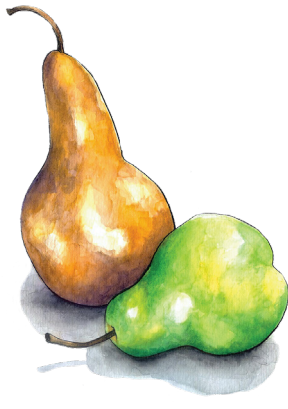


# HARVEST of the MONTH الكمثرى

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

- يُطفئ ثمر الكمثرى في الولايات المتحدة الأمريكية بالوحدة يدويًا.
- تعتبر شجرة كمثرى الإنديكوت في دانفرز، ولاية ماساتشوستس أقدم شجرة فاكهة في أمريكا، حيث تمت زراعتها في الفترة ما بين عامي 1623 و1649.
- تنضج الكمثرى من الشجرة بعد قطفها.

## النشاط المنزلي

### تعرف على دورة حياة الكمثرى

تفضل بزيارة الرابط أدناه لتنزيل كتاب التدريبات للتعرف على دورة حياة الكمثرى.  
ستجد أوراق عمل للصف الثاني الابتدائي:

- وسم الأجزاء المختلفة من دورة الحياة
- الرسم والكتابة عن البذور والأشجار والفاكهة
- صفحات تلوين الكمثرى
- ورقة حسابات على شكل كمثرى

<http://bit.ly/Pear-Activity>

تمنح الكمثرى الأطفال الكثير من الطاقة، وهو ما يساعدهم على التعلم واللعب طوال اليوم!

## أفكار لتقديم الطعام الصحي

الكمثرى المحمصة بالزنجبيل والبنجر والبطاطا: قومي بخلط عدد 2 كمثرى مفرومة، وعدد 1 بطاطا حلوة مهروسة، وعدد 2 بنجر مهروس مع ملعقة واحدة كبيرة من الزنجبيل المفروم، وملعقة واحدة كبيرة من الثوم المفروم، وملعقة واحدة كبيرة من زيت الزيتون. يُوزع الخليط على صينية الخبز ويتم طهيها لمدة 15 دقيقة على 400 درجة حرارة فنهايتها.

كمثرى سوتيه: قومي بتقطيع الكمثرى، ثم أضيفيها إلى القدر وقومي بطهيها على الموقد مع القرفة وقليل من الماء حتى تصبح طرية، تعتبر إضافة راحة عند تقديمها مع الكعك أو الفطائر أو الزبادي.

كويساديل الكمثرى: قومي برش جبنة النبير جاك أو الجبن الشيدر على خبز التورتيا المُعد من القمح فقط ثم أضيفي الكمثرى (شرائح رقيقة)، بعد ذلك قومي بتسخين المقلاة على نار متوسطة لجين ذوبان الجبن.

## مكان وجود الكمثرى المحلية

خريطة MassGrown (إدارة الموارد الزراعية في ماساتشوستس MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## نادي هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

الصف الخامس الابتدائي: Are We Pear Yet بقلم ميراندا بول

الصفوف الابتدائية من 6-8: زراعة طعام جيد بقلم آن فلاوندور

الصفوف الابتدائية من 9-12: من الذي يُطعم العالم حقًا بقلم فاندانا شيفا

## نصائح بخصوص شراء الكمثرى

- ابحث عن الكمثرى بدون كدمات.
- ينضج الكمثرى عندما تصبح المنطقة القريبة من الساق طرية عند الضغط عليها.
- ينضج الكمثرى بشكل أفضل في درجة حرارة الغرفة.



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.

تقرير نوفمبر التمهيدي: الكالى!