

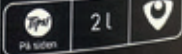


DEGMADA TRONDHEIM

# Dufanku tuubbooyinka ayuu xiraa

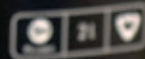
Frityrolje/  
Fritureolie

EGNET TIL FRITERING  
AV POTETER/KARTOFLER,  
POMMES FRITES M.M.



Frityrolje/  
Fitureolie

EGNET TIL FRITERING  
AV POTETER/KARTOFLER,  
POMMES FRITES M.M.



## Dufanka ha ku daadin waaskada weelasha ama musqusha!

Tuubbooyinka ayuu xiraa – kuwaaga iyo kuwa kale ee bullaacadda geeya meelaha qashinka lagu nadiifiyo. Dufanka iyo hambadu waxay nafaqeyaan jiirka tuubbooyinka ku dhex nool. Sida loo badinayo in ka badan 10 000 oo jiir ayaa ku nool tuubbooyinka bullaacadaha ee barayfatka ah iyo kuwa degmada Trondheim.

Bullaacadda waxaa la rabaa inay maraan biyo, kaadi, saxaro iyo warqadaha musqusha oo keliya.

Trondheim waxaa ka jira dhib sii kordhaya kaas oo ah in dufanku uu ku badan yahay bullaacadaha. Waxaa dhici kara in ay bullaacaddu biyaha soo celiso oo uu daad soo galo qolalka hoose.

Taasi waxay ku dhici kartaa tuubbooyinka barayfatka ah iyo kuwa degmada labadaba. Nadiifinta dufanka ee tuubbooyinka bullaacadda waxaa dadka Trondheim sanad walba uga baxa boqollaal kun oo karoon – taas oo aan gebi ahaanba loo baahnayn.

Buugyarahani wuxuu talo kaa siinayaa sida aad dufanka u daadinayso marka aad cunto samaysato.

### Saliid cunto oo badan

Ma aha in lagu daadiyo waaskada weelka ama musqusha! Saliidda la isticmaalay waxaa lagu shubi karaa baakad caano ama caagga kuwa saliidda oo kale ah kaddibna lagu ridi karaa kontaynarka qashinka haraaga ah.

Dad badan ayaa saliidda ku harta dhalooyinka/qasacadaha farmaajada iyo saytuunka ku ku shuba waaskada weelka. Laakiin saliiddani waxay aad iyo aad ugu fiican tahay in lagu darsado sallarka, suugada iyo bataatiga.

Saliidda ku darso cuntada weelki ay ku jirtay oo maranna qashinka haraaga ah dar.

### Dufan dareere ah oo ka haray maraq iyo dheriga

Hambada maraqa iyo dheriga ee lagu daadsho bullaacadda waa cunto uu jecel yahay jiirka bullaacaduhu. Teeda kale hambada uu dufanku ku badan yahay waxay keentaa in dufanku uu qabsado derbiga tuubbooyinka. Maraqa hilibka iyo hilibka idaha ee kaabashka lagu kariyey ayaa kuwan tusaalayaal wanaagsan u ah.

Hambada dareeraha ah ku shub baakad caano oo maran, afka koollo uga xir dabadeedna ku tuur meesha qashinka haraaga ah.

Waxaad sidoo kale samayn kartaa in aad baakadda qaboojiyaha geliso oo ay ku jirto habeen iyo maalin, si ay hambadu u xargagto inta aadan qashinka ku ridin.

Dufanka dheriga ku hara marka cunto sida feeraha idaha oo kale ah lagu kariyo wuu xargagaa marka la qaboojiyo. Dufanka xoq oo ku rid qashinka haraaga ah. Warqadda gacmaha ku tirtir dufanka dheriga ku haray ka hor inta aadan dheriga dhaqin.



## Dufanka soo hara marka cunto la shiilo

Cuntada uu dufanku ku badan yahay sida feeraha doofaarka (juleribbe), dagiiranka (kalkun) iyo digaagga, waxaa marka la shiilo ka soo hara dufan badan oo dareere ah kaas oo ay dad badan waaskada weelka ku daadiyaan. Birta wax lagu shiilo ama wax shiilan la saarto ha qaadin ilaa inta ay birtu ka qaboobeyso. Markaa dufanku wuu xargagayaa dabadeedna si fudud ayaa loo xoqi karaa oo loogu ridi karaa qashinka haraaga ah. Warqadda gacmaha ku tirtir dufanka birta ku haray ka hor inta aadan birta ku dhaqin waaskada weelka. Waxaa fiican in la isticmaalo bacaha shiilmada (stekepose) maxaa yeelay markaas dufanku bacda ayuu ku ururayaa, dabadeedna bacda oo dhan ayaa qashinka lagu tuurayaa marka uu dufanku qaboobo. Haddii aad rabtid in feeraha doofaarka ama dagiiranku ay ka soo degaan ayagoo qababac leh (sprøsvor), bacda ayaad afka hore ka goyn kartaa daqiiqadaha ugu danbeeya ee shiilista.

## Dufanka soo hara marka wax la dubo

Waxyaalaha la dubto ciidda masiixiga ama waxyaalaha la dubo ee kale ee dufanka doofaarka leh, waxay keenaan in uu dufan badani dheriga ku haro. Dufankani wuu xargagaa marka uu qaboobo wuxuuna aad ugu fiican yahay in shimbiraha looga dhigo cunto (meiseboller). Dufanka ku dar miraha solsikker, qammadi, miraha mandel iyo loos - markaasna waxaa kuu soo baxaya cuntada ay shimbiraha yaryari ugu jecel yihiin. Haddii aad inta ku shubto baakadda caanaha oo aad la dhigtid ha xargagee, kaddibna baakadda dhinacyada ka jeexdid ayaad ayadoo idil bannaanka suri kartaa. Qori dhexda uga mud baakadda si ay shibiruhu u helaan meel ay ku fadhiistaan. Tusaale ku tusaya sidaad u samayn lahayd cuntada shimbiraha waxaad ku arki kartaa [www.ut.no](http://www.ut.no) (meiseboller).





Trondheim kommune  
Kommunalteknikk  
Postboks 2300 Sluppen  
7004 Trondheim



Haddii aad qabto su'aal la xiriirta waxa aad  
bullaacadda ku ridi karto, la xiriir Trondheim  
bydrift, tlf. 72 54 63 50.



Trondheim kommune  
[www.trondheim.kommune.no](http://www.trondheim.kommune.no)