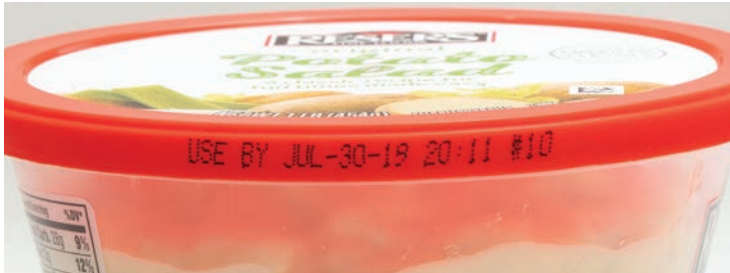


O le a le taua o fa'ailoga o lo'o tusia i Luga o mea'ai?

O fa'ailoga o lo'o tusia i luga o oloa taumafa, e fa'ailoa ai le taimi lelei e ao ona taumafaina ai le oloa. E mafai lava ona e taumafaina ou oloa taumafa pe a fai ua te'a ma le aso fa'atulagaina o lo'o tusia i luga o fa'ailoga o oloa taumafa. Se'i vagana ai Susu o lo'o fafaga ai pepe ma fanau iti. La fa'atuatua pea ou lagona, a fai ua e taga'i atu o lo'o foliga lelei ma manogi lelei ou oloa taumafa/ mea'ai, e mafai lava ona e taumafaina.



O le aso e fa'atau atu ai: O le taimi fa'atulagaina lea ua fautuaina ai e i latou o lo'o gafa ma le gaosiaina o oloa le taimi e fa'atagaina mo faleoloa ona fa'atau atu ai nei oloa i le lautele.



E lelei ona fa'aoga nei oloa ae le'i o'o atu i le aso/ Aua ne'i fa'aogaina oloa pe'a te'a ma le aso fa'atulagaina/ la Fa'aoga oloa ae le'i o'o i le aso fa'atulagaina: O fa'ailoga nei ua tusia e kamupani o lo'o gaosia oloa taumafa, e fa'atau ai oloa, a'o tulaga lelei mea taumafa.

O le Teuina o au mea taumafa



A fai e iai ni Fualaau aina meamata po'o fuala'au faisua ua foliga vaivai ma ua tau maumanu, e ao ona fa'avai, mo le 30 minute, pe fa'atulaga i totonu o se ipu vai mo nai itula e matala lelei ma olaola ai.



E vave pala fuala'au aina pe'a tuufatasia pe teu fa'atasi. O fuala'au aina e pei o fa'i pula, avoka, apu, ma tamato e ao ona teu ese mai i isi fuala'au aina.



O fuala'au aina ua ma'ea ona fisi ma fa'amama, e ao ona teu lelei i totonu o se ipu malamalama.

**King County**
Department of
Natural Resources and Parks
Solid Waste Division

Waste
Prevention

Resource
Recovery

Waste
Disposal

www.kingcounty.gov/solidwaste

O lo'o avanoa isi fa'asologa ma auunaga fa'aliliu upu.
206-477-4466 • TTY Relay 711

Saunia e le Seattle Public Utilities se vaega o lenei galuega saili.
Printed on recycled paper Aug2025AR

TEU FA'ALELEI MEA TAUMAFI, NE'I LEAGA. Ta'iala mo le teuina o mea Taumafa. la fa'aitiitia le fa'ama'imaui mea'ai, ae teu fa'alelei



POTU TEU OLOA/ KAPOTI



FATA FAI MEA'AI



PUSA AISA



Fa'amalulu fugala'au aina e le o taumafaina.

PUSA AISA



FUALA'AU AINA SUAMALIE

Fa'ato'a fufulu ma
fa'amama fuala'au aina pe
a fai o le a e taumafaina

**O le teuina o fuala'au
aina i totonu
o lau pusa aisa
pe'a maualuga le
mafanafana poo le
malulu/susu**



Tamotillos
Fa'atagapepa lelei

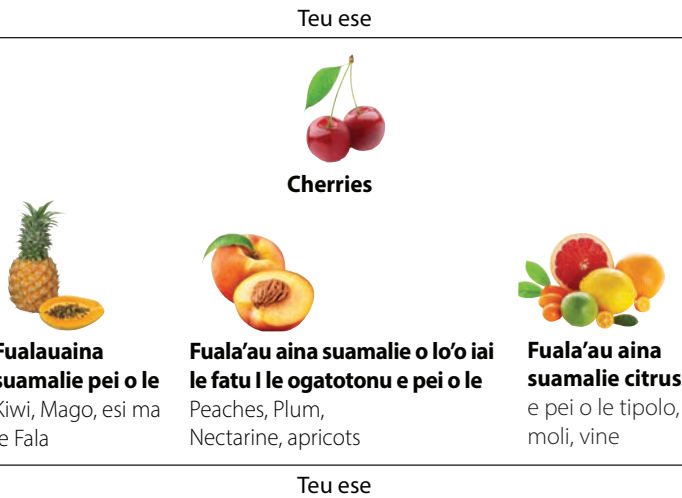


Strawberries
Teu I se tagapepa po'o
se ipu e iai le ufi

**O le teuina o
fuala'au aina i
totonu o lau pusa
aisa pe'a maualalo
le mafanafana po'o
le malulu/susu**



Apu
Teu fa'alelei i se taga pepa po'o se ipu e
iai lona ufi. Ia teu ese mai isi fuala'au aina
suamalie, ina ia aua ne'i palagofie ai



**Pusa aisa:
fata o le
pusa aisa**



Blue berries
Teu I se ipu e
fai lona ufi ma
fa'amau lelei



**Raspberries, blackberries,
ma vine**
Teu I taga pepa, po'o se ipu fai
ufi ma fa'amau lelei



Meleni pula



Avoka pula

Teu ese



Asparagus
Fa'avai fa'alelei,
ma ufi I se
tagapepa



Saga atoatoa
A fai o lo'o iai pea pa'u saga e mafai ona teu e aunoa ma
se ipu. Ae afai ua sala ese pa'u o le saga, teu faalelei I
totonu o se ipu fai ufi ina ia aua ne'i sao atu ai le ea



Fiu
Teu I se ipu
fai ufi ma
faamau lelei



**Pulou aitu/
Mushroom**
Teu lelei I se
taga pepa



Fuamoa
Teu I totonu o le atigi po'o le pepa
na fa'atau mai ai



Pata



Sisi
Afifi ma teu i le
pepa mea'ai



I'a, povi, fasi pua'a, moa
Teu i tagapepa na fa'atau mai ai,
ma fa'amau lelei aua ne'i iai se ea

**Laulau
fai
mea'ai**



Fa'i
Teu ese mai isi fuala'au
aina suamalie



Avaoka moto
Teu I le taga pepa



Tamato
Teu fa'alelei, aua ne'i
maua e ave o le La



Pear moto



Fuala'auaina moto
kiwi, mago, esi, fala



Meleni moto

Teu ese

FUALA'AU AINA

Fa'ato'a fufulu ma fa'amama fuala'au aina pe a fai o le a e taumafaina

Teu I se tagapepa po'o se ipu e iai le ufi



**Green beans, wax beans,
snap peas, fresh peas**



Seleli ma le



Cauliflower



**Fuala'auaina e tutupu
mai le a'a**
beets, karoti, parsnips,
radishes, turnips



**Zucchini ma le
Maukeni o le tau
mafanafana (Squash)**



**Broccoli and
Broccolini**



Brussel sprouts



Pepa



**Aniani meamata,
scallions**

Teu ma fa'atagapepa lelei

**O ISI FUALA'AU AINA
MA MEA TAUMAFa**

**Kapoti po'o
Fata teu
mea'ai**



Garlic ma Shallots



Winter Squash

Teu ese



Aniani
Fa'atagapepa
lelei ma teu
ese mai Pateta



Pateta
Teu ese i se
tagapepa ma tu'u
ese mai i le Aniani



Beans ma black eye peas



Alaisa

Teu I pepa na fa'atau mai ai, aua ne'i sao ai se ea



Falaao
Teu I se tagapepa



Isalaelu
Teu ese



Lau fa'amanogi mea'ai (Basil)
Tipi ese pito la'au, teu ma fa'avai
faalelei ma ufi I se tagapepa



King County

Department of
Natural Resources and Parks
Solid Waste Division

Waste
Prevention

Resource
Recovery

Waste
Disposal