

TƯ LIỆU



DÂN TỘC HỌC

Ẩm thực Tà ôi

TRẦN NGUYỄN KHÁNH PHONG

Theo quan niệm của người Tà ôi, ăn uống không chỉ nuôi sống con người mà còn là môi trường giao tiếp xã hội. Trong bất cứ tình huống nào, gia chủ Tà ôi khi có khách thường vui vẻ nói rằng: “*Ăn miếng chơi, uống miếng rượu đoác*”. Họ còn có những câu ca nói về ăn uống:

*“Ôi cái bụng mình đói, cái áo chẳng lành
Đến làng bạn có hội, mình xin được ăn uống”*

Hoặc:

*“Rượu dở mình cũng không chê
Vì tình cảm rượu chua mình cũng uống”
“Này người anh em ơi
Đã cùng ngồi uống rượu
Có gì buồn trong bụng
Anh hát cho tôi biết”*

Và:

*“Lật ngựa công ra
Đổ cho đầy rượu
Lật ngựa chiêng ra
Sắp cho đầy thịt
Mời Giàng về
Ăn với bản làng
Cho con suối nhiều nước
Cho mưa về ngô lúa thêm xanh”*

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

Lương thực chủ yếu của người Tà ôi là lúa nếp và lúa tẻ. Các loại lúa nếp thường có là nếp đen (*atut*), nếp than (*kachãh*), 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 như *radut – cuda, pinhe, trê, cúpva,*

arao, donvânia, cuhom, atria, cumon... Theo quan niệm của người 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 *radut – cuda, pinhe*, khi thu hoạch xong, người ta thường 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, người dân bản địa còn trồng thêm các loại cây lương thực khác như ngô, khoai, sắn nên phần nào giải quyết được vấn đề lương thực cho cộng đồng.

Nguồn thực phẩm là thịt động vật thì rất phong phú. Các loại thịt động vật thường được đồng bào ưa chuộng là chuột rừng, nai, mang, khỉ, chồn hương, dúi, kỳ nhông, sơn dương, rùa núi, heo rừng, nhím, rắn, bìm bịp, cá chình, cá rô, cá trắm... Tất cả các loại này đều đều được bắt ở xa buôn làng. Ngày nay, do môi trường bị huỷ hoại nên trong bữa ăn của người Tà ôi đã khan hiếm thịt của một số loài động vật như nai, mang, khỉ, chồn hương 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 thượng nguồn các con sông lớn như sông Đắc Krông, A Sáp, sông Bồ, 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 người Tà ôi là ớt và muối. Ngoài ra họ còn biết cách sử dụng loại gia vị tự nhiên như 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 rượu thường là nước lấy từ cây đoác, cây mây non, cây mía. Sau đó,

dem ngâm với vỏ cây chuối, chờ cho lên men mới ủ rượu. Thời gian làm các loại rượu này phải mất khoảng 3 tháng, ủ càng lâu thì men càng nồng, hơi rượu càng thơm và uống càng say.

2. Các món ăn

2.1. Món ăn chế biến từ lương thực

a. *Cơm lam*: Món ăn này thường thấy không chỉ của người Tà ôi mà ở hầu hết các dân tộc thiểu số Việt Nam đều có. Người ta cho nếp đã ngâm sau một đêm vào từng ống nứa hoặc ống lồ ô tươi 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, người Tà ôi thường dùng tay hoặc con dao nhỏ dọc ống cơm và nhẹ nhàng lấy những thoi cơm nếp vừa dẻo, vừa thơm mùi thơm của tre nứa và của nếp.

b. *Adeep man*: Đây là một loại bánh, giống như bánh dày của người Việt. Để làm loại bánh này, người 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 *adien* và để lên giàn bếp. Ước chừng khoảng 1 tuần hoặc 10 ngày, khi thấy bánh có hơi men thì lấy xuống, nướng trên than hồng, ăn rất ngon.

c. *Aquat*: Loại bánh này gọi là bánh sừng, được 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 tượng trưng cho cái chân chim. Người ta dùng lá dót tươi để gói và dùng dây dứa xanh để buộc bánh. Bánh được ngâm vào nước khoảng 2 tiếng đồng hồ thì vớt lên, để cho ráo nước rồi cho vào nồi đổ ngập nước và đun cho đến khi cạn nước. Loại bánh này thường dùng để làm quà hoặc đem đi xa ăn dọc đường. Bánh có thể để được khoảng một tháng mà không bị ôi thiu. Khi ăn bánh, người ta thường ăn kèm theo thịt khô hoặc cá khô xé nhỏ chấm với muối ớt.

d. *Dệp peng*: Bánh được làm bằng gạo nếp, không có nhân và gói bằng lá mây. Gạo nếp

được đãi sạch rồi ngâm trong nước 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 thoi dài. Ống được đặt lên bếp và nướng 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 trước, người dân nơi đây thường 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 được trẻ em và người già ưa thích. Mỗi dịp lễ hội, lễ tết, các gia đình Tà ôi lại làm loại bánh này và bánh *aquat*, bánh *áchát* để biếu người thân và khách quý.

e. *Án chát*: Đây là loại bánh phổ biến dùng trong tang lễ của người Tà ôi. Bánh được làm bằng nếp và được gói trong những chiếc lá dong dài khoảng 20cm hoặc những tấm lá chuối lành lặn. Cách làm loại bánh này tương đối đơn giản: người 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 tương tự như bánh tày của người Việt.

f. Các món ăn được nấu từ gạo nếp:

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

- *Ihoat*: Đây là xôi, được chế biến bằng cách đó. Để đồ xôi, người ta dùng một chiếc rá chứa gạo nếp. Rá được làm bằng tre hay lồ ô, giang, mây. Khi đó, không để đáy rá chạm đáy nồi. Khi đồ, lửa cần vừa phải, chờ cho đến khi thấy hơi nước 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

- *Hoỏ (đốt)*: Để làm món này, người 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 nước trong ống. Thức ăn này có thể ăn ngay hoặc để qua đêm.

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

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

- *Kleang*: Đây là món ăn được làm từ thịt động vật, thường là con vật 4 chân. Người 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, người ta thái ra bỏ vào bát và lấy nước *kleang* đổ vào để tạo thành một chất đặc sệt. Món này hơi đắng nhưng lại hợp với nam giới.

- Chế biến món ăn từ kiến: Người Tà ôi khi đi rẫy, đi rừng thường ngắt những tổ kiến đem về chế biến món ăn. Đây là loại côn trùng họ ưa thích, chỉ sau nhộng ong. Thông thường, 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 thường to bằng hạt gạo, được họ thêm vào một ít muối hạt và ớt, đem phơi khô rồi cho vào cối nhỏ để giã. Khi giã xong, nước từ trứng kiến đó có vị chua như chanh, được dùng làm nước chấm rau hoặc nêm canh, kho cá. Còn các con kiến thì được bỏ vào trong ống nứa, nướng thêm một lần nữa rồi mới ăn. Có gia đình dùng cả trứng và kiến trộn chung với cua, rạm hoặc tôm tép bắt được 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 dưỡng, chống còi xương ở trẻ em, tạo nguồn sữa cho người mẹ. Vì thế, người Tà ôi rất thích bắt những con vật này về chế biến món ăn. Sau những cơn mưa rừng thì cóc, nhái, ếch rất nhiều và họ cũng có cách làm cho hợp vệ sinh và tránh được mặt 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.

- *Lap*: Là thức ăn phổ biến của cư dân nơi đây. Có 3 loại lap:

+ 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 nướng 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 thường được chế biến bằng cách nướng. Để nướng, người ta có thể gói nguyên liệu vào lá rồi vùi trong than hoặc xiên (cá) bằng que tre rồi nướng trên than hồng. Ngoài ra, người ta còn cho nguyên liệu vào ống nứa hoặc lỗ ở rổ đem đun. Cá đun xong có thể dùng ăn ngay hoặc để qua đêm cho đông lại. Với cua hoặc tôm, người 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 nếm một ít gia vị vừa đủ, lấy lá chuối rừng gói lại, đem luộc khoảng 15 phút là có thể ăn được.

- Các món ăn chế biến từ sắn: Với sắn, họ có thể chế biến ra nhiều món ăn như: luộc, nướng, nấu canh, nấu cháo. Người 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 nước ruốc, nước mắm. Lá sắn còn được xắt nhỏ kho với cá hoặc thịt cùng với các loại vị như lá lốt, vò quế, tiêu...

- Cháo thập cẩm: Nguyên liệu dùng để nấu cháo thập cẩm thường là gạo, sắn, bắp, măng tươi, rau bí, bầu, cà chua, cải tươi, cá khô, thịt khô và trứng... Cháo được nấu cho đến khi nào đặc quánh. Món ăn này thường được ăn vào mỗi buổi tối hoặc trước khi đi ngủ vì nó nhẹ bụng, rất dễ tiêu hoá.

- *Párruk*: Các loại lương thực, thực phẩm như sắn, môn thực, bắp chuối, rau rón... được đồ lên bằng ống lồ ô hay ống nứa, rồi đem trộn với thịt (bất kỳ) ướp sẵn, sau đó lên chậ vào trong ống nứa, ống lồ ô và đem nướng. Khi nướng, phải xoay ống để cho thức ăn bên trong chín đều.

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

3. Thức uống

a. Rượu mía: Các cụ ông Tà ôi thường dùng những cây mía lau để làm thứ rượu này. Người ta lấy một cái chum hoặc ché lớn, đổ vào đó khoảng 5 lít nước lạnh, sau đó chặt từng khúc mía đã bóc vỏ, chẻ làm 4 rồi thả vào chum, ché và đậy nắp lại (hoặc dùng bao nylon bịt kín miệng). Sau khoảng 1 tuần, khi nước lên men thì lấy vỏ cây chuối cho vào ngâm cùng.

Rượu mía có vị ngọt, dễ uống và uống rất dễ say.

b. Rượu đoác: Được chế biến từ cây đoác, cây dùng đình. Khi những cây đoác có thể khai thác được, người ta lấy nước 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.

Rượu đoác có màu trắng đục tựa như nước dừa, uống rất mát và uống nhiều có thể say. Người già Tà ôi rất thích uống loại rượu này.

c. Rượu mây: Loại rượu này khó làm vì nước từ cây mây rất ít và phải tìm mây ở rất xa. Để có nước mây, trước hết người ta chọn những bụi mây non, thân cây mọc nước, tìm chỗ thích hợp để rạch một đường dài rồi đưa ống nứa hoặc ống lồ ô nhỏ hứng lấy nước. Cứ mỗi bụi mây thì khai thác được khoảng 0,5 lít nước trong vòng 3 ngày.

Sau khoảng 1 tuần người ta đi thu gom các ống nước 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 được. Rượu này có đặc tính là rất đắng, uống có thể say ngay. Các cụ ông Tà ôi rất thích uống rượu này vì chống được mệt nhọc và lạnh giá về mùa đông.

Ngoài 3 thứ rượu kể trên, người Tà ôi còn biết làm và sử dụng nhiều loại rượu khác như rượu gạo, rượu thuốc, rượu này được ngâm với các dược liệu quý như: Bao tử nhím, chim bìm bịp, mật gấu, hay các sản vật khác như mật ong, sáp ong và nhộng ong... Trong các loại rượu thuốc, rượu ngâm bao tử nhím và rượu mật ong là thịnh hành nhất. Riêng rượu 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 như củ khoai tía). Loại củ này có khả năng chữa được 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 rượu. Khi ngâm, còn cần cho thêm một số loại khác như mật, sáp hay nhộng ong...

*

* * *

Đến nay, người 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, thường có 3 loại thức ăn cơ bản: Cơm (nấu từ gạo hoặc ngô), thức ăn (chế biến từ các loại thực phẩm như rau, cá, thịt...) và đồ uống (rượu, nước 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 nước. Còn bữa ăn chính thứ hai thường được ăn nhẹ hơn và phải có nhiều rau, củ, quả, hay loại cháo thập cẩm đã trình bày ở trên. Trong bữa ăn, người Tà ôi rất ít dùng món canh vì sợ ăn canh sẽ nhanh đói. Nếu có, họ chỉ nấu canh mây, rau rón, rau tàu bay mà thôi.