

أفكار ملهمة رائعة!



إعداد بيض مخفوق

استخدمي بيضتين إلى ٣ بيضات لكل شخص:

- اخفقي البيض في وعاء صغير
- أضيفي ملعقة كبيرة من الزيت إلى مقلاة على نار متوسطة
- أضيفي البيض
- أضيفي الخضراوات - مثل: البروكلي، أو الفلفل، أو البصل، أو السبانخ؛ مقطّعة ومطهياً
- اختياري: أضيفي اللحوم المقلّعة والمطهية
- قلبّي حتى ينضج البيض
- أضيفي الملح والفلفل حسب الذوق - يمكنك إضافة توابل أخرى حسب الرغبة
- اختياري: أضيفي نوع الجبن المفضل لك

يمكنك تجربة الوصفة كما هي أو إعدادها حسب المكونات لديك وتحبيبتها.

خضراوات سوتيه

استخدمي الخضراوات الورقية، مثل الكرنب المجعد [كيل]،

أو السلق السويسري، أو الجرجير، أو السبانخ:

- أضيفي ١-٢ ملعقة كبيرة من الزيت إلى مقلاة، وضعيها على نار من متوسطة إلى مرتفعة
- أضيفي بصلاً مقطّعة، وقلّبي حتى يصبح ليناً
- أضيفي الخضراوات الخضراء، وخفضي الحرارة، وقلّبي حتى تصبح لينّة
- أضيفي الملح والفلفل حسب المذاق المفضل - يمكنك إضافة توابل أخرى حسب الرغبة

نصيحة

استخدمي بقايا الخضراوات، أو اللحوم



توفير الأموال وتخفيض الهدار: فهم ملصقات التاريخ

#EndFoodWaste

لا تتعلق ملصقات التاريخ بسلامة الطعام، ولكن يعتقد الكثيرون خطأً أن هناك علاقة بينهما؛ ما يدفعهم إلى إلقاء طعام جيد:

- لم تضع الحكومة قواعد منظمة لملصقات التاريخ*
- لا توجد قواعد معينة لكيفية تحديد التواريخ
- تُحدّد الشركة المصنّعة تواريخ "Use By"، و"Sell By"، و"Best if Used By" وغيرها من التواريخ، وهي ليست إلا مقترحات

*حليب الأطفال فقط هو الغذاء الوحيد الذي ينص قانون ولاية نيويورك على ضرورة وجود ملصق تاريخ على العبوة.



تظل أغلب أنواع الطعام بجودة عالية وآمنة للاستخدام بعد انقضاء التاريخ المدوّن على المنتج. ومن بين الأمثلة على ذلك:

- الزبادي والجبن: +7 أيام بعد التاريخ
- البيض: +3 أسابيع
- المأكولات المعلبة: +3 أشهر

ملصقات التاريخ
وسلامة الطعام