

Điều tra thành phần loài và kinh nghiệm sử dụng cây ăn được của đồng bào Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

Nguyễn Thị Vân Anh^{1*}, Nguyễn Văn Dư¹, Hà Tuấn Anh¹,
Bùi Văn Thanh¹, Trần Thị Liên², Nguyễn Tiến Dũng³

¹Viện Sinh thái và Tài nguyên Sinh vật, Viện Hàn lâm KH&CN Việt Nam, 18 Hoàng Quốc Việt, phường Nghĩa Đô, quận Cầu Giấy, Hà Nội, Việt Nam

²Trường Đại học Khoa học Tự nhiên, Đại học Quốc gia Hà Nội, 334 Nguyễn Trãi, phường Thanh Xuân Trung, quận Thanh Xuân, Hà Nội, Việt Nam

³Trường Đại học Tây Bắc, Chu Văn An, phường Quyết Tâm, TP Sơn La, tỉnh Sơn La, Việt Nam

Ngày nhận bài 27/10/2021; ngày chuyển phản biện 2/11/2021; ngày nhận phản biện 19/11/2021; ngày chấp nhận đăng 25/11/2021

Tóm tắt:

Trải qua quá trình hình thành và phát triển, các cộng đồng dân cư từng bước tích lũy được kinh nghiệm khai thác, sử dụng nguồn tài nguyên thiên nhiên để phục vụ cuộc sống. Ăn là nhu cầu thiết yếu của con người, trước hết là ăn để tồn tại, rồi từng bước phát triển ăn thành một nghệ thuật trong cuộc sống. Kinh nghiệm trong việc khai thác và chế biến cây cỏ ăn được cũng vô cùng phong phú và đa dạng. Trong nghiên cứu này, bằng các phương pháp nghiên cứu thực vật học kết hợp với thực vật dân tộc học, các tác giả ghi nhận cộng đồng dân tộc Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La đã sử dụng 114 loài thực vật với nhiều bộ phận khác nhau để ăn hoặc chế biến món ăn. Trong số 114 loài được ghi nhận, có 81 loài là cây hoang dại (chiếm 71,05%), 43 loài là cây trồng (37,72%), trong số đó có 10 loài (8,77%) vừa mọc hoang dại vừa được trồng. Nhóm cây làm rau ăn đa dạng nhất với 52 loài (45,61%), tiếp đến là nhóm cây ăn quả với 39 loài (34,21%), cây gia vị có 21 loài (18,42%)... Các bộ phận sử dụng cũng rất phong phú, nhiều nhất là quả với 57 loài (50%), các bộ phận lá, ngọn non, củ... có số loài ít hơn. Có nhiều loài cây đặc sản, chế biến đơn độc hoặc kết hợp với nhau tạo nên những món ăn có hương vị độc đáo, đặc trưng của người Thái ở huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La.

Từ khóa: cây ăn được, dân tộc Thái, kinh nghiệm dân gian, Sốp Cộp, thực vật dân tộc.

Chỉ số phân loại: 1.6

1. Đặt vấn đề

Huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La có diện tích đất và tiềm năng phát triển lâm nghiệp lớn với hệ thống rừng phòng hộ, đặc dụng và kinh tế. Tuy nhiên, phần lớn diện tích rừng hiện nay có trữ lượng thấp, chỉ một số ít rừng có trữ lượng lớn nên cần được bảo vệ. Đồng bào dân tộc Thái ở đây còn lưu giữ nhiều kinh nghiệm quý báu về sử dụng thực vật ăn được, nhưng hầu hết tri thức chỉ được lưu truyền và ứng dụng trong nội bộ cộng đồng. Vì vậy, việc điều tra, nghiên cứu kinh nghiệm sử dụng các cây ăn được là rất cần thiết, giúp ích cho công tác bảo tồn và phát triển thực vật ăn được.

Đã có một số nghiên cứu về kinh nghiệm sử dụng thực vật làm thuốc của dân tộc Thái ở các vùng, nhưng chưa có công bố nào về sử dụng cây ăn được của đồng bào Thái sống tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La, vì vậy nơi đây có tiềm năng rất lớn cần được khai thác và phát triển.

2. Phương pháp nghiên cứu

Địa điểm: 4 xã của huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La gồm: Dầm Cang, Nậm Lạnh, Mường Và, Sốp Cộp.

Thời gian: từ tháng 1/2020 đến tháng 10/2020.

Đối tượng: các loài cây ăn được và kinh nghiệm sử dụng của đồng bào dân tộc Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

*Tác giả liên hệ: Email: vananh0804@gmail.com

[1]. Thu thập thông tin từ 28 người (dân tộc Thái) tại 4 xã gồm: Dầm Cang (8 người), Nậm Lạnh (7 người), Mường Và (5 người) và Sốp Cộp (8 người). Đây là những người có nhiều kinh nghiệm sử dụng cây cỏ phục vụ cuộc sống hàng ngày.

Phương pháp: kết hợp các phương pháp nghiên cứu thực vật học của Nguyễn Tiến Bân (2003, 2005) [2-3] với các phương pháp nghiên cứu thực vật dân tộc học của L.D. Cu (2005) [4], G.J. Martin (1995) [5]. Định tên tiêu bản sử dụng phương pháp hình thái so sánh theo các tài liệu chính như “Cây cỏ Việt Nam” các tập “Thực vật chí Việt Nam”... và nhiều tài liệu liên quan [6-8]. Từ tiêu bản đã có tên, tiến hành lập danh lục thực vật. Tên khoa học được kiểm tra và chỉnh lý theo bộ “Danh lục các loài thực vật Việt Nam” (<http://www.theplantlist.org/>). Hệ thống phân loại của loài được sắp xếp theo hệ thống APG. Các nhóm cây sử dụng ăn được được phân chia theo tài liệu Tài nguyên thực vật Đông Nam Á [9].

3. Kết quả và bàn luận

3.1. Thành phần loài thực vật ăn được của đồng bào Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

Để phục vụ nhu cầu ăn uống hàng ngày, người Thái thu hái và sử dụng nhiều loài thực vật khác nhau. Qua quá trình

Survey on species composition and experience in using edible plants of Thai ethnic in Sop Cop district, Son La province

Thi Van Anh Nguyen^{1*}, Van Du Nguyen¹, Tuan Anh Ha¹,
Van Thanh Bui¹, Thi Lien Tran², Tien Dung Nguyen³

¹Institute of Ecology and Biological Resources, VAST,
18 Hoang Quoc Viet Street, Nghĩa Do Ward, Cau Giay District, Hanoi, Vietnam

²University of Science, Vietnam National University, Hanoi,
334 Nguyen Trai Street, Thanh Xuan Trung Ward, Thanh Xuan District, Hanoi, Vietnam

³Tay Bac University, Chu Van An Street,
Quyet Tam Ward, Son La City, Son La Province, Vietnam

Received 27 October 2021; revised 20 November 2021; accepted 25 November 2021

Abstract:

Through the process of formation and development, communities have gradually accumulated experience in exploiting and using natural resources to serve their lives. Eating is an essential human need, first of all, to survive, and then gradually develop into art. Experience in exploiting and processing edible plants is diverse. In this study, by the botanical research methods combined with the ethnobotanical method, the authors recognised in the Thai ethnic community in Sop Cop district, Son La province 114 edible plant species. In 114 species recorded, 81 species are wild plants (accounting for 71.05%), 43 species are domesticated (37.72%), in which 10 species (8.77%) are semi-wild and domesticated. The group of vegetables is the most diverse with 52 species (45.61%), fruit trees with 39 species (34.21%), spice plants with 21 species (18.42%)... The parts are used also plentiful, with the most fruit with 57 species (50%), leaves, young buds, tubers... There are many special plants, processed to create unique and typical Thai dishes in Sop Cop district, Son La province.

Keywords: edible plants, ethnic plant, folk experience, Sop Cop, Thai ethnic.

Classification number: 1.6

điều tra, thu thập và định loại mẫu, chúng tôi thu được 114 loài, 90 chi, 50 họ thuộc 2 ngành Thông (Pinophyta) và Ngọc lan (Magnoliophyta).

Kết quả điều tra cho thấy, trong tổng số 114 loài cây ăn được tại huyện Sốp Cộp, có 81 loài cây hoang dại (71,05%), 43 loài là cây trồng (37,72%), trong số đó có 10 loài (chiếm 8,77% tổng số loài) vừa mọc hoang dại vừa được trồng như chàm mèo, núc nác, dọc, các loại măng... Điều này cho thấy, người dân đã ý thức được việc tự gây trồng nhưng loài sử

dụng thường xuyên và phổ biến, bên cạnh đó họ vẫn khai thác các loài cây hoang dại có thể ăn được nhưng ít phổ biến hơn hoặc khó nhân trồng quanh nhà để làm phong phú hơn các món ăn, tạo ra sự độc đáo riêng của vùng.

Đa dạng trong các bậc taxon:

Bảng 1. Đa dạng trong các bậc.

Ngành	Họ		Chi		Loài	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Ngành Thông	1	2	1	1,11	1	0,88
Ngành Ngọc lan	49	98	89	98,89	113	99,12
Tổng	50	100	90	100	114	100

Kết quả bảng 1 cho thấy, sự phân bố các taxon trong các ngành thực vật là không đều nhau. Các loài thực vật ăn được chủ yếu thuộc ngành Ngọc lan (Magnoliophyta) với 98% về số họ, 98,89% về số chi và 99,12% về số loài thu được. Ngược lại, ngành Thông (Pinophyta) chỉ có 1 loài dây gắm (*Gnetum montanum*). Điều này hợp lý vì trong hệ thực vật của Việt Nam, ngành Ngọc lan chiếm ưu thế tuyệt đối.

Bảng 2. Đa dạng các lớp trong ngành Ngọc lan.

Lớp	Họ		Chi		Loài	
	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)	Số lượng	Tỷ lệ (%)
Lớp Hành (<i>Liliopsida</i>)	6	12,24	11	12,36	17	15,04
Lớp Ngọc lan (<i>Magnoliopsida</i>)	43	87,76	78	87,64	96	84,96
Tổng	49	100	89	100	113	100

Kết quả thống kê ở bảng 2 cho thấy, trong ngành Ngọc lan, lớp Ngọc lan chiếm đa số với 87,76% về số họ; 87,64% về số chi và 84,96% về số loài. Lớp Hành chiếm tỷ lệ không lớn (15,04%), chỉ có 17 loài gồm các cây lương thực như lúa, ngô, các gia vị họ Gừng và các cây rau củ họ Ráy...

Đa dạng về dạng thân của cây ăn được: việc phân tích dạng thân của cây có ý nghĩa quan trọng, không chỉ cho chúng ta biết được dạng thân nào thường dùng để ăn 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.

Bảng 3. Đa dạng các dạng thân của cây.

STT	Dạng thân	Số loài	Tỷ lệ (%)
1	Thân gỗ	45	39,47
2	Thân thảo	37	32,46
3	Cây bụi	19	16,67
4	Dây leo	13	11,40
Tổng		114	100

Kết quả bảng 3 cho thấy, người Thái sử dụng đa dạng các dạng thân của cây ăn được. Trong đó, thân gỗ nhiều nhất với 45 loài (chiếm 39,47%), cây thân thảo với 37 loài (chiếm 32,46%), cây bụi với 19 loài (chiếm 16,67%) và dây leo ít nhất với 13 loài (chiếm 11,40%).

Các cây thân gỗ chiếm tỷ lệ lớn nhất và thuộc các họ Cam, Hoa hồng, Dâu tằm; thường sống ở ven rừng, rừng thứ sinh và đặc biệt ở khu rừng trồng. Bộ phận được khai thác nhiều nhất từ cây thân gỗ là quả (34/45 loài cây gỗ), tiếp đến là lá (26/45), hạt (6/45), hoa (4/45), ngọn non (1/45)... Trong đó, một số loài có thể có nhiều bộ phận được sử dụng như: xoan nhừ, dộc, muối... dùng cả quả và lá non hoặc dùng cả quả và hoa.

Dạng cây thân thảo thường được người dân sử dụng lá, ngọn non hay cả cây (9/10 loài sử dụng cả cây) để làm rau ăn hoặc cây gia vị.

Với mỗi dạng cây gỗ, thảo, bụi hay dây leo, người dân lại tập trung sử dụng những bộ phận khác nhau một cách phù hợp nhất. Như vậy, ta có thể sử dụng hiệu quả, tối đa nhất các cây ăn được cũng như duy trì bền vững được hệ thực vật ăn được ở đây.

3.2. Kinh nghiệm sử dụng cây ăn được của đồng bào dân tộc Thái ở huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La

Các nhóm cây ăn được: Sốp Cộp là khu vực có nhiều cây ăn được nổi tiếng không chỉ ở Sơn La mà còn được biết đến trong khu vực hay cả nước, nhiều cây có giá trị kinh tế cao, trở thành hàng hóa trong nhiều năm. Ví dụ như hạt mắc khén, vừa được khai thác bán nguyên liệu vừa được chế biến thành chẳm chéo là đặc sản địa phương; nếp tan Mường Và là mặt hàng nông sản mũi nhọn của huyện, được buôn bán ở nhiều tỉnh thành trên cả nước...

Các cây ăn được bao gồm cây làm lương thực, thực phẩm, rau ăn, gia vị, cây cho hoa, quả, củ, hạt ăn trực tiếp hay gián tiếp hoặc qua chế biến với một số thành phần khác. Trong số 114 loài cây ăn được, chúng tôi chia thành các nhóm: lương thực, làm rau, ăn quả, gia vị và ăn được dùng với món ăn khác (bảng 4).

Bảng 4. Mục đích sử dụng cây ăn được.

STT	Mục đích ăn	Số loài	Tỷ lệ (%)	Ví dụ
1	Cây làm lương thực (ngũ cốc)	4	3,51	Lúa (<i>Oryza sativa</i>), ngô (<i>Zea mays</i>), sắn (<i>Manihot esculenta</i>)
2	Cây làm rau	52	45,61	Ngót rừng (<i>Melientha suavis</i>), đấng sâm (<i>Codonopsis javanica</i>), rau má (<i>Centella asiatica</i>)
3	Cây ăn quả	39	34,21	Hồng bì rừng (<i>Clausena anisata</i>), me rừng (<i>Phyllanthus emblica</i>), sơn đồn (<i>Amalocalyx microlobus</i>)
4	Cây gia vị	21	18,42	Mắc khén (<i>Zanthoxylum rhetsa</i>), mắc mật (<i>Clausena indica</i>), rau mùi (<i>Coriandrum sativum</i>)...
5	Cây dùng mục đích ăn khác	10	8,77	Kim cang gai to (<i>Smilax megalantha</i>), trâu lá to (<i>Vernicia montana</i>)

Ghi chú: tỷ lệ % có thể vượt quá 100% do một số loài được dùng với nhiều mục đích.

- Nhóm cây lương thực: 4 loài cây lương thực được sử dụng tại khu vực nghiên cứu là lúa, ngô, khoai và sắn, đây cũng là 4 cây lương thực chủ yếu của nước ta hiện nay. Đặc biệt, đồng bào Thái tại đây thường xuyên sử dụng các loại xôi nếp ăn thay cơm gạo tẻ.

- Nhóm cây làm rau: xác định được 52 loài dùng làm rau (dùng nấu canh, xào, nộm, ăn sống) tại địa phương, trong đó có 44 loài cây dại. Một số loài vừa được khai thác từ thiên nhiên vừa được trồng tại vườn nhà để sử dụng, thậm chí còn mang bán, giúp mang lại nguồn kinh tế cho gia đình.

- Nhóm cây ăn quả: nhiều thứ hai sau các cây rau, các cây ăn quả đa dạng với 39 loài (chiếm 34,21% tổng số cây ăn được), trong đó cây trồng là 11 loài, cây hoang dại là 28 loài. Người dân ở đây có kinh nghiệm phong phú từ việc trồng và sử dụng các loại cây ăn quả cho năng suất, chất lượng cao (táo mèo, mận, xoài, đào...) đến khai thác các cây từ thiên nhiên như me rừng, dâu da đất, hồng bì rừng... và cả những loại quả được người dân ăn cho đỡ khát nước như mâm xôi, trọng đũa. Trong đó, mặc sim là cây nổi tiếng không chỉ trong khu vực Sốp Cộp mà còn nổi tiếng cả vùng Tây Bắc.

- Nhóm cây gia vị: đã xác định được 21 loài làm gia vị tại địa phương, đặc biệt là mắc khén được người Thái sử dụng trong mọi bữa ăn (dùng pha chéo, tẩm ướp gia vị).

Đa dạng các bộ phận sử dụng: bộ phận dùng để ăn cũng là vấn đề cần quan tâm bởi việc khai thác sử dụng các bộ phận của cây ảnh hưởng trực tiếp đến việc bảo tồn, duy trì và tái sinh của các loài thực vật. Nếu người dân chỉ sử dụng cành lá hay hoa quả thì cho dù khai thác ở mức độ cao chúng vẫn đảm bảo được sự sống của các cá thể nhưng nếu khai thác rễ, củ đối với các loài cây lâu năm thì đây lại tiềm ẩn nguy cơ gây suy giảm đa dạng sinh vật. Bảng 5 thể hiện sự đa dạng các bộ phận: hoa, lá, quả, rễ, thân... người dân tại huyện Sốp Cộp sử dụng.

Bảng 5. Bộ phận cây sử dụng để ăn.

STT	Bộ phận	Số loài	Tỷ lệ (%)	Ví dụ
1	Quả	57	50,00	Trám trắng (<i>Canarium album</i>), bứa (<i>Garcinia cowa</i>), sơn đồn (<i>Amalocalyx microlobus</i>)
2	Lá	37	32,46	Rau tàu bay (<i>Erechtites valerianifolius</i>), đơn buốt (<i>Bidens pilosa</i>), thu hải đường (<i>Begonia boisiana</i>)
3	Ngọn non	11	9,65	Bí đao (<i>Benincasa hispida</i>), dây hương (<i>Erythralium scandens</i>), ngô (<i>Enydra fluctuans</i>)
4	Củ	10	8,77	Khoai môn (<i>Colocasia esculenta</i>), sắn (<i>Manihot esculenta</i>), kim cang gai to (<i>Smilax megalantha</i>)
5	Cả cây	10	8,77	Bèo, rau mát (<i>Monochoria vaginalis</i>), rau răm (<i>Polygonum odoratum</i>), mùi tàu (<i>Eryngium foetidum</i>)
6	Hạt	7	6,14	Cầu qua java (<i>Cucumis javanicus</i>), dẻ (<i>Castanopsis acuminatissima</i>), chay (<i>Artocarpus styracifolius</i>)
7	Thân	6	5,26	Trọng đũa (<i>Ardisia crenata</i>), Zingiber sp., muồng (<i>Senna siamea</i>)
8	Hoa	6	5,26	Râu hùm (<i>Tacca chantrieri</i>), núc nác (<i>Oroxylum indicum</i>), sắn (<i>Manihot esculenta</i>)
9	Rễ	2	1,75	Trâu lá to (<i>Vernicia montana</i>)

Ghi chú: tỷ lệ % có thể vượt quá 100% do nhiều loài sử dụng nhiều hơn 1 bộ phận của cây.

Kết quả bảng 5 cho thấy, quả và lá là hai bộ phận được khai thác chủ yếu lần lượt là 57 và 37 loài, chiếm tỷ lệ lần lượt là 50,00 và 32,46% tổng số loài, thêm vào đó là các bộ phận khác không ảnh hưởng trực tiếp đến sự sống của cây như ngọn non với 11 loài, hoa có 6 loài và hạt 7 loài. Bên cạnh đó, các loài sử dụng thân (6 loài), củ (10 loài), rễ (2 loài) và cả cây (8 loài cây thảo, 2 loài cây bụi) là các dạng cây bụi, dây leo hay thân thảo. Đây là tín hiệu đáng mừng bởi với mức độ khai thác thường xuyên (làm lương thực, thực phẩm hàng ngày), các loài giảm được đe dọa trực tiếp từ con người và thời gian tái sinh nhanh hơn so với cây gỗ, cây lâu năm.

Kinh nghiệm chế biến món ăn, gia vị đặc trưng sử dụng cây cỏ: theo phong tục tập quán và nhu cầu ăn uống, cộng đồng người Thái sống gần gũi với thiên nhiên, thu hái và sử dụng nhiều loài thực vật khác nhau. Vì vậy, người dân có nhiều kinh nghiệm trong sử dụng cây ăn được. Họ nhận biết được loài nào ăn được, cách thức chế biến như thế nào là ngon nhất và loại bỏ được chất độc nếu có. Trong chế biến món ăn, người Thái ít dùng dầu mỡ và rất chú trọng tới việc điều phối các vị đắng, cay, mặn và chát. Những vị này được phối hợp hài hòa khiến người ăn cảm thấy vừa miệng, không có cảm giác ngấy, ngán. Đặc biệt, trong các món ăn của người Thái nơi đây đều không thể thiếu loại gia vị là mắc khén, nó tạo nên một hương vị đặc trưng.

- Cách làm món nộm hoa sắn (hình 1):

Bước 1: hoa sắn đem luộc kỹ từ 40 phút đến 1 giờ (để giảm độ đắng cho hoa sắn), vớt ra vắt ráo nước, để nguội.

Bước 2: chuẩn bị các gia vị: ớt tươi, tỏi, rau răm, rau húng lủi, húng bún (phắc au), lá gừng, củ gừng: băm nhỏ.

Bước 3: trộn nộm: cho các nguyên liệu vào, thêm muối, mì chính, trộn đều cho vừa ăn.



Hình 1. Cách làm nộm hoa sắn.

- Cách làm món lạp thịt bò tươi: một trong những món ăn đặc sản để đãi khách của đồng bào Thái là lạp thịt bò tươi. Món này được chế biến cầu kỳ, sử dụng nhiều loại rau gia vị (hình 2).

Bước 1: chuẩn bị thịt nạc bò sống băm nhỏ, da bò (đem nướng qua trên lửa, cạo bớt bụi bẩn, làm sạch, đem luộc chín, thái càng nhỏ càng tốt).

Bước 2: chuẩn bị rau, gia vị hoa chuối (phắc pi) thái nhỏ, ngâm vào nước muối rửa sạch nhựa cho bớt chát. Ớt khô, mắc khén đem giã nhỏ, rau răm, rau húng bún (phắc au), lá chanh thái nhỏ.

Bước 3: làm nước lạp: luộc thịt bò, lấy phần nước, thêm các loại gia vị: ớt khô, mắc khén giã nhỏ, lá chanh băm nhỏ, muối, mì chính vừa ăn rồi để thật nguội.

Bước 4: trộn lạp thịt bò tươi: cho hết phần nguyên liệu đã chế biến vào, trộn đều.



Hình 2. Lạp thịt bò tươi và các gia vị.

- Công thức làm chẳm chéo (sử dụng cây gia vị nổi bật là mắc khén): nhắc đến chẳm chéo, hầu như ai cũng biết đây là món ăn đặc trưng mang linh hồn của vùng núi Sơn La (trong đó có huyện Sốp Cộp), bởi hầu hết các món ăn nơi đây đều được ăn kèm với chẳm chéo. “Chẳm” trong tiếng Thái có nghĩa là thức chẳm, còn “chéo” nghĩa là mùi thơm của nhiều loại rau kết hợp lại.

Chéo khô: giã nhỏ, mịn hỗn hợp gồm mắc khén (khoảng 10% tổng số), ớt khô hoặc ớt tươi nướng (2 thìa), tỏi (3 nhánh), muối rang (1 thìa), mì chính (1 thìa nhỏ). Hỗn hợp gia vị này thường được dùng chấm xôi, nộm chuối, quả; nếu dùng chấm măng, nên bỏ thêm rau mùi, lá chanh hoặc lá sả nướng khô.

Chéo tấp (chéo sệt): thành phần nguyên liệu giống với chéo khô và cho thêm nước, nước chanh (1/2 quả), gan (gà hoặc ngan, vịt...) luộc chín giã mịn, càng mịn càng ngon. Chéo tấp thường được dùng chấm thịt gà, ngan luộc (hình 3).



Hình 3. Chéo tấp.

- Cách làm nộm pịa: nộm pịa là đặc sản của người Thái, thường xuất hiện trong những bữa tiệc đãi khách của người dân nơi đây. Trong tiếng Thái, “nộm” có nghĩa là canh, “pịa” là chất sền sệt ở trong ruột non nằm giữa đoạn dạ dày và ruột già của bò, dê, trâu... Món nộm pịa được múc ra bát có màu nâu đen, nước sền sệt, ban đầu khi nếm thử ta sẽ thấy vị đắng và mùi hơi nồng. Nộm pịa không phải là món dễ ăn, nhưng rất an toàn cho những ai yếu bụng. Nộm pịa khi mới ăn có vị đắng nhẹ ở cổ họng nhưng lúc sau lại thấy ngon ngọt kèm theo những vị là lạ của mắc khén (tiêu rừng). Nộm pịa có thể dùng làm nước chấm cho các món thịt nướng, thịt bò hoặc dê luộc, ăn kèm với rau chuối và bạc hà...

Pịa chắm: phần nội tạng của bò trâu hoặc dê... (tim, gan, phổi...) đem ninh nhừ, sau đó sử dụng khúc ruột non còn dịch ruột vào, đun sôi, tắt bếp ngay, thêm các loại rau vị: ớt khô, mắc khén giã nhỏ, lá chanh băm nhỏ, muối, mì chính vừa ăn (giống gia vị làm nước lạp).

Pịa canh (nộm pịa): giống pịa chắm, nhưng dùng nhiều nước vào để nấu thành canh.

3.3. Những loài cây ăn được thuộc diện bảo tồn ở Việt Nam đã ghi nhận được tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La được đồng bào Thái sử dụng

Căn cứ vào Nghị định số 06/2019/NĐ-CP của Chính phủ ngày 22/1/2019, Sách đỏ Việt Nam (2007) - Phần II Thực vật, chúng tôi tiến hành xác định các loài cây ăn được thuộc diện bảo tồn nhằm đưa ra định hướng khai thác, sử dụng, gây trồng và bảo vệ đối với những loài này.

Bảng 6. Các loài cây thuộc diện bảo tồn ở huyện Sốp Cộp.

STT	Tên phổ thông	Tên khoa học	Bộ phận sử dụng	Mức độ	
				Sách đỏ Việt Nam	Nghị định 06
1	Đảng sâm	<i>Codonopsis javanica</i>	Lá, củ	VU	IIA
2	Ngót rừng	<i>Melientha suavis</i>	Ngọn non	VU	

Kết quả bảng 6 cho thấy, trong tổng số 114 loài cây ăn được tại huyện Sốp Cộp chỉ có 2 loài thuộc diện bảo tồn là đảng sâm và ngót rừng. Trong đó, đảng sâm được ghi nhận ở cả 2 tài liệu về bảo tồn. Hai loài ở mức độ sắp nguy cấp (Sách đỏ Việt Nam) và đảng sâm thuộc nhóm IIA (theo Nghị định 06/2019/NĐ-CP).

4. Kết luận

Đồng bào dân tộc Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La khai thác và sử dụng 114 loài thực vật thuộc 90 chi, 50 họ trong 2 ngành Thông (Pinophyta) và Ngọc lan

(Magnoliophyta) vào các mục đích ăn khác nhau. Trong ngành Ngọc lan, lớp Ngọc lan chiếm lần lượt 87,76; 87,64 và 84,96% về số họ, chi và loài. Dạng thân cây được sử dụng nhiều là thân gỗ (39,47%) và thân thảo (32,46%). Số cây hoang dại người dân khai thác và sử dụng là 81 loài (chiếm 71,05% tổng số loài).

Mục đích sử dụng được chia làm 5 nhóm, trong đó cây làm rau chiếm tỷ lệ cao nhất với 52 loài (45,61%), tiếp đến là cây ăn quả, cây gia vị... Bộ phận được sử dụng nhiều nhất là quả với 57 loài (50%), sau đó lần lượt là lá, ngọn non, củ...

Các loài thuộc diện bảo tồn: 2 loài có tên trong Sách đỏ Việt Nam và Nghị định 06/2019/NĐ-CP là đảng sâm (*Codonopsis javanica*) và ngót rừng (*Melientha suavis*).

Cộng đồng dân tộc Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La có kinh nghiệm phong phú trong khai thác, sử dụng các loài thực vật ăn được, đặc biệt là trong chế biến các cây làm gia vị.

LỜI CẢM ƠN

Nghiên cứu được thực hiện trong khuôn khổ đề tài “Điều tra thành phần loài và kinh nghiệm sử dụng cây ăn được của đồng bào Thái tại huyện Sốp Cộp, tỉnh Sơn La” (mã số IEBR ĐT.15-20). Các tác giả xin chân thành cảm ơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Institute of Anthropology (1978), *Ethnic minorities in Vietnam*, Vol. 1, Social Sciences Publishing House (in Vietnamese).
- [2] N.T. Ban (2003), *Checklist of Plant Species in Vietnam*, Vol. 2, Agriculture Publishing House, 1203pp (in Vietnamese).
- [3] N.T. Ban (2005), *Checklist of Plant Species in Vietnam*, Vol. 3, Agriculture Publishing House, 1248pp (in Vietnamese).
- [4] L.D. Cu (2005), *Applied Ethnobotany*, Institute of Ecology and Biological Resources, (in Vietnamese).
- [5] G.J. Martin (1995), *Ethnobotany: A Methods Manual*, Chapman & Hall, 268pp.
- [6] P.H. Ho (1999-2000), *An Illustrated Flora of Vietnam*, Vol. 1-3, Youth Publishing House (in Vietnamese).
- [7] V.V. Chi (1998), *Medicinal Vegetables*, Dong Thap General Publishing House, 122pp (in Vietnamese).
- [8] V.V. Chi, T. Hop (2002), *Useful Plants in Vietnam*, Vol. 1, Vietnam Education Publishing House, 815pp (in Vietnamese).
- [9] L.J.G. Maesen, S. Sotmaatmadja (1996), *Southeast Asian Plant Resources - Seed-eating Legumes*, Vol. 1, Science and Technology Publishing House (in Vietnamese).