



Cẩm nang để mua trái cây và rau quả theo mùa

Cẩm nang giúp bạn mua thực phẩm tươi, bổ dưỡng và tiết kiệm

Tại sao ăn thực phẩm theo mùa?

Các thực phẩm theo mùa thường đến tay người tiêu dùng trực tiếp từ người sản xuất chứ không đồng lạnh và mất giá trị dinh dưỡng. Trái cây và rau theo mùa thường

- Tươi hơn và bổ dưỡng hơn
- Rẻ hơn
- Chín tự nhiên
- Ít phải vận chuyển đường dài hơn
- Ít gây ra chất thải cacbon khi bảo quản lạnh.

Ăn trái cây và rau quả tại địa phương theo mùa còn hỗ trợ nền kinh tế của địa phương và những người sản xuất. Mua theo mùa thì trái cây và rau quả sẽ ngon một cách tự nhiên, có giá rẻ nhất và hỗ trợ một chế độ ăn uống phong phú.

Các mẹo để mua thực phẩm theo mùa

- Tìm các sản phẩm sản xuất tại Úc
- Kiểm tra các cẩm nang theo mùa
- Hỏi người bán xem các thực phẩm có sản xuất tại địa phương hay không
- Mua tại chợ của các nông dân và các cửa hàng bán rau quả xanh

Yêu thực phẩm ghét lãng phí

Các hộ gia đình ở NSW lãng phí lượng thức ăn trị giá trên một ngàn Úc kim mỗi năm, hầu hết các thức ăn đều còn tươi mới và những thức ăn còn thừa lại. Lãng phí thức ăn là lãng phí năng lượng, nước và các nguồn tài nguyên thiên nhiên khác được dùng để trồng, đóng gói, vận chuyển và để bán các loại thực phẩm đó.

Mua, nấu, tiết kiệm

Mua quá nhiều, nấu quá nhiều và không bảo quản đúng cách là những nguyên nhân chính của việc lãng phí tiền bạc cho thực phẩm và các hàng tạp hóa. Những mẹo hàng đầu để giảm bớt việc lãng phí thức ăn, tiết kiệm tiền và bảo vệ môi trường gồm:

- Lên kế hoạch các bữa ăn của bạn để tiết kiệm thời gian và tiền bạc
- Kiểm tra tủ lạnh, tủ đông và tủ đứng, sau đó lên danh sách các hạng mục cần mua sắm
- Tính toán lượng thức ăn sẽ dùng để nấu một lượng phù hợp
- Bảo quản thức ăn đúng cách để giữ thức ăn tươi hơn để dùng được lâu hơn
- Sử dụng thức ăn còn lại để chế biến thành một bữa ăn tối trong tuần để làm.

Cẩm nang nhanh để mua theo mùa

Một cẩm nang để mua theo mùa giúp bạn chọn các thực phẩm tươi hơn và ít tốn kém hơn đồng thời bảo vệ môi trường

Mùa hè	Mùa thu	Mùa đông	Mùa xuân
<p>Mùa hè</p> <p>Quả: các loại quả berries, các loại dưa, quả có hạt, các loại quả nhiệt đới, lê, nho, cam.</p> <p>Rau: đậu Hà Lan và các loại đậu, cà chua, zucchini (bí xanh), dưa leo</p>	<p>Mùa thu</p> <p>Quả: các loại hạt (nuts), táo, lê, quả kiwi, nho, một số quả có hạt như: mận (plums), đào(peaches), quả xuân đào (nectarines).</p> <p>Rau: các loại rau lá xanh, nấm rơm, các loại củ, cà tím, ớt bị (capsicum), bí xanh (zucchini), bí đỏ, bắp cải.</p>	<p>Mùa đông</p> <p>Quả: táo, lê, cây họ chanh (citrus)</p> <p>Rau: các loại rau xanh, đậu hà lan và các loại đậu, các loại củ, bí đỏ, bông cải xanh (broccoli), bắp cải.</p>	<p>Mùa xuân</p> <p>Quả: Cây họ chanh (citrus), táo, một số trái cây nhiệt đới (trái dưa hay còn gọi là khóm ở miền Nam Việt Nam, miền trung gọi là trái thơm), quả đu đủ, xoài</p> <p>Rau: các loại rau xanh, đậu Hà Lan và các loại đậu, nấm rơm, bí xanh (zucchini), bắp, một số rau củ như carrot, củ dền (beetroot).</p>

Hãy là người hoán đổi

Thật dễ dàng để nấu các món bạn yêu thích quanh năm chỉ bằng cách hoán đổi một số phụ gia bằng các trái cây và rau quả theo mùa.

- Dùng rau diếp (lettuce) thay cho rau có hình tên lửa (rocket) trong các loại salads mùa hè
- Dùng nấm tươi thay cho các loại thực phẩm khô vào mùa đông
- Khi làm bánh nhân hoa quả, có thể thay quả berry mùa hè bằng quả lê vào mùa đông,
- Dùng các thức ăn tươi mát thay vì các thực phẩm có chất bảo quản, đóng hộp hay đông lạnh

Có rất nhiều loại "thực phẩm quanh năm" như cam, bơ và củ hành. Hãy chọn những loại thích hợp với từng mùa.

Tim thêm trên các trang mạng

Cẩm nang thực phẩm Úc theo mùa

www.seasonalfoodguide.com

Thức ăn chậm Sydney

Cửa hàng tên "Thức ăn chậm" hỗ trợ cho nguồn thực phẩm địa phương ngon, bổ và nhận tổ chức các sự kiện.

www.slowfoodsydney.com.au

Hội chợ các nông dân Úc

Tìm kiếm hội chợ các nông dân Úc tại địa phương của bạn

www.farmersmarkets.org.au

Khi nào là tốt nhất?

Quả	Hè	Thu	Đông	Xuân
Táo				
Trái mơ (apricot)				
Trái Bơ	Reed	Feurte	Hass/Feurte	Hass
Chuối				
Dâu (berries)				
Cam đỏ				
Trái Cherry				
Mãng cầu				
Quả sung				
Nho				
Quả Kiwi				
Chanh vàng (lemon)				
Chanh xanh (lime)				
Quit (mandarin)				
Dưa (melon)				
Lê Nashi				
Xuân đào (nectarine)				
Cam	Valencia		Navel/Seville	Valencia
Passionfruit				
Đào lông				
Lê				
Dứa (khóm, thơm)				
Bưởi hồng				
Mận				
Quince				
Rhubarb				
Tangelo				

Ghi chú: đây không phải là danh sách mở rộng nhưng nó cung cấp một cẩm nang tốt để giúp bạn bắt đầu việc mua thực phẩm theo mùa. Một số vùng ở NSW sẽ có các loại thực phẩm theo mùa khác nhau.

Rau	Hè	Thu	Đông	Xuân
Rau xanh châu Á				
Măng tây (asparagus)				
Các loại đậu	Runner/Snake/Borlotti		Broad/Borlotti	Broad/Green
Củ dền (beetroot)				
Bông cải xanh (broccoli)				
Cải (brussel sprouts)				
Cải bắp (cabbage)		Red	White	Savoy
Ca rốt				
Bông cải trắng (cauliflower)				
Cần tây (celery)				
Rau diếp xoăn (chicory)				
Dưa leo				
Cà tím				
Cây thì là - fennel				
Tỏi tây (leek)				
Rau diếp (lettuce)				
Nấm		Field/Pine		Morel
Đậu Hà Lan				
Khoai Tây/ khoai lang				
Bí đỏ				
Rau cải long (rocket)				
Rau dền (spinach)				
Cây bí (squash)				
Củ cải Thụy Điển (suede/turnip)				
Bắp ngọt				
Cà chua				
Bí xanh (zucchini)				

Để tìm công thức chế biến, cách tính lượng dùng, và lời khuyên xin vào trang mạng

www.lovefoodfoodhatewaste.nsw.gov.au