



Mục lục

CHÚNG TA CẦN ĂN GÌ?	6
BẮT ĐẦU NẤU NƯỚNG	8
TIỆC TÙNG Ở LA MÃ CỔ ĐẠI.....	10
NGUỒN GỐC CỦA THỰC PHẨM	12
◆◆	
THÂN BÒ LAN THẦN KÌ.....	14
MẢNH VƯỜN RAU TRÁI.....	16
QUẢ VÀ HẠT	18
NHẮM NHÁP NẤM	20
VÒNG QUANH THẾ GIỚI: RAU CỦ QUẢ.....	22
◆◆	
NGÔ NGON NGỌT	24
HẠT GẠO TẠO SỰ SỐNG.....	26
VÒNG QUANH THẾ GIỚI: GẠO VÀ NGŨ CỐC	28
◆◆	
SỮA SUNG SỨC	30
CHUYỆN VỀ PHO MÁT.....	32
BƠ	34
VÒNG QUANH THẾ GIỚI: BƠ SỮA VÀ TRỨNG.....	36



TẮT TẦN TẬT VỀ THỊT	38
CÁ VÀ HẢI SẢN	40
VÒNG QUANH THẾ GIỚI: THỊT VÀ HẢI SẢN	42
◆◆	
MUỐI VÀ TIÊU	44
CẨN THẬN, ỚT CAY!.....	45
RAU THƠM VÀ GIA VỊ.....	46
◆◆	
MẬT ONG.....	48
ĐƯỜNG.....	49
SÔCÔLA.....	50
VÒNG QUANH THẾ GIỚI: ĐỒ NGỌT	52
◆◆	
THỨC ĂN LỄ TẾT	54-57
CÂU HỎI KHÓ TRẢ LỜI	58
TƯƠNG LAI CỦA THỰC PHẨM.....	60
◆◆	
GIẢI THÍCH THUẬT NGỮ.....	62
CÙNG HỌC LÀM BÁNH MÌ.....	64

BẮT ĐẦU NẤU NƯỚNG

Con người thuở sơ khai săn bắt thú và hái lượm cây dại, họ phải “ăn tươi nuốt sống” mọi thứ. Nhưng khi con người học được cách làm chủ ngọn lửa, mọi thứ đã thay đổi. Họ đã sáng tạo ra nấu ăn.

CHẾ ĐỘ ĂN THỜI ĐỒ ĐÁ

Tổ tiên của con người hiện đại từ 1,8 triệu năm trước có thể đã dùng lửa để làm chín thịt. Thịt chín dễ tiêu hoá hơn, vì thế bổ dưỡng hơn thịt sống. Thịt được làm chín cũng giảm nguy cơ gây bệnh cho con người, nhưng tuyệt nhất là có thêm hương vị thơm ngon. Người ta không còn chỉ ăn cho no bụng nữa, mà còn ăn để thưởng thức.

NGƯỜI BĂNG ÖTZI

Người băng Ötzi sống từ 5.300 năm trước, và xác của Ötzi được bảo quản tự nhiên trong băng tuyết trên dãy Alps tại châu Âu. Chúng ta biết được rất nhiều điều về chế độ ăn của Ötzi qua giải phẫu thi thể. Bữa ăn cuối cùng của Ötzi gồm có...

Người băng Ötzi



Đê hoang



Hươu đỏ

Sự hiện diện của các mẫu than cho ta biết thịt mà Ötzi ăn đã được nướng chín hoặc hun khói để bảo quản.



Lúa mì einkorn



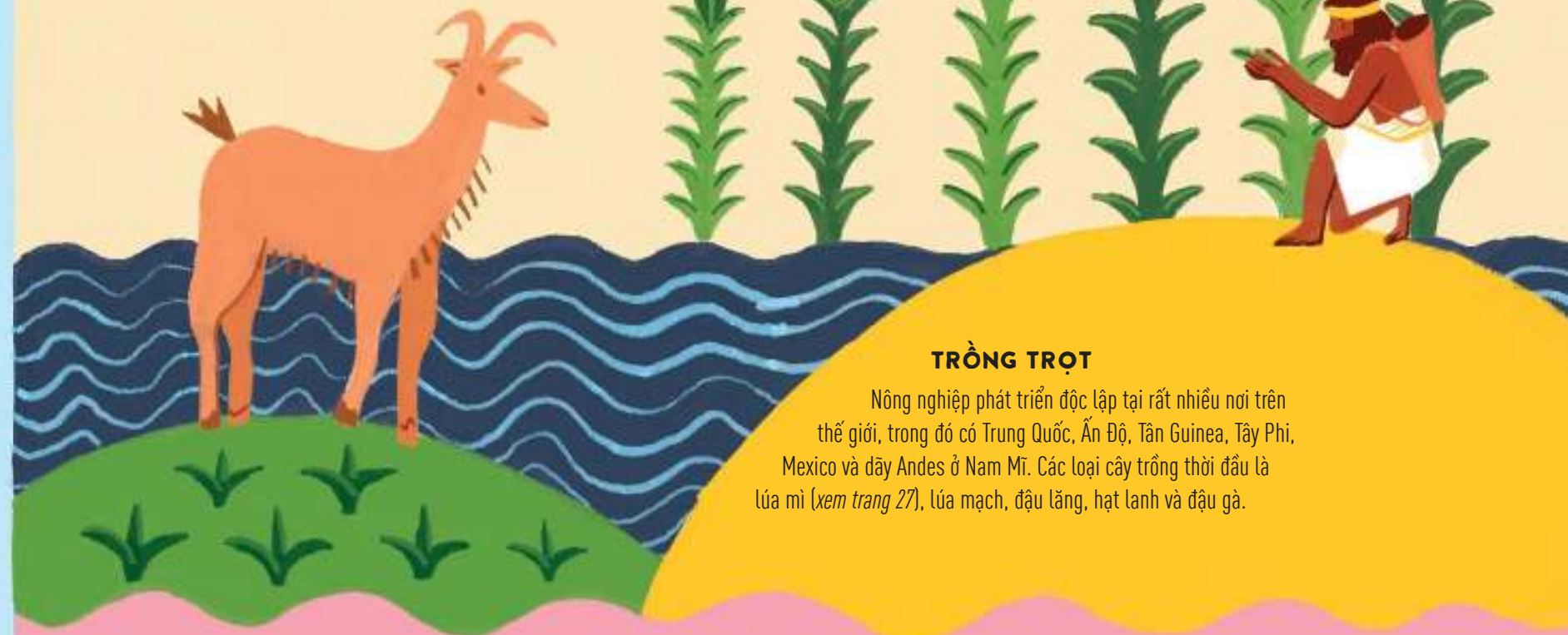
THỨC ĂN HOÁ THẠCH

Các nhà khảo cổ học thường có thể biết được người tiền sử ăn gì bằng cách nghiên cứu những gì còn sót lại trong nồi niêu và thậm chí phân tích cả phân hoá thạch! Khoảng 6.000 năm TCN tại nước Anh, người ta thích bánh pudding vị tầm ma và thịt nhím quay.



NÔNG NGHIỆP THỜI KÌ ĐẦU

Đê, cừu, gà, gia súc và lợn được thuần hoá từ khoảng 10.000 năm trước. Việc trồng trọt có lẽ cũng bắt đầu vào cùng thời gian đó tại khu vực Lưỡi Liềm màu mỡ ở Trung Đông mà ngày nay là lãnh thổ các nước Iran, Iraq, Thổ Nhĩ Kỳ và Syria.



TRỒNG TRỌT

Nông nghiệp phát triển độc lập tại rất nhiều nơi trên thế giới, trong đó có Trung Quốc, Ấn Độ, Tân Guinea, Tây Phi, Mexico và dãy Andes ở Nam Mỹ. Các loại cây trồng thời đầu là lúa mì (xem trang 27), lúa mạch, đậu lăng, hạt lanh và đậu gà.

SÁNG TẠO ĐỂ ĂN

Người xưa đã tạo ra nhiều kĩ thuật để giúp việc thu thập, sản xuất, chế biến và bảo quản thức ăn được dễ dàng hơn.



Những mảnh gốm xưa nhất xuất hiện từ khoảng 20.000 năm trước tại đồng bằng Hoa Bắc, Trung Quốc. Người ta dùng đồ vật bằng gốm để trữ và chế biến thức ăn.



Khoảng 30.000 năm trước, thổ dân Úc đã phát hiện ra rằng họ có thể trộn hạt thóc dại đã được nghiền giữa hai hòn đá với nước rồi nướng lên để làm bánh mì.



Chiếc lưới đánh cá có tuổi đời cao nhất được tìm thấy ở thị trấn Antrea (trước thuộc Phần Lan, nay là Kamennogorsk thuộc Nga) vào năm 1913. Phương pháp định tuổi bằng đồng vị cacbon cho biết chiếc lưới có từ năm 8540 TCN.

Những công thức nấu ăn xa xưa nhất xuất hiện trên các bảng đất sét có niên đại khoảng 1.750 năm TCN. Chúng được viết bằng loại văn tự gọi là chữ hình nêm của người Lưỡng Hà cổ đại.



Cày là một công cụ lớn dùng để xới đất chuẩn bị gieo hạt. Cảnh đồng được cày có niên đại sớm nhất nằm tại Praha (Cộng hòa Séc), đã hơn 3.500 năm tuổi.



Bếp lò thời đầu đều là “bếp hố”, tức một cái hố được đào xuống đất rồi lát quanh bằng đá. Một bếp kiểu này thuộc dạng lâu đời nhất nằm ở Mezhyrich (Ukraina), có niên đại từ 20.000 năm TCN và từng được dùng để nấu thịt voi ma mút!

NGUỒN GỐC CỦA THỰC PHẨM

Không phải lúc nào rau củ quả và các loại cây trồng dùng để ăn khác cũng đều có xuất xứ từ nơi ngày nay người ta trồng nó. Nhiều loại thực phẩm chúng ta ăn hằng ngày ban đầu được trồng trọt chỉ trên một lục địa hoặc một hòn đảo suốt hàng nghìn năm trước khi lan ra khắp nơi nhờ buôn bán và di cư.

TÁO CHU DU

Có người sẽ nghĩ chắc là táo được mang từ châu Á đến châu Âu thông qua Con Đường Tơ Lụa. Các nhà buôn trên tuyến này hẳn đã ăn quả táo rồi vớt lõi lại.

XA VÀ RỘNG

Có những loại thực phẩm không chỉ mọc tại một khu vực. Lí do là bởi vì địa hình dịch chuyển. Suốt hàng triệu năm, các lục địa tách xa nhau, một số đất nước nằm riêng rẽ thì vốn đã từng dính liền với nhau. Vào thời đó, động vật và điều kiện thời tiết giúp cây cối phát tán hạt giống.

THỰC PHẨM MỚI

Khi người châu Âu mới đặt chân đến châu Mỹ, họ mang về quê nhà rất nhiều loại thực phẩm, bao gồm cả khoai tây, cà chua và ngô.

Bản đồ này cho ta biết nguồn gốc của một số loại thực phẩm quen thuộc.

CÂY LƯƠNG THỰC

Kê, lúa và cao lương là cây ngũ cốc, tức những loại cây thân cỏ có hạt ăn được, còn gọi là hạt lúa. Nhiều loại kê khác nhau có nguồn gốc từ châu Phi, Trung Đông và Trung Hoa. Cao lương có lẽ bắt nguồn từ châu Phi và lan ra toàn thế giới.



KHOAI LANG

Khoai lang, hay tên gọi ở New Zealand là *kūmara*, có nguồn gốc từ Nam Mỹ. Vào khoảng thế kỉ XI, người ta cho rằng từ các đảo trên Thái Bình Dương, thủy thủ người Polynesia đã du hành đến Nam Mỹ rồi mang khoai lang đến New Zealand.

THÂN BÒ LAN THẦN KÌ

Ở rễ một số loại cây mọc ra “khôi u” nhiều tinh bột, được gọi là thân củ, để trữ chất dinh dưỡng dùng cho mùa đông. Tổ tiên chúng ta đã nhanh chóng phát hiện ra rằng các thân củ này có vị rất ngon và suốt hàng ngàn năm nay, chúng đã trở thành một nguồn thực phẩm thiết yếu.

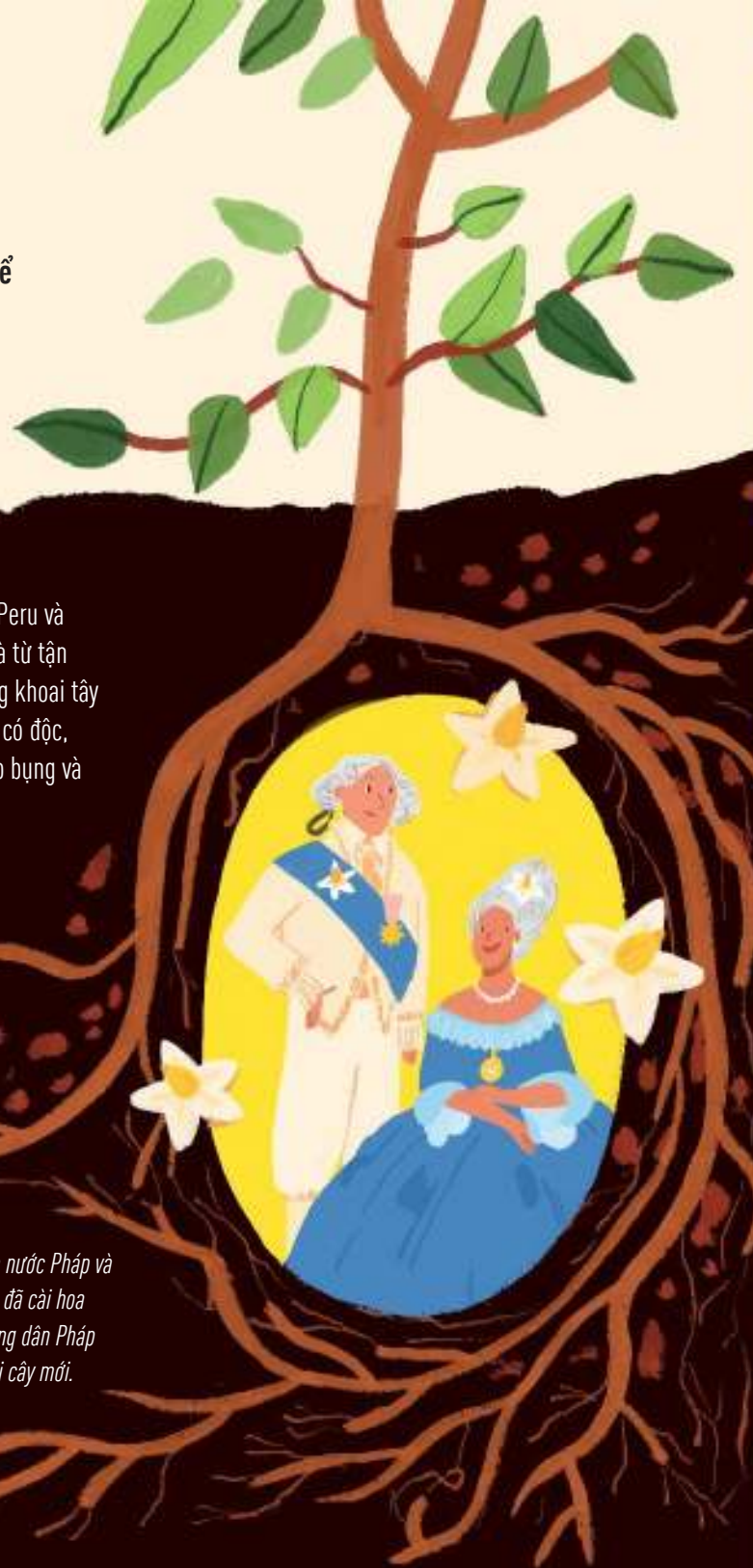
CỦ KHOAI TÂY KHIÊM NHƯỜNG

Khoai tây có nguồn gốc từ Nam Mỹ. Người dân sống ở lãnh thổ nay là Peru và Bolivia đã bắt đầu trồng khoai tây từ 5.000 năm TCN và có khả năng là từ tận 10.000 năm TCN. Vào thế kỉ XVI, các chinh tướng Tây Ban Nha đã mang khoai tây đến châu Âu. Đầu tiên, người châu Âu cho rằng loại thực vật xù xì này có độc, nhưng họ nhanh chóng nhận ra rằng khoai tây rất dễ trồng, giúp ăn no bụng và có thể chế biến theo rất nhiều cách khác nhau.

Vào thế kỉ XVIII, vua Louis XVI của nước Pháp và vợ mình là Marie Antoinette đã cài hoa khoai tây lên áo. Nhờ thế, nông dân Pháp đã được khích lệ trồng loại cây mới.

NẠN ĐÓI KHOAI TÂY

Củ khoai tây khiêm nhường đã làm thay đổi cả tiến trình lịch sử. Vào thập niên 1840-1850, loại bệnh có tên là mốc sương bắt đầu tấn công khoai tây. Nấm mốc sẽ bao phủ cây bằng những đốm tím, làm cây chết lụi trên đồng. Vào thời này, ở một số nước châu Âu, người nghèo sống bằng khoai tây. Nạn đói khoai tây đã gây ra hậu quả nghiêm trọng, đặc biệt tại Ailen. Tại đây, một triệu người đã chết đói và một triệu người khác thì rời bỏ đất nước. Làn sóng di cư này tiếp diễn trong nhiều thập kỉ, với bốn triệu người đã rời khỏi đất nước trong vòng 50 năm sau nạn đói.



Gnocchi (Ý)

Bánh bột khoai tây cỡ nhỏ, ăn kèm với nhiều loại sốt.



Khoai tây chiên

Khoai tây cắt miếng rồi chiên ngập dầu là món ăn rất được ưa chuộng trên toàn thế giới.



Colcannon (Ailen)

Hỗn hợp khoai tây nghiền và cải bắp.



MÓN ĂN TỪ KHOAI TÂY TRÊN THẾ GIỚI

Khoai tây có rất nhiều công dụng và có thể chế biến thành món ăn theo đủ mọi cách. Đường như mỗi quốc gia lại có món ăn ưa thích riêng.



Gamja-jeon (Triều Tiên)

Bánh kẹp chiên vị đậm đà làm từ khoai tây bào nhỏ hoặc nghiền.



Gratin dauphinois (Pháp)

Khoai tây thái lát mỏng, rưới sữa hoặc kem rồi nướng.



Saag aloo (Ấn Độ)

Khoai tây trộn gia vị cùng cải bó xôi.



Hash brown (Hoa Kỳ)

Khoai tây bào rồi chiên.



CÁC LOẠI THÂN CỦ ĂN ĐƯỢC KHÁC

Khoai tây không phải loại cây duy nhất chúng ta ăn thân củ. Củ vụ và thực được đều có rễ củ ăn được, và tại nhiều nơi trên thế giới, một số loại cây thân củ còn được ưa chuộng hơn cả khoai tây.

Sắn, hay còn gọi là khoai mì hoặc củ mì, là loại thân củ vỏ màu nâu xù xì như gỗ. Sắn có nguồn gốc từ Nam Mỹ. Ngày nay, sắn là lương thực chủ yếu của gần một tỉ người trên thế giới. Trong nấu nướng, nhiều người sử dụng bột năng là loại tinh bột được làm ra từ củ sắn.



Món hầm kat-kat manioc đến từ Cộng hòa Mauritius được làm từ rau xanh, đậu và sắn.

Củ từ/củ mỡ có nguồn gốc từ châu Phi, châu Á và vùng Caribe. Thân củ dài màu nâu thường được luộc hoặc nướng lên. Củ có thể có màu trắng, vàng, hồng và tím, vị ngọt hoặc đắng.



Củ từ là thành phần truyền thống của **fufu** – món ăn làm từ các loại rau nhiều tinh bột được giã ra. Fufu bắt nguồn từ Tây Phi và cũng xuất hiện ở vùng Caribe.

Không liên quan đến khoai tây hoặc củ từ thông thường, **khoai lang** là loại thân củ có vị ngọt, giàu chất xơ, vitamin và khoáng chất. Khoai lang rất được ưa chuộng trên thế giới.



Tại Triều Tiên, **gun-goguma** (khoai lang nướng) được nướng trong lò dạng thùng phuy ở các xe đẩy ven đường vào mùa đông. Khoai có vị ngọt và bùi.