



לא משאירים שאריות

ירקות שאינם טריים ניתנים לניצול בבישול: למשל להכנת שקשוקה מעגבניות שהתרככו ואינן מתאימות לסלט, פלפלים בתחמיץ וכו'. דרך נוספת לנצל ירקות שאינם מתאימים לאכילה בצורה טרייה היא ללמד את הצעירים שבחבורה כיצד גדלים הירקות שלנו.

להלן כמה דוגמאות:

עגבניות: יש לקחת עגבנייה מכל סוג לחתוך אותה לפלחים, את הפלחים לשתול באדמה לחה, לאחר כשבוע יבצבו שתילים אותם ניתן להעביר לעציצים נפרדים על מנת שיוכלו לשגשג, שיח העגבניות מטפס ויכול לגדול גם באדנית בבית, תוך כ- 3 חודשים תוכלו להתחיל לראות ולקטוף עגבניות.

פלפלים: לא משנה אם זה פלפל אדום מתוק או חריף, גרעיני הפלפל שנמצאים בתוך הפלפל יכולים לשמש כזרעים לכל דבר וינבטו במהירות באדמה בעציץ או בגינה.

תות שדה: יש לקחת את הקליפה החיצונית עם הגרעינים לשתול באדמה לחה ולעקוב אחר התפתחות השתיל.

כמו כן מומלץ להקפיא תותים שכבר רכים יותר לקראת התקופה בה לא נוכל לקנות תות טרי ולהשתמש לשייקים.

תפוחי אדמה עם "עיניים" לא מומלץ לאכול תפוחי אדמה בהם יש חלקים ירוקים, את תפוחי האדמה האלו או את תפוחי האדמה שהוציאו "עיניים" ניתן לחתוך לחצאים, להניח אותם בעציץ או אדנית עם שכבת קרקע שמכסה אותם, במקום מואר השקו אותם.

לאחר כמה ימים צצים גבעולים ועלים, כסו אותם באדמה /מצע שתילה, המשיכו להשקות, לאחר כמה ימים יופיעו עוד עלים וגבעולים כסו גם אותם וכן הלאה עד שתגיעו לחלקו העליון של העציץ. לאחר מכן המשיכו להשקות וחכו כ- 3 עד 4 חודשים, בעציץ אמורים לצמוח תפוחי אדמה שתוכלו להוציא ולאכול.

עשבי תיבול כמו בזליקום, רוזמרין ינבטו בקלות וישמרו על טריות אם תשאירו אותם בתוך כלי עם מים, לאחר יציאת השורשים תוכלו לשתול את צמחי התבלין

הכינו שמנים או חומץ מתובל בעשבי תיבול ש"התעיפו", חממו מעט את החומץ יחד עם עשבי תיבול ותבלינים כמו גרגרי פלפל, זרעי חרדל, שמרו בבקבוקים או צנצנות נקיות, תוכלו לתבל את מזונכם בעזרתם וגם למנוע את זריקתם.

נסו וגיהנו מירקות אורגניים גוזרת עצינית

**יחידה לתזונה ודיאטה
מרכז שניידר לרפואת ילדים**

מקבוצת
כללית



מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל
مرکز شتايندر لطب الأطفال في إسرائيل
Schneider Children's Medical Center of Israel