TẠP CHÍ ĐIỆN TỬ
THƯƠNG HIỆU & CÔNG LUẬN

Hương vị rừng xanh trong từng cuốn gỏi lá Kon Tum

07:28 22/03/2026

Gỏi lá Kon Tum là sự kết tinh độc đáo của ẩm thực núi rừng Tây Nguyên, nổi bật với hàng chục loại lá rừng mang hương vị riêng biệt được kết hợp tinh tế trong từng cuốn. Không chỉ là món ăn, gỏi lá còn phản ánh rõ nét văn hóa bản địa và cách người dân nơi đây tận dụng sản vật tự nhiên để tạo nên trải nghiệm ẩm thực phong phú, đặc trưng riêng biệt.

Hương vị rừng xanh trong từng cuốn gỏi lá Kon Tum (Ảnh: Du lịch Việt)

Món ăn này gắn bó với đồng bào Ba Na từ rất lâu. Người dân kể rằng, thuở ban đầu, khi vào rừng phát nương làm rẫy, họ hái lá cây rừng về ăn kèm bữa cơm trưa rồi mang về dùng cho bữa tối. Dần dần, người ta chọn lọc những loại lá mang hương vị riêng biệt, kết hợp với thịt, tôm và nước chấm đặc biệt để tạo nên món gỏi lá ngày nay.

Nguyên liệu chính của gỏi lá Kon Tum nằm ở hơn 30 đến 60 loại lá, tùy theo mùa. Có lá chỉ hái được ở rừng sâu như lá trâm, lá bứa, lá ngành ngạnh đỏ, lá đại bi. Còn lại là lá vườn nhà quen thuộc: lá sung, lá ổi, lá xoài, lá chùm ruột, lá ngũ gia bì, tía tô, lá mơ, rau cải... Mỗi loại mang một vị riêng: chua thanh của lá xoài, chát nhẹ của lá ổi, đắng the của lá mật gấu, bùi ngậy của lá sung.

Mỗi lần cuốn, thực khách có thể thay đổi sự kết hợp lá để tạo ra hương vị mới. (Ảnh: internet)

Thịt ba chỉ chọn miếng vừa nạc vừa mỡ, luộc chín rồi thái lát mỏng. Tôm sông rang khô vừa đủ để giữ độ mọng nước. Bì heo thái sợi nhỏ, trộn thính gạo rang, riềng băm và gia vị. Tất cả bày biện xung quanh mẹt lá, tạo nên bức tranh màu sắc sống động.

Điểm nhấn không thể thiếu là nước chấm – linh hồn của món ăn. Người ta ủ gạo nếp lên men thành hèm rượu thơm lừng, trộn cùng tôm khô và thịt, xay nhuyễn. Hành khô phi thơm trên chảo, đổ hỗn hợp vào, thêm mẻ và sa tế, đun lửa nhỏ

đến khi sánh đặc, ngả màu vàng nghệ và tỏa mùi men rượu quyến rũ.

Nguyên liệu chính của gỏi lá Kon Tum nằm ở hơn 30 đến 60 loại lá, tùy theo mùa. (Ảnh: Ái Nhi Phạm)

Cách thưởng thức gỏi lá Kon Tum khá công phu và thú vị. Trước tiên rửa tay sạch. Chọn một lá to làm vỏ ngoài – thường là lá mơ, lá sung, lá cải hoặc mã đề – cuốn nhẹ thành hình phễu. Tiếp theo ngắt 8 đến 10 loại lá nhỏ khác nhau bỏ vào bên trong. Thêm một miếng thịt ba chỉ, vài con tôm rang, ít bì heo, một nhúm muối hạt, tiêu sọ giã dập và ớt chỉ thiên. Chan một muỗng nước chấm sền sệt lên trên. Cuốn gọn lại và đưa cả cuốn vào miệng.

Mỗi lần cuốn, thực khách có thể thay đổi sự kết hợp lá để tạo ra hương vị mới. Cuốn này chua thanh, cuốn kia chát nhẹ, cuốn sau đắng the… Tất cả hòa quyện cùng vị béo ngậy của thịt, tôm và nước chấm men rượu tạo nên trải nghiệm khó quên.

Gỏi lá Kon Tum là sự kết tinh độc đáo của ẩm thực núi rừng Tây Nguyên (Ảnh: internet)

Gỏi lá Kon Tum thường xuất hiện trong bữa cơm gia đình sum họp, những buổi tiếp khách quý hoặc các lễ hội truyền thống của đồng bào Ba Na như lễ cúng cơm mới, lễ kết nghĩa, đám cưới. Người dân bản địa tin rằng món ăn này vừa thanh lọc cơ thể vừa mang lại sự gắn kết mọi người quanh mâm.

Hiện nay, du khách đến Kon Tum đều tìm đến gỏi lá để cảm nhận trọn vẹn hồn cốt núi rừng. Một suất gỏi lá cho 4-6 người có giá khoảng 300.000 – 400.000 đồng, đủ để cả nhóm vừa ăn vừa trò chuyện, vừa cuốn vừa cười.

Gỏi lá Kon Tum không chỉ là món ăn. Đó là cách người Tây Nguyên gửi gắm tình yêu thiên nhiên vào từng chiếc lá, từng miếng cuốn. Một lần thử, thực khách sẽ hiểu vì sao món đặc sản này lại khiến bao người nhớ mãi không quên.

L.T *(t/h)*