



Ẩm thực Tà ôi

TRỌN NGUYỄN KHONH PHONG

Theo quan niệm của ng-ời Tà ôi, ăn uống không chỉ nuôi sống con ng-ời mà còn là môi tr-ờng giao tiếp xã hội. Trong bất cứ tình huống nào, gia chủ Tà ôi khi có khách th-ờng vui vẻ nói rằng: “*Ăn miếng chơi, uống miếng r-ọu đóc*”. Họ còn có những câu ca nói về ăn uống:

“*Ơi cái bụng mình đói, cái áo chẳng lành
Đến làng bạn có hội, mình xin đ-ợc ăn
uống*”

Hoặc:

“*R-ọu dở mình cũng không chê
Vì tình cảm r-ọu chua mình cũng uống*”
“*Này ng-ời anh em ơi
Đã cùng ngồi uống r-ọu
Có gì buồn trong bụng
Anh hát cho tôi biết*”

Và:

“*Lật ngựa công ra
Đổ cho đầy r-ọu
Lật ngựa chiêng ra
Sắp cho đầy thịt
Mời Giàng về
Ăn với bản làng
Cho con suối nhiều n-ớc
Cho m-à về ngô lúa thêm xanh*”

1. Nguyên liệu chế biến các món ăn và thức uống

L-ong thực chủ yếu của ng-ời Tà ôi là lúa nếp và lúa tẻ. Các loại lúa nếp th-ờng có là nếp đen (*atut*), nếp than (*kachăh*), nếp trắng (*trang*), nếp tro (*abung*), nếp tím (*amuk*). Còn lúa tẻ, ở đây có đặc tính là cơm ngon, thơm dẻo ăn chẳng

khác gì nếp nh- *rad- – cuda, pinhe, trẻ, cúpva, arao, đonvânia, cuhom, atria, cumon...* Theo quan niệm của ng-ời Tà ôi, lúa gạo là hạt ngọc quý mà nữ thần Lúa đã ban phát cho họ nên họ rất quý trọng. Với giống lúa *rad- – cuda, pinhe*, khi thu hoạch xong, ng-ời ta th-ờng cất ở một nơi cao ráo hoặc giã thành gạo đựng trong gùi mây; khi nào có khách quý, hoặc khi có con rể về thăm thì mới đem nấu. Ngoài ra, ng-ời dân bản địa còn trồng thêm các loại cây l-ong thực khác nh- ngô, khoai, sắn nên phần nào giải quyết đ-ợc vấn đề l-ong thực cho cộng đồng.

Nguồn thực phẩm là thịt động vật thì rất phong phú. Các loại thịt động vật th-ờng đ-ợc đồng bào -a chuông là chuột rừng, nai, mang, khỉ, chồn h-ong, dúi, kỳ nhông, sơn d-ong, rùa núi, heo rừng, nhím, rắn, bìm bịp, cá chình, cá rô, cá trắm,...Tất cả các loại này đều điều đ-ợc bắt ở xa buôn làng. Ngày nay, do môi tr-ờng bị huỷ hoại nên trong bữa ăn của ng-ời Tà ôi đã khan hiếm thịt của một số loài động vật nh- nai, mang, khỉ, chồn h-ong và kỳ nhông... Tuy nhiên, cá và thịt gia cầm thì lại tăng lên trong bữa ăn của họ. Về nguồn cá, họ chủ yếu khai thác ở th-ợng nguồn các con sông lớn nh- sông Đắc Krông, A Sáp, sông Bô, sông Ô Lâu, sông Ântrool...và nuôi trong các ao hồ của gia đình.

Gia vị và phụ gia không thể thiếu trong mỗi bữa ăn của ng-ời Tà ôi là ớt và muối. Ngoài ra họ còn biết cách sử dụng loại gia vị tự nhiên nh- hạt tiêu rừng (*asoar*). Tiêu rừng là loại cây cao to, có nhiều cành, thân có gai, hạt lớn hơn hạt tiêu trồng.

Nguyên liệu để chế biến r-ợu th-ờng là n-ớc lấy từ cây đoác, cây mây non, cây mía. Sau đó, đem ngâm với vỏ cây chuồn, chờ cho lên men mới ủ r-ợu. Thời gian làm các loại r-ợu này phải mất khoảng 3 tháng, ủ càng lâu thì men càng nồng, hơi r-ợu càng thơm và uống càng say.

2. Các món ăn

2.1. Món ăn chế biến từ l-ong thực

a. Cơm lam: Món ăn này th-ờng thấy không chỉ của ng-ời Tà ôi mà ở hầu hết các dân tộc thiểu số Việt Nam đều có. Ng-ời ta cho nếp đã ngâm sau một đêm vào từng ống nứa hoặc ống lồ ô t-ơi dài khoảng nửa mét, rồi bịt một đầu ống, đem đặt trong bếp than hồng. Khi vỏ ống cháy đều và đen thì nếp mới chín. Khi ăn, ng-ời Tà ôi th-ờng dùng tay hoặc con dao nhỏ dọc ống cơm và nhẹ nhàng lấy những thỏi cơm nếp vừa dẻo, vừa thơm mùi thơm của tre nứa và của nếp.

b. *Adeep man*: Đây là một loại bánh, giống nh- bánh dày của ng-ời Việt. Để làm loại bánh này, ng-ời ta phải nấu xôi, hoặc khi hông xôi xong thì lấy xôi ra rồi cho vào cối giã - giã liên tục cho đến khi nguyên liệu kết dính rồi nặn thành cục nhỏ, đập bẹp thành miếng dẹt và bọc lá chuối khô bên ngoài. Sau đó, bỏ vào từng chiếc *adiên* và để lên giàn bếp. Ước chừng khoảng 1 tuần hoặc 10 ngày, khi thấy bánh có hơi men thì lấy xuống, n-ớng trên than hồng, ăn rất ngon.

c. *Aquat*: Loại bánh này gọi là bánh sừng, đ-ợc làm từ một loại gạo nếp, có thể là nếp đen, nếp than, nếp trắng, nếp tím... Hình dạng của bánh này có hình tam giác với ba đầu nhọn t-ợng tr-ợng cho cái chân chim. Ng-ời ta dùng lá đốt t-ơi để gói và dùng dây dứa xanh để buộc bánh. Bánh đ-ợc ngâm vào n-ớc khoảng 2 tiếng đồng hồ thì vớt lên, để cho ráo n-ớc rồi cho vào nồi đồ ngập n-ớc và đun cho đến khi cạn n-ớc. Loại bánh này th-ờng dùng để làm quà hoặc đem đi xa ăn dọc đ-ờng. Bánh có thể để đ-ợc khoảng một tháng mà không bị ôi thiu. Khi ăn bánh, ng-ời ta th-ờng ăn kèm theo thịt khô hoặc cá khô xé nhỏ chấm với muối ớt.

d. *Đệp peng*: Bánh đ-ợc làm bằng gạo nếp, không có nhân và gói bằng lá mây. Gạo nếp đ-ợc đãi sạch rồi ngâm trong n-ớc khoảng 12 giờ đồng hồ. Khi nếp mềm dẻo, lấy lá mây bỏ vào ống tre non cùng một nắm nếp nhỏ để sau bánh thành thỏi dài. □ng đ-ợc đặt lên bếp và n-ớng đều khoảng 15 phút. Bánh chín có mùi gạo nếp thơm lừng; khi ăn có thể ăn với thịt gà, cá, tiết canh hoặc chấm muối ớt.

Ngày tr-ớc, ng-ời dân nơi đây th-ờng làm bánh trong ống to. Bây giờ, họ làm trong ống nhỏ để tiện mang đi làm quà. Bánh nếp này còn là món ăn rất phổ biến đ-ợc trẻ em và ng-ời già - a thích. Mỗi dịp lễ hội, lễ tết, các gia đình Tà ôi lại làm loại bánh này và bánh *aquat*, bánh *áchát* để biếu ng-ời thân và khách quý.

e. *Á chát*: Đây là loại bánh phổ biến dùng trong tang lễ của ng-ời Tà ôi. Bánh đ-ợc làm bằng nếp và đ-ợc gói trong những chiếc lá dong dài khoảng 20cm hoặc những tấm lá chuối lành lặn. Cách làm loại bánh này t-ợng đối đơn giản: ng-ời ta cho gạo nếp đã ngâm vào lá dong hoặc lá chuối, gói lại và buộc bằng lạt mềm rồi đem luộc. Hình dạng của loại bánh này t-ợng tự nh- bánh tày của ng-ời Việt.

f. Các món ăn đ-ợc nấu từ gạo nếp:

- *Achee*: Đây là loại cơm nếp, nấu bằng cách bỏ gạo nếp vào nồi, cho n-ớc vừa đủ đun sôi. Chờ cho cạn hết n-ớc thì xoay vùn quanh bếp, hạ nhỏ lửa chờ cho nếp chín đều.

- *Ihoat*: Đây là xôi, đ-ợc chế biến bằng cách đồ. Để đồ xôi, ng-ời ta dùng một chiếc rá chứa gạo nếp. Rá đ-ợc làm bằng tre hay lồ ô, giang, mây. Khi đồ, không để đáy rá chạm đáy nồi. Khi đồ, lửa cần vừa phải, chờ cho đến khi thấy hơi n-ớc bốc lên nghi ngút là nếp đã chín.

2.2. Món ăn chế biến từ những loại thực phẩm

a. Món ăn chế biến từ động vật

- *Hoo* (đốt): Để làm món này, ng-ời ta có thể cho bất kỳ loại thịt động vật nào vào ống nứa, lồ ô, cùng với một ít gia vị rồi đun cho đến cạn

n-óc trong ống. Thức ăn này có thể ăn ngay hoặc để qua đêm.

- *Booh* (n-ống): Ng-ời ta dùng thịt hay cá để n-ống và nguyên liệu đ-ợc n-ống theo 3 cách: Gói vào lá chuối mà n-ống; để cả con vật đã làm sạch rồi quay trên hơi nóng của than; để cả con vật đã làm sạch và n-ống trực tiếp trên than hồng.

- *Takoch* (nấu): Cách nấu giống nh- ở ng-ời Việt. Ng-ời Tà ôi có thể nấu thịt, cá dùng để ăn lâu dài mà không bị hỏng.

- *Kleang*: Đây là món ăn đ-ợc làm từ thịt động vật, th-ờng là con vật 4 chân. Ng-ời ta lấy một phần thịt của con vật (nai, dê, mang) và bộ phận ruột non của chúng rồi nấu lên. Riêng bộ lòng của trâu, dê, lợn, bò, nai... luộc chín, ng-ời ta thái ra bỏ vào bát và lấy n-óc *kleang* đổ vào để tạo thành một chất đặc sệt. Món này hơi đắng nh- ng-lại hợp với nam giới.

- Chế biến món ăn từ kiến: Ng-ời Tà ôi khi đi rẫy, đi rừng th-ờng ngắt những tổ kiến đem về chế biến món ăn. Đây là loại côn trùng họ -a thích, chỉ sau nhộng ong. Thông th-ờng, họ ngắt về cả tổ kiến có cả trứng và kiến, sau đó cho vào nồi để rang hoặc hấp. Chờ khi lửa nóng lên thì kiến chết, trứng rụng ra hết; họ vớt tổ kiến và đổ ra chiếc rá nhỏ, sàng lọc lấy trứng kiến riêng và kiến riêng. Trứng kiến th-ờng to bằng hạt gạo, đ-ợc họ thêm vào một ít muối hạt và ớt, đem phơi khô rồi cho vào cối nhỏ để giã. Khi giã xong, n-óc từ trứng kiến đó có vị chua nh- chanh, đ-ợc dùng làm n-óc chấm rau hoặc nêm canh, kho cá. Còn các con kiến thì đ-ợc bỏ vào trong ống nứa, n-ống thêm một lần nữa rồi mới ăn. Có gia đình dùng cả trứng và kiến trộn chung với cua, rạm hoặc tôm tép bắt đ-ợc ở suối đem giã nhuyễn với nhau. Khi giã họ còn cho thêm gia vị, sau đó viên thành từng viên nhỏ ăn với cơm hoặc xôi.

- Chế biến món ăn từ cóc, ếch, nhái: Các loại động vật này là nguồn thức ăn sẵn có trong thiên nhiên, có chứa nhiều chất đạm rất bổ d-ỡng, chống còi x-ơng ở trẻ em, tạo nguồn sữa cho ng-ời mẹ. Vì thế, ng-ời Tà ôi rất thích bắt những con vật này về chế biến món ăn. Sau những con

m- a rừng thì cóc, nhái, ếch rất nhiều và họ cũng có cách làm cho hợp vệ sinh và tránh đ-ợc mật độc của cóc... Sau khi làm xong họ liền nấu ngay với gạo thành cháo hoặc treo thành từng xâu nhỏ bỏ lên giàn bếp chờ khô để ăn dần.

- *Lạp*: Là thức ăn phổ biến của c- dân nơi đây. Có 3 loại lạp:

+ Loại dùng thịt (trâu, bò, lợn, dê) hoặc cá nấu chín, băm nhỏ rồi trộn với tiết con vật để ăn ngay.

+ Loại dùng thịt sống (trâu, bò, lợn, dê) hoặc cá sống băm nhuyễn, cho thêm gia vị và gói chặt bằng lá chuối rồi để một thời gian mới đem ăn.

+ Loại dùng cá n-ống sơ qua, băm nhỏ rồi trộn với gia vị và ăn ngay.

- Chế biến món ăn từ cá, tôm, cua: Các loại thủy sản này th-ờng đ-ợc chế biến bằng cách n-ống. Để n-ống, ng-ời ta có thể gói nguyên liệu vào lá rồi vùi trong than hoặc xiên (cá) bằng que tre rồi n-ống trên than hồng. Ngoài ra, ng-ời ta còn cho nguyên liệu vào ống nứa hoặc lồ ô rồi đem đun. Cá đun xong có thể dùng ăn ngay hoặc để qua đêm cho đông lại. Với cua hoặc tôm, ng-ời ta có thể giã nhuyễn rồi đem nấu canh với các loại rau.

b. Món ăn chế biến từ thực vật

- Bánh ngô: Lấy các hạt ngô còn non giã thật nhuyễn rồi trộn với gạo nếp và nêm một ít gia vị vừa đủ, lấy lá chuối rừng gói lại, đem luộc khoảng 15 phút là có thể ăn đ-ợc.

- Các món ăn chế biến từ sắn: Với sắn, họ có thể chế biến ra nhiều món ăn nh-: luộc, n-ống, nấu canh, nấu cháo. Ng-ời Tà ôi có loại sắn nếp ăn rất ngon, thơm và dẻo. Sắn này không bỏ, có nhiều bột, họ có thể ăn sắn với muối ớt để trừ cơm. Họ còn lấy lá sắn để luộc (luộc 2 lần để bỏ chất đắng), khi ăn chấm với muối ớt hoặc n-óc ruốc, n-óc mắm. Lá sắn còn đ-ợc xắt nhỏ kho với cá hoặc thịt cùng với các loại vị nh- lá lốt, vỏ quế, tiêu...

- Cháo thập cẩm: Nguyên liệu dùng để nấu cháo thập cẩm th-ờng là gạo, sắn, bắp, măng t-oi, rau bí, bầu, cà chua, cải t-oi, cá khô, thịt khô và trứng...Cháo đ-ợc nấu cho đến khi nào

đặc quánh. Món ăn này th-ờng đ-ọc ăn vào mỗi buổi tối hoặc tr-ớc khi đi ngủ vì nó nhẹ bụng, rất dễ tiêu hoá.

- *Párruk*: Các loại l-ong thực, thực phẩm nh-sấn, môn thực, bắp chuối, rau rón... đ-ọc đồ lên bằng ống lồ ô hay ống nứa, rồi đem trộn với thịt (bất kỳ) -ốp sấn, sau đó lên chậ vào trong ống nứa, ống lồ ô và đem n-óng. Khi n-óng, phải xoay ống để cho thức ăn bên trong chín đều.

- Canh mây: Là món ăn khá phổ biến của ng-ời Tà ôi và các dân tộc cận c-. Từ đọt hoặc thân cây mây non, ng-ời ta chế biến thành hai món ăn chủ yếu là canh mây và cháo mây. Để làm canh, ng-ời ta lấy những đọt mây non t-ớc bỏ vỏ, cắt thành từng khúc hoặc xắt lát mỏng thả vào n-ớc sôi, cho mỡ và nêm gia vị; còn nấu cháo mây, sau khi nấu chín gạo, ng-ời ta cho mây đã thái khúc cùng các thứ gia vị vào.

3. Thức uống

a. R-ợu mía: Các cụ ông Tà ôi th-ờng dùng những cây mía lau để làm thứ r-ợu này. Ng-ời ta lấy một cái chum hoặc ché lớn, đổ vào đó khoảng 5 lít n-ớc lạnh, sau đó chậ từng khúc mía đã bóc vỏ, chậ làm 4 rồi thả vào chum, ché và đậy nắp lại (hoặc dùng bao nilon bịt kín miệng). Sau khoảng 1 tuần, khi n-ớc lên men thì lấy vỏ cây chuối cho vào ngâm cùng.

R-ợu mía có vị ngọt, dễ uống và uống rất dễ say.

b. R-ợu đoác: Đ-ọc chế biến từ cây đoác, cây đùng đĩnh. Khi những cây đoác có thể khai thác đ-ọc, ng-ời ta lấy n-ớc từ thân cây này cho vào một cái chum, ché lớn rồi cũng dùng vỏ cây chuối lấy từ rừng sâu về ngâm cùng và chờ lên men.

R-ợu đoác có màu trắng đục tựa nh- n-ớc dừa, uống rất mát và uống nhiều có thể say. Ng-ời già Tà ôi rất thích uống loại r-ợu này.

c. R-ợu mây: Loại r-ợu này khó làm vì n-ớc từ cây mây rất ít và phải tìm mây ở rất xa. Để có n-ớc mây, tr-ớc hết ng-ời ta chọn những bụi mây non, thân cây mọc n-ớc, tìm chỗ thích hợp

để rạch một đ-ờng dài rồi đ-a ống nứa hoặc ống lồ ô nhỏ hứng lấy n-ớc. Cứ mỗi bụi mây thì khai thác đ-ọc khoảng 0,5 lít n-ớc trong vòng 3 ngày. Sau khoảng 1 tuần ng-ời ta đi thu gom các ống n-ớc lại, đổ vào các bình hoặc chum, ché rồi bóc vỏ chuối bỏ vào ủ và chờ lên men ngay tại nơi họ khai thác. Sau khoảng một tuần là có thể uống đ-ọc. R-ợu này có đặc tính là rất đắng, uống có thể say ngay. Các cụ ông Tà ôi rất thích uống r-ợu này vì chống đ-ọc mệt nhọc và lạnh giá về mùa đông.

Ngoài 3 thứ r-ợu kể trên, ng-ời Tà ôi còn biết làm và sử dụng nhiều loại r-ợu khác nh- r-ợu gạo, r-ợu thuốc, r-ợu này đ-ọc ngâm với các đ-ọc liệu quý nh-: Bao tử nhím, chim bìm bịp, mật gấu, hay các sản vật khác nh- mật ong, sáp ong và nhộng ong... Trong các loại r-ợu thuốc, r-ợu ngâm bao tử nhím và r-ợu mật ong là thịnh hành nhất. Riêng r-ợu ngâm bao tử nhím, theo kinh nghiệm của các cụ già Tà ôi, phải bắt nhím ở tận rừng sâu vì ở đó, nó chuyên ăn rễ và củ của củ mù mây hoặc củ mắc mây (loại cây này không có lá, rễ cuộn tròn lại tạo thành củ to, tựa nh- củ khoai tía). Loại củ này có khả năng chữa đ-ọc bệnh đau dạ dày nên họ cho rằng, con nhím ăn loại củ đó nên sẽ có tác dụng chữa bệnh đó. Khi có bao tử nhím, họ đem phơi khô mới ngâm r-ợu. Khi ngâm, còn cho thêm một số loại khác nh- mật, sáp hay nhộng ong...

*

* *

Đến nay, ng-ời Tà ôi vẫn còn duy trì hai bữa ăn chính trong một ngày (sáng và tối) và không có bữa ăn phụ. Trong hai bữa chính, bữa sáng là quan trọng nhất. Trong bữa này, th-ờng có 3 loại thức ăn cơ bản: Cơm (nấu từ gạo hoặc ngô), thức ăn (chế biến từ các loại thực phẩm nh- rau, cá, thịt...) và đồ uống (r-ợu, n-ớc uống). Do cần lấy sức để đi xa, làm việc nặng nên thành phần cơm trong bữa ăn rất quan trọng, họ ăn khô nhiều hơn ăn n-ớc. Còn bữa ăn chính thứ hai th-ờng đ-ọc ăn nhẹ hơn và phải có nhiều rau, củ, quả, hay loại cháo thập cẩm đã trình bày ở trên. Trong bữa

ăn, ng-ời Tà ôi rất ít dùng món canh vì sợ ăn canh sẽ nhanh đói. Nếu có, họ chỉ nấu canh mây, rau rốn, rau tàu bay mà thôi.