

● از کجا آمده‌اند؟

سُرخ‌پوستان مایا در آمریکا سال‌های خیلی خیلی قبل از کدو تنبل به عنوان غذا و دارو استفاده می‌کردند. بعدها کاشفانی که به آمریکا رفتند، بذر این خوراکی خوش‌مزه را به اروپا بردند و آن‌جا کاشتند. به این ترتیب کدوهای نارنجی تنبل کم کم به همه جای دنیا رفتند.

● به چه دردی می‌خورند؟

کدو تنبل‌ها خیلی شیرین و خوش‌مزه‌اند. هم به عنوان غذا و هم دارو و حتی خوراک حیوانات استفاده می‌شوند. بعضی‌ها هم کدوها را به خاطر تخمه‌های خوب و خوش‌مزه‌ی‌شان می‌کارند. حتماً شما هم تخمه کدوهای چاق و چله را در بین آجیل‌ها دیده‌اید.

● ما با کدو تنبل‌ها چه کار کنیم؟

اگر کدو تنبل دارید، بهتر است به فکر درست کردن خوراکی‌های مختلف با آن باشید. چون کدو تنبل پر از ویتامین‌های مختلف است و داروی خوبی برای بیماری‌ها به‌خصوص بیماری سرماخوردگی است. پس در این روزهای خنک اگر سرما خوردید، بد نیست کدو تنبل هم بخورید. البته برای خوردن کدو اول باید آن را به شکلی که دوست دارید بپزید، می‌توانید کدو تنبل را به شکل حلوا بپزید. یا با آن مربا درست کنید یا آن را توی کیک بریزید. یا حتی با آن خورش و سوپ یا سالاد درست کنید. البته برای این کار بهتر است از بزرگ‌ترها کمک بگیرید و کمی آموزش آشپزی و شیرینی‌پزی

یاد بگیرید. امیدوارم با کمک بزرگ‌ترها با کدوهای نارنجی شیرین خوراکی‌های خوش‌مزه درست کنید.

● یک کاردستی کدو تنبلی

می‌توانید سر کدو تنبل را برش بزنید و از بزرگ‌ترها بخواهید کمک‌تان کنند تا کدو را خالی کنید و پوست گرد و قشنگ کدو را درسته نگه دارید. این جوری می‌شود با پوست کدو یک کاردستی قشنگ درست کنید. می‌توانید از آن به عنوان ظرف سالاد و میوه استفاده کنید یا به عنوان دکور آن را توی قفسه‌ی اتاقتان بگذارید. حتی می‌توانید از آن به جای گلدان استفاده کنید. بقیه‌اش با شما، کمی خلاقیت به

خرج بدهید و ببینید دیگر چه چیزهایی می‌شود با پوست این کدوی تنبل نارنجی درست کرد.



فصل مدرک

شماره ۶۸
آذر
۱۴۰۱

اتفاق
وب‌ژه