फ्रिजरमा भण्डारण गर्नेसबन्धी मार्गनिर्देशन

खानेकुरालाई जमाएर कसरी
लामी समयसम्म जोगाइराखे
फ्रिजरको प्रयोग खानेकुराहरुलाई खेर जानबाट जोगाउने उत्तम उपाय हो। यसले खाना पकाउने प्रक्रियालाई पनि सजिलो बनाइदिन्छ किनक तपाईंलाई चाहिएको बेला खानेकुराहरु पहिले नै तयारी अवस्थामा हुनछन्।

यो मार्गनिर्देशनले आधारभूत फ्रिजर (जमाउने) प्रक्रियाबारे जानकारी दिन्छ जुन थैरेजसो खानेकुराको लागि काम लाग्छ।
खानेकुराहुलाई फ्रिज गर्दा ध्यान दिनुपनें उपायहरू

• आफ्नो फ्रिजको तापक्रम 0°F वा सोभन्दा कम राखेको हो ।

• एकपटकमा खाने मात्राको आकारमा खानेकुराहुलाई फ्रिज गरुन्छ।

• खानेकुराहुबाट हावालाई दाढा राखेको फ्रिजले गर्दै हुने जलनबाट जोगाउनुहुन्छ । फ्रिज गरुन्छ भने खानेकुराहुबाट पहिले खानाकुरा राखेको खानाकुरा खानेकुराहुलाई फ्रिज गरुन्छ । खानेकुराहुबाट पहिले खानाकुरा राखेको खानेकुराहुलाई फ्रिज गरु।

• खानेकुराहुलाई फ्रिज गरुन्छ । खानेकुराहुलाई फ्रिज गरुन्छ ।

• प्याकेजिंग (पोका) मा गनित र के-के खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् ।

• सिफारिस गरिएका भण्डारण मितिहरू निर्देशना प्राप्त गनितका लागि नभए गुणस्तरका लागि हुन । फ्रिजले प्राप्त: अनिश्चितकालसम्म खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने लागि खानालाई सुरक्षित राख्नु पर्ने ।

• तपाईंले एकपटकमा प्रयोग गर्नेभने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् भने खानेकुराहुलाई छन् ।

• रेफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि रिफ्रिजरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहुलाई छन् भने फेरि ।
फ्रिजर पेपर
मासुहलाई र्याप (बेल) गर्न प्रयोग गर्नुहोस्।

प्लास्टिक फ्रिजर र्याप
मासु तथा ब्रेडहुँ र्याप (बेल) गर्न प्रयोग गर्नुहोस्। फ्रिजरको लागि बनाइएको प्लास्टिक र्यापको माल प्रयोग गर्नुहोस्।

हेवी-डुडी अलुमिनियम फोइल
फ्रिजर पेपर वा प्लास्टिक फ्रिजर र्यापको माथिवाट दोसो तहको रुपमा र्याप गर्नको लागि प्रयोग गर्नुहोस्।

फ्रिजर व्याग
फलफुल, तरकारी, मरमसला, ब्रेड तथा उदिएका खानाहुँका लागि प्रयोग गर्नुहोस्। मासुहलाई बाहिरबाट दोसो तहको रुपमा र्याप गर्नको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फ्रिजरको लागि बनाइएको व्यागको माल प्रयोग गर्नुहोस्।

एअर टाइट फ्रिजर-सेफ कन्टेनर
फलफुल, तरकारी, मरमसला, तथा उदिएका खानाहुँका लागि प्रयोग गर्न। मासु र ब्रेडहुँ र्यापको सुरक्षाको लागि दोसो तहमा (बाहिरबाट) र्याप गर्नको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। फ्रिजर-सेफ कन्टेनरहुँको माल प्रयोग गर्नुहोस्।
खानेकुराहुरुबाट रिफ्रिजेरेटर
फलपूल, तरकारी, मरमसला, तथा उभ्रिएका खानाहरुका लागि सवैभन्दा राम्रो उपाय। खानेकुराहुरुबाट रुपाय गरिएको र छोपिएको अवस्थामा राखुहोस्। र्याउँदा प्लेटमा राखुहोस्। रिफ्रिजेर तापक्रम 40°F वा सोभन्द्र कम हुने पछि, पैरेजसो खानेकुराहुबाट एक वा दुई दिनमा रफमिएर जान्छ।

चिसो पानी
ररफ पलाउने छिटो उपाय। खानेकुरालाई नचुहिने व्याग र भाँडोमा राखुहोस्। चिसो पानीमा नढाउन्छ। ररफ नप्लेसमा हुर्युका 30 मिनेटमा पानी फेनुहोस्। ररफ पलिस्किरहरु तुरुन्नै पकाउन्छ।

माइक्रोवेव
ररफ पलाउने छिटो उपाय। खानेकुरालाई माइक्रोवेव-सुरक्षित भाँडोमा राखेकर माइक्रोवेवलाई डिफ्रोस्टमा रेड गर्नुहोस्। खानेकुराको केही भाग हो डिफ्रोस्ट गर्न सुरु गर्न सक्छ। ररफ पलिस्किरहरु तुरुन्नै पकाउन्छ।

कोठाको तापक्रम
ब्रेडको लागि सवैभन्दा राम्रो उपाय हो। ब्रेडलाई रुपाय (बेरिएकै) गरिएकै अवस्थामा काउन्टरमा राखुहोस्। स्लाइस भएको ब्रेड 10 मिनेटमा पर्निन्छ भन्ने स्लाइस नगरको पूर्ण ब्रेडलाई 3-5 घण्टा लाग्छ। अन्य खानेकुराहुरुबाट कोठाको तापक्रममा ररफ पलाउनको लागि नढाउन्छ।
फलफूलहरू

जमाइएका फलफूलहरूको उत्तम उपयोग स्मृती, डेजर्ट तथा बेकिंडमा हुन्छ । अमिलो रस हुने फलफूलहरू र नासपाती यो विचित्र राम्री फ्रिज हुँदैनन् ।

फ्रिजिक निर्देशनहरू

1. फलफूलबाट धुनुहोस् ।
2. खान नमीलो भागहरूलाई हटाउनुहोस् र अफ्नो फालने खानेकुराहरू राख्ने भाँडो मा राख्नुहोस् ।
3. टुप्यो आकारका फलफूलबाट स्लाइस वा एकपटकमा मुखमा राख्ने शक्ने आकारमा टुर्का पारुनुहोस् ।
4. फलफूलबाट चिसो हटाउन हल्कासँग पुछ्नुहोस् ।
5. फलफूलका टुक्राहरूलाई ट्रेस र प्लेटमा नवस्थापनी र वस्थालाई नजदैमाम प्रिजरमा राख्नुहोस् । यो चरण पूर्ण हो तर यसले फलफूलका टुक्राहरूलाई एकअर्कासँग टाँटिएर डलो पर्नुहोस्।
6. जिम्सकेपूर्व फलफूलबाट प्रिजर व्याग वा प्रिजर-सेफ कैनोनरमा राख्नुहोस् । लामो समयमा भण्डारण गर्नको लागि प्रिजर-व्याग (बाहिरबाट अरू तह) गर्नुहोस् । बन्द गर्नुभर्द गधा सकेमा हावा निकालिदिनुहोस् ।
7. मिति र क-के खानेकुराहरू छन् भनेर तेलुहोस् ।
8. उल्का गुण्ड्रको लागि 8-12 घण्टा भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
9. रेफ्रिजेरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेवमा बरफ पगाल्नुहोस् । तपाईं बरफ नपगालिकन पनि जमेको फलफूलको प्रयोग गर्न सक्रुँहुन्छ ।
तरकारीहरू

जमाइएका तरकारीहरूको उत्तम उपयोग पकाउनभैनु । सलादमा राख्न साग, काको र मुलाहरू रामोसेग जम्दैनै ।

फ्रिजिड निर्देशनहरू

1. तरकारीहुँदा धुनुहोस् ।
2. खान नमिले भागहुँदा हुटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेकृ राख्ने भाँडोमा राख्नुहोस् ।
3. तरकारीहुँदा पकाउन मिल्ने आकारमा डुक्रा पार्नुहोस् ।
4. तरकारीहुँदा हुल्का उमालुनुहोस् (ब्लैन्ड गर्ने) ।
5. तरकारीहुँदा चिस्याउन बर्फिलो चिसो पानी भएको भाँडोमा सार्नुहोस् ।
6. तरकारीहुँदा पानी तर्काउनुहोस् र चिसो हुटाउन हल्कासें पुँछुनुहोस् ।
7. तरकारीहुँदा दुक्राहुँदा ट्रे वा प्लेटमा नखटाइकन राख्नुहोस् र त्यसलाई नजम्दा सम्म फ्रिजरमा राख्नुहोस् । यो चरण ऐसिय सँग हो तर यसले फलफुलका दुक्राहुँदा एकअकासें टासिप्को डल्लो पन्नाउँदा जोगाउँछ ।
8. जमिसकेपछि तरकारीहुँदा फ्रिजर ब्याग वा फ्रिजर-सेफ कलेन्समा राख्नुहोस् । लामो समयसम्म भण्डारण गर्नको लागि डबल-ब्याग (बाहिरबाट अको तह) गर्नुहोस् । बन्द गर्नुमा पाल्ने सक्षमको छाडै निकालिनुहोस् ।
9. मिटि र के-के खानेकृ राख्नुहोस् छन् भनेर लेखुहोस् ।
10. उल्कृष्ट गुणस्तरको लागि ६-१२ महिना भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
11. रेसिडेंट र, चिसो पानी वा माइक्रोवेवमा बरफ पगालनुहोस् । तपाईं बरफ पन्नाउँदा नप्लाइकन पनि जमेको तरकारीहरू पकाउन सक्नुहुन्छ ।
<table>
<thead>
<tr>
<th>तरकारी</th>
<th>उमाले समय (मिनेट)</th>
<th>उमालुको साठो हल्का पकाउने:</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>आलिंचोक हार्दस</td>
<td>7</td>
<td>चुकन्दर</td>
</tr>
<tr>
<td>अस्थेराम (कुरीलो)</td>
<td>2-4</td>
<td>सखरखण्ड</td>
</tr>
<tr>
<td>ब्रोकोली</td>
<td>3</td>
<td>विन्टर ख्राश (पाकेका फर्सीलिगायतका)</td>
</tr>
<tr>
<td>ब्रसेल्स फ्राउस</td>
<td>3-5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>गाजर (डुक्रा परेको)</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>फुलगोभी</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>चोगास्हितको मर्की</td>
<td>7-11</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>भान्दा</td>
<td>4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>साग (पकाउनको लागि)</td>
<td>2-3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>हरियो बिम्बी</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>ब्याउ (वाफमा, नउमालने)</td>
<td>3-5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>फिन्नी</td>
<td>3-4</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>पार्नियो</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>केरेला</td>
<td>1½-2</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>आलु</td>
<td>3-5</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>समर ख्राश (डुक्रा परेको)</td>
<td>3</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>सलगाम</td>
<td>2</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
मरमसलाहरू

यो भौगोलिक धेरै मरमसलाहरूको उत्तम उपयोग पकाउ र भएको छ।

फ्रिजिर निर्देशनहरू

1. मरमसलाहरूलाई थुनुहोस्।
2. मरमसलाहरूबाट चिसो हटाउन हल्काई स पुछ्नुहोस्।
3. खान नमिल्ने भागहरूलाई हटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेकृराहरू राख्ने माँडोमा राखुहोस्।
4. मरमसलाहरूलाई आइस क्विज ट्रेलमा हरेक क्विजलाई दुई-तिहाई जति भरेक राखुहोस्।
5. हरेक क्विजलाई पानी, ब्रोथ, पगालिएको बटर वा ऑलिइको तेल हालेक भर्नुहोस्।
6. क्विजवरँ नजरहाउने ट्रेललाई फ्रिजरमा राखुहोस्।
7. ट्रेलबाट मरमसलाहरूलाई क्विजहरू निकालि भने ट्रेलबाट तिरहुन प्रेजर व्याग र फ्रिजर-सेफ कन्टेनरमा राखुहोस्। त्यसी समयमा भण्डारण गर्नुको सञ्चार पानी भर्नुको तह (बाहिरबाट अर्को तह) गर्नुहोस्। बन्द गर्नुमा पहिले सकेकसम्मको हावा निकालिदिनुहोस्।
8. भनेर नजरहाउने के-के खानेकृराहरू पानी भरेक र लेखुहोस्।
9. उल्कृष्ठ गुणस्तरको लागि 6 महिना समयमा प्रयोग गर्नुहोस्।
10. ससेज तथा सुप्लिहरू जस्ता खानाहरूमा यो भौगोलिक धेरै मरमसलाहरूलाई पागाल भएको हो।
मासु, पोल्ट्री (कुखुरा/हाँस) तथा माछा

मासु, पोल्ट्री (कुखुरा/हाँस) तथा माछा चलाउँदा र तयार गर्न साधारणतया गर्नुभएको सबै सुरक्षा सावधानीहरू अपनाउनुहोस्।

फ्रिजबिट निर्देशनहरू
यदि मासु नबोलेको भ्याकुम-बन्दु व्यागमा छ र तपाई ल्यासलाई एकैपकमा वरफ पगालेर पकाउन चाहनुहुन्छ भने 1-4 चरणहरू गर्न पर्दछौ।

1. स्टोरिबाट ल्याउँदाको मासु रहेको प्याकेज हटाउनुहोस्।
2. चाहनुहुन्छ भने बोसो र हुँदै हटाउनुहोस्। खान नमल्ने भागहरूलाई हटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेको भाँडोमा राख्नुहोस्।
3. एकपकमा खानेमात्र छुटाउनुहोस्।
4. हरेक मात्रलाई फ्रिजर पेपर वा प्लास्टिक फ्रिजर र्यापले कसिलो गरी बेंटुहोस्। यदि परै पिसहरु उदाहरणको लागि बर्गरको धारीहरूलाई एउटै आकारको टाइसनबाट जोगाउन हरेक पिसहरुको बीचमा फ्रिजर पेपर वा र्याप राख्नुहोस्।
5. लामो समयसम्मको भण्डारणको लागि फ्रिजर पेपर वा ह्वै-ड्रुडी अल्मिनियम फोइलबाट दोहोरो र्याप गर्नुहोस् र फ्रिजर व्याग वा फ्रिजर-सेफ कन्टेनरमा राख्नुहोस्। बन्दु गर्नुभन्दा पहिले सक्षमको हावा निकालिदै दिनुहोस्।
6. भलिभल र के-के खानेको छलन भनेर लेख्नुहोस्।
7. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि सिफारिस गरिएको भण्डारण समय भिलमा प्रयोग गर्नुहोस्।
8. रेफ्रिजरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेमा बरफ पगाल्नुहोस्।
<table>
<thead>
<tr>
<th>खानेकुरा</th>
<th>भण्डारण समय (महिना)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>माछा - पकाएको</td>
<td>2-6</td>
</tr>
<tr>
<td>माछा (मोटी) - नपकाएको</td>
<td>2-3</td>
</tr>
<tr>
<td>माछा (पाली) - नपकाएको</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>पोल्ट्री (कुत्ता/हाँस) - पकाएको</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>पोल्ट्री (कुत्ता/हाँस) - नपकाएको</td>
<td>9-12</td>
</tr>
<tr>
<td>मसू - पकाएको</td>
<td>2-3</td>
</tr>
<tr>
<td>किमा तथा स्टियू (stew) मसू - नपकाएको</td>
<td>3-4</td>
</tr>
<tr>
<td>स्टिक तथा रोस्टहूस - नपकाएको</td>
<td>8-12</td>
</tr>
<tr>
<td>चोप्स (बिक्फ तथा बस्सी) - नपकाएको</td>
<td>9-12</td>
</tr>
<tr>
<td>चोप्स (पोर्क) - नपकाएको</td>
<td>4</td>
</tr>
<tr>
<td>हाम</td>
<td>1-2</td>
</tr>
<tr>
<td>बेकन तथा ससेज</td>
<td>1-2</td>
</tr>
<tr>
<td>लन्च मिट तथा हट डग्स</td>
<td>1-2</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ब्रेड

यदि तपाईँले ब्रेडलाई छिट्टै खाने योजना बनाउनुभएको छैन भने फ्रिजिड (जमाउने) उत्तम उपाय हो। जमेको ब्रेडको गुणस्तर रेफ्रिजेटरमा राखेको ब्रेडको भन्दा घरी जमाउ हुन्छ।

फ्रिजिड निर्देशनहुँ

1. आफ्नो रोजाङ्को आकारमा ब्रेडको स्लाइस गन्नूहोस्। यो चरण ऐङ्ङैङ्ङिक हो तर पछि गएर तपाईँलाई चाहिए भनाको मात्र बरफ पगालन सजिलो बनाइ।

2. ब्रेडलाई प्लास्टिक फ्रिजर रुपांतर वा फ्रिजर व्यागमा राख्नुहोस्। फ्रिजर व्याग, फ्रिजर-सेफ कन्टेनर वा हेवी-ड्रूटी अलूमिनियम फोइलको प्रयोगबाट दोहरी रुपांतर गरेका लामो समयसम्म भण्डारण गन्नूहोस्। बन्द गन्नूभन्दा पहिले सक्को सम्मको हावा निकालिन्नुहोस्।

यदि तपाईँले ब्रेडलाई केही हि खानैलाई प्रयोग गर्ने योजना बनाउनुभएको छ भने तपाईँले ब्रेडको आफ्नो प्लास्टिक प्याकेजमा पनि राख सक्नुहुन्छ।

3. मिति र के-के खानेकुराहरू छन्नौ भनेर लेख्नुहोस्।

4. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि ३ महिनाभित्रमा प्रयोग गन्नूहोस्।

5. कोठाको तापमात्रमा बरफ पगालनुहोस्। तपाईँ बरफ नपगालाइकन पनि ब्रेडलाई टोस्ट वा बेक गर्न सक्नुहुन्छ।
उभ्रिइएका खानाहूँ

छिटो र सजिलो खानाको लागि आफ्नो उभ्रिइएका खानाहरूलाई जमाउनुहोस्!

फ्रिजिय निवेशनहरू

1. उभ्रिइएका खानाहरूलाई पूण्य रूपमा चिसो हुन दिनुहोस्।
2. एकपटकमा खाने मालाहृतमा छुट्टाउनुहोस्।
3. उभ्रिइएका खानाहरूलाई फ्रिजर-सेफ कन्टेनर वा फ्रिजर ब्यागमा राख्नुहोस्। लामो समयसम्म भण्डारण गर्नको लागि डबल-ब्याग (बाहिरबाट अर्को तह) गर्नुहोस्। बन्द गर्नु/मन्दा पहिले सकेसक्को हावा निकालिनुहोस्।
4. मितिर र केके-के खानेकुरा छन्, भनेर लेख्नुहोस्।
5. उल्कष कृपस्तरको लागि 2-3 मिनिट भिलमा प्रयोग गर्नुहोस्।
6. रेफ्रिजिरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेवमा बरफ पगालनुहोस्।
पैसाको बचत गर्नुहोस्
समयको बचत गर्नुहोस्
खाना कम खेर फालनुहोस्

seattle.gov/util/stopfoodwaste