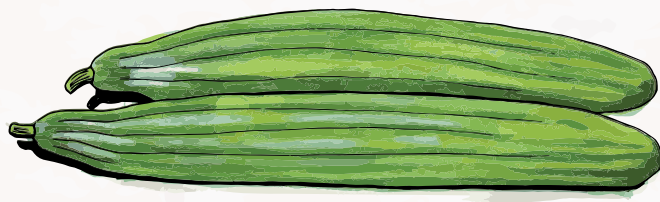


DƯA LEO



Nông sản nổi bật trong chương trình Thu Hoạch trong Tháng của bang Nebraska là dưa leo! Loại cây thân leo này là một món quà tuyệt vời của mùa hè. Ở Nebraska, dưa leo thường được thấy nhiều nhất trong những tháng nóng nhất – tháng 6, 7, 8 và 9. Với độ giòn và vị mát lạnh, đây là giải pháp hoàn hảo cho những ngày nóng bức.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Dưa leo nên có màu xanh và chắc, không có dấu hiệu bị ngả vàng.
- Nên chọn dưa leo có kích thước trung bình (15-23 cm). Dưa quá to có thể có vị đắng hoặc nhạt và hạt cứng hơn.
- Bảo quản dưa leo chưa rửa trong túi nhựa và để trong tủ lạnh tối đa một tuần.
- Rửa sạch trước khi ăn. • Không cần gọt vỏ – vì phần lớn vitamin, khoáng chất và chất dinh dưỡng nằm ở lớp vỏ.
- Dưa leo có thể được nấu chín, nhưng thường được ăn sống hoặc làm dưa muối.
- Dưa leo cắt lát rất ngon khi chấm với hummus hoặc các loại sốt khác – hãy thử dùng thay cho khoai tây chiên hoặc bánh quy.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Dưa leo có tác dụng làm mát và cung cấp nước. Chúng cũng chứa vitamin K giúp cơ thể chữa lành vết thương và giữ cho xương chắc khỏe.

VỤ MÙA: THÁNG 6 THÁNG 7
THÁNG 8 THÁNG 9

DƯA LEO PHỦ GIA VỊ EVERYTHING BAGEL

Nguyên liệu gia vị Everything Bagel:

(sử dụng loại mua ở cửa hàng hoặc công thức tự làm bên dưới)

- 1 thìa cà phê hạt anh túc
- 1 thìa cà phê hành tây khô băm nhỏ
- ½ muỗng cà phê muối hạt (tùy chọn)
- 1 thìa cà phê hạt mè
- ½ thìa cà phê hạt thì là Ba Tư nghiền nhỏ

Cách làm:

1. Nếu tự làm gia vị, trộn tất cả các nguyên liệu gia vị lại với nhau và để sang một bên.
2. Cắt dưa leo thành lát ngang dày khoảng ¼ inch và xếp lên đĩa.
3. Trong một tô vừa, đánh kem phô mai và sữa chua/kem chua cho đến khi hòa quyện và mịn.
4. Dùng dao phết hỗn hợp lên mỗi lát dưa leo. Hoặc gắn đầu bắt kem hình ngôi sao vào túi bắt kem, đổ hỗn hợp kem phô mai vào túi và trang trí lên các lát dưa leo.
5. Rắc gia vị everything bagel lên mỗi lát và thưởng thức.

Nguyên liệu cho món

Dưa leo

- 1 quả dưa leo cỡ vừa
- 4 oz kem phô mai, làm mềm
- 3 muỗng canh sữa chua Hy Lạp hoặc kem chua



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.



HOẠT ĐỘNG MÁT LẠNH NHƯ DƯA LEO

Dưa leo giúp chúng ta giữ nước và bổ sung vitamin cùng khoáng chất cho cơ thể khi đổ mồ hôi vào những ngày nắng nóng. Vào những ngày hè nóng nực, chúng ta có thể nghỉ ngơi dưới bóng râm và giải nhiệt với một quả dưa leo. Hãy thử thái mỏng dưa leo và cho vào bình nước. Để lạnh khoảng hai giờ, sau đó rót nước ngâm dưa leo vào một ly cao và nhâm nhi.



Nó có vị như thế nào? Bạn có cảm thấy sảng khoái không? Những loại trái cây, rau củ hoặc thảo mộc nào khác sẽ ngon khi cho vào nước?

Khi bạn đang nghỉ ngơi dưới bóng râm, hãy lấy hai lát dưa leo và đắp lên mắt. Cách dễ nhất để giữ lát dưa trên mắt là khi bạn nằm xuống. Cách này có thể làm mát và thư giãn mắt khi mắt mệt mỏi, ngứa hoặc đau.



BẠN CÓ BIẾT? -

Cụm từ “mát như dưa leo” dùng để mô tả một người có thể giữ bình tĩnh trong tình huống khó khăn, giống như phần bên trong của quả dưa leo vẫn mát lạnh ngay cả khi không khí xung quanh rất nóng.

HOẠT ĐỘNG DƯA MUỐI NHANH THÂN THIỆN VỚI TRẺ EM

Nguyên liệu:

- ⅔ cốc giấm (bất kỳ loại nào)
- 1 thìa cà phê muối
- 1-2 thìa canh gia vị (xem Ghi chú)
- 1½ cốc dưa leo thái lát
- ⅓ cốc nước

Cách làm:

1. Đun giấm, nước, muối và đường trong một nồi nhỏ cho đến khi hỗn hợp sôi lăn tăn. Khuấy đều cho đến khi muối và đường tan hết thì tắt bếp.
2. Cho gia vị mong muốn (xem ghi chú bên dưới để biết thêm chi tiết) vào đáy lọ thủy tinh sạch cỡ nhỏ. Cho dưa leo thái lát vào, xếp khít nhau. Chừa lại khoảng 1/2 inch (1,25 cm) ở miệng lọ.
3. Đổ hỗn hợp giấm ấm vào lọ ngập dưa leo. Đậy kín lọ bằng nắp sạch và bảo quản lạnh từ 1 đến 3 ngày để dưa ngâm gia vị.
4. Bảo quản dưa muối trong tủ lạnh. Sử dụng trong vòng 3 tháng.

Ghi chú:

- Ý tưởng cho gia vị tươi: húng quế, rau mùi, thì là, tỏi, gừng, ớt cay, hành tây, kinh giới cay hoặc cỏ xạ hương.
- Ý tưởng cho gia vị khô: lá nguyệt quế, cần tây, hạt cumin hoặc thì là, ớt khô, hạt tiêu, gia vị muối chua, hoặc nghệ