**THE CONTENTS**

1. **DI SẢN CỦA CHÚNG TA (our legracy)**
   1. **Câu chuyện dân gian**
      * Không biết từ bao giờ, bát/chén nước mắm luôn nằm ở chính giữa mâm cơm của người Việt nam. Các món ăn đều được chấm, rưới một chút nước mắm, trước khi đưa lên miệng. Để món ăn có thêm hương vị Đậm đà. Có câu “ĐẬM ĐÀ BẢN SẮC DÂN TỘC”.
      * Để ngày nay, trong nhiều niềm tự hào về Văn hóa Việt nam, có niềm tự hào về Nước mắm.
      * Quả thật, chúng ta đã được thừa hưởng một món ăn đậm đà, ngon miệng, giầu dinh dưỡng, hơn nữa lại chứa đựng bên trong biết bao ý nghĩa. Đó là sự kết tinh của:
        + Sản vật của Biển cả
        + Vận động của Bốn mùa
        + Sự tần tảo, tình yêu của Bà và Mẹ
        + Sự trao truyền từ đời này sang đời khác
      * Có lẽ, nước mắm bắt nguồn từ việc lưu trữ thức ăn cho lâu dài. Cá đánh bắt được nhiều, ăn ngay không hết, nên được các Bà, các Mẹ ướp muối, để dành, ăn dần. Mỗi làng, mỗi gia đình tự làm theo cách của mình. Mỗi địa phương, tùy vào lượng cá phổ biến mà có cách riêng khi làm nước mắm. Cũng vì vậy mà nước mắm có hương vị khác nhau. Vì vậy mà có nước mắm Cá cơm, nước mắm các Nục, nước mắm cá Linh, nước mắm cá Thu.., và cũng có nước mắm (muối từ mọi thứ cá)..
      * Có người chỉ làm nước mắm cho gia đình mình, xóm mình. Cũng có người có mong muốn cao hơn, làm nước mắm để kinh doanh. Vì vậy mà có sự “nổi tiếng” khác nhau. Vì vậy mà có nước mắm Phú quốc, nước mắm Nha trang, nước mắm Cát bà.. và cũng có nước mắm Ba Làng, mắm Quê.., và cũng có nước mắm “của Mẹ gửi cho”..
      * Cuối cùng, ngày nay chúng ta còn có 1 hiện thực: biển cả không có đủ cá để làm nước mắm cho 100 triệu dân Việt. Bạn biết không, 1 kg cá, muối 10-12 tháng, mới có thể có 0.5 lít nước mắm (cốt). Vì vậy, mà chúng ta khó mà có được “nước mắm” theo đúng cách mà Ông Bà chúng ta nghĩ.
   2. **Câu chuyện khoa học**
      * Nước mắm là thành quả của một quá trình lên men tự nhiên, phân rã phân tử protein (đạm) thành các amino acid dưới tác dụng của các enzyme có sẵn trong cơ thể cá. Cũng có cách nói, nước mắm là quá trình đạm chín tự nhiên.
      * Hàm lượng amino acid chính là tiêu chuẩn dinh dưỡng để đánh giá ích lợi của nước mắm. Hương vị không thể trở thành tiêu chuẩn chung để đánh giá nước mắm, vì hương vị phụ thuộc vào loại cá dùng làm nguyên liệu.
      * Hàm lượng Đạm trong nước mắm được định nghĩa với 3 chỉ tiêu chính
        + Tổng lượng Đạm (tức là mọi hợp chất hữu cơ có chứa Ni-tơ) có trong 1 lít nước mắm. (gram nit-tơ/lít nước mắm). Ví dụ: 19gram/l)
        + Tỷ lệ % Amino acid/tổng lượng đạm. Đây là tiêu chí dinh dưỡng quan trọng nhất
        + Theo TCVN, nói “hàm lượng Đạm 27%, tức là lượng Amino Acid chiếm 27% tổng lượng Đạm.
        + Tỷ lệ N-amoniac/tổng lượng Đạm: N-amoniac không phải là thành phần nên có.
      * Muối được đưa vào quá trình làm nước mắm có tác dụng ngăn cản các vi khuẩn độc hại phát triển;
      * Mỗi loại cá, đều có 1 thành phần đạm khác nhau, có phụ thuộc vào tỷ trọng giữa thịt, ruột, mang và đầu cá. Thành phần/Tỷ trọng này, sẽ cho ra hương vị, mầu sắc, lượng đạm khác nhau trong nước mắm thành phẩm
      * Vì là quá trình lên men tự nhiên, chất lượng, hương vị nước mắm sẽ phụ thuộc vào khoảng thời gian lên men, biến thiên nhiệt độ, ánh sáng mặt trời..
      * Nước mắm thành phẩm đúng đắn, sẽ là hỗn hợp bão hòa của các chất dinh dưỡng có nguồn gốc tự nhiên.
      * Vì thời gian lên men tự nhiên là dài (8-12 tháng), sự chăm chút hàng ngày sẽ có ảnh hưởng quyết định tới chất lượng nước mắm thành phẩm.
      * Việt nam có tiêu chuẩn về Nước mắm.
2. **XUÂN THỊNH MẬU (My Story)**
   1. *Vài lời giới thiệu:*
      * + Đây là tên gọi nước mắm do công ty chúng tôi sản xuất (MGF), đóng gói
        + Xuân Thịnh mậu có nghĩa là lời chúc *“một mùa Xuân thịnh vượng, tươi xanh”*
        + Nước mắm Xuân Thịnh Mậu là một món quà, có kèm theo lời chúc. Đó chính là Mục đích chính của chúng tôi, có món món quà:

Để những đứa con xa nhà biếu Cha mẹ

Để những thân hữu tặng nhau

* + - * Xuân Thịnh Mậu được sản xuất ở qui mô nhỏ, chỉ từ Cá cơm tươi, không qua ướp lạnh.
      * Biết rằng sẽ có những người Việt mong muốn được có một chén nước mắm *“đậm đà bản sắc Dân tộc”* trong mâm cơm gia đình, Xuân Thịnh Mậu hy vọng sẽ được coi là 1 sự lựa chọn của những bà con đó.
      * Trên thực tế, nhiều bạn bè, người thân của chúng tôi đã đồng ý rằng Xuân Thịnh Mậu thực sự là điều họ mong muốn về Nước Mắm.
      * Xuân Thịnh Mậu được kiểm nghiệm cẩn thận, định kỳ, để đảm bảo đáp ứng TCVN, và hơn nữa, xứng đáng là Món Quà quý cho người thân, bạn bè.
  1. *Những điều chúng tôi đúc kết được:*
     + - Chất lượng Nước Mắm ít phụ thuộc vào nơi sản xuất (vùng địa lý), mà chủ yếu phụ thuộc chính vào 3 yếu tố: *1. Nguyên liệu Cá tươi, thuần chất; 2. Sự tận tâm khi chăm mắm; 3. Thời gian lên men.*
       - Chất lượng nước mắm cũng phụ thuộc vào diễn biến của khí hậu tự nhiên. Thuận lợi nhất cho quá trình lên men sẽ là trình tự Xuân – Hạ - Thu – Đông.
       - Xuân Thịnh Mậu được đóng chai thủy tinh, phơi nắng nhiều năm, không bị biến mầu
       - Cá cơm sống ở tầng nổi, ăn sinh vật phù du, di chuyển theo dòng hải lưu mùa, nên không thể có Cá cơm cả năm để làm nước mắm. Vì vậy, sản lượng nước mắm Cá cơm luôn là hạn chế, và thất thường;
       - Cá cơm ruột sạch, ít, đầu nhỏ, nên đạm thuần nhất, ít có mùi nặng. Nước mắm cá Cơm, cũng chính vì thế không bao giờ chứa Kim loại nặng, (mà các loại cá sống ở tầng đáy thường có nguy cơ bị nhiễm)
       - Ủ chượp trong những lu nhỏ, chứa được 100-200kgs cá sẽ dễ chăm sóc. Ngày nào cũng có thể mở ra xem, theo dõi, thậm chí loại bỏ cá tạp.
       - Lu nhỏ, để phơi nắng - gió, đêm - ngày, bốn mùa,.. đó là hình ảnh cụ thể của *“sản vật biển cả + hấp thu vận động của bốn mùa + tình yêu thương nằm trong sự tần tảo, chăm chút + thái độ trân trọng”*
  2. *Những điều chúng tôi tâm niệm:*
     + - Xuân Thịnh Mậu là một Di sản của Dân tộc, vì vậy phải Tử tế khi làm các công việc liên quan.
       - Xuân Thịnh Mậu cũng sẽ là di sản của chúng tôi để lại cho con cháu mình, vì vậy cũng sẽ được nâng niu, trân trọng một cách tử tế.
       - Xuân Thịnh Mậu là một món ăn, nên nhất thiết phải *“bổ dưỡng”.*
       - Xuân Thịnh Mậu là một món ăn, nên không nhất thiết phải *“ngon với tất cả mọi người”.*
       - Xuân Thịnh Mậu không phải là loại hàng hóa tham gia cạnh tranh trên thị trường.
       - Nước mắm “truyền thống”, và nước chấm “công nghiệp”, không nên là đối thủ cạnh tranh sống - còn, vì đó là 2 sản phẩm đáp ứng 2 nhu cầu khác nhau của con người.
  3. *Những gợi ý của chúng tôi:*
     + - Xuân Thịnh Mậu là Nước mắm, người dùng có thể pha chế thành nước chấm tùy theo mục đích của mình.
       - Rất nhiều người thích dùng Xuân Thịnh Mậu nguyên chất, chỉ với chút ớt, chanh.., để chấm thịt luộc, các hấp, ăn với cơm gạo mới..
       - Dùng Xuân Thịnh Mậu để ướp cá, thịt trước khi kho; gia giảm sau khi nồi canh chín.., để tăng độ đậm đà..
  4. Làm thế nào để mua nước mắm Xuân Thịnh mậu
     + - Đóng gói: Xuân Thịnh mậu được đóng trong chai thủy tinh, dẹt 250ml, tròn 330ml và tròn 500ml.
       - Mua online tại đây.

1. **Diễn đàn (Forum/Blog):**
   1. **Câu hỏi ám ảnh**
      * + Có cần tự hào về nước mắm?
        + Giá trị đích thực của nước mắm là gì?
        + Có cần gìn giữ “di sản” nước mắm?
        + Nước mắm là món ăn, hay di sản văn hóa ẩm thực?
        + Có cần phân biệt nước mắm và nước chấm?
        + Tồn tại nước mắm có độ đạm >35%? Nếu có, thì làm thế nào để đạt được?
        + Cần in những gì trên nhãn mác của chai nước mắm?
        + Chất lượng nước mắm phụ thuộc vào yếu tố địa lý (nơi sản xuất) hơn, hay là người sản xuất (tâm huyết)?
        + V.v.
   2. **Cụ Trụ Vũ**
      * Cụ năm nay (2023) 92 tuổi, là một Nhà thơ, nhưng cũng là người viết Thư pháp tuyệt đẹp; Cụ rất am hiểu cuộc đời, Phật pháp... Cụ là bạn tâm giao của cụ Trần Văn Khê, Thiền sư Thích Nhất Hạnh... Rất nhiều người tới xin cụ những bài thơ vịnh về Tên của mình – thơ Khoán thủ.
      * Khi biết chúng tôi làm nước mắm, cụ dặn 1 câu ngắn gọn: *Hãy làm cho tử tế, vì đây là chuyện của Dân tộc.*
      * Sau đó, cụ tặng tên gọi của nước mắm là “Xuân Thịnh Mậu", viết thành chữ Thư pháp.
      * Mỗi lần tới chơi, cụ lại tặng một bài thơ về nước mắm...

*Lấy nước mắm nhĩ làm thơ*

*Giữ thơm quê Mẹ, bây giờ, mai sau.*

* + - Chúng tôi luôn cảm thấy cụ là người động viên, chỉ dẫn, là chỗ dựa tinh thần cho mình, khi làm nước mắm Xuân Thịnh Mậu. Thật quý báu.

![A picture containing person, clothing, bottle, human face

Description automatically generated]()

* 1. **Kiến trúc sư Đàm Quang Việt**
     + Ông năm nay (2023), đã ngoài 80 tuổi. Trong thế hệ của mình, ông nổi tiếng tài hoa trong lĩnh vực điêu khắc. Ông chính là tác giả của bức tượng thánh Trần Hưng Đạo ở bán đảo Phương Mai, Qui nhơn.
     + Ông có kể cho tôi câu chuyện sau: Bạn có biết mâm cơm của người Việt nam không? Mâm tròn, đặt trên chiếu (bàn, phản) vuông, đó là Đất (tròn) trong Trời (Vuông). Ở giữa mâm cơm là bát ***nước mắm*** (giữa Trời Đất). Có câu:

*Tay chấm nước mắm, phải hướng vào Tâm*

*Thấy Tâm, thấy Trời, không rời hiện thực*

A plate of food on a table

Description automatically generated

Một bữa cơm gia đình đúng nghĩa của người Việt sẽ không thể trọn vẹn nếu thiếu 2 vật dụng quen thuộc — cái mâm và bát nước mắm.

Cái mâm — chiếc khay hình tròn trông khá đơn giản dùng để đựng các món ăn — đã gắn liền với những bữa cơm gia đình của biết bao thế hệ người Việt trong nhiều thế kỷ qua. Sau khi thức ăn được bày biện sẵn sàng, mâm sẽ được bưng lên nhà trên và đặt vào giữa chiếu. Từ ông bà, cha mẹ, đến các con các cháu lần lượt ngồi xuống chiếu, khoanh chân ngồi sát nhau, quây quần quanh mâm cơm. Một thành viên, thường là con nhỏ tuổi nhất sẽ có nhiệm vụ so đũa và mời ông bà, cha mẹ, anh chị. Trong lúc đó, người ngồi đầu kia sẽ xới cơm vào từng bát cho các thành viên trong gia đình. Bữa cơm người Việt cứ tuần tự như vậy diễn ra quanh chiếc mâm tròn tự bao đời nay.

* 1. **Cảm thán của một người bạn ở Hà nội**

Vốn từ khi răng lợi còn ngon, cho đến giờ khi đang quá độ tiến lên đời móm, hễ thấy món gì lạ mà đẹp là hắn đều phải nhấp nhổm nếm cho bằng được.

Hôm qua hắn vớ được chai nước mắm. Ơ, nước mắm thì có gì lạ, chỉ là cá ướp muối thôi chứ có gì đâu nhỉ?

Hắn thích trước tiên là ở cái chai. Đẹp là tất nhiên rồi. Đẹp theo kiểu hiện đại, không như kiểu hũ sành dân tộc hay chai nhựa rẻ tiền mà tiện. Thích nhất là miệng rót có viên bi như nàng thiếu nữ Chivas 18. Sao phải cầu kỳ thế? Vì chỉ để khi rót không bị ộc ra, rót nhiều phí lắm.

Ấy là nói về chuyện nước sơn. Còn về chuyện gỗ, khi hắn đưa lên miệng miếng gà luộc lướt qua chút xíu nước mắm, thì thật là ngon, ngon đến thế là cùng! Tiên sư anh Tào Tháo!

Hỏi ra mới biết cái thứ "nước mắt của biển" này được làm từ cá cơm than, ủ trong vòng 1 năm. Chỉ vào dịp Tết, nước mắm mới được rút ra đóng chai. Đặc biệt thứ nước mắm này làm theo lối xưa, khi dân gian còn mông muội, chưa biết đến chất điều vị hay chất bảo quản như bây giờ.

Trước hắn, khi còn sinh thời, giáo sư âm nhạc Trần Văn Khê đã từng tấm tắc khen. Ông chủ nước mắm và giáo sư được biết nhau, chỉ vì họ cùng đam mê giữ gìn hồn cốt dân tộc.

Lại cả cái tên Xuân Thịnh Mậu với hắn cũng rất lạ lùng. Tra từ điển Hán Việt, Xuân là mùa xuân, mùa của sinh sôi, mùa của sự khởi đầu cho 1 vòng sinh trưởng; Thịnh là thịnh vượng; còn Mậu là sự tốt tươi... Xuân Thịnh Mậu là tên do nhà thơ - nhà thư pháp Trụ Vũ đặt và đích thân ông viết tặng.

*Cũng vì mắt ngó trời xanh*

*Cho nên mắt cũng long lanh màu trời*

*Cũng vì mắt ngó biển khơi*

*Cho nên mắt cũng xa vời đại dương*

(Thơ Trụ Vũ)

Vậy đó, thưa cả nhà, chuyện nước mắm ngày cuối năm.