

THỰC PHẨM NƠI HOANG DÃ

Một khía cạnh của sự sinh tồn mà mọi người trong chúng ta quan tâm một cách quá đáng đến mức độ không cần thiết. Đó là THỰC PHẨM. Mỗi quan tâm đó thật ra là do tâm lý hơn là do nhu cầu sinh học. Vì sợ bị đói mà tất cả chúng ta đều có một sự lo lắng quá mức về việc làm sao để cho có thực phẩm hàng ngày.

Nói như thế chắc chắn có nhiều người sẽ phản đối chúng tôi: "Nếu không có thực phẩm thì làm sao mà sống? Mới chỉ nhịn đói một bữa thì đã hoa mắt, bùn rún chân tay, ruột gan cồn cào . . .". Vâng! Nhưng đó chỉ là phản ứng của cơ thể theo thói quen ăn uống hàng ngày của chúng ta mà thôi. Bạn chỉ cần chịu đựng vài giờ là nó sẽ qua đi. Vì chúng ta có thể sống ba tuần mà không cần thức ăn, ba ngày mà không cần nước uống. Đó là chưa kể đến những người tu luyện, họ có thể nhịn ăn hàng tháng mà cơ thể và trí óc vẫn bình thường. Thực phẩm chỉ cần khi chúng ta buộc phải trụ lại lâu dài trong vùng hoang dã. Cho nên các bạn đừng quá lo lắng về vấn đề thực phẩm.

Nếu bạn hỏi tôi: "Thế thì anh ăn những thứ gì khi ở nơi hoang dã?".

Câu trả lời sẽ là: "Đủ mọi thứ. Về thực vật thì bất cứ cây gì mà tôi biết là ăn được. Về động vật thì bất cứ con gì chạy chậm hơn tôi. Nếu nó chạy nhanh hơn tôi thì tôi đánh bắt, nếu tôi có thể".

Nhưng để tìm kiếm được thực phẩm ở thiên nhiên hoang dã, các bạn phải là người có kiến thức và kinh nghiệm. Tuy thiên nhiên thật hào phóng nhưng cũng thật khắc nghiệt. Bên cạnh những động vật thực vật có thể nuôi sống được con người, thì cũng có những động vật hoặc thực vật có thể giết chết được con người trong nháy mắt. Đã vậy, sự khác biệt giữa "lành" và "độc" lại không có sự khác biệt là bao nhiêu, nhất là ở trong các loài thực vật. Thí dụ: cây "chè vằng" ăn được lại giống cây "lá ngón" cực độc, chỉ cần ăn vài lá là vô phương cứu chữa.



Chè vằng



Lá ngón

Nói như thế không có nghĩa là các bạn khoanh tay nhịn đói chờ chết, chúng tôi chỉ muốn nói là các bạn hãy cẩn thận, nên ăn những gì mà các bạn biết rõ, cả về tính chất lẫn cách chế biến (chẳng hạn như củ nắn, củ nâu, thì phải ngâm nước và luộc nhiều lần. Củ nưa phải luộc với vôi. Măng tre thì phải luộc hay nấu không thể nướng hay ăn sống được, vì độc tố không hóa giải)

Về động vật tuy ít có con mang chất độc trong thịt, nhưng nếu các bạn không biết cách làm và chế biến thì cũng có thể trúng độc. Nhiều người đã chết do ăn cá và cá nóc làm không kỹ. Các bạn không nên ăn những lòng, ruột, trứng... của các loại cá và động vật mình không biết rõ, và cũng đừng đụng tới những sinh vật và côn trùng hay nấm có màu sắc sặc sỡ vì đó là lời cảnh báo của thiên nhiên.

Để tìm được thực phẩm từ trong thiên nhiên, chúng ta có hai nguồn chính: từ động vật và thực vật.

THỰC PHẨM TỪ THỰC VẬT

Đây là một nguồn thực phẩm phong phú và đa dạng, dễ tìm kiếm, rất thích hợp cho những trường hợp cần phải di chuyển. Tuy nhiên đây là nguồn thực phẩm rất nguy hiểm vì dễ bị ngộ độc, các bạn phải cẩn thận.

Thường thì cây trái, củ, hạt, mầm . . . nào mà chim, thú (nhất là khỉ) mà ăn được, thì chúng ta cũng có thể ăn được. Nhưng đây không phải là công thức tuyệt đối, vì một số loài chim có thể ăn được trái độc (mã tiền, phòng kỷ...) mà không sao, nhưng nếu các bạn đớp vô thì "ngũm" là cái chắc.

Nếu nghi ngờ thì các bạn phải thử. Có rất nhiều cách thử, sau đây là cách đơn giản nhất.



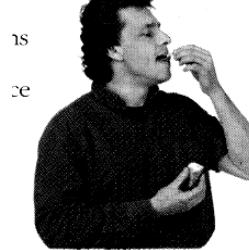
Mã tiền



Phòng kỷ

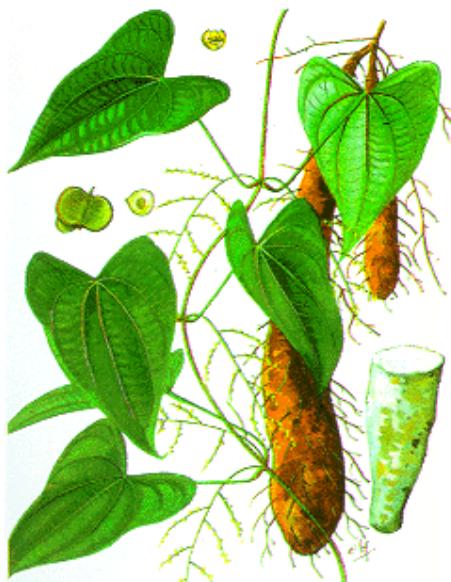
CÁCH THỬ MỘT THỨC ĂN MỚI

Để biết một loại thực vật (trông có vẻ ngon lành) có ăn được hay không, các bạn hãy thử bằng cách như sau:

<p>1. Ngắt một đọt cây, cuống lá, mà thấy nhựa trắng như sữa thì đừng ăn. Vò nát một lá cây để ngửi, vất bỏ ngay những cây nào có mùi hôi khó chịu</p>	
<p>2. Thận trọng bôi một ít nhựa từ lá, cành, trái, . . . của cây đó vào chỗ da nhạy cảm của bạn như bên trong khuỷu tay chẵng hạn. Chờ khoảng 20 phút, nếu thấy da không bị sưng hay ngứa ngáy khó chịu thì . . .</p>	
<p>3. Để một mảnh nhỏ lên môi ngậm trong vòng 5 giây rồi chờ khoảng 20 phút, nếu thấy không bị nóng, rát hay tê tê thì lặp lại một lần nữa bằng cách bỏ một tí vào miệng ở dưới đầu lưỡi của bạn. Nếu thấy đầu lưỡi không phản ứng thì. . .</p>	
<p>4. Nhai thử nếu thấy không có vị đắng, cay, hay buồn nôn thì nuốt một miếng nhỏ rồi chờ trong vòng 5 giờ, nếu không thấy có phản ứng gì thì có thể ăn. Hoặc nấu lên trong 15-20 phút, bỏ vào miệng ngậm một lúc, nếu không có phản ứng gì thì từ từ ăn thêm, nhưng đừng quá nhiều cho đến khi hoàn toàn tin tưởng.</p>	

NHỮNG CÂY HOANG DÃ DÙNG LÀM THỰC PHẨM (CÓ Ở VIỆT NAM)

KHOAI MÀI - HOÀI SƠN - SƠN DƯỢC (*Dioscorea persimilis*)



Nơi mọc: Ở khắp vùng rừng núi ở nước ta.

Thân cây: Dây leo bò trên mặt đất.

Lá: Lá đơn, hình tim mọc đối hay so le.

Hoa: Hoa đực, hoa cái khác gốc.

Quả: Củ con ở nách lá gọi là "thiên hoài" hay "dái củ mài".

Phân làm thực phẩm: Củ (có thể dài 1m).

Chế biến: Luộc hay nạo, giã để nấu canh.

Mùi vị: Thơm, bùi.

SĂN DÂY- CÁT CĂN - CAM CÁT CĂN (*Pueraria thomsoni*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp nơi.

Thân cây: Dây leo bò trên mặt đất.

Lá: Lá kép gồm 3 lá chét hình trứng.

Hoa: Màu xanh, mọc thành chùm ở kẽ lá.

Quả: Dài 9-10cm, vàng nhạt nhiều lông.

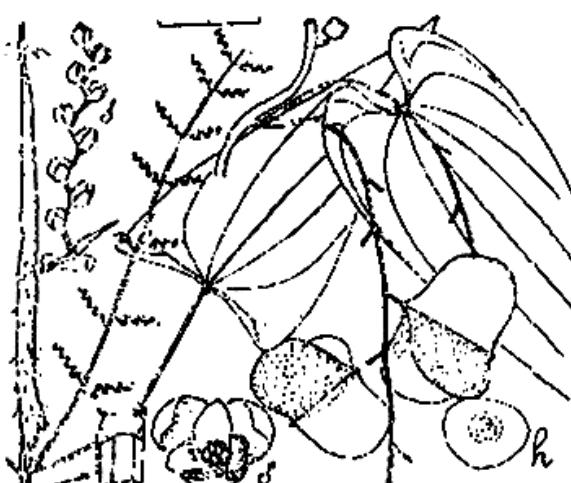
Phân làm thực phẩm: Củ.

Chế biến: Luộc chế thành bột.

Mùi vị: Ngọt, bùi.



KHOAI CHỤP (*Dioscorea hamiltonii*)



Nơi mọc: mọc hoang nhiều ở khắp vùng rừng núi nước ta.

Thân: dây leo màu nâu đỏ, có 6-8 cạnh, chia lóng, mỗi lóng dài 10cm.

Lá: có phiến mỏng hình tam giác thon, dài 12-15cm, rộng 4cm, đáy hình tim, có 7 gân từ đáy, chót nhọn.

Hoa: chùm hoa đực dài 1,5cm, gắn trên trục dài 30cm có 6 tiểu nhụy. chùm hoa cái dài khoảng 10cm

Trái: to khoảng 3cm, màu nâu, hột nâu.

Củ: rất dài, ăn rất sâu trong đất, có nạc trắng.

Chế biến: củ luộc nướng, nấu canh . . .

khoai chụp là loại cây lương thực quan trọng trong thời kỳ kháng chiến đối với bộ đội.

KHOAI NGỌT (*Dioscorea alata*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng nhiều ở bình nguyên nước ta. Có nhiều loại.

Là loại dây thực vật, có thân củ to hay dài, có khi nặng đến 50 kg. Thân có 4 cạnh hay hơi tròn.

Lá: Mọc đối, phiến hình tim.

Quả: Dài 15cm, nang bầu dục, 3 cánh, hột có cánh bao quanh.

Phần sử dụng: Củ có khi nặng đến 50 ký, có thể nướng, luộc ăn hay nạo ra để nấu canh.

**KHOAI RẠNG (*Dioscorea glabra*)**

Nơi mọc: mọc hoang trong các vùng rừng và đất hoang từ Bắc chí Nam

Thân: là loài dây leo không lông, có gai ở phần thân già, teo quấn theo chiều kim đồng hồ.

Lá: phiến hình tim, mỏng, không lông, có 7 gân từ đáy.

Hoa: chùm nang gié đực dài đến 70cm, mang nhiều hoa nhỏ. Nang có cánh cao 2cm, hột có cánh màu khói.

Củ: hình dùi cui, dài khoảng 50cm, màu xám nâu, nạc trắng.

Chế biến: củ luộc, nướng hay nấu canh.

KHOAI TỪ (*Dioscorea esculenta*)

Nơi mọc: mọc hoang và được trồng khắp nơi trong nước và một số nước trên thế giới

Thân: có gai ở nách lá, quấn ngược chiều kim đồng hồ (quấn sang trái).

Lá: có phiến hình tim, có lông ngắn hay không lông.

Hoa: chùm hoa đực dài 20cm, có 6 tiểu nhụy. Gié cái cong, dài, nang rủ có cánh cao 12mm, có lông, hột có cánh bao quanh.

Củ: cây có nhiều củ, vỏ mỏng như giấy, màu nâu vàng, khi lột tróc theo chiều ngang thành từng khoanh.

Chế biến: củ luộc, nướng hay nấu canh



CỦ NÂU – KHOAI LENG (*Dioscorea cirrhosa*)

Nơi mọc: Mọc hoang tại các vùng rừng núi.

Thân cây: Dây leo, thân nhẵn, to. Lóng dài 15-18 cm, gốc nhiều gai.

Lá: Hình trứng hơi mác, không lông, có 5 gân từ đáy, mọc cách ở gốc, mọc đối ở ngọn.

Hoa: gié đực dài 4-5 cm, gắn chùm trên trục dài 25cm Mọc thành bông thòng rũ xuống. Gié cái mang nang to, cánh cao 22mm, hột có cánh mỏng màu nâu bao quanh.

Phân làm thực phẩm: Củ, vỏ xám nâu, nạc hơi đỏ.

Chế biến: Có độc, phải luộc và xả nước nhiều lần mới ăn được.

**CỦ NẦN – TỪ NHÁM (*Dioscorea triphilla*)**

Nơi mọc: rừng thường xanh, rừng cây bụi và gai, bình nguyên, thảo nguyên. Cây rụi vào mùa khô, mọc lại vào tháng 3-4.

Thân: là dây leo to, leo cao, dài đến 30 mét, có nhiều gai.

Lá: mỗi lá gồm 3 lá phụ to, có lông nhán

Hoa: gié đực dày, nhiều nhánh, gié cái thòng, nang dựng ngược đầy lông vàng. Hột to 1 cm, cánh vàng.

Củ: rất to, có khi đến 30 kg, nạc trắng hay vàng.

Chế biến: củ có độc, phải luộc kỹ và xả nước nhiều lần mới ăn được. Củ nần là thực phẩm cứu đói của nhân dân ta trong thời kỳ đói kém.

**KHOAI DÀI – KHOAI TRỜI (*Dioscorea bulbifera*)**

Nơi mọc: khắp nơi trên nước ta, từ vùng bình nguyên cho đến độ cao 1000 m.

Thân: là dây leo thân suôn, ít khi có cành thấp, có dài (củ trên cây) tròn, to 10cm và nặng đến 2kg.

Lá: hình tim, thường khá to, dài hơn 20cm.

Hoa: gié thòng ở nách lá, nang có cánh dài 2cm

Củ: có độc, hình cầu thường mang nhiều rễ ngắn.

Chế biến: củ và dài khoai có độc, phải luộc kỹ và xả nước nhiều lần mới ăn được.



KHOAI MÔN – KHOAI SỢ (*Colocasia antiquorum*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở những nơi ẩm ướt.

Thân cây: Hoá thành củ.

Lá: Hình tim, có cuống dài, không ướt.

Hoa: Bông mo trắng, hoa bất thụ vàng.

Phần làm thực phẩm: Thân hoá củ.

Chế biến: Luộc với vôi hay thay nước nhiều lần cho hết ngứa.

KHOAI NƯỚC – KHOAI NA (*Amorphophallus rivieri*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở những nơi ẩm ướt.

Thân cây: Cây sống lâu năm.

Lá: Lá đơn, có cuống dài, màu xanh lục nâu, có đốm trắng, phiến lá khía nhiều và sâu.

Hoa: Bông mo tận cùng bằng một phần bất thụ, hình trụ, màu tím (mo màu nâu sẫm).

Phần làm thực phẩm: Củ.

Chế biến: Luộc với vôi hay thay nước nhiều lần cho hết ngứa.



MÔN NƯỚC (*Colocasia esculenta*)



Nơi mọc: Được trồng và mọc hoang ở dựa bờ ao, bờ ruộng, mương, rạch . . . ngập nước

Thân: Hóa củ to có căn hành (ngó).

Lá: màu lục, rất to, hình tim, có cuống đứng và cao khoảng 0,8m, phiến có lông không thấm nước.

Hoa: Mo vàng, ống xanh.

Phần sử dụng: Củ và cuống lá non dùng luộc ăn, cuống và lá non muối chua gọi là dọc mùng.

Lưu ý: Cây môn nước trông giống như cây môn ngọt được trồng, nhưng lá cây môn ngọt có màu lục đậm.

**MÔN SÁP (*Xanthosoma nigra*)**

Nơi mọc: Mọc hoang ở vùng châu Mỹ, được di thực và trồng ở nhiều nơi trên thế giới.

Thân: là một loài địa thực vật, có nhiều củ to, khi già thân có thể hơi cao

Lá: có phiến màu hơi tím, có hình đầu mũi tên

Hoa: Buồng với hoa trắn.

Củ: có nạc hơi vàng, dẻo

Chế biến: củ luộc ăn hay hầm với thịt.

**RÁY (*Alocasia macrorrhiza*)**

Nơi mọc: Các vùng đất ẩm ướt, ven đầm, hồ, suối sông, ruộng nước, vườn . . . và được trồng làm cảnh

Thân: to 5-10cm, cao 50-70cm, chứa bột

Lá: phiến lá rất to màu xanh đậm, cuống dài đến 1 mét

Hoa: mo màu vàng xanh nhạt, 1-3 buồng mọc ở nách lá.

Chế biến: thân phải luộc kỹ và thay nước nhiều lần mới ăn được

CỦ CHÓC – BÁN HẠ (*Typhonium trilobatum*)

Nơi mọc: mọc hoang ở những nơi ẩm ướt, ven suối, bờ ao . . . từ Nam chí Bắc nước ta.

Thân: Cây thảo cao 30-50cm, có thân hóa củ gần như hình cầu, đường kính đến 4cm

Lá: Lá hình mũi mác chia làm ba thùy hình trái xoan; cuống lá dài 25-30cm, phình thành bẹ.

Hoa: Cụm hoa là một bông mo, mo có phần ống thuôn dài 2,5cm, và phần phiến hình trái xoan thuôn nhọn, mặt ngoài màu lục, mặt trong màu đỏ bầm, rộng 5-6cm.

Chế biến: củ ngâm nước vo gạo 1,2 ngày, vớt ra luộc kỹ thay nước nhiều lần mới ăn được

HOÀNG TINH- CỦ CÂY CƠM NẾP (*Polygonatum kingianum*)



Nơi mọc: Mọc hoang ở những nơi rừng ẩm.
Thân cây: Cây loại cỏ sống lâu năm.
Lá: Hình mác, mọc vòng 4-5 lá một.
Hoa: Mọc ở kẽ lá, rủ xuống, mỗi cuống mang 2 hoa hình ống, màu tím đỏ.
Quả: Quả mọng, khi chín có màu tím đen.
Phần làm thực phẩm: Củ.
Chế biến: Luộc ăn hay giã làm bột.

CÚ CHUỐI – CÚ DONG – CHUỐI HOA (*Canna Indica*)

Nơi mọc: Mọc hoang trồng làm cảnh, thích nơi ẩm.
Thân cây: Thân thảo, mọc thành bụi, cao khoảng 1m50.
Lá: To, tròn, hơi mác, mọc cách, màu tím hay lục, trơn láng.
Hoa: Xếp thành chùm, màu thay đổi từ vàng đến đỏ đậm.
Quả: Quả nang có nhiều gai mềm như lông.
Phần làm thực phẩm: Củ.
Chế biến: Luộc, giã làm bột.



CÚ ẤU – ẤU NƯỚNG – KỴ THỰC (*Trapa incisa* hay *Trapa natans*)



Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở các ao đầm ngập nước.
Thân cây: Thân ngắn, có lông.
Lá: Lá nổi có phao, ở cuống hình quả trám.
Hoa: Hoa trắng, mọc đơn độc hay ở kẽ lá.
Quả: Thường gọi là củ, có hai sừng.
Phần làm thực phẩm: Quả (củ).
Chế biến: Luộc hay giã bột làm bánh.



CỦ NĂN – MÃ THẦY (*Heleocharis Plantaginea*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở nơi ngập nước.

Cây có củ to, mọc dưới nước. Thân không có lá, tròn dài, gần như chia đốt, phía trong có nhiều vách ngang. Hoa tự chỉ gồm có một bông nhỏ màu vàng nâu ở ngọn, hoặc không có hoa.

Phần làm thực phẩm: Củ.

Chế biến: Ăn sống, nấu với thịt, với chè.



TRẠCH TẢ – MÃ ĐÈ NƯỚC

(*Rhizoma Alismatis*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở ao, đầm, ruộng nước.

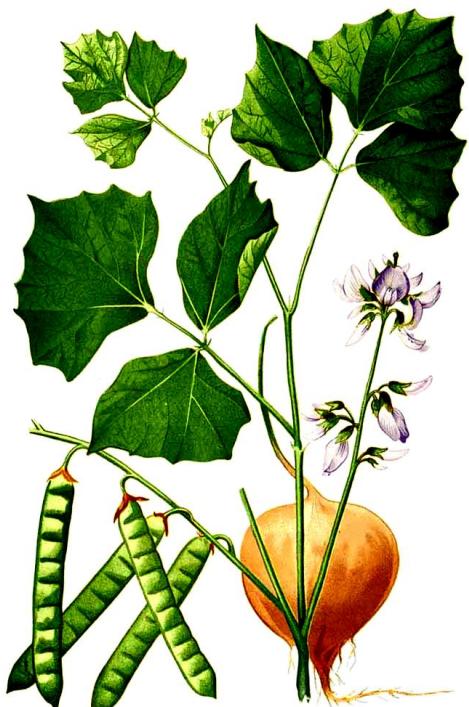
Thân cây: Thân rễ trắng, hình cầu hay hình con quay.

Lá: Hình thuôn hay hình tim, có cuống dài, thành tán.

Quả: Là một đa bể quả.

Phần làm thực phẩm: Thân củ.

Chế biến : Luộc.



CÚ ĐẬU – CÚ SẮNG, SẮN NƯỚC (*Pachyrhizus erosus*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp nơi ở Việt Nam và một số nước trên thế giới.

Thân: là loại dây leo hay bò

Lá: lá kép gồm 3 lá chét, mỏng. hình hơi bầu dục dài 4-8 cm, rộng 4-12 cm.

Hoa: màu tím, khá lớn, mọc thành chùm dài ở kẽ lá.

Quả: hơи có lông, không cuống, có 9 hạt rất cứng, có độc.

Phần sử dụng: củ dùng để ăn tươi hay xào nấu.

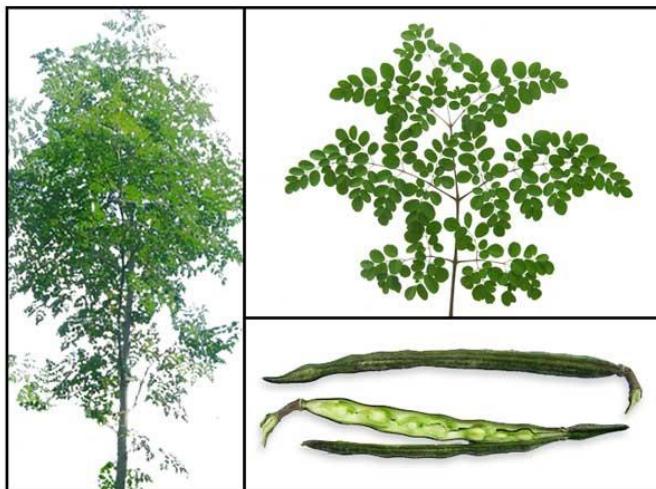
Chú ý: toàn thân cây và hạt có độc.

**BÁT (*Coccinia grandis*)**

Nơi mọc: Mọc hoang (hay trồng) theo lùm bụi.
Thân: Dây leo đa niên có vòi cuốn.
Lá: Hơi dày, không lông.
Hoa: Màu trắng, năm cánh, hơi giống hoa bìm bìm.
Trái: Khi non màu xanh vân trắng. Chín màu đỏ.
Phần sử dụng: Trái và lá.
Chế biến: Ăn tươi, luộc hay nấu canh.

**TRÔM – TRÔM HOE – TRÔM HÔI
(*Sterculia foetida*)**

Nơi mọc: Mọc hoang và thường được trồng để làm nọc tiêu hay trụ hàng rào (rất dễ trồng).
Thân: Đại mộc, cao 6-9m.
Lá: Lá kép gồm 7-9 lá phụ không cuống, có lông mọc hoe ở mặt dưới.
Phần sử dụng: Nhựa cây tươi hay phơi khô.
Chế biến: Ngâm nước cho nở ra và ăn như thạch.

**CHÙM NGÂY (*Moringa pterygosperma*)****GAN TIỀN THƠM – CHÂU THÝ****(*Gaultheria fragantissima*)**

Nơi mọc: Mọc hoang ở các vùng núi cao Bắc bộ.
Thân: Tiểu mộc, cao 3m, nhánh nằm, không lông.
Lá: Phiến hình bầu dục, thon, không lông.
Hoa: Chùm ở nách lá. Màu trắng.
Trái: Nang tròn, chứa nhiều hột.
Phần sử dụng: Trái.

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở Nam bộ.

Thân: Thân mọc cao từ 4-9m, có nhánh to.
Lá: Kép 3 lần màu xanh mõm, không lông.
Hoa: Màu trắng, to, hình giống như hoa đậu.
Trái: To dài đến 55cm, khô nở thành 3 mảnh.
Phần sử dụng: Trái, lá và hột.
Chế biến: Lá, trái non xào nấu như rau, hột ép dầu.





GĂNG NÉO (*Manilkara hexandra*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở các rừng còi duyên hải, có trồng nhiều ở Côn Sơn.

Thân: Đại mộc, nhánh ngắn vòng đều quanh thân.

Lá: Phiến dài bầu dục, không lông.

Hoa: Chùm hoa màu trắng.

Trái: Phì, quả to 1,5cm, cơm vàng hột dẹp láng.

Phần sử dụng: Trái.



SỄN MẬT (*Madhuca pierrei*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở Bắc bộ và được trồng ở Nam bộ, dọc theo sông Cửu Long.

Thân: Đại mộc, cao khoảng 20m.

Lá: Phiến bầu dục, mặt dưới có gân lồi, lông nhung.

Hoa: Chùm ở nách.

Trái: Phì, quả cao 3cm, có từ 1-3 hột.

Phần sử dụng: Trái.

DUNG CHÙM (*Symplocos racemosa*)



Nơi mọc: Mọc hoang từ cao độ 1-2000m.

Thân: Đại mộc nhỏ, cao khoảng 8m, vỏ nứt sâu.

Lá: To, phiến xoan bầu dục, mặt trên xanh đậm.

Hoa: Chùm đơn, màu trắng hay vàng thơm.

Trái: Hình thon, dài khoảng 1cm, không lông.

Phần sử dụng: Trái và lá.

Chế biến: Lá nấu uống như trà, trái ăn tươi.

MÓC CỘT (*Pyrus pashia*)

Nơi mọc: Rừng thưa, ở Cao Lạng, Lai châu. Độ cao 1000-2000m.

Thân: Đại mộc, cao 8-12m, nhánh có khi có gai.

Lá: Dáy tròn, chót có mũi ngắn, rụng theo mùa.

Hoa: Màu trắng, chùm tụ tán.

Trái: Tròn, chót có theo của dài.

Phần sử dụng: Trái.



DĂNG DÁ

• PHẠM VĂN NHÂN

SƠN TRÀ- CHUA CHÁT (*Malus doumeri*)

Nơi mọc : Mọc và trỗng ở vùng Lai Châu, Sơn La, Lào Cai (Hoàng liên sơn).

Thân : Đại mộc, cao khoảng 15 m.

Lá : Dài 2-6cm, có 3-7 thùy, lúc đầu có lông, sau nhẵn.

Hoa : 5 cánh màu trắng.

Trái : Hình cầu, chín có màu vàng hay đỏ.

Phần sử dụng : Trái.

TÁO MÈO (*Docynia indica*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở các tỉnh cực bắc Việt Nam.

Thân: Cây lõi, cao 5-6 m, cây non cành có gai.

Lá: Da dạng, non sẻ thùy, cây lớn bao dục.

Hoa: Họp thành chùm 1-3 hoa, cánh màu trắng.

Trái: Hình cầu thuôn, khi chín màu vàng lục.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Được phơi hay sấy khô để làm thuốc. Táo mèo cũng còn gọi là Sơn Trà.

**SỄN ĐƯỜNG, LUÔNG GAI (*Raphiolepis indica*)**

Nơi mọc: các vùng rừng từ Quảng Trị đến Biên Hòa, mọc dựa rạch, suối . . . từ bình nguyên đến độ cao 1700 mét.

Thân: tiểu mộc hay đại mộc, cao khoảng 12 m, nhánh non có lông.

Lá: lá bẹ nhỏ, có phiến, không lông, mau rụng

Hoa: chùm tụ tán, rộng 1cm, cánh hoa trắng.

Trái: tròn, mập, đen, 1-2 hột.

Sử dụng: trái ăn tươi

THIÊN TUẾ – VẠN TUẾ (*Cycas rumphii*)



LÁ BUÔNG CAO (*Corypha elata*)

Nơi mọc : Mọc hoang và được trồng ở Sài Gòn và miền Tây.

Thân: Đại mộc, có thể cao đến 20m. Thân to 40-60cm. Có theo lá theo đường xoắn ốc. Ở ngọn mang nhiều nhánh.

Lá: Phiến đồ sộ, từ 3-6 m. Cuống bẹ to, có gai.

Quả: Buồng khổng lồ, nhân cứng.

Phần sử dụng: Thân cây cho nhiều bột như cây thiên tuế. Cắt ngang phát hoa để hứng nước để uống và nấu thành si-rô hay đường như cây thốt nốt.

KÈ NAM – KÈ ĐỎ (*Livistona saribus*)



Nơi mọc : Mọc hoang ở rừng ven suối, đất ẩm, vùng núi cao, ... Chúng được trồng ở nhiều nơi.

Thân: Đại mộc, có thể cao đến 25 m. Đường kính 20-30cm.

Lá: Phiến, màu lục tươi. Cuống có gai ngắn.

Hoa: Chùm tụ tán, phát hoa dài khoảng 1m

Trái: Khi chín có màu đỏ.

Phần sử dụng: Củ hủ (ruột của ngọn non) ăn tươi hay xào, nấu canh. Hạt non ăn hoặc ngâm dấm.



• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ



Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở những vùng đất thấp ven biển hay vùng rừng sát.

Thân: Cao từ 1-8 m, to 7-10cm. Mộc thành bụi dày.

Lá: Xòe gần giống như lá dừa, màu mõc mõc, đầu nhọn như gai.

Hoa: Buồng có một mo chứa hoa cái và hoa đực.

Quả: Khi chưa chín thì màu vàng, khi chín màu đen.

Sử dụng: Củ hủ (ruột của ngọn non) ăn tươi hay xào, nấu canh. Trái ăn ngọt.

CÂY ĐOÁT – BỤNG BÁNG – QUANG LANG
(*Arenga pinnata*)



Nơi mọc: Mọc hoang ở các vùng rừng núi nước ta, là một cây quý của các dân tộc vùng cao.

Thân: Đại mộc, khá cao. To từ 30-50cm. Mộc hành vùng.

Lá: Dài từ 6-12 m. sống gần như lá dừa.

Buồng: Thòng dài 0,8-2 m.

Trái: Cứng, rất ngứa, mủ gây sưng.

Sử dụng: Cắt ngang buồng non cho nhiều nhựa chứa đường làm nước giải khát, ủ rượu. Phôi nhú non ăn rất ngon.

ĐÙNG ĐÌNH – ĐÙNG ĐÌNH – MÓC
(*Caryota mitis*)

Nơi mọc: Mọc hoang nhiều ở các tỉnh miền Trung và miền Nam.

Thân: Cô độc, cao 5-7 m (có loài cao đến 15 m).

Lá: Rất to, hai lần kép, dài 4-6 m. Cuống và bẹ màu sét.

Buồng: Thòng dài 2-4m.

Quả: Tròn, gây ngứa, có nhân cứng, ăn được nhưng hột có độc.

Sử dụng: Than cho bột như cây đoát, thiên tuế, củ hủ ăn được, cuống hoa cắt ngang để hứng nước . . .

DỪA NƯỚC – NIPPE PALM (*Nipa fruticans*)





Nơi mọc: Mọc hoang ở vùng rừng sát và ven sông rạch có nước lợ.

Thân: Ngầm dưới nước, trong bùn.

Lá: Rất to, vươn đứng cao lên từ bùn, giống lá dừa (dùng để lợp nhà).

Phát hoa: Đồng chu.

Trái: Đơm thành buồng hình cầu to, nâu sậm. Phôi nhũ lúc non ăn được.

Cắt ngang phát hoa non cho nhựa ngọt, nhiều nước trên thế giới khai thác để nấu đường.



Photo: Rik SCHUILING 1988

CỌ CAO LƯƠNG - SAGU PALM

(*Metroxylon sagu*)

Nơi mọc: Rừng mưa nhiệt đới, trong các vùng ẩm ướt, bờ đầm lầy, ven suối, sông, hồ . . . ở bán đảo Mã Lai, New Guinea, Indonesia, Philippines, và các đảo lân cận.

Thân: là loại cây thấp, hiếm khi cao hơn 10 mét, với một thân cây đầy gai đen. Vỏ ngoài dày khoảng 5cm và cứng như tre. Bên trong là ruột cây xốp có chứa một lượng tinh bột cao. Một thân cây, cắt trước thời gian nở hoa, cho sản lượng 600 pound tinh bột, đủ cho một người trong 1 năm.

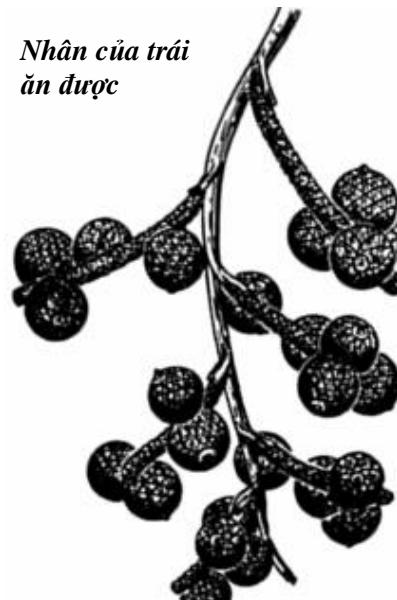
Thu hoạch: Hạ cây xuống, bỏ ngọn và chẻ đôi, lấy lớp mềm màu trắng xốp bên trong. Nhào lớp này trong nước và lọc qua một tấm vải thô. Để lắng xuống rồi lấy ra phơi khô.



Đục lấy lớp xốp màu trắng bên trong

BẦN (*Sonneratia caseolaris*)

Nhân của trái
ăn được



Có nhiều loại bần khác nhau như bần chua, bần đắng, bần trắng, bần băng lăng, . . . là một loại cây lớn, có thể cao đến 25-30 m. Mọc ở vùng nước lợ, nhất là vùng Rừng Sát. Lá phiến dày, dòn, không lông. Hoa màu đỏ, nhiều chì. Trái hình tròn đẹp, chua chua, thường dùng làm gỏi, nấu canh.



BÌNH BÁT (*Annona reticulata*)

Nơi mọc: Mọc hoang ven sông rạch, nơi có nước lợ.

Thân: Cao từ 2-5 m.

Lá: Không lông, xoan hay tròn dài.

Hoa: Màu vàng, trong.

Trái: Dài 7-10cm, màu vàng xanh, không gai, hạt màu trắng hoặc nâu đen.

Phân sử dụng: Trái, tuy ăn được nhưng lạt.

DỦ DẺ (*Rauwenhoffia siamensis*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở rừng còi dừa biển.

Thân: Cây nhỏ, đứng hay leo, nhánh mang lông.

Lá: Phiến lá dai, mặt dưới có lông màu nâu.

Hoa: Màu vàng, 6 cánh, cô độc hay từng cặp.

Quả: Phì quả nắn, có từ 5-7 hột.

Phân làm thực phẩm: Trái.

Chế biến: Không.



BỒ QUẢ (*Uvaria dac*)

Nơi mọc: Rừng còi, rừng thưa (Kontum,....)

Thân: Dây leo thẳng, có lông màu nâu hoe.

Lá: Dài 12-12cm, có lông cứng vàng hoe.

Hoa: Mọc đối diện với lá, to 3-4cm, có lông.

Trái: Phì quả, có lông mịn, chứa 5-6 hột.

Phân ăn được: Trái.

Chế biến: Không.



MẠI LIỄU (*Miliusa banghensis*)

Nơi mọc: Vùng Ba ngòi, Cà Ná, Bảo Lộc, Tây Ninh,...

Thân: Cao khoảng 4 m, nhánh non mịn. Lá có phiến bầu dục, nhọn hay không nhọn đầu.

Hoa: Cánh hoa trong, hình xoan, không lông. Trái tròn to, màu hồng quân.

Phần sử dụng: Trái.

SEN – LIÊN – QUÌ (*Nelumbium*)



Nơi mọc: Được trồng và mọc hoang ở các ao, đầm.

Thân: Hình trụ, mọc trong bùn, thường gọi là ngô.

Lá: Hình khiên, tròn to, gân tỏa đều.

Hoa: To màu trắng hay đỏ hồng, nhiều cánh.

Trái: Được gọi là hạt, nằm trong gương sen.

Phần ăn được: Hạt, ngó sen, cuống hoa non.

Chế biến: Ăn sống, xào nấu, muối chua, nấu chè.

BÔNG SÚNG (*Nymphaea*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở những vùng ngập nước.

Thân cây: Thân rễ, phát triển thành củ.

Lá: Tròn, xẻ hình tim, cuống dài.

Hoa: Nhiều cánh, màu hồng tím hay trắng.

Phần làm thực phẩm: Củ và cuống hoa còn non.

Chế biến: Củ luộc, cuống hoa ăn sống xào.



BÚA (*Garcinia*)



Ô MÔI – BỒ CẠP NƯỚC

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở niêm Bắc.

Thân: Cây gỗ cao 10-15m.

Lá: Mọc đối, mép trơn, nhẵn

Q*-n bóng.

Hoa: Màu vàng, hoa đực và lưỡng tính.

Quả: Mọng hình cầu, ngoài vàng trong hơi đỏ.

Phần làm thực phẩm: Quả và lá.

Chế biến: Ăn sống hoặc nấu canh chua.



(*Cassia grandis*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở Niêm Nam nước ta.

Thân: Cây gỗ cao 7-15m.

Lá: Kép lông chim, từ 5-16 đôi hình thuôn.

Hoa: Mọc thành chùm, màu hồng tươi thõng.

Quả: Hình trụ cứng, dài 20-60cm, màu đen nhạt.

Phần ăn thực phẩm: Trái và hạt.

Chế biến: Trái ăn tươi hạt rang hay luộc.

MƠ - Ô MAI - HẠNH (*Prunus armeniaca*)



Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở miền Bắc.

Thân: Loại cây nhỏ, cao 4-5m.

Lá: Mọc so le bầu dục nhọn đầu, mép răng cưa.

Hoa: 5 cánh trắng hoặc hồng, thơm.

Quả: Quả hạch, hình cầu màu vàng nhạt, 1 hạt.

Phần ăn được: Quả.

Chế biến: Ăn tươi hay muối thành ô mai.

THỊ - THỊ MUỘN (*Diospyros*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp nơi.

Thân: Gỗ cao từ 5-10m.

Lá: Mọc so le hình trứng thuôn, phủ lông.

Hoa: Đa tính hợp thành sim, màu trắng, có lông.

Quả: Hình tròn hơi dẹt, khi chín màu vàng thơm gắt.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Không.



SỔ - THIỀU BIÊU (*Dillenia indica*)



Nơi mọc: Mọc hoang ở rừng núi, dọc bờ sông suối.

Thân: Cây gỗ to cao 15-20m.

Lá: To dài, hình bầu dục nhọn, mép khứa răng cưa.

Hoa: Hoa to, mọc đơn độc ở kẽ lá.

Trái: Hình cầu do lá dài phát triển thành bản dài.

Phần ăn được : Trái.

Chế biến: Không.

SIM - ĐƯƠNG LÊ- SƠN NHẬM

• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ



(*Rhodomyrtus tomentosa*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở các đồi trọc Trung Nam Bộ.

Thân: Cây nhỏ, cao 1-2m.

Lá: Mọc đối, hình thuôn, phiến dày, có lông mịn.

Hoa: Đẹp, màu hồng tím, đơn độc hoặc từng chùm 3 cái.

Trái: Mọng màu tím thẫm hạt nhiều.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Ăn sống hay ủ thành rượu.

MUA BÀ – MUÔI BÀ – DÃ MÃU ĐƠN

(*Melastoma sanguineum*)



Nơi mọc: Khắp các bãi hoang, đồi trọc ven rừng, rất giống với cây sim.

Thân: Bụi, cao khoảng 1 m, phủ lông.

Lá: Hình trứng nhọn, có 5-7 gân dọc, phủ lông.

Hoa: Lớn, mọc chụm đầu cành, màu tím hoa cà.

Trái: Hình chén, phần đầu hơi hép lại.

Phần ăn được : Trái.

Chế biến: Không.



ĐÀI HÁI – MỠ LỢN – MUỚP RỪNG

(*Hodgsonia macrocarpa*)

Nơi mọc: Mọc hoang trong rừng núi.

Thân: Dây leo, thân dây nhẵn, có thể dài hơn 30m.

Lá: Hình tim, chia 3-5 thùy, rộng 15-25cm.

Hoa: Hoa đực mọc chùm, hoa cái đơn độc.

Trái: Hình cầu, to, có 6-12 hạt lớn, hình trứng dẹt.

Phần ăn được: Hạt.

Chế biến: Ép dầu, nướng hay rang như đậu phộng.

CÂY VẢ (Ficus auriculata)



Nơi mọc: Thường trồng ở miền Trung và miền Bắc, hiện ít thấy mọc hoang.

Thân: Cây vừa nhưng có gốc to.

Lá: Phiến to hình tim, gần như tròn.

Hoa: Hoa đực có 4 lá đài đỏ. Hoa cái có vòi nhụy.

Trái: Mọc ở gốc, to, tròn dẹp, rộng 4cm, có lông vàng vàng.

Phần sử dụng: Trái, hơi chát, dùng ăn sống như rau.



CÂY SUNG

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp nơi ở Việt Nam.

Thân: Cây to, phân nhánh ngang.

Lá: Hình mũi giáo, có lông khi còn non.

Hoa: Đế hoa phát triển thành trái.

Trái: Trái giả mọc thành chùm trên thân cây.

Phần ăn được: Trái và lá non.

Chế biến: Trái ăn sống (hơi chát) hoặc muối, lá có thể gói nem.

DUM LÁ HƯỜNG (*Rubus rosaeifolius*)

Nơi mọc: Mọc hoang các vùng núi cao trên 1000m.

Thân: Büi có lông mịn, có gai nhỏ.

Lá: Lá kép, do lá phụ mọc đối, mép có răng cưa.

Hoa: Chót ở nhánh, cánh tròn, màu trắng, thơm.

Trái: Tròn to 2cm.

Phần sử dụng: Trái.

Chế biến: Lá nấu như trà, trái ăn tươi hoặc làm mứt.

**DUM SỌC (*Rubus lineatus*)**

Nơi mọc: Mọc hoang các vùng núi Hoàng Liên Sơn, ở độ cao trên 1000m.

Thân: Büi cao 1-2 m, nhánh, cuống có lông mịn, gai ít.

Lá: Xòe ra 5 lá phụ, thon hẹp, hai đầu nhọn. Mặt trên xanh đậm, mặt dưới có lông trắng tơ.

Hoa : Màu trắng, mọc sát nách, chùm ngắn, có lông trắng.

Trái : Chín có màu đỏ. Hình bán cầu.

Phần ăn được : Trái ăn tươi hay làm mứt, ủ rượu.

DUM HOA TRẮNG – NGÃY TRẮNG (*Rubus leucanthus*)

Nơi mọc : Ở những vùng núi cao trên 400 m từ Cao Bằng đến Bạch Mã.

Thân : Tiểu mộc dây leo dài khoảng 20 m, nhánh không lông có gai cong.

Lá : Hình bầu dục, láng, mép răng cưa.

Hoa : Chùm ở nách lá hay chùm ở tụ tán, cánh hoa màu trắng. Có cọng.

Trái : Khi chín có màu đỏ, hình tròn.

Phần sử dụng : Trái ăn tươi hoặc làm mứt.



TU LÚI – NGẤY LÁ NHỎ

(*Rubus parvifolius*)

Nơi mọc: Mọc hoang bình nguyên đến cao nguyên.

Thân: Büi trườn, nhánh mảnh có lông và gai cong.

Lá: Lá bẹ, lá phụ nhỏ, mặt trên không lông, mặt dưới đầy lông trắng.

Hoa: Tán phòng ở ngọn, màu hường, dài đầy lông có gai nhỏ.

Trái: Hình bán cầu, màu đỏ, vị chua.

Phần sử dụng: Trái.

MÂN XÔI – ĐÙM ĐŨM (*Rubus alceafolius*)



Nơi mọc: Mọc hoang ở khắp núi rừng miền Bắc.

Thân: Cây vừa, thân leo, có nhiều gai nhỏ.

Lá: Lá đơn, hình tim, chia 5 thùy, mặt có lông.

Hoa: Hình chùm, 5 cánh, màu trắng, nhiều nhị.

Trái: Kép, hình mâm xôi, khi chín màu đỏ tươi.

Phần ăn được : Trái.

Chế biến: Không.



DÂU ĐẤT (*Duchesnea indica*)

Nơi mọc: Nhũng nơi rợp mát, từ miền Bắc cho đến Quảng trị.

Thân: Bò trên mặt đất, có chồi dài.

Lá: 3 phiến phụ, có lông ở hai mặt, có răng hay không có răng.

Hoa: Lá dài xanh có răng cưa, cánh hoa vàng.

Quả: Mọng đỏ, xốp, không mùi vị.

Phần sử dụng: Trái. **Chế biến:** Không.

DÂU TẮM – TẮM TANG (*Morus alba*)



Nơi mọc: Được trồng và mọc hoang (do trồng rồi bỏ).

Thân: Thường cao 2-3m, có thể cao 15m

Lá: Mọc so le, hình bầu dục nhọn, mép răng cưa.

Hoa: Đơn tính mọc thành khối hình cầu, 4 lá dài.

Trái: Trái kép mọng nước màu đỏ, sau đen thẫm.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Ăn tươi làm mứt hay ủ rượu.



DÂU BẦU ĐEN (*Morus nigra*)

NG DÃ

• PHẠM VĂN NHÂN

Nơi mọc: mọc hoang và được trồng
nhiều nơi trong nước.

Thân: tiểu mộc, vỏ xám đậm, cành non
có lông tơ.

Lá: có phiến xoan thon, đáy tròn hay hơi
lõm, không lông, mặt trên màu lục đậm,
mặt dưới có lông tơ. Mèp có răng cưa

Hoa: hoa đực thành gié. Hoa cái như hoa
đầu, vòi nhụy dài.

Trái: nhiều múi dính nhau thành một
khối, màu đen.

Sử dụng: trái ăn tươi ngon hơn dâu tằm.



DÂU CHÙM

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở khắp
nước ta. Nhất là ở vùng Nghệ Tĩnh.

Thân: Cây cao đến 8m. cành non có lông
ngắn.

Lá: Phiến có lông ở gân, hình tim, đầu có mũi
dài, bìa có răng thấp.

Trái: Từ màu xanh chuyển sang vàng rồi khi
chín thì màu tím.

Sử dụng: Trái ăn tươi hay làm mứt, ủ rượu.



CHAY (*Palaquium annamense*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở miền
Trung.

Thân: Cây to, cao 10-15 m.

Lá: Mọc so le, trên nhẵn dưới có lông ở gân lá.

Hoa: Hoa đực, hoa cái mọc trên cùng một cây.

Trái: Khi chín màu vàng, mềm, cơm màu đỏ.

Phân ăn được: Trái.

Chế biến: Không.



NHÓT – LÓT (*Eriobotrya japonica*)

Nơi mọc: Mọc hoang trồng ở các tỉnh miền Bắc.

Thân: Cây vừa, cành mềm, có gai.

Lá: Hình bầu dục, mọc so le, mặt dưới trắng bạc.

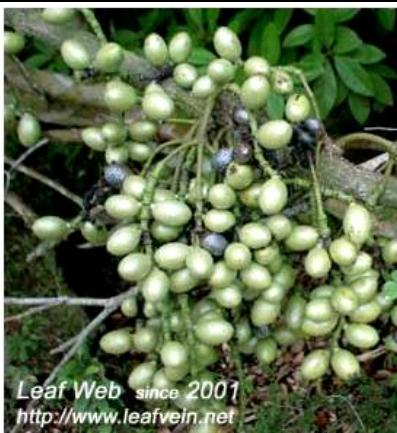
Hoa: Không tràng, có 4 lá dài.

Trái: Hình bầu dục, khi chín vàng tươi có phủ lông.

Phân ăn được: Trái.

Chế biến: Ăn sống hoặc nấu canh.

GẦM NÚI – DÂY MÃU – SÓT NÚI (*Gnetum montanum*)



TRỨNG CUỐC (*Stixis elongata pierre*)

Nơi mọc: Mọc hoang khắp rừng núi nước ta.

Thân: Cây bụi, có cành vươn dài.

Lá: Mọc so le hình mác dài, mặt trên nhẵn bóng.

Hoa: Nhỏ, màu trắng, mọc thành chùm ở kẽ lá.

Trái: Hình trứng, xám có điểm những chấm trắng.

Phần làm thực phẩm: Trái và lá.

Chế biến: Trái ăn, lá nấu uống thay chè.



GIÂU (DÂU) TIỀN (*Baccaurea silvestris*)

Nơi mọc: mọc hoang ở rừng thường xanh vùng Bà Nà, Bình Trị Thiên.

Thân: thân mộc trung bình, cao từ 6-7m

Lá: Phiến lá to hình bầu dục, đầu tia, mặt dưới có lông thưa, có 7-8 cặp gân phụ.

Hoa: phát hoa ở nhánh đã rụng lá, chùm hoa đực dài từ 10-15cm, màu vàng, có lông. Chùm mang trái dài 20 cm.

Trái: phì quả tròn, to từ 2,5-3cm. màu đỏ, có 2-4 hột.

Phần sử dụng: trái ăn tươi



DÂU TA – DÂU DA

(*Baccaurea ramiflora*)

Nơi mọc: Ở rừng thường xanh và trảng nhiều ở miền Nam.

Thân: Cao 10-15 m.

Lá: Thon ngược, đầu và đáy nhọn, dày, không lông.

Hoa: Mọc thành chùm rất dài từ các nhánh già.

Trái: Tròn, vỏ dày, dòn.

Phần sử dụng: Trái.



GIÂU GIA TRÁI NHỌN (*Baccaurea oxycarpa*)



G DÃ

• PHẠM VĂN NHÂN

Nơi mọc: mọc hoang ở rừng thường xanh vùng Trảng Bom, Bình Trị Thiên.

Thân: thân mộc trung bình, cao từ 6-10m. nhánh không lông.

Lá: phiến lá thon, dài 12cm, không lông, có 7-8 cặp gân phụ. Cuống lá 1cm, lá bẹ 5mm, mau rụng.

Hoa: chùm ở nách lá, hoa vô cánh, có 4 lá đài, 3-7 tiểu nhụy bao quanh một nhụy cái lép. Phát hoa cái dài 16 cm.

Trái: phì quả, treo thành chùm, hình xoan, cao từ 10-13cm

Phần sử dụng: trái ăn tươi

BÒN BON (*Lansium domesticum*)

Nơi mọc: Trồng ở các vùng bình nguyên ở Việt Nam và một số nước Đông Nam Á. Hiện ít thấy mọc hoang.

Thân: Cao từ 10-15 m.

Lá: Kép lẻ, 3-7 lá phụ, cứng, không lông.

Hoa: Mọc thành chùm, hoa đực và hoa cái.

Trái: Tròn, kết chùm, màu vàng lợt, thường có 5 múi.

Phần sử dụng: Trái ăn tươi.



DÂU RƯỢU – DÂU TIÊN – THANH MAI (*Myrica esculenta*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở các tỉnh miền Bắc và Trung, Đà Lạt, Langbiang.

Thân: Cây thường cao 0,40 – 0,50 m.

Lá: Thuôn dài, non có răng cưa rõ, già không rõ.

Hoa: Hoa cái hình đuôi sóc, hoa đực gầy, thưa hoa.

Trái: Hình cầu, gần giống trái dâu, chín màu đỏ tím.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Phơi khô, ăn tươi, ủ thành rượu.



ĐÀO (*Prunus persica*)

Nơi mọc: được trồng và mọc hoang ở vùng núi và đồng bằng Bắc bộ và một số nước

Thân: tiểu mộc nhỏ, cao 3-4 m, thân nhẵn

Lá: lá đơn, mọc so le, hình mác, có cuống ngắn, mép lá có răng cưa

Hoa: 5 cánh màu hồng nhạt, nhị vàng,

Trái: quả hạch, hình cầu, đầu nhọn có một ngăn lõm vào chạy dọc theo quả. Vỏ ngoài có lông mịn, khi chín có những đám đỏ.

Phần sử dụng: Trái ăn tươi hoặc muối.

LƯỜI ƯƠI – BÀNG ĐẠI HAI

(*Scaphium macropodium*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở các tỉnh miền Nam

Thân: Cây to cao 30-40 m.

Lá: Đơn nguyên hay xẻ thùy, mặt dưới nâu hay bạc.

Hoa: Hoa nhỏ, không cuống, họp thành 3-5 chùy.

Trái: Dạng lá, hình trứng, giống đèn treo.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Ngâm trái vào nước cho nở ra, cho đường vào ăn như thạch.



XÔP – VÂY ỐC – SUNG THẦN LĂN



(*Ficus pumila*)

Nơi mọc: Mọc hoang, bò bám lên tường, vách đá, thân đại thụ, . . . được trồng làm cảnh khắp nơi.

Thân: Cây leo nhờ rễ, bám vào vách đá, đại thụ.

Lá: Đa dạng, mép nguyên, mặt lá nhám.

Hoa: Hoa nhiều, đơn tính, đế hoa lõm.

Trái: Trái giả, hình chén kín, khi chín màu vàng, đỏ.

Phần ăn được: Trái.

Chế biến: Phơi khô làm thuốc.



DẺ – KHA THỤ TÀU (*Castanopsis*)

Nơi mọc: Các sườn núi cao dưới 700 m.

Thân: Cây gỗ cao khoảng 20m, vỏ màu tro xám.

Lá: Dạng mũi mác, mép trên có răng cưa.

Hoa: Nhỏ, đơn tính, hoa đực trắng lục, hoa cái chứa một tổng bao xếp thành một bông ngắn.

Trái: Quả hạch, hình trứng, màu vàng nâu, có lông.

Phần ăn được: Hạt.

Chế biến: Rang ăn hay nấu với thịt.



**KIM ANH – THÍCH LÊ – ĐƯỜNG QUÁN TỬ
(*Rosa laevigata*)**

Nơi mọc: Mọc hoang ở các vùng cực Bắc nước ta.

Thân: Mọc dự thành bụi, nhiều gai như hoa hồng.

Lá: Kép lông chim, 3 lá chét, mọc so le, răng cưa.

Hoa: Mọc riêng đầu cành, 5 cánh, màu trắng.

Trái: Hình trứng, nhiều gai, khi chín màu vàng nâu.

Phần ăn được: Trái (bỏ hạt, vì có độc).

Chế biến: Không.



HÔ ĐÀO – ÓC CHÓ**(*Juglans regia*)**

Nơi mọc: Mọc hoang từ Đông Nam Châu Âu tới Nhật Bản, được trồng ở các tỉnh cực Bắc nước ta.

Thân: Cây gỗ to, cao khoảng 20m.

Lá: Kép lông chim, có từ 7-9 lá chét, mùi hăng.

Hoa: Đơn tính, hoa đực hình đuôi sóc.

Trái: Quả hạch, có vỏ nạc, chín nứt thành 3-4 mảnh.

Phần ăn được: Nhân hạt.

Chế biến: Ép dầu hoặc rang ăn.

TRÂM MỐC – VỐI RỪNG – TRÂM GỐI**(*Syzygium cumini*)**

Nơi mọc: Mọc hoang nhiều ở miền Nam nước ta. Dựa theo ruộng, rạch,...

Cây: Khá cao, trông giống như cây mận.

Lá: Có phiến bầu dục, không lông.

Hoa: Chùm tụ tán, màu trắng.

Trái: Tròn nhỏ cỡ ngón tay, màu đỏ hoặc tím đen. Ăn nhiều lưỡi sẽ có màu tím.

Phần sử dụng: Trái.

**SƠN TRÂM TRÂM SẺ (*Syzygium cinereum*)**

Nơi mọc: Mọc hoang khắp các vùng núi cao nước ta. Có nhiều loại.

Thân: Cây nhỏ, mọc trên đá hay phụ sinh, có thể cao đến 2m. Chồi có vảy, không lông.

Lá: Nhỏ, nhiều.

Hoa: Chùm ở ngọn, ngắn, màu hường hay trắng, hình lục lạc.

Quả: Hình bầu dục hay tròn. Màu đỏ, tím đen, nâu hoặc ngà (tùy theo loài).

Phần sử dụng: Trái.

**CHÒI MÒI (*Antidesma acidum*)**

Nơi mọc: Mọc hoang khắp nơi từ Bắc chí Nam trong những rừng thường xanh hay rừng bán thay lá. Còn mọc ở bình nguyên và trung nguyên.

Thân: Mộc cao 3-4 m.

Lá: Có phiến bầu dục, dài khoảng 15cm

Hoa: Gié to, cô độc dài khoảng 12cm.

Quả: Hình bầu dục, màu đỏ, khi chín thì đen.

Phần sử dụng: Trái.



XƯƠNG RỒNG BẸ – XƯƠNG RỒNG BÀ (*Opuntia dillenii*)

Nơi mọc: Mọc hoang trong những vùng đất cát, hoang mạc khắp nơi trên thế giới. Cũng có ở khắp nước Việt Nam.

Thân: Dẹp như vợt bóng bàn mang rất nhiều gai.

Hoa: To có cuống dài màu trắng, nở về đêm đến trưa thì tàn.

Quả: Khi chín có màu đỏ, có gai. Ăn có mùi gần giống cây thanh long.

Chế biến: Ruột thân cây xắt nhỏ nấu canh.



LONG CỐT – NỌC TRỤ – XƯƠNG RỒNG KHẾ (*Cereus peruvianus*)

Nơi mọc: Mọc hoang trong những vùng đất cát, hoang mạc khắp nơi trên thế giới. Ở Việt Nam người ta còn trồng làm hàng rào.

Bụi: To, cao từ 3-5 m. Không mủ, không lá, có 5-9 cạnh, có những chùm gai to nhỏ.

Hoa: Phiến ngoài xanh, phiến trong trắng, to và dài, nở vào buổi sáng. Đến trưa thì tàn.

Quả: Khi chín có màu đỏ, có gai. Ăn có mùi gần giống cây thanh long.



CÂY DỨA BÀ – DỨA MỸ – THÙA (*Agave americana*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở nhiều nước trên thế giới. Trước đây trồng để lấy sợi.

Thân: Ngắn, sát đất.

Lá: Hình lưỡi kiếm dài hơn 1m. Đầu lá có gai nhọn màu đen bóng, cứng như sừng.

Hoa: Cây rất khó ra hoa, thường thì phải hơn 10 năm.

Phát hoa khi còn non có thể cắt ngang để luộc, xào nướng, hay nấu canh. Thân cây (bỏ lá) nướng ăn rất ngọt, dùng ủ rượu Tequila.



MĂNG TRE (*Banbusa*)

Đối với người Việt Nam, có lẽ không ai là không biết cây tre. Nó được trồng từ nông thôn cho đến thành thị. Cây dùng làm đủ loại vật dụng và công cụ. Còn măng thì dùng để ăn. Có nhiều loại tre cho nên cũng có nhiều loại măng, ngon dở khác nhau. Nhưng nói chung là không được ăn sống hay nướng, vì có độc. Mà phải luộc hay muối chua trước khi chế biến thành món khác.



TRÁI MÂM – TRÁI QUÁCH – BẦU NÂU (*Aegle marmelos*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở nhiều nơi như ở Biên Hòa.

Thân: Mộc, cở nhỏ, có gai.

Lá: Rụng theo mùa, 3 lá phụ, thơm mùi chanh, bìa có răng tròn.

Hoa: Năm cánh, màu trắng.

Trái: To như trái bưởi, hình tròn hay giống bầu rượu, màu nâu hay vàng.

Sử dụng: Trái ăn hay làm thức uống.



SỒI CÁNH

Nơi mọc: Trồng và mọc hoang ở những vùng cực Bắc nước ta như Sa Pa, Lai Châu. Ở độ cao trên 2000 m.

Thân: Cây lớn, cành không có lông.

Lá: Có hình phiến thon, chót nhọn thành mũi dài, mép có răng cưa.

Hoa: Được thòng trên một cọng dài. Hoa cái tụ tán.

Quả: Nằm trong đầu bao, có gai mềm, ngắn, nở làm 4 mảnh.

Sử dụng: Quả.



TÁO RỪNG

(*Zizyphus oenoplia*)

Nơi mọc: Trồng và mọc hoang ở nhiều nơi trong nước.

Thân: Mộc loại nhỏ, nhiều nhánh ngang, cành có gai cong.

Lá: Có phiến xoan rộng, có lông dày vàng nhạt ở mặt dưới.

Hoa: Nhỏ màu vàng nhạt, tụ tán như chum.

Quả: Hình tròn hoặc bầu dục, màu vàng xanh, có vị chua chua.

Sử dụng: Trái ăn tươi.



SƯƠNG SÂM – SÂM LÔNG – SÂM DÂY

(*Cyclea peitata*)

Nơi mọc: Trồng và mọc hoang ở những vùng rừng miền Nam nước.

Thân: dây leo, cao đến 5m, có lông dày.

Lá: Có hình phiến hình tim, cuống gần trong phiến, có lông thưa, mép trơn.

Hoa: hoa đầu màu vàng, nhỏ, hoa đực có 4 lá đài nhiều lông. Hoa cái có hai lá đài.

Quả: nhân cứng, đỏ, to 5mm, có 8 sọc u nần.

Sử dụng: người ta vò lá với nước để cho ra sương sâm đặc quánh như thạch, ăn mát.

TRÁI GUỒI (GÙI) (*Willughbeia edulis*)

Nơi mọc: Trước đây mọc hoang rất nhiều ở những vùng rừng còi miền Nam. Ngày nay ít gặp.

Thân: Mộc, trườn, nhủ dịch trắng.

Lá: Phiến thon dài hay bầu dục.

Hoa: Màu vàng, thơm. Tụ tán ở nách lá hay ngọn nhánh.

Quả: Khi non màu xanh có sọc, khi chín màu vàng, nhiều mủ, có vị chua ngọt.

Phần sử dụng: Quả.



HỒNG QUÂN – MUỒNG QUÂN – CHÙM QUÂN (*Flacourtie jangomas*)



Mọc hoang (ngày nay ít gặp) và được trồng ở miền Trung và miền Nam nước ta.

Thân: Đại mộc, cao có khi đến 15 m. có gai cứng, chia nhánh.

Lá: Rụng theo mùa, phiến xoan tròn dài, có răng tơ.

Hoa: Trắng thơm

Quả: Nhân cứng, tròn, to màu vàng, đỏ đậm và màu đặc biệt "hồng quân"

Trái: Hơi chát, trước khi ăn phải vò bóp cho bớt chát.



CÂY ME (*Tamarindus indica*)

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp miền Nam theo hai bên đường.

Thân: Đại mộc, cao khoảng 20 m.

Lá: Kép chẵn, không lông, xanh tươi quanh năm.

Hoa: Chùm ở chót nhánh nhỏ, màu vàng có gân đỏ.

Trái: Cong, hơi dẹp, vỏ ngoài dòn, thịt chua chua ngọt ngọt, hạt cứng, nâu láng.

Sử dụng: Nạc trái để ăn tươi, làm mứt, nấu canh chua. Lá non nấu canh chua.

CÂY CƠM CHÁY (*Sambucus hookeri*)



Nơi mọc: Mọc hoang từ miền Bắc đến miền Trung nước ta.

Thân: Tiểu mộc, có thể cao đến 7m.

Lá: Kép lẻ, bìa có răng, có ít lông hay không lông.

Hoa: Tản phòng kép, rộng đến 30cm. Hoa màu trắng.

Quả: Phì, tròn đen, mọc thành chùm lớn.

Phần sử dụng: quả.

**CƠM VÀNG (*Helicia cochinchinensis*)**

Nơi mọc: mọc hoang ở rừng, trảng vùng cao Trung bộ.

Thân: đại mộc cao 15-25m (hay bụi), nhánh không lông có theo lá lõi.

Lá: hình bầu dục nhọn hai đầu, không lông, có 5-6 cặp gân phụ.

Hoa: chùm dài 7-18cm, là dài vàng, tiểu nhị gắn trên lá dài, noãn sào không lông.

Trái: hình xoan, lam đậm hay đen.

Phần ăn được: hột

CÂY CƠM NGUỘI (*Mitrella mesnyi*)

Nơi mọc: mọc hoang ở rừng còi miền Nam nước ta.

Thân: đại mộc trung, cao 9-10m, tàng dày, nhánh hơi đen không lông.

Lá: phiến dài, không lông, mặt trên láng. Có 8-9 cặp gân phụ.

Hoa: có lá dài hình tam giác, dính nhau ở đáy, cánh hoa ngoài rộng, cứng.,

Trái: tròn láng, màu tím đen, ngọt ngọt chua chua,

Phần ăn được: trái ăn tươi

**TÁU PHÚ QUỐC (*Ximenia americana*)****CÓC RỪNG****(*spondias pinnata*)**

Nơi mọc: Mọc hoang ở các rừng tái sinh khắp nơi trên đất nước.

Thân: Là loại đại mộc cao khoảng 15 m.

Lá: To, hình bầu dục, bìa không có răng cưa, rụng theo mùa.

Hoa: Chùm tụ tán, dài 30cm, màu vàng vàng .

Trái: To bằng trứng gà, khi chín màu vàng vàng, hạt cứng có xơ.

Sử dụng: Trái ăn chua chua chát chát. Lá non ăn sống.

Nơi mọc: Mọc hoang ở vùng duyên hải Phú Quốc.

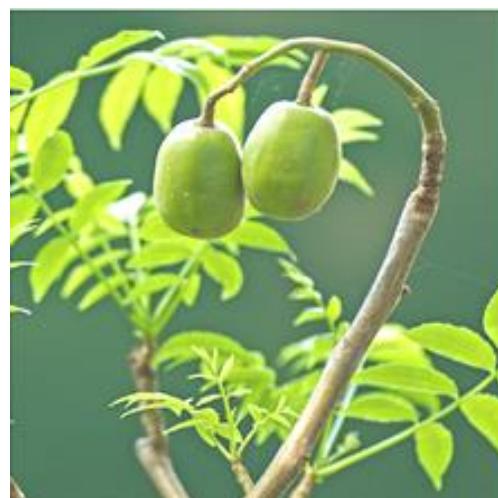
Thân: Loại tiểu mộc leo hoặc ký sinh, vỏ xám, nhánh có gai.

Lá: Có phiến xoan ngược, không lông.

Hoa: Tản phòng, ít hoa, thơm mùi lài.

Quả: Hình tròn hay bầu dục, màu vàng cam.

Sử dụng: Quả ăn tươi rất ngon, nhưng ăn nhiều có thể gây xổ. Hạt dùng ép dầu.

**DÂU DA XOAN – SƠN CÓC****• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ**

(*Allospondias lakonensis*)

Nơi mọc: Mọc hoang ở miền Bắc và miền Trung nước ta.

Thân: Đại mộc, cao 15m. Nhánh non có lông.

Lá: Dài 35cm, có lông mềm.

Hoa: Màu trắng, chùm tụ tán ở nách lá.

Quả: Hình bầu dục, có nhân cứng, màu vàng, khi chín có màu đỏ.

Sử dụng: Trái ăn tươi, hơi chua.

XOAN NHỪ – XUYÊN CÓC
(*Choerospondias axillaris*)



TRẠM ĐEN – CÀ NA

(*Canarium tramedenum*)

Mọc hoang ở rừng bán thay lá khắp nơi trong nước ta.

Thân: Đại mộc nhỏ, nhiều nhánh ngang.

Lá: Hình bầu dục, dài khoảng 25cm, không lông

Hoa: Màu vàng vàng, chùm tụ tán, cao 20cm.

Quả: Hình xoan nhọn đầu, có hột cứng, màu đen lúc chín.

Phần sử dụng: Trái ăn bùi.

Mọc ở rừng bán thay lá trung nguyên như Bảo Lộc, Sa Pa, Nghệ Tĩnh ...

Thân: Đại mộc cao 15-30 m.

Lá: Mỏng, bầu dục, đầu thon nhọn, rụng vào mùa khô.

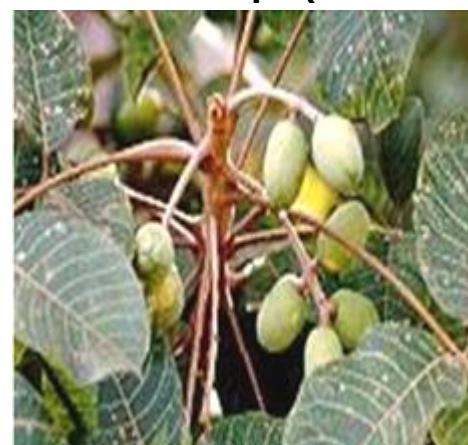
Hoa: Nhỏ, chùm tụ tán, cao 20cm, mọc ở chót nhánh hay ở nách lá.

Quả: Màu vàng, hình bầu dục, có nhân cứng.

Phần sử dụng: Trái ăn tươi, vỏ trị bỏng.



CÀ NA MŨI NHỌN (*Canarium album*)



Mọc hoang và được trồng từ miền Trung cho đến miền Nam.

Thân: Đại mộc có thể cao đến 25-30 m. vỏ nâu nâu.

Lá: Dài 25-40cm, lúc non đầy lông vàng.

Hoa: Chùm tụ tán ở nách lá.

Quả: Hình bầu dục có nhân cứng.

Phần sử dụng: Trái ăn sống hoặc muối.

THANH TRÀ (*Bouea gandaria*)



• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ

Mộc hoang ở rừng thường xanh vùng
Châu Đốc, Phú quốc và một số nơi.

Thân: Đại mộc to, nhánh không lông.

Lá: Mọc đối, phiến bầu dục thon, không lông.

Hoa: Chùm tụ tán ở ngọn nhánh, hoa nhỏ.

Quả: Chín màu vàng cam, nạc chua chua,
to bằng trứng gà.

Phần sử dụng: Trái ăn tươi hay nấu canh

Đừng nhầm với bưởi thanh trà ở Huế.

VIỆT QUẤT (*Vaccinium angustifolium*)



Nơi mọc: Là loài cây bụi chủ yếu sinh trưởng ở khu vực lạnh ở Bắc bán cầu,

Thân: cao 35-60 cm mảnh dẻ, dẻo, bò hoặc leo

Lá: Lá rộng bén hay có hình elip; màu xanh lục pha xanh lam vào mùa hè, màu tím vào mùa thu

Hoa: Hoa hình chuông, màu trắng, dài chừng 5 ly.

Quả: Quả mọng, nhỏ, màu xanh đậm đến đen, có mùi thơm nhẹ, chín giữa mùa hạ,

Phần sử dụng: Quả

Chế biến: Ăn tươi, ủ rượu, làm mứt . . .



TÁO HOANG (Malus)

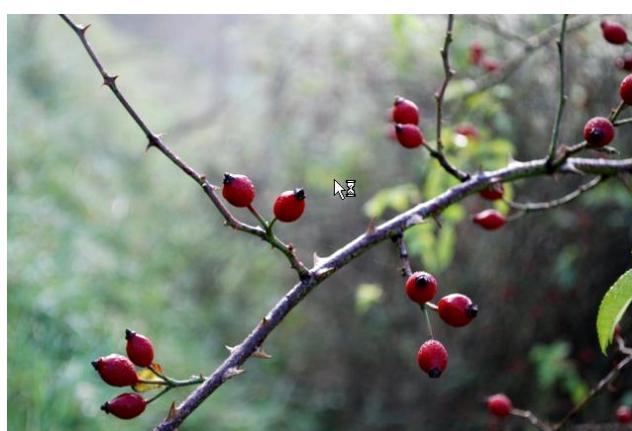
Nơi mọc: Đồng cỏ Savanna

Vùng ôn đới và rừng cây phong, cây lá rộng, cây lá kim hỗn hợp,

Mô tả: Táo hoang nhìn rất giống các loại táo thuần hóa được trồng, nhưng nhỏ hơn.

Phần sử dụng: như các loại táo trồng, có nghĩa là có thể được ăn tươi khi táo chín hoặc nấu chín. Cũng có thể được cắt thành lát mỏng và phơi khô để dành .

HỒNG HOANG (*Rosa acicularis*)



Nơi mọc Đồng cỏ Savanna, các vùng núi cao. Rừng cây bụi thường xanh và rừng cây phong, cây lá rộng, cây lá kim hỗn hợp,

Thân: hoang mộc thành cây bụi thấp, cao 3 mét, một số phát triển thành dây leo

Hoa: đẹp, màu trắng, hồng, đỏ. . .

Trái: hình cái lọ mọc ở đầu cành thường là màu đỏ hoặc màu da cam

Phần ăn được. Quả chín từ cuối mùa hè đến mùa thu và không nên ăn cho đến khi chín muồi, quả vẫn còn ở trên cây trong suốt mùa đông

GIOM (*Melodinus annamensis*)

- SINH TỒN NOI HOANG DA



Nơi mọc: Mọc hoang ở những vùng Hà Nam Ninh, Bình Trị Thiên, Quảng Nam. Đà Nẵng . . .

Thân: là loài dây leo có mũ trắng, cành không lông.

Lá: Có phiến bầu dục, đầu nhọn, nhiều gân phụ.

Hoa: tụ tán mọc ở chót nhánh, cao 4-8cm, hoa nhiều, có mùi thơm, màu trắng, tâm vàng. ống vành dài 14mm, miếng ống có 2 vảy, noãn sào có 2 buồng, nhiều noãn.

Trái: phì quả hình bầu dục, dài 7,5cm, nhiều hột.

Phần ăn được: trái ăn tươi

CÂY BAO BÁP (Adansonia digitata)



Trái bao báp

Nơi mọc:

Vùng nhiệt đới: Rừng cây bụi thấp và gai, đồng cỏ Savanna.

Vùng ôn đới: Rừng tùng bách, vùng thảo nguyên.

Bao báp được tìm thấy trên khắp vùng châu Phi nhiệt đới, từ khoảng 16° Vĩ độ Bắc đến 22° Vĩ độ Nam. Mặc dù phổ biến, nó thường mọc cô lập thành các nhóm trong vùng đất lùm bụi trống trải.

Mô tả: Cây bao báp là một loại cây không thể nhầm lẫn với một cây khác trong vùng nhiệt đới châu Phi. Bạn có thể dễ dàng phân biệt nó với tất cả các cây lớn khác dựa vào chu vi to lớn và thân cây như ưng phồng lên so với tầm vóc tương đối thấp của nó. Một cây trưởng thành cao khoảng 20 mét có thể có một đường kính lên tới 10 mét.

Hoa: cây bao báp có hoa lớn màu trắng, rộng khoảng hơn 8cm, và treo một cách lồng léo từ cây.

Trái: hình thuôn dài nhọn hai đầu, khi trưởng thành chưa đầy bột bở và nhiều hạt.

Phân sử dụng. Bột và hạt của quả ăn được. Các lá non có thể được sử dụng như một loại rau. Rễ của cây bao báp non cũng ăn được.

SA KÊ (Artocarpus altilis)

Nơi mọc: rừng mưa nhiệt

• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ



đới và rừng xanh theo mùa.

Cũng được trồng nhiều nơi

Mô tả: Sa kê là một cây thân gỗ, tán nhiều tầng, cao 10 – 15 mét.

Lá: dài to có thể lên đến 1m. chia thành nhiều thùy.

Hoa: hoa đực dài 20cm, hoa đực có một nhụy

Quả: Trái cây phức hình cầu màu xanh, ở trên ngọn cao,

Phần sử dụng: Trái sa-kê được chế biến thành các món ăn đặc sản

CÂY PHỈ - BU LÔ (*Corylus avellana*)



Nơi mọc: vùng ôn đới, rừng lá rụng theo mùa, rừng cây phong, cây lá kim hỗn hợp, rừng tùng bách, khu vực miền núi.

Thân: cây bụi, cao từ 2 đến 3 mét

Lá: hình oval và có răng cưa

Hoa: Hoa đực có dạng kiểu đuôi sóc cup xuống phía trước lá, hoa cái mọc thành cụm.

Trái: Có dạng hạt quả hình oval, đơn chiếc hoặc từng chùm, hầu như được bọc kín bên trong và có khía không đều.

Phần sử dụng: hạt phỉ chín vào mùa thu, thời gian này có thể đậm vỡ để lấy nhân bên trong ăn. Các hạt khô rất ngon. Hàm lượng dầu cao của hạt này có giá trị lớn trong thực phẩm sinh

QUẢ SỒI, QUẢ ĐẤU (*Quercus robur*)

Nơi mọc: Rừng mưa nhiệt đới, rừng xanh theo mùa, rừng cây bụi ôn đới và rừng cây phong, cây lá kim hỗn hợp.

Sồi là tên gọi chung của khoảng 400 loài cây gỗ hay cây bụi.

Lá: lá mọc vòng, với mép lá xẻ thùy ở nhiều loài; một số loài có mép lá xẻ khía răng cưa hay mép lá nguyên

Hoa: kiểu đuôi sóc, ra hoa vào mùa xuân.

Quả: là dạng **quả kiên** được gọi là **quả đấu**, mọc ra trong một cấu trúc hình chén; mỗi quả đấu chứa 1 hạt và mất 6-18 tháng để chín.

Sử dụng: người ta luộc hạt trong 2 giờ, sau đó ngâm trong nước lạnh 3-4 ngày và thay nước thường xuyên để loại bỏ chất đắng, rồi nghiền thành bột dùng để nấu ăn hay làm bánh.



NG DÃ

BO BO - Ý DĨ (*Coix lacryma*)

• PHẠM VĂN NHÂN

Nơi mọc: cây ý dĩ mọc hoang khắp vùng rừng núi nước ta, nơi ẩm mát, ven suối, và có trảng nhiều nơi để lấy hạt.

Thân: cây sống hằng năm, cao 1-2m, thân bóng, không lông, có vạch dọc.

Lá: hình mác, to, dài 10-40cm, rộng 1,5-3cm, gân giữa to.

Hoa: đơn tính, mọc ở kẽ lá thành bông, hoa đực mọc ở trên, hoa cái mọc ở dưới.

Hạt: hình cầu, có rãnh, to 6-8mm, bao bọc bởi một bẹ lá, ý dĩ té hột to hơn ý dĩ nếp.

Chế biến: chà cho tróc vỏ rồi nấu ăn như cơm hay nấu chè.

NHO RỪNG - NHO HOANG (*Vitis rotundifolia*)



Nơi mọc: Vùng rừng mưa nhiệt đới, rừng xanh theo mùa. Rừng thường xanh vùng ôn đới và rừng cây phong, cây lá kim hỗn hợp, rừng tùng bách.

Nho hoang có thể tìm thấy mọi nơi trên toàn thế giới trong, một số loại còn mọc cả trên sa mạc, một số khác mọc trong các khu rừng ôn đới, và nhiều loài mọc trong vùng nhiệt đới. Nho hoang dã được tìm thấy phổ biến trên khắp miền Đông, cũng như trong các vùng sa mạc phía Tây Nam Hoa Kỳ. Hầu hết là các loại dây leo, bò tràn lan trên thảm thực vật khác. Nho hoang dã cũng mọc ở Mexico, khu vực Địa Trung Hải về phía đông thông qua châu Á, Đông Á, và đến Úc. Châu Phi cũng có nhiều loại nho hoang dã.

Thân: Nho hoang dã là một loại dây leo có tua, có thể dài từ 20 - 30 mét.

Lá: Tương tự như nho trồng. Các lá tròn thô, cạnh lá có răng cưa. Lá mịn, màu xanh đậm ở trên và màu xanh lá cây nhuộm màu vàng và có lông bên dưới.

Quả là một loại quả mọng, hình tròn, được sinh đơn lẻ hoặc trong các cụm nhỏ, thường không quá 12 quả trong một cụm. Màu trắng, tím, hổ phách hoặc đồng đen có đốm nâu khi chín. Quả chứa 5 hạt hơi cứng.

Phân sử dụng: quả nho ăn tươi khi chín, người ta còn dùng quả nho để chế biến thành thạch, mứt, nước trái cây, và các loại rượu vang.

LƯU Ý: Thân nho chứa khá nhiều nước, có thể cắt ngang để lấy nước từ trong thân (xin xem phần TÌM NƯỚC). Một số nho rừng Việt Nam cho nước hơi bị ngứa cổ họng, các bạn phải thận trọng.

CÁC LOẠI CÂY DÙNG NHƯ RAU CẨI

Ở phần này, chúng tôi cũng chỉ chú trọng đến những cây mọc hoang hoặc vừa được trồng vừa mọc hoang.



Rau tầu bay (*Gynura divaricata*): mọc hoang ở rừng chồi, trảng. lá luộc ăn hay nấu canh



Kim thất nhật (*Gynura japonica*): mọc hoang ở bờ ruộng, ven rừng, đất hoang, lá ăn sống, luộc nấu canh



Hoàng thất (*Erechtites valerianifolia*): mọc hoang từ bình nguyên đến vùng cao, đọt non luộc hay nấu canh



Rau bát (*Ottelia alismoides*)
Là cây thủy sinh, thường mọc ở ruộng, xèo... ngập nước.
trái ăn được, lá ăn như rau



Nghề (*Polygonum plebejum*) mọc hoang ở đất rầy, vùng ẩm, lá ăn sống, nấu canh hay luộc.



Thوم lôm (*Polygonum chinensis*) mọc hoang ven rừng trung nguyên và cao nguyên, dưa rạch. Lá, đọt non luộc hay nấu canh



Nghề mòc (*Polygonum senticosum*). Mọc hoang ở các vùng rừng núi. Lá non ăn sống, luộc hay nấu canh



Má ngo (*Polygonum perfoliatum*) Mọc hoang ven rừng ẩm vùng núi. Đọt non ăn sống hay luộc



Chút chí (*Rumex wallichii*)
Mọc hoang từ vùng thấp đến vùng cao. Lá ăn sống, rễ luộc hay xào.



Dây giang, lá giang . . .
(Aganonerion polymorphum).
 Mộc hoang khắp vùng rừng núi.
 Lá dùng để nấu canh chua,

collected by www.plant.ac.cn



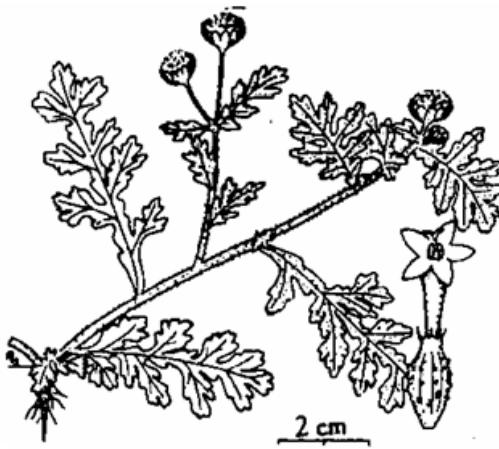
Rau khúc (*gnaphalium polycaulon*). Mộc hoang ở các ruộng hoang. Lá non nấu canh hay già nát để làm bánh khúc.



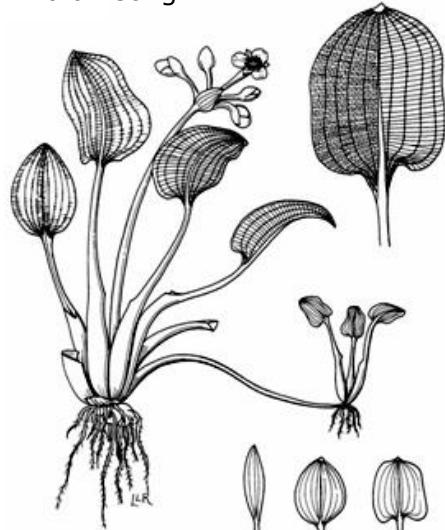
Hành thảo (*Tenagocharis latifolia*). Mộc ở ruộng ngập nước nhiều bùn. Lá non, ngó, hoa ăn như rau



Gạt nai (*Ceratopteris siliquosa*)
 Mộc hoang ở các vùng bùn lầy,
 ruộng nước, lá ăn sống như rau



Cải đồng, rau cóc
(Grangea maderaspatana).
 Mộc hoang ở ruộng, vườn ẩm
 Lá ăn sống



Kèo nèo, tai tượng
(Limnocharis flava). Mộc ở
 ruộng ngập nước nhiều bùn.
 Lá non, ngó, hoa ăn như rau



Điên điển (*Sesbania sesban*).
 Mộc hoang ở vùng đất ẩm ngập
 nước. Lá non và hoa có thể ăn
 sống hay nấu canh chua



Rau cần cơm (*Oenanthe javanica*). Mộc hoang và trồng
 ở vùng ruộng ngập nước, đất
 ẩm. Lá ăn sống



Rau bánh lái (*Pentaphragma simense*). Mộc hoang ở các
 vùng núi cao. Lá dùng nấu canh



Diếp gốc (*Lactuca quercina*)

Mọc hoang ở các vùng đất ẩm, trảng cỏ, lá ăn ngon nhưng hơi đắng



Bìm vàng (*Merremia hederacea*). Mọc hoang ở khắp nơi, dựa ruộng, rừng thay lá. Đot non và lá luộc ăn như rau

Diếp hoang (*Lactuca sativa*)

Mọc hoang ở các vùng đất ẩm, thân và lá ăn sống hay nấu canh

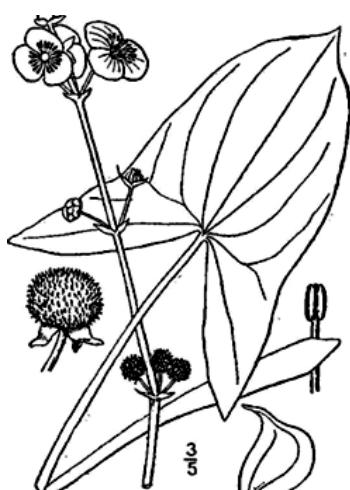


Dưa núi (*Trichosanthes cucumerina*)

Mọc hoang vùng đất lùm bụi, lá non và trái non ăn được nhưng trái già thì rất đắng

Lá cách, vọng cách (*Premna serratifolia*)

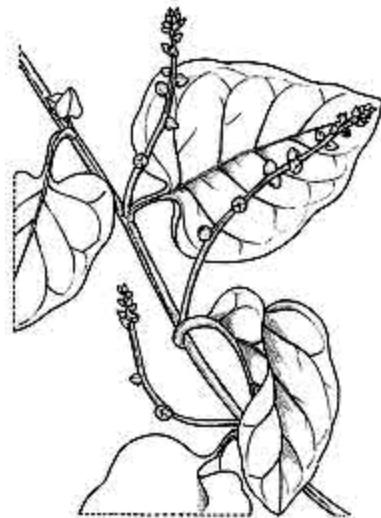
Tiểu mộc, mọc hoang hay được trồng lấy lá nấu canh, xào, cuốn thịt nướng . . .



Tử cô (*Sagittaria sagittariaefolia*)
Mọc hoang ở bờ rạch, bờ ruộng, vùng bùn lầy ngập nước. Lá và củ dùng ăn sống như rau.



Mồng tơi núi - bánh lái
(*Pentaphragma honbaense*)
Mọc ở núi cao trên 1.000 m.
Lá dùng nấu canh



Mồng Tơi (*Baselia rubra*)
Là dây leo. Mọc hoang hoặc được trồng theo luống hoặc hàng rào. Lá và thân cây non nấu canh, luộc



Thổ Cao Ly Sâm (*Hibiscus sagittifolius*)
Còn gọi là giả nhân sâm. Mọc hoang và được trồng khắp nơi. Lá thân non, củ, nấu canh.



Sâm đất (*Talinum fruticosum*). Mộc hoang và được trồng để lấy lá luộc ăn nấu canh



Mạng quả - Dang
(*Ornocarpum cochinchinensis*)
Mộc hoang vùng sinh cảnh mờ ven biển. đọt non ăn như rau



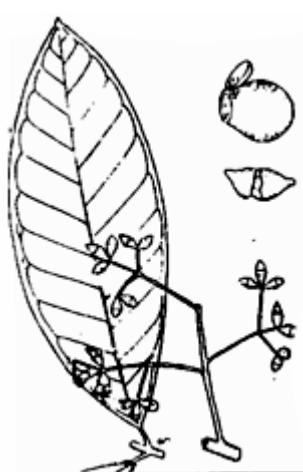
Tông dù (*Toona sinensis*).
Mộc hoang ở vùng đất trống.
đọt non muối dưa ăn như rau



Khúc khắc (*Smilax china*). Mộc hoang ở rừng bình nguyên, rừng thường xanh. Lá ăn sống hay nấu canh



Me đất (*Oxalis*). Cỏ đa niên,
có nhiều loại, hình dáng gần
giống nhau. Mộc hoang ở đất
vườn, đất rợp mát. lá chua ăn
sống hay nấu canh



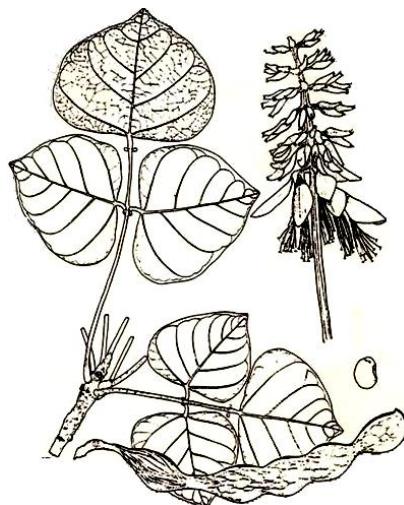
Vối (*Cleistocalyx nervosum*)
Mộc hoang và được trồng
khắp nơi trong nước. Lá nấu
uống thư thả



Lộc vừng - Chiếc
Barringtonia acutangula). Mộc
hoang dựa rạch, rừng, vùng
ẩm ướt. . . trồng làm kiểng.
đọt non ăn như rau, hơi chát



Quỳnh lam (*Gonocaryum lobbianum*). Mộc hoang trong
rừng. lá làm men rượu, lá non ăn
sống, luộc hay nấu canh như rau.



Vông nem (*Erythrina variegata*)
Mộc hoang vùng ven biển và trồng
làm hàng rào. Lá nấu canh, gói
nem



Rau Dừa Nước (*Ludwigia adscendens*). Bò hay mọc nở trên mặt nước, có phao nổi. Dùng toàn cây, ăn sống.



Cải Đất Ăn (*Rorippa indica*)

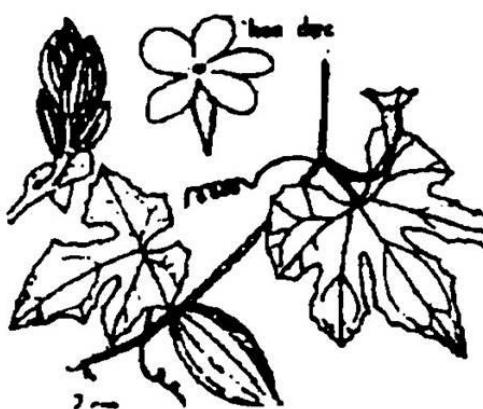
Mọc hoang ở các rãnh ruộng, đất hoang, có khi trồng để lấy lá và hột ăn như rau cải.



Dền Gai (*Amaranthus spinosus*)

thân có gai. Mọc ở vùng đất hoang dưa lộ... Lá và thân non luộc hay nấu canh.

Rau Ngổ (*Enydra fluctuans*)
Mọc nơi ẩm và được trồng nhiều ở miền Nam. Dùng thân cây ăn sống hoặc làm gia vị, nêm canh



Cút Quạ (*Gymnopetalum cochinchinensis*)

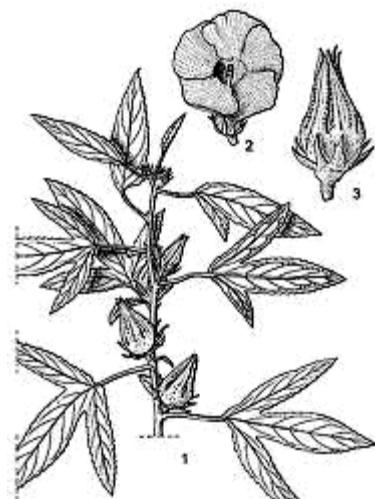
Mọc hoang ở các rừng tái sinh, đất hoang. Lá người ta thường dùng để câu cá Mè vinh. Đot và lá non nấu canh.



Hải Châu (*Sesuvium portulacastrum*)

Cỏ mập, nằm, có rễ ở mắt. Mọc hoang ven biển. Lá ăn được tuy nhiên

Rau Đắng (*Glinus oppositifolius*)
Mọc hoang nơi ẩm, ruộng bò hoang, lòng suối cạn. Dùng toàn thân, ăn sống hoặc nấu canh.



Bụp Giấm (*Hibiscus sabdariffa*)

Mọc ở các bãi đất hoang, thân có gai móc, hoa vàng, lá, đot non, nấu canh thay thế giấm.



Cải Đất Tròn (*Rorippa globosa*)

Mọc hoang ở sân vườn và các vùng đất hoang trống trải. Lá dùng như rau cải.



Dền corm (*Amaranthus spinosus*)
Mọc ở vùng đất hoang dưa lộ... lá và thân luộc hay nấu canh.

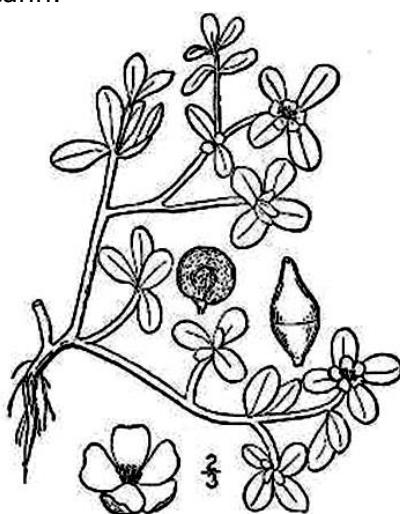


Mã Đè - Xa Tiên (*Plantago asiatica*)
Mọc hoang và được trồng nhiều nơi trong nước. Dùng toàn thân nấu canh ăn



Tai Chua (*Garcinia cowa*)
Mọc hoang ở các khu rừng miền Bắc nước ta. còn được trồng để lấy quả và lá ăn hay nấu canh.

Dền Tía (*Amaranthus tricolor*)
Lá có màu đỏ tía. Mọc hoang và được trồng. Sử dụng toàn thân và lá để luộc hay nấu canh.



Rau Sam (*Portulaca oleracea*)
Mọc hoang ở những vùng cát ẩm. Dùng toàn thân ăn sống, luộc hoặc nấu canh.



Diếp Cá - Giấp Cá (*Houttuynia cordata*)
Mọc hoang và được trồng khắp các vùng ẩm ướt. Há toàn thân để ăn sống

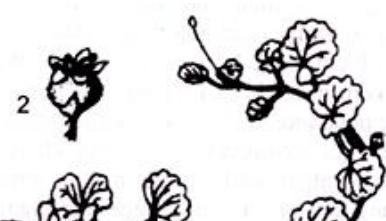
Dền xanh (*Amaranthus viridis*)
Cỏ dại, mọc ở đát hoang, ven đường, lá nấu canh ăn.



Bù Ngót (*Sauvagesia androgynus*)
. Mọc hoang và được trồng khắp nơi trong nước để lấy lá nấu canh.

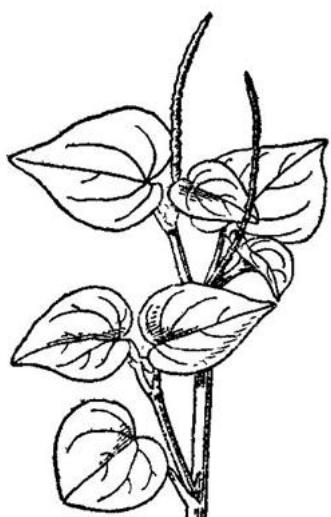


Lá Mơ (*Paederia lanuginosa*)
Mọc hoang và được trồng theo hàng rào để lấy lá ăn.





Chùm Bao – Nhăn Lồng
(*Passiflora incarnata*). Dây leo, mọc hoang khắp nơi trong nước. Lá và đọt non dùng nấu canh. Trái ăn được.



Càng Cua (*Peperomia pellucida*). Mọc hoang ở những nơi ẩm mát. Thu hái toàn cây để ăn sống hay trộn dầu dấm, nấu canh



Rau Tục Đoạn (*Sonchus oleraceus*). Thường ở đất hoang ở trung và cao nguyên... Lá dùng ăn như rau

Sa Sâm (*Launea sarmentosa*)
Là loại cỏ sống lâu năm, thường mọc hoang ở các bờ biển. Rễ phình to thành củ, toàn thân được ăn như rau



So Đũa (*Sesbania grandiflora*)
Mọc hoang và được trồng nhiều nơi ở miền Nam nước ta. Hoa, trái, lá non có thể dùng để xào



Bồ Công Anh – Diếp Đại
(*Lactuca indica*). Thường mọc ở đất hoang hay được trồng để ăn lá. Vị hơi đắng.

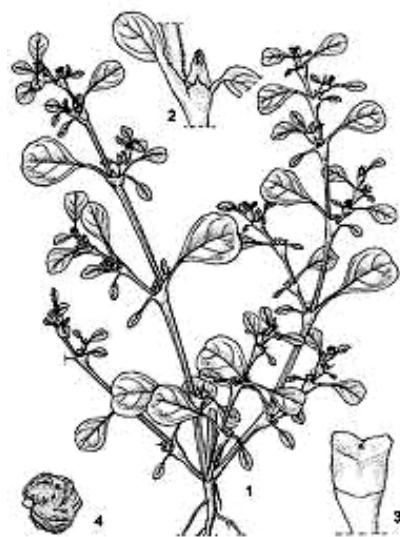


N

Rau Má (*Centella asiatica*)
Mọc hoang và ược trồng ở những vùng đất ẩm. Thu hái toàn thân để ăn sống., nấu canh hay chே biến nước giải khát.



Lá Lốt (*Piper lolot*)
Mọc hoang và được trồng nhiều trong nước để lấy lá cuốn thịt nướng hoặc xào ăn ...



Cỏ Tam Khôi – Sam biển
(*Trianthema portulacastrum*) Mọc hoang ven biển và vùng ẩm ướt. Lá ăn tươi hay nấu canh.



Sư Nha (*Taraxacum officinalis*)
Cỏ đa niên. mọc quanh sân, đất
vườn hoang, dại hai bên đường.
Lá non ăn như ăn rau, hơi đắng.



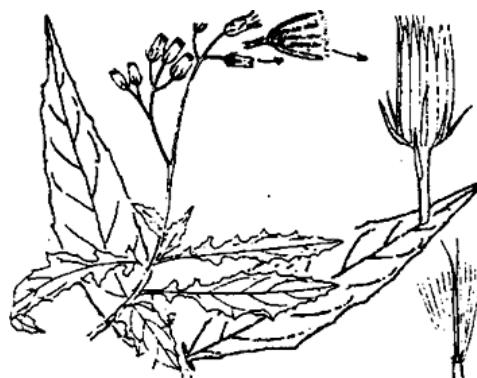
Chóe gai – M López (*Lasia spinosa*). Mọc dại rạch và
vùng đất ẩm.. Lá non và đọt
non có thể ăn tươi hay nấu
canh.



Bồn bồn (*Typha angustifolia*)
còn có tên là Cỏ Nến, mọc hoang
hay được trồng ở các đồng lầy
ruộng thấp. Thân, ngó và lá non
làm dưa chua ăn sống, kho cá,

RAU SẮNG (CHÙA HƯƠNG) – (*Melientha suavis*)

Dương Xỉ (*Pteridophyta*)
Mọc hoang ở trong rừng rậm,
ẩm thấp, dưới tán cây, dại
ven suối. Mầm non của dương
xỉ dùng luộc ăn như rau.



Kim thất – Bầu đất (*Gynura procumbens*). Cỏ bò hơi leo,
thân có nhiều cạnh. Hoa màu
vàng, thon nhọn. Người ta
dùng lá để nấu canh như cải.



Vẹt Dù – Vẹt rễ lồi (*Bruguiera cylindrica*). Mọc hoang ở các vùng
rừng sác trên khắp đất nước. Hoa
màu đỏ chói. Trái hình điếu xì gà.
Trái non ăn sống hay nấu canh.

Hoàng Dương (*Youngia japonica*). Mọc hoang, dại
lộ, sân, chân tường. Lá dùng
để luộc ăn như rau.



Kim cnam (*Hemerocallis tuiva*)
Mọc hoang và trồng ở vùng Đà
Lạt. Lá non, củ và hoa đều có thể
ăn sống hay luộc, nấu canh. Hoa
sấy khô để làm gia vị.



Rau mác (*Monochoria*)
Loài nêu thực vật có củ, phiến lá
hình đầu mũi tên. Mọc hoang ở
khắp mọi nơi có nước. Củ luộc,
lá non ăn sống hay luộc.



Mọc rải rác trong rừng thưa ở thung lũng, núi đá vôi, ven suối, khắp Việt Nam, nổi tiếng nhất là khu vực Chùa Hương, Hà Tây.

Cây gỗ nhỏ, cao 4 - 8 m. Vỏ cây dày, màu xám nhạt, mềm, nút dọc thành những răng sâu. Cành và lá non màu lục, rũ xuống, mềm, dễ nứt, có vị ngọt của mì chính. Lá có phiến hình mác, nhẵn bóng, dày, dài 7 - 12cm, rộng 3-6cm; gốc và đầu lá tù. Cụm hoa chùy hoặc bông kép, dài 13cm, mọc dày đặc trên thân và cành già. Hoa hình cầu, cao 2mm, rất thơm.

Quả hạch, hóa gỗ, hình thuôn hay hình trứng, màu lục nhạt, nhẵn, vị ngọt, hơi ngứa. (cây đực cho hoa nhưng không đậu trái)

Là loài rau rừng có giá trị vì cành, lá non, hoa và quả non dùng nấu canh ăn ngọt như có vị mì chính (bột ngọt). Hạt rang lên ăn như đậu phộng.

Còn có một loại rau sắng dây, nhưng không ngon bằng.

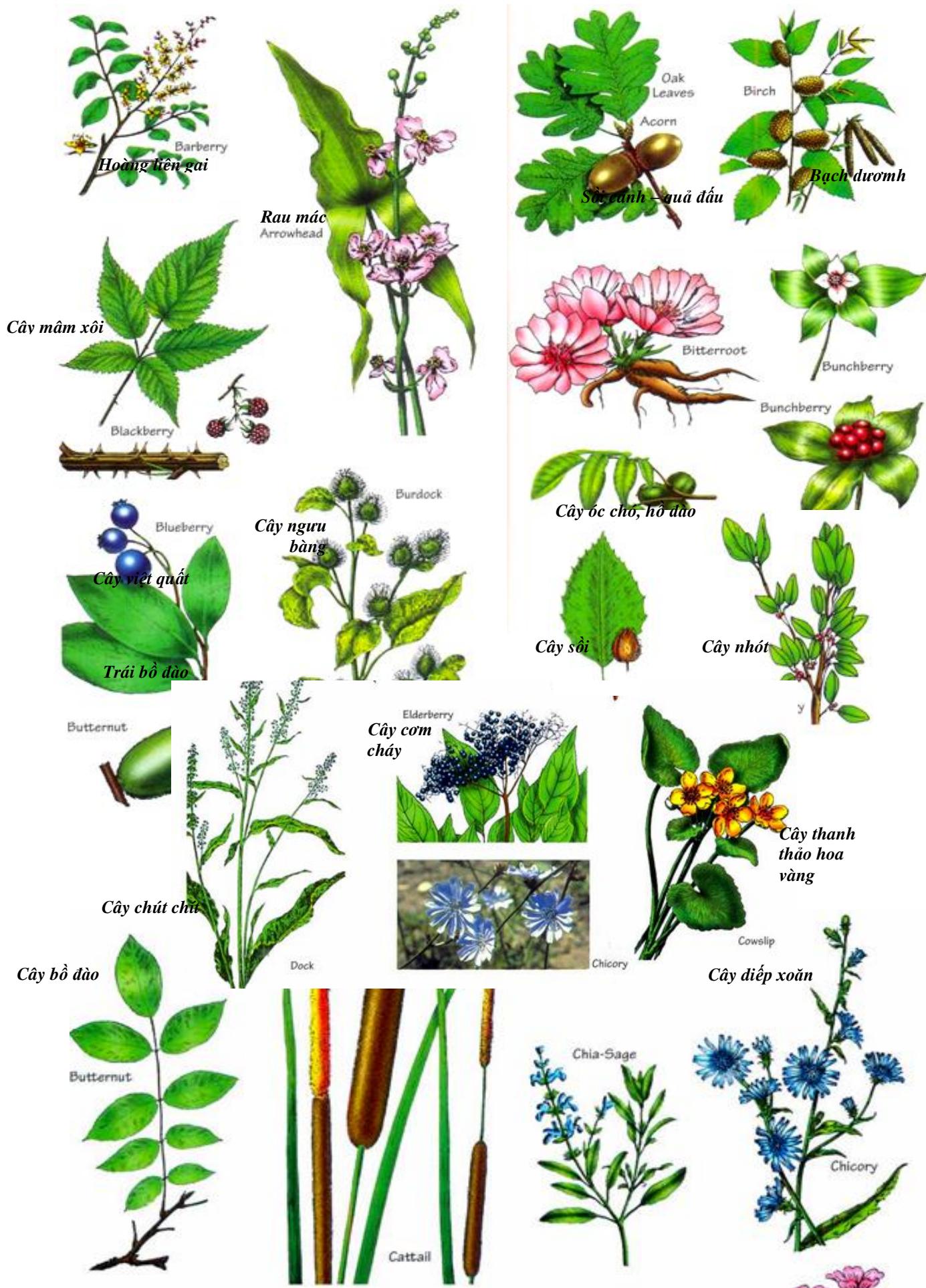
Và còn rất nhiều, rất nhiều loài rau khác, phổ biến theo từng vùng, từng địa phương, mà chỉ trong một chương cũng như trình độ có hạn, chúng tôi không thể đề cập hết được.

Ghi chú: Những cây dùng làm thực phẩm trên đây cũng có thể dùng làm dược liệu để chữa một số bệnh. Các bạn cần nghiên cứu để kết hợp giữa thực phẩm và thuốc men.

MỘT SỐ CÂY HOANG DÃ ĂN ĐƯỢC TRÊN THẾ GIỚI

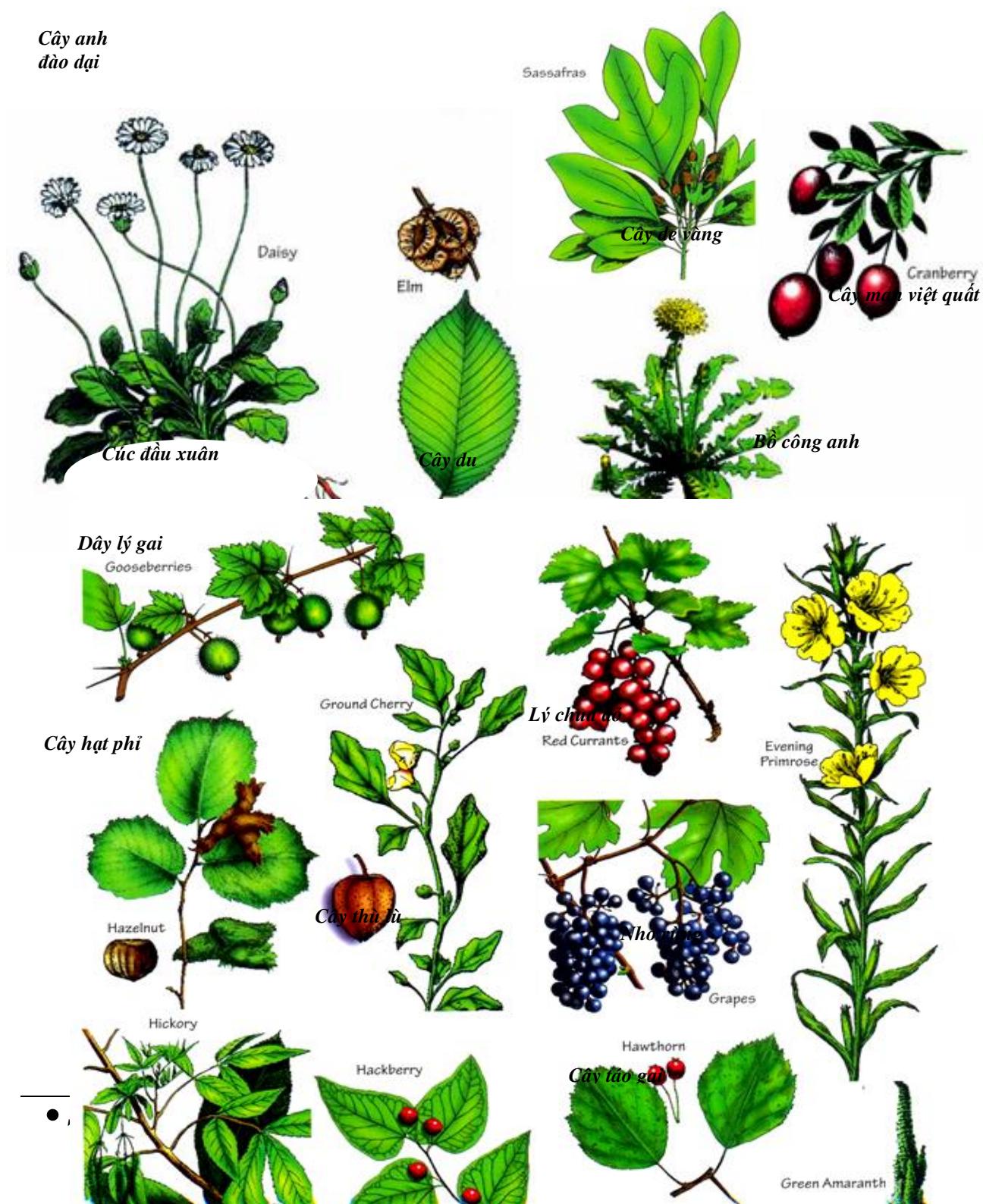
Những cây cỏ hoang dã dưới đây chúng tôi lấy từ tài liệu nước ngoài, chủ yếu là Bắc Mỹ và các nước ôn đới, nhưng một số cũng có mọc ở Việt Nam và các

vùng nhiệt đới. Các bạn cũng cần phải tham khảo để am tường. Vì biết đâu một ngày nào đó các bạn sẽ được gặp và cẩn chúng.



Cỏ nến

Cỏ gáu





Rau diếp
tai hùm

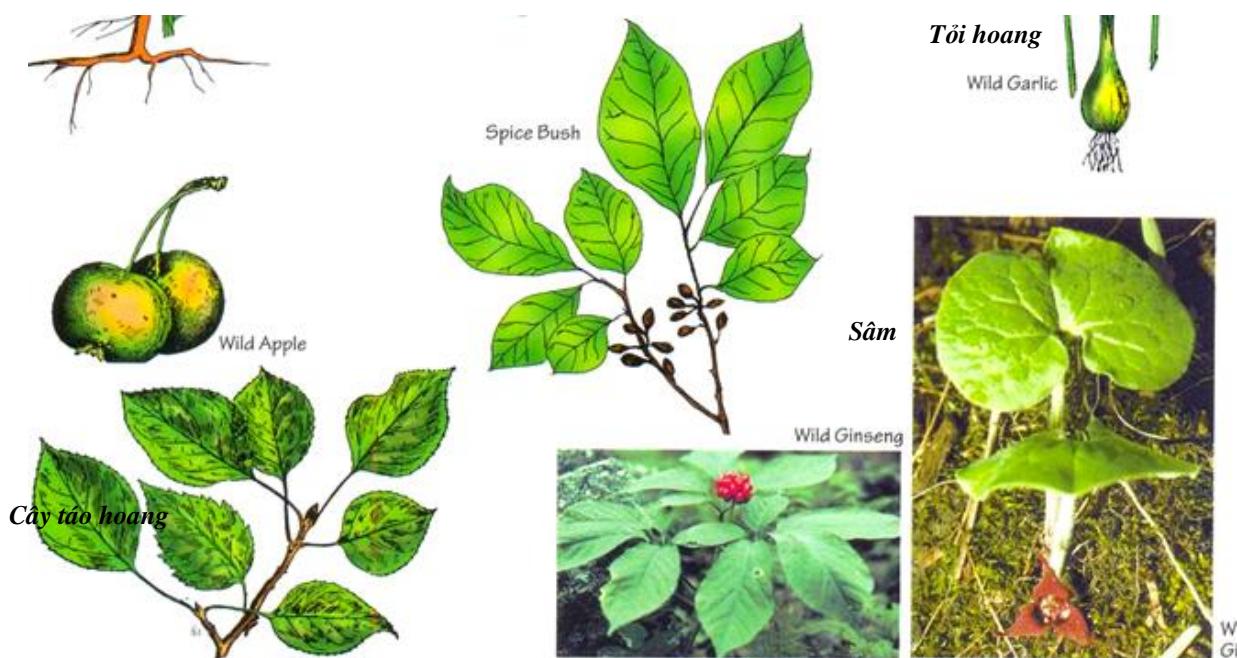
Cây na trại

Cây thích



Cây long tu



*Cây lúa hoang**Gừng hoang*

Là một loại thực phẩm không chỉ ăn ngon, mà còn có tác dụng tăng cường sức đề kháng cơ thể, chống lão hóa, làm giảm nguy cơ mắc các bệnh như ung thư, tim mạch. . . Chúng chứa nhiều protein, axít amin, vitamin, muối khoáng và các chất kháng sinh . . .Thêm vào đó, nấm thường có mùi vị lạ, thơm, béo đặc trưng, khác với những loại thực phẩm khác, tạo ra sự hấp dẫn, thu hút khẩu vị của nhiều người. Tuy nhiên không phải nấm nào cũng ngon và bổ, trong số loại thực phẩm rất đa dạng này có nhiều loại nấm độc. Trên thế giới có khoảng 10.000 loại nấm thì chỉ có 300 loại được dùng làm thực phẩm, còn hơn 100 loại là nấm độc. Do đó, các bạn phải biết nhận dạng cho chính xác những loại nấm mình đã từng ăn hay thấy người khác ăn.

Nấm ăn là những loại nấm không độc hại, được con người dùng làm thực phẩm. Nấm được các y thư cổ đánh giá là thứ "ăn được, bồi bổ được, có thể dùng làm thuốc, toàn thân đều quý giá". Thông dụng nhất là mộc nhĩ đen, ngân nhĩ,

nấm hương, nấm mõ, nấm rơm, nấm kim châm, nấm trư linh... Ngoài nguồn thu hái từ thiên nhiên, người ta đã trồng được hơn 60 loài theo phương pháp công nghiệp với năng suất cao. Nhiều nhà khoa học cho rằng, nấm sẽ là một trong những thực phẩm rất quan trọng và thông dụng của con người trong tương lai.

Nấm độc là những loài nấm có mang độc tố, nó cực kỳ nguy hiểm, dù chỉ ăn một lượng rất ít, cũng có thể dẫn đến cái chết. Có nhiều loại nấm độc lại rất giống với nấm ăn được. Khi thu hái nấm, các bạn phải rất cẩn thận, vì không có công thức hay dấu hiệu tuyệt đối nào giúp chúng ta phân biệt được nấm ăn được hay nấm độc. Vì vậy, các bạn cần hiểu biết rõ từng loại nấm. Nếu nghi ngờ thì tốt hơn hết là đừng ăn, vì ngộ độc nấm có thể đưa đến cái chết.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ PHÂN BIỆT NẤM ĐỘC?

Thông thường cây nấm có 3 bộ phận chính: Mũ, thân và chân nấm. Các loại nấm khác nhau thì hình thái, kết cấu 3 bộ phận đó cũng khác nhau. Màu sắc, mùi vị của nấm cũng rất đa dạng. Nấm độc thường có màu sắc sặc sỡ, mùi vị thối, đắng... nhưng cũng có một số nấm độc có mùi vị rất thơm ngon. Thí dụ như loại ***Amanita phalloides*** có màu trắng, mềm, mùi rất dịu như mật ong. Khi nấu thơm mùi hạt dẻ, 90% trường hợp gây chết người ở châu Âu, châu Mỹ là do loài nấm này. Nấm ***Amanita verna***: mọc ở vùng nhiệt đới, gây chết người nhiều ở Việt Nam, vì dễ đánh lừa do có màu trắng muốt, đẹp. Vì vậy hãy nhớ: ***không có công thức hay dấu hiệu tuyệt đối nào giúp chúng ta phân biệt được nấm ăn được hay nấm độc.***

Đối với họ nấm độc Amanita: Chúng thường có nhiều màu, từ trắng, đến vàng, nâu, xanh, lục... Đặc tính cơ bản nhất để phân biệt Amanita với các loài khác là nấm Amanita có đài (bao) ở chân nấm; còn nấm Entoloma có bào tử màu hồng.

Loại nấm độc Entoloma Lividum rất giống nấm rơm, chỉ khác là chân cuống không có đài nấm. Nấm Entoloma Lividum thường mọc trên bãi đất trong rừng, trên đất sét, hai ba cây một chỗ. Mũ nấm chất thịt, hình lồi rồi phẳng, đường kính 8-20cm; bờ cuộn vào trong, màu nâu nhạt hoặc xám; giữa có nút dày và rắn; có phấn, phiến nấm rời, màu xám vàng, bao tử màu hồng xám; cuống mập và to, lúc đầu đặc đặc, sau xốp, hình ống tròn hoặc có vảy ở chân cuống, mặt có dọc trắng, vảy vàng, thịt trắng.

Một số loài nấm độc không có tên Việt Nam, người ta dựa vào hình dáng, màu sắc, mùi vị... để đặt tên, do đó cùng một loại nấm nhưng mỗi địa phương gọi một tên khác nhau.

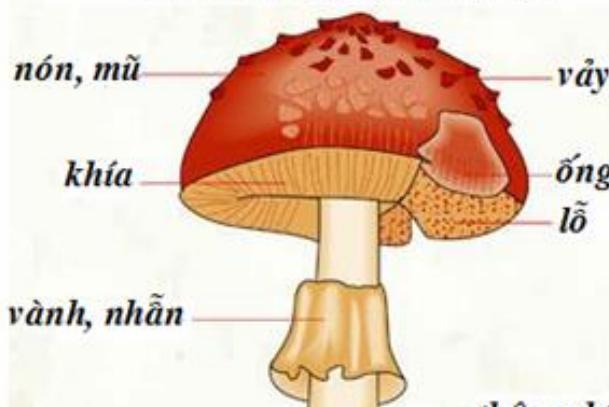
NHẬN DẠNG CÁC LOẠI NẤM

Có hơn 100.000 loại nấm mọc trên thế giới, trong đó có nấm công nghiệp, nấm dược liệu, nấm thực phẩm, nấm độc, nấm vô hại...

Thông thường thì các loại nấm có kẻ khía dưới mũ, có vành hoặc không vành, gốc không có loa hình chén hay



CẤU TẠO CỦA MỘT CÂY NẤM



• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ

củ nấm (bất cứ màu gì), đều có thể ăn được.

Theo kinh nghiệm cá nhân, những nấm nào mà bị các loại côn trùng và chuột bọ gặm nham nhở là nấm ăn được. Nhưng không tính đến loài sên, vì loài này miễn nhiễm.

Khi đi lấy nấm, các bạn nên làm theo những lời khuyên sau:

- Nên đi với người có kinh nghiệm trong việc thu lượm nấm

- Ghi nhớ những nơi có môi trường thuận lợi mà nấm thường mọc, cùng với thời tiết khi nấm mọc. (Nấm chỉ mọc trong môi trường và thời tiết thích hợp ở một khoảng thời gian nhất định.)

- Nấm có thể mọc liên tiếp nhiều ngày ở cùng một địa điểm. Năm sau, vào đúng thời điểm, nấm có thể mọc lại chỗ cũ.

- Đừng bao giờ cắt ngang chân nấm, phải đào lên xem có bọc loa hình chén không.

- Đừng lấy những cây nấm

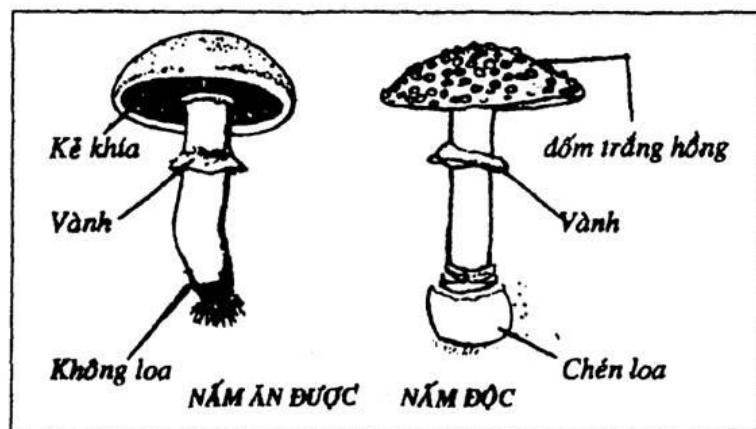
nào mọc dưới đất mà phía dưới mũ có các bào tử li ti màu đỏ hồng.

- Đừng lấy những nấm khía có nhựa trắng đục như sữa.

- Đừng lấy nấm có đầu bóng láng, có màu sắc sờ hay phát sáng (lân tinh) trong đêm tối.

Các loại nấm ăn được thường gặp ở các cánh rừng Việt Nam là: nấm mối, nấm tre, nấm tràm, nấm hương, mộc nhĩ... Và nấm thường trông là: nấm rơm, mộc nhĩ, nấm hương, nấm tuyết, nấm mỡ . . .

SO SÁNH NẤM ĂN ĐƯỢC VÀ NẤM ĐỘC



CÁC LOẠI NẤM ĂN ĐƯỢC

NẤM MÈO, MỘC NHĨ - Auricularia auricula-judae

Còn gọi là vân nhĩ, thụ kê, nhĩ tử, mộc nga, mộc nhu, mộc ngài, mộc khuẩn . . . Mọc trên những cây, cành gỗ mục ở trong rừng hay ở đồng bằng, trên một số cây như sung, duối, hoè, dâu tằm, so đũa . . . Nấm có hình giống vầng tai người, mặt ngoài màu nâu nhạt có lông mịn, mặt trong màu nâu sẫm, nhẵn. Có thể dùng tươi hay phơi khô để dành.

Mộc nhĩ đen là một trong những thực phẩm hết sức thông dụng ở nước ta. Thường người ta hay dùng nó làm nguyên liệu phụ cho các món ăn, trước tiên để làm tăng thêm màu sắc hấp dẫn, sau là tạo hương vị thơm ngon và cảm giác săn chắc rất thú vị khi thưởng thức. Ngoài giá trị dinh dưỡng khá cao, mộc nhĩ đen còn có công dụng phòng chống bệnh tật.



Trước đây, người ta thường thu hái mộc nhĩ mọc hoang đem phơi hoặc sấy khô, hiện nay nhiều nơi đã trồng và chế biến theo phương pháp công nghiệp nên năng suất thu hoạch rất cao.

NGÂN NHĨ, MỘC NHĨ TRẮNG - *Tremella fuciformis*

Thể quả mềm, dạng cây phân nhánh gồm những bản dẹp nhăn nheo với nhiều nếp gấp và nhiều thùy. Nấm có màu trắng trong. Thịt nấm là chất keo nhày. Lớp sinh sản phân bố ở phía ngoài thể quả.

Nấm ngân nhĩ mọc trên gỗ hay cành mục các cây lá rộng trong rừng. Ở nước ta có gặp từ Vĩnh Phúc, Hà Tây, Bắc Giang, Ninh Bình, Thanh Hóa, Nghệ An vào tới Thừa Thiên Huế.

Người ta thu hái thể quả từ tháng Tư đến tháng Chín. Nên thu hái vào sáng sớm, chiều tối hay trong những ngày ẩm trời, râm mát. Dùng một cái dao tre để gỡ nấm. Rửa sạch, loại bỏ tạp chất rồi phơi hay sấy khô. Bảo quản ở nơi mát và khô.



NẤM HƯƠNG - *Lentinus edodes*

Gọi là nấm hương vì chúng có mùi thơm. Còn gọi là nấm đông cô, hương cô, hương tín, hương tẩm

Cấu tạo : Nấm hương có một chân đính vào giữa tai nấm. Mặt trên tai nấm màu nâu, mặt dưới có nhiều bản mỏng xếp lại.

Nấm hương thuộc loại lâm sản quý, mọc trong những rừng ẩm mát, độ ẩm cao, nhiệt độ thấp, ánh sáng khuếch tán, ở các vùng núi cao nước ta như: Lào Cai, Lai Châu, Lạng Sơn, Cao Bằng, Bắc Kạn, Thái nguyên, Hoà Bình . . . Bào tử của nấm bay rất xa, bám vào các loại gỗ thích



hợp như cây cơm, dẻ đỏ, dẻ sồi... .

Nếu trước đây, nấm chủ yếu được thu hái tự nhiên từ rừng, thì giờ đây nấm đã được trồng đại trà ở các hộ gia đình, các trang trại theo công nghệ trồng nấm

NẤM RƠM

Còn gọi là bình cô, lan hoa cô, ma cô..., là một trong những loại nấm ăn được sử dụng rất rộng rãi, có giá trị dinh dưỡng khá cao.

Nấm rơm là loại nấm ăn quý, phát triển chủ yếu ở vùng nhiệt đới, mọc hoang trong những đồng rơm rạ cũ và được trồng ở châu Á từ lâu. Nhiều nước ở các lục địa khác cũng phát triển trồng nấm rơm trong nhà kính hay nhà lợp bằng tấm Polyétylen hoặc trồng theo hướng công nghiệp. Nấm rơm thương phẩm hiện nay là loại nấm trồng.

Nấm rơm phát triển liên tục và nhiều cây dính vào nhau. Cần phải chọn lựa để hái những cây còn búp, hơi nhọn đầu.

Cách hái, xoay nhẹ cây nấm, tách ra khỏi mõi. Không nên để sót chân nấm trên mõi, vì phần chân nấm khi thối rửa, sẽ làm hư các nụ nấm kế bên. Sau khi hái xong, đậy kỹ áo mõi lại.



NẤM MỐI

Nấm mối là nấm mọc từ các tổ mối mà ra, là một loại thực phẩm quý hiếm, hương vị ngọt, thơm đặc trưng. Ở miền Nam, mùa nấm mối bắt đầu từ tháng Sáu đến tháng Tám, khi mưa và nắng đan xen nhau. Khi đó ở trong vườn, dưới mặt đất, nơi gò cao, những nơi có tổ mối và điều kiện thích hợp, nấm bắt đầu mọc.

Mới đầu nhỏ như cái đinh có mũi nhọn xuyên qua đất, người ta gọi là "nấm nút đất" không thu hái lúc này. Sau 2 ngày nấm phát triển thành "nấm búp" mình nấm tròn mập, mũi bung ra, hơi cứng, đây là lúc chất lượng nấm tốt nhất, ngọt, giòn, rất thơm. Sau 2 ngày nữa, nấm mọc cao lên nở bung ra gọi là "nấm tán dù". Nấm tán dù cũng thơm ngon nhưng



chất lượng đã giảm. Nếu không thu hái chúng sẽ tàn, có mùi hôi do tự phân huỷ, không ăn được.

Nơi nào có nấm mõi mọc thì sang năm cũng có thể mọc lại đúng ngay chỗ đó. Là một loại nấm ngon, tuy nhiên, do hình dáng bên ngoài rất giống với một loại nấm độc là nấm tán trắng. Do đó, khi tự đi hái nấm phải có người thật rành về nấm cùng đi.

NẤM TRÀM

Nấm tràm là nấm mọc ở rừng tràm, theo mùa, cùng thời điểm với nấm mõi, mọc sâu trong một số rừng tràm ở miền Nam. Lá và vỏ loài cây này rơi rụng từ mùa trước đã biến thành lớp mùn để nấm tràm phát triển. Meo nấm được ấp ủ trong lớp mùn đất như chờ đợi. Sau cơn mưa đầu mùa tưới mát cây cỏ, đất đai, những chiếc nấm tròn nhỏ cỡ đầu ngón tay út bắt đầu vươn mình ra khỏi lớp vỏ và lá tràm bảo vệ nó từ mùa trước. Độ một tuần sau là nấm đã bung ra khỏi lớp lá và vỏ tràm đang phủ trên mặt đất để phát triển. Giống nấm tràm mau lớn nhưng cũng chóng tàn, nên phải hái nấm trong vòng một tuần sau cơn mưa đầu tiên, nếu trễ những cây nấm sẽ lui tàn, trở về với đất. Thế là phải chờ một năm sau mới mọc lại.

Như trái khổ qua, nấm tràm có vị đắng đắng, nhẩn nhẩn, có người không chịu được nhưng cũng có người rất ghiền. Khi ăn nấm tràm ta cảm thấy vị ngọt ngào mềm mại của cây nấm, vị mặn mặn, chua chua, mùi thơm của lá mục.



NẤM THÁI DƯƠNG (*Agaricus brasiliensis*)

Nấm Thái dương tên thông dụng là Sun Agaricus hay Sun Royal Agaricus, Mushroom of God; có nguồn gốc ở Brazil. Gần đây người ta đã phát hiện được một số cá thể tại Đồng Tháp, Việt Nam. Là một trong những loài nấm ăn ngon và có giá trị dược tính rất quý.

Theo các nhà khoa học, điều kiện sinh thái của loài nấm này chưa được rõ ràng. Thực tế, khí hậu Việt Nam là khí hậu nóng ẩm, trong khi các chi Agaricus chủ yếu mọc ở các vùng ôn đới, tức là vùng lạnh.

Mũ của nấm thái dương có màu nâu hồng. Trên mũ có nhiều vảy rất nhỏ màu sậm hơn. Vuốt lớp vảy đi làm lộ lớp thịt màu trắng tương tự cuống nấm. Khi còn là búp, bẹ ngang tối đa của mũ nấm là 4cm, cuống nấm cao từ 7-8cm.



Khi phình to thành tai nở, bề ngang của mũ nấm là 10cm. Lúc đó, nấm đã già, bị xơ hoá, có bào tử. Mặt dưới của mũ nấm có màu nâu đen. Còn mặt trên vẫn là màu nâu hồng, trơn láng, các vảy nhỏ gần như mất đi hết.

NẤM MỠ - NẤM NÚT (*Agaricus bisporus*)

Còn gọi là nhục tẩm, bạch ma cô, dương ma cô..., cũng là một trong những loại nấm trồng có giá trị dinh dưỡng cao.

Từ những năm đầu thập niên 90, ở thị trường Việt Nam xuất hiện sản phẩm nấm mỡ bên cạnh những loại nấm thông thường như nấm rơm, nấm mèo, nấm hương . . . người tiêu dùng cũng đã bắt đầu sử dụng nấm mỡ để chế biến một số món ăn cao cấp.

Hàng trăm năm trước đây, nấm mỡ mọc tự nhiên trong thiên nhiên và được thu hái nhiều sau những cơn mưa đầu mùa. Từ thế kỷ 17, nấm mỡ bắt đầu được chính thức nuôi trồng, khởi điểm từ Pháp rồi dần dần lan rộng. Hiện nay các khu vực sản xuất chủ yếu là Tây Âu, Bắc Mỹ và một số nước châu Á như Trung Quốc, Triều Tiên...

Ở Việt Nam, việc nuôi trồng nấm mỡ chỉ mới xuất hiện trong vài năm gần đây, chủ yếu tập trung ở một số vùng có khí hậu gần giống ôn đới (Đà Lạt, một số vùng ở miền Bắc...).



NẤM THÔNG - NẤM GÀI BỒ (*Borrelia edulis* Bull.)

Mũ nấm lúc nhỏ dạng bán cầu, về sau phẳng; lúc non màu tím, về sau có màu nâu hoặc vàng, đường kính tới 15cm; mép mũ lượn sóng. Thịt nấm dày, màu trắng. Cuống nấm to, mập, hình trụ hoặc hình chuông, phồng lên ở gốc, dài 5-8cm, đường kính 2-3cm, đồng màu với mũ hay nhạt hơn, đặc, chất thịt màu trắng.

Nấm mọc đơn độc hay thành cụm trên đất rừng, đặc biệt là rừng có xen kẽ loại cây lá kim, như thông hai lá, thông ba lá, ở nhiều nơi trong các tỉnh vùng trung du và miền núi của nước ta (Hà Bắc, Lâm Đồng). Thường



xuất hiện tháng Tư đến tháng Mười.

Tính vị, tác dụng:

Thịt dày, cứng, trắng, có mùi vị dễ chịu, hơi ngọt; có tác dụng thanh nhiệt giải phiền, đường huyết hoà trung, thư cân hoạt huyết, bổ hư đề thần.

NẤM SÒ – NẤM HÀO

Nấm Sò, hay Nấm dạng tai, là một nấm có thể ăn được. Nấm Sò cũng được sử dụng trong ngành công nghiệp. Nấm Sò là một trong những nấm thường tìm thấy trong tự nhiên, nó cũng có thể được trồng trên rơm và các giá thể khác.

Tán nấm có đường kính 50-200mm, mịn; thuôn dài và thường lồi theo độ tuổi, có màu sắc từ trắng sang màu nâu đến màu xanh xám.

Thịt của nấm Sò phổ biến nhất là màu trắng, có thể mỏng hoặc dày. Một số các màu sắc khác như: màu vàng, hồng, xanh, và xám có thể được tìm thấy trong điều kiện tự nhiên hoặc trong canh tác.

Thân nấm ngắn, có màu sáng trắng đến màu vàng. Thường nấm ngang và nổi lên từ gốc.

Nấm Sò mọc phổ biến trong các khu rừng ôn đới trên khắp thế giới.



AGARICUS BENESII

Tán nấm rộng 4-8cm, từ lồi rộng rãi đến gần bằng phẳng tùy theo độ tuổi; bề mặt trắng, khô, có khía nhỏ tại mép. Thịt, trắng, dày vừa, vững chắc, chỗ bị thương biến thành màu đỏ hay hồng nhạt (giống như bị chảy máu); nấm có mùi hăng nhẹ.

Dưới tán có phiến mỏng màu hồng nhạt sau trở thành nâu đen theo tuổi. Thân cao 5-11cm, dày 1-2cm, bằng nhau, hơi phình ra tại gốc. Thịt trắng, nhuộm đỏ nhanh chóng khi bị thương.

Môi trường sống: mọc đơn độc rải rác dưới tán rừng bách Monterey Cypress (*Cupressus macrocarpus*) và thông



(Pinus); từ giữa đến
cuối mùa đông.

NẤM KIM CHÂM

Nấm Kim Châm còn có tên gọi khác là nấm giá vì chúng mọc thành từng cụm đều nhau, có hình giá đậu nhưng với kích thước lớn. Còn có tên là phát cô, kim cô, tăng trí cô . . . Là một trong những loại nấm có giá trị dinh dưỡng cao.

Mũ nấm lúc còn non có hình cầu hay hình bán cầu, về sau chuyển sang dạng ô. Mũ nấm có màu vàng ở giữa có màu vàng thẫm hơn. Cuống có màu trắng hay vàng nhạt, nửa dưới có màu nâu nhạt. Ngoài loại nấm kim châm trên còn có loài hoàn toàn màu trắng cả mũ lẫn cuống.

Trước đây người ta thu hái nấm kim châm ngoài thiên nhiên, nhưng hiện nay nấm đã được trồng đại trà với số lượng lớn.



NẤM BÀO NGƯ

Nấm bào ngư còn có tên là nấm sò, nấm hương trắng, nấm dai . . . Nấm bào ngư có đặc điểm chung là tai nấm có dạng phễu lệch, phiến nấm mang bào tử kéo dài xuống đến chân, cuống nấm gần gốc có lớp lông nhỏ mịn. Tai nấm bào ngư khi còn non có màu sậm hoặc tối, nhưng khi trưởng thành màu trở nên sáng hơn.

Chu trình sống bắt đầu từ đầm bào tử hữu tính này mầm cho hệ sợi tơ dinh dưỡng sơ cấp và thứ cấp, “kết thúc” bằng việc hình thành cơ quan sinh sản là tai nấm. Tai nấm lại sinh đầm bào tử và chu trình sống lại tiếp tục.



Quả thể nấm phát triển qua nhiều giai đoạn:

Dạng san hô --> Dạng dùi trống --> Dạng phễu --> Dạng phễu lệch --> Dạng lá lục bình.

Từ giai đoạn phễu sang phễu lệch có sự thay đổi về chất (giá trị dinh dưỡng tăng), còn từ giai đoạn phễu lệch sang dạng lá có sự nhảy vọt về khối lượng (trọng lượng tăng). Vì vậy thu hái nấm bào ngư nên chọn lứa tai nấm vừa chuyển sang dạng lá.

Nấm bào ngư là loại thức ăn ngon, là thực phẩm có giá trị dinh dưỡng khá cao, cung cấp một lượng đáng kể chất đạm, đường bột, nhiều vitamin và khoáng chất, đồng thời là dược liệu quý giá trong việc duy trì, bảo vệ sức khỏe phòng chống nhiều bệnh kể cả ung thư, ung bướu, . . .

AGARICUS AUGUSTUS

Tán dù rộng 6-21cm, có hình cầu khi mới mọc, mở rộng khi trưởng thành, mép cong vào; bề mặt nhẵn mịn có vảy, rạn nứt trong thời tiết khô; khi còn nhỏ mép có màu vàng; thịt trắng, không biến đổi hoặc hơi vàng, dày, vững chắc, nhưng mềm trong độ tuổi; mùi vị và hương vị của hôi khi tươi.

Thân cao 4-14cm, dày 1-3.5cm, thon hình búp măng, hơi phình ở gốc, mặt ngoài mịn ở phần trên, màu trắng tới kem, Được bao bởi những miếng vá như bông, sau đó trở thành màng, tạo thành một cái vòng giống như váy.

Phân bố: thường mọc trong những vùng thảo nguyên và đồng cỏ từ cuối mùa thu đến đầu mùa đông.

Nấm ăn rất ngon.



NẤM LOA KÈN VUA (Trumpet Mushroom / King Oyster Mushroom)

Nấm loa kèn vua chính tông còn gọi là ấm bụng lớn, nấm sò hay nấm bào ngư - king oysters hay vua chúa eryngii. Trên phương diện kỹ thuật, chúng là Pleurotus eryngii rất gần gũi với nấm bào ngư Pleurotus ostreatus, đã trồng được khá nhiều ở Việt Nam. Nấm loa kèn vua hầu như chỉ là thân nấm – stems, và to lớn, dài 7.5 - 10cm, có khi 15- 18cm. Cơ cấu nấm này rất cứng chắc, có hương vị đặc biệt, giòn tựa như măng tươi và vị thịt (meaty) dịu dàng. Khi thái lát lại giống như dạ dày dày lợn.

Kết quả phân tích cho thấy, hàm lượng protein trong nấm này còn cao hơn cả nấm Hương và nấm Kim châm. Các acid amin chiếm đến 16,5% chất khô.



Trong đó các acid amin cần thiết cho cơ thể chiếm tới 45% tổng hàm lượng acid amin của nấm này. Ngoài ra các nguyên tố vi lượng, các loại vitamin vô cùng phong phú. nấm loa kèn trở thành loại thực phẩm quý hiếm có tác dụng bồi bổ cơ thể, đặc biệt những người suy nhược cơ thể, chân tay mỏi mệt. Ngoài ra còn có tác dụng dưỡng da, chống lão hóa.

NAÁM LOA KEØN ÑEN / black trumpet mushroom (*Craterellus cornucopioides*)

Naám loa keøn ñen là một nấm ăn được , còn được gọi là **nâm mồng gà đen, kèn trumpet đen**, hoặc **sừng dê sung túc** (theo thần thoại hy Lạp, nó là cái sừng dê của nữ thần Amalthea, luôn luôn lắp đầy bất cứ thức ăn hay đồ uống gì mà chủ nhân của nó yêu cầu. Nó đã trở thành biểu tượng của sự sung túc, thịnh vượng.



Nấm có màu tối gần như đen, trông không hấp dẫn, có hương vị rất thơm. Thật khó có thể tìm thấy nó vì màu tối của nó dễ dàng hòa lẫn với lớp lá trên mặt đất. Những tay săn loại nấm này nói rằng nó giống như tìm kiếm cái kim trên mặt đất.

NAÁM CHAÂN VAØNG funnel chanterelle (*Craterellus tubaeformis*)

Naám chaân vaøng là một chi của nấm ăn được tương tự như các loài nấm chanterelles. Gần đây một số loài sau đã được xếp loại vào các chi này. Chúng được phân biệt do thiếu cấu trúc giống như lá tia ở mũ nấm.

- *C. cornucopioides* , hoặc trumpet màu đen, màu tối, gần như đen và trông không lôi cuốn, nhưng có một hương vị khá hấp dẫn.



- *C. tubaeformis*, hoặc yellowfoot, là màu vàng-nâu và có hình loa kèn.
- *C. lutescens*, tương tự như *C. tubaeformis* nhưng màu sắc rực rỡ hơn.

Cả hai loài này được thương mại hóa và chúng có thể dễ dàng bảo quản bằng cách làm khô.

NẤM TRÂM VÀNG

Nấm Trâm vàng thường xuất hiện vào cuối mùa thu, đầu mùa xuân, loại nấm trâm vàng này có hình dáng hơi nhỏ, thân dài giống như rau trâm vàng, ưa thích nhiệt độ thấp, thậm chí có thể sinh sống trong gió tuyết. Là một trong những loại nấm ăn ngon, được nổi danh từ rất lâu, nấm trâm vàng có mùi vị rất đặc trưng, thịt nấm non, mềm, bên trong có chứa tới 8 loại axitamin có tác dụng phòng chống ung thư rất tốt.



NẤM MỠ GÀ

Do có hình dáng khá đặc biệt, mép xung quanh nón nấm nhô lên cao trong khi phần đỉnh giữa lại lõm xuống và màu sắc toàn thân nấm màu vàng mơ hay màu lòng đỏ trứng gà nên được gọi là nấm mỡ gà. Thân cây nấm thuộc chất thịt, màu trắng ngà vàng, ăn có vị ngọt, nhiều chất dinh dưỡng. Đặc biệt nấm mỡ gà có hoạt tính chống ung thư, có tác dụng khống chế các tế bào gây ung thư.



Nấm mỡ gà có công dụng bổ tỳ, nhuận phế, hóa đàm, tiêu thực. Đây là thực phẩm thích hợp cho những người chán ăn, mệt mỏi do tỳ vị hư yếu, sản phụ thiếu sữa, người viêm phế quản mãn tính, viêm gan và mắc hội chứng suy giảm bạch cầu.

NẤM TÂM TRÚC Stinkhorn (*Dictyophora indusiata*)

Nấm Tâm Trúc còn có tên thông dụng là Nữ Hoàng, là loại thực phẩm cao cấp có nhiều đặc tính chữa bệnh. Đây là một loài nấm thường mọc trên đất, dọc bờ ruộng. Ngày nay đã được cấy trồng theo công nghệ và sản xuất đại trà.



Hiện nay Trung Quốc là nước sản xuất nấm Tâm Trúc lớn nhất thế giới dưới dạng nấm sấy khô (bán trong các cửa hàng đông dược hoặc thực dược). Ở Việt Nam, loại nấm này được phát hiện mọc hoang tại tỉnh Long An từ năm 2004. Sau đó, mẫu nấm được phân lập, lưu trữ giống và nuôi trồng tại Trung tâm Nghiên cứu Linh chi & Nấm dược liệu.

Nấm có dạng hình trứng và nứt ra để lộ cuống nấm màu trắng cao khoảng 8-10cm, phần cổ có lưới trắng bao quanh rất đẹp giống khăn voan che mặt của công chúa, nữ hoàng nên nấm mới có tên gọi là nấm Nữ Hoàng. Phần đầu phía trên của nấm hình chóp có màu đen, nhầy, có mùi đặc biệt nên thu hút rất nhiều côn trùng, nhất là ruồi. Nấm sẽ tàn trong vòng 3 ngày nếu không thu hái kịp thời.

NẤM HẦU THỦ (Hericium erinaceus)

Nấm hầu thủ hay nấm đầu khỉ có tên khoa học là *Hericium erinaceus*, tên tiếng Anh thông dụng là Monkey's Head, Lion's Mane, Houtou; tên tiếng Nhật là Yamabushi-take; tên tiếng Trung Quốc là Shishigashida.



Nấm hẫu thủ tươi khi nấu có vị ngọt thơm; nấm khô có vị nhẵn đắng, hậu ngọt, có thể hãm thành một loại nước uống thay trà. Hầu thủ khô có thể phối hợp với nấm linh chi theo tỷ lệ 1:1 (5g mỗi loại), nấu nước uống trị viêm loét dạ dày, tiêu hóa kém, kén ăn...

Quả thể hẫu thủ thường hình cầu hoặc hình elip, mọc riêng rẽ hoặc thành chùm, có tua nấm dày đặc, rũ xuống như đầu khỉ, lúc già tua dài và chuyển sang màu vàng trông như bờm sư tử. Quả thể khi non có màu trắng đến trắng ngà, thịt màu trắng, khi già nấm ngả sang màu vàng đến vàng sậm.

Nấm hẫu thủ là loại nấm ôn đới, chỉ phát triển được ở những vùng khí hậu mát mẻ, nhiệt độ thích hợp cho nấm sinh trưởng. Hiện nay, loại nấm này được trồng nhiều ở Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, . . .

NẤM TRUFFLE – NẤM CỤC

Trong số các loại nấm được dùng làm thực phẩm, nấm Truffle được xem là quý và hiếm nhất, không thể nuôi trồng theo các phương pháp nhân tạo. Vào năm 2000, giá của nấm Truffle lên đến 200 USD cho 450 gram. Do đó Nấm còn được mệnh danh là Vàng đen (Black gold).

Có nhiều loại Truffles, tất cả thuộc gia đình Nấm Tuberales. Loại được ưa chuộng nhất là nấm Truffle đen (*Tuber melanosporum*), hình khối, đường kính từ 3-8cm, được bao phủ bởi những nốt u-sần nhỏ đen sậm, mọc tại nhiều nơi, không chỉ trong vùng Perigord của Pháp. Thịt nấm có những đường gân trắng, và có mùi nồng nhất. Loài Truffle đen có lẽ phát triển thích hợp nhất dưới những điều kiện thổ nhưỡng của Vùng Perigord, nhưng cũng mọc tại Bắc Tây Ban Nha và Bắc Ý. Nấm trưởng thành từ tháng Mười Một sang đến tháng Ba.



Nấm Truffle đen**Nấm Truffle trắng**

Nấm Truffle trắng (*Tuber magnatum*) cũng được khá ưa thích, nhất là loại nấm thu hoạch trong vùng Alba,Piedmont (Ý). Dạng nấm thô hơn, màu trắng nhạt ngả sang vàng hay vàng xanh. Thịt nấm màu trắng hay mầu đất sét, có những gân trắng.. mùi thơm của tỏi, vị tương tự như phó mát.

Nấm Truffle đỏ tím =Burgundy Truffle (*Tuber uncina tum*), khối đường kính 2-8cm, liên hệ mật thiết với Nấm đen Perigord, nốt săn lớn hơn và thịt màu đen xám, cũng có gân trắng, trưởng thành trong khoảng từ tháng Mười sang đến tháng Giêng năm kế tiếp.

Nấm Truffle màu beige (*Tuber aestivum*), mùi vị kém hơn, mọc tại những vùng Bắc Âu, Thụy Sĩ.. Bohemia..

Tại Bắc Mỹ, kể cả Oregon, có các loài Truffle trắng *Tuber textense*, *T.gibbosum*. Mọc hoang trên trên loại thông Douglas fir, được các tay thu nhặt săn tìm trong khoảng thời gian giữa tháng Hai hàng năm, để cung cấp cho các Nhà hàng địa phương, với giá khoảng 68USD/ pound.

NẤM MỒNG GÀ chanterelle / egg mushroom (*Cantharellus cibarius*)

Nấm Mồng gà thường được biết đến như là một loại nấm tốt nhất của chi *Cantharellus* , nếu không muốn nói là toàn bộ gia đình của họ *Cantharellaceae* . Nó có màu cam hoặc màu vàng, có dạng hình phễu. Trên bề mặt thấp hơn, bên dưới nắp trơn tru, nó đã mang giống như rặng núi chạy gần như tất cả các con đường xuống thân cây nấm của nó, mà nến cây xuống liền mạch từ nắp. Nó có mùi trái cây, hương vị cay nhẹ (vì thế tên Đức của nó, *Pfifferling*) và được xem là một nấm ăn tuyệt vời .



Phân bố: Nấm Mồng gà mọc phổ biến ở phần phía bắc của châu Âu và Bắc Mỹ , bao gồm cả Mexico. Ở châu Á bao gồm cả Hy Mã Lạp Sơn. Ở châu Phi bao gồm Zambia. Nấm Mồng gà có xu hướng phát triển thành cụm trong rừng tùng bách phủ đầy rêu, nhưng cũng được tìm thấy trong rừng bạch dương miền núi, giữa các loại cỏ và các loại bụi cây thấp. Ở giữa Châu Âu, nấm mồng gà thường được tìm thấy trong rừng sồi và những rừng có cây tương tự.

Nấm Mồng gà là một loại nấm có hương vị phong phú, với một mùi vị đặc biệt rất khó để mô tả. Một số loài có một mùi trái cây, một số có hương thơm đất, mùi gỗ cây . . . Nấm Mồng gà vàng có lẽ là loài nấm có hương vị phong phú nhất. Và nhiều đầu bếp của các nhà hàng đặc sản đã đưa nó và trong một danh sách đặc biệt như nấm cục và morels, dành cho người sành ăn nấm . Do đó, nó một giá khá cao.

Nấm Mồng gà dễ dàng để sấy khô mà vẫn giữ lại hương thơm nguyên thủy của nó, mặc dù nấm khô có dai hơn khi còn tươi. Nấm Mồng gà cũng có thể được nghiền thành bột và được sử dụng như một loại gia vị trong súp hoặc nước

sốt. Nấm Mồng gà cũng thích hợp cho việc đông lạnh, mặc dù nấm Mồng gà đông lạnh thường có hương vị hơi đắng sau khi rã đông.

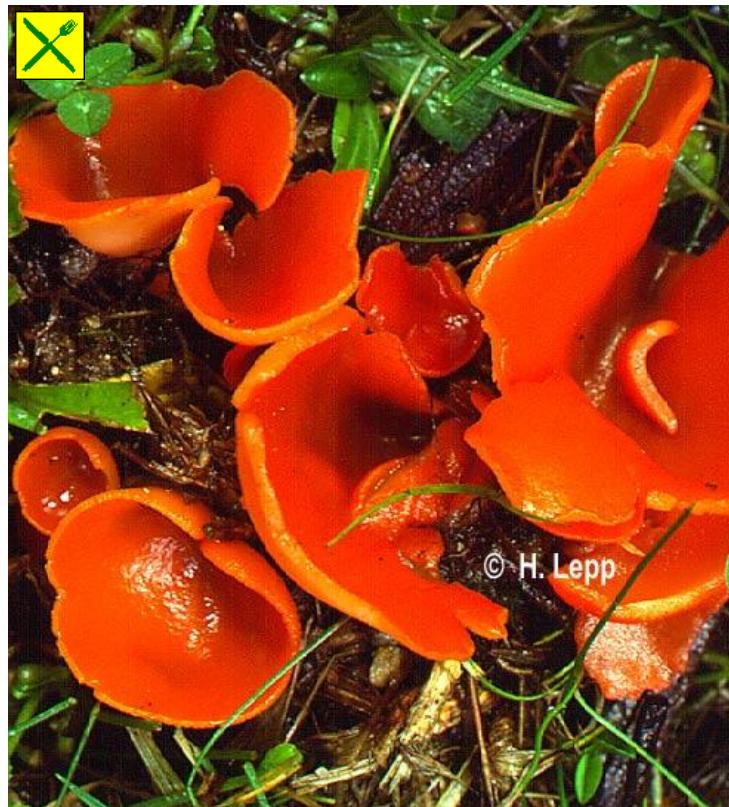
ALEURIA AURANTIA

Còn gọi là cái cốc màu cam (orange cup). Nấm có hình cái cốc không bình thường hoặc cuộn lại một bên. Rộng 3-7cm, cạnh mỏng, giòn; Bề mặt màu cam, bề mặt bên ngoài có phủ nhẹ một lớp phấn.

Bào tử 16-21 x 10-11 micromet, trong suốt như pha lê, hình elip như hai giọt dầu, mặt trong nhám chia thành mảng lưỡi lúc trưởng thành.

Môi trường sống: Đất trống, thường là theo các đường mòn, các bờ sông, suối, và những con đường đất. Phát triển từ cuối mùa thu đến đầu mùa xuân. Có thể được tìm thấy từ tháng Mười đến tháng Giêng. Rất dễ tìm thấy do có màu cam nổi bật.

Là một loại nấm ăn được, cho dù không có hương vị nổi bật, nhưng cũng không gây ra phản ứng gì.



© H. Lepp

CLAVARIA VERMICULARIS

Cơ thể hình que, cao 3-9cm, dày 2-4mm, đơn giản, nhiều nhánh kết lại thành một khối, thăn thường bị cong, nhỏ dần về phía đầu, mút đầu cùn hoặc nhọn, mặt thân nhẵn, màu trắng, khi già thì trở thành màu vàng đặc biệt là ở những đầu mút; thịt trắng, dẽ vỡ.

Bào tử 4,5-7 x 2,5-4,0 mm, in hình elip, mềm mại, bào tử màu trắng.

Môi trường sống: Mọc đơn độc hay thành từng nhóm trong rừng tùng hỗn hợp với những cây có gỗ cứng. Có thể tìm thấy từ cuối mùa Thu đến giữa mùa Đông

Là loại nấm ăn được, nhưng không có giá trị dinh dưỡng cao hay hương vị đặc biệt.

Nấm Clavaria vermicularis có màu trắng như sợi mì spaghetti, làm cho nó dễ nhầm với nấm san hô. Thu hái và bảo quản là



một việc khó do bản chất giòn và dễ gãy của nó.

CLAVARIADELPHUS TRUNCATUS

Thân nấm có dạng hình chùy, đơn độc, vào 4-13cm, rộng 3-6cm, thon dần đến gốc, không có tán dù, thân cây nấm mọc riêng biệt; đỉnh thường phẳng hoặc lõm xuống tại trung tâm, mép thường dày và mấp mô như răng cưa; bề mặt của thân nấm có những nếp nhăn hay khe rãnh chạy theo chiều dọc. Nấm có màu hơi hồng hay nâu cam, ở đỉnh có màu vàng da cam bóng, gốc có lông màu trắng, thịt trắng đến vàng, rắn chắc khi còn non, mềm mại khi trưởng thành, ngã đen khi bị tàn. Nấm có hương vị từ nhẹ đến ngọt ngào.



© Renée Lebeuf

Môi trường sống:

Mọc rải rác thành cụm trên các cành lá mục trong rừng tùng. Có thể tìm thấy từ cuối mùa Thu giữa mùa Đông.

CLAVICORONA PYXIDATA

Tên khoa học: Clavicorona pyxidata (pers.) Donk

Từ đồng nghĩa: Clavaria pyxidata Pers.

Họ: Auriscalpiaceae

Nấm mọc đơn độc hoặc thành từng nhóm trên bề mặt của rừng cây nhiều cành lá mục; trên thân của cây rụng lá, từ tháng Sáu đến tháng Chín.

Kích thước: thân nấm có thể lên đến 10cm và rộng.

Mô tả: Màu trắng đến màu vàng, cao, phân nhánh, nhìn chung giống như một thân cây thông thường như gốc; cành, ngọn.

Nấm có hương vị hơi cay.



COPRINUS COMATUS

Mũ nấm cao 5-14cm, rộng 5-4,5cm, có dạng hình chuông, bề mặt khô, màu trắng với một đĩa màu nâu ở giữa. Thành mũ như bị nứt vỡ rách tựa thành từng mảng xù xì màu trắng và nâu, uốn cong lên. Thịt mỏng, trắng và mềm; mùi hương nhẹ nhẹ.

Khía mũ nhiều và lộn xộn, màu trắng, rồi trở thành màu hồng, sau đó tan chảy dần từ ngoài mép vào thành một chất lỏng màu đen.

Chân nấm dài 8-20cm, dày 1-1,5cm, màu trắng, mịn, rỗng, gốc to bằng củ hành, vành mạng màu trắng, phía dưới của thân cây nấm thường trơn.



Môi trường sống: Mọc phân tán hay thành từng nhóm hoặc trong các cụm dày đặc trên mặt đất bị xáo trộn hoặc các khu đồng cỏ, dọc theo lề đường. Có thể tìm thấy bất kỳ tháng nào trong năm khi thời tiết ẩm, nhưng nhiều nhất ngay sau khi mưa rơi.

Nấm ăn được, nhưng phải nấu chín khi nấm còn non, trước khi mũ nấm biến thành màu đen.

COPRINELLUS MICACEUS – Chiếc nón mi-ca

Mũ nấm rộng 2-5cm, từ hình trụ đến hình bầu dục, rồi trở thành hình nón, cuối cùng hình chuông màu vàng nâu, rìa có nếp nhăn, bao phủ với các hạt phù du sáng lấp lánh. Khi trưởng thành, mép rìa dần dần bị rách, rồi thối rữa ngay từ giữa nấm. Thịt mỏng, mềm, màu trắng.

Mang khía dày, màu trắng hơi hồng, cuối cùng thành màu đen.



Chân nấm dài 1,5-5cm, dày 2-5mm, màu trắng, rỗng, trơn, không có vành mạng.

Môi trường sống: Thông thường mọc trong các cụm rừng có nhiều cành lá phân hủy hay gần gốc cây hoặc gỗ mục nát, từ mùa Thu qua mùa Xuân.

Nấm ăn khá ngon, nhưng thịt hơi nhão.

HERICIUM ABIETIS – Đầu gấu (Hùng thủ)

Nấm mọc hàng năm, cao 60cm, rộng 40cm. Có cấu trúc ngoạn mục, thoát nhìn, nấm có hình dáng gần giống như loại nấm Đầu khỉ (hầu thủ) bao gồm những nhánh ngắn mà từ đó mọc dày đặc những sợi nhỏ như những hàm răng, được mô tả là trông giống như một thác nước đóng băng, dài khoảng 1cm, màu trắng hay màu kem, màu hồng nhạt hoặc màu son đất. Thịt nấm màu xanh có hương vị nhẹ.

Môi trường sống: Mọc đơn độc dưới các gốc cây tùng hoặc các cây gỗ cứng. Nấm mọc khoảng giữa mùa mưa.

Là một loại nấm ăn khá ngon. Có mùi thơm thoang thoảng.



LYCOPERDON

Thân nấm cao 2-5cm, rộng 2-4cm. Đầu nấm hình cầu, được bao quanh bởi một lớp gai hình nón như, cao 5mm, gai có màu trắng xanh xao nhợt nhạt. Thân cũng bao phủ những nốt săn những mụn cóc, sau khi rụng, chúng để lại những vết sẹo trên nấm.



Môi trường sống: Nấm mọc đơn độc, phân tán hay họp nhóm trên mặt đất rộng rãi vào mùa Thu và mùa Đông.

Nấm ăn được, nhưng nhạt nhẽo. Nên ăn khi non, thân nấm vẫn còn là màu trắng tinh khiết.

MORCHELLA ELATA - Morel, Black Morel, Fire Morel

Mũ nấm cao 2,0-8,0cm, rộng 2,0-6,0cm, có hình nón hẹp, đầu tù, đôi khi hình tròn hay hình trứng, bề mặt có những dải hẹp uốn khúc quanh co tạo thành các hõm nhỏ méo mó, màu xám nâu đôi khi hơi hồng đen. Thân nấm màu trắng, mỏng, cứng và giòn, bên trong rỗng. Nấm có mùi đất, hương vị không đồng điệu.



Cuống nấm màu trắng, mỏng, giòn, thường có lỗ hổng ở dưới, gốc nấm có các nếp gấp tréo chieu dọc, bề mặt thường có màu trắng, màu đất son, màu hồng nhạt thậm chí đen trong một số trường hợp.

Môi trường sống: Nấm mọc đơn độc, phân tán hay mọc thành nhóm, đôi khi mọc một số lượng lớn sau một trận cháy rừng, hoặc trên mặt đất bị xáo trộn. Ví dụ như cắm trại, cạnh con đường đất, khu vực mới cày xới gần đây, thỉnh thoảng cũng mọc trong rừng tùng bách.

Nấm ăn được nhưng có một số dị ứng đối với những người có cơ địa không thích hợp.

COPRIN CHEVELU

Màu sắc: Màu trắng.

Mũ: Hình chuông, được bao phủ bằng nhiều vảy trắng

Khía: Rất mịn, lúc đầu màu trắng, chuyển thành hồng, kể đến màu đen, rồi chảy thành từng giọt nước đen (chỉ nên ăn khi khía nấm còn màu trắng).

Thường mọc nhiều trên các thảo nguyên, lề đường và



những vùng đất gò.

LACTAIRE DELICIEUX HAY ROUGILLON

Màu sắc: Màu cam, vành sậm màu, đôi khi có đốm lục.

Mũ: 5 – 15cm, hơi lõm.

Khía: Nghiêng dần xuống chân, hơi đỏ, nếu bị dập thì chuyển sang màu hơi lục.

Nhựa: Đỏ cam, trở thành lục dần khi gấp không khí

Thân: Dầy, rỗng, hơi đỏ.

Thịt: Hơi trắng, trở thành cam rồi lục khi gấp không khí.

Mọc nhiều trong những cánh rừng thông.



TRICHOLOMÉ DE LA ST. GEORGES

Là một loại nấm mập và lùn.

Màu sắc: Trắng hơi vàng hoặc hơi xám.

Mũ: Hình nón.

Khía: Hơi khuyết gần gốc, màu trắng.

Thân: Khoẻ, màu trắng, không có bọc chén hoa.

Thịt: Màu trắng. Nấm thường mọc vào mùa xuân.

LEPIOTE ELEVÉE HAY COULEMELLE

Là loại nấm lớn nhất, có thể cao đến 30cm.

Màu sắc: Hơi xám hoặc hơi nâu, có vảy nâu

Mũ: 10 – 15cm, lúc đầu hình trứng, sau nở ra như cái dù.

Khía: Màu trắng.

Thân: Thon, gốc tròn như củ hành, hơi nâu.

Không loa, hình chén.

Mọc vào mùa Thu trên các thảo nguyên, rừng thưa...



HYDNE BOSSELE HAY PIED DE MOUTON

Màu sắc: Vàng nhạt, cam hoặc hơi đỏ.

Mũ: Hình dáng không ổn định, lồi lõm, các mép so le.

Khía: Không có khía, mà thay thế bằng những sợi nhỏ, ngắn, dễ gãy, nghiêng dần xuống chân.

Thân: Dày, cùng màu với nón (mũ).

Thịt: Trắng ngả vàng.

Mọc ở những cánh rừng rậm lá, thường kéo thành một dãy lộn xộn.



NẤM ĐỘC

Chúng ta đều biết nấm là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng, chứa nhiều protein, axít amin, vitamin, muối khoáng và các chất kháng sinh.Thêm vào đó nấm thường có mùi vị lạ, thơm, béo đặc trưng, khác với những loại thực phẩm

khác, tạo ra sự hấp dẫn, thu hút khẩu vị của nhiều người. Tuy nhiên không phải nấm nào cũng ngon và bổ, trong số loại thực phẩm rất đa dạng này có nhiều loại nấm độc.

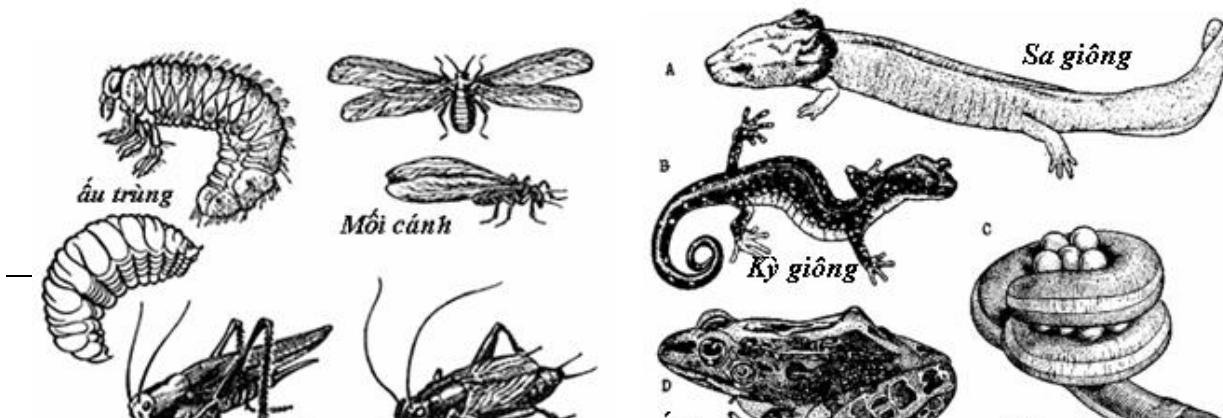
Những nấm độc thường là nấm họ Amanita và Entoloma. Nấm chứa độc tố muscarin cholin gây rối loạn tiêu hóa và trụy tim mạch; chất myceto atropin gây rối loạn thần kinh. Những người ăn phải loại nấm độc chỉ chứa muscarin thì các biểu hiện bị ngộ độc nhẹ hơn, thường chỉ là các rối loạn tiêu hóa, tăng tiết nước bọt, ra mồ hôi nhiều... sau đó bệnh nhân bình phục. Nhưng đối với loại nấm có chứa độc tố phalin, khi ăn vào sẽ bị tử vong trong hầu hết các trường hợp. Độc tố phalin gồm 3 yếu tố: yếu tố gây tan huyết, bị phân hủy ở nhiệt độ 60°C; yếu tố gây triệu chứng thần kinh bền vững ở nhiệt độ 100°C; chất thứ 3 giống cholin, gây rối loạn tiêu hóa. Triệu chứng ngộ độc phalin xuất hiện chậm (8-10 giờ sau ăn nấm), do đó rất nguy hiểm, vì khi có các biểu hiện lâm sàng thì các chất độc đã xâm nhập vào máu. Triệu chứng ngộ độc vì thế trong các trường hợp biểu hiện ở các mức độ khác nhau: từ nhẹ như chỉ nôn mửa, tiêu chảy có thể lẩn máu đến đau bụng dữ dội, mồ hôi vã ra, bí đái; bệnh nhân sợ hãi, im lặng, nhưng tinh táo cho đến lúc chết (tử vong thường xảy ra sau 4-5 ngày kể từ lúc ăn nấm).

Là một loại thực phẩm ngon và bổ dưỡng. Tuy nhiên, các bạn phải biết nhận dạng cho chính xác những loại nấm mình đã từng ăn hay thấy người khác ăn. Vì không có công thức hay dấu hiệu tuyệt đối nào giúp chúng ta phân biệt được nấm ăn được hay nấm độc. Cho nên các bạn cần hiểu biết rõ từng loại nấm. Nếu nghi ngờ thì tốt hơn hết là đừng ăn, vì ngộ độc nấm có thể dẫn đến cái chết. (xin xem phần **THIÊN NHIÊN NGUY HIỂM** - Tập 2)

THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT

Thực phẩm từ động vật tuy hơi khó tìm hơn thực phẩm từ thực vật nhưng nó cho chúng ta nhiều năng lượng hơn. Vào nơi hoang dã, các bạn phải tập ăn và ăn được những động vật mà bình thường các bạn không dám dung tới như các loại côn trùng, bò sát, nhuyễn thể, lưỡng cư...

* Các loài côn trùng như : mối, dế, châu chấu, bù rầy, ve sầu.. . đều có thể nướng hay rang lên rất ngon. Nhộng ong thì tuyệt vời, có thể luộc, rang, nướng hay ăn sống. Còn mật ong thì khói nói.



* Các loài lưỡng cư như ếch, nhái, cóc, chằng hiu, sa giông. . . trung nước sôi cao nhớt hay lột da, bỏ lòng ruột. . . làm món gì ăn cũng được.

* Rắn, tắc kè, kỳ nhông, kỳ đà, kỳ tôm, cắc ké, rắn mối, thằn lằn. . . đều ăn được và rất ngon. Chế biến được rất nhiều món (riêng loài rắn, kể cả loại nưa nhiều huyền thoại, nếu các bạn sơ bị độc thì cứ chặt từ đầu xuống khoảng một tấc và móc ruột bỏ. Chôn đầu xuống đất, để phòng dẫm phải).

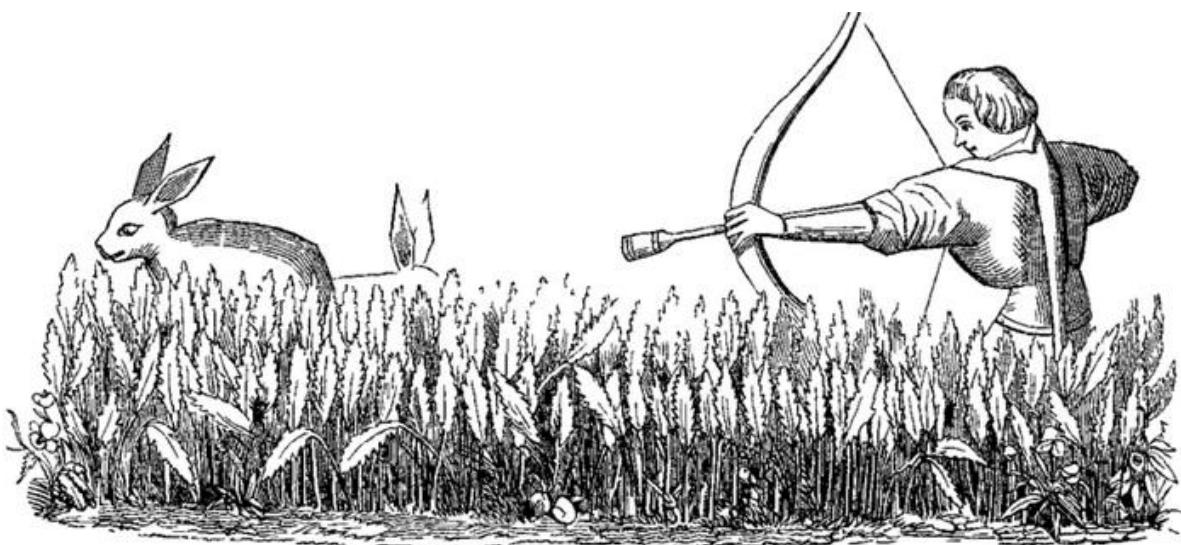
* Các loại nhuyễn thể như : ốc sên, ốc ma, ốc lá, sên trắng. . . (ở trên cạn) và các loài nghêu, sò, phi, điệp, ốc. . . (ở dưới nước) đều ăn được, nhưng nên luộc hay nướng thật kỹ.



* Các loại trứng chim, trứng rùa và các loài bò sát khác. Đều rất bổ dưỡng. . .



Nhưng chủ yếu vẫn là các loài thú, chim, cá, . . . Các bạn sẽ có nhiều cơ hội tồn tại hơn nếu các bạn có thể phát hiện và có khả năng đánh bắt được chúng. (Xin xem chương **SĂN BẮN ĐÁNH BẮT** Tập 2 – trang 9).



TÌM KIẾM, SĂN BẮT ĐỘNG VẬT NHỎ VÀ CÔN TRÙNG

Ngày nay, không ít người vẫn còn cảm giác rùng mình ghê sợ khi đối diện với những con vật như rắn, rết, bò cạp, đuông . . . cho dù những con đó đã được chế biến thành những món ăn thơm phức và trình bày trên tô đĩa rất hấp dẫn, đẹp mắt.

Đó là do những ấn tượng có từ rất lâu đã ăn sâu trong tiềm thức. Hơn nữa, trong tập quán ăn uống, chúng ta ít đưa côn trùng và động vật lạ vào trong thực đơn. Nhất là những côn trùng và động vật có độc.

Nhưng từ ngàn xưa, thuở khai hoang mở cõi, để sinh tồn, ông cha chúng ta buộc phải “dùng thử” một số côn trùng động vật lạ và cảm thấy rất ngon. Sau một thời gian qua “quá trình chọn lọc” và thử qua các cách chế biến, họ đã truyền lại cho chúng ta những món ăn cực kỳ hấp dẫn. Việc ăn được côn trùng hay động vật lạ cũng là một yếu tố giúp cho các bạn nâng cao tinh thần để có thể “trụ” lại được trong ở những nơi hoang dã khắc nghiệt.

Khi các bạn đang ở một nơi hoang dã nào đó vì bất cứ lý do gì: cắm trại, thắt lạc, phiêu lưu mạo hiểm, . . . mà hết lương thực, các bạn cần phải biết cách săn bắt và chế biến một số động vật và côn trùng thành những món ăn ngon lành. Hiện nay, nhiều nước trên thế giới, kể cả những nước văn minh tiên tiến, đã đưa những côn

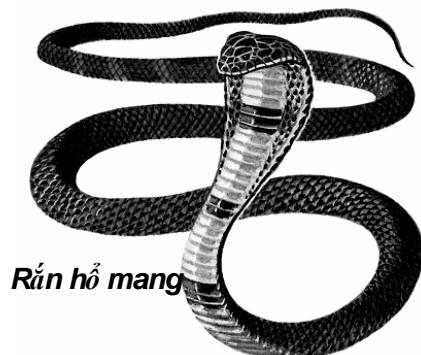
trùng và động vật “độc” vào thực đơn của mình hoặc chí ít họ cũng tìm dịp để ăn thử cho biết mùi vị như thế nào. Vậy thì tại sao các bạn không xắn tay áo lên để ra tay biến chúng thành những món bổ dưỡng, lạ miệng.

Cảnh báo:

Một số côn trùng động vật trong sách này thuộc loài quý hiếm, đã được đưa và sách đỏ, cấm săn bắn đánh bắt ngoài thiên nhiên hoang dã. Nếu không phải ở trong tình huống khẩn cấp, cần mưu sinh thoát hiểm (tai nạn, thất lạc . . .) các bạn không được xâm hại. (Nếu muốn thưởng thức, các bạn có thể tìm mua ở chợ, các nhà hàng hay ở các trại chăn nuôi).

RẮN

Rắn là loài bò sát, máu lạnh, nhiều con có nọc độc rất nguy hiểm. Thật ra trong gần 2.400 loại rắn có mặt trên trái đất, chỉ có 1/6 loài là có nọc độc, và cũng chỉ có một ít trong số đó là có nọc đủ mạnh để gây chết người. Tiêu biểu cho loại này có: hổ mang, rung chuông, chàm quạp, rắn lục, cạp nong...



BẮT RẮN

Thường thì vào đầu mùa mưa, sau những cơn mưa đêm lớn, sáng hôm sau, nếu có dịp đi xuyên qua những con đường mòn trong rừng, các bạn sẽ bắt gặp rất nhiều rắn. Đây là thời kỳ rắn “thức dậy” để đi săn mồi. Lúc này rắn thường ở dưới đất.

Còn trong mùa mưa, sau những cơn mưa dầm 2,3 ngày. Trời hửng nắng trở lại. Rắn thường nằm khoanh phơi mình trên các cành cây sưởi nắng.

Trong mùa nắng, rắn thường tập trung quanh vùng ao hồ, những nơi còn nước. Còn ở trong rừng thì rắn trú ẩn trong các hang hốc, dưới các đống lá ẩm mục vào ban ngày và đi săn vào ban đêm.

Nếu các bạn không có “tay nghề” thì đừng có “làm tang” mà chụp bắt rắn. Chỉ với một vết cắn của con hổ đất, thì mặc sức các bạn “làm quen với giun dế”. Đơn giản nhất là dùng gậy để đập chết. Nhưng cách này thì chỉ là “mì ăn liền”. Không để dành được.

Lúc nhỏ khi còn ở nông thôn, bọn trẻ chúng tôi thường rủ nhau đi bắt rắn còng sống bằng chìa. Gọi là chìa chứ thật ra đơn giản đó chỉ là một ngọn tre tầm vông, đầu nhỏ được chẻ ra làm đôi, ở giữa chèm một mảnh tre hình tam giác nhỏ, chỉ đủ cho ngọn tre tách ra chừng 5cm.



Khi gặp rắn, chúng tôi tìm cách ghim chìa kẹp vào cổ rắn. Cạnh sắc của cát tre sẽ làm cho con rắn không thể trườn tới hay rút ra khỏi chìa được. Theo bản năng, nó sẽ quấn thân vào cán chìa. Chúng tôi chỉ cần lấy dây để cột lại.

Các bạn có thể giăng một tấm lưới đánh cá cũ ở những khu vực mà rắn thường lui tới. Bảo đảm là sẽ có thu hoạch.

Riêng rắn nước, rắn bông súng, rắn ri . . . các bạn có thể dùng mồi câu như câu cá.

LÀM RẮN

Sau khi lấy nọc (nếu muốn), cắt tiết, chặt đầu. Người ta thường làm sạch rắn theo 3 cách sau:

1. Lột da: Đây là cách làm nhanh và dễ nhất, Sau khi chặt đầu, người lật da rắn và lột từ trên lót xuống. Mổ lấy bộ đồ lòng ra, cẩn thận tách lấy mật. Nếu gặp con rắn có trứng non thì coi như các bạn trúng số.



Cách làm này tuy nhanh nhưng nhiều người không thích vì mất đi bộ da ngon lành.

2. Trụng nước sôi: Đun một nồi nước sôi bỏ rắn vào trụng, lấy ra cạo lớp vảy đất ở ngoài. Mổ bụng lấy bộ đồ lòng ra, sau đó đưa đi chế biến.

Cách làm này tiện lợi, da rắn vẫn còn nhưng không thơm.

3. Thui: Đốt một đống rơm thành lửa ngọn, bỏ rắn vào, dùng một cây dài trở qua lại trong khoảng 1,2 phút. Khi thấy lớp da ngoài rôm lên thì đem ra cạo sạch. Sau đó mổ lấy bộ lồng ra. Cách này rất được dân nhậu tán thành, vì da rất thơm, dòn.

Lưu ý: Bộ lồng rắn là một món ăn cực kỳ hấp dẫn, nhất là khi nó có cả trứng non.

Khi ở ngoài hoang dã, các bạn không có dụng cụ nấu nướng, gia vị thiếu thốn, các bạn vẫn có thể chế biến từ thịt rắn thành những món ăn "bá cháy" như nướng mọi, luộc hay nướng trong ống tre, bao lá hay bao đất sét nướng.

ĐÈN

Đèn (hay đen) là một loài rắn biển thân mình rất giống rắn nhưng khác là phần đuôi dẹp dần về phía sau như một mái chèo. Trong 15 loài đèn có mặt tại vùng biển Việt Nam thì hầu hết đều có nọc độc, trong đó có một số loài được coi là cực độc so với rắn trên cạn, nhưng đèn chỉ cắn người khi cần phải tự vệ. Những loài đèn chúng ta thường gặp là: đèn khoanh, đèn cơm, đèn mỏ, đèn đuôi gai, đèn cạp nong kim, đèn sọc dưa, đèn đầu nhỏ, đèn khoanh cổ mảnh, đèn vết, v.v... Trong đó có đèn cơm là loại cực độc, cắn vào là chết ngay sau khoảng 10 phút.



Đen có mặt gần như suốt chiều dài bờ biển Việt Nam, nhưng nhiều nhất có lẽ là ở các vùng biển thuộc miền Bắc nước ta. Trước đây, người ta không lưu tâm đến nó vì không có giá trị kinh tế. Kéo lưới, đi câu gắp đen là người ta đập chết rồi vứt đi. Thế nhưng bây giờ rắn đen lại là món đặc sản nổi tiếng là món ăn bổ dưỡng không những đối với dân địa phương mà còn có giá trị xuất khẩu. Tại Trung quốc, họ phát hiện tiết và mật của loài rắn biển này có tính năng đặc biệt, nên họ săn lùng thu mua đen khô về để bào chế thuốc. Người Nhật cũng xem rắn biển là một vị thuốc. Đặc biệt người dân trên đảo Okinawa rất thích món rắn biển mà họ gọi là ibaru. Người Việt ở nhiều vùng biển khắp đất nước cũng ăn rắn biển, và khi đánh bắt được nhiều ngư dân còn phơi khô để dành.

Đánh bắt

Rắn biển thường sống ở ven biển, ven cửa sông, không lên bờ, vì thế hơi khó đánh bắt. Đánh được nhiều là những ngư dân kéo lưới ven biển, kế đó là những người đi câu ven cửa sông hay vùng nước lợ. Nếu các bạn cắm trại ở vùng bờ biển có nhiều đen, ban đêm đi soi cũng thường bắt gặp.

Bắt đen cũng gần như bắt rắn, có thể dùng chĩa hay chụp đuôi rồi quay vòng hoặc rung lắc. Nhưng đừng bao giờ chụp cổ nó, vì sẽ bị nó quấn vào tay và rút rất mạnh cho tuột đầu ra khỏi tay, và trong cơn tức giận, nó sẽ nổ (cắn) ngay.

Làm thịt

Cách làm đen cũng giống như cách làm rắn. Nếu cần lấy tiết, các bạn treo đầu con đen lên rồi cắt chót đuôi, tiết sẽ chảy ra. Sau đó để da hay lột da, thui hay trưng nước sôi tùy ý. Cuối cùng thì mổ bụng lấy nội tạng ra.

RÙA

Rùa là một loại động vật hoang dã có rất nhiều ở vùng rừng ngập mặn Mũi Cà Mau. Rùa còn có mặt ở ao, hồ, đầm, bưng, sông, suối . . . Rùa có thể ở dưới nước và cả trên cạn. Có nhiều loại rùa, nào là rùa vàng, rùa nắp, rùa quạ, rùa gối, rùa rìa, rùa núi, rùa hôi, rùa dém...



Rùa tai đỏ

Bắt rùa

Rùa tuy chậm chạp trên bộ, nhưng rất nhanh nhẹn khi ở dưới nước, nói chung là khá dễ đánh bắt nếu khu vực của bạn có rùa sinh sống.

Các loại rùa nước thường lặn nằm phơi nắng trên bờ, trên các gành đá, khúc cây nổi trên mặt nước. Nhẹ nhàng tìm các tiếp cận và chụp bắt. Thấy động, rùa sẽ phóng xuống nước và tìm cách lẩn trốn rất nhanh, nhưng nếu nước trong, các bạn vẫn có thể theo dấu vết của nó.

Rùa cũng có thể câu, soi, đặt lờ, kéo lưới . . . Hầu hết các loại rùa đều ăn thịt được, ngon nhất là rùa vàng (giá trên 200 triệu/ký) và dở nhất là rùa hôi.

BA BA – CUA ĐỊNH

Trong thiên nhiên nước ta thường gặp 3 loài, đó là: ba ba tròn, ba ba Nam Bộ (cua định), ba ba gai. Phổ biến nhất là ba ba tròn. Ba ba bơi lội nhanh, lặn rất lâu nhờ các cơ quan hô hấp phụ trong họng cho phép trao đổi khí



• SINH TỒN NƠI HOANG DÃ

ngay trong nước. Cổ có thể vươn dài ra hoặc thụt sâu vào trong mai. Chuyên ăn động vật. Đè trúng vào đất cát ở mé nước. Thịt Ba ba ngon, được coi là món ăn đặc sản.

Ba ba thường sống ở đáy sông, suối, đầm, hồ, ao, chúng phàm ăn nhưng chậm lớn, hung dữ nhưng lại nhút nhát, nhất là khi nghe tiếng động lớn như sấm sét chẳng hạn. Hiện nay, ba ba đã được nuôi để lấy thịt.

Thịt ba ba ăn ngon và giàu chất dinh dưỡng, nhưng phải là thịt những con còn sống khoẻ mạnh, nếu ăn phải thịt những con ba ba bị chết hoặc đã ươn sẽ có hại cho sức khoẻ, thậm chí còn có nguy cơ bị ngộ độc rất nguy hiểm.

Nguyên nhân do ba ba sống dưới nước, gần bùn đất hay ăn xác động vật và các thức ăn thối rữa nên trong ruột chúng thường xuyên có nhiều vi khuẩn gây bệnh sản sinh ra độc tố. Khi con vật còn sống, vi khuẩn và độc tố của chúng sẽ bị đào thải ra ngoài theo đường tiêu hoá, nhưng khi con vật chết, việc đào thải này không còn nữa, vi khuẩn và độc tố của chúng vẫn tồn tại trong ruột ba ba, sinh sôi nảy nở rất mạnh và xâm nhập vào thịt. Thời gian chết của ba ba càng lâu, vi khuẩn và độc tố của chúng xâm nhập thịt càng nhiều, nếu chúng ta ăn phải loại thịt này sẽ bị ngộ độc.

Ngoài ra, tuyệt đối không được ăn thịt ba ba nhỏ vì không những không bổ dưỡng mà còn có độc. Tốt nhất là ăn ba ba đã trưởng thành. Thông thường, thể trọng trung bình của một ba ba trưởng thành nặng khoảng 500g, đầu tròn nhọn, đuôi ngắn nhỏ, có hình tam giác. Ba ba có chất lượng nhất là khoảng 8 - 9 tháng tuổi. (*nguồn internet*).

Săn Bắt

Đi ngược những dòng suối đổ vào sông, hẽ gắp bàu hay đầm thì chắc có ba ba. Loài này ăn tạp, chủ yếu là thịt động vật chết nhưng lại ưa chỗ nước sạch, chảy chứ không tù đọng. Người có kinh nghiệm nhìn tăm (bợ) thì biết, tăm nhỏ liu riu lén từng chùm mà lâu tan là chính hẳn.

Lặn bắt

Ba ba có tập tính trồi lên chỗ nào là lặn xuống trốn ngay chỗ đó. Do đó, những người chuyên săn ba ba họ rình để quan sát, hẽ thấy ba ba trồi lên để thở chỗ nào thì người ta sẽ lặn xuống ngay chỗ đó để mò là dính ngay.

Xăm ba ba

Trước đây, khi vào mùa nước cạn người ta thường đi xăm ba ba, vì nó hay ẩn mình dưới cát, cách mép nước khoảng một vài tấc. Dùng que sắt vừa đi vừa xăm xuống cát, khi nghe "bộp" một tiếng thì lập tức dùng tay moi cát để bắt.

Câu ba ba

Câu ba ba vào ban đêm hoặc sáng sớm thì hiệu quả hơn. Nhưng quan trọng nhất là chọn địa điểm ba ba hay tìm mồi hoặc hay nồi lên để thở.

Câu ba ba cũng câu phao như câu cá bình thường; lưỡi câu không cần lớn, nhỏ hơn lưỡi câu cá trâu một tí. Cước cỡ 40 là tốt nhất. Nếu có một chiếc xuồng thì càng tốt, khỏi phải dùng cần dài, khó giật.

Móc mồi trùn nguyên con cỡ đầu đũa, ném ngay chỗ ba ba nồi lên thở. Chính phao cho mồi cách đáy chừng vài phân; thường thì sau vài ba phút ba ba sẽ ăn mồi. Lúc ấy phao nháy lia lịa giống như loại cá trăng nhỏ rìa mồi. Ba ba đấy; đừng giật vội vì lúc này nó chỉ đang nhảm nhí thường thức miếng mồi hấp dẫn. Gần cả phút sau, phao mới từ từ chìm khỏi mặt nước rồi lại trồi hẳn lên và liền chìm xuống trở lại. Đây là lúc quyết định . . . Giật mạnh! Bạn sẽ có cảm giác như lưỡi câu mắc vào đá. Dính rồi! bạn cứ kéo căng dây, nương nhẹ (đừng kéo mạnh mà đứt cước), từ từ đưa nó lên, lôi lại gần, dùng vợt mà xúc.

Đôi khi giăng câu vào ban đêm để câu cá cũng gấp ba ba mắc câu, nhưng thường là loại nhỏ, vài ba lạng không có giá trị. Con lớn hơn thì sẽ cắn đứt cước, gãy lưỡi.

KỲ ĐÀ

Kỳ đà là một loài bò sát, hình dáng bên ngoài trông giống như con kỳ nhông hay rắn mõi, nhưng to và dài hơn nhiều, có thể dài 2,5 -3m, nặng khoảng 10kg. Đầu hình tam giác nhọn về phía mõm. Lưỡi chúng có thể thò ra thụt vào qua miệng và như lưỡi rắn, kỳ đà có bốn chân, mỗi chân có 5 ngón, có vuốt sắc để con vật dễ leo trèo. Ở Việt Nam chúng ta thường gặp hai loài: kỳ đà mốc (kỳ đà vân) và kỳ đà hoa (kỳ đà nướu).



Trước đây, kỳ đà có rất nhiều, nhưng ngay nay, số lượng đã giảm sút do săn bắt quá mức, vì vậy đã được đưa vào sách đỏ.

Môi trường sống của kỳ đà phong phú và đa dạng. Kỳ đà hoang dã có mặt ở hầu khắp các vùng nhiệt đới, nhất là những vùng rừng núi. Chúng thường sống ở các bờ sông, bờ suối, ẩn trong các khe đá hay trong các hang hốc, bọng cây hay trong các bờ bụi. Chúng trèo cây hay bơi lặn đều giỏi, có thể lặn lâu từ 20 - 30 phút.

Ban ngày thường ngủ, nghỉ, ban đêm đi kiếm ăn. Thức ăn của kỳ đà là cóc nhái, gà vịt, tôm cá, thịt động vật loại nhỏ và cả xác động vật chết.

Đánh bắt

Tuy kỳ đà là một loài bò sát nhanh nhẹn và đa năng (có thể leo cây, bơi, lặn) nhưng tương đối cũng dễ đánh bắt vì tính phàm ăn của chúng. Trong vòng bán kính khoảng 500m, nếu có mùi xác chết động vật, chúng sẽ kéo đến từng đàn. Cho nên nếu các bạn đang ở trong khu vực có kỳ đà, chỉ cần cài vài cái bẫy thòng lọng với mỗi thối là có thu hoạch.

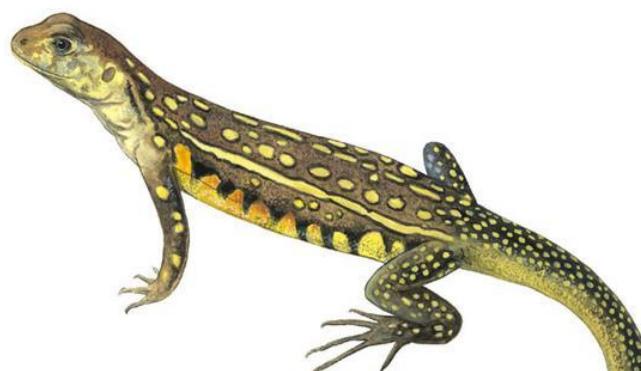
Nếu không có mồi, các bạn cũng có thể cài một số bẫy cò ke cũng rất hiệu quả. (Xem phần **SĂN BẮN ĐÁNH BẮT**)

Nếu các bạn tóm được đuôi khi chúng vừa vào hang hay bọng cây thì có kéo cũng chỉ đứt đuôi mà thôi, vì chúng bám rất chặt. Trong trường hợp này, các bạn đẩy tới một tí rồi nhanh tay kéo ngược trở lại, nó sẽ ra được một đoạn ngắn. Làm nhiều lần như vậy cho đến khi thấy cái cổ của nó thì chụp lấy. Hãy coi chừng, nó cắn rất đau đớn.

Muốn trói kỳ đà mà không có dây săn? Đừng lo! Các bạn bẻ ngón chân giữa của chúng rồi rút ra sẽ có một đoạn gân dính theo. Dùng gân đó để trói "thúc ké" chúng lại.

CON ĐÔNG (NHÔNG)

Là loài bò sát sống ở đồi cát ven biển hay những trảng cỏ xanh. Đông sống trên cát người ta gọi là đông cát, đông thềm hay đông lửa, mình hơi dẹp, chúng có thể đổi màu như tắc kè hoa rất đẹp. Đông sống



trên những trảng cỏ có màu xám chấm hoa vàng nhạt, mìn hơ tròn và nhỏ hơn đồng cát. Có thể có những tên gọi khác tùy theo địa phương. Đồng cỏ thịt mềm và thơm ngon hơn đồng lửa.

Đánh bắt

Dông rất dễ đánh bắt (vì thế, ở ngoài thiên nhiên ngày càng hiếm). Người ta ưa chuộng vì thịt rất thơm ngon. Bắt dông có nhiều cách:

Đánh bẫy

Người ta dùng ống nứa, trúc (loại tre mỏng corm) đường kính ống cở 3 – 4cm, cưa từng đoạn dài cũng chừng 4cm. Những đoạn tre này được chuốt cho trơn và phơi khô. Sau đó, cắt những đoạn tre khác dài khoảng 50cm, chẻ thành những chiếc cần bẫy, chỗ cần bật thì chuốt mỏng, chỗ cán cầm xuống đất thì để dày và vót nhọn để cầm xuống đất. (Xin xem phần **SĂN BẮN ĐÁNH BẮT**)

KỲ NHÔNG - KỲ TÔM

Con kỳ nhông mà chúng tôi muốn nói đây là một loại bò sát, thường sống trên cây, nhưng bơi lặn rất giỏi. Quê tôi gọi nó là con kỳ tôm hay còng tôm, rất giống với con cắc ké hay leo ở hàng rào, nhưng to hơn rất nhiều, có con nặng cả ký. Có nhiều nơi còn gọi là tắc kè núi, rồng đất, nhông xanh hay cắc ké xanh ... (xem hình)

Săn bắt

Kỳ tôm sống ở trên cây trong rừng, dọc theo hai bên bờ suối. Nếu thấy động, nó liền phóng "tôm" xuống nước và biến mất tang (phải chăng danh từ "kỳ tôm" là do "kỳ tôm" mà ra?).

Muốn bắt kỳ tôm chúng tôi mới chỉ biết có hai cách. Một là soi đèn ban đêm rồi chụp bằng tay hay quất bằng roi. Hai là giựt bằng thòng lọng (như cách trẻ con chúng tôi giựt cắc ké hàng rào ngày xưa). Coi chừng kỳ tôm có móng vuốt cực kỳ sắc bén và hàm răng sắc nhọn cắn cũng rất đau.



RẮN MỐI

Rắn mối còn gọi là thằn lằn bóng, thằn lằn bóng hoa, rắn sãi . . . là loài bò sát có máu lạnh, không có nọc độc, hình dáng giống như cá cóc hay như một con rắn nhưng ngắn hơn và có bốn chân; da bóng. Rắn mối cái mập mạp, có màu vàng ươm; rắn mối đực thân hơi dài, thường có màu đen.



Rắn mồi sống ở khắp nơi, nhưng nhiều nhất là trong các khu vườn ở vùng nông thôn, đặc biệt là những nơi có nhiều cỏ khô, lá khô hoặc cây khô có nhiều côn trùng ăn nấp vì đó là nguồn thức ăn dồi dào của chúng.

Thức ăn của chúng là những con côn trùng như muỗi, kiến, ong, ruồi . . . nhưng chúng thích nhất là những con mồi vàng.

Một con rắn mồi trưởng thành to bằng ngón tay cái thân mình tính từ đầu đến đuôi dài khoảng 30cm.

Đi săn

Có nhiều cách bắt rắn mồi nhưng cách phổ biến nhất là đi săn.

Săn rắn mồi không cần những dụng cụ cầu kỳ và cũng không cần nhiều người. Ở nông thôn, người ta thường đi săn rắn mồi một mình, dụng cụ đi săn chỉ cần một cái ná thun hoặc một nhánh cây. Ná thun được ưa chuộng hơn cả vì người ta có thể hạ con mồi ở tầm xa vừa nhanh, vừa không tốn sức. Săn rắn mồi bằng cây không hiệu quả bằng vì không phải lúc nào chúng ta cũng có thể lại gần rắn mồi để đập.

Khi đi săn, các bạn có thể gặp những trường hợp sau: một là nhìn thấy, hai là nghe thấy. Nếu nghe tiếng chuyển động sột soạt nhưng không thấy bóng dáng con nào thì các bạn cứ sục sạo ở những đống lá hay những đống cỏ khô. Khi thấy động, rắn mồi sẽ hoảng hồn chạy túa ra. Rắn mồi có một đặc tính là ít khi chạy ngay mà dừng lại nhìn, nếu thấy con người không đuổi theo, chúng sẽ ngừng lại, nhiều khi ở rất gần người đi săn. Chính điều này đã tạo điều kiện hết sức thuận lợi để người đi săn nấp đạn và bắn. Tuy nhiên cũng có một vài con có nhiều "kinh nghiệm" (đã từng thoát chết khi bị con người tấn công) nên khi thấy con người là chạy mất hoặc rút vào những chỗ kín đáo và an toàn.

Cho nên nếu ta bắn không trúng chỗ hiểm thì chúng vẫn có thể thoát thân. Chúng chui vào những đống cây, lặn xuống nước hoặc chui vào hang. Vì vậy, trong một số trường hợp, ta phải dùng tay để bắt rắn mồi.

Khi dùng ná để bắn hoặc dùng cây để đập rắn mồi bắt được bao giờ cũng là rắn mồi chết. Do đó, sau khi đi săn, ta phải tranh thủ chế biến ngay vì thịt rắn mồi để lâu mất ngon.

Câu

Câu rắn mồi cũng rất thú vị và hấp dẫn, chỉ cần dùng loại mồi câu ếch như xơ mít, bông bí... Dân gian gọi vui câu rắn mồi là câu "cá rô cây" vì chúng rất dễ mắc mồi. Chỉ cần thả mồi đúng đưa trước mặt chúng, lập tức chúng sẽ chạy tới nuốt lấy, khi miệng cắn vừa dính lưỡi câu thì giật lên một cái là xong.

TẮC KÈ

Tắc kè (hay căc kè), tên khoa học là *gecko gercko* thuộc họ tắc kè (*Gekkonidae*), chúng sống ở các vùng khí hậu ấm trên khắp thế giới, ẩn nấp trong các khe đá, bọng cây, khe tường nhà, . . . Tắc kè không có mí mắt mà có màng trong suốt, được làm sạch bằng cách liếm. Tắc kè có giác bám dưới các ngón chân cho phép chúng bám vào thân cây, trần và tường nhà dễ dàng. Tắc kè non chỉ kêu được 5 tiếng, còn tắc kè lớn mới kêu được 7,8 tiếng.



Săn bắt

Tắc kè là loài bò sát rất tinh khôn và nhút nhát. Chúng chỉ chọn những vách đá to nǎm cheo leo, có những vết nứt dài và sâu bên trong để cùi ngụ. Bên trên, có nhiều tán cây rừng xanh tốt, nhưng không quá xa khe suối để chúng dễ dàng tìm kiếm thức ăn.

Trước đây, người ta dùng sợi dây dài, buộc nǎm tóc, rồi đưa vào trước miệng tắc kè. Tắc kè tưởng mồi là đớp ngay, không chịu thả. Cứ vậy, kéo nó ra khỏi vách đá. Cách này không hiệu quả, vì tỷ lệ bắt hụt cao. Sau này người ta mới nghĩ ra cách dùng cây sắt phi 4, dài hơn 1m, phía trước gắn một lưỡi câu cá dài gần 5cm, nhọn hoắt. Người ta đưa chiếc cần câu sắt trước miệng tắc kè. Tưởng mồi, chú tắc kè đớp mạnh lưỡi câu. Giật nhẹ một cái như câu cá, lưỡi câu móc gọn vào quai hàm, con tắc kè đau đớn, không chống cự nổi, bốn chân duỗi thẳng để người thợ săn kéo ra khỏi hang.

Người ta còn dùng một cây trúc dài, đầu ngọn trúc gắn một chiếc vòng thòng lọng bằng dây cước. Khi nào phát hiện được con mồi thì đưa cái thòng lọng vào cổ nó và giật mạnh cho vòng dây xiết lại.

CHUỘT ĐỒNG

Chuột đồng là loài động vật mà nông dân rất ghét vì nó tàn phá mùa màng, nhưng dân nhậu rất khoái vì nó là một món nhậu khoái khẩu.

Chuột đồng ở miền Tây có 2 loại:

- Chuột cơm, trọng lượng 4-5 con/kg, có lông màu vàng, đượm màu lúa chín.
- Chuột cống nhum (hay chuột khè), lớn con, lông đen. Trọng lượng gấp 3-4 lần chuột cơm.

Ngoài ra còn có loại chuột chuyên ăn dừa gọi là chuột dừa.

Đánh bắt

Vì chuột là loài có hại, cho nên những người nông dân sáng tạo ra rất nhiều cách đánh bắt khác nhau, thông thường là đặt bẫy và đi săn.



Đặt bẫy

Đây là cách bắt chuột thông dụng và hiệu quả nhất. Có rất nhiều cách đặt bẫy cũng như có nhiều loại bẫy khác nhau. Từ bẫy lồng, bẫy kẹp đến bẫy sinh học. Phổ thông nhất là bẫy lồng. Là loại bẫy có khung sắt hình khối chữ nhật, được phủ lưới thép và một cánh cửa có then gài. Trong khung, người ta để mồi dụ chuột thường là khoai mì, khoai lang, cua đồng... được nướng lên có mùi thơm. Cửa của bẫy được thiết kế rất nhạy nên khi chuột vào ăn mồi sẽ làm then gài chốt cửa khung sập lại, giữ chuột bên trong. Khi đặt bẫy, người ta chọn chỗ mà chuột thường hay lui tới để đặt.

Còn có nhiều loại bẫy khác như bẫy đè, bẫy kiêng, bẫy kẹp, bẫy treo . . . tùy theo kinh nghiệm và sở thích để chọn lựa (Xin xem phần **SẮN BẮN ĐÁNH BẮT**)

Dơi

Trong âm Hán Việt, người ta gọi dơi là "phi thủ" có nghĩa là "chuột bay". Dơi là loài có vú duy nhất có thể bay được. Có số lượng loài nhiều thứ 2 trong lớp thú với khoảng 1.100 loài.

Khoảng 70% số loài dơi ăn sâu bọ, số còn lại chủ yếu ăn hoa quả và chỉ có vài loài ăn thịt. Dơi cần thiết cho hệ sinh thái, bởi chúng đóng vai trò thụ phấn hoa hay phát tán hạt cây, sự phân tán của nhiều loài cây lệ thuộc hoàn toàn vào dơi.



Dơi thường sống theo bay đan ơ nhưng nơi thiêu anh sang. Nơi ở của dơi vô cùng đa dạng. Đó có thể là một tàu lá chuối, lá cọ, dưới tán cây, hay trong một cái hốc cây, lỗ tre, hang động. . . dơi cũng trú ngụ được, miễn là môi trường xung quanh đủ an toàn, đủ nguồn thức ăn và không bị săn bắt.

Săn bắt

Có nhiều cách bắt dơi, nếu không chuyên nghiệp, ban ngày các bạn chỉ cần tìm kiếm hang động hay những nơi dơi thường ngủ để bắt. Hoặc sắm một cái vợt lớn cán dài, ban đêm tìm đến những vườn cây có trái chín mà dơi thường đến ăn (dấu vết là những trái ăn dở dang ở trên cây hay rụng đầy dưới đất) để voi bắt.

Người ta còn cài lưới rồi dùng dơi mồi, hoặc giả tiếng dơi kêu để dụ dơi vào lưới. Những con dơi qua thì bay rất cao, không lưới được, nhưng có thể bắn bằng giàn thun khi chúng sà xuống hút mật hoa của những cây gòn, cây sầu riêng, . . .

ẾCH

Con ếch mà chúng tôi muốn nói là loài ếch đồng mà chúng ta thường gặp, thuộc lớp lưỡng cư, sống chủ yếu ở ruộng đồng, ao hồ, đầm bưng. Da ếch trơn và luôn ẩm, hơi nhầy, dùng để hô hấp. Trên cạn, da giúp ếch giữ độ ẩm cho cơ thể. Tuy có thể sống trên cạn, nhưng ếch không thể cách xa nước lâu ngày được.

Ếch có 4 chân, chân sau lớn, dài và khoẻ, có màng để nhảy và bơi, chân trước ngắn, gân như chỉ dùng để đỡ thân.





Săn bắt

Là một loài phàm ăn và dạn dĩ, cho nên ếch là một loài rất dễ tiếp cận để đánh bắt. Có rất nhiều cách để bắt ếch, chúng tôi chỉ đưa ra những phương pháp đánh bắt thông thường nhất.

Soi ếch

Trong suốt mùa khô, cánh đồng hoang vu nắng cháy. Thế mà sau một cơn mưa lớn đầu mùa, nước phủ đầy những đám ruộng đã khô nứt nẻ từ mấy tháng nay, nước chảy ào ào xuống các mương, đìa, ao, ruộng, . . . Cây cỏ cưa quật nhú mầm, các động vật hoang dã sau sáu tháng mùa khô nằm ẩn mình, cũng bắt đầu bò ra để đón nước. Thế là người ta lũ lượt ra đồng để nhận tặng phẩm của thiên nhiên và cái mùa soi ếch, soi nhái, xóm ốc, soi cá, đặt chuột... bắt đầu (sau cơn mưa này, ếch khó bắt hơn).

Ông bà xưa thường bảo “con ếch chết vì cái miệng”, người soi ếch lắng nghe, phát hiện nơi ếch kêu thì xăm xăm đi lại gần rồi rời đèn lên và tóm lấy. Ếch là loài vật rất say tình, khi nó đã “bắt cặp” rồi là bắt kể trời đất. Người soi đến gần bên cũng không chịu buông ra để tẩu thoát. Thế là . . .

Đi soi ếch người ta có thể dùng nơm để úp, chia để đậm, roi để đậm, vợt để chụp và có khi bắt bằng tay. . . Khi đã mệt, người ta có thể ngồi im, tắt đèn, dùng tiếng kêu của những con ếch đã bị bắt trong giờ để dụ những con đang ở ngoài. Nghe tiếng kêu, những con ếch ở ngoài cứ tưởng bạn tình gọi, sẽ nhảy đến quanh chiếc giỏ ếch mồi. Sau chừng một giờ, chỉ cần bật đèn lên trở lại, các bạn sẽ tha hồ bắt.

Nếu không có đèn, các bạn có thể làm đuốc để soi.

Câu ếch

Vào những ngày nắng, ếch thường tụ tập chung quanh ao hồ, khe mương, vũng nước, . . . trên bờ có cỏ hay lùm bụi, hoặc dưới ao có bèo hay cây cỏ thủy sinh. Đó là những địa điểm câu lý tưởng, nhất là khi ở đó là một nơi vắng vẻ.

Đồ nghề câu ếch rất đơn giản, chỉ có một cần câu, nhợ, lưỡi câu và một cái vợt. Cần câu thì nên chọn một cây trúc dài phơi khô cho nhẹ. Mỗi có thể là một con nhái, một con ốc bưu đậm bể vỏ, một con giun đất . . . Có người dùng bông bí (hay bắt cứ cái gì có màu vàng) để nhử ếch ra khỏi chỗ ẩn nấp, sau đó mới móc mồi vào để câu.

Khi ếch đã ra khỏi chỗ ẩn nấp, bạn nhẹ nhàng vút mồi nhái ra trước mặt nó, hơi rung đầu cần để mồi động đậy, lập tức ếch sẽ lao tới bắt mồi. Bạn chớ nên giật cần ngay bởi lúc này chúng ngậm mồi lỏng, nếu giật ngay thường bị xẩy. Ta chỉ cần hơi nâng đầu cần làm cho ếch tưởng con mồi định giãy ra lập tức chúng ngậm chặt lại rồi lặn xuống gậm bèo, lúc này chỉ hơi lắc nhẹ đầu cần là Ếch đã bị mắc câu.

Ếch là một loài khá dạn dĩ và tham mồi, cho dù bạn đã giụt trượt nó một lần, nó vẫn có thể nhảy tới táp mồi lần nữa nếu bạn nhắp nhắp con mồi trước mặt nó (vì thế ở quê tôi người ta gọi là đi “nhắp” ếch).

Người ta còn có thể bắt ếch bằng nhiều cách khác nhau như móc hang, câu cắm, đặt lờ . . .

NHÁI – BÙ TỘT

Nhái

Nhiều nơi còn gọi là ngóe hay nhái cơm, Nhái sống khắp mọi nơi: ngoài đồng, trong vườn, bụi cỏ, bờ ao. Chúng hoạt động từ cuối tháng Tư đến tháng Mười Hai. Thời gian đẻ trứng rõ nhất từ tháng Tư đến tháng Bảy. Chúng ghép đôi ở bất kỳ các vũng nước nào ở ven đường, bãi đất hoang hay quanh các bờ ruộng. Thời gian ghép đôi mạnh nhất sau những trận mưa, vào lúc sẩm tối kéo dài đến gần sáng.



Rana limnocharis
JoES Collection 2008

Nhái có lưng màu xám đất, đôi khi có màu xanh, xanh nhạt pha nhiều vệt xám đen, đôi khi có đường rộng màu vàng dợt hay màu đỏ gạch chạy giữa lưng từ mõm đến hậu môn. Chi trước nhỏ, không có màng. Chi sau dài và to, có màng.

Bù tót

Bù Tót cũng là một loại nhái nhưng to hơn nhái và nhỏ hơn ếch, lưng màu xám có điểm nâu, bụng trắng, trên lưng có ít nếp da dọc hoặc không có, đôi khi có một đường rộng màu đỏ vàng chạy giữa lưng từ đầu đến hậu môn. Bù tót có hai loại, bù tót nâu (*Rana macrodon*) và bù tót xanh (*Rana cancrivora*)



Bù tót thường sống ở ruộng, bờ ao, nhưng nhiều nhất là những nơi có nước hơi lợ. Thức ăn là những loài côn trùng.

Nói chung, nhái và bù tót gần giống nhau, nếu không quen thì hơi khó phân biệt. Cách săn bắt, làm sạch và chế biến đều giống nhau.

Săn bắt

Nhái, bù tót và những con tương cận khá dễ săn bắt. Ở nông thôn, khi muốn ăn, người ta đội đèn, cầm roi đi ra đồng một tí là có ngay.

Khoảng 7-8 giờ tối, các chú nhái, bù tót từ các hang hốc, mương rạch nhảy ra tìm mồi. Người đi soi đầu đội đèn pin pha sáng, một tay cầm cây chìa dài hay một cây roi "vót" dài và mảnh, tay kia cầm giỏ đựng. Ánh sáng làm các anh chàng lóa mắt, chỉ biết ngồi nhìn. Người soi dùng chìa đâm bắt từng con bỏ vào giỏ, hoặc dùng roi quất nhẹ một cái là nó nằm ngay đơ. Cũng có thể chụp bằng tay, cứ thế hết bờ đất này đến bờ m黨 khác, chẳng mấy chốc người ta có thể bắt vài chục con.

CON CÓC

Cóc là một trong những loài động vật rất phổ biến ở nước ta. Loài cóc có các tuyến trên da bài tiết ra chất nhầy màu trắng, dính keo, dân gian còn gọi là "nhựa cóc" - đây là



hỗn hợp độc tố có khả năng gây ảo giác, nghẽn mạch và tăng huyết áp. Ngoài ra, một số loài cóc còn chứa cả độc tố tetrodotoxin (độc tố có ở cá nóc) thông qua cơ chế cộng sinh với một số vi khuẩn.

Ở người, hiếm khi xảy ra trường hợp ngộ độc do đụng chạm, sờ mó phải cóc. Tuy nhiên, khi chất nhầy bài tiết của chúng dính vào một số vùng nhạy cảm như mắt, miệng . . . có thể gây ra hiện tượng rát bỏng, sưng phồng; nhưng chỉ khi chất nhầy này được hấp thụ qua đường tiêu hóa thì mới gây ra các triệu chứng ngộ độc mang tính hệ thống.

Săn bắt

Cũng như ếch nhái, cóc là loài ăn đêm, cho nên người ta chỉ đi bắt cóc khi trời đã tối, nhất là những đêm trời mưa vừa tạnh. Người ta dùng đèn để soi dọc theo ven đường, mương, gò, nghĩa trang, . . . nếu gặp những đêm cóc “hội” là trúng lớn.

Cóc rất nặng nề và chậm chạp cho nên rất dễ bắt. Khi thấy thì chỉ cần chụp bằng tay rồi bỏ vào giỏ hay thùng thiếc xách theo.

Làm sạch

Chọn những con cóc to (khoảng 80-100g) màu xám hay vàng (theo kinh nghiệm dân gian, không dùng những con có mắt đỏ, gọi là cóc tía, vì loại này rất độc) rửa sạch, để khô. Dùng dao sắc chặt bỏ đầu (phía dưới 2 tuyến độc ở mang tai), lột da (theo kinh nghiệm cá nhân, nên lột từ dưới chân ngược lên, dễ hơn là lột từ trên cổ xuống) chặt bỏ cả 4 bàn chân. Dùng dao nhọn khoét bỏ hậu môn (nằm phía cuối xương cùng), nếu để sót cũng có thể gây ngộ độc. Sau khi loại bỏ hết ruột gan (cẩn thận không để cho mật bị giập, rất nguy hiểm), nhất là trứng, không để dính vào thịt. Thả vào chậu nước muối (20-30 gr/1 lít nước), ngâm khoảng 60 phút, vớt vào rổ, để thật ráo.

Khi chế biến cần phải:

- Tránh nhựa (mủ) bắn vào mắt người làm (đeo kính bảo hộ).
- Tránh nhựa còn sót lại trong thịt cóc do không rửa kỹ, nhiều lần, sẽ ngộ độc.
- Trứng và mật cóc rất độc, tránh làm vỡ, để dính, sót trứng cóc trong thịt, cũng sẽ ngộ độc, nguy đến tính mạng.

Con cóc trông rất xấu xí, nhưng sau khi làm sạch, trông cũng rất hấp dẫn

BÒ CẠP

Gần đây các món ẩm thực được chế biến bằng côn trùng trở thành cơn sốt trong các nhà hàng đặc sản. Chúng được ưa chuộng không phải vì ngon, lạ, bổ béo mà vì được dân sành điệu truyền bá có tác dụng cường dương, bổ thận . . . và đủ thứ hầm bà lằng khác. Thế là thiên hạ đổ xô đi ăn.

Bọ cạp là loài động vật không xương sống tám chân thuộc lớp động vật hình nhện. Thân bọ cạp chia làm hai phần: phần đầu ngực (đốt thân trước) và phần bụng (vùng thân sau). Phần bụng bao gồm phần bụng dưới và đuôi. Hầu hết các loài bọ cạp đều có độc làm hủy thần kinh. Những độc tố ảnh hưởng đến thần kinh này chứa một lượng nhỏ protein, natri và cation kali. Bọ cạp dùng nọc độc của nó để giết hoặc làm té liệt con mồi; hành động này khá nhanh và hiệu quả.

Thật may mắn là nọc độc của đa số loài bọ cạp vô hại đối với con người, tuy nhiên nó có thể gây ra các phản ứng khác như đau nhức, tê cứng hay sưng phồng. Một vài loài bọ cạp, chủ yếu trong họ *Butidae* có thể gây nguy hiểm tới con người.



Săn bắt

Người ta thường săn bò cạp núi, là loại bò cạp lớn, dài khoảng 12cm, mình màu xanh đen, bóng, cặp càng lớn. Thường gặp ở rừng núi, hải đảo, đất hoang. Bò cạp sống trong các hang hốc, khe đá, dưới các tảng đá, thân cây rỗng mục, bờ đê, bờ ruộng, . . .

Bò cạp thường đi săn mồi ban đêm, cho nên thời điểm này rất thuận tiện cho việc săn bắt. Đồ nghề săn bò cạp rất giản dị: chỉ cần một đèn pin đội đầu, một cái chìa hay một cái kẹp gấp, một thùng đựng bò cạp. Khi phát hiện bò cạp, người ta chỉ cần đâm bằng chìa hay lấy kẹp gấp bỏ vào thùng. Quan trọng nhất là phải có kinh nghiệm để phán đoán những nơi có nhiều bò cạp sinh sống và ẩn núp, như thế mới có thể thu hoạch được nhiều.

Người ta còn có thể săn bò cạp cả ban ngày, lúc này bò cạp thường ẩn núp trong hang ổ, cần phải dùng cuốc để đào hay dùng xà beng để nạy đá, xeo thân cây. Nhưng phải có con mắt nhạy bén để biết hang nào là hang bò cạp: Cái hang nào mà bên trên bị khoét rộng ra là hang bò cạp. Hang bò cạp thì dẹp, hang rắn thì lớn và láng, hang dế thì nhỏ.

Làm sạch

Bò cạp bắt về cho vào thau vài ngày cho "sạch bụng", để nguyên con rửa sạch, (hoặc để sống ngâm vài giờ trong nước muối hay nước mắm). Cho vào chảo mỡ (hoặc dầu) đang sôi, Hay bỏ thẳng vào lửa nướng.

DẾ

Loài dế có tên khoa học Acheta assimilis là loài bọ cánh thẳng, có râu dài, cặp chân sau to, khỏe, đào hang sống dưới đất, chuyên ăn hại rễ cây. Trên thế giới ước tính có 1.000 loài dế khác nhau. Loài dế mà chúng ta thường dùng để làm thức ăn là dế cơm và dế mèn (dế than, dế lửa, dế mọi . . .)



Dế cơm có kích thước khá to, bằng ngón tay người lớn, cánh màu nâu đen đậm, chân nâu nhạt. Thường đào hang ở dưới đất.

Dế mèn thì nhỏ hơn, thường nấp dưới những đống gạch vụn, đống xà bần và nhiều nhất là những tảng đất của luống cà. Dế đực cánh có hoa văn, dế cái thì cánh láng bóng.

Săn bắt

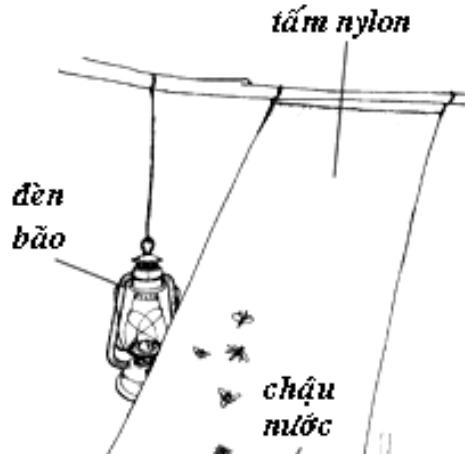
Cũng như chúng tôi lúc còn nhỏ, ngày nay, người ta vẫn đi săn dế bằng cách đào hang, lật từng hòn đá hòn đất để tìm. Chỉ khác là ngày xưa chúng tôi chỉ bắt dể trống về nuôi để chơi và nghe tiếng gáy. Còn ngày nay, trống mai gì người ta cũng bắt tuốt.

Đối với những hang dế cơm, ban ngày nó dùn lên một đống đất để che nước mưa và ngăn chặn kẻ thù, người ta dùng cuốc để cào nhẹ đống đất qua một bên, miệng hang sẽ lộ ra. Nếu hang ở gần chỗ có nước, người ta múc nước đổ vào, chú chàng sẽ trôi đầu lên.

Đào dế thật tốn công và cực nhọc mà thu hoạch thì không bao nhiêu, cho nên người ta nghĩ ra cách giăng bẫy.

Với một tấm nylon trong suốt hay màu trắng, một cây đèn bão và một chậu nước là có thể làm thành một cái bẫy.

Lợi dụng tập tính háo ánh sáng của côn trùng, người ta chọn một nơi nhiều dế và côn trùng để căng một tấm nylon thẳng đứng từ trên



xuống. Ở dưới đặt một chậu nước. Khi đốt đèn lên, các loài côn trùng thấy sáng sẽ lao vào, đụng phải tấm nylon nó sẽ rơi vào cát nước. Thôi thì thượng vàng hạ cám, cà kèo, dế, cà cuống, bọ niêng, bọ xít, . . .

Ngày nay, người ta đã cải tiến công nghệ bẫy bằng bình ac-quy hay máy phát điện nhỏ và bóng đèn ne-on. Thu hoạch sẽ cao hơn rất nhiều.

Ngoài ra, chúng ta còn có một loại bẫy tự nhiên là những cột đèn điện ven đường nông thôn hay ngoại thành. Vào mùa mưa, ban đêm đủ loại côn trùng lao vào bóng đèn rơi xuống đất bò lẩn ngẩn. Không phải chỉ có chúng ta mà còn có một số sóc nhái đang chực chờ để thu hoạch. Than ôi!

Làm sạch

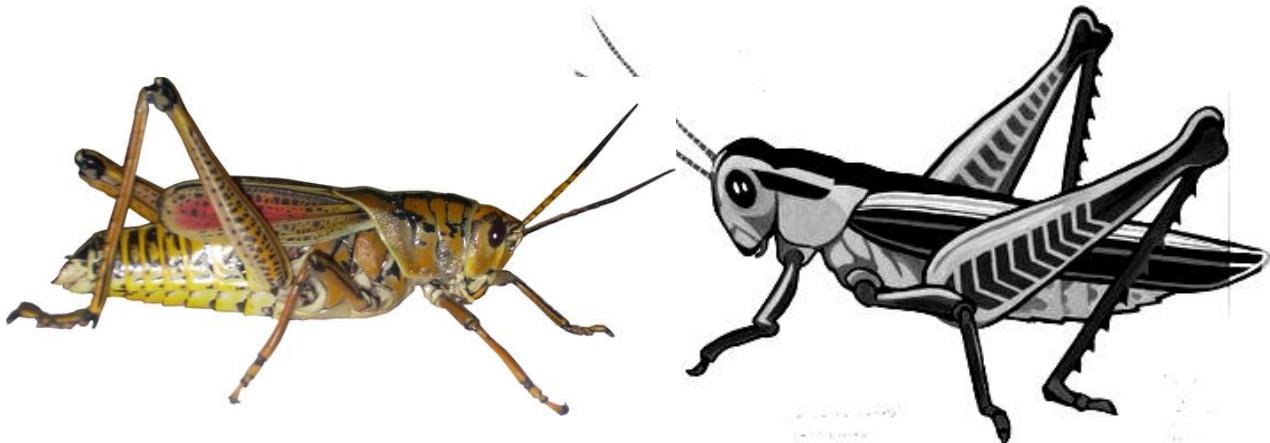
Cách làm dể rất đơn giản: dể bắt về rửa nước lạnh rồi ngắt râu, lặt cánh, nhẹ tay ngắt đầu hay ngắt đít rồi rút ruột. Phải làm ruột thật sạch vì nếu không, cỏ, lá chưa tiêu hóa hết còn sót lại sẽ làm món dể mất cả mùi vị, khi rút ruột đừng để đứt, nếu đứt thì phải bóp sạch rồi rửa lại nước muối pha loãng.

Có thể rạch bụng lấy ruột ra rồi cũng rửa lại bằng nước muối.

CÀO CÀO (CHÂU CHẤU)

Châu chấu là một loài côn trùng ăn lá, thuộc bộ cánh thẳng (*Orthoptera*). Người Việt của chúng ta thường hay gọi lẫn lộn giữa châu chấu và cà kèo tùy theo hình dáng bề ngoài của phần đầu là bằng hay nhọn. Trong khi một số vùng gọi các loài đầu bằng là châu chấu và các loài đầu nhọn là cà kèo thì ở một số vùng khác gọi ngược lại.

Tuy nhiên, đầu nhọn hay đầu bằng không phải là một đặc điểm để phân loại trong khoa học và vì thế có thể gọi cả châu chấu lẫn cà kèo.



Săn bắt

Châu chấu là loài có hại, chúng phá hoại mùa màng của nông dân, nhất là vào những thời điểm có "dịch châu chấu". Vì thế, săn châu chấu cũng là một cách giúp nông dân bảo vệ mùa màng.

Người ta thường dùng vợt để bắt châu chấu, đây là cách bắt cổ điển và phổ thông nhất.

Ngày nay, người ta còn dùng bình ac-quy để săn châu chấu. Ban đêm, chọn một nơi có nhiều châu chấu (nhìn vết răng để lại trên lá cỏ) để đặt đèn. Khi bật đèn sáng một lúc là châu chấu ào về tha hồ mà vớt.

Làm sạch

Châu chấu bắt về, bỏ trong túi lưới hay vải thưa. Đội nước sôi cho chết rồi đổ ra, vặt sạch chân, cánh, râu, xong ngắt đầu rút ruột ra như cách làm dế. Cuối cùng thì rắc muối, xóc đều, để chừng 5-10 phút thì rửa lại bằng nước lạnh, để ráo rồi đem chế biến.

BỌ RẦY (BÙ RẦY)

Xin nói ngay rằng đây không phải là những loài bọ rầy nhỏ xíu phá hoại lúa, mà là một loại bọ rầy (có nơi gọi là bù rầy) lớn bằng ngón chân cái, thuộc bộ cánh cứng.

Bọ rầy có 6 chân, hai cặp cánh, cặp cánh ngoài cứng, không bay được, có nhiệm vụ che chở cho cặp cánh trong. Cặp cánh trong mỏng, khi bay thì xòe ra rất lớn, nhưng khi đậu thì xếp gọn dưới cặp cánh ngoài. Cặp cánh ngoài có phủ một lớp vảy phấn có màu trắng, xám, nâu, hung.

Bọ rầy ăn các loại lá cây cho nên nó cũng phá hoại múa màng, nhưng là những cây ăn trái.

Bắt bọ rầy

Vào khoảng tháng Năm, lúc giao mùa mưa nắng là lúc bọ rầy xuất hiện. Vừa sập tối là nó bay đầy trời, tìm nhau để bắt cặp. Bọn trẻ chúng tôi chờ chừng nửa giờ khi chúng đã dính nhau, là xách hộp đi bắt. Nhìn lên những cành dương liễu, thấy từng cặp treo tòng ten con trên con dưới là rung cho nó rụng xuống (khi đang bắt cặp dính liền trong tư thế ngược đầu nhau là chúng không bay được). Có khi nó ở ngay tầm tay, chỉ cần với bắt. Nếu trễ quá, khi chúng đã nhả nhau ra rồi thì khó bắt.



Bù rầy bắt cặp

Đôi khi chúng tôi đốt rơm rạ với phân bò khô để dụ chúng bay đến gần rồi dùng chổi chà đậm, la lối chí chóe, vui vô cùng.

Làm sạch và chế biến

Bọ rầy chế biến đơn giản, không mất nhiều công sức mà rất tươi ngon.

Bắt bọ rầy cho vào nước rửa, ngắt bỏ cánh, chân, bỎ đuôi, đầu, rút ruột rồi cho vào chảo chiên giòn hay nướng trên bếp lửa. Khoảng 10 phút sau, một mùi thơm nức bốc lên.

ĐUÔNG

Đuông là ấu trùng của loại bọ cánh cứng như con kiến dương, bù rầy chuyên đục phá trên các cổ hũ non mềm ở ngọn cây chà là, cau, dừa, đung đinh, . . . mỗi loại cây đều có một loài bọ cánh cứng khác nhau ưa chuộng, cho nên đuông ở những cây này cũng khác nhau, nhưng cũng ngon như nhau.

Đuông trưởng thành, tùy loại sẽ có kích thước bằng ngón tay trỏ hoặc thậm chí bằng ngón chân cái người lớn, dài chừng 3cm đến 5cm, toàn thân có màu trắng (đuông chà là) hoặc vàng nhạt (đuông dừa) và vào thời kỳ này, con đuông non nào cũng ứ sữa, mập tròn và mềm nhũn.

Người ta chỉ tìm được đuông khi thấy chòm lá trên ngọn cây chà là, dừa, cau bị héo và đổ gốc xuống. Dù hầu như không thể nhìn ngọn tàu lá rũ xuống để xác định tuổi và độ lớn của đuông, người ta thường bắt bằng cách leo lên chặt cả ngọn cây, vì cây đã bị đuông ăn thì cũng không thể sống tiếp được.



Thường đuông chà là chỉ có một con tại một cổ hũ, trong khi đuông dừa có thể có hàng trăm con trong một cổ hũ.

Các loại đuông thông dụng

Các loại cây thường có đuông là chà là, dừa, cau, nhưng thường gặp nhất là các loại đuông chà là, đuông dừa, quý nhất và cũng hiếm nhất là đuông chà là.

Đuông chà là

Đuông chà là không có ruột đen, không có lông như đuông dừa mà trắng muốt, sống trong những ngọn cây chà là mọc hoang dại thành từng bụi ở các vùng cù lao, bán đảo (không phải là giống cây chà là lấy quả).

Đuông dừa

Hàng năm, cứ sau mùa giao phôi, bọ kiến dương thường chọn cây dừa sung sức để khoét ngọn vào sinh trứng. Trứng nở ra ấu trùng và lớn dần lên nhờ ngày đêm ăn cổ hũ dừa vừa mềm vừa bổ cho đến khi xuyên thủng ngọn dừa làm cây dừa kiệt sức rồi úa tàn dần đến chết. Bổ thân dừa ra, mỗi con nằm một lỗ và một cây có hàng trăm con.

MỐI CHÚA

Mối cái là mối chúa (hay mối hậu), cơ thể phát triển gấp 300 lần mối thợ, chuyên đẻ trứng; chúng là cơ sở để sinh sôi nẩy nở tạo thành một đàn mối mới.

Mối chúa thường không ra khỏi tổ. Trong trường hợp bị ngập úng, chúng có thể dời tổ chính đến tổ phụ an toàn hơn. Mối vua ở gần mối chúa, có cơ thể nhỏ hơn mối chúa nhưng lớn hơn mối thợ, và chỉ hỗ trợ mối chúa trong việc sinh sản.

Mỗi chúa được xem là món ăn có nhiều đậm, bổ cho những người yếu thận, tăng cường sinh lực, giúp khí huyết lưu thông.

Săn bắt

Mỗi tổ mỗi chỉ có một con mối chúa và một mối vua, vì thế, phương pháp duy nhất để bắt mối chúa là đi tìm tổ mối rồi đào bắt.

Con mối chúa tuy béo tốt nhưng có điểm yếu là khi bị bắt ra khỏi ổ vài phút chúng chết liền. Mà mối chúa "ăn tiền" là nhờ cái bụng đầy sữa, nên chúng chết sữa sẽ bị hư hao. Do vậy, khi bắt mối chúa người ta phải để nguyên cả miếng đất, khi nào dùng mới chẻ ra, vậy nó mới tươi sống ngon lành.



ONG MẬT

Mật ong là một thực phẩm quý hiếm và bổ dưỡng, bình thường đã quý mà nơi hoang dã lại còn quý hơn. Nếu các bạn ở trong một khu rừng có nhiều cây ra hoa, chẳng hạn như rừng tràm, thì chắc chắn sẽ có nhiều ong đến làm tổ. Có nhiều loại ong mật khác nhau và cách làm tổ cũng khác nhau. Nhưng người ta thường lấy mật ở những tổ ong làm trên cành cây hay trong bọng cây.

Để lấy mật ong, người ta dùng đuốc để hun cho ong bay đi hết rồi cắt lấp tàn. Đuốc được làm bằng xơ dừa hay lá dừa khô bó chặt lại với nhau, hoặc dùng lá cây (tràm) khô bó chung với lá cây tươi để tạo khói.

Khi hun khói, không nên để cho lửa bùng lên, như thế sẽ thiêu chết ong, không còn nguồn mật cho lần tới và mật sẽ trở nên đắng. Khi cắt để lấy tàn ong, chỉ cắt một phần, bạn nên chừa lại để ong tiếp tục phát triển và sau 15 đến 20 ngày sau là các bạn có thể lấy mật tiếp.

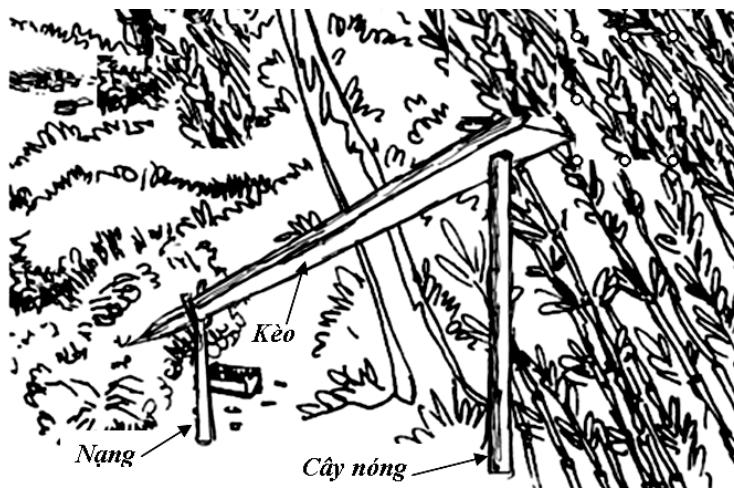
Nếu là ong làm tổ trong bọng cây thì mở rộng miệng ra sau khi đã hun khói cho ong bay hết. Ở rừng Việt Nam có loại ong muỗi, rất nhỏ, không có ngòi đốt, làm tổ trong bọng cây, cho mật rất ngọt (còn gọi là ong vú, vì miệng tổ được làm thành hình cái vú).



Gác kèo ong

Ở rừng U Minh, vào mùa hoa tràm nở, ong mật tụ về làm tổ rất nhiều, người ta nhận thấy chúng thường làm tổ trên những nhánh cây tràm nằm xiên, nơi có địa thế thuận tiện cho chúng bay đi về và nơi có nhiều cây tràm xanh tốt có nhiều hoa. Năm được quy luật đó, người ta nghĩ ra cách dụ ong làm tổ theo ý của mình, từ đó phát sinh ra nghề "gác kèo ong".

Để gác kèo cần có 3 cây tràm. Cây đầu tiên gọi là cây nóng (cây cắm thẳng đứng làm trụ), một cây nặng cắm thấp hơn cây nóng, cây còn lại gọi là kèo. Kèo thường làm bằng tràm già, hoặc cây cau lõi chắc, để ngoài mưa nắng lâu mục, chẻ đôi, phơi khô. Ở đầu kèo có khoét một lỗ để gắn vào cây nóng, đầu còn lại thì gác lên cây nặng. Trước khi mang vào rừng, người ta thoa lớp sáp ong để dụ ong trinh sát.



Người ta chọn hướng để gió không thổi tạt ngang tổ ong, mặt trời không rọi thẳng vào tổ ong, rồi gác cây kèo chênh chêch cỡ tầm đầu người. Gác kèo đúng kỹ thuật, ong mới chịu về làm tổ.

Gác kèo xong, người ta còn phải tìm kiếm và triệt phá hết tổ của các loại ong dữ như ong vò vẽ, ong lỗ, ong bắp cày . . . xung quanh, để cho chúng không đến quấy rầy tổ ong mật.

Sau khi ong về làm tổ trên kèo thì khoảng một tháng sau là có thể lấy mật lần đầu. Sau đó thì cứ 10-20 ngày lấy một lần. Đến kỳ lấy mật, người "ăn ong" dùng bùi nhùi để hun khói xua ong. Khi lấy mật ong không nên dùng dao bằng sắt, thép, ong sẽ bỏ tổ. Thường người ta dùng dao inox hay dao là bằng cật tre đó là một trong nhiều kinh nghiệm trong nghề "ăn ong". Lúc lấy mật phải chừa hậu.

Ngoài mật ra, người ta còn chế biến những món ăn từ con ong non (nhộng) như: gói lá mướp, ong non trộn bắp chuối, ong chiên bột,... rất thú vị.

Chú ý: Khi hun khói ong thì những người đi theo hoặc đứng thật xa ngoài tầm kiểm soát của ong, hoặc đứng thật gần trong vùng khói của con cúi (đuốc). Nếu không, sẽ bị ong đốt. Nếu đã bị một con đốt thì ngay lập tức cả đàn ong sẽ xông vào đốt cho đến khi không còn đốt được nữa mới thôi. Bởi vì, trong cú đốt, con ong đã lưu lại mùi trên cơ thể của bạn. Và cứ thế, cả đàn sẽ bao vây đánh cho tới bời kẻ đã phá tổ của mình.

