

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 نزیکټی (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، ئاسن) ی 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 باستر وای ښ ژان 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 دښرمان بکاردت، هر بښ پښپښان پښان وای، و باستر ښی زښتون وکو پکها تښکی سروشتی بیځن، ب نمون ل بکارهښانی زښت، ئگږیش نارزووی خواردنی ښی زښتون دکښ لښاو چشت، ئوا پویست ښی زښتونی سروشتی بکارهښن، نڅ ئو چرانای ک لښاو شووش یان پلاستیک پارزراون و ل بازارکښاندا دفرښن، ب ئووی ل نکسان ښک بپارزن و بښوویکی تندروستا نښ سوودی لوبږگرن.