

Michigan Harvest of the Month



Michigan Nutrition Network at™
Michigan Fitness Foundation

الكرنب والسلق المطبوخ

هو الخضار موضوع هذا العدد من حصاد الشهر



كرنب أخضر (COLLARD GREENS)

صحة أطفالكم ونجاحهم في المدرسة يمشيان مع بعضهما جنباً إلى جنب

يمكن أن تعطي الوجبات الغذائية التي تقدمها المدارس إلى التلاميذ التغذية التي يحتاجون إليها لينمو نمواً قوياً وصحياً. كما أظهرت الدراسات أن التلاميذ الذين يتمتعون بصحة جيدة يتعلمون بشكل أفضل. ساعدوا أطفالكم أن يكونوا بصحة جيدة وعلى رفع مستوى اجتهادهم في المدرسة عن طريق تسجيلهم في أحد برامج الوجبات الغذائية المدرسية. تشجع نشرة حصاد الشهر التلاميذ على اتخاذ خيارات غذائية صحية وأن يكونوا نشيطين بدنياً كل يوم.

ما هو موسم هذه الخضراوات؟

تُحصد الخضراوات الورقية المزروعة في ولاية ميشيغان من شهر إبريل إلى أكتوبر. وغالباً ما يكون سعر شراء الخضراوات الورقية المزروعة محلياً أقل من التي يتم شحنها من ولايات أو بلدان أخرى وتكون طازجة وأحسن منها.

أفكار لوجبات مفيدة للصحة

- يُطبخ الكرنب والسلق الأحمر والبوك شوي والسلق للحصول على نكهة معتدلة أو أكثر حلاوة.
- يُطبخ «الأغولا» والكيل وورق الخردل للحصول على نكهة فلفلية.
- يُقلى ورق الكرنب على نار خفيفة مع الثوم والبصل والطماطم وزيت الزيتون.
- يُقلى ورق الكرنب في مرق دجاج خفيف الأملاح (صوديوم) على نار خفيفة حتى يصبح طرياً ومدبلاً.
- يُقلى البوك شوي مع الجزر والذرة والفليفلة الحمراء على نار عالية للحصول على صحن ثانوي بألوان متنوعة.

خضراوات متبلة

يدّر ٦ حصص. كوب واحد لكل شخص.

مدة الطبخ: ٣٠ دقيقة.

المكونات:

٣ أكواب ماء

٤/١ باوند لحم صدر ديك حبش منزوع الجلد

٤/١ كوب بصل مفروم

٢ فص ثوم مفروم

٤/١ ملعقة صغيرة من الفلفل الحار المطحون

٤/١ ملعقة صغيرة من القرنفل المطحون

٤/١ ملعقة صغيرة من الزعتر اليابس

١ بصل أخضر مفروم

١ ملعقة زنجبيل مطحون

٢ باوند من الخضراوات الورقية (مزيج من الكرنب والكرب اللارويسي، أوراق اللفت، أوراق الخردل)

١. توضع كافة المكونات ما عدا أوراق الخضراوات في إناء كبير ليتم غليها.

٢. تحضّر أوراق الخضار بغسلها كلياً وإزالة سيقانها.

٣. تُقطع أوراق الخضراوات بحجم لقمات.

٤. تُضاف أوراق الخضراوات إلى المرق. تطبخ لمدة

٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حتى تطرى. تقدم ساخنة للأكل.

المعلومات الغذائية لكل حصة:

السعرات الحرارية: ٦٩، كربوهيدرات: ١٠،

غرام، ألياف غذائية: ٤ غرام، بروتين: ٧ غرام،

إجمالي الدهون: ١ غرام، دهون مشبعة: ٠ غرام،

دهون تقابلية: ٠ غرام، كولسترول: ٩ ملليغرام،

صوديوم (أملاح): ٢٦٧ ملليغرام.

مقتبسة من:

Soulful Recipes: Building Healthy Traditions, Network for a Healthy California, 2009.

لمزيد من وصفات الطبخ، يرجى زيارة الموقع

الإلكتروني التالي:

www.cachampionsforchange.net



لنبدأ الإكثار من الأنشطة البدنية!

- في المنزل: توضع علبتان من الشوربة للاستعمال كحمل أثقال بالقرب من التلفاز. وكل مرة تبدأ فيها دعابة ما، قوموا بتشغيل الموسيقى وأرقصوا سوياً على نغماتها. قفوا وقوموا بتحمية أجسامكم خلال ذلك الوقت.
- في المدرسة: امشوا سيراً على الأقدام إلى ومن المدرسة أو إلى الأنشطة المنعقدة بعد الدوام المدرسي.
- مع الأسرة: عندما يكون الطقس بارداً جداً ولا يسمح التمرين في الخارج، إذهبوا إلى الـ"مول" وامشوا لمدة ٣٠ دقيقة.

لمزيد من المعلومات، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني:

www.getswaty.com

الحقائق الغذائية

حجم الحصة: ٢/١ كوب من السلق المطبوخ (٨٨ غم)

سعرات حرارية ١٨ سعرات حرارية من الدهون

النسبة المئوية % من القيمة اليومية

إجمالي الدهون ٠ غم ٪٠

دهون مشبعة ٠ غم ٪٠

دهون تقابلية ٠ غم ٪٠

كولسترول ٠ ملليغم ٪٠

صوديوم ١٥٧ ملليغم ٪٧

إجمالي الكربوهيدرات ٤ غم ٪١

ألياف غذائية ٢ غم ٪٧

سكريات ١ غم ٪٠

بروتين ٢ غم ٪٤

فيتامين أ ١٠٧٪ ٪١٠

كالسيوم ٥٪ ٪٥

حديد ١١٪ ٪١١

كم المقدار الذي أحتاج إليه؟

- ٢/١ كوب من الخضراوات الورقية يساوي قبضة يد واحدة تقريباً.
- إن معظم الخضراوات الورقية المطبوخة هي مصدر ممتاز لفيتامين أ وفيتامين س وفيتامين ك.
- كما يوجد فيها كالسيوم ومعادن تساعد الجسم على تقوية نمو العظام والأسنان.

يعتمد مقدار الفواكه والخضراوات التي يحتاج إليها يوماً على عمر وجنس الشخص ومدى نشاطهم البدني اليومي. اطّلوا على الجدول المبين أدناه لمعرفة عدد الأكواب المطلوبة من الفواكه والخضراوات التي تحتاجونها إليها ويحتاج إليها كل فرد من أفراد أسرته.

المقدار اليومي

الموصى به لأكل الفواكه والخضراوات*

أولاد، في سن ٥-١٢	بافعون وبالغون، في سن ١٣ وما فوق
ذكور ٢,٥ - ٥ كوب كل يوم	٤,٥ - ٦,٥ كوب كل يوم
إناث ٢,٥ - ٥ كوب كل يوم	٣,٥ - ٥ كوب كل يوم

*إذا كنت نشيطاً بدنياً فعليك أن تأكل عدداً أكثر من الأكواب كل يوم. لمعرفة المزيد، قم بزيارة

www.choosemyplate.gov

نصائح حول اختيار وحفظ وتحضير الخضراوات

- اختاروا الخضراوات الورقية الطازجة وبأوراق كاملة.
- تجنّبوا الخضراوات الورقية التي تتواجد فيها بقعاً سمراء أو صفراء أو مدبلة أو معقنة.
- تُخزن الخضراوات الورقية في كيس بلاستيكي في البراد لمدة تتراوح بين اليومين والخمسة أيام.
- تُغسل الخضراوات الورقية كلياً وبشكل جيد قبل طبخها.
- تُقطع سيقان الخضراوات الورقية من الأوراق فوراً قبل طبخها.

توتيهات مفيدة: يدّر كوبان من الخضراوات الورقية النيئة حوالي نصف كوب مطبوخ.

لمزيد من المعلومات يرجى زيارة الموقع الإلكتروني التالي:

www.leafy-greens.org

