

# HARVEST of the MONTH

## ផ្លែប៉ោម



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗ នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពី កសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅ សាលារៀន នៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូម បើកមើលគេហទំព័រ៖ [massfarmtoschool.org/hotm](https://massfarmtoschool.org/hotm)

ផ្លែប៉ោមមានជាតិសរសៃជាច្រើន (ជាពិសេស ប្រសិនបើអ្នកហូបសម្បកវា)។ អាហារសរសៃនេះ ជួយសម្រួលប្រព័ន្ធន្ទាញអាហាររបស់អ្នកបានល្អ។

### ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

**បង្កែបផ្លែប៉ោម (Apple Nachos)៖** ចិតផ្លែប៉ោមជាចំណិតស្តើងៗ ច្របាច់ក្រូចឆ្មារ និង ដាក់ nut butter បន្តិច។ បន្ទាប់មក ដាក់ទំពាំងបាយជូរក្រៀម ឬផ្លែ cranberries ក្រៀម និងគ្រាប់ផ្កាឈូកវិញ។

**នាំប៉ោមក្រឡុក៖** លាយផ្លែប៉ោមទំហំល្មម ១ផ្លែ ដោយកាត់ជាដុំតូចៗ ដាក់ ទឹកដោះគោនៅមួយពែង ស្រូវអូត (oats) ១/៣ពែង ទឹកស្ករ ទឹកស្ករ (maple syrup) ២ស្លាបព្រាបាយ ឈើក្រអូប (cinnamon) ១/២ ស្លាបព្រាបាយ និងទឹកកកមួយ ពែង។ ក្រឡុក!

**បន្ថែមជាតិផ្លែប៉ោមដល់នំសាំងវិចរបស់អ្នក៖** ដាក់បន្លែផ្លែប៉ោមទៅលើលីសាំងវិច ឬនាំសាំងវិច ចង្កៃទៀត ដើម្បីបន្ថែមជាតិផ្លែប៉ោម!

**ទឹកជ្រលក់ផ្លែប៉ោម៖** អ្នកអាចប្រើទឹកជ្រលក់ធ្វើពីផ្លែប៉ោម ជំនួសប្រេង សម្រាប់ដុត នំ muffins និង cakes! នេះជាវិធីងាយៗ ដើម្បីហូបផ្លែប៉ោមបានបន្ថែមប្រចាំថ្ងៃ។ សូមប្រើអត្រានេះ៖ 1:1 ratio

- ### រឿងពិត៖
- នៅអាមេរិក មនុស្សហូបផ្លែប៉ោម ច្រើនជាងផ្លែឈើដទៃទៀត។
  - ផ្លែប៉ោមមានជាង ៧,៥០០ ប្រភេទ។ រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដាំពូជ ប៉ោមខុសៗគ្នា ១២០ ប្រភេទ។
  - ដើម្បីបានទឹកផ្លែប៉ោមមួយ gallon ត្រូវការប៉ោម ៣៦ផ្លែ។

- ### សកម្មភាពនៅផ្ទះ៖
- ការរុករកអំពីប្រភេទខុសគ្នានៃផ្លែប៉ោម និងគេស្តាប់រកសំឡេង
- ១) ចូររើសយកផ្លែប៉ោមពីប្រភេទខុសគ្នា ផ្សារ ឬចម្ការប៉ោម។
  - ២) ចូររកមើលពិពណ៌នាអំពីផ្លែប៉ោម តាមគេហទំព័រនេះ៖ <https://newenglandapples.org/apples/>
  - ៣) ចូរអានពិពណ៌នានោះ ក្នុងពេលអ្នកភ្ញាក់ប៉ោម។ យ៉ាងម៉េចដែរ តើអ្នក យល់ស្របដែរឬទេ!
  - ៤) ចូរសរសេរកំណាព្យអំពីប្រភេទផ្លែប៉ោមដែលអ្នកចូលចិត្ត។
- យកពី Montana Harvest of the Month

**កន្លែងរកផ្លែប៉ោមនៅមូលដ្ឋាន**  
MassGrown Map (MDAR)  
<https://massnrc.org/farmlocator>

- ### ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល
- ថ្នាក់ទី ៥៖ *The Apple Tree: A Modern Day Cherokee Story* by Sandy Tharp-Thee
  - ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ *One Green Apple* by Eve Bunting
  - ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ *Bite Back* by Saru Jayaraman & Kathryn De Master



   
MASSACHUSETTS MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF AGRICULTURAL RESOURCES  
សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

- ### ការណែនាំអំពីការទិញផ្លែប៉ោម
- ចូររកមើលផ្លែប៉ោមណា ដែលរឹង និងគ្មានរលាត់ ឬបែក។
  - ចូរទុកវាក្នុងសីតុណ្ហភាពធម្មតា សម្រាប់រយៈពេលមួយសប្តាហ៍។ ឬដាក់ក្នុងទូទឹកកក បានរហូតដល់បីខែ។ ហាមច្រកថង់វា ពេលដាក់ក្នុងទូទឹកកក។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ កុម្មៈ៖ ផ្លែល្អៅរដូវត្រជាក់!