

استفاده از سبزی‌جات خشک و پودر شده

معمولاً در خانه‌ها، انواع سبزی‌جات مثل تره، جعفری، برگ تربچه، نعناع و غیره به‌گونه‌ای در قالب غذاها یا سبزی خوردن مصرف می‌شود که گاهی مقداری از آن‌ها باقی می‌ماند. در خانه‌هایی که شوفاژ دارند یا امکان گذاشتن چیزی شبیه سه پایه روی بخاری گازی برایشان وجود دارد می‌توان سبزی‌جات مازاد را در سبزی خشک کرد و پس از خشک شدن کامل آن را بصورت پودر درآورد و در ظرف مناسبی قرار داد.

هنگام صرف غذا، می‌توان هم برای تنوع طعم و هم برای بهره‌گیری از تمام فیبر، تمام مواد معدنی و بخش قابل توجهی از ویتامین‌های موجود در پودر سبزی کمی از آن را روی بخشی از غذا پاشید و اگر طعم آن قابل قبول و مطلوب باشد مقدار بیشتری از آن را استفاده کرد. بهتر این است که انواع سبزی‌جات را جداگانه خشک کنند و مثلاً هنگامی که کسی در مدفوع خود رگه‌های خونی می‌بیند یا مبتلا به بواسیر است از پودر تره حداکثر بهره‌گیری را به‌عمل آورد و حتی گاهی موارد خفیف این عوارض را درمان کند. پودر نعناع و پونه هم برای پیشگیری و درمان نفخ کارآیی دارد همچنانکه پودر برگ تربچه نیز به‌عنوان مدر می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

در اروپا تا چند دهه پیش بعضی خانواده‌ها هنگام صرف غذا از پودر استخوان هم که در نمکدان‌های مخصوص می‌ریختند زیاد استفاده می‌کردند که البته امروزه این چنین نیست.