

Sự kì diệu của rau mầm

Hiện nay, với việc xã hội ngày càng phát triển, đời sống người dân ngày càng được cải thiện con người ngày càng muốn nâng cao nhu cầu cuộc sống của mình, nhất là vấn đề sức khỏe.

Rau mầm là thực phẩm sạch, giàu dinh dưỡng: “Hạt giống rau được ví như quả trứng vịt, còn rau mầm được coi như quả trứng vịt lộn”, hay giới đầu bếp vẫn gọi vui rau mầm là “Rau nhi đồng”, qua đó để thấy giá trị dinh dưỡng của rau mầm rất cao. Theo các tài liệu khoa học, rau mầm có giá trị dinh dưỡng cao gấp 5 lần rau thường. Rau mầm rất dễ trồng, không sử dụng phân bón, thuốc bảo vệ thực vật, trồng trong môi trường sạch không có mầm bệnh và vi sinh vật gây hại cho sức khỏe con người. Ước tính một gia đình thành phố chỉ cần trồng 7-14 khay rau mầm sẽ có đủ rau sạch ăn luân phiên trong một tuần. Rau mầm là loại rau có giá trị dinh dưỡng cao (100 gram rau mầm có giá trị dinh dưỡng tương đương với 0,5kg rau thường – theo Viện Khoa Học Nhà Nước Việt Nam).

Rau mầm chứa nhiều chất xơ, các vitamin E, C, B... phù hợp với mọi lứa tuổi, đặc biệt trẻ em và người lớn tuổi. Gần đây nhất các nhà khoa học Mỹ đã chứng minh rằng rau mầm rất thích hợp cho các chế độ ăn kiêng lành mạnh, chứa các chất chống oxy hoá giúp làm chậm quá trình lão hoá và ngăn ngừa các nguy cơ về ung thư giúp con người luôn tươi trẻ và khỏe mạnh. Rau mầm là loại rau có thể trồng quanh năm, điều kiện chăm sóc rất dễ, thời gian trồng ngắn (5-7 ngày), đa dạng chủng loại (củ cải, rau dền, mồng tơi, rau muống, các loại đỗ...) rất thích hợp cho những bà nội trợ, người già, người về hưu... trồng và chăm sóc. Rau mầm không những đa dạng về chủng loại mà còn có nhiều mùi vị khác nhau. Mỗi loại mầm đều có thứ vị riêng đặc trưng của từng loại rau. Một số có vị cay hơi hăng như mầm của các loại cải: Cải củ trắng, Cải củ đỏ... Một số khác có vị bùi, ngọt đặc trưng như mầm của một số loại đậu, có thể ăn sống, làm các món cuộn, trộn dầu giấm, xào hoặc nấu canh,...

Điều kiện trồng rau mầm hoàn toàn đơn giản chỉ cần một không gian nhỏ như góc ban công, sân thượng, một bệ cửa sổ nhỏ trong bếp, góc cầu thang hoặc hàng hiên trước nhà..., đồng thời sẽ giúp làm đẹp, tươi mát cho ngôi nhà của bạn.

Sử dụng rau mầm là một xu hướng phát triển ở Việt Nam, vì đây là loại rau sạch, giàu dinh dưỡng và đậm đà hương vị. Người Việt Nam cũng đã biết sử dụng rau mầm làm thức ăn hàng ngày từ lâu mà phổ biến là giá sống.