



**Seattle  
Public  
Utilities**

खानेकुरालाई जमाएर कसरी  
लामो समयसम्म जोगाइराख्ने



फ्रिजरमा भण्डारण गर्नेसम्बन्धी मार्गनिर्देशन



फ्रिजरको प्रयोग खानेकुराहरूलाई खेर जानबाट जोगाउने उत्तम उपाय हो । यसले खाना पकाउने प्रक्रियालाई पनि सजिलो बनाइदिन्छ किनकि तपाईंलाई चाहिएको बेला खानेकुराहरू पहिले नै तयारी अवस्थामा हुन्छन् ।

यो मार्गनिर्देशनले आधारभूत फ्रिजिड (जमाउने) प्रक्रियाबारे जानकारी दिन्छ जुन धेरैजसो खानेकुराको लागि काम लाग्छ ।





## खानेकुराहरूलाई फ्रिज गर्दा ध्यान दिनुपर्ने उपायहरू

- आफ्नो फ्रिजरको तापक्रम  $0^{\circ}\text{F}$  वा सोभन्दा कम राख्नुहोस् ।
- एकपटकमा खाने मालाको आकारमा खानेकुरालाई फ्रिज गर्नुहोस् ।
- खानेकुराहरूबाट हावालाई टाढा राखेर फ्रिजरले गर्दा हुने जलनबाट जोगाउनुहोस् । फ्रिज गर्नुभन्दा पहिले खानाकुरा राखेको प्याकेजिङ (पोका) हरूबाट हावा निकाल्नुहोस् । लामो समयसम्मको भण्डारणको लागि खानेकुरा राखेको प्याकेजिङ (पोका) मा अर्को तह थपिदिनुहोस् ।
- प्याकेजिङ (पोका) मा मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
- सिफारिस गरिएका भण्डारण मितिहरू सुरक्षाका लागि नभएर गुणस्तरका लागि हुन । फ्रिजरले प्रायः अनिश्चितकालसम्म खानालाई सुरक्षित राख्छ तर लामो समयसम्म भण्डारण गर्नाले स्वाद र बनावट बिग्रदै जानेछ ।
- तपाईंले एकपटकमा प्रयोग गर्ने भनेर विचार गर्नुभएको खानेकुराहरूको बरफ पगाल्नुहोस् ।
- रेफ्रिजेरेटरमा नै बरफ पगालेको (thaw) खानेकुराहरूलाई मात्तै फेरि रिफ्रिज गर्नुहोस् । अन्य उपायहरूबाट बरफ पगालिएको (thaw गरिएका) खानेकुराहरूलाई पकाइएको छ भने मात्तै फेरि जमाउन राख्ने ।

# प्याक गर्ने



## फ्रिजर पेपर

मासुहरूलाई र्याप (बेर्न) गर्न प्रयोग गर्नुहोस् ।



## प्लास्टिक फ्रिजर र्याप

मासु तथा ब्रेडहरू र्याप (बेर्न) गर्न प्रयोग गर्नुहोस् । फ्रिजरको लागि बनाइएको प्लास्टिक र्यापको मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।



## हेवी-ड्युटी अलुमिनियम फोइल

फ्रिजर पेपर वा प्लास्टिक फ्रिजर र्यापको माथिबाट दोस्रो तहको रूपमा र्याप गर्नको लागि प्रयोग गर्नुहोस् ।



## फ्रिजर ब्याग

फलफूल, तरकारी, मरमसला, ब्रेड तथा उभ्रिएका खानाहरूका लागि प्रयोग गर्नुहोस् । मासुहरूलाई बाहिरबाट दोस्रो तहको रूपमा र्याप गर्नको लागि पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । फ्रिजरको लागि बनाइएको ब्यागको मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।



## एअर टाइट फ्रिजर-सेफ कन्टेनर

फलफूल, तरकारी, मरमसला, तथा उभ्रिएका खानाहरूका लागि प्रयोग गर्ने । मासु र ब्रेडहरूको सुरक्षाको लागि दोस्रो तहमा (बाहिरबाट) र्याप गर्नको पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । फ्रिजर-सेफ कन्टेनरहरूको मात्र प्रयोग गर्नुहोस् ।

# खानेकुराहरूबाट कसरी बरफ पगाल्ने (thaw)

## रेफ्रिजेरेटर

फलफूल, तरकारी, मरमसला, तथा उभ्रिएका खानाहरूका लागि सबैभन्दा राम्रो उपाय । खानेकुराहरूलाई र्याप गरिएको वा छोपिएको अवस्थामा राख्नुहोस् र यसलाई फ्रिजमा प्लेटमा राख्नुहोस् । फ्रिजको तापक्रम 40°F वा सोभन्दा कम हुनुपर्छ । धेरैजसो खानेकुराबाट एक वा दुई दिनमा बरफ पगलिएर जान्छ ।

## चिसो पानी

बरफ पगलाउने छिटो उपाय । खानेकुरालाई नचुहिने ब्याग वा भाँडामा राख्नुहोस् । चिसो पानीमा डुबाउनुहोस् । बरफ नपगलेसम्म हरेक 30 मिनेटमा पानी फेर्नुहोस् । बरफ पगलिसकेपछि तुरुन्तै पकाउनुहोस् ।

## माइक्रोवेभ

बरफ पगलाउने छिटो उपाय । खानेकुरालाई माइक्रोवेभ-सुरक्षित भाँडोमा राखेर माइक्रोवेभलाई डिफ्रोस्टमा सेट गर्नुहोस् । खानेकुराको केही भाग डिफ्रोस्ट गर्दा पाक्र सुरु गर्न सक्छ । बरफ पगलिसकेपछि तुरुन्तै पकाउनुहोस् ।

## कोठाको तापक्रम

ब्रेडको लागि सबैभन्दा राम्रो उपाय हो । ब्रेडलाई र्याप (बेरिएको) गरिएको अवस्थामा काउन्टरमा राख्नुहोस् । स्लाइस भएको ब्रेड 10 मिनेटमा पगलिन्छ भने स्लाइस नगरेको पूरै ब्रेडलाई 3-5 घण्टा लाग्छ । अन्य खानेकुराहरूलाई कोठाको तापक्रममा बरफ पगलाउनको लागि नराख्नुहोस् ।



# फलफूलहरू

जमाइएका फलफूलहरूको उत्तम उपयोग सूथी, डेजर्ट तथा बेकिडमा हुन्छ । अमिलो रस हुने फलफूलहरू र नासपाती यो विधिबाट राम्ररी फ्रिज हुँदैनन् ।

## फ्रिजिङ निर्देशनहरू

1. फलफूललाई धुनुहोस् ।
2. खान नमिल्ने भागहरूलाई हटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेकुराहरू राख्ने भाँडोमा राख्नुहोस् ।
3. ठूलो आकारका फलफूललाई स्लाइस वा एकपटकमा मुखमा राख्न सकिने आकारमा टुक्रा पार्नुहोस् ।
4. फलफूलबाट चिसो हटाउन हल्कासँग पुछ्नुहोस् ।
5. फलफूलका टुक्राहरूलाई ट्रे वा प्लेटमा नखप्टाइकन राख्नुहोस् र त्यसलाई नजम्दासम्म फ्रिजरमा राख्नुहोस् । यो चरण ऐच्छिक हो तर यसले फलफूलका टुक्राहरूलाई एकअर्कासँग टाँसिएर डल्लो पर्नबाट जोगाउँछ ।
6. जमिसकेपछि फलफूललाई फ्रिजर ब्याग वा फ्रिजर-सेफ कन्टेनरमा राख्नुहोस् । लामो समयसम्म भण्डारण गर्नको लागि डबल-ब्याग (बाहिरबाट अर्को तह) गर्नुहोस् । बन्द गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्मको हावा निकालिदिनुहोस् ।
7. मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
8. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि 8-12 महिना भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
9. रेफ्रिजेरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेभमा बरफ पगाल्नुहोस् । तपाईं बरफ नपगालिकन पनि जमेको फलफूलको प्रयोग गर्न सक्नुहुन्छ ।



# तरकारीहरू



जमाइएका तरकारीहरूको उत्तम उपयोग पकाउनमा हुन्छ । सलादमा राख्ने साग, काक्रो र मुलाहरू राम्रोसँग जम्दैनन् ।

## फ्रिजिङ निर्देशनहरू

1. तरकारीहरूलाई धुनुहोस् ।
2. खान नमिल्ने भागहरूलाई हटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेकुराहरू राख्ने भाँडोमा राख्नुहोस् ।
3. तरकारीहरूलाई पकाउन मिल्ने आकारमा टुक्रा पार्नुहोस् ।
4. तरकारीहरूलाई हल्का उमाल्नुहोस् (ब्लैन्च गर्ने) ।
5. तरकारीहरूलाई चिस्याउन बर्फिलो चिसो पानी भएको भाँडोमा सार्नुहोस् ।
6. तरकारीहरूबाट पानी तर्काउनुहोस् र चिसो हटाउन हल्कासँग पुछ्नुहोस् ।
7. तरकारीहरूका टुक्राहरूलाई ट्रे वा प्लेटमा नखप्टाइकन राख्नुहोस् र त्यसलाई नजम्दासम्म फ्रिजरमा राख्नुहोस् । यो चरण ऐच्छिक हो तर यसले फलफूलका टुक्राहरूलाई एकअर्कासँग टाँसिएर डल्लो पर्नबाट जोगाउँछ ।
8. जमिसकेपछि तरकारीहरूलाई फ्रिजर ब्याग वा फ्रिजर-सेफ कन्टेनरमा राख्नुहोस् । लामो समयसम्म भण्डारण गर्नको लागि डबल-ब्याग (बाहिरबाट अर्को तह) गर्नुहोस् । बन्द गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्मको हावा निकालिदिनुहोस् ।
9. मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
10. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि 8-12 महिना भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
11. रेफ्रिजेरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेभमा बरफ पगाल्नुहोस् । तपाईं बरफ नपगलाइकन पनि जमेको तरकारीहरू पकाउन सक्नुहुन्छ ।



तरकारी	उमाल्ने समय (मिनेट)	उमाल्नुको साटो हल्का पकाउने:
आर्टिचोक हार्ट्स	7	चुकन्दर
अस्पेरगस (कुरीलो)	2-4	सखरखण्ड
ब्रोक्कोली	3	विन्टर स्क्वाश (पाकेका फर्सीलगायतका)
ब्रसेल्स स्माउट्स	3-5	
गाजर (टुक्रा पारेको)	2	नउमालिकन वा नपकाइकन जमाउन सकिने:
फूलगोभी	3	प्याज (काटेको)
घोगासहितको मकै	7-11	खोर्सानीहरू
भान्टा	4	समर स्क्वाश (कोतरेर टुक्रा-टुक्रा गराएइको)
साग (पकाउनको लागि)	2-3	गोलभेंडा
हरियो सिमि	3	
च्याउ (वाफमा, नउमाल्ने)	3-5	
भिन्डी	3-4	
पार्निस्प	2	
केराउ	1½-2	
आलु	3-5	
समर स्क्वाश (टुक्रा पारेको)	3	
सलगम	2	

# मरमसलाहरू

जमाइएका मरमसलाहरूको उत्तम उपयोग पकाउनमा हुन्छ ।

## फ्रिजिङ निर्देशनहरू

1. मरमसलाहरूलाई धुनुहोस् ।
2. मरमसलाहरूबाट चिसो हटाउन हल्कासँग पुछ्नुहोस् ।
3. खान नमिल्ने भागहरूलाई हटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेकुराहरू राख्ने भाँडोमा राख्नुहोस् ।
4. मरमसलाहरूलाई आइस क्युब ट्रेमा हरेक क्युबलाई दुई-तिहाइ जति भरेर राख्नुहोस् ।
5. हरेक क्युबलाई पानी, ब्रोथ, पगालिएको बटर वा ओलिभको तेल हालेर भर्नुहोस् ।
6. क्युबहरू नजम्दासम्म ट्रेलाई फ्रिजरमा राख्नुहोस् ।
7. ट्रेबाट मरमसलाको क्युबहरू निकाल्नुहोस् र तिनीहरूलाई फ्रिजर ब्याग वा फ्रेजर-सेफ कन्टेनरमा राख्नुहोस् । लामो समयसम्म भण्डारण गर्नको लागि डबल-ब्याग (बाहिरबाट अर्को तह) गर्नुहोस् । बन्द गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्मको हावा निकालिदिनुहोस् ।
8. मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
9. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि 6 महिना भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
10. ससेज तथा सुपहरू जस्ता खानाहरूमा जमेका मरमसलाहरूलाई पगाल्नुहोस् ।



# मासु, पोल्त्री (कुखुरा/हाँस) तथा माछा

मासु, पोल्त्री (कुखुरा/हाँस) तथा माछा चलाउँदा र तयार गर्दा साधारणतया गर्नुपर्ने सबै सुरक्षा सावधानीहरू अपनाउनुहोस् ।

## फ्रिजिङ निर्देशनहरू

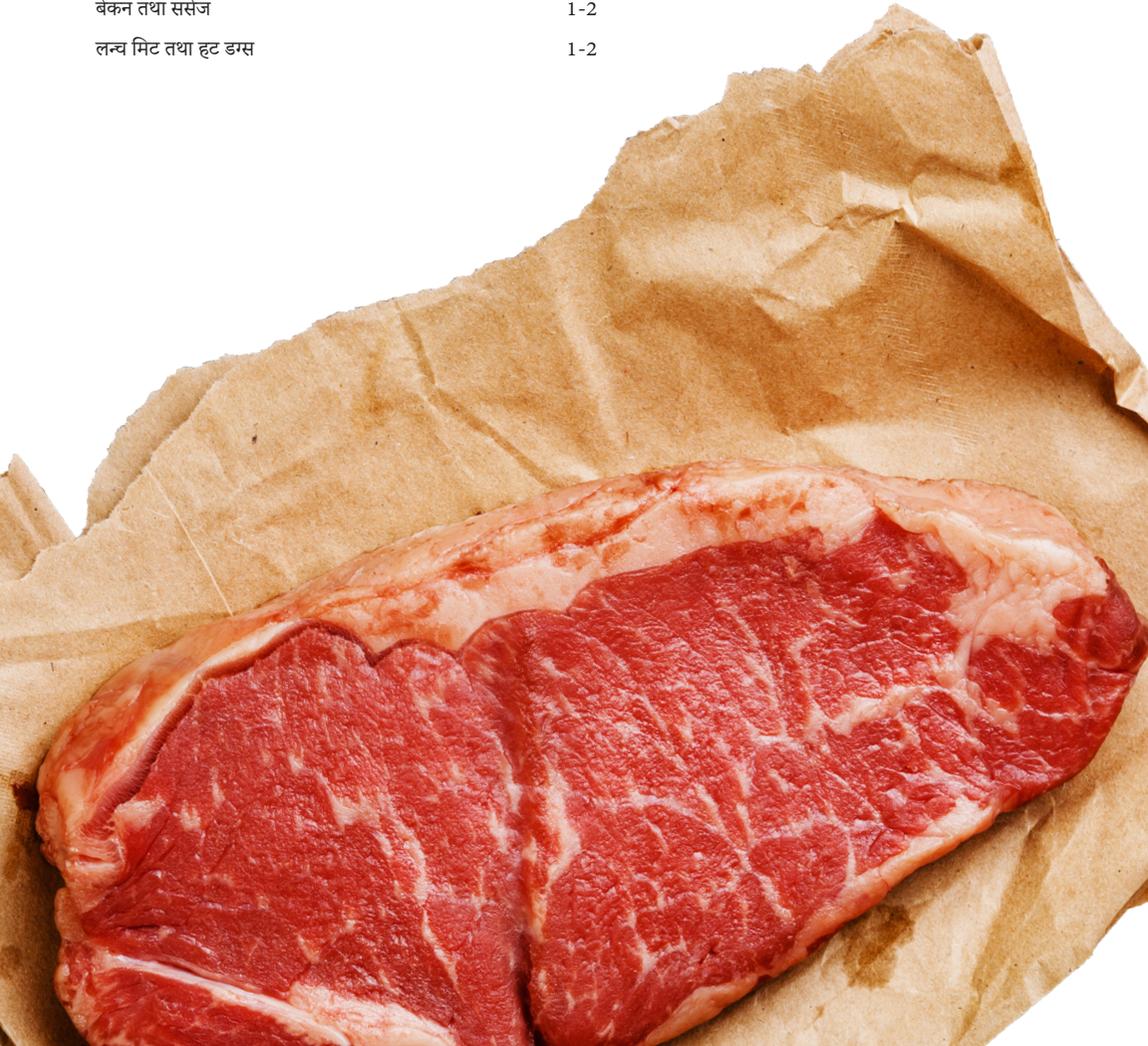
यदि मासु नखोलेको भ्याकुम-बन्द ब्यागमा छ र तपाईं त्यसलाई एकैपटकमा वरफ पगालेर पकाउन चाहनुहुन्छ भने 1-4 चरणहरू गर्न पर्दैन ।

1. स्टोरबाट ल्याउँदाको मासु रहेको प्याकेज हटाउनुहोस् ।
2. चाहनुहुन्छ भने बोसो र हड्डी हटाउनुहोस् । खान नमिल्ने भागहरूलाई हटाउनुहोस् र आफ्नो फाल्ने खानेकुराहरू राख्ने भाँडोमा राख्नुहोस् ।
3. एकपटकमा खाने मात्राहरूमा छुट्टाउनुहोस् ।
4. हरेक मात्रालाई फ्रिजर पेपर वा प्लास्टिक फ्रिजर र्यापले कसिलो गरी बेर्नुहोस् ।  
यदि धेरै पिसहरू उदाहरणको लागि बर्गरको प्याटीहरूलाई एउटै प्याकेजमा र्याप गर्ने हो भने, उनीहरूलाई एकअर्कासँग टाँसिनबाट जोगाउन हरेक पिसहरूको बीचमा फ्रिजर पेपर वा र्याप राख्नुहोस् ।
5. लामो समयसम्मको भण्डारणको लागि फ्रिजर पेपर वा हेवी-ड्युटी अलुमिनियम फोइलबाट दोहोरो र्याप गर्नुहोस् वा फ्रिजर ब्याग वा फ्रिजर-सेफ कन्टेनरमा राख्नुहोस् । बन्द गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्मको हावा निकालिदिनुहोस् ।
6. मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
7. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि सिफारिस गरिएको भण्डारण समय भित्तमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
8. रेफ्रिजेरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेभमा बरफ पगाल्नुहोस् ।



---

माछा - पकाएको	2-6
माछा (मोटो) - नपकाएको	2-3
माछा (पातलो) - नपकाएको	6
पोल्ट्री (कुखुरा/हाँस) - पकाएको	4
पोल्ट्री (कुखुरा/हाँस) - नपकाएको	9-12
मासु - पकाएको	2-3
किमा तथा स्टियू (stew) मासु - नपकाएको	3-4
स्टिक तथा रोस्टहरू - नपकाएको	8-12
चोप्स (बिफ तथा खसी) - नपकाएको	9-12
चोप्स (पोर्क) - नपकाएको	4
ह्याम	1-2
बेकन तथा ससेज	1-2
लन्च मिट तथा हट डग्स	1-2



# ब्रेड

यदि तपाईंले ब्रेडलाई छिट्टै खाने योजना बनाउनुभएको छैन भने फ्रिजिड (जमाउने) उत्तम उपाय हो । जमेको ब्रेडको गुणस्तर रेफ्रिजेरेटरमा राखेको ब्रेडको भन्दा धेरै राम्रो हुन्छ ।

## फ्रिजिड निर्देशनहरू

1. आफ्नो रोजाइको आकारमा ब्रेडको स्लाइस गर्नुहोस् । यो चरण ऐच्छिक हो तर पछि गएर तपाईंलाई चाहिने मात्राको मात्रै बरफ पगाल्न सजिलो बनाइदिन्छ ।
2. ब्रेडलाई प्लास्टिक फ्रिजर र्याप वा फ्रिजर ब्यागमा राख्नुहोस् । फ्रिजर ब्याग, फ्रिजर-सेफ कन्टेनर वा हेवी-ड्युटी अलुमिनियम फोइलको प्रयोगबाट दोहोरो र्याप गरेर लामो समयसम्म भण्डारण गर्नुहोस् । बन्द गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्मको हावा निकालिदिनुहोस् ।

यदि तपाईंले ब्रेडलाई केही हप्तामै प्रयोग गर्ने योजना बनाउनुभएको छ भने तपाईंले ब्रेडको आफ्नै प्लास्टिक प्याकेजमा पनि राख्न सक्नुहुन्छ ।

3. मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
4. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि 3 महिना भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
5. कोठाको तापक्रममा बरफ पगाल्नुहोस् । तपाईं बरफ नपगलाइकन पनि ब्रेडलाई टोस्ट वा बेक गर्न सक्नुहुन्छ ।





## उभ्रिएका खानाहरू

छिटो र सजिलो खानाको लागि आफ्नो उभ्रिएका खानाहरूलाई जमाउनुहोस् !

### फ्रिजिड निर्देशनहरू

1. उभ्रिएका खानाहरूलाई पूर्ण रूपमा चिसो हुन दिनुहोस् ।
2. एकपटकमा खाने मात्राहरूमा छुट्टाउनुहोस् ।
3. उभ्रिएका खानाहरूलाई फ्रिजर-सेफ कन्टेनर वा फ्रिजर ब्यागमा राख्नुहोस् । लामो समयसम्म भण्डारण गर्नको लागि डबल-ब्याग (बाहिरबाट अर्को तह) गर्नुहोस् । बन्द गर्नुभन्दा पहिले सकेसम्मको हावा निकालिदिनुहोस् ।
4. मिति र के-के खानेकुराहरू छन् भनेर लेख्नुहोस् ।
5. उत्कृष्ट गुणस्तरको लागि 2-3 महिना भित्रमा प्रयोग गर्नुहोस् ।
6. रेफ्रिजेरेटर, चिसो पानी वा माइक्रोवेभमा बरफ पगाल्नुहोस् ।

पैसाको बचत गर्नुहोस्  
समयको बचत गर्नुहोस्  
खाना कम खेर फाल्नुहोस्



**Seattle  
Public  
Utilities**

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

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

