

PTS. NGUYỄN VĂN HOAN

VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH

NHÀ XUẤT BẢN NÔNG NGHIỆP

Hà Nội - 1999

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	5
I. THẾ NÀO LÀ VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH?	6
II. MỘT VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH TỐT CẦN ĐẠT NHỮNG YÊU CẦU GÌ?.....	6
1. Có cơ cấu các loại rau phù hợp để tận dụng được các khoảng đất trống và không gian xung quanh nhà	6
2. Có đủ các loài rau để quanh năm đều có rau ăn	6
3. Có đủ thành phần các loại rau nhằm cung cấp vitamin, các chất khoáng, chất xơ cho bữa ăn của gia đình và mùi vị hấp dẫn cho các món ăn	10
4. Có một số cây rau vừa có tác dụng làm rau, vừa có tác dụng làm thuốc thông thường khi cần thiết	10
5. Không phải chi phí tiền mua rau, chủ động trong mọi tình huống và góp phần tăng thu nhập trong gia đình.....	10
6. Có đủ lượng rau sạch theo nhu cầu của gia đình, nâng cao độ an toàn trong việc sử dụng rau hàng ngày góp phần bảo vệ sức khỏe con người	11
III. CÁCH XÂY DỰNG MỘT VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH	11
1. Quy hoạch vườn.....	11
2. Chọn cơ cấu các cây rau	12
IV. NHỮNG HIỂU BIẾT CẦN THIẾT NHẤT VỀ TRỒNG RAU Ở VƯỜN GIA ĐÌNH	15
1. Ươm cây con	15
2. Làm đất trồng	15
3. Trồng	15
4. Chăm sóc	15
5. Tạo tán.....	16
6. Để giống	16
V. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỦ RAU ĂN KHI CHỈ CÓ KHOẢNG ĐẤT HẸP	17
1. Chọn loại rau phù hợp với các khoảng đất tận dụng được quanh nhà	17
2. Thâm canh hợp lý	17

3. Lợi dụng khoảng không phối hợp nhiều tầng.....	18
4. Làm rau ăn ghém hoặc làm giá	18

VI. KỸ THUẬT TRỒNG VÀ ĐỂ GIỐNG MỘT SỐ CÂY RAU RẤT CẦN THIẾT TRONG VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH.....19

1. Cây rau muống	19
2. Cây rau dền dài ngày	20
3. Cây mùng tơi dài ngày.....	21
4. Cây rau ngót	22
5. Cây rau mùng tơi thân gỗ	23
6. Cây rau đay.....	24
7. Cây rau bí	24
8. Cây cải củ và cây lú bủ.....	25
9. Cây cà pháo	25
10. Cây đậu đũa (cây đậu dải áo)	26
11. Cây đậu ván:.....	27
12. Các cây thân leo khác: bầu, bí, mướp, đậu rồng.....	27
13. Cây hoa thiên lý:.....	28
14. Một số cây rau gia vị.....	28
15. Cây lá lốt và diếp cá	29
16. Cây húng lủi và húng láng.....	30

VII. KỸ THUẬT ĐỂ GIỐNG CÁC LOẠI RAU KHÁC TRỒNG BẰNG HẠT TRONG VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH.....30

1. Cây cải canh và cây cải dưa.....	30
2. Cây cải cúc	30
3. Cây rau diếp và cây xà lách.....	31
4. Cây hành hoa.....	31
5. Cây mùi tàu	32
6. Cây dưa chuột.....	32
7. Cây cà bát và cà tím lâu niên.....	33
8. Cây củ đậu.....	34

VIII. KỸ THUẬT ĐỂ GIỐNG CÁC CÂY RAU TRỒNG BẰNG THÂN, CỦ, THÂN GIẢ, THÂN NGẦM.....35

1. Cây hành thơm.....	35
2. Cây tỏi	35
3. Cây kiệu.....	36
4. Cây khoai sọ	36
5. Cây củ mỡ.....	37
6. Cây đinh lăng.....	38
7. Cây dọc mùng.....	38
8. Cây rau cần	39
9. Cây riềng	39

IX. SỬ DỤNG RAU TRONG BỮA ĂN HÀNG NGÀY.....40

1. Luộc:.....	40
2. Chần:	40
3. Nấu canh:.....	41
4. Xào:	41
5. Ăn sống:	41
6. Làm nộm:	41
7. Làm dưa:.....	41

LỜI NÓI ĐẦU

Rau xanh là thức ăn rất cần thiết không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày. Ăn đủ các loại rau không những chỉ làm tăng sự hấp dẫn trong bữa ăn mà còn là nguồn dinh dưỡng cần thiết. Trồng rau trong vườn nhà là truyền thống lâu đời của nông dân Việt Nam.

Trong bối cảnh hiện tại, khi mà kinh tế hộ đóng vai trò chủ đạo, sự lạm dụng các loại thuốc trừ sâu, trừ bệnh gia tăng thì yêu cầu tự túc rau sạch, sử dụng đất đai hợp lý quanh nhà là một đòi hỏi cấp bách.

Cuốn "Vườn rau dinh dưỡng gia đình" tập hợp các kinh nghiệm phong phú của nhân dân, tổng kết có chọn lọc mô hình các "ô dinh dưỡng" trong các chương trình phát triển cộng đồng. Cuốn sách còn đề cập rất chi tiết phương pháp để giống các loại rau nhằm giúp bạn đọc chủ động trong việc xây dựng một vườn rau với đủ các chủng loại.

Trong quá trình viết, do khả năng có hạn, không tránh khỏi những thiếu sót. Tôi rất mong nhận được những ý kiến đóng góp bổ sung của bạn đọc

I. THẾ NÀO LÀ VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH?

Ở hầu hết các hộ nông dân miền Bắc Việt Nam xung quanh nhà thường dành ra những khoảng đất nhỏ để trồng các loại rau. Các mảnh đất nhỏ này được rào cẩn thận để tránh gia súc, gia cầm phá hoại, bên trong trồng các loại rau theo mùa như mùa xuân trồng rau dền, mùa hè trồng rau muống, mùa thu trồng rau cải, mùa đông trồng su hào và một số rau gia vị khác. Trước nhà của nhiều hộ nông dân ta còn thấy có một vài giàn trồng các loại rau có thân leo như mướp, đậu đũa, bầu, bí xanh, đậu rồng, đậu ván hoặc hoa thiên lý. Nhiều gia đình còn tận dụng bờ rào làm nơi leo cho mùng tơi, đậu đũa, dọc theo các tường nhà trồng rau xương rồng, ở các góc vườn ít ánh sáng thì trồng cây lá lốt, khoảng đất trống gần giếng thì trồng rau ngót, mùng tơi thân gỗ, trước nhà trồng cây ớt hoặc vài cây đinh lăng...

Với cách bố trí như trên, mùa nào thứ ấy gia đình có đủ rau ăn quanh năm không phụ thuộc vào thị trường, rau ăn lúc nào cũng tươi ngon, sạch, đầy đủ thành phần dinh dưỡng. Tập hợp tất cả các cây rau trồng ở vườn rau, trước và sau nhà, tận dụng các chỗ đất trống, các cây rau thân leo tạo ra hệ thống các cây rau trong vườn nhà và được gọi là VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH (VRDDGD). Như vậy, vườn rau dinh dưỡng gia đình không chỉ là một mảnh vườn trồng rau, cũng không phải là một vài cây rau trồng ở một khu riêng biệt mà nó là tập hợp của nhiều cây rau được trồng xung quanh nhà nhằm mục tiêu đáp ứng nhu cầu đa dạng về rau hàng ngày, vừa có tác dụng sử dụng tại chỗ, vừa có tác dụng bổ sung hỗ trợ nhau về mặt dinh dưỡng, đa dạng về mặt sản phẩm, tiện lợi khi thu hái và có rau ăn quanh năm.

II. MỘT VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH TỐT CẦN ĐẠT NHỮNG YÊU CẦU GÌ?

Một vườn rau dinh dưỡng gia đình tốt cần đạt những đặc điểm sau:

1. Có cơ cấu các loại rau phù hợp để tận dụng được các khoảng đất trống và không gian xung quanh nhà

Đây là một trong những điều quan trọng nhất, thông thường thì vườn gia đình ở miền Bắc Việt Nam, nhất là ở Đồng bằng Bắc bộ có diện tích không rộng và nếu có diện tích rộng thì trồng các loại cây ăn quả lại được ưu tiên trước. Vì các lý do này mà việc tận dụng các mảnh đất trống, các khoảng không để trồng các loại rau cho nhu cầu hàng ngày là điều cần thiết.

Ví dụ: Góc vườn đầu nhà có vài ba mét vuông đất trống có thể để ra một khoảng đất để trồng rau theo cách sau đây: tháng giêng âm lịch (hoặc tháng 2 dương lịch) trồng rau dền để ăn vào tháng 3 dương lịch; kế sau rau dền thì trồng rau muống cạn để thu hoạch đến hết tháng 8. Trước khi phá bỏ rau muống thì trồng kế cải canh hoặc rau lủ bú để ăn vào tháng 9-10. Sau rau cải trồng tiếp rau diếp để thu hoạch vào tháng 11, 12, 1; các cây rau này khép kín một vòng trong năm. Trước nhà hoặc lối cổng vào người ta làm một hệ thống giàn để trồng bầu vào mùa đông, trồng đậu đũa vào mùa xuân, trồng mướp vào vụ hè, kế đậu ván để thu hoạch vào mùa thu...

2. Có đủ các loại rau để quanh năm đều có rau ăn

Bảng 1 là danh mục các loại rau được trồng hoặc mọc tự do trong vườn rau dinh dưỡng gia đình, lịch trồng và thu hái.

Tùy theo điều kiện của từng gia đình mà có thể chọn một số trong các loại rau trên sao cho có rau quanh năm, ví dụ như:

Tháng 1,2: rau diếp, rau cải, lú bú, su hào, cải cúc...

Tháng 3,4: mùng toi, rau dền, rau muống...

Tháng 5,6: rau muống, mướp, đậu đũa, rau ngót...

Tháng 7,8: dọc mùng, rau sắn, rau muống, cà pháo, cà tím...

Tháng 9, 10: rau khoai lang, đậu rồng, đậu ván, lú bú...

Tháng 11, 12: rau cải xanh, rau bí, đậu cô ve, su hào...

Bảng 1: Các loại rau trồng trong vườn gia đình, lịch trồng và thu hái

TT	Tên loại rau	Tháng trong năm											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Rau lấy thân, lá													
1	Rau muống cạn	T	T,TH	TH	TH	TH	TH	T	TH	TH	TH	TH	
2.	Rau dền	T	TH	TH	TH	TH	T,TH	TH	TH	TH	TH		
3.	Rau đay			T	TH	TH	TH	TH	TH	TH			
4.	Rau mùng toi		T	TH	TH	TH	TH	T,TH	TH	TH	TH		
5.	Rau ngót			T	TH	TH	TH	TH	T,TH	TH	TH		
6.	Rau diếp	TH	TH	TH				G	T	TH	G,TH	T,TH	
7.	Rau cải	TH	TH	TH	TH				G	T	TH	G,TH	T,TH
8.	Rai cải củ	TH	TH	TH	TH				G	T	TH	TH	TH
9.	Rau lú bú	TH	TH	TH	TH				G	T	TH	TH	TH
10.	Rau su hào	TH	TH	TH	TH				G	T	TH	TH	TH
11.	Rau bắp cải	TH	TH	TH	TH				G	T	TH	TH	TH
12.	Rau cải cúc	TH	G,TH	TH	TH								
13.	Rau cải xoong	TH	TH	TH	TH				T	T,TH	TH	TH	TH
14.	Kiểu rau			TH	TH							T	T
15.	Dọc mùng		T	T	TH	TH	TH	TH	T,TH	TH	TH	TH	
16.	Rau khoai lang	TH	TH	T,TH	TH	TH	TH	TH	TH	T,TH	TH	TH	
17.	Rau sắn			T	TH	TH	TH	TH	TH	TH			

18.	Rau chuối	TH	TH	TH	T	TH	TH	TH	TH	T	TH	TH	TH
19.	Măng, tre, măng mai						TH	TH	TH				
20.	Bí rau	TH	T	TH	TH						T	T.TH	TH
21.	Rau rút			T			TH	TH	TH	TH			
22.	Rau cần	TH	TH								T	T	TH
Rau lấy hoa, quả, củ													
23.	Bắp chuối			TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
24.	Đậu đũa		T	T	TH	TH	TH						
25.	Đậu ván						T	T	T		TH	TH	TH
26.	Đậu cô ve	TH	TH								T	T	T.TH
27.	Đậu rồng					T	T	T			TH	TH	
28.	Chuối xanh	TH	TH	TH	TH	T.TH	TH	TH	T.TH	TH	TH	TH	TH
29.	Dưa xanh					TH	TH	TH					
30.	Mướp				TH	TH	TH	T	TH	TH			
31.	Bầu	T	T	T.TH	TH	TH	TH			T		TH	TH
32.	Bí xanh	TH	T							T			TH
33.	Bí ngô	T	T			TH	TH						
34.	Cà pháo vườn					TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH
35.	Cà bát		T	T		TH	TH	TH					
36.	Cà tím lâu niên			T		TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH
37.	Cà chua	TH								T	T	T.TH	TH
38.	Su su		TH	TH	TH							T	
39.	Hoa thiên lý		T	T			TH	TH	T.TH	TH	TH		
40.	Hoa bông bông		T								TH	TH	
41.	Đu đủ	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	G	T	T
42.	Mướp đắng		T				TH	TH	TH	TH			
43.	Khoai sọ						TH						
44.	Củ mỡ			T								TH	TH
45.	Củ đậu			T						TH			

46.	Dưa chuột	T	T		TH	TH	TH			T		TH	TH
47.	Cà rốt	TH	TH	TH							T	T	T
48.	Củ niễng				T	T					TH		
Rau gia vị													
49.	Húng lủi	TH	T	T	TH	TH	TH	TH	TH	T	TH	TH	TH
50.	Húng chanh	G	T	TH	TH	TH	TH.G	T.TH	T.TH	G.TH	G.TH	T.TH	TH
51.	Cây kinh giới	G	T	TH	TH	TH	G	T.TH	TH	TH	G.TH	T.TH	TH
52.	Cây tía tô	G	T	TH	TH	TH	G	T.TH	TH	TH	G.TH	T.TH	TH
53.	Cây mùi tàu	G	G	T		TH	TH	TH	TH	TH	TH		
54.	Cây lá lốt			T	TH								
55.	Cây rau mùi	TH	TH							G	G	G.TH	G.TH
56.	Cây thì là	TH	TH							G	G	G.TH	G.TH
57.	Cây xương xông		G	T		TH	TH	TH	TH	TH	TH		
58.	Cây diếp cá		T	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
59.	Lá me		T	T		TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	
60.	Lá chanh		TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	
61.	Riềng	TH	T.TH	TH	TH	TH	TH	T.TH	TH	TH	TH	TH	TH
62.	Gừng		T								TH	TH	TH
63.	Xả			T	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH
64.	Hành lá	T.TH	T.TH	TH	TH	T.TH	TH	TH	T.TH	TH	TH	T.TH	TH
65.	Tỏi	TH	TH								T		
66.	Ớt cay	TH	G.TH	T	TH	TH	TH	G.TH	T.TH	TH	TH	T.TH	TH
67.	Mơ lông		T	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
68.	Rau ngò	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH
69.	Rau răm		TH	TH	TH	T.TH	TH	TH	TH	T.TH	T.TH	TH	TH
70.	Cần tây	T	TH	TH	TH						T	T	TH
Rau ít gặp													
71.	Mùng tơi thân gỗ		T	T	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH
72.	Thổ nhân sâm		T		TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		

73.	Bầu đất		T	T	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
74.	Spinac	T	TH	TH	TH								
75.	Đinh lăng		T	T	TH	TH	TH	TH	T.TH	TH	TH		
76.	Rau xắng				TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
Rau mọc hoang													
77.	Rau sam	M	M	TH	TH	TH	TH	TH	M.TH	TH	TH		
78.	Rền cơm		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
79.	Cải đại		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
80.	Rau dệu		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
81.	Rau muối		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH		
82.	Rau má			TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	TH	
83.	Lạc tiên		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	TH			
84.	Rau khúc		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	M	M	TH	TH
85.	Tâm bóp		M	M	TH	TH	TH	TH	TH	TH			
86.	Chua me		M	M	TH	TH	M.TH	M.TH	TH	TH			

Các ký hiệu: G - Gieo hạt M - Mọc
T - Trồng TH - Thu hoạch

3. Có đủ thành phần các loại rau nhằm cung cấp vitamin, các chất khoáng, chất xơ cho bữa ăn của gia đình và mùi vị hấp dẫn cho các món ăn

Chẳng hạn: Vitamin A có nhiều ở cà chua, cà rốt; vitamin C có nhiều ở rau ngót, rau xam. Bầu, mướp, rau muống, rau cải, su hào ngoài cung cấp vitamin còn cung cấp các chất khoáng và chất xơ rất tốt, có lợi cho tiêu hoá. Các loại rau gia vị như: rau húng, lá chanh, rau mùi, mùi tàu, lá lốt, ớt làm cho thức ăn hấp dẫn, ăn ngon miệng, kích thích tiêu hoá...

4. Có một số cây rau vừa có tác dụng làm rau, vừa có tác dụng làm thuốc thông thường khi cần thiết

Ví dụ: Hành có tác dụng thoát mồ hôi, chữa cảm, diếp cá có tác dụng hạ sốt cho trẻ em, gừng có tác dụng hạn chế ho, viêm họng; mướp lông có thể chữa lỵ trực tràng...

5. Không phải chi phí tiền mua rau, chủ động trong mọi tình huống và góp phần tăng thu nhập trong gia đình

Biết khéo léo bố trí các loại rau, biết tận dụng mọi khoảnh đất trống và không gian thì gia đình hoàn toàn chủ động về rau ăn. Nhiều gia đình còn có dư để bán hoặc bán bớt các loại rau có nhiều để mua rau khác, đặc biệt là rất tiện lợi trong lúc thời vụ khẩn trương hoặc khi mưa gió ta đều có rau trong bữa ăn hàng ngày.

6. Có đủ lượng rau sạch theo nhu cầu của gia đình, nâng cao độ an toàn trong việc sử dụng rau hàng ngày góp phần bảo vệ sức khỏe con người

Các cây rau trồng trong vườn gia đình được chăm sóc chu đáo, không sử dụng các loại thuốc trừ sâu, bệnh độc hại là nguồn rau sạch tin cậy dùng cho bữa ăn hàng ngày. Trong hoàn cảnh hiện nay, khi mà việc sử dụng phân tươi để bón cho rau (kể cả rau sống) rất tràn lan, các loại thuốc bảo vệ thực vật độc hại, lâu phân huỷ vẫn được người trồng rau sử dụng, thì nguồn rau sạch được các gia đình sản xuất ra ngay trong vườn nhà là loại rau có độ an toàn cao, mọi gia đình nên chú ý để bảo vệ chính mình.

III. CÁCH XÂY DỰNG MỘT VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH

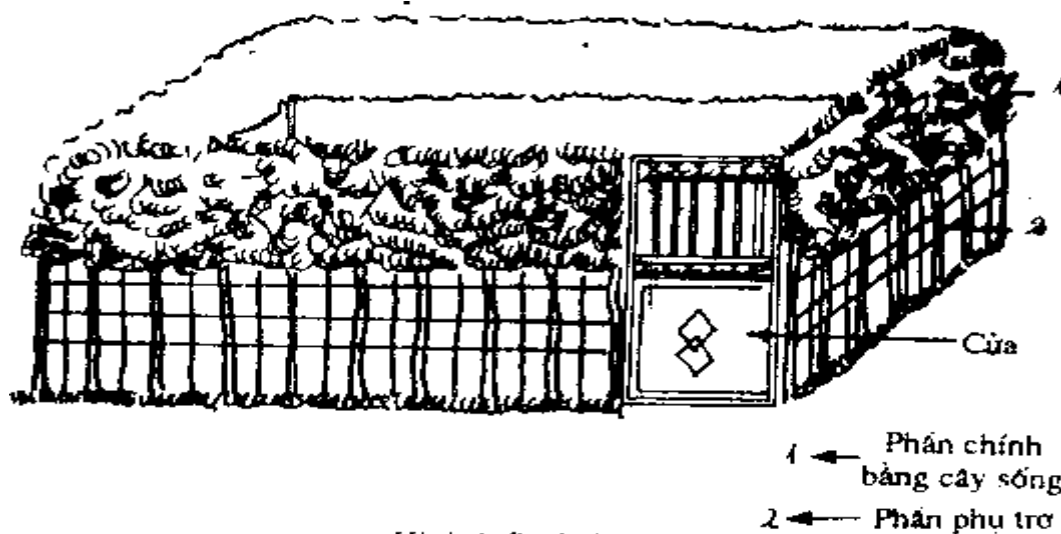
Chúng ta đã hiểu thế nào là vườn rau dinh dưỡng gia đình và thế nào là một vườn rau dinh dưỡng tốt. Các công việc phải làm là:

1. Quy hoạch vườn

Là bước đi đầu tiên rất quan trọng. Nếu có đủ đất thì cần phải dành ra một khoảnh đất tốt nhất trong vườn theo tiêu chuẩn:

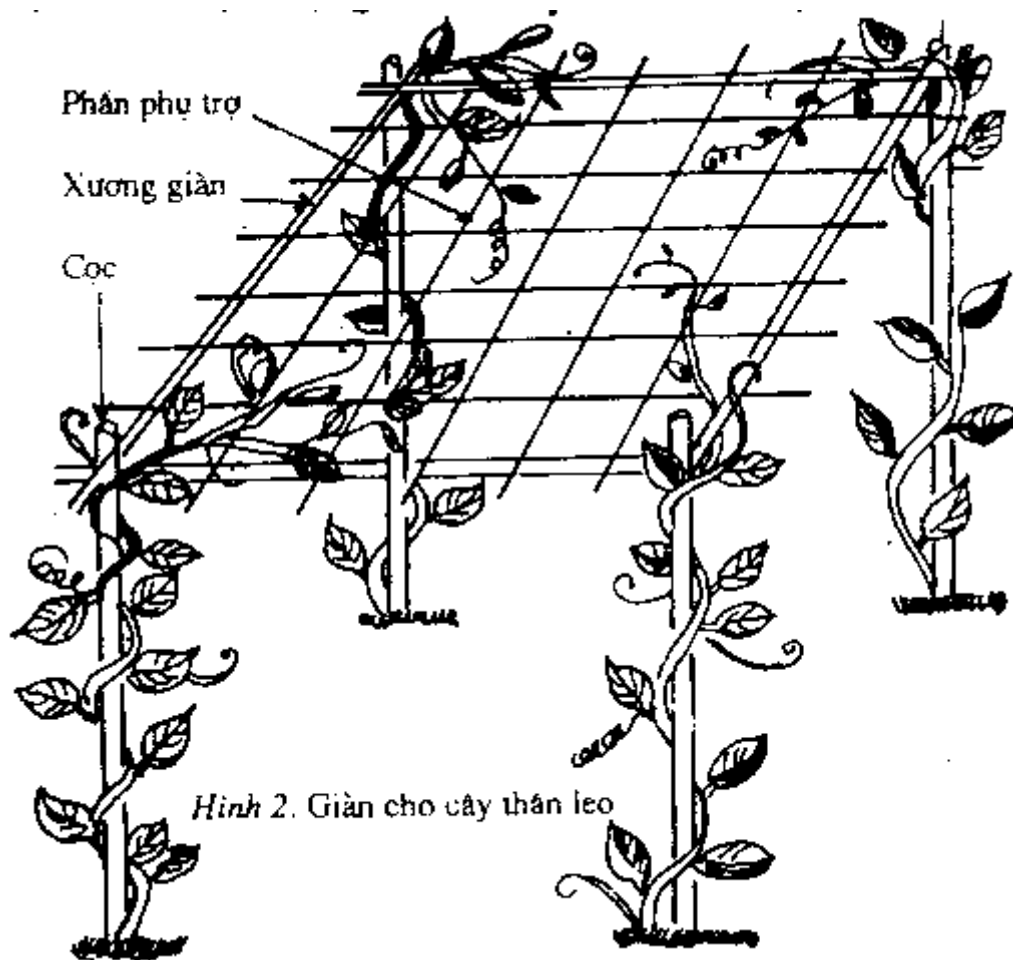
- Thoáng đàng, đủ ánh sáng
- Gần giếng hoặc ao để tiện tưới tiêu
- Tiện đi lại để thu hoạch dễ dàng

Đây là phần thứ nhất của vườn rau dinh dưỡng gia đình. Khoảnh đất này cần được rào chắn thật để tránh gia súc, gia cầm phá hoại. Theo kinh nghiệm của nhiều địa phương thì hàng rào bảo vệ nên có hai phần: phần cơ bản và phần phụ trợ. Phần cơ bản là các cọc khoẻ bền vững nhiều năm, phần phụ trợ được bổ sung hàng vụ hoặc hàng năm đảm bảo kín và thoáng. Nhiều gia đình dùng cây sắn để làm phần cơ bản của hàng rào. Cọc sắn được chôn cọc nọ cách cọc kia 20 cm, nên chọn các cây sắn dài 1,2 m để làm cọc. Cọc sắn là loại cọc sống có hai tác dụng: làm hàng rào và thu hoạch rau ăn, loại cọc này to dần ra và có thể tồn tại 3 - 4 năm mới phải thay lớp khác.



Hình 1. Sơ đồ hàng rào

Phần phụ trợ là các tấm phên hoặc thân cây điền thanh, thân cây đay có tác dụng chắn không cho gà, lợn chui qua (Hình 1). Hàng rào cần để 1 cửa ra vào, cửa này rộng 60 - 80 cm là tấm phên chắn làm cánh cửa. Phần thứ 2 của vườn rau dinh dưỡng gia đình (VRDDGD) là làm giàn để trồng các cây rau thân leo. Người ta thường tận dụng phần sân trước nhà, phần đường đi để làm giàn cho cây leo. Một giàn cho mướp leo chẳng hạn gồm 2 phần: phần cơ bản gọi là xương giàn, được làm từ các vật liệu chắc chắn gồm các cọc chôn xuống đất, các kèo gác bên trên. Trước khi cho cây leo lên, người ta gác thêm phần phụ và có được một giàn hoàn chỉnh (Hình 2).



Phần thứ 3 của vườn rau dinh dưỡng gia đình là các khoảnh hoặc doi đất tận dụng. Các khoảnh này có thể là một góc tường, dưới tán cây, một góc gần giếng, khoảnh đất giữa nhà bếp và chuồng lợn... Thậm chí có thể tận dụng hàng rào quanh nhà. Tất cả các vị trí trên đều có thể trồng được rau phục vụ bữa ăn hàng ngày của gia đình nếu ta biết chọn đúng các cây rau để trồng trong vườn nhà sao cho phù hợp với các vị trí được sử dụng.

2. Chọn cơ cấu các cây rau

Chọn cơ cấu các cây rau trước hết dựa theo các yêu cầu của một vườn rau gia đình và phải nắm được đặc tính sinh học của chúng để bố trí địa điểm trồng phù hợp. Về yêu cầu của một

vườn rau gia đình ta đã biết ở phần 2, ở đây trình bày tiếp phần đặc tính sinh học của các loài rau trồng ở vườn rau dinh dưỡng gia đình.

Theo kiểu thân, rau được chia làm 3 loại:

a) *Thân thảo*: Chiếm phần lớn số cây rau trong vườn rau như rau muống, rau dền, rau cải, cải cúc, dọc mùng, khoai lang, bí rau, mùi tàu, thì là, hành, tỏi... Các cây rau này thường trồng và thu hoạch trong vài tháng, bố trí trồng liên tiếp nhiều vụ trên một mảnh đất. Nhóm rau này thường được trồng ở phần thứ nhất của vườn.

b) *Thân thảo hoá gỗ*: Rau ngót, rau đay, mùng toi thân gỗ, cà tím lâu niên, cà pháo, húng chanh... Nhóm cây này phần lớn là cây dài ngày có thể trồng một lần thu hoạch nhiều đợt nối tiếp nhau. Nơi trồng là phần thứ 3 của vườn.

c) *Thân leo*: Bầu, bí, mướp, đậu ván, đậu rồng, đậu đũa, bí xanh... Nhóm này cần làm giàn cho chúng leo và là cây tồn tại từ 3 - 6 tháng nên có thể tính toán để trồng 3 - 4 cây ở 1 giàn trong một năm. Các loại rau này được trồng ở phần thứ 2 của vườn.

Theo tính chịu bóng chia ra:

a) *Ưu sáng (không chịu được bóng)*: Rau dền, rau cải cúc, bí, rau, thì là, hành, tỏi, mùng toi, cà tím lâu niên, tía tô, húng chanh, đậu rồng, đậu ván, mướp, bí xanh... Các loại rau này cần bố trí trồng ở một khu đất riêng, được rào chắn, hoặc ở các lô đất trồng đầy đủ ánh sáng.

b) *Cây chịu được bóng*: Dọc mùng, cà pháo, húng lủi, xương xông, cây riềng, cây bầu đất, cây rau đay, cây rau ngót. Có thể trồng ở những nơi thiếu ánh sáng như đầu nhà, sau bếp, giữa hai hàng cây ăn quả.

c) *Cây ưa bóng*: Cây mùi tàu, cây gừng, cây diếp cá, cây lá lốt, cây chuối rau... Bố trí trồng các cây rau này ở những nơi ít ánh sáng như ven tường, sau nhà, dưới tán cây ăn quả...

Theo cách thu hái chia ra:

a) *Cây thu hoạch 1 lần*: Khi thu hoạch cắt hoặc nhổ cả cây, cây không thể tái sinh được nữa như rau cải các loại, rau dền ngắn ngày...

b) *Cây thu hoạch từ từ*: Các loại cây thân leo thu hoạch quả dần dần như mướp, bầu, đậu ván, đậu đũa, đậu rồng: cây thân quả như cà pháo, cà tím lâu niên... hoặc thu lá từ từ như rau diếp, xương xông...

c) *Cây thu hoạch nhiều lần*: Khi cắt thân hoặc cắt cành thì cây tiếp tục mọc chồi khác để thu hoạch tiếp lần sau. Thuộc nhóm này gồm các cây như rau muống, mùng toi leo, rau dền dài ngày, mùng toi thân gỗ, rau sắn, rau ngót, lá lốt, diếp cá, kinh giới, húng chanh, tía tô, rau ngổ...

Dựa vào đặc tính sinh học của các cây rau theo cách phân loại trên, căn cứ vào thực tế đất đai hiện có trong gia đình, theo yêu cầu sử dụng rau từng tháng của gia đình mà chọn các cây rau cho phù hợp để có thể tận dụng tối đa các khoảng đất trống, các khoảng không gian trong vườn quanh nhà đảm bảo sự đa dạng, đủ rau ăn quanh năm, đủ thành phần dinh dưỡng và mùi vị cho bữa ăn của gia đình. Sau đây là một số ví dụ về bố trí VRDDGD ở một số địa phương trên miền Bắc.

Vùng Trung du, Miền núi:

- Giàn trước nhà: hoa thiên lý
- Giàn dọc theo cổng vào: trồng gối liên tiếp các cây mướp, đậu đũa, đậu ván (hoặc đậu rồng), bầu.
- Tường rào hoặc bờ rào: đậu đũa, mùng tơi leo
- Sau nhà: rau ngót, cà pháo, cà tím lâu niên
- Trước nhà: ớt, đinh lăng
- Dưới tán cây ăn quả: mùi tàu, gừng
- Dưới chân hàng rào: lá lốt, gừng, riềng
- Góc giếng: mùng tơi thân gỗ, rau răm, rau ngổ, diếp cá
- Vườn rau: bờ rào hàng cây sắn thu rau sắn nhiều lần. Trong vườn có 1/2 diện tích cây rau thu hái nhiều lần như rau dền dài ngày, húng, chanh, húng lủi, rau muống cạn, cây bầu đất, 1/2 diện tích còn lại trồng liên tiếp các cây rau ngắn ngày như lú bủ, rau cải, cải cúc, rau bí, rau diếp, mùng tơi ngắn ngày.

Vùng đồng bằng:

- Giàn trước nhà: hoa thiên lý
- Giàn từ cổng vào: mướp, đậu ván, bầu, su su
- Bờ rào: cây me ăn lá dưới gốc là cây lá lốt
- Sau nhà: xương xông
- Trước nhà: rau ngót, đinh lăng, ớt
- Đầu nhà: diếp cá, mùi tàu
- Bờ ao: rau cải, vài cây chuối rau
- Chân ao: rau muống, dọc mùng, rau ngổ
- Dưới ao: rau muống bè, rau rút
- Vườn rau nhỏ: rau muống cạn, rau mùng tơi, rau đay, rau cải canh, lú bủ, cải củ, su hào, húng lủi, thì là... Bờ rào của vườn rau nhỏ có thể trồng bao quanh bằng cây mùng tơi thân gỗ để thu hái lá dần dần. Còn rất nhiều mô hình khác nữa bà con có thể sáng tạo sao cho phù hợp với thực tế của gia đình, kết hợp với các cây có sẵn trong vườn như chuối, khế, đu đủ...

Hai mô hình nêu ở trên có thể đáp ứng hoàn toàn nhu cầu về rau của gia đình cả về mặt số lượng, chủng loại cũng như rau dinh dưỡng và mùi vị, gia đình chủ động trong mọi tình huống và tạo ra một cảnh quan đẹp trong nhà.

IV. NHỮNG HIỂU BIẾT CẦN THIẾT NHẤT VỀ TRỒNG RAU Ở VƯỜN GIA ĐÌNH

1. Ươm cây con

Rất nhiều loại rau được trồng từ hạt và phải qua giai đoạn ươm cây con như: rau dền, rau đay, rau cải, rau diếp, cà pháo, cà tím lâu niên, cà chua, bắp cải, su hào...

Chọn một mảnh đất trong vườn để ươm cây con, tốt nhất là đất pha cát hoặc thịt nhẹ. Nếu đất có thành phần cơ giới nặng thì cần lấy cát sông trộn thêm vào đất. Cũng có thể đóng các khay để làm nơi ươm cây con. Do vườn rau gia đình không lớn nên khoảng đất chọn để ươm cây con chỉ khoảng 1 - 1,5 m², còn khay ươm cũng chỉ cần kích thước: dài 1m; rộng 0,8m; sâu 5cm là vừa. Đất ươm cây con cần đập thật nhỏ, bón phân chuồng ủ mục hoặc phân bắc hoai, trồng đều trên bề mặt ở độ sâu 3cm, luống ươm cây con nên làm theo hình mai rùa để không bị đọng nước.

Gieo hạt thật đều. Các loại hạt nhỏ như rau cải, rau dền, rau đay cần trộn với cát khô theo tỷ lệ 1 hạt 10 cát sau đó mới gieo. Gieo thưa để cây con to mập, chất lượng cây con tốt hơn. Sau khi gieo hạt dùng rơm hoặc rạ ủ thật kín, tưới nước đủ ẩm. Khi thấy hạt mọc đều thì bỏ phần ủ ra chăm sóc tiếp. Khi cây con có 1 lá thật pha phân đạm vào nước theo tỷ lệ: 50gram đạm (1/2 lạng) vào 10 lít nước để tưới cho cây con, giúp cây lên nhanh hơn. Nếu có nước giải bón thúc cho cây con là tốt nhất, cần pha loãng nước giải với tỷ lệ 1 gáo nước giải 5 gáo nước thường để tưới. Khi nhỏ cây đi trồng phải tưới nước thật đẫm, dùng đĩa đào từng phần để bảo toàn bộ rễ, sau đó đem đi trồng ngay.

2. Làm đất trồng

Đất trồng rau được cuốc sâu 15 - 20 cm, đập nhỏ, vun luống, luống có thể rộng 1 - 1,2 m, bón lót bằng phân chuồng mục hoặc phân bắc hoai, đất làm xong nên trồng ngay để đảm bảo đủ ẩm.

3. Trồng

Luống trồng rau chuẩn bị xong thì đưa cây con vào trồng. Tùy theo độ lớn của từng loại rau mà bố trí mật độ và khoảng cách khác nhau. Các loại rau như rau diếp, rau cải... bố trí trồng ở khoảng cách 20cm x 20cm. Các cây khác như rau dền dài ngày (thu hái nhiều lần), rau đay, cà pháo, bắp cải... trồng theo khoảng cách 40 - 45 cm x 20 - 25 cm. Dùng đĩa tạo ra một hố nhỏ, đưa cây vào, lấp kín rễ, ấn chặt. Sau khi trồng xong dùng ô doa hoặc gáo tưới nước thật đẫm vào gốc. Nên trồng vào chiều tối để qua đêm trời mát cây dễ hồi phục.

4. Chăm sóc

Tất cả các loại rau ở gia đình đều cần được tưới thường xuyên nhất là các loại rau về mùa thu, mùa đông và mùa xuân. Nếu gia đình có ao thì tốt nhất là dùng nước ao để tưới cho rau, nếu không có ao thì dùng nước giếng. Xen kẽ giữa các đợt tưới nước thường là tưới nước có dinh dưỡng tốt như: nước giải, nước phân lợn. Khi tưới các loại nước này phải hoà loãng với 3 phần nước (1 gáo nước giải, 3 gáo nước thường) và tưới vào khoảng cách giữa hai cây rau, không tưới trực tiếp vào gốc mà tưới xung quanh (nhất là khi cây còn nhỏ) tránh tưới vào lá.

Khi cây rau đã khép tán chỉ cần tưới nước. Với các loài rau thu hái nhiều lần thì cứ sau một đợt thu hái cần tưới nước có dinh dưỡng 1 lần.

Đối với rau ăn cần tránh đến mức tối đa việc sử dụng thuốc trừ sâu bệnh. Phương pháp phòng chống sâu bệnh tốt nhất là dùng phân hữu cơ hoai mục để bón lót, tưới nước dinh dưỡng hữu cơ (nước giải, nước phân lợn), thường xuyên theo dõi có sâu là bắt ngay. Trường hợp đặc biệt phải sử dụng thuốc trừ sâu thì sử dụng các loại thuốc phân huỷ nhanh ít độc với người, gia súc, gia cầm và ít nhất là 10 ngày sau khi phun thuốc mới thu hoạch rau để ăn.

5. Tạo tán

Khác với rau trồng đại trà, rau trồng ở vườn rau dinh dưỡng gia đình phần nhiều là các cây rau thu hái nhiều lần phù hợp với yêu cầu tự túc rau xanh. Những cây rau này rất cần được tạo tán để cho năng suất cao và kéo dài thời gian thu hoạch.

Ví dụ:

* Cây rau dền lá hến, cây húng chanh, tía tô, kinh giới, cây rau đay... Khi cây cao 12 - 15 cm cần bấm ngọn để chúng ra cành. Mỗi cây cần có 4 - 6 cành cơ bản, các cành này được bấm ngọn tiếp để ra cành cấp 2. Chỉ bắt đầu thu hoạch khi số cành cơ bản đạt khoảng 20 - 24 cành. Khi thu hoạch cũng cần để cành phát triển dài, thu phân non, nên để lại 2 - 3 cái lá (có 2 - 3 đốt) để chúng tiếp tục ra cành cho lần thu hái sau.

* Cây cà pháo, cà tím lưu niên: cây được 5 - 6 lá bấm ngọn cho ra cành cơ bản, cần có 4 - 6 cành cơ bản. Bấm ngọn tiếp lần 2 để tạo ra 12 - 18 cành cấp 2 sao cho cây có tán xum xuê, cành càng nhiều càng tốt.

* Cây rau muống, cây rau húng lủi, húng láng, ở đây cần tạo ra thật nhiều thân phát triển sát mặt đất, từ các thân này sẽ thu hoạch được nhiều thân nhỏ làm rau, các thân trên đóng vai trò như các cành ở các cây khác.

Cách làm: trồng tương đối dày, lần hái đầu tiên cần để lại 3 - 4 lá để tạo ra các thân cơ bản phát triển từ các đốt sát mặt đất. Lần thu hái thứ 2 để lại 2 - 3 lá ở mỗi thân để tạo ra ngay số lượng mầm sinh trưởng lớn. Các lần thu hái sau có thể bấm sát mặt đất để số thân tăng lên từ từ và đạt đến tối đa sau lần thu hái thứ tư.

6. Để giống

Nhìn chung các loài rau trồng trong vườn rau dinh dưỡng gia đình đều là những giống địa phương nên bà con ta cần chú ý để giống cho vụ trồng sau. Có thể kết hợp giữa trồng rau ăn và để giống bằng cách chọn cây tốt nhất lấy hạt hoặc lấy thân cành để trồng sang vụ sau. Khi để giống rau cho vụ sau cần chú ý một số vấn đề then chốt là:

a) *Các cây rau để giống bằng thân ngầm* (rau húng lủi, rau húng láng...), bằng củ (dọc mùng, khoai lang...), bằng thân (rau muống, rau ngót, rau rút, mùng tơi thân gỗ, sắn...) thì ít bị thoái hoá, chỉ cần chọn các cây tốt trong vườn, không bị sâu bệnh để làm giống cho năm sau.

b) *Các cây lấy hạt làm giống* thuộc nhóm cây tự thụ phấn ít bị thoái hoá hơn so với nhóm cây thụ phấn chéo.

* Các cây tự thụ phấn: Đậu đũa, đậu rồng, đậu ván, cây kinh giới, cây tía tô, cây mùi tàu, cà pháo, cà tím lưu niên, cà chua... ở các cây này có thể để lại một vài cây lấy hạt hoặc chọn lấy quả tốt nhất để lại làm giống.

c) *Các cây thụ phấn chéo:* Bầu, mướp, bí xanh, bí ngô, đu đủ, củ cải, lú bú, rau cải các loại, cải cúc, rau dền... ở các cây này nếu để lại 1 cây thì thu được rất ít hạt, giống rất dễ bị thoái hoá. Khi để giống ở nhóm cây này cần để lại ít nhất là 4 cây tốt nhất cùng giống trồng sát

nhau hoặc chọn hoa đực của hai cây tốt nhất của cùng một giống để thụ phấn cho nhau. Hạt thu được từ các cây trên được dùng làm giống mới giữ được chất lượng rau của vụ sau.

V. LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỦ RAU ĂN KHI CHỈ CÓ KHOẢNG ĐẤT HẸP

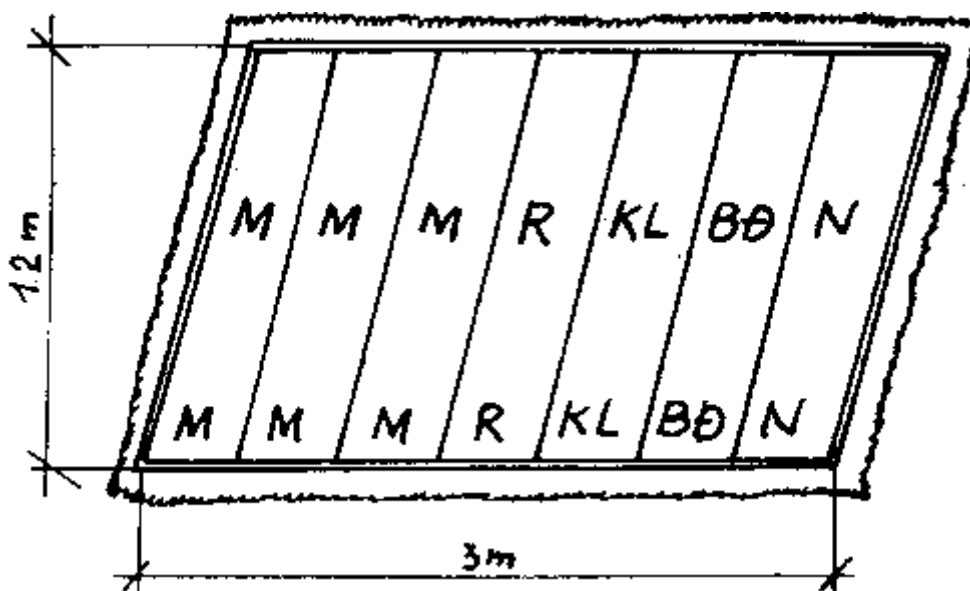
Ở rất nhiều gia đình quanh nhà rất hẹp (nhỏ). Tuy nhiên nếu biết khéo léo bố trí trồng trọt thì chỉ cần vài mét vuông vẫn có thể tự túc được rau quanh năm. Có thể nêu vài nét về vấn đề này để bà con tham khảo:

1. Chọn loại rau phù hợp với các khoảng đất tận dụng được quanh nhà

Những nơi bóng ít ánh sáng có thể bố trí rau ngót, rau diếp cá, cây lá lốt, những chỗ ẩm ướt thì trồng rau muống, rau ngổ, dọc theo tường sau nhà trồng hàng rau ngót xen với xương xông, nếu có 2 - 3 m² đất trống có thể trồng rau khoai lang hoặc trồng gối theo mùa, khoảng đất nhỏ đầu hai hiên nhà nên trồng cây bầu đất. Dọc đất dọc theo sân nhà trồng hàng mùng toi thân gỗ để thu hái nhiều lần...

2. Thâm canh hợp lý

Nhiều cây rau có thể thâm canh để thu được nhiều rau liên tục trên 1 đơn vị diện tích nhỏ. Ví dụ trồng 0,5m² khoai lang; 2,0 m² rau muống, 0,5 m² rau dền lá hén, 0,5 m² rau bầu đất; ở mỗi khoảng rau trên chia ra các phần nhỏ đủ thu hoạch cho một bữa ăn. Rau muống, rau khoai lang, rau bầu đất hái sát mặt đất. Hái xong pha nước giải loãng tưới ngay. Rau dền tưới nước giải vào gần gốc, sau khi tưới 6 - 7 ngày thì rau lại lên tiếp và thu đợt khác, theo cách này thì 3,5 m² có thể đủ cho gia đình 3 người ăn rau hàng ngày (Hình 3).



Hình 3: Sơ đồ thâm canh và sử dụng 3,6 m² rau

Ký hiệu:

1 ô nhỏ là phần rau dành cho một bữa ăn

M - Rau muống

R - Rau dền

KL - Rau khoai lang

BÐ - Rau bầu đất

N - Rau ngót

3. Lợi dụng khoảng không phối hợp nhiều tầng

Xung quanh nhà, hàng rào, cổng vào đều có các khoảng trống và khoảng không. Thay vì bờ rào thường ta có thể trồng cây me hoặc cây sắn làm hàng rào, dọc bờ rào phía trong tạo ra một giàn leo nhỏ trồng mùng tơi dài ngày để hái lá và ngọn nhiều lần, dọc bờ rào phía ngoài chia ra nhiều đoạn: đoạn trồng lá lốt, đoạn trồng diếp cá, đoạn trồng xen gừng, đoạn trồng xen gừng. Cây me và cây sắn tạo tán hợp lý thu lấy lá non làm rau ăn.

Các khoảng không dọc theo lối vào nhà hoặc đầu nhà được tận dụng làm giàn. Các giàn này cũng cần chia làm nhiều đoạn để trồng các cây thân leo khác nhau, kế tiếp nhiều cây để khi cây hết quả thì cây sau đã leo lên giàn và cũng đã bắt đầu cho quả. Các cây cũ cắt thân sát gốc, thân leo trên giàn sẽ chết và lại đóng vai trò như phần phụ của giàn cho cây sau leo. Các cây họ đậu như đậu đũa, đậu rồng, đậu ván có thể cho chúng leo xen vào nhau, thu xong đậu đũa thì đến lượt đậu rồng ra quả, thu xong đậu rồng thì còn lại đậu ván...

4. Làm rau ăn ghém hoặc làm giá

Gia đình có thể đóng các khay hoặc lợi dụng dưới tán cây để làm nơi trồng các cây rau ăn ghém, các cây rau: lủ bú, cải canh là các cây rau ăn ghém rất tốt. Đất trồng rau ăn ghém là cát được rang để khử trùng, cứ 1 m² nền thì trộn thêm 20gam đạm + 20 gam kali + 50 gam lân sau đó gieo thật dày. Khi cây rau có 2 - 3 lá thật thì thu hoạch, rửa kỹ, cắt bỏ rễ dài, phối hợp thêm với rau chuối, giá đậu, lá mơ lông, lá diếp cá để ăn sống rất tốt, sau 3 - 4 lần gieo cần bổ sung thêm 1/2 lượng phân của lần gieo đầu.

Gia đình có thể chủ động làm giá đậu xanh theo cách đơn giản sau đây: dùng cát vàng mịn cho xuống nước đãi thật sạch, rang cát cho thật nóng để khử trùng. Đậu xanh ngâm nước 15 giờ cho trương đều. Trộn đều hạt đã ngâm với cát theo tỷ lệ 1 đậu 5 cát, đổ vào một túi nhỏ được may từ các bao xác rắn, buộc chặt miệng, dìm vào chậu nước cho hút no nước, vớt lên cho chảy hết nước thừa, bỏ bao này vào một túi polyetylen (ni lông) buộc miệng lại. Sau 3 ngày thử mở bao kiểm tra, nếu đã thành giá thì đổ ra sàng, sàng qua cho cát rơi xuống, lấy giá ra cho vào chậu nước, vớt lấy giá sạch để dùng. Cát thu lại để làm tiếp. Sau 3 - 4 lần làm cần cho cát ra phơi khô, xấy bỏ các vỏ đậu lẫn vào, rang lại để khử trùng và sử dụng làm giá tiếp, có thể thay bằng cát mới càng tốt.

** Làm giá bông:*

Vùng đồng bằng Bắc bộ (các tỉnh Thái Bình, Hà Nam, Hưng Yên, Hải Dương...) có tập quán dùng giá làm từ hạt bông. Giá bông được dùng phối hợp với giá đỗ hoặc dùng để nấu canh cua là món ăn rất độc đáo.

Hạt bông được xát kỹ cho bong hết sợi bám dính trên hạt, ngâm vào nước sạch 8 giờ cho hút no nước. Thu lá tre tươi rửa sạch để dùng làm giá thể gieo hạt bông. Lót một lớp lá tre dày vào đáy chiếc nồi đình chuyên để làm giá, rắc một lớp hạt đã ngâm cho hút no nước, cho lớp lá tre khác và rắc tiếp lớp hạt khác. Sau khi hết hạt cần phủ một lớp lá thật dày, dùng các thanh tre cài chéo để ghim cho chắc. Mỗi ngày cho nồi giá uống nước một lần. Ba ngày sau cần bỏ que ghim, cho nồi giá vào một bao polyetylen buộc miệng lại, sau 6 - 8 ngày thì có giá bông đạt tiêu chuẩn.

VI. KỸ THUẬT TRỒNG VÀ ĐỂ GIỐNG MỘT SỐ CÂY RAU RẤT CẦN THIẾT TRONG VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH

1. Cây rau muống

* *Cây rau muống cạn:*

Là một cây rau chủ lực trong vườn rau gia đình được trồng rộng khắp từ Miền núi, Trung du tới Đồng bằng. Giống rau muống cạn Phú Thọ là giống rau có thân cứng, ít bò lan, lá nhỏ màu xanh sáng, ra cành khoẻ, chịu hạn tốt, chịu rét khá được trồng phổ biến tại vùng Trung du của tỉnh Phú Thọ và hầu hết các tỉnh Trung du, miền núi phía Bắc.

a) *Kỹ thuật trồng*

Thời vụ trồng rau muống cạn từ tháng 3 đến tháng 7 và thu hoạch liên tục từ tháng 4 đến tháng 9. Đầu tháng 10 rau ra hoa đồng loạt, nếu trời ẩm và chăm sóc tốt vẫn có thể thu hoạch hết tháng 10, tháng 11.

Chọn một mảnh vườn trong khu 1 (có rào xung quanh) để trồng. Ở gia đình có ao thì tốt nhất là chọn bờ ao để trồng rau muống cạn. Cước đất chia luống rộng 1m, đập đất nhỏ, trộn phân bắc hoai hoặc phân lợn ủ mục vào đất, san phẳng và đem rau giống vào trồng. Chọn các nhánh rau có 6 - 8 lá, dùng dao cắt sát mặt đất để lấy rau giống đem trồng. Lấy đĩa đào các rãnh nhỏ theo hàng ngang luống, hàng nọ cách hàng kia 12 - 15 cm, trồng cây nọ cách cây kia 5 - 6 cm để tạo ra luống rau dày, sau 2 - 3 lần hái là đạt năng suất tối đa. Sau khi trồng dùng ô doa tưới thật đẫm, 4 ngày sau khi trồng tưới thúc bằng nước giải pha loãng. Rau bén rễ ra lá mới cần bấm ngọn ngay, để lại 2 lá còn thì bấm bỏ, bấm ngọn xong tưới thúc bằng nước giải hoặc nước phân lợn. Ở lần thu hoạch thứ nhất chú ý khi hái luôn để lại 2 đốt. Các lần thu sau dùng dao cắt hoặc hái sát mặt đất nhưng chú ý để lại các mầm non như vậy sẽ thu được đợt sau nhanh hơn. Thu hoạch xong đến đâu tưới thúc ngay đến đấy.

b) *Để giống:*

Vào đầu tháng 9 chọn các nhánh rau không bị sâu bệnh trồng lại nhằm để giống cho năm sau. Khu để giống cần khuất gió để tránh gió mùa đông bắc - nguyên nhân chính gây chết rau. Cây rau có gốc non, chất dinh dưỡng dự trữ lớn vào giai đoạn giá rét nhất (tháng 1 và 15 ngày đầu tháng 2) sẽ giúp cho cây sống được qua mùa đông, vì vậy việc trồng lại vào đầu tháng 9 là rất cần thiết. Sau khi rau đã bén rễ hồi xanh cần bón thúc, xong để rau lên dài 30 - 35 cm mới hái để lại 4 lá gốc. Vào đầu tháng 11 không hái nữa mà để rau lại cho nuôi thân ngầm, tiếp tục tưới nước giải pha loãng. Gặp khi thời tiết rét (nhiệt độ xuống dưới 10°C) ta nên dùng giấy nilông trong (giấy polyetylen) phủ lên luống rau theo kiểu vòm cố định, xung quanh dùng đất lấp lại. Cách này chống rét cho rau giống rất tốt. Cuối tháng 1 đầu tháng 2 tưới thúc cho rau giống để rau nhanh lên mầm mới. Khi mầm mọc lên dùng cuốc đào cả gốc, chọn các cây có chồi đem gơ. Đất gơ cần làm kỹ, bón phân bắc và trồng dày, thúc mạnh cho rau lên mầm, cắt lấy các mầm lên dài để đem trồng hoặc nhân tiếp. Với cách để giống như trên gia đình hoàn toàn chủ động giống và có thể bán rau giống cho nhiều nhà khác. Ở nhiều nơi kinh doanh rau muống giống vào đầu mùa trồng mang lại nguồn thu hấp dẫn.

* *Cây rau muống bè:*

Cây rau muống bè được bà con vùng Đồng bằng trồng để tận dụng mặt nước như ao, ven hồ, các đoạn kênh gần làng. Rau muống bè là giống rau muống bò lan có bộ rễ phát triển mạnh, khi được trồng trên mặt nước rễ của chúng kết lại với nhau, thành bè nổi trên mặt nước. Rau muống bè chủ yếu để tận dụng mặt nước và dinh dưỡng tan trong nước.

Kỹ thuật trồng

Tạo giá thể: Dùng bèo tây, thân cây chuối buộc liên kết chúng lại với nhau để tạo thành một chiếc bè tạm thời. Vớt bùn ao phủ một lớp dày 3 -4 cm lên mặt bè, bón thêm một ít phân bắc hoai mục ta có giá thể để trồng rau muống bè.

Trồng và tạo bè: Cắt rau giống bỏ lá chỉ lấy một phần thân vùi một lượt theo kiểu đan rá đều trùm toàn bộ bề mặt giá thể. Khi rau mọc không hái ngay mà tiếp tục vùi các thân mới mọc trên bề mặt giá thể để tạo ra một bè nổi trên mặt nước. Để thúc rau lên nhanh có thể pha loãng nước phân lợn, nước giải tưới cho bè rau. Khi bè rau có nhiều ngọn mới, phân bố đều trên bè thì bắt đầu thu hoạch. Sau mỗi lần thu hoạch cần hái bớt lá già tưới bổ sung nước dinh dưỡng vào phân đã hái.

Để giống

Mùa đông tới cần kéo bè rau vào một góc ao, ngừng thu hoạch, tưới bổ sung dinh dưỡng, chắn gió bắc để lưu cho năm sau.

2. Cây rau dền dài ngày

Chọn giống rau dền trung du thường gọi là rau dền lá hến vì lá có hình vỏ hến. Giống rau dền này phải đến cuối tháng 9 dương lịch mới có hoa nên thời gian thu hái kéo dài, nếu chăm sóc tốt thì một lần trồng được thu hoạch trong 4-5 tháng gồm nhiều đợt hái cây mới bị già phải trồng lại.

a) Kỹ thuật trồng:

Gieo cây con đợt 1 vào cuối tháng 1 đầu tháng 2 để trồng vào giữa tháng 2. Gieo cây con đợt 2 vào đầu tháng 5 và trồng vào giữa tháng 5 để vừa thu rau vừa kết hợp để giống. Hạt rau dền rất nhỏ nên cần làm đất kỹ, đập thật nhỏ, san phẳng, bón lót phân bắc hoai, trộn lẫn một khối lượng hạt với 20 khối lượng cát để gieo cho đều. Gieo xong dùng rạ tủ thật kín, tưới nước đủ ẩm, tưới sau khi tủ để tránh gây ra váng đất hạt rau dền không mọc được. Theo dõi thường xuyên, khi thấy hạt đã mọc đều thì bỏ rạ tủ ra, tiếp tục tưới nước đủ ẩm. Cây con mọc 3 lá thật cần pha nước giải loãng tưới thúc. Khi cây được 6 lá thì đánh đi trồng.

Đất trồng rau cần cuốc sâu 20cm, lên luống rộng 60cm, cao 10cm, bỏ hố, bón lót phân chuồng. Dùng đĩa hoặc que tre vót nhọn tạo ra các hố nhỏ ở giữa, đưa cây rau vào trồng lấp kín rễ, ấn chặt, tưới đẫm nước. Khoảng cách trồng: 2 hàng 1 luống, hàng cách hàng 40cm, cây cách cây 25cm, 1m² trồng 10 cây. Cũng có thể tận dụng khoảng đất trống rải rác trong vườn để trồng giống rau dền này. Sau khi trồng 6 - 8 ngày tưới thúc bằng nước giải hoặc phân lợn pha loãng cách gốc 15cm. Khi cây cao 25cm cần bấm ngọn để cho rau dền ra cành cơ bản, cành cơ bản được 6 lá cần bấm ngọn tiếp cho ra cành cấp 2, cành cấp 2 được 6 lá thì bấm đi 3 lá: đây là lần thu thứ nhất. Liên tiếp 3 lần thu tiếp theo đều để lại 3 lá để tạo ra thật nhiều cành, cây có tán to. Từ khi cây có tán to thì thu hái các cành có lá 6 lá trở lên và luôn để lại 1 - 2 lá để rau ra cành tiếp và được thu tiếp. Khi thu hoạch nên hái theo kiểu cuốn chiếu, hái hết cả cây sau đó tưới thúc ngay bằng nước dinh dưỡng hoặc dùng đĩa bới đất ở khoảng xung quanh cây bằng tán và bón thúc bằng phân bắc hoai rồi lấp đất lại. Nên dùng dao sắc để cắt khi thu hoạch rau tránh làm nát hoặc gãy cành. Giống rau dền hến Trung du thường bị sâu xanh cuốn tổ phá hoại, tốt nhất là thường xuyên bắt và diệt sâu. Loại sâu này rất nhanh nhẹn và khi bị động thường nhả tơ tụt xuống đất xung quanh gốc cây vì vậy, sau khi thu hoạch xong dùng tay rung mạnh cây và tìm quanh gốc để bắt sâu diệt đi hoặc phát hiện tổ sâu để tìm diệt. Giống rau dền hến hầu như không bị bệnh gì đáng kể.

b) Để giống

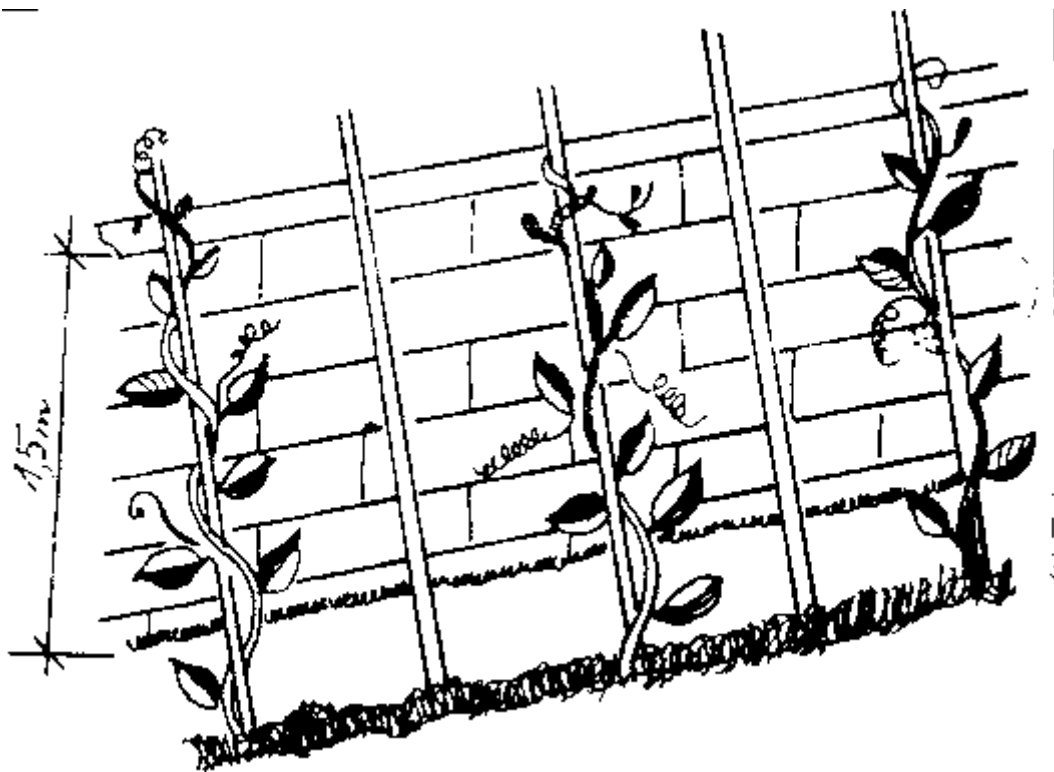
Ở lần trồng thứ hai vào đầu tháng 8 ta chọn các cây có tán to, cây sinh trưởng tốt, chỉ hái phớt qua các cành to và chọn các cây này để cho ra hoa và thu hạt cho năm sau. Tiếp tục tưới thúc thêm 1 - 2 đợt cho cây có nhiều cành. Khi cây đã chuyển sang màu vàng thì chặt cả cây, bỏ vào mẹt hoặc nia phơi khô, đập lấy hạt, phơi khô kỹ, bỏ vào chai thủy tinh nút thật kín, gác gác bếp để làm giống năm sau trồng tiếp.

3. Cây mùng toi dài ngày

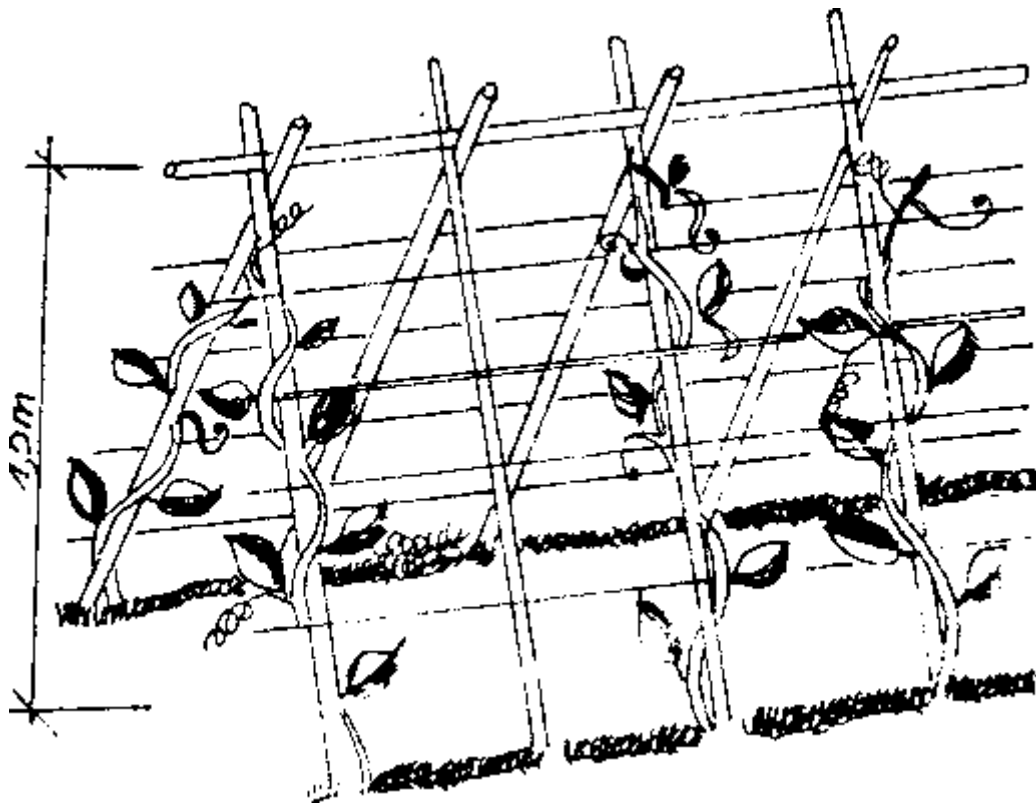
Chọn giống mùng toi thân leo, giống mùng toi Trung du có khả năng phân cành mạnh, ra hoa vào cuối tháng 9 để trồng nhằm kéo dài thời gian thu hoạch, thu lá và ngọn non để cây ra lá và cành tiếp

a) Kỹ thuật trồng

Mùng toi dài ngày là cây thân leo nên phải làm giàn. Có thể tận dụng các loại bờ rào quanh nhà hoặc rào của vườn rau để tạo ra một giàn cho mùng toi leo. Dùng cây sắt, cây dóc hoặc cành tre nhỏ tạo ra một giàn kiểu mặt phẳng nghiêng dọc theo bờ rào để mùng toi leo lên. Nếu trồng ở khu riêng thì dùng các cọc choái khoẻ làm giàn kiểu chữ A để tạo ra 2 mặt phẳng nghiêng hai bên là kiểu tiết kiệm nhất (Hình 4)



Hình 4a: Làm giàn nghiêng dựa vào tường



Hình 4b: Làm giàn kiểu chữ A

Sau khi trồng 1 tuần cần bón thúc phân bắc hoặc tưới nước giải pha loãng cho cây lên nhanh. Để mừng toi leo lên giàn, khi cây cao 50 - 60cm thì bấm ngọn cho ra cành, các cành ra được 5 - 6 lá tiếp tục bấm ngọn cho ra cành cấp 2, thu lá khi mừng toi đã leo kín giàn. Các ngọn ra mới sau khi thu 6 - 8 lá tiếp tục bấm ngọn cho ra cành tiếp. Khi giàn đã khá rậm rạp thì dùng dao sắc cắt bớt các cành rườm rà, tạo tán lại, cho ra cành mới để tiếp tục thu hoạch.

c) Để giống

Vào giữa tháng 9 chọn các cây tốt, không thu hoạch nữa cho chúng ra hoa, ra quả, thu hạt để làm giống cho năm sau. Quả mừng toi khi chín có màu đen, quả mọng, hạt có vỏ cứng. Thu lấy quả chín, cho vào rá sát bỏ phần thịt lấy hạt, phơi trong bóng cây hoặc nắng nhẹ cho khô, bảo quản trong chai để đến vụ xuân năm sau gieo tiếp.

4. Cây rau ngót

Có nhiều giống rau ngót khác nhau nhưng nên chọn giống rau ngót Trung du để trồng ở nơi đất cao (vùng Trung du) và giống rau ngót Từ Liêm để trồng ở những nơi đất thấp (vùng Đồng bằng).

Cây rau ngót là cây dài ngày, ra hoa vào đầu tháng 10 khi đó cây cần, lá nhiều xơ, chất lượng làm rau thấp hơn. Nhìn chung cây rau ngót cho thu hái liên tục trừ các tháng lạnh giá và quá khô (tháng 12, tháng 1), tuy nhiên nó cho năng suất cao nhất là các tháng cuối xuân và các tháng mùa hè.

a) Kỹ thuật trồng

Trồng rau ngót bằng thân, dễ trồng. Cây rau ngót là cây lâu niên cần áp dụng cách trồng cải tiến nhằm luôn thu được năng suất cao. Thời vụ trồng tốt nhất theo phương pháp cải tiến là đầu mùa thu. Vào đầu tháng 7 dương lịch khi cây rau ngót đang sinh trưởng mạnh chọn các cây tốt, lá to, không sâu bệnh, cắt lấy các đoạn thân bánh tẻ dài 20cm để giâm. Tạo một khu giâm cành ở nơi mát, che cho mặt trời không chiếu trực tiếp, chỉ lấy ánh sáng tán xạ. Dùng gạch xếp thành các luống nhỏ rộng 60cm, dài tùy ý. Đổ cát sạch với độ sâu 10cm, tưới đủ ẩm và cắm liên tiếp các đoạn thân đã chuẩn bị sẵn cho ngập sâu vào cát ẩm 6 - 7cm. Có thể sử dụng các chất kích thích ra rễ sẽ thu được kết quả tốt hơn. 7 ngày đầu tiên luôn dùng bình phun thuốc trừ sâu phun ẩm lên luống giâm, các ngày sau đó mỗi ngày phun 1 lần. Kiểm tra khi thấy các thân bắt đầu ra rễ thì mang đi trồng (thường là 1 tháng sau khi giâm).

Rau ngót có thể trồng thuần, trồng xen vào cây ăn quả hoặc tận dụng ở dọc bờ rào, đường đi sau nhà. Dùng cuốc đào một rãnh nhỏ rộng 15cm, sâu 10 cm sau đó trộn phân chuồng mục với đất lấp lại. Dùng đĩa bới thành các hố nhỏ dọc theo các rãnh đã chuẩn bị và đưa các đoạn thân đã giâm vào, lấp sâu 5 - 6cm, ấn chặt, tưới nước. Để tránh nắng, có thể dùng các vật liệu che phủ đến khi thấy rau ngót ra lá mới thì bỏ vật che đi, tưới thúc bằng nước giải hoặc phân lợn. Khi các cành mới đã lên được 5 - 6 lá thì bấm ngọn cho rau ngót đâm cành, tạo ra 4 - 6 thân trên 1 gốc. Các khóm rau ngót được trồng khóm nọ cách khóm kia 25 - 30cm, nếu trồng thuần thì hàng nọ cách hàng kia 35cm, khóm cách khóm 20cm. Chăm sóc chu đáo để rau lên tốt có thể thu 2 - 3 đợt sau đó để lại cho rau qua đông. Vụ xuân năm sau dùng dao sắc đốn hết thân cũ cách mặt đất 7 - 10cm cho rau ra thân mới, thu 5 - 6 đợt lá đến khi cây cao 80 - 90cm lại đốn tiếp. Định kỳ sau mỗi lần hái hoặc đốn cần bón thúc cho rau bằng phân bắc hoai, phân lợn ủ mục hoặc tưới nước giải, nước phân lợn pha loãng. Rau ngót ở vườn có thể thu hoạch 2 - 3 năm mới phải trồng lại. Trên đây là cách trồng cải tiến. Cách trồng cũ là lấy thân qua đông trồng vào vụ xuân, cách làm này làm mất một thời gian dài đáng ra ta có thể thu hoạch được rau ăn và lại thân rau ngót đã để qua đông có tỷ lệ sống thấp hơn, khi trồng có nhiều cây chết gây ra cách quãng trong luống rau là điều ta không mong muốn, cách trồng cải tiến khắc phục được các nhược điểm đã nêu.

b) Để giống

Rau ngót là cây nhân giống bằng thân nên rất dễ để giống. Khi cần chọn các cây khỏe, nhiều lá, lá dày, sinh trưởng mạnh để cắt thân đem giâm cành, làm giống.

5. Cây rau mùng tơi thân gỗ

Là cây sống lâu năm, ưa ẩm, thu hoạch lá làm rau ăn có vị như mùng tơi nên được gọi là cây mùng tơi thân gỗ. Có 2 giống phổ biến: giống lá to và giống lá nhỏ. Giống lá nhỏ phân cành mạnh, chịu hạn tốt hơn nên thường được trồng ở vùng Trung du, giống lá to trồng phổ biến ở vùng Đồng bằng. Cây mùng tơi thân gỗ cho thu hái kéo dài từ tháng 2 đến tháng 11, chỉ khi trời quá lạnh cây mới tạm ngừng sinh trưởng. Vì ưu thế này nên mỗi gia đình nên trồng một số bụi để có rau ăn quanh năm.

Kỹ thuật trồng:

Tương tự như trồng rau ngót. Vì thu hái lá (là các lá đơn) nên cần tạo tán cho cây ra thật nhiều cành tạo thành một bụi thì cho nhiều lá hơn. Kỹ thuật chăm sóc, nhân giống tương tự như cây rau ngót.

6. Cây rau đay

Có 2 giống phổ biến là giống tía và giống trắng.

Giống rau đay tía chịu hạn tốt nên được trồng phổ biến ở vùng Trung du, giống rau đay trắng phân bố ở vùng Đồng bằng. Nhân dân thu lấy các cành non làm rau, cây ra hoa vào đầu tháng 10 và khi ra hoa thì sinh trưởng kém, vào đầu tháng 11 cây ngừng sinh trưởng, quả già vào giữa tháng 12 cũng là lúc thu hoạch hạt làm giống.

Kỹ thuật trồng

Gieo cây con, trồng, chăm sóc, thu hái và để giống cây rau đay tương tự như rau dền lá hến.

7. Cây rau bí

Chọn giống bí ngô quả nhỏ, ít quả, ra thân mạnh để trồng, thu ngọn làm rau. Rau bí là loại rau có dinh dưỡng cao.

a) Kỹ thuật trồng

Bí rau được bắt đầu trồng vào đầu tháng 10 và có thể trồng liên tiếp cho đến hết tháng 2 năm sau, chăm sóc tốt rau có thể cho thu hoạch kéo dài 2 - 3 tháng, sau đó rau già ngọn nhỏ, chất lượng kém cần phá đi trồng đợt khác, để đợt sau nhanh thu có thể gieo trước hạt vào bầu, khi cây có 4 - 5 lá thì đưa ra trồng vào giữa hai hốc cũ, khi phá đợt cũ thì đợt mới đã có thể bắt đầu cho thu hoạch.

Bí trồng thu rau nên trồng theo hốc, mỗi hốc gieo 6 - 8 hạt, sau khi có 1 lá thật thì tỉa bỏ còn để lại 4 cây. Hốc nọ trồng cách hốc kia 50 - 60cm. Dùng phân lợn ủ mục để bón lót và khi đang thu hoạch thì tưới thúc bằng nước giải hoặc nước phân lợn pha loãng. Cây bí rau cần được tạo tán để thu được nhiều ngọn. Khi cây lên được 6 lá, bắt đầu vươn dài thì bấm ngọn cho cây ra nhánh, mỗi cây để lại 3 - 4 nhánh cơ bản, khi các nhánh này ra được 6 lá thì tiếp tục bấm đi 2 lá để cho các nhánh ra tiếp nhánh cấp 2, các nhánh mới ra từ các nhánh này mới thu hoạch làm rau, sau khi thu hoạch tưới nước ngay để cây rau lên tiếp cho thu hoạch đều.

b) Để giống:

Ngay đợt trồng đầu tiên chọn lấy 4 cây tốt, sinh trưởng mạnh, cho ngọn to không thu tiếp nữa để cho chúng ra hoa, chọn các hoa cái to, mập, 1 ngày trước khi hoa nở dùng 1 kẹp nhỏ kẹp đầu hoa lại (Hình 5)



Hình 5 Kẹp đầu hoa cái ở bầu bí để thu phân nhân tạo

Khi hoa cái nở lấy hoa đực của cây này thụ phấn cho hoa cái của cây khác, để cho quả thật già thì thu quả, bảo quản trong nhà. Một tháng trước khi trồng mới bỏ quả, lấy hạt, ngâm nước 2 giờ, rửa sạch, phơi khô, bảo quản trong túi polyetylen hoặc trong chai nút kín để gieo cho vụ sau.

8. Cây cải củ và cây lú bú

Lú bú chỉ là một giống cải củ có củ rất bé, trồng lú bú chủ yếu là lấy thân lá, cây lú bú nên nhanh hơn cải củ, dễ trồng hơn, tốn ít công chăm sóc hơn nên vẫn được chú ý trồng ở nhiều vườn nhà.

a) Kỹ thuật trồng

Điểm khác nhau cơ bản giữa hai cây rau này là lú bú gieo dày, tỉa ít còn củ cải gieo thưa hơn, tỉa bỏ nhiều hơn để tạo ra khoảng rộng cây cách cây 10 - 12 cm cho cây có củ to.

Đất gieo cải củ, lú bú cần cuốc sâu 20 - 25cm, lên luống cao 12 - 15cm, đập đất nhỏ, vun thành hình mai rùa thật phẳng, bón lót phân lợn mục hoặc phân bắc hoai sau đó gieo hạt. Thời vụ trồng 2 cây rau này bắt đầu từ tháng 9 và kéo dài tới tháng 2 năm sau. Gieo hạt đều để có khoảng 200 - 250 cây mọc/m². Khi rau được 3 lá thì tỉa bớt các cây mọc chen lấn nhau để lại 100 - 150 cây/m². Thường xuyên tưới nước giữ đủ ẩm, 40 ngày đầu tiên cách 10 ngày tưới thúc dinh dưỡng 1 lần cho rau lên nhanh. Với cây lú bú không cần tỉa tiếp nữa còn với cải củ cần liên tiếp tỉa thêm 2 lần chỉ để lại 80 - 100 cây/m², cây lú bú bắt đầu thu hoạch khi cây đạt 4 - 5 lá và thu hết khi cây chớm có ngồng, cây cải củ thu hoạch khi củ to đạt yêu cầu không để cây ra ngồng củ sẽ già, có xơ không làm rau được.

b) Để giống

Điểm quan trọng nhất là không trồng lú bú và cải củ làm giống lẫn nhau, chúng sẽ lai với nhau làm cho cải củ không có củ nữa. Với cây lú bú chỉ cần chọn các cây to có 6 - 8 lá, không sâu bệnh, cắt bỏ lá, giâm lại và chăm sóc tiếp cho cây lớn lên ra ngồng, ra hoa và thu hoạch để trồng tiếp năm sau.

Với cây cải củ: Chọn các cây có củ to, đều, phần củ to, phần lá nhỏ, cắt lấy phần mặt (bỏ phần củ) và mang giâm cho cây lên tiếp và ra ngồng. Đất giâm cần làm kỹ, bón lót phân bắc hoai, một luống trồng 2 hàng, hàng cách hàng 40cm, cây cách cây 25cm. Hết sức chú ý để trồng xa các giống củ cải khác hoặc cây lú bú (khoảng cách tối thiểu là 500m) hoặc bố trí khi trồng cho chúng ra hoa không trùng nhau, giống này có quả giống kia mới ra hoa thì hạt thu làm giống sẽ không bị thoái hoá. Khi quả chín (phần lớn quả đã ngả màu vàng), cắt cả cây cho vào nong phơi khô, đập lấy hạt, bỏ vào mẹt phơi khô cho kỹ, cho vào chai nút kín, gác gác bếp để năm sau gieo tiếp.

9. Cây cà pháo

Là cây rau rất dễ trồng và là một thức ăn phổ biến trong mọi nhà (tương, cà, mắm, muối). Cà pháo cho quả kéo dài nên rất tiện lợi để trồng trong vườn rau gia đình. Giống cà trắng trung du bắt đầu cho quả từ đầu tháng 4 kéo dài cho đến hết tháng 10 là giống chủ lực để trồng trong vườn gia đình. Nếu chăm sóc tốt, tưới đủ nước thì cây cà pháo chỉ ngừng ra quả trong các tháng 1, 2 và tháng 3 đã ra cành mới, cuối tháng 3 đã có quả ăn.

a) Kỹ thuật trồng

Vào đầu tháng 2 cần gieo hạt để sản xuất cây con. Đất để gieo hạt có thành phần cơ giới nhẹ, làm đất kỹ, bón phân chuồng mục, san phẳng để gieo hạt. Hạt gieo thưa 200 hạt/m² để cây mọc lên to khoẻ. Gieo xong dùng rơm rạ tủ kín và tưới nước đủ ẩm, 7 - 10 ngày sau thường xuyên kiểm tra, nếu thấy hạt mọc thì bỏ rơm rạ đi, tiếp tục tưới nước giữ đủ ẩm. Khi cây con

có 3 lá thật tưới thúc bằng nước giải pha loãng để cây con lên nhanh. Chú ý nhỏ sạch cỏ vì cây cà pháo con lên rất chậm trong giai đoạn đầu. Khi cây có 6 lá (cao 6 - 10cm) thì bứng cây con đem đi trồng (vào đầu tháng 3 dương lịch). Cà pháo có thể trồng thành một khu hoặc bố trí trồng rải rác trong vườn nhà đều tốt. Cách trồng rải rác để tận dụng đất đai và đỡ công chăm sóc nhưng khi hái quả mất công hơn. Đất trồng cuốc sâu 25 - 27cm, đất đập nhỏ, bón lót phân lợn ủ mục, vun thành luống rộng 1m, cao 15cm và mang cây vào trồng. Khoảng cách trồng: cây cách mép luống 20cm, hàng nọ cách hàng kia 50cm, cây cách cây 25 - 30cm. Trồng xong tưới đẫm nước vào gốc. Khi cây bén rễ xới nhẹ vun gốc, cây bắt đầu phân cành thì bón thúc bằng phân bắc hoặc phân lợn hoai phối hợp với phân đạm cho cây lên nhanh. Một gốc cần bón 0,5kg phân lợn và 10gam đạm trộn lẫn phân lợn.

Tạo tán: Tốt nhất là bấm ngọn khi cây được 6 lá, cây sẽ ra cành nhanh. Các cành này được 6 lá bấm ngọn tiếp để cho cây ra cành cấp 2. Sau mỗi lần bấm ngọn cần bón thúc sao cho cây có nhiều cành xum xuê mới cho nhiều quả.

Cây có quả to đến đâu thì thu ngay đến đấy, sau mỗi lần thu tiếp tục bón thúc bằng phân chuồng mục hoặc tưới bằng nước phân lợn. Chăm sóc tốt thì cây liên tục ra quả theo sự tăng trưởng của tán cây.

b) Để giống:

Sau đợt thu thứ 3 chọn những cây sai quả, nhiều hoa, phân cành tốt, quả có thịt dày, muối dưa ăn giòn để lại quả không thu để thu hạt làm giống, mỗi cây có thể để lại 15 - 20 quả, các quả ra sau tiếp tục thu hoạch làm rau. Khi quả chín có màu vàng sẫm bắt đầu chuyển màu nâu thì thu hoạch, bỏ vào túi polyetylen cho thịt quả nẫu ra, bóp lấy hạt cho vào nước ngâm 48 giờ sau đó vớt ra, đãi thật sạch, phơi nắng nhẹ đến khi khô thì bỏ vào chai bảo quản để vụ sau tiếp tục trồng. Cũng có thể để theo cách cổ truyền sau đây: để quả cà mủm ra, bóp hạt vào tro, cho thêm nước trộn thành hỗn hợp "tro, hạt" thứ bột mềm, nặn thành nắm và gắn chặt vào tường gần bếp để khô tự nhiên, đến vụ đem bóp vụn và mang gieo. Cách để giống này rất thích hợp với lối trồng ở gia đình, tự túc cây giống.

10. Cây đậu đũa (cây đậu dài áo)

Có rất nhiều giống đậu đũa được trồng khắp nơi trên miền Bắc. Ở đây chỉ đề cập đến các giống đậu đũa có thời gian thu quả kéo dài, chịu hạn, dễ trồng và ít sâu bệnh, thích hợp với cách trồng nhỏ ở vườn gia đình:

- Giống đậu đũa Cao Bằng: quả vừa phải dài 20 - 30cm hạt có màu trắng với rốn có vết nâu, chịu hạn tốt.
- Giống đậu đũa khoang: màu tím, hạt màu nâu khoang trắng, cây ưa ẩm, quả dài 30 - 40cm.
- Giống đậu dài áo: quả dài 50 - 80cm, quả non màu xanh, quả già màu trắng, hạt màu nâu là giống đậu đũa cần thâm canh cao.

a) Kỹ thuật trồng

Đậu đũa là cây thân leo nên khi trồng cần làm giàn cho chúng. Có thể tận dụng hàng rào, tường bao để tạo ra các giàn cho đậu leo. Thường thì nhân dân hay dùng cây dóc, thân cây thanh cao làm thành giàn chữ A cho đậu đũa. Giống đậu đũa Cao Bằng là giống dễ trồng nhất. Nếu trồng thành luống thì làm luống rộng 1m, trồng 2 hàng; hàng cách hàng 80cm, cây cách cây 15 - 20cm, gieo 2 hạt sau tưới để lại 1 cây, cần bón lót phân chuồng mục và phân lân cho đậu đũa, khi đậu vươn dài, xới vun chu đáo và xắm giàn cho đậu leo lên. Đậu lên cao 1m cần bấm ngọn, các ngọn mới ra dài 40cm được bấm ngọn tiếp. Thu hoạch khi quả đã đạt độ lớn và chiều dài tối đa nhưng chưa có xơ.

b) Để giống

Ở đợt thu hoạch thứ 3 chọn các cây có nhiều cành, nhiều quả, ít sâu bệnh để lại quả không thu cho quả chín và thu hoạch hạt làm giống. Khi quả đã teo bóc ra thấy có màu vỏ vốn có thì có thể thu hoạch quả, buộc túm các quả lại, phơi thật khô, sau đó bỏ vào trong túi polyetylen kín, dán lại bảo quản đến vụ sau, khi cần gieo mới bóc vỏ lấy hạt mang trồng. Cách bảo quản này giữ được độ nảy mầm lâu và tỷ lệ nảy mầm cao.

11. Cây đậu ván:

Có 2 dạng đậu ván: Đậu ván trắng và đậu ván tía và rất nhiều giống khác nhau nhưng đa số các giống đều bắt đầu ra hoa vào cuối tháng 9 đầu tháng 10 và kéo dài suốt mùa đông nếu được chăm sóc tốt.

Đậu ván trắng ngoài làm rau hạt khô còn là một vị thuốc bổ quý bồi dưỡng cơ thể.

a) Kỹ thuật trồng

Đậu ván là cây thân leo nên cần làm giàn cho chúng. Giàn làm cho đậu ván leo đồng thời cũng là giàn mướp, giàn bầu, giàn đậu rồng hoặc làm giàn thiên lý vì thế phần thân chính của giàn cần làm chắc chắn để tránh làm gãy đổ giàn làm cây chết hoặc tổn thương nặng đến cây.

Nhân dân ở nhiều vùng thường dùng đậu ván rất sớm (tháng 3), cây ra nhiều thân cành vì thế 1 giàn chỉ trồng 1-2 khóm, cách trồng này có thời gian chiếm giàn lâu không trồng gối được nhiều cây, nếu trồng cho leo lên bờ tường, bờ rào thì mới nên áp dụng cách trồng này. Trồng ở giàn nên trồng nhiều cây. Đào hai rãnh ở hai phía theo chiều dài giàn, sâu 25-30cm, rộng 30-40cm, trộn phân chuồng và phân lân vào đất, lấp lại. Vào tháng 7 dương lịch gieo liên tiếp 2 hàng đậu ván ở phần đất đã được chuẩn bị sẵn theo hốc: hốc cách hốc 20 cm, gieo 2-3 hạt 1 hốc, lúc cây có 1 lá thật thì tỉa bớt chỉ để lại 1 cây 1 hốc. Khi đậu ván leo lên đến giàn thì bấm ngọn cho ra cành, các cành mới có 8 lá lại bấm tiếp, các cành khác khi đã ra dài 50-60 cm cần được bấm ngọn để tạo ra thật nhiều cành và các cánh phủ kín toàn giàn cũng là thời điểm đầu tháng 10 đậu bắt đầu ra hoa. Cách trồng mới cây đậu trẻ, chăm sóc chu đáo có thể cho quả từ 15-20/10 đến tháng 3 năm sau.

b) Để giống

Ngay sau đợt quả đầu chọn các cây có cành khỏe, nhiều cành, nhiều chùm hoa, nhiều quả 1 chùm để lại không thu quả non mà thu quả chín để làm giống. Khi quan sát thấy quả đậu ván đã ngả màu vàng nâu và bắt đầu teo vỏ thì thu các quả này bỏ vào mẹt phơi khô, tách lấy hạt phơi tiếp cho đến khô hẳn, bỏ vào chai thủy tinh màu, nút thật kín để bảo quản đến vụ sau trồng tiếp.

12. Các cây thân leo khác: bầu, bí, mướp, đậu rồng

Kỹ thuật trồng, tạo tán tương tự như với đậu ván, cần chú ý các thời vụ thích hợp là:

- Bầu: trồng tháng 12, tháng 1

- Mướp: trồng tháng 3 đến tháng 5

- Bí xanh: trồng tháng 6-7

- Đậu rồng: trồng tháng 7

Để giống: Các cây bầu, mướp, bí xanh là các cây thụ phấn chéo. Để giống không bị thoái hoá (bầu phần ruột không bị to ra, mướp hương không mất mùi thơm, bí xanh phần thịt dày...) cần

để giống theo cách sau: chọn hoa đực của cây khỏe, nhiều quả thụ phấn cho hoa cái của 1 cây khác (cũng cần có các tiêu chuẩn như cây lấy hoa đực). Trước ngày hoa cái nở hoa dùng một kẹp nhỏ kẹp cánh hoa để không cho hạt phấn của các hoa khác rơi vào. Thụ phấn nhân tạo 10 hoa cái như đã nêu ở phần trên (VI.7. Cây bí ngô), chọn lấy 2-3 quả tốt nhất làm hạt giống.

Ở cây bầu: Để quả có vỏ cứng, vỏ đã chuyển sang nâu thì cắt quả mang phơi, cần phơi cả quả cho đến khi thấy hạt khô xúc xác bên trong quả thì mang cả quả gác lên gác bếp bảo quản. Đến vụ sạ mới bổ quả lấy hạt đem trồng.

Để giống mướp, đậu rồng cũng làm tương tự như ở bầu. Riêng với bí xanh cần thu hoạch quả khi quả thật già, bảo quản 3-4 tháng ở nơi khô và mát, 1 tháng trước khi trồng thì bổ dọc quả nạo lấy ruột, cho vào nước ngâm 1 ngày cho lên men, bóp nát ruột, đãi lấy hạt sạch, rửa kỹ cho hết nước nhờn, phơi nắng nhẹ hoặc trong bóng râm cho khô, bỏ vào túi polyetylen hàn kín và bảo quản đến khi trồng hoặc chuyển cho người khác. Nếu chỉ giải quyết ở mức gia đình thì có thể bổ quả, lấy hạt ngâm 2 giờ, rửa sạch, phơi khô ráo nước và đem gieo ngay.

13. Cây hoa thiên lý:

Thiên lý là cây hoa làm rau, thiên lý còn là cây làm cảnh và làm bóng mát. Trồng giàn thiên lý trước nhà lấy hoa làm rau, cảnh quan đẹp, mát mẻ, mùi thơm dễ chịu làm cho cuộc sống thêm phần hương sắc. Thiên lý là cây thân leo và có thời gian ra hoa kéo dài nên cần một giàn riêng cho cây này. Nên trồng 8-10 hốc cho 1 giàn để tận dụng mọi khoảng trống của giàn và nhanh thu hoa.

Kỹ thuật trồng:

Cách trồng cải tiến: Trồng cành non vào cuối tháng 7 dương lịch, cắt các thân bánh tẻ thành từng đoạn dài 30cm cả lá mang ra giâm (làm như đối với rau ngót). Khi cây có rễ thì mang đi trồng. Hố trồng thiên lý cần đào rộng 40cm, sâu 40cm, có thể đào một rãnh có độ rộng và sâu tương tự. Bón phân chuồng mục trộn lẫn đất, lấp đất đầy hố và trồng cây. Một hốc trồng 2-3 cây giâm để khi cây đã sinh trưởng thì chọn lấy cây tốt nhất để lại, cây yếu cắt bỏ, hốc nọ cách hốc kia 0,5m. Khi cây đã leo lên sát giàn thì bấm ngọn cho ra cành cấp 1, cành cấp 1 được 8-10 lá tiếp tục bấm ngọn cho ra cành cấp 2, bấm tiếp ngọn cành cấp 2 cho ra cành cấp 3 là cây leo kín giàn. Để cây qua đông xuân năm sau cắt bỏ toàn bộ cành phụ để lại bộ khung cho ra cành mới và thu hoạch hoa.

Cách trồng cũ: Trồng thân già vào cuối mùa đông, giữa xuân cây mọc. Cách này có ưu điểm là rất dễ làm nhưng nhược điểm cơ bản là mất một thời gian dài để cây sinh trưởng tạo ra tán và cũng là thời kỳ thu hái hoa nhiều nhất. Cây trồng mới là để sinh trưởng ở thời kỳ cuối mùa hoa, đến xuân năm sau cây sinh trưởng mạnh ngay và cho hoa từ đầu mùa, giúp cho thời gian thu hoa được tận dụng tối đa.

Thiên lý là cây lâu niên, trồng một lần có thể lưu được 3-6 năm, cần chú ý cắt hết cành phụ vào đầu mùa xuân chỉ để lại cành chính, các cành mới ra sẽ cho hoa để thu hoạch.

14. Một số cây rau gia vị

a) Cây húng chanh:

Húng chanh là cây được trồng bằng hạt và thu các ngọn non làm rau ăn rất thơm. Húng chanh là thành phần rất cần thiết trong món ăn rau sống. Cây húng chanh thích ứng rộng, dễ trồng, trồng 1 lần cho thu hoạch kéo dài cả vụ.

Gieo hạt: Đất gieo hạt làm kỹ, đập nhỏ, lên luống rộng 0,8cm, cao 10cm, bón lót phân chuồng mục hoặc phân bắc hoai. Vò hạt húng chanh từ các cụm hoa gieo đều lên luống đã làm sẵn. Gieo xong dùng đất bột phủ 1 lớp mỏng và dùng rom tủ thật kín, tưới ẩm nước. Tiếp tục giữ đủ ẩm đến khi hạt mọc thì bỏ rom tủ ra và tiếp tục tưới nước giữ ẩm. Cần chú ý diệt hết cỏ dại. Thời vụ gieo của húng chanh rất rộng song tốt nhất là vào tháng 6 tháng 10 và tháng 1. Gieo tháng 10 để trồng đầu tháng 11, cây lên sống qua mùa đông đến mùa xuân là cho thu hoạch. Gieo tháng 6 trồng tháng 7 để có thể đến mùa hoa (tháng 10) cây vẫn non chăm sóc tốt vẫn có thể cho thu hoạch rau trong mùa đông. Gieo tháng 1 trồng tháng 2 có thể thu hoạch từ tháng 3 đến tháng 10 cây ra hoa có quả già và chết.

Trồng: Húng chanh có thể trồng thành luống hoặc trồng rải rác tận dụng đất trong vườn. Đất cuốc sâu 15cm, đập nhỏ, bón lót phân chuồng mục hoặc phân bắc hoai mỗi hố 0,5kg, lấp đất và đưa cây đã lên cao 8-10cm vào trồng. Đào 1 hố nhỏ bằng đĩa, đưa cây lấp kín rễ, ấn chặt. Trồng xong dùng gáo tưới ẩm nước. Nếu trồng tập trung cần làm luống rộng 1m, trồng 2 hàng 1 luống, hàng cách mép luống 15cm, hàng cách hàng 60-70 cm, cây cách cây 20-25cm. Khi cây đã lên lá mới cần bấm ngọn để cho cây ra cành, các cành được 4 lá lại bấm ngọn tiếp, tiếp tục bấm ngọn cho tới khi cây được 16-20 cành thì bắt đầu thu hoạch.

Thu hoạch khi có các ngọn vươn dài từ 8-10 lá, dùng dao sắc cắt lấy 6-8 lá bỏ lại 2 lá để cho cây ra cành mới. Sau mỗi lần thu hoạch cần tưới thúc bằng nước giải pha loãng với lượng 1 gáo cho 1 hốc. Chăm sóc tốt thì sau lần thu hái thứ tư cây đã có tán to và cho năng suất cao.

b) Cây tía tô và cây kinh giới:

Kỹ thuật trồng tương tự như cây húng chanh

Để giống: Húng chanh tía tô và kinh giới đều để giống bằng hạt. Chọn các cây ra cành khoẻ, sinh trưởng khoẻ để lại cành từ tháng 8 không thu hoạch nữa để đến đầu tháng 10 cây ra hoa kết quả. Khi cây già (cây vàng chòm hoa chuyển màu sẫm) cắt lấy các nhánh quả, phơi khô kỹ bỏ vào túi polyetylen hàn miệng lại bảo quản đến lần gieo sau thì vò hạt mang trồng.

15. Cây lá lốt và diếp cá

Là cây ưa mát và ưa ẩm. Lá lốt được trồng ở những nơi ít nắng như dọc theo tường nhà, dưới chân hàng rào, còn diếp cá được trồng ở đầu hiên, dưới tán các cây ăn quả (na, đu đủ, chuối...).

Lá lốt và diếp cá là các cây được trồng bằng thân hoặc thân ngầm. Vào giữa mùa mưa (tháng 7-8) hoặc đầu xuân (tháng 2) đào lấy các nhánh có cả thân và thân ngầm mang trồng. Chú ý tạo tán bằng cách bấm ngọn liên tục cho ra nhiều nhánh, cuối tháng 9 đầu tháng 10 cây có hoa cần bấm hết các hoa cho cây ra cành và thu hoạch 1-2 đợt thì không thu hoạch nữa, tưới thúc cho cây thêm nhánh qua đông. Đầu xuân cần bón thúc tiếp để cây lên lại, dùng dao cắt sát gốc tất cả các cành già và tưới thúc dinh dưỡng cho cây ra thân mới, như vậy lá lên luôn non to bản chất lượng làm rau cao hơn.

Để giống: Là hai cây rất dễ để giống, thường đến tháng 8 cần trồng lại 1 khoảng bằng các thân to khoẻ, nhiều lá ít sâu bệnh, chăm sóc chu đáo cho cây lên lại. Liên tục bấm ngọn khi cây có 4-5 lá loại theo độ to nhỏ và mang trồng để thu lá. Một phần cây loại một đem trồng riêng chăm sóc chu đáo và chỉ bấm ngọn không thu lá để có đủ giống trồng được mùa mưa (tháng 7-8) tiếp tục chọn các thân loại một để trồng riêng giữ giống cho năm sau.

Chú ý: Không nên trồng diếp cá, lá lốt vừa lấy rau vừa lấy giống. Cách này bà con ta thường làm, nó tiện lợi nhưng chất lượng giống kém, cho năng suất lá không cao. Cần có khoảng riêng chuyên nhân giống như cách đã nêu trên sẽ tốt hơn nhiều.

Giống diếp cá Tam Đảo cho rau ngon hương vị đặc biệt, cần chú ý phát triển.

16. Cây húng lủi và húng láng

Là các cây được trồng bằng thân ngầm hoặc thân, vì vậy kỹ thuật trồng để giống tương tự như hai cây diếp cá và lá lốt.

VII. KỸ THUẬT ĐỂ GIỐNG CÁC LOÀI RAU KHÁC TRỒNG BẰNG HẠT TRONG VƯỜN RAU DINH DƯỠNG GIA ĐÌNH

Như danh mục đã nêu ở bảng 1, trong vườn gia đình có tới trên 60 cây rau khác nhau có thể trồng và tạo ra một tập hợp rau có giá trị dinh dưỡng cao. Kỹ thuật trồng trọt của hầu hết các cây rau ở trên đều rất đơn giản, dễ làm. Tuy vậy nhiều gia đình ở miền Bắc vẫn không trồng được và luôn thiếu rau kể cả số lượng cũng như chủng loại. Nguyên nhân của tình trạng này là:

1. Bà con ta chưa coi việc trồng trong vườn nhà tập đoàn các loại rau là công việc hữu ích, là một mắt xích quan trọng của hệ dinh dưỡng gia đình.
2. Thiếu hiểu biết một cách hệ thống về kỹ thuật trồng trọt, bố trí vườn rau đạt tiêu chuẩn một vườn rau dinh dưỡng.
3. Thiếu giống: bà con muốn trồng nhưng không có giống.

Hai nguyên nhân đầu và một phần nguyên nhân thứ 3 đã được trình bày cách giải quyết như đã nêu. Ở phần này chủ yếu nêu ra cách làm cho bà con nhằm tự túc giống rau chủ động trong mọi tình huống để xây dựng một vườn rau dinh dưỡng theo ý muốn.

Ngoài các cây rau trồng bằng hạt đã được trình bày ở trên còn nhiều cây rau khác cũng được trồng bằng hạt trong vườn nhà. Ta cần biết cách để giống. Thông dụng có các cây như sau:

1. Cây cải canh và cây cải dưa

Có vài giống khác nhau nhưng cách để giống thì như nhau. Vào đầu tháng 9 dương lịch gieo ngay cây con. Gieo thật thưa để có cây to mập. Chọn các cây con khỏe, to, lá dày mang trồng ở một nơi biệt lập. Nên trồng 20-25 cây chăm sóc chu đáo đến khi có ngồng thì quan sát kỹ, loại bỏ tất cả các cây ra ngồng sớm, sinh trưởng kém, bị sâu bệnh. Bón thúc phân bắc cho các cây còn lại để cây có ngồng to, nhiều nhánh, nhiều hoa. Chú ý trừ rệp hại lá, hại hoa quả (nếu chúng phát sinh quá nhiều) bằng thuốc hoá học như: Padan 1%, Dipterex 5%. Thu hoạch hạt khi các quả đã vàng sẫm, quả ở phần cuống đã chín (có màu nâu). Dùng kéo cắt lấy các cành quả, cắt bỏ phần quả ở đầu cành, phần còn lại đem phơi khô, đập lấy các hạt chắc phơi tiếp cho thật khô. Loại hạt tốt thường to, chắc đều, có màu đen sẫm hoặc vàng nâu.

Bảo quản: Cho hạt vào chai thủy tinh nút thật kín, gác gác bếp đến vụ sau mang gieo.

2. Cây cải cúc

Cây cải cúc lấy hạt để giống cần gieo ở thời vụ sớm, tốt nhất khoảng đầu tháng 10 hàng năm. Gieo hạt để có cây con, Nhổ các cây con tốt nhất trồng vào một khu vực với khoảng cách 20-20cm. Khi cây lên cao 15cm cần bấm ngọn thân chính cho cây ra cành, bón thúc thêm phân đạm và kali, tốt nhất là tưới bằng nước giải pha loãng. Trước khi cây ra hoa cần đánh giá lại. Chọn để lại làm giống các cây có nhiều cành, mập, lá dày to xanh đậm, không bị sâu bệnh, các cây khác cắt bỏ. Bố trí cho cây ra hoa vào giữa tháng 12 để thu hoạch hạt vào 15 ngày đầu tháng 2 sẽ thu được nhiều hạt nhất. Dùng kéo cắt lấy các quả bế (gồm nhiều quả nhỏ

được gọi là hạt xếp lại với nhau) phơi thật khô, bỏ cả quả bế vào túi polyetylen hàn lại bảo quản đến vụ gieo sau thì vò các quả bế lấy hạt mang gieo.

3. Cây rau diếp và cây xà lách

Rau diếp dễ giống rất dễ, thu được nhiều hạt còn xà lách được ít hạt hơn. Cây xà lách khi ra hoa cần nhiệt độ thấp nên việc để giống thường tiến hành ở vùng núi cao.

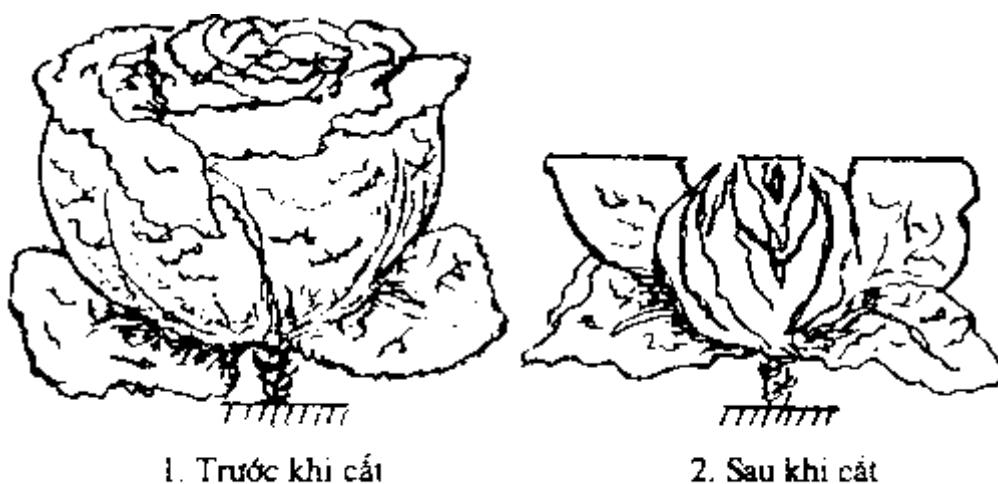
Cả hai cây đều gieo hạt vào giữa đến cuối tháng 9, trồng vào giữa tháng 10. Làm luống rộng 1m, trồng theo hàng ngang luống, hàng cách hàng 20cm, cây cách cây 15cm. Chăm sóc chu đáo để cây sinh trưởng tốt.

- Với rau diếp: chọn các cây to, mập, lá dày, lâu vươn đọt, đọt dày để lại cho ra hoa.

- Với xà lách: chọn các cây to, cuộn chặt, không bị sâu bệnh dùng dao sắc cắt bỏ phần đầu bắp để kích thích cây ra hoa.

Bón thúc thêm phân theo cách sau đây:

Ngâm 5kg phân lân vào nước phân chuồng từ 5-7 ngày, hoà lẫn 50gam kali cho 20 lít nước phân và tưới vào gốc. Cần bố trí sao cho rau diếp và xà lách ra hoa vào đầu tháng 12 sẽ thu được nhiều hạt. Quan sát khi thấy lá đã chuyển sang màu vàng, phần quả bế đã chuyển sang màu thâm, rút thử thấy hạt màu đen và có xơ như bông ở phần đầu (đây là các quả thật) thì thu hoạch. Cắt lấy các cành quả, phơi khô vò lấy hạt, phơi tiếp cho hạt thật khô, bỏ vào túi polyetylen hàn lại để bảo quản tới vụ sau.



Hình 6. Cắt kích thích ra hoa ở cây xà lách

Hình 6. Cắt kích thích ra hoa ở cây xà lách

4. Cây hành hoa

Là cây gia vị có mùi thơm nhất trong số các cây hành được trồng. Hành hoa phải được ra hoa vào thời kỳ rét, thời tiết khô ráo mới cho nhiều hạt (cuối tháng 12, đầu tháng 1). Hạt hành rất nhỏ nên cần gieo hạt ở một khu riêng, chăm sóc chu đáo cho cây lên cao 10-12cm mới đem đi trồng. Thời vụ tốt nhất để gieo cây con là đầu tháng 10 dương lịch.

Chọn các cây con to, mập, không bị sâu bệnh trồng vào luống đã làm đất kỹ và bón phân lót (tốt nhất là dùng phân chuồng mục hoặc phân bắc hoai). Luống trồng hành lấy hạt làm giống nên làm rộng 50cm, trồng hai hàng dọc luống, hàng cách mép luống 10cm, hàng cách hàng 30cm, cây cách cây 10cm. Định kỳ 10 ngày 1 lần ở tháng đầu tiên tưới thúc bằng nước phân, nước giải pha loãng để hành lên tốt, có nhiều nhánh. Khi thấy cây chớm có ngồng thì tưới thúc bằng phân kali: hoà 50gam kaliclorua và 20 lít nước phân pha loãng, tưới vào gốc cây. Hành hoa thường bị bọ trĩ phá hoại làm tóp đầu lá và lá bị tổn thương ảnh hưởng nghiêm trọng đến năng suất hạt. Trừ bọ trĩ bằng thuốc Dipterex 5% phun 2 lần: lần 1 khi cây lên mạnh, lần 2 khi cây bắt đầu có ngồng.

Thu hoạch hạt: Khi hạt già thì thu hoạch ngay, để lâu dễ mất sức nảy mầm, cắt lấy các cụm quả bỏ vào nong nia đem phơi thật kỹ, vò lấy hạt, phơi lại và bỏ vào túi polyetylen hàn kín, bảo quản ở nơi khô ráo. Nên đóng thành các túi nhỏ rồi bảo quản các túi hạt nhỏ này trong một túi lớn để mỗi lần gieo chỉ lấy ra vài túi nhỏ sẽ giữ được tỉ lệ nảy mầm của hạt lâu hơn.

5. Cây mùi tàu

Là cây rau gia vị trong món ăn rau sống cổ truyền, làm dôi (dôi chó, dôi lợn...), tiết canh (tiết canh lợn tiết canh chó, tiết canh vịt, ...). Cây mùi tàu ra hoa vào cuối tháng 9 đầu tháng 10, chùm hoa ra từ nách lá, khi đó cây sinh trưởng chậm lại, lá cứng, mép lá có gai. Khi nách lá cuối cùng ra chồi hoa thì cây ngừng sinh trưởng hoàn toàn. Vì đặc điểm này nên nếu muốn có nhiều hạt mùi tàu tốt cần để một số cây riêng thu hoạch làm giống không nên vừa trồng mùi tàu vừa lấy hạt như cách làm của nhiều gia đình nông dân hiện nay.

Trong số các cây rau hái lá, vào đầu tháng 7 dương lịch chọn ra các cây to, lá dày, sinh trưởng mạnh, đánh trồng vào một luống biệt lập. Bón lót phân chuồng mục giúp cây bén rễ lại nhanh. Tưới thúc 3-4 lần cách nhau 10 ngày bằng nước phân để cây ra nhiều lá, các lá này giữ lại không được hái nữa. Khi cây ra chùm hoa đầu tiên tưới thúc một đợt bằng nước phân pha lẫn kali (50 gam vào 20 lít nước phân).

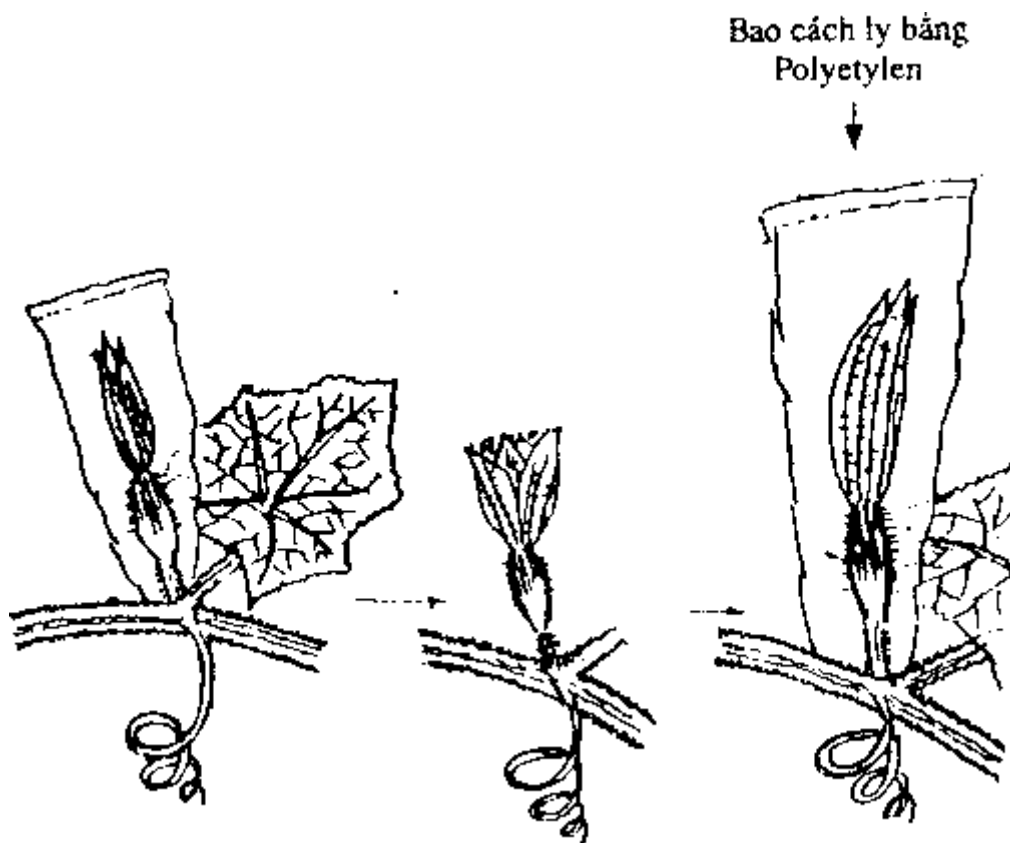
Thu hoạch: Khi chùm hoa đã chuyển sang màu vàng sẫm, chùm quả đã ngả màu nâu là thời kỳ thu hạt. Cắt lấy các chùm quả đem phơi thật khô, bỏ các chùm quả này vào một túi polyetylen dày, giã lại bảo quản đến vụ đem gieo. Dùng dùi đục đập nhẹ các chùm quả cho hạt rơi ra và lấy hạt gieo ngay.

6. Cây dưa chuột

Dưa chuột là cây thụ phấn chéo, nếu để tạp phấn của cây xấu thì hạt giống kém chất lượng, giống bị thoái hoá nhanh. Cây dưa chuột thu quả lấy hạt làm giống cần:

- Sinh trưởng khoẻ, nhiều cành.
- Nhiều hoa cái
- Quả to, đẹp
- Không bị sâu bệnh

Ở mỗi cây như trên, chọn lấy 6-8 hoa cái, dùng một kẹp nhỏ kẹp cánh hoa vào buổi chiều một ngày trước khi hoa cái nở hoặc dùng bao cách ly hoa cái lại. Vào 9-10 giờ sáng khi hoa cái nở thì lấy hoa đực của cây này thụ phấn cho hoa cái của cây khác. Tuyệt đối không thụ phấn hoa đực, hoa cái trên cùng một cây. Một hoa cái thụ phấn bằng 2-3 hoa đực. Thụ phấn xong bao cách ly trở lại và dùng thẻ đánh dấu đeo vào cuống hoa cái đã thụ phấn (Hình 7).



Hình 7. Bao cách ly hoa cái ở cây dưa chuột

Chỉ các quả sinh ra từ các hoa được bao cách ly và thụ phấn nhân tạo mới thu để lấy làm hạt giống.

Thu hoạch: Quả dưa chuột chín có màu vàng đậm, bóp thấy cứng, vỏ hoá gỗ thì thu hoạch lấy hạt, bỏ đôi quả, nạo lấy hạt cho vào nước ấm (40°C), ngâm trong 6-8 giờ vớt ra đãi sạch và phơi khô.

Kiểm tra thử: Bóc hạt ra xem nếu thấy hạt có hai lá mầm màu trắng bầm thấy chắc là đạt yêu cầu. Hạt thu được đem bỏ vào chai, nút thật kín, gác gác bếp để đến vụ mang gieo.

7. Cây cà bát và cà tím lâu niên

Là hai cây cà thường được trồng rải rác trong vườn gia đình (không trồng tập trung thành vườn). Cà bát được dùng để bung, muối xổi, nén dưa, là loại thức ăn thông dụng trong gia đình, cây cà tím lâu niên có vài ba giống, nét chung là cây cà sống được nhiều năm, vào mùa đông cây sinh trưởng yếu, mùa xuân cây lên lại và cho quả kéo dài suốt mùa xuân, mùa hạ và mùa thu. Quả cà có màu tím đặc trưng nên được gọi là cà tím lâu niên, để phân biệt với các loại cà tím khác chỉ trồng vào đầu xuân, cây chết vào đầu mùa hè, cà tím lâu niên được muối sổi, bung, rán, luộc. Là cây rau dự trữ tốt của vườn gia đình trong lúc thời vụ căng thẳng, khi mưa gió. Đây còn là cây trồng chịu hạn, dễ trồng, trồng một lần cho thu hoạch nhiều năm, nhưng quả rất ít hạt và bà con thường không chú ý để giống. Chọn các cây cà to khỏe, nhiều

cành, nhiều quả, quả to, ít hạt để giữ quả làm giống. Nên để lại lứa quả thứ 2, thứ 3 là lúc cây sung sức nhất.

Quả cà già có màu vàng đặc trưng, toàn quả là một khối đặc, chắc, cắt đôi quả thấy hạt đã chuyển màu nâu là thời kỳ có thể thu quả lấy hạt để làm giống. Quả cà hái về bảo quản tiếp nơi khô mát, 7-10 ngày sau quả mềm ra, lúc này lấy dao bổ đôi quả, bóp phân hạt vào nước lã, ngâm tiếp 12 giờ, sau đó vớt ra đãi thật sạch, phơi khô, bảo quản trong túi polyetylen kín.

Nếu lượng hạt ít có thể bảo quản theo kinh nghiệm dân gian như sau: hạt được ngâm nước 12 giờ vớt ra trộn lẫn với tro thành một loại bột mềm, nặn khối tro lẫn hạt thành 1 bánh như bánh dày, dán lên tường gần bếp để khô tự nhiên, đến vụ gieo đem vò nát chiếc "bánh" ra và gieo. Cách làm này rất dễ phù hợp với các gia đình và cách để giống tự túc. Nhiều gia đình bóp thẳng hạt ở quả đã mềm vào tro, trộn thêm nước nặn thành bánh và dán lên tường bếp cũng đạt kết quả khá.

8. Cây củ đậu

Cây củ đậu trồng lấy củ. Củ đậu là loại củ trồng có giá trị dinh dưỡng cao. Cây củ đậu là cây dễ trồng để giống bằng hạt.

Giống củ đậu được trồng phổ biến ở miền Bắc có cỡ củ nhỏ đến củ trung bình nhưng chất lượng củ cao. Giống củ đậu trồng ở Tây Nguyên và Đông Nam Bộ có củ lớn, năng suất cao song chất lượng kém không được đồng bào miền Bắc ưa chuộng.

Kỹ thuật trồng: Củ đậu là cây họ đậu nhưng lại lấy củ nên không trồng ở nơi đất quá tốt và không bón đậm cho cây. Đất trồng thường chọn nơi thoát nước, tơi, thành phần cơ giới nhẹ, cuốc đất sâu, lên luống cao 40-45cm, bề mặt luống rộng 0,7m.

- Bón phân: Củ đậu được bón lót phân chuồng ủ lẫn phân lân, bón theo hốc, mỗi hốc 0,5kg phân đã ủ kỹ lấp đất lại cho kín phân và gieo hạt.

- Khoảng cách trồng: Luống trồng 2 hàng, cách mép luống 15cm, hàng cách hàng 40cm, cây cách cây 20cm. Sau khi bón phân xong nên dùng 1 que nhỏ đánh dấu hốc, sau đó dùng rơm rạ hoặc cỏ khô tủ kín mặt luống. Gieo mỗi hốc hai hạt vào vị trí đã đánh dấu, sau đó tưới bỏ để lại 1 hốc 1 cây.

- Làm giàn: làm giàn theo kiểu chữ A cho cây củ đậu leo, cũng có thể tận dụng hàng rào làm nơi leo cho củ đậu.

- Để giống: Củ đậu là cây ra hoa trong thời hạn ngắn ngày (giữa tháng 10 dương lịch). Vào thời kỳ thu củ chọn các củ to, nạc, cuống nhỏ, củ đều, thu cẩn thận tránh xây xát mang trồng lại ngay. Đất trồng lại được làm như khi gieo hạt. Chú ý chỉ cắt bỏ phân cành, giữ lại phần thân cơ bản. Sau khi trồng lại cần giữ đủ ẩm cho cây lên lại, ra nhiều nhánh, có nhiều hoa.

Cũng có thể để giống theo cách sau: trồng một hàng củ đậu cách nhau 50cm, cắm choái cho cây leo thành từng bụi. Đến vụ thu hoạch thì cẩn thận đào xung quanh gốc (chú ý chỉ đào cho củ lộ hết ra, không làm đứt rễ cái). Đánh giá củ, để lại các củ đạt yêu cầu (để lại cả bụi, chỉ cắt bỏ các cành bị dập nát). Lấp đất lại và tưới thêm dinh dưỡng, hoà 100gam kali vào 20 lít nước phân lợn pha loãng tưới 2 lần cách nhau 10 ngày, mỗi hốc 1 lít cách vị trí củ 10-20cm, khi quả đã khô thì thu hoạch, phơi khô cả quả, bảo quản đến vụ sau thì đập lấy hạt đem trồng.

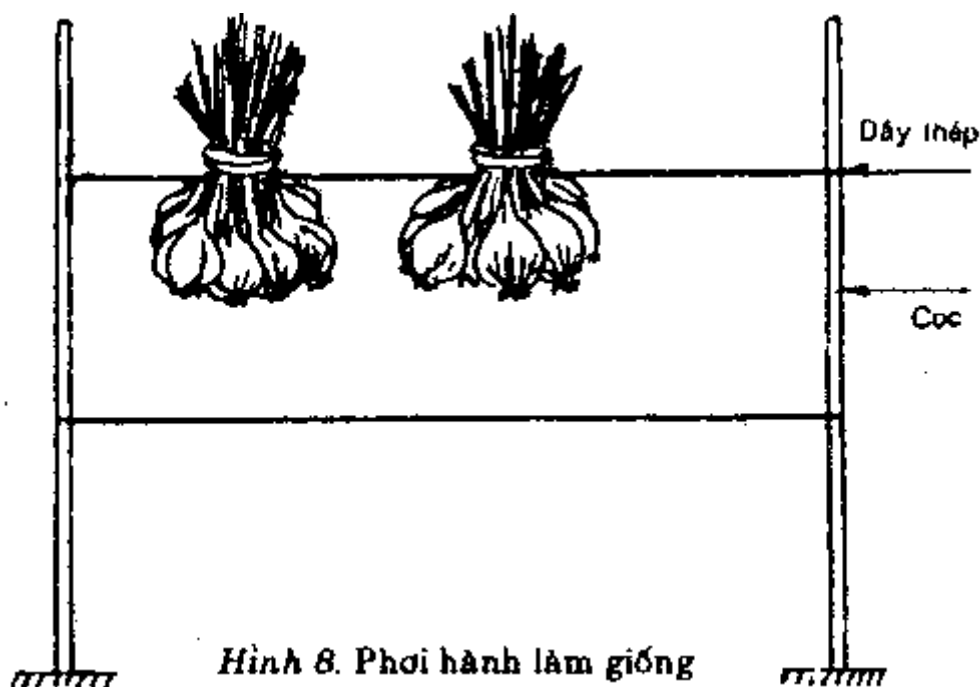
Chú ý: hạt củ đậu rất độc, tuyệt đối không được ăn.

VIII. KỸ THUẬT ĐỂ GIỐNG CÁC CÂY RAU TRỒNG BẰNG THÂN, CỦ, THÂN GIẢ, THÂN NGẦM

1. Cây hành thơm

Để giống hành bằng thân giả (ta vẫn gọi là củ). Củ hành dùng làm giống phải thật già, dọc lụi tự nhiên. Chọn các củ to, có nhiều nhánh nhỏ, không bị khô tóp tách riêng thành từng nhánh trồng vào đầu tháng 10 để thu củ làm giống. Luống trồng hành làm giống cần vun cao 12 - 15cm, rộng 0,8 - 1m, đất đập nhỏ bón lót phân chuồng mục hoặc phân bắc hoai, san phẳng và đem củ vào trồng, tưới nước qua cho đủ ẩm, ấn nhẹ cho củ hành ngấp trong đất khoảng 1/5 chiều dài củ. Khoảng cách giữa các củ là 7 - 8cm. Trồng xong dùng rạ tú kín các khoảng trống giữa hai hàng trồng. Khi hành mọc cao 8 - 10cm, tưới thúc bằng nước phân lợn pha loãng hoà thêm kali với lượng 100gam kali vào 20 lít nước, tưới thúc 2-3 lần cách nhau 10 - 12 ngày.

Để hành thật già, dọc hành chuyển màu vàng, bóp củ thấy chắc, cứng, lớp vỏ ngoài đã chuyển sang màu nâu và khô đi thì thu củ làm giống. Thu hoạch củ vào những ngày nắng ráo, xong cắt bớt rễ, chỉ để lại phần rễ sát củ dài 4-5cm, để nguyên cả phần dọc, buộc túm lại, treo lên sào, lên dây phơi cho khô (Hình 8)



Khi hành đã khô kỹ (kiểm tra thấy dọc khô kỹ là được) dùng dao, kéo sắc cắt bỏ dọc và rễ, bỏ củ giống vào túi xác rắn, bảo quản ở nơi khô mát đến vụ đem ra trồng. Chú ý khi cắt dọc và rễ cần loại bỏ tất cả các củ nhỏ quá, bị sâu bệnh hoặc củ phát triển không bình thường.

2. Cây tỏi

Được để giống tương tự như cây hành. Ở đây chú ý chọn các củ tỏi to nhưng có ít nhánh, củ không bị bóp tách thành nhánh đem trồng. Khoảng cách trồng tỏi cần mau hơn: củ cách củ 5 - 6cm. Đất trồng tỏi cần bón lót phân chuồng ủ lãn phân lân với lượng: 1 tạ phân chuồng 10kg

lân. Thời vụ tốt nhất để trồng tỏi làm giống cuối tháng 9 đầu tháng 10. Các chăm sóc khác tương tự như chăm sóc hành. Khi tỏi già thu hoạch cả dọc, cắt bỏ rễ và cắt bớt dọc để lại một khoảng 10-12cm, buộc túm 15-20 củ làm một túm phơi thật khô, túm lại thành túm to, gác gác bếp để bảo quản đến vụ sau.

3. Cây kiệu

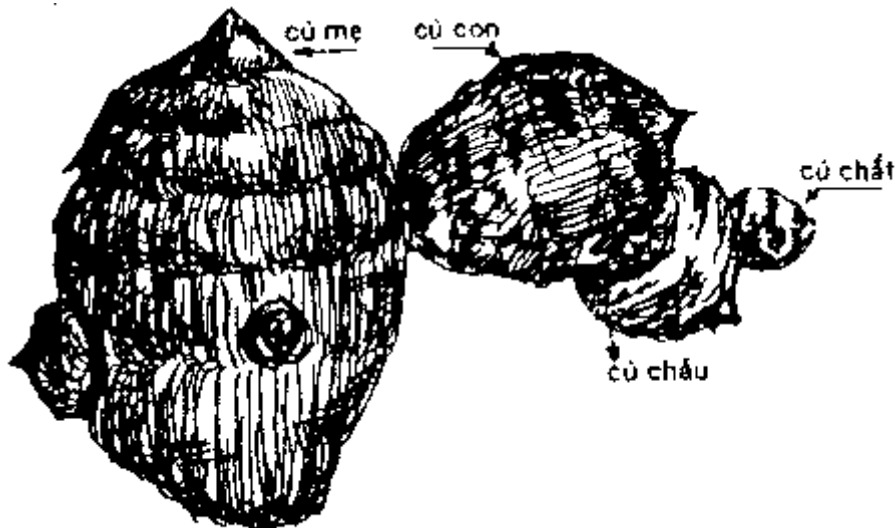
Các củ kiệu chọn làm giống cần có nhiều nhánh nhưng các nhánh phải đều và to. Thời vụ trồng kiệu làm giống là tháng 9 dương lịch để thu hoạch vào tháng 6 năm sau.

Đất trồng kiệu cần chọn đất cát pha, thoát nước, cuốc sâu 20-30cm, lên luống cao 20-25cm, luống rộng 1m. Bón lót phân chuồng ủ lãn với phân lân với lượng 200kg phân chuồng + 10kg phân lân cho 100m². Trồng kiệu thành hàng ngang luống: hàng cách hàng 18-20cm, củ cách củ 8-10cm để có củ to nhiều nhánh. Trồng xong dùng rạ tủ thật kín. Khi kiệu mọc cần tưới thúc bằng nước phân hoặc hoà 50gam đạm + 50gam kali vào 20 lít nước tưới đều cho luống kiệu. Chăm sóc chu đáo, giữ ẩm đầy đủ để đến cuối tháng 12 mỗi củ kiệu đã lớn lên thành một khóm có từ 7-15 nhánh sau này lớn lên thành củ, cây kiệu khoẻ, qua đông tốt, lên lại nhanh ở mùa xuân năm sau.

Thu hoạch làm củ giống: Khi dọc kiệu đã chuyển sang màu vàng tự nhiên, bới thử thấy củ kiệu đã chắc, mập căng, to khoẻ thì thu hoạch làm giống. Cần thận đào cả khóm, cắt bớt rễ, rũ sạch đất (không rửa), buộc 10-12 khóm thành 1 túm đem phơi cho dọc khô kỹ, lọc bỏ các củ quá bé, còi cọc, số còn lại buộc thành túm, treo ở nơi thoáng mát bảo quản đến vụ sau. Khi trồng dùng dao sắc cắt bỏ rễ, cắt bỏ dọc sát tới thịt củ, tách thành từng nhánh nhỏ đem trồng, chọn các củ tốt nhất tiếp tục trồng để thu củ làm giống cho vụ tiếp theo.

4. Cây khoai sọ

Có nhiều giống khoai sọ có chất lượng và năng suất khác nhau nhưng phương thức để giống thì như nhau. Khoai sọ để giống cần trồng vào thời vụ tốt nhất cuối tháng 11 đầu tháng 12 dương lịch. Đất trồng khoai sọ làm giống phải chọn nơi đất cao, cuốc sâu 30-40cm, lên luống cao 40-45cm, luống rộng 50cm để trồng 1 hàng. Sau khi lên luống đào các hố sâu cách nhau 50cm, bón lót phân chuồng ủ lãn phân lân (1 tạ phân chuồng ủ lãn 10kg phân lân) với mức 1 hố 3kg, lấp đất lại ấn thật chặt rồi lên luống lại, mỗi hố dùng một que nhỏ cắm làm mốc. Chọn các củ giống có đỉnh sinh trưởng to, là các củ con và củ cháu (Hình 9), bới đất vùi sâu củ vào đất phía trên lớp phân được bón lót. Độ sâu cần vùi là 6-10cm. Lớp phân mục nát và sụt xuống, sau 2 lần vun thì vị trí củ giống ở cách mặt đất 20 - 25cm. Ở lần vun thứ 2 bón thúc kali với lượng 50 gam cho 1 hố. Thu hoạch củ giống khi khoai thật già, dọc khoai vàng lụi tự nhiên. Dùng cuốc bới 2 bên, đào cả khóm cùng với đất, chuyển về nhà lật úp ngọn xuống dưới, rễ lên trên, xếp vào nơi khô ráo cho đất khô từ từ, đỉnh sinh trưởng của củ chuyển về trạng thái ngủ thì củ giống mới tốt và bảo quản được lâu. Thường thu hoạch vào tháng 9 đến tháng 10 dương lịch vào những ngày nắng ráo. Một tháng sau khi xếp như trên thấy đất đã khô, các dọc còn lại cũng đã khô hoàn toàn thì lật lại, dùng dao cắt hết các dọc và rễ còn sót, song giữ nguyên cả khóm với đất khô thành 1 văng. Xếp lên giàn như kiểu giàn khoai tây để bảo quản tới vụ sau. Một tuần trước khi trồng mới rũ sạch đất, tách các củ nhánh ra khỏi củ cái, phân loại theo độ to nhỏ để củ to trồng vào một luống, củ nhỏ trồng vào một luống. Tiếp tục chọn các cây tốt nhất có nhiều củ nhánh, các củ to đều, không bị sâu bệnh phá hoại để trồng vào một khu riêng thu củ làm giống cho vụ tiếp theo.



Hình 9. Loại củ giống ở khoai sọ

5. Cây củ mỡ

Củ mỡ (còn gọi là củ lãn, củ chổi...) là cây có củ truyền thống của vùng Trung du và Miền núi phía Bắc nước ta. Củ mỡ vừa được dùng làm rau (nấu canh, hầm...) vừa được sử dụng làm lương thực có giá trị cao. Cây củ mỡ là cây dễ trồng, dễ giống bằng củ.

Kỹ thuật trồng:

- Làm đất: Cây củ mỡ cần lớp đất canh tác dày nên cần làm luống. Làm đất kỹ là khâu kỹ thuật then chốt để đạt năng suất cao. Chọn nơi đất tốt, tầng đất dày, cuốc đảo một lớp sâu 40 - 50cm sau đó đắp lên thành luống cao 60 - 70cm, mặt luống rộng 50cm, đỉnh luống nọ đến đỉnh luống kia là 1m. Cần làm luống trước khi trồng 1 tháng.

- Bón phân: Phân cho củ mỡ chủ yếu là phân chuồng, ủ với phân lân theo tỷ lệ: 1 tạ phân chuồng ủ lẫn với 5kg lân supe.

Đào hố 2 hàng theo hình nanh sấu cách mép luống 10cm, sâu 12 - 15cm, đủ bón cho mỗi hố 1kg phân đã ủ, lấp đất ấn chặt, vun lại luống và đem giống vào trồng.

- Chuẩn bị giống: Nếu giống là củ phụ thì tách thành những củ riêng rẽ, giống là củ chính cần cắt thành từng miếng theo cách sau: cắt củ thành từng đoạn dài 5cm, bỏ đôi, chấm vào tro bếp để hạn chế chảy nhựa.

- Trồng: Trồng mỗi hố 1 củ phụ hoặc 1 miếng vào giữa hố đã được bón phân, lấp cho vừa kín củ giống.

- Phủ: Sau khi trồng xong phủ thật kín bằng rạ, cây guột, cỏ khô, lớp phủ có tác dụng giữ ẩm và chống cỏ mọc. Nếu trời khô hanh thì sau khi phủ cần tưới đẫm 1 lượt.

- Chăm sóc: Cây củ mỡ không yêu cầu chăm sóc đặc biệt. Cần chú ý 2 điểm sau đây:

- Vào giai đoạn cây ra củ (sau 25 tháng 7) cần thường xuyên nhắc dây tránh để các mắt đằm rễ thì có nhiều củ phụ, ảnh hưởng đến năng suất củ chính.
- Hoà phân kali với phân đạm theo tỷ lệ: 1 lạng đạm + 1 lạng kali tưới cho cây với lượng 0,5 lít cho 1 hố.

Thu hoạch khi dây đã tàn

- Để giống: Củ mỡ được để giống bằng củ chính hoặc bằng củ phụ phát triển từ các đọt trên thân.

- Để giống bằng củ chính: Chọn các củ to vừa phải, có hình dáng điển hình của giống, không xây xát, để nguyên cả phần cuống buộc túm lại treo ở nơi thoáng mát, đến thời vụ mang đi trồng.
- Để giống bằng củ phụ: Củ phụ còn gọi là củ "dái" là loại củ mọc ra từ các đọt của thân, loại củ này nhỏ xong có mầm khỏe, rất thích hợp cho để giống nếu nó có độ lớn đạt yêu cầu. Các củ đạt yêu cầu để giống cần đạt đường kính 1,5 - 2cm. Có thể chủ động tạo ra nhiều củ phụ theo cách sau đây:

Vào thời kỳ củ chính phình to chọn các dây có độ dài vừa phải (1,5-2cm) có lá còn trẻ, cho chúng bỏ trên phần rãnh của luống, dùng đất lấp các mắt lại, mỗi dây chỉ nên lấp 5-6 mắt. Từ các mắt này có rễ đâm ra và mỗi mắt sẽ có thêm 1-2 củ phụ. Củ chính sẽ bị ảnh hưởng bé đi nhưng hệ số nhân giống của cây được nâng cao. Củ phụ thu về cần để nơi thoáng mát đến vụ mang ra trồng như củ chính.

6. Cây đinh lăng

Đinh lăng là một cây đa dụng. Lá non làm rau, củ làm thuốc bổ và còn được trồng làm cây cảnh. Lá non của cây đinh lăng là món rau tốt, dùng ăn sống riêng hoặc ăn lẫn với loại rau khác, dùng pha với hành, mơ lông, mùi tàu, lá lốt ... để chế biến các món dồi (dồi chó, dồi lợn,..).

Cây đinh lăng được để giống qua các đoạn thân bánh tẻ. Vào đầu tháng 8 cắt các đoạn thân bánh tẻ có cả lá đem giâm như giâm rau ngót, khi có rễ thì đem đi trồng. Cũng có thể tận dụng các đoạn thân tốt của cây đinh lăng khi đã thu củ làm thuốc và giâm như cách giâm đã mô tả với cây rau ngót.

Trồng đinh lăng làm rau ăn cần trồng dày, khoảng cách giữa hàng là 50-60cm. Các cành cho lá nhỏ mềm, chất lượng làm rau cao hơn.

7. Cây dọc mùng

Dọc mùng là cây ưa mát song rất dễ trồng. Đất trồng dọc mùng cần có độ mùn cao, luôn ẩm, có bóng che nhưng không thiếu ánh sáng. Các vị trí đạt yêu cầu như trên thường gần giếng, dọc bờ ao, khoảng trống giữa hai hàng cây ăn quả, đầu hồi nhà... Dọc mùng được trồng ở hai vụ: vụ xuân và vụ thu. Vụ xuân được trồng bằng củ qua đông còn vụ thu được trồng bằng hom phát triển tự mùa hè. Cây dọc mùng có thể trồng để tận dụng đất hoặc trồng thuần thành từng đám. Nếu trồng thuần thì hàng cách hàng 40 cm, cây cách cây 25cm. Bón cho mỗi hốc 0,5kg phân chuồng ủ lãn phân lân theo tỷ lệ: 5kg phân lân ủ với 1 tạ phân chuồng. Bón thúc sau khi cây bắt đầu sinh trưởng trở lại bằng nước phân lợn hoặc nước giải pha loãng. Cứ sau mỗi đợt thu lại tưới thúc cây 1 lần.

Để giống: Cây dọc mùng không chịu được rét nên bị lụi trong mùa đông, cần trồng một số khóm riêng rẽ, khoảng cách 50cm x 50cm không thu dọc làm rau, khi thân chính lên cao thì diệt đỉnh sinh trưởng cho cây để ra những cây non, các cây con này phát triển thành các củ nhỏ qua đông là các củ giống để trồng ở vụ xuân. Củ giống để lưu ở vườn đến đầu xuân cuốc lên, tách ra thành các củ riêng rẽ và đem trồng.

8. Cây rau cần

Rau cần là cây rau trồng ruộng nước rất phổ biến trong vụ đông xuân. Rau cần ưa nhiệt độ thấp, vì vậy thời vụ trồng rau cần bắt đầu khi trời se lạnh (cuối tháng 10). Ở nhiều nơi cây rau cần được trồng vào ao sau khi thu hoạch cá ở đầu mùa đông (tháng 11) để tận dụng đất trong thời gian ao nghỉ. Khi trồng rau cần chú ý một số điểm sau đây để có rau ngon năng suất cao:

- *Bón phân chuồng lót:* Nếu trồng vào ao sau khi thu hoạch cá thì không cần bón thêm loại phân gì khác. Nếu trồng trên ruộng thì cần bón: 1m² bón 10kg phân chuồng ủ, trộn đều phân vào bùn và đem rau giống vào cấy.
- *Cấy dày vừa phải:* Cấy dày vừa phải để có nhiều thân, thân có độ lớn vừa phải được người tiêu dùng ưa thích, nên cấy với mật độ 5cm x 5cm (đất xấu), 7cm x 7cm (đất tốt) thành luống rộng 1,4m.
- *Bón thúc khi rau hồi xanh:* Dùng nước giải pha loãng hoặc nước phân lợn tưới đều cho luống rau cần, giữ nước vừa đủ (ngập thân cây rau). Thúc 2 lần cách nhau 10 ngày không bón phân đạm vô cơ (phân urê) làm rau lứt, rau dai, chất lượng thấp.
- *Để giống:* Đầu tháng 2 cần trồng lại một khoảnh chăm sóc cho cây lên tốt để lưu lại trên ruộng. Tới đầu tháng 10 nhổ toàn bộ cả thân và rễ đem giâm để nhân giống. Phần đất giâm cần là bùn nhuyễn, bón lót phân bắc hoặc phân chuồng ủ mục, trải đều thân cây cần già lên bề mặt bùn, ấn gốc cho ngập vào bùn, vỗ qua để thân cây vừa đủ lún sâu vào bùn. Từ các mắt của thân cây già sẽ mọc lên các nhánh (là các cây con). Bón thúc bằng nước giải pha loãng cho các cây con để nhánh. Khi cây con lên cao 5 - 6cm thì nhổ đem trồng hoặc nhân giống 1 lần nữa để đủ giống trồng trên diện tích lớn hơn.

9. Cây riềng

Riềng là cây gia vị trong nhiều món ăn và được dùng rất phổ biến với số lượng lớn, nhất là trong chế biến thịt chó. Ở gia đình cây riềng được trồng vào những khu đất tận dụng như bờ rào, đầu hồi. Trên nương rẫy riềng được trồng dọc theo các bờ lô vừa để dễ thu hoạch, vừa để chống xói mòn.

Kỹ thuật trồng: Riềng được trồng vào vụ xuân và vụ thu.

- Ở vụ xuân: Chọn các củ riềng còn non, có nhiều mắt, không sâu bệnh để trồng. Đất trồng riềng cần cuốc sâu, đảo đều, bỏ hố cách nhau 50cm, bón lót mỗi hố 1kg phân chuồng, lấp lại cho kín phân, đưa củ giống vùi kín. Vụ xuân thường rất khô nên sau khi trồng nên tưới 1 - 2 lần giữ đủ ẩm để giúp cây nhanh mọc.

- Ở vụ thu: Tách các cây mầm mới đủ lá phát triển từ các bụi cũ, cắt bỏ phần lớn thân chỉ để lại 5 - 6cm và đem trồng như cách trồng ở vụ xuân. Cách trồng vụ thu thường được bà con ở vùng Trung du áp dụng vì lúc này có mưa ngâu, đất đủ ẩm. Ở vùng Đồng bằng thường áp dụng cách trồng vụ xuân.

- Để giống: Chọn các củ to, khỏe, nạc trồng riềng 1 số bụi để làm giống, đến vụ trồng thì đào toàn bộ cả bụi rồi phân loại: các củ già dùng làm gia vị, các củ bị sâu bệnh cần bỏ đi, các củ còn trẻ tách ra thành từng phần để có đủ 3 lớp nhánh đem trồng.

IX. SỬ DỤNG RAU TRONG BỮA ĂN HÀNG NGÀY

Nếu vườn rau dinh dưỡng gia đình đủ chủng loại, gia chủ biết khéo léo phối hợp chế biến với một số thực phẩm khác hoặc phối hợp giữa chúng với nhau thì món rau trong bữa ăn hàng ngày chẳng những chỉ có tác dụng hỗ trợ mà còn trở thành món ăn hấp dẫn, ngon miệng, tăng giá trị dinh dưỡng và là món ăn không thể thay thế trong bữa cơm gia đình..

Chúng tôi xin giới thiệu sơ qua một số cách sử dụng rau thông thường:

1. Luộc:

Hầu hết các loại rau đều có thể luộc được. Tuy vậy muốn luộc rau ngon cần chú ý một số điểm sau:

- Rau cần được chín tức thời, tức là nước luộc rau cần phải đủ, nước phải thật sôi, giữ lửa mạnh đều rồi mới bỏ rau vào.
- Cần cho một lượng muối nhỏ vào nước trước khi bỏ rau vào luộc
- Cần có rau gia vị phối hợp để gây mùi hấp dẫn
- Rau chín cần vớt ra ngay.

Chúng tôi xin giới thiệu một số rau được luộc thông dụng với rau gia vị phối hợp:

* Rau muống: Các rau gia vị phối hợp tính cho 1 mớ rau như sau:

- Rau ngổ: 10 - 12 ngọn
- Rau rút: 3 - 4 ngọn
- Hoa thiên lý; 20 - 30 hoa
- Cải cúc: 3 - 4 ngọn

* Rau cải, bắp cải, lú bủ: Các rau gia vị phối hợp tính cho 300g rau (1 mớ to):

- Gừng: 1 nhánh (khoảng 5g)
- Cải cúc: 5 - 6 ngọn

* Rau dền: Rau gia vị tính cho 200g (1 mớ)

- Rau mùi tầu: 8 - 10 lá
- Rau cần tây: 1 cây

* Kiệu rau, rau rút, cải cúc, cải xoong, rau khoai lang luộc không cần thêm gia vị.

* Đậu đũa, đậu rồng, đậu ván, đậu cove dùng cần tây hoặc rau mùi làm gia vị khi đậu chín mới bỏ vào.

* Mướp, bầu, bí xanh dùng hoa thiên lý làm gia vị

2. Chần:

Làm rau tái đi bằng nước sôi, muốn chần được ngon cần:

- Lượng nước phải nhiều có thêm chút muối
- Sôi mạnh và to lửa
- Nhúng từng phần nhỏ

Các loại rau được chân thông dụng có: hành củ cả dọc, rau cần, rau thì là, lá lốt, cải cúc, rau ngổ, rau cải non...

3. Nấu canh:

Thành phần rau tham gia vào nồi canh có thể chính hoặc phụ. Nếu thành phần nồi canh được mang tên thứ rau chính là rau thì canh được mang tên thứ rau chính như canh rau cải, canh rau ngót, canh bầu, canh bí xanh, canh khoai sọ. Nếu thành phần rau chỉ là phụ trợ thì tên canh được gọi theo loại thực phẩm nấu canh có kèm tên rau chính như canh thịt nấu với rau ngót, canh cua nấu với mùng tơi. Cách tham gia thứ 3 của rau vào nồi canh là tư cách gia vị: rau đóng vai trò thêm mùi, thêm vị và canh này được mang tên thứ thực phẩm nấu canh như: hành, rau ngổ, mùi tầu là gia vị quan trọng trong riêu cua...

4. Xào:

Rau được nấu chín do nhiệt của lửa cung cấp thông qua phần nước có ở trong rau, dầu hoặc mỡ. Ở các món xào rau tham gia rất đa dạng nhưng cũng theo thành phần tham gia của rau trong món xào mà được gọi tên theo tên loài rau nếu thành phần rau là chính như: rau muống xào, rau bí xào, mướp xào, đậu đũa xào... hoặc rau tham gia vào món xào với tư cách thêm mùi vị, sự hấp dẫn như thịt bò xào cần tây, thịt lợn xào giá...

5. Ăn sống:

Nhiều loài rau được trồng riêng cho mục tiêu làm rau sống như: xà lách, rau diếp, rau mùi, húng lủi, húng chanh hoặc một số loài rau tham gia như một vị trong món rau sống như rau muống, mùi tầu, rau răm... Ăn sống là cách ăn thông dụng song đòi hỏi các rau ăn sống phải thơm, giòn, có mùi vị hấp dẫn, vì vậy món rau sống thường được phối hợp nhiều loài rau với tỷ lệ tùy theo rau sống được ăn kèm với thực phẩm gì. Thường thì rau sống được phối hợp từ một loài rau chính và một số loài rau khác làm gia vị như: rau muống, rau chuối, giá sống là chính: các rau gia vị: húng lủi, húng chanh, tía tô, kinh giới, mùi tầu, mớ lông... làm gia vị hoặc rau diếp, rau xà lách là chính; các rau gia vị: rau mùi, húng chanh, húng lủi làm gia vị.

6. Làm nộm:

Một thứ rau chính được phối hợp với lạc, vừng, dầu thực vật, dấm hoặc chanh, thậm chí cả thịt để chế ra món ăn cao cấp trong những ngày nghỉ, ngày lễ... các món nộm thông dụng thường dùng là: nộm su hào, củ cải, cà rốt...

7. Làm dưa:

Là cách để rau lên men chua (men lactic) rồi mới sử dụng. Dưa là món ăn rất thông dụng của gia đình. Muốn sử dụng dưa lâu dài ngoài vụn rau thì dưa cần muối nén (cho lên men kỹ). Ví dụ: dưa cải muối nén, cà pháo, cà bát muối nén. Khi muối cần có một vật nặng nén kỹ. Dưa ăn ngay, ăn trong vụn rau, trong một thời gian ngắn thì muối xổi. Để dưa lên men tốt ngoài nghệ thuật điều khiển bằng muối và nén (đã có các tài liệu hướng dẫn riêng) cần có các gia vị

hỗ trợ thì dưa luôn ngon, mùi hấp dẫn, bảo quản được lâu. Một số gia vị sử dụng rộng rãi khi muối dưa như sau:

*** Dưa muối nén:**

- Dưa cải:
 - + 1 tấm mía
 - + Vài nhánh gừng
- Dưa cà:
 - + Riềng
 - + Tỏi

*** Dưa muối xổi:**

- Dưa cải:
 - + Hành hoa
 - + Cần tây
- Bắp cải:
 - + Cần tây
 - + Rau răm
- Rau cần:
 - + Rau răm
 - + Rau ngổ
- Dưa giá
 - + Hành hoa
 - + Riềng
 - + Thì là
- Cà bát:
 - + Riềng
 - + Tỏi
 - + Rau răm

*** Dưa muối xổi hỗn hợp:**

Loại dưa này được phối hợp bởi một số rau chính và rau gia vị, muối xổi ăn trong 1 - 2 ngày. Các loài rau thông dụng phối hợp với nhau là:

1. Cải củ, su hào, cải bẹ (chỉ lấy phần bẹ), rau gia vị: cần tây, hành củ, rau răm
2. Bắp cải, cải dưa, cải bẹ, su hào, cải củ, rau gia vị: cần tây, hành lá, riềng, rau răm.
3. Hành lá, kiệu non (cả rễ, củ và lá). Các rau gia vị phối hợp: cần tây, rau ngổ, rau răm.
4. Mướp đắng, su hào, cà rốt, lõi bắp cải: rau gia vị là cần tây, riềng non.

*** Dưa góp:** Loại dưa gồm nhiều loài hỗn hợp và được ngâm với dấm hoặc trộn với chanh.

Một số rau thông dụng được sử dụng làm dưa góp:

- Thành phần chính: Đu đủ xanh hoặc su hào
- Thành phần phụ: Thân cây bắp cải, cà rốt, hành tây, củ hành ta.
- Gia vị: Tỏi, rau mùi, cần tây, ớt.

Sử dụng rau ngon là một nghệ thuật, như ông bà chúng ta đã nói: "Có bột mới gột nên hồ" phần quan trọng nhất vẫn là nguyên liệu có sẵn trong vườn nhà, vì thế mọi gia đình nên chú ý để lúc nào trong vườn nhà cũng có sẵn rau tươi.