

5 loại cây mọc hoang tại Việt Nam trở thành “Thần dược” đắt giá ở nước ngoài

Tại Việt Nam, cây sam, càng cua, tầm bóp, bèo tây... mọc dại ven đường và chủ yếu được lấy về làm thức ăn gia súc; nhưng tại nhiều nước trên thế giới, những loại cây này lại được coi như vị thuốc quý, bán với giá đắt đỏ.

Tầm bóp, bèo tây bán giá cao nhất ngưỡng ở Nhật Bản

Ở Việt Nam, quả tầm bóp còn được gọi là quả lồng đèn, lù đù, thù lù hay đôm đốp... Quả có hình tròn nhỏ như quả cà, bên ngoài được bao bọc một lớp bọc mỏng, giống hình lồng đèn.



Là quả dại Việt Nam, tầm bóp có giá 700 nghìn đồng/kg ở Nhật Bản

Khi vỏ bọc bên ngoài quả tầm bóp bị vỡ mạnh, nó vỡ ra tạo tiếng nổ nghe vui tai. Tại nông thôn, loại cây này mọc dại nhiều ven đường hoặc các bờ ruộng. Tầm bóp ở Việt Nam được xem như loại cây dại, ít được bày bán.

Tại Nhật Bản, quả tầm bóp được đóng khay bán trong các siêu thị, cửa hàng với giá vào khoảng 700 nghìn đồng/kg. Tầm bóp được người Nhật mua về làm thuốc hoặc dành cho những người ăn kiêng. Theo đó, quả tầm bóp vị chua, tính bình tác dụng thanh nhiệt, tiêu đờm... vì thế đây còn được dùng như một vị thuốc Nam.

Ở Việt rẻ như cho, sang Nhật bèo tây trở thành đặc sản đắt đỏ



Ở Việt Nam, bèo tây mọc dại tại nhiều vùng ao hồ, kênh rạch... chủ yếu làm thức ăn gia súc hoặc đồ thủ công mỹ nghệ. Gần đây, một bộ phận rất nhỏ người dân ở Hà thành thường tìm nguồn bèo tây sạch về chế biến thành các món ăn như: canh bèo tây, nộm bèo tây, bèo tây xào thịt bò hay dùng bèo tây làm rau ăn lẩu. Song, kiểu ăn này được cho là kỳ quặc và cũng không quá phổ biến.

Thế nhưng, trái ngược với ở Việt Nam, tại Nhật bèo tây được bán với giá khá đắt đỏ, khoảng 80 yên Nhật/cây, tương đương khoảng 16.000 đồng/cây. Bèo tây tại Nhật được mua về như một loại thuốc có nhiều tác dụng quý như, đắp vết thương, trị mụn nhọt, mưng mủ hoặc tránh sung tẩy, chống viêm khá hiệu quả. Ngoài ra, bèo tây còn được dùng để lọc nước cũng rất tốt. Chính vì thế, loại cây này rất được người Nhật trọng dụng.

Rau càng cua là cây dại tại Việt Nam, sang nhiều nước được ví như "thần dược"



Rau càng cua có thể sống ở nhiều địa hình, thường mọc thành bụi ở ven ao, hồ, bờ ruộng, các dốc đá... Tại Việt Nam, loại cây này chủ yếu được lấy về làm thức ăn gia súc. Thế nhưng ở các nước Châu Âu, rau càng cua lại rất được ưa chuộng, thường được dùng để chế biến thành nhiều món ăn vì những lợi ích y học kỳ diệu của nó. Theo Đông y, rau càng cua có tác dụng bổ âm huyết, thanh nhiệt, giải độc, lợi tiểu, là món ăn bài thuốc rất thích hợp chữa trị chứng nhiệt miệng, viêm họng, táo bón, đau nhức cơ khớp, tiểu đường...

Ở Philippines, người ta dùng lá càng cua đắp để điều trị ung nhọt và vết loét. Người dân Trung Quốc và Brazil dùng nước ép rau càng cua để trị bệnh viêm kết mạc. Còn người Java lại dùng loại rau này để trị sốt rét, đau đầu...

Ở Việt Nam "cho không nhau", bán sang Nhật rau tía tô có giá 500 đồng/lá



Tía tô là loại cây được trồng rất phổ biến ở Việt Nam. Chúng được xem như loại cây gia vị, bán với giá rất rẻ từ 1- 2 nghìn một bó. Tuy vậy, một công ty tại Bắc Ninh lại có thể trồng cây tía tô và xuất khẩu sang Nhật Bản với giá 700 đồng/lá, thu về hàng tỷ đồng/năm.

Lá tía tô ở Nhật ngoài việc bán lá tươi trong siêu thị và chợ, thì nó còn được sấy khô đóng gói, bán trong nước hoặc xuất đi nước ngoài. Một gói lá tía tô sấy như trên được bán giá 16 USD, tương đương 363 nghìn đồng.

Người Nhật coi tía tô là 1 trong 7 loại gia vị thiết yếu, rất được coi trọng. Tía tô là nguyên liệu quan trọng nhất của món dưa mận umeboshi (một món dưa muối rất phổ biến trong ẩm thực người Nhật) hoặc được dùng gói xung quanh sushi...

"Thần dược" rau sam được nhiều nước "săn" lùng

Có một loại rau tưởng như từ lâu chìm vào quên lãng ở Việt Nam, thì ở nước ngoài lại được xem như một loại “ thần dược” quý giá.

Vừa khiến người ta "ngã ngửa" với giá bán lên tới 700.000 đồng/kg một khay quả tầm bóp tại Nhật Bản, trong khi ở Việt Nam đây chỉ là một loại quả hoang dại. Mới đây, cộng đồng mạng một lần nữa xôn xao khi rau sam mọc dại ở Việt Nam trở thành “ quốc bảo” ở một số đất nước khác.



Rau sam mọc rất nhiều ở các làng quê Việt Nam

Cây sam, loại rau dân dã đồng quê, rất dễ sống, mọc đầy ở trong vườn, ven đường, bờ ruộng. Vì thế, đối với những người dân quê rau sam như một người bạn trong ruộng vườn nhà mình. Sam là một loại cây mọng nước, thân bò sát mặt đất với màu hơi hồng đỏ, tron nhẵn với các lá mọc đối thành cụm tại các đốt hay đầu ngọn, hoa sam màu vàng hoặc đỏ rất đẹp.

Rau sam có vị đặc trưng, thanh và hơi chua, thường được dùng để làm rau ăn, nấu canh hay luộc kèm các loại rau khác đều rất ngon. Tuy nhiên, những vùng dùng sam làm rau ăn rất ít, ở nhiều nơi rau sam thậm chí chỉ dùng làm thức ăn cho bò.



Có vị thanh mát, rau sam từng là một loại rau được "ưu ái" trong các gia đình Việt

Vì lẽ trên, nhiều người đã hết sức kinh ngạc khi tại nhiều nước trên thế giới, người ta đang "săn lùng" loại rau nhỏ bé này bởi những công dụng kỳ diệu đến không ngờ của nó.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học Mỹ và Úc, trong rau sam có chứa nhiều axit béo omega-3 hơn các loại rau ăn lá khác. Nó là một trong số rất ít các loài cây có chứa EPA omega-3 chuỗi dài, có tác dụng rất tốt trong việc ngăn ngừa bệnh tim mạch và tăng cường sức miễn dịch của cơ thể. Đây cũng là loại rau chứa nhiều loại vitamin (chủ yếu là vitamin A, C và một số vitamin B cùng các carotenoid), cũng như các chất khoáng dinh dưỡng như magiê, canxi, kali và sắt. Ngoài ra, rau sam còn có hai loại betalain ancaloit, là các betacyanin màu đỏ (trong thân cây màu hồng/đỏ) và các betaxanthin màu vàng (trong các hoa và những phần màu vàng của lá), cả hai loại ancaloit này đều là các chất chống ôxi hóa tự nhiên vô cùng tuyệt vời. Hơn thế nữa, gần đây các nhà khoa học cũng phát hiện ra các tính chất chống đột biến gen trong loài cây này.



Rau sam chứa nhiều chất có lợi cho sức khỏe

Thêm vào đó, rau sam còn là loại rau thanh đạm, thải độc lý tưởng bởi nó không có cholesterol, không chất béo, 100g rau sam có khoảng 93g nước và các chất hoạt hóa thần kinh như DOPA, dopamine nên có ích cho trí nhớ và có khả năng thải trừ bisphenol A, một chất độc, giúp cơ thể thanh lọc hiệu quả.



Rau " thần dược" ở nước ngoài, được bán đầy chợ quê với giá vài nghìn đồng

Chính vì những thành phần bổ dưỡng trên, rau sam được coi là một loại thảo dược quý chữa nhiều bệnh như chữa mụn nhọt lở loét, đau răng, chữa trị mẩn ngứa ngoài da, viêm nhiễm đường tiết niệu, các chứng ỉa, giun sán đường ruột, đầy bụng, trướng bụng...

Ở nhiều nước châu Âu, rau sam được dùng trong các món ăn khá phổ biến, người Hà Lan dùng rau sam làm dưa chua, người Pháp cũng rất thích rau sam và chế biến thành nhiều món ăn đặc biệt, hoặc ở Mỹ, có món rau sam trộn dầu giấm...

Ở một số vùng tại Việt Nam, ngoài các món rau ăn đơn giản chế biến từ rau sam như rau sam luộc, thì còn rau sam chấm mắm dầm ớt tỏi, hoặc chấm nước cá đồng (cá rô, cá diếc...) kho gừng nghệ mặn mà. Hay các món canh rau sam nấu cá rô đồng, gói rau sam, rau sam xào tỏi, rau sam nấu tôm,... cũng đều rất thanh và ngon.



Rau sam luộc chấm mắm vừa đơn giản vừa thanh mát, giải nhiệt ngày hè

Ai ăn rau sam rồi hẳn lâu ngày sẽ nhớ vị thanh chua ấy, còn ai chưa ăn sẽ hối tiếc vô cùng vì bỏ qua một món ngon, bổ dưỡng. Còn chần chờ gì mà không thử thêm món rau "thần dược" trên vào thực đơn bữa cơm gia đình ngay buổi chiều hôm nay.