

# TAM KHÔI NHIỆT ĐỚI QUẢ

PHẠM ĐÌNH LÂN, F.A.B.I.



Vùng nhiệt đới được giới hạn bởi vĩ tuyến  $23\frac{1}{2}$  Bắc Bán Cầu và  $23\frac{1}{2}$  Nam Bán Cầu. Á Châu, Phi Châu, Mỹ Châu và Úc Châu có vùng khí hậu nhiệt đới. Các quốc gia Đông Nam Á đều nằm trong vùng khí hậu nhiệt đới.

Trái cây miền nhiệt đới ngọt hơn trái cây miền ôn đới nhưng không được phổ biến rộng rãi khắp thế giới như trái cây miền ôn đới. Tầm quan trọng của cây trái miền ôn đới gắn liền với sự phát triển của đạo Thiên Chúa và khoa học kỹ thuật của các quốc gia Âu- Mỹ trong vùng khí hậu ôn đới. khắp thế giới đâu đâu người ta cũng biết trái nho. Các quốc gia Thiên Chúa Giáo và Chính Thống Giáo Âu Châu như Pháp, Ý, Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Hy Lạp... là những quốc gia trồng nhiều nho và sản xuất rượu nho. Kinh nghiệm trồng nho, ăn nho và sản xuất rượu nho được người Tây Ban Nha và Bồ Đào Nha du nhập vào Bắc Mỹ, Trung Mỹ và Nam Mỹ và người Pháp đưa vào thuộc địa Hồi Giáo của họ ở Bắc Phi khiến cho nho có một vai trò quan trọng trong kinh tế và thương mại của những quốc gia trồng nho và sản xuất rượu nho trên thế giới.

Cây ăn trái miền nhiệt đới rất dồi dào. Trái cây ngon là trái cây ngọt tức là có nhiều đường hay nói cách khác có nhiều ca- lo- ri. Trái cây miền nhiệt đới có hai vị chính: ngọt và chua. Ngọt như sầu riêng, xoài, mít, đu đủ, chôm chôm v.v. Ngọt lợ như dâu, ổi, mận. Chua như trái cóc và chua lợ để chịu như măng cụt.

Sầu riêng, xoài và mít được xem là ba loại trái cây ngon của miền nhiệt đới. Ngày xưa tam khôi đình thì được gọi là trạng nguyên, bảng nhãn và thám hoa. Về thực

vật miền nhiệt đới sầu riêng, xoài và mít được xem là tam khôi nhiệt đới quả cũng không sai sự thật bao nhiêu.

## SẦU RIÊNG



Theo các nhà nghiên cứu thực vật học, cây sầu riêng gốc ở Indonesia, Mã Lai và đảo Brunei. Đó là những quốc gia Đông Nam Á chịu ảnh hưởng của Hồi Giáo. Sầu riêng được các nhà truyền giáo du nhập từ Mã Lai vào Nam Bộ vào thế kỷ 19. Thời bấy giờ trên đảo Penang (Mã Lai) có một chủng viện Thiên Chúa Giáo. Ở Nam Bộ những vùng có nhiều vườn sầu riêng, măng cụt, chôm chôm đều là những vùng có tỷ lệ tín đồ Thiên Chúa Giáo cao như Cái Mơn (Bến Tre), Nhị Bình (Gia Định), Bình Nhâm, An Sơn, Hưng Định (Thủ Dầu Một). Cái Mơn là sinh quán của Pétrus Trương Vĩnh Ký. Bình Nhâm là sinh quán của á thánh Găm. Nhị Bình và Bình Nhâm là hai xã có tỷ lệ linh mục Thiên Chúa Giáo cao nhất ở Nam Bộ.

Cây sầu riêng thuộc gia đình Bombaceae. Tên khoa học của nó là **Durio zibethinus**. Người Anh gọi sầu riêng là **durian** và người Pháp gọi là **durion** do chữ duri của tiếng Mã Lai có nghĩa là 'gai' vì trái sầu riêng có gai nhọn và cứng. Trái sầu riêng rụng có thể gây tử vong cho người bị nó chạm vào đầu. Rất may là điều này hiếm khi xảy ra vì sầu riêng chỉ rụng ban đêm mà thôi.

Có lối 30 loại sầu riêng khác nhau. Sầu riêng được trồng bằng hạt. Cây bắt đầu ra trái khi được 5 tuổi. Cây sầu riêng cao từ 15- 25 m. Nó thích hợp với khí hậu nhiệt đới và đất đai màu mỡ. Cây bị chết nếu nhiệt độ xuống khoảng 20 độ C.



*Hoa sầu riêng có chùm nhỏ rất thơm và có nhiều mật nên hấp dẫn ong và dơi đến hút mật hoa. Hoa sầu riêng thụ phấn nhờ dơi, ong và gió. Ngày nay sầu riêng được trồng ở các quốc gia trong vùng Đông Nam Á, các hải đảo Thái Bình Dương, đảo Hai Nan, Đài Loan, các đảo trong biển Caribbean, miền bắc Úc Đại Lợi, Congo, quần đảo Hawaii và cả Florida nữa. Ở Việt Nam ngoài Cái Mơn, Bình Nhâm, Nhị Bình các nơi khác như Long Thành, Long Khánh và Ban Mê Thuột cũng có trồng sầu riêng với kết quả tốt.*

*Trái sầu riêng nặng từ 3- 5 ki- lô. Người ta dùng mũi dao nhọn để khai trái chín. Bên trong lớp vỏ gai góc là những múi sầu riêng thơm ngọt ngào. Sầu riêng ngon là sầu riêng có cơm dày nhưng không nhão cũng không sượng. Cơm sầu riêng màu vàng rực, có nhiều **protein, chất béo, chất vô, đường, sinh tố A, C, E, potassium, phosphorus, ác xít ascorbic**. Sầu riêng có nhiều ca- lo- ri nên người Việt Nam cho rằng trái sầu riêng nhiệt. Mắt bị đỏ ghèn sau khi ăn nhiều sầu riêng. Người ta ăn sầu riêng và dùng cơm sầu riêng làm kem. Ở Indonesia người ta làm thức ăn bằng sầu riêng để ăn cơm. Họ lát hạt sầu riêng, chiên và ăn với đường. Lá sầu riêng non và mầm non được luộc ăn như rau cải.*

*Vỏ sầu riêng phơi khô dùng để làm chất đốt. Hạt sầu riêng nấu, nướng hay rang đều ăn được nhưng không có hương vị rõ ràng. Hạt sầu riêng có nhiều tinh bột và hơi nhớt.*



Sầu riêng có mùi thơm nồng. Phần lớn người Âu- Mỹ không chịu nổi mùi này. Cũng có một số người Việt Nam không ăn được sầu riêng. Mùi cực thơm của sầu riêng trở thành mùi khó chịu đối với khứu giác của vài dân tộc trên thế giới. Mùi cực thối như long diên hương (ambergris), một chất nhờn có mùi khó chịu của tinh trùng trong màng ruột cá voi, lại được dùng trong kỹ nghệ sản xuất nước hoa! Khi một vật lên đến tột đỉnh về phương diện nào đó thì nó lại xuống vị trí đối ngược với đỉnh đã đạt. Do đó vật cực thơm trở thành vật cực thối và vật cực thối trở thành nguyên liệu sản xuất vật cực thơm!

Hong Kong, Singapore, Đài Loan... nhập cảng nhiều sầu riêng. Người Trung Hoa rất thích ăn sầu riêng. Chợ Lớn là nơi tiêu thụ sầu riêng do Bình Nhâm, Nhị Bình và Long Thành sản xuất. Mã Lai và Thái Lan là hai nước xuất cảng nhiều sầu riêng trên thế giới. Hoa Kỳ và Canada cũng nhập cảng sầu riêng vì có nhiều người Hoa và người Việt cư trú nên mức tiêu thụ sầu riêng ở các thành phố Vancouver, Toronto, Chicago, Seattle, New York, Westminster, San Jose, Los Angeles, Houston, New Orleans.... rất cao.

Chanthaburi, một thành phố nằm cách Bangkok 250 cây số về phía đông nam, được xem là thủ đô sầu riêng trên thế giới. Ở Mã Lai, đảo Penang là nơi sản xuất sầu riêng ngon nổi tiếng. Sầu riêng Cái Mơn, Bình Nhâm, Nhị Bình...phát xuất từ hòn đảo nằm về phía Tây bờ biển Mã Lai này.

Người Trung Hoa gọi trái sầu riêng là trái cây Nam Dương tức là nói đến xuất xứ của loại trái cây này. Người Anh gọi là durian dựa vào tiếng Mã Lai duri (gai) tức là vào hình dáng đầy gai nhọn của trái cây này. Người Thái gọi trái sầu riêng là **Monthong (Mon: gôi; thong: vàng), Kradumthong (Kradum: nút; thong: vàng)**...dựa vào hình dáng và màu vàng của múi sầu riêng. Còn người Việt Nam gọi nó là 'sầu riêng' có phải vì ghiền hương vị thơm và ngọt ngào của trái cây này mà sầu tư nhưng nhớ?

### **Sầu riêng chông chất như thành Biết ai san sẻ cho mình nhẹ thân.**

Liệu tên gọi '**sầu riêng**' của Việt Nam và tên gọi Monthong ( gôi vàng) của người Thái có liên hệ gì không?

Những giả thuyết trên không vững lắm. Tên gọi sầu riêng chắc chắn không có nghĩa trực tiếp như vậy mà có thể là âm của chữ durian của Mã Lai nghĩa là trái có gai và gần hơn là chữ **thu- rian** của người Thái. Trái măng cầu Xiêm (có gai) được người Mã Lai gọi là **durian maki** và người Thái gọi là **thu- rian- khack**.

Người Âu- Mỹ không ăn được sầu riêng nhưng các nhà thực vật Âu- Mỹ cũng xác nhận đó là trái cây ngon và bổ dưỡng nhất xứng đáng với biệt danh vua trái cây trên thế giới chớ không riêng gì trái cây miền nhiệt đới.

Người ta cho rằng vừa ăn sầu riêng vừa uống cà phê hay rượu mạnh rất có hại vì

khó thở. Người bị cao áp huyết hay bị bệnh **Crohn (đau ruột)** được khuyên không nên ăn sầu riêng. Người Indonesia trên đảo Java cho rằng sầu riêng có tính kích dục.

Người Việt Nam nấu lá sầu riêng uống cho mát gan. Ở Mã Lai nước sắc từ lá sầu riêng được dùng để hạ sốt. Người ta nghiền nát lá sầu riêng và vắt nước thoa lên đầu khi lên cơn sốt.

## XOÀI



Xoài là một loại cây ăn trái miền nhiệt đới. Ấn Độ và Miến Điện được xem là nơi phát tích của cây xoài. Tên Hán- Việt của cây xoài là hương cai. Nó cùng gia đình **Anacardiaceae** với cây điều (đào lộn hột) và được biết dưới tên khoa học **Mangifera indica**. Từ Nam Á cây xoài được trồng ở các nước Đông Nam Á, hải đảo Thái Bình Dương, hải đảo trong biển Caribbean, Trung Mỹ, Nam Mỹ, Phi Châu nhiệt đới, bắc Úc Đại Lợi, quần đảo Hawaii, Florida. Tiểu bang Assam của Ấn Độ là nơi có nhiều đồn điền trồng xoài. Hiện nay các nước sản xuất nhiều xoài trên thế giới là Ấn Độ, Trung Hoa, Thái Lan, Indonesia, Mễ Tây Cơ. Nước xuất cảng nhiều xoài là Mễ Tây Cơ.

Ngoài những cây xoài được thuần hóa còn có nhiều xoài rừng ở Đông Nam Á và Mỹ Châu nhiệt đới. Trái xoài rừng nhỏ, chua và có nhiều xơ.

Cây xoài cao từ 20- 25 m. Những cây xoài cổ thụ ở Phi Luật Tân, Miến Điện, Indonesia và Thái Lan có thể cho hàng ngàn trái. Hoa xoài trắng, nhụy và thơm. Lá xoài dài và to. Lá non được dùng để ăn sống như rau. Trái xoài to có thể cân nặng từ 1- 2 ki- lô. Vỏ trái xoài non màu xanh. Xoài non rất chua. Khi chín vỏ chuyển sang màu vàng, vàng cam hay màu đỏ. Xoài chín thơm và ngọt.



Ở Việt Nam có **xoài cơm, xoài cát, xoài gòn (*Mangifera duperreana*), xoài tượng, xoài thanh (*Mangifera indica*) (1), xoài thơm, xoài hôi (*Mangifera foetida*), xoài lửa v.v.**

Như tên gọi, **xoài tượng (voi) (*Mangifera cambodiana*)** là loại xoài trái to thường ăn sống với nước mắm đường hay mắm ruốc hơn là ăn chín.

**Xoài thanh, xoài cơm, xoài gòn và xoài cát** được xem là xoài ngon và có giá cao ngoài thị trường. Ở miền Bắc xoài Yên Châu và Mộc Châu được xem là xoài ngon nổi tiếng. Nhựa xoài hôi rất khó chịu. Đó là nguyên nhân của sự hiện diện của chữ '**foetida**' trong tên khoa học của nó. Xoài lửa không được xem là xoài ngon.

Người ta ăn xoài chín hoặc xay nhuyễn lấy nước cốt ngọt làm nước giải khát hay làm kem. Xoài sống dùng để rim đường hay cam thảo ăn với muối ớt hay ăn sống với nước mắm đường hay mắm ruốc. Người ta cũng thẩu xoài sống với giấm đường như đồ chua. Ở Nam Bộ người ta băm xoài sống bỏ vào cá nướng dầm với nước mắm ớt để ăn cơm. Đọt xoài non dùng để ăn bánh tráng hay bánh xèo. Ở Ấn Độ người ta dùng trái xoài sống phơi khô rồi nghiền thành bột để nêm vào thức ăn cho có vị chua.



Xoài chín thơm và ngọt. Nó có **nhieu đường, sinh tố A, B, C, protein và carotene** như cải cà –rốt vậy. Vỏ trái xoài có chất vôi và sinh tố B6. Đối với người Việt Nam xoài ngon là xoài không xơ. Người Ấn Độ xem trái xoài là thức ăn của thần thánh. Họ dùng lá xoài trang hoàng cổng và các tràng hoa vào những ngày hôn lễ hay các lễ tôn giáo. Họ cho bò ăn lá xoài để lấy nước tiểu có ác xít euxanthic màu vàng dùng làm sơn dầu hay để nhuộm. Việc cho bò ăn lá xoài bị cấm chỉ sau khi người ta khám phá ra độc chất trong lá xoài.

Nhựa cây xoài gây phỏng da nếu đụng phải. Lá, vỏ, cuống lá xoài có nhiều **tannins(chát)**. Nó dùng để trị tiêu chảy. Ở Ấn Độ người ta dùng vỏ cây xoài có **mangiferine** để trị tê thấp và chứng **bạch hầu (diphtheria)** do vi khuẩn **Corynebacterium diphtheria** gây viêm và tạo một lớp màng dày trong cổ hầu, mũi và cuống phổi. Ở Đông Nam Á người ta dùng nhựa cây xoài để trị ghẻ và dương mai. Vỏ và rễ cây xoài dùng để hạ sốt. Vỏ trái xoài dùng để trị thố huyết và xuất huyết tử cung.

Cây xoài có nhựa độc nên người ta không dùng gỗ cây xoài để làm củi đốt. Khói của củi xoài làm cho người nấu nướng bị cay mắt và khó thở.

**Người Tamil (2) gọi trái xoài là mangay. Người Bồ Đào Nha gọi là manga; người Anh:mango và người Pháp: mangue.** Những tên gọi này bắt nguồn từ chữ '**mangay**' mà ra.

Nói về xoài ca dao Việt Nam có câu:

**Má ơi đừng đánh con hoài  
Để con câu cá bằm xoài cho má ăn.**

Hột xoài là hột giẹp hình bầu dục được bao quanh bởi cơm của trái xoài. '**Hột xoài**' là đồ vụn khóa cửa bằng sành hay bằng kim khí có hình bầu dục như cái hột xoài.

*Trong y học dân gian hạt xoài là thứ bịnh phong tình, háng nổi hạch to như cái hạt xoài.*

*Người miền Nam thường dùng cụm từ "nói chuyện trồng xoài" để ám chỉ một chuyện gì xa vời vì trồng xoài phải mất 7 năm mới có thu hoạch.*

## **MÍT**



*Cây mít là một loại cây ăn trái miền nhiệt đới gốc ở miền nam Ấn Độ và đảo Sri Lanka (Tích Lan) sớm được trồng ở Mã Lai. Vì vậy có nhiều tài liệu cho rằng cây mít gốc ở Đông Nam Á. Ngày nay mít được trồng khắp thế giới ở những vùng khí hậu nhiệt đới kể cả các hải đảo Thái Bình Dương.*

*Cây mít thuộc gia đình cây dâu tằm **Moraceae** và được biết dưới tên khoa học **Artocarpus heterophyllus**. Theo tiếng Hy Lạp, **Artis** là 'bánh mì' và **Carpos** là 'trái'. Nếu ghép hai chữ lại ta có 'trái bánh mì' mà người Anh gọi là **breadfruit** và người Pháp gọi là **fruit à pain**. Nhưng người Anh gọi cây mít là **jackfruit tree** và người Pháp gọi là **Jacquier hay Jaquier**. Người Bồ Đào Nha gọi là **Jaca**, có lẽ là âm của chữ Kathal mà người Bangladesh dùng để chỉ trái mít vì người Bồ Đào Nha là người Âu Châu đầu tiên đến Ấn Độ vào thế kỷ 16. Người Mã Lai gọi mít là **chakkavà** người Tây Ban Nha gọi là **Fruta de Jack**. Còn breadfruit của Anh hay arbre à pain và fruit à pain của Pháp là cây và trái sa- kê. Chúng ta sẽ đề cập về trái này như một thân thuộc gần của trái mít.*



*Tên Hán – Việt của mít là ba la mật. Tên Hán- Việt của hạt mít là ba la mật hạch nhân. Tên thuốc Đông Y của mít là năng gia kiết.*

*Cây mít cao từ 15- 20 m. Lá mít dày và xanh sậm. Cây mít có nhiều nhựa trắng đục và dẻo như keo. Đặc điểm này cho thấy cây mít thích hợp với vùng đất cát và chịu đựng nắng hạn rất kiên cường.*

*Mít được trồng bằng hạt. Muốn có mít ngon phải dùng múi mít ngon kể cả hạt còn vỏ lụa bên ngoài để trồng thì sẽ có cây mít cho trái mít ráo và ngon như múi mít gốc. Hạt mít ráo lúc nào cũng có vỏ lụa ở ngoài. Nếu dùng hạt mít không có vỏ lụa bên ngoài để trồng cây mít sẽ cho trái mít có cơm nhão gọi là mít ướt.*

*Cây mít không có rễ đuôi chuột nên khi gặp gió lớn dễ bị trốc gốc.*



*Sau khi trồng được 3 năm, mít bắt đầu ra trái. Trái mít là một loại trái cây to lớn nhất thế giới ngoại trừ trái dưa hấu. Trái mít to có thể dài 90 cm và cân nặng 40 ki- lô. Trái mít treo lủng lẳng trên cây nhờ cái cuống dài, to và dẻo. Vỏ trái mít có gai sần sùi. Gai mít không to và bén nhọn như gai trái sầu riêng. Mít, thơm và trái sa- kê là ba loại trái cây có cùi to gắn liền với cuống. Chung quanh cùi mít có những múi mít chín vàng thơm và ngọt. Bên trong múi là những cái hạt to bằng ngón tay cái và có nhiều tinh bột.*

*Người ta hái mít khi mít già, đóng cọc và phơi nắng thì mít mới chín. Người ta cho rằng những người lì lợm đóng cọc vào cùi mít thì mít không chín. Người viết chỉ ghi ra những gì được nghe nhưng chưa có cơ hội kiểm chứng điều này. Điều này tương tự với nhận xét rằng người **'nặng bóng vía'** không câu được cá. Chúng tôi không biết **'nặng bóng vía'** là như thế nào mà chỉ biết vài người không bao giờ câu được một con cá nhỏ nào dù tỏ ra ham thích đi câu. Nhiều người câu cá tránh tiết lộ mình đi câu vì tin rằng khi nói ra, họ không câu được con cá nào!*

Nữ sĩ Hồ Xuân Hương tự ví mình như trái mít chín cây và mời mọc: **Quân tử có thương thì đóng cọc.**

Người Âu- Mỹ có khứu giác hoàn toàn khác với khứu giác của người Việt Nam và các dân tộc sống ở miền nhiệt đới về mùi sầu riêng và mùi mít chín. Họ cho sầu riêng có mùi thối và mít chín có mùi củ hành rất khó chịu trong khi người Việt Nam thích ăn sầu riêng đến nỗi không có tiền mua nên sinh lòng nhưng nhớ sầu tư. Họ cũng khen mùi thơm của mít chín khi nói: **Thơm như múi mít.**

Ở Bangladesh và Indonesia trái mít được xem là quốc quả. Nếu nó có mùi củ hành thì không thể nào nó có một địa vị đầy danh dự như vậy giữa hàng ngàn loại trái cây nhiệt đới.



Trái mít to và có nhiều xơ. Người ta dùng mít non để nấu canh, hầm mềm để ăn với bánh hỏi và thịt heo quay. Trong những năm thiếu lúa gạo trái mít có vai trò quan trọng trong việc cứu đói. Đó là lý do tại sao nó mang tên **Artocarpus (trái bánh mì)**. Ở miền Nam người ta dùng mít non nấu canh cá rô và đậu phộng. Đây là một món ăn đơn giản nhưng đầy hương vị đồng quê với vị béo, mặn, ngọt và dẻo của đậu phộng, nước mắm, cá và mít non. Ở nông thôn miền Nam người ta dùng bông mít có cám trộn với bùi và thơm để làm một loại gói thuần thực vật ăn với nước mắm ớt. Ở Ấn Độ, Thái Lan, Sri Lanka, Mã Lai...người ta dùng mít non để nấu ca- ri.

Trái mít chín có **protein, chất vô, chất sắt, potassium, sinh tố A và ác xít ascorbustic**. Hạt mít có sinh tố B1 và B2. Ở nông thôn miền Nam đôi khi người ta luộc hạt mít, lột vỏ và quệt nhuyễn để làm nhưn bánh thay cho đậu xanh. Hạt mít luộc, nướng hay rang đều ăn ngon. Người Việt Nam thích mít ráo, múi to và cơm dày của trái mít nghệ. Cũng có người thích mít mật tức mít ứt, cơm nhão nhưng ngọt. Mít dứa có múi trắng nên không được người ăn ưa thích nhiều. Vào thế kỷ 17 **giáo sĩ Alexandre de Rhodes** từ Đàng Trong (3) ra Đàng Ngoài (3)

truyền giảng đạo. Ông thích thú khi ăn mít mà ông mô tả như một loại trái to lớn bên trong có nhiều trái nhỏ ăn rất ngon. Hột luộc, rang hay nướng ăn rất bùi.

Gỗ mít màu vàng rất đẹp và cứng. Người ta so sánh nó với gỗ cây đại ngựa **Swietenia mahagoni**. Nó được dùng trong ngành sơn mài ở Bình Dương. Gỗ mít cứng, rắn chắc và dễ đánh bóng. Nó được dùng để đóng bàn ghế, làm nhà, làm nhạc khí. Nhiều cung điện, đền đài ở Ấn Độ, Indonesia và Việt Nam được làm bằng gỗ mít. Phần lớn các tượng Phật ở Việt Nam đều được tạc bằng gỗ mít. Ấn Độ và Sri Lanka (Tích Lan- Ceylon) xuất cảng gỗ mít xẻ sang Âu Châu. Bột của gỗ mít dùng để nhuộm màu vàng. Cây mít là một trong chín loại cây được người Thái trồng trước nhà theo tín ngưỡng truyền thống của xứ này.

Nhựa cây mít dẻo như keo. Khả năng sản xuất nhựa của cây mít chỉ kém hơn cây cao su đôi chút mà thôi. Ở nông thôn trẻ em dùng nhựa mít để bẫy chim. Chim không đi được khi chân dính vào nhựa mít. Nhựa cây mít trộn với mù cây sung và dầu lấy từ **cây dâu trường Schleichera trijuga** tức cây xôi Tích Lan, cây dâu nhựa Macassar (4), cây sơn cánh kiến, hơ lửa để hàn đồ sành sứ bị nứt mẻ.

Mít chín ăn nhuận trường. Trái lại ăn mít sống gây trở ngại cho sự tiêu hóa vì nhựa và chất chát của mít sống. Để khử nhựa mít và trợ tiêu hóa, người Việt Nam làm dưa mít trộn với dưa giá (giá đậu xanh) ăn với nước thịt kho hay nước cá kho. Người ta cũng dùng mít chín để cất rượu mạnh. Người tộc rất thích ăn xơ và vỏ trái mít. Người ta vỗ béo huỳnh ngư tộc bằng lá mít.

Theo Đông Y Trung Hoa trái mít chín bổ và mát. Người Việt Nam cho rằng mít ngọt vì có nhiều đường nên nhiệt như sấu riêng, nhãn, mãng cầu vì có nhiều calo-ri. Hột mít rang có tính kích dục. Trong y học dân gian trong vùng Đông Nam Á, người ta đốt lá mít lấy tro hòa với dầu dừa để phết lên các u nhọt. Mù mít trộn với dấm trị rắn cắn, các vết thương làm mù, sưng hạch. Rể cây mít được dùng làm thuốc trị suyễn, sốt, tiêu chảy và bệnh ngoài da. Gỗ cây mít dùng làm thuốc tẩy xổ, an thần và hạ huyết áp. Tủy của cây mít được xem là thuốc trụ thai.

Cây mít được tìm thấy khắp nơi ở Việt Nam nhất là những vùng đất tương đối ít nước.

Mít được trồng nhiều ở các tỉnh phía bắc của Nam Bộ như Bình Dương, Biên Hòa, Bà Rịa, Long Khánh, Bình Long, Phước Long. Người ta thường treo võng rách hay quần áo rách trên cây mít để xua đuổi ma đùng phá mít khi kết quả. Ở Đông Nam Á thường thường dưới gốc mít người ta trồng các loại dây leo có thể sinh lợi được như **dây tiêu sọ (Piper nigrum)**, **tiêu lóp (Piper longum)**, **trầu (Piper betel) v.v.** Xem như thế ta thấy cây mít có duyên nợ với gia đình **Piperaceae** và giống Piper của họ tiêu, trầu không và lá lốt.

Những tên gọi **Jackfruit, Jacquier (cây mít), Fruto de Jack** của người Âu Châu cho thấy trái mít rất quen thuộc trong quần chúng. Jack hay Jacques là những tên dành cho nam giới thường thấy ở Âu- Mỹ như thẳng Cu, thẳng Đực ở

nước ta, thẳng Bi ở Ấn Độ v.v. Người Pháp gọi những cuộc nổi dậy của nông dân là jacqueries. Chữ Jackhay Jacques như bao hàm ý nghĩa đại đa số quần chúng bình dân. Từ thế kỷ 16 trở về sau người Âu Châu nhất là Tây Ban Nha, Bồ Đào Nha, Hòa Lan, Anh, Pháp, Ý...có dịp tiếp xúc với các dân tộc khác qua các cuộc giao thương, thám hiểm, chinh phục và truyền giảng đạo, họ thấy tận mắt tầm quan trọng của cây mít và cây sa- kê trong đời sống của các dân tộc ngoài Âu Châu khi thiếu lương thực.

Trong ngôn ngữ Việt Nam có vài cụm từ liên quan đến mít như: **Mít là hết biết, hết hiểu rồi. Thí dụ: Nó mít rồi!**

Mít là âm cuối của chữ Annamite mà người Pháp dùng để miệt thị người Việt Nam. Riêng hai chữ An Nam (5) gây xoắn xang cho người Việt Nam không ít. Tiếp vĩ ngữ ITE có nghĩa xấu. Trong từ ngữ y học Pháp những chứng viêm đều có tiếp vĩ ngữ ITE như **bronchite (sưng cuống phổi), hepatite (viêm gan) v.v.**

Mít ớt hay mít mật là trái mít ngọt nhưng cơm nhão. Thường thường người ta dùng mít ớt để cất rượu. Hạt mít ớt không có vỏ lụa. Cây mít trồng từ hạt mít ớt sẽ ra trái mít ớt. Cụm từ mít ớt là tiếng lóng ám chỉ đứa trẻ hay những nhẽo hay dễ khóc khi đương đầu với bất cứ chuyện gì dù khó hay dễ. Khi nói đến hai chữ mít ớt người ta thường dùng cụm từ **'mít ớt sút cùi'**.

**Mít đặc là cụm chữ dùng để chỉ người dốt nát.  
Những người mít đặc thối thời  
Ai mà ưa chuộng đón mời làm chi.**

\*\*\*

Mít có hai thân thuộc rất gần là mít tố nữ và trái sa- kê.



Mít tố nữ nhỏ hơn trái mít thường nhưng thơm, ngon, cơm dày, nhiều múi, hạt nhỏ, ít xơ và ít nhựa. Cây mít thường chịu đựng nắng hạn rất tốt. Trái lại cây mít tố nữ (tố nữ: người thiếu nữ đẹp) chỉ thích hợp với vùng đất đai màu mỡ và có

nước đầy đủ. Trái mít tố nữ nhỏ. Vỏ sần sùi nhưng vô hại khi đụng đến. Vùng sản xuất mít tố nữ thường là vùng có vườn trồng sầu riêng, măng cụt và chôm chôm. Có thể loại mít này theo chân các nhà truyền giáo đến Cái Mơn, Bình Nhâm, Nhị Bình...cùng lúc với các cây ăn trái miền nhiệt đới gốc ở Mã Lai và Indonesia như sầu riêng, măng cụt, chôm chôm, giâu miền dưới (6).

Một thân thuộc gần khác của mít là cây sa- kê thuộc **gia đình Moraceae** dưới **tên khoa học Artocarpus altilis**. Người Anh gọi là **breadfruit (trái)**, **Pháp: fruit à pain** và **Tây Ban Nha: fruta de pan**. **Người Hawaii gọi là ulu**. **Người Việt Nam gọi là trái sa- kê** dựa theo cách gọi của người Thái và người Khmer.



Cây sa- kê gốc ở Mã Lai, Indonesia, New Guinea. Từ đó nó được trồng trên các hải đảo trong Thái Bình Dương kể cả đảo Hawaii và ở các nước trong vùng Đông Nam Á. Nó được người Tây Ban Nha đưa vào Mễ Tây Cơ và một phần của Nam Mỹ và người Anh và Pháp đưa vào các hải đảo trong biển Caribbean . Người Anh quan tâm đến cây sa- kê khi dân chúng trên đảo Jamaica bị đói vào hạ bán thế kỷ 18. Từ đó nó được trồng trên đảo này và được Anh hoàng George III khuyến khích trồng để giải quyết vấn đề lương thực cho người nô lệ.

Trong chuyên thần thoại của dân hải đảo Hawaii có đề cập đến nguồn gốc '**cây bánh mì' (sa- kê)** như là thân xác của **thần Ku**. Vị thần này chung sống với một người đàn bà đã chết và có rất nhiều con. Gặp lúc đói kém ông không nhìn con và dân cư trên đảo chết đói nên hy sinh thân xác mình biến thành '**cây bánh mì' (sa- kê)** để nuôi con và cư dân trên đảo. Trái sa- kê được xem như cái đầu của thần Ku. Nhựa cây là máu, các nhánh cây là tay chân và thân cây là thân mình của vị thần này.



*Cây sa- kê cao từ 20- 25 m. Lá sa- kê dài, láng, hao hao giống như lá đu đủ nhưng xanh sậm và dài cả thước trông rất đẹp. Cây sa- kê có nhiều nhựa như cây mít. Khi chặt vào thân cây hay cuống lá, nhựa trắng đục nhỏ giọt từ cuống lá hay thân cây bị thương.*

*Trái sa- kê non màu xanh. Vỏ trái cây này có gai nhưng không nhọn và vô hại. Trái sa- kê có ít hạt và hạt của nó nhỏ hơn hạt mít. Phần lớn người ta trồng loại sa- kê không hạt. Cơm trái sa- kê màu trắng khi chín. Người ta ăn trái sa- kê sống như ăn rau cải và ăn trái chín như ăn trái cây tráng miệng. Hạt được rang và ăn với muối. Cư dân trên các hải đảo Thái Bình Dương và biển Caribbean hấp, nấu, rang trái và hạt sa- kê hoặc dùng trái chín làm kem, bánh kẹo bằng cách nấu với đường và nước cốt dừa. Người Việt Nam chỉ dùng trái sa- kê sống để nấu canh mà thôi. Dân hải đảo Thái Bình Dương và biển Caribbean dùng nó như lương thực. Người ta nhồi cơm trái sa- kê với lúa mì để làm bánh mì. Ngày nay vai trò dinh dưỡng của trái sa- kê giảm sút trước khoai mì (sắn), khoai lang và khoai môn. Ở Ấn Độ người ta cho bò và dê ăn lá sa- kê. Trên đảo Guam người ta dùng lá sa- kê nuôi heo, ngựa, bò. Ngựa còn ăn cả vỏ non của cây sa- kê. Trái sa- kê có **chất thiếc, potassium, phosphorus, sinh tố A, B1 và C và nhiều carbohydrates.***

*Người ta dùng nhựa sa- kê để bẫy chim. Nhựa cây sa- kê hòa với dầu dừa dùng để xảm ghe thuyền. Cư dân trên các hải đảo Thái Bình Dương trộn nhựa cây sa- kê với dầu dừa và đất để sơn ghe thuyền. Gỗ cây sa- kê là một loại gỗ trung bình. Nó được dùng làm bàn ghế thông thường. Nhưng nó nhẹ và ít bị mọt. Dân hải đảo dùng nó làm dụng cụ trượt sóng. Vỏ cây sa- kê có nhiều sợi được dân hải đảo dùng dệt một loại vải đặc biệt.*

Cư dân sống trên các hải đảo trong biển Caribbean sắc lá sa- kê uống để hạ huyết áp và trị suyễn. Người ta giã nát lá sa- kê thoa lên lưỡi trẻ em bị tưa lưỡi. Lá sa- kê giã nhuyễn và vắt nước nhỏ vào tai khi tai đau. Nhựa và tro của lá sa- kê được dùng làm thuốc trị bệnh ngoài da. Lá sấy khô và tán thành bột dùng làm thuốc trị bệnh sưng lá lách. Người ta đắp nhựa cây sa- kê trên xương sống để trị chứng đau thắt lưng.

\*\*\*

Về phẩm chất trái cây ngon, sầu riêng và xoài trội hơn mít. Nhưng trong việc cứu đói mít và sa- kê có vai trò nhất định của chúng trong qua khứ khi loài người thiếu lương thực. Cây mít và cây sa- kê có nhiều công dụng và dược tính vượt hẳn cây sầu riêng và cây xoài. Sầu riêng, xoài và mít đều là ba loại trái cây ngon, có nhiều nhiệt và chất ngọt. Ba loại trái cây miền nhiệt đới này hấp dẫn ruồi nên mùa hè ở miền nhiệt đới là mùa trái cây và cũng là mùa có nhiều người bị thổ tả.

## PHẠM ĐÌNH LÂN F.A.B.I.

(1) Tên gọi đúng của nó là xoài '**thanh ca**'. Nhưng vào thế kỷ 19 ở vùng Sài Gòn-Gia Định có đốc phủ Trần Tử Ca đầy quyền uy nên dân chúng không dám nói là xoài '**thanh ca**' mà nói gọn là xoài thanh để tránh tội phạm thượng vì gọi đến tên người có quyền uy và thế lực trong xã hội đương thời.

(2) Người Tamils là người Ấn gốc Dravidians ở miền Nam Ấn Độ và trên đảo Sri Lanka (Tích Lan). Tiếng Hindi gọi trái xoài là '**am**'. Bột xoài mà chúng ta để cập ở phần trên được gọi là '**amgur**'.

(3) Đàng Trong: từ Nam Bố Chánh (Quảng Bình) vào Nam. Đó là địa bàn cai trị của họ Nguyễn. Đàng Ngoài là vùng đất chạy dài từ Bắc Bố Chánh trở ra. Đó là địa bàn cai trị của vua Lê và chúa Trịnh.

(4) Macassar là một cảng của Indonesia. Cây dầu trường còn gọi là cây sơn cánh kiến vì một loại sâu hút nhựa cây này và tiết ra một loại '**gôm lắ**' (**gomme lacque**) dùng trong ngành sơn mài. Gỗ cây này rất cứng và được dùng làm bánh xe, thùng xe, cam xe bò như thiết lực mộc vậy (cây vấp). Nó thuộc gia đình Sapindaceae và được biết dưới hai tên khoa học: **Schleichera trijuga** hay **Schleichera oleosa**. Cây dầu trường này có nhiều ở Ấn Độ, Sri Lanka (Tích Lan) và Đông Nam Á nhất là Mã Lai và Indonesia.

(5) An Nam: '**Phương nam bình an**', danh hiệu mà người Trung Hoa gán cho nước ta vào thế kỷ 7 thời Dương thuộc. Lúc bấy giờ nước ta chạy dài từ biên giới Hoa-Việt ngày nay đến vĩ tuyến 18 mà thôi. Trong hiệp ước 1883 và 1884 người Pháp có dùng chữ Annam để ám chỉ Trung Kỳ với hậu ý rằng các vua nhà Nguyễn chỉ ngự trị ở Trung Kỳ mà thôi. Trung Kỳ là phần lãnh thổ chạy dài từ Thanh Hóa đến Bình Thuận.

(6) Miền dưới ám chỉ phía nam bao gồm đảo Java (Chà Và) và xứ Ấn Độ. Tên gọi này nói lên xuất xứ của loại cây ăn trái gốc Indonesia này. Trái giầu tròn nên còn được gọi là trái '**bon bon**' do chữ '**bonbon**' của Pháp có nghĩa là viên kẹo.

Nguồn: <http://www.duytancircle.com/viewtopic.php?f=17&p=49155>

[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)