



## MIÊN MAN MÓN RÊU SUỐI



**//** *Nắng nồng không bạc sắc xanh. Món rêu nuôi lớn duyên anh với nàng” - câu hát văng vẳng của cô gái Thái có đôi mắt lúng liếng như mời gọi chúng tôi ngược ngàn. Tây Bắc không chỉ nổi tiếng với núi non hùng vĩ, người xinh mà nơi đây còn là quê hương của những món ăn lạ, độc đáo, trong đó có món rêu suối đã gắn bó với đồng bào tự bao đời.*

Địa hình Tây Bắc có rất nhiều sông suối lớn với nhiều tảng đá lớn nhỏ. Đây là điều kiện thuận lợi cho những đám rêu phát triển. Món rêu được lấy ở những đoạn sông suối có độ sâu từ 0,4m đến 1m là loại thực phẩm có từ xa xưa được đồng bào nhiều dân tộc như Thái, Mông, Mường... ưa thích. Theo các già làng, rêu suối không chỉ ăn ngon mà còn rất tốt cho sức khỏe. Đi lấy rêu tập thể là một nét văn hóa thú vị của người Tây Bắc. Rêu suối có thể chế biến thành rất nhiều món ăn ngon và độc đáo như nướng, nấu canh hay xào, làm bánh... Bởi rêu suối rất sẵn, không mất công chăm sóc mà có thể chế biến được thành nhiều món ăn ngon. Với đồng bào các dân tộc Tây Bắc, nhắc đến rêu suối là chúng ta nhắc đến một món ăn thường ngày quen thuộc.

Rêu chia làm ba loại. Loại mọc trên đá thành sợi như sợi tóc, màu hơi sẫm có thể làm món nộm. Rêu mọc rời rạc có màu xanh và rêu mọc ở các khe suối không bám chặt vào đá. Rêu sạch và non thường có tại các khe suối, nơi có dòng chảy. Mùa rêu mọc rất ngắn nên đồng bào thường tranh thủ lấy về ăn không hết phơi khô làm thức ăn dự trữ cho mùa đông. Rêu có thể thay món rau





nhưng cũng có khi được chế biến trong tiệc cưới, lên nhà mới hay trong các dịp lễ hội...

Việc chế biến rêu để ăn của các dân tộc gần như giống nhau. Tuy nhiên quan trọng nhất là việc xử lý ban đầu. Người ta đặt rêu lên những tảng đá nhẵn, rộng, dùng thanh tre, gỗ đập, vừa nhặt gốc rêu, sạn, sỏi. Sau đó cho rêu vào xá, kiếng (dụng cụ rửa rau), rửa cho đến lúc trong nước. Ủ muối nhạt từ 10 đến 15 phút rồi rửa lại, chế biến thành các món ăn khác nhau. Đó là canh rêu tươi nấu với xương hầm hay nước luộc gà, nộm rêu non... Đặc sắc nhất phải kể đến là món rêu nướng. Đây là món ăn hấp dẫn và hợp khẩu vị với nhiều người. Món rêu nướng có mùi vị đặc trưng, đặc biệt khoái khẩu đối với người biết uống rượu. Ngoài ra rêu suối còn thích hợp làm nhân bánh, xào thịt trâu, thịt bò thay các món rau bình thường...

Vào mùa này nếu có dịp lên Tây Bắc bạn sẽ được chứng kiến một cảnh tượng rất đẹp. Thấp thoáng bên những con suối trong vắt đang chảy róc rách là những cô gái Thái da dẻ trắng ngần, thướt tha trong trang phục truyền thống đang khom mình lấy rêu. Đậm đà trong mâm rượu húa hôn của các đôi trai gái vùng cao, món rêu suối đã làm tăng thêm sự đa dạng và phong phú cho văn hóa ẩm thực của đồng bào Tây Bắc.

VĂN LẬP

