MASSACHUSETTS 二月 HARVEST of MONTH the MONTH 冬南瓜!

冬南瓜含水量极高(87%),这能够为人体补水。人体含水量约为 60%!

健康用餐理念

冬南瓜泥: 将冬南瓜削皮并切粒。加入橄榄油并拌匀,并以400°F的温度烘烤 45 分钟直至变软。使用叉子搅拌或捣碎,直至冬丝滑。将冬南瓜泥加入通心粉和奶酪中,或用作比萨酱。

什锦冬南瓜泥: 将 1 杯冬南瓜泥、½ 杯中东芝麻酱、1 茶匙肉桂、1/2 茶匙盐和 1/4 茶匙胡椒粉倒入碗中,搅拌至丝滑。可以用作三明治的涂抹酱或蘸酱。

橡果酿冬南瓜: 把冬南瓜切为两半, 去籽后放在烤盘上。淋上橄榄油后, 在 400°F 下烘烤 30-45 分钟。从烤箱中取出, 加入混合好的熟藜麦或米饭、新鲜香草、您最爱的香料和奶酪碎。 再放入烤箱中烤 15 分钟, 直到奶酪融化。

在哪里能够找到本地冬南瓜?

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: Jan Romero Stevens 所著的<u>"Carlos & the</u> Squash Plant"

6-8年级: Jacqueline Briggs Martin 所著的 <u>"Farmer Will Allen"</u> 9-12年级: Ali Berlow 所著的 <u>"The Food Activists Handbook"</u>



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

趣闻分享

- "南瓜"来自纳拉甘西特词"askutasquash",意为"生吃或不烹煮"。
- · 南瓜植物的每一部分几乎都能吃——叶、花、种子和果实!

居家活动

认识冬南瓜:涂色和地理

源自中美洲的南瓜可以帮助您了解世界地理。使用本课程和佛蒙特州当月新食 (Vermont Harvest of the Month) 的地图,了解这种蔬菜在世界各地的历史。

https://bit.ly/HOTM-MappingSquash







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。

冬南瓜采购指南

- 选择更重的南瓜。它的瓜柄应该很粗, 并紧紧连着冬南瓜。
- 选择外皮哑光而不是有光泽的南瓜。如果外皮有光泽,则 代表这个冬南瓜的采摘时间过早!
- 不要购买外皮起皱,出现奇怪斑点,带有割伤和瘀伤的冬南瓜。

三月预览: 乳制品