

## כדאי וחשוב לדעת ולתלות על כל מקרר בבית:

1. הפשרה מהקפאה (כל הפשרה) חייבת להיות הדרגתית-מן המקפיא אל המקרר ולא ישירות החוצה
2. משטחי עבודה מפלסטיק צוברים חיידקים, יש להשרותם אותם במים עם חומץ.  
רצוי ועדיף להשתמש במשחי עבודה מעץ, מסתבר שיש בהם חומרי חיטוי טבעיים.
3. "סטיוויה" – הוא צמח הדומה לנענע, מתוק פי 30 מסוכר וללא קלוריות.  
1/3 עלה יכול להמתיק כוס משקה. ניתן לרכוש במשתלות. תמצית ניתן לרכוש ב"מגע הטבע"
4. אם רוצים להקפיא פירות, מומלץ לשפוך עליהם סוכר, טרם ההקפאה ובכך ישמרו את טעמם.
5. בהכנת בצק, יש להשתמש במים קרים בחורף, ובמי קרח בקיץ – כך יתפח הבצק לגובהו המקסימאלי.
6. אין כמעט הבדלים בין אחוזי השומן בחלב. חלב לשתייה מגיע תמיד ב 3% שומן. חלב 0% שומן הינו מי חלב בלבד (המים שנותרים בתהליכי החבצת שמנת, חמאה, גבינה).
7. בורקסים במילוי גבינה, הנרכשים בסופר, אינם מכילים גבינה אלא מי גבינה בתוספת עמילן (לרוב קורנפלור).
8. החומוס בסופר אינו חומוס. בחומוס צבר יש את אחוזי החומוס הגבוהים ביותר... והם 13% בלבד!
9. בין מרגרינה לפלסטיק מפרידה מולקולה אחת! המרגרינה מכילה שומן טראנס שאינו נמס בעורקים.
10. גבינה צהובה היא התכה של שאריות של גבינות לבנות קשות בתוספת צבע מאכל צהוב שמיוצר מזפת פחם ונחשב לאחד המסוכנים שבצבעי המאכל. הוא גורם לאלרגיות, היפראקטיביות בעיקר אצל ילדים ועוד.
11. בקליפות ביצים יש 100% סידן. אם יש לכם צמחים מומלץ להשקות אותם עם מים בתוספת קליפות ביצים.
12. שמן זית במקרר מסמיך. שמן זית אינו בצבע ירוק, אלא זהוב. כמה שיהיה יותר ירוק, כך יכיל יותר צבעי מאכל.
13. סוכר ואלכוהול לעולם לא קופאים.
14. במבה היא רעל, לא משנה מה כתוב עליה.
15. תות שדה הוא ספוג של מזיקים והדברות ולכן מזיק מאוד.
16. אבקת מרק היא מלח צבוע. מומלץ לא להשתמש בכלל. אפשר וניתן להחליף אותה במלח ופלפל.

17. פלפל שחור גרוס/טחון בסופר – הוא לא פלפל. לקנות רק את אלו שטוחנים במקום.
18. דבש ניגר (שנשפך) הוא אינו דבש. דבש אמיתי מתקשה ונשאר כך.
19. בצק עלים מכיל רמות ענקיות של שומנים – מומלץ לא לגעת. בצק עלים לאחר הכנה אסור להקפיא.
20. יינות: יין אדום – 8 שעות לאחר הפתיחה מומלץ לא להשתמש. יין לבן – יש לשמור בקירור 10-12 שעות לאחר הפתיחה מומלץ לא להשתמש.
21. כל המכורים לסוכר לבן – אכלו מוצר מקמח מלא באיטיות וההתמכרות תפחת.
22. אין בסופר קמח מלא (לא חשוב מה כתוב על האריזה). עפ"י הכשרות קמח צריך להיות מנופה וקמח מלא לא יכול להיות מנופה.
23. זיתים שחורים בטבעות בקופסאות שימורים אינם זיתים שחורים אלא זיתים מושחרים.
24. חסה, תירס – אינם מתעכלים בגוף.
25. לכל מי שחסר לו B 12 יש פיתרון: זרעוני פשתן כתושים טרי ו/או אגוזי קשיו.
26. פירה מומלץ להכין מתפוחי אדמה -בעלי קליפה אדומה ולמעוך אותם במועך תפו"א כדי לא לשבור להם את המבנה העמילני ובכך לגרום לפירה להיות נוזלי ומסטיק.
27. סוכרזית = רעל - לא להשתמש.
28. בכפית סוכר יש רק 13-16 קלוריות.
29. עצת החודש: "תסתכלו מה אתם קונים ומה מכילים המוצרים – היו צרכנים נבונים ולא חלק מעדר"
30. מוצרי חלב רצוי לאחסן בחלק התחתון של המקרר – היכן שיותר קר.
31. ביצים: יש לשטוף ידיים לאחר כל נגיעה בביצים (זיכרו מהיכן הן מגיעות).
32. ביצים: איחסון במקרר עדיף תמיד בדלת, הרחק ממוצרים אחרים ואף פעם לא בקרטון של הסופר. אם אין אפשרות בדלת, הניחו בחלק העליון של המקרר, היכן שחם יותר והימנעו מקירבה של מוצרים אחרים, בעיקר לא בשר/עופות/דגים שעברו בישול.
33. ביצים: אין לשטוף אלא אם כן משתמשים בהן מיד.