

ĂN UỐNG CỦA NGƯỜI CƠ-TU (DẪN LIỆU TỪ MỘT LÀNG)

TÔN NỮ KHÁNH TRANG

Ăn hoá tộc người từ lâu đã được xem là đối tượng nghiên cứu hấp dẫn, mà trong đó, văn hoá ẩm thực là một trong những mảng đề tài được nhiều người quan tâm. Có thể coi văn hoá ẩm thực chính là sản phẩm của quá trình ứng xử giữa con người với tự nhiên, giữa con người với môi trường sống của họ.

Trong bài viết này, chúng tôi thử tìm hiểu về một số tập quán trong ăn uống của người Cơ-tu ở làng Công Dồn, thuộc xã Zuôih, huyện Nam Giang, tỉnh Quảng Nam. Làng này cách huyện Nam Giang trên 70 km, với 62 hộ dân và cư trú trong một thung lũng hẹp.

1. Nguồn thức ăn và cách thức chế biến

1.1. Nguồn thức ăn từ khai thác các sản phẩm tự nhiên

Sản phẩm thu được từ hoạt động săn bắt, hái lượm là nguồn thức ăn quan trọng đối với các tộc người thiểu số ở Trường Sơn - Tây Nguyên nói chung và của cộng đồng Cơ-tu làng Công Dồn nói riêng. Trong truyền thống và những năm gần đây, địa bàn cư trú ở vùng rừng núi chính là "kho thực phẩm" dồi dào cho ăn uống của đồng bào.

Về thực vật, có rất nhiều loại được khai thác làm thức ăn, từ rễ, củ, thân, lá, hoa, trái... Xin nêu một số ví dụ: Với các loại rau như tàu bay, *phơi bơ* thường được dùng để luộc rồi chấm với nước mắm (1) hoặc để nấu canh; cây *mơcha* - lá để nấu canh chua, còn trái

làm "quà" cho trẻ nhỏ. Với cây môn, như loại *a nuốt* (môn vọt) (2), người ta chỉ ăn những đợt mọc ra từ gốc; còn loại *vinging* (môn thực)(3) thì thân của chúng dùng để nấu canh, nhưng phổ biến hơn cả là nấu cháo và thỉnh thoảng còn được dùng để ăn sống. Ngoài dùng thân cây môn làm nguồn thức ăn, người ta còn ăn củ của nó. Loại môn này có tác dụng chữa bệnh sốt rét rất hữu hiệu nên người đi rừng thường hay ăn.

Trong món ăn của đồng bào, có nhiều món được làm từ cây *a dương* (cây mây) như canh, cháo và phổ biến hơn có món *zờ rá*(4), nhưng phải chế biến khi chúng còn non. Cách nấu như những món canh rau khác nhưng có thêm cà chua. Mây non đem gọt bỏ vỏ rồi thái thành từng khúc thả vào nước sôi, nêm thêm một ít gia vị gồm muối, mì chính, tiêu rừng và một ít củ kiệu cho thơm. Ngoài món canh, món cháo được nấu bằng cách hầm mềm gạo, sau đó cho mây đã thái khúc cùng các thứ gia vị.

Với những loại trái cây hoang dại, ngoài việc làm thức ăn/quà cho con trẻ, còn như nguồn "lương thực" của đồng bào những lúc thức ăn khan hiếm hay khi đi rừng. Loại trái hay được dùng là trái cây *glot*, trái cây *a pling* - trái to, dài bằng cánh tay. Người ta ăn chúng bằng cách nướng cho vỏ ngoài cháy xạm, sau đó bóc bỏ hết lớp vỏ cháy rồi ăn ruột bên trong. Không chỉ có vậy, ở đây vẫn còn có nhiều trái cây khác, chẳng hạn như trái cây *cờ rít*:

ngoài việc ăn trái chín, người ta còn ép chúng để lấy dầu ăn.

Với cây chuối - loại cây khá phổ biến ở trong rừng, có thể chế biến thành khá nhiều món ăn, như hoa chuối có thể làm các món như *zờ rá*, nấu canh, ăn sống; quả xanh dùng để xào và nấu canh; quả chín dùng để ăn chơi...

Nói đến nguồn thức ăn từ tự nhiên, không thể không kể đến nấm(5). Có rất nhiều loại nấm khác nhau được người Cơ-tu sử dụng, như nấm *trika*(6) - loại nấm có màu trắng, mọc trên những thân cây gỗ đã mục nát; *tri ariét* - loại nấm mọc trên cây chuối, *amool* (nấm nón), *tri ú* - nấm có tai rất to, cánh màu hồng, nhưng bên trong thì có màu trắng, *tri tsoor* (nấm mèo)... Tuy khác nhau về chủng loại, song chúng đều được sử dụng vào những mục đích như nhau. Thông thường và có lẽ đơn giản nhất, là người ta chế biến thành món canh. Cháo nấm được xem là món ăn ngon/bổ dưỡng của đồng bào Cơ-tu. Nhưng món ăn được ưa thích nhất vẫn là món *zờ rá* nấu với nấm.

Bên cạnh các loại rau, quả, còn phải kể đến các loại củ. Ngoài việc dùng để ăn *dặm* (ăn chơi), chúng còn là nguồn lương thực của người dân khi bị mất mùa. Có nhiều loại củ, như củ *chi lài* (củ mài), *voving* (củ môn rừng), *a trâu*... Với củ mài, người ta đem thái khúc, xong trộn với tro để hút hết chất nhờn rồi rửa sạch và đem luộc.

Ngoài nguồn thức ăn thực vật, rừng còn có nhiều động vật được dùng làm thức ăn, như các loại côn trùng, bò sát, chim thú... Đây được xem là nguồn

"dặm" ít ỏi trong đời sống sinh hoạt của đồng bào.

Món ăn thường thấy được chế biến từ các loại chim thú là *bôôh* (món nướng). Với thịt các con vật như nai, chuột và các loại chim..., ngoài món nướng, còn được dùng làm món *zờ rá*. Với con kỳ nhông, trước khi chế biến món *zờ rá*, người ta phải đem nướng qua, rồi lột sạch da, băm nhỏ và cho vào ống *loong lo* cùng muối, tiêu rừng, ớt, tỏi, củ kiệu và đặc biệt phải có dọc mùng thì mới ngon.

Đối với các loại thú săn được, thường người ta ăn một phần - có thể là luộc hoặc nướng tùy theo ý thích, còn lại đem phơi khô, bảo quản trong ống tre, để dành cho những lúc khan hiếm thức ăn hay để tiếp đãi khách quý viếng thăm.

Những côn trùng như kiến đỏ - loài kiến sống trên ngọn cây cao, người Cơ-tu thường ăn sống cùng muối, ớt. Kiến đen cũng có thể ăn sống hay đem nướng. Trứng kiến được cho vào ống, thêm một ít muối, ớt và nướng trên lửa cho vàng, ăn rất thơm và béo. Đặc biệt hơn cả là món chả nhộng ong. Tổ ong lấy về để nguyên, rồi người ta cầm trên chóp bóp mạnh để cho nhộng nát ra, và hứng lấy nước đó. Tiếp đó, người ta cho thêm một ít nước lã cùng muối và gia vị, mì chính vào, đun một lúc cho đến khi nguyên liệu nở bung ra là được. Món này trông giống như trứng gà/vịt chưng vạy.

Trong các loại động vật, côn trùng, có những thứ được coi là bổ dưỡng, chẳng hạn như món cháo cóc. Món này thường cho trẻ chậm đi, bị còi xương ăn, để cơ thể phát triển bình thường.

Cách làm như sau: bóc bắt về, lột sạch da, bỏ ruột, xong đem phơi khô để nấu ăn dần. Để đảm bảo nguồn sữa cho trẻ cũng như sức khỏe của sản phụ, người mẹ thường được ăn món cháo nhái, bởi theo quan niệm của đồng bào, ăn thịt nhái thì có nhiều sữa.

Nguồn đạm trong đời sống hàng ngày còn được dùng từ các loại thủy sản như cá, tôm, cua, ốc... Với tôm, cua, ốc, người ta thường dùng để nấu canh, nấu cháo; còn với cá, nếu cá to thì đem nướng, đem phơi khô ăn dần hay để làm món *zờ rá*; cá bé có thể nấu canh hay làm mắm.

1.2. Nguồn thức ăn từ hoạt động sản xuất

Nguồn thức ăn từ hoạt động sản xuất chủ yếu là từ trồng trọt và chăn nuôi. Với trồng trọt, ngoài phần lúa ít ỏi thu được từ ruộng nước, hầu hết nguồn lương thực của đồng bào Cơ-tu ở Công Dồn là sản phẩm từ nương rẫy, gồm lúa, sắn, ngô, khoai...

Mùa khô ở đây kéo dài từ 6 - 9 tháng, thời tiết nắng nóng gay gắt, thường xuyên bị hạn hán, nên giống lúa của người Cơ-tu chủ yếu là các giống địa phương mới có thể chịu đựng được. Vào tháng 5 - 6 người ta bắt đầu tria lúa, đến tháng 10 thu hoạch lúa nếp và tháng 11 - 12 thì thu hoạch lúa tẻ. Trong năm, đồng bào trồng hai vụ ngô. Vụ đầu trồng từ tháng 3 đến tháng 6 thu hoạch, vụ hai từ đầu tháng 7 đến cuối tháng 9 thu hoạch.

Từ gạo, người ta có thể chế biến thành một số món ăn. Với gạo nếp, người ta thường chế biến thành cơm hoặc đồ xôi. Để có món xôi đồ, họ cho gạo nếp đã ngâm lên một cái vỉ tre và

đặt vỉ lên miệng nồi. Khi nước trong nồi sôi, gạo sẽ chín bằng hơi nước. Phổ biến hơn cả là món *hóo cor* - món cơm lam. Dụng cụ nấu là ống tre. Người ta cho gạo đã ngâm trước khoảng 1 ngày vào ống, rồi đổ nước vào và lấy lá chuối non vò nhỏ, nút kín miệng ống lại; sau đó đem nướng ống trên bếp lửa. Khi nướng, phải để miệng ống hơi thẳng lên cho nước khỏi bị đổ, và nướng đều các phía trong khoảng 30 phút cho ống tre cháy vàng thì cơm mới chín đều. Khi ống đã nguội, dùng dao gọt bỏ vỏ cháy bên ngoài. Lúc ăn, người ta dùng dao cắt thành từng đoạn ngắn khoảng một gang tay và khi ăn, lấy tay tước bỏ lớp vỏ trắng. Món này không chỉ có trong các ngày lễ hội mà hàng ngày, đồng bào cũng làm, bởi nó rất tiện lợi, nhất là khi đi rừng, làm rẫy.

Với ngô, món được ưa chuộng là bánh *gất tát*. Cách làm bánh ngô cũng khá công phu. Bắp ngô còn non được tách lấy hạt, xong giã thật nhuyễn để trộn với bột cá, nêm gia vị vừa đủ, lấy lá chuối rừng gói lại và đem luộc khoảng 15 phút là được.

Ngoài lúa và ngô, sắn cũng đóng vai trò quan trọng trong nguồn lương thực của đồng bào, nhất là những tháng giáp hạt hay mất mùa. Với sắn, họ có thể chế biến thành nhiều món ăn. Trước đây, sắn được làm thành món *slua* (cháo sắn). Để làm món này, củ sắn được gọt sạch vỏ, thái nhỏ, xong cho cùng gạo nấu lên. Khi nguyên liệu đã mềm, họ cho thêm ốc (để nguyên vỏ, chỉ chặt bỏ phần đuôi) rồi nấu cho đến khi cháo nhừ, sau đó cho các thứ gia vị vào. Món sắn luộc còn được chế biến khá công phu. Sắn được gọt sạch

vỏ, đem giã cho nhuyễn, vắt bỏ nước, rồi nắm chặt thành từng nắm. Người ta đun nước cho sôi, rồi thả các nắm sắn vào một lúc cho chín. Món này thường dùng ăn thay cơm trong mùa đông. Món canh từ lá sắn non cũng tương đối phổ biến trong cộng đồng người Cơ-tu. Người ta ngắt lá sắn vẫn đang còn non (lá ở phần đọt, có màu xanh nhạt), vò hơi nát, vắt bỏ nước rồi đun sôi nước, cho nguyên liệu vào, nêm một ít muối, mì chính là được.

Ngoài ra, sản phẩm từ một số cây trồng khác như chuối, dứa, đu đủ... cũng được sử dụng làm nguồn thực phẩm. Vật nuôi chủ yếu có lợn, gà, vịt và thường được dùng vào những ngày tết lễ. Với thịt của những con vật này, họ thường làm bằng cách luộc, nướng, xào. Loại zờ rá làm từ lòng gà, lòng vịt được người Cơ-tu coi là “đặc sản” của mình. Để làm món này, ngoài nguyên liệu chính, họ còn cho thêm bắp chuối thái nhỏ, ớt, tiêu, mùi tàu, cá khô...

2. Những món ăn kiêng và ăn uống trong lễ hội

Kiêng kỵ trong ăn uống cũng là nét phổ biến trong văn hoá ẩm thực của người Cơ-tu. Trước hết, đó là những món ăn kiêng liên quan đến vật thiêng. Họ kiêng ăn thịt những con vật như rắn, trăn, những con vật có màu sắc khác thường (nhất là con mang) vì theo quan niệm, đó là hiện thân của ma quỷ. Theo họ, nếu ăn thịt những con vật này sẽ bị biến thành ma lai. Người Cơ-tu cũng không giết thịt những con vật được xem là vật tổ, gắn với sự tích của dòng họ, vì đồng bào tin rằng nếu ăn thịt những con vật thiêng này thì sẽ bị đau ốm, bệnh tật... Chẳng hạn, họ Trần (*Aret*) không ăn

thịt tắc kè, họ Lê (*Ana*) không ăn thịt chó, họ *Nđrok* không ăn thịt bò...

Món ăn kiêng còn được thực hiện cho từng đối tượng và thời điểm cụ thể. Trong thời kỳ thai nghén, phụ nữ không được ăn những món chế biến từ thịt các con vật như sóc, vượn, man rấn, chuột hoặc những thức ăn nóng như ớt, ổi, thơm... vì những thứ đó sẽ không tốt cho sức khỏe của thai nhi. Trong đám tang, người nhà không được ăn thức cúng người chết, bởi họ cho rằng, ăn những thứ đó sẽ bị đau ốm, bệnh tật... Trong lễ hội đám trâu, phần tim, gan thận, huyết của con vật chỉ dành cho chủ làng, các già làng và khách mời, nhưng mọi người phải ăn uống tại chỗ mà không được mang về. Còn trong thời gian tria lúa, đồng bào phải kiêng ăn thịt rùa, ếch, chồn đười rấn, hổ, khỉ; kiêng ăn các loài thú đã chết, để tránh được rủi ro cho làng xóm và gia đình.

Trong lễ hội của người Cơ-tu, cũng có những món ăn riêng. Trong đám cưới không thể thiếu được bánh *cuối*. Đây là loại bánh được làm bằng gạo nếp, gói trong lá *a tởng* (lá đót). Để làm bánh, người ta phải ngâm gạo nếp cho mềm, vớt ra để ráo rồi gói bằng lá đót. Bánh được buộc thành cặp rồi đem luộc.

Bánh *pó* là loại bánh phổ biến dùng trong lễ tang của người Cơ-tu. Bánh này được làm bằng gạo nếp, gói trong lá chuối, thành hình ống, với chiều dài chưa đến một gang tay. Cách gói bánh này tương đối đơn giản: người ta chèn gạo nếp đã ngâm mềm vào lá chuối, gói lại như kiểu gói bánh tày của người Việt ở Huế, rồi dùng lạt buộc lại và đem luộc.

Bên cạnh các loại bánh, các món ăn trong ngày lễ hội được chế biến từ thịt lợn, thịt trâu cũng khá đặc biệt. Với thịt lợn, ngoài món nướng, món nấu thông thường, còn được chế biến thành món *bơ nớh* (thịt xiên nướng). Thịt heo được thui qua, thái thành từng miếng vuông dày bằng một đốt ngón tay, xiên vào que tre đã vót nhọn. Sau đó, người ta thoa đều gia vị gồm muối, tiêu lên thịt, rồi đem nướng trên than. Với thịt trâu trong ngày lễ hội, đồng bào Cơ-tu có một món ăn rất đặc biệt - món *lap*. Thịt trâu đem luộc, thái nhỏ rồi trộn với tiết trâu, cho thêm riêng giã nhỏ cùng muối, ớt, tiêu rừng vào trộn đều và ăn. Món này được xem là món ăn ngon của người Cơ-tu.

Với người Cơ-tu, hiếu khách là truyền thống lâu đời của đồng bào. Để đãi khách, họ thường làm những món ăn được chế biến từ thịt của các con vật như chuột, hươu, heo rừng... Các món này thường được nướng hay làm *zờ rá*. Tuy nhiên, theo quan niệm của đồng bào, thực phẩm dùng trong cúng bái chỉ có người nhà ăn, không được mời khách, bởi họ cho rằng nếu mời khách thì không linh ứng.

Vào các dịp lễ hội hay tiếp khách, người Cơ-tu còn hay dùng các loại rượu mà họ chưng cất lấy. Đó là các thứ rượu như *pua ha tao* hay *a việt* (rượu mía), *pua tanh* (rượu sắn), *tà vạt*, *a dương* (rượu mây)...

*

* *

Trong thời gian gần đây, do mở rộng giao lưu giữa vùng có người Cơ-tu sinh sống với các khu vực khác, do điều kiện kinh tế-xã hội phát triển và

sự đổi thay của môi trường nên người Cơ-tu đã tiếp thu một số nguồn lương thực, thực phẩm và món ăn của các tộc người khác. Bên cạnh đó, một số món ăn truyền thống của họ cũng dần bị mai một, nhất là các món ăn chế biến từ các nguyên liệu khai thác từ tự nhiên.

Để góp phần tìm hiểu và giữ gìn những nét đẹp của văn hoá truyền thống của người Cơ-tu, thiết nghĩ nên tiến hành khảo cứu và sưu tập về các vật thể liên quan đến văn hoá ẩm thực của họ.

Chú thích

1. Nước mắm (*đác maxinh*) của đồng bào được làm tùy thuộc vào nguồn nguyên liệu của từng mùa. Vào mùa khô, nguồn cá tương đối nhiều, nên ngoài phần để ăn, người ta còn đem làm mắm. Cá cho vào ché, bỏ muối thật nhiều để bảo quản được lâu, rồi xóc đều và đập kín nắp lại; để khoảng 10 -15 hôm là có thể ăn được. Vào mùa mưa thu hoạch được nhiều, người ta cũng dùng để làm mắm. Mắm được đem gọt sạch vỏ, thái mỏng rồi cho vào vật đựng, có thể cho thêm một ít cá cho ngon. Cách làm cùng thời gian sử dụng giống như làm mắm cá. Khi mắm chín, người ta chắt lấy nước đó rồi dùng để chấm rau luộc.
2. Môn vọt thường mọc dọc khe suối.
3. Loại này thường phát triển ở ven suối của những khu rừng già.
4. *Zờ rá* là món ăn được ưa thích nhất của đồng bào ở đây. Đây là món ăn được làm từ nhiều loại nguyên liệu khác nhau, gồm cả động, thực vật, được đựng trong *loong lo* (ống bằng lồ ô dài khoảng 50cm). Dù được làm từ nguyên liệu gì, nhưng cách làm đều như nhau, bằng cách nướng ống đó trên bếp lửa cho đến khi ống chuyển sang màu vàng, sau đó, người ta dùng cây mây có gai (*a dương*) cho vào ống chọc nhiều lần để trộn đều thức ăn. Khi các thứ đã nhuyễn, đổ ra bát hay trên lá chuối và xúc ăn.

5. Người Cơ-tu ở Công Dồn cho rằng, để phân biệt được các loại nấm độc thì có nhiều cách: trước tiên là quan sát hình dáng, nếu thấy tai nấm đã bị rụng, nhưng thân vẫn còn thì đó là nấm độc, còn nếu tai bị sút do một loại ruồi nhỏ (*rơ mây*) ăn thì đó là loại nấm ăn được; hoặc nhận biết vào ban đêm: nếu trong bóng tối chúng có màu sáng trắng ánh lên, nấm đó sẽ độc. Còn một cách nữa là nhận biết bằng khứu giác, nếu đi rừng mà ngửi thấy có mùi hăng đắng, thì nấm ở khu vực đó là nấm độc.
6. Loại nấm này có một số không ăn được.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Quốc Lộc (*chủ biên*), Nguyễn Hữu Thông, Trần Văn Tuấn, Dương Đình Khôi, Vũ Thị Việt, Nguyễn Xuân Hồng, Nguyễn Văn Mạnh. *Các dân tộc ít người ở Bình Trị Thiên*. Nxb. Thuận Hoá, Huế, 1984.
2. Đặng Văn Lung, Nguyễn Sông Thạch, Hoàng Văn Trụ (*sưu tầm, tuyển chọn*). *Phong tục tập quán các dân tộc Việt Nam*. Nxb. Văn hóa Dân tộc, Hà Nội, 1997.
3. Nguyễn Văn Huy (*chủ biên*): *Bức tranh văn hóa các dân tộc*. Nxb. Giáo dục, Hà Nội, 1997.
4. Nguyễn Văn Mạnh (*chủ biên*), Nguyễn Xuân Hồng, Nguyễn Hữu Thông. *Lược tục của người Tà ôi, Cơ-tu, Bru - Vân Kiều ở Quảng Trị, Thừa Thiên Huế*. Nxb. Thuận Hoá, Huế, 2001.
5. Lê Bá Thảo: *Thiên nhiên Việt Nam*. Nxb. Khoa học & Kỹ thuật, Hà Nội, 1977.
6. Ủy Ban Khoa học Xã hội Việt Nam Viện Dân tộc học. *Các dân tộc ít người ở Việt Nam (các tỉnh phía Nam)*. Nxb. Khoa học Xã hội, Hà Nội, 1984.



Phụ nữ Việt Nam trong ngày hội

Ảnh: Nguyễn Duy Thiệu