

'Oku Lau Foki mo e Mātu'á

Ko e tokoni'i ho'o tamá 'i he - Fua lōloá moe 'ēliá

'Oku ako e fānaú 'i he'enau va'ingá. Tenau lava ako ki he lōloá moe 'ēliá 'i he 'ahi'ahi moe fehalaaki 'i he'enau va'inga'aki e ngaah me'a hangē ko e poloka, līpine, 'umea fa'u mōtolo pea moe ngaahi me'a-va'inga langa.

'I he 'enau va'ingá, 'oku kamata ke fakatokanga'i 'e he fānaú 'a e lahi moe fōtunga 'oe ngaahi me'á; anga 'enau fepikitaki', founga 'e lava ke fokotu'utu'u ai kinautolú, lōloa moe fālahi 'oe ngaahi me'á. 'Oku fiema'u ke faka'ai'ai e fānaú kenau fekumi mo ngaahi e ngaahi me'á pea mo nau talanoa ki he ngaahi me'a 'oku nau fuofua 'ilo'i.

'Oku anga fēfē 'a e ako 'a e fānaú ke fua e lōloá moe 'ēliá?.

'Oku fuofua fakatupu ha mahino'i 'e he fānaú 'a e fuá 'i he'enau fakafehoanaki ha ngaahi me'a. Tenau ala puke ha konga poloka 'e ua 'o nau pehē 'oku loloange pe nounouange 'a e taha 'i he taha. Taimi si'i mei ai, kuo nau kamata fakafehoanaki ha ngaahi me'a lahi hake 'i he uá.

'Oku fiema'u ke va'inga'aki mo 'ahi'ahi 'e he fānaú ha ngaahi me'a kehekehe mo ha ngaahi me'a ke fua'aki, kimu'a pea nau lava 'o nga'unu ke ngāue'aki 'a e ngaahi 'iuniti *fōmolo* hangē ko e mita moe senitimita. Hangē ko e fiema'u ke fua e lōloa 'o ha tēpile, 'o ngāue'aki 'a e ngaahi pine tau-fō, ngaahi sēpuni pe ngaahi tohi pe hanga'i nima kimu'a pea ngāue'aki ha lula.



'Oku Lau Foki mo e Mātu'á

Ko e hā e me'a te ke lava 'o fai 'i 'apí'?

- Ngāue'aki e tou (dough) fa'u mōtoló ke tukuange atu ha "ngata" 'e ua lōloa kehekehe. Talanoa kau ki he ngata 'e taha 'oku "nounouange" pea ko e taha 'oku "loloaange".
- Tukuange atu ha ngata 'e ua 'oku na loloa tatau mei ha tou fa'u mōtolo. 'Ai e ngata 'e taha ke pikopiko ki tafa'aki mo tafa'aki pe ngaofe. 'Eke ki ho'o tamá, *Ko e fē 'a e ngata 'oku loloaangé?*



- Laine takai 'a e nima pe va'e ho'o tamá ki ha la'i kaati pea kosi takai. Ngāue'aki ia ke fua'aki 'a e lōloa 'o ha me'a hangé ko ha tēpile pe ko hono mohengá. Kimu'a pea ke fuá, faka'ai'ai ho'o tamá ke ne mate'i pe ko e "nima" 'e fiha 'a e lōloa 'oe mohengá.
- Tukuange hifo ha ki'i kā va'inga 'i ha tahifo pea fua pe koe 'kā' 'e fiha 'a e lōloa 'o 'ene lelé.
- Lue takai 'i ha ngaahi me'a pea talanoa pe koe manga 'e fiha 'a hono takai'.
- Lekooti e tupu ho'o tamá 'i ha saati fua ma'olunga.
- Fakatatau e lōloa e kau mēmipa 'oe fāmili' pea talanoa pe kohai 'oku "lōloaangé" pea mo "nounouangé"
- Ngāue'aki ha va'akau ke fua'aki e vāmama'o 'oe tenga'i 'akaú 'i he taimi toó.
- Fua e 'ēlia 'oe patio pe funga tēpilé 'o ngāue'aki ha ngaahi la'i nusipepa. Lau pe ko e la'i nusipepa 'e fiha na'e fiema'u ke ne 'ufi'ufi kakato e 'ēliá.

'Oku Lau Foki mo e Mātu'á



- Tā ha sīpinga kohikohi (squiggle) pe fa'u ha sīpinga kohikohi mei ha afo 'oku kuluu'i ki ha la'i-pepa. Valivali 'a e ngaahi loto'i 'ēlia 'oku "mapuni".
- Folahi ha la'i nusipepa 'i he faliki'. Lau pe ko e tohi 'e fiha 'e fe'unga 'i he funga la'i nusipepá.
- 'I hono kofu 'o ha ngaahi me'a'ofa, talanoa ki he lahi 'oe pepá pe 'e fālahi mo lōloa fe'unga.
- Talanoa ki he lahi 'o ha tupenu-'ufi'ufi-tepile 'e fiema'u ke ne 'ufi'ufi ha tēpile pe ko ha 'ufi'ufi 'o ha kā.
- Vakai ki he lahi 'oe 'ēlia 'oku hā 'i he ngaahi kapa vali' kimu'a pea vali. Talanoa kau ki he lahi 'oe kapa vali te ke fiema'ú.
- Tānaki 'a e kongokonga pepa fakalanu pea moe ngaahi nge'esi kapa pe puha iiki hangē ko e puha silioló (cereal). 'E lava 'e ho'o tamá 'o fa'u ha mōtolo fakalanu 'aki hano kuluu'i e pepá ke ne fakapuliki kotoa e puhá pe ko e kapá.