

# Waraaqda Xaqiiqooyinka Xeerka Cuntada #23

Waxa loo baahan yahay in aad ka ogaato Xeerka

WWW.HEALTHOREGON.ORG  
/FOODSAFETY

## Dheeraynta cimriga iyo Khamiirinta cuntada ee Goobaha Adeegga Cuntada

Waxaa jira saddex hanaan oo inta badan loo isticmaalo in lagu sameeyo waxsoosaarada cimriga cuntada dheereeya ee goobaha adeegga cuntada: waxsoosaarada kulul ee brine-ta lagu daray, waxsoosaarada qabow ee brine-ta lagu daray iyo khamiirinta dabiiciga ah. Dhammaan saddexda hanaan waa la ogolyahay ayada oo aan shuruuc dheeraad ah lagu darayn Shuruucda Fayadhowrka Cuntada haddiiba xulashooyinka hoose la raacayo. Qaar kamid ah tusaalooyinka kamid noqon kara waxaa kujira; qajaarka cimriga cuntada dheereeya ee soojireenka ahaa, digirta dilly, rootiga burcadka cimriga cuntada dheereeya iyo kimchee. Xaqiiji in aad la xiriiro Hay'adda Maamulka Caafimaadka Deegaankaaga kahor inta aadan bilaabin nooca hanaanka aad goobtaada ka samaynayo.

**Dookh #1: Qudaarta Brine ka Qabow** Cayriin ah, aan khatarta ahayn (non-PHF) ee lagu daray brine qabow waxaa loo ogolyahay in la hayo si loo isticmaalo wakhti aan cayimnayn ayada oo aan talaagadda la galin ama aan taariikh ahaan loo calaamadayn sababtoo ah majiro ku daaweyn kulayl oo khudaarta ah.

**Dookh #2: Qudaarta Barine ka Kulul** oo lagu daray brine kulul waxaa loo tixgaliyaa in ay tahay cuntooyinka aan khatarta lahayn (PHFs). Laakiin arinkaan waxaa la samayn karaa ayada oo ka raacayo Shuruucda Fayadhowrka Cuntada ayada oo cuntada la qaboojinayo laguna kaydinayo heerkul ka hooseeya 41°F 7 maalmood laga bilaabo maalinka taariikhda la calaamadeeyo.

Maqaaxiyo badan waxay fursaddaan u qaateen si ay u sameeyaan qaybo yar-yar si ay iskugu dayaan cunto karin kala duwan ayna yeeshaan noocyo kala duwan oo ay u diyaariyaan dhadhan xilliyeed dheeraad ah.

**Dookh #3: Khamiirinta Dabiiciga ah** waa hanaanka **qudaarta cayriinka ah** (uu kujiro kaabashku) la marinayo khamiirin dabiici ah ayada oo la adeegsanayo aysiidka lactic heerkulka caadiga ah.

**Waxsoosaarada aan hilibka iyo kaluunka toona ahayn ayaa xulashadaan loo isticmaali karaa.** Waxsoosaaradaan ma qabanayaan shuruudaha qaboojinta iyo calaamadaynta taariikhdu, sababtoo ah pH-ka waxsoosaaradaan waxaa lagu yaqaanaa in ay hakiyaan koritaanka bakteeriyada. Waxaa lagu talinayaa in goobtu isticmaasho cabirka pH-ka ama waxyaabaha lagu tijaabiyo pH-ka oo ay ku isticmaasho isla goobta kaasoo leh calaamad lagu dabagali karo si loo xaqiijiyo in hanaanka khamiirinta si guul ah loo dhammaystiro.

Haddii aad doorato in aad banaanka uga baxdo cabiradaan ku salaysan shuruucda, haddaba waxaa lagaa rabaa kala duwanaansho. Tusaale ahaan, seejalid kasta oo aaryada lagu celinayo ama gasacadaynta waxsoosaarada cimrigooda la dheereeyay waxay u baahan tahay kala duwanaansho gudaha Oregon waxayna soo gali kartaa Xeerka Shuruucda Federaalka ee qaran (CFRs) in ay tahay cunto aysiid leh.

Haddii wax soosaarka la go'aamiyo in uu yahay cunto aysiid leh, ku shaqey-yahu wuxuu u baahan yahay in uu si guul leh u dhammaysto Dugsiga Maamulka Hanaan Wanaagga uuna hanaankiisa la mudaysto FDA si waafaqsan 21 CFR 114.

**Waxsoosaarada kale ee khamiiray sida ciirta, milk kefir, tempeh iyo waxsoosaarada hilibka ah ayaa kaliya la ogolyahay ayaka oo kala duwanaansho oo la aqbalay wata.**



*Cimri dheeraynta 'qaboojiyuhu' waa mid fudud oo dhakhso ah si loo sameeyo*

Ka bookho boggeena websaytka kala [duwanaanshaha](http://www.healthoregon.org/FoodSafety/Pages/variance.aspx) halkaan [www.healthoregon.org/FoodSafety/Pages/variance.aspx](http://www.healthoregon.org/FoodSafety/Pages/variance.aspx) si aad u hesho macluumaad dheeraad ah oo ku saabsan sida looga codsado kala duwanaansho sharciga Fayadhowrka Cuntada.

*Ayada oo la adeegsanayo barnaamij wada-seejalid shati haysta si aad u samayso una seejasho waxsoosaarkaagu waa qaab fudud oo dhakhso ah si waxsoosaaradaadu u noqdaan kuwo diyaar u ah in tafariiq lagu iibiyo.*