



الرسوم التوضيحية: سيلفي ستراند

في الوقت الحالي، يُعاني 850 مليون شخص في العالم من الجوع. بعضهم يعيش هنا. إذا كنت جائعًا، فلن تحصل على ما يكفي من المواد الغذائية للذهاب إلى المدرسة أو العمل. وفي الوقت نفسه، يتم إلقاء الكثير من الطعام. يجب أن نصبح نحن والمحلات التجارية أفضل في الشراء بكميات معتدلة، حتى لا نتخلص من الأطعمة التي نبقىها لدينا وتصبح قديمة. نصائح! استخدم جميع المواد الغذائية الموجودة في الثلاجة. تحقق مع مدير أقرب متجر لديك إذا كان بإمكانهم التفكير في بيع الفواكه والخضروات ذات الشكل غير المعتاد بسعر أرخص قليلاً، بدلاً من رميها والتخلص منها.

القضاء التام
على الجوع



التحدي:

الخضروات "القبیحة" لديها نفس الطعم تماماً!

اذهب إلى درج الثلاجة وتحقق مما إذا كان بإمكانك العثور على خضروات لا تبدو مثيرة للاهتمام والتي تبدو ذابلة. ربما ستجد أيضًا قطعة من الجبن أو بعض النقانق أو نصف حبة بصل من عشاء الأمس. ما وجدته يمكنك صنع منه حساء جيد أو بخنة خضار!

حساء درج الثلاجة

- بعض الجزر
- بعض الجزر الأبيض
- نصف حبة بصل
- حبتين بطاطس
- 5 دسليتر ماء
- 1 دسليتر قشدة أو حليب
- 1 حبة برتقال
- 1/2 حبة ليمون
- 1 مكعب مرقة
- بعض قطع السجق
- ملح
- زنجبيل
- قطع خبز صغيرة محمصة

قم بتقطيع الخضار إلى قطع واطبخها في الماء حتى تصبح طرية، حوالي 20 دقيقة. اخلط الخضروات أو اهرسها. أضف مكعب المرقق والزنجبيل. اعصر الليمون والبرتقال واسكب العصير في الحساء. اسكب القشدة. يُمكنك جعل الحساء أقل سماكة من خلال إضافة المزيد من الماء. قم بتقطيع قطع الخبز إلى قطع وقم بقلها في الزيت حتى تصبح صفراء وذهبية. قم بتقطيع قطع النقانق إلى قطع وقم بقلها. يُقدّم الخبز المحمص بجانب الحساء. قم بتوزيع قطع النقانق على الحساء في الطبق، واعرض قطع الخبز المحمص بجانب الحساء. قم بتوزيع قطع النقانق على الحساء في الطبق.

ملحوظة! يُرجى الأخذ في الاعتبار عدم مزج الخضروات الخضراء والحمراء في الحساء الذي سوف تقوم بإعداده. وإلا سيصبح لون الحساء بنيًا! وسيكون الطعم جيدًا بكل تأكيد إلا أننا "نأكل" بأعيننا أيضًا، ولا يبدو الحساء بني اللون فاتحًا للشهية. إذا كنت تستخدم الخضروات الحلوة في الحساء مثل الجزر، فمن الجيد أن يكون لديك شيء حامض مثل البرتقال أو الليمون لموازنة الطعم الحلو.

وإذا كنت تريد إعداد فطيرة جيدة حقًا، فالموز البني هو الأفضل!

فطيرة درج الثلاجة

- 1 دسليتر دقيق القمح
- 1 1/2 دسليتر شوفان
- 1/2 دسليتر سكر
- 100 غرام زبدة درجة حرارة مساوية لدرجة حرارة الغرفة
- الموز أو التوت: استخدم ما لديك في المنزل

قم بخلط جميع المكونات. قم بتقطيع الموز إلى شرائح (ويفضل الحبات الناضجة جدًا) أو استخدم غيره من التوت والفواكه. اسكب هريس الفطيرة على الموز. قم بخبزها في الفرن في درجة حرارة 200 درجة تقريبًا 30-20 دقيقة. قم بتقديمها مع الأيس كريم أو القشدة.

Tom Tits
Experiment