TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Bản sắc ẩm thực Ê Đê qua các món ăn đặc trưng

07:30 03/12/2025

Ẩm thực của cộng đồng Ê Đê, chủ yếu cư trú tại vùng cao nguyên Tây Nguyên, thể hiện sự gắn kết chặt chẽ giữa con người và thiên nhiên. Người Ê Đê tận dụng sản vật từ rừng, suối và nương rẫy để tạo nên những bữa ăn hàng ngày cũng như các món dành cho lễ hội.



Mâm cơm truyền thống của người Ê đê (Ảnh: interner)

Rừng cung cấp khoảng 80-90% nguyên liệu trong ẩm thực truyền thống, giúp cộng đồng tự cung tự cấp mà không phụ thuộc nhiều vào chợ búa. Điều này nhấn mạnh lối sống gần gũi với môi trường, nơi mỗi gia đình hay buôn làng có thể tự hái lượm để chế biến.

Ẩm thực Ê Đê nổi bật với các vị đắng, chua, cay và bùi béo từ nguyên liệu tự nhiên, tạo nên sự khác biệt so với nhiều nền ẩm thực khác. Kỹ thuật chế biến mang dấu ấn đặc trưng, giữ nguyên hương vị gốc. Ví dụ, giã tay giúp thấm gia

vị mà không làm mất độ tươi, như trong món cà đắng giã lá é hay đậu non giã gừng. Nấu canh từ bột nước vo gạo tạo độ sệt và vị thanh mát, thường thấy ở canh bột lá yao. Các phương pháp nướng hoặc xào kết hợp thịt gà, bò, heo với măng rừng, ớt, sả và gia vị rừng, mang đến độ đậm đà mà vẫn nguyên bản. Ngoài ra, bảo quản thực phẩm qua phơi khô, rang hoặc muối giúp kéo dài thời gian sử dụng, như phơi cá suối hoặc thịt để nấu canh sau này. Những kỹ thuật này không chỉ thực tế mà còn giúp bảo toàn giá trị dinh dưỡng từ nguyên liệu.



Canh cà đắng là một trong những món ăn điển hình của người Ê Đê (Ảnh: internet)

Một số món ăn tiêu biểu phản ánh rõ nét bản sắc này. Canh cà đắng sử dụng quả cà đắng mọc dại, kết hợp cá khô, đầu cá trích phơi khô, rau rừng và nước vo gạo để tạo sệt. Vị đắng nhẹ, cay và hăng của món ăn tượng trưng cho núi rừng; có thể chế biến thêm bằng cách phơi khô cà đắng rồi nấu với xương đầu heo, nấm mèo và đậu đen, hoặc giã tươi với cà chua rừng, chanh, rau ngò gai, ớt và lá ắc trong ống nứa.



Lẩu lá rừng là món ăn chống đói của đồng bào Ê Đê

Lẩu lá rừng gồm nhiều loại lá rừng, thịt heo rừng hoặc gia súc, ớt, sả; từng là món cứu đói trong thời khó khăn, nay chỉ dùng dịp đặc biệt do nguyên liệu khan hiếm. Vếch bò (ruột non bò) xào hoặc nướng với măng rừng, ớt rừng, thường dành cho cưới hỏi hoặc lễ tết; vị béo dai hơi đắng quyện với ngọt thanh từ măng. Dế cơm rang muối lấy dế bắt sau vụ lúa, rang vàng với muối, hành lá, gừng, hẹ, giàu đạm và dùng như món nhậu hoặc ăn kèm cơm.



Canh chua kiến vàng, đặc sản trứ danh của người Ê Đê

Canh chua kiến vàng dùng kiến vàng tạo vị chua thanh, kết hợp tôm, cá, cua, hoa djam tang, rau rừng, mang tính "rượu trời" của ẩm thực núi rừng. Ngoài ra, các món như gà nướng muối ớt, lá mì xào hay cà đắng um ếch cũng phổ biến, với vị cay nồng đặc trưng từ ớt – loại gia vị không thể thiếu, giúp tăng sức đề kháng.



Lá mì thậm chí còn được muối lên để ăn như dưa cải của người Kinh

Về mặt dinh dưỡng, rau rừng và lá rừng chứa chất xơ cao cùng một số hoạt chất sinh học kháng oxy hóa, như trong rau đắng hay lá mrook. Thịt, nội tạng như vếch bò và côn trùng như dế cơm cung cấp đạm động vật, axit amin thiết yếu, kẽm, sắt. Gia vị rừng như ớt xanh, gừng, sả chứa capsaicin và zingiberene, hỗ trợ tiêu hóa và tăng chuyển hóa năng lượng. Kỹ thuật giã tay giữ cấu trúc thực vật, ít xử lý nhiệt cao để bảo toàn vitamin và khoáng chất; nấu bằng nước vo gạo thêm carbohydrate. Tuy nhiên, hiện chưa có số liệu công bố cụ thể về tỷ lệ thành phần, như phần trăm protein từ dế cơm so với thịt bò, hoặc thời gian nấu để giữ hoạt chất; các nghiên cứu đang được tiến hành tại một số bản làng mẫu.



Dế cơm rang muối là món ăn rất đưa cơm của người Ê Đê

Ẩm thực Ê Đê vượt qua vai trò dinh dưỡng để trở thành cách giao tiếp cộng đồng và giữ bản sắc. Trong lễ hội, nam giới thường đảm nhận nấu nướng, củng cố đoàn kết buôn làng. Rượu cần, men từ lá rừng, là đồ uống không thể thiếu trong các dịp này, với nghi thức uống chứng minh lòng tin. Ngày nay, nguồn nguyên liệu lá rừng và thịt rừng bị hạn chế, đòi hỏi khai thác bền vững để tránh mất cân bằng môi trường. Việc gắn ẩm thực với du lịch cộng đồng cho phép du khách trải nghiệm thu lượm và chế biến món truyền thống. Đồng thời, nghiên cứu phát triển ẩm thực bản địa chức năng, như đóng gói sản phẩm từ lá rừng hay côn trùng thành đặc sản cao cấp, giúp cộng đồng hưởng lợi kinh tế. Nâng cao vệ sinh an toàn thực phẩm và tiêu chuẩn hóa món ăn cũng cần thiết để phù hợp thị trường mà vẫn giữ nguyên bản sắc, như khai thác lá rừng theo mùa đảm bảo tái sinh.



Ẩm thực Ê Đê là kho tàng hương vị, văn hóa và sáng tạo, ngày càng quan trọng trong xu hướng toàn cầu về ẩm thực bản địa. Việc nghiên cứu, bảo tồn và phát huy giá trị này không chỉ giữ di sản mà còn thúc đẩy phát triển bền vững cho cộng đồng Tây Nguyên.

Lê Thanh (*t/h*)