MASSACHUSETTS FARM TO SCHOOL

شهر فبراير
HARVEST of the MONTH
القرع الشتوى

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

يحتوي القرع الشتوي على الكثير من الماء (87٪) مما يساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم. أنت حوالي 60٪ ماء!

أفكار لتقديم الطعام الصحي

بيوريه الجوز الاسكواش: يقشر ويقطع الاسكواش. يُمزج زيت الزيتون ويُحمى على حرارة 400 درجة فهرنهايت لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح طريًا. تخلط أو تهرس بشوكة حتى تصبح ناعمة. يُضاف مهروس الجوز والقرع إلى المعكرونة والجبن أو يُستخدَم كصلصة بيتزا.

حمص الجوز: يُمزج كوبًا واحدًا من مهروس الجوز، 12 كوب طحينة، 1 ملعقة صغيرة قرفة، 12 ملعقة صغيرة. ملح و 1/4 ملعقة صغيرة. الفلفل في وعاء ويقلب حتى يصبح ناعما. استخدمه كغطاء للسندويشات أو قم بتغطيسه.

قرع البلوط المحشو: يُقطع القرع إلى نصفين ، ويُستخرج البذور، ويوضع على صينية الخبز. يُرش بزيت الزيتون ويُخبز على حرارة 400 درجة فهرنهايت لمدة 45-30 دقيقة. أخرجيها من الفرن وأضيفي إليها خليط الكينوا أو الأرز المطبوخ والأعشاب الطازجة والتوابل المفضلة لديك والجبن المبشور. يُعاد إلى الفرن لمدة 15 دقيقة حتى يذوب الجبن.

قرع البلوط المحشو: يُقطع القرع إلى نصفين ، ويُستخرج البذور، ويوضع على صينية الخبز. يُرش بزيت الزيتون ويُخبز على حرارة 400 درجة فهرنهايت لمدة 45-30 دقيقة. أخرجيها من الفرن وأضيفي إليها خليط الكينوا أو الأرز المطبوخ والأعشاب الطازجة والتوابل المفضلة لديك والجبن المبشور. يُعاد إلى الفرن لمدة 15 دقيقة حتى يذوب الجبن.

حقائق ممتعة

- اشتقت كلمة "سكواش" (القرع) من كلمة Narragansett askutasquash ، والتي تعني، "تؤكل نيئة أو غير مطبوخة".
- كل جزء من نبات القرع تقريبًا صالح للأكل - الأوراق، والزهور والبذور والثمرة!

النشاط المنزلي

رسم خرائط القرع: الألوان والجغرافيا

في الأصل من أمريكا الوسطى، يمكن أن يساعدك القرع الشتوي في التعرف على جغرافيا العالم، يمكنك استخدام هذا الدرس والخريطة من حصاد الشهر في فيرمونت لمتابعة تاريخ هذه الخضروات حول العالم.

https://bit.ly/HOTM-MappingSquash

مكان وجود القرع الشتوى 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: كارلوس آند ذا سكواش بلانت بقلم جان روميرو ستيفنز

الصفوف الابتدائية من 8-6: فارمر ويل ألين بقلم جاكلين بريجز مارتن

الصفوف الابتدائية من 12-9: ذا فود أكتفستس بقلم علي بيرلو

نصائح بخصوص شراء القرع الشتوي

- اختاري القرع الثقيل، حيث يجب أن يكون ساقها سميكًا ومتعلق بقوة على القرع.
- اختاري قرع ذو ملمس غير لامع على الجلد وليس لامعًا. إذا كان لامعًا ، فقد تم اختياره مبكرًا جدًا!
- لا تشتري قرعًا تعاني قشرته من التجاعيد والبقع الغريبة والتقطعات وخدشات.

MASSACHUSETTS

MDAR MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF AGRICULTURAL RESOURCES

خالص الشكر والتقدير إلى جَمْعِيَّةُ 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 مارس التمهيدي: منتجات الألبان!