أفكار ملهمة رائعة!

إعداد صلصة البيستو

استخدمي المكونات التي تفضلينها – أنواعًا مختلفة من الجبن و/أو المكسرات و/أو الخضراوات الخضراء وقومي بمزجها في الخلاط:

- ٢\١ كوب زيت زيتون
- ٢-٨ فصوص ثوم
- ٢\١ كوب جبن (بارميزان)
- ٢\١ 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 ليِّنًا)

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

خزّني الصلصة في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوعين.

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

إعداد صلصة الطماطم الحارة

الوصفة الأساسية:

- ٢ بصلة (مقطّعة قطعًا صغيرة)
- ٣-٦ فصوص ثوم (مفروم)
- خضراوات مقطّعة (١ أو ٢ فلفل أخضر، بالإضافة إلى أشياء أخرى، مثل الجزر، أو الكرفس، أو البروكلي)
- توابل مجففة (ملعقتان كبيرتان من الكمون المطحون، وملعقتان كبيرتان من بودرة الفلفل الحار)
- ٦ أكواب من الفاصولياء (٣ أكواب من الفاصولياء المجففة، والمغمورة بالمياه ليلة كاملة، أو علبتان كبيرتان من الفاصولياء المصفاة والمغسولة)
- ٦ أكواب من الطماطم المقشّرة والمهروسة (أو علبتان كبيرتان مع العصير الخاص بها)
- اختياري: أي لحوم متبقية

ضعي إناءً كبيرًا على موقد غاز حرارته من متوسطة إلى عالية، وضعي فيه معلقتَين كبيرتَين من زيت الزيتون، والبصل، والثوم، والتوابل، والخضراوات. قلّبي حتى تصبح المكونات لينة. أضيفي الطماطم، والفاصولياء. أضيفي كوبًا، أو اثنَين من الماء إذا لزم الأمر. اتركي المزيج حتى يغلي. اخفضي درجة الحرارة، واتركي المزيج يغلي على نار هادئة لمدة ساعة إلى ساعتَين. أضيفي الملح والفلفل حسب الذوق.

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

#EndFoodWaste

توفير الأموال وتخفيض الإهدار: التخطيط المسبق

راجعي محتوى مطبخك مرة واحدة أسبوعيًّا لمعرفة المأكولات المتوفرة لديك:

- إذا كانت المأكولات موجودة لديك قديمة، فخطِّطي لاستخدامها
- فكِّري في كيفية استخدام المأكولات الموجودة لديكِ
- حدّدي الأصناف التي تحتاجين إلى شرائها

تسوَّقي مستلزمات الثلاجة وخزانة الطعام أولاً

احرصي دومًا 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 الرفّ خلف أو أسفل الأصناف الموجودة لديك سابقًا
- بهذه الطريقة ستكون المنتجات الأقدم ظاهرة أمامك، وستستهلكينها أولاً

OCRRA.org

NEWMOA
NORTHEAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION
NEWMOA.org

ابحثي عن "End Food Waste" على OCRRA.org