

HARVEST of the MONTH الخوخ

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

- يعتبر الخوخ أحد نباتات عائلة النباتات الوردية.
- توفر الولايات المتحدة الأمريكية 25% من إمداد العالم من الخوخ الطازج.
- الخوخ رمز الخلود والوحدة في الثقافة الصينية.

النشاط المنزلي تحضير شربات الخوخ!

- 4 حبات خوخ متوسطة الحجم
2 ملعقة كبيرة من العسل
ملعقة واحدة كبيرة من عصير الليمون
.....
1. قطع الخوخ إلى شرائح ثم قومي بتجميدها.
 2. في خلاط أو محضر طعام، اخلطي الخوخ والعسل وعصير الليمون. حتى مزيج سلس. إذا كان الخليط كثيف جدًا، أضيفي القليل من الماء.
 3. تناولي الطعام على الفور للحصول على قوام أكثر نعومة، أو ضعيه في وعاء آمن للتجميد. يغطي ويجمد لمدة 3-4 ساعات أو حتى يتماسك.

المصدر: SuperHealthyKids.com

أغسطس هو شهر الخوخ الوطني - وقت رائع للاستمتاع بالخوخ المزروع في ولاية ماساتشوستس!

أفكار لتقديم الطعام الصحي

فطائر الخوخ: قطع الخوخ إلى مكعبات ثم قومي بإضافته إلى خليط الفطيرة.
مخفوق عصير الخوخ: قومي بخلط الخوخ مع كميات متساوية من الزبادي أو الحليب أو عصير البرتقال، ثم أضيفي القليل من العسل للحصول على عصير صيفي مُنعش.
صوص الخوخ: قطعي خوخ، بصل أحمر، هالابينو، كزبرة، ثم قومي بإضافتهم إلى وعاء مع عصير الليمون والملح. اخلطي المزيج جيدًا. تناوليها مع رقائق البطاطس أو اللحم المشوي أو السمك المفضل لديك.
خوخ مُجمد: قومي بتقسير الخوخ الطازج وتقطيعه إلى شرائح، ثم قومي بتجميدها في طبقة واحدة على صينية الشواء للاستمتاع بها بعد انتهاء الموسم.

مكان وجود الخوخ 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: هارفيستنج فريندز بقلم كاتلين كونتريراس
الصفوف الابتدائية من 6-8: ريتيرن توستندر بقلم جوليا ألفاريز
الصفوف الابتدائية من 9-12: تناول أطعمة تحتوي على القليل من الماء بقلم فلورنسيا راميرز.

نصائح بخصوص شراء الخوخ

- ابحثي عن الخوخ ذي القشرة الصلبة غامضة تشعرك بالنعومة عند الضغط عليها برفق. وتجنبي الخوخ ذي البقع البنية.
- قومي بتخزين الخوخ غير الناضج في كيس ورقي لتسريع عملية النضج.
- عندما تنضج، قومي بتخزينها في درجة حرارة الغرفة واستخدامها في غضون 1-2 يومين.



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 سبتمبر التمهيدي: الطماطم!