Cuntooyinka Aasiya iyo Bariga Dhexe, sidoo kale waxay u fiican yihiin caloosha iyo dheefshiidka	U isticmaal marinades, suugo iyo suugo. Ku dar maraqa iyo suugada si aad u hesho dhadhan diirran, macaan iyo xawaash leh. Sidoo kale ku fiican hilibka, kalluunka iyo khudaarta.
OREGANO	Basbaaska, macaan, cusub	Cuntooyinka Talyaaniga iyo Mediterranean	Si fiican ayey ula socotaa digaagga iyo kalluunka, suugada, sooska, saladhyada, suxuunta baastada, maraqa & fuudka.
PARSLEY	Nadiifi, dhalaal, caws & firfircooni leh	Cuntooyinka Ameerika, Yurub iyo Bariga Dhexe	Ku fiican suxuunta baastada, lagu rusheeyey digaag, kalluunka iyo baradhada. Waxay dhadhan ku dartaa qasacadaha, maraqa, maraqa iyo suxuunta ukunta.
MIIRKA FANILAHA	Sonkor leh, caramelly & ubax; macaan laakiin awood leh	Bogaadin & soo saara dhadhanka alaabta la dubay & suxuunta macaan	Waxay xoojisaa aragtida macaan; u isticmaal alaabta la dubay, hilibka jilicsan, maraqa, maraqa yaanyada iyo cuntooyinka kale ee macaan
LIIN DHANAAN LA MIIRAY	Cusub, dhalaal, iftiin, dhalaalaya, nadiif ah	Aad u kala duwan; isticmaal alaabta la dubay, hilibka iyo kalluunka, dhaymada, maraqyada, maraqa iyo saladhyada.	Ku dar dhamaadka karinta dhadhanka ugu badan. Ku dar khudaarta la kariyey si aad u ilaaliso midabyo dhalaalaya una xoojiso dhadhanka. Ku beddel khalka suugada

Talo: 1 T cusub = 1 qaado oo la qalajiyey ama la jarjaray