



DO BUI THẾ KHẢI JJR 59 CHUYÊN LẠI

## Lá chuối xuất hiện trong rất nhiều món ăn Việt nhưng ít ai biết đến những lý do này

Lá chuối xuất hiện trong rất nhiều món ăn Việt nhưng ít ai biết đến những lý do này

18/01/2019 11:53

**Không để ý thì thôi, nhưng có một sự thật là có vô số những món ăn Việt Nam được bảo bọc bởi loại lá bình dị hết sức.**

Trước khi có giấy, có túi nhựa thì dân tộc mình tận dụng từng thứ có thể gói, đựng như lá chuối, lá dứa. Không để ý thì thôi, nhưng quả thật là lá chuối xuất hiện rất nhiều trong mấy món bánh Việt Nam như bánh tét, bánh chưng, bánh ú, bánh giò... thậm chí là gói xôi xéo mình hay ăn sáng ấy cũng sẽ thật lạ lùng nếu không được gói trong tàu lá xanh quen thuộc. Chúng ta dùng những loại lá này trong thời gian dài đến mức nó trở thành một phần trong các công thức bánh, là thứ làm nên những hình dáng bánh rất đặc trưng mà ta biết bây giờ.



Những món bánh Việt được "bảo bọc" trong tấm lá chuối dường như luôn có hương vị thơm ngon đặc biệt.

Không biết có ai nhận ra điều này chưa, nhưng những món bánh được gói trong lá chuối có một hương vị rất riêng, rất thơm và dường như ngon hơn rất nhiều khi cũng cùng là chiếc bánh ấy mà đặt lên đĩa nhựa hoặc túi nilon. Ở Sài Gòn có những chỗ bán bánh bò, bánh tiêu sử dụng lá chuối để cầm, và theo trải nghiệm của mình thì ngon hơn hẳn. Ngay cả những nhà hàng phục vụ món ăn mà lót thêm một tấm lá chuối trên đĩa hay mẹt ấy cũng khiến món ăn hấp dẫn hơn, như bún đậu, nem nướng ấy. Nếu bạn cũng cảm thấy thế và thắc mắc, thì đây là những lý do vì sao:

### Lớp sáp trên bề mặt lá chuối

Không có nhiều tài liệu hay giải thích khoa học cho nhận định này, song rất nhiều người tin tưởng khiến nó trở nên một loại kinh nghiệm nói chung, ấy là: trên bề mặt lá chuối có một lớp sáp mỏng. Lớp sáp này khi tiếp xúc với nhiệt

độ nóng vừa phải trên thức ăn thì sẽ chảy ra, phủ lên món ăn một lớp “màng” bóng bẩy, khiến món ăn có vẻ tươi tắn và hấp dẫn hơn. Loại sáp này cũng có mùi thơm dịu dịu, tẩy bớt phần nào các mùi hăng hắc trong những món ăn (nếu có).



Lá chuối có một lớp sáp mà khi tiếp xúc với thức ăn nóng sẽ “chảy” ra, khiến món ăn trông hấp dẫn và có hương vị thơm ngon hơn.

### **Chống oxy hóa**

Được biết, lá chuối có chứa một hợp chất được gọi là polyphenols, được tìm thấy trong trà xanh. Đối với dân “mù hóa” thì chỉ cần biết lá chuối có thành phần tương tự như trà xanh là được, mà trà xanh thì có tác dụng chống oxy hóa, ngăn ngừa bệnh tật nên lá chuối cũng có công hiệu giống như thế.



Lá chuối có tác dụng tương tự như trà xanh nên giữ tươi cho thực phẩm rất tốt.

Tuy nhiên do không dễ tiêu hóa khi ăn trực tiếp nên ông bà ta chưa bao giờ làm ra món ăn gì từ loại lá này, mà chỉ dùng nó để gói thực phẩm - cũng là một cách tốt để hấp thu dinh dưỡng từ lá. Ngoài ra thì gói lá chuối cũng giúp thực phẩm giữ tươi lâu hơn. Người Việt ngày xưa đã từng dùng lá chuối gói thịt, tôm, cá khi đi chợ đấy.

### **Không có phản ứng hóa học**

Dạo gần đây, khi xu hướng ăn uống lành mạnh phủ sóng khắp nơi thì người ta không chỉ quan tâm đến thành phần món ăn, mà còn cả cách bảo quản, cách chứa đựng. Giống như nồi đất giờ được ưa chuộng hơn nồi kim loại vì không xảy ra phản ứng hóa học phụ, thì lá chuối so với bao nylon, đĩa nhựa cũng thế. Các loại nhựa khi tiếp xúc với thực phẩm nóng có thể xuất hiện phản ứng hóa học khiến món ăn biến chất, về lâu về dài sẽ hại cho sức khỏe.



Lá chuối không khiến món ăn bị biến chất bởi phản ứng hóa học.

Ấy cũng là lý do vì sao mà lá chuối ở Việt Nam chỉ có 8k/kg mà lên đến Nhật và những nước hiếm lá chuối lại lên đến hơn... 500k/kg.

### Tiện dụng

Lá chuối không thấm nước, cũng không mất thời gian cọ rửa, là món dùng một lần rồi bỏ được nên rất hoàn hảo để gói thực phẩm. Lá chuối là rác hữu cơ vô cùng dễ phân hủy nên cũng không phải lo đến việc tái chế như khi sử dụng nhựa.

### “Visual”



Lá chuối là phong nền hoàn hảo cho các món ăn.

Phải thừa nhận một điều thôi, ấy là thực phẩm để trên lá chuối luôn có vẻ đẹp mắt hơn khi để trên chén đĩa nhựa. Nhất là những món bánh, món ăn Việt. Nào phải khi không mà lên những trang về food photography (nhiếp ảnh ẩm thực), người ta rất hay dùng lá chuối cho các món ăn? Gói xôi xéo gói trong lá chuối đương nhiên sẽ hơn hẳn xôi trong giấy báo (đúng vậy, một số nơi trong miền Nam dùng giấy báo bọc nhựa để gói xôi đấy).

