

LÊ THỊ HƯỜNG\*

## ẨM THỰC TRUYỀN THỐNG TRONG ĐỜI SỐNG CỦA NGƯỜI BRÂU

**Tóm tắt:** Người Brâu là một trong 14 dân tộc thiểu số rất ít người ở Việt Nam, cư trú tập trung tại một làng ở khu vực biên giới tỉnh Kon Tum (nay là tỉnh Quảng Ngãi). Trong lịch sử sinh tồn, họ gắn bó mật thiết với hệ sinh thái rừng và sông suối, nơi cung cấp nguồn thực phẩm thiết yếu, từ đó hình thành nên nền ẩm thực mang đậm bản sắc văn hóa tộc người. Ẩm thực của người Brâu không chỉ đảm bảo dinh dưỡng mà còn phản ánh tính cố kết cộng đồng, hỗ trợ phòng, chữa bệnh và có giá trị trong phát triển du lịch. Trong xu thế hội nhập, chính quyền địa phương và cộng đồng người Brâu định hướng xây dựng làng Đắc Mế thành làng du lịch cộng đồng, qua đó có thể bảo tồn và quảng bá văn hóa ẩm thực, đồng thời nâng cao thu nhập và khẳng định bản sắc văn hóa nơi biên giới quốc gia.

**Từ khóa:** Ẩm thực truyền thống, dân tộc Brâu, Kon Tum

### Mở đầu

Brâu là một trong 14 dân tộc thiểu số rất ít người ở Việt Nam và thuộc nhóm ngôn ngữ Môn - Khơ-me. Theo kết quả Tổng điều tra Dân số và Nhà ở năm 2019, dân tộc Brâu chỉ có 525 người, đến năm 2023 đã tăng lên 558 người/173 hộ gia đình, trong đó cư trú tập trung ở thôn Đắc Mế, xã Pờ Y, huyện Ngọc Hồi, tỉnh Kon Tum (từ ngày 01/7/2025, xã Pờ Y sáp nhập với thị trấn Plei Kần, xã Đắc Xú đổi tên thành xã Bờ Y, tỉnh Quảng Ngãi). Theo các tài liệu đã công bố, cộng đồng người Brâu ở Đắc Mế có nguồn gốc từ Nam Lào và Đông Bắc Campuchia, di cư đến Việt Nam và sinh sống ở khu vực ngã ba biên giới của ba nước Việt Nam - Lào - Campuchia (UBND xã Pờ Y, 2023; Bùi Ngọc Quang, 2015).

Khi mới đến Việt Nam, người Brâu chọn vị trí lập làng ở gần rừng, nơi mà nguồn sống của họ phụ thuộc chủ yếu vào thiên nhiên. Trong suốt thời gian dài, rừng không chỉ nuôi dưỡng mà còn là nguồn cảm hứng để họ chế biến những món ăn, thức uống độc đáo, mang đậm bản sắc văn hóa tộc người. Những món ăn này không chỉ đáp ứng nhu cầu sinh tồn mà còn chứa đựng nhiều giá trị văn hóa sâu sắc, phản ánh mối quan hệ bền chặt giữa con người và thiên nhiên.

Mặc dù đã có khá nhiều công trình nghiên cứu về người Brâu, đặc biệt là trong hai năm 2023 và 2024 có hàng chục bài viết nghiên cứu sâu về văn hóa sản xuất, văn hóa tinh thần, văn hóa vật chất và các vấn đề xã hội, nhưng nghiên cứu về ẩm thực truyền thống của tộc

\* Viện Dân tộc học và Tôn giáo học, Viện Hàn lâm Khoa học xã hội Việt Nam. Email: lehuongvdth@gmail.com  
Ngày nhận bài: 5/3/2025; ngày phản biện: 12/3/2025; ngày duyệt đăng: 10/10/2025.

người này vẫn còn hạn chế. Công trình của Nguyễn Thị Ngân và Tô Thị Thu Trang (2009) là một trong số ít nghiên cứu mô tả cách chế biến một số món ăn truyền thống, cơ cấu bữa ăn và phương pháp nấu rượu cần - thức uống không thể thiếu trong các dịp lễ tết của người Brâu. Tuy nhiên, nghiên cứu này chưa làm rõ sự biến đổi cũng như chưa khám phá sâu sắc những giá trị văn hóa của ẩm thực truyền thống trong đời sống tộc người.

Trên cơ sở nguồn tư liệu thu thập được qua ba đợt khảo sát (tháng 8/2023, tháng 4/2024 và tháng 3/2025), bài viết góp phần bổ sung tư liệu về ẩm thực truyền thống của người Brâu, chỉ ra sự biến đổi về ẩm thực trong bối cảnh mới, đồng thời phân tích các giá trị văn hóa ẩn chứa trong đó. Từ đó, bài viết gợi mở một số giải pháp nhằm bảo tồn và phát huy giá trị văn hóa ẩm thực của tộc người Brâu trong bối cảnh hiện nay.

## **1. Ẩm thực truyền thống của người Brâu**

### ***1.1. Điều kiện sống tạo nên nét đặc trưng trong ẩm thực truyền thống của người Brâu***

Người Brâu ở Đắk Mế có nguồn gốc từ Nam Lào và Đông Bắc Campuchia. Trong quá trình di cư sang Việt Nam, người Brâu chọn dừng chân tại khu vực núi Hôi, suối *Đắk H'niêng*, được bao quanh bởi các cánh rừng rậm. Với môi trường sinh thái rừng và đặc trưng cư trú biệt lập, dân cư thưa thớt, người Brâu chủ yếu dựa vào các nguồn tài nguyên thiên nhiên sẵn có để duy trì cuộc sống, gần như không có sự giao lưu kinh tế - văn hóa với các nhóm tộc người khác (Nguyễn Văn Chiến, 2011). Lương thực, thực phẩm chính của họ là lúa rẫy, một số loại rau tự trồng trên rẫy như bí, bầu, dưa leo và thịt, cá từ đánh bắt ở rừng, sông, suối.

Sau sự kiện cháy làng năm 1991, làng của người Brâu được bố trí theo mô hình làng tái định cư ven Quốc lộ 14C. Đến năm 2005, khi cửa khẩu quốc tế Bờ Y mở cửa, tuyến đường 14C được nối liền với Quốc lộ 40 mở ra nhiều cơ hội phát triển kinh tế, cuộc sống của người Brâu nói riêng và các tộc người trong vùng nói chung có phần khởi sắc hơn. Những năm đầu định cư tại ven đường Quốc lộ 40, dù được khuyến khích áp dụng hình thức canh tác mới như ruộng nước và trồng cây công nghiệp trên đất rẫy, nhưng do chưa thích nghi với kỹ thuật sản xuất mới nên hiệu quả canh tác còn thấp, dẫn đến việc người dân tiếp tục phụ thuộc vào nguồn lương thực từ tự nhiên.

Ẩm thực của người Brâu không chỉ phản ánh điều kiện sống mà còn thể hiện sâu sắc các giá trị văn hóa và tín ngưỡng. Người Brâu có hệ thống các nghi lễ tộc người khá phong phú và gắn với chu kỳ canh tác nông nghiệp như lễ phát rẫy, lễ tria lúa, lễ cầu mưa, lễ mừng lúa vào kho, lễ mở kho lúa. Trong các nghi lễ này, vật hiến sinh như trâu, heo, gà được sử dụng để cúng *Yang* - vị thần bảo hộ theo quan niệm dân gian. Khác với thực phẩm khai thác từ tự nhiên, các con vật hiến sinh đều là vật nuôi, điều này thể hiện quan niệm linh thiêng về sự sống và sự hiến tế. Ngay cả khi gặp khó khăn về kinh tế, người Brâu vẫn vay mượn để có được con vật dâng cúng cho nghi lễ. Điều này thể hiện tính cố kết và vai trò trọng yếu của tín ngưỡng trong đời sống cộng đồng (Nguyễn Ngọc, 2016; Nguyễn Thị Ngân & Tô Thị Thu Trang, 2009).

Ngoài dùng làm vật cúng trong các nghi lễ (tang ma, cúng chữa bệnh, cúng cầu may), các món ăn được chế biến từ con vật hiến tế trong những bữa ăn mang tính cộng đồng của người Brâu là phương tiện để gắn kết các thành viên trong làng. Mỗi lễ cúng lớn kéo dài nhiều ngày, với sự tham gia của toàn bộ cộng đồng, cùng nhau chia sẻ rượu cần, thịt hiến sinh, các món ăn đặc trưng như com lam, cháo, thịt trâu nấu ồng, canh măng, canh xương nấu nồn chuối, lòng trâu nấu ồng, rau dớn nấu ồng,... Những món ăn này không chỉ mang giá trị dinh dưỡng mà còn có giá trị bảo tồn và chuyển giao tri thức ẩm thực tộc người qua các thế hệ.

### **1.2. Một số món ăn truyền thống của người Brâu và cách chế biến**

Ẩm thực truyền thống của người Brâu gắn bó chặt chẽ với môi trường tự nhiên và phương thức sản xuất nông nghiệp truyền thống. Com lam nếp rẫy và cháo là hai món ăn cơ bản, trong đó com lam đóng vai trò thiết yếu đối với người lao động trên rẫy, nhờ đặc tính thơm, dẻo và no lâu. Cháo được dùng quanh năm, đặc biệt trong những thời kỳ giáp hạt hoặc thiếu lương thực. Các loại cháo phổ biến bao gồm: cháo cá suối (*chreal bẻ trừ*), cháo măng (*chreal bẻ tà vãng*), cháo lá mì già (*chreal bẻ pum long*), cháo lá môn muối (*chreal bẻ h'la h'rau*)..., được nấu kết hợp nguyên liệu từ một số loại rau rừng (lá mì non, măng, lá môn muối, đọt mây...) và các loại cá, thịt thú rừng săn bắt được như cá khô, cá suối, chuột, dúi, gà rừng,... Ngoài cháo, các món canh cũng đóng vai trò quan trọng. Đặc trưng là các món từ rau rừng kết hợp với nguyên liệu sẵn có để hình thành nên món canh đọt mây, canh lá môn dóc, canh cà ớt, canh lá mì (*breal ôm*), canh cải nấu thịt chuột (*chặt ra pe hà vui*), canh củ mì nấu xương lợn, canh thịt trâu/bò/lợn nấu lá rừng chua (*ka sêm*), canh rau rừng nấu với thịt sấy,... Các món canh của người Brâu thường được nấu sệt để phù hợp với hình thức ăn bốc truyền thống.

Trong số các món canh, đọt mây rừng là nguyên liệu đáng chú ý nhờ vị đắng và thường được nấu kèm lá é rừng để hài hòa vị giác. Theo kinh nghiệm dân gian của người Brâu, một số loại rau rừng đắng có tác dụng hỗ trợ tiêu hóa và giải độc gan. Ngoài ra, lá môn dóc - loại rau mọc ven suối, có tính mát, không gây ngứa, cũng là nguyên liệu chế biến và phổ biến theo mùa. Rau rừng là nguồn thực phẩm thiết yếu, phong phú về hương vị (đắng, chua, ngọt), mang lại giá trị dinh dưỡng và dược tính. Rau đắng tuy khó ăn nhưng được ưa chuộng vì công dụng phòng và chữa bệnh. Rau chua thường dùng nấu với thịt rừng hoặc các phần thịt, da trâu, bò sẽ làm mềm thịt và tăng vị ngon của món ăn.

Trong văn hóa ẩm thực của người Brâu còn có các món gỏi, đặc biệt là gỏi cá (*là bà trừ*), gỏi lá sắn và gỏi thịt. Gỏi được chế biến bằng cách băm nhỏ cá, trần qua nước sôi, trộn với riềng, sả, ớt, đảo trên bếp lửa cho khô rồi trộn thính để hoàn thiện món ăn. Phương pháp này giúp người Brâu bảo quản tốt và tạo hương vị riêng của món gỏi. Món nướng cũng khá phổ biến, họ sử dụng thịt rừng, cá, gà, trâu, heo..., nướng trực tiếp trên than củi hoặc trong ống tre/lò ô. Mùi khói, vị cháy sém nhẹ và nguyên liệu tự nhiên tạo nên hương vị khác biệt.

Ẩm thực truyền thống của người Brâu tuy đơn giản nhưng rất phong phú và mang đậm bản sắc văn hóa tộc người. Các món ăn thể hiện sự thích ứng linh hoạt với điều kiện tự nhiên, phản

ánh tri thức tộc người về nguyên liệu, kỹ thuật chế biến và vai trò nghi lễ. Sự đa dạng trong ẩm thực của các tộc người Tây Nguyên nói chung và người Brâu nói riêng chính là kết quả của quá trình tương tác giữa con người và thiên nhiên, được thể hiện qua các kỹ thuật nấu ăn như nướng trực tiếp, nấu trong ống tre, nấu bằng nồi đồng,... Vào các dịp lễ, người Brâu thường dùng nồi đồng để nấu canh rau, canh xương trâu, heo,... (Trần Tấn Vĩnh, 2008: 61). Những yếu tố này góp phần tạo nên hệ giá trị văn hóa độc đáo, gắn với điều kiện sinh tồn và đặc điểm sinh thái, xã hội riêng biệt của tộc người Brâu (Nguyễn Thị Quế Loan, 2016).

Đồ uống nổi bật mang giá trị truyền thống sâu sắc trong văn hóa của người Brâu là rượu cần. Rượu cần hiện diện trong hầu hết các nghi lễ cộng đồng, nghi lễ gia đình và dịp tiếp đãi khách quý. Ngoài là lễ vật, rượu cần còn là phương tiện gắn kết cộng đồng, tạo không gian giao lưu và củng cố quan hệ xã hội. Mỗi gia đình Brâu thường luôn có sẵn những ghè rượu cần trong nhà để sử dụng trong đời sống. Điều làm nên sự khác biệt trong rượu cần của người Brâu là men rượu và quy cách chế biến. Trong quy trình làm rượu cần, men rượu là yếu tố quyết định. Với 08 loại cây rừng được chọn lọc, mỗi loại mang một hương vị và công dụng riêng, các loại có vị ngọt là thân cây *đa bờ la*, *đụng đung*, *tác tờ rác* (dạng dây). Cây vị đắng gồm *hờ vắc*, *chờ ia ăng*... Bên cạnh đó, còn có vỏ cây *dác*, *pờ em*, *năng van*, *ca xôm*..., loại lấy rễ, loại cho củ. Mỗi loại một vị, một hương, song tất cả được hòa trộn làm thành men lá độc đáo. Theo tín ngưỡng của người Brâu, để đảm bảo việc “kiêng” cho men rượu được tốt, không thể thiếu cây *chiết ta* có ý nghĩa trừ tà và loại bỏ những yếu tố “uế tạp” theo quan niệm của họ.

Để làm men, người ta lấy cả thân, rễ, vỏ (có loại được cạo vỏ) của cây rồi rửa sạch, trộn chung với gạo sạch, bỏ vào cối gỗ giã nhuyễn, trộn thêm ít nước thành bột dẻo mịn. Sau đó, dùng tay nặn hỗn hợp này thành từng quả men nhỏ, đem phơi. Để bảo quản được lâu, quả men đã khô được bỏ vào ống lồ ô hoặc xỏ bằng dây, treo nơi gác bếp. Lâu ngày, men đậm màu bò hóng, có thể dùng ít nhất trong ba tháng, có khi đến cả năm.

Theo truyền thống của người Brâu, muốn làm men lá bắt buộc phải kiêng cử nhiều thứ như: men lá phải được làm trên nhà sàn, một nhóm làm men gồm sáu phụ nữ tập trung tại nhà sàn, ăn và ngủ tại đây trong suốt quá trình làm (05 ngày). Không chỉ thế, những người trực tiếp làm men phải kiêng không được ngủ chung với chồng và không được ăn những đồ ăn tanh hay đụng chạm vào đồ tanh sống, họ chỉ ăn thịt nướng, cá nướng và một số rau rừng, rau đắng,... Người Brâu kiêng không cho người lạ vào nhà sàn trong quá trình làm men lá. Vì thế, men lá của người Brâu làm ra không chỉ khác biệt ở cách làm, hương vị mà còn ở phong tục tín ngưỡng. Để ủ rượu, người Brâu lấy lượng nếp cần thiết, trộn với trấu theo tỷ lệ 50-50, rồi rửa sạch, sau đó đem nấu chín rồi dàn ra nia. Để “com trấu” nguội bớt, còn âm ẩm thì rắc men rượu đã giã nhuyễn, rây mịn, trộn đều. Sau đó nếp và trấu đã trộn men được bỏ vào nia (hoặc thúng), đậy kín bằng một loại lá rừng (*lá tang*) trong một ngày cho dậy mùi thơm, sau đó mới đựng vào ghè và bịt kín. Rượu cần ủ 05 ngày có thể mang ra dùng. Ghè rượu để nguyên sau vài tháng vẫn còn ngon, không bị hư hỏng.

### 1.3. Biến đổi ẩm thực của người Brâu trong bối cảnh hiện nay

Ẩm thực không chỉ là nhu cầu sinh tồn cơ bản của con người mà còn là một thành tố quan trọng cấu thành văn hóa, phản ánh mối quan hệ mật thiết giữa con người với môi trường sống, cũng như quá trình giao lưu, tiếp biến văn hóa qua thời gian. Đối với người Brâu, ẩm thực truyền thống của họ gắn với điều kiện tự nhiên và nguồn nguyên liệu sẵn có tại chỗ như sông, suối, rừng và đất canh tác. Tuy nhiên, cùng với quá trình đô thị hóa, thay đổi không gian cư trú, phát triển kinh tế thị trường và giao lưu văn hóa, ẩm thực của tộc người này đã có những biến đổi đáng kể, phản ánh quá trình thích nghi của cộng đồng trong bối cảnh mới.

Sự thay đổi rõ rệt nhất trong ẩm thực là từ năm 2005, khi Khu kinh tế Cửa khẩu quốc tế Bờ Y chính thức đi vào hoạt động, các hoạt động thương mại và giao lưu văn hóa giữa các tộc người trở nên sôi động hơn. Hàng hóa, trong đó có thực phẩm và gia vị từ Lào, Campuchia và các tỉnh thành trong nước được đưa vào địa phương ngày càng nhiều. Đồng thời, sự xuất hiện ngày càng đông các dân tộc như Kinh, Mường, Thái..., cư trú trong vùng đã tạo ra sự giao thoa văn hóa mạnh mẽ, trong đó có lĩnh vực ẩm thực. Các món ăn và cách thức chế biến mới như luộc, kho, xào bằng nồi chảo xuất hiện nhiều hơn trong bữa ăn hàng ngày của các gia đình Brâu, bên cạnh cách thức chế biến truyền thống.

Song song với sự tiếp cận đa dạng nguồn thực phẩm thì khả năng khai thác tự nhiên lại bị thu hẹp đáng kể do chính sách quản lý tài nguyên rừng ngày càng chặt chẽ. Việc săn bắt, hái lượm không còn diễn ra tự do như trước, dẫn đến sự suy giảm nguồn nguyên liệu truyền thống. “*Thực phẩm từ việc săn bắt, hái lượm hiện nay chỉ chiếm khoảng 5%, chủ yếu là các loài động vật nhỏ như chim, chuột, dúi và hái một số loại rau rừng như đọt mây, lá môn, măng đắng*” (PVS, nam, dân tộc Brâu, sinh năm 1976, thôn Đắc Mế, năm 2024). Trong các bữa ăn hàng ngày, người Brâu mua nguyên liệu mới từ chợ và chế biến những món ăn theo cách của người Kinh cận cư. Bên cạnh đó, người Brâu còn duy trì một số món truyền thống có thể tìm kiếm được nguyên liệu tự nhiên như cá suối, rau, măng rừng..., đồng thời chế biến các món theo cách thức truyền thống từ nguồn nguyên liệu mua tại chợ.

Sự biến đổi trong ẩm thực của người Brâu không chỉ thể hiện ở bữa ăn thường nhật mà còn thấy rõ trong các dịp như sinh nhật, cưới hỏi. Một số hộ gia đình khá giả có xu hướng thuê đầu bếp người Kinh hoặc tổ chức sự kiện tại hàng quán với thực đơn đa dạng như: tôm hấp dứa, mực hấp, gỏi bò, thịt bò xào bí non, gà luộc, lẩu hải sản thập cẩm, bò né, chả lụa, bánh bao hấp, xôi hoặc bánh chưng,... Một số món liên quan đến thịt thú rừng có sự cải biến trong cách thức chế biến và giữ vai trò thứ yếu trong thực đơn.

Trong các dịp lễ cúng liên quan đến mùa màng, sức khỏe hoặc đón tiếp khách quý, người Brâu vẫn duy trì các món ăn truyền thống như cơm lam, canh lá rừng chua (*ka sêm*), gỏi lá mì, thịt lợn/gà/cá nướng để thể hiện tình cảm với khách đến thăm. Bên cạnh đó, theo chủ trương phát triển du lịch cộng đồng của huyện Ngọc Hồi từ năm 2020, Ủy ban nhân dân xã Pờ Y đã có nhiều hoạt động giúp người Brâu tại làng Đắc Mế tiếp cận với du lịch cộng

đồng như mở lớp truyền dạy nghề nấu rượu cần men lá, xây dựng hồ sơ để sản phẩm rượu cần men lá của người Brâu đạt chuẩn OCOP 3 sao cấp tỉnh; duy trì đội văn nghệ biểu diễn công chiêng, múa xoang, truyền dạy cho đội ẩm thực những kỹ năng làm các món ăn và nấu rượu cần theo truyền thống, phục vụ các đoàn khách đến làng,... Từ đó, các hoạt động này tạo điều kiện để giới trẻ biết hơn về ẩm thực của cha ông, biết giữ gìn và lan tỏa để tạo ra những giá trị trong cuộc sống hiện tại.

## **2. Giá trị của ẩm thực truyền thống trong đời sống cộng đồng Brâu**

Trong bối cảnh hiện nay, khi quá trình hiện đại hóa, đô thị hóa và giao lưu văn hóa ngày càng mở rộng, ẩm thực của người Brâu không nằm ngoài xu hướng giao thoa và biến đổi để thích nghi với bối cảnh mới. Sự xuất hiện của các loại thực phẩm công nghiệp, dụng cụ nấu nướng mới trong mỗi gian bếp của gia đình người Brâu, phản ánh quá trình thích ứng của những cư dân vốn chỉ sống phụ thuộc vào tự nhiên trong quá khứ. Giữa cuộc sống hiện đại, khi được hỏi về việc thích các món ăn hiện tại hay ngày xưa, đa phần họ đều trả lời thích những món ăn truyền thống hơn, vì nó hợp khẩu vị lại an toàn cho sức khỏe, tuy nhiên rất khó để duy trì do nguồn nguyên liệu tự nhiên ngày càng ít dần.

Ẩm thực truyền thống của người Brâu mang giá trị cố kết cộng đồng bởi nó luôn gắn liền với các nghi lễ tín ngưỡng và là một trong những phương tiện quan trọng nuôi dưỡng tinh thần cộng đồng tộc người. Trong xã hội truyền thống, với điều kiện sống khép kín và kinh tế tự cung tự cấp, người Brâu tổ chức nhiều lễ cúng gắn liền với chu kỳ canh tác, vòng đời và mối quan hệ với tự nhiên. Những nghi lễ như cúng ma (ma ngoài đường, ma nghĩa địa, ma đồ vật, ma rừng,...), cúng các vị thần (trời, đất, núi, nước, mưa, gió), lễ cúng chữa bệnh, lễ lên nhà mới, lễ lập làng, lễ cầu mùa, các nghi lễ nông nghiệp (phát rẫy, tria lúa, mừng lúa mới vào kho), lễ xua đuổi dịch bệnh..., đều sử dụng vật hiến sinh và đi kèm các bữa ăn cộng đồng, nơi mọi người dân cùng đóng góp và chia sẻ. Tính cộng đồng của người Brâu thể hiện rõ qua cách các thành viên của buổi lễ cùng nhau chuẩn bị, nấu nướng, thực hành nghi lễ và cùng thưởng thức bữa ăn. Buổi liên hoan của cả cộng đồng chứa đựng nhiều tính nhân văn, là dịp để mọi gia đình trong làng quây quần bên nhau, cùng thưởng thức những ghè rượu cần đã được kỳ công ủ, nấu từ nhiều ngày, cùng ăn cơm lam dẻo thơm từ gạo tự trồng, chia sẻ từng miếng thịt từ vật hiến sinh. Không gian đó không chỉ thỏa mãn nhu cầu vật chất của con người, mà còn tạo ra môi giao lưu văn hóa, gắn kết tinh thần, xây dựng sự đoàn kết, sẻ chia giữa các thành viên trong cộng đồng. Tính cộng đồng còn thể hiện ở những thực phẩm tươi, chín, mà mỗi thành viên tham gia buổi lễ được mang về. Đó là miếng thịt trâu, thịt heo hay ống cơm lam trong buổi lễ được chia phần như gửi gắm tình cảm của chủ lễ đến các gia đình khác, đồng thời, mang ý nghĩa là những người ở nhà cũng được hưởng sự may mắn, che chở mà thần linh mang lại. Ẩm thực trong các sinh hoạt tín ngưỡng của người Brâu không đơn thuần là chuyện ăn uống, mà chính là phương tiện nuôi dưỡng và khẳng định sự cố kết cộng đồng. Từ mỗi miếng cơm, ngụm rượu đến từng nghi thức cúng tế đều là biểu hiện sinh động

của mối liên hệ bền chặt giữa con người với nhau và giữa con người với thế giới thần linh mà họ tin tưởng và tôn thờ.

Âm thực truyền thống của người Brâu mang giá trị dinh dưỡng lành mạnh bởi từ xa xưa đã được xây dựng trên nền tảng của một hệ sinh thái rừng phong phú, với nguồn lương thực, thực phẩm chủ yếu đến từ nương rẫy, rừng và sông suối. Nhờ sự đa dạng sinh học từ môi trường sống, người Brâu có thể khai thác lương thực, thực phẩm để tạo nên các món ăn giàu dinh dưỡng đảm bảo thể chất khỏe mạnh để phát triển và lao động sản xuất. Hiện nay, ngoài lương thực - thực phẩm mua chủ yếu ở chợ, người Brâu vẫn duy trì việc trồng lúa ruộng, trồng rau ở vườn, rẫy, nuôi gà, bắt cá suối để đảm bảo có nguồn lương thực - thực phẩm “sạch”, an toàn cho sức khỏe: “*Ăn đồ ăn do mình lấy được ở trên rừng, ở suối hay tự trồng, nuôi được vẫn đảm bảo hơn là đồ mua của người buôn ở chợ. Ăn quả dưa leo, miếng rau mình trồng ở rẫy có bao giờ bị đau bụng, ngộ độc như mua ngoài chợ đâu*” (PVS, nam, dân tộc Brâu, sinh năm 1976, thôn Đắc Mế, năm 2024). Các món ăn truyền thống của người Brâu thường được chế biến đơn giản, chủ yếu bằng cách nướng, hấp hoặc nấu trong ống lồ ô, giúp giữ nguyên hương vị và giá trị dinh dưỡng. Trong đó có phương pháp nướng trên lửa (như thịt heo nướng, gà nướng, cá nướng) không sử dụng nhiều dầu mỡ, giảm lượng chất béo không tốt, nhiệt độ cao từ than củi giúp giữ lại protein và vi chất trong thực phẩm; phương pháp nấu trong ống lồ ô (cơm lam, canh rau dớn, canh lá mì,...) giúp thực phẩm chín đều mà không làm mất đi một số chất dinh dưỡng quý. Hương vị từ lồ ô còn tăng thêm tính hấp dẫn mà không cần phụ gia nhân tạo.

Âm thực truyền thống của người Brâu còn mang giá trị trong việc phòng ngừa và hỗ trợ điều trị bệnh, đặc biệt trước đây cộng đồng Brâu sống ở sâu trong rừng, chưa có điều kiện tiếp cận hệ thống y tế hiện đại. Khi sống ở rừng, nơi có khí hậu ẩm ướt, lạnh và nhiều loại côn trùng, người Brâu thường xuyên phải đối mặt với các loại bệnh truyền nhiễm như sốt rét, cảm lạnh, các bệnh đường tiêu hóa,... Trong hoàn cảnh đó, để chống chọi với giá lạnh, nhất là vào mùa đông khi chỉ có tấm áo choàng bằng vỏ cây, người Brâu thường sử dụng các gia vị cay có tính ấm như ớt, gừng, sả, riềng trong chế biến món ăn. Những loại gia vị này không chỉ giúp tăng hương vị món ăn mà còn có tác dụng làm ấm cơ thể. Các chất như *gingerol* trong gừng hay *capsaicin* trong ớt đã được y học hiện đại chứng minh là có lợi cho hệ hô hấp. Bên cạnh đó, các món ăn từ rau rừng có vị đắng như lá đắng, măng đắng..., cũng đóng vai trò như những bài thuốc dân gian giúp thanh nhiệt, mát gan, hỗ trợ tiêu hóa. Như vậy, các món ăn truyền thống của người Brâu đã phản ánh sự hiểu biết sâu sắc và kinh nghiệm trong việc kết hợp thực phẩm, dược liệu để chăm sóc sức khỏe. Chúng như những bài thuốc dân gian phòng bệnh tự nhiên, giúp người Brâu tồn tại và thích nghi với môi trường sống khắc nghiệt qua nhiều thế hệ.

Trong bối cảnh hiện nay, việc khai thác dược liệu và thực phẩm từ rừng ngày càng khó khăn do quy định bảo vệ rừng và sự suy giảm tài nguyên thiên nhiên. Nhiều loại rau rừng, cây thuốc quý không còn dễ tìm như trước, khiến một số bài thuốc dân gian trong món ăn truyền thống bị mai một. Đồng thời, thói quen sử dụng thực phẩm công nghiệp, thức ăn nhanh, gia vị

nhân tạo làm giảm giá trị bảo vệ sức khỏe trong ẩm thực, thậm chí những thực phẩm “bản” tràn lan hiện nay còn gây hại cho sức khỏe con người. Bởi vậy, trong bối cảnh mới, một số người Brâu, đặc biệt là người trung niên, cao tuổi vẫn tiếp tục duy trì các phương pháp nấu ăn truyền thống như nấu canh từ rau đắng, hấp cá với lá rừng hoặc dùng một số gia vị kiếm được từ rừng để phòng, chữa bệnh. Phương thức này như một cách kết nối với tri thức dân gian và chăm sóc sức khỏe cộng đồng theo lối sống tự nhiên, hài hòa với môi trường.

Du lịch ẩm thực mang lại giá trị kinh tế cho cộng đồng và là một sự kết hợp giữa nhu cầu về trải nghiệm các món ăn đặc sản của địa phương và tham quan các địa danh du lịch trên hành trình khám phá những điểm đến của du khách, đang rất phổ biến tại nhiều địa phương trên cả nước, đặc biệt là vùng dân tộc thiểu số. Những nghiên cứu trước đây khảo sát ở một số vùng phát triển du lịch cộng đồng đã khẳng định: ẩm thực là yếu tố quan trọng đứng thứ ba trong việc quyết định lựa chọn điểm đến của du khách sau “văn hóa” và “cảnh quan tự nhiên”. Thông tin tuyên truyền được du khách quan tâm rất đa dạng, bên cạnh yếu tố khách sạn, điểm du lịch, cảnh quan, các phương tiện vận chuyển, điều kiện giao thông..., không thể thiếu yếu tố ẩm thực được thể hiện qua danh mục các món ăn, đồ uống (Nguyễn Văn Minh, 2021: 395).

Làng Đăk Mế, nơi sinh sống của cộng đồng Brâu là điểm đến thuận lợi cho du khách trên tuyến du lịch Kon Tum - Nhà văn hóa hữu nghị quốc phòng biên giới ba nước Việt Nam - Lào - Campuchia - Cột mốc Ngã ba biên giới - Cửa khẩu quốc tế Bờ Y - Cửa khẩu Phu Cưa (Lào), trong đó Khu sinh hoạt cộng đồng thôn Đăk Mế đã được đưa vào danh mục khai thác du lịch thuộc tuyến này. Đây cũng là cơ hội để ẩm thực truyền thống của người Brâu có cơ hội bảo tồn, phát huy và mang lại thu nhập cho người dân trong làng. Du khách khi đến đây không chỉ được trải nghiệm các hoạt động văn hóa như múa xoang, hát dân ca, diễn tấu cồng chiêng, mà còn có cơ hội thưởng thức ẩm thực đặc sắc của người Brâu như: cơm lam, thịt heo nướng, thịt gà nướng, lá mì xào, rau dớn nấu ồng lồ ô, thịt trâu sấy nấu lá rừng, đọt mây rừng nấu canh, cá suối chiên và rượu cần men lá,... Những món ăn này không chỉ hấp dẫn du khách bởi hương vị lạ mà còn phản ánh sự gắn bó sâu sắc giữa con người Brâu và thiên nhiên, từ đó để lại ấn tượng sâu đậm trong lòng du khách.

Mặc dù lượng khách du lịch đến Đăk Mế hiện nay chưa nhiều, nhưng hoạt động phục vụ ẩm thực truyền thống đã bắt đầu tạo ra những nguồn thu nhập cho người dân. Khi du khách tăng lên, các hộ dân có thể mở rộng dịch vụ ăn uống, bán các sản phẩm chế biến từ đặc sản địa phương hoặc phát triển các mô hình ẩm thực tại gia kết hợp lưu trú homestay, từ đó tạo thêm việc làm, nâng cao thu nhập và dần ổn định cuộc sống. Trong tương lai, nếu được đầu tư phát triển mạnh theo mô hình “làng du lịch cộng đồng”, ẩm thực Brâu hoàn toàn có thể trở thành một trong những trụ cột thúc đẩy kinh tế hộ gia đình và kinh tế cộng đồng. Khi được kết hợp cùng các yếu tố văn hóa truyền thống như lễ hội, âm nhạc, sản phẩm thủ công, ẩm thực sẽ đóng vai trò như một sản phẩm du lịch độc đáo, góp phần quảng bá hình ảnh cộng đồng Brâu và vùng đất ngã ba biên giới đến với du khách.

## Kết luận

Ẩm thực truyền thống của người Brâu hình thành và phát triển trong môi trường tác chặt chẽ giữa con người với môi trường tự nhiên, kinh tế - xã hội và tín ngưỡng, nó không chỉ đáp ứng nhu cầu sinh tồn mà còn phản ánh bản sắc tộc người, phản ánh tư duy thích ứng linh hoạt với điều kiện sống. Ẩm thực truyền thống của người Brâu mang đậm dấu ấn của mô hình kinh tế tự cung tự cấp, gắn liền với hoạt động canh tác nương rẫy, săn bắt, hái lượm. Các món ăn không chỉ thể hiện sự phong phú của nguồn nguyên liệu địa phương mà còn là kết tinh của tri thức dân gian trong chế biến và bảo quản thực phẩm. Đặc biệt, việc sử dụng vật dụng chế biến từ tự nhiên và gia vị từ rừng, từ nương rẫy đã tạo nên phong cách ẩm thực mộc mạc nhưng đầy tinh tế của những cư dân “ăn rừng” trong lịch sử.

Bên cạnh giá trị dinh dưỡng, ẩm thực Brâu còn đóng vai trò quan trọng trong đời sống tâm linh và cố kết cộng đồng. Các nghi lễ nông nghiệp, lễ hiến sinh, lễ cúng *Yang* đều gắn liền với hoạt động chế biến và chia sẻ thức ăn, qua đó củng cố tính đoàn kết và duy trì trật tự xã hội truyền thống. Rượu cần men lá với quy trình chế biến công phu và nghi thức kiêng kỵ nghiêm ngặt không chỉ là thức uống mà còn là biểu tượng văn hóa, kết nối con người với thế giới siêu nhiên và lưu giữ tri thức dân gian. Trong bối cảnh hiện đại hóa và hội nhập, ẩm thực Brâu đang có xu hướng biến đổi. Bên cạnh sử dụng các thực phẩm công nghiệp sẵn trên thị trường, người Brâu đã nỗ lực duy trì nguồn thực phẩm từ khai thác tự nhiên, kết hợp với chăn nuôi và trồng trọt để đáp ứng nhu cầu lương thực - thực phẩm và chế biến các món ăn, đồ uống truyền thống.

Để bảo tồn và phát huy các giá trị từ ẩm thực truyền thống của người Brâu, cần có sự kết hợp giữa ý thức của cộng đồng và sự hỗ trợ từ chính quyền địa phương, từ doanh nghiệp. Việc khuyến khích các mô hình du lịch cộng đồng sẽ góp phần tạo nguồn thu nhập cho người dân từ hoạt động phục vụ ăn uống, từ đó giúp họ thấy được tầm quan trọng của việc giữ gìn và phát huy tri thức dân gian trong lựa chọn, chế biến và thưởng thức ẩm thực truyền thống./.

## Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Văn Chiến (2011), “Người Brâu ở làng Đắc Mế”, *Tạp chí Khoa học và Tổ quốc*, số 5, tr. 23-24.
2. Nguyễn Thị Quế Loan (2016), “Khai thác giá trị ẩm thực của các dân tộc thiểu số trong phát triển du lịch ở khu vực trung du và miền núi phía Bắc Việt Nam trong bối cảnh toàn cầu hóa”, trong: *Việt Nam và Đông Nam Á trong bối cảnh toàn cầu hóa: Chủ đề tộc người, văn hóa tộc người, hôn nhân gia đình, kinh tế, du lịch, tôn giáo, nghi lễ*, Nxb. Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Văn Minh (2021), *Bảo tồn và phát huy giá trị văn hóa truyền thống của các dân tộc thiểu số phục vụ phát triển kinh tế - xã hội tỉnh Hà Giang*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

4. Nguyễn Thị Ngân, Tô Thị Thu Trang (2009), *Nghiên cứu văn hóa dân tộc Giẻ Triêng, Brâu phục vụ hoạt động Bảo tàng Văn hóa các dân tộc Việt Nam*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ, Bảo tàng Văn hóa các dân tộc Việt Nam, Thái Nguyên.

5. Nguyễn Ngọc (2016), *Phát triển bền vững ở Tây Nguyên*, <http://www.vanhoahoc.vn>, ngày đăng tải 26/8/2007, ngày truy cập 7/8/2019.

6. Bùi Ngọc Quang (2015), *Hôn nhân và gia đình của người Brâu ở làng Đắc Mé xã Bờ Y, huyện Ngọc Hồi, tỉnh Kon Tum*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.

7. Ủy ban nhân dân xã Pờ Y (2023), *Báo cáo Tổng kết tình hình kinh tế - xã hội năm 2023 và phương hướng, nhiệm vụ năm 2024*.

8. Trần Tấn Vĩnh (2008), “Vài biểu hiện bản địa hóa trong văn hóa các dân tộc vùng Trường Sơn - Tây Nguyên”, *Tạp chí Nghiên cứu Đông Nam Á*, tr. 58-62.

## Abstract

### TRADITIONAL CUISINE IN BRAU PEOPLE’S LIFE

**Le Thi Huong**

*Institute of Anthropology and Religious Studies*

*Vietnam Academy of Social Sciences*

The Brau are one of the 14 extremely small ethnic minority groups in Vietnam, residing primarily in a single village in the border region of Kon Tum province (now Quang Ngai province). Throughout their history of survival, they have maintained a close connection with the forest and river ecosystems, which provide essential food resources, shaping a cuisine rich of their cultural identity. The Brau cuisine not only ensures nutrition but also reflects community cohesion, supports disease prevention and treatment, and holds value for tourism development. In the context of integration, local authorities and the Brau community are steering toward transforming Dak Me village into a community-based tourism destination, thereby preserving and promoting their culinary culture, increasing income, and affirming their cultural identity in the national border region.

**Keywords:** Traditional cuisine, Brau ethnic group, Kon Tum.