

# Ốc

Sao Khuê



*Sên sên sên sên  
Mày lên công chúa  
Mày múa tao xem  
Đến mai tao may áo đỏ quần đen cho mày  
Quần đen thì để đi cây  
Áo đỏ thì để đợi ngày vua ra ....*

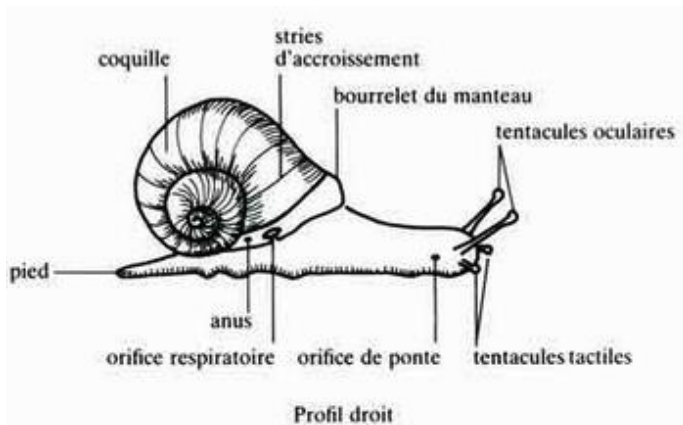
Bạn đọc chừng độ ba, bốn lần thì cô nàng sên bé chỉ bằng cái đầu tăm, trắng như ngà, trong cái nhà bé tí tẹo hình tròn ốc cũng trắng như ngà mà chúng ta vừa nhặt được trong vườn, thò cái đầu ra rồi vươn mình lên ... hai cái vòi cao lên như hai cánh tay trắng muốt, thân hình bắt đầu lắc lư, mềm dẻo hơn vũ nữ Ấn Độ, lượn qua lượn lại theo nhịp ca hay đúng hơn là nhịp máy câu thần chú mà bạn vẫn tiếp tục đọc... Cô nàng cứ múa mãi múa hoài đến khi bạn chán xem múa, ngưng đọc thì nàng mới giã từ sân khấu chui vào trong vỏ mà come back to Sorrento.....

Đó là một trong những trò chơi của Sao Khuê khi còn bé, sau cơn mưa, ra vườn là thấy đầy những cô nàng ốc sên nhỏ xíu đó. Trong vườn cũng còn những con ốc sên to, màu ngà ngả màu nâu, thân mềm, mang hai cái râu ngắn, quơ qua quơ lại để dò đường, chậm rãi bò đi kiếm ăn. Sao Khuê không thích những chú ốc này đâu, trông nhờn nhờn ghê ghê là, vậy mà nghe nói người Pháp họ thích ăn lắm đó nhé còn chúng ta thì chỉ ăn những loại ốc sinh sống ở dưới nước thôi nhất là những loại sống ở ao, ở ruộng đôi khi những loại sống ở biển nhưng không ăn loại sống trên mặt đất như người phương Tây mà ta gọi là ốc sên. Những cô chú nhỏ ở Tây Phương (Sweden) cũng có bài hát về ốc sên quý vị ạ:

## Lilla snigel

*Lilla snigel, akta dej,  
akta dej, akta dej,  
annars tar jag dej.*

Xin quý vị xem hình dưới đây để biết rõ các bộ phận của ốc:



## Ghi chú

coquille	: vỏ ốc	Stries d'accroissement	: lần tăng trưởng giúp vỏ lớn lên
pied	: chân	Orifice respiratoire	: bộ phận hô hấp
anus	: hậu môn	Orifice de ponte	: bộ phận sinh nở.
		Tentacules tactiles	: vòi để sờ
		Tentacules oculaires	: vòi để nhìn (mắt ốc)
		Bourrelet de manteau	: viền áo (cửa của nhà ốc hay miệng ốc)

Vậy ốc là gì nhỉ? ... Đó là những sinh vật, có khi nhỏ tí tẹo bằng đầu tăm như cô công chúa ốc sên, có khi lớn đến 1 mét . Con ốc biển khổng lồ này cư ngụ tại Úc châu. Loài ốc đất vĩ đại gọi là Giant African snail to cỡ 30 cm còn Giant apple snail sống ở nước ngọt to cỡ 15 cm nặng cỡ 600g.

Ốc có đầy rẫy khắp thế giới, là một chủng loại rất lớn mà ngày nay người ta vẫn tiếp tục tìm thấy nhiều loại mới. Ốc sang lăm, mỗi con có căn nhà riêng nhưng vì sợ bị ăn trộm nên đi đâu cũng cõng cái nhà theo. Cái nhà nặng quá nên ốc không đi nhanh được khiến người ta cứ chế diễu là chậm như sên, nhưng mà ốc có đi đâu, ốc có lối trườn mình như là giun, là rắn đấy chứ; tuy vậy nếu mà chạy đua thì ốc lại thắng thỏ đấy nhé.

Chả là chú thỏ kia nhìn thấy chị ốc bò sột ruột quá, lên tiếng chê bai nên ốc mới thách thỏ chạy đua chung quanh cái ao. Thỏ chạy trên bờ và ốc sống dưới nước nên ốc đòi chạy dưới nước. Chú thỏ e bị lừa nên bắt chị ốc phải thừa mỗi khi chú gọi. Giao hẹn xong xuôi đâu đấy, ốc xuống nước lôi anh chị cô dì chú bác ra xếp hàng chung quanh ao còn chị ta thì điềm nhiên chờ sẵn ở mức tới. Thỏ vừa chạy vừa kiểm tra:

- Ốc đâu?

Từ dưới ao có tiếng thưa của những người bà con của ốc:

- Ốc đây!

Nhưng gần đến đích thì thỏ đã thấy chị ốc ngồi sẵn ở đó rồi! Ốc dụng 'trí' bất dụng 'sức' mà thắng!

Ốc có loại lưỡng tính có thể tự sinh sản, có loại đơn tính phải cặp đôi để sinh ra bọc trứng, mỗi bọc chừng 100 trứng. Tùy theo loài, có con sống được 1 năm, thường là 2, 3 năm, loài thọ nhất sống được 5, 7 năm. Ốc ao và ốc vườn thuộc lưỡng tính nhưng vẫn cần cặp đôi để trao đổi, có vậy trứng mới thành con được.



Ốc vườn đẻ trứng vào tổ khoét dưới đất còn ốc ao mang con trên mình khi con khôn lớn mới rời mẹ.

Ốc ao ăn các thực vật rong rêu trong ao còn ốc vườn ăn cây, lá, hoa, mầm non trong vườn nên gây thiệt hại cho vườn, có con còn bám cứng lấy cây mà ăn cả trái cây v...v rồi làm cho cây chết nên nhà vườn không ưa ốc mấy. Để giết mấy con ốc ăn hại này thì chung quanh cây phủ lớp lá hay mùn có trộn sulfate đồng (copper - cuivre) rồi để cạnh cây một tấm ván kê lên bằng mấy hòn đá, ban đêm ốc bám vào dưới tấm ván, sáng ra bạn chỉ việc gỡ chúng rồi thả vào thùng nước có

rượu, loại rượu dùng để xoa bóp, cái món ốc ngâm rượu này mấy con chim và vịt thích nhậu lăm.

Ốc có hai cặp râu, mắt ốc được gắn vào cặp râu dài. Theo người Thụy Điển khi nào râu (tức cặp sừng mềm) dựng cao lên là ngày hôm sau trời đẹp. Ốc vườn không thích khô mà thích ẩm. Khi khô hay lạnh thì chui vào "nhà" ngủ cho qua ngày.

Ốc thuộc họ Gastropoda. Tuy có nhiều loài nhưng người phương Tây chỉ ăn 3 loại ốc:

- hélix pomatia to chừng 40mm-55mm , nặng cỡ 25-45g
- hélix aspersa aspersa có nhiều ở Địa trung hải nặng từ 7-15g
- hélix aspersa maxima có nhiều ở Phi châu.

Ở Việt nam thì hình như chúng mình ăn nhiều thứ hơn nhưng chỉ là ốc ao, ốc sông, ốc ruộng.

Này nhé, nhỏ nhít thì có ốc mút - mút phồng cả miệng cho đỡ buồn -, lớn và ngon hơn nhiều có ốc len nếu xào với nước dừa; hai loại này nhọn đít, muốn ăn thì đập đít rồi mút cho ốc chui tọt vào miệng.

Còn loại ốc tròn có thể dùng kim khều ra được mà ăn gồm có ốc gạo, ốc bươu, ốc hương, ốc nhồi (large edible snail - là ốc to, nên mắt lồi ra va to gọi là mắt ốc nhồi). Ốc bươu tròn to, màu đen thịt trắng còn ốc hương màu vàng thịt ngà ngà ngon thịt hơn ốc bươu.

Ốc biển có con nhỏ xíu như ốc xà cừ, có con to mà mỗi khi đi biển chúng ta mua về để chưng, loại này ghé tai nghe thì có tiếng ù ù của biển cả.

Ốc, tiếng Hán, có nghĩa là nhà (phòng ốc) nên nhà cao tầng chúng ta gọi là cao ốc (building); nhà trắng thì ta gọi là "tòa bạch ốc" nơi tổng thống Mỹ làm việc, cái thang xoáy thì ta bảo là thang hình tròn ốc; Loa-thành của

An-Dương-Vương xưa cũng xây theo hình tròn ốc; người lo việc buôn bán nhà cửa là nhà địa ốc; ốc đảo chắc là cái đảo toàn là ốc (thật ra là cái đảo cô đơn, chỉ có mình mình như con ốc chỉ ở một mình).

Chắc quý vị ngạc nhiên tại sao Sao Khuê lại viết về ốc, bộ đang cô đơn hả?

Thật ra thì Sao Khuê đang muốn mời quý vị ăn ốc sau khi đã chán ngấy những cao lương mỹ vị. Đừng lo là "kẻ ăn ốc người đổ vỏ", cứ vô tư (chữ mới của nhà nước CHXHCNVN, có nghĩa là thoải mái) mà ăn đi, không phải lúc nào ăn ốc cũng phải đổ vỏ đâu, cũng đừng sợ là "ăn ốc nói mò" như người ta thường nói căn cứ vào ốc thì bò quanh bò quanh (*ăn ốc nói mò, ăn măng nói ngược, ăn cò nói ngay*)..

Làm sao ăn ốc đây?

Giản dị lắm! Trước hết phải có ốc. Việt nam mình thì cứ ra ao, ra ruộng, ra sông, ra biển mà súc nhưng cái món ốc sên của Tây thì không phải họ bắt ngoài vườn cho mình ăn đâu quý vị ạ. Họ nuôi ốc đấy, có trại nuôi ốc như nuôi gà nuôi vịt ấy mà.

Đầu tiên họ chọn giống, 2 giống được ưa chuộng là *Helix aspersa aspersa*, con bé *Helix petit gris* chừng 10g, con lớn *Helix gros gris* chừng 20g, bây giờ họ còn tạo được giống lớn và ngon hơn nữa. Ở nước có khí hậu mùa đông lạnh, mùa hè không khô như nước Pháp, ốc được nuôi từ tháng 3 đến tháng 10; ở vùng ẩm và ấm như Địa trung Hải, ốc được nuôi từ tháng 9 đến tháng 5.



Thức ăn của ốc là bột xay nhuyễn gồm bột đậu nành, bột mì, bột hạt tournesol (hướng dương), vôi và một số chất khoáng và sinh tố. Nuôi bằng bột rẻ tiền hơn là cho ốc ăn rau trái. Ốc sắp đẻ được đặt trong hộp có nắp, cứ 2kg mỗi mét vuông, trong có hộp đựng thức ăn, đất ẩm, giữ ở 20 độ C. Trứng sinh ra được ấp ở 20 độ C, chừng 3 tuần thì nở ra con. Ốc con được nuôi trong hộp có thức ăn, đất ẩm, sau 3, 4 tuần thì thả ra vườn. Trong 2 tháng, mỗi con mẹ cho chừng 70 con con và phải nuôi 3 tháng mới đủ lớn ăn được. Khi mùa Đông đến thì lại cho ốc vào hộp cho ốc ngủ Đông.

Bây giờ thì bạn có ốc để ăn rồi. Đâu ấy hả? thì... đi mua, mua ốc tươi, ốc đông lạnh, ốc chín, ốc hộp v...v... thiếu gì. Nào mời quý vị ăn ốc:

Trước hết là ăn ốc còn vỏ. Ốc này nhỏ, không gỡ lấy thịt được như ốc mút ốc len, ốc gạo.

Ốc mút, ốc len: xào dừa, ốc đập bỏ đít rửa sạch với nước ớt (giã trái ớt cho vào nước), xào với nước dừa, sả, tỏi và ớt bột nêm nêm cho vừa, xào sơ sơ là đã chín, đem ra mạnh ai nấy mút. Ở chợ cũng có bán ốc len đông lạnh nhưng mà chớ mua quý vị ạ, Sao Khuê lỡ dại, mua về, chỉ thấy tí bã, không ăn được đâu.



Ốc ngon và đắt nhất là ốc Thánh chỉ (hình ngón tay Thánh), to là ốc vòi voi. Ốc gạo, ốc bươu, ốc hương, ốc mít...

Có nhiều cách ăn, dễ nhất là luộc. Gọi là luộc nhưng chỉ cho tí nước hay nước dừa thôi đấy nhé thêm tí tẹo muối, sôi lên thì sóc nồi, đảo cho chín đều, để sôi độ 5 phút là bắc ra ăn nhé. Ốc phải khều (lể) mới ăn được. Muốn cho ngon, bạn phải ngâm nước gạo đặc (có nhiều cám) để nuôi cho ốc mập hay pha bột như đã nói ở trên, ngâm hai ba ngày, sau đó ngâm nước có vài trái ớt để ốc nhả hết nhớt, sau cùng mới luộc. Người miền Bắc khi luộc ốc bươu cho lá chanh cho thơm và dùng gai chanh để khều và chấm nước mắm gừng. Ốc lạnh, gừng nóng, bảo đảm không đau bụng.

Người miền Nam xào ốc gạo với tỏi, sả, ớt, nước dừa, muối, rượu, dầu mè và đem cuốn bánh tráng với bún.

Bạn vào tiệm Tàu ở Montréal thấy có món ốc gạo xào dầu hào trước kia còn món ốc gạo xào thịt với tương đậu đen cũng ngon lắm: đậu đen đã muối bán thành gói (black bean) ngâm nước, xay nhuyễn, xào chung với thịt heo xay, hành, tiêu, sả, ớt, ốc, dầu hào, dầu mè.

Ốc bươu VN cũng được xuất cảng nhưng càng ngày càng dở, dai nên để làm những món bún ốc, ốc nấu chuối xanh, ốc hấp lá gừng v...v... bạn nên mua ốc hương vừa sạch vừa ngon. Đầu mùa xuân, ở Montréal có ốc của vùng Matanne bán trong hũ hay hộp ăn ngon nhưng thiếu vị giòn. Muốn làm những món này bạn chỉ cần vào internet, tìm mục gia chánh, nấu ăn là có đầy đủ cách chỉ dẫn. Nếu bạn không quen xử dụng máy thì...đi mua sách dạy nấu ăn mà đọc.

Sao? Bạn muốn một món dễ nấu ấy à. Bún ốc, được không?

- 1 bịch ốc hương hay ốc bươu hay ốc Matanne, Malbaie
- 1 chút bột nghệ, bột nêm, bột me chua Tamarind
- 1/2 kg sườn heo
- 1/2 chén cơm rượu xay nhuyễn (nếu được rượu nếp càng tốt để làm dấm bỗng)
- 3 trái cà chua
- 1 củ gừng
- hành lá, tiá tô

Cách làm:

1. Ốc hương hay ốc bươu hay ốc Matane rửa sạch với muối cho hết nhớt, rồi rửa với rượu gừng hay với nước trà có gừng đập nhỏ để khử hôi; ướp với gừng, tiêu, nước mắm và chút bột nghệ cho có màu. Ốc bươu là đúng nhất nhưng khó làm cho ngon trừ phi bạn sang ăn ở Eden bên Washington DC. Ốc Matanne (Quebec) thì không dai nhưng không giòn.
2. Sườn heo (hay xương gà) nấu lấy nước lèo rồi bào củ gừng bằng ngón tay vào nồi nước lèo. Nêm bằng bột gà chicken broth cho ngọt nước. Để có vị chua thì bạn thêm chút bột me hiệu Knorr.
3. Xào hành lá với dầu ăn cho thơm rồi cho cà chua thái miếng, dấm bỗng xay nhuyễn xào chín sau cùng cho ốc đã ướp vào xào sơ qua vì ốc mau chín; thêm chút mắm tôm cho đậm đà rồi cho vào nồi nước lèo đang sôi ngay trước khi chan vào tô bún.

Khi ăn:

Sắp bún, cà chua và ốc đã xào, tiá tô sắt sợi rồi chan nước lèo và thêm chút mắm tôm. Muốn có màu đỏ cho đẹp mắt thì bạn lấy màu với hạt điều (xào hạt điều với dầu, lược bỏ hạt) hay ketchup, dùng màu này xào với cà chua...)  
Có người thêm rau muống chẻ, kinh giới cho giống bún... riêu nhưng thực ra bún ốc không ăn kèm rau muống hay giá sống nhưng có thể thêm rau salade thái nhỏ.

Còn món ốc sên của Âu Mỹ thì Sao Khuê tìm thấy một cách vừa nhanh vừa dễ:

- \* 100 con ốc sên chín rồi
- \* 400 g goat cheese (hay beurre à la bourguignonne)
- \* 4 tép tỏi
- \* tiêu, muối

Bạn cứ cho hết vào chảo, xào chín rồi ăn ....nhưng chưa ngon đâu, muốn ngon thì:

- xào nấm rơm cắt nhỏ, tỏi, hành với dầu ăn đến khi cạn nước do nấm rơm chảy ra
- thêm tiêu, ốc (chín rồi)
- thêm 1 ly vang trắng (white wine)
- cho bơ vào (hay cream), xào cho sền sệt
- thêm một chút rượu cognac.

Ngon chứ? Còn phải nói, chả thế mà Mỹ nhập cảng hàng năm từ 25.000 -30.000 tấn ốc từ Poland và Grece

Mà tại sao lại ăn ốc quý vị nhỉ? Chắc kiêng thịt thì ăn ốc hay tại ăn ốc ngon? chắc do cả hai yếu tố trên vì nếu so sánh giữa ốc và tôm hùm (lobster) thì thấy;

63 g ốc cho	220 calories	13 g chất béo và	70mg cholestérol
84 g tôm hùm cho	80 calories	0 g chất béo và	60mg cholestérol
110 g mực "	60 "	2.5 g "	215mg cholestérol
84 g tôm "	80 "	0g "	165mg cholestérol

Như vậy có nghĩa là ăn ốc khá an toàn về vụ cholestérol. Nhưng mà quý bạn đừng quên là chưa kể bơ hay kem cho vào đấy nhé, có nghĩa là chỉ ăn ốc luộc hay nấu bung thôi!

Ốc nấu bung là nấu với chuối xanh, đậu hũ chiên:

- \* 1/2 kg sườn heo hầm
- \* 4 trái chuối chuối xanh hay 2 trái chuối Mễ, cắt bằng nửa ngón tay ngâm vào nước có pha chút dấm, rửa sạch, xào chín với dầu ăn, nêm vừa ăn với bột gà (granulated chicken bouillon chicken broth) cho vào nồi nấu chung với sườn heo (đã hầm sơ sơ) cho chín mềm.
- \* 3 miếng đậu hũ (chiên chín bán sẵn) cắt vừa ăn, cho vào nồi chuối, nấu sôi (3 phút).

Nêm bột me cho chua rồi nêm nếm cho vừa ăn. Múc ra tô, cho thêm những món sau đây mà bạn đã làm sẵn trong lúc chờ sườn nhừ:

- \* cà chua sắt nhỏ xào hành lá
- \* 1/2 kg ốc rửa sạch (theo cách nói bên trên), ướp chút bột nghệ, xào sơ sơ với hành lá, nước mắm, gừng và chút mắm tôm
- \* lá tiá tô sắt nhỏ

Món này ăn với cơm, đôi khi ăn với bún....

Còn món này là cái gì đây? Ốc hấp với lá gừng đấy!

- 1 bịch ốc hương (hay ốc bươu ) chừng 1 lbs
- 1 kg giò sống
- 1 củ gừng sắt sợi như cọng tăm
- 5 cái nấm hương nấu chín sắt sợi



Ốc sắt nhỏ hay xay sơ sơ từng ít một (để còn miếng nhỏ mới ngon và dai), nhồi với nấm hương, giò sống, nêm nước mắm cho vừa ăn, cho từng muỗng thịt này thêm vài sợi gừng thái nhỏ vào lá gừng hay lá chuối cuốn thành hình tròn ốc, cuốn lại, rồi dùng cây tăm nhọn hai đầu cài cho khỏi bung. Khi gần ăn đem hấp trong xửng nước sôi chừng 5, 10 phút là chín, ăn với nước mắm gừng.



Ốc không những để ăn, còn để chưng, để làm đồ trang sức đeo cổ, đeo tay, đeo chân nhờ màu sắc óng ánh sắc sỡ... Ngày xưa người ta dùng ốc làm " tù và" để truyền tin cho nhau: đuôi nhỏ đầu lớn khiến âm thanh truyền đi xa chính là nguyên tắc chế tạo loa phát âm ...

Bài này được viết với trí nhớ đã có nhiều lỗ hổng như tổ ong và tài liệu từ internet chứ không phải Sao Khuê hay ăn ốc rồi nói mò đầu nhé, nhưng rất có thể là Sao Khuê bắt đầu ngờ ngẩn như ốc mượn hồn, hết đề tài, hèn chi tuy đã thêm mắm tôm mà sao câu chuyện vẫn cứ nhạt như nước ốc thế này hả quý vị?

Sao Khuê