

# HARVEST of the MONTH منتجات الألبان



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

- الجبن الشيدر هو أكثر أنواع الجبن شعبية في الولايات المتحدة الأمريكية.
- يوجد 1200 مزرعة ألبان في نيو إنجلاند.
- هناك ستة سلالات من الماعز الحلوب خارج الولايات المتحدة وأوروبا، حيث يحظى حليب الماعز بشعبية أكثر من حليب البقر!

## النشاط المنزلي حضري الزبد الخاص بك

المواد اللازمة:

- برطمان بغطاء.
- كريمة ثقيلة (35% كريمة خفق)

الخطوات التوجيهية:

- (1) املئي نصف البرطمان بالكريمة.
- (2) ضعي الغطاء بإحكام وقومي برجه، وتوقفي عندما تبدأ المواد الصلبة (الزبدة) بالانفصال عن السائل (اللبن الرائب).
- (3) قومي بتصفية الزبدة من اللبن، واشطفي الزبدة واحفظيها في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.

لقراءة المزيد عن علم تحضير الزبدة، قم بزيارة:

<https://www.massfarmtoschool.org/guide/how-to-make-butter/>

يحتوي الحليب واللبن والجبن على الكثير من الكالسيوم للحفاظ على قوة عظامنا وأسناننا.

## أفكار لتقديم الطعام الصحي

**مخفوق الزبادي:** حضري مخفوق زبدة الفول السوداني وزبادي الموز عن طريق خلط الزبادي وزبدة الفول السوداني والموز والعسل والتلج.

**الكاساديا:** ضعي الجبن الشيدر والخضروات المفضلة لديك على خبز التورتيا، وسخنيها في مقلاة على الموقد لحين ذوبان الجبن.

**جربي طبق من أنواع متنوعة من الجبن:** اختاري 2-4 أنواع الجبن المختلفة، التي تقدم مع الفاكهة أو المربي وبيتا القمح الكامل أو البسكويت.

## مكان وجود منتجات الألبان المحلية

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 ميلك ميكروز بقلم جيبونز.

الصفوف الابتدائية من 6-8: ذا وورد إن يور لانش بوكس بقلم كبير إيمر.

الصفوف الابتدائية من 9-12: بتر آر تش هستوري بقلم إلين كورسورفا.



## نصائح بخصوص شراء منتجات الألبان

- اجعلي ممر منتجات الألبان في السوبر ماركت آخر محطاتك أثناء التسوق بحيث تبقى أغراضك باردة!
- يمكن تجميد الجبن الجاف، حيث يبقى صالحًا لمدة 8 أسابيع. قومي بإذابة الجبن في الثلاجة واستخدامه في غضون أيام قليلة.



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 إبريل التمهيدي: البطاطس!