

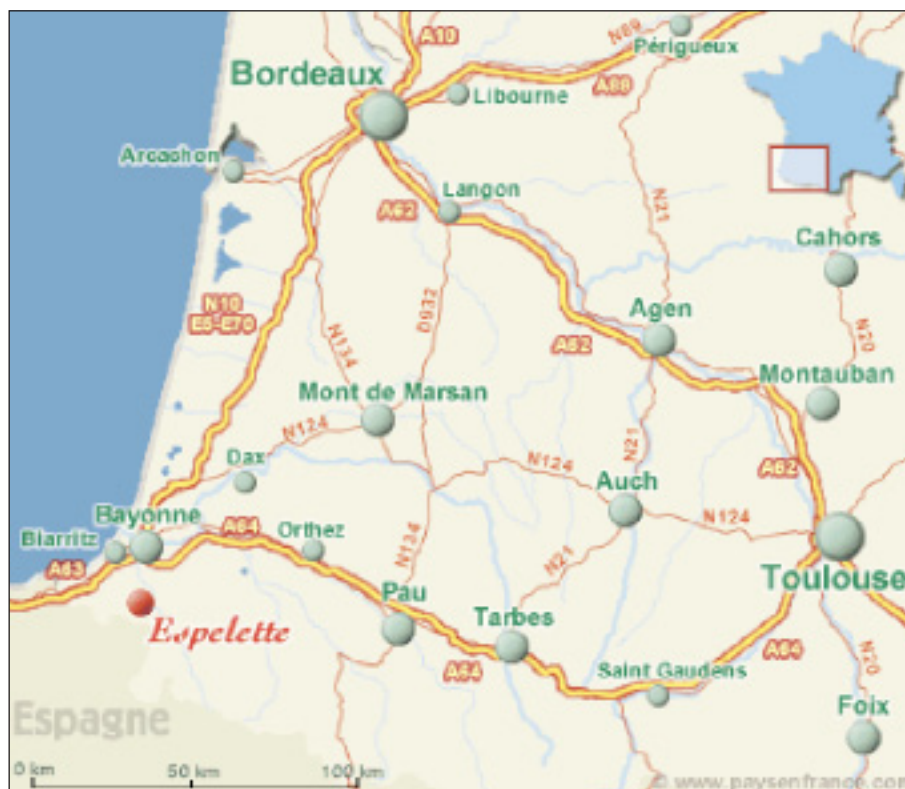
KHOA HỌC VÀ ĐỜI SỐNG

LÀNG ỚT ESPELETTE

Võ Quang Yên*

Ớt nào là ớt chẳng cay,
 Gái nào là gái chẳng hay ghen chồng.
 Vôi nào là vôi chẳng nồng
 Gái nào là gái có chồng chẳng ghen.
 Ca dao

Ở miền nam nước Pháp, xứ Basque nằm dài dưới chân dãy núi Pyrénées phía Đại Tây Dương, quanh thung lũng sông Adour, nguyên từ ba vùng Soule, Labourd, hạ-Navarre, trong bốn thế kỷ 14-17 dần dần bị nước Pháp thôn tính. Ngày nay, thuộc tỉnh Pyrénées-Atlantiques, xứ Basque là một vùng chuyên về chăn nuôi, trồng trọt ở miền núi; đánh cá (Saint-Jean-de-Luz); kỹ nghệ, thương mại (Bayonne), du lịch ở miền biển (Biarritz). Người Basque không chỉ có trên đất Pháp, một phần lớn sống ở Tây Ban Nha,



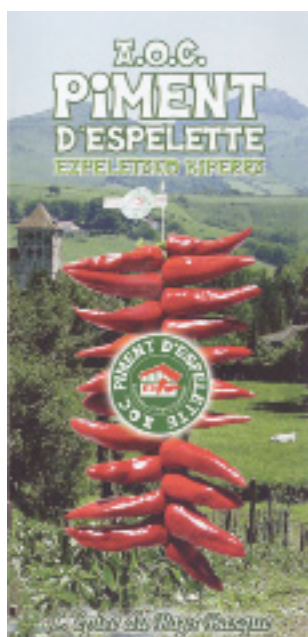
Làng ớt Espelette trên bản đồ vùng tây-nam nước Pháp.

* Sceaux, Pháp.

bên kia dãy Pyrénées. Họ nói cùng một thứ tiếng đặc biệt không giống một ngôn ngữ nào kề cạnh. Họ rất nổi tiếng với thuật đấu bò (tauromachie), đánh bóng cầu (pelote basque), những ca sĩ có giọng nam cao (ténor) như Louis Mariano... và cái mũ nồi béret vượt trùng dương qua tồn tại trên đất nước Việt Nam ta. Năm 1946, khi Hồ Chủ tịch sang Pháp dự cuộc đàm phán Fontainebleau, trong lúc chờ đợi chính phủ mới của Pháp thành lập, Hồ Chủ tịch được đưa đi thăm Biarritz, từ đấy có đến viếng Espelette.

Xứ Basque ngày nay còn nổi tiếng với một gia vị quen thuộc của ta là ớt ở làng ớt cạnh Bayonne. Ai đi ngang qua Espelette (tiếng Basque là Ezpeletako), không sao quên được những dãy nhà suốt thị trấn trang hoàng trên tường, ngoài hiên, từ trên xuống dưới, những chuỗi ớt khô đỏ thắm, ở quán ăn, khách sạn, cũng như ở nhà bưu điện, tòa đốc lý. Nhà văn Pierre Loti đã mô tả trong cuốn *Ratmunchio* (1897): *“Nhà cửa nổi bật đầy đỏ từ các rặng cây. Khắp nơi, trên các hành lang bằng gỗ, những quả bí ngô vàng, những bó đậu hồng nằm phơi; khắp nơi, trên tường, những chuỗi ớt đỏ xếp tầng như những tràng san hô đẹp. Tất cả những thức này thu lượm từ mảnh đất nuôi dưỡng thời xưa, theo cách thức ngàn năm, dự kiến những tháng tối trời, nhiệt độ đã rời gót”*. Đặc biệt vào dịp mùa tháng 9 tháng 10, thị trấn còn náo động hơn với chuyện mua bán ớt. Ngoài đường những chậu trồng cây ớt, trái đã chín đỏ hay còn tươi xanh trang hoàng các lối đi. Trong quán ăn, quán cà phê, những chuỗi ớt tươi đỏ được treo phơi ngay từ trên trần nhà, choáng hết các khoảng trống còn lại. Trong các tiệm buôn, nhà hàng, người mua kẻ bán tấp nập như ngày hội. Ngày hội này được chính thức tổ chức cuối tháng 10. Vào lúc ấy, dân làng hai ngàn người tăng lên gấp mười lần...

Tục truyền trong một buổi chiều thu vàng, có một cụ già mang bị lom khom bước vào làng. Ông đói bụng nhưng không đủ tiền để trả bữa ăn ở quán. Ông nghĩ ông có đủ lòng tự tôn để không vào nhà thờ xin miếng bánh. Khiêm nhường trong thân phận, ông không dám vào lâu đài bá tước đòi được mời ăn. Lững thững trên đường ra làng, ông chợt thấy một cái nhà nhỏ, không có gì đặc biệt, nhưng hai ông bà già đứng ngoài cửa cất tiếng chào. Ông liền mạnh dạn xin ngủ nhờ trên đồng rơm. Khi ông hỏi xin một bát cháo thì hai ông bà lắc đầu buồn rầu bảo lửa đã tắt, chỉ còn nồi cháo lạnh. Ông liền nói không can gì, cứ cho xin. Xong, ông rút từ bị ra một gói bột đỏ, cho vào cháo, tức khắc cháo nóng lên thơm phưng phức và cả ba người vui vẻ ăn ngon luôn hết nồi. Chuyện còn kể hai ông bà chủ nhà đêm hôm ấy không ngủ nhiều, nhưng chưa nghe ai nói đến tính chất kích dục của bột ớt. Dù sao, sáng hôm sau, trước khi từ biệt, cụ già cảm ơn cặp vợ chồng không chỉ bát cháo mà còn vì tính hiếu khách của chủ nhà. Và cụ để lại vài hạt giống để, như cụ nói, cháo luôn được nóng để sưởi ấm tấm lòng. Cụ chỉ dẫn cách trồng dưới ánh nắng mặt trời, cách hái trái vào cuối mùa hè và cách phơi trong những ngày mùa thu. Mấy năm sau, khi cụ lại đi ngang qua làng, mọi vườn tược đều sum sê cây ớt, nhà trong nhà ngoài đều treo nhan nhản những chuỗi ớt đỏ, ông bá tước phải thuê thêm người làm vườn và vị giám mục trong chiếc áo đỏ hoe khoe từ ngày khách ghé qua, làng đã thịnh



Nhãn hiệu AOC
của Ớt Espelette.

vượng lên... vì cặp vợ chồng hào hiệp đã chia sẻ bí mật cây ớt với mọi người trong làng.

Hiện giờ chưa biết rõ nhưng người ta tin cây ớt trồng cách đây 7.000-9.000 năm ở Nam Mỹ hay Trung Mỹ, được đem qua Âu châu vào thế kỷ 15, sau cuộc hành trình của Christophe Colomb, và được trồng ở Espelette vào khoảng năm 1650. Người Aztèques gọi nó là *chili* hay *chile*, chế biến, chọn lọc từ cây gốc nguyên thủy *piquin*, trộn với ca cao làm thức uống bồi bổ sức khỏe. Họ kê ớt thành ba loại: cay ít, cay nhiều và cay đến nỗi phải bỏ chạy (!) hay theo thứ tự cay (1-10): *Cholicero* (1-3), *Anaheim* (1-4), *Guindila* (3), *Ancho*, *Mulato*, *Nour* (3-5), *Cubanelle* (4), *Chipotle*, *Guajillo*, *Jalapeno*, *Morita* (5-6), *Fresno* (5-7), *Furila* (7), *Lombok*, *Chile de árbol* (8). Người Pháp gọi nó là *piment* từ nguyên gốc Latin *pimentum* nghĩa là chất sắc. Cũng còn có tên *poivron* xuất phát từ *poivre-long* nghĩa là hạt tiêu-dài vì như tuồng Christophe Colomb lầm ớt với tiêu đỏ và ngày nay danh từ *poivron* chỉ

định một loại ớt khác ít cay hơn *piment*. Bột ớt, thật ra không cay lắm (trong bảng kê độ cay Scoville, ớt đứng ngang hàng với tiêu ở phần dưới) đến đúng lúc để thế bột tiêu rất đắt nhưng cần thiết trong các món ăn. Thuộc về một trong các loài *Capsicum* (*C. frutescens*, *C. pubescens*, *C. baccatum*, *C. chinense*...) họ Cà *Solanaceae*, cây ớt ở Espelette là *C. annuum* gọi *Gorria*, ngày nay mang tên *Ớt Espelette* (*Piment d'Espelette*, *Espektako Biperra*) theo cách kê chính thức những thức ăn, uống ở Pháp theo nguồn gốc AOC (Appellation d'Origine Contrôlée) của Viện INAO (Institut National des Appellations d'Origine) từ năm 2000. Chỉ có ớt ở 10 xã có quyền mang tên này là Ainhova, Cambo-les-Bains, Espelette, Halsou, Ixassou, Jatxou, Larressore, Saint-Pée-sur-Nivelle, Souraïde và Ustaritz (55 vườn, 400.000 cây) hợp lại thành nghiệp đoàn. Ớt chín màu đỏ phải được trình bày theo ba thể thức:

- Ớt trái tươi sẵn sàng để chế biến, không có chút màu xanh của trái chưa chín, hình thức đều đặn, độ dài khoảng 7-14cm, không kể cọng;

- Ớt trái cột trên dây từng 2, 3 hay 4 trái, nhiều dây hợp lại thành thừng gồm có 20, 30, 40, 60, 80 hay 100 trái đồng đều;

- Ớt bột, màu từ đỏ cam đến đỏ đậm, hạt bột không được quá 5mm, độ ẩm phải dưới 12%.

Bột ớt còn phải cống hiến một cường độ khứu giác mà hương thơm nổi trội là mùi trái cây, mùi trái nướng hay mùi củ khô cộng thêm tính cay nồng nhưng đừng nóng bỏng dù giữ lâu hay mau trong miệng, miễn là dần dần đưa vào vòm miệng một cảm giác nồng ấm.



Mặt ngoài treo đầy ớt tại một khách sạn ở Espelette

Nghiệp đoàn Ớt Espelette

Ở Hungary, bột ớt phơi thật khô, chứa rất ít nước thì được gọi *paprika* từ nguyên gốc tiếng Phạn *pipari* nghĩa là tiêu. Có nhiều hạng *paprika*, thường được sắp cay ít cay nhiều theo màu sắc: đỏ đậm, đỏ nhạt, hồng, vàng... Ở Cận Đông và Bắc Phi, ớt bột được nghiền với dầu, tỏi, ngò, rau thơm cùng nhiều rau bản xứ khác để làm thành một gia vị gọi là *la harissa*. Gia vị *chilli* hay *chile* bên nước Chile là ớt trộn với tỏi, tiêu, đinh hương, thì là, kinh giới ô. Bên Mexico, lê tàu (avocat) nghiền thêm hành, chanh, cà chua và ớt thành món *guacamole* tức *aguacate mole*. Ở Louisiana bên Hoa Kỳ thường sử dụng một loại nước chấm mang tên *tabasco*: đem ớt nghiền nhỏ cho vào thùng làm bằng gỗ sồi ướp muối ba năm, đến khi thấy màu sắc và mùi vị đúng mức thì lấy ra ngâm với dấm bốn tuần, lọc và cho vào chai. Ở Ấn Độ, ớt cùng với tỏi và gừng công hiến chất cay cho ca ri. Ở Hàn Quốc, dưa *kim chi* chế biến từ bắp cải thêm hành, tỏi, gừng, ớt và muối hay tép mặn *sawoojub* giữ vài ngày trước khi dùng. Bên các đảo Antilles có một loại ớt không cay mang cái tên kỳ lạ *piment végétarien* (ớt chay)! Ở nước ta có nhiều loại ớt (*C. frutescens*): ớt cà (*var. grossum*), trái to vàng hay đỏ, tương đương với *poivron* của Pháp, ít cay; ớt hiểm (*var. microcarpum*); ớt chỉ thiên (*var. fasciculatum*), trái nhỏ, mọc chỉ thẳng lên, rất cay; ớt tím (*var. conoides*), có màu tím; ớt sừng trâu (*var. acuminatum*), trái nhọn, rất cay; ớt dài (*var. longum*) màu vàng dùng làm cây kiểng; nhiều nơi còn có ớt bị, trái to, màu đỏ hay vàng; ớt mọi cũng cay không kém... Trên thế giới có khoảng 200 loại ớt khác nhau.

Về mặt hóa học, ớt chứa nhiều vitamin C (nhiều hơn cả cam). Chính từ ớt mà nhà hóa học Szent-Györgyi người Hungary đã chiết xuất được sinh tố này và được tặng thưởng giải Nobel năm 1937. Tuy nhiên, thường số lượng ớt được ăn rất ít, đáng khác, khi đem ớt nấu thì sinh tố bị mất đi. Ớt cay là vì chứa chất capsaicin (một alcaloid), có nhiều trong hạt ớt, có tính chất làm chảy nước miếng (nước bọt) và tác dụng lên dịch vị để giúp sự tiêu hóa. Nó có tác dụng làm giãn nở mạch máu, làm hạ huyết áp, từ đó giảm hạ bệnh tai biến tim mạch. Nhờ có tính chất kích thích adrenalin và noradrenalin (hai hormon), đốt cháy đường và mỡ, ớt góp phần vào nhiều loại thuốc chữa những chứng khó tiêu, lên men trong ruột, tiêu chảy, bệnh lỵ, nôn mửa, thấp khớp, thống phong, tê liệt, viêm thanh quản, xuất huyết tử cung, ho

đột khởi như bệnh ho gà. Tính chất cay của ớt rất mạnh vì đem bỏ vào 10.000.000 trọng lượng nước (1g trong 10m³ nước) vẫn còn cay! Ăn tươi, nó là một thức ăn kích thích, giúp tiêu hóa đặc biệt những thức ăn có bột nhưng nó cũng có khả năng gây sung huyết, làm đỏ da. Khi ăn ớt quá cay thì nên ăn đường, ăn cơm, ăn bánh mì, ăn yoghurt, tốt nhất là uống sữa, chứ uống nước chẳng ích gì vì capsaicin không hòa tan trong nước. Bên nước ta, ai mà không biết tương ớt. Ở Huế, món bún bò làm sao ngon được nếu không có ớt cay. Khi vào cơ thể, capsaicin khởi động một cơn đau từ đây cho phát xuất chất endorphin (gần giống morphin) gây ra một cảm giác thoải mái, giải thích tại sao lại có người nghiện ớt. Cây ớt chế biến capsaicin trong trái để tự bảo vệ, xua đuổi mọi súc vật, thế mà chim chóc và nhất là con người lại thêm muốn, nghiện ngập!

Trong ớt còn có những chất chống oxy hóa như flavonoid (luteolin, quercetin), alpha-tocopherol (một dạng vitamin E), peridoxin (tức vitamin B6), vitamin K, các carotenoid là những chất sắc nhuộm màu trái ớt: những chất capsanthin, capsorubin cống hiến màu đỏ, chất cucubiten cho màu vàng. Có nhiều loại ớt chứa đựng chất anthocyanin nhuộm tím nhưng hiếm. Nên nói thêm hương thơm của ớt có được là từ tinh dầu. Để sử dụng bên ngoài, nó được dùng làm thuốc xức chữa ngứa ngáy, chống những cơn đau thần kinh ngoại biên như đau lưng, thống phong. Lá ớt nghiền nhuyễn có thể dùng xoa bóp chữa đựng giập, thấp khớp. Lá ớt nghiền thành bột là một thuốc chống nhiễm, cho vào thức ăn có khả năng trị giun kim. Ở nước ta, trong dân gian, lá ớt giã nhỏ đắp vào nơi bị thương, một hai lần mỗi ngày, thường 15, 30 phút hết đau, hai đến ba giờ thì khỏi hẳn. Tuy nhiên, một loại dầu-nhựa capsaicin có khả năng gây sưng mắt tức thì, nghẹt thở nên đã được chế tạo làm bom chống biểu tình. Nạn nhân trúng phải cảm thấy mắt, họng, da bị cháy, nghẹn cổ, buồn nôn, chân tay rã rời, hết còn khả năng hoạt động... Trong y khoa Ấn Độ cổ truyền, ớt được xem là một chất kích thích vừa hệ thống tuần hoàn vừa cơ quan tiêu hóa nhưng cũng có khả năng làm trầm trọng thêm những loại viêm, làm tăng nguy cơ bệnh tai biến tim mạch và kích động biến loạn óc não ở những người yếu ớt khi sử dụng quá nhiều.

Ở làng ớt Espelette, ớt được dùng dưới đủ hình thức. Trước khi nghiền thành bột, trái ớt phải sấy thật khô trong lò. Bột ớt được trộn với dấm để tăng gia khẩu vị trứng trắng hay xà lách. Bột ớt cũng được trộn với dấm và muối thành một nước chấm lỏng hay với nhiều gia vị thành một lớp đặc sệt để nêm thịt nướng từng miếng hay xâu trên que xiên. Khi muốn nấu món ragu đặc biệt gọi là *axoa*, họ trộn hành, tỏi, ớt, rán trong dầu 10 phút, bỏ vào thịt vai bê (có khi thịt bò) cắt nhỏ, trộn cho đều, thêm nước rồi hầm 45 phút đến 1 giờ, đừng quên dỡ nắp cho nước bay hơi khi sắp xong, sau cùng cho vào khoai tây cắt nhỏ đã rán cùng một lúc với hành, tỏi, ớt. Để nấu món cá tuyết than (*colin*) xào ớt thì cho tẩm bột những lát cá, thêm vào ít dầu rồi cho vào chảo có sẵn hành, ớt, cà chua, nấu 10 phút, cho thêm những khúc cá, nấu thêm 6 phút nữa, đem dọn với cơm rang *pilaf*. Món cá ngừ (thon) nấu ớt cũng rất đặc biệt ở vùng Basque: cho vào lò đã nóng khoai

tây cắt đều, thêm muối, tiêu, hành đã ngâm nước nóng 30 phút, húng tây, rượu trắng, giữ nóng nửa tiếng đồng hồ, xong cho vào lò những lát cá đã tẩm húng tây thái nhỏ và ớt trên lớp khoai tây, giữ nóng 20 phút nữa, dọn ăn lúc đang còn nóng. Người Basque cũng thích ăn gà xào ớt: thịt gà rán trong chảo với dầu, rồi cho vào cà rốt cắt nhỏ, tỏi tây phần trắng và xanh mềm, múi tỏi cắt đôi, hành tằm cắt đôi, húng tây, thêm chút nước rồi hầm 30 phút, lấy thịt gà ra cho vào một chảo khác trong đó đã cho rán hành tằm, đun nóng 5, 7 phút, cho thêm mù tạt, ớt và kem tươi, dùng nóng với cơm *basmati*. Ở Pháp, món poulet à la basquaise rất được ưa chuộng.



Sôcôla ớt



Rượu ớt

Bên cạnh vô số cách thức chế biến thức ăn có ớt, người Basque thường thích cho ớt vào những sản phẩm của thịt heo như xúc xích, dồi (boudin), dồi nhỏ (andouillette), pa-tê gan, jambon, mù tạt, ketchup, ngay cả vào những đồ ngọt như sôcôla, bột sôcôla, mứt, xi rô, vào cả trà, rượu vang, rượu khai vị *sangria*. Với Espelette, ớt thật là một gia vị quốc hồn quốc túy của xứ Basque, từ đó cho cả nước Pháp.

Xô thành, sau hai lần viếng thăm Espelette 2009-2010

V Q Y

TÓM TẮT

Ở miền nam nước Pháp, trong xứ Basque, thị trấn Espelette là trung tâm của một vùng mười xã trồng ớt ngày nay rất nổi tiếng. Nghiệp đoàn Ớt Espelette từ mười năm nay đã thành công khi chính thức đưa ớt của họ vào danh sách những thức ăn uống gọi theo nguồn gốc AOC.

Ớt là một loại gia vị rất được ưa chuộng ở xứ Basque. Ngoài những món xào cá ngừ, cá tuyết than, thịt gà, thịt bê... họ còn cho ớt vào mọi thức ăn chế biến từ thịt heo như xúc xích, dồi, jambon..., vào mù tạt, ketchup... vào cả những đồ ngọt như sôcôla, mứt, xi rô, và ngay cả vào rượu vang, rượu khai vị *sangria*.

ABSTRACT

ESPELETTE, THE CAPSICUM VILLAGE

In the South of France, Espelette is the center of a ten villages cultivating where capsicum since 1650. Nowadays, this plant is very known and it is registered since 2000 as "controlled origin product" AOC.

The Basque people like to use it in different cooked pork meats like sausages, pics, ham... even in sweetend cakes and pastries, marmelade, chocolates, sirop... and in wine, aperitifs.