

# HARVEST of the MONTH 羽衣甘蓝



当月新食 (Harvest of the Month) 计划提倡州内学校食堂每月选择当地农场种植的马萨诸塞州产农作物。如需了解更多资讯，请浏览：  
[massfarmtoschool.org/hotm](http://massfarmtoschool.org/hotm)

羽衣甘蓝的铁含量比牛肉还多，而且钙含量比牛奶多！钙能够强健骨骼，而铁则有助于人体运输氧气。

## 健康用餐理念

**羽衣甘蓝沙拉：**无需通过烹饪来软化羽衣甘蓝 - 只需轻轻揉按！试着使用揉按过的羽衣甘蓝、梨片和蓝纹奶酪制作羽衣甘蓝沙拉。

**羽衣甘蓝片：**清洗羽衣甘蓝，并将其撕成小片（去掉叶筋）。加入橄榄油并拌匀，并在烤盘上铺上一层。撒上盐，在 300°F 下烘烤 20 分钟。

**大功告成！将羽衣甘蓝切碎，加入到您最喜欢的汤中。**

## 在哪里能够找到本地羽衣甘蓝？

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## 当月新食 (Harvest of the Month) 读书俱乐部

幼儿园 - 5年级：Rayna R. Andrews 所著的 “Alex McGreen & the Tale of the Mysterious Kale”

6-8年级：Kathleen Reilly 所著的 “Food: 25 Amazing Projects”

9-12年级：Michael Twitty 所著的 “The Cooking Gene”



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT  
OF AGRICULTURAL RESOURCES

欢迎来到马萨诸塞州蓝十字和蓝盾 (Blue Cross Blue Shield of Massachusetts) 计划和马萨诸塞州农业资源局 (Massachusetts Department of Agricultural Resources)，为实现当月新食计划做出贡献。

## 趣闻分享

- 霜冻后（当温度下降至 32°F 并且植物上结冰时）的羽衣甘蓝更甜。
- 羽衣甘蓝与西兰花、抱子甘蓝和卷心菜属于植物的同一科。

## 居家活动

### 在家种植羽衣甘蓝！

您可以在家里窗台边的小陶盆中种植羽衣甘蓝。您可以在线或通过花卉中心购买，或前往马萨诸塞州的种子资源库之一免费获取。请查看下方链接，即可找到种子资源库。

### 种子资源库信息 >

<http://bit.ly/MASeedLibraries>

### 在家种植羽衣甘蓝 >

[www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/](http://www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/)



## 羽衣甘蓝购买指南

- 羽衣甘蓝拥有厚实的西兰花状叶柄。在采摘后，它们将成捆出售。
- 请挑选叶厚、大且脆的羽衣甘蓝。
- 装入塑料袋可冷藏储存 5-10 天。

十二月预览：胡萝卜