

توفير الأموال وتخفيض الإهدار: التخطيط المسبق

#EndFoodWaste

تسوّقي مستلزمات
الثلاجة وخزانة
الطعام أولاً

راجع محتوى مطبخك مرة واحدة أسبوعياً لمعرفة المأكولات المتوفرة لديك:

- إذا كانت المأكولات موجودة لديك قديمة، فخطّطي لاستخدامها
- فكر في كيفية استخدام المأكولات الموجودة لديك
- حدد الأصناف التي تحتاجين إلى شرائها



احرصي دوماً على إعداد قائمة بالمشتريات قبل التوجه إلى المتجر، حيث يساعدك هذا على:

شراء الأصناف الموجودة في القائمة فقط

اشتري جميع الأشياء التي تحتاجين إليها

بعد التسوق:

- ضعي المنتجات الجديدة على الرف خلف أو أسفل الأصناف الموجودة لديك سابقاً
- بهذه الطريقة ستكون المنتجات الأقدم ظاهرة أمامك، وستستهلكينها أولاً



ابحثي عن "End Food Waste"



إعداد صلصة الطماطم الحارة

الوصفة الأساسية:

٢ بصلة [مقطعة قطعاً صغيرة]

٦-٣ فصوص ثوم [مفروم]

٢ خضروات مقطعة (أو ٤ فلفل أخضر، بالإضافة إلى أشياء أخرى، مثل الجزر، أو الكركس، أو البروكلي)

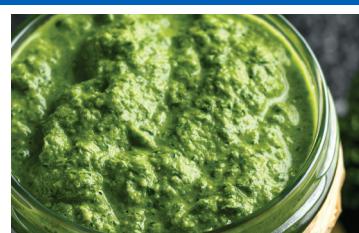
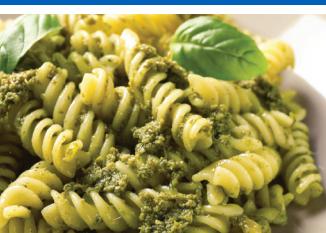
٦ توابل مجففة (معقitan كبيرة من الكمون المطحون، وملعقتان كبيرة من بودرة الفلفل الحار)

٦ أكواب من الفاصولياء (٣ أكواب من الفاصولياء المجففة، والمغمورة بالمياه ليلة كاملة، أو علبتان كبيرة من الفاصولياء المصفاة والمغسولة)

٦ أكواب من الطماطم المقشّرة والمهرّبة (أو علبتان كبيرة من العصير الخاص بها)
اختياري: أي لحوم متبقية

ضعي إناءً كبيراً على موقد غاز حرارته من متوسطة إلى عالية، وضعي فيه ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون، والبصل، والثوم، والتوابل، والخضروات. قلبي حتى تصبح المكونات لينة. أضيفي الطماطم، والفاصولياء. أضيفي كوبًا، أو اثنين من الماء إذا لزم الأمر. اتركي المزيج حتى يغلي. اخفضي درجة الحرارة، واتركي المزيج يغلي على نار هادئة لمدة ساعة إلى ساعتين. أضيفي الملح والفلفل حسب الذوق.

يمكنكِ تجربة الوصفة كما هي أو إعدادها حسب المكونات لديكِ وتحبّينها.



إعداد صلصة البيستو

استخدمي المكونات التي تفضّلينها - أنواعاً مختلفة من الجبن وأ/أ المكسرات وأ/أ الخضراوات الخضراء وقومي بمزجها في الخليط:

٢١ كوب زيت زيتون

٨-٢ فصوص ثوم

٢١ كوب جبن (بارميزيان)

٢١ كوب مكسرات (الصنوبر، أو الجوز)

٣ أكواب من الريحان [عبوة محكمة] - أفكار أخرى:

- الخضراوات الخضراء: السبانخ، البقدونس، الأجزاء العلوية من الجزر أو الشمندر

- الجذور: البروكلي، أو الكرنب المجعد ([الكيل)، أو الشمندر (يتم سلقه لجعله ليئاً)

قومي بخلطها جيداً حتى تحصلي على خليط سميك، ثم أضيفي الملح والفلفل حسب المذاق الذي تحبّينه.

خربي الصلصة في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.

قومي بمزجها مع المعكرونة أو ضعيها على الخبز، أو السمك، أو الدجاج.