

NGHIÊN CỨU KIẾN THỨC BẢN ĐỊA CỦA NGƯỜI DÂN TỘC THÁI VỀ CÂY RAU ĐẮNG CƠM KÌA (*Elatostema lineolatum*) TẠI XÃ MƯỜNG KIM, TỈNH LAI CHÂU

Nguyễn Thanh Tiến, Đặng Thị Thu Hà, Nguyễn Xuân Điện, Ma Trường Giang

Trường Đại học Nông Lâm Thái Nguyên

TÓM TẮT

Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra cây Cơm kia là cây thân thảo, nhỏ, mọc bò hoặc hơi đứng, cao khoảng 20 - 70 cm; cây đơn tính cùng gốc, có hoa đực và hoa cái mọc riêng rẽ nhưng trên cùng một cây; chiều dài lá non từ 1,2 - 3,8 cm; chiều rộng lá non từ 0,8 - 2,4 cm; chiều dài lá trưởng thành từ 4,5 - 7,4 cm; chiều rộng lá trưởng thành từ 2,4 - 4,9 cm. Về sinh thái, cây Cơm kia thường xuất hiện ở trạng thái rừng tự nhiên phục hồi, rừng tự nhiên giàu và trung bình; môi trường đất yêu cầu thường có độ ẩm cao, đất mùn xen khe đá; Kết quả phân tích cho thấy saponin chiếm tỷ lệ 4,18%, flavonoid chiếm 3,43%, các axit hữu cơ (Axit gallic, oxalic, acetic...) chiếm 2,38%. Kết quả phỏng vấn kiến thức bản địa của người dân tộc Thái về biết và sử dụng được chiếm 80%; số người biết sử dụng và chế biến được chiếm 62,22%; Kết quả phỏng vấn cho thấy người trả lời là sử dụng để làm thức ăn đạt 100%; số người trả lời cây Cơm kia được sử dụng làm các bài thuốc dân gian chiếm 86,67%, số người trả lời sử dụng để đun nước uống chiếm 86,67%.

Từ khóa: Cây Cơm kia, hình thái, kiến thức bản địa, sinh thái, tỉnh Lai Châu, xã Mường Kim

RESEARCH INDIGENOUS KNOWLEDGE OF THE THAI ETHNIC PEOPLE ON BITTER VEGETABLES (*Elatostema lineolatum*) IN MUONG KIM COMMUNE, LAI CHAU PROVINCE

Nguyen Thanh Tien, Dang Thi Thu Ha, Nguyen Xuan Dien, Ma Truong Giang

Thai Nguyen University of Agriculture and Forestry

SUMMARY

The study results indicated that *Elatostema lineolatum* is a small herbaceous plant with a creeping or slightly erect growth habit, reaching a height of approximately 20 – 70 cm. The species is monoecious, bearing separate male and female flowers on the same individual. Young leaves are from 1.2 – 3.8 cm in length and 0.8 – 2.4 cm in width, while mature leaves range from 4.5 – 7.4 cm in length and 2.4 – 4.9 cm in width. Ecologically, *E. lineolatum* commonly occurs in regenerating natural forests as well as in medium and rich natural forest stands. It typically grows in moist habitats with humus-rich soils among rock crevices. Phytochemical analysis showed that saponins accounted for 4.18%, flavonoids for 3.43%, and organic acids (including gallic, oxalic, and acetic acids) for 2.38%. Indigenous knowledge of the Thai ethnic community, obtained through interviews, indicated that 80% of respondents were aware of and had used the plant, while 62.22% reported knowledge of its preparation and processing methods. All respondents (100%) stated that the plant is used as a food source. Additionally, 86.67% reported its use in traditional medicine, including preparation as a decoction for drinking.

Keywords: Ecology, *Elatostema lineolatum*, indigenous knowledge, morphology, Muong Kim commune, Lai Chau province.

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, loài cây Cơm kia (*Elatostema lineolatum*) hay còn gọi là rau đắng, được biết đến không chỉ là một cây dược liệu đa tác dụng (Akiyo Naiki *et al.*, 2022) mà còn là cây thực phẩm phục vụ trong các bữa ăn hàng ngày của người dân tộc Thái và đem lại lợi ích cho sức khỏe con người. Trong dân gian cây Cơm kia thường được lấy lá nấu canh đắng với thực phẩm tạo món ăn ngon, lạ. Bên cạnh đó, trong dân gian, lá Cơm kia được sử dụng như một vị thuốc điều trị hiệu quả các bệnh lý liên quan tới gan, mật (Akiyo Naiki *et al.*, 2022). Nhờ đặc tính mát gan và lợi mật, món canh Cơm kia trở thành món ăn không thể thiếu trong các bữa cỗ của người Thái. Nhiều nơi, cây Cơm kia được người Thái sử dụng nấu canh đắng trong bữa ăn rất đặc biệt, với mục đích chính là giúp cho món cỗ trở nên đậm đà hơn đồng thời giúp tăng cường chức năng của gan mật, từ đó giúp tiêu hóa thức ăn tốt hơn và bảo vệ gan. Một trong những công dụng nổi bật của lá Cơm kia là giúp bảo vệ tế bào gan đồng thời hỗ trợ giải độc gan do bia rượu và nhiều hóa chất độc hại khác. Đặc biệt, cây Cơm kia phân bố rất phổ biến ở các khu rừng tự nhiên vùng Tây Bắc trong đó có ở xã Mường Kim, tỉnh Lai Châu. Nghiên cứu nhằm chỉ ra được những đặc điểm hình thái, sinh học và những kiến thức bản địa của người dân tộc Thái về việc sử dụng cây Cơm kia tại xã Mường Kim, tỉnh Lai Châu.

II. VẬT LIỆU VÀ PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

2.1. Vật liệu

Cây Cơm kia (*Elatostema lineolatum*) mọc tự nhiên.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Xã Tà Mung (nay là xã Mường Kim, tỉnh Lai Châu) được lựa chọn là địa điểm nghiên cứu. Đây là xã chủ yếu người Thái chính gốc sinh sống lâu đời, có nhiều nét văn hoá đặc sắc. Tại xã Tà Mung chọn ra 3 thôn người Thái gồm: Bản Lun 1, Bản Lun 2, Bản Tà Mung để điều tra khảo sát, thu thập số liệu về loài cây Cơm kia.

Phương pháp điều tra theo tuyến được sử dụng (mỗi thôn tiến hành điều tra 1 tuyến dài trung bình 5,5 km). Tại nơi gặp nhiều loài Cơm kia trên các tuyến điều tra, tiến hành lập ô tiêu chuẩn (OTC) hình chữ nhật với diện tích 400 m². Tổng số OTC lập là 9 ô (mỗi tuyến 3 OTC). Trong các OTC tiến hành lập 5 ô dạng bản diện tích 4 m² ở bốn góc và giữa ô. Đánh giá mức độ phân bố tự nhiên của loài Cơm kia trên tuyến điều tra ở rừng bằng tần suất bắt gặp loài theo tiêu chí (đánh giá ít có F% < 25%, trung bình có F% từ 25 - 50%, nhiều có F% > 50%) (Nguyễn Thanh Tiến *et al.*, 2021).

$$\text{Tính F\%} = \frac{\text{Tần suất xuất hiện loài cơm kia trên ô dạng bản}}{\text{Tổng tần suất xuất hiện các loài trên ô dạng bản}} \times 100$$

Trong các OTC, tiến hành điều tra và thu thập các thông tin về số lượng cây, chiều cao cây, chụp ảnh. Lựa chọn 3 cây đại diện về hình thái chiều cao (cây có chiều cao trung bình trong OTC) để đo các chỉ số hình thái của cây bao gồm chiều dài lá, chiều rộng lá, chiều cao thân, đường kính gốc... (Nguyễn Thanh Tiến, 2022). Tiến hành lấy mẫu lá (Biseshwori Thongam *et al.*, 2016) để phân tích đặc điểm hoá học của cây Cơm kia; tổng số mẫu thu thập là 9 mẫu/9 OTC. Các mẫu lá được thu hái, xử lý sấy khô và phân tích các chất cần thiết như: Saponin, flavonoid các axit hữu cơ tại Viện Lâm nghiệp và Phát triển bền vững. Trong các OTC, tiến hành thu thập thông tin và mô tả các chỉ số môi trường sống của cây như: độ cao so với mực nước biển, đặc điểm lý tính của đất, môi trường nước, kiểu trạng thái rừng... Tại mỗi thôn tiến hành phỏng vấn 15 người dân (45 người ở 3 thôn) có kinh nghiệm về hoạt động thu hái, khai thác, chế biến và sử dụng cây Cơm kia trong sinh hoạt hàng ngày.

Các thông tin thu thập, đo đếm được tổng hợp và xử lý thống kê trên phần mềm Excel nhằm phân tích các chỉ số thống kê như giá trị trung bình mẫu, so sánh các mẫu về lượng, bằng cách sử dụng phương pháp phân tích phương sai một nhân tố để đánh giá mức độ biến động giữa các mẫu thu thập đồng thời sử dụng tiêu chuẩn t (Student) để chọn mẫu tốt nhất.

III. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ THẢO LUẬN

3.1. Đặc điểm sinh học cây Cơm kìa

3.1.1. Đặc điểm hình thái

Cây cơm kìa (rau đắng) là cây thân thảo, cây nhỏ, thân mọc bò hoặc hơi đứng, cao khoảng 20 - 70 cm: Thân có nhiều đốt, mềm, màu xanh lục nhạt hoặc hơi đỏ nâu, dễ gãy; có lông mịn hoặc gần như nhẵn. Lá đơn, mọc so le, phiến lá hình mác hoặc hình bầu dục hẹp, dài 2 - 6 cm, rộng 0,5 - 2 cm; mép lá có

răng cưa nhỏ, mặt trên xanh đậm, mặt dưới nhạt hơn; gân lá nổi rõ, đặc biệt là gân giữa; cuống lá ngắn, có bẹ nhỏ ở gốc. Cây có khả năng phân cành mạnh tạo ra tán hình tròn như cái ô, có nhiều phân cành cấp 2, cấp 3 tạo ra giá đỡ cho bộ lá. Thân cành phân nhánh, có màu xanh hoặc đỏ tím, thân và cành mảnh mai, nhẵn, mọc tỏa tròn hoặc vươn cao tùy giống, thường mọc nơi ẩm ướt ven suối, tán rừng, với vị đắng đặc trưng và hậu ngọt nhẹ. Lá kép hình lông chim, có 5 - 7 lá nhỏ mọc so le trên một cuống, mép lá có răng cưa lớn, gân lá nổi rõ (hình 2).



a) Lá trưởng thành



b) Các loại lá khi phát triển

Hình 1. Hình thái lá cây Cơm kìa



Hình 2. Hình thái cành, thân cây Cơm kìa

Tổng số 27 cây tiêu chuẩn được lựa chọn để thu thập thông tin và đo đếm các chỉ số. Trên mỗi cây tiêu chuẩn tiến hành lựa chọn và đo đếm 5 lá non

và 5 lá già. Kết quả trung bình các mẫu đo, được tổng hợp theo khu vực nghiên cứu ở bảng 1 và bảng 2 dưới đây:

Bảng 1. Kết quả đo đếm một số chỉ số hình thái thân cây Cơm kìa

Đặc điểm	Bản Lun 1			Bản lun 2			Bản Tà Mung			Trung bình		
	Max	Min	TB	Max	Min	TB	Max	Min	TB	Max	Min	TB
Chiều cao thân cây (cm)	51	24	41,5	49	21	39	59	26	43,5	53,0	23,7	41,0
Đường kính gốc (d_0) (mm)	16	6	12	13	4	10	17	5	14	15,3	5,0	13

Bảng 1 chỉ ra chiều cao cây Cơm kìa được đo đếm tại 3 bản có giá trị trung bình 41,0 cm trong đó kết quả đo đếm tại bản Tà Mung (43,5 cm) cao hơn hai bản Lun 1 (41,5 cm) và Lun 2 (39,0 cm). Kết quả đo đếm đường kính gốc tại 3 bản trung bình là 13 mm, trong đó tại bản Tà Mung (14 mm) cho kết quả cao hơn 2 bản còn lại Lun 1 (12 mm) và Lun 2 (10 m).

Kết quả phân tích thống kê chiều cao thân cây và đường kính gốc cây Cơm kìa tại 3 bản Lun 1, Lun 2 và Tà Mung có chỉ số $F_m = 5,695 > F_{0,5} = 3,682$. Như vậy, các mẫu nghiên cứu giữa các bản không có sự khác biệt hay nói cách khác các mẫu có sự tương đồng.

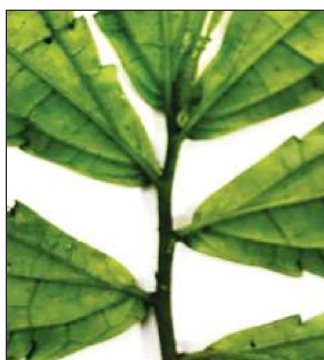
Bảng 2. Kết quả đo đếm một số chỉ số hình thái lá cây Cơm kìa

Đơn vị: cm

Đặc điểm	Bản Lun 1			Bản Lun 2			Bản Tà Mung			Trung bình		
	Max	Min	TB	Max	Min	TB	Max	Min	TB	Max	Min	TB
Chiều dài lá non	3,4	1,2	2,4	3,2	1,3	2,5	3,8	1,6	2,7	3,47	1,37	2,5
Chiều rộng lá non	2,2	0,8	1,7	1,9	0,9	1,6	2,4	1,1	1,9	2,17	0,93	1,7
Chiều dài lá già	7,1	4,6	6,1	6,9	4,5	5,9	7,4	4,9	6,2	7,13	4,67	6,0
Chiều rộng lá già	4,9	2,5	3,8	4,5	2,8	3,7	4,3	2,4	3,6	4,57	2,57	3,7

Bảng 2 chỉ ra lá non cây Cơm kìa được đo đếm tại 3 bản có chiều dài trung bình 2,5 cm trong đó số liệu đo đếm tại bản Tà Mung (2,7 cm) ghi nhận cho kết quả cao hơn 2 bản Lun 1 và Lun 2 (lần lượt là 2,4 cm và 2,5 cm). Chiều rộng lá non được ghi nhận tại 3 bản có giá trị trung bình 1,7 cm. Tương tự đặc điểm chiều dài lá non, giá trị chiều rộng lá tại bản Tà Mung (1,9 cm) cũng cho kết quả lớn hơn hai bản còn lại. Kết quả nghiên cứu cho thấy

6,0 cm là giá trị trung bình của chiều dài lá già được đo đếm tại 3 bản, giá trị lớn nhất (6,2 cm) tại bản Tà Mung và nhỏ nhất tại bản Lun 2 (5,9 cm). Giá trị chiều rộng lá già trung bình tại 3 bản là 3,7 cm trong đó giá trị này ở bản Lun 1 (3,8 cm) cao hơn bản Lun 2 (3,7 cm) và bản Tà Mung (3,6 cm). Kết quả phân tích thống kê cho thấy đặc điểm kích thước lá non và lá già giữa các thôn là không có sự khác biệt rõ ràng ($F_m = 6,843 > F_{0,5} = 5,143$).

**Hình 3.** Hình ảnh mặt trước và sau của lá, cuống lá cây Cơm kìa

3.1.2. Đặc điểm sinh thái

Môi trường sống của cây Cơm kìa qua điều tra

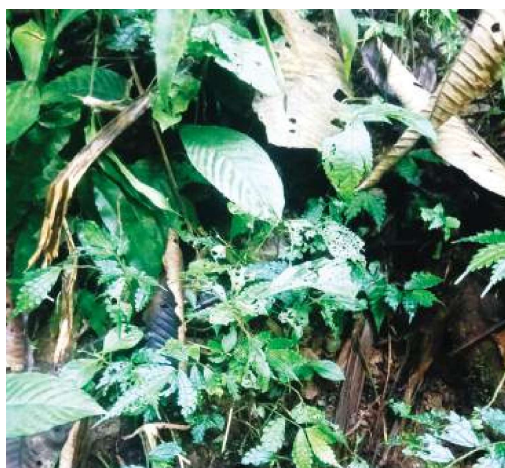
khảo sát cho thấy, cây thích nghi sống ở những nơi có điều kiện môi trường khá đặc biệt.

Bảng 3. Đặc điểm sinh thái nơi cây Cơm kìa phân bố

TT	Các yếu tố sinh thái	Đặc điểm
1	Trạng thái rừng thường gặp	Thường xuất hiện ở trạng thái rừng tự nhiên phục hồi (IIA, IIB) và rừng tự nhiên giàu và trung bình.
2	Môi trường đất	Thường có độ ẩm cao, đất mùn xen khe đá
3	Môi trường nước	Thường sinh sống mọc ở theo ven khe sông suối, có độ ẩm cao.
4	Độ cao hay bất gặp	Từ 700 – 1100 m so với mực nước biển
5	Độ tàn che của rừng thích hợp	Độ tàn che của rừng từ 0,4 – 0,8 thích nghi cho cây Cơm kìa sinh trưởng. Cây có tính chịu bóng.

Bảng 3 chỉ ra cây Cơm kìa thường xuất hiện ở trạng thái rừng tự nhiên phục hồi, rừng tự nhiên giàu và trung bình; môi trường đất yêu cầu thường

có độ ẩm cao, đất mùn xen khe đá; Môi trường nước, thường mọc ở theo ven khe sông, suối... ở rừng có độ tàn che từ 0,4 - 0,8.



Hình 4. Cây Cơm kìa mọc dưới tán rừng tự nhiên phục hồi IIA

3.1.3. Phân tích hợp chất hoá học của cây Cơm kìa

Kết quả phân tích cho thấy, trong các hợp chất hoá học, có hợp chất saponin chiếm tỷ lệ cao (4,18%), đây là hợp chất quan trọng góp phần vào giá trị trong dược liệu. Bên cạnh đó, hợp chất flavonoid chiếm 3,43%, hợp chất các axit hữu cơ (Axit gallic, oxalic, acetic...) chiếm 2,38%. Theo V.K.Tsiloyiannis và đồng tác giả (2001), đây là hợp chất hoá học rất có ý nghĩa trong hỗ trợ tiêu hoá đặc biệt điều hoà nồng độ pH trong dạ dày tạo ra môi trường bất lợi cho một số vi khuẩn (như: *E. coli*, *Salmonella*, *Clostridium*),

đồng thời có khả năng diệt khuẩn mạnh, đặc biệt nhóm axit mạch ngắn (formic, propionic) hiệu quả với vi khuẩn Gram âm.

3.2. Kiến thức bản địa của người dân tộc Thái trong sử dụng và chế biến cây Cơm kìa

3.2.1. Kiến thức bản địa nhận biết cây Cơm kìa

Để tìm hiểu những kiến thức bản địa của người dân tộc Thái về sử dụng cây Cơm kìa, đã lựa chọn đối tượng cũng như số lượng phỏng vấn được thống kê tại bảng 4 dưới đây:

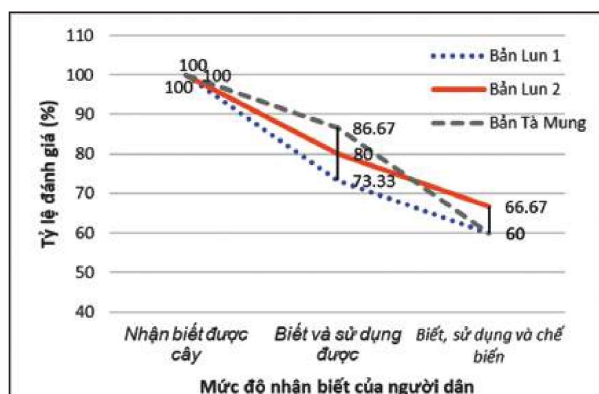
Bảng 4. Thống kê đối tượng người dân được phỏng vấn về cây Com kìa

Đơn vị: người

Khu vực phỏng vấn	Tổng số phiếu	Nam (Tuổi)			Nữ (Tuổi)		
		Trên 60	Từ 30 – 60	Dưới 30	Trên 60	Từ 30 – 60	Dưới 30
Bản Lun 1	15	2	2	2	3	3	3
Bản Lun 2	15	3	3	3	2	2	2
Bản Tà Mung	15	3	2	2	2	3	3
Tổng	45	8	7	7	7	8	8

Bảng 4 thống kê số lượng và độ tuổi của 45 người dân tham gia phỏng vấn (trong đó 22 nam và 23 nữ) về khả năng nhận diện, sử dụng, chế biến cây Com kìa. Thống kê cho thấy có 15/45 người được phỏng vấn có độ tuổi trên 60 tuổi, độ tuổi

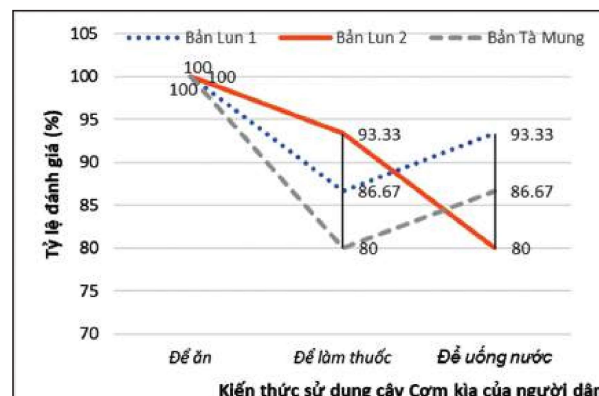
từ 30 – 60 tuổi có 15/45 người, độ tuổi từ 30 - 60 có 15/45 người chiếm 33,33%. Kết quả đánh giá nhận biết của người dân về cây Com kìa thông qua phỏng vấn 45 người dân ở 3 thôn, kết quả tổng hợp ở hình 5 dưới đây:



Hình 5. Biểu đồ đánh giá nhận biết của người dân về cây Com kìa

Kết quả hình 5 cho thấy 100% số người được phỏng vấn đều cho biết có thể nhận biết được hình thái cây Com kìa ở ngoài tự nhiên. Trong số 45 người được phỏng vấn có 36/45 (chiếm 80%) người trả lời có khả năng nhận biết và sử dụng được cây Com kìa. Kết quả cho thấy 28/45 người (chiếm 62,22%) người được hỏi cho biết có thể nhận biết, sử dụng và chế biến được cây Com kìa.

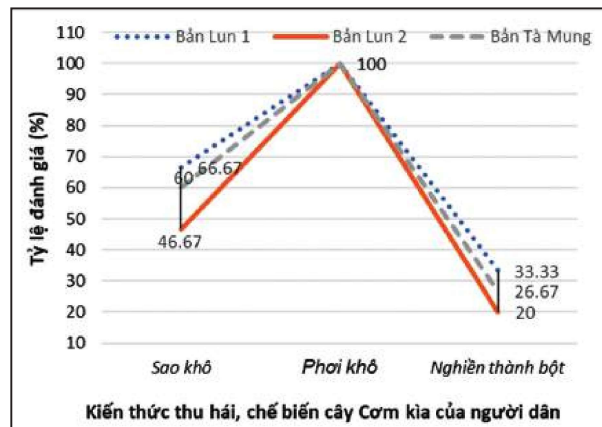
Cây Com kìa được đồng bào dân tộc Thái Tây Bắc nói chung và ở Mường Kim nói riêng sử dụng vào nhiều mục đích khác nhau như làm thức ăn, làm thuốc, làm hàng hoá để bán... Kết quả phỏng vấn 45 người được thể hiện ở hình 6.



Hình 6. Biểu đồ kiến thức bản địa của người dân trong mục đích sử dụng cây Com kìa

Kết quả được thể hiện tại hình 6 cho thấy người dân sử dụng cây Com kìa với nhiều mục đích khác nhau như: làm thức ăn, làm thuốc, đun nước uống... Kết quả cho thấy có 45/45 người (100%) được phỏng vấn đều trả lời là sử dụng để làm thức ăn hàng ngày, có 40/45 (86,67%) người cho biết họ sử dụng cây Com kìa làm các bài thuốc dân gian. Mục đích sử dụng làm thuốc được người dân áp dụng ở Bản Lun 1, Bản Lun 2 và Bản Tà Mung lần lượt là 86,67%, 80,0% và 93,33%. Tuy nhiên, sử dụng cây Com kìa vào mục đích để uống nước có sự thay đổi giữa các thôn Bản lun 1, Bản Lun 2 và Bản Tà Mung lần lượt là 93,33%, 86,67% và 80,0%.

Những kiến thức bản địa được người dân sử dụng thu hái trong rừng và về nhà sơ chế với nhiều cách khác nhau như sao khô, phơi khô, nghiền thành bột,... (phần lớn là phơi khô vào bảo quản trong túi

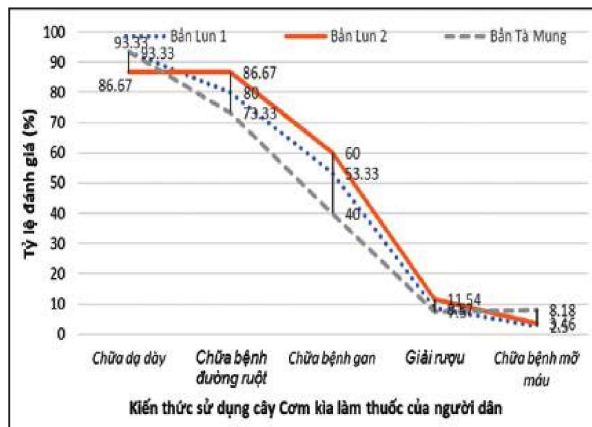


Hình 7. Biểu đồ kiến thức bản địa của người dân trong hoạt động thu hái/chế biến cây Cơm kia

Kết quả hình 7 thể hiện về cách thức thu hái và sơ chế cây Cơm kia của người dân địa phương. Có 26/45 (chiếm 57,78%) người địa phương được hỏi trả lời sử dụng phương pháp sao khô trong quá trình sơ chế. Trong khi đó 100% (45/45) số người khi được phỏng vấn trả lời sử dụng phương pháp phơi khô. Có 12/45 người được hỏi trả lời sơ chế cây Cơm kia theo cách nghiền thành bột. Tỷ lệ người dân địa phương sử dụng phương pháp sao khô ở 3 thôn khác nhau có sự khác nhau, khi phỏng vấn người dân ở Bản Lùn 1, Bản Lùn 2 và Bản Tà Mung cho kết quả lần lượt là: 66,67%, 60% và 46,67%. Bên cạnh đó, phương pháp nghiền thành bột thì hầu hết người dân ở 3 thôn đều cho biết sử dụng còn hạn chế và thấp. Cụ thể, ở 3 thôn Bản Lùn 1, Bản Lùn 2 và Bản Tà Mung lại cho kết quả lần lượt là: 33,33%, 26,67% và 20,0%.

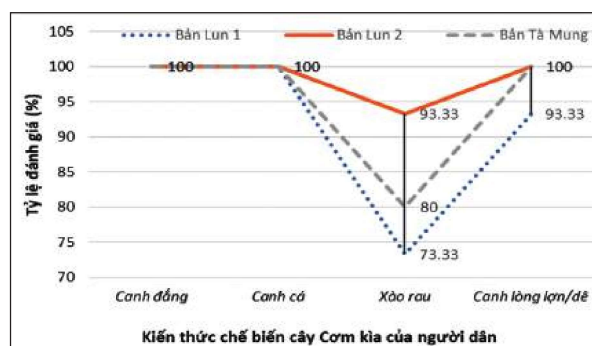
Kết quả hình 8 cho thấy khi phỏng vấn 45 người dân bản địa về công dụng của cây Cơm kia, được người dân bản địa trả lời là dùng để làm thuốc chữa nhiều loại bệnh như: chữa dạ dày, bệnh đường ruột, bệnh gan, bệnh mỡ máu và dùng để giải rượu; Khi phỏng vấn về khả năng chữa bệnh dạ dày của cây Cơm kia 41/45 (chiếm 91,11%) người được phỏng

bóng kín) để sử dụng hàng ngày, đem bán ở chợ phiên. Kết quả phỏng vấn 45 người dân bản địa được tổng hợp ở hình 7 dưới đây:



Hình 8. Biểu đồ kiến thức bản địa trong việc sử dụng cây Cơm kia làm thuốc của người dân

vấn. Kết quả phỏng vấn về khả năng chữa bệnh được ruột 36/45 (chiếm 80%) người được phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn về khả năng chữa bệnh gan 23/45 (chiếm 51,11%) người được phỏng vấn. Bên cạnh đó, số người phỏng vấn về khả năng chữa mỡ máu của cây Cơm kia 2/45 (chiếm 4,71%) người được phỏng vấn.



Hình 9. Biểu đồ kiến thức bản địa của người dân trong việc chế biến cây Cơm kia làm thức ăn

Kết quả hình 9 cho thấy 100% người dân được phỏng vấn đều cho biết sử dụng cây Cơm kia làm canh đắng, canh cá trong các bữa ăn hàng ngày. Kết quả phỏng vấn chế biến cây Cơm kia thành món rau xào 37/45 (chiếm 82,22%) người được phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn về khả năng chế biến cây Cơm kia làm món canh lòng 44/45 (chiếm

97,78%) người được phỏng vấn. Sự hiểu biết của người dân ở 3 bản điều tra là khá tương đồng, ít khác biệt.

3.2.2. Kiến thức bản địa về chế biến cây Cơm kìa thành một số món

3.2.2.1. Canh cây Cơm kìa

Nguyên liệu : Dùng trứng gà, thịt băm làm nguyên liệu chính, hành khô, tỏi, dầu ăn, lá đắng là một thành phần không thể thiếu trong món ăn canh cây Cơm kìa. Bên cạnh đó là súp hoặc muối, mì chính.

Cách chế biến: Sau khi luộc thịt xong có thể tận dụng nước luộc thịt làm canh, người nấu có thể dùng trứng gà, thịt băm làm nguyên liệu chính, hành khô được phi thơm, cho thịt vào xào sơ sau đó đổ nước vào nồi đun sôi rồi thả lá đắng vào nồi khoảng 2 đến 3 phút, khi vừa chín tới tiến hành nêm gia vị cho vừa ăn. Và đặc biệt canh cây lá đắng ta cần chọn những lá non không quá già, lá được rửa sạch và phơi khô, khi nấu cần vo nhẹ qua nước 2 đến 3 lần để làm giảm độ đắng tùy theo khẩu vị của mỗi người, canh không nấu quá lâu vì quá lâu sẽ mất đi vị và mùi thơm tự nhiên và khi để lâu sẽ khó ăn hơn. Ngoài ra có thể nấu canh cây Cơm kìa với tiết lợn, tiết dê, tiết bò...

3.2.2.2. Trà cây Cơm kìa

Nguyên liệu: lá cây Cơm kìa khô hoặc tươi, nước sạch, và các nguyên liệu khác để dễ uống hơn, có thể dùng mật ong pha cùng.

Cách làm: Lá cây Cơm kìa phải rửa sạch, rửa nhiều lần với nước, để khô ráo và bảo quản thật tốt tránh bụi bẩn bám vào. Tiếp theo cho lá Cơm kìa đã chuẩn bị vào nồi nước sôi đun khoảng 10 đến 15 phút cho các tinh chất lá tiết ra, nước chuyển màu nâu nhạt hoặc sẫm, lấy nước nóng hoặc để nguội uống dần thay nước hàng ngày, có tác dụng chữa bệnh dạ dày trào ngược, mất gan.

3.2.2.3. Cây Cơm kìa dùng làm thuốc chữa bệnh gan

Nguyên liệu: Cần chuẩn bị lá và cuống cây Cơm kìa.

Cách làm: đun sôi nước rồi bỏ lá Cơm kìa (khoảng 100 g) sau đó đun sôi khoảng 10 đến 15 phút là được, có thể uống nóng hoặc để nguội, tác dụng hỗ trợ gan mật, lợi tiểu, nhuận tràng, mỡ máu, dùng tốt cho người tiểu đường hoặc huyết áp cao, giúp bồi bổ sức khỏe, tốt cho đường ruột kém, người lao động nặng nhọc, giúp hỗ trợ giải rượu và bệnh béo phì.

3.2.2.3. Các món xào

Nguyên liệu : chuẩn bị 100 g lá cây Cơm kìa, thịt.

Cách làm: phi tỏi mỡ, cho thịt vào xào chín rồi sau đó cho lá đắng vào xào, đảo đều khoảng 1 - 2 phút rồi đem ra ăn, không xào quá lâu vì rất đắng. Có thể xào với lòng gà và lòng vịt.

IV. KẾT LUẬN

Cơm kìa tại khu vực nghiên cứu, lá non có chiều dài từ 1,37 - 3,47 cm, chiều rộng từ 0,93 - 2,17 cm; chiều dài lá trưởng thành từ 4,67 - 7,13 cm, chiều rộng từ 2,57 - 4,57 cm; Cây Cơm kìa thường mọc ở trạng thái rừng tự nhiên phục hồi (IIA, IIB), rừng tự nhiên giàu và trung bình.

Kết quả phân tích cho thấy, hợp chất saponin chiếm tỷ lệ cao (4,18%), đây là hợp chất quan trọng góp phần vào giá trị dược liệu. Bên cạnh đó, hợp chất flavonoid chiếm 3,43%, hợp chất và các axit hữu cơ (Axit gallic, oxalic, acetic...) chiếm 2,38%.

Kết quả phỏng vấn về nhận biết cây Cơm kìa: có 100% người được hỏi đều trả lời nhận biết được cây Cơm kìa trong tự nhiên; Trong số 45 người được phỏng vấn có 80% người có khả năng nhận biết và sử dụng được cây Cơm kìa. Có 62,22% người có thể nhận biết, sử dụng và chế biến được cây Cơm kìa. Về sơ chế, chế biến cây Cơm kìa, kết quả 100% người cho biết sử dụng để làm thức ăn, có 86,67% người trả lời sử dụng làm các bài thuốc dân gian, có 100% người cho biết sử dụng làm thức ăn. Về mục đích sử dụng 100% người dân được phỏng vấn đều cho biết sử dụng cây Cơm kìa làm canh đắng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Akiyo Naiki, MaSaharu Amano, Koji Yonekura, Kotaro Okoshi, Yukiko Saito, Takenori Yamamoto1, Takuto Shitara and AtSuShi Abe, 2022. “A New Locality for *Elatostema lineolatum* Wight var. *majus* Wedd. (Urticaceae) from Iriomote Island, Japan” *Acta Phytotax. Geobot.* 73 (3): 219 - 226. DOI: 10.18942/apg.202207.
2. Biseshwori Thongam, Surjata Konsam and Arun Kumar Handique, 2016. “Assessment of wild leafy vegetables traditionally consumed by the ethnic communities of Manipur, northeast India”, *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine* 12:9. DOI: 10.1186/s13002-016-0080-4
3. Surjata Konsam, Arun Kumar Handique and Biseshwori Thongam, 2018. “Nutritional evaluation of some unexplored wild leafy vegetables (WLVs) of manipur, an Indo-Burma Biodiversity Hotspot (Northeast India)”. *International Journal of Food and Nutritional Sciences*, Volume7, Issue 3.
4. Nguyễn Thanh Tiến, Nguyễn Văn Mạn, Lục Văn Cường, 2021. Nghiên cứu đặc điểm nông sinh học, sinh thái học loài cây Kim ngân (*Lonicera japonice* Thunb) tại huyện Vị Xuyên, tỉnh Hà Giang. tr.83 – 89, Số 08. *Tạp chí Nông nghiệp & PTNT*.
5. Nguyễn Thanh Tiến, 2022. Nghiên cứu đặc điểm nông sinh học, sinh thái học loài cây Đảng sâm bắc (*Codonopsis pilosula* (Franch.) Nannf.) tại huyện Vị Xuyên, tỉnh Hà Giang. *Tạp chí Khoa học Lâm nghiệp*. Số 06.
6. V.K.Tsiloyiannis, S.C. Kyriakis, J. Vlemmass, K Sarris, 2001. *Research in Veterinary Science*, Volume 70, Issue 3, June 2001, Pages 287 - 293.

Email tác giả liên hệ: nguyenthanhtien@tuaf.edu.vn

Ngày nhận bài: 27/01/2026

Ngày phản biện đánh giá và sửa chữa: 23/02/2026; 25/02/2026

Ngày duyệt đăng: 02/04/2026