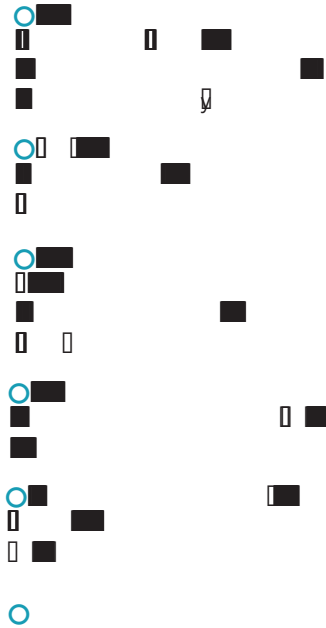


Food Waste Tip Sheet

UX

> □



www.greencalgary.org

100, 301-14th St NW Calgary, AB, T2N 2A1
403-230 1443 ex 222 | info@greencalgary.org

[@greencalgary](https://www.instagram.com/greencalgary) [f find us on facebook](https://www.facebook.com/greencalgary)

○ खराब होने वाली वस्तुओं को सबसे पहले खाएँ। कुछ चीजें, जैसे आलू, बैरीज की तुलना में, अतधिक समर्पक रखे जा सकते हैं।

○ फलों और सब्जियों के सभी भागों का उपयोग करें। खीरों को छीलने के बजाय तछलके के साथ ही खाएँ, सलाद में चुके दर का साग खाएँ और मीठे मटर के तछलके खाएँ। सब्जियों के तसरे और उनका छीलन (जैसे प्याज के तछलके और गाजर के तसरे) गीजर में सम्माल कर रखें - वे सूप स्टॉक बनाने के तलए बहि अच्छे रहि हैं।

○ गीजर में रखी वस्तुओं की एक सूची बना लें। ध्यान दें तक जब भी आप कोई वस्तु वहाँ रखि हैं त् इसके बहि पुराना होने से पहले आप इसका उपयोग कर लें।

○ इ स बाकि ध्यान रखें तक आप क्या फेंक रहे हैं। तनर्तमि आधार पर आप जो कुछ भी बाहर फेंकि हैं उसे तलखि रहें और इस आदि को सुधारने की कोतशश करे - शार्द आपको चीजों को गीजर में रखने की जरूरि हो र् बस कम खरीद करनी हो।

○ बचे हुए खाद्य पदार्थ खा लें। बचे हुए खाद्य पदार्थ दोपहर के भोजन के तलए कार्यस्थल पर ले जाएँ र् अपने बच्चों को उन्हें स्कूल भोजन के समर् दे दें। परत्येक सप्ताह एक आहार को "उपयोग करें" आहार के रूप में रिकरें। अपने पेंटर ी और तिज ऐसे बचे हुए और अन्य खाद्य पदार्थ देखें जो जल्द ही खराब हो सकि हैं।

○ पदार्थों का सूप, जूस, और स्मूदी बनाकर र् बाद में उपयोग के तलए इसे गीजर में रखकर इनकी अतिधिकिम उपयोग करे।

○ तद कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं तजन्हें आप शार्द न खा पाएँ त् उन्हें स्थानीर खाद्य बैंकों को दान करे। आप झूठन सूअरों को खखलाने के तलए र् कम्पोस्ट के ढेर में तमलाने के तलए उन्हें स्थानीर तकसानों को दे सकि हैं।

○ शश अपनी थाली में कम भोजन रखें। आप दोबारा खरीदारी कर सकि हैं, लेतकन भोजन की कम मात्रा लेना, भोजन की बबायदी को रोकने की तदशा में एक उत्तचि कदम है।



> कम लागि

○ खाद्य पदार्थों शश घर में सरति करने का कौशल सीखें। कै तनंग, अचार बनाना और सुखाना, खाद्य पदार्थों को लंबे समर् कि संगरही करने के शानदार रीके हैं।

○ भोजन की झूठन को कम्पोस्ट करे। अपने तलए एक बैकराडय कम्पोस्टर में कम्पोखस्टग करना र् काउंटरटॉप कम्पोस्ट तवतथ जैसे कीडे र् बोकाशी का उपयोग करने से आपको पोर्क तिों से भरपूर खाद तमलेगी! बाकी सब कुछ आपके वाविरण अनुकूल कचरे के तडब्बे में जा सकि है।

○ रेस्तरां में, बचे हुए भोजन को फेंकने से बचने के तलए इसे तकसी तमतर र् पररवार के सदस्य के साथ साझा करे।

○ रेस्तरां में अपना एक कंटेनर लेकर आएँ। तद तकसी तदन दोपहर के खाने में से कुछ बच जाति हैं त् उस बचे हुए भोजन को घर ले जाने में कोई शमय की बानि नहीं है।



green calgary
Greening Life Together