

BÍ MÙA ĐÔNG



Nhiều loại bí, một thành viên khác của “Ba Chị Em”, được người Mỹ bản địa trồng, bao gồm bí sồi, bí ngòi xanh, bí đỏ và bầu. Bầu đã được trồng trọt khoảng 4.500 năm. Chúng được sử dụng làm vật chứa từ rất lâu trước khi đồ gốm ra đời. Người Mỹ bản địa ăn bí tươi, phơi khô và cất giữ. Bí mùa đông là một loại quả hàng năm, đại diện cho một số loài bí. Các giống phát triển muộn, ít đối xứng, hình dạng kỳ lạ, vỏ thô ráp hoặc sần sùi, kích thước từ nhỏ đến trung bình, nhưng có đặc tính bảo quản lâu và vỏ cứng, thường được gọi là bí mùa đông.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Chọn quả bí có ít vết thâm tím, không có vết cắt hay chảy nước. Quả bí nên có cảm giác nặng so với kích thước của nó.
- Nếu bạn định ăn bí ngay, bạn có thể để bí trên mặt bàn bếp lên đến một tuần.
- Để bảo quản lâu hơn, hãy bảo quản bí ở nơi thoáng mát, tối như phòng trữ lạnh. Bí được bảo quản đúng cách có thể để được nhiều tuần hoặc thậm chí nhiều tháng.



THÔNG TIN DINH DƯỠNG

Bí mùa đông cung cấp vitamin A và C, chất chống oxy hóa, chất xơ và kali. Khi sơ chế bí mùa đông, đừng bỏ hạt. Hạt bí có thể rang và cũng cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, bao gồm chất xơ, chất béo không bão hòa đơn và đa (những loại bạn nên ăn nhiều hơn), vitamin E và sắt.

BÁNH MUFFIN BÍ HỒ LÔ & TÁO

Nguyên liệu:

- | | | |
|--------------------|---|-------------------------------|
| • 2 cốc nho khô | • 2 cốc bột mì | • 1 cốc bơ |
| • ¾ cốc nước sôi | • 3 quả táo (còn vỏ) cắt thành từng miếng dài 1-2 inch (2,5-5 cm) | • 1½ cốc siro cây phong |
| • 1 cốc hạt hồ đào | • 1 cốc sốt táo | • 1 thìa canh quế |
| • ½ cốc yến mạch | • 1,5 cốc bí hồ lô, xay nhuyễn | • ½ thìa cà phê nhục đậu khấu |
| • 4 quả chuối | | • ½ thìa canh tinh chất vani |

Cách làm:

1. Đun sôi nước trong ấm. Đong lượng nho khô và nước. Đổ nước sôi lên nho khô và ngâm trong 10 phút. Sau 10 phút, đổ hỗn hợp nho và nước vào máy xay sinh tố hoặc máy xay thực phẩm. Thêm hạt hồ đào, yến mạch và chuối vào máy và xay đến khi mịn.
2. Chuyển hỗn hợp trong máy xay sinh tố/máy xay thực phẩm vào một tô trộn lớn.
3. Cho các nguyên liệu còn lại vào tô trộn và khuấy đều.
4. Dùng dầu ăn dạng xịt, phết nhẹ một lớp dầu mỏng lên hai khuôn bánh muffin cỡ lớn (khuôn dùng cho 6 bánh muffin cỡ lớn thay vì 12 bánh muffin cỡ thường). Đổ bột vào các khuôn muffin, đổ đầy khuôn. Trang trí bằng hạt hồ đào băm nhỏ.
5. Nướng bánh muffin trong lò nướng đã được làm nóng trước ở nhiệt độ 350°F trong 30-35 phút hoặc cho đến khi bánh có màu vàng nâu.



TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

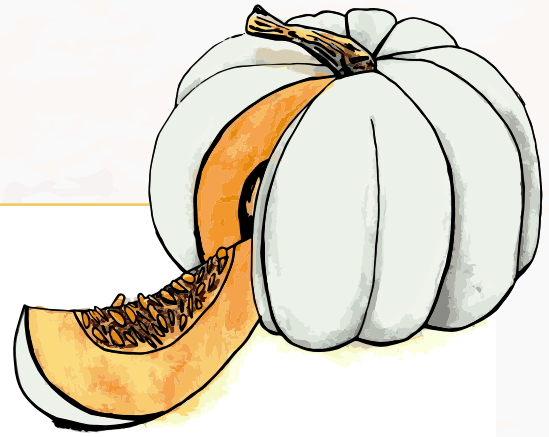
www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

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 7 THÁNG 8 THÁNG 9 THÁNG 10
THÁNG 11 THÁNG 12 THÁNG 1 THÁNG 2

HOẠT ĐỘNG PHƠI KHÔ BÍ MÙA ĐÔNG



1. Rửa sạch bí. Bỏ hết lá, cuống hoặc hạt thừa.
2. Cắt bí thành lát dày khoảng 1/2-inch (1,3 cm). Vắt nước chanh lên các lát để tránh bị thâm.
3. Phủ khăn mỏng lên thớt hoặc khay. Đặt các lát bí hoặc cả quả bí lên trên. Không để chúng chạm vào nhau.
4. Phủ thêm một lớp khăn mỏng nữa lên bí. Di chuyển thớt hoặc khay ra nơi có nắng. Phơi bí ngoài trời trong vài ngày. Trở mặt phơi ba hoặc bốn lần. Đem khay vào mỗi đêm và vào ban ngày nếu trời mưa. Tùy thuộc vào loại quả, có thể mất từ 2 đến 6 ngày để khô.
5. Bảo quản quả trong lọ có nắp đậy hoặc trong tủ lạnh.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC BẢO QUẢN AN TOÀN

Hàm lượng đường và axit cao trong trái cây khiến chúng an toàn để phơi ngoài trời khi điều kiện thuận lợi. Rau củ (trừ đậu khô leo giàn) và thịt không được khuyến khích phơi ngoài trời. Bí nói chính xác là một loại quả, vì nó chứa hạt và có nguồn gốc từ phần hoa của cây.

Độ ẩm là kẻ thù số một của rau củ sấy khô. Tầng hầm ẩm ướt, tủ dưới bồn rửa, hoặc bất kỳ nơi nào khác mà rau củ của bạn tiếp xúc với độ ẩm sẽ làm giảm thời hạn sử dụng của chúng. Nếu thực phẩm sấy khô tiếp xúc với độ ẩm từ khu vực bảo quản, nấm mốc và vi khuẩn có thể phát triển. Điều này có thể dẫn đến hư hỏng và gây bệnh. Để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm liên quan đến việc sấy khô trái cây và rau củ, vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia khuyến nông tại địa phương.

Để biết thêm thông tin về việc phơi khô trái cây và rau củ, vui lòng truy cập: extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/drying-vegetables-9-308

Nguồn: Trung tâm Quốc gia về Bảo quản Thực phẩm tại Gia đình, nchfp.uga.edu

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

DAKOTA
Wamnu waniyetu

UMONHOⁿ
Watoⁿ

PONCA
Watoⁿ

HOCHUNK
Wicąwą cozu

LAKOTA
Wamnu waniyetu

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



CENTER for
RURAL AFFAIRS