

# Từ Đồi Đũa đến Bánh Mì Ba ghét

(Để thương nhớ các trưởng lão và đệ tử  
Cái bang ATNP)

***There are no facts, only interpretations.***  
(Nietzsche's *Nachlaß*)

**Không có sự thật mà chỉ có trình giải** (1), Vừa trình bày vừa giải thích tức là Ăn Tục Nói Phét chứ còn gì nữa! Thật là cảm ơn Cụ Triết nhân này quá xá. Nhờ cụ mà kẻ hậu sinh có kế sinh nhai. Cụ thương còn nói thêm: *Tin tưởng là kẻ thù lợi hại của sự thật, nguy hiểm hơn là Nói Phét!* (Convictions are more dangerous enemies of truth than lies. Nietzsche's *Menschliches, Allzumenschliches*) dặn dò kỹ lưỡng: *Sự thật, đơn thuần chỉ là những lỗi lầm không biện bác được!* (What are man's truths ultimately? Merely his *irrefutable* errors!).

Thánh nhân ôi, sao mà thánh nhân đi guốc lộp bộp trong tâm can con dzậy? Lẽ sống đời con lúc nì, *tuy xé chiêu mà trời vẫn còn sáng* (2), chỉ còn có một thỏa thích là ATNP đó thôi! Mà thánh nhân lại dạy con ATNP tức là nói thật, thế thì quý hóa lắm lắm... Tôi kể lể đến Cụ Nietzsche, không phải là không có lý do, bởi Cụ phát ngôn nhiều câu chí lý làm tôi sượng ran cả người, mà hơn nữa cụ lại là đồng hương với bà vợ của ông em họ con dì con già với tôi, tên Eva-Maria, cùng công dân nước xưa kia có tên là Đức Quốc Xã. Cũng vì bà này nên lại có thêm chuyện vợ vẫn dính dáng đến Đồi Đũa.

Dân Ba Chệt có cách gọi anh em bà con rất thuần túy, ngắn ngủi và đầy tôn ti trật tự. Anh em họ thì biểu ca 表哥, biểu đệ 表弟, bà xã mấy ông nì thì gọi là biểu tẩu 表嫂. Chị em họ gọi biểu thư 表姐, biểu muội 表妹, chồng mấy bà nì kêu là biểu thư phu 表姐夫, biểu muội phu 表妹夫. Khỏi phải dài dòng văn tự: Eva-Maria là bà vợ của ông em họ con dì con già với tôi.

**Nguyễn Quốc Bảo**

Thuở nay, ông chồng bà, tức em họ tôi, có đọc hai bài làm nhằm tôi viết về đồi đũa, mới kể vợ nghe: Anh Bê nói phét về ba ghét (*baguettes*); khổ quá, biểu tẩu tui lại hiểu là bánh mì Tây ba ghét (*baguette*)! (3). Tôi chưng hửng, bởi bà chất vấn, và nói nếu phiếm luận về bánh mì ba ghét, thì cho bà tham dự. Thế là từ đồi đũa mà cả không phải nhảy qua chuyện bánh mì ba ghét là thế.

\*\*\*

Lúc xưa ở ngoài Bắc hay xứ Thanh, tôi chỉ nghe nói bánh Tây, tức là bánh mì bây giờ. Lúc mà nước ta bị Tây đô hộ cho đến cả văn hóa, thì cái chi đẹp đẽ và quý báu cũng là Tây cả, nào khoai tây, hành tây, cần tây, dẫu tây, bánh tây... giường lò xo Hồng Kông cũng thành giường Tây. Thế nhưng dân ta đôi khi lại kỳ thị chủng tộc, nhiều chuyện hắc búa lại để dành cho Lào, tỷ như gió Lào (gió nóng thổi từ Lào qua!), hắc Lào (ghê Lào), thuốc Lào,...Ca dao lại còn độc địa châm biếm, *Đi xứ Lào ăn mắm ngóc hay Việc Ngó Ngó biết, việc Lào Lào hay*. Hoặc:

*Nhớ ai như nhớ thuốc Lào  
Đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên*

*Khó khăn ở quán ở lều  
Bà con ông cậu chẳng điều hỏi sao*

*Giàu sang ở bên nước Lào  
Hùm tha rắn cắn, tìm vào cho mau*

Trong khi ở tỉnh, người thành thị kính nể ông Tây, dân quê ta chả thèm để ý đến *khía cạnh tích cực của nền đô hộ Pháp* (4) mà gần đây xứ Pha Lăng Sa xôn xao bàn cãi, mà cứ thích gọi Tây là *thằng Tây*:

*Bao giờ nước ngọt đường cay  
Gánh vừa lon gạo thặng Tây ở tù*

*Con cò mà đậu cành tre  
Thặng Tây bắn súng cò què một chân  
Hôm sau ra chợ Đồng Xuân  
Chủ khách mới hỏi: sao chân cò què?  
Cò rằng: cò đứng bụi tre  
Thặng Tây bắn súng, cò què một chân!*

*Thấy anh hay chữ em hỏi thử đôi lời  
Thặng Tây nó giăng giây thép giữa trời làm  
chi?*

Rồi thì theo văn hóa ăn nhậu Tây, và ông Tây tới rồi ông Tây lại đi,

*Cút xê đồng móng xe cơ tí,  
Mảnh tờ nằng phí nỉ pa pa, (5)*

nhưng bánh mì vẫn tồn tại, dân ta trở nên nghiện nặng ăn bánh Tây, bánh mì, nhất là bánh mì ba ghét. Bánh mì ba ghét cũng là mới đây, trước đó ở Việt Nam, chỉ thấy bánh mì hình tròn và dài, dáng dấp bầu dục giống tựa tái banh của Football Mỹ mà bên Anh bên Tây giải vô địch *Tournoi des cinq nations* kêu là Ruby. Bánh này có lẽ nhập vào nước Sài Gòn trước, và bánh Tây Ba Ghét Bắc Kỳ tự nhiên trở nên *Bánh mì Ba Gót* trong Nam. Chẳng dzậy, mà cô nữ sinh khả ái của Hòn Ngọc Viễn Đông đã trả lời khi bị phỏng vấn: *Em học trường Yển yzãng Phê, sáng làm táng, chiều làm lặn, túi eng bánh mì ba gót!* (6)

Bánh mì ba gót biểu hiện và tượng trưng vẻ vang cho văn minh và văn hóa xứ Tây, năm châu bốn bể đều biết tên, và ba gót là dạng thông dụng nhất, thềm thường nhất của bánh mì. Giá ở ba gót bây giờ làm tiêu chuẩn cho bản vị đo lường kinh tế của nước Pháp, ta có thể xác định được đời sống Pháp cao thấp, giá cả leo thang hay không, là tùy theo giá ở bánh mì này! Ba gót sinh nở và trưởng thành nơi đô thị, dân không cần đi xa, có thể đi mua bánh mì một ngày hai lần ở tiệm đầu đường. Ba gót dáng nhỏ

nhắn, vỏ giòn và ít ruột thường để ăn trong ngày nên giữ không lâu, trong khi bánh mì đông què (*pain de campagne*), ổ bự nhiều ruột có thể để lâu hơn.



Hình thể ba gót, dài khoảng 60-70cm, đường kính khoảng 6cm, cân nặng 250-300g; mỗi 100g chứa 225-270 Kcal, thành phần nước 29%, xơ (fibres) 3.5%. Ba gót ngon có hình dáng đều đặn nảy nở mà lại xéch xi, vỏ vàng rộm và giòn, thường thường có 4-5 khía (*grignes*) trên vỏ. Như muốn tỏ ra mình là dân thổ công, đi mua bánh mì ở Ba lê phải nói rõ ý, muốn mua bánh thật chín (*bien cuit*) hay đừng chín quá (*pas trop cuit*), vì mỗi người mỗi gu mà tiệm sành điệu thì lúc nào cũng có nhiều bánh cỡ chín nhiều chín ít. Ngoài ba gót xít tăng đa, còn có ba gót cổ truyền, bột mầm (*au levain*), Vi ê noa, bánh có bỏ thêm ngũ cốc (*céréales*), tóp mỡ (*lardons*) hoặc quả ô liu, v...

Nghệ thuật làm ba gót bột mầm cũng có căn bản đơn giản. Muốn làm bột mầm (*levain*) chỉ cần giữ cục bột nhào hôm trước, hôm sau cục bột biến thành bột mầm “xếp”. Lấy cục bột xếp, nhồi với các bột khác cho kỹ lưỡng để kéo dài các phân tử *glui ten* với nhau rồi thành cục

bột nhồi (*pâton*), rồi để nghỉ xả hơi; nhất là khi dùng men (*levure*) cao độ, khi nhồi, bột có nhiều bọt hơi khí các bọt ních nên sẽ làm ruột có nhiều lỗ hồng. Ba gót nướng trong lò khoảng 320 độ C, rồi để nguội từ từ xuống 180 độ, trong lò phải có chén nước để làm hơi (*buées*) thì bánh mì mới vàng rộm (dân chuyên nghề gọi là *phản ứng Maillard*). Tất nhiên các nguyên liệu làm bánh mì không được để trong tủ lạnh, lúc kéo bột phải khéo tay để ba gót có hình dáng thô sơ (*rustique*), vỏ không khác nhiều màu khi bỏ lò, và nhất là không được có vị chua (*acidité*). Ba gót phải thơm và nhiều gu, gần đây vài bác học nhậu nhẹt Pháp rảnh rang ngồi *đếm ra 150 vị khác nhau trong ba gót*, khởi sự từ vị cháy cháy (*brulé*) cho đến mùi thoang thoang của hoa hồng!



Phẩm chất ba ghét sản xuất ở Pháp cũng lộn xộn lắm, nên gần đây ông Thủ Tướng *phản thầy gạt bạn* Ba la đuya (7) gốc người Thổ Nhĩ Kỳ ký sắc lệnh số 93-1074 năm 1993, để phân loại rõ ràng bánh mì làm tại gia (*pain maison*) hay bánh mì cổ truyền Tây (*pain traditionnel de France*) với các bánh mì hồ lớn bán ở các siêu thị. Sắc lệnh định nghĩa là các loại bánh mì này không được có một xử lí (*traitement*) đông lạnh (*surgélation*) nào, chỉ được dùng bột làm bánh mì (*farines panifiables de blé*), men đặc biệt cho bột mì phải là *Saccharomyces cerevisiae*, không được chứa nhiều bột đậu (*Fèves*) phải dưới 2%, bột sô-ya phải dưới 0.5%, bột mạch nha (*malt*) mì phải dưới 0.3%.; trong khi ở VN dân ta trộn bột gạo với bột mì à gô gô...

Dân ăn kiêng thì phải nhớ số lượng Kcal trong ba gót, người bị bệnh *tiểu đường loại 2* hay bệnh tim mạch (*cardiovasculaire*) phải để ý đến độ glucoza-huyết (IG, *Index glycémique*) trong bánh mì. Độ này nhiều quá cơ thể sinh nhiều đường *triglycérides, protéine C-réactive* và giảm cô lét tê rôn *tốt* (HDL)!

Bánh ba gót được làm bằng 3 cách khác nhau: dùng men (*sur levure*), dùng bột mầm (*sur levain*) và *sur poolish*! Dùng men là trộn thẳng men với bột mì theo tỷ lệ trọng lượng 1/50, có thể dùng men tươi hay men khô (*déshydraté*). Trộn bột, men, nước và muối, nhào rồi để bột dậy (*lever*), men nhiều thì bột dậy mau, mà bánh lại hơi chua. Dùng bột mầm thì khó hơn, bột mầm làm từ 3 nguyên liệu: bột, nước và đường, trộn lẫn rồi đợi phồng và nở ra rồi *lên men*, rồi phải nuôi bột mầm như nuôi dấm, nuôi mẻ, nghĩa là phải cho ăn nước và bột, chăm nuôi mỗi ngày như một sinh vật (*vivant*). Có thể dùng bột mầm này thay thế men làm ba gót, bột mầm nếu nuôi kỹ có thể giữ lâu dài. Phương thức thứ ba *sur poolish* là cách làm bánh mì lấy nguồn gốc từ Ba Lan nhập vào Pháp từ thời nữ hoàng Marie-Antoinette. Trong khoảng thời gian 1840-1920, cả nước Pháp hầu như chỉ dùng có phương pháp này. *Poolish* là một vật liệu làm bằng cách trộn bột và nước 2 phần ngang nhau cộng với 1 số lượng men rất ít theo tỷ lệ trọng lượng khoảng 1/250. Sau đó, để *poolish* nghỉ xả hơi chừng 10-15 giờ làm tăng thể tích và sủi bọt, đến thời điểm tối ưu thì dùng polish trộn và nhồi thêm với bột khác và nước mà làm bánh mì. Dùng polish tiết kiệm men, bánh mì lại *xốp* và *dẻo*. Chỉ một chữ Việt *xốp* mà có thể hình dung được cả một câu dài lòng thòng Pháp ngữ: bánh mì mềm dẻo có cấu trúc thông và thoáng như tổ ong (*pain moelleux, avec structure avéolée et aérée*). Thế mới biết tiếng Việt ta thật là tài tình, bánh mì ba gót ngon hay dở cũng chỉ vì hai chữ, ngoài *dòn trong xốp*!

Ngoài Ba gót rất trứ danh, ở Pháp còn có: Bánh mì đồng quê (*le Campagne*), ổ lớn dáng hơi thô kệch, nhiều ruột, có thể để lâu 4-5 ngày, nhiều khoáng chất (*phosphore*,

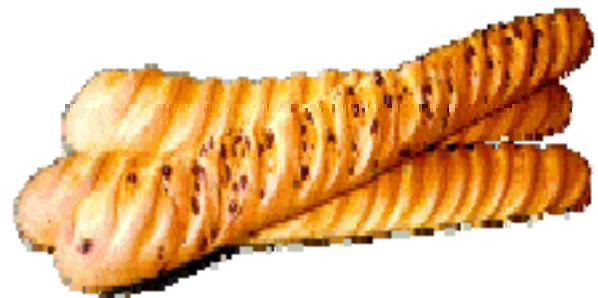
*magnésium, fer, zinc, cuivre et manganèse*) và vi ta min (A, B và E). Bánh mì Còm lê (*le Complet*), dùng bột có trấu (*le son*) và nhiều hạt (*amande farineuse*). Bánh này trét bơ rồi ăn với cá cua sò ốc là số dách! Bánh mì dùng bột mầm (*le Levain*) vị hơi chua (*acide*) dùng ăn với đồ nguội heo (*charcuterie*), phó mách (*fromage*), thịt. Chữ Levain từ tự La tinh *levare*, có nghĩa *dựng lên*, tiếng Việt cũng nói *bột dựng* khi trộn bột với men (hoặc bột mầm) và nước. Bánh mì Vi ê noa (*le Viennois*), nguồn gốc Áo, vị hơi ngọt, do một sinh viên phổ biến tại Pháp khoảng năm 1840. Bánh này ruột (mie) dẻo giống như bánh mì ruột (*pain de mie*). Ông sinh viên dùng bột bánh mì Hung gia Lợi và thợ làm bánh gốc Áo, nguyên nước áo rất nổi tiếng với bánh ngọt (*patisserie*).



Bánh mì Levain



Bánh mì Campagne.



Bánh mì Viennois



Bánh mì Complet

Người Tây ăn bánh mì như người mình ăn cơm, ăn mà không có chút bánh mì thì cả đêm xót dạ. Trong các làng, thuở xưa, nom bờ won là ông Cha *Le curé*, nom bờ tu là ông Bánh mì *Le boulanger*, thứ ba mới tới bà Thầy giáo *L'institutrice*! Nhiều khi Mơ xi ở *Le curé* bỏ Chúa bỏ nhà thờ ôm bà *L'institutrice* về nhà kết thành đôi vợ chồng rồi xin dân làng bỏ phiếu trở thành xã trưởng, Mơ xi ở *Le maire*, trong làng hết *Curé*, cũng chẳng có chi đáng lo! Nhưng nếu *Le boulanger* đến lúc phải tính chuyện hậu vận mà không có thừa tự, thì thật là cả đại vấn đề!

Lịch trình bánh mì xứ Pháp kể trên đây, qua tới Việt nam rồi cũng lộn tung phèo. Thời Pháp thuộc, chắc còn dùng *bột bánh mì* nhập cảng từ Pháp, thế nhưng khi trở thành bánh Tây, thì vừa khác bột lạ nước vừa không cùng phong

thổ, thế nhưng người mình ưa chuộng bánh Tây, vì hợp gu và ăn bánh Tây dưới nhiều dạng mà Cụ Tổ *Lord Sandwich*, người phát minh ra *bánh mì cặp Sandwich* – vì ham đánh bài không có thì giờ ăn cơm dọn trên bàn – nếu biết cũng phải giật mình. Nào bánh mì sandwich thịt nguội, ba tê, cá mòi, giò chả,... Bà Cụ Ngoại tôi từ thuở nhỏ đã cho tôi hưởng Bánh Tây cặp thịt lợn sữa quay, ngon đáo để. Mỡ lợn sữa và chất béo thấm vào ruột bánh Tây, cắn vào ngập răng, ngoài dòn trong xốp, ruột mì ngấm mỡ béo ngậy, nuốt vào thực quản ôi ngon ơi là ngon! Ký niệm đậm đà đó sau này khi trưởng thành vào Nam càng trở nên thấm thiết, phi chí khám phá ra một đồng tình đồng điệu, tức đưa con tinh thần của cụ Nguyễn Đình Chiểu:

*Vân Tiên ngồi dựa góc dĩa  
Tay cầm chai rượu miệng nhai bánh mì  
Nguyệt Nga mới hỏi ăn gì  
Vân Tiên mới nói bánh mì thịt quay!*

Văn hóa Sandwich ở Tây cũng cực thịnh, thế nhưng người Tây hay kiêng gọi và không dùng những chữ diễn tả cái gì tốt đẹp mà phát sinh ra từ bờ bên kia Biển Manche. Ở các đô thị lớn như Ba lê, những quán Cà phê nhan nhản, gọi là *bistrot*, sáng trưa chiều đều bán nhiều thứ sandwich ba gót, mà chỉ có tên tắt: *Un jambon, un paté, une rillette, un campagne (paté de campagne), un saussisson sec, v v...* Dân nghiện, lúc đẹp trời dzô *bistrot* kêu *Un saussisson sec*, một ly dờ mì (la de), hay trúng mùa thì một ly *Beaujolais nouveau* mát lạnh... Rồi ca bài La vi e Bênh (8)...

Năm 1932 ông Pierre Poilâne mở một tiệm bánh mì, số 8, đường du Cherche Midi trong khu Saint Germain des Prés. Ông chỉ dùng bột mì xay bằng cối đá (*meule de pierre*), làm bánh bằng bột mầm, nướng bánh bằng lò than củi. Lúa mì làm bột không dùng hóa học trừ sâu bọ hay ni tờ rất, ít phân a dốt. Xay bột bằng cối đá để giữ lại ít nhất 15% trấu (*le son*, vỏ lúa), dùng khoảng 30% lúa mì nâu (*épeautre*) rất nhiều khoáng chất, vi ta min và chất xơ (*fibres*). Lúc dậy bột không dùng men, chỉ dùng

bột mầm tự nhiên, nên bánh để lâu được. Bánh không có vị chua (*acide*), mà lại đầy đủ hương vị đồng quê vì bột mầm sinh vi khuẩn lên men sữa tự nhiên (*bactéries lactiques*), giữ được nguyên chất sự phong phú dồi dào và màu mỡ của thực phẩm bột mì!



Cụ François Rabelais cũng sành dzụ Tam vị nhất thể của thuyết Nhị nguyên Tam bồi trong triết lý Âm Dương Đôi Đũa. Cụ nói « Tam Thánh» (*La Sainte Trinité*) của bàn ăn là Bánh mì, Rượu và Phó mách, nhưng bánh mì là Đức Chúa Cha, gia dĩ bánh mì không ngon, thì Tam vị ni cũng sụp bệ luôn! Mà Đức Chúa Cha không thể là ổ bánh mì ba gót tầm thường buồn tẻ, ổ bánh Poilâne mới thật là đúng điệu. Ổ bánh mì ni hình tròn, vỏ dày và vàng, ruột mì hơi đặc và xám nâu (*bise*), có cấu tạo 66% bột bánh mì Poilâne, 32.5% nước và 1.5% muối biển, trọng lượng khoảng 1.9Kg. Ngoài ra Poilâne cũng có làm bánh mì quả hồ đào (*noix*) và bánh mì với bột lúa mạch đen (*seigle*). Lúc tôi còn sinh sống tại Ba Lê, gần nhà có tiệm Poilâne (chỉ có 2 tiệm cho cả thành phố), buổi sáng, trời hơi lạnh, thanh thoi đi bộ ra tiệm ni mua bánh mì, rồi trên đường về, nhồm nhoàm thưởng thức bánh nóng hổi, đầy hương vị.



Văn hóa và kỹ nghệ bánh mì và ba gót ở quận Cam bên Cali cũng thịnh hành lắm. Tôi không tưởng tận lịch sử mở mang của món hảo nhậu này với nhiều thế hệ Việt Kiều ở thành phố Little Saigon, chỉ biết đã lâu rồi có Bánh mì Ba Lê, *mua hai biếu một*, ăn tạm cho đỡ ghiền. Mấy năm sau nì, có Ông Lee Sandwich, mở nhiều tiệm lắm, thiên hạ ăn đông, các tiệm mở cửa 24/24. Tôi thử một lần không hợp khẩu vị nên tránh luôn. Phải chi ông lấy tên John hay James Sandwich chi đó, có lẽ thiên hạ tưởng lầm ông là cháu chít cụ Tiên tổ Lord Sandwich!

**Nguyễn Quốc Bảo**

(Còn tiếp)

**Chú thích:**

\*\*\*\*\*



*Thu về*                      *Mắt màu mắt xưa*  
*Chiếc lá nhuộm vàng*                      *Mắt con đường cũ đón đưa*  
*Còn ta,*                      *Người tình hiu quạnh*  
*Ta cũng úa tàn vào thu*                      *Sớm trưa một mình*  
*Ngồi bên góc quán sương mù*                      *Chiều nay*  
*Nhấp cà phê đắng*                      *Sương xuống mộng mênh*  
*Hoang vu cuộc đời*                      *Dáng mùa thu chết*  
*Ngắm từng chiếc lá rơi rơi*                      *Sầu lên ngập hồn.*  
*Nhớ từng kỷ niệm bởi bởi lòng đau*  
*Một lần để lỡ mất nhau*  
*Mất hương suối tóc*

(1) Nietzsche's *Nachlaß* bản dịch của A. Danto và

*Menschliches, Allzumenschliches* bản dịch của R.J Hollingdale.

(2) Bạn thân nổi khổ mà cũng là niên trưởng ở Thiên Hựu ngoài Huế, trưởng lão nì, trước khi dzô nhà thương giải phẫu ung thư ruột kết, viết thư ngỏ cho Cái bang, nói "*Giờ đây tuy đã xế chiều, mà trời còn sáng!*". Mới đây, được tin Trưởng lão đã từ từ bình phục.

(3) Chuyện ngộ nhận, vì đôi đũa là *Les baguettes* (chopstick) mà bánh mì ba gót là *La baguette* !

(4) Xin đọc tạp luận « Ăn sáng ăn trưa ». Tại Pháp mấy bữa rày (tháng 12 dương lịch 2005), xôn xao chuyện nghị viện bỏ phiếu biểu quyết dự luật « khía cạnh thiết thực (tích cực) của nền thuộc địa – *le rôle positif de la colonisation* ». Dự luật này sẽ cho phép sách giáo khoa phổ thông khía cạnh tốt đẹp của chính sách thuộc địa, như ở Nhật, trẻ con học xứ Mặt Trời vác lính đi đánh nhau để khai hóa Á châu.

(5) Tiếng Tây bồi: *Coucher donc mon cher petit, maintenant fini papa.*

(6) Em học trường Nguyễn Văn Khuê, sáng làm toán, chiều làm luận, tối ăn bánh mì ba ghét!

(7) Xừ Ba la đũa nì bạn thân của xừ Xi rắc trên 20 năm, nhưng rồi năm 1995 cũng phàn Xi rắc để ra ứng cử Tổng thống, nhưng bị thua.

(8) *La Vie est Belle*. Một trưởng lão của cái bang ATNP và cũng có tên hiệu La Vi Bênh.