



سالاد جوانه‌ی گندم

چی لازم داریم؟

گندم یک مشت

ظرف مناسب برای کاشتن

یک تکه پارچه‌ی تمیز



یکی از کارهایی که برای عید انجام دادیم کاشتن سبزه برای سفره‌ی هفت سین بود. حتما شما هم دیده‌اید که چطوری دانه‌ها را خیس می‌کنند تا جوانه بزنند و سبز بشوند. امروز می‌خواهیم یک غذا با جوانه‌ی گندم یاد بگیریم. البته لازم نیست صبر کنیم تا جوانه‌ها به سبزه تبدیل شوند!

یک مشت گندم را تمیز کنید، بشویید و داخل ظرف بریزید. انگار می‌خواهید سبزه بکارید! بعد یک تکه پارچه را خیس کنید و روی آن‌ها بگذارید. هر روز چک کنید و اگر پارچه خشک بود، کمی آب روی پارچه بریزید تا جوانه‌ها آب بخورند. بعد از چند روز، دانه‌ها را نگاه کنید. اگر دانه‌ها اندازه‌ی دو سه سانتی متر رشد کرده بودند، پارچه را بردارید. جوانه‌های شما برای سالاد آماده هستند. می‌توانید آن‌ها را در یخچال نگه دارید و وقتی سالاد درست می‌کنید از آن‌ها استفاده کنید. به جای گندم، می‌توانید از دانه‌های دیگر مانند ماش، عدس یا لوبیا هم استفاده و با سالاد مخلوط کنید. جوانه‌ها برای ما بسیار مفید و سرشار از ویتامین‌هایی هستند که بدن ما به آن‌ها نیاز دارد.

