

3 tháng trồng chùm ngây, món rau "bổ gấp 7 lần cam"

Nhiều dinh dưỡng gấp 7 lần cam, 4 lần cà rốt, 3 lần chuối, chùm ngây là một trong những siêu thực phẩm dễ trồng trong vườn nhà và cho lá ăn quanh năm.

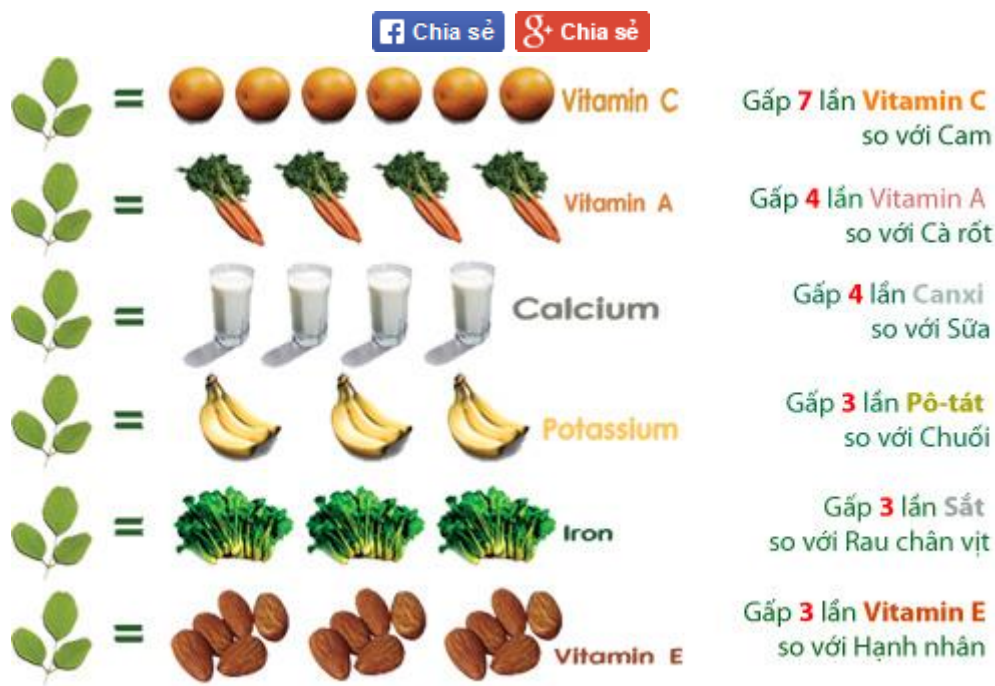
Cây chùm ngây đã xuất hiện từ cách đây 4 ngàn năm ở vùng Nam Á và sau đó được trồng nhiều ở châu Á và châu Phi. Chùm ngây nổi tiếng với giá trị dinh dưỡng rất cao nên trong tiếng Anh còn được mệnh danh là "cây thần diệu", "cây kỳ quan", "cây vạn năng",... Đặc biệt, tại Ấn Độ, chùm ngây còn được trân trọng với cái tên cây Độ Sinh (Tree of Life). Năm 2008, Viện Y tế quốc gia Mỹ gọi chùm ngây là "Cây của năm".

Ở Việt Nam, trước đây chùm ngây ít được chú ý và để mọc hoang tại nhiều nơi như Thanh Hóa, Ninh Thuận, Bình Thuận, An Giang, Phú Quốc,... Một vài năm gần đây, khi các nghiên cứu của nước ngoài cho thấy nhiều công dụng đặc biệt của chùm ngây được biết đến thì giống cây này mới được chú ý và gieo trồng nhiều. Rau chùm ngây được bán nhiều với giá từ 70.000 đến 100.000 đồng/kg.



Giá trị dinh dưỡng của cây chùm ngây

Chùm ngây, cả lá và hoa, đều có giá trị dinh dưỡng rất cao. Nhiều chuyên gia dinh dưỡng đã gọi chùm ngây là "siêu thực phẩm" của thế kỷ 21.



Chỉ riêng trong 100g lá chùm ngây có thể chứa lượng chất dinh dưỡng cao gấp nhiều lần các loại thực phẩm khác.

- Đối với trẻ em từ 1-3 tuổi, cứ ăn 20gr lá tươi là cung ứng 90% canxi , 100% Vitamin C, Vitamin A, 15% chất sắt, 10% chất đạm cần thiết, đồng, và Vitamin B bổ sung cần thiết cho trẻ.
- Đối với các bà mẹ đang cho con bú, chỉ cần dùng 100gr lá tươi mỗi ngày là đủ bổ sung canxi , Vitamin C, Vitamin A , Sắt , Đồng, và các vitamin B cần thiết trong ngày.

Tuy chùm ngây tốt cho [phụ nữ](#) đang cho con bú nhưng cũng tương tự như rau ngót, tránh sử dụng cho phụ nữ có thai.

Chính vì giá trị dinh dưỡng của mình, chùm ngây được hai tổ chức thế giới là WHO và FAO xem như là giải pháp ưu việt cho các bà mẹ thiếu sữa và trẻ em suy dinh dưỡng. Toàn bộ các phần trên cây chùm ngây đều có thể được dùng làm thức ăn hoặc phục vụ cho các mục đích khác nhau; nên chùm ngây hiện đang được khuyến khích trồng ở nhiều quốc gia trên thế giới, đặc biệt là những nước nghèo.

Không chỉ có giá trị dinh dưỡng ấn tượng, chùm ngây cũng được sử dụng hỗ trợ nhiều trong y học, có tác dụng chữa 300 bệnh (nhiều bệnh trong số đó đã được chứng minh bởi cộng đồng khoa học). Trà làm từ lá chùm ngây có thể chống lại cảm lạnh và nhiễm trùng. Lá tươi để chữa bệnh thiếu máu, viêm loét dạ dày, tiêu chảy và đắp lá giúp chống vi khuẩn và điều trị chống viêm cho vết côn trùng cắn, vết thương hoặc các vấn đề nấm da. Hạt nghiền nát có tác dụng với bệnh thấp khớp và viêm khớp, và là một loại kháng sinh tự nhiên.

Cách trồng chùm ngây tại nhà

Bước 1: Ươm mầm

Vì vỏ hạt chùm ngây rất cứng nên cần ngâm hạt trong nước ấm để làm mềm lớp vỏ bên ngoài. Pha nước theo tỉ lệ 2 sôi + 3 lạnh rồi ngâm hạt chùm ngây trong ít nhất 24 giờ. Sau khi vớt hạt ra thì lấy khăn bọc lại rồi để trong chỗ tối. Mỗi ngày một lần, bạn nhúng bọc hạt vào trong nước rồi vẩy nhẹ để tránh ứ nước bên trong. Quá trình thao tác cần nhẹ nhàng để tránh làm gãy các mầm non mới nhú. Sau vài ngày, hạt sẽ nứt nanh và nảy mầm.



Gói 1 lạng chùm ngây gồm khoảng 360 hạt được bán với giá 150.000 đồng

Bước 2: Trồng cây

Sau khi hạt nảy mầm thì đem vào chậu có đất tơi xốp. Cây chùm ngây ưa đất ráo nước, nhiều cát. Thậm chí, dù là đất xấu thì chùm ngây cũng phát triển tốt. Chậu trồng chùm ngây cần có lỗ để thoát nước.

Sau khi trồng khoảng 1 tuần, cây chùm ngây bắt đầu cứng cáp và mọc ra các lá thật.



Cây chùm ngây sau khi trồng đất 1 tuần

Bước 3: Chăm sóc

Cây chùm ngây chịu được hạn hán, ưa nắng nên cần trồng ở nơi nhiều nắng. Cây hầu như không bị sâu bệnh hại do đó chăm sóc cây không cần điều kiện gì đặc biệt về phân bón và nước tưới. Tuy nhiên cây không chịu được úng ngập và dễ chết nếu không được thoát nước tốt.



Cây chùm ngây phát triển khá nhanh và không cần dành thời gian chăm sóc nhiều



Chậu trồng chùm ngây tuyệt đối không để sũng nước.

Bước 4: Thu hoạch

Khoảng 3 tháng kể từ khi trồng (cây cao khoảng 60cm) thì bạn có thể cắt lấy lá phần ngọn để sử dụng và thúc cây đâm nhiều chồi. Đến khi 6 tháng tuổi, trung bình mỗi cây chùm ngây có thể cho từ 500 đến 900g lá tươi mỗi tháng.

