



Depatman nitrisyon

Kesyon ? Kontakte nou nan :

(617) 427-5200 oswa nan nutrition@gbfb.org

Konsèy pou kiyit manje Thanksgiving san danje :

Preparasyon san danje :

- Pa bliye lave m ak dlo savon pandan omwen 20 segonn anvan ke w manyen kodenn lan epi anvan ou kòmanse kiyit lòt manje. Sèvi ak dlo savon pou w lave tout bagay ki gen ji kodenn sou li oubyen ki touche kodenn ki pa kiyit.
- Mete kodenn ki pa kiyit apa lòt manje – nan sache plastik makèt la epi anndan frijidè.
- Mete kodenn sou dènye etaj frijidè w lan nan tanperati ki pa pi wo pase 40°F (4°C). Mete yon plato oswa yon plat anba kodenn lan pou ji kodenn lan pa ale tout kote. Jete tout manje kiyit oubyen pa kiyit ki gen ji kodenn sou li oubyen ki touche kodenn ki pa kiyit.
- Li pa bon pou dekonjle yon kodenn nan tanperati anbyant.
- Meyè mwayen pou dekonjle yon kodenn se nan frijidè ak tanperati maksimòm 40°F (4°C), nan mikwoonn (si w ap kiyit li tousyit), anba wòbinèt dlo frèt epi nan kyison.
- Si w ap dekonjle kodenn lan nan frijidè, konnen kodenn lan ap pran yon jou pou l dekonjle pou chak 4 liv (1.8 kilo) li peze.
- Si se san mikwoonn w ap dekonjle kodenn lan, syiv direksyon liv enstriksyon ki vin ak mikwoonn lan pou gwosè kodenn lan, pou kantite minit pou chak liv epi pou volim ki itilize pou dekonjle kodenn lan. Toujou kiyit kodenn lan tousyit apre ou dekonjle l nan mikwoonn.
- Si w ap itilize dlo frèt pou dekonjle kodenn lan, mete kodenn byen anvelope nan kouvèti plastik li nan dlo epi kite dlo wòbinèt la koule sou li men nan tanperati maksimòm 70°F (21°C). Ouvri wòbinèt la ase pou dlo k ap koule a ale ak tout moso glas ki ta sou plastik kodenn lan.
- Pa jann mete yon kodenn ki dekonjle nan frizè ankò.

Tanpri li ovèsò papye sa a pou plis konsèy sou kijan pou kiyit manje Thanksgiving san danje.

Kyit san danje :

- Lè w ap kyit kodenn ak estòfin, tanperati fou a gen pou li nan 325°F (163°C) minimòm. Pa kyit li toudousman pandan lannnyit.
- Si w ap kyit yon kodenn ki konjle, konnen w ap gen pou kyit li 50% pi lontan pase si kodenn lan te dekonjle. (Wè tablo k ap vini a.)
- Li pi bon pou kyit estòfin lan apa. Kyit estòfin lan jiskaske li gen yon tanperati 165°F (74°C) pandan 15 segonn.
- Sèl fason pou konnen si kodenn lan kyit jan pou l kyit la se pou sèvi ak yon tèmomèt aliman. Fòk tèmomèt la gen yon tanperati 180°F (82°C) pandan 1 segonn, oubyen 165°F (74°C) pandan 15 segonn, ak tij tèmomèt la anndan pati pi epè kyis oubyen pwatrin kodenn lan.

Tablo sou kyisyon kodenn <i>Lè kyison yo pa lè egzak e lè a baze sou tanperati fou nan 325°F (163°C).</i>				
Gwosè kodenn lan	Dekonjle e san estòfin	Dekonjle e ak estòfin	Konjle e san estòfin	Konjle e ak estòfin
8 a 12 liv (3.6 – 5.4 kilo)	2¾ a 3 è	3 a 3½ è	4¼ a 4½ è	4½ a 5¼ è
12 a 14 liv (5.4 – 6.4 kilo)	3 a 3¾ è	3½ a 4 è	4½ a 5¾ è	5¼ a 6 è
14 a 18 liv (6.4 – 8.2 kilo)	3¾ a 4¼ è	4 a 4¼ è	5¾ a 6½ è	6 a 6½ è
18 a 20 liv (8.2 – 9.1 kilo)	4¼ a 4½ è	4¼ a 4¾ è	6½ a 6¾ è	6½ a 7¼ è
20 a 24 liv (9.1 – 11 kilo)	4½ a 5 è	4¾ a 5¼ è	6¾ a 7¼ è	7¼ a 8 è

Konsève epi rechofe san danje :

- Divize manje ki rete nan ti pòsyon epi konsève yo nan frijidè, maksimòm 2 èdtan apre repa, kouvri nan resipyen pa fon.
- Jete tout mòso kodenn, estòfin oubyen sòs ki rete deyò anndan kay la pandan omwen 2 èdtan.
- Manje kodenn ak estòfin dòmi nan frijidè nan lespas 3 a 4 jou, epi sòs la nan lespas 1 a 2 jou.
- Rechofe tranch kodenn, estòfin, sòs ak lòt manje dòmi nan 165°F (74°C) pandan 15 segonn nan lespas 2 èdtan.

Koutwazi depatman agrikilti ameriken (U.S. Department of Agriculture), Food Safety & Inspection Service ak The Greater Boston Food Bank Nutrition Department.