



# Talofa mai NIU SILA!

Aoao e uiga i fanau a le Tama Faalelagi i le lalolagi atoa.



O Niu Sila o se atunuū i le Vasa Pasefika. E tusa ma le 5 miliona tagata e nonofo ai iina.



## PENGUINS

O le penguin aupito itiiti o le lalolagi, o le tamai penguin lanumoana, e nofo i Niu Sila ma Ausetalia. E toatele isi penguins o loo nonofo foi i le gataifale o Niu Sila!



O le laau o le pōhutukawa e i ai fugalaau mumu e na o le taumafanafana i le taimi o le Kerisimasi e fuga mai ai. E faaaoga e tagata ia fugalaau e teuteu ai mo le Kerisimasi.



## GAGANA

O gagana aloia a Niu Sila o le Gagana Peretania, Māori, ma le Gagana Fai Faailoga a Niu Sila. O Māori o le gagana a uluai tagata na o mai i Niu Sila.

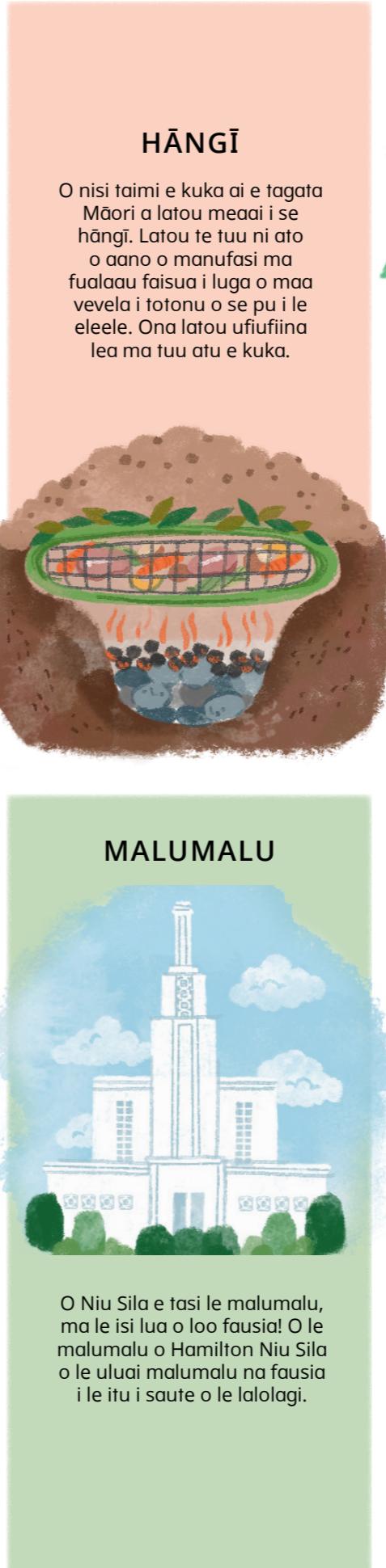
MOTUGAFAA  
MALOLOINA

FUALAAUAINA  
SUAMALIE

O fualaaauaina e i ai vaitamini taua e te manaomia i aso uma. Aai i fualau aina i taumafataga taitasi ina ia tumau ai le maloloina. E faia foi e fualaaauaina se meaai mama maniaia tele!

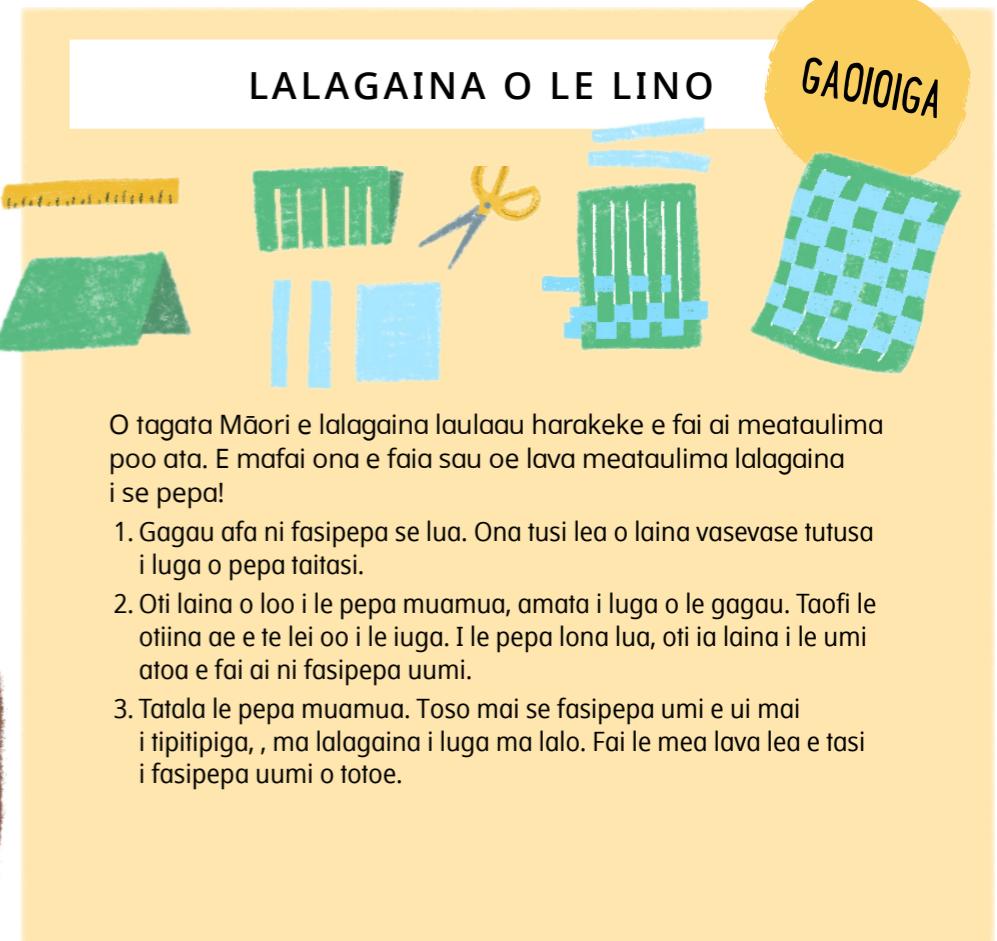
Ina ia fai atu **uo** i le faaMāori, e te fai atu, "hod"!

ATA NA TU SIA E NATALIE BRISCOE



## HĀNGĪ

O nisi taimi e kuka ai e tagata Māori a latou meaai i se hāngī. Latou te tuu ni ato o aano o manufasi ma fualau faisua i luga o maa vevela i totonu o se pu i le eleele. Ona latou ufiuina lea ma tuu atu e kuka.

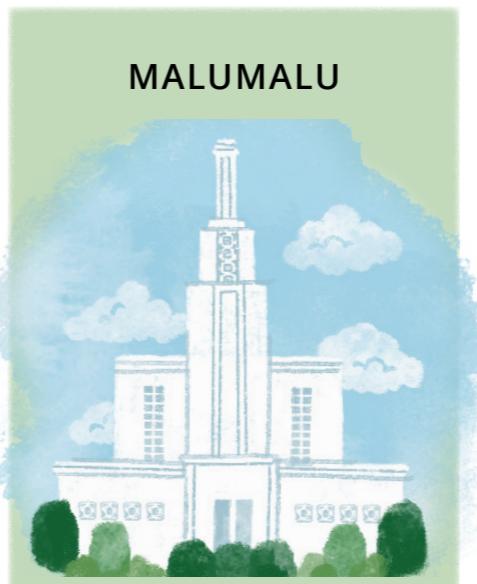


## LALAGAINA O LE LINO

GAOIOIGA

O tagata Māori e lalagaina laulaau harakeke e fai ai meataulima poo ata. E mafai ona e faia sau oe lava meataulima lalagaina i se pepa!

1. Gagau afa ni fasipepa se lua. Ona tusi lea o laina vasevase tutusa i luga o pepa taitasi.
2. Oti laina o loo i le pepa muamua, amata i luga o le gagau. Taofi le otiina ae e te lei oo i le iuga. I le pepa lona lua, oti ia laina i le umi atoa e fai ai ni fasipepa uumi.
3. Tatala le pepa muamua. Toso mai se fasipepa uumi e ui mai i tipitipiga, , ma lalagaina i luga ma lalo. Fai le mea lava lea e tasi i fasipepa uumi o toteo.



## MALUMALU

E fiafia tagata i Niu Sila e aai i lenei meaai suamalie mo le Kerisimasi!

1. Tata **meapapae o fuamoa** **4** seja oo ina iai ni tumutumu vaivai. Saeu lemu i totonu se **1 ipu suka** seja oo ina maaa le tumutumu.
2. Saeu faatasi se **1/2 sipuniai cornstarch**, **1 tisipuni vineka paepae**, ma le **1 tisipuni vanila**.
3. Ufiuhi se apa lautele i se pepa tao meaai po o pepa alumini ma sasaa iai i luga le paluga. Tao i le 275°F (135°C) mo le 1 le itula. Tape le ogaumu ma tuu i le ogaumu seja malu.
4. Tuu i luga se **kulimi (whipped cream)** ma **fualau aina fou**.



## PAVLOVA

FUA O LE  
KUKA

Ia mautinoa e i ai se tagata matua e fesoasoani atu!

