

# प्रयोग गर्ने उपायहरू!

## पेस्टो बनाउनुहोस्

तपाईं आफूले चाहेका पदार्थहरू प्रयोग गर्नुहोस् – फरक चिज, नट (बदाम, काजू, आदि) र/वा हरियो साग-सब्जीहरू। ब्लेन्डरमा संयोजन गर्नुहोस्:

- ½ कप जैतूनको तेल
- २-८ वटा लसुनका पोटिहरू
- ½ कप चिज (पार्मेजान)
- ½ कप रूखका नटहरू (पाइन नट वा वालनटहरू)
- ३ कप तुलसीका पत्ताहरू (कस्मिसएर बाँधिएको) – अन्य उपायहरू:
  - हरियो साग-सब्जीहरू: पालुङ्गो, पार्सली, गाजर वा चकुन्दरहरू
  - डाँठहरू: ब्रोकाउली, कोपी वा चकुन्दरहरू (पहिले नरम भएसम्म उमाल्नुहोस्)

सबै कुरालाई बाक्लो मिश्रण हुने गरी ब्लेन्ड गर्नुहोस्। स्वादको लागि नून र मरीच हाल्नुहोस्।

२ हप्तासम्म रेफ्रिजेरेटरमा राख्नुहोस्।

पास्तामा मिसाउनुहोस् वा पाउरोटी, माछा वा कुखुरा माथि दल्नुहोस्।

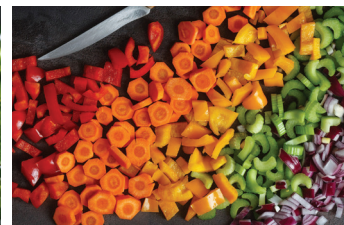
## चिल्ली बनाउनुहोस्

आधारभूत पाक-प्रक्रिया यस्तो छ:

- २ वटा प्याज (काटिएको)
- ३-६ वटा लसुनका पोटिहरू (मसिनो काटिएको)
- काटिएका तरकारीहरू (१ वा २ दुईवटा हरियो भेंडे खोर्सानीका साथै गाजर, सेलेरी वा ब्रोकाउली जस्ता अन्य)
- सुक्खा मसालाहरू (२ चम्चा जीरा र २ चम्चा धूलो खोर्सानी)
- ६ कप गेडागुडी (रातभरि पानीमा भिजाइएको ३ कप सुक्खा गेडागुडी वा पानी निकालेर पखालिएको २ टूला क्यानका गेडागुडी)
- ६ कप बोक्रा छिलेका गोलभेंडाहरू (वा रस सहित २ टूला क्यानहरू)
- वैकल्पिक: कुनै पनि बाँकीको काटिएर राखिएको मासु

मध्यम-उच्च रापमा टूलो डेक्चीमा २ चम्चा जैतूनको तेल र प्याज, लसुन, मसाला र तरकारीहरू हाल्नुहोस्। नरम नभएसम्म चलाउनुहोस्। गोलभेंडा र गेडागुडीहरू थप्नुहोस्। आवश्यक परेमा १-२ कप पानी थप्नुहोस्। उसिन्ने गरी उमाल्नुहोस्। राप कम गरी १-२ घण्टासम्म उमाल्नुहोस्। स्वादको लागि नून र मरीच।

तपाईंले यो पाद-तरिका जस्ताको त्यस्तै प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ वा तपाईंसँग भएका वा मनपर्ने पाद पदार्थहरू प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ।



# #EndFoodWaste

# \$\$\$ बचत गरी फोहोर कम गर्नुहोस्: पहिले नै योजना बनाउनुहोस्



हसामा एक पटक आफ्नो भान्सा जाँच्नुहोस् र तपाईंसँग भएका कुराहरूको नोट बनाउनुहोस्:

- यदि पुरानो भएको छ भने, यसलाई प्रयोग गर्ने योजना बनाउनुहोस्
- तपाईंसँग भएको कुरा तपाईंले कसरी प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने बारे विचार गर्नुहोस्
- तपाईंले के खरीद गर्नुपर्छ भनी निर्धारण गर्नुहोस्

पहिले आफ्नो  
रेफ्रिजेरेटर र  
क्याबिनेटहरू  
किनमेल  
गर्नुहोस्



पसल जानुअघि सधैं सूची बनाउनुहोस्, जसकारण तपाईंले:

- आफ्नो सूचीमा भएको कुरा मात्र खरीद गर्नुहुनेछ
- तपाईंलाई आवश्यक पर्ने सबै कुरा खरीद गर्नुहुनेछ

किनमेल पछि:

- नयाँ उत्पादनहरूलाई तखतामा पहिले नै भएका वस्तुहरूको पछाडि/तल राख्नुहोस्
- यस तरिकाले पुराना वस्तुहरू पहिले देखिन्छ र खाइन्छ



OCRRA.org मा "End Food Waste" खोज्नुहोस्

**NEWMOA**  
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION  
NEWMOA.org

**OCRRA**  
OCRRA.org