MASSACHUSETTS FARM TO SCHOOL

Tháng Mười Hai

HARVEST of the MONTH

CÀ RỐT

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

Những thanh cà rốt sống là món ăn vặt phổ biến với trẻ em. Chúng rất tốt cho mắt của bạn!

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Cà rốt bỏ lò: Nhúng cà rốt thái lát cùng một chút dầu ô-liu và rau thơm như hương thảo và húng tây. Nướng cà rốt trong lò ở nhiệt độ 375°F trong 10 phút.

Pancake cà rốt: Làm bánh pancake cà rốt bằng cách cho 1/2 tách cà rốt nghiền đã nấu (hoặc sống, thái nhỏ) vào bột làm bánh pancake của bạn.

Thanh cà rốt: Ăn cùng hummus hoặc trộn với bơ lạc để làm bim bim giàu protein.

Những Sự Thật Thú Vị

- Củ cà rốt dài nhất từng trồng được dài 20 feet!
- Cà rốt là loại rau củ. Phần chúng ta ăn gọi là rễ cái.
- Cà rốt ban đầu được trồng để làm thuốc, không phải làm thức ăn.

Tìm Cà Rốt Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

https://massnrc.org/farmlocator

Hoạt Động Ở Nhà

Thí nghiệm với củ cà rốt!

1. Đổ quá nửa một ly nước. Thêm 10 giọt màu thực phẩm đỏ vào nước.
2. Cắt một mẩu cà rốt.
3. Cho cà rốt vào ly nước. Để vài ngày.
4. Đặt cà rốt lên thớt. Cắt cà rốt thành hai nửa. Nhìn bên trong. Bạn sẽ thấy màu đỏ trong ruột cà rốt từ đầu đến cuối. Sau đó bạn có thể ăn cà rốt!

Nguồn: The Carrot Museum

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: Just Enough Carrots của Stuart Murphy

Lớp 6-8: A Place at the Table của Saadia Faruqi

Lớp 9-12: Eating the Landscape của Enrique Salmón

MASSACHUSETTS

MDAR 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.

Hướng Dẫn Mua Cà Rốt

- Tìm cà rốt chắc và không bị dập.
- Chà xát hoặc gọt vỏ cà rốt trước khi ăn.
- Bảo quản cà rốt trong túi ni lông kín hoặc hộp đựng trong tủ lạnh. Cà rốt sẽ được bảo quản tốt đến hai tuần. Bỏ phần lá xanh trên đầu trước khi bảo quản!

Giới Thiệu Tháng Một: Táo!