

HARVEST of the MONTH

الكالي (الكرنب الأجد أو القنبيط سائب الأوراق)

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

- بعد الصقيع (عندما تنخفض درجة الحرارة عن 32 درجة فهرنهايت ويتشكل الجليد على النبات)، يصبح الكالي أحلى.
- ينحدر الكالي من نفس عائلة النباتات مثل البروكلي، وكرنب بروكسل، والملفوف.

النشاط المنزلي

زراعة الكالي في المنزل!

يمكنك زراعة الكالي في إناء صغير بالقرب من أي نافذة في نزلك، حيث يمكنك شراء البذور عبر الإنترنت أو من حديقة مركزية أو العثور عليها مجاناً في إحدى مكتبات البذور في ولاية ماساتشوستس. ابحثي عن مكتبة البذور على الرابط أدناه.

معلومات مكتبة البذور <

<http://bit.ly/MASeedLibraries>

زراعة الكالي في المنزل <

www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/

يحتوي الكالي على كمية أكبر من الحديد عن تلك الموجودة في اللحم البقري كما أن يحتوي على كمية الكالسيوم أكبر من تلك الموجودة في الحليب! والكالسيوم يحافظ على قوة عظامك أما الحديد فيساعد على نقل الأكسجين في جميع أنحاء الجسم

أفكار لتقديم الطعام الصحي

سلطة الكالي: لا يتعين عليك طهي الكالي لجعله طرياً - كل ما عليك فعله هو تدليك! استمتعي بتجربة سلطة الكالي باستخدام المدلك مع شرائح الكمثرى والجبن الأزرق

رقائق الكالي: اغسل الأوراق وقطعها إلى قطع بحجم اللقمة (قم بإزالة الضلع المركزي). يقلب بزيت الزيتون ويوضع على صينية خبز في طبقة واحدة. يرش الملح ويخبز في درجة حرارة 300 فهرنهايت لمدة 20 دقيقة.

بعد الانتهاء! أضيفي الكالي المُقطع إلى حسائك المفضل.

أين يمكنك الحصول على الكالي

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: أليكس مكجرين وقصة الكالي الغامض بقلم راينا آر أندروز

الصفوف الابتدائية من 6-8: الطعام: 25 مشرعاً مذهلاً بقلم كاتلين رابلي.

الصفوف الابتدائية من 9-12: الجين (الوراثي) للطبخ بقلم مايكل تويتي.

نصائح بخصوص شراء الكالي

- تنمو أوراق الكالي على ساق كثيفة تشبه البروكلي. يتم جمعها وبيعها في حزم.
- ابحتي عن الأوراق السمينة والكبيرة والمقرمشة.
- قومي بتخزينه في كيس بلاستيكي في الثلاجة لمدة 10-5 أيام.



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 ديسمبر التمهيدي: الجزر!