

HARVEST of the MONTH CÀ CHUA



Hàng tháng Harvest of the Month quảng bá các loại hoa màu trồng tại các trang trại địa phương của MA với các nhà ăn trong trường học trên toàn bang. Để tìm hiểu thêm, xin truy cập: massfarmtoschool.org/hotm

Cà chua tươi là một bữa tiệc tuyệt vời vào thời điểm này trong năm! Hãy thu hoạch sau khi chúng chín đỏ để có vị ngon nhất.

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Nước sốt Salsa: Làm nước sốt salsa với cà chua thái nhỏ, hành đỏ thái lát, ớt jalapeño bỏ hạt, thái nhỏ, và một chút nước chanh.

Cà chua nhồi: Cắt cà chua làm đôi và bỏ hạt. Sau đó nhồi cơm gạo lứt, ngô, tỏi thái nhỏ, muối và hạt tiêu. Rắc thêm phô mai nếu bạn thích và nướng trong 3-5 phút cho tới khi phô mai chảy ra.

Cà chua nướng: Nhúng cà chua nguyên quả hoặc thái lát vào dầu ô-liu và cho thêm muối và hạt tiêu. Nướng ở nhiệt độ 450°F trong 10-20 phút.

Tìm Cà Chua Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: Strega Nona & Her Tomatoes của Tomie dePaola

Lớp 6-8: Seedfolks của Paul Fleishman

Lớp 9-12: The Color of Food: Stories of Race, Resilience, and Farming của Natasha Bowen

Những Sự Thật Thú Vị

- Cà chua có nguồn gốc từ Peru. Tên Aztec của nó nghĩa là "lấp đầy lỗ rốn (rốn!)."
- Mỗi người dân Mỹ ăn khoảng 20 pounds cà chua mỗi năm.
- Massachusetts có hơn 500 trang trại sản xuất 6.5 triệu pounds cà chua mỗi năm.

Hoạt Động Ở Nhà

Hoạt động thử mùi vị & đếm hạt cà chua

1. Thu thập 2-3 loại cà chua khác nhau (nhỏ, vừa, lớn hoặc các màu sắc khác nhau).
2. Đoán mỗi quả có bao nhiêu hạt.
3. Cắt cà chua, gỡ hạt ra và đếm.
4. So sánh số hạt đã đoán và số hạt thực tế.
5. Thử từng loại cà chua và nói về những điểm khác nhau về mùi vị, màu sắc và kích cỡ. Bạn thích loại nào?

Trích từ Green Mountain Farm to School



Hướng Dẫn Mua Cà Chua

- Tìm cà chua chắc và nhẵn.
- Bảo quản cà chua tại nhiệt độ phòng, tránh ánh nắng trực tiếp.
- Mua cà chua khi vào mùa. Giá sẽ rẻ hơn và hương vị ngon hơn!

Giới Thiệu Tháng Mười: Quả Lê!



MASSACHUSETTS



Trân trọng cảm ơn Blue Cross Blue Shield of Massachusetts và Sở Tài Nguyên Nông Nghiệp Massachusetts đã giúp đỡ xuất bản Harvest of the Month.