

农田野菜当心有农药污染

户外野菜口味原生态,但大棚种植的更安全

□记者 郝小庆

春暖花开,野菜也攒足了劲地冒出地面,被人们做成佳肴端上餐桌,或忆苦思甜、或尝个新鲜。越来越多人爱吃野菜,渐渐地也出现了一些品种的栽培种植,如面条菜、荠菜等。市民在挖野菜、吃野菜的同时,也要注意分辨和鉴别,避免盲目食用有毒有害植物从而造成中毒的情况。

A.全省有野菜200余种,荠菜、茵陈蒿等茎叶类占90%

“山东位于东部沿海,黄河下游,中部地势高,植物资源丰富。”山东师范大学生命科学学院教授樊守金介绍,山东可以划出3个植物分布区。

“鲁中南地区丘陵山地多,地形复杂,热量丰富,降雨充沛,常见榆树、茵陈蒿等植物。东部沿海的鲁东丘陵区受海洋气候影响,冬暖夏凉,相对湿度大,是植物种类最丰富和多样化的地区。”樊守金说。

此外,鲁西北平原区位于山东西南部、西部和北部滨海地区,地势平坦,土层深厚,野生植物资源相对缺乏,不过马齿苋、蒲公英、泥胡菜等野菜也有分布。樊守金介绍,山东省可供利用的野菜约有200余种,主要按照民间采食习惯和使用部位的不同来划分,如茎叶类、花果类、根茎类等,也可以按照植物的生长型分为木本和草本类。

山东大学生命科学学院副教授张淑萍介绍,按食用部位划分,茎叶类野菜最多,食用时主要摘取嫩茎叶,如荠菜、茵陈蒿、面条菜、马齿苋、蕨菜等,占总数的90%以上;花果类的如洋槐花、榆钱等;根茎类的比较少,如荸荠、慈菇等。“还有一些兼用型的,大约有几十种。”

“木本的野菜有榆钱、槐花、花椒芽

等,草本的更多,占有种类的90%以上,如荠菜、蒲公英、苦菜、茵陈蒿、面条菜、藜香、薄荷、苋菜、灰菜、小蓟、马齿苋、山芹菜等。”张淑萍说。



市民在济南市历下区吉祥苑菜市场购买野菜。记者 刘紫薇 摄

B.部分毒草长得像野菜,不熟悉的不不要挖

“野菜既然能被称为野菜,大多数都是可以食用的,一般没有毒性。但是有些有毒植物与某种野菜看起来很像,盲目挖掘食用可能会造成中毒。”

张淑萍举例,山芹菜和毒芹很像,但毒芹含有毒芹素,容易被人体吸收,中毒后会出现头晕、呕吐等症状,严重者还会出现麻痹、呼吸衰竭。“山芹菜的茎上没有茸毛,而野芹菜的茎毛茸茸的;野芹菜的叶子宽、短一些,而山芹菜的叶细长,茎也细长。”

“要注意的是,野生植物种类多,有毒的种类也不少,一点小技巧无法规避所有的有毒植物。没有足够的知识储备,许多有毒植物也可能被采集。”张淑萍提醒,避免食用野菜中毒最好的办法就是,不太常见、又不能百分百确定可食用的植物,不要去碰,更不要去挖。

此外,野菜种类繁多、不易识别,再加上现在环境污染和生态破坏比较严重,因此在采集野菜特别是农田杂草类的野菜时,一定要到没有喷洒农药的安全农田区域,避免采集到被农药污染的蔬菜。“采集时也要注意保护生态环境,不要过度采集、采挖,不要踩踏处在萌芽期的其他野生植物,更不要自然保护区等禁止采集的区域采集,保护自然生态环境,让更丰富的自然资源得到涵养。”张淑萍说。

C.野菜不宜作为主菜长期食用

野菜是指生于自然环境,未经人工驯化管理,可作为蔬菜食用的植物,其中有一些是栽培蔬菜的野生种或近缘种。樊守金介绍,野菜的营养价值较高,具有丰富的纤维素、维生素及多种矿物质元素,如有益的大量元素钙、镁、钾、钠等。“而且很多野菜与药同源,具有一定的药用保健功能。”

尽管野菜含有丰富的营养,但樊守金强调,野菜与一般蔬菜相比,主要的区别在于风味和口感,并不比常规蔬菜更有营养。“现在人们生活在城市中,每天吃的都是纤维细腻的常规蔬菜,偶尔换换口味会觉得很好吃。”樊守金说,这种对野菜的推崇或许更多的是人们对乡村生活和自然的向往,因为常规蔬菜的营养价值也很高,从口感、口味上来说,一般野菜并不比常规蔬菜更好,少有人把野菜当做餐桌上

的主要菜品。

一方面,野菜纤维较一般蔬菜更粗糙,口味比较“原生态”。“野菜常见的吃法主要是油炸、凉拌或者包水饺、包子,炒菜比较少,就是因为野菜的口感一般,油炸或者做馅能避免这个缺点。”另一方面,野菜一般长期暴露在野外,容易受到土壤、空气及水污染的影响,可能会积累对身体有害的物质,吃下后影响身体健康。

樊守金说,野菜也不应该存放太久,最好现采现吃,当天吃完,如果出现不舒服的症状,应该尽快去医院。“多数野菜性寒味苦,能败火,但吃太多可能会伤及脾胃,引起身体不适。因此,不管是什么野菜,尝尝新鲜就可以了,不能作为主要菜品长期食用。”张淑萍介绍,不少野菜中含有容易导致机体过敏的物质,易过敏体质的人吃了可能会产生过敏反应。

D.面条菜等野菜逐渐被“驯化”种植

4月2日清晨,记者来到匡山蔬菜批发市场,发现不少蔬菜批发商在正常供应常规蔬菜之外,也搭配着批发一些常见野菜,如荠菜、苦菜、面条菜等。摊主马先生告诉记者,一般野菜的供应量不会非常大,不过每年的这个时候野菜都很受欢迎,卖的很快,不到早上就能卖完,“主要是供应给酒店、食堂,还有一些菜市场摊贩。”

蔬菜市场上最常见的野菜是香椿芽、荠菜、苦菜、面条菜和马生菜等,其中要数面条菜最便宜,每斤一块五左右;香椿芽最贵,每斤十来块钱。“现在市面上的不少野菜都是大棚种植的,西郊这里就有一片大棚。”马先生告诉记者,今年升温快,野菜上市的多,而且正好赶上其他蔬菜也大量上市,所以价格没有去年高。

“目前规模化种植最成功的应该是面条菜。”樊守金说,面条菜原本主要生长在麦田里,长期受到酒店的青睐后,开始出现大棚种植的面条菜,并逐渐形成规模。“现在面条菜在不少酒店都作为特色菜品常年供应,未来在经过改良和培育后,极有可能变成像白菜、芹菜一样的常规蔬菜,这就是野菜被驯化的过程,也是面条菜比较便宜的原因。”樊守金说。

那么大棚种植的野菜和真正在野外自然生长的野菜有什么不同呢?“不少市民认为野菜就应该是野生的,现挖的才是真正的‘纯天然’,但其实二者在营养价值上没什么变化,并且因为水肥充足,口感还可能更好一些。”樊守金介绍,种植野菜的土壤、水、肥等来源清楚,不受污染,因此也更加卫生一些。

这些毒野菜不能吃

图1:蒲公英,长相酷似野菜蒲公英的观赏型植物,是蒲公英的近亲,属杂交品种。其花朵呈饱满半球状,茎短,叶呈花边状,蒲公英较为耐阴,多生长于园区比较繁密的树林下,植物本身无毒,但多数园区为保证其成活,每年会喷洒大量农药,所以不宜食用。

图2:曲菜娘子,冬季根不死,春天出芽,长出小苗。叶狭长较厚而硬,边有锯齿,大部分叶子贴着地面生长,秋后抽茎,高0.5至1尺多。籽很小,上有白毛。误吃了曲菜娘子脸会发肿。

图3:狼毒草,又名断肠草。高0.5至1尺,根浅黄色,有甜味;叶线形,花白色或

黄色,还有紫红色;全株有毒,根部毒性最大;误吃后呕吐、烧心、腹痛,严重的可造成死亡。

图4:老公银,又名野胡萝卜、蛇床子,与常见的剧毒植物毒芹相似。叶柄白色,根在幼苗时为灰色,长大后呈浅黄色,像胡萝卜。老公银的幼苗和老鸽筋的

幼苗相似,不易辨别,但老鸽筋的茎发红,无臭味;老公银的臭味很大。叶和根都有剧毒,误吃后会造死亡。

图5:野生地,又名猪妈妈、老头喝酒。春天开紫红色花,有的带黄色,花的形状像唇形的芝麻花。黄色,叶上有毛,有苦味。误吃后会吐、泻、头晕和昏迷。

