

ĐA DẠNG CÁC LOÀI THỰC VẬT ĐƯỢC CỘNG ĐỒNG DÂN TỘC SỬ DỤNG LÀM THỰC PHẨM Ở XÃ MƯỜNG LẠN, HUYỆN SỚP CỘP, TỈNH SƠN LA

VŨ THỊ LIÊN, PHẠM QUỲNH ANH
Trường Đại học Tây Bắc

NGUYỄN THỊ QUYÊN
Ủy ban Mặt trận Tổ quốc huyện Sông Mã, Sơn La

Thực vật rừng là nguồn tài nguyên quan trọng mang lại nhiều lợi ích cho con người. Ở những nơi khác nhau, độ cao khác nhau, thành phần thực vật có thể khác nhau, đó là kết quả sinh trưởng phát triển của từng loài và sự thích ứng của chúng với những biến động của nhân tố ngoại cảnh. Vì vậy, thực vật rừng ở mỗi địa phương trong thời điểm nhất định không chỉ phản ánh hiện trạng tài nguyên, tính đa dạng sinh học mà còn phản ánh tình trạng môi trường rừng.

Việt Nam với 3/4 diện tích đất đai là rừng núi và hơn 12.000 loài thực vật bậc cao có mạch, rất nhiều loài cây đã được sử dụng với nhiều mục đích khác nhau, phục vụ cho cuộc sống của con người. Với nguồn tài nguyên vô cùng phong phú, Việt Nam là 1 trong 9 trung tâm đa dạng sinh học trên thế giới. Ngoài giá trị to lớn là cung cấp các loại gỗ có giá trị kinh tế cao, nhiều loài cây còn được sử dụng làm thực phẩm. Những loài cây này được gọi là những cây ăn được, chúng đóng vai trò rất quan trọng trong đời sống nhân dân, nhất là các dân tộc miền núi. Một số loài cây trước đây được sử dụng như một loại lương thực, thực phẩm để cứu đói, thì nay trở thành những món ăn đặc sản quý hiếm. Trải qua bao thế hệ cùng thăng trầm lịch sử, nhiều loài cây cũng đã đi vào sử sách với những giá trị đã được thừa nhận.

Xã Mường Lạn huyện Sốp Cộp có cộng đồng dân tộc Thái, H'Mông, Tày, Mường, Khơ Mú. Lào sinh sống và gắn bó với rừng từ lâu đời. Vào thời gian nông nhàn, cộng đồng dân tộc vào rừng săn bắt thú, kiếm cá ngoài suối hay thu hái các loại lâm sản phụ như măng tre, rau rừng, mật ong,... Kiến thức sử dụng các loài thực vật từ rừng làm thực phẩm của cộng đồng người dân tộc là sản phẩm kết tinh văn hóa và kinh nghiệm qua nhiều thế hệ gắn bó với rừng và thiên nhiên. Tuy nhiên trong khi thu hái, người dân địa phương chưa chú ý đến khai thác bền vững dẫn đến nguồn tài nguyên giá trị đang dần cạn kiệt.

Nhằm cung cấp những dữ liệu cơ bản về nguồn tài nguyên cây thực phẩm, từ đó làm cơ sở đề xuất một số biện pháp bảo tồn và phát triển một số loài có giá trị tại khu vực nhằm sử dụng hợp lý và phát triển bền vững tài nguyên rừng, góp phần cải thiện kinh tế hộ gia đình, tăng lượng hàng hóa trao đổi của huyện vùng biên giới Sốp Cộp tỉnh Sơn La.

I. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Sử dụng phương pháp đánh giá nhanh có sự tham gia của người dân (PRA) [8], đối tượng phỏng vấn là các cán bộ quản lý, những người dân khai thác và buôn bán tại xã Mường Lạn, huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La. Các cây có giá trị thực phẩm (TP) được xác định theo Triệu Văn Hùng (2007) [6],...

Mẫu vật được định danh dựa vào tài liệu Nguyễn Tiên Bản [1], [2], Võ Văn Chi [3], [4], [5].

Số liệu từ phỏng vấn bán định hướng và bảng hỏi được xử lý bằng phần mềm Microsoft Excel 2007 và SPSS 18.0 (Statistical Package for the Social Sciences).

II. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

1. Đa dạng về thành phần loài thực vật làm thực phẩm tại xã Mường Lạn huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

Theo kết quả điều tra ngoài thực địa và phỏng vấn người dân địa phương tại khu vực nghiên cứu chúng tôi xác định được 123 loài thuộc 99 chi 46 họ được người dân sử dụng làm thực phẩm. Kết quả được thể hiện ở bảng 1.

Bảng 1

Số lượng họ, chi loài thực vật rừng làm thực phẩm ở xã Mường Lạn, huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

Stt	Ngành (Các Taxon)	Số lượng			Tỉ lệ (%) số loài so với tổng số
		Họ	Chi	Loài	
1	Ngành Dương xỉ (Polypodiophyta)	2	2	4	3,5
2	Ngành Thông - Pinophyta	1	1	1	0,8
3	Ngành Ngọc lan (Magnoliophyta)	43	96	123	74,6
	- Lớp Ngọc lan (Magnoliopsida)	34	74	118	95,9
	- Lớp Hành (Liliopsida)	9	22	26	21,1
	Tổng cộng	46	99	123	100

Kết quả ở bảng 1 cho thấy loài thực vật rừng tại khu vực nghiên cứu được người dân sử dụng làm thực phẩm rất đa dạng và phong phú. Sự phân bố của các loài cây có giá trị làm thực phẩm ở từng ngành không đồng đều. Đa số loài tập trung chủ yếu là đại diện thuộc ngành Ngọc lan (Magnoliophyta) với 118 loài chiếm tỷ lệ 95,9%, ít nhất là Ngành Thông – Pinophyta với 1 họ, 1 chi, 1 loài chiếm 0,8%.

Các họ thực vật có nhiều loài làm thực phẩm nhất là: Asteraceae (họ Cúc) có 28 loài, 17 chi; họ Poaceae (Hòa thảo) có 12 loài, 10 chi, họ Amarantaceae (họ Rau dền) có 8 loài, 5 chi; họ Fagaceae (giẻ) có 5 loài, 4 chi; họ Moraceae (Dâu tằm) có 4 loài, 2 chi; họ Apiaceae (họ Hoa tán) có 4 loài, 3 chi; họ Euphorbiaceae (họ Thầu dầu) có 4 loài, 4chi; Các chi có nhiều loài làm thực phẩm nhất lần lượt là: *Gnaphalium*; *Amaranthus*; *Ficus*, *Bauhinia*, *Blumea*

Các chỉ số đa dạng: Chỉ số đa dạng họ là 2,67 tức là trung bình mỗi họ có khoảng gần 3 loài; chỉ số đa dạng chi là 1,24 tức là trung bình mỗi chi có 1 loài; số chi trung bình mỗi họ là 2,15 tức là trung bình mỗi họ có 2 chi được đồng bào sử dụng làm thực phẩm.

2. Đa dạng về dạng thân

Việc phân tích dạng thân của thực vật rừng làm thực phẩm có ý nghĩa quan trọng, không chỉ cho chúng ta biết được dạng thân nào thường được sử dụng làm thực phẩm mà còn giúp định hướng trong việc tìm kiếm khai thác và sử dụng cũng như trong công tác quản lý, gây trồng bảo tồn và phát triển các loài thực vật làm thực phẩm. Từ kết quả điều tra tại khu vực nghiên cứu và căn cứ vào sự phân chia dạng thân của thực vật trong "Tên cây rừng Việt Nam" năm 2000 [4] chúng tôi xác định được 6 dạng thân khác nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Dạng thân của thực vật rừng làm thực phẩm tại khu vực nghiên cứu khá đa dạng với 6 dạng thân khác nhau. Trong đó thực vật thân thảo chiếm số loài nhiều nhất với 78 loài, chiếm 63,43% thấp nhất là bụi trườn với 3 loài, chiếm 2,43%. Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra rằng người dân nơi đây đã biết tận dụng cả những cây thân gỗ để làm rau ăn với số lượng khá nhiều với 19 loài, chiếm tỷ lệ 15,45%.

Bảng 2

Đa dạng về dạng sống của thực vật rừng làm thực phẩm ở xã Mường Lạn, huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

TT	Dạng thân	Số lượng loài	Tỷ lệ phần trăm (%)
1	Thân thảo	78	63,43
2	Gỗ	19	15,45
3	Dây leo	10	8,13
4	Thân bụi	4	3,25
5	Thân tre	9	7,31
6	Bụi trườn	3	2,43
Tổng		123	100

3. Kiến thức bản địa về thực vật làm thực phẩm tại xã Mường Lạn, huyện Sốp Cộp tỉnh Sơn La

Theo phong tục tập quán và nhu cầu về nguồn thực phẩm, người dân cộng đồng đã thu hái và sử dụng nhiều loại thực vật khác nhau có nguồn gốc trong rừng để sử dụng cho nhiều mục đích. Cộng đồng các dân tộc sống và gắn bó với rừng từ xưa nên họ có rất nhiều kinh nghiệm trong việc sử dụng cây cỏ làm thực phẩm. Người dân biết được những loại nào có trong rừng có thể ăn được, cách thức chế biến như thế nào là ngon nhất và loại bỏ được chất độc nếu có. Trong đó, có một số món ăn được xem là quan trọng và không thể thiếu trong lễ hội của cộng đồng dân tộc như cơm lam (cơm ống), bánh dày, củ mài... Theo tài liệu Dự án Hỗ trợ Chuyên ngành Lâm sản ngoài gỗ tại Việt Nam - Pha II, 2007, chúng tôi tạm chia việc sử dụng các loài thực vật sử dụng làm thực phẩm theo các nhóm trong bảng 3.

Trong các loài sử dụng làm thực phẩm đã ghi nhận, nhóm thực vật được sử dụng làm rau và nấu canh chiếm tỷ lệ cao nhất (50,50%), nhóm thực vật sử dụng muối dưa là ít nhất (4,06%). Có một số loài có thể được sử dụng cho nhiều nhóm thực phẩm khác nhau, ví dụ: lá đắng), cà (*Solanum lasiocarpum*), măng, sấu (*Dracontomelon duperreanum*), Rau sắng (*Melientha suavis*), Bò khai (*Erythrolalum scandens*), Đò ngọn (*Cratoxylum pruniflorum*), Vầu ngọt (*Indosasa crassiflora*), Vầu đắng (*Indosasa sinica*), Giang (*Ampelocalamus patellaris*),...

Người dân sử dụng nhóm dùng nấu canh, làm rau nhiều nhất với 62 loài chiếm 50,50% , nhóm cho quả 37 loài chiếm 30,0%; ít nhất nhóm muối dưa 5 loài chiếm 4,06%.

Hệ số sử dụng là: $\alpha = \text{Tổng lượt} / \text{Tổng loài} = 224/123 = 1,82$.

Theo tính toán trung bình mỗi loài có 1,82 cách sử dụng. Vậy trung bình mỗi loài cây sẽ có ít nhất 2 cách chế biến tạo thành 2 món ăn khác nhau. Từ đó ta thấy được sự phong phú về phương thức sử dụng, chế biến các loài cây thực phẩm của đồng bào dân tộc trong khu vực nghiên cứu.

Bảng 3

Sự đa dạng các nhóm thực phẩm

TT	Các nhóm thực phẩm	Số loài	Tỷ lệ (%)
1	Nhóm cho chất bột	6	4,87
2	Nhóm dùng nấu canh, làm rau	62	50,50
3	Nhóm muối dưa	5	4,06
4	Nhóm làm gia vị	7	5,70
5	Nhóm làm nước uống	6	4,87
6	Nhóm cho quả	37	30,0
	Tổng	123	100

Người dân sử dụng nhiều bộ phận khác nhau của thực vật làm thực phẩm. Tùy theo loài mà bộ phận được sử dụng có khác nhau. Tuy nhiên, bộ phận được sử dụng làm thực phẩm nhiều nhất là ngọn cây (40,67%), quả (21, 13%), và ít sử dụng nhất là hạt (3,25%) (Bảng 4).

Bảng 4

Sự đa dạng trong các bộ phận được sử dụng làm thực phẩm

TT	Bộ phận sử dụng	Số lượng loài	Tỷ lệ phần trăm
1	Toàn cây	5	4,06%
2	Ngọn cây	50	40,67%
3	Lá	17	13,82%
4	Thân	8	6,50%
5	Rễ	6	4,87%
6	Quả	26	21,13%
7	Hạt	4	3,25%
8	Hoa	7	5,70%
Tổng		123	100%

Cộng đồng dân tộc ở xã Mường Lạn huyện Sốp Cộp tỉnh Sơn La, vẫn duy trì được truyền thống sử dụng thực phẩm đa dạng từ tự nhiên. Ngày nay, trước sự du nhập các thực phẩm từ nhiều nguồn khác nhau, đây là một ghi nhận đáng quan tâm; nó gợi ý cho các nghiên cứu đánh giá giá trị dinh dưỡng từ các loài thực vật có nguồn gốc hoang dại và phát triển thành các thực phẩm sạch hay đặc sản, làm đa dạng hóa nguồn thực phẩm phục vụ cho con người. Các loài thực vật rừng đã được người dân sử dụng làm thực phẩm qua nhiều thế hệ đã cho thấy tính an toàn cao. Chúng không chỉ có tiềm năng thương mại hóa mà còn có thể khai thác như một khía cạnh tích cực phục vụ cho việc bảo tồn đa dạng sinh học bền vững tại địa phương.

4. Những loài có tiềm năng ở xã Mường Lạn, huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

Trên cơ sở nghiên cứu khảo sát thị trường cũng như xu hướng sử dụng các loài cây tại địa phương, chúng tôi đã chọn và đề xuất 7 loài cây làm thực phẩm sau có tiềm năng cần được gây trồng phát triển để phục vụ cho các chương trình phát triển kinh tế - xã hội:

- 4.1. *Cây Rau sắng - Melientha suavis Pierre*
- 4.2. *Cây Bò khai - Erythralum scandens Blume*
- 4.3. *Trám đen - Canarium tramdenum Dai et Yakovl.*
- 4.4. *Cây Củ mài - Dioscorea persimilis Prain & Burk.*
- 4.5. *Đẳng sâm - Codonopsis javanica (Blume) Hook.f. & Thoms.*
- 4.6. *Táo mèo - Docynia indica (Wall.) Decne.*

Cây gỗ bán thường xanh hay sớm rụng lá, cao 2–3 m. Các cành nhỏ màu nâu tím hay nâu đen khi già, hình trụ thon búp măng, mập, ban đầu rậm lông, khi già không lông; các nụ màu nâu đỏ, có lông tơ, đỉnh nhọn. Lá kèm sớm rụng, hình mác, nhỏ, đỉnh nhọn; cuống lá 0,5-2 cm, thường có lông tơ; phiến lá hình e líp hay mác thuôn dài, kích thước 3,5-8 × 1,5-2,3 cm, mỏng như giấy, lông tơ thưa thớt ở phía xa trục hay gần như không lông, phía gần trục không lông, láng, gốc lá hình nêm rộng bản hay gần như thuôn tròn, mép lá có khía tai bèo nông, hiếm khi có khía răng cưa hay chỉ nguyên ở gần đỉnh, đỉnh nhọn. Cuống ngắn hay gần như không có, có lông tơ. Hoa mọc thành chùm gồm 3–5 hoa, đường kính khoảng 2,5 cm; lá bắc hình mác. Đế hoa hình chuông, với lông tơ rậm rạp ở phía xa trục. Lá đài hình mác hay hình mác tam giác, dài 5–8 mm, cả hai mặt có lông tơ, hơi ngắn hơn so với ở đế hoa, mép nguyên, nhọn đỉnh. Cánh hoa

trắng, thuôn dài hay thuôn dài-hình trứng ngược, kích thước 1,2-1,6 cm × 5-9 mm. Nhị hoa khoảng 30. Vòi nhụy dài như nhị, hợp sinh và có lông tơ ở gốc. Quả dạng quả táo màu vàng, hình cầu hay elipxoit, đường kính 2-3 cm, có lông tơ khi non; lá dài bền, ra hoa khoảng tháng 3-4, kết quả tháng 8-9.

Mọc ở sườn núi, ven suối, ven các bụi rậm ở độ cao 2.000-3.000 m. Quả táo mềo, trong Đông y có công dụng an thần. Đặc biệt, hạt táo mềo có công dụng gây buồn ngủ, sử dụng hạt táo mềo đúng cách có thể chữa bệnh mất ngủ. Quả táo mềo còn dùng để ngâm rượu, rất được ưa thích của người dân các tỉnh miền núi Tây Bắc Việt Nam.

4.7. Mắc khén (*Zanthoxylum rhetsa* (Roxb.) DC.

Mắc khén còn có tên gọi khác là cây Sèn hôi, thuộc họ Cam (Rutaceae). Mắc khén là loại cây gỗ nhỏ cao từ 14-18m, thân thẳng, vỏ có nhiều gai mọc, lá kép lông chim một lần lẻ, mép phiến lá có răng cưa, hoa mọc thành chùm màu xám trắng, mùa ra hoa tháng 6-7, quả chín tháng 10-11, quả hình tròn, hạt hình cầu khi chín màu đen óng. Hạt có vị cay và thơm, được sử dụng như một gia vị rất phổ biến của các dân tộc thiểu số ở Tây Bắc Việt Nam (đặc biệt là người Thái) hoặc vùng thượng Lào.

Đây là loài cây thường xanh, phân bố ở độ cao từ 500 đến 1500 m.

Tại Việt Nam, mắc khén phân bố khá rộng ở vùng Tây Bắc, trong đó có nhiều ở tỉnh Sơn La; đây là một loài cây đặc sản, có sản phẩm chính là hạt (dùng làm gia vị). Hạt được ví như hạt hồ tiêu của vùng Tây Bắc. Hạt mắc khén cay, thơm ngon gần giống như hồ tiêu, không thể thiếu được trong các món ăn hàng ngày của người dân thiểu số nơi đây, đặc biệt là người dân tộc Thái và người H'Mông. Mắc khén mang nét đặc thù về giá trị văn hóa, truyền thống bản địa.

III. KẾT LUẬN

1. Qua điều tra tại khu vực xã Mường Lạn huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La chúng tôi đã xác định được 123 loài, 99 chi, 46 họ thực vật có mạch làm thực phẩm, trong đó số loài tập trung chủ yếu là ngành Ngọc lan (Magnoliophyta) với 118 loài, 96 chi thuộc 43 họ chiếm tỷ lệ 95,9%, ít nhất là ngành Thông – Pinophyta với 1 họ, 1 chi, 1 loài chiếm 0,8%. Dạng thân của thực vật rừng làm thực phẩm tại khu vực nghiên cứu khá đa dạng với 6 dạng thân khác nhau. Trong đó thực vật thân thảo chiếm số loài nhiều nhất với 78 loài chiếm 63,43% thấp nhất là bụi trườn với 3 loài chiếm 2,43%. Kết quả nghiên cứu cũng chỉ ra rằng, người dân nơi đây đã biết tận dụng cả những cây thân gỗ để làm rau ăn với số lượng khá nhiều với 19 loài chiếm tỷ lệ 15,45%. Người dân sử dụng nhóm dùng nấu canh, làm rau nhiều nhất với 62 loài chiếm 50,50%, nhóm cho quả 37 loài chiếm 30,0%; ít nhất nhóm muối dưa 5 loài chiếm 4,06%.

Hệ số sử dụng là: $\alpha = \text{Tổng lượt} / \text{Tổng loài} = 224/123 = 1,82$.

Theo tính toán trung bình mỗi loài có 1,82 cách sử dụng.

Bộ phận được sử dụng làm thực phẩm nhiều nhất là ngọn cây (40,67%), quả (21, 13%), và ít sử dụng nhất là hạt (3,25%). Nghiên cứu cho thấy cộng đồng dân tộc tại xã Mường Lạn, huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La có một kiến thức bản địa phong phú về sử dụng tài nguyên thực vật làm thực phẩm, đồng thời cũng cho thấy một sự phụ thuộc rất lớn vào tài nguyên rừng trong sinh sống hàng ngày. Đây là điều cần được quan tâm trong công tác bảo tồn đa dạng sinh học tại địa phương, đồng thời là cơ sở làm tiền đề xây dựng cơ chế chia sẻ lợi ích cho cộng đồng.

2. Các chỉ số đa dạng: chỉ số đa dạng họ là 2,67 tức là trung bình mỗi họ có khoảng gần 3 loài; chỉ số đa dạng chi là 1,24 tức là trung bình mỗi chi có 1 loài; số chi trung bình mỗi họ là 2,15 tức là trung bình mỗi họ có 2 chi được đồng bào sử dụng làm thực phẩm.

3. Đã nghiên cứu tuyển chọn được 7 loài cây làm thực phẩm có giá trị kinh tế để phát triển trồng trọt phục vụ cho các chương trình phát triển kinh tế - xã hội bao gồm: Rau sắng (*Melientha suavis*), Bò khai (*Erythralum scandens*), Trám đen (*Canarium tramdenum*), Củ mài (*Diospyros permisilis*), Mắc khén (*Zanthoxylum rhetsa*), Táo mèo (*Docynia indica*), Đẳng sâm (*Codonopsis javanica*).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. **Nguyễn Tiên Bản, Bùi Minh Đức**, 1994. Một số rau dại ăn được ở Việt Nam, Nxb. Quân đội nhân dân, Hà Nội.
2. **Nguyễn Tiên Bản (chủ biên) & cs**, 2003, 2005. Danh lục các loài thực vật Việt Nam, Nxb. Nông nghiệp, Hà Nội, tập 2, tập 3.
3. **Bộ Nông nghiệp và Phát triển nông thôn**, 2000. Tên cây rừng Việt Nam, Nxb. Nông nghiệp, Hà Nội.
4. **Võ Văn Chi**, 2003. Từ điển thực vật thông dụng, Nxb. KHKT, Hà Nội, I: 334-335; 1154-1155.
5. **Trần Đình Đại** “Những dẫn liệu hệ thực vật Tây Bắc Việt Nam. Tuyển tập các công trình nghiên cứu Sinh thái và Tài nguyên sinh vật (1996 – 2000). Trang 516-520.
6. **Triệu Văn Hùng** (Chủ biên), 2007. Lâm sản ngoài gỗ Việt Nam, Dự án hỗ trợ chuyên ngành Lâm sản ngoài gỗ tại Việt Nam - Pha II, Nxb. Bản đồ
7. **Martin, G. J.**, 2002. Thực vật dân tộc học, Sách hướng dẫn phương pháp (Bản dịch), Nxb. Nông nghiệp.
8. **Theis J., H. M. Grady**, 1991. Đánh giá nhanh nông thôn có sự tham gia của người dân phục vụ cho việc phát triển cộng đồng, Tài liệu tập huấn dựa trên cơ sở kinh nghiệm ở vùng Trung Cận Đông và Bắc Phi, Viện Quốc tế về Môi trường và Phát triển (IIED).

DIVERSITY OF WILD EDIBLE PLANTS USED BY ETHNIC COMMUNITIES IN MUONG LAN COMMUNE, SOP COP DISTRICT, SON LA PROVINCE, VIETNAM

VU THI LIEN, PHAM QUYNH ANH, NGUYEN THI QUYEN

SUMMARY

The paper documents the diversity of wild edible plants mainly used by the ethnic people of Muong Lan commune in Sop Cop district, Son La province. 123 species belonging to 99 genera and 46 families have been documented. Most of them belong to Magnoliophyta (118 species, 96 genera of 43 families) constituting 95.9% of the total edible plants. Besides, 1 species belonging to Pinophyta was also found (0.8%). Herbaceous plants accounting for most species with 78 species (63.43%), the lowest number of edible species was seen having climbing shrub habit with 3 species (2.43%).