



Fevriye HARVEST of the MONTH KOUJ IVÈ

Kouj ivè (Winter squash) yo gen anpil dlo (87%) ki ede kenbe kò a idrate. Kò ou se apeprè 60% dlo!

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Pire Kouj Miske (Butternut Squash): Kale epi rache kouj la. Melanje li nan lwl doliv epi woti li a 400°F pandan 45 minit oswa jiskaske li mou. Blennde oswa kraze li avèk yon fouchèt jiskaske li lis. Ajoute pire kouj miske nan makaroni ak fwomaj oswa sèvi avèk li kòm sòs pou pitza.

Oumous Kouj Miske: Melanje 1 tas pire kouj miske, $\frac{1}{2}$ tas tahini, 1 ti kiyè kanèl, 1/2 ti kiyè sèl ak 1/4 ti kiyè pwav nan yon bòl epi brase li jiskaske li lis. Sèvi avèk li pou pase sou sandwich oswa sèvi li tankou yon sòs pou tranpe.

Kouj Pwandre (Acorn Squash) Fasi: Fann kouj la an 2, retire gress yo ak yon kiyè, mete kouj la sou yon plak kwison. Awoze li ak lwl doliv, kwit li nan fou a 400°F pandan 30 a 45 minit. Retire li nan fou a, ajoute yon melanj kinoya oswa diri kwit, fèy fre, epis prefere ou ak fwomaj graje. Remete li nan fou a pandan 15 minit jiskaske fwomaj la fonn.

Ki Kote pou Jwenn Kouj Ivè Lokal

Kat MassGrow (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [Carlos & the Squash Plant](#) pa Jan Romero Stevens

Klas 6-8: [Farmer Will Allen](#) pa Jacqueline Briggs Martin

Klas 9-12: [The Food Activists Handbook](#) pa Ali Berlow



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



Rekòt Mwa a fè pwomosyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwasyon agrikòl lokal nan Massachussets chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a.

Pou aprann plis, ale sou: massfarmtoschool.org/hotm

Enfòmasyon Enteresan

- “Squash” (kouj) soti nan mo Narrangansett askutasquash, ki vle di, “manje li kri oswa san kwit.”
- Prèske chak pati nan plant kouj la kapab manje - fèy yo, flè yo, gress yo ak fwi a!

Aktivite pou Lakay

Katografi Kouj: Koloryaj ak Jewografi

Orijin kouj nan Amerik Santral, li kapab ede ou aprann sou jewografi lemonn. Sèvi avèk lesyon epi kat sa a ki soti nan Rekòt Mwa Vermont (Vermont Harvest of the Month) pou swiv istwa legim sa a otou glòb la.

<https://bit.ly/HOTM-MappingSquash>



Konsèy pou Achte Kouj Ivè

- Chwazi yon kouj ou santi ki lou. Tij li a dwe epè epi byen tache nan kouj la.
- Chwazi yon kouj po a plis mat pase li klere. Si li klere yo keyi li twò bonè!
- Pa achte kouj ki gen po ride, tach dwòl, ki fann epi ki gen mak.

Apèsi sou mwa Mas: Pwodwi Letye!