

Măng

*Song Thao

Có lẽ ngày xưa các bậc sinh thành nên đặt tên tôi là Măng mới hợp với lẽ trời. Tôi khoái măng một cách kỳ lạ trong khi thằng con trai tôi lại ghét thậm tệ. Không biết có phải loại hình cha ăn mặn con khát nước không. Măng làm cách chi tôi cũng thích dù chỉ là thứ măng ngâm trong hũ bán đầy chợ. Nhưng món tôi hầu nhất là món bún măng vịt. Nghe nhà hàng nào có bún măng vịt là tôi tìm tới, như tìm tới nhà người thương. Bún măng vịt với đĩa gỏi thịt vịt nằm xếp lớp trên lớp rau bên cạnh chén nước mắm gừng trông cứ như là Bá Nha của đôi mắt Tử Kỳ là tôi.

Nhiều đêm trần trọc tôi nghĩ về cái duyên của mình với măng và thắc mắc tại sao. Chẳng lẽ vì bài thơ “Trần Thủ Lưu Đồn” thuộc nằm lòng từ ngày nhỏ. Bài thơ khuyết danh, lạc mẹ như ca dao, được các soạn giả Trần Trọng Kim, Nguyễn Văn Ngọc, Đặng Đình Phúc và Đỗ Thận mang vào cuốn “Quốc Văn Giáo Khoa Thư” lớp Sơ Đẳng cho lớp nhỏ chúng tôi thời đó ề a học thuộc lòng.

*Ba năm trấn thủ lưu đồn,
Ngày thì canh điểm, tối dồn việc quan.
Chém tre, đẵn gỗ trên ngàn,
Hữu thân, hữu khổ phàn nàn cùng ai!
Miếng ăn măng trúc, măng mai,
Những giang cùng nứa biết ai bạn cùng?
Nước giếng trong, con cá nó vẩy vùng...*



Tuổi nhỏ hay có những suy nghĩ rất ngây ngô. Ngày đó, tôi tưởng tượng anh lính đóng trên đồn non cao, giữa rừng tre trúc, tối ngày ăn độc một món măng mà thương hại vợ. Cũng có lẽ vì bài nhạc trong điệu múa “Trần Thủ Lưu Đồn” mà dân Chu Văn An chúng tôi ngày đó coi như “gia tài” truyền thống của trường. Bất cứ buổi văn nghệ nào của nhà trường cũng phải có mục... trấn thủ lưu đồn. Ngày nay trong các cuộc họp mặt của dân Chu Văn An hải ngoại khắp nơi tiết mục múa “Trần Thủ Lưu Đồn” cũng vẫn là cái đinh của buổi văn nghệ. Hầu như học sinh Chu Văn An nào cũng có thể hát ít nhất là vài câu đầu của bản nhạc do Phạm Duy soạn theo nhịp điệu trong dịp chính phủ Việt nam Cộng Hòa phát động phong trào chấn hưng văn hóa trong thập niên 1960.

*Đất ngài đây thanh lịch (.. thanh lịch...)
Đất có hữu tình (.. đất có hữu tình...)
Có đường vô sãng (ơ) tới dinh quan lưu đồn
Ba năm bác còn đương trấn
Tình dẫu cái mà tình ơi ! Oi ờ ơi !*

*Trần thủ lưu đồn (Ừ ừ ừ ừ ừ ừ ... Ừ ừ ừ ừ ừ ừ)
Trần thủ lưu đồn ngày thời canh điểm, sớm tối dồn việc quan
Anh chém cành tre còn như ngã gỗ
Tình dẫu mà tình ơi... ời ờ ời ...
Ngã gỗ trên ngàn (Ừ ừ ừ ừ ừ ừ ... Ừ ừ ừ ừ ừ ừ)
Ngã gỗ trên ngàn than thân rằng khổ, biết phàn nàn cùng ai
Anh hãy phàn nàn những trúc cùng mai
Có cái cây măng nứa, có cái cây ngô đồng*

Măng là “lộc” của núi rừng miền cao, nơi các anh lính thú ngày xưa trấn đóng. Trong bài viết “**Thơm Ngon ‘Chòi Rừng’ vùng Tây Bắc**”, ký giả Hương Thu đã mô tả:

“Tháng Ba, tháng Tư về, khi hoa ban, hoa trâu nở trắng sườn đồi Tây Bắc cũng là lúc các loại cây rừng đâm chồi, nảy lộc. Dịp này, măng rừng Lào Cai như măng sắt, măng vầu... hay các loại mầm, chồi như mầm thảo quả, măng riêng bước vào mùa rộ. Hầu như ở khắp các góc chợ miền núi đều có thứ đặc sản này. Người dân vùng cao Lào Cai gọi đây là các loại “lộc rừng” hay “chòi rừng” bởi từ lâu chúng được biết đến như một loại đặc sản độc đáo, mang trong mình hương vị tự nhiên và đặc trưng của vùng đất này. Cùng với sự phát triển

mạnh mẽ của du lịch, món ăn được chế biến từ "chồi rừng" của đồng bào các dân tộc Lào Cai để lại ấn tượng khó quên với du khách".

Tôi chưa bao giờ leo tới vùng cao nơi núi rừng ngập tràn các loại tre trúc nhưng gần đây rất tò mò về núi rừng và các cô gái bản xinh đẹp qua các video của các youtuber chuyên khai thác về đẹp cao nguyên. Các anh này thường theo các cô gái thuộc nhiều sắc tộc khác nhau như Tày, Thái, Mường đi đào măng về nướng ăn. Họ đào những mầm măng mới nhú, mang về nướng trên những bếp củi tới cháy xém, chồi măng quắt lại. Sau đó họ bóc lớp vỏ ở ngoài tới lớp măng ở trong trắng nõn, chấm với hỗn hợp muối, ớt, lá gừng, mắc khén, tỏi, ăn ngon lành.

Ăn xôi như vậy có nguy hiểm không vì ai cũng biết trong măng có nhiều độc tố. Măng tươi chứa một lượng đáng kể chất cyanogenic glycoside, còn gọi là taxiphyllin, có thể giải phóng hydrogen cyanide (HCN), một chất độc. Ngộ độc hay không, chỉ khoảng nửa tiếng sau là biết liền. Có thể buồn nôn, đau đầu, chóng mặt. Nặng hơn thì co giật, suy hô hấp hoặc quay cu lơ hết thuốc chữa. Tuy nhiên Taxiphyllin dễ tan trong nước và bị phân hủy khi đun sôi. Người dùng măng thường luộc kỹ và thay nước vài lần là có thể loại bỏ phần lớn độc tố này. Nhiều người có kinh nghiệm trong việc loại bỏ độc tố của măng còn chỉ cho chúng ta nhiều cách khử độc tố hữu hiệu hơn với các chất khác nhau. Thay vì nước, chúng ta có thể luộc với lá rau ngót, nước vo gạo, ớt, nước vôi. Khi luộc nên mở vung để chất độc bay hơi. Đây là cách các bà nội trợ thường làm trước khi nấu, muối chua hoặc phơi khô măng. Nếu chế biến măng đúng cách thì đây là một món ăn rất bổ ích cho cơ thể vì măng rất ít đường, ít calorie, giàu proteine, ít cholesterol, giàu kali. Măng rất phù hợp với những người ăn chay, tốt cho tim mạch, tốt cho huyết áp, kiểm soát cholesterol, tăng cường hệ miễn dịch, giúp giảm đau, giảm nguy cơ ung thư, chữa bệnh đường hô hấp và tiêu hóa. Tuy nhiên phụ nữ mang thai, người mắc bệnh thận, đau dạ dày, đau bệnh gout không nên ăn măng.

Chỉ dẫn của các nhà khoa học hợp với ý tôi hết sức. Tôi thường ăn măng khi nó đã yên vị trong các bát bún măng, măng kho, hay miến măng. Măng trong các món nấu có thể là măng tươi hoặc măng khô. Măng tươi lại được chia ra hai loại: măng củ và măng lá. Măng củ đặc ruột thường được thái lát mỏng khi chế biến, măng lá được xé thành từng sợi. Măng tươi và măng khô có vị khác nhau. Tôi thích măng khô hơn.

Với dân ăn măng loại dễ dãi như tôi thì măng là măng, nhưng dân sành sỏi thường phân biệt nhiều loại măng: măng tre, măng nứa, măng vầu, măng sặt, măng giang. Thiệt rắc rối sự đời. Nhưng khi yêu cần phải tìm hiểu người yêu từ tông chi họ hàng thì dân yêu măng cũng nên tìm hiểu kỹ càng thứ mình bỏ vô miệng là cái chi chi:

- Măng tre là gọi gộp lại tất cả các loại măng từ cây tre. Măng tre có dạng hình nón, phủ nhiều vòng nang cứng màu nâu, đầu xẻ tua ngắn. Phân biệt chi li ra thì có măng tre rừng, măng tre gai (còn gọi là măng lay), măng tre diển, măng bát bộ (còn gọi là măng mai). Loại chúng ta thường ăn bán đầy ngoài chợ là măng bát bộ.
- Măng le được lấy từ cây le, một loại cây thuộc họ tre nứa. Cây le không có gai, thân rất dẻo, sanh trưởng mạnh mẽ, lan rộng nhanh, mọc thành bụi, có nhiều tại các vùng đất đỏ bazan, là loại măng **ngon nhất** trong các loại măng tre măng trúc. Măng le đặc ruột, vỏ xanh nõn, vị ngọt bùi nhẹ và thơm, giòn, không bị chát hay đắng.



măng le



măng nứa



măng vầu

- **Măng nứa** là loại măng nhỏ, kích thước rất khiêm nhường, chỉ bằng ngón chân cái hoặc nhỉnh hơn một chút, có màu trắng nõn, khi luộc lên có màu vàng nhạt. **Măng nứa ngon hơn măng tre nên giá đắt hơn.** Các bà nội trợ loại sành sỏi thường chọn những cây măng nứa dài chừng nửa gang tay tới

một gang, ngọn có ít lá, đặc, có đủ phần ống. Đó là măng non, ăn giòn và không có xơ như măng già. Nếu làm món măng nhồi thịt thì nhất định phải dùng măng nửa có ống măng nguyên vẹn, không vỡ nát, để nhồi thịt vào bên trong.

- **Măng vầu** là loại măng rừng thường được bán nguyên củ tươi còn bẹ. Khi mua phải cẩn thận vì măng vầu có hai loại đối chọi nhau: **măng vầu đắng và măng vầu ngọt**. Măng vầu đắng không dễ ăn. Càng già càng đắng. Nhiều khi đắng như thuốc bắc khiến nhiều người chịu thua. Khi mua nên hỏi người bán cho rõ chuyện đắng ngọt kéo tiền mất mà miệng bở vờ. Nếu biết chọn thì coi phần bẹ lá. Măng vầu ngọt có lớp bẹ trơn và trơn trong khi măng vầu đắng có lớp bẹ đan xen nhau.
- **Măng sặt** có kích thước nhỏ, cỡ chuôi liềm, thoa dài và thẳng, vị hơi đắng đắng. Đây là loại măng đặc sản của núi rừng Tây Bắc như Lào Cai, Yên Bái, Sơn La được nhiều người ưa thích vì vị giòn, thơm, bùi.



măng sặt



Măng lồ ô



Măng giang

- **Măng lồ ô** là cây non của loại tre lồ ô, có nguồn gốc từ Ấn Độ. Lồ ô thường mọc thành rừng tại phía Bắc, Trung và vùng Tây nguyên nước ta. Măng lồ ô có kích thước to tròn, bên trong có các khoảng rỗng. Thịt màu trắng, thân dưới nhiều và cứng.
- **Măng giang** được coi là ngon hơn măng tre và cho người ăn cảm giác mềm sần sần rất thú vị. Măng giang có lớp vỏ rất cứng, cứng nhất trong họ nhà măng nên khi bóc ra rất vất vả. Biết vậy nên thường người bán lột vỏ trước.



Có lần tôi được một người bạn đi Việt Nam về tặng cho một gói **măng lươi lợn**. Anh cho biết măng này rất quý, chỉ có tại miền núi rừng phía Bắc như Sơn La, Lào Cai, Yên Bái, Hà Giang. Đây là loại măng có thân măng to, dẹt và dài khoảng từ 20 tới 30 phân, có màu vàng nhạt và rất giòn. Măng lươi lợn là loại măng được đào từ củ măng non khi vừa mới nhú khỏi mặt đất. Gọi là măng lươi lợn vì nó có hình dáng như chiếc lươi lợn, được coi là một đặc sản độc đáo, hương vị thơm ngon lại chứa nhiều giá trị dinh dưỡng. Măng này là nguồn cung cấp vitamin và khoáng chất gồm vitamin A và C, calcium, sắt và chất xơ. Lợi ích sức khỏe của măng lươi lợn gồm: hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường hệ miễn dịch và cung cấp năng lượng giúp chuyển hóa thức ăn.

Anh bạn tôi khuyên cáo nên hầm măng với chân giò ăn vừa ngon vừa bổ, cả ông lẫn bà đều hài lòng. Hài lòng hay không, tôi chưa biết nhưng măng lươi lợn khô anh bạn tôi mang về là một cục cứng ngắc, mùi nồng khó chịu, phải bọc trong nhiều lớp bao nhựa mới đỡ mùi. Chuyện làm sao biến cái thứ vang cửa vang nhà này thành món măng hầm chân giò là một chặng đường dài. Gói măng nằm lẩn lóc trong tủ chứa thực phẩm khô tại nhà tôi một thời gian cho tới khi một bà bạn rất chuyên cần và thành thạo việc bếp núc tới chơi và phát hiện ra...của quý. Tôi hân hoan tặng bà trong sự vui mừng của cả người cho lẫn người nhận. Một ngày đẹp trời, bà mời vợ chồng tôi tới nhà thưởng thức măng lươi lợn. Bà nấu món hủ của tôi: bún măng vịt. Phải công nhận ngon thiệt ngon. Miếng măng giòn, thơm, ngọt, ăn măng mà cứ tưởng ăn thịt.

Nếu một ngày nào đó bạn bắt gặp tôi ngồi trước tô bún măng vịt tại nhà hàng, xin đừng hỏi thứ măng trong bát là măng gì. Hỏi như vậy là hại nhau. Với tôi, măng là măng. **Măng nào cũng sêm sêm hết**. Có biết phân biệt đâu. Viết về các loại măng một cách sành sỏi như trên là nhờ hồng ân của ông Google trên mạng. Ăn bất cứ thứ gì, với tôi, chỉ có một tiêu chuẩn: ngon hay không ngon. Ăn là thưởng thức của ngon vật lạ trời dành cho con người nên ngon là chính. Nhiều bạn bè khuyên tôi nên ăn thứ này thứ kia tốt cho sức khỏe, tôi chỉ ừ hử cho bạn vui lòng. Trong thâm tâm tôi nghĩ ăn có phải là uống thuốc đâu mà bổ chỗ này khỏe chỗ kia. Bạn ăn

của tôi là ông Trường Kỳ, người đề ra... triết thuyết "Sống để mà ăn". Cái chi ngon là cứ việc đớp hít thả dãn, hậu quả ra sao để tương lai lo, hiện tại chỉ cần biết ngon miệng hay không. Chấm hết!

Song Thao



Măng lười lợn hầm chân giò.



Măng lười lợn.



Măng vầu ngọt bên trái, măng vầu đắng bên phải.



Thịt vịt luộc và Bún măng vịt