

# Kamat ilo Jikin Kāām

**Nina Roofe**  
Rijibañ Vice Būreejton - Family  
& Consumer Sciences  
(Baamle im Jain in Jerbal)

Ilo Arkansas ewōr jikin kāām ko im rej bellok ñan ro eman ippeir pād ilo naboj ñan aer lale tōl ko, wōjke, loṃalo, im reba ko. Juon ian men ko rej aurok ñan an eman ien kāām ej ikijen kōjbarok mōña. Ñan an wor kōjbarok in mōña ilo ien kamat ilo jikin kāām, jous im kememej laajrak kein ilal:

## Kaminene kin Kōjbarok Mōña

Ikutkut am kwale peim mōkta im elikin im jibwe jabdewōt jelele ejañin mat ako mōña ko kwoj būlaan in kamati. Kōjerbale eloñ kein kamat ko ñan jibwe jelele ko emōj aer mat im jañin mat bwe ren jab itaak ippen doon. Kōjerbale kein jermal ko oktak kolar in im kein mwijmwij ko ilo an oktak kolar bwe en eman aer jenolok. Karreo jikin kamat lal eo bwe en ejelok kere in mōña jān armij eo ekar kōjerbale jinion ako jān etoon ko rej itok jāñ koto ñan mōña ko kijom.

## Jella Nōmba Ko

Lukkun kamate mōña ko en jimwe joñan menen eo an tulowa im jaak ilo am kōjerbale kein jaak joñan menen in mōña. Ñe kwoj kakwon mōña, kōjbarok mōña ko rej molo iumin 40°F im mōña ko rej bwil iloñ in 140°F. Jikin 'kauwōtata' eo ej 40-140°F im ej ijo kij ko rej edek, im ñe edik ien an mōna pād ilo ijo, enij eman lak wōt. Mōña im mōnōnō,



Mōña	Joñan menen tulowa
Kau	145°F
Piik	145°F
Ek	145°F
Sausage	160°F
Bao	165°F
Rabbit	160°F
Venison	160°F

innem karreo im bar kakwone aolep kain ilo an jimwe, ilo am kōmman bwe en jenolok mōña ko emōj aer mat im ko rejañin.

Ñe kwoj jokwe ilowaan juon RV ako wa, ediklak inepata ikijen an molo mōña. Ñe kwoj kāām ilo juon em nuknuk, kwoj aikuj lale bwe en wor wawen an molo mōña kin cooler im an maroñ in wōr aij. Jaak e jikin kāām eo ñan mwon wia jidik eo epaake tata ako jikin wia kiaj ñan aij im kein jibañ ko jot kwoj maroñ in aikuj ilo am pād ijo.

*Arkansas Is  
Our Campus*

Visit our website at:  
<https://www.uaex.uada.edu>

## Jab Likit Būrin in Neem

Ilo am itotak im kääm ilo naboj ako kwoj pād ilo juon bar jikin, kememej in kōjbarok belaakim.

- Jab jokbej, jokdoon ñe kwoj maroñ in rijaikol. Bwe in mōña, jokdoon abōl, emaroñ in jelot mour an menin mour lak ñan mōña ko kijen armij, innem bar rol kin ta ko kwoj boklok.
- Kōjerbale nien mōña ko kwoj maroñ in bar kōjerbali ñan mōña im dān. Kajur im an wor dān enbwinim ej aurok. Lale bwe kwoj karreo jikin kääm eo am im jab jokbej ie.
- Kajimwe jikin ko kwoj jokbej ie. Kōjerbale nien kobej ko an loblej, ako jella ke jot jikin kääm renij aikuj an armij ro jot bōktok aer māke nien kobej, innem bojjak ilo am etal.

## Būlaan Mōkta Lak

Kwoj maroñ in kadiklak kauwōtata in an joraan mōña ilo am būlaan mōñā im mōña in kakajur ñan nōmba in armij ilo doulol eo am. Kōttōpar eo am ej ñan am emakūt jān jikin kääm eo ilo an ejelok mōña eo kwar jab kōjerbale.

- Kepooj aolep mōña mōkta lak ilo am maroñ.
- Mwijit pejtobol, lale joñan kobban, im kōmman joñan jelele mōkta lak. Enij kōjbarok ien ko am ilo am kääm im jibañ eok bwe kwon jab inepata. Jerbal in enij bar jibañ ñe ejab lukkun loñ am kein kamat.
- Likit juon am kein jaak joñan menen in mōña ilo wā eo waam. Kwojaje ñaat konan in picnic eo enij iwaj.

Loore unin tol kein ñan am kōjbarok mōña im ilo am kōjbarok belaakin Arkansas.



## Melele Kein Rej Itok Jān

Chowdhury, S., R. aim Aeri, B. T. (2023). Food Science and Nutrition (Jain in Mōña im Jōñan Aurok in). Aarahan Publishers.

International Food Information Council (Doulol eo an Lale Melele ko ikijen Mōña). (2022). Keeping food safe at your summer BBQ (Kōjbarok mōña ilo BBQ eo am ilo Jomar). Food Insight (Ikijen Mōña). <https://foodinsight.org/keeping-food-safe-at-your-summer-bbq/>.

International Food Information Council (Doulol eo an Lale Melele ko ikijen Mōña). (2022). Preparing the perfect picnic (Kepooj picnic eo ejejot). Food Insight (Ikijen Mōña). <https://foodinsight.org/preparing-the-perfect-picnic/>.