

Ăn ớt không chỉ “đánh lừa cái lưỡi”



*"Người dạy ta nghèo ăn cháo rau
Biết ăn ớt để đánh lừa cái lưỡi..."*

(Đất Nước – Nguyễn Khoa Điềm)

Người Huế sử dụng khá nhiều “đồ màu”, tức gia vị, để nêm nấu khi vào bếp chuẩn bị bữa ăn. Kể cả khi nấu những món thông thường như kho cá đồng, nấu canh rau dại, canh bí canh bầu. Một trong những nguyên tắc căn bản để nấu được món ăn ngon là bí quyết sử dụng các chất liệu, các loại phụ gia có mùi vị hợp nhau. Trong vô số gia vị người Huế thường dùng có năm loại phổ biến nhất, vừa làm cho món ăn ngon vừa có tác dụng chữa bệnh. Đó là ớt, tỏi, hành, gừng, nghệ.

Ớt là loại gia vị xưa nhất, có tần suất sử dụng lớn nhất, và giá cũng rẻ nhất.

“Ăn cay nấu mặn” là đặc điểm thấy rất rõ ở người Huế. “Người Việt gốc ớt” là nghĩa phái sinh chỉ người Huế khi bạn bè tếu táo với nhau. Món ăn tẻ nhạt, hay mặn chát như hạt muối sống bỗng nhiên ngon hẳn lên nhờ vị cay của ớt hợp thành. Ví dụ như món thịt bò ướp gia vị nướng than thơm phức ăn ngon nhất là khi được cuốn lá cải cay chấm với muối hạt già với trái ớt xanh mà ta thường thấy trong các nhà hàng sang trọng, trong các bữa tiệc thịnh soạn.

Ớt kích thích tuyến nước bọt, giúp cho người ta ăn ngon miệng hơn và tiêu hoá dễ hơn. Ớt cân bằng hàn - nhiệt trong quá trình chế biến món ăn và trong cách ăn hàng ngày. Ớt cay và nóng, ăn nhiều vào để chống lạnh, để phòng ngừa và có thể chữa được bệnh sốt rét, giúp con người kiên cường hơn ở những vùng lam sơn chướng khí.

Vùng Huế ngày xưa vốn là “Ô châu ác địa” của người Chăm, được bàn giao cho người Việt từ đầu thế kỷ XIV. Do khí hậu khắc nghiệt nên người dân bản địa đã biết ăn nhiều ớt để tăng sức đề kháng cho cơ thể, phòng ngừa bệnh tật. Ngày nay, người dân vùng miền núi và vùng đầm phá, vùng sông nước, ven biển vẫn có tập quán ăn ớt nhiều hơn người

dân ở đồng bằng và ở thành phố. Quanh nhà họ thường trồng những giống ớt rất cay, như ớt chỉ thiên, trái chĩa thẳng lên trời, ăn cay xé lưỡi. Khi về thành phố định cư, nhà chật, thiếu đất, họ vẫn trồng ớt chỉ thiên trong chậu để có ớt tươi dùng trong mỗi bữa ăn.

Đầu mùa thu hoạch ớt, món ăn khoái khẩu của nhiều nông dân là ớt xanh chấm ruốc. Cái món này ngon nhất là ớt vừa hái ngoài vườn vào, rửa sạch, bẻ đôi, chấm ruốc nguyên chất, không pha chế, ăn với cơm nóng, ăn một miếng hết nửa trái ớt, mỗi bữa ăn cả chục trái ớt còn là ít. Ớt vừa hươm hươm, lựa những quả da còn màu xanh, chỉ cay vừa vừa, có mùi hăng hăng. Với người nghiện ớt thì đó là mùi thơm quyến rũ, là hương vị đặc trưng của trái ớt đầu mùa, rất tươi ngon vì đang còn tụ linh khí của trời, và tụ hương của đất đang còn phảng phất vị chất mặn mòi hôi của người gieo trồng, chăm bón.

Trong ớt có hàm lượng Vitamin A và C rất lớn. Khi khoa học phát triển, đã có nhiều công trình nghiên cứu, tìm hiểu dược tính và tác dụng của ớt đối cơ thể con người. Bác sĩ Bùi Minh Đức cho biết, năm 2006 khoa học gia Timothy Bates ở Đại học Nottingham (Anh) đã chứng minh ớt có khả năng chữa trị được ung thư bằng cách tác động vào các mitochondries của các tế bào ung thư. Năm 2008 giới khoa học đưa ra thành quả nghiên cứu: Ớt chống được ung thư tiền liệt tuyến. Ớt giúp cho máu chậm đông. Ớt có chứa chất Betacarotene để làm ra Vitamin A. Ớt có chất Capsaicin làm giảm tác dụng của các Neuropeptides gây nhiễm trùng.

Té ra, biết ăn ớt, và ăn được nhiều ớt cũng có lợi cho sức khỏe. Ớt vừa là gia vị, vừa là món “ăn nên thuốc”. Nhưng cũng cần hiểu tác dụng phụ của nó. Người bị đau dạ dày, hay bị lở miệng, thì không nên dùng ớt.

Thanh Tùng

Chuyển đến: [Người Việt Gốc Ớt](#)

Ngày 14/3/4893 – Giáp Ngọ (13/4/2014)

www.vietnamvanhien.net