

Văn hóa ẩm thực của người Ê Đê ở tỉnh Đắk Lắk hiện nay

HÀ THỊ MAI

Người Ê Đê là cộng đồng tộc người có văn hóa truyền thống độc đáo, tiêu biểu và phong phú. Do có dân số lớn, có trình độ phát triển kinh tế xã hội vào loại cao ở Tây Nguyên và do những lí do lịch sử - văn hóa, tộc người Ê Đê có vai trò quan trọng trong quá trình phát triển kinh tế - xã hội, an ninh quốc phòng và chính trị ở Tây Nguyên. Người Ê Đê cư trú tập trung ở tỉnh Đắk Lắk, địa bàn tương đối bằng phẳng, giao thông đi lại thuận tiện. Do vậy, họ sớm tiếp thu các luồng văn hóa mới, quá trình giao lưu tiếp biến văn hóa diễn ra mạnh mẽ dẫn đến sự biến đổi văn hóa tộc người và hình thành những nét văn hóa mới, trong đó có văn hóa ẩm thực. Hiện nay, những món ăn truyền thống của người Ê Đê đang biến đổi, thậm chí biến mất, theo đó những ứng xử, nét đặc trưng trong văn hóa ẩm thực của người Ê Đê cũng không còn tồn tại, điều này đồng nghĩa với việc văn hóa tộc người bị mai một. Trên cơ sở đó, bài viết bước đầu nghiên cứu những tập quán ăn uống trong mối quan hệ với môi trường tự nhiên, xã hội và văn hóa hiện nay ở người Ê Đê, góp phần bảo tồn những giá trị văn hóa của tộc người trong bối cảnh mới.

1. Văn hóa ẩm thực của người Ê Đê

Khái niệm văn hóa ẩm thực

Theo *Từ điển Việt Nam* thông dụng thì ẩm thực chính là ăn uống, là hoạt động để cung cấp năng lượng cho con người sống và làm việc. Theo nghĩa rộng, "văn hóa ẩm thực" là một phần văn hóa nằm trong tổng thể, phức thể các đặc trưng diện mạo về vật chất, tinh thần, tri thức, tình cảm... khắc họa một số nét cơ bản, đặc sắc của một cộng đồng, gia đình, làng xóm, vùng miền, quốc gia... Nó chi phối một phần không nhỏ trong cách ứng xử và giao tiếp của một cộng đồng, tạo nên đặc thù của cộng đồng ấy. Trên bình diện văn hóa tinh thần, văn hóa ẩm thực là cách ứng xử, giao tiếp trong ăn uống và nghệ thuật chế biến thức ăn, ý nghĩa, biểu tượng tâm linh trong món ăn đó.

Theo nghĩa hẹp, "văn hóa ẩm thực" là những tập quán và khẩu vị của con người, những ứng xử của con người trong ăn uống; những tập

tục kiêng kỵ trong ăn uống, những phương thức chế biến bày biện trong ăn uống và cách thưởng thức món ăn.

Những nét chính trong văn hóa ẩm thực của người Ê Đê

Trước đây, nguyên liệu để chế biến món ăn truyền thống của người Ê Đê bao gồm nguyên liệu khai thác từ thiên nhiên và từ canh tác. Do môi trường sống của người Ê Đê gắn với núi rừng nên rừng có vai trò quan trọng trong việc cung cấp lương thực, thực phẩm cho họ. Các loại rau trong bữa ăn đều hái trong rừng như lá *ktôn*, *ktuôn*, *ktuôn*, *lăng*, *ayôk*... Rừng còn cung cấp nguồn đạm phong phú: thịt các loài chim, thú, bò sát trong rừng, cua, ốc, cá từ suối. Ước tính, nguồn thức ăn từ rừng chiếm khoảng 80-90%. Một phần thức ăn là các loại rau màu trồng ở rẫy. Các loại vật nuôi ít được dùng để làm thức ăn trong cuộc sống thường ngày, hầu như chỉ được dùng trong các dịp có nghi lễ. Người dân đi chợ rất ít, có những hộ không đi chợ.

Nhưng hiện nay do nhiều nguyên nhân khác nhau, các món có nguồn nguyên liệu từ thị trường chiếm ưu thế, phần lớn nguyên liệu sử dụng trong ăn uống là từ đi mua (chiếm tới 60%). Trong các loại nguyên liệu, người ta thường mua thịt, cá, thỉnh thoảng mua rau. Rau trồng trên rẫy được sử dụng nhiều hơn là lấy trong rừng hoặc đi mua. Nguồn thức ăn đạm từ săn bắt chim, thú và đánh bắt cá chiếm phần nhỏ trong cơ cấu nguyên liệu. Các loại rau rừng cũng giảm hẳn. Người dân sử dụng phổ biến các loại nguyên liệu mới trong ăn uống như: đường, sữa (sữa đặc, để uống cà phê), cà phê, chè khô, bột ngọt, nước màu, dầu ăn, hành, tỏi, rau sống.

Về cách chế biến, thứ nhất, về phương thức cất trữ lương thực, thực phẩm. Đây là phương thức để dành lương thực, thực phẩm khi có dư. Người Ê Đê bảo quản thực phẩm dư thừa bằng những cách sau:

Rang: khi thu hoạch lúa hay bắp gặp thời tiết không nắng, người dân thường bảo quản bằng cách rang cho chúng khô để dự trữ được lâu.

Phơi khô: là làm khô nguyên liệu bằng nhiệt năng. Phơi khô có hai hình thức là phơi nắng và phơi trên giàn bếp. Lương thực chỉ áp dụng việc phơi nắng còn thực phẩm phơi trên giàn bếp phổ biến hơn. Cách này áp dụng đối với các loại lương thực (lúa, ngô, sắn), hoa màu (mè, đậu) và cả cá, thịt. Cá phơi khô thường là loại cá bắt ở sông suối, sau khi làm sạch, người dân mổ bỏ ruột và xiên vào một cái cây để phơi khô. Thịt cắt thành từng miếng lớn để phơi khô. Khi nào nấu canh thịt thì lấy miếng thịt đó xắt nhỏ ra.

Muối: là cho cá, thịt hoặc măng vào trong vò đất, cho thêm ít muối và đậy kín lại, để khoảng 7-10 ngày, khi thực phẩm bắt đầu có mùi thì lấy ra sử dụng.

Trước đây, người Ê Đê sử dụng phổ biến cả ba cách này để bảo quản nguyên liệu

dư thừa. Tuy nhiên, hiện nay, phơi khô trên bếp và muối hầu như không được sử dụng nữa.

Thứ hai, về vật dụng làm bếp. Dụng cụ làm bếp của người Ê Đê có nhiều loại hiện đại. Ví dụ như đồ cắt gọt đa năng, là một tấm nhựa trắng có dạng hình chữ nhật, ở giữa có phần trống. Khi sử dụng, tùy loại nguyên liệu và kiểu dáng muốn tạo thành, người ta lắp các dao cắt khác nhau vào đó. Nó có thể bào sợi, tĩa hoa, cắt lát mỏng... Họ mua những vật dụng này ở hội chợ tại địa phương và sử dụng rất tiện lợi trong cuộc sống hằng ngày. Xoong, chảo, nồi đều mua chứ không tự làm như trước. Nhiều hộ có nồi cơm điện.

Thứ ba, kết hợp các loại nguyên liệu mới (mua từ thị trường) với các phương thức chế biến mới tạo nên các món ăn mới, như cá kho, cá chiên, gỏi đu đủ tai heo, mực xào, bắp cải luộc...

Vị chủ đạo trong món ăn: khi nhắc tới ẩm thực các miền, mọi người thường nói một cách khái quát rằng: người miền Bắc ăn mặn, người miền Nam ăn ngọt. Cũng theo cách nói đó thì người Ê Đê ở Đăk Lăk ăn cay. Ớt là gia vị không thể thiếu trong bất kể món ăn nào của người Ê Đê ở đây: ăn sống chấm muối ớt, giã với muối ớt, luộc chấm muối ớt, canh cũng nêm muối ớt. Theo người Ê Đê, ớt làm cho món ăn trở nên ngon, đồng thời ớt có tác dụng tăng cường sức đề kháng, chống lại bệnh tật⁽¹⁾. Với họ, ớt xanh ngon hơn ớt chín. Khi nấu canh thì giã ớt gi cũng được nhưng khi chấm, họ thường hái ớt xanh về và nướng lên rồi mới giã vì ớt xanh sẽ thơm hơn.

Hiện nay, quy định về vị trí ngồi ăn không chặt chẽ như trước. Nói chung mọi người thường ngồi quây quần quanh mâm, có khi mỗi người ngồi mỗi góc, thường là mẹ hoặc con gái lớn ngồi cạnh nồi cơm, lấy cơm cho cả nhà. Ở những gia đình chỉ làm nương rẫy, tất cả các thành viên cùng về một lúc nên thường đợi đủ người mới ăn. Đa số người dân

ăn cơm bằng chén, thức ăn để ở mâm ăn chung, chỉ có ở những hộ nghèo, đông con mới chia phần.

Trong cách thức ăn uống, khi đi rẫy, một số gia đình mang gạo và muối ớt lên rẫy. Lúc nghỉ trưa, họ đi nấu cơm và hái rau trên rẫy để ăn, nếu tranh thủ bắt được cá thì ăn. Một số thì nấu cơm và đồ ăn (thường là canh) từ nhà và mang lên rẫy, nhất là đối với những hộ làm rẫy xa. Ngày mùa, người Ê Đê làm rẫy theo phương thức đổi công, ví dụ nhà này thu hoạch, nhờ anh em, họ hàng đến làm giúp, khi nào anh em thu hoạch, họ lại đến giúp. Trên rẫy, họ ăn ở dưới các gốc cây, bóng mát hoặc ăn trong nhà chòi. Đàn ông tụ tập ăn riêng, phụ nữ ăn riêng. Chủ rẫy nấu canh, thức ăn mặn (nếu có) còn cơm từng người tự mang đi để trong cà mèn. Đến giờ ăn cơm, mỗi người lấy đồ ăn vào cà mèn của mình. Đối với người Ê Đê khi ăn phải giữ phép tắc lịch sự vì qua cách ăn, người ta hiểu được phẩm cách, đạo đức của một con người. Họ cho rằng, nếu ăn vội vã là không biết cách thưởng thức món ăn.

Người Ê Đê rất hiếu khách. Khi có khách đến chơi, chủ nhà phải thể hiện thái độ vui vẻ, phấn khởi. Khi dọn ăn, họ phải chú ý lời mời, tiếp các món ăn chu đáo cho khách. Trong truyền thống, khách của mỗi gia đình được xem là khách của cả làng, khi gia chủ tổ chức đãi khách, mỗi gia đình thường mang đến chén đĩa thức ăn để tiếp khách cùng với gia đình chủ nhà. Đây là nét đẹp trong văn hóa ứng xử mang tính cộng đồng của người Ê Đê.

2. Biến đổi trong văn hóa ẩm thực

Biến đổi trong quan niệm

Trước đây việc sử dụng các loại nguyên liệu trong các dịp khác nhau có quy tắc khá chặt chẽ: Trong các dịp cúng lễ, ăn uống cộng đồng, người dân nhất thiết không dùng thịt những con vật trong thiên nhiên như cá, thú rừng, không ăn rau. Theo họ, nếu làm thịt sau này sẽ khó săn bắn. Hơn nữa, con vật

cúng thần linh phải được nuôi dưỡng cẩn thận, thể hiện sự biết ơn với thần linh nên rất linh thiêng.

Vai trò làm thức ăn của từng loại vật nuôi cũng được quy định, hình thành tập quán trong ẩm thực. Con gà để đãi khách (nấu canh), làm lễ cúng trong phạm vi gia đình, dòng họ (luộc). Con heo để cúng *yang*, dùng trong đám cưới, đám tang (*mtăh* - tiết canh, luộc, nấu canh), đãi khách (*mtăh*, nấu canh). Con bò dùng trong những lễ hội có sự tham gia của cộng đồng như đám cưới, đám tang, cúng bến nước...

Trong cách chế biến, luộc (đối với thịt heo) chỉ dùng trong các dịp cúng *yang*; *mtăh* dùng khi có khách, cúng *yang*; *djam tê*⁽²⁾ chỉ dùng trong ăn uống cộng đồng (đám tang, đám cưới, cúng bến nước). Nhưng hiện nay, cùng với sự thay đổi nhiều mặt trong đời sống kinh tế - xã hội, những quan niệm đó không còn giữ nguyên. Trong đám cưới hiện nay, người ta có thể đi mua đủ các loại nguyên liệu, không nhất định phải là vật nuôi của nhà như trước nữa. Thậm chí, nhiều hộ đặt nhà hàng làm đồ ăn hoặc tổ chức ăn uống tại nhà hàng. Đồng thời, các loại rau cũng được sử dụng trong những dịp như vậy. Thịt luộc, *djam tê*, bất kể khi nào có điều kiện mua nguyên liệu đều có thể nấu ăn.

Quan niệm về món ăn thay đổi thể hiện rõ nét nhất qua quan niệm về món cháo. Trước đây, người dân cho rằng: cháo chỉ dành cho người bệnh hoặc khi thiếu đói, bình thường, khỏe mạnh không ai ăn cháo. Nhưng hiện nay, họ không phân biệt khỏe - ốm, giàu - nghèo, bất kể khi nào, người nào cũng có thể ăn cháo⁽³⁾.

Quan niệm về sự khác biệt giàu - nghèo qua ăn uống: trong truyền thống, sự khác biệt giàu - nghèo thể hiện rất rõ nét trong văn hóa ẩm thực. Đặc biệt là ở những dịp đám tang, đám cưới hay cúng *yang*. Những nhà giàu tổ chức ăn uống rất linh đình kéo dài nhiều ngày đêm. Đám cưới của nhà giàu có thể kéo dài bảy ngày bảy đêm, làm thịt rất nhiều heo, gà,

bò. Trong suốt thời gian đó, gia chủ đồng thời cũng chuẩn bị rất nhiều rượu cần để bà con trong buôn uống từ ngày này qua ngày khác. Ngược lại, những hộ nghèo, không đủ heo, bò để làm cho cả làng ăn dài ngày, đám cưới có thể chỉ diễn ra trong một ngày, làm thịt một con bò. Hiện tại, dù nhà giàu hay nghèo, việc ăn uống trong đám cưới chỉ diễn ra trong một ngày. Tuy nhiên, thông thường đám cưới của nhà giàu sẽ uống bia, đặt đồ ăn ở nhà hàng.

Biến đổi trong cách thức ăn uống

Về vị trí ăn uống, khi không có khách, người Ê Đê vẫn giữ tập quán ăn cơm ở bếp, ngồi trên những chiếc ghế gỗ nhỏ, tự đóng. Nhưng gian bếp nay khác. Trước, bếp là một phần trong ngôi nhà dài, nhà chỉ có một chiều thẳng, đầu tiên là gian khách, tiếp đến là khu vực để ngủ và cuối cùng là bếp. Nay, cùng với sự biến đổi của ngôi nhà, gian bếp cũng có sự thay đổi. Vẫn là nhà sàn, nhưng nhà dài chỉ để tiếp khách và ngủ, bếp được làm thành một gian nhỏ, riêng, liền bên cạnh, có cửa thông sang. Nếu ngôi nhà có sự thay đổi, từ nhà sàn sang nhà xây, thì sự thay đổi của bếp còn nhiều hơn nữa. Nấu ăn bằng củi nhưng bếp đã không còn phần kê ở dưới. Trên các bếp hiện nay, hầu như không còn giàn phơi khô đồ ăn, thỉnh thoảng vẫn có hộ còn giàn bếp nhưng nó không còn phát huy tác dụng như trước đây vì người dân đã hầu như không dự trữ thức ăn bằng cách đó nữa. "Giàn bếp xưa thì có chứ, bữa nay ai mà làm, mua thịt về là bỏ trong xoong nấu luôn, ăn hết. Như gia đình mình đây là 12 đứa. Thí dụ như mua ở chợ một kí, hai kí ăn không đủ đâu, năm kí trở lên mới đủ" (trích lời ông Y Luyn Hwing, buôn M'găm, xã Ea Trang, huyện M'Drăk, tỉnh Đắk Lắk). Nhiều trường hợp, người Ê Đê ở nhà trệt, tường xây, mái ngói (có khi là những ngôi nhà mái thái rất hiện đại) thì bếp làm thành một gian riêng.

Về đồ dùng ăn uống, trong những ngày hội, ăn uống cả làng, người Ê Đê sử dụng những chiếc chảo đồng hay nồi đồng rất lớn để nấu

ăn. Hiện nay, ở Đắk Lắk rất ít nhà còn những chiếc chảo đồng, nồi đồng như vậy. Họ thường ăn bằng những chiếc lá rừng, nhất là lá chuối, bỏ đồ ăn vào đó và bóc. Ăn đu đủ già chẳng hạn, họ ăn bằng tay hoặc dùng một cái que nhọn cắm vào miếng đu đủ. Họ có thể bóc bằng tay nào cũng được, không có quy định gì về vấn đề này.

Trước khi hoạt động mua bán phát triển, người Ê Đê tự làm lấy những đồ dùng trong ăn uống như tô, muống bằng cách lấy loại đất trong rừng nặn thành hình vật dụng cần thiết, rồi phơi khô ngoài nắng hay để gần lửa. Từ nguyên liệu là đất, họ còn có thể tạo thành nồi, chảo để nấu nướng, vò, bình để cất trữ đồ ăn. Cái chiêng của người Ê Đê ngoài tác dụng tạo nên văn hóa công chiêng đặc sắc, đã từng được sử dụng như tô, chén. Trong các dịp lễ hội, người ta đổ đồ ăn (thường là những món canh) vào đó và bóc ăn.

Theo thời gian, người Ê Đê ở đây chuyển từ ăn đồ ăn trải trên lá cây và dùng tay sang ăn uống bằng tô và muống, hiện nay là bằng đĩa và chén, tô, đĩa để đựng thức ăn... Các vò đất, tô, chén đất gần như không dùng nữa. Về việc sử dụng vật dụng khi ăn cơm, có sự khác biệt giữa khu vực gần đường giao thông với các khu vực xa xôi: ở những chỗ xa trung tâm, người ta thường ăn bằng tô và muống, còn ở gần trung tâm thì ăn bằng chén đĩa giống người Việt.

Trong đời sống thường ngày, cách thức ăn uống biến đổi dần theo chiều hướng đơn giản hóa các nguyên tắc. Trong bữa ăn của người Ê Đê hiện nay, con cái có thể thoải mái nói chuyện, muốn ngồi ăn ở đâu cũng được. Đó là những vấn đề trước đây không được phép. Tuy nhiên, trong bữa ăn vẫn có sự tôn trọng kẻ trên người dưới, do vậy những người nhỏ tuổi trong nhà thường không gặp những thức ăn ngon mà nhường người lớn hay trẻ nhỏ. Không bao giờ người Ê Đê vét hết cơm trong nồi hay đem hết cơm lên rẫy, họ luôn để lại một ít cơm với ý nghĩa giữ hồn cơm trong nồi.

Về việc tiếp khách, xưa kia trong cộng đồng có quy định, người chồng tiếp khách bên nhà vợ và ngược lại, nhưng hiện tại, ai tiếp khách cũng được. Thường, người chồng tiếp khách nhiều hơn, nhất là trong những quan hệ xã hội. Khi chúng tôi đến phỏng vấn, hầu hết các gia đình đều có hai vợ chồng cùng ngồi trò chuyện, nhưng người chồng nói với khách nhiều hơn (cũng có thể do họ nói tiếng Việt tốt hơn). Trong truyền thống, khi có khách quý đến, gia chủ thường làm thịt một con heo để đãi khách. Thông thường, tất cả các bộ phận của con vật đều được đưa ra để mời khách, điều này thể hiện tình cảm quý trọng khách một cách chân tình.

Về việc uống rượu, trước đây, người Ê Đê chỉ uống rượu cần. Để uống rượu cần, người ta đặt ché rượu cần và buộc ché rượu vào một cây cột (hay còn gọi là cột rượu), cột rượu được đặt ở giữa gian *gah* theo chiều dọc. Khi uống rượu, thông thường khách là người uống trước, một số nơi chủ nhà uống trước để khách yên tâm là không có bùa ngải. Nay người dân gần như không uống rượu cần nữa, việc uống rượu trắng diễn ra một cách phổ biến, những người đàn ông Ê Đê ở Ea Trang đồng thời cũng "nhậu" như người Việt. Trong những dịp như đãi cơm những người đến làm giúp, người ta mua lòng bò hay lòng heo làm mời và nhậu ở nhà. Khi có tiền hay có chuyện gì vui, họ có thể tụ tập mấy người rủ nhau ra nhậu ở quán. Món nhậu ưa thích của họ là lòng heo, thịt cày, thịt vịt...

Hiện nay, sự giao lưu quan hệ giữa người Ê Đê và các dân tộc khác ở địa phương mở rộng hơn trước, nên những bữa ăn chung của người Ê Đê và người Việt ngày càng nhiều. Thêm vào đó, việc bố trí người dân tộc tại chỗ vào cơ cấu chính quyền ở địa phương tạo điều kiện nhiều hơn cho sự học hỏi, trao đổi lẫn nhau cũng tác động phần nào đến văn hóa tộc người, trong đó có văn hóa ẩm thực.

Phong tục ăn uống trong lễ hội của người Ê Đê nay cũng đã khác trước rất nhiều. Các lễ

hội truyền thống của người Ê Đê đã gần như bỏ hết. Khi bị bệnh, người ta uống thuốc tây và đến bệnh viện chứ không tin thầy cúng và không cúng yang. Lễ mừng năm mới chỉ tổ chức vui chơi, hát hò, không cúng lễ, không cấm đi làm và không ăn uống chung như trước. Nếu có cúng, từng nhà tự cúng trong phạm vi gia đình mình. Đám tang và đám cưới là những dịp thể hiện tính cộng đồng nhiều nhất. Cả buôn làng đến giúp và cùng ăn uống, nhưng thời gian được rút ngắn lại, dài nhất chỉ có ba ngày. Khách đến đám cưới đưa tiền mừng cho gia chủ giống như người Việt.

Những biến đổi về nguyên liệu, cách chế biến, quan niệm về các món ăn và đồ dùng trong ăn uống diễn ra theo cả không gian và thời gian. Theo không gian, sự biến đổi lan dần từ khu vực gần trung tâm xã, chợ, đường giao thông đến các khu vực xa xôi hơn. Theo thời gian, biến đổi dần dần từ quá khứ đến hiện tại. Sự chuyển biến trong văn hóa nói chung và văn hóa ẩm thực của người Ê Đê nói riêng do nhiều nguyên nhân, trong đó có các nguyên nhân chính như: sự biến đổi về điều kiện tự nhiên, môi trường; biến đổi về đời sống kinh tế, xã hội; quá trình giao lưu tiếp biến văn hóa.

3. Một số giải pháp bảo tồn và phát huy văn hóa ẩm thực truyền thống Ê Đê

Món ăn, đồ uống mang bản sắc của tộc người Ê Đê đang biến đổi rất nhiều, vì thế việc khôi phục, bảo tồn là rất cần thiết và cấp bách. Tiêu biểu nhất là rượu cần Ê Đê, men từ các loại lá là nguyên liệu quan trọng nhất làm nên hương vị đặc biệt của nó. Nhưng hiện nay, rất nhiều người Ê Đê không biết các loại lá đó nữa. Chúng ta có thể nghiên cứu, tìm hiểu, với sự trợ giúp của những người già, tìm các loại lá đó và nhân giống chúng, trồng ở vườn, ở rẫy để duy trì hương vị đặc biệt của rượu cần Tây Nguyên.

Nét đẹp trong văn hóa ẩm thực cũng là nét đẹp trong văn hóa truyền thống của tộc người Ê Đê là tính cộng đồng. Nhưng việc xóa bỏ

những lễ hội của người Ê Đê đã làm cho tính cố kết cộng đồng giảm đi đáng kể. Các lễ hội và việc ăn uống, vui chơi trong lễ hội là những hoạt động cần thiết trong đời sống tinh thần của tộc người, cần có sự nhận thức đúng đắn của các cơ quan phụ trách về văn hóa ở địa phương về những hoạt động này.

Các hoạt động như "Ngày hội ẩm thực truyền thống các dân tộc Tây Nguyên" (tổ chức tháng 6 hằng năm ở thành phố Buôn Mê Thuật) nên được nhân rộng và phát triển hơn nữa. Trong đó, các đơn vị tổ chức có thể chú trọng hơn đến những món ăn, đồ uống mang đặc trưng văn hóa tộc người và những nét văn hóa ẩm thực độc đáo để giới thiệu rộng rãi với các du khách. Việc làm đó vừa là cách hữu hiệu để bảo tồn văn hóa ẩm thực truyền thống vừa góp phần tăng thêm tính hấp dẫn của địa phương trong lĩnh vực du lịch.

Bảo tồn và phát huy nét đẹp trong văn hóa ẩm thực của người Ê Đê là một phần trong bảo tồn văn hóa truyền thống tộc người. Người dân cần chủ động điều chỉnh suy nghĩ, hành vi của mình đối với các phong tục tập quán lễ nghi, tôn giáo, luật tục và lựa chọn, gìn giữ những nét đẹp văn hóa của mình.

4. Kết luận

Văn hóa ẩm thực có quan hệ rất mật thiết với môi trường sống. Tập quán ăn uống của người Ê Đê liên quan chặt chẽ với tập quán kinh tế nương rẫy và tín ngưỡng của họ. So với các yếu tố văn hóa vật chất và tinh thần khác, văn hóa ẩm thực của người Ê Đê vẫn còn bảo lưu nhiều yếu tố truyền thống. Tuy nhiên, văn hóa tộc người của người Ê đê ở Đăk Lăk đang trong quá trình biến đổi một cách nhanh chóng. Sự biến đổi đó một mặt chịu tác động bởi sự giao lưu tiếp biến văn hóa giữa các tộc người cộng cư gần gũi, đồng thời cũng phụ thuộc vào những biến đổi về điều kiện tự nhiên, môi trường sống. Trong quá trình đó, các giá trị truyền thống tốt đẹp

trong văn hóa ẩm thực của tộc người cũng bị mất đi. Đó là những món ăn, đồ uống mang đặc trưng văn hóa tộc người, lối sống gần gũi với thiên nhiên, tính cố kết cộng đồng chặt chẽ trong văn hóa ẩm thực nói riêng và văn hóa ứng xử nói chung. Vì vậy, đề ra và thực hiện các giải pháp để bảo tồn văn hóa tộc người trong bối cảnh công nghiệp hóa, hiện đại hóa hiện nay là một việc làm hết sức cần thiết. ■

Chú thích

- (1) Theo y học cổ truyền, ớt vị cay, nóng, có tác dụng tán hàn, kiện tì, tiêu thực, chỉ thống, thường được dùng để chữa đau bụng do lạnh, tiêu hóa kém, chữa đau khớp.
- (2) Qua nghiên cứu, các nhà khoa học đã chứng minh, thành phần chất cay của ớt có tác dụng lan tỏa và đốt cháy các chất béo. Ớt cũng chứa một số vitamin và chất khoáng. Trong 100 gam ớt có chứa 198 mg vitamin C và các vitamin B1, B2, beta caroten (tiền vitamin A), canxi, sắt, axit citric, axit malic. (Theo Tuấn Thành, "Tác dụng chữa bệnh của ớt", <http://xaluan.com>).
- (3) *Djam tê* là một món ăn tổng hợp. Nguyên liệu truyền thống để làm *djam tê* gồm có cây chuối, lá dao, gạo, muối, ớt, bột ngọt, thịt bò, xương bò, lòng bò và sách bò. Cây chuối được bóc những lớp ngoài, lấy lõi bên trong và xắt mỏng. Lá dao cùng gạo, muối, ớt đem giã nhuyễn. Khi nấu, đầu tiên, người ta sẽ nấu lòng và xương bò sôi lên khoảng 20 phút, rồi cho hỗn hợp lá dao, gạo, muối, ớt đã giã nát vào, nấu sôi lên, cho tiếp cây chuối xắt mỏng vào, nấu sôi cho chín, nêm cho vừa ăn. Theo người Ê Đê, món ngon chỉ có thể là *Djam tê*. Món này đồng bào nói bằng tiếng Việt là canh bột hay canh bồi.
- (4) Có điều không thay đổi là họ không ăn cháo chua như một số tộc người khác và không nấu cháo với cá.

Tài liệu tham khảo

1. Phan Văn Hoàn (2006), *Bước đầu tìm hiểu văn hóa ẩm thực Việt Nam*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
2. Tuyết Nhung Buôn Krông chủ biên (2009), *Văn hóa ẩm thực của người Ê Đê*, Nxb. Văn hóa dân tộc, Hà Nội.
3. Vương Xuân Tình (2004), *Tập quán ăn uống của người Việt vùng Kinh Bắc*, Nxb. Khoa học xã hội, Hà Nội.
4. Nguyễn Như Ý chủ biên, Nguyễn Văn Khang, Phan Xuân Thành (2009), *Từ điển tiếng Việt thông dụng*, Nxb. Giáo dục, Hà Nội.

ThS. HÀ THỊ MAI
Viện KHXH vùng Tây Nguyên