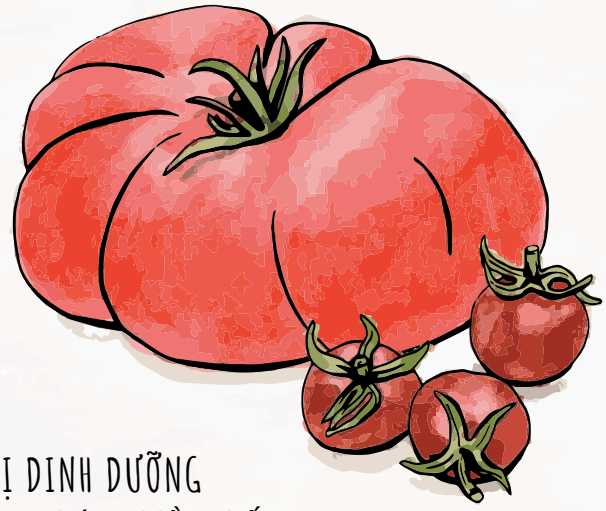
Harvest of the Month NEBRASKA

CÀ CHUA



Chương trình Thu hoạch trong Tháng của bang Nebraska giới thiệu loại cây trồng phổ biến nhất trong vườn nhà - cà chua! Hãy thử trổ tài làm món cà chua trong tháng này và khuyến khích trẻ cùng tham gia. Những trẻ cùng tham gia chuẩn bị đồ ăn lành mạnh thường có xu hướng muốn nếm thử chúng hơn.

LỰA CHỌN, BẢO QUẢN & CHẾ BIẾN

- Vì cà chua có rất nhiều màu sắc, nên chúng có thể chín khi chúng có màu đỏ, xanh lá cây, vàng hoặc hồng. Hãy ấn nhẹ bằng ngón tay để kiểm tra độ chín. Cà chua phải chắc - không quá nhão và cũng không quá cứng như đá.
- Vỏ cà chua không nên có vết xước hoặc vết cắt.
- Bảo quản cà chua ở nhiệt độ phòng, không để trong tủ lạnh vì sẽ làm giảm kết cấu và hương vị của cà chua.
- Ăn sống trong sốt salsa tươi, salad hoặc bánh sandwich. Nấu cà chua (cả hạt, vỏ và tất cả) trong các món hầm, súp và nước sốt.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG

Cà chua chứa nhiều chất chống
oxy hóa lycopene, giúp bảo vệ tế bào khỏi tổn thương và tốt cho mắt. Cà chua cũng chứa rất nhiều vitamin C, hỗ trợ hệ miễn dịch và làn da.

VỤ MÙA:

THÁNG 7 | THÁNG 8 | THÁNG 9 | THÁNG 10

SALAD BẮP VÀ CÀ CHUA TƯƠI

Nguyên liệu:

- 3 thìa canh giấm rượu trắng
- Muối Kosher và tiêu đen xay
- ¼ cốc dầu ô liu nguyên chất
- 6 bắp tươi, bỏ vỏ
- 2 cốc cà chua bi đỏ hoặc cam, cắt đôi
- 8 oz phô mai, cắt hạt lựu nhỏ. Mozzarella tươi rất hợp dùng cho món này, nhưng bất kỳ loại phô mai nào cũng có thể dùng

Cách làm:

1. Trộn đều giấm, 2 thìa cà phê muối và một ít tiêu trong một chén nhỏ.
2. Từ từ cho dầu vào, bắt đầu bằng vài giọt rồi đổ dần phần còn lại thành dòng chảy đều để tạo thành nước xốt mịn.
3. Dùng dao sắc tách hạt bắp trực tiếp vào một cái bát (bạn sẽ thu được khoảng 4 cốc). Trộn bắp với cà chua và phô mai. Rưới phần nước xốt lên salad và đảo đều cho thấm. Đậy lại và để yên ít nhất 15 phút và tối đa 2 giờ. Trước khi dùng, xé nhỏ lá húng quế rắc lên salad rồi trộn đều.

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.

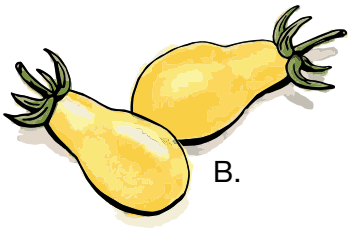
Farm to School NEBRASKA

NEBRASKA DEPARTMENT OF EDUCATION

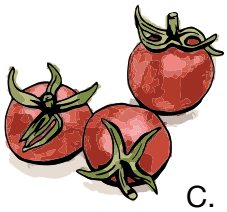
CÁI NÀO LÀ CÁI NÀO?

Hãy ghép từng loại cà chua với tên giống của nó. Hãy chú ý đến màu sắc và hình dạng của quả cà chua để giúp bạn tìm ra tên giống chính xác.

A.



B.



C.

D.

Cà chua bi **Cà chua Vằn Xanh** **Cà chua lê** **Cà chua Hồng Chàm**

Đáp án: A. Hồng Chàm, B. Cà chua lê, C. Cà chua bi, D. Cà chua Vằn Xanh

TỰ TẠO CÀ CHUA CỦA RIÊNG BẠN

Cà chua có đủ mọi màu sắc của cầu vồng, từ trắng đến chàm. Một số quả cà chua có hình dạng như quả lê, một số có gờ nổi, một số tròn hoàn hảo, và một số hình dạng như quả trứng. Hãy sử dụng trí tưởng tượng để tạo ra giống cà chua riêng của bạn, nhớ đặt tên cho nó nhé!

Tên giống _____