Harvest of the Month NEBRASKA

BẮP/NGÔ

Chương trình Thu hoạch trong Tháng của bang Nebraska tôn vinh bắp, một loại cây trồng đa năng và bổ dưỡng, giữ vai trò trung tâm trong di sản nông nghiệp của tiểu bang. Được biết đến là Bang Cornhusker, Nebraska sản xuất hàng tỷ gia bắp mỗi năm. Bắp là thực phẩm thiết yếu trong nhiều chế độ ăn uống, có thể dùng tươi, đông lạnh hoặc chế biến thành vô số sản phẩm. Dù là bắp ngọt nguyên lõi, bắp rang bơ, hay các món ăn từ bột bắp thịnh soạn, loại cây trồng vàng óng này vừa thơm ngon vừa đa dạng. Hãy cùng chúng tôi khám phá công thức nấu ăn, các hoạt động thú vị và những sự thật hấp dẫn về loại cây trồng biểu tượng nhất của Nebraska!

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Chọn những quả bắp có lá xanh tươi, các hàng hạt dày và râu bắp tươi, mượt.
- Bảo quản bắp chưa bóc vỏ trong tủ lạnh và sử dụng trong vòng 2–3 ngày để có hương vị ngon nhất.
- Để bảo quản lâu dài, hãy chần và đông lạnh hạt bắp hoặc cả trái bắp.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Bắp là một nguồn chất xơ tuyệt vời, cung cấp năng lượng và hỗ trợ sức khỏe hệ tiêu hóa. Bắp chứa các dưỡng chất thiết yếu như vitamin C, các vitamin nhóm B (đặc biệt là thiamin và folate), cùng các khoáng chất như magiê và kali.

VỤ MÙA: THÁNG 7 | THÁNG 8 | THÁNG 9

BẮP RANG NHÀ LÀM

Nguyên liệu:

- 3 muỗng canh dầu thực vật
- 1/2 cốc hạt bắp rang
- Muối vừa ăn
- Topping tùy chọn: bơ tan chảy, phô mai bào, hoặc sốt caramel

Cách làm:

1. Đun nóng dầu trong một nồi lớn trên lửa vừa. Cho vài hạt bắp vào để kiểm tra nhiệt độ; khi chúng nổ, dầu đã đủ nóng.
2. Cho phần bắp còn lại vào và đậy nắp nồi.
3. Lắc nhẹ nồi trong khi bắp nổ để tránh bị cháy.
4. Khi tiếng nổ chậm lại, nhấc nồi ra khỏi bếp và để yên trong một phút.
5. Đổ bắp rang vào một tô lớn, nêm muối và thêm các loại topping tùy thích nếu muốn.

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

CÁC BỘ PHẬN CỦA CÂY BẮP

Sử dụng bảng từ bên dưới, điền vào chỗ trống để ghi tên các bộ phận khác nhau của cây bắp.

TRÁI BẮP	BÔNG CỜ	LÁ
RÂU BẮP	RỄ CHẰNG	HẠT BẮP

1. _____

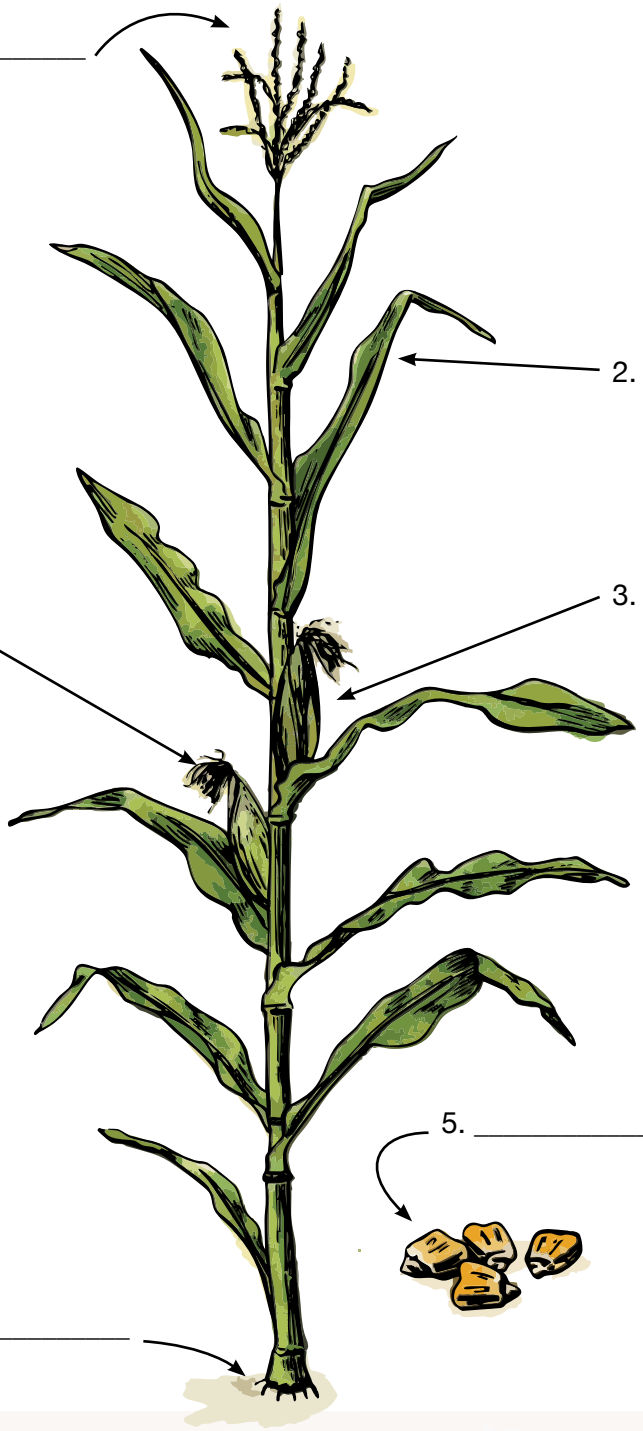
2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____



Đán án: 1. Bông cờ, 2. Lá, 3. Trái bắp, 4. Râu bắp, 5. Hạt bắp, 6. Rễ chằng