

# **GROWING ACTIVITIES WITH FOOD LEFTOVERS**

**GROWING ACTIVITIES WITH ARABIC  
TRANSLATIONS.**

**كيف تزرع الخضروات بالمنزل بالاستفادة  
من بقايا طعامك**

# TOMATO SEEDS

## YOU WILL NEED:



tomato seeds

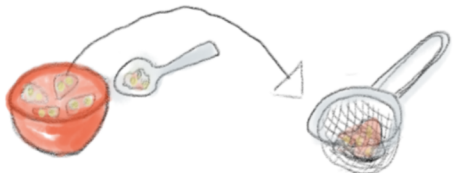


sieve



pot + soil

1.



Cut tomato open and scoop the seeds out into the sieve.

2.

Rinse the seeds under the tap.



3.



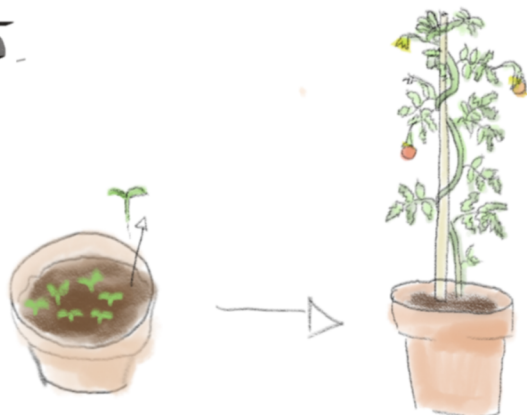
Spread out the seeds on the top layer of the soil in your pot and cover with shallow soil, about 1cm. Gently pat down.

4.

Water gently so you don't uncover the seeds. You can poke small holes into the lid of a water bottle to make a gentle spray. Put in a sunny window and remember to keep the soil moist.



5.



Seedlings will appear in 1-2 weeks. Let them grow to about 10cm tall and repot into a bigger pot with support to grow up.

You can feed them with tomato feed and tomatoes grow from yellow flowers later in the year.

# TOMATO SEEDS

## YOU WILL NEED:



tomato seeds



sieve



pot + soil

1.



اقطع الطماطم وافتحها واغرف البذور في المنخل

2.

اشطف البذور تحت الصنبور



3.



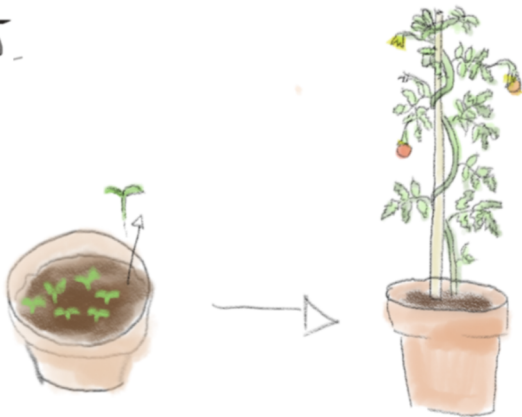
انثر البذور على الطبقة العليا من التربة في وعاءك وافرد طبقة خفيفة جدًا من التربة فوقها ، حوالي 1 سم. غطها بالتربة بلطف.

4.

اسقيها برفق حتى لا تكشف البذور. مثلاً يمكنك عمل ثقب صغير في غطاء زجاجة الماء وسوف تعطي رذاذًا لطيفًا لسقي البذور بها. يوضع بالقرب من نافذة مشمسة وتذكر أن تحافظ على رطوبة التربة.



5.



ستظهر الشتلات في غضون أسبوع إلى أسبوعين. دعهم يكبرون حتى يصل طولهم إلى 10 سم وأعد وضع الأصح منها في اصيص أكبر و تدعيمها بالعصي لتنمو.

يمكنك تسميدها بسماد الطماطم وتنمو الطماطم من الزهور الصفراء في الأشهر الأكثر حرارة.

# CARROT TOPS

## YOU WILL NEED:



carrot



2.5cm thick

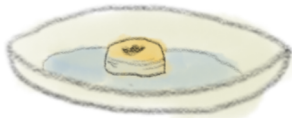


shallow bowl  
or



plastic takeaway  
box

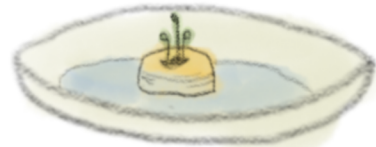
1.



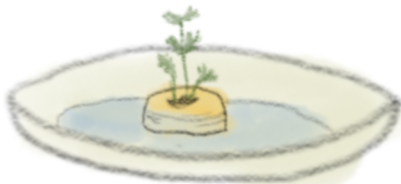
Take the top of your carrot and place upright in a shallow container. Fill with water so that the bottom of the carrot sits in the water. You can put multiple carrot tops in the one container.

2.

Put somewhere with lots of indirect light. Check everyday and add more water whenever it looks low.



3.



You should see small green sprouts out of the top in a week. In about 3 weeks there will be some green leaves.

4.

You can eat the leaves and the carrot tops will last about a month in water.

You can also put the carrot top in soil leaving the top poking out, and you will get more leaves for longer.

If you place the potted carrot top outside you can get flowers that can give you seeds for planting carrots next year.





# CARROT TOPS

# قمم الجزر

## YOU WILL NEED:

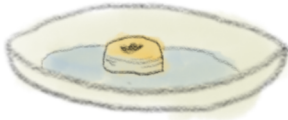


shallow bowl  
or



plastic takeaway  
box

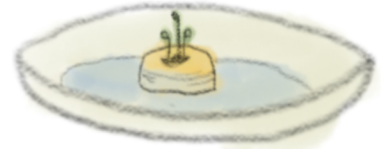
1.



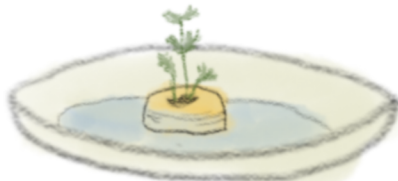
خذ الجزء العلوي من الجزرة وضعها في وضع مستقيم في وعاء ضحل. املاها بالماء حتى يكون قاع الجزرة في الماء. يمكنك وضع عدة جزر في وعاء واحد.

2.

يوضع في مكان ما مع الكثير من الضوء غير المباشر. تحقق كل يوم وأضف المزيد من الماء كلما بدا منخفضًا.



3.



يجب أن ترى براعم خضراء صغيرة تخرج من القمة في غضون أسبوع. في حوالي 3 أسابيع سيكون هناك بعض الأوراق الخضراء.

4.

يمكنك أن تأكل الأوراق وسوف تبقى أسطح الجزر حوالي شهر في الماء. يمكنك أيضًا وضع الجزء العلوي من الجزرة في التربة تاركًا الجزء العلوي منها، وستحصل على المزيد من الأوراق لفترة أطول.

إذا قمت بوضع الجزء العلوي من الجزر المحفوظ بوعاء بالخارج في الصيف، يمكنك الحصول على زهور يمكن أن تمنحك بذورًا لزراعة الجزر العام المقبل.



# AVOCADO SEED

## YOU WILL NEED :



Avocado seed

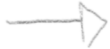


3 x toothpicks  
or small sharp  
sticks



A cup of water  
You can use an old jar  
or cut the top off a plastic  
bottle.

1.



Soak the seed in water overnight and peel the top layer off.

2.

Push 3 cocktail sticks into the seed avoiding the ridges.



ridges



3.



Balance the seed in a glass and fill with water. Look for the bottom of the seed, this is where the root will grow, so this needs to sit in the water.

4.

Put near a window and change the water whenever it looks murky or green. Remember to top up the water whenever it gets low so that the seed is always in water.

new leaf:  
7- 8 weeks



root: 5 weeks

5.



You can leave it growing in the water or pot it in soil. Enjoy watching your new houseplant grow!

# AVOCADO SEED

# بذور الافوكادو

## YOU WILL NEED :



Avocado seed



3 x toothpicks  
or small sharp  
sticks



A cup of water  
You can use an old jar  
or cut the top off a plastic  
bottle.

1.



نقع البذور في الماء طوال الليل وقشر الطبقة العليا.

2.

ادفع 3 أعواد كوكتيل (اعواد  
الاسنان) في البذرة لتجنب  
التنوعات.

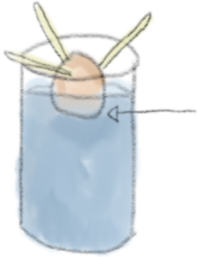
top  
bottom



ridges



3.



وازن البذرة في كوب و ملأها بالماء. ابحث عن قاع  
البذرة ، هذا هو المكان الذي سينمو فيه الجذر ، لذلك يجب  
أن يوضع في الماء.

4.

ضع الاناء بالقرب من النافذة وغيّر الماء كلما بدا  
معتماً أو أخضر. تذكر أن تزود الماء عند  
انخفاضه حتى تظل البذرة دائماً في الماء.

صفحة جديدة  
7-8 أسابيع



جذر 5 أسابيع

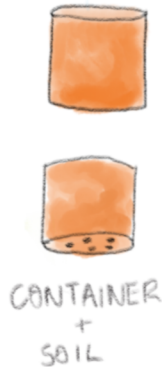
5.



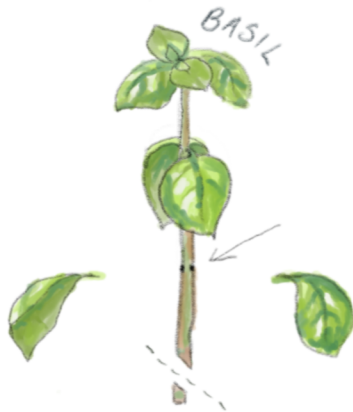
يمكنك تركه ينمو في الماء أو وضعه في التربة. استمتع  
بمشاهدة نباتك المنزلي الجديد ينمو!

# MINT OR BASIL

## YOU WILL NEED:



1.



USING A SPRIG OF MINT OR BASIL, TAKE OFF THE LEAVES ON THE BOTTOM LEAVING 5-7 CM OF THE STEM WITHOUT LEAVES.

2.

SIT IN A GLASS OF WATER, WITH ALL REMAINING LEAVES ABOVE THE WATER. CHANGE THE WATER EVERY SECOND DAY.



3.



ROOTS WILL SPROUT IN A FEW DAYS. WHEN THEY REACH 2.5CM IN LENGTH, PLANT IN SOIL IN A SMALL CONTAINER WITH DRAINAGE HOLES.

KEEP NEAR SUNLIGHT BUT NOT TOUCHING THE GLASS OF THE WINDOW DURING WINTER AS IT IS TOO COLD.

4.

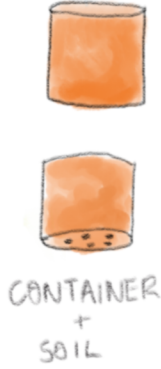
HERBS PREFER SLIGHTLY DRYER SOIL THAN OVER WATERED, SO WATER WHENEVER THE SOIL FEELS ALMOST DRY. NEVER PICK ALL THE LEAVES ON THE PLANT. IT WILL NEED SOME TO CONTINUE TO GROW.



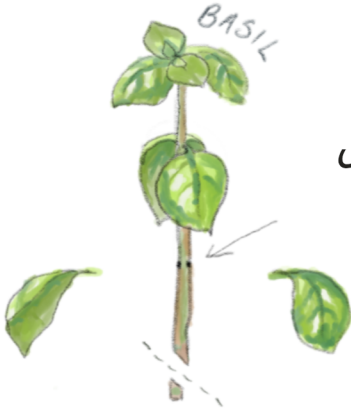


# أعشاب ونعناع وريحان

## YOU WILL NEED:



1.



باستخدام غصن من النعناع أو الريحان ، انزع الأوراق من القاع مع ترك 5-7 سم من الساق بدون أوراق

2.

يوضع في كوب من الماء ، مع ترك جميع الأوراق المتبقية فوق الماء. وتغير الماء كل يومين



3.



سوف تنبت الجذور في غضون أيام قليلة. عندما يصل طولها إلى 2.5 سم ، يزرع في التربة في وعاء صغير به فتحات تصريف الماء الزائد.

ابق الاصيل بالقرب من ضوء الشمس ولكن لا تلمس زجاج النافذة خلال فصل الشتاء حيث يكون الجو باردًا جدًا

4.

تفضل الأعشاب التربة الأكثر جفافاً قليلاً من التي تسقيها بزياده ، لذلك اسقي الزرعة كلما شعرت أن التربة جافة تقريباً. لا تقطف أبدًا جميع الأوراق الموجودة على النبات ، فستحتاج إلى بعضها لمواصلة النمو



**THIS BOOKLET WAS MADE BY ROMY  
GALLOWAY WITH EMPOWER WOMEN  
FOR CHANGE AS PART OF THE  
SHAPING THE FUTURE TOGETHER  
PROJECT FROM FAITH IN  
COMMUNITY SCOTLAND.**

**THANK YOU TO AHMED HASSAN  
IDRIS AND ASMA ABDALLA FOR  
TRANSLATIONS INTO ARABIC.**

**THANK YOU ALSO TO YCSA WHERE  
THESE ACTIVITIES WERE INITIALLY  
TRIALLED.**



**EMPOWER  
WOMEN  
FOR CHANGE**



***All artworks and the contents of this booklet belong  
to the artist.***