

HARVEST of the MONTH التفاح

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

- يتناول الأمريكيون تفاحًا أكثر من أي فاكهة أخرى.
- يوجد أكثر من 7500 نوع من التفاح، يزرع مزارعو ولاية ماساتشوستس 120 نوعًا مختلفًا.
- يستغرق صنع جالون واحد من التفاح حوالي 36 تفاحة لتحضير شراب التفاح.

النشاط المنزلي

اختبار استكشاف أنواع التفاح ومذاقه

1. اختاري نوعين مختلفين من التفاح من متجر البقالة أو سوق المزارعين أو البستان المحلي.
2. ابحثي عن وصف للتفاح على هذا الموقع:
<https://newenglandapples.org/apples/>
3. اقرأي الوصف حال تذوق التفاح، وراجعي نفسك في حال كنت موافقة!
4. ألقي قصيدة عن نوع التفاح المفضل لديك.

مقتبس من "مونتانا هارفست أوف ذا منث" Montana Harvest of the Month

يحتوي التفاح على الكثير من الألياف (خاصة إذا كنت تأكل القشرة)، نظرًا لأن الألياف مفيدة لجهازك الهضمي.

أفكار لتقديم الطعام الصحي

ناتشوز (رقائق مقرمشة) التفاح: يُقطع التفاح إلى شرائح رفيعة ويُرش بعصير الليمون ويُضاف القليل من زبدة الجوز. ثم يضاف الزبيب أو التوت البري المجفف وبذور عباد الشمس.

مخفوق فطيرة التفاح: يُمزج عدد 1 تفاحة متوسطة الحجم مقطعة إلى شرائح، وكوب واحد من الحليب، و 1/3 كوب من الشوفان، وعدد 2 ملعقة صغيرة. شراب القيقب؛ 1/2 ملعقة صغيرة. قرفة و 1 كوب ثلج، ابدئي عملية الخفق!

تحلية الساندويتش: أضيفي بضع شرائح من التفاح إلى الجبن المشوي أو أي سندويتش آخر لمزيد من الحلاوة!

بديل عصير التفاح: يمكنك استخدام عصير التفاح كبديل للزيت في خبز المافن والكعك! إنها طريقة سهلة للحصول على نصيب إضافي من الفاكهة لهذا اليوم. قومي باستخدام نسبة 1: 1 (1/4 كوب زيت = 1/4 كوب عصير تفاح).

مكان وجود التفاح المحلي

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: ذا أبل تري: أمودرن داي شير وكي ستوري بقلم ساندي ثارب-ذي

الصفوف الابتدائية من 6-8: وان جرين أبل بقلم إيف بنتج

الصفوف الابتدائية من 9-12: بايت باك بقلم سارو جايارامان وكاترين دي ماستر.

نصائح بخصوص شراء التفاح

- ابحثي عن التفاح القوي غير المعطوب أو التالف.
- قومي بتخزين التفاح في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أسبوع، ثم قومي بتبريد التفاح لمدة تصل إلى ثلاثة أشهر، واحرصي على عدم تبريد التفاح في أكياس محكمة الغلق.



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 فبراير التمهيدي: القرع الشتوي!