

چگونه سبزه گندم سبز کنیم؟

سبزه دقیقه نودی سفره هفت سین

نحوه نگهداری سبزه گندم

تا زمانی که گندم را در آب خیس می‌کنید، آن را در دمای متعادل محیط قرار دهید. برای آبیاری سبزه گندم، بهترین روش اسپری کردن آب است. آب اضافی را که کف ظرف می‌ماند، دور بریزید. این آب باعث له شدن ریشه و کم شدن عمر سبزه گندم خواهد شد.

آبی که برای تهیه سبزه گندم به کار می‌برید، باید ولرم باشد.

ظرف سبزه گندم را بهتر است در کنار پنجره بگذارید که دمای آن خنک تر و هوا در جریان باشد.

در دو تا سه روز ابتدای کاشت، اگر سبزه را در محیطی گرم (حتی نزدیک بخاری) قرار دهید، سرعت رشد جوانه‌ها بیشتر خواهد شد.

بعد از این که اندازه جوانه های گندم به حدود دو تا چهار سانتی متر رسید، هنگام بروز ظرف سبزه گندم را در بیرون از خانه قرار دهید و هنگام شب ظرف را به داخل خانه بیاورید تا یادی رشد نکند.

سطح روی خاک ژله‌ای له شده بپاشید و بعد یک نایلون روی آن قرار دهید. تا وقتی نایلون روی ظرف است نیازی به آبیاری نیست.

سبزه گندم در خاک ژله‌ای را در یک مکان پرنور ولی به دور از تابش مستقیم خورشید بگذارید و بعد از گذشت دو روز که جوانه‌ها بیرون زد، نایلون را از روی آن کنار بریزید و دو یا سه روز یک بار آن را آبپاشی کنید تا مرطوب بماند. این سبزه گندم جدید و زیبا بعد از دو هفته آماده خواهد شد. برای تزئین عیدی نوعروس هم این سبزه گزینه مناسبی است.

دلخواه بزنید یا به روش دلخواه و با خلاقیت خودتان، آن را تزئین کرده و در سفره هفت سین قرار دهید.

طرز تهیه سبزه گندم روی خاک ژله ای

روش سبز کردن سبزه در خاک ژله‌ای بسیار محبوب است. برای طرز تهیه سبزه گندم روی خاک ژله‌ای، در ابتدا یک بسته خاک ژله‌ای را در یک ظرف شیشه‌ای بریزید و یک لیوان آب به آن بیفزایید. بعد از گذشت حدود ۱۲ ساعت از خیساندن، خاک ژله‌ای کاملاً یف می‌کند.

وقتی دانه‌های رنگی و بلوری
ژله‌ای به اندازه دلخواه
بزرگ شد و پف کرد، آنها
را داخل آبکش بریزید.
بعد از آبکشی، آنها را به
داخل ظرف اصلی که
می‌خواهید سبزه در
آن رشد کند، منتقل کنید.

ظرف مورد نظر را از خاک
ژله‌ای پر کنید، طوری که فقط دو
سانتی‌متر از لبه‌های ظرف خالی
بماند. بعد کمی خاک ژله‌ای
را له کنید و به ضخامت
نیم سانتیمتر روی ظرف
بریزید و با دست مرتب
و یکدست کنید. گندم را
بدون خیس کردن، فقط یک

را بپوشاند. گندم‌ها به مدت دو تا نهایتاً سه روز بعد جوانه خواهند زد. وقتی اندازه جوانه‌ها به ۱/۵ تا دو سانتی‌متر رسید، دستمال را از روی آنها بردارید. از این به بعد آب را مستقیماً روی جوانه‌های گندم، اسپری و آب جمع‌شده زیر ریشه آن را خالی کنید.

در آخرین مرحله از سبز کردن سبزه گندم، وقتی جوانه‌ها به اندازه کافی بزرگ شد و رشد کرد، برای زیباتر شدن، دور آنها را یک روبان یا ریحای با رنگ



اگر هنوز برای کاشت سبزه سفره هفت سین اقدامی نکرده‌اید، اصلاً نگران نباشید. سبزه گندم یکی از بهترین گزینه‌هایی است که یک هفته‌ای می‌تواند سبزه قابل قبولی به شما بدهد و زینت بخش سفره‌های هفت سین شما باشد.

در عین حال جالب است بدانید سبزه گندم یکی از آسان‌ترین و بی‌دردترین سبزه‌هاست.

برای کاشتن و درست کردن سبزه گندم برای عید نوروز، باید ابتدا گندم‌های سالم و بدون شکستگی را در یک ظرف مناسب بریزید و زیر آب بشوید.

روی گندم‌ها را آب ولرم بریزید تا حدی که آنها را بپوشاند.

ظرف گندم را به مدت ۲۴ تا ۳۶ ساعت در دمای داخل خانه قرار دهید و یک تا دو بار آب آن را عوض کنید. در این فاصله گندم‌ها آب را به خود جذب می‌کنند، پس در صورت نیاز، کمی آب ولرم تازه اضافه کنید.

در این مرحله از کاشت سبزه گندم، گندم‌ها را آبکش کنید. کف یک ظرف را مقداری پنبه تمیز بگذارید. گندم‌های آبکش شده را روی پنبه‌ها بریزید. بهتر است لایه ضخیمی از گندم بریزید تا سبزه‌تان پرپشت و یکدست شود. سپس روی آنها را یک لایه پارچه نخی تمیز بیندازید تا آنها

توضیح برای رمز جدول:

پس از حل کامل جدول از پشت سرهم قرار دادن حروف خانه‌هایی که با عدد مشخص شده‌اند رمز جدول به دست می‌آید.

تعداد حروف رمز جدول در هر شماره می تواند متغیر باشد.

جدول

طراح: بیژن گورانی

[illegible]