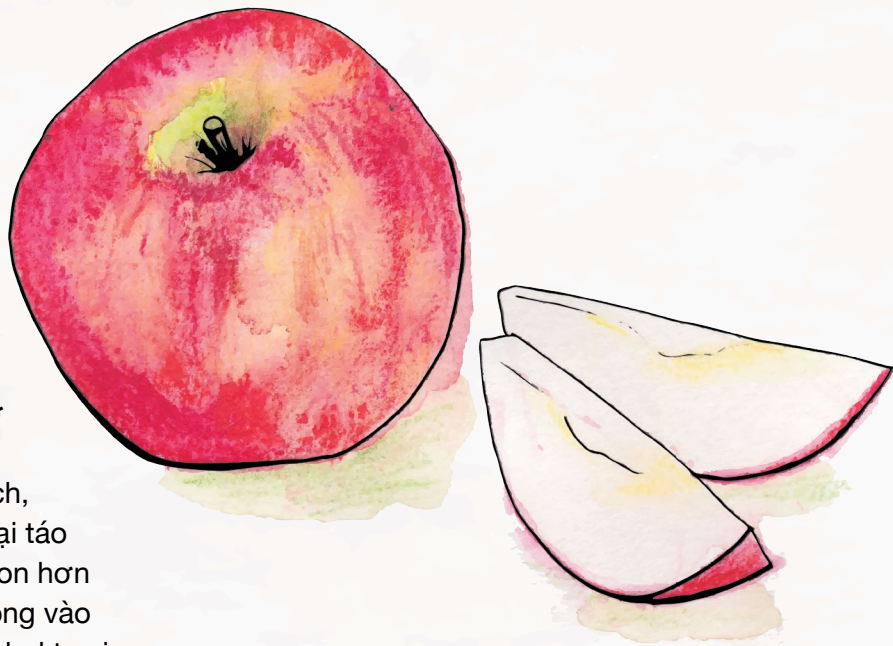


TÁO

Nông sản trong chương trình “Thu hoạch trong Tháng” của bang Nebraska chúng ta là táo! Táo ở Nebraska được thu hoạch từ tháng 8 đến tháng 11, và nếu được bảo quản trong tủ lạnh đúng cách, chúng có thể để được lên đến 4 tháng! Một số loại táo rất ngon khi ăn sống, trong khi một số khác lại ngon hơn khi nướng với gia vị. Hãy thử thêm táo thái lát mỏng vào bánh sandwich, hoặc thêm táo thái hạt lựu vào salad tươi.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Nếu được bảo quản đúng cách, táo có thể để được nhiều tháng. Bảo quản ở nhiệt độ khoảng 32 độ, độ ẩm 90% và trong bóng tối.
- Táo giải phóng một loại khí tự nhiên gọi là ethylene, kích thích các loại trái cây khác như chuối, bơ và đào chín. Để tránh trái cây chín nhanh, nên bảo quản táo riêng với các loại trái cây khác.



MẸO DINH DƯỠNG

Táo là nguồn cung cấp tuyệt vời cho chất xơ, vitamin C và kali. Phần lớn chất chống oxy hóa và chất xơ được tìm thấy trong vỏ táo.

VỤ MÙA:

THÁNG 1	THÁNG 2	THÁNG 3	THÁNG 8
THÁNG 9	THÁNG 10	THÁNG 11	THÁNG 12

SALSA TÁO TƯƠI

Nguyên liệu:

- 2 cốc táo thái hạt lựu
- 1/4 cốc rau mùi tươi băm nhỏ
- 1 quả ớt jalapeño, bỏ hạt và băm nhỏ
- 1/2 cốc ớt chuông đỏ thái hạt lựu
- 1 thìa canh mật ong
- 1/3 cốc nước cốt chanh tươi
- 1/4 thìa cà phê muối
- 1/4 cốc hành tây đỏ thái hạt lựu
- 1/4 thìa cà phê tiêu đen xay

Cách làm:

Trộn tất cả nguyên liệu vào tô. Để yên ít nhất 30 phút. Sử dụng hỗn hợp này như một loại gia vị cho công thức taco yêu thích của bạn, hoặc dùng kèm với các món thịt lợn, thịt gà hoặc cơm.

Nguồn: www.myrecipes.com/recipe/fresh-apple-salsa



TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Dự án này được tài trợ một phần bằng nguồn vốn viện trợ từ Bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ. Cơ quan này là nhà cung cấp cơ hội bình đẳng.



VUI CÙNG TÁO

THỰC HIỆN MỘT BUỔI THỬ NẾM TÁO TẠI NHÀ!

Hãy lấy hai hoặc nhiều loại táo khác nhau và thực hiện một buổi thử nếm táo tại nhà!

1. Cùng nhau trò chuyện trong nhóm về những giác quan mà bạn sẽ sử dụng trong buổi thử nếm này (khứu giác, thị giác, xúc giác, vị giác) và lên danh sách các từ mô tả hoặc tính từ có thể dùng để miêu tả các loại táo. Ví dụ về danh sách từ mô tả có thể là:

CHUA	NHẸ	NGỌT	THÔ
GIÒN	THƠM	MỌNG NƯỚC	KHÔ
CHUA GẮT	VỊ THANH	VỎ DÀY	VÀNG

2. Cắt táo thành từng lát và bày mỗi loại lên một đĩa riêng biệt. Viết tên loại táo lên một miếng băng dính hoặc giấy và để cùng với đĩa.
3. Mọi người trong nhóm hãy thử một lát táo và chia sẻ hương vị, mùi vị, hình ảnh và cảm giác mà họ trải nghiệm. Nhờ một người ghi chép ghi lại phản hồi của mọi người trên một tờ giấy.
4. Lặp lại với tất cả các loại táo mà bạn có.
5. Sau khi nếm thử tất cả các loại táo, hãy quay lại và bình chọn loại táo mà bạn yêu thích.



ĐỐ VUI VỀ TÁO

Bạn đã bao giờ chơi trò bắt táo bằng miệng chưa? Táo nổi trên nước vì chúng ít đặc hơn nước. Thực ra, không khí chiếm khoảng ____ thể tích của một quả táo.

- A. 0%
- B. 25%
- C. 50%
- D. 75%



ĐỐ VUI VỀ TÁO

Đừng vút ____ đi! Phần lớn chất xơ và chất chống oxy hóa trong táo nằm ở phần ____ của quả táo, vì vậy lần tới khi ăn táo, hãy ăn hết cả ____ nhé!

- A. Hạt B. Thân C. Vỏ

Đáp án: C.

Đáp án: B.