

نصائح بسيطة لتوفير المال أثناء التسوق

1. شراء المنتجات المجمدة أو المعلبة



- وفّر على نفسك الوقت
- لا حاجة للغسيل أو التقطيع
- سريعة وسهلة الطهي
- البقوليات منقوعة مسبقاً، مما يسمح بتحضير أقصر مدة ممكنة

2. إعطاء الأولوية للعلامات التجارية المنزلية



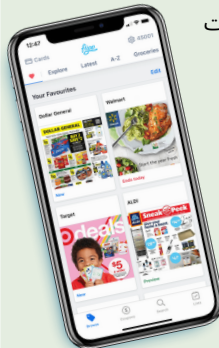
- رخص بنسبة 20% إلى 30% وفقاً لوزارة الزراعة والأغذية الزراعية الكندية
- جودة مماثلة للعلامات التجارية الأخرى!
- احذر من وضع المنتج: عادةً ما يتم وضع المنتجات الأعلى ثمناً في مستوى العين. انظر إلى الرفوف الأعلى أو الأسفل!



حفظ أطول = ↓ دو جاسيليج
عملي ومتوفر طوال العام

3. خصص قائمة طعامك حول الخصم

- قارن بين النشرات والأسعار قبل الذهاب للتسوق.
- عدّل قائمة طعامك الأسبوعية وفقاً للخصومات
- تسوّق في نهاية اليوم للاستفادة من الخصم على المنتجات التي قاربت صلاحيتها على الانتهاء.
- ماكسي و IGA و Tigre Géant ستضاهي الأسعار المنخفضة! أحضر دليلاً على سعر أقل لنفس السلعة.



- قارن الأسعار بتطبيقات مثل "Reebee" أو "Flipp"، التي تجمع العديد من النشرات الإعلانية لتظهر لك أفضل سعر لمنتجات معينة بالإضافة إلى موقعها!

Simple advices to save money while shopping

محلات السوبر ماركت
و Walmart: التالية
Super C و Maxi
بأسعار أقل وفقاً ل
"أحم نفسك" ماغازين
, التي قارنت الأسعار
في ما يصل إلى 6000
!محل تجاري



4. تجنب العناصر المقطعة والمبشورة مسبقاً



- الأطعمة المقطعة مسبقاً أو المقطعة إلى شرائح أو المبشورة أو الجاهزة للأكل أعلى من الأطعمة الكاملة (الفاكهة، البقول، البقوليات، الفاكهة، الفاكهة
- على سبيل المثال، تبلغ تكلفة كتلة 320 جرام من جبنة الموزاريلا منمارة "320" le P'tit Québec جراماً 6.24 دولاراً أمريكياً، بينما يوجد بديلها المبشور بسعر 9.00 دولاراً أمريكياً يستغرق بشر هذه الكمية من الجبن 10 دقائق فقط ويوفر لك 2,76 دولاراً أمريكياً
- اللحوم التي تباع بالوزن تكون أعلى بكثير عندما تكون مقطعة مسبقاً أو مقطعة إلى شرائح أو مكعبات لذلك من المفيد دائماً أن تقوم بتقطيعها بنفسك

5. تناول كميات أقل من اللحوم

- من خلال استبدال البروتينات ذات المصدر الحيواني بالبروتين النباتي 3 مرات في الأسبوع يمكن أن يوفر لك 650 دولاراً سنوياً وفقاً لبرنامج "L'Épicerie".
- من الممكن إعداد وجبة نصفها بروتين من اللحوم ونصفها الآخر من البروتين النباتي باستخدام البروتين النباتي المصنوع من الصويا (TVP) على سبيل المثال والذي يأخذ طعم أي شيء يتم طهيه.
- لا داعي لتجنبة اللحوم جانباً! يمكنك ببساطة أن تهدف ببساطة إلى استبدال وجبة واحدة على الأقل أسبوعياً بأحد البروتينات النباتية التالية.



وصفات مضادة للنفايات بميزانية محدودة

في بعض الأحيان، تبدو أطعمة مثل الطماطم الطرية أو الموز الداكن غير شهية بعض الشيء... ومع ذلك فهي لا تزال جيدة للطعم ولصحتك! لا يزال من الممكن طهيها في وصفات لذيذة، مما يساعد على تقليل هدر الطعام. وبمجرد طهيها، لن يتعرف عليها أحد ولن يحكم على مظهرها أحد!

ستجدين في هذا الدليل أفكاراً سهلة للطهي في المنزل باستخدام هذه العناصر. ستكتشفين أيضاً التوفو، وهو غذاء غني بالبروتين يعتمد على الصويا وهو مثالي ليحل محل اللحم.



خبز الموز



٢٤ جزء ١



١٥ دقيقة

الانغماسيون

٢ إلى ٣ موزة ناضجة

١ ½ كوب دقيق

٣ ملاعق صغيرة بيكنج بودر

⅔ كوب زيت زيتون

½ كوب سكر

١ ملعقة صغيرة ملح

هل تعلم أن...؟

هل تزداد حلاوة بعض الفواكه كلما نضجت؟ هذا هو الحال بالنسبة للموز والتوت (الفراولة والتوت والتوت الأزرق) والخوخ والكمثرى والتفاح وغيرها! ويرجع ذلك إلى تحول النشا إلى سكريات بسيطة أثناء عملية النضج، مما يجعل هذه الفاكهة أكثر حلاوة ولذة بشكل طبيعي.

الاتجاهات

الخطوة 1

اخلطي المكونات الرطبة (الزيت والبيض والموز).

الخطوة 2

اخلطي المكونات الجافة (الدقيق والملح والبيكنج بودر والسكر).

الخطوة 3

يُمزج كل شيء معًا.

الخطوة 4

اسكبها في طبق بيركس مدهون قليلاً بالزبدة واخبزها على حرارة 350 درجة فهرنهايت لمدة 30 دقيقة، أو حتى يصبح سطحها ذهبي اللون والوسط غير لزج.

الخطوة 5

يُقدّم.



التوفو المشوي



أجزاء 4



دقيقة 20

الانغماسيون

1 كتلة من التوفو الصلب

1 ملعقة كبيرة بابريكا

1 ملعقة صغيرة من

مسحوق البصل

½ ملعقة صغيرة من

مسحوق الثوم

⅔ كوب من صلصة الشواء

اختياري

2 بصل أخضر مفروم ناعم

هل تعلم أن...؟

التوفو ليس فقط مصدرًا ممتازًا للبروتينات النباتية الكاملة، ولكنه أيضًا خيار صديق للبيئة: فإنتاجه يولد غازات دفيئة أقل بكثير من إنتاج اللحوم!

الاتجاهات

الخطوة 1

تُجفف مكعبات التوفو بمناشف ورقية.

الخطوة 2

اخلطي التوابل في وعاء. تُتبّل بالملح والفلفل. يُضاف التوفو ويُحرّك المزيج لتغطي المكعبات بالتساوي.

الخطوة 3

يُسخن القليل من زيت الكانولا في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. حُمّر مكعبات التوفو لمدة دقيقة إلى دقيقتين على كل جانب.

الخطوة 4

أضف صلصة الشواء ونصف كوب من الماء إلى المقلاة ثم اتركه على نار هادئة لمدة 2 إلى 3 دقائق. تُتبّل بالملح والفلفل.

الخطوة 5

قديمها.



هل تحتاج إلى أفكار بسيطة ومناسبة للميزانية؟

إليك 4 وصفات صحية أخرى للطهي

دون إهدار الطعام :

- حساء تنظيف الثلاثية

طريقة لذيذة لاستخدام الخضروات الذابلة قليلاً.

- لأرز مقلي مع بقايا الخضار

وجبة سريعة وكاملة باستخدام ما تبقى في الثلاثية.

- كومبوت الفاكهة الناضجة

تفاح طري أو كمثرى أو فواكه أخرى تصبح كومبوت خالٍ من السكر المضاف.

- مربعات العدس على طريقة الفلفل

الحار

- صديقة للميزانية ومشبعة ومثالية

لاستخدام علبة مفتوحة.



لمزيد من الوصفات والنصائح، تفضل

بزيارة olo.quebec

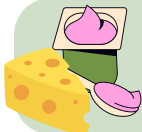
حتى بعد انتهاء تواريخ "أفضلها قبل" لا ...تزال الأطعمة التالية جيدة

الحليب النباتي



ما دامت غير مختومة قبل تاريخ انتهاء صلاحيتها، فإن الحليب النباتي لا يزال صالحاً للشرب طالما لم يحدث أي تغير في اللون أو الطعم أو الرائحة.

الزبادي والأجبان الصلبة



يمكن أن تكون جيدة حتى أسبوعين بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها، طالما تم تبريدها. من الطبيعي في هذه الحالة أن يتحول طعمها إلى حمضي أكثر قليلاً مع بقائها صالحة للأكل.

أجبان القشدة والقشدة الحامضة



يمكن أن تظل صالحة بعد يومين من تاريخ انتهاء صلاحيتها، ولكن تأكد دائماً من لونها وطعمها ورائحتها.

الحم



يمكن أن يؤدي تجميد اللحوم قبل تواريخ انتهاء صلاحيتها إلى إطالة مدة صلاحيتها لمدة تصل إلى 3 إلى 4 أشهر في الفريزر. بعد إذابتها، يجب عليك استهلاكها في أقصر مدة ممكنة.

الأطعمة المعلبة



يمكن الاحتفاظ بالعلب لمدة تصل إلى عام أو أكثر بعد تاريخ انتهاء صلاحيتها حسب الصنف طالما أنها غير مختومة وسليمة. ومع ذلك يجب تبريدها واستخدامها في أقرب وقت ممكن بعد فتحها.



حتى بعد انتهاء تواريخ “أفضلها قبل” لا ...تزال الأطعمة التالية جيدة

البيض



يمكن تناول البيض بعد تاريخ انتهاء الصلاحية وللتأكد من ذلك، يجب التخلص من البيض الذي يطفو في كوب من الماء أما إذا غرق فهو لا يزال صالحاً للأكل أما إذا كان بين ذلك يعني أنه يجب استخدامه على الفور قبل أن يصبح غير آمن للاستهلاك



الفواكه والخضروات

الفواكه والخضروات ليس لها تاريخ انتهاء صلاحية انتبهي إلى رائحتها ومظهرها ومع ذلك، لا تنسي أن الفاكهة أو الخضراوات الناقصة أو المصطدمة غالباً ما تكون صالحة للاستخدام

الحليب



يوصى بشرب الحليب قبل تاريخ انتهاء صلاحيته. ومع ذلك، إذا كان الحليب المبرد يبدو غير متغير في الرائحة أو المظهر، فمن الممكن استخدامه في وصفة تكون درجة حرارة الطهي فيها عالية، مثل الكعك أو المعجنات الأخرى. من المهم أيضاً معرفة أنه يمكنك إطالة مدة صلاحية الحليب غير منتهي الصلاحية عن طريق تجميده، تماماً مثل اللحوم!

تستند التوصيات المذكورة أعلاه إلى مصادر موثوقة، مثل “أغذية كيبك” ووزارة الزراعة والصيد البحري والتغذية في كيبك.