

Nourrir la vie

الحدّ من هدر الطعام في المنزل

شراء حاجيات البقالة حسب الحاجة

- خَطِّطْ لقائمة طعام الأسبوع قبل الذهاب إلى متجر البقالة.
- اشترِ المكوّنات القابلة للتلف التي نادرًا ما تستخدمها بكميات صغيرة أو من قسم البيع بالجملة.

حفظ الأطعمة بطريقة صحيحة

- ضع الأطعمة سريعًا في الثلاجة أو في المجمّد بعد استعمالها.
- قسّم وجباتك المطبوخة إلى حصص، ثم ضعها سريعًا في الثلاجة لتبرد.
- نظّم ثلاجتك ومجمّدك بطريقة تمنع ضياع الطعام.
- إذا كان هناك خطر أن يفسد الطعام قبل أن تتمكن من استهلاكه، فقم بتجميده! على سبيل المثال:
- بقايا الأطباق المطبوخة؛
- صلصات، معجون الطماطم، الخضروات والفواكه، البقوليات المطبوخة، إلخ.

بعض الخضروات مثل الفاصولياء الخضراء والصفراء، والبروكلي، والسبانخ، والهلينون يجب سلقها سلقًا خفيفًا قبل تجميدها.



التخطيط والطهي بأسلوب مختلف

- احرص على تخصيص وقت لتناول بقايا الطعام.
- اتبع قاعدة «الأول دخولًا، الأول خروجًا» عند استخدام الأطعمة.
- لا تتردد في استبدال بعض المكوّنات أثناء الطهي! على سبيل المثال، استبدل:
 - مرق اللحم البقري بمرق الدجاج؛
 - الكراث الصغير بالبصل؛
 - القشدة الحامضة باللبن الزبادي الطبيعي.



يمكن أن يكون المجمّد حليفًا لتقليل هدر الطعام في المنزل.

لمزيد من المعلومات حول تجميد الأطعمة (باللغة الفرنسية أو الإنجليزية)

- أبجديات تجميد الأطعمة - [DécouvrezLesAliments](#)
- التجميد 101 - من [Ricardo](#)

Nourrir la vie

الحدّ من هدر الطعام في المنزل

امنحوا أطعمتكم حياةً ثانية!

لأفكار لإعادة استخدام بقايا طعامكم (باللغة الفرنسية أو الإنجليزية)

Sauve ta bouffe



J'aime manger pas gaspiller



تقليل هدر الطعام
يساعد على خفض
فاتورة البقالة.

بقايا اللحم المطبوخ:

- معكرونة باللحم؛
- ساندويتشات
- أرز مقلي؛
- عظام الدجاج: يُحصّر منها مرق



أرز مطبوخ:

- سلطة؛
- بودينغ؛
- كروكيت أو أرانشيني.



العسل والسكر البني (الكاسوناد):

- ضع علبة العسل المتبلور في ماء ساخن لبضع دقائق؛
- ضع قطعة من التفاح أو الخبز في السكر البني المتصلّب.



البقوليات:

- حساء العدس أو حساء مينستروني؛
- سلطة؛
- هريس العدس أو حمص منزلي



خضروات ذابلة أو ليننة:

- حساء أو شوربة؛
- خضروات مقلية
- مافن؛
- بالنسبة للكرفس والجزر واللفت: انقعها في الماء داخل الثلاجة لتستعيد صلابتها.



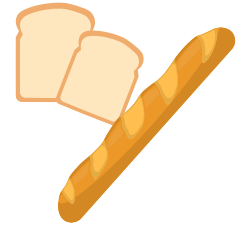
فواكه ذابلة:

- عصير
- مافن؛
- فطائر كروستاد؛
- كومبوت (مهروس الفاكهة).



الخبز:

- بودينغ؛
- فئات الخبز؛
- مكعبات خبز محمّصة للحساء أو للسلطات أو للتغميس؛
- خبز باغيت: يُمرّر تحت الماء ثم يُوضع في الفرن لبضع دقائق.



للمزيد من الأدوات، زر www.centrealima.ca

