

## THÀNH PHẦN CÁC LOÀI THỰC VẬT ĐƯỢC ĐỒNG BÀO DÂN TỘC Ở ĐẮK LẮK VÀ GIA LAI SỬ DỤNG LÀM RAU

**NGUYỄN QUỐC BÌNH, NGUYỄN VĂN ĐẠT, LƯU ĐÀM CỬ**

*Bảo tàng Thiên nhiên Việt Nam,*

*Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam*

**NGUYỄN PHƯƠNG HẠNH, LƯU ĐÀM NGỌC ANH**

*Viện Sinh thái và Tài nguyên sinh vật,*

*Viện Hàn lâm Khoa học và Công nghệ Việt Nam*

Rau là một phần không thể thiếu trong cuộc sống con người. Trong thành phần của rau có hầu hết các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Rau là nguồn cung cấp chủ yếu các muối khoáng có tính kiềm, các vitamin, pectin, axit hữu cơ và xơ-là những chất rất cần thiết đối với các hoạt động sinh lý của cơ thể con người. Ở Việt Nam, nguồn cung cấp rau ăn chủ yếu ở các thành thị là các loại rau trồng với các nhóm như nhóm rau xanh, nhóm rễ củ hay nhóm cho quả. Nhưng ở các vùng rừng núi, ngoài một số loại cây được trồng làm rau, còn nhiều loài cây khác trong tự nhiên cũng được thu hái làm rau. Những loài cây này thường mọc ven đường mòn, nơi ẩm trong rừng, ven suối, đã đóng góp một phần không nhỏ trong bữa ăn hàng ngày của người dân tộc ít người sống ở các vùng rừng núi.

### I. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

- Điều tra khảo sát thực địa tại 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai, thu thập mẫu vật để xác định tên khoa học, thành phần các loài thực vật được sử dụng làm rau ăn.
- Xác định tên khoa học bằng phương pháp hình thái so sánh.
- Điều tra về phương thức sử dụng, khai thác các loài rau ăn theo phương pháp PRA.

### II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Thành phần các loài thực vật được sử dụng làm rau

Tổng số các loài thực vật được sử dụng làm rau ăn qua các đợt điều tra khảo sát tại 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai năm 2012 và đầu năm 2013 là 234 loài thuộc 169 chi, 71 họ. Trong đó, chỉ có số ít loài là cây trồng và nửa hoang dại (60 loài), phần lớn (174 loài) được thu hái trong tự nhiên. So với 125 loài thực vật làm rau [4] và 114 loài [2] thì số loài thực vật được sử dụng làm rau ăn của 2 tỉnh này cao hơn rất nhiều.

*Bảng 1*

**Tỷ lệ % của các dạng cây được sử dụng làm rau**

Dạng cây \ Chi tiêu	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Cây thảo	131/234	56
Dây leo	35/234	15
Cây gỗ	54/234	23
Cây bụi	14/234	6

Các loài cây được khai thác làm rau có các dạng sống khác nhau: Cây thảo, dây leo, cây gỗ, cây bụi; trong đó, cây thảo (một năm hay hàng năm) chiếm tỷ lệ khá lớn so với các nhóm còn lại. Bảng 1 cho thấy tỷ lệ % của các dạng cây làm rau ăn ở Đắk Lắk và Gia Lai.

Trong số các họ thực vật có các loài được sử dụng làm rau ở 2 tỉnh này, các họ chỉ có 1 loài chiếm đa số: 30/71 họ (42,2%). Họ có nhiều loài nhất là họ Cúc (Asteraceae): 22 loài.

Tổng số loài của 5 họ có nhiều loài sử dụng làm rau (họ có số loài thấp nhất là 10 loài, họ nhiều nhất là 22 loài): 68/234 (chiếm 29%). Bao gồm các họ: Cúc (Asteraceae), Thầu dầu (Euphorbiaceae), Đậu (Fabaceae), Hoa môi (Lamiaceae), Bầu bí (Cucurbitaceae).

## 2. Kinh nghiệm chế biến và sử dụng rau của các dân tộc thiểu số ở Đắk Lắk và Gia Lai

### 2.1. Kinh nghiệm chế biến

- Phổ biến nhất là luộc, sau đó là nấu canh, xào, muối chua, nướng hoặc ăn sống.
- Mỗi loại rau có thể nấu riêng, nấu lẫn các loại rau khác hay với thực phẩm khác ngoài rau (như cá suối, sòng; thịt lợn, gà, trâu, bò...).
- Một số loài rau có độc tính: Thường dùng dưới dạng luộc chín, không dùng nước luộc rau, không ăn sống. Bộ phận làm rau là cành lá non, không dùng bộ phận già vì có độc tính. Các loài này bao gồm: Muối (*Rhus chinensis*), Lim xanh (*Erythrophleum fordii*), Dầu giun (*Chenopodium ambrosioides*), Sầu đâu (*Brucea javanica*), Bồ kết (*Gleditsia australis*), Cắm xe (*Xylia xylocarpa*).

### 2.2. Các bộ phận sử dụng làm rau

- Các phần non của thân, cành, lá: Là bộ phận được sử dụng chủ yếu làm rau. Có loài sử dụng cả cây (trừ rễ) như các loài cây trong họ Cải (Brassicaceae)...
- Hoa, cụm hoa: Bí đao (*Bennincasa hispida*), Bí đỏ (*Curcubita maxima*), Mướp (*Luffa cylindrica*), Nghệ (*Curcuma longa*), Gừng giò (*Zingiber zerumbet*), ...
- Quả: Chủ yếu các loài thuộc họ Bầu bí (Cucurbitaceae), Cà (Solanaceae), một số loài khác như Núc nác, Trám, ...
- Thân cây: Đọt non trong thân của các loài trong họ Cau dừa (Arecaceae), họ Gừng (Zingiberaceae), hay phần thân phình to trên mặt đất như Su hào (*Brassica oleracea* var. *caulorapa*).

### 2.3. Một số loài mới được phát hiện được sử dụng làm rau

Kết quả điều tra còn cho thấy 23 loài thuộc 17 họ thực vật mới được sử dụng làm rau tại 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai so với trước đây [1]. Danh sách các loài được thể hiện ở bảng 2.

## 3. Khác biệt về thành phần rau ăn giữa khu vực miền núi và thành thị

- Khu vực thành phố, thị trấn: Khu vực thành thị với diện tích đất vườn không nhiều, nên thành phần các loài rau được đồng bào dân tộc ít người hai tỉnh này sử dụng chính là các loại rau trồng, như các loài trong họ Cải (Brassicaceae), họ Rau giền (Amaranthaceae), các loại quả thuộc họ Bầu bí (Cucurbitaceae), họ Đậu (Fabaceae); các loại rau gia vị thuộc họ Hoa môi (Lamiaceae), họ Hành (Liliaceae), ... với nguồn cung cấp là các buôn làng ở ngoại vi thành phố, thị trấn và từ các vùng khác ngoài 2 tỉnh này.

- Khu vực miền núi: Do điều kiện tự nhiên và kinh tế, khu vực này mang tính chất tự cung tự cấp, vì vậy, thành phần các loài rau được sử dụng chỉ có số ít loài là cây trồng, phần lớn là dạng bán hoang dại và tự nhiên. Rau được trồng tại vườn các hộ gia đình là một số loài cây

trồng, một số loài khác được mang được từ rừng về trồng như: Nhội (*Bischofia javanica*), các loài Càng cua (*Peperomia* sp.), Cà hung (*Solanum ferox*),.... Một phần khác được thu hái từ những cây tự nhiên trong rừng, ven suối như: Rau dớn (*Diplazium esculentum*), Rau bép (*Gnetum gnemon* var. *griffithii*), Bò khai (*Erythrolalum scandens*), Rau tàu bay (*Crassocephalum crepidioides*), ... Các loại rau này thường có hương vị đặc trưng riêng của mỗi loài. Vì vậy, một số loài rau này hiện đang trở thành những loại rau đặc sản chỉ có ở các vùng rừng núi.

Bảng 2

**Danh sách các loài mới được phát hiện sử dụng làm rau**

TT	Tên khoa học	Họ	Tên Việt Nam	Bộ phận sử dụng	Cách chế biến
1	<i>Mangifera indica</i>	Anacardiaceae	Xoài	Lá non	Nấu canh chua cùng cá
2	<i>Stereospermum colais</i>	Bignoniaceae	Quao núi	Lá non	Luộc, nấu
3	<i>Bixa orellana</i>	Bixaceae	Điều nhuộm	Lá non	Luộc, nấu, xào
4	<i>Erythrophleum fordii</i>	Caesalpiniaceae	Lim xanh	Lá non đầu mùa mưa	Nấu canh
5	<i>Gleditsia australis</i>	Caesalpiniaceae	Bò kết	Lá non	Luộc đổ nước, rửa lại bằng nước lạnh rồi nấu, xào
6	<i>Terminalia corticosa</i>	Combretaceae	Chiêu liêu ổi	Lá non	Luộc, nấu xào
7	<i>Elaeocarpus varunus</i>	Elaeocarpaceae	Côm xanh	Lá non	Luộc, nấu, xào
8	<i>Antidesma acidum</i>	Euphorbiaceae	Chòi mòi chua	Lá non	Ăn sống, luộc, nấu với cá
9	<i>Aporosa dioica</i>	Euphorbiaceae	Thầu tẩu	Lá non	Luộc, nấu, xào
10	<i>Homonoia riparia</i>	Euphorbiaceae	Rù rì	Lá non	Luộc bỏ nước rồi nấu canh
11	<i>Dalbergia oliveri</i>	Fabaceae	Cắm lai	Lá non	Luộc, nấu, xào
12	<i>Xylia xylocarpa</i>	Fabaceae	Cắm xe	Lá non	Luộc đổ nước, rửa lại bằng nước lạnh rồi nấu, xào
13	<i>Leea indica</i>	Leeaceae	Gối hạc	Lá non	Luộc, nấu, xào
14	<i>Broussonetia papyrifera</i>	Moraceae	Dương	Lá non	Vò kỹ cho hết lông, nấu canh
15	<i>Ardisia insularis</i>	Myrsinaceae	Cơm nguội đào	Cành, lá non	Lá non luộc, nấu, xào
16	<i>Morinda citrifolia</i>	Rubiaceae	Nhàu núi	Lá non	Luộc, nấu hay xào
17	<i>Citrus grandis</i>	Rutaceae	Bưởi	Lá non	Lá non nấu canh
18	<i>Brucea javanica</i>	Simaroubaceae	Sầu đầu	Lá non	Luộc, nấu, xào
19	<i>Plectocomiopsis geminiflora</i>	Arecaceae	Song voi	Đọt non trong vỏ thân	Nướng, luộc đổ nước (vì có vị đắng) rồi nấu hay xào
20	<i>Smilax glabra</i>	Smilacaceae	Thỏ phục linh	Lá non	Luộc, nấu canh hay xào
21	<i>Amomum muricarpum</i>	Zingiberaceae	Sa nhân quả có mủ	Phần thân non trong bẹ	Ăn sống, luộc, nấu, xào
22	<i>Hornstedtia sanhan</i>	Zingiberaceae	Giã sa nhân	Phần thân non trong bẹ	Ăn sống, luộc, nấu hay xào
23	<i>Kaempferia galanga</i>	Zingiberaceae	Địa liền	Lá non, hoa	Thái nhỏ, vò kỹ, nấu canh

### III. KẾT LUẬN

- Thành phần các loài cây làm rau ăn ở 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai rất đa dạng và phong phú với các dạng sống khác nhau như cây thảo, dây leo, cây gỗ, cây bụi. Với 234 loài thuộc 169 chi, 71 họ đã được xác định, số lượng các loài rau ăn ở 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai nhiều hơn rất nhiều so với các tài liệu nghiên cứu trước đây [2, 5].

- Các dân tộc bản địa 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai có nhiều kinh nghiệm sử dụng các loài cây rừng làm rau ăn rất độc đáo. Một số loài cây có độc tính, nhưng tùy thời điểm thu hái có thể sử dụng làm rau ăn, như lá cây Lim xanh (*Erythrophleum fordii*) rất độc, nhưng lá non vào đầu mùa mưa được dùng làm rau ăn.

- Danh sách 23 loài thuộc 17 họ thực vật mới được phát hiện làm rau ăn ở 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai.

#### Đề nghị:

- Phát triển trồng một số loài rau đặc sản vừa có giá trị làm rau, vừa có thể tăng thu nhập cho đồng bào dân tộc tại các khu vực miền núi thuộc 2 tỉnh Đắk Lắk và Gia Lai.

- Xây dựng mô hình trồng một số cây đặc sản như Bò khai (*Erythrophalum scandens*), Dây giang (*Aganonerion polymorphum*), ... dưới tán rừng, trong vườn nhà dưới tán các cây gỗ.

**Lời cảm ơn:** Công trình được sự hỗ trợ kinh phí của đề tài: “Nghiên cứu tri thức bản địa trong sử dụng và bảo tồn tài nguyên sinh vật phục vụ phát triển kinh tế xã hội và bảo tồn bản sắc dân tộc của cộng đồng các dân tộc thiểu số ở khu vực Tây Nguyên” mã số: TN3/T13 thuộc Chương trình Tây Nguyên III.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Tiên Bân và cs., 1984. Danh lục thực vật Tây Nguyên 1-231. Hà Nội.
2. Nguyễn Tiên Bân et al., 1994. Một số rau dại ăn được ở Việt Nam. NXB. Quân đội nhân dân, Hà Nội, tr.: 1-307.
3. Nguyễn Tiên Bân, 1997. Cẩm nang tra cứu và nhận biết các họ thực vật hạt kín (Magnoliophyta, Angiospermae) ở Việt Nam. NXB. Nông nghiệp, Hà Nội.
4. Cục Quân nhu, 1971. Sổ tay rau rừng. NXB. Quân đội nhân dân, Hà Nội, tập I: 1-283.
5. Lê Đình Mới, Lưu Đàm Cư, Trần Minh Hối, 1998. Tài nguyên thực vật, Hà Nội, tr.: 1-125.
6. Phạm Hoàng Hộ, 1999-2003. Cây cỏ Việt Nam. NXB. Trẻ, Tp. Hồ Chí Minh, tập I, II, III.

### COMPOSITION OF PLANTS SPECIES WHICH ARE USED AS VEGETABLES IN GIA LAI AND DAK LAK BY ETHNIC MINORITY

NGUYEN QUOC BINH, NGUYEN VAN DAT, LUU DAM CU  
NGUYEN PHUONG HANH, LUU DAM NGOC ANH

#### SUMMARY

The paper studied the composition of plant species which were used as vegetables by ethnic minority in Dak Lak and Gia Lai, 2 provinces of the Central Highland. The study identified 234 species belonging to 169 genera, 71 plant families in Dak Lak province and Gia Lai province which were used as vegetables with diverse life forms. The herbaceous plant groups accounted for the largest proportion, with 56% of them, followed by group of lianas with 15%, group of wood plants with 23%, and only 6% for shrub species. It also mentioned in the checklist of 23 species in 17 plant families whose function as vegetables was newly discovered in these provinces.