

## कम खर्च में स्वस्थ खाना

क्या आप बजट पर हैं, निश्चित या सीमित आय में काम चला रहे हैं या बस खाने पर पैसे बचाने की कोशिश कर रहे हैं? घर पर खाना पकाने और बाहर कम खाने से बहुत मदद मिल जाती है।

कम खर्च में अच्छा और स्वस्थ खाना खाने के लिए उपयोगी सुझावों के लिए आगे पढ़ें।



### आप क्या कदम उठा सकते हैं:

#### पहले से योजना बना कर रखें

खाने की योजना बनाने से खाने की बर्बादी कम होती है, कम पैसे में काम चल जाता है और आकस्मिक खरीददारी करने से बच जाते हैं। यहाँ पर खाने की योजना बनाने के लिए कुछ सुझाव दिए गए हैं:

- । अखबारों, दुकानों के फ्लायर्स और ऑनलाइन जा कर साप्ताहिक विशेष ऑफर ढूँढिए।
  - । खाद्य पदार्थों के असल दाम पता कर के रखिए जिस से आप को मालूम हो सके कि विशेष ऑफर से सच में आप के पैसे बच रहे हैं या नहीं।
  - । जो खाद्य पदार्थ आप को हर समय चाहिए, उन्हें सेल लगने पर खरीद लें। यह अच्छा सौदा तभी है जब आप खरीदे हुए खाद्य पदार्थ का पूरा उपयोग कर सकें।
  - । कूपनों और मनी बक (पैसे वापिस करने वाले) स्मार्टफोन एप्स जैसे फ्लिप-वीकली ऐड्स एंड कूपन्स (Flipp-weekly Ads and Coupons) का प्रयोग कर के देखें या ऑनलाइन दुकानों के फ्लायर्स की तुलना करें, जैसे कि <http://www.flyertown.ca>
  - । अपने केशियर से पूछिए यदि वे आप को ईमेल या डाक में कूपन्स भेज सकते हैं और जिस दुकान से आप सामान खरीदते हैं, वहाँ कीमत मिलान की सुविधा उपलब्ध है या नहीं।
- । जो खाद्य पदार्थ आप ने सेल में खरीदे हैं, उन के अनुसार व्यंजन बनाने की या उस के हिसाब से भोजन सूची निश्चित करें।
  - । ऐसे व्यंजन न बनाए जिन में प्रयोग होने वाले खाद्य पदार्थ आप किसी और व्यंजन में प्रयोग नहीं कर सकते। इस की जगह ऐसे खाद्य पदार्थों का प्रयोग करें, जिन्हें कई अलग अलग व्यंजनों में डाला जा सकता है, जैसे टूटे गेहूँ को गर्म सीरियल बनाने (दलिया, उपमा) या हलीम / स्टू बनाने के काम लाया जा सकता है।
- । कई दिनों के या हफ्ते भर के भोजन और स्नैक्स की योजना बना कर रखें अपने भोजन के सब से महंगे खाद्य पदार्थ, जो कि ज्यादातर मीट होता है, के इर्द गिर्द भोजन की योजना बनाएं।
- । अपने फ्रिज और भंडारघर को चेक कर के देखें कि आप के पास घर पर क्या क्या उपलब्ध है और उस के हिसाब से राशन की लिस्ट बनाएं।

## खरीदारी

- । अपने खुद के दोबारा प्रयोग होने वाले बैग ले कर आएँ (प्लास्टिक बैग के अलग पैसे लगते हैं)।
- । डिस्काउंट स्टोर या सुपरमार्केट पर खरीदारी करें। किराने की छोटी दुकानों या दक्षिण एशियाई किराने की दुकानों पर आमतौर पर कम तरह का सामान होता है और डेरी और ताज़ा उत्पाद जैसे कुछ सामान की कीमतें अधिक होती हैं
  - । अपनी किराने की दूकान या सुपरमार्केट से पूछें कि क्या उन के पास कोई रिवाँड कार्ड जैसी लॉयल्टी कार्ड की सुविधा है, जिस से लॉयल्टी पॉइंट्स से फ्री सामान पाया जा सके।
- । सस्ते सौदों के लिए आँखों के सामने रखे सामान से ऊपर और नीचे रखे सामान को देखें। आँखों के सामने रखा सामान ज्यादातर सब से महंगा होता है।
- । विभिन्न दुकानों के विभिन्न खाद्य पदार्थों और ब्रांडों की कीमतों की तुलना करें। बिना नाम का या स्टोर का अपना ब्रांड आमतौर पर बड़े ब्रांड्स से सस्ता होता है और तकरीबन उतना ही पोषण देता है
  - । इकाई मूल्य निर्धारण का प्रयोग करें। इकाई मूल्य निर्धारण से एक विशिष्ट मात्रा, आमतौर पर 100 ग्राम, का मूल्य पता चल जाता है। यह अधिकतर सामान की कीमत वाले साइन पर ही छपा होता है, और इस से खाद्य पदार्थ की उतनी ही मात्रा के मूल्य की तुलना करना आसान हो जाता है
    - n उत्पाद अधिक मात्रा में लेने से सस्ते पड़ते हैं।
    - n यहाँ पर आटे के दो अलग अलग वज़न के बैग की कीमत के उदाहरण से इकाई मूल्य निर्धारण बताया गया है, यहाँ पर बड़ा बैग खरीदना ही समझदारी है हालांकि उस का मूल्य अधिक है।

आटे के बैग का वज़न	प्रति बैग का मूल्य	इकाई मूल्य
9 किलो का बैग	\$15.99	\$0.18 प्रति 100 ग्राम
4.54 किलो का बैग	\$8.99	\$0.20 प्रति 100 ग्राम

- । थोक कीमतों की तुलना कीजिए। थोक में खरीदने से आप बस वही खरीदते हैं जिस की आप को ज़रूरत है (जैसे, मसाले)
- । ताज़े फल और सब्जियां तब खरीदें जब उन का मौसम हो, तब वे सब से सस्ते होते हैं। साल के अन्य समय बर्फ में जमी सब्जियां और फल खरीदें। ये कम महंगी और गुणवत्ता में बहुत अच्छी होती हैं।
- । अपनी राशन लिस्ट में लिखी चीजें ही खरीदें जिस से आप अनावश्यक खाद्य पदार्थ ना खरीदें। जब आप को भूख लगी हो या जल्दी में हों, तब खरीदारी करने से बचें।
- । अपनी खरीदारी उस वक़्त करने की कोशिश करें जब दुकान पर सामान सेल में मिल रहा हो। यह आमतौर पर दिन के अंत में या किसी छुट्टी के बाद होता है।
- । बोटलबंद पानी या पॉप ना खरीदें। इस की जगह नल का पानी पिँ। यह अधिक स्वास्थ्यकर, कम खर्च वाला है। अतिरिक्त स्वाद के लिए नींबू या नारंगी के स्लाइस डालें।
- । ज्यादातर दूकान के बाहरी दीवारों की तरफ से खरीदारी कीजिए जहाँ आप को कम प्रोसेस किए हुए खाद्य पदार्थ मिलेंगे।

- । तैयार खाद्य पदार्थ ना खरीदें क्योंकि आमतौर पर ये आप के द्वारा तैयार खाद्य पदार्थों से महंगे होते हैं जैसे कि:
  - । चीज़ का एक ब्लाक कट्टकस किए हुए चीज़ से सस्ता पड़ेगा
  - । घर का बना सलाद, सलाद बार के सलाद से सस्ता पड़ेगा।
  - । सूखी बीन्स, डिब्बाबंद बीन्स से सस्ती पड़ेगी।
- । किसी रजिस्टर्ड डायटीशियन द्वारा आयोजित किराने की दूकान के फ्री दौरे पर जाएं इन दौरों से आप स्वस्थ खाने, लेबल पढ़ने और सही दाम पर सामान खरीदने के बारे में बहुत कुछ सीख सकते हैं।

### खाना पकाना

- । जयादा मात्रा में ऐसी चीज़ें पकाएं जो बच जाने पर फ्रिज में रखी जा सकें या जिन्हें बर्फ में जमाया जा सके।
  - । उदाहरण के लिए सेल में पिसा बीफ़ खरीदें और रात के खाने में बहुत सारी कीमा करी बनाएं, जितना बचे उसे सुबह के नाश्ते में परांठे बनाने के लिए फ्रीजर में रख दें।
- । वन-पॉट मील, जिस में स्ट्यू, कैसरोल, तरी और सूप शामिल हैं, बनाने के लिए अपने स्लो कुकर का प्रयोग करें। मीट को धीमी आंच पर पकाने से वह नर्म हो जाएगा। खाने में विविधता लाने के लिए आप अतिरिक्त चीज़ें जैसे गाजर और मटर चावल में और दालें सूप में डाल सकते हैं।
- । हफ़्ते में कुछ खाना बिना मीट के खाएं तोफ़ू, पनीर, सूखी बीन्स, मटर या दालों का प्रयोग करें।
- । सामुदायिक रसोई में भाग लेने के बारे में सोचें, या अपने परिवार और मित्रों के साथ मिल के खाना पकाएं, इस से काम बंट जाएगा और हर किसी को खाना घर ले जाने को मिलेगा!
- । बची हुई पकी सब्जी या बासी होती सब्जी को सूप, स्ट्यू या स्टर-फ्राई में प्रयोग करें।

### खाद्य समूह की सर्वश्रेष्ठ खरीदारी ... और उन के साथ क्या करें

#### सब्जियां और फल

- । जब फल और सब्जियों का मौसम हो या जब वे सेल पर हों तो उन्हें अधिक मात्रा में खरीद लें जिस से आप उस में से कुछ मात्रा बाद में प्रयोग करने के लिए बर्फ में जमा सकें। जब टमाटरों का मौसम हो, तब टमाटर खरीद कर उन्हें बर्फ में जमा दें। आप उन से करी, सॉस, चटनी या सूप बना सकते हैं।
  - । सुझाव: आप जो खाना बर्फ में जमा रहें हैं, उस पर तारीख लिख दें!
- । यदि आप के फ्रीजर में जगह हो तो बर्फ में जमी सादा सब्जियों और फलों के बड़े पैकेट खरीदें। ये ताज़ा फल और सब्जियों जैसे ही पौष्टिक होते हैं!
- । “ज़रा से कम ताज़े” फल और सब्जियाँ, जैसे कि केले, खरीदें जो कि दुकानों के फल और सब्जी वाले हिस्से में डिस्काउंट पर मिलते हैं। इस तरह के केलों को आप स्मूदी, लस्सी या फलों की चाट में डाल सकते हैं।
- । तैयार किए कच्चे फल और सब्जियाँ खरीदने से बचें। अपने आप उन्हें धोएं और काटें।
- । चेक करें कि पहले से बैग किए फल और सब्जियाँ जैसे कि एवाकाडो या सेब प्रति नग सस्ते मिल रहे हैं या थोक में। और यह भी सोचिए कि आप जो चीज़ थोक में खरीद रहे हैं, क्या आप उसे खराब होने से पहले पूरा प्रयोग कर पाएँगे।



- । डिब्बा बंद या बोटलों में बेचे जाने वाले जूस की जगह 100% जमे हुए गाढ़े जूस का प्रयोग करें। फलों के “पेय” खरीदने से बचें, ये सस्ते तो हो सकते हैं पर इन में पोषण भी कम होता है।
- । मफिन्स और डबल रोटी में किशमिश या कटे हुए खजूर डालें जो बाक्री सूखे मेवों से सस्ते होते हैं।
- । अपने आप सलाद ड्रेसिंग बनाएं—125 मि.ली (½ कप) वनस्पति तेल के साथ 125 मि.ली (½ कप) सिरका या नींबू का रस और स्वाद बढ़ाने के लिए आप के पसंदीदा हर्ब्स।
- । अपने प्रयोग के लिए हर्ब्स या ताजे फल और सब्जियाँ स्वयं उगाएं, या अपने समुदाय में सामुदायिक बागबानी में शामिल हों।
- । बचत से लाभ के लिए ताजा उपज के थोक खरीद कार्यक्रमों में शामिल हों (जैसे कि गार्डन फ्रेश बॉक्स, गुड फूड बॉक्स या एक सामुदायिक हिस्सेदारी खेती कम्युनिटी शेयर एग्रीकल्चर, (CSA))।

### अनाज के उत्पाद

- । चावल, पास्ता, बाजरा, या साबुत अनाज खुद पकाएं यह पैक किए हुए मिक्स से सस्ता और पौष्टिक होगा। पैक किए गए मिक्स में अक्सर सोडियम (नमक), और वसा की मात्रा ज्यादा और फाइबर की मात्रा कम होती है।
- । ब्रेड, नान, रोटी या साबुत गेहूं के आटे से बनी पीता ब्रेड को सेल में या एक दिन पुराना खरीद लें और जो आप तुरंत नहीं खा रहे हों, उसे फ्रीज़र में डाल दें। लहसुन नान, पिज़्ज़ा, रोटी/पीता चिप्स को सलाद में डालने या हुमस के साथ खाने के लिए प्रयोग करें।
- । साबुत अनाज के आटे से घर पर चपाती या रोटी बनाने की कोशिश करें। आप घर पर बने घोल से इडली और डोसा भी बना सकते हैं।
- । दूकान से खरीदने की जगह, घर पर ही मफिन्स और डबल रोटी बनाएं जो आप प्रयोग नहीं कर रहे, उसे आप बाद में इस्तेमाल करने के लिए फ्रीज़र में रख दें।
- । सादा गर्म खाए जाने वाले सीरियल, जैसे ओटमील को एक सर्विंग के पैक की जगह थोक में खरीदें और अपने आप फल डाल कर खाएं।
- । घर पर पॉपकॉर्न तैयार कर के अपने घर पर ही स्नैक्स बनाएं आप स्वाद बढ़ाने के लिए ऊपर से चाट मसाला डाल सकते हैं।
- । हलीम / स्टू में टूटा गेहूं या सूप में बालीं डाल के देखें।



### प्रोटीन खाद्य पदार्थ

- । अंडों का प्रयोग कर के देखें क्योंकि वे प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं और कई तरह से प्रयोग में लाए जा सकते हैं, जैसे कि आमलेट, खगीना या अंडा करी।
- । सैंडविच या साबुत अनाज से बने क्रैकर्स में मीट की जगह पीनट बटर, हुमस या दाल की चटनी लगाइए।
- । फलियों (बीन्स, मटर और दालों) को पास्ता या चावल, सलाद, सूप या स्ट्यू में डाल कर ज्यादा प्रयोग करें।

- । स्ट्यू बनाने के लिए मीट के सस्ते कट का प्रयोग करें और उसे अपने आप काटें।
  - । बीफ़ चक, बॉटम रोस्ट, राउंड स्टेक, पोर्क लोइन या रिब चोप्स का प्रयोग करें।
- । सैंडविच, कैसरोल, रोटी रोल या सलाद में डिब्बाबंद ट्यूना या सैमन का प्रयोग करें।
- । सादा बर्फ़ में जमाई मछली खरीदें। उस का स्वाद बढ़ाने के लिए खुद तैयार की हुई तेरियाकी या लेमन सॉस का प्रयोग करें।
- । चिकन ब्रेस्ट की जगह चिकन थाई या बैक खरीदें जो सस्ते होते हैं या एक पूरा चिकन भूनें और उस में से जो बचे उसे सैंडविच या स्टर फ्राई में प्रयोग करें और फिर हड्डियों से सूप या स्टॉक बनाएं।
- । स्टर फ्राई या कैसरोल में ठोस तोफू का प्रयोग करें, या महंगे मीट या मछली की जगह सलाद में कटा हुआ तोफू डालें।
- । कूकीज या सलाद में कतरी हुई मूंगफली, सूरजमुखी के बीज या तिल के बीज डालें। ये अन्य कई सूखे मेवों और बीजों से सस्ते होते हैं और प्रोटीन और स्वस्थ वसा का अच्छा स्रोत होते हैं।
- । दूध, चीज़ और दही का जितना बड़ा डिब्बा आप ले कर रख सकते हैं, खरीद लें। दूध के पैकेट और ठोस चीज़ को बाद में इस्तेमाल किए जाने के लिए जमाया जा सकता है। चीज़ या दही के एक सर्विंग वाले पैक ना लें, वे ज्यादातर महंगे होते हैं।
- । ताज़ा दूध की जगह स्किम मिल्क पाउडर का प्रयोग करें। उसे पिँया सूप, तरी, कैसरोल, सॉस, पुडिंग या बेक की हुई चीज़ों में डालें।
- । पैसे बचाने के लिए सादा दही से लस्सी और रायता घर पर ताज़ा बनाएं।
- । घर पर खुद दही जमाएं और खट्टे दही को पकोड़ा कढ़ी बनाने के काम में लाएं।



इस तोफू स्क्रैम्बल को भी एक दिन मीट की जगह शाम के खाने में बना कर देखें।

तोफू स्क्रैम्बल (4 लोगों के लिए पर्याप्त)

सामग्री		
7औंस	बहुत ठोस तोफू, भुरभुरा किया हुआ	200 ग्राम
1	प्याज़, बारीक कतरा हुआ	1
3	लहसुन की कलियाँ	3
1	कटा हुआ टमाटर	1
2	हरी मिर्च	2
½ छोटा चम्मच	हल्दी पाउडर	2.5 मि.ली
½ छोटा चम्मच	जीरा पाउडर	2.5 मि.ली

1 छोटा चम्मच	गरम मसाला	5 मि.ली
1 बड़े चम्मच	ओलिव आयल	15 मि.ली
¼ कप	धनिया पत्ती	62.5 मि.ली
	नमक और मिर्च स्वादानुसार	

1. एक भारी पैन में ओलिव आयल गर्म करें।
2. प्याज़ और लहसुन को तेल में भूनें। टमाटर और मिर्च डाल कर तब तक पकाएं जब तक वे नर्म नहीं हो जाते। इस के बाद इस में हल्दी पाउडर, जीरा पाउडर और गरम मसाला डाल कर कुछ देर तक चलाएँ। आखिर में भुरभुरा तोफू, नमक और मिर्च डालें। अच्छी तरह मिलाएं।
3. पैन को ढक दें और कुछ देर हलकी आंच पर पकने दें, फिर गैस बंद कर दें।
4. अंत में कटी हुई धनिया पत्ती से सजा कर गरमा गरम परोसें। इस विधि से 4 व्यक्तियों के लिए पर्याप्त व्यंजन बनेगा।

प्रति सर्विग में पोषण (पूरी विधि का ¼ )			
कैलोरी: 125	कार्बोहायड्रेट: 3.7 ग्राम	कैल्शियम: 200 मि.ग्रा	वसा: 12.4 ग्राम
सोडियम: 23.2 मि.ग्रा	प्रोटीन: 18 ग्राम	फाइबर: 0.4 ग्राम	आयरन: 2.1 मि.ग्रा

वित्तरक: