

Cinq clés pour des aliments plus sûrs

En Kikongo

Malongi tanu ya ngudi samu na madya ya védila

1. Béno sadilaka bunkété ntangu nyonso

- Béno sukulaka maboko ya béno ntété na kusimba madya mpé batangu mingi, béno sukulaka dyaka yawu na ntangu yina béno ké lambaka ;
- Béno sukulaka maboko na béno na manima ya kukatulaka na kabiné ;
- Béno sukulaka mpé béno védisaka bisika nyonso na bisalulu ya kutudila madya ;
- Béno kimisaka banyama ya fioti-fioti, bampuku mpé bibulu yankaka ntama na bisika yina kélé madya mpé bikuku

Samu na yinki ?

Mikolobi yina ke pesaka ve bimbévo me lutila na lutangu, kasi mikolobi mingi ya nsisi ke vwandaka na yinsi ya ntoto mpé na kati ya maza, dyaka mpé ne nzutu ya bibulu na ya bantu.

Mikolobi yayi ya nsisi ke sambukilaka na maboko, na bikusununu, na bandonga mpé na bisalulu ya kikuku, vula -vula mabaya ya kuzenzila mabola.

Ata kusimba kaka ya yawu mélunga samu ti ya luta na madya mpé ya natina bimbévo ya kivumu.

2. Béno kutulaka kisika mosi vé madya ya nkunzu na ya kulamba

- Béno kutulaka ngombé, nsusu na mbisi ya nkunzu kisika mosi vé na madya yankaka ;
- Béno kusadilaka dyaka vé samu na madya yankaka bisalulu ya kikuku mutindu bambélé na mabaya ya kuzéngila mabola yina ngé mé katuka kusadila samu na madya ya nkunzu ;
- Béno bumbaka madya na kati ya bisalulu yina bakékangaka samu madya ya nkunzu kusangana vé na madya yina mékubama na kudya.

Samu na yinki ?

Madya ya nkunzu, vula-vula ngombé, nsusu na mbisi mpé maza ya bawu lénda kuvwanda na mikolobi ya nsisi yina lénda kulubisa madya yankaka na tangu ya kulamba to ya kubumba yawu.

3. Béno yisaka mboté madya

- Béno yisaka mboté madya vula-vula ngombé, nsusu, méki na mbisi ;
- Béno tokisaka milambu mutindu basapu na ba « sauces » yina kézabisa béno ti tiya mélungisa iméni dadégélé 70. Samu na ngombé mpé nsusu béno fwana kutula kana misuni ya bawu ké dyaka bwaki vé, mingi, ngé lénda mpé kusadila kitélézo ya lungila ;
- Béno yamunaka mboté madya yina balambaka

Samu na yinki ?

Ngisulu ya madya na tiya ya kulutila késalaka ti ndambu mingi ya mikolobi ya nsisi kwiza kufwa.

Ya ké ya kuzabakana ti ntongo kélé vé kana muntu kwiza kudya madya yina mé kuya na badégélé 70 ya tiya.

Béno fwana kusala kéba na ntangu yina béno kélambaka madya yankaka mutindu ba ngombé na ban susu muvimba yina kézingilaka na tiya ntété na kuya

4. Béno bumbaka madya na « température » to tangu ya mboté

- Béno kubikaka vé madya ya kuya mpwélélé kuluta bangunga zolé;
- Béno tulaka mbangu na fuluzidélé madya ya kulamba mpé madya yina kébébaka mbangu-mbangu samu na kukumisa yawu madidi (badégélé kuluta vé 5);
- Madya ngé mélamba fwana kuvwanda tiya mingi (ya ba dégélé kuluta 60) té ntangu ba ké kudya yawu;
- Béno kumbumbaka vé na tangu mingi madya ata ya vwanda na fuluzidélé
- Béno kumanisaka vé madidi ya madya mékatuka na fuluzidélé na kisika ya pwélélé

Samu na yinki?

Na kisika ya pwélélé mikolobi na madya kébutanaka mbangu-mbangu. Na badégélé kuluta vé 5 na badégélé ya kulutila 60, nkundusulu ya mikolobi yayi késalamaka malémbé-malémbé bantangu yankaka ya késukaka.

Mikolobi yankaka ya nsisi kétatamanaka na kubutana na badégél kuluta vé 5

5. Béno sadilaka maza mpé madya ya védila

- Béno sadilaka maza ya védila to béno védisaka yawu ntété samu na kukimisa bimbévo késambukilaka;
- Béno solaka madya ya kupola vé mpé ya védila;
- Béno zolaka mingi madya ba mvédisa mutindu miliki ya kutokisa samu ti madya yayi ké na ntondo vé;
- Béno sukulaka bambuma mpé bandunda, vula-vula kana béno ké kudyaka yawu ya nkunzu;
- Béno kudyaka vé madya yina bilumbu ya nkébolo ya yawu sukaka iméni

Samu na yinki?

Madya bavédisaka vé mutindu mosi na maza mpé matadi ya madidi lénda kuvwanda na mikolobi ya nsisi mpé bilongo ya mindélé "poison" lénda kubutama na madya ya kubéba to na madya yina ké na mfunda.

Madya bavédisaka vé ké ntondo mingi vé kana yawu solomaka na bunkété nyonso to kana basukulaka mpé tundaka yawu.

Kuzaba = kuzabisaka

Ntomosono ya madya