Taħlix ikel u tixtrix iżżejjed

Biex ma taħlix ikel u ma tixtrix iżżejjed, dejjem agħmel lista qabel ma tmur tixtri. Mhux idea ħażina ukoll li tipprepara menu tal-ikel bil-quddiem biex inti tixtri l-ikel li għandek bżonn biss.

Qatt tmur tixtri meta jkollok il-ġuħ jew fuq stonku vojt għax tispiċċa tixtri kull ma tara.

Biex ma taħlix ikel, issajjarx iżżejjed u jekk jibqa' xi ftit tista' terga' tużah l-għada ma' xi kontorn differenti, jew tieħdu miegħek bħala lunch fuq ix-xogħol jew l-iskola.

Kif tkabbar xitla tat-tadam

Ikollok bżonn: pot żgħira, ftit ħamrija, żerriegħa/xitla tat-tadam, ilma, post kenni fix-xemx

- Imla ftit aktar minn nofs il-pot bil-ħamrija u itfa' madwar erba żerriegħat.
- Għatti bi ftit ħamrija oħra.
- Saqqi bi ftit ilma u poġġiha f'post kenni fix-xemx.
- Saqqiha darbtejn fil-ġimgħa.
- Meta tibda tinbet orbot il-pjanta ma' xi qasba biex il-pjanta tikber dritta u 'l fuq mill-art.

Kulleġġ San Benedittu
Skola Primarja Mqabba

NIEKLU B' RESPONSABBILTÀ!

Miktub minn
Mariah Buhagiar (P5.1)
f'isem il-Kumitat EkoSkola

EkoSkola

our world
our dignity
our future

Se naqraw dwar...

Kul lokali.

Kul staġjonali.

Taħlix ikel u tixtrix iżżejjed.

Kif tkabbar xitla tat-tadam.

Kul lokali

Tiekol lokali jiġifieri tiekol ikel li kabbru l-bdiewa ta' pajjiżek.

Kont taf li jekk tixtri prodott li ġej minn pajjiżek stess tkun qed tnaqqas mit-tniġġis tal-ajru li joħolqu l-ajruplani u l-vapuri li jġorru l-ikel? Hekk jew hekk l-ikel lokali ikun dejjem aktar frisk għax ikun fih ħafna anqas preservattivi.

Billi tixtri l-ikel lokali tkun qed tgħin ukoll lill-bdiewa Maltin.

Kul staġjonali

Tiekol staġjonali jiġifieri tixtri ħaxix u frott tal-istaġun. Jekk tinduna, l-ikel li tiekol skont l-istaġun huwa aktar bnin minn ikel li jitkabbar fis-serer barra mill-istaġun tiegħu. Dan għax l-ikel barra mill-istaġun għandu bżonn ħafna aktar sustanzi biex jikber u jagħmel il-frott barra minn żmienu.

Dawn huma xi ftit mill-frott u ħaxix li jikbru skont l-istaġun:

Rebbiegħa:

Sajf:

Ħarifa:

Xitwa: