Harvest of the Month NEBRASKA

THỊT BÒ

Chương trình Mùa thu hoạch trong tháng của Tiểu bang Nebraska tháng này giới thiệu thịt bò! Có một lý do Nebraska được gọi là "Tiểu Bang Thịt Bò" – nông nghiệp là ngành công nghiệp hàng đầu của Nebraska và sản xuất thịt bò chiếm phần lớn trong ngành này. Hãy giúp Nebraska xứng đáng với danh hiệu thịt bò này… hãy thử công thức này tại nhà!

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Bảo quản thịt bò trong tủ lạnh từ 3–5 ngày trước khi sử dụng/cấp đông.
- Không nên rửa thịt trước khi nấu vì điều này làm tăng nguy cơ lây lan vi khuẩn.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Thịt bò là nguồn cung cấp protein, kẽm, selen và vitamin B12i, đồng thời cũng là nguồn cung cấp sắt, niacin, riboflavin và vitamin B6.

VỤ MÙA

THÁNG 1	THÁNG 2	THÁNG 3	THÁNG 4
THÁNG 5	THÁNG 6	THÁNG 7	THÁNG 8
THÁNG 9	THÁNG 10	THÁNG 11	THÁNG 12

BÁNH MÌ SLOPPY JOES

Khẩu phần: 6

Nguyên liệu:

- 1 lb thịt bò xay
- ½ chén đậu lăng nâu (chưa nấu chín)
- ¼ chén hành tây tươi, băm nhỏ
- 2 thìa cà phê tỏi băm
- 2 thìa canh tương cà chua đặc
- 2 thìa canh tương cà
- 1 chén + 2 thìa canh nước
- 1 thìa canh giấm trắng
- ½ thìa cà phê bột mù tạt
- ½ thìa cà phê tiêu
- 2 oz ớt xanh nhẹ, đóng hộp
- 1 thìa cà phê đường nâu
- 6 cuộn bánh mì lúa mì

Cách làm

1. Xào thịt bò xay, sau đó chắt bỏ phần mỡ thừa.
2. Nấu đậu lăng với lượng nước vừa đủ ngập mặt. Ninh nhỏ lửa khoảng 20–30 phút, rồi chắt bỏ nước thừa. Cho đậu lăng vào máy xay, xay nhuyễn.
3. Thêm hành tây và tỏi băm vào thịt bò. Nấu trong 5 phút. Cho đậu lăng nghiền nhuyễn vào và khuấy đều. Tiếp tục cho cà chua cô đặc, tương cà, nước, giấm, bột mù tạt, tiêu, ớt xanh và đường nâu vào. Trộn đều và đun nhỏ lửa trong 25–30 phút. Đun nóng đến 155°F hoặc cao hơn.
4. Múc khoảng ⅓ chén nhân cho vào mỗi chiếc bánh mì cuộn.

Nguồn:, Dinh dưỡng Trường học Bang Montana, Chương Trình Dinh Dưỡng nhóm Montana

TÌM HIỂU THÊM VỀ CHƯƠNG TRÌNH 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.

Farm to School NEBRASKA

NEBRASKA DEPARTMENT OF EDUCATION

TÌM HIỂU VỀ MỘT SỐ GIỐNG BÒ THỊT VÀ BÒ SỮA

Ở Tiểu bang Nebraska, nông nghiệp là ngành công nghiệp hàng đầu, trong đó chăn nuôi bò chiếm phần lớn nhất. Số lượng bò ở đây nhiều gấp gần 4 lần dân số!

Chúng ta lấy thịt từ bò thịt và lấy sữa từ bò sữa. Mặc dù bò cái ở tất cả các giống đều có thể cho sữa và thịt, nhưng một số giống bò phù hợp hơn để lấy sữa, trong khi một số khác phù hợp hơn để lấy thịt.

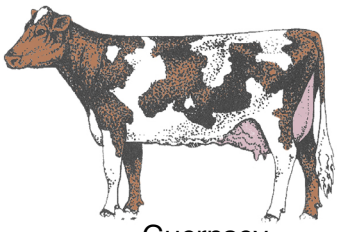
Bò sữa thường có bầu vú rất lớn, vì vậy hình dáng cơ thể của chúng khác với bò thịt. Hình dáng cơ bản của bò thịt là hình chữ nhật, còn bò sữa có dáng giống hình thang.

Bò sữa phải được vắt sữa hàng ngày, vì vậy chúng thường ở gần trang trại sữa. Bò thịt không cần phải ở gần nhà như vậy và đôi khi được di chuyển từ đồng cỏ này sang đồng cỏ khác. Đôi khi các cánh đồng cách xa trang trại nhiều dặm. Vì lý do đó, những con bò bạn thấy trên các cánh đồng dọc theo đường có nhiều khả năng là bò thịt.

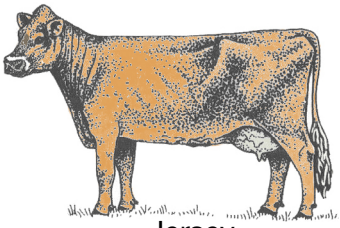
Hoạt động: Dựa vào phần mô tả đã cho, hãy nối từng mô tả với giống bò đúng ở cột bên phải. Nếu cần trợ giúp, phần đáp án có ở bên dưới.

1. Giống bò thịt này có thân màu đỏ nâu và mặt trắng.
2. Giống bò sữa này có thân màu cam với các đốm trắng và đuôi trắng.
3. Giống bò sữa này có màu đen trắng và là một trong những giống bò cho nhiều sữa nhất.
4. Giống bò thịt lai này có màu đen hoặc đỏ và da chùng.
5. Giống bò thịt này có màu trắng kem và mũi hồng.
6. Giống bò sữa này có thân màu nâu vàng, chân nâu và đuôi có chóp trắng.

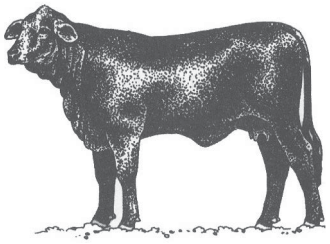
Hoạt động được chuyển thể từ: https://cdn.agclassroom.org/ok/lessons/beef/beefdry.pdf



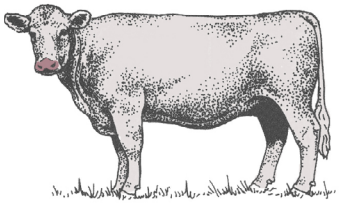
Guernsey



Jersey

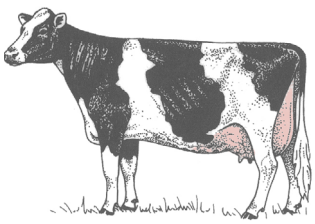


Brangus



Charolais

Hereford



Holstein

Đáp án: 1. Hereford, 2. Guernsey, 3. Holstein, 4.Brangus, 5. Charolais, 6. Jersey