

Mỗi Ngày Một Củ Khoai Lang

Sao Khuê

Vâng, thưa quý vị, mỗi ngày chúng ta nên ăn một củ khoai lang. Biết ngay mà, sẽ có vị sẽ hỏi: có nhiều loại khoai lang, vậy thì ăn khoai lang nào? khoai lang bí, khoai lang mật, khoai lang bột v...v... lại nữa khoai lang chỉ để ăn độn khi không đủ gạo mà ăn chứ qua đến xứ này, gạo thịt ê hề, lỡ bữa nào thiếu gạo vì quên mua thì ăn cháo gà chứ ai ăn khoai làm gì?

Quý vị nhớ không, sau tháng tư 1975, trong mấy năm liền cả nước ăn độn. Miền Nam tuy là vừa lúa gạo nhưng gạo lúc đó còn phải đem trả nợ cho hai nước đàn anh Liên Xô và Trung Cộng. Những tháng đầu sau 1975, mỗi đầu người được mua 9 kí lô gạo mỗi tháng, ít lâu sau tụt xuống còn có 6 kí gạo; 3 kí kia, mỗi kí gạo được thay bằng 3 kí bo bo hay 3 kí khoai hoặc 1 kí bột mì khi có viện trợ bột mì của quốc tế.

- *Bobo là loại thực phẩm có cái tên rất đẹp là cao lương* thì phải, loại thực phẩm này chỉ giành cho ngựa ăn, hạt tròn nhỏ rất cứng, phải ngâm lâu trong nước và nấu cũng lâu chín, ăn lại lạt lẽo chẳng ngon lành gì chỉ được cái là làm cho đầy bụng no lâu.
- Khoai thì có khoai lang hay khoai mì.

Bobo, bột và khoai bắt buộc phải mua cùng với gạo dù là khoai hư, gạo mốc; dù sao chẳng nữa giá vẫn rẻ hơn giá ngoài chợ. Gạo mốc thì đem về sàng sảy phơi lại để ăn, người nào còn vàng thì đem bán gạo dờ, mua gạo ngon ngoài chợ dĩ nhiên là rất đắt mà ăn. Bobo thường được đem đi bán vì quá cứng nấu tốn củi. Bột mì thì đem đi đổi (gọi là gia công) thành mì sợi hay bánh mì. Tuy có bột mì nhưng bánh mì vẫn là xa xỉ phẩm do không lò, không men để làm thành bánh mì! Còn khoai? Rất ít khi có khoai ngon mà ăn vì đến khi đến tay người dân, khoai đã bị hà, bị thối, bị sùng, bị sượng quá nhiều, tuy vậy ăn không kịp nên người ta cắt khoanh phơi khô rồi nấu độn với cơm. Coi vậy chứ dân mình lúc đó ăn sang lắm vì ăn cơm 3 tầng: bobo ở dưới, cơm trộn khoai ở giữa, mì sợi ở trên nên dân mình nhái bài ca mà ca :

... .. *Có ai qua vùng miền Đông đất đỏ,
đừng quên chớ về thành phố khoai mì,
cả khoai lang rồi luôn khoai bí,
để dân mình cân ký về ăn....
Tổ quốc ơi! ăn khoai mì ớn quá,
từ giải phóng đến nay ta ăn độn dài dài, ta ăn độn hoài hoài...*

Nhà nước ta ngày đó đã nghĩ đến sức khỏe của dân mà cho ăn cơm độn khoai vì theo nghiên cứu khoai lang rất tốt cho sức khỏe. Trước hết khoai là tên gọi của những rễ củ như khoai lang, khoai từ, khoai mỡ, khoai sọ, khoai môn, khoai tây... Rễ củ là rễ lớn nhất phát triển thành củ thường là ăn được, quanh và trên củ có rễ phụ để nuôi cây. Những loại có rễ củ như củ khoai, củ gừng, củ hành, củ nghệ, củ riềng, củ tỏi...

Khoai lang có tên khoa học là *Ipomoea batatas*, có rễ củ lớn mà ta gọi là củ khoai. Là loại cây thân thảo, dây khoai lang bò trên mặt đất mà người trồng vun lên cao cho khỏi úng nước gọi là giồng (nương khoai).



Khoai được trồng bằng cách cắt dây khoai mà cắm xuống đất, từ đó sinh ra rễ con để nuôi cây, thân dài ra bò trên mặt đất cùng lúc rễ củ lớn dần đến khi ăn được. Sự tích khoai lang bắt nguồn từ câu chuyện *sinh con rồi mới sinh cha, sinh cháu giữ*

nhà rồi mới sinh ông:

Ngày xưa, có hai người bạn tên là Khoai và Lang chơi với nhau rất thân. Khi lớn, anh Khoai làm ăn thành công giàu có còn anh Lang thì thất bại nghèo xơ nghèo xác. Anh Khoai đem tiền cho bạn vay để làm ăn...Chờ lâu không thấy bạn đem trả nên một ngày kia anh Khoai mang theo một món tiền lớn

đến thăm bạn. Anh Khoai định bụng nếu bạn còn nghèo thì đưa tiền giúp bạn lần nữa. Đến nhà bạn, thấy nhà cửa khang trang có vẻ khá giả, anh Khoai bèn giấu gói tiền trên nóc cổng rồi mới vào. Anh Lang tiếp bạn rất là vui vẻ nhưng nghĩ đến món tiền phải trả lại thì rất đau lòng. Tối đó, Lang phục cho bạn ăn uống no say rồi giết chết Khoai, đem chôn ngoài vườn. Ít lâu sau nơi đây mọc lên một loại cây bò lan, xanh mướt, lá non đem luộc ăn vào thật mát ruột, xơi lên lại thấy có củ to, nấu chín ăn vừa ngọt vừa ngon. Con dâu anh Lang ăn vào, có bầu sinh được đứa con trai trông rất khôi ngô, chỉ tiếc là đứa bé chẳng nói năng gì cả. Một ngày kia có quan huyện về thăm dân, đứa bé bây giờ đã lớn, chạy ra qui bầm quan xin xử nỗi oan:

- Bầm quan, con là bạn của anh Lang này!
- Thằng này hỗn láo, cháu mà dám gọi ông bằng anh.
- Bầm quan, thật tình xưa kia con và anh Lang là hai người bạn thân. Xin quan cho con kể hết đầu đuôi câu chuyện. Con tên là Khoai, nhờ trời con làm ăn thành công trong khi bạn con thất bại nghèo khó. Thương bạn, con có cho anh Lang vay mười vạn quan để làm vốn. Chờ lâu không có tin tức, con ngỡ bạn con lại thất bại mất hết tiền nên đem theo 5 vạn quan tính cho bạn mượn thêm. Bầm quan, số tiền này con còn dấu trên mái ngói của cổng nhà, xin quan cho người leo lên lấy để thấy lời con khai là sự thật.

Quan cho lính leo lên thì quả lấy được 5 vạn quan còn y nguyên trên đó.

- Rồi sao mà mày lại trở thành đứa trẻ con như bây giờ?
- Bầm quan, anh Lang ngỡ con đến đòi tiền nên đã giết con và chôn sau vườn. Oan ức nên con xin Trời cho đầu thai trở lại; con dâu anh Lang ăn cái củ ngoài vườn nơi chôn con, có thai sinh ra con. Con tuy là cháu nhưng thực ra lại là bạn của anh Lang, từ ngày sinh ra đến nay con ngậm miệng không nói năng gì để chờ ngày được tỏ bày oan ức, xin quan mở lượng mà minh xét cho.

Quan huyện cho điều tra thì thấy đúng như lời khai. Quan bèn bỏ tù anh Lang và thả đứa bé trở về, lại dạy cho dân làng lấy giống cây đó mà trồng và đặt tên là củ khoai lang. Khi anh Khoai trở về thì con anh Khoai đã có vợ con, anh Khoai đã trở thành ông nội, bởi thế mới có câu *sinh con rồi mới sinh cha, sinh cháu giữ nhà rồi mới sinh ông* ví như cây khoai lang thoát tiên là nhánh cây, đâm chồi thành rễ rồi sau cùng mới sinh ra rễ cái biến thành củ...

Thật ra khoai lang có nguồn gốc ở Nam Mỹ, sau đó khoai lang được trồng khắp các vùng ôn đới và nhiệt đới trên thế giới. Xứ Peru là nơi có nhiều loại khoai lang đủ màu thật đẹp. Khoai lang là lương thực chủ yếu của một số quốc gia nghèo với sản lượng hàng năm lên tới 127 triệu tấn (năm 2004) với 7007 mẫu khoai lang khác nhau (2005).



Sao Khuê lâu lâu mới ăn khoai lang và chỉ biết có vài loại như khoai lang bí (ruột vàng như bí rợ), khoai lang mật (củ khoai luộc chín chảy nước ngọt như mật, trồng ở Đà Lạt), khoai lang



bột vỏ trắng, ruột trắng có nhiều bột ăn rất bùi; khoai lang dương ngọc vỏ đỏ ruột tím và trắng. Lá khoai lang xanh mơn mớn, lá non luộc, xào hay nấu canh ăn vừa ngon vừa mát dạ nhưng thầy thuốc Nam khuyên chớ ăn thường xuyên vì calcium (có lẽ dưới dạng oxalate) gây ra sạn thận. Phần quan trọng của cây khoai lang là củ khoai lang. Củ khoai lang ít lâu nay được khuyến khích ăn nhưng ở Việt Nam thì ngay trẻ chăn trâu đã biết từ lâu là *khoai vùi bếp nóng ngon thơm ngọt ngào*.

Củ khoai lang được coi là thực phẩm tốt cho sức khỏe nhờ có chứa nhiều tinh bột, nhiều chất xơ tốt, nhiều sinh tố A, B2, B6, C, nhiều khoáng chất như kali, manganese, sắt ...và những chất có nhiều khả năng antioxydant để ngừa bệnh và làm tăng khả năng miễn dịch chống lại các tế bào bị bệnh như :

*Anthocyanines chứa trong khoai nhất là khoai lang tím có tính kháng viêm, kháng ung thư nhờ tính antioxydant cao.

- Acide phénoliques có nhiều cả trong vỏ và ruột khoai giúp chống lại nhiều căn bệnh do lão hóa gây ra cũng do khả năng antioxydant (người già càng nên ăn khoai lang)
- Protéine inhibitrice de la trypsine dù có nấu chín cũng vẫn còn tác dụng.
- Caroténoïdes : người ta cho là có tác dụng tốt ngừa bệnh tim mạch và ung thư và mắt. Chất bêta-carotène sẽ sinh ra vitamine A mà chỉ cần ăn ngày một củ khoai lang cũng đủ cho lượng vitamine A trong ngày, rất tốt cho trẻ em nếu được ăn cùng 3g chất béo để giúp cho sự biến đổi từ bêta-carotène sang vitamine A. Ở Đông châu Phi, khoai lang có tên là *cilera abana*, có nghĩa là *bảo vệ con nít* vì chuyên thiếu vitamine A là vấn đề trầm trọng với trẻ con châu Phi.

Khoai lang có nhiều Glycoprotéine mà những nghiên cứu mới cho thấy **khoai lang có tác dụng giảm cholestérol và điều chỉnh insuline** nên dù ngọt khoai lang lại tốt cho những vị mắc bệnh tiểu đường. Chính chất Caiapo chiết từ khoai lang trắng của Nhật được đem thử nghiệm và đã được bày bán trên thị trường có tính phòng ngừa và điều trị cho người mắc bệnh tiểu đường, tác dụng này nay đã được xác nhận ở Áo và ở Mỹ. Ngoài ra người ta cũng thấy khoai lang ở North Carolina (Mỹ) chứa nhiều caiapo hơn khoai Nhật, rất tốt cho người mắc bệnh tiểu đường loại II. Khoai lang xếp hàng thứ 5 trong các loại rau trái tốt cho người mắc bệnh tiểu đường.

(Caiapo is a registered product name of Fuji Sangyo (FJI-120) Japan. This study was sponsored by a grant by Fuji Sangyo. Part of this report has been presented as a poster (no. 467) at the 60th Scientific Sessions of the American Diabetes Association, San Antonio, Texas, June 2000.)



Năng lượng cung cấp bởi khoai lang chỉ bằng 30% của gạo, 50% của khoai tây nên rất tốt cho vị nào muốn giảm cân, các vị này nên ăn 1 củ khoai lang trước bữa ăn chính sẽ không cảm thấy đói mà còn có thêm nhiều sinh tố, nhiều chất xơ, acid amino và điều tố (enzyme) giúp cho tiêu hóa, tốt cho những người hay bị táo bón.

Khoai lang ngoài giá trị dinh dưỡng còn là một vị thuốc quý: Trong y học dân gian người ta đã dùng khoai lang để :

- Trị bệnh thấp khớp.
- Cảm sốt mùa nóng: nấu khoai lang trắng với cải bẹ xanh để ăn thay cơm hay nấu như khoai lang với vài lát gừng và chút muối mà ăn.
- Táo bón: ăn chè khoai lang với mè, hoa húng quế (tức hạt é).
- Say xe: ăn củ khoai lang sống.
- Vàng da: ăn cháo đặc nấu gạo với khoai lang
- Quáng gà.

Có một bài đồng dao về khoai mà chúng ta thường ca hát chung với nhau khi còn bé, quý vị muốn nghe lại không. Lời bài ca thật là ngô nghê mà sao ngày đó trẻ con ai cũng thuộc :

Úp lá khoai
Mười hai chong chóng
Đưa bạn áo trắng đưa bạn áo đen
Đưa xách lồng đèn đưa cầm ống thụt
Chạy vô chạy xa
Có thằng đánh trống ếch
Có thằng té xuống xình, té xuống xình
Hít hà
Úp lá khoai
Mười hai chong chóng
Đưa bạn áo tím đưa bạn áo xanh
Đưa xách đèn cù đưa làm chú cuội



Chạy ra chạy vô
Cố thằng xách cá chép
Cố thằng núp dưới giường
Cúc cúc hà
Cúc hà
Úp lá khoai
Mười hai con giáp
Cố chuột cố chó
Con ngựa cố trâu
Đứa gáy gà cồ
Đứa cầm ống thọt
Rượt theo rượt dê
Bác rông té xuống giếng
Chú mèo té xuống hầm
Chú khỉ cười
Cúc hà!

Còn sau này khi đã lớn thì :

*Trăng rằm đã tỏ lại tròn
Khoai lang đất cát đã ngon lại bùi
Em gặp anh đây đã khỏe lại vui
Tam, tứ sàu giải hết mặt tươi như thường*



Sao Khuê cũng thấy quý vị cứ cặm cụi đi tìm hạnh phúc, thực ra ‘*ngày hạnh phúc*’ chỉ là ... một bài ca như sau :

*Ngày em lo nướng khoai, dưới mưa dầm anh lo cấy cấy
Dù cho bao gian lao nhưng tình nghèo góp sức mà vui
Cầu cho mai sau gió đưa thuyền tình về bến mơ,
Phút bạc đầu, đẹp lòng lúa đôi...*

Khoai dù ngon ngọt nhưng không được coi là thực phẩm chính như lúa gạo vì ăn mau ngán, tuy vậy :

*Được mùa chó phụ ngô khoai
Đến khi thất bát, lấy ai bạn cùng?*

Sao Khuê đã dày công tìm tòi chứng tỏ ích lợi của việc ăn khoai (giảm cân, hạ cholesterol, giảm đường, ngừa nhiều bệnh, tốt cho mắt...) nhưng dù ai cũng ‘*khoái ăn sang*’ mà bảo mỗi sáng ăn một củ khoai thì ... mau ngán lắm, vậy thì ngoài ăn khoai luộc, khoai hấp, khoai nướng, bánh khoai (mà ngày xưa có ông bán bánh cứ rao là

*ai bánh chưng, bánh gai, bánh khoai bánh nếp ,
ai bánh nếp, bánh chưng, bánh gai, bánh khoai*



Sao Khuê vừa mò thấy trên ‘net’ một cách làm bánh khoai lang nhân chuối như sau:

Nguyên liệu:

Khoai lang 400 gr; Bột gạo nếp 3 thìa to; Chuối chín 2 quả; Dầu ăn

Cách làm:

Khoai chọn loại bở, ngọt, chuối phải chín

Khoai lang gọt vỏ rửa sạch, thái miếng.

Cho khoai lang vào hấp chín mềm.

Lúc khoai còn nóng nghiền nhuyễn. Thêm bột nếp, nhào kỹ thành hỗn hợp mịn.

Nếu hỗn hợp bột quá khô bạn có thể cho thêm một chút nước ấm.

Chia bột thành nhiều phần nhỏ. Chuối bóc vỏ, cắt thành từng lát tròn

Lấy từng miếng bột lăn thành hình tròn, ép bột dẹt ra. Đặt một lát chuối vào giữa miếng bột gói lại dùng tay miết mép bột cho dính chắc vào nhau tạo thành hình một chiếc bánh tròn bột khoai nhân chuối như bánh rán. Làm lần lượt đến hết chỗ bột và chuối đã chuẩn bị.

Đề chảo lên bếp, đun nóng một ít dầu ăn. Cho bánh vào rán, rán bánh vàng hai mặt là được.

Bánh chín ăn nóng hoặc nguội đều ngon vì có nhân chuối dẻo thơm phức. Quý vị cũng có thể thay chuối bằng nhân đậu xanh trộn dừa. Vị khoai lang và chuối đã ngọt rồi nhưng nếu bạn thích có thể tưới mật ong lên trên rồi thưởng thức.



Chúng ta cũng có thể làm chè trôi nước với khoai lang tím, hoặc « chips » khoai lang (để ẹc hà: khoai lang bào mỏng rửa thật sạch, trộn tí muối, dầu olive rồi sấy khô tha hồ nhâm nhi thay chips khoai tây)

Dĩ nhiên giản dị nhất cho những ai không thích làm bếp là : Rửa sạch củ khoai, bao ngoài bằng giấy chùi tay có thấm nước ướt, bỏ vào lò microwave từ 3 phút đến 4 phút thì khoai chín ăn được, nếu muốn ngon thì khi

khoai gần chín bạn bỏ vào lò nướng cho cháy xem xém càng thêm thơm ngon.

Có một cách cầu kỳ để ăn khoai lang là làm **bánh tôm chiên Cổ Ngư** :

Vật liệu

- Khoai lang cắt nhỏ (sau này Sao Khuê thấy nếu trộn chung 2 phần khoai lang với 1 phần khoai môn thì dòn hơn)
- Bột chiên tôm chuối (bán sẵn) : 2 cốc bột trong 2 cốc nước thêm chút muối và bột nghệ.
- Tôm



Cách làm

- * trộn chút bột khô để chiên tôm chuối vào khoai
- * hoà tan một muống nhỏ bột nghệ và 2 cốc bột chiên trong 2 cốc nước lạnh với một chút muối.
- * Khi chiên lấy một vá (muôi) khoai, cho tôm vào nước bột để tôm dính vào khoai, cho vào chảo ít dầu chiên cho chín sơ sơ, khi ăn chiên lại trong chảo nhiều dầu, chiên cho vàng.

Bánh tôm Cổ Ngư xuất phát từ Hà Nội, có lẽ từ các quán trên con đê Cổ Ngư, được ăn với rau sống, rau thơm nhất là kinh giới và tía tô cùng nước mắm chua ngọt.

Các bạn cũng đã từng ăn chè thượng nấu bằng khoai lang, khoai mì, đậu xanh nhĩn, bánh lọc và nước dừa vừa ngon vừa béo vừa đầy cholesterol của nước dừa nhưng có nên ăn vỏ khoai không ? Người bảo có, kẻ bảo không nhưng mà Sao Khuê nhớ ngày xưa có câu *ăn khoai cả vỏ, ăn chó cả lông, ăn hồng cả hạt* ý chỉ những người ăn uống cầu thả vì vỏ khoai nào có ngon lành gì mà ăn, tuy vậy theo nghiên cứu thì vỏ khoai lang chứa nhiều anthocyanes nên khi nào đói bụng mà thiếu thức ăn có thể ăn luôn cả vỏ.



Ít lâu nay hàng tuần đi chợ Sao Khuê đều có mua khoai lang làm thức ăn dặm thay cho bánh ngọt, bao giờ đi thử cholestérol Sao Khuê sẽ báo cáo kết quả cho quý vị nghe nhưng bảo đảm là ăn dặm khoai lang cũng ngọt tuy không ngon nhưng ít cholestérol hơn bánh ngọt là cái chắc.

Người ta cũng trồng khoai lang làm cảnh vì màu lá xanh mướt.

Quý vị xiên ngang qua củ khoai và đặt vào ly nước, cây sẽ trở mềm nếu khoai còn mới không bị tẩm quá nhiều hoá chất bảo quản.



Có một ngàn lẻ một (?) cách chế biến khoai lang: phơi khô, làm mứt, nấu chè, làm bánh...và đó quý vị biết cái gì đây: bánh tráng khoai đó, quý vị ăn bao giờ chưa? Chưa à, thì quý vị ăn thử đi, dẻo dẻo dai dai cũng hay hay khi buồn miệng và quý vị cũng nên làm thử mặt nạ khoai lang với sữa và mật xem da mặt có đẹp hơn không nhé.