

# HARVEST of the MONTH CẢI XOĂN



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](http://massfarmtoschool.org/hotm)

Cải xoăn có nhiều sắt hơn thịt bò và nhiều can-xi hơn sữa! Can-xi giữ cho xương chắc khỏe và sắt giúp ô-xy lưu thông khắp cơ thể.

## Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

**Salad cải xoăn:** Bạn không cần nấu cải xoăn để nó mềm ra – chỉ cần mát-xa nó! Hãy thử làm salad cải xoăn bằng cải xoăn đã mát-xa, lê thái lát, và phô mai xanh.

**Cải xoăn chiên giòn:** Rửa sạch lá và xé thành những miếng vừa miệng (bỏ cuống giữa lá). Nhúng vào dầu ô-liu và trải lên tấm nướng thành một lớp. Rắc thêm muối và nướng ở nhiệt độ 300°F trong 20 phút.

*Thêm nữa! Cho cải xoăn thái nhỏ vào loại súp mà bạn thích.*

## Tim Cải Xoăn Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

## Những Sự Thật Thú Vị

- Sau khi bị sương giá (khi nhiệt độ xuống dưới 32°F và băng giá hình thành trên cây cối), cải xoăn sẽ ngọt hơn.
- Cải xoăn cùng họ với bông cải xanh, cải Brussels, và cải bắp.

## Hoạt Động Ở Nhà

### Trồng cải xoăn tại nhà!

Bạn có thể trồng cải xoăn trong một chậu nhỏ, để gần cửa sổ trong nhà. Bạn có thể mua hạt giống từ trên mạng, tại một trung tâm làm vườn, hoặc tìm tại một trong những thư viện hạt giống tại Massachusetts. Tìm một thư viện hạt giống tại liên kết bên dưới.

**Thông Tin Thư Viện Hạt Giống >**  
<http://bit.ly/MASeedLibraries>

**Trồng cải xoăn tại nhà >**  
[www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/](http://www.homefortheharvest.com/growing-kale-indoors/)

## Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: [Alex McGreen & the Tale of the Mysterious Kale](#) của Rayna R. Andrews

Lớp 6-8: [Food: 25 Amazing Projects](#) của Kathleen Reilly

Lớp 9-12: [The Cooking Gene](#) của Michael Twitty



## Hướng Dẫn Mua Cải Xoăn

- Lá cải xoăn mọc trên thân cây dày như bông cải xanh. Chúng được hái xuống và bán thành từng bó.
- Hãy tìm những lá dày, to, và giòn.
- Để trong túi ni lông và để vào tủ lạnh trong 5-10 ngày.



MASSACHUSETTS



MASSACHUSETTS DEPARTMENT  
OF AGRICULTURAL RESOURCES

*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.*

**Giới Thiệu Tháng Mười Hai: Cà rốt!**