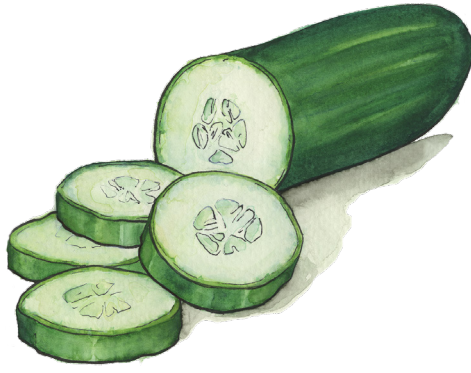


# HARVEST of the MONTH الخيار

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

- يمكن أن يوفر الخيار المقطع إلى شرائح الراحة من حروق الشمس (تمامًا مثل الصبار!)، عند وضعه على بشرتك مباشرةً.
- درجة الحرارة الداخلية للخيار يمكن أن تصل إلى 20 درجة أبرد من درجة حرارة الهواء الخارجي.

## النشاط المنزلي

### التعرف على الخيار

1. احصلي على عدسة مكبرة ونوع أو نوعين من الخيار والورق وأقلام الرصاص الملونة.
2. قطع الخيار إلى شرائح. ثم قم بإجراء اختبار التذوق مع الأنواع المختلفة من الخيار. إلى أي مدى يوجد اختلاف بين الأنواع؟ إلى أي مدى يوجد وجه شبه بين الأنواع؟
3. ما هي الخضروات الأخرى التي تنمو بالتحميل مع كرامات العنب؟
4. ارسمي الخيار في مراحل الزراعة. وألفي فيه قصيدة من كلماتك.

المصدر: جرونج مايندز / تنمية العقول (growing-minds.org).

يعتبر الخيار مصدرًا رائعًا للمياه، مما يجعله وجبة خفيفة منعشة وصحية في حرارة الصيف!

## أفكار لتقديم الطعام الصحي

مشروبات الخيار: قومي بتحضير ماء الخيار أو عصير الليمون بالخيار - أضيف بعض الشرائح لأي منهما.

أكوام الخيار: قطع الخيار إلى شرائح بحجم 3.75 سم ثم استخرجي البذور. وضعي التونة أو الدجاج أو سلطة البيض أو اغمسيها في كوب الخيار.

مخلل سريع وسهل: صُبي نصف كوب من الخل الأبيض فوق 1-2 خيار مقطع إلى شرائح في وعاء أو برطمان، ثم أضيفي الماء لتغطية الشرائح. وأضيفي ملعقة واحدة صغيرة من الملح، و 2 ملعقة صغيرة من السكر و ملعقة واحدة صغيرة من الثابت المُجفّف و بوضع في الثلاجة لمدة ساعة واحدة على الأقل.

غموس الزبادي بالخيار: ابشري الخيار وأضيفيه إلى وعاء مع الزبادي اليوناني وعصير الليمون والأعشاب مثل اليقونس والنعناع

## مكان وجود الخيار 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: ذي أجلي فيجيتبلز بقلم جريس لين  
الصفوف الابتدائية من 6-8: فرست جاردن: ذا وايت هاوس جاردن، أند هاو إت جرو  
بقلم روبن جورلي.

الصفوف الابتدائية من 9-12: فريدم فارمرز بقلم مونیکا وايت

## نصائح بخصوص شراء الخيار

- اختاري الخيار القوي الذي يتميز بقشرة ناعمة وداكنة. وتجنبي تلك التي بها ندوب أو أطراف ناعمة مجمدة.
- قومي بتخزينها في كيس بلاستيكي في الثلاجة لمدة تصل إلى أسبوع.
- نصيحة بخصوص التسوق: الخيار الأكثر سُكًا يحتوي على بذور أكثر.

## تقرير أغسطس التمهيدي: الخوخ!



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.