

HARVEST of the MONTH PÒMDETÈ



Rekòt Mwa a fè pwomosyon yon pwodwi diferan ki pouse nan eksplwatasyon agrikòl lokal nan Massachusetts chak mwa nan kafeterya lekòl nan eta a. Pou aprann plis, ale sou: massfarmtoschool.org/hotm

Pòmdeètè se yon gwo sous enèji pou kò ou! Yo ba ou anpil enèji epi fè ou santi ou vant ou plen pandan tout jounen an.

Ide Resèt ki Bon Pou Sante

Pòmdeètè Woti: Koupe pòmdeètè blan oswa patat an kib 1 pous. Melanje yo avèk kèk gwo kiyè lwil doliv, asezonman prefere ou epi woti yo nan fou a a 425°F pandan 35 minit, jiskaske yo mou, vire yo yon fwa. Pou gou ki enspire pa kwizin meksiken, sèvi avèk yon melanj kimen, paprika ak lay an poud.

Pire Pòmdeètè: Ajoute yogout grèk nan resèt pire pòmdeètè prefere ou a, pou yon manje kreme epi chaje pwoteyin.

Patat Fasi: Woti yon patat fasi nan fou a 400°F jiskaske li mou, apeprè 45 minit. Koupe epi fasi li avèk yon salsa pwa nwa ak mayi epi fwomaj prefere ou yo.

Ki Kote pou Jwenn Pòmdeètè Lokal

Kat MassGrown (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Klèb Lekti Rekòt Mwa a

Klas K-5: [No Small Potatoes](#) pa Tonya Bolden

Klas 6-8: [Potatoes on Rooftops](#) pa Hadley Dyer

Klas 9-12: [Potato: The History of the Propitious Esculent](#) pa John Reader

Enfòmasyon Enteresan

- Pòmdeètè se premye legim yo fè pouse nan lespas.
- Moun nan Etazini manje apeprè 124 liv pòmdeètè chak ane.
- Pòmdeètè te yon manje enpòtan anpil pandan Gold Rush la nan California, minè yo te echanje yo kont lò.

Aktivite pou Lakay

Kijan Chalè Afekte Gou ak Teksti?

Timoun yo pral aprann kijan tanperati fou ak gwozè legim afekte kwison legim yo. Apre ou pase tan ap:

- desine
- gade yon videyo
- fè yon fèy aktivite

Timoun yo pral teste sa yo te aprann nan fè yon resèt nan kwizin la.

Telechaje aktivite a:

<https://edibleschoolyard.org/resource/roasting-vegetables>



Konsèy pou Achte Pòmdeètè

- Chèche pòmdeètè ki fèm avèk yon po lis epi san jèm. Evite pòmdeètè ki gen koulè vèt.
- Estoke pòmdeètè yo nan yon sache plastik ki genyen twou. Mete li yon kote ki fre, ki fè nwa epi ki sèk - tankou yon bifèt. Pa estoke pòmdeètè nan frijidè.

Apèsi sou mwa Me: Fwidemè!



MASSACHUSETTS



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