

HARVEST of the MONTH PÒM



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

Pòm gen anpil fib (sitou si ou manje po a). Fib bon anpil pou sistèm dijestif ou.

Ide Resèt Bon Pou Sante

Nachos Pòm: Koupe pòm yo an tranch fen, simaye ji sitwon jòn sou yo epi ajoute yon ti bè nwa. Apresa ajoute rezen oswa kàn bèj seche ak grenn tounesòl.

Smouti Tat Pòm: Melanje 1 pòm mwayèn, rache, 1 tas lèt, 1/3 tak avwàn, 2 gwo kiyè siwo erab; 1/2 ti kiyè kanèl ak 1 tas glas. Blennde!

Sikre Sandwich Ou: Ajoute kèk tranch pòm nan sandwich fwomaj griye ou a oswa lòt sandwich pou plis dousè!

Ranplase Sòs Pòm: Ou kapab sèvi avèk sòs pòm kòm yon ranplasan pou lwil nan kwison ponmkek ak gato! Se yon fason ki fasil pou jwenn yon pòsyon fwi anplis pou jounen an. Sèvi avèk yon rasyo 1 pou 1 (1/4 tas lwil = 1/4 tas sòs pòm).

Ki Kote pou Jwenn Pòm Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [The Apple Tree: A Modern Day Cherokee Story](#) pa Sandy Tharp-Thee

Klas 6-8: [One Green Apple](#) pa Eve Bunting

Klas 9-12: [Bite Back](#) pa Saru Jayaraman ak Kathryn De Master



MASSACHUSETTS



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

Enfòmasyon Enteresan

- Nan Etazini moun manje pòm plis pase tout lòt fwi.
- Gen plis pase 7500 kalite pòm. Kiltivatè Massachussets yo fè pouse 120 kalite diferan.
- Ou bezwen apeprè 36 pòm pou fè yon galon sid pòm.

Aktivite pou Lakay

Eksplorasyon Varyete Pòm ak Tès Gou

1. Chwazi 2 kalite pòm diferan nan makèt, mache fèmye oswa plantasyon lokal ou a.
2. Chèche yon deskripsyon pòm yo sou sit entènèt sa a: <https://newenglandapples.org/apples/>
3. Li deskripsyon an pandan ou ap goute pòm yo epi gade si ou dakò!
4. Ekri yon pwezi sou kalite pòm prefere ou a.

Adapte apati Rekòt Mwa Montana a (Montana Harvest of the Month)



Konsèy pou Achte Pòm

- Chèche pòm ki fèm epi ki pa genyen mak oswa domaj.
- Estoke pòm yo nan tanperati nòmal jiska yon semèn. Oswa, mete pòm yo nan frijidè jiska twa mwa. Pa mete pòm nan frijidè nan sache ki sele.

Apèsi sou mwa Fevriye: Kouj Ivè (Winter Squash)!