

VŨ THỂ THÀNH

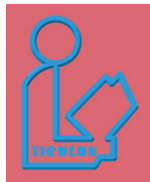


Cà phê
đâu chỉ có
hương và vị

saigonthapcam.wordpress.com

cà phê đâu chỉ có hương và vị

VŨ THỂ THÀNH



Paris * 02.2025

cà phê đâu chỉ có hương và vị

Vũ Thế Thành

*Bìa: **M. C. P***

Nguồn: saigonthapcam.wordpress.com

**cà phê đâu chỉ có
hương và vị**

VŨ THẾ THÀNH

saigonthapcam.wordpress.com

30.12.2024

Một số bạn trẻ thời nay cho rằng cà phê Sài Gòn hồi xưa là cà phê độn. Cũng có bạn cảm thán trên mạng xã hội, tội nghiệp mấy ông già hồi xưa chỉ toàn uống cà phê bẩn, đâu biết thế nào là cà phê chuẩn, cà phê nguyên chất Arabica,... Nghe thấy buồn!

Vũ Thế Thành

Hương đến từ đâu?



Hương đến từ tinh dầu cà phê (coffee essential oil)? Đúng! Nhưng tinh dầu ở đây không phải là dầu (oil), được hiểu như là chất béo. Hương thơm cà phê là do caffeol. Thế caffeol là chất gì? Đó là tập

hợp khoảng hơn 800 chất dễ bay hơi (nên mới ngửi được mùi). Hầu hết những chất cấu thành caffeol được hình thành trong quá trình nhiệt phân (rang) cà phê. Rang nhanh rang lâu, rang tái rang chín, hay rang nhẹ lửa già lửa,... đều ảnh hưởng đến thành phần của caffeol. Hệ quả là hương vị cà phê cũng khác nhau.

Mặc dù chưa biết hết thành phần của caffeol, nhưng khoa học cũng giải thích được một số nét căn bản về sự hình thành caffeol:

Thành phần của hạt cà phê sống gồm carbohydrates (tinh bột, chất xơ), protein, chất béo, các acid, chất caffeine,... Khi rang, các carbohydrates bị phá vỡ theo nhiều kiểu: một phần bị chắt thành đường, rồi bị caramel hoá (giống như thắng nước màu), tạo màu đen và vị đắng. Một phần khác bị chắt sơ xịa

thành các pentosan¹. Từ pentosans tạo ra nhiều thứ, trong đó có furfuryl alcohol, được xem là “chất nền” tạo ra hương cà phê. Ngoài ra, còn có thêm nhiều chất khác phát sinh khi rang góp phần tạo ra hương cà phê, ngay cả protein cũng bị phản ứng Maillard (hoá nâu) và tạo mùi vị.

Thế còn chất béo trong cà phê? Dĩ nhiên là có, chiếm khoảng 12% trong cà phê sống, gồm hơn chục loại acid béo, chẳng mùi vị gì cả, tương tự như các loại dầu thực vật khác, nhưng ở cà phê có thêm chất sáp không savon hoá. Dù chất béo không tạo ra hương cho cà phê, nhưng không có nó thì hương chạy mất tiêu. Khi rang cà phê, chất béo bị “vỡ” ra thành acid béo tự do, các ester nhẹ, acid

1 Pentosans là một polymer cấu thành từ các đơn vị đường pentose (đường 5 carbon), có nhiều trong vỏ trái cây, vỏ hạt, lõi bắp,... Cơ thể không thể tiêu hoá được các pentosans.

formic,... Những thứ bị “vỡ” ra này bám chặt lấy caffeol, không cho caffeol bốc ra. Khi pha cà phê, caffeol sẽ “tuột” ra khỏi chất béo, và tan trong nước cà phê (qua lọc), tạo ra hương vị. Còn chất béo bị giữ lại ở bã cà phê.

Cà phê – Vị “bám chặt” Hương

Vị đắng của cà phê của cà phê là điều hiển nhiên, nhưng đắng thế nào để gọi là thưởng thức, chứ không nhăn mặt vì đắng ngắt? Có nhiều chất tạo vị đắng trong cà phê. Được nói nhiều nhất là các chất thuộc nhóm acid chlorogenic. Đây là một họ ester thuộc nhóm lớn polyphenols. Các acid chlorogenic tạo vị đắng. Khi rang cà phê một phần chlorogenic bị phân hủy thành các hợp chất phenyl, còn tạo vị đắng mạnh hơn nữa.

Do đó, vị đắng “thưởng thức” của cà phê tùy thuộc nhiều vào mức độ rang hạt cà phê, chưa kể chủng loại cà phê robusta hay arabica. Cũng nên biết thêm, nhóm acid chlorogenic không chỉ tạo đắng, mà còn cho thêm cảm giác the, chua, chát.

Từ cảm giác ban đầu với hớp cà phê ở đầu lưỡi, cho đến lúc “nấn ná” ở cuống họng (hậu vị) – Hạt cà phê từ loại giống, cách trồng cấy, thu hoạch, rang xay, cách pha, đều tác động đến mùi cà phê. Vì vậy, vị cà phê không thể tách rời hương cà phê. Thật ra, sự cảm nhận trộn lẫn này, không chỉ có hương (aroma) và vị (taste), mà còn bao gồm cả thị giác (sight) và xúc giác (touch). Tiếng Anh gọi sự trộn lẫn này là “flavor” (tôi không biết dịch sang tiếng Việt sao cho đủ ý). Những tay sành điệu (cupper) đã mô tả “flavor” cà phê bằng những từ ngữ trừu tượng (sharp,

vibrant, lively, dull, weight, viscosity, texture...). Tôi chịu, chỉ hiểu lơ mơ, nói gì đến dịch sang tiếng Việt những ngôn từ đầy tính mộng du như thế.

Điều ít ai ngờ đến – Chất chống oxid hóa

Theo nghiên cứu của tiến sĩ Joe Vinson (đại học Scranton – Hoa kỳ), thì các chất chống oxid hoá mà người Mỹ tiêu thụ chủ yếu đến từ cà phê, sau đó mới đến rau quả. Tính trung bình, mỗi ngày người Mỹ xài khoảng 1.300 mg chất chống oxid hoá nhờ uống cà phê, nhưng qua trà đen chỉ được 294 mg. Tôi chưa tìm được nguồn độc lập để hỗ trợ khảo cứu gây shock này. Tuy nhiên theo nghiên cứu tổng hợp của Alexandre

Yashin² và cộng sự cho thấy, một tách cà phê chứa 200-550 mg chất chống oxid hóa, trà (150-400mg). Hạt cà phê chưa rang chứa chất chống oxid hóa phần lớn là dạng polyphenols. Quá trình rang làm giảm lượng chất chống oxid hóa. Mặc dù hàm lượng chất chống oxid hóa đáng kể, nhỉnh hơn cả tách trà, nhưng chưa nhà khoa học nào dám khẳng định, uống cà phê phòng chống rủi ro ung thư.

Thế còn chất caffeine?

Caffeine là chất gây kích thích hệ thần kinh trung ương, chống lại cơn buồn ngủ, làm tỉnh táo hơn. Còn caffeine làm có làm tăng tính sáng tạo hay không thì vẫn còn là huyền thoại vì khoa học chưa khẳng định. Có người uống một ly

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4665516/>

cà phê đen là nôn nao, xót dạ, bồn chồn, tim đập mạnh, mất ngủ. Có người uống 4-5 ly mỗi ngày cũng chẳng sao, có khi còn uống cà phê để ngủ. Nói chung tùy cơ địa mỗi người. Toàn bộ hương vị cho đến lợi ích sức khỏe (chất antioxidants) của cà phê không tùy thuộc vào chất caffeine, nên uống cà phê decaf (đã loại bỏ phần lớn chất caffeine) cũng tương tự như cà phê thường. Nhưng uống cà phê không caffeine cũng thấy... buồn buồn nhạt nhẽo.

Nghe thấy buồn...

Một số bạn trẻ thời nay cho rằng cà phê Sài Gòn hồi xưa là cà phê đen. Cũng có bạn cảm thán trên mạng xã hội, tội nghiệp mấy ông già hồi xưa chỉ toàn uống cà phê bản, đâu biết thế nào là cà

phê chuẩn, cà phê nguyên chất Arabica,... Nghe thấy buồn!

Hồi người Pháp mới trồng cà phê ở Việt Nam đầu đó cuối thế kỷ 19, cà phê hạt chỉ được rang, xay rồi pha với đường hay quậy với sữa. Nhưng dân miền Nam không ưng cà phê đắng nghét kiểu đó. Họ bắt đầu thêm thắt theo kiểu cách riêng, làm quy mô nhỏ thôi. rồi bỏ mỗi cho mấy quán cà phê. Cà phê Sài Gòn hồi đó có thêm bắp hay đậu nành không? Có chứ. Có một chút xíu bắp rang, đậu nành rang để cà phê có độ sánh hay độ béo. Có nơi còn cho thêm chút muối, hay thêm chút nước mắm để thêm phần đậm đà.

Mỗi “lò rang xay” có bí quyết riêng. Ra tới quán, mỗi quán lại pha chế theo bí quyết riêng nữa. Dễ thấy nhất là nơi cà phê vọt, nơi cà phê phin. Có quán pha thêm chút rượu đế, rượu mùi hay rượu

Rum (làm từ mía). Mà rượu là dung môi dễ bay hơi, gặp nước nóng không kéo theo hương tự nhiên của cà phê bốc lên mũi sao? Chơi sang hơn thì thêm chút vanilla hay beurre Breton để hương lan tỏa quyện với hương cà phê thú vị thật bốc ra. Tất cả đều là những gia vị dân dã có sẵn trong nhà bếp. Sài Gòn hồi đó đâu có thiếu cà phê đến nỗi phải độn để hạ giá thành. Gọi đó là cà phê độn thì tội quá! Có ai nói mì gói độn muối, độn bột ngọt đâu?

Cà phê độn hay cà phê dỏm chỉ xuất hiện vào cuối thập niên 70 và 80, ở cái thời ngăn sông cấm chợ. Tôi mang một kg cà phê sống từ Nha Trang về Sài Gòn còn bị tịch thu. Dân Sài Gòn sáng sớm không có cà phê để tán chuyện trong những năm tháng buồn bã đó làm sao chịu nổi. Độn bắp, độn đậu nành, có khi

độn 100%, thêm thắt đủ thứ miễn sao có thứ nước đen đen, đắng đắng có chút mùi cà phê là được.

Những năm sau này sản lượng cà phê hạt nhiều hơn, rẻ hơn, Sài Gòn hầu như không còn thứ cà phê độn 80-100% như thế. Nếu có, chỉ là con số rất ít. Có bạn trẻ lên án, cà phê độn bắp hay đậu nành là độc hại. Bắp và đậu nành là hai loại hạt ngũ cốc khi rang tạo ra chất gì để gọi là độc hại? Nhiều loại cà phê Nestlé, Trung Nguyên bán ở Việt Nam đều có thêm đậu nành. Không phải để hạ giá thành, mà là đáp ứng với khẩu vị địa phương.

Cà phê dĩ vãng, đâu phải chỉ ngon vì ký ức

Mỗi nước có văn hóa uống cà phê khác nhau, gout cà phê khác nhau. Dân Thổ Nhĩ Kỳ thích cà phê “đen như địa ngục, mạnh như cái chết và ngọt như tình yêu”. Cà phê không đen, không mạnh là không được. Dân Áo thích cappuccino. Còn dân Pháp thì café au lait, mà phải là sữa tươi, ăn với bánh croissants. Dân Ý chuộng cà phê Espresso. Dân Mỹ cũng vậy, sáng ra cây xăng, làm vội 1-2 shots cà phê rồi đi làm. Dân mình, già thì cà phê vỉa hè chuyện vãn. Trẻ thì vào cà phê phòng lạnh ôm laptop. Có nhất thiết phải là cà phê Arabica nguyên chất mới là sành điệu?

Tôi có anh bạn, mới đây miễn cưỡng đi định cư bên Mỹ. Buồn, mỗi sáng tản mẩn pha café, uống thấy nhạt nhẽo,

dù toàn là cà phê arabica thượng hạng. Lùng sục mãi mới mua được Robusta, hàng hiếm bên Mỹ, giá đắt hơn Arabica. Tản tiện chỉ trộn 50:50 cho đỡ vã. Mới rồi về nước, nhờ tôi đặt mua loại trộn 40:60. Còn nhấn mạnh, phải 60 Robusta uống mới vừa miệng. Tôi đặt làm rồi đưa y uống thử. Khen rồi rít! Đó là loại 80 Robusta, anh bạn đã bị tôi bọm. Gần hết cả đời người, thế hệ tôi toàn uống cà phê Robusta. Vị chua hương thơm của Arabica nào nghĩa lý gì để quên nỗi cảm giác cà phê Robusta, với lượng caffeine gần gấp đôi Arabica.

Thuở còn sinh viên tôi vẫn la cà ở quán vỉa hè Lá me (góc Nguyễn văn Chiêm và Duy Tân) ngắm mấy cô Văn Khoa, Luật Khoa, hay cà phê Năm Dưỡng gần ĐH Khoa Học SG. Sang hơn thì vào quán Chiêu đường Cao Thắng, quán đèn mờ

nghe tình ca và nhạc phản chiến. Đều là cà phê có “gia vị” cả đấy. Nhưng cà phê ngon nhất theo tôi là ở Lá me, ly cà phê sữa đá pha vọt chỉ 80 đồng. Cà phê Chiêu 250 đồng.

Cà phê Sài Gòn đâu phải chỉ ngon vì ký ức mà còn có phần của gout thưởng thức cà phê nữa. Sao lại áp đặt sánh điệu kiểu Tây lên tách cà phê Sài Gòn?

Vũ Thế Thành

Nguồn : saigonthapcam.wordpress.com

