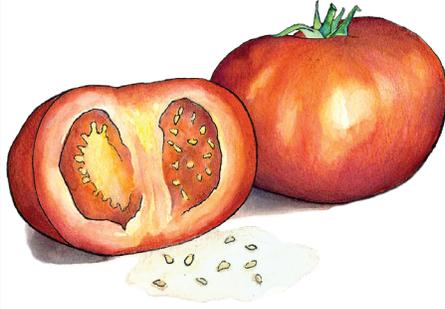


HARVEST of the MONTH الطماطم

يروج هارفست أوف ذا منث
Harvest of the Month
لمحصول مختلف تمت زراعته في
ولاية ماساتشوستس من المزارع
المحلية كل شهر في كافيتريات
المدارس في جميع أنحاء الولاية
لمعرفة المزيد، يُرجى زيارة موقع
massfarmtoschool.org/hotm



حقائق ممتعة

- تأتي الطماطم من بيرو، واسمها في الأزتك يعني "الشيء المزود بالسفرة (سفرة البطن!)."
- يأكل الناس في الولايات المتحدة 20 رطلاً من الطماطم كل عام.
- في ولاية ماساتشوستس تنتج أكثر من 500 مزرعة ما قدره 6.5 مليون رطل من الطماطم كل عام.

النشاط المنزلي

نشاط اختبار طعم الطماطم وعد البذور

1. اجمع 2-3 أنواع مختلفة من الطماطم (صغير، متوسط، كبير أو ألوان مختلفة).
2. خمن عدد البذور الموجودة في كل طماطم.
3. قطعي الطماطم وأزل البذور وعدّها.
4. قارن التخمينات بعدد البذور الفعلي.
5. تذوق كل نوع من أنواع الطماطم وتحدث عن اختلاف النكهة واللون والحجم. ما هو المفضل لديك؟

مقتبس من مزرعة الجبل الأخضر إلى المدرسة

الطماطم الطازجة هي علاج رائع في هذا الوقت من العام! لذلك يُرجى قطعها وجمعها بعد أن تتحول إلى اللون الأحمر للحصول على أفضل نكهة.

أفكار لتقديم الطعام الصحي

الصلصة: حشري الصلصة من الطماطم المقطعة، والبصل الأحمر المبشور، والهيلابينو المفروم الذي تم تحضيره من البذور، وعصرة من الليمون.

الطماطم المحشوة: استمتعي بتقطيع الطماطم إلى نصفين ثم قومي بإزالة البذور؛ بعد ذلك قوم بحشيتها بالأرز البني المطبوخ والذرة والثوم المفروم والملح والفلفل، وفي النهاية قومي برش جبنة من اختيارك واتركيها لمدة 3-5 دقائق حتى يذوب الجبن.

الطماطم المشوية: قومي بتقليب الطماطم الكاملة أو المقطعة في زيت الزيتون ومن ثم تتبيلها بالملح والفلفل، بعد ذلك اخبزيها على درجة حرارة 450 درجة فهرنهايت لمدة 10-20 دقيقة.

مكان وجود الطماطم المحلية

خريطة MassGrown (إدارة الموارد الزراعية في ماساتشوستس MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

نادي كتاب هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

الصف الخامس الابتدائي: ستريجا نونا والطماطم الخاصة بها بقلم تومي دي بولا.
الصفوف من 8-6: سيدفولكس بقلم بول فليشمان.
الصفوف من 12-9: لون الطعام: قصص العرق والمرونة والزراعة بقلم ناتاشا بوين

نصائح بخصوص شراء الطماطم

- ابحتي عن الطماطم التي تكون غير لينه وناعمة.
- قومي بتخزين الطماطم في درجة حرارة الغرفة بعيداً عن أشعة الشمس المباشرة.
- قومي بشراء الطماطم عندما تكون في الموسم، حيث تقل تكلفتها ويتحول مذاقها إلى الأفضل!

تقرير أكتوبر التمهيدي: الكمثرى!



MASSACHUSETTS



خالص الشكر والتقدير إلى جَمْعِيَّة بلو كروس بلو شيلد

(الصليب الأزرق والدرع الأزرق Blue Cross Blue Shield) لولاية

ماساتشوستس وإدارة الموارد الزراعية في ولاية ماساتشوستس للمساعدة في

تنفيذ برنامج هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month.