Năm Ngọ bàn chuyện Thịt Ngựa, Sữa Ngựa

và thuốc Đông-Tây từ Ngựa

DS Trần Việt Hưng

Theo thông lệ hàng năm, cứ đến năm 'con nào', báo Xuân sẽ tràn đầy những bài viết về con vật biểu tượng cho năm đó..Năm Ngọ thường có những bài viết về Ngựa trong ca dao, tục ngữ, liên hệ giữa Ngựa và Người cùng những mô tả, liệt kê về các giống ngựa...Thịt ngựa cũng được BS Thú Y Nguyễn thượng Chánh trình bày qua những bài viết rất giá trị trên trang mạng khoahoc.net, đặc biệt là về công nghiệp thịt ngựa tại Canada và sau đó trong một bài khác 'Treo đầu bò, bán thịt ngựa' khi xẩy ra vụ 'scandal' về thịt ngựa..giả làm thịt bò tại Âu châu vào cuối năm 2013..

Vụ scandal trên, gọi đùa là 'Horsegate' được 'phát hiện' từ Anh quốc và sau đó lan rộng hầu như toàn Âu châu. Một số sản phẩm mang nhãn hiệu 'thịt bò' bị pha trộn hay có khi ghi là 100 % thịt bò..lại là thịt ngựa..Các sản phẩm này thường là những món ăn làm sẵn đóng hộp giấy như Lasagna của Findus, Canelloni, Spaghetti bologna, Moussaka, Thịt bằm Hachis.. bày bán tại các siêu thị Âu châu Auchan, Casino, Carrefour, Monoprix. Rất nhiều thành phẩm đã phải thâu hồi. Sản phẩm của những Công ty nổi tiếng như Nestle, Ikea cũng bị pha trộn..Thịt làm hamburger của Burger King (tại Âu châu) cũng không..thoát bị trộn thịt ngựa và Burger King đã phải chính thức lên tiếng 'xin lỗi' người tiêu thụ.. Các cuộc điều tra đã tìm được nguồn gốc pha trộn từ các nhà sản xuất thịt tại Rumania..(Paris Match 28 tháng 2, 2013)

Tại Hoa Kỳ, vào giữa năm 2013 chuyện thịt ngựa đã được đưa lên báo chi, tuy không gây ồn ào nhưng cũng đủ làm các vị 'Bảo vệ quyền sống thú vật' khó chịu..Hoa Kỳ tuy không chính thức 'cấm' ăn thịt ngựa, chỉ 'cấm hạ thịt'..nhưng nay (2013) Tòa án lại quyết định cho phép..giết thịt ngựa tại Hoa Kỳ..Quốc hội Hoa Kỳ đã cấm hạ thịt ngựa từ 2006 (thật ra Quốc hội Mỹ chỉ cấm chi tiền vào việc thanh tra và kiểm soát các lò mổ ngựa) nên mỗi năm khoảng 170 ngàn ngựa 'phế thải' đã được đưa sang Canada và Mexico để vào các lò mổ thịt. Luật này hết hạn vào năm 2013 nên nhiều lò mổ thịt ngựa tại Gallantin (Missouri), Sigourney (Iowa) Roswell (New Mexico)..đã nộp đơn để hoạt động

Ngựa và Người :

Ăn thịt ngựa? nhiều người Âu-Mỹ..lắc đầu phản đối nhưng cũng nhiều người gật gù tán đồng. Trên thực tế,

ngựa đã từng là con vật liên hệ mật thiết với con người, ngay từ khoảng 2500 năm trước Tây lịch, ngựa đã được xem là rất cần thiết cho sinh hoạt xã hội làm sức kéo, tải hàng, phương tiện chuyển vận và khi cần sẽ là thực phẩm cho người nuôi. Từ năm 900 trước TL, tại Trung Á người Assyria đã biết dùng ngựa kéo xe, kéo cày và làm phương tiện chiến tranh..Việc ăn thịt ngựa có lẽ đã xảy ra từ ..thời đồ đá. Những khai quật khảo cổ đã tìm ra xương ngựa trong các hang động tại Âu châu.

Việc ăn thịt ngựa cũng tùy thuộc một phần vào tôn giáo như các loại thịt khác (thịt bò với người Ấn giáo, heo với đạo Hồi..). Hồi giáo tuy không cấm thịt ngựa nhưng cũng khuyên đừng ăn. Do thái giáo cấm ăn vì ngựa không phải loài nhai lại và chân không móng đặc (?). Công giáo La Mã cấm ăn ngựa từ thế kỷ thứ 8 rồi bỏ lệnh cấm nhưng đến nay cũng chẳng bàn đến thịt ngựa..

Ngựa được người Tây ban Nha đưa vào Tân thế giới từ thế kỷ 17 và sinh sôi nẩy nở để đến 1996, thống kê ước lượng Bắc Mỹ có đến trên 7 triệu con.

Nếu người Anh xem ngựa như “bạn', quý phái..cấm hẳn việc đối xử 'thiếu văn minh' với ngựa thì người Mỹ, đa chủng, nhìn ngựa dưới nhiều 'cung cách' khác nhau..Mỹ gốc Pháp, Ý, Đức ăn thịt ngựa thoải mái; Mỹ gốc Á đông như Tàu, Nhật, Việt thì thịt ngựa cũng như thịt bò, nhưng Mỹ gốc Ái nhĩ Lan thì thịt ngựa là..cấm kỵ tuyệt đối.

Người Mỹ có những luật lệ..'kỳ dị' về thịt ngựa : Để xuất cảng thịt ngựa sang các thị trường như Nhật, Pháp, trước đây hàng ngàn ngựa hoang và ngựa phế thải được hạ thịt tại một số Tiểu bang Miền Tây..Để cản trở việc hạ thịt, Chính quyền Mỹ đặt ra một luật lệ 'đốt bạc' theo đó Bureau of Land Management được giao nhiệm vụ bảo vệ đất đai, nguồn nước chống lại sự phá phách của ngựa hoang..Ngựa hoang sẽ bị 'ruồng', tập trung, bắt nhốt và giao cho tư nhân 'đỡ đầu, nuôi như ..con nuôi'.Nhà nước chi khoảng 1000 USD để nhốt, chủng ngừa, làm giấy tờ cho từng con ngựa..Người nhận 'con nuôi' sẽ trả 125 USD lệ phí để nhận một con ngựa khoẻ, hoặc 25 USD nếu ngựa già hay què ? Người nhận nuôi sẽ chỉ cần 'giữ' ngựa trong một năm..và sau đó lại bán cho ..lò mổ..Khoảng 165 ngàn con ngựa đã..qua chương trình kỳ quái này từ khi khởi đầu vào 1982 để gây tốn phí cho Công quỹ trên 250 triệu USD. Đến 2007 các lò mổ ngựa tại Hoa Kỳ đóng cửa.. và hiện nay 2013 đang sửa soạn.. tái hoạt động..

Thịt ngựa

Giá trị dinh dưỡng:

Có nhiều nghiên cứu và phân chất về các thành phần dinh dưỡng của thịt ngựa. Cũng như tất cả mọi loại thịt động vật, thành phần dinh dưỡng thay đổi tùy theo vùng thân của động vật: thịt đùi khác với thịt vai, thịt mông.. Sau đây là vài số liệu tiêu biểu (100 gram) :

- Thịt ngựa tươi:
- Calories 133
- Chất đạm 21 g
- Chất béo 5 g
- Sắt 3.8 mg
- Sodium 53 mg
- Cholesterol 52 mg

Bộ Canh nông, Ngư nghiệp và Thực phẩm Quebec (Canada) đưa ra những số liệu như sau (Viande chevaline , 100 gram crue):
Năng lượng 133 cal=560 kJ ; Chất đạm 21.4 g ; chất béo 4.6 g và cung cấp % lượng cần thiết hàng ngày của sắt 27 %, vitamin B12 150 %, Niacin 39 %, Kẽm 32 %

Viện Dinh dưỡng VN cho biết : 100 gram thịt ngựa cung cấp 181 calories, 21.5 g chất đạm, 10 g chất béo. Thịt ngựa chứa 21 % protid, 5-7 % lipid..các muối khoáng, vitamin A,E,B,PP,C..
Thịt ngựa được xem là loại thịt tốt, rất nạc, màu đỏ xậm do chứa nhiều myoglobines và sắt..Thịt ngựa là nguồn cung cấp khá tốt về chất đạm, niacin, kẽm và vitamin B12.

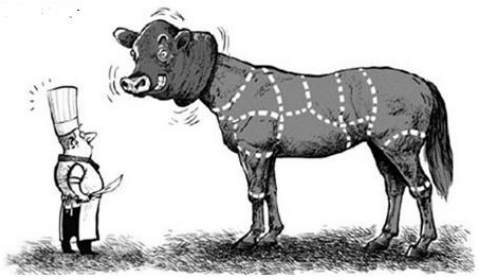
Trong bài 'Thịt ngựa' BS Thú y Nguyễn thượng Chánh (Canada) có nêu vấn đề Cadmium trong thịt ngựa :..'thịt ngựa chứa nhiều chất sắt và cũng nhiều cadmium hơn các loài gia súc khác. Đây là một kim loại có được từ các chất phế thải của kỹ nghệ khai thác các quặng đồng, chì và kẽm. Cadmium có nhiều trong kỹ nghệ mạ kền, trong các bình điện..Cùng trong một điều kiện môi sinh y nhau, thịt ngựa có chứa một lượng Cadmium cao gấp 50 lần nhiều hơn thịt heo. Cadmium tập trung nhiều nhất trong gan và thận của ngựa. Nếu bị nhiễm Cadmium trong thời gian lâu dài, hệ miễn dịch, hệ thần kinh và máu của bệnh nhân có thể bị tổn hại..' Cộng đồng chung Âu châu (Union Européenne) đã có những nhận định và luật lệ về vấn đề này (Reglement (CE) 1881/2006) theo đó: lượng Cadmium trong các loài ngựa, lừa trung bình khoảng 10 microgram /1 gram thịt. Liều tạm được chấp nhận cho người tiêu thụ được định là 1 microgram/ kg mỗi ngày. Ngựa khi bị hạ thịt, càng già thì lượng Cadmium do tích tụ càng cao (tardivement abattus). Hàm lượng Cadmium trong gan 0.5 mg/kg, trong thận 1mg/kg và trong thịt 0.2 mg/kg Tiêu chuẩn an toàn theo EU là một người 60 kg có thể ăn khoảng 200 gram/ thịt ngựa mỗi tuần..(?) và nếu ăn thịt ngựa 'tơ' thì..chưa hẳn có vấn đề..

Thịt ngựa và thịt bò

Thịt ngựa được xem là cung cấp nhiều năng lượng hơn thịt bò, tuy cả hai loại thịt đều chứa nhiều chất đạm nhưng thành phần acid amin trong chất đạm của thịt ngựa cân bằng hơn, có nhiều glutamic acid, leucine, iso-

leucine, valine.. Về chất béo thịt ngựa chứa nhiều acid béo chưa no nên có nhiều acid béo loại omega-3 và -6 hơn...Thành phần Sắt và Vitamin B12 trong thịt ngựa cao hơn thịt bò.

Thịt ngựa thường được làm 'giả' thành thịt bò, nhất là trong các loại thịt xay, bằm pha trộn.
Sau đây là một bảng so sánh giữa thịt ngựa và thịt bò (100 gram phần ăn được:



	Ngựa	Bò
- Nước (g)	64.4	66.4
- Chất đạm (g)	28.1	26.4
- Chất béo (g)	5.29	3.78
- Acid béo no SF (g)	1.97	0.94
- Acid béo chưa no đơn MUFA	2.05	1.03
- Acid béo chưa no đa PUFA	1.06	0.17
- Sắt (mg)	3.8	1.9

Ngựa bạch… ngựa vằn:

Ngựa bạch, ngựa trắng:
Với người tiêu thụ Âu-Á..thịt ngựa 'màu nào' cũng như nhau nhưng riêng tại Việt Nam, ngựa bạch lại được xem là một giống ngựa quý (?), ngoài loài địa phương còn có những loài được nhập cảng từ Tàu (ngựa Tây tạng, ngựa Mông cổ) để được chăm sóc riêng và nhân giống tại những trại chăn nuôi đặc biệt..như trại ngựa Bá Vân (Thanh Trì, Hà Nội của Hội Thú Y VN). Một thống kê không chính thức cho biết số lượng ngựa bạch tại VN chỉ khoảng 400-500 con, tập trung tại Hữu Kiên, Chi Lăng (Lạng Sơn). Giá một con ngựa bạch tại VN lên đến 20-30 ngàn USD.Ngựa bạch được khẳng định là.. khác với Ngựa trắng.

Theo Hội Thú Y VN thì: những điểm để phân biệt ngựa bạch với ngựa trắng gồm
Ngựa bạch:

- màu lông toàn thân màu trắng hồng
- Da màu trắng hồng
- Mắt màu hồng, quanh con ngươi có vành màu đồng lửa
- Miệng mũi, hậu môn, lỗ sinh dục đều mầu hồng đỏ
- Chân có móng sừng màu cước, ánh bạc

Tiến sĩ Võ văn Sự-Trưởng Bộ môn 'Động vật quý hiếm và Đa dạng sinh học' của viện Chăn nuôi cho biết: 'thực chất ngựa bạch là ngựa bị bạch tạng' và hiện tượng xẩy ra tùy thuộc vào một số điều kiện (?) Tuy nhiên, theo một số nhà nghiên cứu về 'Ngựa có màu trắng' (White horse) tại các ĐH Âu- Mỹ thì không có ngựa bạch tạng (There's NO such thing as an albino horse), và theo định nghĩa của School of Veterinary Medicine của ĐH California, Davis thì White horse là ngựa khi sinh ra màu trắng và giữ nguyên màu này đến khi chết. Màu mắt của White horse có thể là nâu, lam hay hạt dẽ. Ngựa 'true white' là ngựa có gene chủ W, rất hiếm, tạm gọi loài này là ngựa bạch; những ngựa trắng khác tùy lông trắng nhưng trên thực tế là màu..xám nhạt (grey)

Ngựa 'True white' hay ngựa Bạch theo UCLA-Davis có bộ da không sắc tố, lông trắng và là loài có gen chủ W, hiện tượng có thể xảy ra cho những giống Thoroughbreds, Ả rập, American White..Màu đỏ nơi mắt ngựa bạch được giải thích là đồng tử không có sắc tố màu, chỉ có hemoglobin.

Ngoài loài Dominant White, các nhà nghiên cứu về ngựa màu trắng còn phân loại những loài khác như Sabino-white, loài màu xám nhạt

có những gen cream như Cremellos, perlinos..

Ngựa vằn

Họ hàng với ngựa và lừa còn có ngựa vằn, trên thân có những vằn trắng đen độc đáo của thảo nguyên Phi châu. Con số ngựa vằn hiện nay chỉ còn khoảng 750 ngàn con, cũng bị săn bắt để lấy da và thịt.. Ngựa vằn nặng trung bình khoảng 350 kg, dài 2-2.5 m và cao cỡ 1.3m, sống thành nhóm (harem) với một ngựa đực cùng 2-6 ngựa cái và nhiều ngựa con. Ngựa vằn khó thuần hóa. Thịt ngựa vằn được bán rộng rãi tại những vùng Đông và Nam Phi châu và được xem là một nguồn cung cấp chất đạm..rẻ tiền.

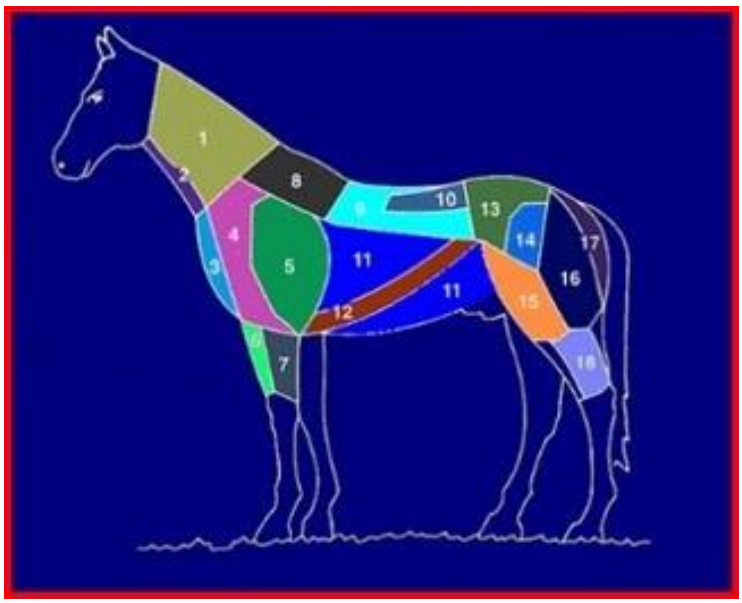
Món ăn từ thịt ngựa

Thịt ngựa, nói chung có thể được chế biến thành nhiều món ăn tương tự như thịt bò. Tuy nhiên thịt ngựa mềm và mau chín hơn. Những người 'sành ăn' cho rằng thịt ngựa có vị 'ngọt phối hợp giữa thịt bò và thịt rừng'. Thịt ngựa càng tơ màu càng nhạt và càng mềm (theo kiểu thịt bê và thịt bò). tuy nhiên thịt ngựa già cũng không 'dai' theo tuổi..(?)

Bộ Canh nông Quebec (Canada) đã đưa ra những 'lời khuyên' để chế biến thịt ngựa: 'Conseils pratiques pour la cuisson':

..' Thịt ngựa rất mau chín, thời gian nấu nướng cần ngắn, nhanh..Trước khi chiên, nướng nên đảo qua thịt trong một chảo thật nóng để giữ thịt khỏi bị ..khô.. Để rôti 450 g thịt ngựa chỉ cần 10-15 phút, thịt ngựa tơ từ 20-25 phút..Sau khi rôti, lấy thịt khỏi lò và để 3-5 phút rồi mới xắt miếng..Thịt đông lạnh có thể nấu nướng ngay mà không cần xả đá (defrost)..

1- Collo
2- Scannatura
3- Punta
4- Fusello di spalla
5- Spalla o spallotto
6 Brione
7- Gerretto anteriore
8- Reale
9- Controfiletto
10- Filetto
11- Pancia
12- Diaframma o Pantina
13- Scamone
14- Fesa francese
15- Noce
16- Sottofesa o fesa di mezzo
17- Magatello
18- Gerretto posteriore



Bộ Canh nông Quebec cũng phân loại thịt ngựa thành những loại như : thật mềm : phi-lê ; mềm : contre-filet, faux-filet, surlonge.. và tương đối mềm : thịt lưng.. Tất cả đều nên nấu nướng ở nhiệt độ 325 độ F (165 độ C) Thịt ngựa tươi có thể tồn trữ trong tủ lạnh ở 32-40 độ F (0-4 độC) trong 2-3 ngày. Thịt đông lạnh (-18 độ C) giữ được hương vị trong 4 tháng.

Món thịt ngựa trên thế giới :
Theo Huffington Post ngày 17 tháng 2, 2013 thì 9 quốc gia đứng đầu thế giới về 'ăn thịt ngựa' được liệt kê như sau: Pháp, Trung hoa, Kazakhstan, Indonesia, Đức, Bỉ, Nhật, Thụy sĩ và Scotland..

Âu châu:

Tại Âu châu, thịt ngựa được tiêu thụ tại nhiều nơi, ngoại trừ Anh (không kể Scotland) là nơi phong trào phản đối và tẩy chay lên đến mức cao nhất.

Tại Pháp: thịt ngựa được bán tại những cửa hàng chuyên biệt Boucheries chevalines, và từ 1990 tại các siêu thị thực phẩm. Người Pháp có..truyền thống ăn thịt ngựa từ lâu đời và phong trào lên cao nhất vào lúc 'Paris bị vây hãm ' (1870). Thịt ngựa được xếp vào hạng 'mỹ vị', món ăn 'cao cấp'(haute cuisine). Larousse Gastronomique ghi lại là ngày 6 tháng 2, 1856 các đầu bếp nổi tiếng ở Paris đã tổ chức một bữa đại tiệc với những món ăn hoàn toàn từ thịt ngựa như xúc xích, jambon, thịt ngựa hầm, nấu nấm, nướng, phi lê..khoai tây chiên bằng mỡ ngựa..Khách tham dự bữa tiệc gồm cả Alexandre Dumas, Gustave Flaubert..Isidore Geoffrey St Hilaire (1856) đã viết cả một tập sách về thịt ngựa : Lettres sur les Substances Alimentaires, et particulièrement la viande de cheval..

Tại Đức : Món ăn truyền thống Sauerbraten là thịt ngựa nấu chua ngọt, rất phổ biến trong vùng Rhenanie. Những món thịt ngựa nổi tiếng khác như thịt ngựa quay (Pferderostbraten) và nhiều loại xúc xích thịt ngựa Rosswurst..

Pferderostbraten

Sauerbraten with potato dumplings

Tại Bỉ : Thịt ngựa được tiêu thụ dưới dạng phi-lê hun khói, xắt lát mỏng kiểu jambon, kẹp trong sandwich hay ăn theo thịt nguội (cold cut). Thịt ngựa cũng được chế biến thành dồi và xúc xích dạng vuông để phân biệt với thịt bò.

Tại Ý : thịt ngựa rất được ưa chuộng và được chế biến thành rất nhiều món ăn : từ hầm (pastissada), steak, steak thịt ngựa non (Bistecca di puledro)..Thịt xắt lát mỏng hay sfilacci rất thông dụng; Mỡ ngựa dùng trong pezzetti di cavallo. Rất nhiều loại dồi và xúc xich làm bằng thịt ngựa như Prosciutto di cavallo, Salame di cavallo

Tại Thụy Sĩ thịt ngựa được công khai bán như thực phẩm bình thường. Thịt ngựa tơ (Viande de poulain từ 7-9 tháng) tại Thụy sĩ còn được ghi nhãn rõ rệt theo kiểu Appelation contrôlée, ghi rõ xuất xứ. Thịt ngựa được dùng nấu nướng thay thịt bò và trong các loại xúc xích

Bắc Mỹ :
Tại Canada : Theo BS Thú y Nguyễn thượng Chánh thì thịt ngựa không mấy được ưa chuộng tại Canada (?). Trên thực tế, việc hạ thịt và chế biến món ăn từ ngựa..rất phát triển tại Quebec, thịt được bán rộng rãi tại các siêu thị, và không chỉ tại Quebec, thịt ngựa cũng được bán thoải mái tại chợ trời Gradville Island , Vancouver BC và cả Toronto..Do thừa hưởng văn hóa Pháp nên dân Quebec cũng 'chén thịt ngựa' theo kiểu Paris. Bộ Canh nông Quebec còn quảng cáo và chỉ cách làm các món Steak de cheval au poivre (bíp-tết thịt ngựa ướp tiêu hạt), Poire de cheval grillé à la coriandre fraiche (thịt ngựa nướng, ăn vơi ngò tươi)

Poire de cheval grillé à la coriandre fraiche

Tại Hoa Kỳ : Món thịt ngựa được xem là 'kỵ' như kiểu người Anh. Tiểu bang California có luật (1998) cấm hạ và bán..thịt ngựa. Nhưng từ tháng 11 năm 2011, Liên bang đã bãi bỏ luật cấm hạ thịt ngựa. Ngựa trước đây phải đưa sang Mexico và Canada để giết thịt, nay được hạ ngay tại Hoa Kỳ..Người Mỹ đã có một thời ăn thịt ngựa (Tiệm thịt Carlson tại Westbrook, Connecticutt đã bán mỗi ngày 6 ngàn pound thịt ngựa -1973; Club của Nhân viên/Giáo sư ĐH Harvard có món thịt ngựa trên thực đơn cho đến 1985.), sau đó chuyện thịt ngựa chìm vào..bi mật và chỉ được 'truyền tai' kiểu tin đồn như món 'horse tartare' tại Nhà hàng Well's Diner ở NewYork (2012), và thịt ngựa tại McAndrew's, Monsu Philadelphia (2013)..

Á châu :
Tại Á châu, thịt ngựa được xem là món ăn thông thường như thịt bò, thịt lừa..
Tại Trung Hoa, thịt ngựa được tiêu thụ phổ biến tại Quế lâm (Quảng Tây) và tại Vân Nam. Quế lâm có món Ma-rou mì fản = Mã nhục mì phạn = Hủ tíu thịt ngựa, nổi tiếng trên toàn quốc. Trung hoa hạ thịt mỗi năm khoảng 1 triệu 700 ngàn con ngựa (204 ngàn tấn thịt).

Người Nhật có lẽ mê thịt ngựa nhất tại Á châu..tiêu thụ khoảng 7500 tấn thịt ngựa/năm.Trong khoa nấu nướng Nhật, thịt ngựa được gọi là sakura hay sakuraniku (sakura= hoa anh đào; vì thịt màu hồng như hoa đào). Basashi là thịt ngựa tươi, xắt mỏng ăn sống theo kiểu sashimi, chấm nước tương, ăn với gừng xắt mỏng ngâm chua. Baniku và Bagushi là những món thịt ngựa nướng và xỏ que nướng lụi. Tại Nhật, thịt ngựa cũng được nấu chin và đóng hộp theo kiểu 'corned' beef..Tại hạt Nagano, thịt ngựa được xem là món ăn kéo dài tuổi thọ cho cư dân (tuổi thọ trong bình là 80.8), hai hạt Nagano và Kunamoto tiêu thụ đến 2200 tấn thịt ngựa, chiếm đến 30 % số lượng thịt ngựa 'ăn' tại Nhật..

Indonesia có những món thịt ngựa satế ..Philippines ăn thịt ngựa tương tự như thịt bò và không phân biệt giữa bò và ngựa

Tại Việt Nam việc ăn thịt ngựa là một chuyện bình thường, ít người quan tâm. Ngựa không được nuôi để ăn thịt, nên thịt ngựa không mấy phổ biến, hiện nay ngoài lượng thịt ngựa địa phương, Việt nam còn nhập cảng thêm thịt ngựa để cung cấp cho thị trường tiêu thụ.

Làng Bình Đà (Hà Tây) Bắc VN hiện được xem là trung tâm giết thịt ngựa của miền Bắc, mỗi ngày 'hạ' khoảng trên 10 tấn thịt và thịt ngựa được 'chế biến' thành thịt bò..cung cấp cho các quán phở tại Hà Nội, xương tập trung để nấu cao.. (Nông thôn Ngày nay; Việt báo.Việt Nam ngày 17-4-2007)..Tại Sài Gòn, trước 1975 thịt ngựa với số lượng nhỏ, được chế biến thành những món ăn như nướng vỉ, bip-tết tại những Nhà hàng như Trung Thành, Tri kỷ..

Theo 'cao trào' ăn uống ngày nay tại VN, thịt ngựa đang được quảng cáo là..món ăn bổ dưỡng rồi 'bổ dương', làm tăng lực, tăng tuổi thọ..ăn thịt ngựa..khoẻ như ngựa. Rất nhiều món ăn từ thịt ngựa trên các thực đơn của các Nhà hàng 'cao cấp' từ Bắc xuống Nam như : Thịt ngựa cuốn rau củ nướng, cuốn bánh tráng; Thịt ngựa bằm xúc bánh đa ; Thịt ngựa hầm nấm..xào cà chua, xào lá lốt và dĩ nhiên là những món (như thịt bò) lúc lắc..Cao cấp hơn thì có Đuôi ngựa hầm thuốc bắc; Bờm ngựa, giòn và béo chấm ..tương gừng..Sách dạy nấu ăn của Nhật Quỳnh có tên '30 món ngon từ thịt ngựa'..

Dân thiểu số H'Mong tại Cao nguyên Bắc Việt có món 'Thắng cổ' thịt ngựa truyền thống. Thắng cổ có thể do từ tiếng Hán-Việt: Thang-cốt= Canh xương nhưng cũng có thể từ tiếng H'Mong: thoảng, cổ= Nồi nước, là một

món canh 'tạp-pin-lù' nấu từ những phần còn lại của ngựa sau khi lấy thịt (thân bắp, nạc riêng để bán) như xương, gân cốt bạc nhạc, mỡ, thịt vụn, lòng..cho hết vào chảo nấu với gia vị.. Khi sôi được dùng như món canh, húp trực tiếp..

Một chảo thắng cố

Ngựa trong Y dược:
Huyết thanh ngựa

Máu ngựa đã được dùng trong Y học để chế tạo nhiều loại huyết thanh chống nọc độc khi bị rắn, nhện cắn..

BS người Đức Emil von Behring (1893) đã dùng huyết thanh từ ngựa đã được tạo miễn nhiễm để trị bệnh sưng yết hầu (diphteria), và phương pháp dùng huyết thanh ngựa để trị bệnh được gọi chung là Serum therapy. Ngựa khỏe mạnh được lựa chọn và nuôi riêng, được chích những liều độc tố (toxin), tử liều nhỏ đến liều tăng dần của vi khuẩn hoặc nọc độc(venoms) của côn trùng như nhện độc (black widow), rắn độc..Cơ thể ngựa tạo ra những chất kháng độc (antitoxins) và kháng nọc (antivenoms) trong máu. Những chất kháng độc này có tính cách đặc trị và được dùng để trị những trường hợp nhiễm riêng từng độc tố như diphteria, tetanos hoặc khi bị cắn theo riêng từng loài rắn (như rắn chuông=rattlesnake, rắn hổ..), loài nhện độc.. Những người bị dị ứng với máu ngựa cần được thử nghiệm phản ứng ngoài da trước khi dùng antitoxin hoặc antivenom.

Huyết thanh ngựa cũng được dùng làm thuốc bảo vệ cơ thể những bệnh nhân được ghép, thay nội tạng.. trong những phản ứng 'tống xuất' vật lạ (reject): Serum anti-lymphocytaire (SAL). SAL từ máu ngựa đã trở thành lỗi thời do sự khám phá ra những dược phẩm chống-reject mới. Một loại SAL hiện còn đang được sử dụng là Thymoglobulines do Công ty Genzyme, sản xuất từ máu thỏ..

- **Dược phẩm Premarin**

Một dược phẩm rất quen thuộc với quý vị Y-Dược sĩ là Premarin được chế tạo từ nước tiểu của ngựa cái trong giai đoạn mang thai = Pregnant mare's urine ..được dùng để điều trị các rối loạn về kích thích tố nơi phụ nữ. Premarin do Công ty dược phẩm Wyeth (từ 2009 đã sát nhập vào Pfizer) bào chế và đưa ra thị trường từ 1942. Premarin được cho là chứa những estrogen'liên kết' nguồn gốc từ ngựa (conjugated equine estrogen= CEE). Estrogen trong Premarin gồm estrone >50%, equilin 15-25 % và equilenin. Estrone này ở dạng sulfate kết hợp trong phân tử có một nhóm ưa nước (hydrophilic) nên cơ thể dễ hấp thu.Estrone sulfate được chuyển thành estradiol ngay sau khi uống (estradiol là một kích thích tố tự nhiên, sẵn có trong cơ thể phụ nữ). Premarin được dùng nơi phụ nữ ở giai đoạn mãn kinh, trị các rối loạn như bừng mặt (hot flashes), khó chịu, ngứa, khô nơi vùng sinh dục…

Premarin đã là chủ đề của nhiều tranh luận và tranh tụng về nhiều vấn đề từ nuôi dưỡng ngựa, bản quyền thuốc đến nguy hại do dùng kích thích tố.

Các tổ chức 'Đòi quyền lợi cho Thú vật' phản đối việc nuôi ngựa để lấy nước tiểu, cho rằng ngựa bị đối xử tệ hại, gây 'đau khổ' và chết non..Cả triệu ngựa cái và ngựa con đã bị đối xử thiếu nhân đạo và bị giết..làm thịt ? (Ngựa cái sau khi cho thụ tinh, bị nhốt liên tục trong 6 tháng trong những chuồng chật hẹp, đeo bao plastic để thu nhặt nước tiểu trực tiếp, những bao này giới hạn các hoạt động của ngựa, gây nhiễm trùng. Ngựa bị nhốt không hoạt động thường chết non và bị thương tật..Ngựa con sinh ra cũng èo ọt và thường bị loại để giết thịt)

Những dược phẩm 'generic' để thay thế cho Premarin (như của Công ty Duramed) đều bị Wyeth-Ayers kiện để ngăn chặn với lý do ' Dược phẩm generic chứa những steroids tổng hợp nên không thể tương đương về phương diện sinh học với Premarin, còn có thêm equilin và equiletin có thể có thêm hoạt tính' . FDA đã không 'đồng thuận' về dạng generic của Duramed chứa đến 5 loại steroids và không được xem là có 'khả năng sinh học tương đương' (bioequivalent) với Premarin (NewYork Times 30 tháng 7, 1995).

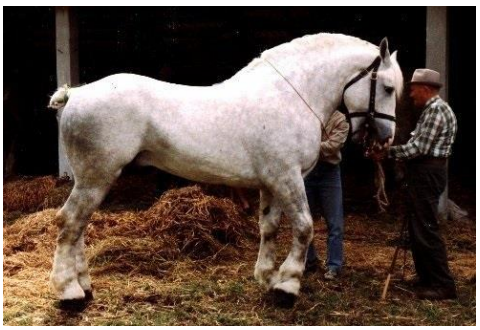
Các nghiên cứu từ 1975 ghi nhận theo thống kê có, sự gia tăng đáng kể về ung thư màng nhầy tử cung nơi những phụ nữ dùng Premarin lâu năm. Từ 1976, dược phẩm Premarin đã phải ghi những cảnh báo này trên nhãn. Năm 2005, National Institutes of Health (USA) từ kết quả của một thử nghiệm lâm sàng quy mô rộng trong Chương trình Women's Health Initiave (WHI) đã kết luận : Sử dụng lâu dài progestin và estrogen có thể làm tăng nguy cơ bị stroke, nhồi máu cơ tim, vón cục máu và ung thư vú (Archives of Internal Medicine Số 165-2005) Ngay sau khi kết quả này được công bố, thương vụ của Wyeth (do Premarin và Prempro đã giảm từ trên 2 tỷ USD (2002) xuống còn khoảng 1 tỷ USD (2006).

Một số vụ kiện đã xẩy ra tại Hoa Kỳ, cho là Premarin và các kích thích tố loại estrogen, progesterone đã gây những tai hại cho người sử dụng. Tuy nhiên các Công ty Wyeth, Pharmacia & UpJohn đều thắng kiện. Tòa Án đã bác bỏ nhiều vụ khiếu tố viện dẫn không đủ bằng chứng để xác định việc dùng riêng kich thích tố trị liệu đã gây ra ung thư. Rất nhiều yếu tố, khi tổng hợp chung đã gây ung thư vú và Y học cho đến nay chưa xác định được vai trò của từng yếu tố. Ngoài ra theo Wyeth thì trong báo cáo WHI : 99.62 % phụ nữ đã dùng Premarin, Prempro.. không bị ung thư vú..

Sữa ngựa và Kumis

Các nhà 'Bảo vệ thú vật' tuy phản đối việc ăn 'thịt ngựa' nhưng không đề cập đến vấn đề 'uống sữa ngựa'. Sữa ngựa là một thành phẩm có phần xa lạ với giới tiêu thụ Âu Mỹ và có lẽ được dùng tương đối giới hạn tại vùng thảo nguyênTrung Á nhất là tại Mông cổ, và các quốc gia như Thổ nhĩ Kỳ, Kazakhstan, Kyrgyzstan..và sản phẩm thông dụng nhất từ sữa ngựa là Kumis

Sữa ngựa rất ít được chú ý so với sữa bò, trâu, dê..Trước đây vào đầu thế kỷ 20, sữa ngựa được giao tận nhà tại Đức, nhưng sự tiêu thụ giảm dần rồi gần như biến mất cho đến gần đây (2013), phong trào dùng sữa ngựa đã trở lại tại Pháp, Bỉ, Hòa lan và Na Uy..Sữa ngựa (Lait de jument) được bán tại những chợ thực phẩm lớn ở Paris như le Bon Marché..Khoảng 30 triệu người trên thế giới dùng sữa ngựa (đa số trong vùng Đông Âu vàTrung Á). Tại Nga có khoảng trên 250 ngàn con ngựa, thuộc các chủng chọn riêng, được nuôi để lấy sữa, tại Hungary có khoảng trên 40 ngàn con..



Boulonnais

Ngựa không được xem là loài thú nuôi để lấy sữa vì ngựa con lớn chậm và ngựa không cung cấp nhiều sữa. Ngựa cho lượng sữa cao nhất trong thời gian từ 4 đến 6 tuần sau khi sanh. Ngựa con ăn sữa mẹ sau 6 tuần gần như ngưng tăng trưởng nếu không chuyển sang ăn thực phẩm bổ túc. Ngoài ra, sau 6 tuần số lượng sữa cung cấp bắt đầu giảm, lượng protein (giảm từ 1-6 %), chất béo và khoáng chất (nhất là Calcium) trong sữa cũng giảm khá nhanh. Một ngựa cái có thể cung cấp trung bình từ 1000 đến 1200 lít sữa mỗi mùa sanh sữa kéo dài từ 5 đến 8 tháng; những chủng thuần lựa như Hungary Draughts, Haflinger, Bretons và Boulonnais.. có thể cho đến 3000 lít sữa/mùa..

Haflinger

Một số phân chất Sữa ngựa về dinh dưỡng được công bố tại Hungary, Nga.. ghi nhận :
Tỷ lệ (%) các thành phần chính:

- Chất béo 1.2 %
- Chất đạm 2.0 %
- Lactose 6.3 %
- Khoáng chất 0.3 %
- Calories 480

So sánh với sữa bò, sữa ngựa chứa ít chất béo hơn (sữa bò 3.7 %), và ít chất đạm hơn(bò 3.4 %) nhưng lactose cao hơn (bò 4.8 %). **Sữa ngựa gần như sữa người và được xem là loại sữa tốt nhất để thay cho sữa người** (Người : 4 % chất béo, 1.1% chất đạm, lactose 6.8 %) (On Food and Cooking-Jarold McGee)

Về thành phần chất đạm: Sữa ngựa chứa 80 % casein và 20% whey-protein (whey là phần chất lỏng tách ra khỏi phần đông đặc=casein). Trong whey protein có nhiều albumin như alpha-lactoalbumin, serum albumin và globulin như beta-lactoglobulin, immunoglobulin..

Về chất béo: Sữa ngựa chứa tỷ lệ cao các acid béo palmitic, oleic và linoleic.

- Acid béo no tổng cộng: 55.30%
- Acid béo chưa no 44.70 %

(EPA chỉ chiếm 0.02 % và DHA chỉ khoảng 0.03%
Về Vitamins:

Sữa ngựa chứa (mg/kg : Vitamin A :0.88 ; D_3 0.0054 ; E 1.342; K3 0.043 và C 23.8

Khoáng chất: Sữa ngựa chứa từ 0.03-0.04 % Calcium và 0.014-0.015 % Phosphorus, hoàn toàn không có Sắt, Đồng và Kẽm..

Tại Nga, sữa ngựa được dùng làm thuốc bổ, tăng lực và có riêng những Cơ sở chữa bệnh bằng sữa ngựa, điều trị đủ loại bệnh về tiêu hóa, hô hấp, bài tiết, sinh dục và..thần kinh.
Viện ĐH Jena (Đức) có làm một thử nghiệm nhỏ (2013) dùng sữa ngựa để trị những rối loạn đường ruột như ulcerative colitis.. Những người thử nghiệm, không chọn trước, được cho dùng mỗi ngày 250 ml sữa ngựa hoặc placebo trong 2 tháng. Kết quả là nhóm dùng sữa ngựa giảm được đau bụng và ít phải dùng thuốc hơn (Health news-Dailymail reporter 18-08-2009)

Kumis (Kumiss =Koumis)

Kumis là một loại thức uống lên men làm từ Sữa ngựa. Đây là một món truyền thống của vùng Trung Á.
Kumis được chế tạo bằng cách để lên men 'tự nhiên' sữa ngựa tươi từ vài giờ đến vài ngày. Sữa thường được quậy, lắc gần như cách làm bơ. Theo truyền thống Mông cổ, sữa được lên men trong các túi đựng làm bằng da ngựa, đeo trên lưng ngựa, túi lúc lắc khi ngựa di chuyển; trong khi đó tại vùng Trung Á (Tàu), túi đựng sữa ngựa được treo trước cửa nhà, gia chủ và khách khi ra vào nhà thường 'đập' vào túi để giúp sự lên men..
Ngày nay, sự lên men được kiểm soát 'khoa học' hơn : sữa ngựa được cho lên men ở nhiệt độ 27 độ C trong 2-5 giờ. Chủng men được dùng là các nấm mốc Saccharomyces, Torula, Candida và Kluyveromyces..Trong tiến trình lên men, lactose trong sữa ngựa được chuyển biến thành lactic acid, ethanol và carbon dioxide. Thành phẩm kumis chứa từ 0.7-2.5 % alcohol, có vị hơi chua (0.5-1 % acid) và một lượng nhỏ hơi carbonic Một số bộ lạc du mục tại Trung Á còn làm lạnh kumis để giúp tăng độ alcohol

Ngựa trong Dược học cổ truyền Ta và Tàu
Dược học cổ truyền Ta và Tàu dùng thịt ngựa (Mã nhục) và một số bộ phận từ ngựa như xương, sữa.. để làm thuốc kể cả sạn (sỏi) trong bao tử và trong ruột ngựa (Mã bảo)

Thịt ngựa được xem là có vị ngọt/chua, tính hàn có các tác dụng trừ nhiệt, hạ khí, trương cân..
Mã bảo được xem là có vị ngọt/mặn, tính mát có tác dụng trấn kinh, hóa đàm, thanh nhiệt và giải độc.Mã bảo dùng trị kinh giãn, đảm nhiệt nội thịnh, thần chí hôn mê (?), ác sang thũng độc. Theo Cây thuốc và Động vật lảm thuốc ở Việt Nam, Tập 2 trang 1174 cách lấy 'mã bảo' :'Khi giết ngựa, mổ dạ dày, ruột lấy sỏi ra rửa sạch, phơi khô..Dược liệu có kich thước đa dạng..nặng 0.5-2kg mặt ngoài màu lục nhạt hay trắng có nhiều vân.' được dùng trị co giật, động kinh..

Xương ngựa : Tại Việt Nam, xương ngựa được nấu thành cao để chửa cơ thể suy nhược nơi người bệnh lâu ngày, thuốc bổ cho phụ nữ sau khi sanh, trẻ em ốm còi..

Bạch Mã Tửu Thảo Nguyên

Trên thị trường 'thuốc Bắc' có những quảng cáo rầm rộ là 'Cao ngựa bạch quý và tốt hơn cao ngựa..thường'. Giá cả khác biệt 'khủng khiếp' : cao ngựa bạch 100-150 USD/100g ngựa thường 50-70 USD.Trên thực tế, theo thẩm định của Hội Chăn nuôi VN thì ..không có gì khác biệt trong các loại cao ngựa trên thị trường VN và cũng không có cách nào để phân biệt cao ngựa bạch và cao ngựa ..thường (?). Theo 'thầy thuốc nhân dân' Nguyễn Xuân Hường thì cả cao ngựa bạch lẫn cao ngựa thường đều có tác dụng chữa đau nhức xương khớp, mạnh gân, cường cơ..bổ dưỡng cơ thể..Cao ngựa bạch có thể..tốt hơn..do thành phần khoáng chất trong xương khác hơn (?)(BaoMoi.com ngày 01/09/2011)

Dương vật ngựa dùng chung với Nhục thung dung (mỗi vị 20 gram) làm thuốc trị liệt dương.

Rượu Mã Pín Tửu

Gan ngựa =Mã can dùng trị phụ nữ kinh nguyệt không thông, tâm phúc trề muộn
Y văn cổ truyền ghi lại:

-Theo Tuệ Tĩnh (Nam dược thần hiệu): 'Mã nhục, thịt ngựa. Vị đắng/cay; tính nóng có độc, giúp lớn gân, mạnh xương sống lưng, trị chứng thấp nhiệt, tê bại và lở đầu rụng tóc..

-Theo Hải thượng Lãn ông (Lĩnh nam Bản thảo):

' Mã nhục, tục gọi là thịt ngựa
Không độc, đắng cay chữa ôn-thử
Lớn mạnh gân xương, xương sống lưng
Khi nóng, tỳ liệt, tóc hói đơ..'

Tài liệu tham khảo:

- Strange Foods (Jerry Hopkins)
- Alimentaction : La viande chevaline (Gouvernement du Quebec: Agriculture, Pêcheries et Alimentation)
- The Curiosities of Food (Peter Simmonds)
- Các bài trên Wikipedia :
- Horse meat
- Horse Slaughter
- White (horse)