

HARVEST of the MONTH

ផលិតផលពីទឹកដោះគោ



ការប្រមូលផលប្រចាំខែ ជំរុញការដាំដំណាំផ្សេងៗនៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ពីកសិដ្ឋានមូលដ្ឋាន រាល់ខែ នៅតាមអាហារដ្ឋាននៅសាលារៀននៅទូទាំងរដ្ឋ។ ដើម្បីចង់ដឹងបន្ថែម សូមបើកមើលគេហទំព័រ៖ massfarmtoschool.org/hotm

ទឹកដោះគោនៅ ទឹកដោះគោជូរ និងឈើស មានជាតិកាល់ស្យូមច្រើន ដែលជួយធ្វើឲ្យឆ្អឹង និងធ្មេញរឹងមាំ។

ជម្រើសក្នុងការហូបដើម្បីសុខភាព

ទឹកក្រឡកទឹកដោះគោជូរ៖ ធ្វើទឹកក្រឡកទឹកដោះគោជូរ លាយជាមួយសណ្តែក peanut butter និងចេក ដោយដាក់ទឹកឃ្នុំ និងទឹកកកផង។

នំ Quesadillas៖ ដាក់ឈើសរឹង និងបន្លែដែលអ្នកចូលចិត្ត លើនំ tortilla និងកំដៅក្នុងខ្លួនឆ្នាំ លើចង្កាន រហូតដល់ឈើសរលាយ។

សាកអាហាររសជាតិឈើស៖ រើសយកឈើស ២-៤ មុខខុសគ្នា។ ហូបជាមួយផ្លែឈើ ឬដំណាប់ (jam) និងនំធ្វើពីស្រូវសាឡី ឬនំស្រួយ។

រឿងពិត៖

- ឈើសរឹង (Cheddar cheese) មានប្រជាប្រិយជាងគេបំផុតនៅអាមេរិក។
- នៅតំបន់ New England កសិដ្ឋានចិញ្ចឹមសត្វយកទឹកដោះ ១,២០០ កន្លែង។
- ពពែកយកទឹកដោះ មានពូជ ៦។ នៅក្រៅពីអាមេរិក និងអឺរ៉ុប ទឹកដោះពពែ មានប្រជាប្រិយជាទឹកដោះគោ។

សកម្មភាពនៅផ្ទះ ធ្វើបើរខ្លួនឯង

- សម្ភារៈ៖
- ដបមានគម្រម
 - ក្រែមខាប់ (ក្រែម whipping cream ៣៥%)
- វិធីធ្វើ៖
- ១) ដាក់ក្រែមចូលកន្លះដប
 - ២) គ្រប់គម្រមឲ្យតឹងណែន ឬក្រឡកវា។ ឈប់ក្រឡកពេលផ្នែកគោក (បើរ) ចាប់ផ្តើមដាច់ចេញពីផ្នែកទឹក (ទឹកដោះគោបើរ)។
 - ៣) ចម្រោះបើរចេញពីទឹកដោះគោបើរ។ លាងបើរ និងទុកវាក្នុងទូទឹកកកបានដល់ ៥ថ្ងៃ
- ដើម្បីអានបន្ថែមអំពីវិទ្យាសាស្ត្រនៃបើរ សូមចូលមើលគេហទំព័រ៖ <https://www.massfarmtoschool.org/guide/how-to-make-butter/>

កន្លែងរកផលិតផលពីទឹកដោះគោនៅមូលដ្ឋាន

MassGrown Map (MDAR)
<https://massncr.org/farmlocator>

ក្លឹបអានសៀវភៅសម្រាប់ខែប្រមូលផល

- ថ្នាក់ទី ៥៖ The Milk Makers by Gail Gibbons
- ថ្នាក់ទី ៦-៨៖ The World in Your Lunch Box by Claire Eamer
- ថ្នាក់ទី ៩-១២៖ Butter: A Rich History by Elaine Khorsrova



ការណែនាំអំពីការទិញផលិតផលពីទឹកដោះគោ

- ចូរទិញផលិតផលពីទឹកដោះគោ នៅក្រោយទិញឥវ៉ាន់ផ្សេងទៀត ដើម្បីឲ្យវានៅតែត្រជាក់។
- ឈើសរឹងអាចកក។ គេអាចទុកវាបាន ៨សប្តាហ៍។ ចូរទុកឈើសឲ្យទន់ក្នុងទូទឹកកក និងប្រើវាក្នុងរយៈពេលពីរថ្ងៃ។



MASSACHUSETTS



សូមអរគុណក្រុមហ៊ុន Blue Cross Blue Shield នៅរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត និងនាយកដ្ឋានធនធានកសិកម្មនៃរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដែលបានជួយធ្វើឲ្យកម្មវិធីប្រមូលផលប្រចាំខែនេះ អាចប្រព្រឹត្តទៅបាន។

ការបង្ហាញសម្រាប់ខែ មេសា៖ ដំឡូង!