

DIÊM MẠCH, CƠM GẠO CỦA NGƯỜI INCA

Võ Quang Yên*

Cách đây khoảng ba mươi năm, một người Pháp vùng Alsace, Jean-Marie Galliath, chuyên viên hóa học, nhân một chuyến công tác nhân đạo ở nước Bolivia, theo chân một tu sĩ, ông kiếm cách tìm hiểu đời sống của người dân bản xứ. Xúc động trước tình cảnh nghèo nàn của họ, ông quyết định làm một cái gì để giúp ích. Cùng với anh bạn Dodier Perréol, ông lập ra công ty *Jataryi*, theo ngôn ngữ Quechua (tiếng Inca xưa) có nghĩa “Đứng dậy” giúp người dân khai thác cây diêm mạch quinoa coi như là cơm gạo của họ. Ông muốn xây dựng một ngành “thương mại công bằng” (commerce équitable) trong khuôn khổ chương trình của Tổ chức Thương mại Thế giới (WTO), nhằm mục đích điều hòa nền thương mại thế giới, bảo vệ thị trường những nước nghèo hòng đáp ứng những nhu cầu cốt yếu của họ. Sản xuất diêm mạch của công ty *Jataryi* ngày càng phát triển: từ 40 tấn năm 1977 lên 600 tấn năm 2000. Tuy nhiên những con số này còn rất khiêm tốn... Và việc khai thác diêm mạch cũng đưa đến những vấn đề nan giải.



Ở nước Bolivia cũng như trong các dân tộc sống ở quanh núi Andes, diêm mạch được xem quý hơn cả cơm gạo của ta. Tuy nhiên diêm mạch *Chenopodium quinoa* không phải như thường tưởng là một loại ngũ cốc như lúa, bắp, mà là một cây thuộc họ Kinh giới *Chenopodiaceae* gồm có một loạt các cây kinh giới (nhon, chổi, trắng, lai, nhiều hạt) cùng những cây diêm giác *Anthrocneum indicum*, phi điệp biển *Suaeda maritima*, cải

đường *Beta vulgaris*, êpina *Spinaciaoleracea* [rau chân vịt]... Thường dân quê ở miền núi ăn diêm mạch nhiều hơn dân thành thị không chỉ vì rẻ tiền mà còn vì trời lạnh hơn và họ nấu thành cháo ăn cho ấm bụng. Tôi nhớ những năm 45-46 ở miền Trung quê tôi, vì quá đói, nhà tôi nhờ mấy người anh làm công chức có được chút gạo, mẹ tôi đem nấu cháo mấy ngày Tết phát cho dân nghèo! Lúc trước, diêm mạch được cho là món ăn của dân nghèo, của người bản xứ Indien, nói như quân chiếm đóng Tây Ban Nha, tương tự khoai, bắp

* Sceaux, Pháp.

của ta. Điều kiện sinh sống của những người này thật là lầm than vì công việc nặng nhọc, ở độ cao, trèo đèo lội suối xa xôi từ nhà ở đến nương ruộng... Muốn bán chút ít diêm mạch cũng chẳng biết bán cho ai. Ông Teodocio Huaylliani, ngày nay làm giám đốc một xí nghiệp 80 nhân công với con số mậu dịch hàng năm 4 triệu euro, còn nhớ hồi đó, lúc chỉ có diêm mạch để ăn, mang lên phố năn nỉ mà chẳng ai chịu mua. Nhiều người nản lòng di cư đi tìm nơi trồng cây cola, may ra dễ sống hơn nhưng nay chính quyền kiểm soát chặt chẽ nên phải trở lại trồng diêm mạch không thì đi ăn xin! Tuy nhiên từ nhiều năm nay, bắt đầu từ những nước lân cận ở Nam Mỹ như Chile, Argentina, dần dần các nước ở trên thế giới ở Bắc Mỹ, Âu Châu, ngay cả Trung Quốc xa xăm cũng chú ý đến món ăn quý báu này.

Tổ chức Lương Nông Liên Hiệp Quốc (FAO) kê diêm mạch vào danh sách những thực phẩm đầy hứa hẹn nhất trên thế giới như là một nguồn giải pháp trước những vấn đề trầm trọng về nuôi dưỡng nhân loại. Nhiều khám phá khảo cổ học cho biết diêm mạch có mặt trên Trái đất cách đây 5.000 năm nhưng chỉ được dùng làm thức ăn khoảng 3.000 năm. Tiếng Tây Ban Nha có nhiều tên gọi quanh danh từ quinoa: quinoa, quinquia, kinoa, kvinuo, jiwrahay triguillo, trigoinca, arrocillo, swell hay lúa xứ Peru. Thời đế quốc Inca, diêm mạch được xem như là một thức ăn thiêng liêng, “siêu thực phẩm”, một môn thuốc thần diệu. Người Inca gọi diêm mạch là *chisiya mama*, theo ngôn ngữ Quechua có nghĩa “mẹ của các loài hột”. Ngày nay cây được trồng ở nhiều nước Bolivia, Peru, Chile, Colombia, Argentina, Ecuador. Người ta sắp nó hoặc theo kích thước hột (lớn, vừa, nhỏ), hoặc theo màu hột (trắng, cà phê, vàng, xám, hồng, đỏ, đen). Trồng ở vùng có độ cao từ 3.000 đến 4.000m, nơi bắp không còn mọc được, trên các cánh đồng bậc thang, tưới nước khó khăn, diêm mạch cho thu hoạch từ 150-240 ngày sau khi trồng. Mặc dầu thời tiết khắc nghiệt, nó chịu đựng dễ dàng điều kiện môi sinh, đặc biệt đông giá. Hột diêm mạch được bao bọc bởi một màng saponin, một chất diệt trùng có khả năng xua đuổi chim chóc sâu bọ, độc và có vị đắng nên cần phải chà xát rửa nước để loại đi mới ăn được tuy, thử trên động vật, nó có tính chất kháng viêm, chống dị ứng, phòng ngừa ung thư. Đáng biết là phụ nữ bản xứ dùng nước rửa diêm mạch để gội đầu!



Con lama trên cao nguyên dãy núi Andes.

Phụ nữ Bolivia trước cánh đồng diêm mạch.

(Ảnh Internet)

Tuy được cho là thức ăn cốt yếu từ thời cổ đại, ngày nay diêm mạch phải qua các cuộc đo lường phân tích mới đánh giá được rõ ràng giá trị thực sự, khả năng dinh dưỡng cao cả của nó so với các loại ngũ cốc như lúa, lúa mì, bắp, đại mạch. Lợi ích dinh dưỡng của cây là độc nhất vô nhị: 13-14% protein nghĩa là nhiều hơn bất cứ ngũ cốc nào, nhiều glucid, ít lipid mà phần lớn là axit mỡ chưa bão hòa. Linolenic axit (mệnh danh omega-3) chiếm 8% tổng số chất mỡ của hạt! Diêm mạch chứa đủ các amin acid cốt yếu (g)/10kg: (16) tryptophan, (18) methionin, (40) threonin, (41) tyrosin, (68) isoleucin, (76) valin, (79) phenylalanin, (79) lysin, (104) leucin, không kém gì đậu nành. Lysin, một trong những amin acid hiếm trong những thức ăn thực vật, chỉ có trong bắp và lúa mì, hiện diện trong diêm mạch với một hàm lượng gấp đôi các ngũ cốc. Diêm mạch cũng chứa nhiều sinh tố: (mmg)/100g: (6,24) ascorbic acid tức vitamin C, (1,2) niacin tức vitamin PP, (0,51) thiamin tức vitamin B1, (0,39) riboflavin tức vitamin B2, (0,12-0,36 tùy loại) retinol tức vitamin A, một số lớn tocopherol tức vitamin E. Các tính chất này là một ưu điểm cho những người ăn trường chay. Diêm mạch chứa đựng nhiều thứ không tan hòa cần thiết cho sự vận chuyển tiêu hóa, đóng góp làm giảm hạ ung thư ruột già. Mặt khác những thứ tan hòa giúp chữa những chứng tim mạch, tiểu đường type 2 nhờ điều hòa tỷ lệ cholesterol, glucose và insulin trong máu. Ngoài ra, trong diêm mạch còn có nhiều kim loại như sắt, đồng, kẽm, mangan, khoáng chất, đặc biệt calci (Ca), kali (K), photpho (P). Đáng chú ý là diêm mạch không chứa gluten, nên bột diêm mạch không dậy, một tin mừng cho những ai dị ứng với chất này.



Diêm mạch trắng và diêm mạch màu (Ảnh Internet).

Diêm mạch là một thực phẩm dùng đủ cách, nấu mặn hay nấu ngọt. Là một thức ăn mang đặc tính, nó có thể dung hợp với các thức ăn khác cũng có vẻ riêng như cà phê, sô cô la, pho mát. Quê gốc Nam Mỹ, nó có thể dùng chung với các rau trái cùng vùng như bắp, khoai, đậu đỏ, cà chua. Khi nấu chín hạt có phần dòn nên tốt nhất là cho vào thức đơn cùng với những thức ăn mềm như cá hấp, khoai nghiền hay lê tàu, nước sốt Béchamel (nước sốt trắng làm với kem). Như các ngũ cốc, diêm mạch phối hợp đúng điệu với các hạt có dầu như mè (vừng), hồ đào, hạt phỉ, hạnh nhân, hạt đào lộn hạt. Ở Bolivia, hạt được thêm vào cháo, nướng nghiền ra bột, thêm nước thành “sữa”, nấu thành “kem”, thổi phồng rồi lấp một lớp xirô bắp, lên men thành rượu bia hay *chicha*, thức uống

của người Inca. Sản xuất bên các nước Bolivia, Peru, lắm khi bột diêm mạch được đem thay thế bột mì. Có hương vị hạt dẻ, lẫn một chút mùi lúa mạch và mùi bắp non, có mùi thơm hột phỉ hay hồ đào, nó được cho chêm vào bánh mì, bánh ngọt để tăng hương vị. Dem trộn với bắp, khoai, bột mì, yến mạch, diêm mạch là một thức ăn vừa ngon vừa bổ, đặc biệt cho con trẻ thiếu dinh dưỡng. Lá cây tuy chứa chút ít nitrat và oxalat cũng có thể ăn tươi hay nấu ăn như rau. Lá diêm mạch còn được dùng để nuôi súc vật như cừu, lừa, lama (lạc đà không bướu). Hột và rễ cây là thức ăn rất tốt cho heo, gà.

Ngày nay, hai nước sản xuất diêm mạch còn được gọi “hột vàng núi Andes” nhiều nhất là Peru và Bolivia. Song những con số đưa ra không giống nhau. Theo FAO, từ 2004 đến 2010, Peru sản xuất 41.079 tấn (58% tổng số), Bolivia 29.500 tấn (41%), Ecuador 641 tấn (1%) trong khi Hiệp đoàn quốc gia các nghiệp chủ ANAPQUI đưa ra những con số lớn hơn. Tuy nhiên sản xuất của Bolivia có thể còn lớn hơn nữa vì từ 2005 đến 2012, diện tích trồng diêm mạch đã tăng gấp đôi, đạt đến khoảng 70.000 hecta, xuất cảng tăng 20 lần. Vì thiếu con số xuất cảng diêm mạch của Peru, hiện nay Bolivia là nước được biết xuất cảng nhiều nhất, mỗi năm trên 60 triệu đôla, chiếm 70% thị trường, trước Ecuador. Phân nửa sản lượng xuất cảng sang Hoa Kỳ, khoảng một phần ba qua Âu Châu, 6% qua Canada, tổng cộng 94% số lượng xuất cảng diêm mạch Bolivia. Giá diêm mạch từ 3 euro cho 50kg cách đây 30 năm bây giờ tăng lên 70 euro. Người dân bắt đầu kêu la vì bao nhiêu diêm mạch sản xuất được đều dành cho xuất khẩu, giá lại quá cao, họ không còn mua được. Tôi nhớ một hồi ở nước ta, người dân cũng kêu la vì chỉ mua được đầu cá, thân cá dành để xuất khẩu. Bắt đầu từ 2009, nước Pháp trồng diêm mạch ở các vùng từ Anjou đến Poitou, giữa 2009 và 2010, diện tích trồng tăng từ 100 lên 200 hecta. Bây giờ, Hoa Kỳ, Brasil, Canada cũng bắt đầu trồng diêm mạch.

Nhu cầu diêm mạch ngày càng tăng, mới thấy như là một mối lợi bất ngờ cho nông dân các nước vùng núi Andes. Nhưng nhu cầu càng tăng thì sản xuất cũng phải nổi gót tăng theo. Rút cuộc diêm mạch trở thành độc canh, chiếm chỗ những cây lương thực ở hoang mạc hay đồng bằng và ngay cả ở vùng đồi núi. Nhiều hậu quả mọi mặt. Về môi trường: hươu canh giảm hạ, đất đai xấu thêm. Về xã hội: đảo ngược di dân. Những người nghèo bỏ đồi núi đi tìm việc làm ở thành thị bây giờ trở về lại quê sinh sống, nếu không mua được thì muốn chiếm lại đất đai cho là của mình lúc trước (tuy không có giấy tờ) mặc dầu đã có người khác ra công khai thác. Và từ đây sinh ra tranh chấp! Cuộc xung đột quyền sở hữu đất trồng giữa hai vùng Quillacas và Coroma [Bolivia] đã làm tám người bị thương và ông tỉnh trưởng Potosi phải yêu cầu quân đội can thiệp. Theo báo *La Razon*, không chỉ tám người bị thương mà hàng chục người vì ném đá và nổ mìn. Trong một diện tích 250km² đã có tranh chấp vì nhiều mỏ uran giữa hai tỉnh Potosi và Oruro, rồi đây còn thêm xung đột vì diêm mạch trong thời kỳ gặt hái. Một hiểm họa nữa là vì giá diêm mạch tăng, muốn gặt hái mau và nhiều, các điền chủ thực hiện thâm canh, bỏ qua kỹ thuật truyền thống giảm hạ thời gian để cho đất nghỉ! Người dân miền núi nước ta rất am hiểu lợi ích của cuộc luân chuyển thời gian trồng trọt này. Thảm họa nay thấy rõ không những ở nước ta mà còn ở những quốc gia lớn như Hoa Kỳ hay Mông Cổ, đó là chỉ kể những nơi dễ thấy.



Món ăn diêm mạch (Ảnh Internet).

Một thảm họa khác nữa là tương lai những con lama (lạc đà không bướu) ở đồi núi mà phân bón cũng là một sản phẩm thiên nhiên, rẻ tiền, còn tốt hơn những hóa chất nhân tạo mà không làm hư hại đất đai. Con lama sống trên một vùng thu hẹp cao nguyên 4.000m dãy núi Andes có tiếng là một nơi khô cằn, thiếu nước, gió mạnh, khi khô hạn, khi đông giá, lại thêm ánh nắng mặt trời gay gắt vì ở cao độ. Như diêm mạch, nó có một sức chịu đựng khí hậu khắc nghiệt, và nếu diêm mạch được cho là “hột vàng núi Andes” thì lama được xem là “nhà băng có chân”. Một đàng càng ngày lama càng bị diêm mạch chiếm đoạt không gian sống, đàng kia vì ham mỗi lợi trước mắt do diêm mạch mang lại, dân miền núi dần dần đem bán lama lấy tiền mua phân hóa học. Rõ ràng hệ thống mất thăng bằng vì chính lama cố gắng phân bón diêm mạch rất tốt! Trên bờ cánh đồng muối Uyuni, ngắm làng Jiria cố gắng một phong cảnh ngoạn mục với dưới chân đồi đỏ rực hoa bông, xanh rờn xương rồng, những cây diêm mạch vàng lục lay theo chiều gió trông như một bức tranh trường phái ấn tượng, ông Faustina Morales, 60 tuổi, than phiền làng của ông nay giống như một làng ma! Thật vậy, trong số 50 gia đình sống ở đây ba mươi năm trước, bây giờ chỉ còn vỏn vẹn con số 5. Làng đang suy tàn mà không ai chịu bỏ tiền ra trùng tu: ai cũng chỉ muốn mua hay chiếm cho bằng được nhiều đồng diêm mạch, ngay cả những người trước đây đã từng bỏ làng ra đi...

Bài viết bắt đầu với ông Jean-Marie Galliath, nay cũng xin kết thúc với ông. Ông không có óc làm giàu, trái lại muốn làm cho và với người dân Bolivia. Ông nuôi mộng lớn mua máy bơm nước, máy kéo, máy gieo..., lập phòng thông tin, xây nhà thương, nhà trường, nhà trẻ... Nhưng ông vấp phải những chướng ngại tuy nhỏ nhưng rầy rà. Ví dụ: có sắc lệnh bánh mì phải chứa đựng 5% bột diêm mạch vì có bệnh thiếu dinh dưỡng trong dân chúng, nhất là ở trẻ con, thấy rõ ở hàm răng đen. Diêm mạch rất cần thiết và lại sản xuất ở ngay Bolivia. Vậy mà 14 năm sau ở Bolivia vẫn không có diêm mạch trong bánh mì vì bột diêm mạch quá đắt! Ông không thể thương lượng với người dân. Lúc đầu, ông nghĩ là vì ngôn ngữ bất đồng, tiếng Tây Ban Nha của ông còn kém. Sau nhờ thông ngôn, ông mới phát giác ra hai tâm tính, hai văn hóa khác nhau trên cao nguyên núi Andes. Nếu người Quechua (Inca xưa) nghĩ “khi cộng đồng

phát triển, ta cùng phát triển”, người Aymara (quê gốc cạnh hồ Titicaca, trung tâm miền Andes) lý luận “tôi lo trước cho gia đình tôi, sau mới đến cộng đồng”. Cách lập luận này không xa lạ. Hậu quả là có nhiều người Bolivia đang làm giàu trong khi vô số dân đen vẫn còn nghèo. Đáng tiếc là Bolivia cũng như vài nước lân cận có được loài cây diêm mạch quý báu, một “hột vàng núi Andes” như họ thường nói mà không ngẩng đầu lên được. Liên Hiệp Quốc tuyên bố năm 2013 là “Năm quốc tế diêm mạch” để tỏ lòng cảm phục dân chúng vùng Andes biết giữ gìn một loài cây quý trồng từ hàng ngàn năm nay, cơ sở thực phẩm của những nền văn minh xưa cổ như văn hóa Inca. Liệu lời biết ơn này tác dụng ra sao lên đời sống người dân vùng núi Andes?

Xô Thành, hè 2013

V Q Y

TÀI LIỆU ĐỌC THÊM

1. Quinoa, *Adtech*, 05/2006.
2. Tout ce qu'il faut savoir sur le quinoa, *Magazine du monde*, 05/2007.
3. Clara Delpas, La graine - storming du quinoa, *Libération*, 23/06/2009.
4. Reza Nourmamode, La fièvre du quinoa, *Le point* (lepoint.fr), 07/04/2010.
5. Quinoa, *Ekopedia*, 30/10/2011.
6. La guerre du quinoa a commencé, *Green et vert*, 31/05/2012.
7. Le quinoa, l'or controversé des Andes, *Le Monde*, 18/06/2012.
8. Quinoa, *Incanatural*, 23/11/2012.
9. Quinoa, *Wikipedia*, 11/4/2013.
10. C'est quoi le quinoa, *Marmiton* (marmiton.org), 1999-2013.

TÓM TẮT

Được mệnh danh là “hột vàng núi Andes”, diêm mạch không phải là ngũ cốc như lúa, bắp mà là một cây thuộc họ Kinh giới *Chenopodiaceae* như cải đường, rau épina. Bên các nước Bolivia, Peru ở Nam Mỹ, nó được trồng làm thực phẩm từ 3.000 năm nay. Người Inca xem nó như là một cây thiêng liêng, gọi là *chiyana mama* có nghĩa “mẹ của các loài hột”. Hột nấu ăn như gạo và dùng trong nhiều thực đơn. Lá cũng ăn được như rau. Dân quê cho nó là một thức ăn rẻ và bổ ích, gọi là “siêu thực phẩm”, trong khi người thành thị thì chê trong một thời gian dài. Diêm mạch chứa đựng nhiều protein, nhiều hơn các loại hột và rau khác, là một nguồn amin acid, vitamin, chất xơ và photpho, kali, calci, sắt, đồng, kẽm, mangan... Liên Hiệp Quốc tuyên bố năm 2013 là “Năm quốc tế diêm mạch” để tỏ lòng cảm phục dân chúng vùng Andes biết giữ gìn một loài cây quý trồng từ hàng ngàn năm nay, cơ sở thực phẩm của những nền văn minh xưa cổ như văn hóa Inca.

ABSTRACT

QUINOA, THE RICE OF THE INCAS

Named as “Gold-grain of Andean”, quinoa is not a cereal like rice or maize but a plant of the family of *Chenopodiaceae* like beerrut or spinach. It was domesticated in South-America, in particular in Bolivia and Peru, around 3,000 years ago. The Incas who held the crop to be sacred referred to quinoa as *chisaya mama* or “Mother of all grains”. Quinoa seeds are in general cooked in the same way than rice and can be used in a wide range of dishes. Quinoa leaves are also eaten as a leaf vegetable. People appreciate quinoa seeds for its nutritional value. It is considered as a superfood. Protein content is very high; yet not as high as most beans and legumes. It is a good source of dietary fiber and phosphorus, magnesium, iron, calcium... The United Nations General Assembly declared 2013 as the “International Year of Quinoa” in recognition of the ancestral practices of the Andean people who preserved quinoa during many thousand years.