

Mena ka taea e te paka rīwai...

...ka taea e koe te mahi kai!



# Me pēhea te tunu rīwai...



### takoha

mō ngā hua pai katoa tunua tētahi rīwai e kī ana te tapanga he pai ake mō te 'tunu'. Ka ngāwari me te tāhungahunga ēnei ina maoa.

### I roto i te umu

Weroa te kiri. He rīwai tauwaenga te rahi ka tino pai rawa atu ka tunua mō te 60 mineti i te 200°C te pāmahana.

### I roto i te ngaruiti

E 3 - 4 mineti te roa o tētahi rīwai tauwaenga te rahi e tunua ana ki te kaha teitei. Nō reira e 6 - 8 minetu mō ngā rīwai e rua, e 9 - 12 mō ngā mea e toru.

### Me whakawera noa iho kātahi ka kai

Raua he tini pīni ki roto, he kānga kirimi rānei ki roto i tētahi hōpane: kōrororiritia te wā kei te āhua mahana haere, ā, kia wera rā anō. Ki roto rānei i te ngaruiti: putua ki roto i tētahi kumete me te whakawera ki te kaha teitei mō te 1 mineti, kōrororiritia me te whakawera anō mō tētahi atu mineti anō.

### Paparanga

Mō tētahi paparanga tino reka me putua noa i tētahi tini pīni, kānga kirimi rānei ki runga i tō rīwai tunu.

**Ka nui te kēne kotahi hei paparanga mō ētahi rīwai e whā.**

**I te mōhio anō koe?**

Ko te rīwai tunu me te tini pīni, kānga kirimi rānei tētahi puna whītau pai rawa atu ka mutu he 98% mōmona kore... **ko te mea pai, he reka kia kainga tahitia!**

# He mahi tunu rīwai anō...

### Ngā rīwai tunu whakapuru

Mō tētahi rīwai tunu whakapuru, weheruatia tētahi rīwai tunu, kokoa mai i te kiko, penupenutia me te rīwai iti nei kātahi ka whakararu ki tētahi tini pīni, kānga kirimi rānei. Ka rahi te kēne kotahi mō ngā rīwai e whā. Ka whakahoki atu ki roto i ngā rīwai e whā.

### Rīwai puia

He tino pai ki ngā tamariki nohinohi ngā rīwai puia - tapahia he rīpeka ki roto ki ia rīwai me te pēhi anō me ō matimati me ō kōnui te papa o te rīwai, kia kaha te pēhi kia puia mai te kiko! Riringihia atu te rangitoto (kānga kirimi, pīni rānei!)



### Pāki rīwai

Weheruatia tētahi rīwai tunu - whakahāia ki ngā whakakī pai rawa!



### Rīwai ki runga ahi kōpae

Weroa ia rīwai me te tākai ki te pepa hiriwa tōtoru te mātotoru. Me kaha te mura o tō ahi. Raua atu ngā rīwai ki roto i ngā momotu ahi wera. E 45 mineti e maoa ana ngā rīwai tau waenga te rahi. Mā te whakamahi i ngā kuku roa, me huri ētahi wā i te wā e tunu ana. Ka mōhio koe mēnā ka maoa nā te ngāwari.

Mā te whakawera i tētahi kēne i runga ahi, me paku te huaki i te kēne (**he mea TINO NUI tēnei**) me te rau atu ki te pārua o ngā momotu - ka kite koe e korohū ana i roto i ngā mineti e 3 - 5.

Whakaratoa tō rīwai me ngā paparanga pīni wera, kānga rānei. Te reka kē!



**Kia haumarū**

tirohia karekau he rāhui ahi i tō rohe  
• kaula e whakarereā te ahi, me mātua whakarite he pakeke kei kona i nga wā katoa.

**te rīwai ki roto hāngi, umu rānei**  
He tino pai te maoa o te rīwai mā te korohū me te tunu rānei ki roto hāngi, umu rānei. Whakaratoa me ngā kai tūturu, me rau atu rānei he paparanga pīni wera, kānga rānei.

### takoha

Mēnā e hiahia ana koe ki tētahi tapanga kariri, tapirita ētahi tini waruwāru me te ngunu kia rewa.

