

# खाद्य भण्डारण मार्ग-निर्देशिका

## खानेकुराहरूलाई लामो समयसम्म ताजा राख्न भण्डारण गर्नुहोस्



Seattle  
Public  
Utilities

सब्जीहरूलाई पानीमा राख्दा,  
केही दिनको अन्तरालमा पानी फेर्न  
नभुल्नुहोला

सदा काटेको फल तथा  
सब्जीहरूलाई फ्रिजमा राख्नुहोस्

दूध, अण्डा तथा मक्खन लाई फ्रिजको  
पछिल्लिको शेल्फमा राख्नुपर्छ —  
फ्रिजको ढोका तातो हुनाले यिनीहरूका  
लागि उचित हुँदैन

प्याजहरूलाई आलुहरूबाट टाढा  
राख्नुहोस्—यिनीहरूले गर्दा यो  
छिटो उम्रन्छ

पाकेको केराबाट एउटा ग्यास निस्कन्छ  
जसले यसको छेउको फललाई छिटो  
पकाउँछ—यिनीहरूलाई अन्य फलबाट  
टाढा राख्नुहोस्



मासु लाई फ्रिजको तल्लो शेल्फमा वा  
मासु राख्ने ड्रममा राख्नुहोस्

लामो समय राख्नका लागि, ब्रेड  
लाईफ्रिजरमा राख्नुहोस्—यसलाई  
फ्रिजमा राख्दा छिटो बासी हुन्छ

राख्नु भन्दा पहिला रबर ब्यान्ड तथा  
बन्धनहरूलाई सब्जीहरूबाट हटाउनुहोस्

राख्नु भन्दा पहिला गाजर, बिट तथा  
मुला को टाउको पटिको हरियो भागहरू  
हटाउनुहोस्, एक इन्च जस्तो डाँठ छोडेर

### प्याक गर्ने

हावा छिर्ने थैली तथा डब्बाहरूको उदाहरणहरू:



• प्वाल भएको थैलीहरू (छिद्रदार, जाली)। तपाईंले कुनै समान किनेको थैलीमा प्वाल पारेर आफ्नै थैलो बनाउन सक्नुहुन्छ। अझ राम्रो, पुनः प्रयोग गरिने जाली समान किनेको थैलीहरूको प्रयोग गर्नुहोस्!



- प्वाल भएको डब्बाहरू (हावादार)
- खुल्ला वा हल्का बन्द गरेको समान किनेको थैली
- बिको नलगाएको वा खकुलो गरि लगाएको डब्बा
- कागजको थैली
- कपडाको थैली
- बास्केट



हावा नछिर्ने थैली तथा डब्बाहरूको उदाहरणहरू:

- [बन्द गरेको समान किनेको थैली
- बिको बन्द गरेको डब्बा



### खाद्य मितिको लेबलहरूको अर्थ वास्तवमा के हो?

खाद्य मितिको लेबलहरू भनेको खाद्यको गुणस्तर कहिले सबभन्दा राम्रो हुन्छ भनेर जनाउन उत्पादकहरूद्वारा निर्धारित हुन्छ, यो कहिलेदेखि खाद्य खानका लागि सुरक्षित रहँदैन भन्ने होइन शिशु फर्म्युला बाहेक, सङ्घीय नियम अनुसार मिति लेबलहरू आवश्यक पर्दैन

**बिक्री गरिसक्नुपर्ने मिति:** खाद्य कुन मिति भन्दा पहिला बिक्री गर्नु पर्ने भनेर पसललाई सिफारिस गर्छ, तसर्थ तपाईंले घर लिएर जाँदा पनि यसको शेल्फ लाईफ अझै बाँकी रहन्छ। तपाईंले बिक्री गरिसक्नुपर्ने मिति पछि पनि खाद्य खान सक्नुहुन्छ।

**यो भन्दा पहिला सबभन्दा राम्रो/यो मिति भित्र सबभन्दा राम्रो:** यसको अर्थ हो यो मिति भन्दा पहिला खाद्य सर्वाधिक फलेभरमा वा गुणस्तरमा हुन्छ। यसको अर्थ खाद्य यसपछि खान सुरक्षित रहँदैन भन्ने होइन।

**प्रयोग गरिसक्नुपर्ने मिति:** यसको अर्थ हो यो मिति पछि खाद्यको गुणस्तरमा कमी आउन शुरु हुन सक्छ। यसको अर्थ खाद्य यसपछि खान सुरक्षित रहँदैन भन्ने होइन। शिशु फर्म्युला एक मात्र अपवाद हो—यसलाई “प्रयोग गरिसक्नुपर्ने मिति” मिति पछि प्रयोग गर्नु हुँदैन।

तपाईंलाई खाना कम खेर फाल्नमा मद्दत गर्ने स्रोतहरूका लागि यहाँ जानुहोस्,

[seattle.gov/util/stopfoodwaste](http://seattle.gov/util/stopfoodwaste)

## रेफ्रिजरेटर

### न्यून-आर्द्रता ड्र (फल)

खकुलो गरि वा हावा छिने  
थैलीमा राख्नुहोस्



एउटा बियाँ हुने फल  
(पाकेको) आरुचा, आरु,  
आरुबखडा, अङ्गूर



गर्मी ठाउँको फल  
(पाकेको) किवी,  
आँप, मेवा



अमिलो सुत्तला, निम्बु,  
निबुवा, अङ्कुर



स्याउ



नस्याती (पाकेको)



फाम्फल (पाकेको)

## H

### उच्च-आर्द्रता ड्र (सब्जी) रेफ्रिजरेटर

हावा नछरिने थैली वा डब्बामा  
राख्नुहोस्



अदुवा



नपा क्याबेज



सेलरी



बक चोइ



फूलगोभी



गाजर



पिहे घाँस



हरियो प्याज



खोर्सानीहरू



चुकन्दर



ब्रोकोली



हरियो



काँक्रा



पाटेतोरिया



मरमसलाहरू



मुला



मटर तथा हरियो सिमी

हावा छिने  
वा खकुलो बन्द गरेको  
थैलीमा  
राख्नुहोस्

## रेफ्रिजरेटर (शेल्फ)

हावा नछिने थैली  
वा डब्बामा राख्नुहोस्

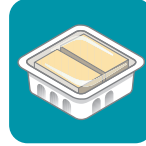


चैँचु

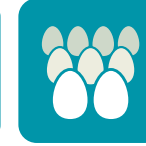
मैन वा पार्चमेन्ट  
पेपरमा राख्नुहोस्



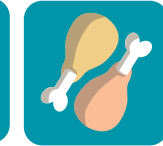
चिज



तोफु



अण्डा



मासु

मूल डब्बा  
वा हावा नछिने  
डब्बामा राख्नुहोस्

खकुलो गरि राख्नुहोस्



तरबुजा (पाकेको)



अनारस (पाकेको)

पखालेर सुक्खा बनाउनुहोस्,  
त्यसपछि बरफमाथि हावा  
नछिने प्याकेटमा राख्नुहोस्।



माछा र चिड्डी माछा



सिपी भएको माछा (ताजा)

खुल्ला डब्बामा, चिसो  
तौलियाले छोपेर राख्नुहोस्

हावा छरिने थैली वा  
डब्बामा राख्नुहोस्



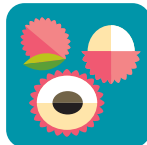
एँसेलु काफल आदि



च्याउ



अङ्कुर



लिची



एस्पारगस (पहिला  
डॉकलावाट आधा इन्च  
छुट्याउनुहोस्)

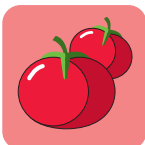


धनिया

कुनै थैलीले खकुलो हुने गरि  
छोपेर पानीको जार  
(1" गहिरो) मा राख्नुहोस्।

## काउन्टर प्रत्यक्ष घामबाट टाढा

खकुलो गरि राख्नुहोस्



गोलभेंडा



केरा



पाकूपने फलहरू (तरबुजा, नस्याती, गर्मी  
ठाउँको तथा एउटा बियाँ हुने फल, फाम्फल)



तुलसी

कुनै थैलीले खकुलो हुने गरि छोपेर  
पानीको ग्लासमा राख्नुहोस्।

## भान्सा वा दराज

हावा छरिने थैली  
वा डब्बामा राख्नुहोस्



लसुन



प्याज



आलु



ब्रेड



विन्टर स्क्वाश  
(पाकेका फर्सीलगायतका)



भान्दा

खकुलो गरि राख्नुहोस्