

Những loại rau giá cao hơn thịt “đắt xắt ra miếng”

Rau sắng chùa Hương, rau chùm ngây, rau càng cua, rau đắng biển... là những loại rau dù có mức giá đắt giạt mình vẫn được nhiều người lùng mua cho bằng được bởi chúng được coi là những loại đặc sản núi rừng đảm bảo sạch, có giá trị dinh dưỡng cao.

Rau sắng chùa Hương...đắt gấp ba, bốn lần thịt



Rau sắng chủ yếu được trồng trên núi đá.

Cây rau sắng được coi là một tài sản quý giá của chùa Hương và ngành du lịch Hà Nội. Mùa rau sắng bắt đầu từ tháng Hai đến hết tháng Ba âm lịch (mùa lễ Hội Chùa Hương), rau có giá bán khoảng từ 300.000 đến 400.000 đồng/kg tương đương với 3-4kg thịt. Thậm chí có lúc, giá rau sắng chùa Hương lên đến 1 triệu đồng/kg.

Rau sắng khá đặc biệt ở chỗ, từ khi trồng đến lúc cho lần thu hoạch đầu tiên mất từ 3-5 năm và sau 10 năm mới được thu hoạch với số lượng lớn. Rau sắng thường mọc trong rừng sâu, trên những vách núi cao. Cây mọc trên vách núi cao thì tuổi đời cây càng cao, chất lượng rau càng ngon ngọt lạ thường.

Theo kinh nghiệm dân gian, rau sắng thường dùng để nấu canh, có thể nấu với xương lợn, thịt lợn, tôm nõn giã nhỏ, thịt gà, cá rô, cá quả... mỗi thứ một vị, đều rất thơm ngon và bổ dưỡng. Tuy nhiên, theo những người sành ăn, chỉ khi nấu canh suông người ta mới cảm nhận hết những giá trị của rau sắng. Chậm rãi nhai từng chiếc lá, từng đợt ngọt để cảm nhận được vị bùi, vị ngọt, mùi hương thoang thoảng man mát của thứ rau xanh mọc giữa trời, đất, gió và núi này.

Rau ngót rừng...đắt gấp rưỡi thịt



Rau ngót rừng được dân thành thị lùng mua cho bằng được.

Đắt gấp rưỡi thịt, rau ngót rừng có giá 150.000 đồng/kg và hoa rau ngót là 200.000 đồng/kg. Đây loại rau được bà con người dân tộc trên tỉnh Cao Bằng vào tận rừng hái, khác hoàn toàn với loại rau ngót rừng được người dân trồng. Loại rau này tuy đắt nhưng vẫn rất hút khách, nhất là giới nhà giàu sành ăn. Nhiều người còn phải đặt trước 2-3 ngày, thậm chí cả tuần mới mua được loại rau này.

Theo chị Hồ Thu Hương (chủ cửa hàng rau rừng ở Gia Lâm, Hà Nội), rau ngót rừng đắt mảy cũng được lòng khách là vì lạ miệng, chỉ có theo mùa, và ưu điểm lớn là hàng sạch. Rau ngót rừng đã rất ngon, nhưng hoa của nó còn ngon gấp chục lần. Hoa rau ngót rừng chỉ nở trong vòng một tháng nên có giá rất cao, lại hiếm nhưng nhiều người sành ăn vẫn "săn" mua bằng được.

Thực tế, hiện nay ở các huyện phía tây Hà Nội có nhiều vùng bà con đã trồng được loại rau này và bán ra khá nhiều nên giá rẻ hơn. Tuy nhiên, loại rau ngót rừng xịn vẫn có giá cao hơn hẳn.

Rau chùm ngây...đắt ngang thịt



Rau chùm ngây được cho là một trong những loại thần dược.

Bài liên quan:

[Trồng chùm ngây "vạn năng" tốt cho mẹ và trẻ sơ sinh](#)

[Muôn kiểu trồng rau "không đụng hàng" của dân thành phố](#)

[Hà Nội: Phát thêm vườn rau tầng 10 nhìn ra hồ lồng gió](#)

[6 loại rau 'lớn nhanh như thổi' nên trồng tháng 5](#)

[Hai tuần trồng rau mầm hướng dương béo béo, giòn giòn](#)

Chùm ngây, hay còn gọi là cây ba đậu dại, trước kia mọc hoang ở nhiều nơi như Thanh Hóa, Ninh Thuận, Bình Thuận, vùng Bảy Núi ở An Giang, đảo Phú Quốc... Với mức giá 100.000 đồng/kg - tương đương 1 kg thịt lợn, rau chùm ngây mọc hoang đang trở thành món ăn được nhiều người thành phố săn tìm.

Có giá tương đương với thịt lợn, cây chùm ngây đang được rất nhiều người tìm mua để làm món rau cho bữa cơm gia đình. Loại thực phẩm này đang trở thành một món ăn phổ biến, được nhiều người ưa thích vì nó được coi là rất có lợi cho sức khỏe. Được biết, lá chùm ngây còn chứa nhiều dưỡng chất hơn cả quả và hoa, tính theo trọng lượng, trong đó vitamin C hơn cam 7 lần, vitamin A hơn cà rốt 4 lần, canxi gấp 4 lần sữa, sắt gấp 3 lần cải bó xôi, đậm nhiều gấp đôi sữa chua và potassium gấp 3 lần trái chuối.

Chùm ngây hiện nay được trồng nhiều hơn, ngay cả nhiều người thành phố cũng mua loại cây này về tự trồng tại nhà. Giá chùm ngây có xu hướng giảm so với trước kia.

Rau đắng, rau càng cua... đất chả kém thịt



[Facebook icon](#) Chia sẻ [Google+ icon](#) Chia sẻ

Rau càng cua và rau đắng biển.

Với giá bán khoảng 95.000 đồng/kg, rau đắng biển và rau càng cua được xem là một trong những loại rau có giá đất chẳng kém cạnh giá thịt. Nhắc đến rau đắng biển, rau càng cua nhiều người nghĩ ngay đến những món ăn quê quen thuộc dân dã. Rau đắng biển và rau càng cua được xem là những món "đặc sản" của giới dân quê trước đây và là đặc sản của người dân thành thị hiện nay.

Người ta thường bắt gặp những món ăn dân dã với rau đắng như rau đắng sống chấm mắm kho, rau đắng ăn lẩu cá, rau đắng nấu cháo cá, rau đắng nấu canh cá, rau đắng xào... Theo các tài liệu Y học cổ truyền, rau đắng có tính mát, vị đắng, có khả năng thanh nhiệt tiêu độc, và là "thần dược" để chữa nhiều loại bệnh.

Trong khi đó, rau càng cua là loại rau mọc nước có vị ngọt ngọt, the the và đặc biệt có chút nhẩn nhẩn, ăn một lần là nhớ. Theo Đông y, rau Càng Cua có vị chua, tính sinh dịch, giải nhiệt, nhiều chất bổ.