

سوود ټکا نی خواردنی زیتون بزانه...



زیتون یټکټک لټو خواردنا نټی کټ بټ میوټ هټژمار دټکرت و بټرټکټی دټخورټت و زټیتی لټدټردټهټنرت، سوود لټ گټټکا نی وټردټگیرټت، شارټزایان لټ ئټنجامی توټژینټوټ زانستیټکان کټمټټک سوودی ئټم خواردنټیان خستووټتروو، بټټام ئامازټ بټوټشکراوټ کټ دټیت بټشټوټیټکی هاوسټنگ بټکاربهټنرت.

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

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

بټپیټی و تټی زانایان سوودټکا نی زټیتوون بریتین لټ:

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

- لښېر ئوای ترش چورکای نی تدای 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 بوخرتو.

- 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 بکاردت، 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 زښتون سروشتی بکارهښن، نڅ ئو چرانای ک لښاو شووش یان پلاستیک پارزراون و ل بازارکندا دفرښن، ب ئووی ل نکسان ښک بپارزن و بښوویکی تندروستا نښ سوودی لوبږگرن.