

BẠC HÀ

Thu Hoạch trong Tháng lần này là bạc hà! Với hương vị tươi mát và mùi thơm the mát, bạc hà là loại thảo mộc được yêu thích trong nhiều món như trà, sinh tố, salad và sốt. Tại Nebraska, bạc hà phát triển tốt trong vườn mùa hè và thậm chí có thể trồng trong nhà bên cạnh cửa sổ có ánh nắng. Với nhiều loại như bạc hà xanh, bạc hà xô cô la và bạc hà cam, luôn có một loại phù hợp với khẩu vị của mỗi người. Bạc hà không chỉ thơm ngon mà còn chứa nhiều dưỡng chất có lợi và tinh dầu tự nhiên. Hãy cùng khám phá cách trồng, bảo quản và thưởng thức loại thảo mộc mát lành này nhé!

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Chọn bạc hà có lá xanh tươi, thơm, và tránh những bó lá bị vàng hoặc héo.
- Bảo quản bạc hà tươi bằng cách cắm vào cốc nước trên bàn hoặc bọc trong khăn giấy ẩm và cho vào túi nhựa đặt trong tủ lạnh.
- Để sử dụng lâu dài, hãy đông lạnh bạc hà thái nhỏ trong khay đá với nước hoặc phơi khô lá để pha trà.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Bạc hà giàu chất chống oxy hóa và chứa vitamin A và C. Nó cũng có đặc tính kháng khuẩn và có thể hỗ trợ tiêu hóa cũng như giảm cảm giác buồn nôn nhẹ.

VỤ MÙA:

THÁNG 5

THÁNG 6

THÁNG 7

THÁNG 8

THÁNG 9



SINH TỐ BẠC HÀ CHUỐI SÔCOLA

Nguyên liệu

- 1 quả chuối chín
- 1/2 cốc sữa bò (hoặc thay bằng sữa hạt)
- 1 thìa canh bột cacao
- 6–8 lá bạc hà tươi
- 1/2 thìa cà phê tinh chất vani
- 1/2 cốc đá
- Tùy chọn: 1–2 thìa cà phê mật ong hoặc siro cây phong để tăng độ ngọt

Cách làm:

1. Cho tất cả nguyên liệu vào máy xay.
2. Xay đến khi mịn và sánh.
3. Nếm thử và điều chỉnh độ ngọt nếu cần.
4. Dùng ngay, có thể trang trí bằng một lá bạc hà nếu thích.



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.



TÌM TỪ VỀ BẠC HÀ



HÚNG LỬI
BẠC HÀ
BẠC HÀ VỊ TÁO
BẠC HÀ VỊ CHANH
BẠC HÀ VỊ SOCOLA

BẠC HÀ VỊ CAM
BẠC HÀ VỊ GỪNG
TRÀ
SĂNG KHOÁI
MÁT MỀ

MÓN TRẮNG MIỆNG
HƯƠNG THƠM
THƠM NGÁT

P V B R M E R K B I A D R B G U P W Q S
J O M Y G K U A A L F W S A C M B B K V
O A H A N N S Y C H Q Z K C S P Ạ A Q R
U W Z U G B B T H Q D D T H R M C C P N
T A O I B I Q N À J G F B À M N H H M O
H U G Z Ạ R E B V A D B Ạ V Q B à À M T
Ờ R D E C C I Z I S D F C I G Y T V Ó R
M K N P H S B Z G Ắ G F H S Z P N I N B
N I O Z À H P A Û N U N À O D O M T T O
G M V J V W G Q N G E M V C X I Á Á R F
Á C H I I T E X G K N N I O B K T O Á P
T F Ú Z C R O V L H Z O C L W X M D N X
Z C N H A À C N F O E X H A Y R Ể A G Y
Z Q G Y M G U R E Á S F A E D B I J M M
U K L V U R Z V F I Z M N R Z S M N I N
Y F Ủ A V Q I V N H C E H U K H P J Ệ A
J U I P L O M S Y W R S M F T P B B N Y
G Q I G C Y X U U M V J P O A Z O T G B
K H E X W Z G E C Z K A L J N B K N D N
Q G B O H Ừ N G T H Ơ M N H V A B C W