

سوود ټکا نی خواردنی زیتون بزانه...



زیتون یټکټک لټو خواردنا نټی کټ به میوټ هټرمار دټکرت و بهرټکټی دټخورټت و زټیتی لټدټردټهټنرت، سوود لټ گټټکا نی وټردټگیرټت، شارټزایان لټ ئټنجامی توټژینټوټ زانستیټکان کټمټټک سوودی ئټم خواردنټیان خستووټتروو، بهټام ئامازټ بهټوټشکراوټ کټ دټیت بهټشوټوټیټکی هاوسټنگ بهټکاربهټنرت.

هټروټها شارټزایانی بواری خټراک ئټوټیان دټرختووټ کټ زټیتوون نرټکیټی (۲۵%) ی کټشی خټی ئاو، (۶۵%) زټیت، (۴%) ماددټی شټکر و لټسټدا یټکیش خوټی کانزای وټک (فسفټ گټگرد و پټتاسیټم، مټگنیسیټم، کلټر، مټنگټنیز، مس، کالسیټم، ئاسنټی تټدایټ.

هاوکات زټیتون کټمټټک فټامینی تټدایټ کټ گرنگترینیان بریتین لټ فټامین (ئټی و بی و سی).

بهټپیټی وټټی زانایان سوودټکانی زټیتوون بریتین لټ:

- زښتۍ زښتون چارلسېری تېکچوونی هرس دکات و ژان سک دښکښت.

- لښېر ئوای ترش چورکای نی تډای چارای نڅشیپکای د دکات، چونک ئو چور ترشان کليستر دتوښتو.

- ئو خوښای ل زښتوندايې بډی ناو زراو دتوښتو، ب ئو مښستېش باشر وای ښان ل پش ناخواردن کچکېکی گور زښتۍ زښتون بوختو.

- ئگېر ب زښتۍ زښتون لښ چور بکرت سووی خوښ چالاک دکات و پست ل نڅشیپکای دپارښت.

- ښی زښتون سروشتکی گرمی هیې و بڅراک و دښمان بکارډت، هر بښ پښپښان پښان وای، و باشر ښی زښتون وکو پکها تښکی سروشتی بیځن، ب نمون ل بکارهښانی زښت، ئگږیش نارزووی خواردنی ښی زښتون دکښ لښاو چشت، ئوا پویست ښی زښتۍ سروشتی بکارهښن، نڅ ئو چرانای ک لښاو شووش یان پلاستیک پارزراون و ل بازارکښاندا دفرښن، ب ئووی ل نکسان ښک بپارزن و بښوویکی تښدروستا نښ سوودی لوبږگرن.