

THỰC PHẨM

Sau nước, thực phẩm là một nhu cầu tối cần thiết của con người, nếu thiếu thực phẩm, chúng ta sẽ suy kiệt sinh lực và sức chịu đựng, tinh thần hoang mang mơ hồ, không còn ý chí, nghị lực để phấn đấu. . . sinh mạng sẽ bị đe dọa.

Nhưng để tìm kiếm được thực phẩm từ thiên nhiên hoang dã, các bạn phải là người có kinh nghiệm. Tuy thiên nhiên thật hào phóng, nhưng cũng rất khắc nghiệt. Bên cạnh những thực vật, động vật có thể nuôi sống được con người, thì cũng có những cây trái và sinh vật có thể giết chết con người trong nháy mắt. Đã vậy, sự khác biệt giữa “lành” và “độc” lại không sai biệt nhau là bao nhiêu, nhất là ở trong các loài thực vật. Thí dụ: Cây “Chè vàng” ăn được lại rất giống cây “Lá ngón” cực độc, chỉ cần ăn vài lá là vô phương cứu chữa. Hoặc giữa cây khoai môn và cây môn nước, một loại thì ăn rất ngon, còn một loại ăn vào thì ngứa như cào cổ. Những cây này, chỉ người có kinh nghiệm mới phân biệt được.



Nói như thế không có nghĩa là bạn khoanh tay nhìn đợi chờ chết, chúng tôi chỉ muốn nói là các bạn hãy thận trọng, nên ăn những gì mà các bạn biết rõ, cả về tính chất lẫn cách chế biến (Chẳng hạn như củ năn, 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 . . .)

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 Cóc 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 thực phẩm từ trong thiên nhiên, **chúng ta có 2 nguồn** chính : Từ THỰC VẬT và từ ĐỘNG 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 phải di chuyển. Tuy nhiên cũng rất 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 đó không phải là công thức, vì một số loài chim có thể ăn những trái độc (Mã tiền, Mật quý. . .) mà nếu các bạn đớp vô thì “ngũm” chắc chắn.

Nếu nghi ngờ thì các bạn có thể thử bằng những cách sau đây:

* Ngắt một đọt cây, cuống lá, mà thấy nhựa trắng như sữa thì đừng ăn.

* Nhai thử, thấy có vị đắng, cay, hay buồn nôn, thì đừng ăn.

* Nấu lên trong 15 - 20 phút, bỏ vào miệng ngậm một lúc, nếu thấy không có phản ứng gì thì từ từ ăn thêm, nhưng đừng quá nhiều, cho đến khi hoàn toàn tin tưởng

Trong sự hạn chế của một chương sách cũng như về khả năng, chúng tôi không thể trình bày được hết tất cả các loại cây trái có thể dùng làm thực phẩm. Chúng tôi cũng không đề cập đến các loại cây đã được thuần hóa từ lâu và được trồng khắp nơi như: lúa, bắp, đậu, mè. . .khoai lang, khoai tây, khoai mì . . .cam, quýt, xoài, ổi, mít, mận. . .mà chúng tôi thiên về những cây mọc hoang, hoặc đang được thuần hóa. Nhất là ở Việt Nam và các nước lân cận

NHỮNG CÂY HOANG DÃ DÙNG LÀM THỰC PHẨM



KHOAI MÀI - HOÀI SƠN - SƠN DƯỢC

Nơi mọc: Ở khắp vùng rừng núi 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"

Phần làm thực phẩm: Củ (có thể dài 1 mét)

Chế biến: Luộc hay nạo, giã để nấu canh

Mùi vị: Thơm, bùi



SẮN DÂY - CÁT CẢN - CAM CÁT CẢN

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng khắp nơi

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

Phần làm thực phẩm: Củ

Chế biến: Luộc, chế thành bột

Mùi vị: Bùi, ngọt



HOÀNG TINH - CỦ CÂY CƠM NẾP

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, rũ 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 hay giã làm bột

KHOAI NỬA - KHOAI NA

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 cho hết ngứa

CỦ NÂU - KHOAI LENG -

Nơi mọc: Mọc hoang tại các vùng rừng núi

Thân cây: Dây leo thân nhẵn, gốc nhiều gai

Lá: Hình trứng hơi mác, mọc cách ở gốc, mọc đối ở ngọn

Hoa: Mọc thành bông

Phần làm thực phẩm: Củ

Chế biến: Luộc nhiều nước

KHOAI MÔN - KHOAI SỎ

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

Thân cây: Hóa thành củ

Lá: Hình tim, có cuống dài, không ướ

Hoa: Bông mo trắng, hoa bất thụ vàng

Phần làm thực phẩm: Thân hóa củ

Chế biến: Luộc

CỦ CHUỐI - CHUỐI HOA

Nơi mọc: Mọc hoang, trồng làm cảnh, thích nơi ẩm

Thân cây: Thân thảo, đa niên, cao khoảng 1m50

Lá: To, tròn hơi mác, mọc cách, màu lục, trơn láng

Hoa: Xếp thành chùm, có một cái mo chung,

Quả: Quả nang có nhiều gai mềm như lông

Phần làm thực phẩm: Củ

Chế biến: Luộc - giã làm bột

CỦ NẤU - MÃ THẤY

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

Cây có củ to, mọc ở 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, nấu chè

CỦ ẤU - ẤU NƯỚC - KỶ THỰC

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở các ao đầm

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

TRẠCH TẢ - MÃ ĐỀ NƯỚC

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

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

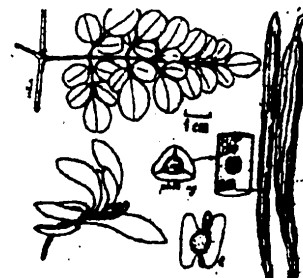
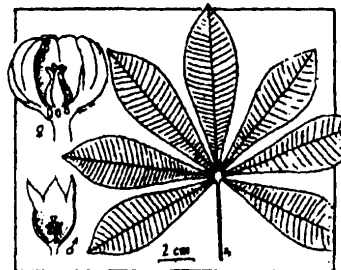
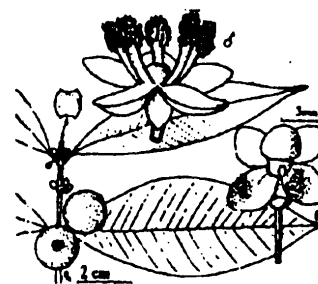
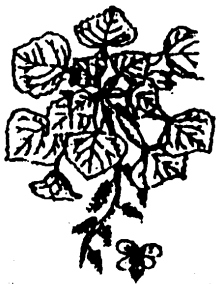
Lá: Hình thuôn hay hình tim, có cuống dài

Hoa: Màu trắng, cuống dài, thành tán,

Quả: Là một đa bế quả.

Phần làm thực phẩm: Thân củ

Chế biến: Luộc

**SƠN VÊ**

Nơi mọc: Mọc hoang từ Quảng Trị đến Nam bộ

Thân: Đại mộc, cao 20m, nhánh non hình vuông

Lá: Xoan thon, chót nhọn, gân phụ mảnh

Hoa: Đơn tính màu đồng chu

Trái: Tròn nhỏ, màu vàng lục có hạt to 6-8mm

Phần ăn được: Trái

Chế biến: Không

TRÔM - TRÔM HOE

Nơi mọc: Mọc hoang và thường được trồng để làm nọc tiêu hay trụ hàng rào (rất dễ trồng)

Thân: Đại mộc cao 6-9 m

Lá: Lá kép gồm 7-9 lá phụ không cuống, có lông hoe ở mặt dưới

Phần sử dụng: Nhựa cây tươi hay phơi khô

Chế biến: Ngâm ước cho nở ra và ăn như thạch

BÁT

Nơi mọc: Mọc hoang (hay trồng) theo lùm bụi

Thân: Dây leo đa niên có vôi 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

CHÙM NGÂY

Nơi mọc: Mọc hoang và được trồng ở Nam bộ

Thân: Thân mộc cao từ 4 - 9 m, có nhánh to

Lá: Kép 3 lần, màu xanh mốc, 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 hạt

Chế biến: lá, trái non xào nấu như rau, hạt ép dầu

GAN TIỀN THƠM – CHÂU THI

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 hạt
Phần sử dụng : Trái

GĂNG NÉO

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 : Quả to 1,5cm, cơm vàng, hạt dẹp láng
Phần sử dụng : Trái

SẾN MẬT

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 nổi, lông nhung
Hoa : Chùm ở nách
Trái : Quả cao 3cm, có từ 1-3 hạt
Phần sử dụng : Trái

DUNG CHÙM

Nơi mọc : Mọc hoang từ cao độ 1 – 2000 mét
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 thoi, dài khoảng 1cm, không lông
Phần sử dụng : Trái và lá
Chế biến : Lá nấu uống như trà, trái ăn tươi

XAY

Nơi mọc : Khắp núi rừng từ Tung đến Nam bộ
Thân : tiểu mộc, cao khoảng 5m, nhánh non có lông
Lá : Hình muỗng dài, nhỏ, đầu tròn, không lông
Hoa : Hoa nhỏ, chùm ở nách lá, không lông
Trái : Tròn, từng chùm, khi chín màu đen mốc
Phần sử dụng : Trái và lá
Chế biến : Trái ăn tươi, lá nấu canh

MỐC CỘT

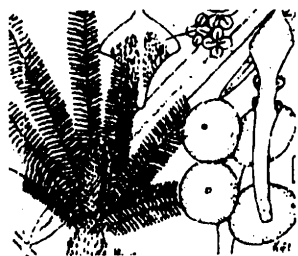
Nơi mọc : Rừng thưa ở độ cao 1000-2000 mét
Thân : Đại mộc, cao 8-12 m, nhánh có khi có gai
Lá : Đáy tròn, chót có mũi ngắn, rụng theo mùa.
Hoa : Màu trắng, chùm tụ tán
Trái : Tròn, chót có thẹo của đài
Phần sử dụng : Trái

DUM LÁ HƯƠNG

Nơi mọc : Mọc hoang các vùng núi cao trên 1000m
Thân : Bụi, có lông mịn, có gai nhỏ.
Lá : Lá kép do lá phụ mọc đối, mép có răng cưa
Hoa : ở chót nhánh, cánh tròn, màu trắng, thơm
Trái : Tròn, to 2cm
Phần sử dụng : Trái
Chế biến : Lá nấu như trà, trái ăn tươi

TU LÚI – NGẤY LÁ NHỎ

Nơi mọc : Mọc hoang bình nguyên đến cao nguyên
Thân : Bụi trườn, nhánh mảnh, có lông và gai cong
Lá : Lá bé, lá phụ nhỏ, mặt trên không lông, mặt dưới đầy lông trắng
Hoa : Tán phồng ở ngọn, màu hồng, dài đầy lông, có gai nhỏ
Trái : Hình bán cầu, màu đỏ, vị chua
Phần sử dụng : Trái

**THIÊN TUẾ (CÓ NHIỀU LOẠI)**

Nơi mọc : Mọc hoang và còn được trồng làm kiếng

Thân : Cao 1 – 6 m

Lá : Dài 0,5-2m, có thứ diệp từng cặp một

Hoa : Ít khi có hoa

Quả : hình xoan, màu vàng hay đỏ (có độc)

Phần làm thực phẩm : Thân cây

Chế biến : lấy lõi thân cây giã thành bột làm bánh hay chế biến các món khác.

DỦ DẼ

Nơi mọc : Mọc hoang ở rừng còi dựa 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, có độc hay từng cặp

Quả : Phì quả nấn, từ 5-7 hạt

Phần làm thực phẩm : Trái

Chế biến : không

BỒ QUẢ ĐAC – BỒ QUẢ HOE

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

Thân : Dây leo thẳng, có lông màu nâu hoe

Lá : dài 12-15cm, 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 hạt

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

NẤM CƠM – XUN XE – NGŨ VỊ TỬ NAM

Nơi mọc : Mọc hoang ở các vùng núi trung nguyên

Thân : Dây leo rất cao, nhánh non có phấn mịn

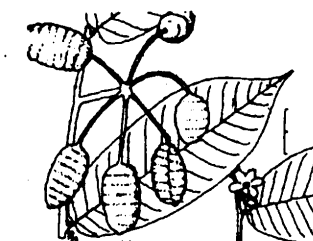
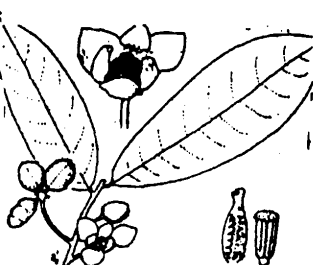
Lá : Hình xoan bầu dục. Mặt trên láng, nâu đen

Hoa : Màu đỏ, có độc, to 12-15cm

Trái : Giống như một trái măng cầu ta nhỏ

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

**KHOAI HOANG (WILD POTATO)**

Nơi mọc : Mọc hoang ở những vùng núi Nam Mỹ

Thân : Thẳng cao 30 – 80 cm, sống lâu năm

Lá : Kép xẻ lông chim, lá chết to nhỏ khác nhau

Hoa : Mọc thành xim, màu tím hay trắng

Quả : Mọng hình cầu, xanh nhạt hay tím nhạt

Phần làm thực phẩm : Củ

Chế biến : Luộc hay nướng

**CỦ SÚNG**

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**

Nơi mọc : Mọc hoang và được trồng ở miền Bắc

Thân : Cây gỗ cao 10 – 15 mét

Lá : Mọc đối, mép trơn, nhẵn 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

**Ô MÔI – BỒ CẠP NƯỚC**

Nơi mọc : Mọc hoang ở miền Nam nước ta

Thân : Cây gỗ cao 7 – 15 mét

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

Hoa : Mọc thành chùm, màu hồng tươi, thông

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

Phần làm thực phẩm : Trái và hạt

Chế biến : Trái ăn tươi, hạt rang hay luộc

MƠ - Ô MAI - HẠNH

Nơi mọc : Mọc hoang và được trồng ở miền Bắc

Thân : Loại cây nhỏ, cao 4-5 mét

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

Hoa : Năm cánh, trắng hoặc hồng, mùi thơm

Quả : Quả hạch, hình cầu, màu vàng xanh, 1 hạt

Phần ăn được : Quả

Chế biến : Ăn tươi hay muối thành ô mai

THỊ - THỊ MUỘN

Nơi mọc : Mọc hoang và được trồng khắp nơi

Thân : Gỗ cao từ 5 - 10 mét

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

Hoa : Đa tính, hợp thành xim, màu trắng, có lông

Quả : Tròn hơi dẹt, khi chín màu vàng, thơm gắt

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

DẦU TẦM - TẦM TANG

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

Thân : Thường cao 2-3 mét, có thể cao 15 mét

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

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

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

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

SỐ - THIÊU BIÊU

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

Thân : Cây gỗ to, cao 15 - 20 mét

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

Hoa : Hoa to, mọc đơn độc ở kẽ lá,

Trái : Hình cầu, do lá đài phát triển thành bản dày

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

SIM - ĐƯƠNG LÊ - SƠN NHÂM

Nơi mọc : Mọc hoang ở các đồi trọc Trung, Nam bộ

Thân : Cây nhỏ, cao 1-2 mét

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

Hoa : Hồng tím, đơn độc hoặc từng chùm 3 cái

Trái : Mọng, màu tím thẫm, hạt nhiều

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

SUNG

Nơi mọc : Mọc hoang và được trồng khắp nơi ở VN

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 : Ăn sống hoặc muối, lá có thể gói nem

ĐÀI HÁI - MỜ LỘN - MUỚP RỪNG

Nơi mọc : Mọc hoang trong rừng núi

Thân : Dây leo, thân nhẵn, có thể dài hơn 30 mét

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

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

MÂM XÔI - ĐÙM ĐÙM

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

**CHAY**

Nơi mọc : Mọc hoang và được trồng nhiều nơi

Thân : Cây to, cao 10 – 15 mét

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

Hoa : Đực hoa cái mọc trên cùng một cây

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

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

NHÓT – LÓT

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 đài

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

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Ăn sống hoặc nấu canh

**CHUA CHÁT**

Nơi mọc : Mọc hoang các tỉnh cực Bắc VN

Thân : Gỗ cao 10 – 15 mét, cây non có gai

Lá : Hình bầu dục, mép khía răng cưa

Hoa : Hẹp thành tán, từ 3-5 hoa, cánh màu trắng

Trái : Tròn dẹt, khi chín màu vàng lục

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

TÁO MÈO

Nơi mọc : Mọc hoang ở các tỉnh cực Bắc VN

Thân : Cây lở, cao 5-6 mét, cây non cành có gai

Lá : Đa dạng, non xẻ thùy, cây lớn bầu dục

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

Trái : Hình cầu thuôn, khi chín màu vàng lục

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

**HỒNG - THỊ ĐẾ - TAI HỒNG**

Nơi mọc : Mọc hoang ở Trung Quốc và Nhật Bản, được trồng ở các tỉnh miền Bắc Việt Nam

Thân : Cây nhỏ, cao khoảng 5-6 mét

Lá : Thuôn hình trứng, mép nguyên hay lượn sóng

Hoa : Hoa đực mọc 2-3 cái một, hoa cái đơn độc

Trái : Hình bầu dục, khi chín màu vàng hay đỏ thẫm

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Phơi khô hay ăn tươi

**GẤM - DÂY MẪU - DÂY SÓT**

Nơi mọc : Mọc hoang tại các vùng rừng núi nước ta

Thân : Dây leo, dài 10 – 12 mét, rất nhiều mấu

Lá : Mọc đối, hình trứng, thuôn dài, đầu nhọn

Hoa : Hình nón, thành chùm dài hay mọc vòng

Trái : Hình trứng, bóng, phủ một lớp như sáp

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

**SEN - LIÊN - QUIL**

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

Thân : Hình trụ, mọc trong bùn, thường gọi là ngó

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

TRỨNG CUỐC

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

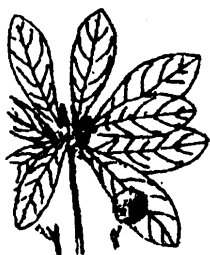
Hoa : Nhỏ, màu trắng, mọc thành chùm ở kẽ lá

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



**DÂU RƯỢU – DÂU TIỀN – THANH MAI**

Nơi mọc : Mọc hoang ở các tỉnh miền Bắc và Trung

Thân : Cây thường cao 0,40 – 0,50 mét

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

LƯỠI ƯƠI – BÀNG ĐẠI HẢI

Nơi mọc : Mọc hoang ở các tỉnh miền Nam nước ta

Thân : Cây to, cao 30 – 40 mét

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

Hoa : Hoa nhỏ, không cuống, hợp 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 rồi ăn như thạch

MUA BÀ – DẤ MẪU ĐƠN

Nơi mọc : Khắp các bãi hoang, đồi trọc, ven rừng ...

Thân : Bụi, cao khoảng 1 mét, 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 hẹp lại

Phần ăn được : Trái

Chế biến : Không

XỘP – VÂY ỐC – SUNG THẦN LẦN

Nơi mọc : Mọc hoang, 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 : Không

**DỄ – KHA THỤ TÀU**

Nơi mọc : Các sườn núi cao dưới 700 mét

Thân : Cây gỗ cao khoảng 20 mét, 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

DÂU NÚI – XÀ MỎI

Nơi mọc : Mọc hoang theo bờ suối, nơi ẩm, rừng núi

Thân : Cây thảo, mọc bò, sống lâu năm, rễ ngắn thô

Lá : Kép lông chim, 3 lá chét, mép có răng cưa

Hoa : Màu vàng, mọc đơn độc, cuống dài, nhiều lá đài

Quả : Quả bế, nhẵn nhéo, bầu dục, chín màu hồng

Phần ăn được : Quả

Chế biến : Ăn tươi – ủ rượu – làm mứt

KIM ANH – THÍCH LÊ TỬ – ĐƯỜNG QUÁN TỬ

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

Thân : Mọc dựa 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

HỒ ĐÀO – ỐC CHÓ

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 20 mét

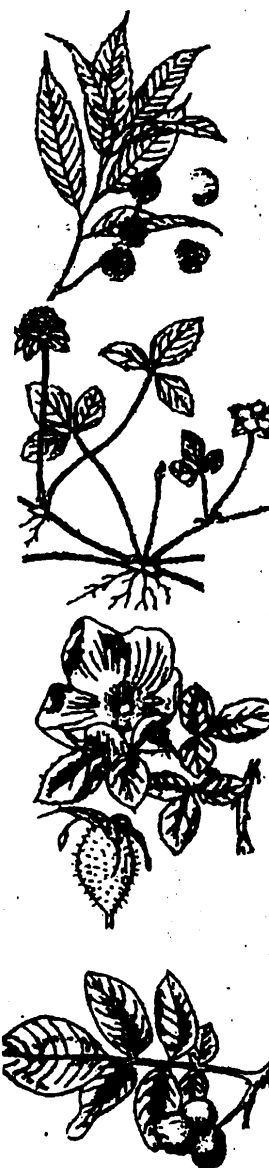
Lá : Kép lông chim, có từ 7-9 lá chét, mùi hăng

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



CÁC LOẠI CÂY DỪNG NHƯ RAU CẢI

THỎ CAO LY SÂM



Còn gọi là giả nhân sâm, thỏ nhân sâm. Mọc hoang và được trồng khắp nơi ở Việt Nam. Dùng lá, thân non, củ, để nấu canh

MÔNG TÔI



Là một loại dây leo, có nguồn gốc ở các nước nhiệt đới. Mọc hoang hoặc được trồng theo hàng rào để lấy rau ăn. Dùng lá và thân cây non nấu canh, luộc. . .

RAU ĐẮNG



Mọc hoang trong những nơi ẩm, ruộng bỏ hoang, lòng suối cạn. Dùng toàn thân, ăn sống hoặc nấu canh

CÁI SON - CRESSON



Mọc hoang ở các xứ lạnh, được trồng ở các vùng cao nguyên Việt Nam. Dùng cả cây ăn sống, trộn dầu dấm hoặc nấu canh

NGỎ - NGỎ TRÂU



Mọc hoang trong các ao hồ. Dùng thân cây ăn sống hoặc làm gia vị, nêm canh

DỪA NƯỚC



Là loại cây bò hay mọc nổi trên mặt nước, rễ bén ở các mấu, có phao nổi. Dùng toàn cây, ăn sống

RAU TÀU BAY



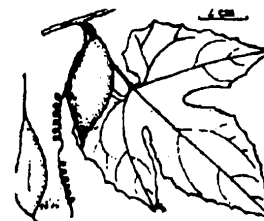
Là loại "cải trời", mọc hoang ở những vùng rừng chồi, trắng trổng, rừng tái sinh. . . Luộc hay xào nấu như các loại cải trắng.

BỤP GIẤM



Là loại cỏ cao khoảng 1 mét, mọc hoang ở các bãi đất hoang, thân có gai móc, hoa vàng, lá và đọt non nấu canh hay thay thế giấm.

DỪA NÚI



Dây leo hàng năm, thân nhám, mảnh. Trái xoan nhọn, lúc chín màu đỏ. Mọc hoang ở đất hoang và lùm bụi. Trái non và lá dùng nấu canh. Rất đắng

GẠT NAI



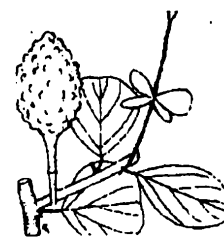
Là một loại cây thủy sinh, thân mềm, mọc khắp nơi trong nước, ở những vùng đất bùn lầy, đồng ruộng. . Ở Nhật người ta trồng để làm rau ăn

CỨT QUẢ



Loại cỏ bò có thân mảnh. Mọc hoang ở các rừng tái sinh, đất hoang Cao Lạng đến Phú Quốc. Lá người ta thường dùng để câu cá Mè vinh đọt và lá non nấu canh

CÁP VÀNG



Cây thân mọc, cao khoảng 10 mét. Mọc hoang ở các vùng đất khô Nam Trung Bộ, hoa màu vàng có vết cam. Người ta dùng lá và hoa để nấu canh

CÁI ĐẤT TRÒN



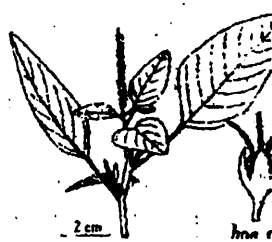
Cây thân thảo, cao đến 60cm, ít nhánh. Rìa lá có răng không đều. Mọc hoang ở sân vườn và các vùng đất hoang vắng. Là dùng như rau cải

HẢI CHÂU



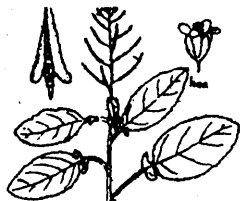
Cỏ mập, nằm, có rễ ở mặt. Lá có phiến hình cái dầm, mập, dày, không lông. Mọc hoang dựa ven biển. Lá ăn được tuy nhiên phải luộc và xả thật kỹ

DỀN GAI-DỀN CỜM



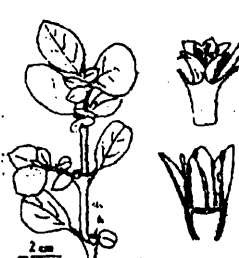
Dền gai có thể cao đến 1m, phân nhiều nhánh, không lông, thân có gai. Dền cờm thấp nhỏ hơn, thân không gai. Mọc ở vùng đất hoang, dựa lộ... lá và thân luộc hay nấu canh

CÁI ĐẤT ẤN



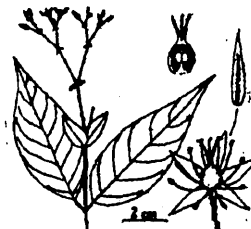
Cỏ hằng niên, cao đến 50cm. Lá nguyên hay có thùy hình đồn violon. Mọc hoang ở các rẫy ruộng, đất hoang, còn có khi trồng để lấy lá và hạt ăn như rau cải

CỎ TAM KHÔI



Cỏ mập, mọc sà ở đất, lá cặp một lớn một nhỏ. Hoa màu hồng nhạt hay trắng. Mọc hoang từ Bắc đến Nam. Lá ăn tươi hay nấu canh

TINH THẢO



Là loại cỏ nằm rồi đứng. Lá mỏng, to, đáy tròn, chót nhọn. Hoa tự tán dễ thấy, màu xanh. Mọc hoang ở đồng cỏ, rừng thưa. Thân và lá non dùng ăn như rau

MÃ ĐÈ - XA TIỀN



Mọc hoang và được trồng nhiều nơi trong nước. dùng toàn cây để nấu canh ăn cho mát, lợi tiểu

RAU SAM



Là một loại cỏ sống hằng năm, thân màu tím hay đỏ nhạt. Mọc hoang ở những vùng cát ẩm. Dùng toàn thân ăn sống hoặc nấu canh

MÙI TÀU



Cây mọc hoang và được trồng khắp nơi trong nước. Lá ở gốc mọc thành hoa thị, thuôn dài, mép có răng cưa, hơi gai. Lá tươi dùng làm gia vị hay ăn sống

BÙ NGÓT



Cây nhỏ, nhẵn, có thể cao 1-2 mét. Mọc hoang và được trồng khắp nơi trong nước để lấy lá nấu canh

LÁ MƠ



Còn gọi là mơ tam thể. Là một loại dây leo, lá mọc đối, có phủ lông. Mọc hoang và được trồng khắp nơi trong nước để lấy lá ăn

DIẾP CÁ - GIÁP CÁ



Là một cây cỏ nhỏ, mọc hoang và được trồng khắp các vùng ẩm ướt. hái toàn thân để ăn sống

TAI CHUA



Là loại cây nhỏ, mọc hoang ở các khu rừng miền Bắc nước ta. Cây còn được trồng để lấy quả và lá ăn hay nấu canh

RAU MÁ



Là một loại cỏ bò trên mặt đất. Mọc hoang và được trồng ở những vùng đất ẩm. thu hái toàn thân để ăn sống, nấu canh hay chế biến nước giải khát

SA SÂM



Là loại cỏ sống lâu năm, rễ phình to thành củ, thân bò chia thành nhiều đốt, mỗi đốt mọc lên một cây con. Thường mọc hoang ở các bờ biển Việt Nam

LÁ LỐT



Là loại cây thân mềm, nhỏ, mọc hoang và được trồng nhiều nơi trong nước để lấy lá ăn hoặc làm gia vị

CHÙM BAO



Còn gọi là dây Lạc Tiên. Là một loại dây leo, mọc hoang khắp nơi trong nước. Lá và đọt non dùng nấu canh. Trái ăn được.

SO ĐÙA



Cây thân gỗ, cao 8-10 mét. Mọc hoang và được trồng nhiều nơi ở miền Nam nước ta. Hoa, trái non, lá, có thể dùng để xào hoặc nấu canh

CÀNG CUA



Cây cỏ sống hàng năm, mọc hoang ở những nơi ẩm mát. Thu hái toàn cây để ăn sống hay trộn dầu dấm

ĐẬU SẼNG



Cây bụi, cao 1-2 mét, mọc hoang và được trồng nhiều nơi trong nước. Trái non dùng để xào như đậu ván. Trái già rang để nấu nước uống hay nấu chè

VỐI



Cây cao 3-6 mét, mọc hoang và được trồng khắp nơi trong nước để lấy lá và nụ phơi khô hay ủ nấu nước uống

CHÈ - TRÀ

KÈO NÈO



Mọc hoang ở các ao hồ, đầm lầy, thu hái lá dùng để ăn sống

CHUA ME ĐẤT



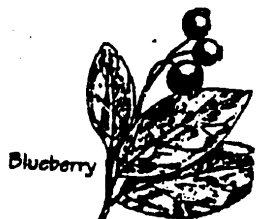
Là một loại cỏ bò lan trên mặt đất. Mọc hoang khắp nơi trong nước. thu hái toàn thân để nấu canh, ăn sống



Nếu mọc hoang và không cắt xén, có thể cao đến 10 mét. Hái búp và lá non, vò rồi sao cho khô để nấu nước uống

Ghi chú: Những cây dùng làm thực phẩm vừa kể trên đây còn 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

Những cây hoang dã nhưng có thể dùng là thực phẩm dưới đây, chúng tôi tham khảo từ tài liệu của **BOY SCOUTS OF AMERICA (HƯỚNG ĐẠO SINH HOA KỲ)**, cho nên hầu hết thường mọc tại vùng Bắc Mỹ. Tuy nhiên có một số cây cũng mọc ở Việt Nam và một số nước lân cận

BLUEBERRY

Mọc hoang ở Mỹ, Canada và cận Bắc cực. Quả mọng ăn sống, nấu chín, ướp lạnh hay phơi khô để dành

BIRCH (BU-LÔ)

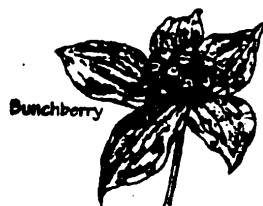
Mọc ở những vùng ôn đới Bắc Mỹ. Vỏ ngoài dùng làm thuyền, thùng đựng nước, lớp chồi trú ẩn. . . Vỏ trong có thể ăn sống, thái nhỏ nấu canh. Lá non nấu uống thay trà

CRANBERRY

(Man Việt Quất)



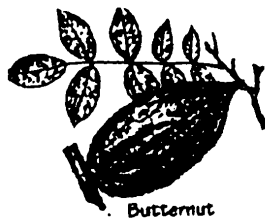
Mọc hoang khắp Bắc Mỹ. Trái được hái sau đợt sương giá đầu tiên. Trái tươi hay khô đều có thể nấu với đường để làm sốt, mứt hay sirô

BUNCHBERRY

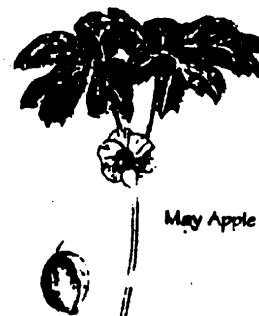
Mọc hoang ở Hoa Kỳ, Alaska và một vài nơi cận Bắc cực. Quả mọng có thể ăn sống hoặc nấu chín

BEECH

Mọc ở các nơi ẩm ướt miền Nam và Đông Hoa Kỳ, Canada. Quả hạch kép, có thể ăn sống hay rang lên xay uống như cà phê. Vỏ trong phơi khô, xay bột làm bánh.

BUTTERNUT

Mọc ở miền Đông Hoa Kỳ và Canada. Quả hạch có nhiều chất béo, ăn được, như thu hoạch để nấu làm sirô

MAY APPLE

Mọc hoang ở Canada và Bắc Mỹ. Trái ăn sống, ép lấy nước, làm mứt..
Chú ý: thân, rễ, lá, có chất độc.

PRICKLY PEAR CACTUS (Xương rồng)

Thường mọc hoang khắp nơi trên thế giới, ở vùng đất cát và hoang mạc. Trái chín có màu đỏ ăn được, thân chứa nhiều nước, có thể sử dụng để sinh tồn

ROSE (Hồng hoang)

Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Trái có thể ăn sống, hoa làm trà, hạt nghiền làm gia vị

RUM CHERRY

Cây mọc nhiều từ Canada đến Mexico. Trái có thể ăn sống, nấu chín hoặc chế biến thành rượu

PAPAW

Cây lớn, mọc hoang ở Hoa Kỳ và Canada. Trái ăn rất ngon và là nguồn dinh dưỡng tốt

OAK ACORN (Sồi)

Là một trong những cây ăn trái chính của các cánh rừng ở Mỹ và Canada. Trái phải ngâm nước cho tới khi nước có màu vàng để khử đắng. Sấy khô chậm trên lửa rồi nghiền thành bột để làm bánh

**WILD
STRAWBERRY**
(Dâu tây hoang)



Mọc ở nhiều nơi trên thế giới. Quả mọng ăn sống hay nấu chín. Lá thay trà. Thân và cuống ăn sống

SUNFLOWER
(Hương dương)



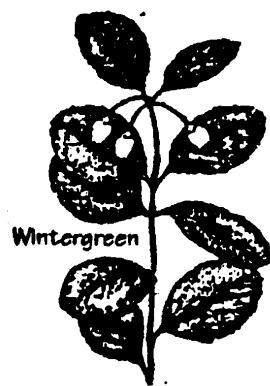
Mọc hoang và được trồng khắp nơi trên thế giới. Hạt dùng rang ăn hoặc ép dầu

WILD PLUM
(Mận hoang)



Mọc ở Bắc Mỹ và Canada. Trái có thể ăn sống, nấu chín, còn dùng để làm mứt và chế biến thành rượu

WINTERGREEN



Mọc ở một số nơi ở Bắc Mỹ và trên thế giới. Quả ăn sống, lá làm trà

SERVICEBERRY



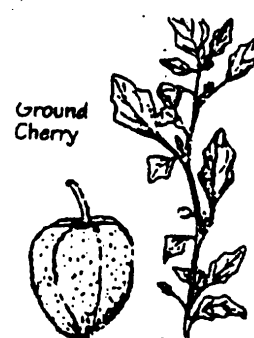
Mọc ở những vùng trồng trái và ẩm ướt ở Bắc Mỹ. Quả mọng ăn sống, phơi khô hay nghiền thành bột để làm bánh

WILD APPLE
(Táo hoang)



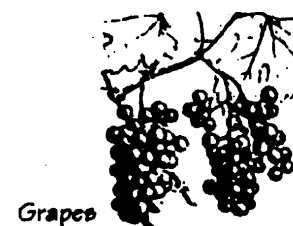
Mọc hoang ở Bắc Mỹ và Canada. Trái có thể ăn sống hoặc nấu chín

GROUND CHERRY
(Thù lù - Bóm bốp)



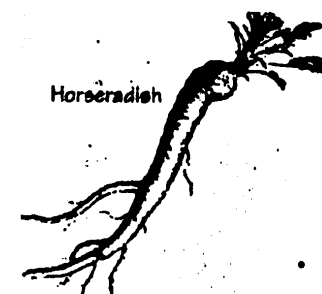
Mọc hoang ở các nước vùng nhiệt đới. Quả chín khi màng bao ở ngoài mỏng như tờ giấy bóng. Quả mọng ăn sống hay làm mứt

GRAPES (Nho hoang)



Mọc hoang ở một số nước trên thế giới. Trái mọng kết thành chùm, ăn tươi hoặc phơi khô hay ủ thành rượu. Lá non có thể ăn tươi hoặc xào nấu. Lưu ý: rễ có chất độc

HOSERRADISH



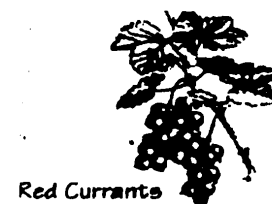
Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Lá có thể luộc, bóp muối, trộn dầu dấm. Củ thái mỏng hoặc mài để nấu với thịt

CHOCKERRY



Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Quả mọng ăn tươi, nấu chín hay ủ thành rượu. Chú ý: trong lá có chất độc

RED CURRANTS
(Nho đỏ hoang)



Mọc hoang ở Bắc Mỹ, còn tìm thấy ở những nơi có nước trong sa mạc. Quả mọng kết thành chùm, ăn sống, nấu chín hoặc ủ thành rượu

KINNIKINIC



Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Quả mọng có thể ăn sống hoặc nấu chín. Lá non thay trà. Lá già ủ phơi, hút như thuốc lá

HICKORY



Hickory

Rất giống cây Hồ đào ở Việt Nam. Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Quả hạch, có thể ăn sống, hạt rang hoặc ép dầu

HACKBERRY



Hackberry

Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Quả mọng, có thể ăn sống. Nhân của hạt cũng có thể ăn hoặc nghiền làm gia vị

MOUNTHAIN ASH



Cây mọc những vùng đất ẩm ở Hoa Kỳ và Canada. Quả mọng, có thể ăn sống, phơi khô, nghiền làm gia vị, làm mứt, chế biến rượu

HAWTHORN

(Táo gai)



Hawthorn

Mọc hoang ở một số nước trên thế giới. Trái có màu đỏ hồng, vàng, đen hoặc hơi xanh. Có thể ăn tươi, phơi khô, nghiền bột làm bánh

NEW JERSEY TEA



New Jersey Tea

Mọc hoang ở Hoa Kỳ và Nam Canada. Lá non tươi hay phơi khô có thể nấu trà uống

KENTUCKY COFFEE



Kentucky Coffee Tree

Mọc ở Bắc Mỹ. Hạt rang lên để ăn như đậu phộng hoặc xay thành bột uống như cà phê

WILD RICE

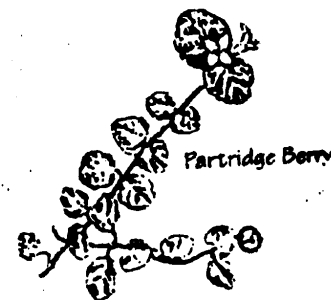
(Lúa hoang)



Wild Rice

Mọc hoang vùng ngập nước ở nhiều nơi trên thế giới. Hạt thu hoạch vào cuối mùa Hè và chế biến như gạo

PARTRIDGE BERRY



Partridge Berry

Mọc hoang trong các rừng lá kim dọc theo phía Đông bờ biển Atlantic. Trái mọng, ở trên cây suốt mùa đông. Là thực phẩm quan trọng trong mùa sinh vùng băng giá

BLACKBERRY & RASPBERRY



Blackberry



Raspberry

Giống cây mâm xôi ở Việt Nam. Mọc hoang ở Bắc Mỹ, Canada và một số nước trên thế giới. Quả mọng, có thể ăn sống, nấu chín hay ủ rượu. Cành non có thể ăn sống sau khi đã lột vỏ

WILLOW



Willow

Mọc hoang ở Bắc Mỹ, lá non ăn sống. Vỏ trong của cây có thể ăn sống, thái thành sợi để nấu hay nghiền thành bột

HAZELNUT



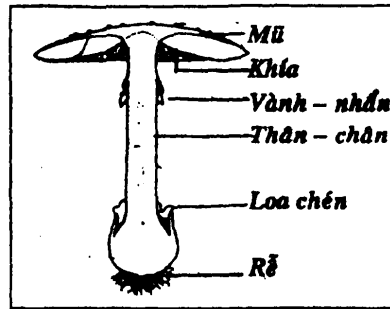
Mọc hoang ở Bắc Mỹ. Hạt có thể ăn sống hay chế món sà lách

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. Vì thế, 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.

Các phần của cây nấm:

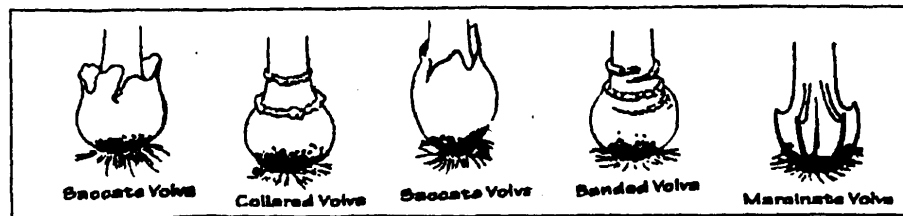
Thông thường, các cây nấm có những phần sau: dù (hay mũ), khía hay các lỗ khổng nhỏ li ti, vành hay nhẫn (có khi không có), chân hay thân, loa hình chén (có khi không có), rễ.



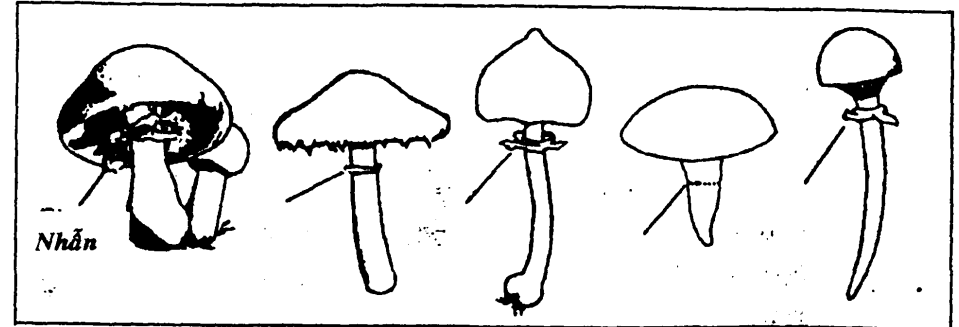
NHẬN DẠNG CÁC LOẠI NẤM

Có hơn 10.000 loại nấm mọc trên thế giới, trong đó có nấm công nghiệp, nấm dược liệu, nấm thực phẩm, nấm độc. . .

Thông thường thì các loại nấm có kê khía dưới mũ, có vành hoặc không vành, gốc không có loa hình chén (bất cứ màu gì) đều có thể ăn được.

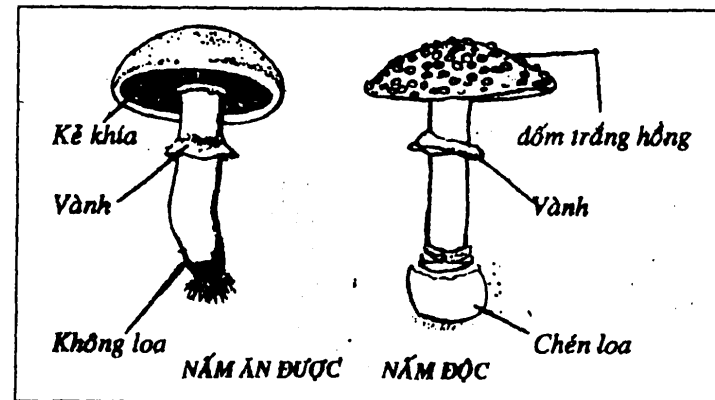


Các kiểu loa hình chén



Các kiểu vành (nhấn) của nấm

SO SÁNH NẤM ĂN ĐƯỢC VÀ NẤM ĐỘC



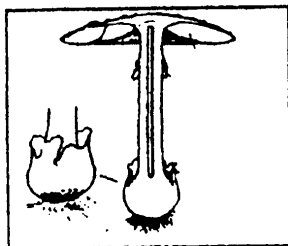
Khi đi lấy nấm, các bạn nên làm theo những lời khuyên sau:

- Nên đi với người có kinh nghiệm trong việc thu lượm nấm
- Ghi nhớ những nơi có môi trường 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 nấm chân có bọc loa hình chén hay chân như có đóng vảy phủ.
- Đừng lấy những nấm khía có nhựa trắng đục như sữa.
- Đừng lấy nấm có đầu bóng láng, có màu sắc sỗ hay phát sáng (lân tinh) trong đêm tối.

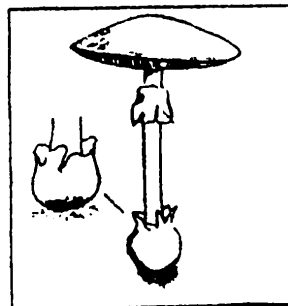
Các loại nấm ăn được thường gặp ở các cánh rừng Việt Nam là: nấm mối, nấm tre, nấm tràm, nấm hương, mộc nhĩ... Và nấm thường trồng ở nông thôn là : nấm rơm, mộc nhĩ...

CÁC LOẠI NẤM ĐỘC



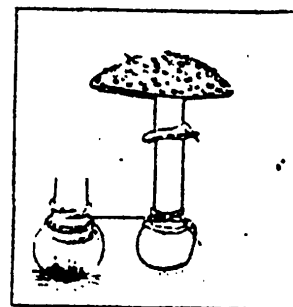
AMANITE PHALLOIDE (Nón tử thần)

Màu sắc: hơi xanh ô liu hoặc hơi vàng
 Mũ: rộng từ 5 – 15 cm
 Thân: màu nhạt hơn mũ
 Khía: màu trắng, mịn
 Thịt: trắng
 Loa chén: lớn
 Thường mọc nhiều trong các rừng rậm, rất độc



AMANITE VIROSE (Thiên thần hủy diệt)

Màu sắc: toàn bộ trắng tinh
 Mũ: dạng hình nón, rộng từ 5 – 20 cm
 Khía: trắng
 Loa chén: lớn
 Mùi : hăng dữ
 Mọc ở Đông Canada và Tây Bắc Thái bình dương rất độc



AMANITE PANTHERE (Da beo)

Màu sắc: hơi nâu với những đốm trắng, không thể rửa sạch
 Mũ: rộng từ 5 – 10 cm
 Thân: to, dày, màu trắng
 Khía: trắng
 Thịt: trắng
 Thường mọc ở rừng rậm, rất độc, đừng lầm lẫn với nấm lépiote élevée



AMANITE MUSCARE (Nấm bay)

Màu sắc: mũ màu đỏ có những đốm trắng, những đốm này không bị trôi dưới các cơn mưa.
 Mũ: rộng từ 7 – 25 cm
 Vành: màu trắng, rủ xuống
 Thân: màu trắng, có những mụn vàng ở dưới gốc
 Khía: màu trắng
 Nấm đôi khi có màu vàng nếu tìm thấy ở dưới những gốc cây thông



AMANITE TUE MOUCHES

Màu sắc: màu đỏ, có những đốm trắng như núi bông
 Mũ: từ 7 – 10 cm
 Khía: màu trắng, mịn
 Thân: có vẩy, màu trắng, gốc tròn như củ hành
 Thịt: màu trắng
 Nấm mọc ở rừng thưa và rừng thạch thảo



ENTOLOME LIVID

Màu sắc: hung hung hoặc xám
 Mũ: nhớt, rộng từ 8 – 15 cm
 Khía: lúc đầu vàng, sau chuyển thành hồng
 Thân: trắng, có khía, đôi khi có đốm hồng
 Thịt: trắng
 Mọc thành từng cụm trong các cánh rừng khô ráo

**AMANITE CITRINE**

Màu sắc: màu vàng, có những nốt sần màu ngà
 Mũ: mặt trên vòng cung, dưới hình đĩa, từ 5-10 cm
 Khía: trắng, mịn
 Thân: cứng, màu trắng
 Chén loa: màu trắng, có những nốt sần
 Thịt: trắng

Mọc trong những rừng thoáng mát, những **trường hoang dã**, là một loại nấm nguy hiểm

RUSSULE ÉMÉTIQUE

Màu sắc: đỏ hồng
 Mũ: hơi lõm, rộng từ 4 – 10 cm
 Khía: trắng, nghiêng xuôi xuống chân
 Thân: dầy, trắng, phía dưới hơi hồng
 Thịt: trắng, hơi hồng dưới lớp da ngoài
 Hương vị: rất cay (có thể ăn một miếng nhỏ).

Là một loại nấm nguy hiểm. mọc ở những khu rừng ẩm ướt. Có tính xổ mạnh

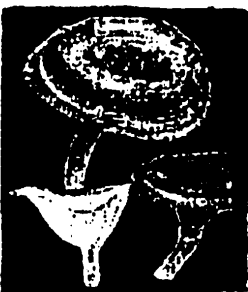
LACTAIRE TOISONNÉ hay COLIQUES

Màu sắc: màu cam, càng vào tâm càng sẫm màu
 Mũ: 5-10cm, hơi lõm, bao phủ bằng 1 lớp lông tơ
 Khía: hơi trắng hay hơi đỏ, nghiêng xuôi xuống chân
 Thân: ngắn, dầy, màu trắng hồng.
 Nhựa: màu trắng, rất chất

Là một loại nấm nguy hiểm, mọc trên thảo nguyên

BOLET SATAN

Màu sắc: trắng ngà xám
 Mũ: rộng từ 10 – 30 cm
 Khía: không có khía mà thay thế là những lỗ nhỏ li ti
 Thân: phình lớn ra, hơi trắng điểm chấm đỏ với một lưới màu đỏ máu.
 Thịt: thịt của mũ xanh dần từ trong ra ngoài, thịt của thân đỏ dần từ ngoài vào trong
 Loại nấm nguy hiểm. mọc ở rừng thưa, bãi chăn nuôi

**Ở VIỆT NAM CÓ NHỮNG LOẠI NẤM ĐỘC NÀO?**

Việt Nam ở trong vùng nhiệt đới, có khí hậu nóng và ẩm cho nên có rất nhiều loại nấm: Nấm ăn được, nấm ăn không được và nấm độc. Nấm độc thì 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. Vì thế, khi thu hái nấm, các bạn phải rất cẩn thận theo như cách đã hướng dẫn phần trước.

Theo các nhà khoa học, ở Việt Nam nước ta có một số nấm độc sau đây

- Nấm ruồi (*Amanita muscaria* = Nấm bay) còn gọi là nấm đỏ, vì mũ nấm có màu đỏ hay cam
- Nấm độc nâu (*Amanita pantherina*) mũ nấm màu nâu, ở đỉnh có màu nâu đen hay màu giống da beo
- Nấm độc tán trắng (*Amanita verna*) mũ nấm màu trắng, đôi khi có màu vàng bần ở giữa
- Nấm độc trắng hình nón (*Amanita virosa* = Thiên thần hủy diệt)
- Nấm độc xanh đen (*Amanita Phalloides* = Nón tử thần) mũ nấm màu xanh ô liu
- Nấm phiến đốm bướm (*Panaeolus papilionaceus*) thường mọc trên các bãi phân trâu bò mục
- Nấm phiến đốm vân lưới (*Panaeolus retirugis*) cũng mọc trên những nơi có phân súc vật
- Nấm vàng (*Hypholoma fasciculare*) thường mọc từng đám lớn trên cây mục
- Nấm xộp gây nôn (*Russula emetica*) màu đỏ, **mọc đơn độc** trong rừng rậm ẩm ướt
- Nắp xộp thối (*Russula foetens*) mọc trong rừng.

CÁC LOẠI NẤM ĂN ĐƯỢC



ORONGE VRAIE

Màu sắc: vàng hay đỏ bầm

Mũ: hình cung, rộng từ 10 – 15 cm

Khía: rộng, màu vàng rực rỡ

Thân: màu vàng

Chén loa: màu trắng

Thịt: màu trắng, hơi vàng dưới lớp da ngoài của mũ

Mọc trong những cánh rừng có ánh mặt trời



LÉPIOTE ÉLEVÉE hay COULEMELLE

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

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...

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 DÉLICIEUX hay ROUGILLON

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

Mũ: 5 – 15 cm, hơi lõm

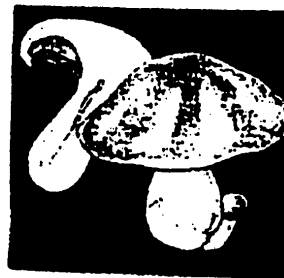
Khía: nghiêng dần xuống chân, hơi đỏ, nếu bị dập thì chuyển sang màu hơi lục

Nhựa: đỏ cam, trở thành lục dần khi gặp không khí

Thân: dầy, rỗng, hơi đỏ

Thịt: hơi trắng, trở thành cam rồi lục khi gặp không khí

Mọc nhiều trong những cánh rừng thông,



TRICHOLOME 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: khỏe, màu trắng, không có bọc chén loa

Thịt: màu trắng

Nấm thường mọc vào mùa xuân

BOLET CÈPE DE BORDEAUX

Màu sắc: nâu sẫm hoặc hơi hung hung

Mũ: từ 8 – 20 cm, hình cung

Thân: phình ra ở dưới, màu nâu nhạt, có bao một cái lưới nhỏ, hơi trắng

Thịt: hơi trắng hay hơi vàng (đôi khi hơi đỏ)

Mọc nhiều trong các cánh rừng sồi và rừng cây lạt, là một loại nấm ăn rất ngon



HYDNE BOSSELÉ hay PIED DE MOUTON

Màu sắc: vàng nhạt hay màu 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: dầy, cùng màu với nón

Thịt: trắng ngà vàng

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



CHANTERELLE COMESTIBLE

Màu sắc: màu hồng đỏ trứng hay màu kem

Mũ: từ 2 – 10 cm, ban đầu hình cung, sau biến thành hình phễu với mép viền hoa so le

Khía: được thay thế bằng các gân cùng màu với mũ, nghiêng dần xuống chân

Thân: dầy, ngắn, liền với mũ

Thịt: trắng ngà vàng

Loại nấm ngon, mọc trong các cánh rừng rậm lá



**CRATERELLE CORNE D'ABONDANCE**

Màu sắc: trong nâu, ngoài vàng cam, viem xám tro

Mũ: hình loa kèn, mang tính như sụn, mỏng

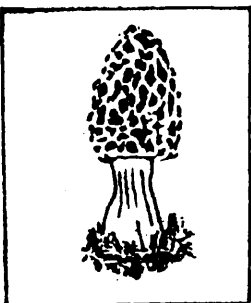
Mọc thành từng bụi, kéo thành dãy dài, trong những rừng cây trăn, rừng sồi, rừng giẻ gai...rậm lá. Là một loại nấm thơm ngon nhưng rất dễ héo

MORILLE COMESTIBLE

Là loại nấm hình dáng như đầu trọc hoặc hình nón, màu xám, nâu đen, đôi khi hơi vàng, rỗng, có lỗ khổng khổng đều đặn, chân rỗng, ngắn, có đường xoi, hơi trắng.

Người ta tìm thấy trong các rừng rậm lá, sống bên cạnh gốc cây trăn, tần bì... Người ta cũng tìm thấy nó ở các cánh đồng cỏ nuôi gia súc, gần các bụi cây khuyển bá (vercoss).

Là loại nấm ngon, nó tự khô và tự bảo quản

**NẤM MÈO (MỘC NHĨ)**

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. . .Giống hình 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

NẤM HƯƠNG

Là một loại nấm quý, mọc trong những rừng ẩm mát, độ ẩm cao, nhiệt độ thấp, ánh sáng khuếch tán, ở các vùng núi cao nước ta. Bào tử của nấm bay rất xa, bám vào các loại gỗ thích hợp như cây côm, giẻ đỏ, giẻ sồi, sồi bộp, đỏ ngon, re đỏ. . .

Nấm có hình dù, mặt trên mũ có màu nâu, phía dưới có khía. Nấm có mùi rất thơm, được thu hái trong mùa mưa phùn

**RONG TẢO**

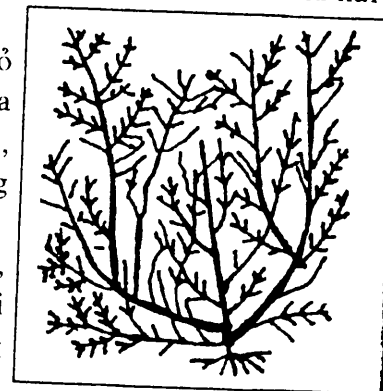
Nếu các bạn đang ở vùng ven bờ biển, vịnh, rào, hay cửa sông, cửa lạch, vùng nước lợ. . . thì rong tảo cũng là một nguồn thực phẩm bổ sung rất quan trọng. Có rất nhiều loại rong tảo, nhưng không phải loại nào cũng có thể dùng làm thực phẩm được. Dưới đây là những loại rong tảo có thể làm thực phẩm thường gặp:

RAU CÂU (THẠCH HOA THÁI - AGAR)

Có nhiều loại, thường mọc ven biển hay cửa sông, cửa lạch, vùng nước lợ, trên mặt đá ngầm ở độ sâu 3 - 10 mét. có thể thu hái vào mùa thu để chế biến thành thạch.

Sau khi thu hái về, người ta đập bỏ vỏ sò, vỏ ốc, đất cát bám vào, rồi rửa nước lạnh cho thật sạch, đem phơi nắng, phơi sương (ngày, đêm) cho thật trắng rồi đem cắt để dành dùng.

Để chế biến rau câu thành thạch, các bạn nấu rau câu (đã phơi khô) với nước (1kg rau câu dùng 55 - 60 kg nước).



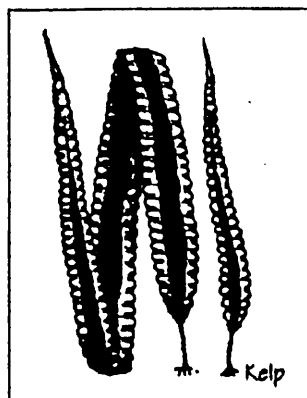
Đun sôi từ 80 - 100° cho chất thạch hoà tan trong nước, đem lọc qua vải cho hết chất cặn bẩn. Để nguội, thạch sẽ đông lại là có thể ăn ngay hoặc để trong mát cho thạch khô hết nước rồi đóng gói đem cất để ăn dần

TẢO NÂU (HẢI ĐỐI - KELP)

Là loại tảo dẹt, màu nâu, có thể tìm thấy dọc theo bờ biển Thái Bình Dương và Đại Tây Dương. Tảo nâu bám vào đá bằng rễ mọc, có một bộ phận gọi là "thân", hình trụ, và có bộ phận gọi là "lá", dẹt và dài

Những miếng tảo nhỏ có thể ăn sống ngay sau khi thu nhặt và rửa sạch hay phơi khô để tăng thêm hương vị.

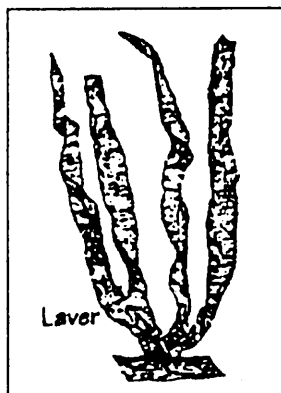
Tảo khổng lồ (Giant Ribbon Kelp) có thể tìm thấy trên bờ biển sau những cơn bão (do sóng đánh dạt vào). Các bạn có thể thu nhặt, rửa sạch, cạo bỏ lớp vỏ, có thể ăn sống như dưa leo, nấu với cá, thịt, hay muối chua



HỒNG TẢO - (LAVER)

Hồng tảo có thể tìm thấy dọc theo ven biển hoặc trong các rạn san hô. Hồng tảo có hình một phiến lá, có thể ăn tươi hay phơi khô (trước khi phơi khô nên thái thành miếng nhỏ). Khi đã khô, cho vào trong hộp kín, để nơi thoáng mát, khô ráo

Hồng tảo có thể nấu như súp với thịt hoặc cá, có chứa nhiều chất dinh dưỡng và muối khoáng.



TẢO AI-LEN (IRISH MOSS)

Được tìm thấy dọc theo ven biển phía Đông của Bắc Mỹ. Đây là một loại tảo làm thực phẩm phổ thông của dân đi biển Bắc Mỹ, Iceland, Ireland, Norway.

Để làm thực phẩm, các bạn chỉ cần rửa thật sạch với nước lạnh cho bớt muối rồi phơi khô



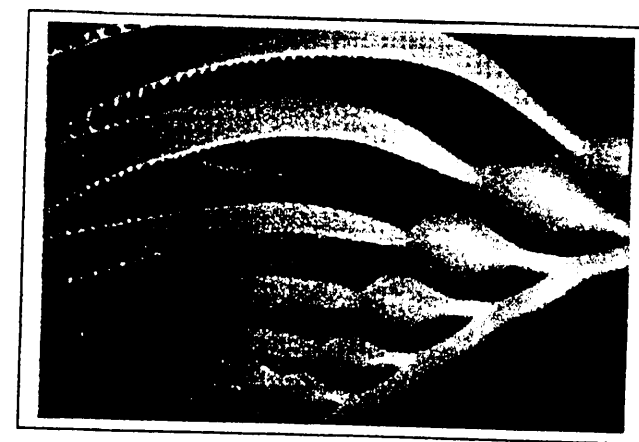
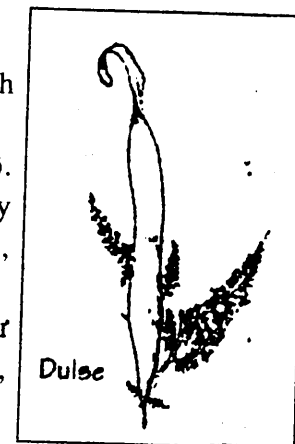
Người ta ninh tảo với thịt hay cá cho đến khi thật mềm. Tảo Ai-len chứa rất nhiều chất béo, chất dinh dưỡng, calcium, photpho, sắt, sodium, potassium. . . có thể giúp làm ngưng tiêu chảy

TẢO DULSE

Có thể tìm thấy ven bờ biển Thái Bình Dương và Đại Tây Dương ở Bắc Mỹ

Tảo Dulse có thể ăn tươi hay phơi khô. Nếu trời không có nắng, các bạn có thể sấy khô từng phần trong chảo lớn, trên lửa ngọn, để có thêm thức ăn khô dự trữ.

Tảo Dulse có chứa nhiều dưỡng chất như calcium, chất béo, photpho, sắt, sodium, potassium. .



Macrocystis Kelp

THỰC PHẨM TỪ ĐỘNG VẬT

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

- Các loài côn trùng như mối, đế, châu chấu, bọ rầy, ve sầu... đều có thể nướng hay rang lên ăn rất ngon. Nhộng ong thì tuyệt vời, có thể luộc, rang, nướng hay ăn sống. Còn mật ong thì khỏi nói.

-Ếch, nhái, cóc, chàng hui, sa giông . . .trụng nước sôi cạo nhớt hay lột da, bỏ lòng ruột . . .làm món gì ăn cũng được

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

- Các loại nhuyễn thể như : ốc sên, ốc ma, ốc lá, sên trắng... (ở trên cạn) và các loại 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 các loài thú, chim, cá . . .

DẤU VẾT

Nhưng không phải ai cũng có thể phát hiện và lý giải được các dấu vết và lần ra nơi chúng trú ẩn hay ăn uống, nhất là khi các bạn lọt vào những vùng mà thú bị săn bắn quá nhiều như ở Việt Nam và một số nước trên thế giới. Loài chim thú ở đây đã trở nên khôn lanh, thận trọng và cảnh giác cao. Nếu chúng ta cứ thực hành theo sự hướng dẫn của sách vở, tài liệu. . .nhất là tài liệu nước ngoài (nơi mà các loài thú được bảo vệ và gần gũi với con người), thì có mà. đối!

Khi phát hiện ra một dấu vết của thú rừng, các bạn cần phải hiểu :

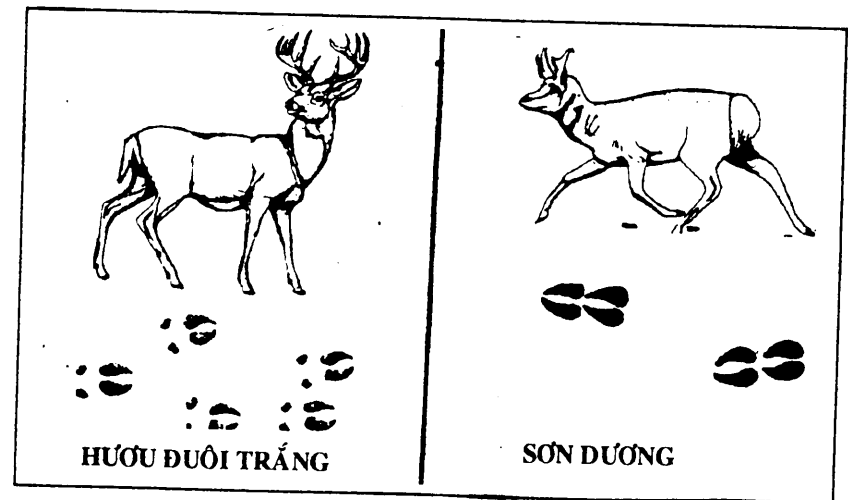
- Đây là dấu vết của con thú gì ? lớn hay nhỏ ? khả năng hiện có của chúng ta có thể đánh bắt (hay bắn hạ) được hay không ?

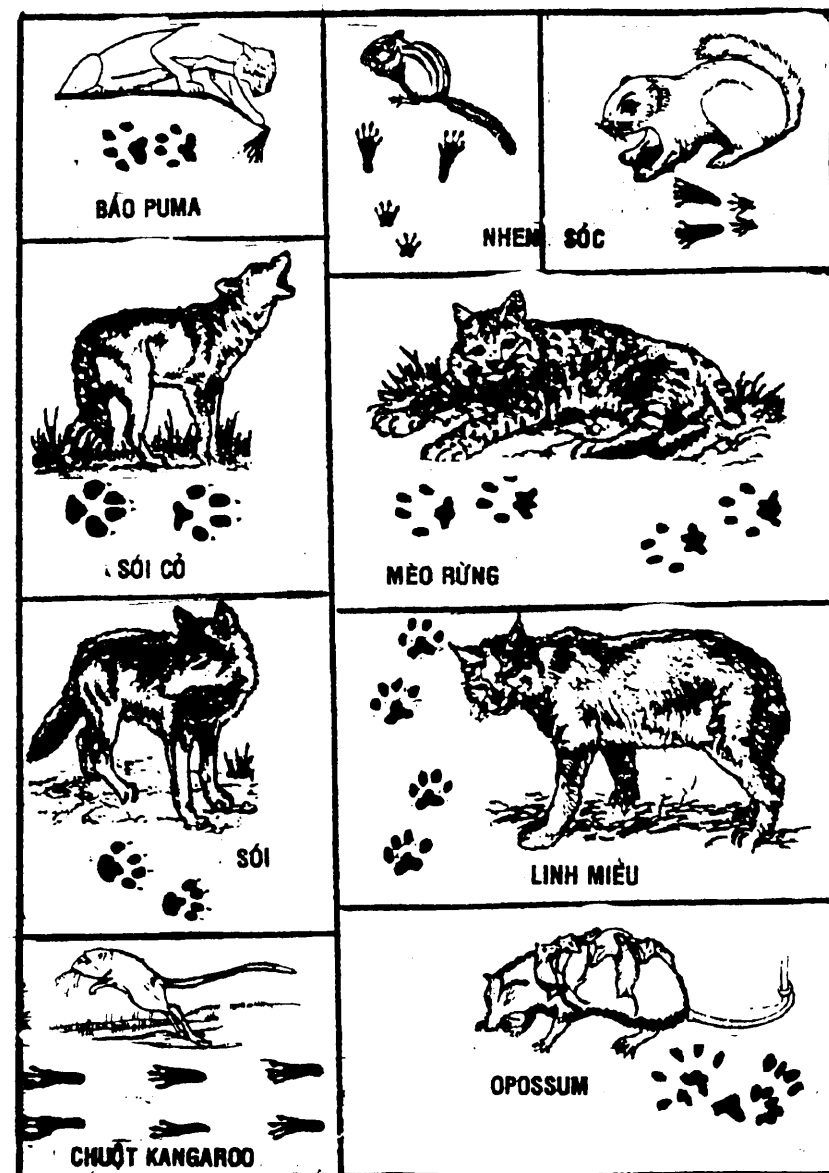
- Thường xuyên lui tới hay chỉ đi ngang qua ?

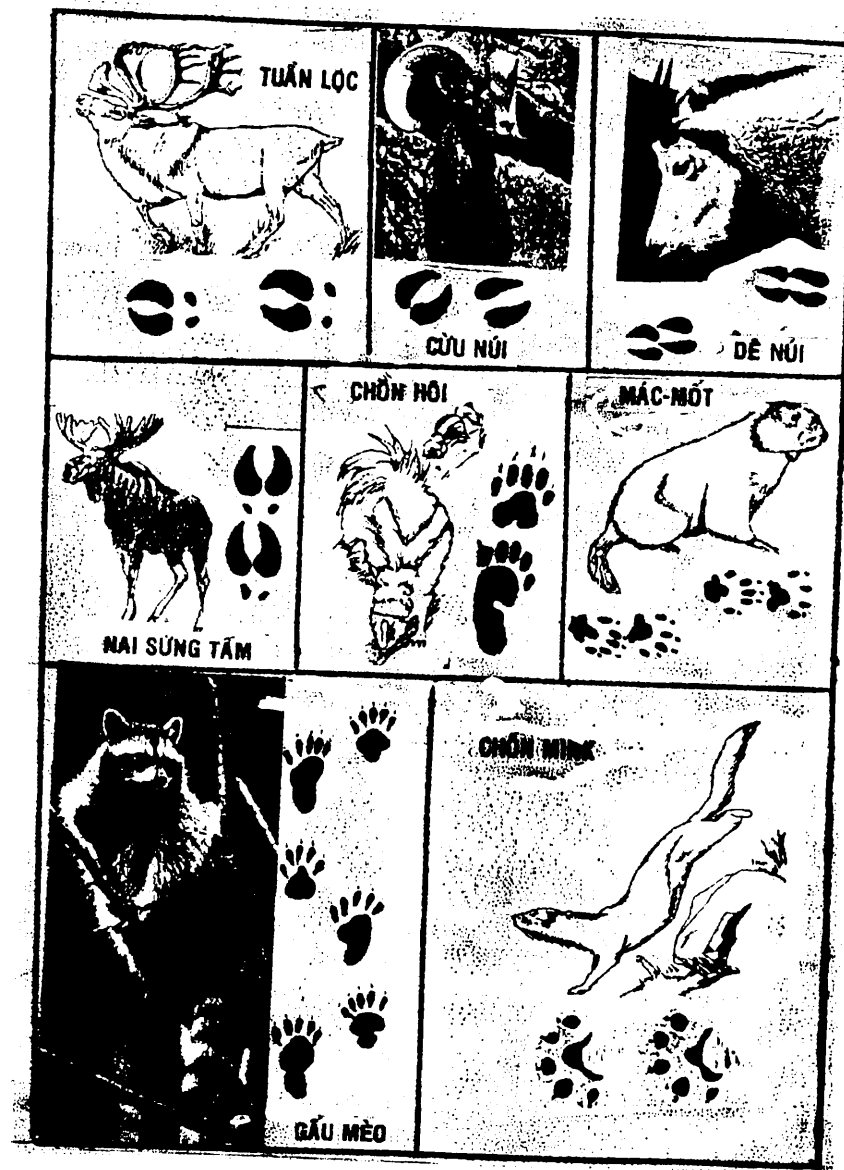
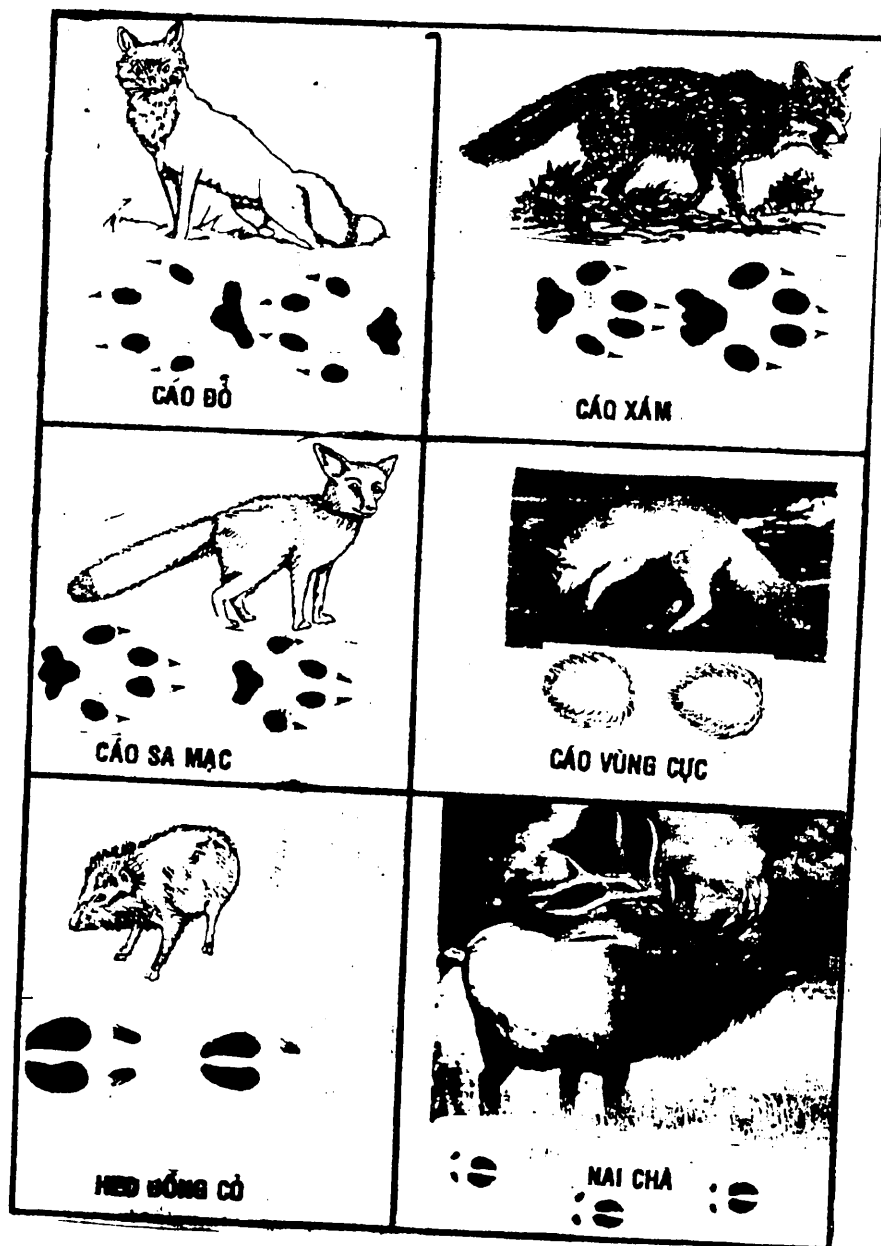
- Đơn độc hay đi thành bầy ?

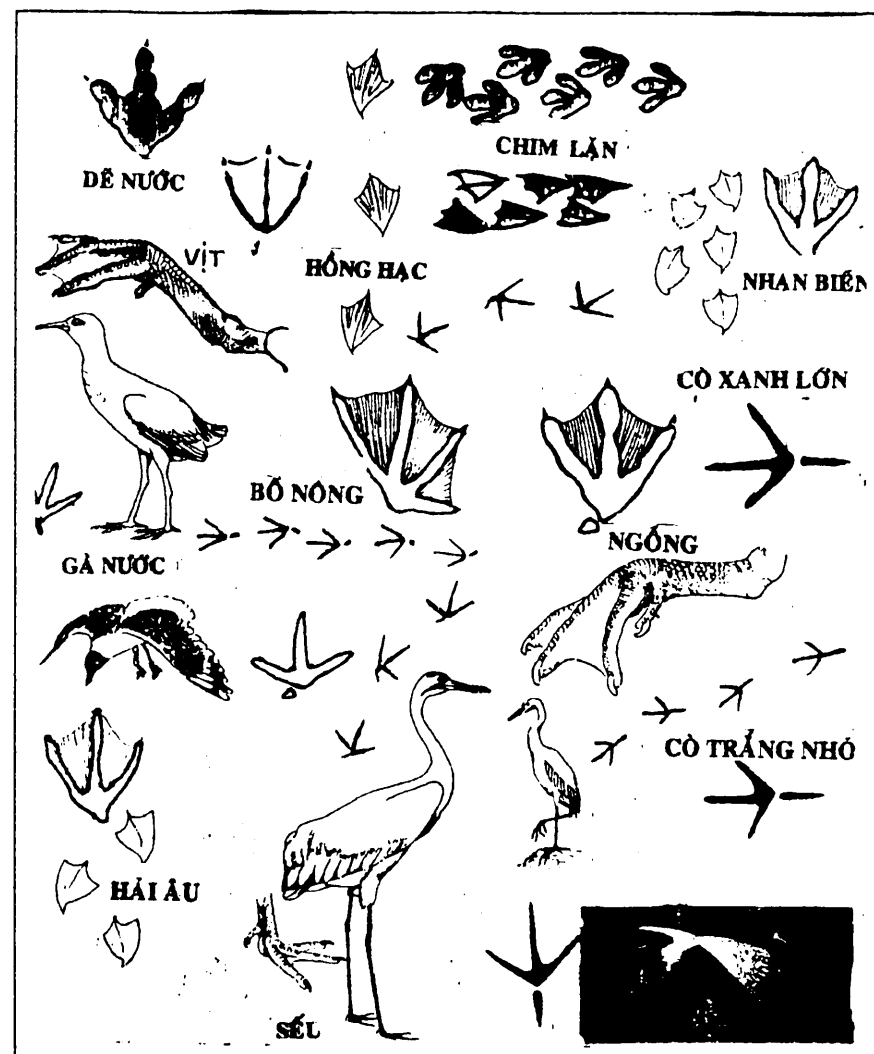
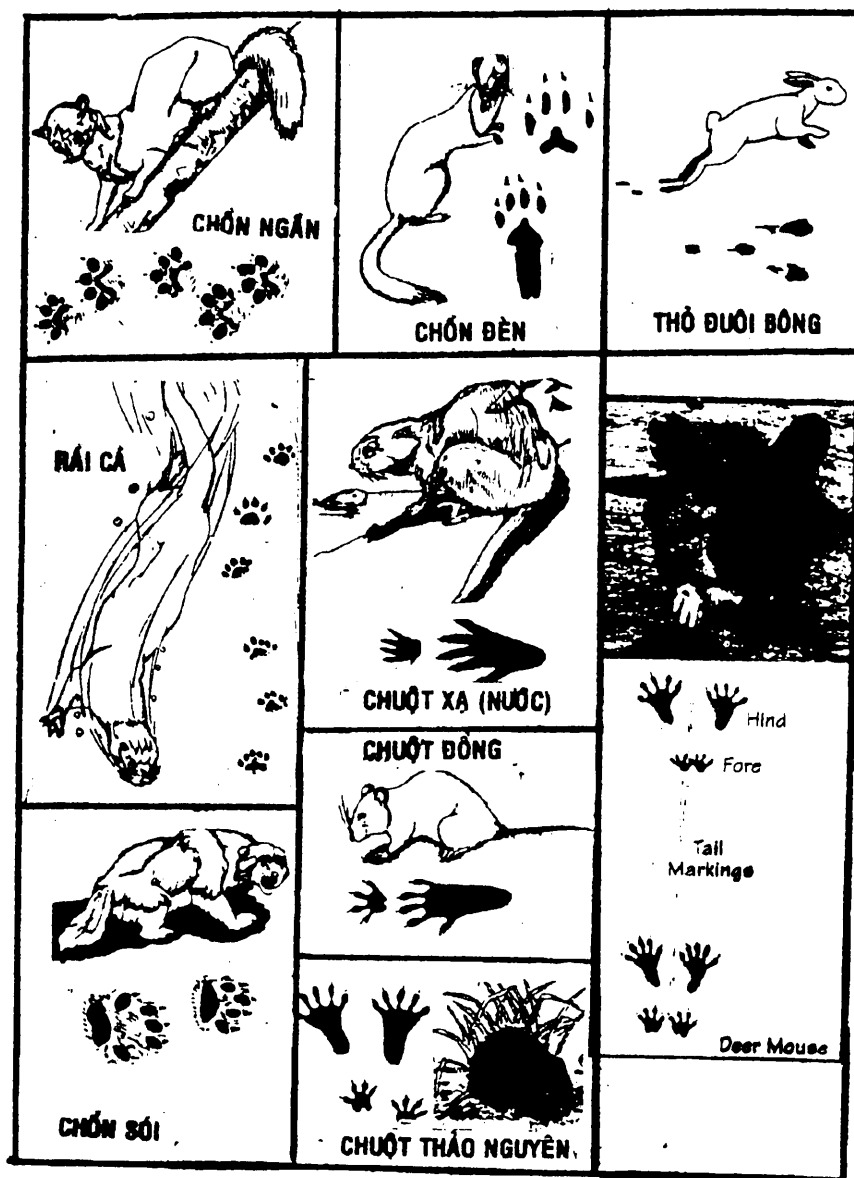
- Và quan trọng nhất là dấu mới hay cũ ?

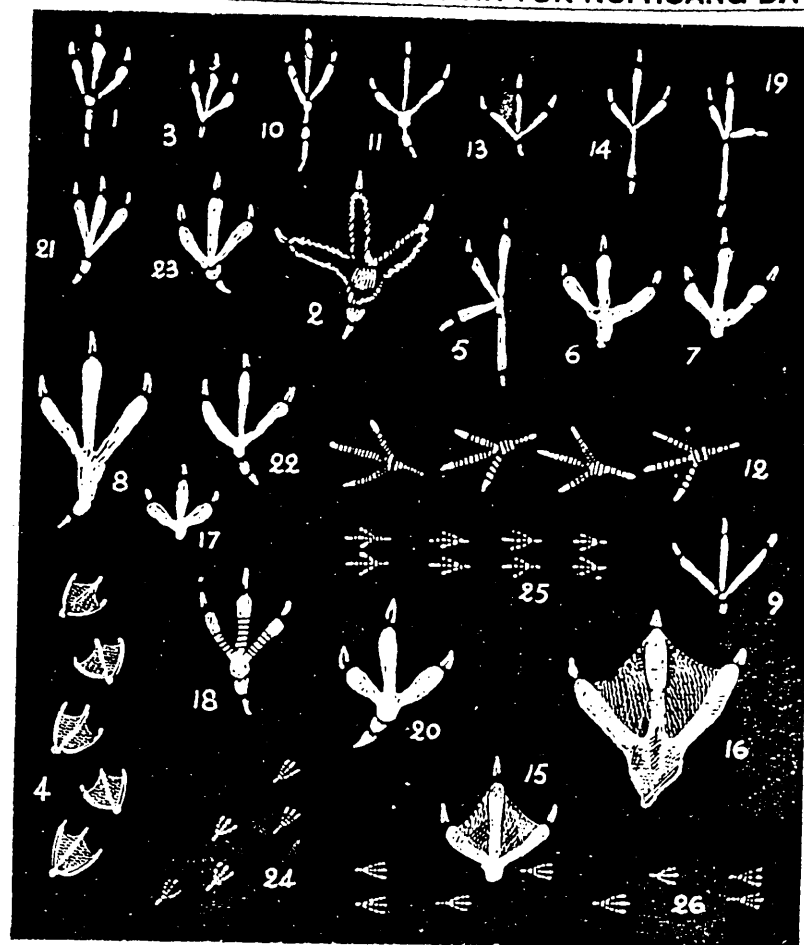
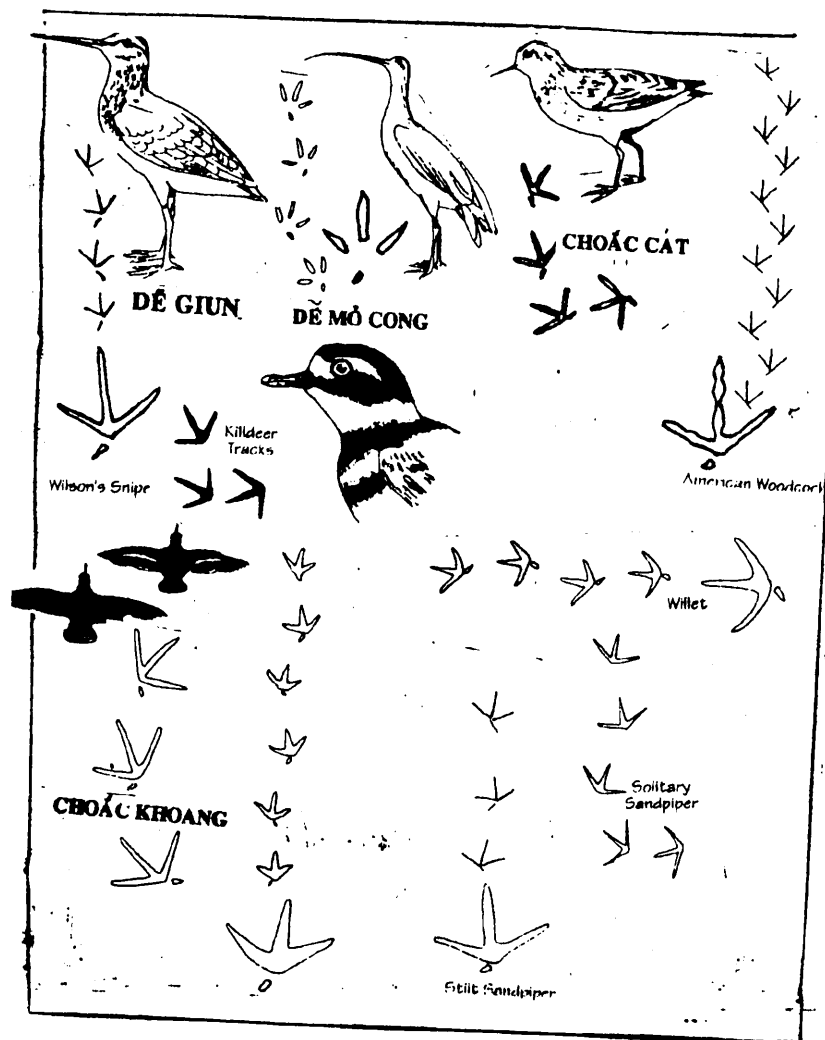
Sau đây là một dấu vết tiêu biểu của một số thú rừng :











1-Sơn ca 2-Dế gà 3-Chà vôi 4-Vịt 5-Tu hú 6-Quạ gáy xám
 7-Gà trống 8-Quạ 9-Gà lôi 10-Sẻ nâu 11-Hét 12-Diệt 13-Sáo
 14-Sẻ núi 15-Hải âu 16-Ngỗng 17-Đa đa 18-Bách thanh
 19-Gỗ kiến 20-Gà 21-Gà nước 22-Cúm nùm 23-Gầm ghi 24-
 Chim sẻ đi 24-Chim sẻ nhảy 26-Chim sẻ vừa đi vừa nhảy