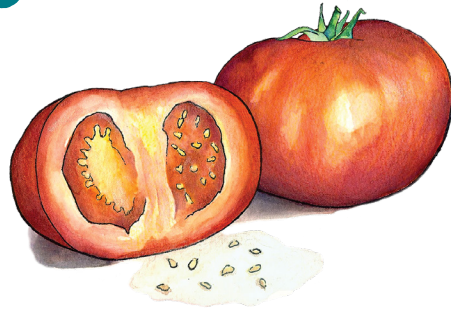


HARVEST of the MONTH TOMAT



Rekòt Mwa a fè pwomosyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwatasyon agrikòl lokal nan Massachussets chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a. Pou aprann plis, ale sou: massfarmtoschool.org/hotm

Tomat ki fre se yon bon ti plezi nan moman sa a nan ane a! Keyi yo apre yo vin wouj pou pi bon gou.

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Salsa: Prepare yon salsa avèk tomat rache, zonyon wouj koupe an de, yon alapenyò rache ak yon ti kal ji sitwon vèt.

Tomat Fasi: Koupe tomat yo mwaye-mwaye epi retire grenn yo. Plen yo ak diri konplè kwit, mayi, lay rache, sèl ak pwav. Simaye yon fwomaj ou chwazi anlè yo epi griye yo anba fou pandan 3 a 5 minit jiskaske fwomaj la fonn.

Tomat Woti: Pase tomat antye oswa koupe an tranch nan lwil dovil epi asezonnen avèk sèl ak pwav. Kwit yo nan fou a 450°F pandan 10 a 20 minit.

Ki Kote pou Jwenn Tomat Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: Strega Nona & Her Tomatoes pa Tomie dePaola

Klas 6-8: Seedfolks pa Paul Fleishman

Klas 9-12: The Color of Food: Stories of Race, Resilience, and Farming pa Natasha Bowen

Enfòmasyon Enteresan

- Tomat sòti nan peyi Perou. Non aztèk yo vle di “bagay ki gra avèk yon lonbrit.”
- Nan Etazini moun manje 20 liv tomat chak ane.
- Nan Massachussets, plis pase 500 eksplwatasyon agrikòl pwodwi 6.5 milyon liv tomat chak ane.

Aktivite pou Lakay

Tès Gou Tomat ak Aktivite Konte Grenn

1. Pran 2 a 3 diferan kalite tomat (piti, mwayèn, gwo oswa diferan koulè).
2. Devine konbyen grenn ki gen nan chak tomat.
3. Koupe tomat yo, retire grenn yo epi konte yo.
4. Konpare sa ki te di avèk kantite grenn ki genyen vreman.
5. Goute chak kalite tomat epi pale sou diferans gou, koulè ak gwosè yo. Kiyès ou te pito?

Adapte apati Green Mountain Farm to School



Konsèy pou Achte Tomat

- Chèche tomat ki fèm ak lis.
- Estoke tomat yo nan tanperati nòmal, lwen limye dirèk solèy.
- Achte tomat yo lè se sezon yo. Yo koute pi bon mache epi gen pi bon gou!

Apèsi sou mwa Oktòb: Pwa (Fwi)!



MASSACHUSETTS



Mèsi a Blue Cross Blue Shield of Massachusetts ak Massachusetts Department of Agricultural Resources ki te ede rann Rekòt Mwa a posib.