صنع لأجل

LA MAISONNETTE DES PARENTS

دليل للاستفادة القصوى من السلة الغذائية

نصائح ، حيل و وصفات

FR | **AR** | ES

من طرف نويمي بيلانجي ، أسماء بن اعمر وعمر البيساني
(متدربي التغذية في جامعة مونتريال)

تمهيد

الأكل حاجة أساسية. يمكن أن يكون الطهي عملية شاقة. قلة الوقت أو الإلهام أو نقص المعرفة بالطهي كلها عقبات تمنعنا من التفكير خارج المعتاد و من استكشاف طرق أخرى للقيام بالأشياء. مما يجعل إضافة قيمة للخضروات اللينة ، القبيحة أو التي انتهى عمرها الافتراضي مهمة شاقة.

الغرض من هذا الدليل هو الترويج للمنتجات الغير محبوبة. سواء كُنت تستفيد من خدمة المساعدة الغذائية، سواء كُنت متابع دائم لعروض تخفيض أسعار الخضار والفواكه أو إن نسيت طعامك في الجزء الخلفي من الثلاجة، فإن هذا الدليل يهدف إلى مساعدتك على الإحياء المنتوجات القبيحة، اللينة والباهتة.

يعتمد العمل الذي تم جمعه من قبل متدربينا في مجال التغذية في جامعة مونتريال على بحث في مجال الخدمات الغذائية المجتمعية المقدمة لمستخدمي la Maisonnette des parents. تم تكييف الوصفات والنصائح المقترحة لجعل حياتك أسهل وبالتالي تقليل هدر الطعام بشكل كبير.

نحن نؤمن بالإستقلالية ونسعى من خلال هذا الدليل إلى نقل عادات الأكل السليمة إليك، ولكن أيضًا لتقليل بصمتك البيئية من خلال الترويج للطهي والحفاظ على سلة البقالة الخاصة بك (سواء تم التبرع بها أو تم شراؤها). حان الوقت لإستعادة استقلاليتنا.

تعيش المنتوجات القبيحة، اللينة والباهتة.

ستيفان لافوا مسؤول السلامة الغذائية

جدول المحتويات

مقدمة 1
نصائح وحيل لمكافحة هدر الطعام 2
قائمة الطعام 12
6 فوائد رئيسية للبقوليات 23
مصادر مثيرة للاهتمام لمكافحة هدر الطعام 24
فهرس 25
كلمة أخيرة 26

المقدمة

نأمل أن تجد الإلهام في هذا الدليل الذي يهدف إلى مساعدتك في الاستفادة القصوى من السلة الغذائية. لذلك جمعنا بعض النصائح للحفاظ على طعامك لأطول فترة ممكنة، أو مساعدتك في التعرف على الأطعمة القديمة من الأطعمة " المنتهية الصلاحية "، أو حتى إعطائك أفكارًا عن الوصفات.

هل تعلم أن 63 ٪ من المواد الغذائية المنزلية في كندا ينتهي بها المطاف في سلة المهملات، وفقًا لـ RECYC-QUÉBEC؟

وبالتالي، فإن الأطباق المعروضة مغذية ولذيذة، وتتماشى مع التوصيات الجديدة لدليل الغذاء الكندي، الذي نُشر العام الماضي. لدينا وصفات ملونة تشمل فواكه، خضروات وكذلك بقوليات، والتي نشرح فوائدها لكم في هذا الدليل. بصحة و عافية! نامل أن تستمتع في طهي هذه الأطباق بقدر ما استمتعنا بتحضيرها!

نويمي بيلانجي ، أسماء بن اعمر وعمر البيساني
متدربي التغذية في جامعة مونتريال

المصدر دليل الغذاء الكندي

نصائح وحيل لمكافحة هدر الطعام

يمكنك تعليب العديد من الخضروات: الشمندر والطماطم والفلفل لصنع الكاتشب أو الخضار المخللة التي ستضيف لونًا إلى السندويشات أو السلطات.

عندما تتلقى فواكه أو خضروات أقل جمالا، يمكنك تقطيعها وتجميدها لصنع الحساء، الصلصات أو المربي / كومبوت فيما بعد.
(انظر الصفحة 11).

يمكنك استخدام فواكه أو خضروات ناضجة أو ذابلة في الكعك أو الخبز: الجزر والموز الناضج وحتى القَرْع الأخضر (كوسى)
(انظر الصفحة 14)

نصائح وحيل لمكافحة هدر الطعام

لإحياء الخس الباهت: انقع الأوراق لمدة 30 دقيقة في ماء مثلج. ضع بضعة مناشف ورقية أو مناديل نظيفة في أسفل درج الخضار، حيث سيمتص الرطوبة. **(المصدر Femmeactuelle.fr)**.

تقطع أوراق الخضروات الجذرية وتغسل فقط قبل تناولها. لا حاجة لتقشير الخضروات الجذرية مثل الجزر الأبيض الطازج، فقط اغسلها جيدا. اشوي الجزر الأبيض المترهل في الفرن مع القليل من زيت الزيتون. **(المصدر Femmeactuelle.fr)**.

لاسترجاع قرمشة الجزر، الكرفس أو الفجل، المترهلين: انقعها في الماء البارد لبضع ساعات قبل تصفيتها وإعادة وضعها في الثلاجة. إذا كان هناك العفن، اقطع 2,5 سم من المنطقة المتعفنة. **(المصدر Femmeactuelle.fr** و **MAPAQ)**.

نصائح وحيل لمكافحة هدر الطعام

لمنع اسوداد لون الفاكهة: قم برش عصير الليمون فوق الأفوكادو والتفاح وغيرها من الفاكهة المقطعة مسبقًا والتي تتحول إلى اللون البني عند ملامستها للهواء بسبب الأكسدة.

لإطالة عمر الموز: لف السيقان بغلاف بلاستيكي لإبقائها لمدة أطول. لا تفصل حبات الموز عن الجذع الرئيسي لأن هذا يسرع النضج.
(المصدر femmeactuelle.fr).

يساعدك التخطيط لوجبات الأسبوع على أساس الطعام الموجود في السلة الغذائية وبقايا الطعام في المخزن على رؤية ما يجب تناوله أولاً بشكل أفضل. انظر نموذج ورقة التخطيط في الصفحة التالية.

خطط لوجبات الأسبوع

الجمعة
الفطور
الغداء
العشاء

السبت
الفطور
الغداء
العشاء

الأحد
الفطور
الغداء
العشاء

الإثنين
الفطور
الغداء
العشاء

الثلاثاء
الفطور
الغداء
العشاء

الأربعاء
الفطور
الغداء
العشاء

الخميس
الفطور
الغداء
العشاء

في سلتي :

بقايا الثلاجة والمخزن:

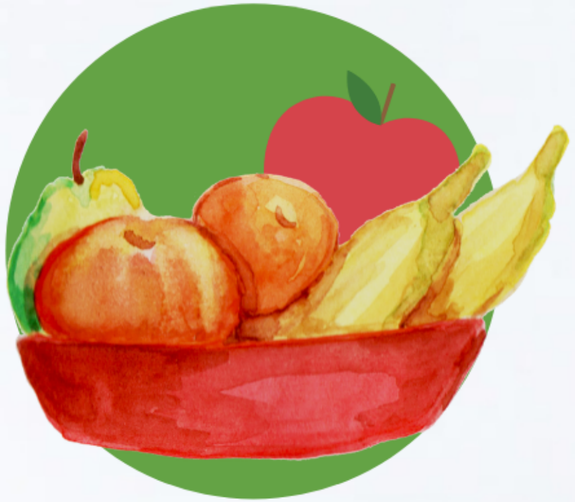
للشراء:

يجب تعديل ثلاجتك إلى أقل من 4 درجات مئوية للحفاظ على طعامك طازجًا وإبطاء نمو البكتيريا. من ناحية أخرى، يجب أن يكون المجمد الخاص بك على درجة أقل من -18 درجة مئوية.

أبرد مناطق الثلاجة هي الرفوف العلوية أو السفلية (حسب طراز الثلاجة). لذلك يمكنك تخزين الأطعمة التي تحتاج إلى أن تبقى باردة أكثر، مثل اللحوم.

المنطقة "الأكثر حرارة" هي باب الثلاجة، لذا من الأفضل وضع الصلصات والتوابل مثل الخردل هناك.

المصدر MAPAQ
صورة مستوحاة من Recettesbox.com



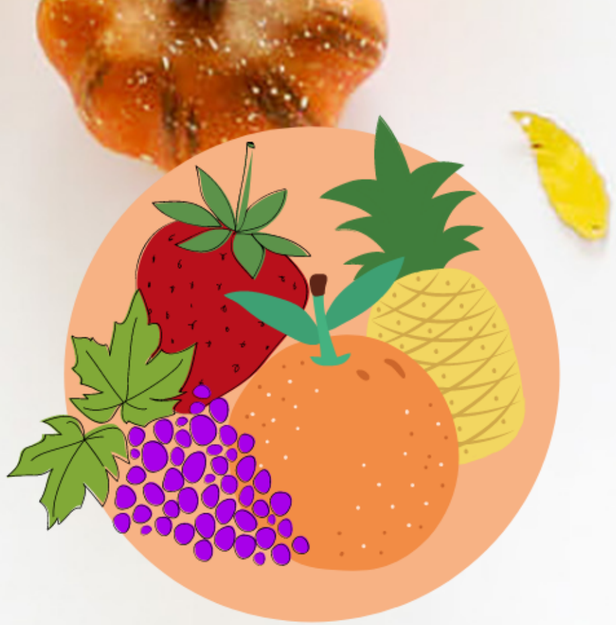
الفواكه التي ينبعث منها غاز الإيثيلين

مشمش ، أفوكادو، موز، جوافة، كيوي، مانجو، البطيخ الأصفر، نكتارين، بابايا ، تفاح، خوخ، إجاص، برقوق، طماطم

الفواكه والخضروات الحساسة للإيثيلين

فواكه معينة، بروكلي، خس، هليون، بطاطا، جزر

تحفظ بعيدا عن الفواكه التي ينبعث منها غاز الإيثيلين



الفواكه التي لا ينبعث منها غاز الإيثيلين

حمضيات، أناناس، التوت الأزرق، كرز، خيار، فراولة، ليتشي، عنب، زيتون

تحفظ في الثلاجة

يمكن لبعض الفواكه، التي تنبعث منها كميات كبيرة من غاز"الإيثيلين" ، أن تنضج الفواكه والخضروات الأخرى. تنتج الفاكهة والخضار الناضجة أو المتعفنة مستويات أعلى من هذا الغاز.

المصدر MAPAQ

مدة صلاحية الأطعمة

الأطعمة القابلة للتلف (المبردة):

تناولها قبل موعد " يستهلك قبل "

- اللحوم الطازجة
- سمك ومنتجات بحرية
- اللحوم الباردة، الفطائر
- الصلصات المبردة
- الحمص
- الحليب والقشدة والجبن الطري
- البذور المبرعمة، براعم البقوليات
- منتجات نباتية طازجة بالزيت
- سلطات المعكرونة، إلخ.

بعد الفتح:
تناول الطعام في أسرع وقت ممكن

الأطعمة القابلة للتلف (منخفضة الخطر):

يمكن تناولها بعد تاريخ "يستحسن استهلاكه قبل" إذا لم تكن فاسدة

- الفواكه والخضروات الطازجة الكاملة
- عصائر الفاكهة المبسترة المبردة
- الصلصات والمخللات
- الزبادي (ياغورت) والكفير
- الأجبان الصلبة
- منتجات الأجبان الذائبة
- الزبدة و الزبدة النباتية
- البيض
- النقانق الجافة
- المنتجات المخبوزة

بعد الفتح:
إستخدم حواسك للحكم على جودة هذه الأطعمة (الرائحة واللون والقوام غير المعتاد).

الأطعمة الغير قابلة للتلف:

إذا لم يظهر عليها تغيير

- الحبوب الجافة: على سبيل المثال. أرز أبيض جاف، بقوليات
- المعلبات
- العصائر المبسترة المخزنة في درجة حرارة الغرفة
- المربى
- الصلصات
- الزيتون والأطعمة الحمضية: على سبيل المثال. المخللات
- التوابل : على سبيل المثال. ملح ، بهارات
- العسل

بعد الفتح: استخدم حواسك للحكم على جودة هذه الأطعمة. تصبح الأطعمة المعلبة والأطعمة المبسترة قابلة للتلف بمجرد فتحها لذلك يجب حفظها في الثلاجة.

المصدر MAPAQ

لا شيء يختفي أو يضيع كل شي يتحول

اصنع مرقًا من بقايا وقشور الخضار

. قم بتخزين بقايا وقشور الخضروات ، المغسولة جيدًا ، في كيس تجميد محكم الإغلاق. بمجرد امتلاء الكيس ، أضف كمية كافية من الماء لتغطية بقايا الخضراوات، أضف خليط الأعشاب المفضل لديك وقم بالتتبيل. اطهه لمدة 45 دقيقة.

(المصدر Troisfoisparjour.com)

رقائق حلوة من قشر الجزر

ضع القشور بشكل مسطح على صينية فرن مغطات بورق الطبخ، قم برشها بكمية من السكر الناعم قبل طهيها في الفرن مرتين (6 د ثم 4 د) في الفرن على 325 درجة فهرنهايت حتى تصبح القشور مقرمشة.

(التفاصيل على Latransformerie.org)

قشور الليمون الملبس

اسلق قشر الليمون مرتين لمدة دقيقتين، ثم اطهه لمدة ساعتين في شراب السكر. يمكنك الاستمتاع بقطع الليمون الملبس على هذا النحو، مقطعة داخل الزبادي (ياغورت) أو الكيك. يمكنك استخدام الشراب للكوكتيلات أو في سلطة فواكه.

(التفاصيل على Latransformerie.org)

لا شيء يختفي أو يضيع كل شي يتحول

استخدم "الأخضر" من الكراث

لا تتخلص من الجزء الأخضر من الكراث. إنه صالح للأكل ومركز بالفيتامينات. يمكنك استخدامه لعمل عجة، كيش، حساء، فطيرة.
(انظر الصفحة 18)
(المصدر cuisineactuelle.fr).

رقائق بقشر الفاكهة

يمكن استخدام قشر التفاح أو الإجاص لصنع رقائق! اخلط القشور مع السكر والقرفة ووزعها على صينية الفرن مغطاة بورق الطبخ وقم بطهيها لمدة 45 دقيقة على درجة 300 فهرنهايت
(المصدر Maisontravaux.com)

استخدم بذور القرع وقشرها

عند طهي القرع، اترك بذوره وقشوره جانبًا. يمكنك بعد ذلك طهيها في الفرن لصنع مقرمشات لذيذة.
(المصدر Maisontravaux.com)

مربى في 6 خطوات

للمبتدئين

رقم 1

تعقيم العبوات

ضع الأغطية والعبوات في الماء واتركها تغلي لمدة 15 دقيقة. قم بإخراجها ووضعها رأسًا على عقب على قطعة قماش نظيفة دون لمسها.

رقم 2

تحضير الفاكهة

اغسل الثمار، افصل الجزء الصالح للأكل ثم قطّعها. زن النتيجة ثم أضف كمية متساوية من السكر واتركها تنقع في الثلاجة لمدة 12 ساعة.

رقم 3

إضافات مهمة

ضع تفاحة كاملة أو عصيرها (للحصول على البكتين الذي يستخدم كعامل تكثيف)، خاصة مع الفواكه الحمراء.أضف عصير نصف ليمونة مقابل 500 جرام من السكر.

رقم 4

الطبخ

في قدر، يُطهى المزيج لمدة 15 دقيقة أو أكثر حسب نوع الفاكهة. حرك المزيج باستمرار وأزل الرواسب الناتجة عن الطبخ.

رقم 5

التعليب

املأ العبوات الى الحافة بالمربى الساخن. أغلقها واقلبها لمدة 10 دقائق. هذا يسمح بتعقيم مزدوج وحفظ أفضل.

رقم 6

الإحتفاظ

احفظ العبوات في مكان بارد وجاف بعيدًا عن الضوء. احتفظ بها في الثلاجة بعد الفتح.

قائمة الطعام

وجبات الإفطار / وجبات خفيفة

فطيرة الشوفان بالتفاح والليتشي
فطائر الموز لإفراغ الثلاجة
كريم للطلي شوكولاتة بالبطاطس الحلوة
كومبوت لإفراغ الثلاجة

أطباق المقبلات

شوربة الجزر الأبيض والجزر
فطيرة الكينوا والبرغل مع أخضر الكراث
فطيرة كيش بالخضار

غداء / عشاء

طبق الشيلي الأبيض النباتي
كاري العدس والباذنجان التايلاندي
بارمنتييه الخضروات باللحم

فطيرة الشوفان بالتفاح والليتشي

تم إعادة تصميم وصفة الخريف الشعبية هذه لتشمل الليتشي، وهي فاكهة موطنها الصين. الليتشي غني بالعصير ويضيف نكهة حلوة تتناسب تمامًا مع حموضة التفاح.

التحضير 20 دقيقة
الطبخ 40 دقيقة
معيار 6 حصص

مكونات

مزيج مقرمش
375 مل (كوب ونصف) من دقيق الشوفان
60 مل (1/4 كوب) دقيق (فرينة)
60 مل (1/4 كوب) سكر بني
75 مل (1/3 كوب) زبدة نباتية (سمن)

مزيج الفواكه
1 علبة (530 مل) ليتشي في شراب
3 تفاحات (ايجاص او خوخ)
5 مل(ملعقة صغيرة) قرفة مطحونة
2,5 مل (1/2 ملعقة صغيرة) زنجبيل مطحون (اختياري)
75 مل (1/3 كوب) سكر بني

طريقة التحضير

1. سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (180 درجة مئوية)
2. في وعاء, اخلط دقيق الشوفان, الدقيق والسكر البني. أضيف الزبدة النباتية واخلطهم جيدًا حتى يندمج. المزيج على شكل كتل, ضعه جانباً.
3. ضع الليتشي في مصفاة واتركها حتى تجف. قطّع الليتشي إلى نصفين.
4. قشر وقطّع التفاح إلى مكعبات.
5. أمزج الليتشي والتفاح مع القرفة والزنجبيل والسكر البني. يوزع بالتساوي في طبق فرن مربع 20 سم (8 بوصات). يغطى بمزيج الشوفان.
1. يخبز لمدة 40 دقيقة. يترك ليبرد قليلا قبل تناوله.

فطائر الموز لإفراغ الثلاجة

تتيح لك وصفة الفطائر هذه استخدام أي نوع من الفواكه والخضروات المتوفرة لديك: الجزر، القرع الاخضر، التوت، التفاح، الايجاص، إلخ. يمكنك تناولها في وجبة الإفطار أو كوجبة خفيفة أو للتحلية !

التحضير 15 دقيقة
الطبخ 25 دقيقة
معيار 12 حصص

مكونات

250 مل (كوب) من دقيق الشوفان
250 مل (كوب) دقيق (فرينة)
5 مل (ملعقة صغيرة) خميرة الحلوى
1 مل (1/4 ملعقة صغيرة) بيكاربونات الصود
75 مل (1/3 كوب) سكر بني
60 مل (1/4 كوب) زيت زيتون
250 مل (كوب) حليب
1 بيضة مخفوقة
2 موز ناضجة مهروسة
250 مل (كوب) من التوت البري المجمد اوالجزر المبشور، إلخ
5 مل (ملعقة صغيرة) قرفة مطحونة (اختياري)

طريقة التحضير

1. سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (180 درجة مئوية).
2. في وعاء كبير ، اخلط دقيق الشوفان، الدقيق، خميرة الحلوى، بيكاربونات الصود والسكر البني. إصنع حفرة في وسط الخليط وأضف الزيت والحليب والبيض. ثم إمزج الخليط حتى يصبح رطبًا تمامًا. احرص على عدم الإفراط في الخلط.
3. أضف الفواكه / الخضار. إخلط برفق مرة أخرى.
4. اخبزها لمدة 20-25 دقيقة حسب الفرن.

كريم للطلي شوكولاتة بالبطاطس الحلوة

وصفة الكريم للطلي هذه، غنية بالألياف والفيتامينات، يمكن تناولها في وجبات الإفطار والوجبات الخفيفة. إنها لذيذة على الخبز المحمص أو خبز البيتا أو البسكويت.

التحضير 10 دقيقة
الطبخ 10 دقيقة
معيار 4-6 حصص

مكونات

حبة بطاطا حلوة متوسطة الحجم مقطعة مكعبات
30 مل (2 ملعقة كبيرة) بودرة الكاكاو
5 مل (ملعقة صغيرة) من خلاصة الفانيليا
15 مل (ملعقة كبيرة) زبدة الفستق او الطحينة
45 إلى 60 مل (3 ملاعق كبيرة إلى 1/4 كوب) حليب
سكر حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. اغلي البطاطا الحلوة في وعاء لمدة 15 دقيقة ثم صفّيها.
2. في الخلاط أو الخلاط اليدوي، اخلط البطاطا الحلوة المطبوخة مع الكاكاو، الفانيليا، زبدة الفستق (الطحينة) والحليب. اخلطهم حتى يصبح المزيج ناعمًا.

ملاحظات صغيرة

- يمكن أن تستخدم كريم للطلي أو طلاء للكعك
- يمكن حفظها لمدة 4 أيام في الثلاجة او في المجمد لوقت طويل.

كومبوت لإفراغ الثلاجة

وصفة الكومبوت الغنية بالنكهات والفيتامينات والمعادن، يمكن استعمال جميع الفواكه المنبوذة أو الذابلة. استمتع بها على الفطور مع إضافة اللبن والجرانولا كوجبة خفيفة أو كأساس لوصفة أخرى. سوف تنال اعجاب للصغار والكبار.

التحضير 10 دقيقة
الطبخ 25 دقيقة
معيار 12 حصص

مكونات

10 تفاحات مقطعة ومن غير البذور (بالقشر)
750 مل (3 أكواب) فواكه طازجة أو مجمدة (فراولة، توت العليق، التوت البري، خوخ أو إجاص)
5 مل (1 ملعقة صغيرة) قرفة أو هيل مطحون

طريقة التحضير

1. في وعاء كبير، ضع التفاح لمدة 25 دقيقة على نار متوسطة على درجة حرارة منخفضة.
2. تضاف الفواكه الأخرى وتطهى لمدة 10 دقائق أو حتى تصبح طرية.
3. يصب في الخلاط مع التوابل ويهرس. يمكنك أيضًا استخدام (المطحنة). امزج حتى يصبح المزيج ناعمًا.

ملاحظات صغيرة

- يمكن حفظها لمدة اسبوع في الثلاجة او لعدة اشهر في المجمد.
- يمكن استخدام الكومبوت كأساس لصنع لفائف الفاكهة. للقيام بذلك، أفرد 500 مل من الكومبوت بالتساوي (3 إلى 4 مم) على صينية مغطاة بورق الطبخ. جففها في الفرن لمدة 5 ساعات عند أدنى درجة حرارة، إلى غاية أن تصبح لا تلتصق بالأصابع. قطع شرائط طويلة وخزنها في الثلاجة لمدة أسبوع.

شوربة الجزر الأبيض والجزر

يزرع الجزر الأبيض خلال موسم البرد، من سبتمبر إلى مارس. وهي خضار ذات نكهة حلوة يتم تحضيرها وتناولها مثل الجزر (سلطات، مهروس، شوربات ، إلخ). ومع ذلك، تجدر الإشارة إلى أنه يطبخ أسرع من الجزر!

التحضير 20 دقيقة
الطبخ 30 دقيقة
معيار 4-6 حصص

مكونات

2-3 جزر أبيض متوسط
2-3 جزر متوسط
حبة بطاطا متوسطة
بصلة متوسطة
15 مل (ملعقة كبيرة) زيت زيتون
5 مل (ملعقة صغيرة) كمون مطحون
5 مل (ملعقة صغيرة) كاري مطحون
ملح وفلفل حسب الرغبة
1 لتر (4 أكواب) مرق الخضار
500 مل (2 أكواب) ماء

طريقة التحضير

1. قشر الجزر الأبيض والجزر والبطاطس. قطع الخضار إلى مكعبات. أفرم البصل.
2. في قدر كبير، اقلي البصل أولاً في زيت الزيتون حتى يصبح ذهبي اللون. ثم أضف باقي الخضار وقلب لمدة 5 دقائق.
3. أضف الكمون والكاري. ثم الملح والفلفل حسب الرغبة.
4. أضف مرق الخضار وكوب من الماء. ثم يغطى ويطهى على نار متوسطة لمدة نصف ساعة حتى تنضج الخضار تمامًا. أضف باقي الماء حسب الحاجة.
5. دعها تبرد. إذا كان لديك خلاط يدوي او كهربائي من الممكن خلط الشوربة للحصول على حساء. خلاف ذلك، يمكنك الاستمتاع بها كما هي.

فطيرة الكينوا والبرغل مع أخضر الكراث

بقايا البرغل و / أو الكينوا؟ اغتنم الفرصة لصنع فطائر غنية بالبروتين. بالإضافة إلى كونها لذيذة ، فهذه الوصفة لا تولد أي بقايا طعام. قدمها مع القليل من السلطة لوجبة كاملة وخفيفة!

التحضير 10 دقيقة
الطبخ 10 دقيقة
معيار 6-8 حصص

مكونات

250 مل (كوب) من أخضر الكراث المقطع إلى شرائح رفيعة
بصلة مفرومة ناعماً
فص ثوم مفروم
45 مل (3 ملاعق كبيرة) زيت نباتي
250 مل (كوب) متبقي من الكينوا أو البرغل أو مزيج من الاثنين
2 بيض
45 مل (3 ملاعق كبيرة) دقيق (فرينة)
125 مل (1/2 كوب) جبن مبشور
توابل من اختيارك (فلفل أحمر حلو ، كاري ، كركم ، فلفل حار ، إلخ)
ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. في مقلاة ، قلب أخضر الكراث والبصل والثوم في الزيت.ثم ضع التوابل.
2. في وعاء كبير ، أخلط الخضار مع الكينوا والبرغل. أضيف البيض والدقيق والجبن والتوابل وتذوق التتبيله.
3. شكل الفطائر وحمرها على كلا الجانبين في مقلاة بالزيت.

فطيرة كيش بالخضار

تتيح لك وصفة الكيش المغذية والعملية من إستعادة بعض الخضروات الذابلة. يمكنك أيضًا إستبدال الخضار في الوصفة بما لديك في متناول اليد. إذا كان لديك جبن، يمكنك إضافة البعض منه. يمكن أيضًا تجميد الكيش.

التحضير 30 دقيقة (أو أقل)
الطبخ 35 دقيقة
معيار 6 حصص

مكونات

العجينه (أو لفة عجين يتم شراؤها من المتجر)

310 مل (1 ¼ كوب) دقيق غير مبيض (فرينة)
1 مل (1/4 ملعقة صغيرة) ملح
75 مل (1/3 كوب) زبدة باردة مقطعة إلى مكعبات
60 مل (نصف كوب) ماء مثلج

الحشو

30 مل (2 ملاعق كبيرة) زيت نباتي
2 بصل مفروم
حبة فلفل حلو مقطعة إلى مكعبات
2 حبة كراث ، مقطعة إلى شرائح رقيقة
حبة متوسطة الحجم من القرع الاخضر (الكوسة) ، مقطعة إلى مكعبات
طماطم متوسطة مقطعة إلى مكعبات
250 مل (كوب) شرائح فطر / بروكلي / قرع، مقطعة إلى مكعبات
8 بيضات
125 مل (نصف كوب) حليب
250 مل (كوب) جبن مبشور (اختياري)
5 مل (ملعقة صغيرة) فلفل أحمر حلو مطحون (اختياري)
ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. سخن الفرن إلى 400 درجة فهرنهايت (200 درجة مئوية).
2. في وعاء كبير، أخلط الدقيق والملح. أضف الزبدة وقلبها في العجينة بسكينين حتى تصبح قطع الزبدة بحجم حبة البازلاء. (يمكن القيام بهذه الخطوة بالخلاط الكهربائي إذا كان لديك) أضف الماء واخلطه بيديك حتى تتكون عجينة.
3. على مساحة مغطاة بالدقيق ، افرد العجينة وابسطها في طبق فطيرة قطره 25 سم (10 بوصات). ثم ضعه في الثلاجة أثناء تحضير الحشو.
4. في مقلاة كبيرة ، قم بتقلية جميع الخضار على نار متوسطة في الزيت لمدة 10 دقائق. ثم رش الملح والفلفل وضعها جانباً.
5. يخفق البيض مع الحليب والجبن والفلفل الأحمر الحلو.
6. ابسط الخضار على العجينه واسكب المزيج السائل.
7. قم بطهيها في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تصبح العجينة ذهبية اللون.

طبق الشيلي الأبيض النباتي

تم تكييف هذه الوصفة، المحضرة تقليديًا باللحم، ليحل نوع من البقوليات محل الحم، مثل الفاصولياء البيضاء. يمكنك أيضًا استخدام البقوليات الأخرى مثل الفاصوليا الحمراء أو حتى العدس إذا كنت ترغب في ذلك. ميزة أخرى، يمكن وضعها في المجمد.

التحضير 25 دقيقة
الطبخ 20 دقيقة
معيار 4 حصص

مكونات

بصلة مفرومة ناعماً
2 فصوص من الثوم المفروم
15 مل (ملعقة كبيرة) من بودرة الشيلي
2.5 مل (1/2 ملعقة صغيرة) كمون مطحون
30 مل (2 ملعقة كبيرة) زيت زيتون
375 مل (1 1/2 كوب) مرق نباتي
2 علبة 540 مل (19 أوقية) فاصولياء بيضاء ، مغسولة ومصفاة
750 مل (3 أكواب) قرنبيط مقطع إلى زهيرات صغيرة
حبة بطاطا مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
125 مل (1/2 كوب) قشدة حامضة
125 مل (1/2 كوب) جبن موتزاريلا مبشور
250 مل (كوب) قطع خبز بيتا مجفف
ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. في قدر، قم بتقلية البصل والثوم والتوابل في الزيت. أضف الملح والفلفل الأسود. أضف المرق والفاصولياء والقرنبيط والبطاطا.
2. يُغلى المزيج، يُغطى ويُترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح الخضار طرية. أضف القشدة الحامضة.
3. تقدم في أطباق. تغطى بالجبن وقطع خبز البيتا المجففة.

ملاحظات صغيرة

- لا تتردد في تغيير البهارات، إضافتها أو إزالتها.
- إذا أمكن، قم برش مكعب من الموتزاريلا. هذا سيوفر لك المال. يمكنك أيضا تجربة أنواع أخرى من الجبن!

كاري العدس والباذنجان التايلاندي

الباذنجان التايلاندي من الخضروات غير المعروفة في كيبيك، ولكنه شائع في الدول الآسيوية. يحل محل اللحوم في وصفات الكاري ويمكن استخدامه في السلطات. ما عليك سوى قطع الجزء العلوي ثم يصبح جاهزًا للاستخدام!

التحضير 20 دقيقة
الطبخ 2 ساعات
معيار 4-6 حصص

مكونات

310 مل (1 ¼ كوب) عدس أحمر او أصفر مجفف ، مغسول ومصفى
500 مل (2 كوب) من الباذنجان التايلاندي ، مقطعة إلى مكعبات (حوالي 15 حبة)
بصلة مفرومة
علبة 398 مل (14 أونصة) من الطماطم المقطعة
علبة 398 مل (14 أونصة) من حليب جوز الهند
5 مل (ملعقة صغيرة) كزبرة مطحونة
5 مل (ملعقة صغيرة) كركم مطحون
750 مل (3 أكواب) مرق خضار
5 مل (ملعقة صغيرة) بهار بالشيلي
5 مل (ملعقة صغيرة) كمون مطحون
ملح وفلفل حسب الرغبة

طريقة التحضير

1. في قدر كبير، إخلط جميع المكونات. أضف الملح والفلفل حسب الذوق.
2. غطي الوعاء واتركه يغلي. ثم أتم الطهي على نار خفيفة لمدة ساعتين. يحرك من وقت لآخر. أضف المزيد من المرق أو الماء حسب الحاجة.

(إذا كان لديك قدر للطبخ البطيء، يمكن طهي هذه الوصفة على نار خفيفة لمدة 6 ساعات.)

بارمنتييه الخضروات باللحم

هذه الوصفة، المستوحاة من مهروسة الباتي الصيني المشهورة جدًا في كيبيك، جد قابلة للتغيير لتتضمن خضار عديدة. هي مثالية للوجبات العائلية و وصفة بسيطة تسلط الضوء على الخضار الذابلة.

التحضير 20 دقيقة
الطبخ 45 دقيقة
معيار 6-8 حصص

مكونات

مزيج
2 بصل مقطع رقيق
2 فلفل ، مقطع إلى مكعبات
3 عود كرفس مقطعة
200 جرام لحم مفروم أو مكعبات (غير إلزامي)
30 مل (2 ملعقة كبيرة) زيت نباتي
علبة ذرة 341 مل (12 أونصة) مصفاة
علبة من 540 مل (19 أونصة) من الفاصولياء ، مصفاة
2 جزر مقطعة إلى مكعبات ومطبوخة
علبة 398 مل (14 أونصة) من الطماطم المقطعة
5 مل (ملعقة صغيرة) فلفل أحمر حلو مطحون
5 مل (ملعقة صغيرة) كمون مطحون
عود زعتر (اختياري)
250 مل (كوب) مرق الخضار / الدجاج
ملح وفلفل حسب الذوق

بطاطا مهروسة
750 جرام بطاطا
30 مل (2 ملعقة كبيرة) زيت نباتي

طريقة التحضير

1. سخن الفرن إلى 350 درجة فهرنهايت (180 درجة مئوية).
2. في مقلاة كبيرة ، يقلى البصل والفلفل والكرفس واللحم في الزيت لمدة 5 دقائق على نار متوسطة.
3. أضف الذرة والفاصولياء الحمراء والجزر ومكعبات الطماطم والفلفل الأحمر الحلو والكمون والزعتر والمرق. ثم ضع الملح والفلفل. وضعه على النار لمدة 10 دقائق. ضعه جانباً.
4. اسلق البطاطا واهرسها. ثم ضع الملح والفلفل و الزيت. اخلطهم جيدا.
5. ضع الحشو في طبق فرن ثم غطه بالبطاطا المهروسة بالتساوي.
6. رش عليه قليل من الفلفل الأحمر الحلو وضعه في الفرن لمدة 30 دقيقة.

نصائح لإفراغ الثلاجة

- **ما تبقى من الفاصوليا؟** حضر سلطة أو أضفها إلى الحساء.
- **لا يوجد كمية كافية من الفاصولياء الحمراء؟** استخدم ما تبقى من اللحم أو الدجاج المقطّع إلى مكعبات المطبوخ أو استخدم خليط من البقوليات.
- **جميع الخضار مرحب بها في هذه الوصفة!** اختر تلك التي لا تتطلب الكثير من الطهي ، أو قم بطهيها مسبقًا ثم اضفها الى بقية الخضار المطبوخة!
- **الكثير من البطاطا المهروسة؟** استخدمها في الحساء أو أضيف البقدونس والجبن والتونة وحضر قطع التونة بأوراق البسطيلة أو أوراق الأرز.

6 فوائد رئيسية للبقوليات

الصحة

تحسن صحة القلب وتحافظ على الصحة العامة بمحتواها العالي من الألياف القابلة للذوبان والتي يمكن أن تساعد في خفض الكوليسترول والسيطرة على نسبة السكر في الدم

التحكم في الوزن

تخفيض مؤشر نسبة السكر في الدم، تخفيض الدهون ومحتواها العالي من الألياف يقلل الجوع

تغير المناخ

تساهم زراعتهم في الحد من انبعاثات غازات الاحتباس الحراري بل وتزيل بعضها من الهواء، وهو أمر مفيد لكوكب الأرض

لا تصدر نفايات

تستخدم الحبوب للاستهلاك البشري ، وتستخدم البراعم كعلف وما تبقى مزروعا يحسن خصوبة التربة ويغذي المحاصيل التي تنمو بالقرب منها

التغذية

من أكثر المحاصيل تغذية على وجه الأرض وهو منتج محلي. غني بالحديد والبوتاسيوم والبروتين والألياف وحمض الفوليك. غني بالمركبات التي يمكن أن تحمي العظام وتمنع السرطان. خالي من الغلوتين يريح الأشخاص الذين لا يتحملونه.

المحفظة

البقوليات أرخص بكثير من اللحوم، 175 جرامًا من البقوليات تعادل 75 جرامًا من اللحم، في حين أن سعرها هو 0.49 دولارًا لحصة من البقوليات و 0.90 دولارًا لحصة من اللحم.

المعلومات مأخوذة من FAO

Sauve ta bouffe: https://sauvetabouffe.org/

J'aime manger pas gaspiller:
https://lovefoodhatewaste.ca/fr/conservez/guide-pour-les-fruits-et-les-legumes/

Ecoquartier: https://ecoquartier-rpp.ca/boite-a-outils/

Dispensaire: https://www.dispensaire.ca/outils/publications-et-rapports-annuels/

Extenso: https://extenso.org/article/fini-le-gaspillage/

MAPAQ:
https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Consommation/guideconsommateur/gaspillage/Pages/gaspillagealimentaire.aspx

Viens manger, Trucs et astuces rusés de l'UdeM:
http://cscp.umontreal.ca/nutrition/documents/viens_manger.pdf

La transformerie: https://latransformerie.org/

Chic frigo sans fric: https://chicfrigosansfric.com/

Ricardo Cuisine: https://www.ricardocuisine.com/

مصادر مثيرة للاهتمام لمكافحة هدر الطعام

فهرس

RECYC-QUÉBEC. (2020, 8 octobre). Gaspillage alimentaire. https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/citoyens/mieux-consommer/gaspillage-alimentaire

Santé Canada. (2020, 17 mars). Guide alimentaire canadien. https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/

Trucs et astuces

Vivat, L. (2020, 16 juin). 12 astuces pour éviter que vos fruits et légumes pourrissent trop vite. Femme Actuelle. https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/guides-cuisine/comment-mieux-conserver-fruits-legumes-39155

.Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec. (2020). Accueil. https://www.mapaq.gouv.qc.ca/fr/Pages/Accueil.aspxhttp://www.recettesbox.com/organiser-ranger-frigo-suite-4.html

Cantin, G. (2020, 15 septembre). Anti-gaspiller les pelures de carottes et la peau de gingembre. La Transformerie. https://latransformerie.org/anti-gaspiller-les-pelures-de-carottes-et-la-peau-de-gingembre

Cantin, G. (2020, 15 septembre). Quoi faire avec la peau de citrons pressés et des feuilles de menthe en trop ? La Transformerie. https://latransformerie.org/peau-de-citron-et-menthe-en-mode-anti-gaspi/

Trois fois par jour. (2020, 22 octobre). Bouillon de retailles de légumes (ou bouillon d'épluchures). https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/plats-principaux/soupes-plats/bouillon-de-retailles-de-legumes-ou-bouillon-depluchures/

Valette, L. (2020, 14 mai). Epluchures de fruits et légumes : 10 façons de les recycler. https://monjardinmamaison.maison-travaux.fr/mon-jardin-ma-maison/plantes-par-type/potager-legumes/fruits-et-legumes/facons-de-recycler-les-epluchures-de-fruits-et-legumes-274880.html#item=1

Godin, A. (2020, 19 octobre). Ne jetez pas le vert du poireau (ni les radicelles)! https://www.cuisineactuelle.fr/guide-du-bien-manger/recette-par-ingredient/ne-jetez-pas-le-vert-du-poireau-ni-les-radicelles-340754

Ptitchef. (2018, 24 août). Faire sa confiture en 8 étapes ! https://www.ptitchef.com/dossiers/recettes/faire-sa-confiture-en-8-etapes-aid-535

FAO. (2016). Légumineuses : des graines nutritives pour un avenir durable. http://www.fao.org/3/a-i5528f.pdf

Recettes

Croustade aux pommes et aux litchis : Ricardo. (2009, 15 octobre). Croustade aux pommes. https://www.ricardocuisine.com/recettes/3655-croustade-aux-pommes

Muffins aux bananes vide-frigo : Ricardo. (2012, 21 février). Muffins aux bleuets. https://www.ricardocuisine.com/recettes/5346-muffins-aux-bleuets

Tartinade choco - patates douces : Simard, G. (2020). Tartinade choco à la patate douce | Recette de Nutritionniste - Diététiste. Équipe Nutrition. https://equipenutrition.ca/fr/recette-nutritionniste/tartinade-choco-la-patate-douce

Compote vide-frigo : Côté, S. (2020, 22 octobre). Rouleaux aux fruits. https://stephaniecote.ca/rouleaux-aux-fruits/
et Côté, S. (2016, 17 juin). Compote pomme-fraise. https://stephaniecote.ca/recette-compote/

Soupe de panais et de carottes: Je cuisine. (2018, 30 août). Potage aux carottes et panais. https://www.recettesjecuisine.com/fr/recettes/entrees-et-bouchees/potage-aux-carottes-et-panais/

Galettes quinoa-boulgour au vert de poireau: Wassner, S. (2020, 12 novembre). Les recettes anti gaspillage. https://www.sabarot.com/les-recettes-anti-gaspillage/

Quiche aux légumes: Ricardo. (2013, 29 janvier). Quiche à la courge. https://www.ricardocuisine.com/recettes/5723-quiche-a-la-courge

Chili blanc végétarien: Ricardo. (2008, 5 décembre). Chili blanc végétarien. https://www.ricardocuisine.com/recettes/2221-chili-blanc-vegetarien

Cari de lentilles aux aubergines thaïlandaises: Ricardo. (2019, 4 septembre). Cari de lentilles et de courge à l'autocuiseur. https://www.ricardocuisine.com/recettes/8559-cari-de-lentilles-et-de-courge-a-l-autocuiseur

Pa**rmentier végé-viande:** Cyr, J-P. (2017, 16 mars). Pâté Mexicain sans viande. https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/recipe/pate-mexicain-sans-viande/

نويمي

متدربة في التغذية

مهتمة جدًا بحماية البيئة ، بعد أن درست أيضًا في هذا المجال. التغذية بطريقة مستدامة هو وسيلة بالنسبة لي للمشاركة في جهود الحفاظ على البيئة كأخصائية تغذية في المستقبل. أتمنى لك قراءة جيدة!

أسماء

متدربة في التغذية

شغوفة بعلم التغذية، الذي يجمع بين النظام الغذائي المتوازن ومتعة الأكل، سواء من أجل صحتنا أو صحّت كوكبنا. نأمل أن يكون هذا الدليل، المكتوب بمحبة، مفيدًا لك وأن يساعدك على الانتقال إلى الإستهلاك الغذائي بطريقة مسؤولة.

عمر

متدرب في التغذية

أعتقد أن تناول الطعام و الاستمتاع به أمر مهم للغاية. آمل أن يسمح هذا الدليل للكثير من الأشخاص بتعزيز إمكاناتهم في الطهي وتمكينهم من الاستمتاع بالأطعمة كما الحال بالنسبة لي.

رصيد الصورة latransformerie.org

ستيفان

مسؤول السلامة الغذائية

من خلال زراعة الخضروات تتعلم كل العمل الشاق لزراعة المنتجات الطازجة. هذا هو السبب في أنني دائمًا أشعر بوجع في قلبي عندما أرميهم. أفضل إضافة قيمة للأغذية من إستعمالها كسماد.

تم إنتاج هذا الدليل بفضل الشركاء التاليين:

Université de Montréal

Centraide du Grand Montréal

MOISSON MONTRÉAL

SECOND HARVEST FOOD RESCUE