

HARVEST of the MONTH TÁO



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

Táo có nhiều chất xơ (nhất là khi bạn ăn cả vỏ). Xơ rất tốt cho hệ tiêu hóa của bạn.

Những Món Ăn Tốt Cho Sức Khỏe

Bánh táo rán: Thái táo thành lát mỏng, thêm chút nước chanh và một chút bơ quả hạch. Sau đó thêm nho khô hoặc man việt quất khô và hạt hướng dương.

Sinh tố bánh táo: Kết hợp một trái táo vừa, thái nhỏ, 1 ly sữa, 1/3 ly yến mạch, 2 muỗng canh siro cây phong; 1/2 muỗng canh quế, và 1 tách đá. Trộn lên!

Làm ngọt bánh sandwich: Thêm vài lát táo vào phô mai nướng hoặc bánh sandwich để bánh ngọt thêm!

Thay bằng nước sốt táo: Bạn có thể dùng nước sốt táo thay cho dầu khi nướng muffin và các loại bánh! Đó là cách dễ dàng để ăn thêm một phần hoa quả trong ngày. Hãy dùng tỷ lệ 1:1 (1/4 tách dầu = 1/4 tách nước sốt táo).

Tìm Táo Địa Phương Ở Đâu

MassGrown Map (MDAR)

<https://massnrc.org/farmlocator>

Câu Lạc Bộ Sách Harvest of the Month

Lớp K-5: The Apple Tree: A Modern Day Cherokee Story của Sandy Tharp-Thee

Lớp 6-8: One Green Apple của Eve Bunting

Lớp 9-12: Bite Back của Saru Jayaraman & Kathryn De Master

Những Sự Thật Thú Vị

- Tại Mỹ, người dân ăn táo nhiều nhất trong các loại hoa quả.
- Có hơn 7500 loại táo. Nông dân Massachusetts trồng 120 loại khác nhau.
- Mất khoảng 36 quả táo để làm ra một gallon rượu táo.

Hoạt Động Ở Nhà

Khám phá và thử các loại táo

1. Chọn 2 loại táo khác nhau từ cửa hàng tạp hóa, chợ nông sản, hoặc vườn cây ăn quả địa phương.
2. Tìm mô tả táo trên trang web này: <https://newenglandapples.org/apples/>
3. Đọc mô tả trong khi bạn đang nếm trái táo, và xem bạn có đồng ý với mô tả đó không!
4. Viết một bài thơ về loại táo ưa thích của bạn.

Trích từ Montana Harvest of the Month



Hướng Dẫn Mua Táo

- Tìm những trái táo chắc và không bị dập hoặc bị hỏng.
- Bảo quản táo trong nhiệt độ phòng giữ được đến một tuần. Hoặc, để lạnh giữ được đến ba tháng. Không để lạnh táo trong túi đóng kín.



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.

Giới Thiệu Tháng Hai: Quả Bí!