

HẠT DẺ - THỰC PHẨM CỦA THIÊN ĐƯỜNG

Hạt dẻ đã có mặt ở Trung Quốc và Nhật Bản từ thời cổ đại, rất lâu trước khi quân đội La Mã mang chúng về châu Âu. Nhiều loại hạt dẻ đã lớn lên hoang dại trong lòng châu Á, một phần ở Trung Đông và châu Âu.

Hạt dẻ đã có mặt ở Trung Quốc và Nhật Bản từ thời cổ đại, rất lâu trước khi quân đội La Mã mang chúng về châu Âu. Nhiều loại hạt dẻ đã lớn lên hoang dại trong lòng châu Á, một phần ở Trung Đông và châu Âu.

Người La Mã đã trồng được những cây hạt dẻ thượng hạng để lấy bột dùng kết hợp với bột mì để làm ra bánh mì. Người Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ cũng may mắn được hưởng sự phong thịnh ngọt ngào mà những vụ thu hoạch các cánh rừng dẻ cường tráng mang lại.

Người La Mã đã xuất khẩu những hạt dẻ ngon nhất từ Kastanum, nay là vùng đất thuộc châu Á của Thổ Nhĩ Kỳ. Tên khoa học của hạt dẻ là Castanea được phát xuất từ địa danh này (Kastanum hay Kastanéa).

Lá, hoa, "áo khoác" tua tủa

Hạt dẻ chứa đựng thành phần dinh dưỡng hoàn hảo.

Hầu hết mọi người cho rằng các loại hạt là thực phẩm nhiều dầu, nhưng hạt dẻ lại là ngoại lệ. Thành phần chất béo ít, trong 100g hạt dẻ đã nấu chín chỉ chứa 1-3 g (con số này ở quả hạnh là khoảng 50,6 g).

Có lẽ bạn cũng sẽ đoán rằng chúng có mức calo thấp. Sự thật là trong 100 g hạt dẻ đã nấu chín chứa từ 57-153 calo, tùy theo chủng loại.

Protein trong hạt dẻ chỉ có một lượng nhỏ, khoảng từ 0.82-2.88g trong 100g. Hơn nữa, hạt dẻ rất giàu tinh bột, vì vậy sẽ cung cấp nhiều năng lượng hơn.

Những vỏ hạt nâu óng

Hạt dẻ Trung Quốc dẫn đầu các loại hạt dẻ về “thành tích” cung cấp năng lượng với 33,64g hydrat-cacbon/ 100g hạt dẻ chín. Con số này ở hạt dẻ Nhật Bản là 12,64g. Lượng hydrat-cacbon này khiến hạt dẻ, ngay khi chín, khô và rụng xuống, đã hàm chứa những kho nhỏ tinh bột tuyệt hảo, với dinh dưỡng cao.

Trong tất cả các loại hạt, hạt dẻ là thứ hạt duy nhất có chứa Vitamin C. 28,35g hạt dẻ đã nấu hoặc hấp chín chứa 9,5-26,7mg vitamin, trong khi các loại hạt khô có gấp đôi lượng vitamin: từ 15,1-61,3mg/ 28,35g.

Hạt dẻ rang

Cả ba loại hạt dẻ, Trung Quốc, Nhật Bản và châu Âu đều chứa các vitamin nhóm B bao gồm folacin. Tất cả đều chứa những chất khoáng vi lượng đáng kể bao gồm: can-xi, sắt, ma-nê, phot-pho, man-gan, đồng, selen, kẽm và là một nguồn kali đặc biệt dồi dào với số lượng 119 mg-715mg trong 100g.

Ở Việt Nam có hạt dẻ Trùng Khánh (Cao Bằng) nổi tiếng thơm quyến rũ. Vào cuối tháng Tám âm lịch, hạt dẻ bắt đầu chín. Khi chín, vỏ của nó có màu hỗn hợp giữa nâu với màu tím. Khi hạt dẻ chưa bị đem luộc, thịt của nó rắn chắc, giòn tan, vị ngọt thanh và có màu vàng hoàng yến.

Một đoạn gỗ dẻ (ảnh trái), vỏ hạt dẻ được biến thành nhạc cụ (ảnh phải)