Harvest of the Month NEBRASKA

BẮP CẢI

Bản tin Thu Hoạch trong Tháng của bang Nebraska này sẽ giới thiệu về bắp cải được trồng tại địa phương. Trường của bạn sẽ chuẩn bị các công thức nấu ăn có bắp cải trong chương trình bữa ăn học đường tháng này!

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Chọn bắp cải có lá giòn, chắc. Tránh lá mềm, vàng hoặc nâu. Một bắp cải ngon sẽ có cảm giác nặng so với kích thước của nó.
- Giữ nguyên bắp cải cho đến khi bạn chuẩn bị dùng. Khi cắt bắp cải, nó sẽ bắt đầu mất đi vitamin C. Bảo quản trong ngăn đựng rau củ của tủ lạnh trong vài tuần!
- Rưới dầu ô liu, tiêu đen xay và tỏi băm lên bắp cải thái nhỏ nướng .
- Thử thêm bắp cải vào salad, súp và món hầm.

MẸO DINH DƯỠNG

Bắp cải đã được coi là thực phẩm giàu dinh dưỡng trong hàng trăm năm, và gần đây người ta còn phát hiện bắp cải có khả năng phòng ngừa bệnh tật. Nó cũng chứa rất nhiều vitamin C!

VỤ MÙA:

THÁNG 7 | THÁNG 8 | THÁNG 9 | THÁNG 10

BẮP CẢI HẦM

Nguyên liệu:

- 1 bắp cải cỡ vừa, cắt hình múi
- 1 củ hành tây lớn, thái hạt lựu
- 1 củ cà rốt lớn, thái miếng dày ¼ inch
- ¼ cốc dầu ô liu hoặc bơ
- ½ cốc nước dùng gà
- Muối và tiêu cho vừa ăn

Cách làm:

1. Làm nóng lò nướng đến 325°F
2. Xếp bắp cải vào khay nướng lớn đã phết dầu mỡ. Rải cà rốt và hành tây lên trên.
3. Đổ nước dùng gà lên rau củ. Rưới dầu hoặc bơ lên trên rau củ và nước dùng. Nêm với muối và tiêu.
4. Đậy bằng giấy bạc và nướng trong 1–2 giờ. Sau giờ đầu tiên, cẩn thận lật các miếng bắp cải bằng kẹp. Nhớ đậy giấy bạc lại sau khi lật bắp cải.
5. Khi bắp cải mềm, bỏ giấy bạc ra và tăng nhiệt độ lên 400°F. Nướng trong 15 phút hoặc cho đến khi mép bắp cải bắt đầu chuyển sang màu nâu. Dùng khi còn nóng. Thưởng thức thôi!

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.

Farm to School NEBRASKA

NEBRASKA DEPARTMENT OF EDUCATION

THÍ NGHIỆM NGHỆ THUẬT VỚI BẮP CẢI

Cần 24 giờ để chuẩn bị.

1. Băm nhỏ một cây bắp cải tím và đun sôi trên bếp khoảng 15 phút. (Bạn có thể dùng bắp cải đã nấu chín trong súp hoặc làm món casserole cần bắp cải chín.)
2. Để bắp cải ráo nước trong một cái rổ, giữ lại toàn bộ phần nước. Lọc lại phần nước tím thu được để loại bỏ hết các miếng bắp cải nổi.
3. Bạn sẽ thu được một phần nước màu tím. Đổ phần nước này vào khay 9x12. Sau khi nguội, dùng nước bắp cải và ngâm những tờ giấy dày, chẳng hạn như giấy vẽ màu nước, qua đêm.
4. Ngày hôm sau, lấy giấy ra khỏi nước và để khô hoàn toàn.
5. Khi bạn đã có "giấy ma thuật", đã đến lúc bắt đầu vẽ! Bắp cải tím có thể chỉ ra độ pH của một chất, ví dụ như chất có tính axit hay tính kiềm.
6. Chuẩn bị những tô nhỏ đựng các chất lỏng sau: giấm, nước cốt chanh, baking soda + nước, bột giặt. Những chất lỏng khác nhau này, khi được vẽ lên giấy ngâm nước bắp cải tím, sẽ phản ứng với giấy và tạo ra một màu sắc bất ngờ! Axit sẽ chuyển sang màu đỏ; bazơ sẽ chuyển sang màu xanh lục lam
7. Hãy vẽ bằng những chất lỏng này và khám phá những màu sắc khác nhau!

www.funlittles.com/art-activities-for-kids-red-cabbage-art