

# HARVEST of the MONTH Chou Kale



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](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Chou kale gen plis fè pase bèf ak plis kalsyòm pase lèt! Kalsyòm kenbe zo ou solid epi ede oksijèn monte desann nan kò ou.

## Ide Resèt ki Bon Pou Sante

**Salad Chou Kale:** Ou pa oblije kwit chou kale pou fè li mou - annik mase li! Eseye yon salad chou kale avèk chou kale ki mase, pwa an tranch ak fwomaj ble (blue cheese).

**Tchips Chou Kale:** Lave fèy yo epi chire yo an ti mòso (retire tij santral la). Melanje avèk lwil doliv epi gaye yo sou yon plak kwison nan yon sèl kouch. Simaye sèl epi kwit yo nan fou a 300°F pandan 20 minit.

*Bonis! Ajoute chou kale rache nan soup prefere ou a.*

## Ki Kote pou Jwenn Chou Kale Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [Alex McGreen & the Tale of the Mysterious Kale](#) pa Rayna R. Andrews

Klas 6-8: [Food: 25 Amazing Projects](#) pa Kathleen Reilly

Klas 9-12: [The Cooking Gene](#) pa Michael Twitty



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT  
OF AGRICULTURAL RESOURCES

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

## Enfòmasyon Enteresan

- Apre yon jèl (lè tanperati a desann anba 32°F epi glas fèt sou plant la), chou kale vin pi dous.
- Chou kale soti nan menm fanmi plant avèk bwokoli, chou Briksèl ak chou.

## Aktivite pou Lakay

### Fè Chou Kale pouse Lakay!

Ou kapab fè chou kale pouse nan yon ti po, pre yon fenèt lakay ou. Ou kapab achte semans yo sou entènèt, nan yon sant jadinaj oswa jwenn yo gratis nan youn nan bibliyotèk semans nan Massachussets. Jwenn yon bibliyotèk semans nan lyen anba a.

*Enfòmasyon sou Bibliyotèk Semans >*  
<http://bit.ly/MASeedLibraries>

*Fè Chou Kale Pouse Lakay >*  
[www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/](http://www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/)



## Konsèy pou Achte Chou Kale

- Fèy chou kale grandi sou yon tij epè tankou sa bwokoli a. Yo keyi yo epi vann yo an pake.
- Chèche fèy ki epè, laj epi fre.
- Estoke yo nan yon sache plastik nan frijidè pandan 5 a 10 jou.

Apèsi sou mwa Desanm: Kawòt!