

CÂY XÔ THƠM

Có thể bạn đã từng nghe nói đến cây xô thơm trong bối cảnh tâm linh, vì người dân bản địa thường sử dụng cây xô thơm để chữa bệnh và thanh tẩy trong các nghi lễ và nghi thức thanh tẩy tâm linh. Người ta cũng “xông” hoặc đốt cây xô thơm để loại bỏ năng lượng tiêu cực và “dọn nhà tâm linh” trong nhà. Mặc dù cây xô thơm có nhiều công dụng, nó thường được sử dụng trong nhiều món ăn, đồ uống và cả trong y học. Tháng này, chương trình Thu Hoạch trong tháng của bang Nebraska sẽ giới thiệu các loại thảo mộc bản địa, một loại thực phẩm bản địa của Nebraska! Trường học của bạn sẽ chuẩn bị các công thức nấu ăn có sử dụng xô thơm.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Xô thơm là một loại cây bụi thường xanh có thân gỗ, lá màu xám và hoa màu xanh hoặc tím. Nó được mô tả là một loại thảo mộc rất đặc trưng với hương vị tự nhiên và có thể được mua dưới dạng tươi hoặc khô, nguyên lá hoặc nghiền nhỏ.
- Để bảo quản, chỉ cần bọc lá xô thơm trong khăn giấy và cho vào túi ni lông, bảo quản trong tủ lạnh. Đảm bảo sử dụng lá trong vòng bốn đến năm ngày.
- Lá tươi được phủ dầu ô liu có thể bảo quản lâu hơn trong tủ lạnh, khoảng ba tuần. Hãy tận dụng dầu có hương vị để xào xô thơm với các nguyên liệu khác.
- Bạn luôn có thể đông lạnh lá. Để làm điều này, rửa sạch và lau khô lá, tách lá khỏi thân, gói lỏng tay cho vào túi đông lạnh và bảo quản lên đến một năm.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Cây xô thơm rất giàu vitamin K và cũng chứa các khoáng chất quan trọng như magiê, kẽm và đồng. Các chất chống oxy hóa giúp chống lại các phân tử gốc tự do trong môi trường, có thể gây hại cho tế bào và dẫn đến ung thư. Xô thơm cũng chứa một lượng nhỏ các vitamin chống oxy hóa A, C và E.



KHOAI TÂY NƯỚNG VỚI XÔ THƠM

Nguyên liệu:

- 2 lbs khoai tây, rửa sạch, cắt thành miếng vuông
- 2–3 muỗng canh dầu ô liu
- 3–4 tép tỏi, đập dập hoặc băm nhỏ (hoặc 1 muỗng cà phê bột tỏi)
- Muối, vừa ăn
- 7–8 lá xô thơm tươi, chia ra (băm nhỏ 3 lá)
- 2-3 thìa canh bơ

Cách làm:

1. Làm nóng lò nướng ở 400°F.
2. Trong một bát lớn, trộn khoai tây, khoảng ba lá xô thơm (băm nhỏ), dầu ô liu vừa đủ để phủ khoai tây, tỏi hoặc bột tỏi, và muối cho vừa ăn.
3. Đặt khoai tây lên khay nướng và nướng trong lò khoảng 30–45 phút, hoặc cho đến khi vàng nâu. Lật khoai tây ít nhất một lần trong thời gian nướng.
4. Trong khi khoai tây đang nướng, dùng chảo xào nhẹ nhàng làm tan bơ trên lửa vừa. Không làm tan bơ quá nhanh để tránh bị cháy.
5. Khi bơ tan và bắt đầu sủi bọt, thêm phần lá xô thơm còn lại. Chiên lá xô thơm cả hai mặt cho đến khi giòn và bơ bắt đầu chuyển màu nâu. Luôn để ý bơ khi chiên lá xô thơm vì bơ chuyển màu nhanh. Tắt bếp khi bơ có màu nâu vàng (nên có màu caramel đậm).
6. Trộn khoai tây với bơ nâu và lá xô thơm chiên. Nêm nếm và thêm muối nếu cần. Dùng khi còn ấm.



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.



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

TRÒ CHƠI TÌM TỪ CHỦ ĐỀ XÔ THƠM

C	F	X	W	U	P	S	U	T	X
H	M	L	X	H	T	P	W	R	O
T	Ư	O	V	J	O	T	W	À	D
U	K	Ơ	T	Y	A	A	P	W	D
Y	X	A	N	Â	L	E	N	B	H
R	J	O	U	G	M	Á	D	G	K
B	Z	E	B	H	T	L	C	P	V
Q	V	Z	G	E	S	H	I	V	B
A	F	P	C	D	P	I	Ơ	N	P
D	Ư	Ợ	C	L	I	Ê	U	M	H

DƯỢC LIỆU
TÂM LINH
HOA

HƯƠNG THƠM
LÁ
TRÀ



HỌC CÁCH NÓI “XÔ THƠM” TRÊN CÁC NGÔN NGỮ BỘ LẠC KHÁC NHAU

DAKOTA
Wamnu bloteku

UMONHO^N
Watoⁿ

UMONHO^N
Watoⁿ

PONCA
Watoⁿ

HOCHUNK
Á wicawą cozu

LAKOTA
Wamnu bloteku

Nội dung này được thực hiện với sự hợp tác của:



CENTER for
RURAL AFFAIRS