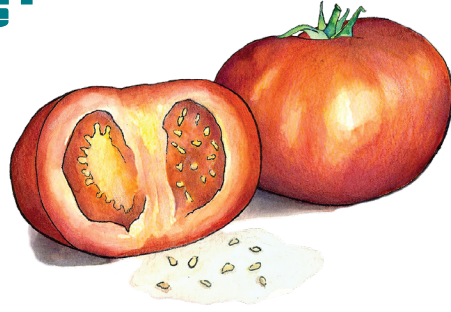


# HARVEST of the MONTH

## ប៉េងប៉ោះ



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅសាលារៀននៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូមបើកមើលគេហទំព័រ៖ [massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

ប៉េងប៉ោះស្រស់ៗ ជាបន្លែដ៏ល្អសម្រាប់ឆ្នាំនេះ! សូមបេះវា ក្រោយ វាឡើងពណ៌ក្រហម មានរសជាតិឆ្ងាញ់។

### ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

**សាលសារ៖** ធ្វើទឹកជ្រលក់សាលសារ ជាមួយប៉េងប៉ោះចិតជាចំណិតតូចៗ លាយខ្លឹមបារាំងក្រហម ម្ទេសហាឡាពីញីអត់គ្រាប់ និងទឹកក្រូចឆ្មារ។

**ប៉េងប៉ោះញាត់៖** ចិតប៉េងប៉ោះជាពីរ រួចយកគ្រាប់ចេញ។ ញាត់បាយអង្ករក្រហម ពោត ខ្លឹមហាន់ល្អិត អំបិល និងម្រេច។ រោយឈើសតាមចូលចិត្ត និងអាំង ៣ ទៅ ៥ នាទី រហូតឈើសរលាយ។

**ប៉េងប៉ោះរ៉ូទិ៖** ដាក់ប៉េងប៉ោះទាំងមូល ឬចំណិត ទៅក្នុងប្រេងអូលីវ និងលាយជាមួយអំបិល និងម្រេច។ ដុតកំដៅ 450°F ពី ១០ ទៅ ២០ នាទី។

### រឿងពិត៖

- ប៉េងប៉ោះមានប្រភពមកពីប្រទេសប៉េរូ។ ឈ្មោះដើមរបស់វាមានន័យថា "ផ្លែដែលមានផ្លិត (រន្ធផ្លិត)"
- នៅអាមេរិក គេហូបម្នាក់ៗ ហូបប៉េងប៉ោះ ២០ ដាន រាល់ឆ្នាំ។
- នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត មានចម្ការជាង ៥០០ ដែលប្រមូលផលប៉េងប៉ោះបាន ៦.៥ លានដាន ក្នុងមួយឆ្នាំ។

### សកម្មភាពនៅផ្ទះ

លេងធ្វើតេស្តរសជាតិប៉េងប៉ោះ និងរាប់គ្រាប់វា

- ១) ប្រមូលប៉េងប៉ោះពូជខុសគ្នាពីរបីមុខ (តូច មធ្យម ធំ ឬពណ៌ខុសគ្នា)
- ២) សាកទាយចំនួនគ្រាប់នៅក្នុងផ្លែនីមួយៗ។
- ៣) កាត់ប៉េងប៉ោះ យកគ្រាប់ចេញ រួចរាប់។
- ៤) ប្រៀបធៀបការទស្សន៍ទាយ ទៅនឹងចំនួនពិតនៃគ្រាប់។
- ៥) ភ្នក់ប៉េងប៉ោះនីមួយៗ និងដកអំពីរសជាតិ ពណ៌ និងទំហំដែលខុសគ្នា។ តើអ្នកចូលចិត្តមួយណា?

យកពីសាលា Green Mountain Farm to School

### កន្លែងរកផ្លែប៉េងប៉ោះនៅមូលដ្ឋាន

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

### ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ Strega Nona & Her Tomatoes by Tomie dePaola

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ Seedfolks by Paul Fleishman

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ The Color of Food: Stories of Race, Resilience, and Farming by Natasha Bowen



### ការណែនាំអំពីការទិញប៉េងប៉ោះ

- រកមើលផ្លែប៉េងប៉ោះ ដែលហាប់ណែន និងរលោង។
- ទុកប៉េងប៉ោះ នៅក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា កុំឲ្យត្រូវកំដៅថ្ងៃដោយផ្ទាល់។
- ទិញប៉េងប៉ោះ ចំរុះរកាលប៉េងប៉ោះ។ វាមានតម្លៃទាប និងមានរសជាតិឆ្ងាញ់!

## ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ តុលា៖ ផ្លែសារី!



MASSACHUSETTS



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។