

HARVEST of the MONTH

បន្លែខេល



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗ នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពី កសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅ សាលារៀន នៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូម បើកមើលគេហទំព័រ៖ massfarmtoschool.org/hotm

បន្លែខេល មានជាតិដែកច្រើនជាងសាច់គោ និងមានជាតិកាល់ស្យូម ច្រើនជាងទឹកដោះគោ! កាល់ស្យូមជួយឱ្យឆ្អឹងរឹងមាំ និងជាតិដែកជួយ សម្រួលខ្យល់អុកស៊ីហ្សែន នៅក្នុងរាងកាយរបស់អ្នក។

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

ម្ហូបបន្លែខេល (Kale Salad): អ្នកមិនចាំបាច់ចម្អិតបន្លែខេល ដើម្បីឱ្យវា ទន់នោះទេ។ គ្រាន់តែម៉ាស្សាវា! ចូរសាកធ្វើម្ហូបបន្លែខេល ដោយប្រើ សន្លឹកខេលដែលបានម៉ាស្សា ចំណីតសាវី និងឈើសខៀវ។

ខេលក្រៀម: លាងស្លឹកខេល រួចហែកជាចំរៀកតូចល្មមមាត់ (ដកទ្រនង់ កណ្តាលចេញ)។ ត្រឡប់ជាមួយប្រេងអូលីវ និងរាយវាលើក្រដាសដុតនំ មួយស្រទាប់។ រោយអំបិល និងដុតវា ដាក់កំដៅត្រឹម 300°F រយៈពេល ២០ នាទី។

ដំបូន្មានបន្ថែម! ថែមស្លឹកខេលដែលកាត់រួច ដាក់ក្នុងសម្លរបស់អ្នក!

រឿងពិត៖

- ក្រោយកក (កាលណាសីតុណ្ហភាពធ្លាក់ចុះក្រោម 32°F និង ទឹកកកចាប់ផ្តើមកកនៅលើដើមវា) បន្លែខេលកាន់តែផ្អែម។
- បន្លែខេល មានប្រភពពីគ្រួសារដូចគ្នានឹងខាត់ណា ក្តីបស្តែក្តោប និងស្តែក្តោប។

សកម្មភាពនៅផ្ទះ:
ដាំបន្លែខេលនៅផ្ទះ!

អ្នកអាចដាំបន្លែខេល នៅក្នុងផ្ទះតូច កែវបង្អួចក្នុងផ្ទះ។ អ្នកអាចទិញ គ្រាប់វាតាមអនឡាញ ឬនៅកន្លែងលក់កូនដំណាំ ឬរកវាបានដោយ ឥតអស់ប្រាក់ នៅមណ្ឌលគ្រាប់ពូជ នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត។ សូមរក មណ្ឌលគ្រប់ពូជណាមួយ តាមគេហទំព័រខាងក្រោមនេះ៖

ព័ត៌មានមណ្ឌលគ្រាប់ពូជ >
<http://bit.ly/MASeedLibraries>

ដាំបន្លែខេលនៅផ្ទះ >
www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/

កន្លែងរកបន្លែខេល (kale) នៅមូលដ្ឋាន
MassGrown Map (MDAR)
<https://massnrc.org/farmlocator>

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ [Alex McGreen & the Tale of the Mysterious Kale](#) by Rayna R. Andrews

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ [Food: 25 Amazing Projects](#) by Kathleen Reilly

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ [The Cooking Gene](#) by Michael Twitty



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និង នាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឱ្យកម្មវិធី ប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

ការណែនាំអំពីការទិញបន្លែខេល

- ស្លឹករបស់ខេល ដុះលើទងក្រាស់ស្រដៀងខាត់ណា។ គេដកពី និង លក់ជាកុម្មុ។
- ចូររកមើលស្លឹកណាដែលក្រាស់ ធំ និងស្រួយ។
- ចូរដាក់វាក្នុងថង់ ក្នុងទូទឹកកក ទុកពី ៥-១០ ថ្ងៃ។