

Desanm HARVEST of the MONTH KAWÒT



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

Kawòt kri koupe se yon ti goute popilè pou timoun. Yo bon anpil pou je ou!

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Kawòt Woti: Melanje kawòt an tranch avèk yon ti lwil doliv epi fèy tankou womaren ak ten. Woti kawòt yo nan fou a a 375°F pandan 10 minit.

Pennkek Kawòt: Prepare pennkek kawòt avèk 1/2 tas pire kawòt kwit (oswa kri, graje) pou ajoute nan pat pennkek ou a.

Batonè Kawòt: Sèvi yo avèk oumous oswa manba pou yon ti goute chaje avèk pwoteyin.

Enfòmasyon Enteresan

- Kawòt ki pi long ki janm pouse a te plis pase 20 pye longè!
- Kawòt se yon legim tibèkil (pouse anba tè). Pati nou manje a rele yon rasin pivotan.
- Yo te fè kawòt pouse anpremye kòm yon medikaman, pa kòm manje.

Aktivite pou Lakay

Fè Eksperyans avèk Rasin Kawòt!

1. Plen yon vè a mwatye avèk dlo. Ajoute 10 gout koloran alimantè wouj nan dlo a.
2. Koupe pwent kawòt la.
3. Mete kawòt la nan vè dlo a. Kite li pandan plizyè jou.
4. Mete kawòt la sou yon planch pou dekoupe. Koupe kawòt la an 2. Gade andedan li. Ou pral wè koloran wouj la nan tib kawòt la ki soti anba pou rive nan tèt li. Ou kapab manje kawòt la apre!

Sous: The Carrot Museum (Mize Kawòt)

Ki Kote pou Jwenn Kawòt Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: Just Enough Carrots pa Stuart Murphy

Klas 6-8: A Place at the Table pa Saadia Faruqi

Klas 9-12: Eating the Landscape pa Enrique Salmón



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

Konsèy pou Achte Kawòt

- Chèche kawòt ki fèm epi ki pa gen mak.
- Bwose oswa kale kawòt yo anvan ou manje yo.
- Estoke kawòt yo nan yon sache plastik fèmèn oswa yon veso nan frijidè a. Yo pral byen konsève jiska 2 semèn. Retire fèy vèt yo anvan ou estoke yo!

Apèsi sou mwa Janvye: Pòm!