

# HARVEST of the MONTH الجزر

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  
معرفة المزيد، يُرجى زيارة موقع  
massfarmtoschool.org/hotm



## حقائق ممتعة

- أطول جزرة تمت زراعتها على الإطلاق كان طولها أكثر من 20 قدمًا!
- الجزر من الخضروات الجذرية، حيث يُعرف الجزء الذي نأكله بجذر النبتة الرئيسي.
- كان الجزر يُزرع في بادئ الأمر باعتباره دواءً لا غذاءً.

## النشاط المنزلي

تجربة جذور نبتة الجزر!

1. املئي نصف كوب من الماء، ثم قومي بإضافة 10 قطرات من لون الطعام الأحمر إلى الماء.
2. اقطعي طرف الجزرة.
3. ضعي الجزرة في كأس الماء، واتركيه لعدة أيام.
4. ضعي الجزرة على لوح التقطيع، واقطعي الجزرة إلى نصفين؛ ثم انظري بالداخل، وسترين لونًا أحمر ممتدًا في عروق الجزرة التي تنتقل من أسفلها إلى أعلاها، يمكنك تناول الجزرة بعد ذلك!

المصدر: ذا كاروت ميوزيم (متحف الجزر)

يُعد الجزر المقطّع نبتًا وجبة خفيفة معروفة للأطفال، نظرًا لأنه مفيد جدًا للعينين!

## أفكار لتقديم الطعام الصحي

الجزر المحمص: قومي بخلط شرائح الجزر مع القليل من زيت الزيتون والأعشاب مثل إكليل الجبل والزعتر، بعد ذلك قومي بشواء الجزر في الفرن عند 375 درجة فهرنهايت لمدة 10 دقائق.

فطائر الجزر: قومي بتحضير فطائر الجزر عن طريق إضافة نصف كوب من الجزر المهروس بعد الهي (أو الخام والمقطع) إلى خليط الفطيرة.

جزر صوابع: قدميها مع الحمص أو زبدة الفول السوداني كوجبة خفيفة مليئة بالبروتين.

## مكان وجود الجزر المحلي

MDAR (إدارة الموارد الزراعية في ماساتشوستس) MassGrown خريطة

<https://massnrc.org/farmlocator>

## نادي هارفست أوف ذا منث Harvest of the Month

Gr. K-5: Just Enough Carrots by Stuart Murphy

Gr. 6-8: A Place at the Table by Saadia Faruqi

Gr. 9-12: Eating the Landscape by Enrique Salmón

## نصائح بخصوص شراء الجزر

- ابحثي عن الجزر الذي يكون القوي غير المجروش أو المعطوب.
- قومي بفرك الجزر أو تقشيرها قبل الأكل.
- قومي بتخزين الجزر في كيس بلاستيكي مغلق أو وعاء في الثلاجة، حيث ستبقى جيدة لمدة تصل إلى أسبوعين؛ بعد ذلك قومي بإزالة القمم الخضراء المورقة قبل تخزينها!



MASSACHUSETTS



خالص الشكر والتقدير إلى جُمعيّة 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 يناير التمهيدي: التفاح!