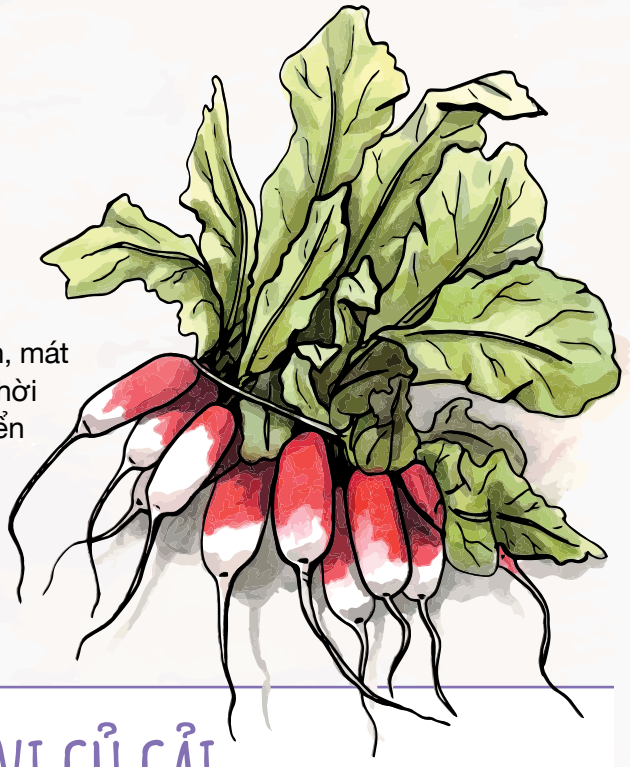
Harvest of the Month NEBRASKA

CỦ CẢI



Loại rau của chương trình Thu Hoạch trong Tháng tháng này thật giòn, mát và đôi khi hơi cay... đó chính là củ cải! Củ cải là loại rau dễ trồng, ưa thời tiết mát mẻ - rất thích hợp cho vườn nhà. Ở Nebraska, củ cải phát triển tốt nhất vào mùa xuân, đầu mùa hè và mùa thu.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Hãy Đảm bảo củ cải chắc. Nếu củ cải hơi mềm khi ấn bằng ngón tay, thường thì bên trong củ cải rỗng - chứng tỏ củ cải đã được để dưới đất quá lâu.
- Củ cải bảo quản tốt trong tủ lạnh sau khi đã cắt bỏ phần ngọn. Hãy bọc củ cải trong túi ni lông và để trong tủ lạnh 5–7 ngày, hoặc lâu hơn đối với các giống củ cải dùng để bảo quản.
- Hương vị củ cải có thể khác nhau tùy theo loại và điều kiện trồng. Nhìn chung, khi được trồng vào mùa mát như xuân và thu, củ cải sẽ có vị dịu nhẹ. Khi trồng trong điều kiện nóng, củ cải thường có vị cay.
- Phần ngọn củ cải có thể ăn được và có thể nấu chín như các loại rau xanh khác như cải bó xôi, cải cầu vồng hoặc cải xoăn.
- Củ cải sống có thể được thêm vào salad, bánh taco, bánh mì sandwich, mì ống hoặc khay rau củ. Nhiều nền văn hóa ưa chuộng củ cải muối. Củ cải cũng có thể được nướng hoặc xào tương tự như củ cải turnip, khoai tây hoặc cà rốt.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Củ cải giúp cung cấp nước và chứa khoảng 95% nước. Chúng cũng giàu vitamin C, folate, kali, sắt và vitamin B6.

VỤ MÙA

THÁNG 4 | THÁNG 5 | THÁNG 6 | THÁNG 7 | THÁNG 8 | THÁNG 9 | THÁNG 10 | THÁNG 11

MÓN KHAI VỊ CỦ CẢI

Món ăn vặt đa năng này là một cách tuyệt vời để thưởng thức củ cải giòn tan, tươi mát!

Công thức cơ bản của món khai vị củ cải:

Đế (bánh quy giòn/bánh mì/bánh mì nướng) + phết (phô mai kem, hummus hoặc guacamole) + củ cải thái mỏng hoặc bào sợi.

Nguyên liệu:

- Bánh mì, bánh quy hoặc bánh mì nướng
- Phết hoặc chấm như phô mai kem, hummus, guacamole hoặc sốt kem chua
- Củ cải thái mỏng hoặc bào sợi
- Các loại rau thơm thái nhỏ như rau mùi, thì là hoặc húng quế (tùy chọn)

Cách làm:

1. Chuẩn bị củ cải bằng cách rửa sạch. Thái lát hoặc thái sợi củ cải - trẻ em có thể giúp bạn thực hiện bước này.
2. Chuẩn bị một khu vực để mọi người có thể tự chuẩn bị món củ cải khai vị của riêng mình.
3. Hoàn thiện món củ cải khai vị bằng cách cho một muỗng phết lên đế bánh quy. Xếp một hoặc hai lát (hoặc một nhúm củ cải bào sợi) lên trên. Có thể thêm rau thơm trang trí nếu muốn!

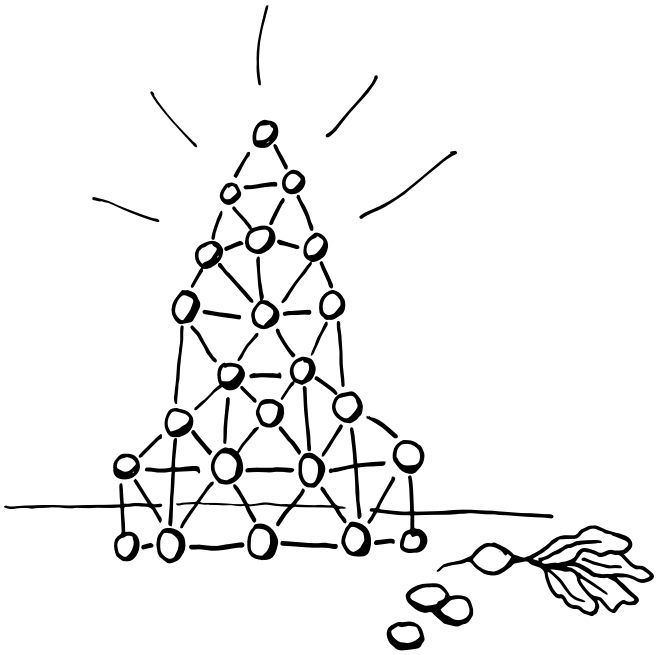
TÌM HIỂU THÊM VỀ THU HOẠCH TRONG THÁNG

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.

Farm to School NEBRASKA

NEBRASKA DEPARTMENT OF EDUCATION



XÂY DỰNG VỚI CỦ CẢI

VẬT DỤNG CẦN CHUẨN BỊ

- Củ cải
- Dao
- Tăm
- Bề mặt phẳng sạch

HƯỚNG DẪN

1. Thái củ cải thành những lát dày ½ inch (1.25 cm)
2. Vận dụng trí tưởng tượng và xếp chồng các miếng củ cải. Dùng tăm để nối nhiều lát củ cải lại với nhau.
3. Bạn có thể tạo ra các tòa tháp, tàu vũ trụ, nhà cửa, và nhiều hơn nữa!

CON DẤU CỦ CẢI

Các loại rau củ cứng có thể được cắt nhỏ và dùng làm con dấu. Hãy tạo hình trên củ cải đã cắt bằng cách dùng dao hoặc vật cùn như tăm hoặc đũa để khắc họa tiết.

VẬT DỤNG CẦN THIẾT

- Củ cải
- Dao
- Tăm, đũa hoặc dụng cụ khắc
- Sơn
- Khay đựng sơn nông
- Cọ vẽ hoặc miếng bọt biển (tùy chọn)
- Giấy

HƯỚNG DẪN

1. Cắt củ cải làm đôi.
2. Từ đây bạn có thể phủ sơn lên mặt cắt củ cải bằng cách nhúng vào sơn hoặc dùng cọ vẽ. Dấu in từ củ cải cắt sẽ tạo ra những hình tròn hoặc chấm bi đẹp mắt.
3. Thử khắc một họa tiết đơn giản lên mặt cắt của củ cải. Sau đó phủ sơn lên. Xem họa tiết hoặc hoa văn của bạn sẽ ra sao nhé!

BẠN CÓ BIẾT

Củ cải mùa hè là những củ cải nhỏ, hình cầu, màu đỏ, tím, hồng hoặc trắng, thường thấy ở các chợ nông sản hoặc siêu thị vào mùa xuân và mùa thu. Những củ cải này thường có vị nhẹ và rất ngon khi ăn sống.

Củ cải mùa đông là loại củ được trồng vào mùa hè và mùa thu và có thể bảo quản (không có phần ngọn xanh) trong vài tháng. Củ cải mùa đông bao gồm củ cải trắng, củ cải dưa hấu và củ cải đen. Cắt bỏ phần ngọn và bảo quản chúng trong túi để trong tủ lạnh trong vài tuần.