

Phong phú thực phẩm từ sắn



Có nguồn gốc từ châu Mỹ La tinh, sắn (khoai mì) du nhập vào châu Á, đến Ấn Độ khoảng thế kỷ 17 và Sri Lanka đầu thế kỷ 18. Sau đó, sắn được trồng ở Trung Quốc, Myanma, du nhập vào Việt Nam khoảng giữa thế kỷ 18 và các nước châu Á khác ở cuối thế kỷ 18, đầu thế kỷ 19; và những lò nướng bánh sắn ở phía Bắc Colombia niên đại khoảng 1.200 năm trước công nguyên, những hạt tinh bột trong phân hóa thạch được phát hiện tại Mexico có tuổi từ năm 900 đến năm 200 trước công nguyên..., những thông tin trên được các nhà khoa học công bố chứng minh rằng sắn đã được con người trồng và sử dụng làm thực phẩm từ rất lâu. Đến nay, chỉ riêng dùng để làm thực phẩm, sắn được chế biến rất nhiều cách khác nhau tùy phong tục tập quán mỗi quốc gia, mỗi vùng miền.

Chế biến sắn ở các châu lục

Nam Mỹ được xem là cội nguồn trồng và sử dụng sắn làm thực phẩm từ xa xưa, đến nay sắn vẫn là nguồn lương thực chủ yếu của nhiều bộ tộc ở châu lục này. Ở đây, sắn được chế biến theo nhiều cách để đa dạng hóa món ăn. Ngay cả sắn có hàm lượng cyanide cao (chất độc có trong sắn) thì người dân da đỏ thời cổ xưa đã có cách xử lý để làm bánh, loại bánh giống như bánh mì nhưng có dạng tấm (gọi là casabe, cazab, hay beiju); làm thành bột thực phẩm có dạng hạt (fariña hay farinha) để tồn trữ lâu; làm thức uống giống như bia (chicha); hay tinh bột sắn để nấu lên làm thức uống (manicuera) hoặc làm các loại bánh khác nhau. Như ở Brazil, farinha là một trong những món ăn truyền thống; Colombia có bánh mì được làm bằng bột sắn lên men từ loại sắn có lượng cyanide cao. Với sắn có lượng cyanide thấp thì người dân ở đây cũng luộc để ăn giống như xứ mình.

Ở châu Phi sắn là cây lương thực quan trọng. Sắn được sử dụng chủ yếu dưới dạng các sản phẩm bột lên men, hai sản phẩm phổ biến là gari (có dạng hạt giống như farinha), lafun (loại bột mịn được làm từ củ sắn ngâm) dùng để làm thành baton de manioc hay fufu (loại bánh ăn với súp hay các loại thức ăn khác). Còn ở Nam Thái Bình Dương, nấu và nướng là cách phổ biến để ăn củ sắn trên một số đảo. Tên gọi tapioca là tinh bột sắn, nay thường được bán dưới dạng bột, cốm hay viên để làm các loại nước sốt, làm bánh và thực phẩm trẻ em được phổ biến ở Bắc Mỹ và châu Âu.

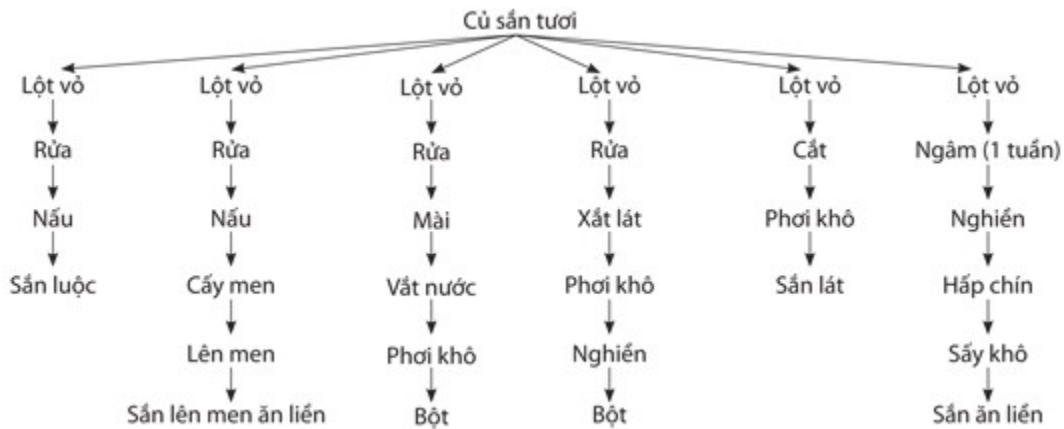
Riêng châu Á, đa số các nước chuẩn bị món ăn từ sắn bằng cách nấu, nướng hoặc sấy. Cách sử dụng phổ biến là chế biến thành bột để nấu cháo hay làm bánh như chappatis hay dosas (flatbread - tạm gọi bánh mì tấm), rất phổ biến ở Ấn Độ, Pakistan, Myanmar, hay bánh bibingka giống như bánh khoai mì nướng với nước cốt dừa, phổ biến trong dịp lễ Giáng sinh ở Philippines.

Ở Việt Nam, củ sắn chủ yếu được chế biến thành món ăn chơi, đơn giản như sắn luộc, sắn hầm dừa/ sữa, các loại bánh nướng, bánh hấp từ sắn mài, bánh bột lọc, bánh tầm

hoặc bánh cay chiên, v.v,... những món bánh từ sắn tuy mộc mạc nhưng không kém phần hấp dẫn.

Hiện nay, sắn đã được chế biến công nghiệp trên dây chuyền thiết bị sản xuất hiện đại thành các loại bột, sản phẩm snack ăn liền, và cả sắn luộc ăn liền, v.v..., rất tiện dụng và bán rộng rãi khắp các châu lục. Hy vọng trong tương lai, sắn Việt Nam sẽ tăng giá trị nhờ xuất khẩu dưới nhiều dạng thực phẩm khác nhau phù hợp nhu cầu lương thực của một lượng không nhỏ dân số trên thế giới.

Các phương pháp cơ bản chế biến sắn



Nguồn: Djoko Said Damardjati, Bogor Research Institute for Food Crops Biotechnology Agency for Agricultural Research and Development, Indonesia.

Một số loại thực phẩm từ sắn trên thế giới

Gari: loại bột dạng hạt được chế biến từ sắn, có thể pha với nước để uống hay làm các món ăn. Củ sắn tươi lột vỏ, nghiền mịn rồi bỏ vào bao vải, ép kiệt nước dưới nắng mặt trời từ 12 đến 96 giờ để lên men, sau đó được đem sấy nhỏ lửa cho khô. Gari là thức ăn hàng ngày cho khoảng 150 triệu người trên thế giới, chủ yếu ở Tây Phi bao gồm Nigeria, một phần hạ Sahara châu Phi và Nam Mỹ.



Farinha: là một loại bột sắn. Củ sắn tươi lột vỏ, mài và vắt kiệt nước, cho bột qua rây cuối cùng sấy thật nhỏ lửa cho khô. Farinha khô được đóng gói có thể tồn trữ trong thời gian dài, phổ biến ở Nam Mỹ và Tây Ấn.



Attieke: bột sắn được chế biến qua lên men. Củ sắn tươi lột vỏ, ngâm trong nước cho mềm ra, sau đó cho vào bao đay để lên men trong 2 ngày và ép cho ra bớt nước. Lấy sắn ra khỏi bao và bóp rời ra bằng tay, sau đó sấy khô để lưu trữ. Attieke có thể được hấp chín, ăn cùng với sữa, hay thịt và rau, sử dụng rộng rãi ở Tây Phi, vùng Bờ biển Ngà, Ghana, Senegal, Congo...



Lafun: loại bột sắn còn có nhiều tên gọi khác nhau như cossettes ở Zaire và Rwanda, kanyanga hay mapanga ở Malawi, hoặc makopa ở Tanzania, v.v... Theo truyền thống, củ sắn tươi được cắt khúc và ngâm khoảng 4 ngày cho mềm, bóc vỏ và làm vờ nhỏ ra rồi phơi, sau đó nghiền thành bột. Cách khác, có thể làm trực tiếp từ củ sắn tươi, cắt nhỏ rồi phơi khô và nghiền thành bột. Các loại bột này có thể lưu trữ trong 6 tháng, phổ biến ở Tây Phi, đặc biệt là Nigeria.



Tapioca: tinh bột sắn. Thông thường được nấu với nước trong một chảo cạn, khi nấu tinh bột sắn nở ra và keo dính với nhau, rồi thêm đường hay sữa để làm món ăn. Tapioca còn được chế biến thành nhiều món ăn hay các loại bánh khác nhau, được tiêu thụ nhiều ở Tây Phi.



Cassareep hay tucupay: tương tự như nước màu ở Việt Nam, dùng

Wagari: loại thức uống lên men



tạo màu cho các món ăn, như món gà hầm của người da đỏ Trinidadians, hay màu đen trong bánh nướng từ bột sắn trong lễ Giáng sinh của dân

Burmuda - phía tây Đại Tây Dương. Cassareep được cô đặc từ dịch sắn (nấu thật lâu và nhỏ lửa) và thêm vào gia vị tạo thành nước sốt cassareep ở Tây Ấn hay tucupay ở Brazil.



phổ biến ở Uganda. Bột sắn trộn với nước và để lên men một tuần, sau đó đun sôi rồi cho vào bình chứa, thêm nước và men. Sau 1 tuần, chắt lấy nước và thêm đường vào, sau 4 ngày có được thức uống wagari.

Glucose syrup: là dung dịch màu trắng có tính kết dính được chiết xuất từ tinh bột sắn bằng phương pháp thủy phân enzyme. Glucose syrup được sử dụng rộng rãi trong công nghiệp chế biến thực phẩm như các loại bánh kẹo, các loại thức uống lên men như rượu, bia,...; đã được Công ty Khoai mì Tây Ninh sản xuất và bán ra thị trường.



Fufu: phổ biến ở Tây/Trung Phi và Nam Mỹ. Củ sắn lột sạch vỏ, nấu hoặc hấp chín, sau đó nhồi rồi viên lại thành bánh hoặc làm từ bột sắn. Bánh dai và dính, ăn với súp, hay thịt/cá hầm.





Snack sẵn: sản phẩm sẵn ăn liền được sản xuất trên dây chuyền thiết bị hiện đại, phổ biến nhiều nơi trên thế giới. Snack sẵn đã được Công ty PepsiCo Việt Nam chế biến và giới thiệu ở Việt Nam từ nguồn nguyên liệu sẵn trồng ở Long An.



**So sánh thành phần có trong sẵn và một số loại ngũ cốc
(Có trong 100 g)**

Chỉ tiêu	Bắp	Gạo	Lúa mì	Khoai Tây	Đậu nành	Sắn
Nước (g)	10	12	13	79	68	60
Năng lượng (kJ)	1.528	1.528	1.369	322	615	670
Protein (g)	9,4	7,1	12,6	2,0	13,0	1,4
Chất béo (g)	4,74	0,66	1,54	0,09	6,8	0,28
Carbohydrates (g)	74	80	71	17	11	38
Chất xơ (g)	7,3	1,3	12,2	2,2	4,2	1,8
Đường (g)	0,64	0,12	0,41	0,78	0	1,7
Calcium (mg)	7	28	29	12	197	16
Sắt (mg)	2,71	0,8	3,19	0,78	3,55	0,27
Magnesium (mg)	127	25	126	23	65	21
Phosphorus (mg)	210	115	288	57	194	27
Potassium (mg)	287	115	363	421	620	271
Sodium (mg)	35	5	2	6	15	14
Kẽm (mg)	2,21	1,09	2,65	0,29	0,99	0,34
Đồng (mg)	0,314	0,22	0,434	0,11	0,13	0,10
Manganese (mg)	0,485	1,09	3,985	0,15	0,55	0,38
Selenium (mcg)	15,5	15,1	70,7	0,3	1,5	0,7
Vitamin C (mg)	0	0	0	19,7	29	20,6
Thiamin (mg)	0,385	0,58	0,383	0,08	0,44	0,09
Riboflavin (mg)	0,201	0,05	0,115	0,03	0,18	0,05
Niacin (mg)	3,627	4,19	5,464	1,05	1,65	0,85
Pantothenic acid (mg)	0,424	1,01	0,954	0,30	0,15	0,11
Vitamin B6 (mg)	0,622	0,16	0,30	0,30	0,07	0,09
Folate (mcg)	19	231	38	16	165	27
Vitamin A (IU)	214	0	9	2	180	13
Vitamin E, alpha-tocopherol (mg)	0,49	0,11	1,01	0,01	0	0,19
Vitamin K (mcg)	0,3	0,1	1,9	1,9	0	1,9
Beta-carotene (mcg)	97	0	5	1	0	8
Lutien+Zeaxanthin (mcg)	1.355	0	220	8	0	0
Saturated fatty acids (g)	0,667	0,18	0,269	0,03	0,79	0,07
Monounsaturated fatty acids (g)	1,251	0,21	0,2	0	1,28	0,08
Polyunsaturated fatty acids (g)	2,613	0,18	0,627	0,04	3,20	0,05

Nguồn: wikipedia.org



