

# HARVEST of the MONTH

## មើមកាវ៉ុត

ខែ



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

មើមកាវ៉ុតនៅ ដែលកាត់រួច គឺជាអាហារសម្រន់ដ៏ពេញនិយមសម្រាប់កូនក្មេង។ កាវ៉ុតជួយឱ្យភ្នែកភ្លឺល្អ!

### ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

**រ៉ូទីកាវ៉ុត៖** ឆាត្រឡប់កាវ៉ុតដែលចិតជាបន្លែ ដោយដាក់ប្រេងអូលីវបន្តិច និងជីវដូចជា ជីវ rosemary និងជីវ។ ចម្អិនកាវ៉ុត នៅក្នុង oven ដាក់កំដៅ 375°F រយៈពេល ១០នាទី។

**នំផែនខេកកាវ៉ុត៖** ធ្វើនំផែនខេកកាវ៉ុត ដោយដាក់បបរមនៃឆ្អិនកន្លះពេងកាវ៉ុត (នៅ ឬច្រូតឱ្យល្អិត) ទៅលើម្សៅនំផែនខេក។

**ដំបងកាវ៉ុត (Carrot sticks)៖** ហូបជាមួយ hummus ឬ peanut butter សម្រាប់ធ្វើជាអាហារសម្រន់ដែលមានជាតិប្រូតេអ៊ីន។

### រឿងពិត៖

- កាវ៉ុតដែលគេដាំដុះ វែងជាងគេបំផុត មានប្រវែង ជាង២០ហ្វីត!
- កាវ៉ុតជាបន្លែមើម។ ផ្នែកដែលយើងហូបបាន គេហៅថាប្រូសកែវ។
- ដំបូងគេដាំកាវ៉ុតធ្វើជាឱសថ មិនមែនសម្រាប់ជាអាហារទេ។

### សកម្មភាពនៅផ្ទះ

ធ្វើពិសោធន៍ជាមួយមើមកាវ៉ុត!

- ១) ចូរចាក់ទឹកកន្លះកែវ។ ដាក់លីក្តពណ៌ ១០ដំណាក់ ចូលទឹកនោះ។
- ២) ចូរកាត់ចុងកាវ៉ុតចេញ។
- ៣) ចូរដាក់កាវ៉ុតចូលក្នុងកែវទឹក។ ទុកវាចោលពីរបីថ្ងៃ។
- ៤) ចូរដាក់កាវ៉ុតលើជ្រូញ។ កាត់វាជាពីរ។ ចូរមើលខាងក្នុង។ អ្នកនឹងឃើញពណ៌ក្រហមនៅលើមើមកាវ៉ុត ពីគល់ដល់ចុង។ អ្នកអាចហូបវាបាន!

ប្រភព៖ សារមន្ទីរកាវ៉ុត (The Carrot Museum)

### កន្លែងរកផ្លែកាវ៉ុតនៅមូលដ្ឋាន

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

### ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

ថ្នាក់ទី ៥៖ Just Enough Carrots by Stuart Murphy

ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ A Place at the Table by Saadia Faruqi

ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ Eating the Landscape by Enrique Salmón



### ការណែនាំអំពីការទិញកាវ៉ុត

- រកមើលមើមកាវ៉ុត ដែលរឹងហាប់ណែន និងគ្មានរលាត់។
- ចូរកោស ឬចិត្តសម្បកវាចេញមុនហូប។
- ចូរដាក់កាវ៉ុតនៅចុងបិទមាត់ឱ្យជិត ឬប្រអប់ នៅក្នុងទូទឹកកក។
- កាវ៉ុតនឹងនៅស្រស់ល្អបានរហូតដល់ពីរសប្តាហ៍។
- ចូរបោចស្លឹកបៃតងនៅខាងលើចេញ មុននឹងទុកវា។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ មករា៖ ផ្លែប៉ោម!



MASSACHUSETTS



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឱ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។