Harvest of the Month NEBRASKA

BÍ MÙA HÈ

Nhiều giống bí, một thành viên khác của "Ba Chị Em" đã được người Mỹ bản địa trồng, bao gồm bí sồi, bí ngòi xanh, bí đỏ và các loại bầu. "Bí mùa hè" thường được dùng để chỉ loại bí vàng có vào các tháng mùa hè. Bí ngòi xanh là một loại bí mùa hè màu xanh lá cây - thực tế là loại phổ biến nhất. Nó được tạo ra từ đột biến tự nhiên. Hầu hết các loại bí, như bí ngòi vàng và bí ngòi xanh, đều có vỏ mềm, nghĩa là phần vỏ của chúng mềm và có thể ăn được dễ dàng, không giống như bí đỏ. Phần vỏ chứa phần lớn chất dinh dưỡng của quả bí. Vỏ, hạt và thịt bí đều có thể ăn sống hoặc nấu chín. Bí mùa hè mọc thành bụi hoặc dây leo, khác với bí mùa đông. Các nhà thám hiểm đã mang bí từ Bắc Mỹ trở về và phổ biến loại rau củ này khắp thế giới.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Bảo quản bí tươi trong ngăn đựng rau của tủ lạnh, sử dụng túi ni lông hoặc hộp cứng để giữ độ ẩm. Với cách bảo quản này, bí sẽ giữ được chất lượng trong 5–7 ngày.
- Tránh bảo quản bí tươi ở những nơi có thể bị đông lạnh.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Bí mùa hè, các giống bí vàng, mang lại nhiều lợi ích cho sức khỏe. Loại rau củ này giàu vitamin A, B6 và C, folate, magie, chất xơ, riboflavin, phốt pho và kali. Đây là một loại rau giàu dinh dưỡng. Vitamin C giúp vết thương mau lành, chống nhiễm trùng và giữ cho răng và nướu khỏe mạnh. Vitamin A hỗ trợ thị lực, duy trì làn da khỏe mạnh và bảo vệ chống lại nhiễm trùng.

VỤ MÙA: THÁNG 7 | THÁNG 8 | THÁNG 9

CÁCH LƯU TRỮ HẠT BÍ

1. Cắt bí và lấy hạt ra.
2. Cạo tất cả hạt vào một cái lọ, đừng lo về phần nhớt.
3. Đổ đầy nước và để lên men…
4. Đổ bỏ phần nước đã lên men.
5. Rửa sạch hạt để loại bỏ phần nhớt cứng đầu.
6. Trải hạt ra phơi khô.
7. Hạt đã khô hoàn toàn có thể được bảo quản ở nơi khô ráo, thoáng mát và tối (như tủ lạnh). Dùng một lọ thủy tinh nhỏ; có thể cho thêm một gói hút ẩm silica gel vào lọ.
8. Gieo lại vào mùa xuân năm sau!

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.

CÔNG THỨC SALAD LẠNH BA CHỊ EM CỦA NGƯỜI MỸ BẢN ĐỊA

Nguyên liệu:

- 1 lon (14,5 oz) đậu navy
- 1 lon (14,5 oz) đậu thận
- 1/2 cốc rau dền xếp lỏng
- 1/2 cốc rau lang xếp lỏng
- 1/2 hoặc 1 quả bí ngòi xanh nướng, cắt miếng nhỏ
- 2 trái bắp nướng, tách hạt

Sốt dầu giấm:

- 1/3 cốc dầu ô liu
- 1 thìa canh mật ong
- 1 thìa cà phê tương ớt
- 1/3 cốc giấm rượu vang đỏ
- Một nhúm muối hạt to

Cách làm:

1. Nướng bắp (để nguyên vỏ) trong lò khoảng 45 phút ở nhiệt độ 375°F. Thêm các miếng bí ngòi xanh vào trong 10 phút cuối để nấu cho đến khi mềm. Bóc bớt lớp vỏ bắp để kiểm tra và lấy ra khi đã mềm. Dùng dao sắc cắt dọc thân bắp để tách lấy hạt.
2. Xé nhỏ rau và thay thế bằng các loại rau khác nếu bạn không tìm thấy rau dền và rau lang. Lá bạc hà cũng là một lựa chọn tốt cho món ăn này.
3. Chuẩn bị các nguyên liệu trước một hoặc hai ngày và để riêng từng loại.
4. Trộn các nguyên liệu làm sốt dầu giấm và nêm muối cho vừa ăn, sau đó cho vào lọ bảo quản. Ngay trước khi dùng, nhẹ nhàng trộn đều tất cả các nguyên liệu trừ nước sốt. Cho nước sốt từ từ vào và trộn bằng thìa gỗ cho đến khi các nguyên liệu được phủ đều. Nêm nếm lại muối. Dùng ngay vì rau sẽ bị héo (nếu để lâu).

HỌC NÓI "BÍ" TRONG CÁC NGÔN NGỮ BỘ LẠC KHÁC NHAU

DAKOTA	UMO^{N}HO^{N}	PONCA	HOCHUNK	LAKOTA
Wamnu bloteku	Wato^{n}	Wato^{n}	Á wicąwą cozu	Wamnu bloteku

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

CENTER *for* RURAL AFFAIRS