

## Rau mầm – sạch, ngon, dễ trồng

Dễ trồng, nhanh được thu hoạch, an toàn và hàm lượng dinh dưỡng cao, đó là rau mầm, sản phẩm được nhóm các nhà khoa học thuộc Trung tâm phát triển hóa sinh Việt Nam nghiên cứu thành công. **Rau mầm** đã đáp ứng được nhu cầu rau sạch của người dân.



Thu hoạch rau mầm sạch sau 5 ngày

Dược sĩ, Tiến sĩ Phan Quốc Kinh – Giám đốc khoa học (Trung tâm Phát triển hóa sinh Việt Nam) hồ hởi cho biết: “Chúng tôi vừa gieo trồng thành công loại rau mầm chỉ trong 72 tiếng. Đó là rau mầm đậu đen”.

Vừa tiếp chuyện, TS Kinh vừa lấy trong tủ lạnh ra một đĩa rau mầm đậu đen xanh non mời chúng tôi ăn thử. Đây là loại rau mầm gieo trồng nhanh kỷ lục từ trước đến nay.

Sau ba ngày gieo trồng, rau mầm đậu đen có từ 2-3 lá, thân rau dài trung bình 11cm, rất non, có thể chế biến như các loại rau thông thường khác: xào, luộc, ăn sống...

Từ năm 1997, Tiến sĩ Phan Quốc Kinh đã cùng đồng nghiệp nghiên cứu trồng rau mầm sạch dựa theo phương pháp trồng rau sạch ở các nước: Mỹ, Nhật,... và có cải tiến cho phù hợp với điều kiện Việt Nam. Ở các nước phát triển, rau mầm được trồng trên giá thể (đất sinh học, xơ dừa, cốt ngô...) nhưng hạn chế của phương pháp này là phải tiệt trùng giá thể trước khi trồng rau bằng cách đưa lên nồi hấp nóng nhằm diệt nấm, vi khuẩn.

Để giải quyết khâu phức tạp đó, Tiến sĩ Kinh cùng các đồng nghiệp đã trồng rau vào giá nhựa, trên nền của giấy ăn.

Giấy ăn có ưu điểm là dễ mua, rẻ và thấm nước tốt, phù hợp với việc trồng rau mầm mà không cần phải tiệt trùng. Kết quả thật mỹ mãn, những giá rau mầm trong phòng thí nghiệm của Tiến sĩ Kinh xanh non, cho chất lượng tốt.

Cách trồng rau rất đơn giản, chỉ với hạt rau giống và nước sạch, gieo mầm hạt vào khay nhựa có lỗ thủng, sau một tuần sẽ cho thu hoạch rau mầm đảm bảo an toàn.

Rau mầm không sinh trưởng, phát triển nhờ đất hay phân bón hóa học mà hoàn toàn sinh sôi dựa trên dinh dưỡng của hạt giống và nước, không dùng thuốc trừ sâu. Khay rau mầm luôn được cung cấp đủ nước từ khi gieo hạt đến khi thu hoạch.

Tùy từng loại rau mà thời gian thu hoạch khác nhau. Ví dụ, mầm cải, mầm rau rền, vừng, đậu xanh... cho thu hoạch sau một tuần, mầm rau muống được làm rau sau 10 ngày.

Cách trồng rau này rất thích hợp với người dân thành phố vì tiết kiệm diện tích, cung cấp rau sạch, an toàn và rất nhanh chóng cho thu hoạch.

## Thực phẩm bổ dưỡng

“Hạt giống rau được ví như quả trứng vịt, còn rau mầm được coi như quả trứng vịt lộn, qua đó dễ thấy giá trị dinh dưỡng của rau mầm rất cao” – Dược sĩ Lê Huy Hoàng – cán bộ nghiên cứu của trung tâm cho biết. 30 gam hạt giống rau sẽ cho thu hoạch từ 500-700 gam rau mầm.

Ước tính, 50 gam rau mầm có giá trị dinh dưỡng bằng 200 gam rau thường. Một gia đình thành phố chỉ cần trồng 7-14 khay rau mầm sẽ có đủ rau sạch ăn luân phiên trong một tuần.

Về nguyên tắc, tất cả các loại mầm hạt ăn được đều có thể gieo làm rau mầm. Trong đó, loại rau cung cấp nhiều dinh dưỡng và ngon nhất gồm: súp lơ xanh, đậu tương, rau cải, rau dền.

Tuy nhiên, cần chú ý không phải loại rau mầm nào cũng an toàn, ví dụ mầm khoai tây có chứa rất nhiều chất độc solanin. Các chất này có thể gây ngộ độc, thậm chí có trường hợp bị tử vong. Rau mầm có chứa nhiều Vitamin E và các chất kích thích sinh trưởng.

Cụ thể, các nhà khoa học Mỹ, Nhật đã xác định mầm đậu tương có chứa các phytoestrogen- genistein, daidzein là các nội tiết tố sinh dục nữ thực vật, nhiều hơn hàng chục lần so với hạt đậu tương bình thường.

Trong mầm đậu tương còn chứa chất GABA (acid gamaaminobutyric) hàm lượng cao là chất điều tiết hoạt động hệ thần kinh trung ương của người và động vật. Phytoestrogen đậu tương này mầm đang được sử dụng rất rộng rãi ở Bắc Mỹ, Nhật, Tây Âu để chống lão hóa và làm đẹp cho nữ giới.

Đặc biệt, các nhà khoa học của trường Đại học Y John Hopkins (Hoa Kỳ) đã xác định mầm hạt súp lơ xanh (Broccoli sprouts) có chứa chất phòng chống ung thư Sulforaphan nhiều hơn 30 lần so với súp lơ

xanh đã trưởng thành. Sulforaphan được đánh giá là chất chống oxy hóa rất có hiệu quả để bảo vệ da.

Mỗi ngày, phòng thí nghiệm của Tiến sĩ Phan Quốc Kinh nhận được hàng chục cuộc điện thoại của bà con khắp đất nước gọi đến xin tư vấn cách trồng rau mầm.

Loại thực phẩm này đã được trồng phổ biến ở nhiều địa phương trong cả nước: Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Bắc Giang,... đặc biệt, đây là phương thức trồng rau có thể áp dụng cho những vùng đồng bằng bị ngập mặn, vùng hải đảo xa xôi.

Tiến sĩ Phan Quốc Kinh với kinh nghiệm 50 năm nghiên cứu cây cỏ Việt Nam làm thuốc và cộng sự của ông sẽ còn nghiên cứu tìm ra nhiều loại rau, thuốc bổ ích hơn nữa, phục vụ cho cuộc sống bà con nhân dân.

## Hướng dẫn trồng rau mầm

Hạt giống, kệ (giá) nhựa có lỗ ở đáy, giấy ăn vuông loại có kích thước 330mm có nhãn mác đảm bảo chất lượng, bình nước.

Chọn hạt giống là khâu quan trọng vì hạt có ảnh hưởng trực tiếp đến rau mầm. Chọn hạt càng to càng tốt vì hạt to chứa nhiều dinh dưỡng, rau mầm sinh trưởng phát triển chủ yếu nhờ dinh dưỡng trong hạt và nước.

Không nên chọn hạt quá khô hoặc hạt được sử dụng làm thực phẩm vì có thể hạt này đã được sấy khô, xác suất chột trong nảy mầm cao.

Không nên chọn hạt giống dễ bị nấm, mốc, bảo quản không tốt hoặc có nguồn gốc Trung Quốc vì hạt này rất dễ bị tẩm hóa chất. Thời gian sinh trưởng của rau mầm ngắn nên hóa chất có trong hạt vẫn còn nguyên trên rau khi thu hoạch.

Theo kinh nghiệm của những người đã trồng rau mầm, không nên chọn hạt đựng trong bao bì đẹp, tốt nhất nên đến cửa hàng của Công ty giống cây trồng Trung ương, số 2 Phạm Ngọc Thạch mua hạt, đảm bảo chất lượng và giá cả.

Tiến hành

**Bước 1:** Ngâm hạt giống trong nước ấm 30 độ C tối thiểu 2-4 tiếng trước khi gieo hạt. Có loại hạt ngâm lâu như: rau muống (12 tiếng). Mùa đông, nước ngâm có nhiệt độ cao hơn một chút, khoảng 40 độ C.

**Bước 2:** Trải 3-5 lớp giấy ăn lên mặt khay nhựa, tùy theo độ dày mỏng của giấy.

**Bước 3:** Gieo hạt giống đã ngâm lên mặt giấy. Chỉ nên gieo một lớp hạt để tất cả các hạt nảy mầm có thể bám vào mặt giấy và phát triển thành cây.

Nếu gieo dày quá, rau mầm mọc chen chúc nhau khiến thân rau gầy và không ngon. Chồng các khay nhựa lên 4-5 tầng, càng chồng nhiều tầng thì độ ẩm trong các khay càng cao, tốt cho việc nảy mầm của hạt. Tiếp nước sạch liên tục cho giá hạt từ lúc gieo đến khi thu hoạch.

Giá hạt chờ nảy mầm này cần để trong bóng tối (gầm giường hoặc phủ một lớp giấy, vải lên) từ 2-3 ngày. Không nên dịch chuyển nhiều giá hạt vì hạt sẽ bị xô đẩy, không đảm bảo mật độ, ảnh hưởng đến chất lượng rau.

**Bước 4:** Đưa giá hạt ra chỗ có ánh sáng yếu 30%, tốt nhất là ánh sáng đã được ngăn bởi cửa kính (nếu phủ vải hoặc giấy thì gỡ bỏ vải hoặc giấy).

Rau mầm không cần đặt dưới ánh sáng trực tiếp và tránh gió. Thông thường, người ta dùng ống dẫn nước từ bình chứa vào giá rau mầm, cho dòng chảy chậm với vận tốc 30-50 giọt/phút.

**Bước 5:** Sau 6-8 ngày, rau mầm cho thu hoạch. Nếu để quá thời gian trên, rau mầm sẽ phát triển thành rau non và chất dinh dưỡng của rau giảm sút.

Lưu ý trong quá trình trồng rau, đảm bảo chống sự xâm nhập của chuột và một số loại động vật, côn trùng khác có thể ăn hết mầm rau. Rau mầm có thể ăn cả rễ, ngon nhất là ăn sống, làm nộm, nấu ăn cùng mì, không nên luộc kỹ rau mầm trong nước sôi vì rau mất chất và ra nước.