



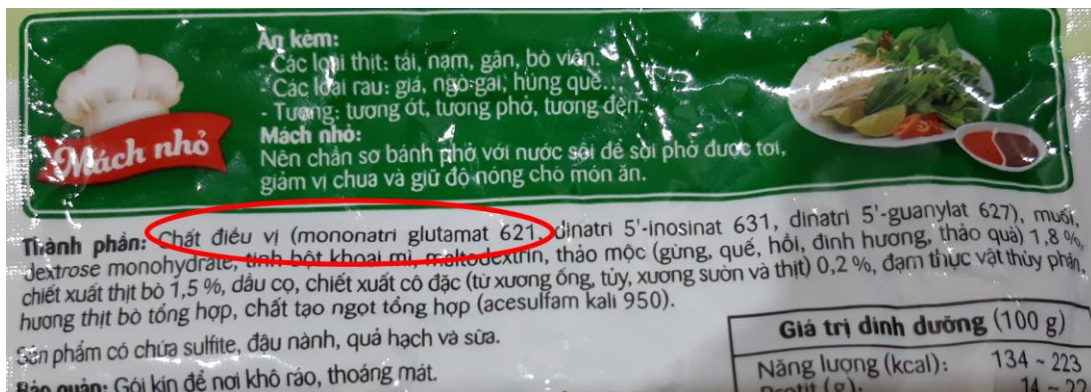
Tạo vị ngọt tự nhiên cho nước dùng

Bạn muốn tạo vị ngon, ngọt cho nước dùng khi nấu lẩu, nấu miến, nấu phở, nấu cháo cho em bé,... nhưng không muốn hàm xương hoặc không muốn sử dụng mì chính hoặc các gói gia vị mua sẵn trên thị trường. Vậy thì có một cách, vừa đơn giản vừa tốt cho sức khỏe, mà bạn có thể tham khảo dưới đây nhé.

Đầu tiên, tại sao càng ngày càng nhiều người không muốn hàm xương để lấy nước dùng, đó là vì:

- Ăn nhiều sản phẩm từ động vật, đặc biệt là các bộ phận nhiều chất béo như tuỷ xương, dẫn tới các bệnh lý tim mạch, béo phì, tiểu đường loại 2, ... là những bệnh lý mãn tính rất khó để chữa khỏi, làm suy giảm hệ miễn dịch của con người.
- Lo ngại việc chăn nuôi bò, lợn, gà... hiện nay hầu hết theo phương thức công nghiệp, thường sử dụng nhiều kháng sinh, chất kích thích tăng trưởng, ... Các hoá chất này tồn dư trong thịt, xương mà chúng ta sử dụng làm thực phẩm nấu ăn hàng ngày. Thực tế này đang được báo động khi hiện tượng kháng kháng sinh ngày càng diễn ra phổ biến, đặt sức khỏe con người trước một thảm hoạ nguy hiểm. Bên cạnh đó, thức ăn của gia súc, gia cầm không còn là rau cỏ tự nhiên mà được thay thế bởi các thức ăn chế biến, thường bao gồm tạp phẩm của quá trình giết mổ (như xương, da, nội tạng,...). Dẫn tới, thịt và xương chúng ta chế biến làm thức ăn sẽ tích lũy nhiều lần các hoá chất và tạp chất ô nhiễm. Tuỷ xương chứa trong các ống xương của lợn, bò là thành phần làm ngọt nước dùng được nhiều thế hệ ưa thích. Tuy nhiên tuỷ xương với hàm lượng chất béo cao lại là nơi thu hút và tích tụ nhiều chất độc hại khi chúng đi vào vật nuôi. Chính vì vậy nhiều người đã không còn mặn mà với việc hàm xương làm nước dùng nấu lẩu, nấu phở, miến,...

Đối với các gói gia vị chế biến sẵn, từ gia vị lẩu các kiểu đến gia vị phở, miến, hiện nay trên thị trường rất phong phú và tiện dụng. Tuy nhiên, trên gói bao bì ghi nhiều thành phần mà người tiêu dùng không hiểu rõ bản chất là gì, do đó gây lo ngại về tính an toàn. Xin mách nhỏ với những ai không có thời gian tìm hiểu, để tạo ra vị ngon, ngọt, các gói gia vị này đều bao gồm chất điều vị, chất siêu ngọt và nhiều chất khác. Trong đó chất điều vị phổ biến là E621, E627, E631. Và thật ngạc nhiên, E621 (tên khoa học là monosodium glutamate) chính là mì chính, một sản phẩm rất quen thuộc mà trước đây nhiều gia đình thường sử dụng trực tiếp trong nấu ăn.



Nhưng xin đừng vội lo lắng, bạn có biết, mì chính ban đầu được tạo ra như thế nào không? Đây là bí quyết của người Nhật Bản, họ đã nấu tảo bẹ để tạo ra vị ngon ngọt hấp dẫn cho nước dùng. Và học hỏi từ bí kíp



nấu canh từ vợ, Giáo sư Kikunae Ikeda (Nhật Bản), năm 1908, đã tạo ra mì chính – một loại vị mới ngoài 4 vị cơ bản chua, cay, mặn, ngọt, bằng cách tách chiết axit glutamic từ tảo bẹ. Đến năm 1909, mì chính bắt đầu được sản xuất và bán trên thị trường với tên gọi AJI-NO-MOTO. Đó chính là lần đầu tiên bột ngọt được sản xuất trên thế giới. Sau đó, người ta thấy rằng việc thủy phân hoặc lên men nhiều loại thực vật (như lúa mì, củ cải đường, cà chua, mía đường, tinh bột sắn hoặc mật mía,...) chứ không phải mỗi tảo bẹ cũng tạo ra được axit glutamic. Tất nhiên, đến bây giờ, khi chất điều vị được sử dụng rất nhiều và phổ biến trong hầu hết các loại thực phẩm và gia vị, được sản xuất với quy mô công nghiệp thì quy trình sản xuất, nguyên liệu, ... đã khác nhiều.

Nhưng điều quan trọng mà chúng ta rút ra được là chúng ta có thể tự tạo ra nước dùng có vị ngọt hấp dẫn bằng cách **nấu hoặc hầm các loại rau, củ, quả** (bởi vì chất điều vị nguyên thủy cũng được tạo ra từ các loại thực vật đấy thôi).

Thực tế, bạn hoàn toàn có thể tạo ra vị ngọt cho nước dùng khi nấu lẩu, nấu miến, nấu phở, nấu cháo,... mà không cần hầm xương, bằng cách nấu các loại rau, củ, quả có vị ngọt (hoặc không có vị chát, đắng là được). Các loại rau, củ, quả phổ biến mà bạn có thể sử dụng để nấu nước dùng (tùy vào mùa vụ mà thay đổi linh hoạt) như:

- Khoai lang (như khoai lang nhật ruột vàng, khoai mật)
- Củ cải trắng
- Ngô non hoặc ngô ngọt (khi đi ăn lẩu ngoài nhà hàng, bạn vẫn thường thấy người ta bỏ ngô vào nước lẩu đấy thôi)
- Bí đỏ
- Hành tây
- Cà chua
- Cà rốt
- Bắp cải
- Mướp
- Mía cây cắt khúc
- Tảo bẹ
- ...





Để nước dùng ngon ngọt tròn vị, bạn nên nấu lẫn ít nhất khoảng 3 loại rau củ (trừ việc kết hợp củ cải với cà rốt do enzyme trong cà rốt phân huỷ mất vitamin C trong củ cải), trong đó nên ưu tiên có ít nhất 1 loại có vị ngọt đậm như khoai lang Nhật, bí đỏ, hành tây hoặc mía cắt khúc. Ngoài ra, nếu muốn có thêm vị chua thanh cho nước dùng có thể thêm dứa, cà chua, quả me,... Lưu ý:

- Nên chọn rau củ còn tươi
- Bỏ rau củ vào nước lạnh ngay từ đầu rồi mới nấu (không bỏ khi nước đã đun sôi)
- Chỉ nên hầm với mức nhiệt vừa phải (không nấu nhiệt độ cao quá) để giữ được vị ngọt của nước. Thời gian nấu ít nhất là 30 phút (nhớ nêm thử vị của nước dùng trong quá trình nấu để rút kinh nghiệm thời gian hầm cho phù hợp với từng loại rau củ nhé)

(nếu dùng mía cắt khúc thì nên nấu mía trong một nồi riêng, sau đó trộn lẫn với nước nấu các loại rau củ khác mà không bỏ lẫn cả mía và rau củ vào nấu chung).



Như vậy, chỉ cần vài loại rau củ sẵn có trong nhà hoặc dễ dàng mua ngoài chợ, bạn đã có nồi nước dùng ngon ngọt đậm đà mà không lo hoá chất, không lo nhiều chất béo dễ sinh bệnh, lại còn rất rẻ nữa.

Chỉ cần một vài thay đổi nhỏ, dễ dàng bạn đã có thể bảo vệ sức khỏe của gia đình mình, hình thành thói quen ăn uống lành mạnh. Tăng cường ăn rau, củ, quả (giảm ăn thịt) còn góp phần bảo vệ trái đất và môi trường sống của chúng ta và các thế hệ mai sau nữa đây.

Tranh thủ đang dịp nghỉ cách ly xã hội, thử vài cách làm nước dùng để cả nhà đổi khẩu vị và thưởng thức xem nhé! Chúc bạn thành công với những công thức nước dùng mới và đầy sáng tạo!

Tìm hiểu cách thay đổi chế độ ăn để tăng sức khỏe dài hạn của cơ thể tại link <https://oagree.com/thay-doi-che-do-an-de-tang-suc-khoe-dai-han-cua-co-the.html>

Tham gia nhóm "oagree.com - sức khỏe và môi trường sống" (<https://www.facebook.com/groups/oagree>) để cùng chia sẻ các kiến thức và kinh nghiệm giúp nâng cao sức khỏe bản thân và gia đình mình nhé.

Cập nhật thông tin hữu ích khác từ Oagree.com tại website: <https://oagree.com> hoặc <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Group: "oagree.com – sức khỏe và môi trường sống"
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.



Oagree.com chia sẻ các kiến thức chuyên sâu và kinh nghiệm hữu ích giúp nâng cao sức khỏe và bảo vệ môi trường sống của các thế hệ mai sau.

Tham gia nhóm “**oagree.com – sức khỏe và môi trường sống**” hoặc theo dõi oagree trên website hoặc fanpage/youtube để chung tay bảo vệ sức khỏe cộng đồng và môi trường sống của chúng ta.

Nguồn tham khảo:

1. Cơ quan An toàn Thực phẩm châu Âu (European Food Safety Authority): *Re-evaluation of glutamic acid (E 620), sodium glutamate (E 621), potassium glutamate (E 622), calcium glutamate (E 623), ammonium glutamate (E 624) and magnesium glutamate (E 625) as food additives* (<https://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/4910>)
2. Cục quản lý an toàn thực phẩm và dược phẩm Hoa Kỳ (<https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/questions-and-answers-monosodium-glutamate-msg>)
3. Thư viện Y khoa quốc gia Hoa Kỳ: *Free fatty acids, insulin resistance, and type 2 diabetes mellitus* (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10354364>)
4. Harvard Health Publishing (<https://www.health.harvard.edu/a-to-z/type-2-diabetes-mellitus-a-to-z>)
5. ...

Fanpage: <https://www.facebook.com/oagree.fanpage>

Group: “oagree.com – sức khỏe và môi trường sống”
(<https://www.facebook.com/groups/oagree>)

Website: <https://oagree.com>

Email: connect@oagree.com

SĐT: 0334436326

Nếu bạn có các kiến thức/ý tưởng/kinh nghiệm để bảo vệ sức khỏe, môi trường, hãy chia sẻ với Oagree.com nhé.