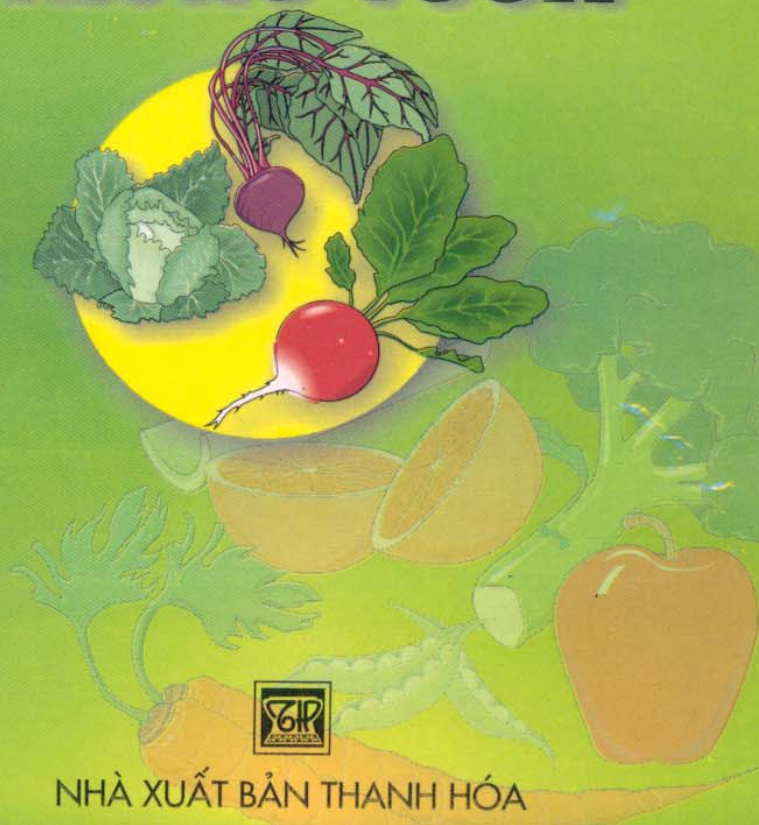


Kỹ sư: NGUYỄN HỮU DOANH

# **TRỒNG và SỬ DỤNG** ***RAU SẠCH*** **TRONG VƯỜN**



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

*Kỹ sư* NGUYỄN HỮU DOANH

TỦ SÁCH KHUYẾN NÔNG

# **TRỒNG VÀ SỬ DỤNG RAU SẠCH TRONG VƯỜN**

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

## **I LỜI GIỚI THIỆU**

*Trồng rau ở vườn nhà là tập quán lâu đời của nhân dân ta. Để khai thác hợp lý đất đai, thời gian, không gian, tại vườn nhà, tự túc được rau sạch có nhiều dinh dưỡng.*

*Rau xanh là thức ăn hàng ngày không thể thiếu trong mỗi bữa ăn của các hộ gia đình và tập thể. Khi sử dụng mỗi thành viên được an tâm, ăn đủ rau là nguồn dinh dưỡng, cân đối cho cơ thể mọi thành viên trong gia đình.*

*Để cung cấp một phần kiến thức về rau sạch nhiều dinh dưỡng tới các hộ gia đình, Kỹ sư Nguyễn Hữu Doanh tập hợp được nhiều kinh nghiệm của các nhà làm vườn tổng kết chọn lọc được nhiều dạng hình làm rau ở vườn nhà.*

*Sách đề cập tới các nguồn khai thác để trồng rau sử dụng sản phẩm của các loại rau trong các bữa ăn hàng ngày.*

*Nhà xuất bản Thanh Hóa xin giới thiệu cùng bạn đọc.*

**NHÀ XUẤT BẢN**

## **I. RAU SẠCH NHIỀU DINH DƯỠNG TẠI VƯỜN NHÀ :**

Rau ăn nói chung, rau sạch nhiều dinh dưỡng là một trong cơ cấu ở vườn nhà, được thể hiện phong phú đa dạng trong chương trình V.A.C.

### **1- THẾ NÀO LÀ VƯỜN NHÀ, NHÀ VƯỜN ?**

Nói tới vườn nhà tức là nói tới nhà (tất nhiên là có người ở). Nói tới vườn tức là có đất, có đất là nói tới (V.A.C), ít ra cũng có 5 – 10m nhiều hàng ngàn mét vuông để trồng cây (rau) và chăn nuôi, ngoài đất vườn còn có khoảng trống không gian (vườn trên **khống**) có vườn là nói tới trồng cây, trong đó có các loại cây sạch nhiều dinh dưỡng.

Như vậy vườn nhà với rau được kết hợp rất khéo léo chặt chẽ, hài hòa, có vườn thường có nhà, có nhà có người là có cây có rau ăn. Con người với vườn nhà sẽ có tư duy để khai thác các nguồn rau ở vườn nhà cho có hiệu quả.

Nói tới vườn nhà cũng là nói tới chăn nuôi gia cầm, gia súc... và cũng nói tới ao nuôi cá, tôm, ếch, ba ba...

trong vườn. Như vậy vườn nhà là nơi cung cấp nhiều dinh dưỡng bắt nguồn từ động thực vật, nguồn thực phẩm cung cấp nhiều dinh dưỡng trong các bữa ăn hàng ngày cho các thành viên trong gia đình. Nó tạo ra nhiều sản phẩm có giá trị về dinh dưỡng, hàng hóa, phong phú về chủng loại, cung cấp cho gia đình và xã hội, là điều kiện để chống suy dinh dưỡng.

Vườn nhà (V.A.C) là nơi thực hiện thâm canh sinh học (chuyển hóa vật chất) gắn liền với nền nông nghiệp bền vững.

Vườn nhà là hệ sinh thái trong đó có sự kết hợp chặt chẽ hoạt động trồng cây, trồng rau, chăn nuôi, có ao nuôi tôm thả cá. Các mối quan hệ trên luôn luôn được cải thiện và phát triển nhằm phục vụ đời sống hàng ngày cho con người mỗi ngày được nhiều hơn.

Vườn nhà thường gieo trồng các loại rau như : rau cải, đu đủ, rau ngót, bầu, bí, đậu ván, mướp, su su, các loại rau gia vị v.v...

Nhiều hộ có vườn nhà tự túc được một phần hoặc đủ rau ăn quanh năm cho gia đình, xếp sắp khéo, thâm canh giỏi được bán, là nguồn thu nhập lớn từ rau cho gia đình.

Như vậy vườn nhà phải nói tới sự hoạt động của động thực vật trên đất vườn (V.A.C) nó kết hợp hài hòa, thẩm mỹ, vườn bổ sung cho cảnh nhà, nhà tăng vẻ đẹp cho vườn trong đó có sự hoạt động có ý thức của con người.

## Nhà vườn:

Ngoài vườn nhà như đã nói ở trên. Hiện nay ở nông thôn cũng phổ biến nhà vườn, kể cả đô thị.

Nhà vườn thường có dâm, bảy chậu hoa hoặc cây cảnh, được bày đặt ở thềm, vỉa hè, tường hoa, trong nhà, ở tầng gác... Hoặc có bồn hoa, núi non bộ trước nhà, bể cá cảnh, lồng chim, bên ngoài nữa có cá cảnh, cây hoa, ăn quả như : cam, bưởi, na, hồng xiêm, hay cau lùn hoặc các loại rau gia vị hay cây làm thuốc.

Những cây hoa, chậu cảnh, cây ăn quả là tổng thể cây xanh, làm cho môi trường trong lành từ ngoài vườn vào trong nhà, là thẩm mỹ tố đẹp cho cảnh nhà và nhà cũng là cảnh của vườn.

Nhà vườn rất gần gũi hàng ngày với thành viên trong gia đình, con người chăm sóc, tạo cây hoa chậu cảnh đẹp cho nhà. Nhà vườn do con người tạo được nhiều cây cối gần giống các vườn rộng lớn ở ngoài thiên nhiên.

Nhà vườn thường tồn tại nhiều đời, nhiều thế hệ với nhà, với vườn.

Nhà vườn không nhất thiết phải có đồng bộ cây hoa, chậu cảnh, cây trong vườn. Có thể không đầy đủ các loại nhưng nó vẫn thể hiện được khuôn mẫu của nhà vườn. Nhà vườn lớn : Là nhiều nhà vườn nhỏ gom lại thành nhà vườn lớn như : Nhà vườn thị trấn, nhà vườn đường phố, nhà vườn xã, nhà vườn huyện... Các

nhà vườn nhỏ cây hoa, chậu cảnh chưa đông bộ, lẻ tẻ, rải rác ở các nhà vườn nhỏ, ở nơi công cộng, công viên bóng mát, vườn hoa, nơi vui chơi, cây xanh v.v... Vườn thị trấn, vườn thị xã, hay vườn thành phố là như vậy.

Nhà vườn rất phong phú, đa dạng, hài hòa, phù hợp với từng loại nhà, cảnh nhà, cây xanh, cây cảnh, cây hoa, các văn hóa, hình dạng các loại chậu, cách sắp xếp giữa nội thất, vỉa hè đến sân tường hoa và cây cối ngoại vườn, vườn rau là bổ sung cho cảnh nhà, và cảnh vườn tô thắm thêm mỹ cảnh đẹp của nhà vườn, vườn nhà.

Như vậy vườn nhà, nhà vườn luôn hỗ trợ cho nhau ở nông thôn đô thị đều có.

## **2. RAU SẠCH NHIỀU DINH DƯỠNG TẠI VƯỜN :**

Nói tới rau trồng trong vườn có lẽ ai có vườn đều biết nhất là ở ven đô, nông thôn, miền ngược, miền xuôi, nhà làm vườn giỏi, có vườn rau, sản xuất có hiệu quả đủ rau ăn và còn được bán.

### *Thế nào là rau sạch ?*

Đó là điều cần trao đổi để mỗi vườn nhà vận dụng

vào vườn cụ thể của mình để trồng, chăm sóc, khai thác được nhiều tiềm năng của đất đai, ánh sáng, tầng không gian, con người thông qua các loại cây (rau) tạo ra được nhiều sản phẩm có dinh dưỡng để sử dụng vào các bữa ăn hàng ngày hợp lý và thuận lợi.

Rau tại vườn nhà thực ra chưa ai nói trọn nghĩa của nó.

Có người nói rau ở vườn là rau tự túc không phải bán mua được sử dụng vào các bữa ăn của gia đình, có người nói : là vườn rau gia vị, rau từ vườn nhà là rau ăn sống, hoặc rau làm canh v.v... Thực ra có ý như vậy đều đúng, nhưng mới đúng từng mặt, từng góc cạnh của các loại rau. Rau nhiều dinh dưỡng ở vườn nhà hầu hết các hộ vườn nhà có vườn ở nông thôn vườn rộng hay hẹp đều trồng rau.

Thường xung quanh nhà chỗ nào cũng thuận tiện, đất màu mỡ, đất trống, chỗ lõm, các khoảng trống không gian có ánh sáng, vận dụng để trồng từng loại rau cho thích hợp, diện tích lớn hay nhỏ, đều có một hay nhiều loại rau, tùy theo nhu cầu về số lượng, chất lượng rau để gia đình trồng rau canh, rau gia vị hay cây leo giàn theo mùa vụ (mùa nào rau đó) trước hoặc sau nhà, trên mặt nước ao có giàn để có rau lấy quả (rau leo giàn) như đậu ván, bầu, bí, mướp, susu. Các bờ rào, cổng ra vào có các loại rau leo vào cọc như đậu đũa, mồng tơi, gấc sát tường trồng rau xương sông, dưới tán cây ăn quả thưa trồng các loại rau ưa râm,

chịu rộp nát như lá lốt, mùi tàu, trước nhà cạnh giếng thì trồng húng quế, đinh lăng, v.v...

Cách sắp xếp bố trí rau như trên thường đủ rau cho gia đình ăn quanh năm, ít phụ thuộc vào thị trường, ăn lúc nào, bữa nào thì hái lúc đó, hái ngay, nấu ngay và ăn ngay, rau được tươi, ngon, sạch, thành phần dinh dưỡng của rau ít hao hụt.

Như vậy, rau ở vườn nhà không phải là mảnh đất riêng biệt để trồng một loại rau mà cũng không phải một vài loại rau nào đó, mà là tập hợp nhiều loại gieo trồng ở vườn nhà. Chỗ nào đất trồng thuận lợi, thích hợp với rau đó, sinh trưởng và phát triển kế tiếp trong năm thu hái liên tiếp khép kín, nhằm đáp ứng được nhu cầu đa dạng rau ăn hằng ngày của các thành viên trong gia đình và xã hội có tác dụng cung cấp nhu cầu rau ăn tại nhà, bổ sung hỗ trợ lẫn nhau về dinh dưỡng đa dạng về sản phẩm tiện lợi thu hái đủ rau ăn quanh năm.

Đó là rau trồng tại vườn nhà.

### **3. DINH DƯỠNG Ở RAU :**

Dinh dưỡng của sản phẩm trong vườn (V.A.C) có rất nhiều, nhưng chỉ xuất phát ở hai nguồn gốc: Nguồn gốc dinh dưỡng từ động vật và từ thực vật.

Riêng nguồn gốc từ thực vật rất phong phú, đa dạng như các cây ăn quả : cam, chanh, hồng, hồng xiêm, na, nhãn, vải... Nguồn từ rau sạch ở vườn nhà cũng cung cấp rất nhiều dinh dưỡng trong các bữa ăn, mùa nào rau đó như rau cải, cà chua, rau ngót, đu đủ, bầu, bí, đậu ván và các loại rau gia vị...

Hàng ngày rất nhiều dinh dưỡng cung cấp cho cơ thể của mỗi thành viên trong gia đình, từ rau thông qua những bữa ăn.

#### **+) Về chất đạm (Protein) :**

Là vật liệu xây dựng tế bào các mô và các cơ quan khác trong cơ thể.

Trong quá trình sống, trong cơ thể thường xuyên có sự phân hủy và luôn có tế bào mới sinh ra. Để đảm bảo sự sống đó, hàng ngày phải có lượng Protein cung cấp cho máu. Protein cần cho sự tạo thành các dịch tiêu hóa, các nội tố, huyết thanh và các men, các chất này giữ vai trò quan trọng trong việc điều hòa trong quá trình chuyển hóa và hoạt động sinh lý trong cơ thể.

Protein có rất nhiều thức ăn nguồn gốc từ thực vật (ở rau), cung cấp cho cơ thể. Nguồn gốc Protein ở rau vườn nhà rất phong phú, đủ cho nhu cầu của các thành viên trong gia đình (ăn đủ số lượng rau sạch).

Ăn 500gram rau muống có thể nhận được lượng Protein 16gram, ăn 100gr cải bắp cơ thể cũng nhận được 1,8gram, mồng tơi 2gram, rau dền 2,3gram, rau đay 2,8gram, rau ngót 5,3gram, cà pháo 1,2gram... Như vậy Protein (đạm) có rất nhiều trong rau sạch. Protein nguồn gốc từ thực vật (rau) luôn luôn giữ vai trò quan trọng. Rau ở vườn nhà cung cấp nguồn Protein dồi dào trong các bữa ăn.

Song Protein từ thực vật thường bị bao bọc trong những màng cơ thực vật mà men tiêu hóa khó tác động tới.

Do vậy kỹ thuật chế biến các món ăn từ rau nên phối hợp với các nguyên liệu thức ăn có nguồn từ động vật thì các món ăn bằng rau sạch mới thơm ngon cung cấp được nhiều đạm cho cơ thể hơn như rau xào mỡ, canh có mỡ, v.v...

### **+) Chất béo : (Lipít)**

Chất béo là nguồn năng lượng dự trữ của cơ thể. Hàng ngày cơ thể ngoài nhận được lipít từ nguồn động vật trứng, thịt, lợn, gà, cá, v.v... Chất béo còn được cung cấp trong các bữa ăn cho cơ thể bằng các loại rau ở vườn nhà.

Chất béo từ rau tiêu hóa dễ dàng hơn chất béo có nguồn gốc từ động vật, chất béo có nguồn gốc từ thực vật (rau) khác với chất béo ở động vật, chất béo từ thực vật không sinh ra chứng béo phì và không gây

xơ mỡ động mạch. Do đó nhân dân ta thường có người ăn kiêng mỡ động vật (mỡ lợn, mỡ gà...) nhưng nấu ăn bằng dầu (chất béo thực vật) để đảm bảo chất béo (đủ lipít). Hàm lượng lipít trong hạt các loại rau : đậu cove, đậu ván. Lipít trong rau có rất nhiều cứ 1.000gram rau ăn được thì có : cải bắp 0,3gram, cải thìa, cải trắng 0,2gram, mồng tơi 0,3gram, bí đỏ 0,4gram, rau dền, rau đay, rau muống từ 0,1 – 0,4gram, rau ngót 0,14gram, muống 0,2gram...

Trong thực vật vùng, lạc có tới 44,5% – 46,4%. Đó là nguồn dinh dưỡng chất béo trong rau rất lớn mà chúng ta có thể nhận được chất béo từ rau ở vườn nhà.

#### *+) Gluxít (đường bột) trong rau :*

Đường bột hàng ngày có nhiều nguồn cung cấp cho cơ thể. Song đường bột nguồn từ thực vật là năng lượng chính cho cơ bắp hoạt động. Ăn uống đầy đủ các loại rau thì gluxít trong cơ thể rất ổn định.

Cứ 100gram thực phẩm (rau) như rau đay, rau muống có từ 2,5 – 3,2gram, rau ngót, bí đỏ có tới 3,2 – 6,2gram gluxít.

Nguồn gluxít được ổn định trong cơ thể một phần là nhờ ăn rau thường xuyên và đầy đủ trong bữa ăn. Các loại rau trong vườn rất đa dạng, phong phú, quanh năm đều có (mùa nào cũng có).

### *+) Các loại Vitamin trong rau :*

Các chất dinh dưỡng trong rau (đạm, chất béo, đường bột...) trong rau còn có nhiều chất dinh dưỡng, các loại vitamin. Có nhiều loại vitamin từ động vật không tổng hợp được, vì vậy thức ăn từ thực vật là nguồn cung cấp vitamin phong phú, đa dạng, bảo đảm cho cơ thể như các loại vitamin B, C có rất nhiều trong rau xanh.

Caroten (tiền vitamin A) có nhiều ở rau, cứ 100gram thực phẩm (rau) thu được như :

- Mồng tơi 0,06 mgr B1, 0,17 mgr B2 và 7 mgr C
- Bí ngô 0,06 mgr B1, 0,03 mgr B2 và 8 mgr C
- Rau dền 0,04 mgr B1, 0,14 mgr B2

Trong rau còn có nhiều loại vitamin khác cơ thể thiếu thức ăn về rau là thiếu vitamin, là dẫn tới phá hủy quá trình thay đổi chất, làm giảm thể lực và khả năng lao động. Như vậy cơ thể thiếu rau thường sinh ra bệnh tật.

### *+) Các chất khoáng trong rau :*

Chất khoáng rất cần cho cơ thể, chất khoáng lại có rất nhiều trong các loại rau.

Cứ 100gr rau thì có ; 24mgr Ca, 0,05mgr Pe (ở bí

đỏ), 2,9mgr Pe (ở rau ngót), 2,1mgr ở rau dền, v.v...  
Do đó trong các bữa ăn không thể thiếu rau được.

Ngoài các chất dinh dưỡng ở rau kể trên, trong rau còn nhiều các chất khác rất cần thiết cho nhu cầu cho cơ thể để bảo đảm hoạt động bình thường như các chất khoáng khác, các chất xơ (xenluloza) giúp cho ruột hoạt động được điều hòa, chống táo bón; các chất axit hữu cơ và các chất tinh dầu thơm khác, làm cho ngon miệng, kích thích tiêu hóa. Đó là nguồn dinh dưỡng luôn luôn có trong rau.

#### **4. NHỮNG NGUYÊN NHÂN DẪN TỚI RAU CHƯA SẠCH VÀ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC :**

Rau là loại cây ngắn ngày, có loại chỉ 45 – 60 ngày đã cho sản phẩm, như rau cải, xà lách, có loại còn sớm hơn như rau gia vị, có loại cho sản phẩm kéo dài 2 – 4 năm như rau ngót, đu đủ...

##### *a) Những lý do làm cho rau chưa sạch :*

Rau rất cần có sự chăm sóc, bón phân nhất là loại phân dễ tiêu, bốc nhanh, kịp thời : như các loại phân hóa học (đạm, lân, kali, thuốc kích thích...) các loại

nước giải, nước phân... Có được như vậy rau mới nhanh tốt mọc nhanh, nhiều lá, cây xanh, lá non. Đó là điều kiện hấp dẫn các loại sâu bệnh, chuột đến với rau nhanh, nhiều tập trung đẻ trứng, sâu non sinh sôi gây hại nhiều.

Như sâu tơ, bọ nhảy, sâu xanh, sâu khoang, bọ xít, bọ rùa, rệp, sâu xám, chuột, v.v.... Các loại bệnh như : mốc sương, bệnh thối nhũm, rau cải bệnh xoắn lá cà chua, bệnh gỉ sắt...

Do đó phải phòng trừ, trong đó có biện pháp dùng bằng hóa chất (thuốc bảo vệ thực vật) thuốc phòng trừ sâu bệnh chuột, có loại thuốc độc, có loại rất độc cho người và gia súc, có loại dùng phun trên rau, sử dụng ăn bị ngộ độc hoặc nhiễm độc vào cơ thể phải đi bệnh viện cứu chữa kịp thời.

*b) Rau chưa sạch là do dư lượng hóa chất, kim loại và sinh vật trong đất còn cao :*

Những dư lượng trong đất, trong rau, một số hóa chất kim loại nặng và vi sinh vật gây hại còn trên mức giới hạn:

Hàm lượng Nitrát ( $\text{NO}_3$ ) ở trong rau còn quá cao như : rau bắp cải : 876mg / kg, su hào : 482mg / kg.

Cu : 18,70mg / kg ; Mn : 172,787mg / kg ; Zn : 30,55mg / kg. Như vậy hàm lượng còn cao.

Vi sinh vật gây hại như giun dưa, giun tóc trong rau còn khá nhiều.

Dư lượng hóa chất (bảo vệ thực vật).

Theo giáo sư Phạm Đình Quyền (1995) ở nước ta có trên 200 loại thuốc trừ sâu, 83 loại thuốc trừ bệnh, 52 loại thuốc trừ cỏ, 8 loại thuốc trừ chuột và 9 loại thuốc kích thích.

Trong đó có một phần sử dụng phòng trừ sâu bệnh chuột cho rau.

Dư lượng : DDT trong rau : Như rau dền PP : 0,43gram, rau muống 0,229gram. Như vậy dư lượng quá mức giới hạn theo qui định đó là những nguyên nhân làm cho rau chưa được sạch.

*c) Những lý do không dùng hóa chất (thuốc BVTV) để trừ sâu bệnh ở rau tại vườn nhà :*

Rau đại bộ phận phát triển trong thời gian ngắn, nhanh cho thu hoạch dễ hấp thụ các loại hóa chất (trong đó có thuốc bảo vệ thực vật). Song sự phân hủy chậm thường 10 – 15 ngày sau khi phun thuốc, có loại còn tồn dư trong rau lâu hơn khi có chất độc thâm nhập vào rau, rau hấp thụ nhanh thuốc kích thích, rau sẽ vươn nhanh, non, người sản xuất nhanh có rau xanh, non để bán được giá. Người tiêu dùng thấy rau non xanh, không sâu bệnh là mua về sử dụng ăn (có loại ăn sống). Nên đôi khi thường bị ngộ độc sau khi ăn.

Rau ngoài sử dụng nấu chín để ăn, còn dùng làm rau sống, ăn tươi như rau ngót, rau xà lách, rau gia vị...

Rau ở vườn nhà, nhà có người và gia cầm, gia súc, có bếp nấu nơi để thức ăn. Khi sử dụng hóa chất trừ sâu bệnh thuốc bảo vệ thực vật mùi thuốc sẽ lan tỏa, các phân tử thuốc bám vào thức ăn, vào nhà, vào bếp, bám vào vật dụng nấu ăn.

Với các lý do như trên, rau ở vườn nhà không sử dụng thuốc trừ sâu bệnh, chuột để trừ trực tiếp, mà diệt trừ sâu bệnh bằng nhiều cách.

Sử dụng bằng các biện pháp nhân lực : (bắt giết, làm bẫy, bả) vệ sinh vườn rau, sử dụng thuốc thảo mộc, diệt được sâu bệnh an toàn với người và gia súc, yên tâm khi sử dụng sản phẩm của rau không bón phân tươi (phân chưa được ủ) phân chuồng cần được ủ với tro, đất bột từ 15 – 20 ngày hoặc lâu hơn, mới sử dụng bón cho rau. Không bón nước giải, nước phân trực tiếp cho rau mà phải pha loãng tùy loại rau và rau tốt xấu, rau mới gieo khác với rau sắp thu hoạch, độ pha : tỷ lệ 1/10 – 1/20. Tưới gián tiếp, không tưới trực tiếp vào rau. Bón phân đúng lúc, đúng cách theo hướng dẫn kỹ thuật bón của từng loại rau. Không bón quá nhiều đạm có gốc Nitrat ( $\text{NO}_3$ ), bón cân đối N.P.K.

Sử dụng rau đúng thời gian cách ly sau khi đã phun thuốc.

## **5. THẾ NÀO LÀ RAU SẠCH ?**

Rau sạch là rau không có đất, cát, rác hoặc các chất bẩn khác bám vào thân, lá, cành của rau.

Rau sạch là rau thu hái, sử dụng đúng lúc rau có năng suất, chất lượng cao nhất của từng đợt, từng lứa thu hái.

Rau sạch là rau tươi không có các tạp chất khác, có bao bì vệ sinh sạch, bảo đảm tới người tiêu dùng sử dụng ăn ngon, tươi, an toàn. Rau sạch không tồn chứa các dư lượng độc vượt ngưỡng cho phép theo tiêu chuẩn vệ sinh y tế.

Rau sạch không bị ô nhiễm các hóa chất, thuốc bảo vệ thực vật, hàm lượng Nitrát, kim loại nặng và các vật gây hại khác ở rau.

### ***+) Thuốc bảo vệ thực vật cho phép :***

Mức dư lượng theo qui trình của từng loại rau, của từng loại thuốc như Lindan ở cải bắp mức dư lượng tối đa cho phép là : 0,5mg/kg, xà lách : 2,0, thuốc Malathion mức dư lượng tối đa ở cải bắp : 8,0, Methyl Parathyon cũng cho phép tối đa 0,2.

Như vậy rau sạch phải dưới mức dư lượng tối đa theo qui định của từng loại rau và từng loại thuốc.

### ***+) Hàm lượng Nitrat trong rau :***

Hàm lượng Nitrat ở rau ăn ảnh hưởng tới sức khỏe của người.

Theo tổ chức y tế thế giới cho rằng : Nồng độ Nitrat trong thực phẩm không vượt quá : 3.000mg/kg thực phẩm.

Ở từng loại rau như cải bắp không được quá : 500mg/kg, cà rốt 250mg/kg, dưa chuột 150/kg, cà chua 150mg/kg.

Như vậy dư lượng Nitrat trong rau theo qui định chung của tổ chức y tế thế giới, đồng thời phải căn cứ giới hạn của từng loại rau, nhất là các loại rau xuất khẩu.

Muốn có lượng Nitrat thấp trong rau, có năng xuất và chất lượng rau cao, bón phân đạm vừa phải, cân đối và kết hợp bón phân chuồng cho rau.

### ***+) Vệ sinh vật gây hại trong rau :***

Diệt trừ các vật gây hại ở đất và ở rau nhất là giun dưa và giun tóc trong đất.

### ***+) Giới hạn một số kim loại nặng ở rau :***

Mức giới hạn : Chì (Pb) 0,5; Thủy ngân (Hg) 0,005; Đồng (Cu) 5; Kẽm (Zn) 10; Bo (bo) 1,8... Như vậy mỗi loại kim loại có giới hạn, riêng đối với từng loại rau.

Qui định về tiêu chuẩn rau sạch phải được an toàn về chất lượng. Các độc tố trong sản phẩm không vượt ngưỡng của cho phép theo tiêu chuẩn vệ sinh y tế.

Rau sạch là rau khi sử dụng (kể cả ăn sống và nấu chín) không gây ngộ độc, không gây ra các bệnh tật khác cho người và gia súc, gia cầm. (Kể cả tức thì và sau một thời gian sau khi ăn).

Rau sạch không bị các loại thuốc trừ sâu bệnh và các hóa chất khác làm giảm sút hao hụt chất dinh dưỡng của các loại rau, có như vậy rau sạch khi sử dụng thật an toàn, yên tâm cho người tiêu dùng, không bị ngộ độc cho người và gia súc khi ăn có thể luôn nhận được nguồn dinh dưỡng từ rau sạch.

## **II. XÂY DỰNG VƯỜN RAU NHÀ :**

### **1. VƯỜN NHÀ HIỆN NAY CÓ NHIỀU DẠNG HÌNH.**

Vườn mới thành lập (xây dựng vườn rau cùng lúc xây dựng V.A.C của gia đình).

Vườn đã trồng cây ăn quả và V.A.C đã định hình.

Vườn đang được tu bổ (trồng bổ sung các cây vào).

Vườn tạp cần được cải tạo và trồng bổ dần đến các cây vào.

**2. TRÊN THỰC TRẠNG CỦA MỖI LOẠI VƯỜN ĐỂ  
XÂY DỰNG VƯỜN RAU GIA ĐÌNH CHO PHÙ HỢP.  
ĐIỀU CẦN CHÚ Ý LÀ PHẢI CĂN CỨ ĐIỀU KIỆN CỤ  
THỂ HIỆN CÓ CỦA MỖI VƯỜN RAU :**

- Điều kiện đất đai nhiều hay ít, tốt hay xấu, độ dốc của vườn... nguồn nước tưới cho vườn rau, v.v...
- Điều kiện tiểu khí hậu, tập quán canh tác rau của địa phương làm.
- Cũng cần xác định trồng rau là tự túc hay bán một phần hoặc rau hàng hóa hoàn toàn.
- Yêu cầu môi trường sinh học và thẩm mỹ văn hóa của nhà của vườn.
- Khả năng lao động (chính, phụ) vật tư tiền vốn của hộ gia đình hiện có, v.v...

Người xây dựng vườn rau tại hộ gia đình dùng trên đám đất cụ thể vườn của mình để định đoạt lấy cách làm loại giống nào cho thích hợp.

**Vườn nhà thường có cơ cấu, xếp sắp như sau :**

- Nhà và công trình phụ thường xếp gọn một bên, một góc, để dành được nhiều đất, trồng cây ăn quả và các loại rau.

Trước nhà thường có giàn đậu ván, hoa thiên lý. Mùa nào loại rau leo đó.

Tường hoa (nếu có) chậu hoa, cây cảnh.

Trồng cây lấy quả cho cảnh đẹp, sản phẩm ngon đẹp như 02 cây cam giấy, hoặc cau lùn, na hay hồng xiêm, cây ưa ánh sáng trực xạ. Phía dưới trồng xen cây ưa râm, chịu được ánh sáng tán xạ như rau ngót, mùi tàu, lá lốt, v.v... xung quanh vườn trồng nhãn, vải xen kẽ là chuối, đu đủ và loại rau ăn quả.

Nơi gần nguồn nước như ao, giếng cũng dành một đám đất tốt, thuận tiện để làm chuyên canh các loại rau sạch như cải, xà lách, đậu hay các loại rau gia vị và có chỗ để gieo ươm các loại cây rau giống.

### **3. XÂY DỰNG VƯỜN RAU CHUYÊN CANH :**

Trong vườn cũng dành một đám đất tốt, thuận tiện để cấy chuyên canh rau. Nơi gần nguồn nước như mương, ao, giếng thuận tiện cho việc tưới tiêu nước.

Nơi có đủ ánh sáng, không bị che bóng nhiều, gần đường đi lại, dễ dàng để chăm sóc thu hái và vận chuyển.

Cơ cấu loại rau gieo trồng là tùy theo yêu cầu và ưa thích của các thành viên trong gia đình mùa nào rau đó.

Trồng xen kẽ : giữa những loại rau ưa ánh sáng

trực xạ, ưa râm, chịu cớm, rợp, xen loại rau có bộ rễ ăn sâu (rễ cọc) loại rau thu hoạch một lần với loại thu hái nhiều lần.

Cơ cấu hợp lý để có rau ăn hàng ngày, đủ rau sạch theo yêu cầu của gia đình nâng cao được độ an toàn cho sức khỏe.

Rau có nhiều loại, gieo trồng được nhiều thời vụ do đó len lỏi chỗ nào có đất trống có chỗ lõm là gieo được các loại rau thích hợp.

### **III. TIỀM NĂNG ĐẤT VÀ NƠI PHÁT TRIỂN RAU Ở VƯỜN NHÀ :**

Trong quá trình gieo trồng các loại cây trong vườn có hai yếu tố sinh thái quan trọng đó là đất đai (bao gồm cả đủ độ ẩm và ánh sáng mặt trời).

Các loại cây trong vườn sắp xếp bố trí làm sao mỗi cây không thiếu ánh sáng mặt trời để quang hợp, đồng thời không thiếu đất để phát triển bộ rễ thu hút được nhiều chất dinh dưỡng cho cây.

Rau ở vườn nhà ít khi dành được nhiều đất và ánh sáng. Thường là những nơi ít đầy đủ mà phải len lỏi, xen kẽ, gối vụ liên tiếp trong năm. Chỗ nào có đất và có ánh sáng mặt trời (kể cả ánh sáng tán xạ) đều có thể gieo trồng được.

Đất vườn nhà không nhiều đất để cho rau lại càng

ít. Sử dụng đất vườn đất nào loại rau đó cho phù hợp với từng loại rau mới phát huy được, cây rau ưa râm chịu rợp bố trí vào chỗ có ánh sáng dâm, dịu (dưới tán cây ăn quả thưa). Loại rau ưa ẩm ướt đưa vào nơi ẩm ướt và chỗ trũng trong vườn.

Gieo trồng những cây rau thích hợp sẽ khai thác được đầy đủ cả hai điều kiện ánh sáng và đất đai. Ở vườn nhà còn có nhiều chỗ đất tốt màu mỡ, chỗ đất trống, lổm và khai thác rau ở tầng trung gian bằng nhiều biện pháp hữu hiệu.

### **1. XÂY DỰNG KHU CHUYÊN CANH RAU :**

Để có đủ rau ăn quanh năm mỗi hộ gia đình cần dành một đám đất tốt để chuyên làm các loại rau, có như vậy mới chủ động được lượng rau ăn hàng ngày cho gia đình, mùa nào rau đó, có rau tươi, rau sạch nhiều dinh dưỡng, khép kín các thời vụ rau trong năm.

Rau là loại cây ngắn ngày, thường sống ở đất vườn 45 – 120 ngày đã có sản phẩm có loại thu gọt một lần như xà lách, có loại bắt đầu thu hái và tiếp theo nhiều lứa. Do đó đất chuyên canh ở vườn nhà chọn đất tốt lớp đất màu sậm, có đủ nguồn nước tưới tiêu thuận tiện đi lại chăm sóc bảo vệ, thu hái thoáng, đủ ánh sáng, có phèn, sào che chắn cho gà, ngan, v.v... không

vào gây hại. Hàng rào cũng là nơi cho rau leo như mồng tơi, đậu đỏ, có cửa ra vào khép kín. Các loại rau được thâm canh, xen canh, gối vụ để tận dụng đất đai, ánh sáng, thời gian, không gian, để tăng thu nhập được nhiều rau.

Như trồng cây xu hào, thì xen xà lách hay rau diếp hoặc hành hoa xung quanh luống tùy theo điều kiện. Khi chuyển tiếp các loại rau nên làm như sau :

- Tháng 1 - 2 : rau xà lách, rau cải, rau diếp, xu hào, bắp cải, cải cúc, đậu cô ve các loại...

- Tháng 3 - 4 : rau mồng tơi, rau đay, rau dền, rau muống, rau lang.

- Tháng 5 - 6 các loại rau đông xuân muộn : đậu đũa, cà các loại, v.v... và chuyển tiếp sang rau thu đông và rau vụ đông.

Khu vực chuyên canh là nguồn rau chủ lực của gia đình chủ động được nguồn rau.

Do đó cần khai thác được nhiều tiềm năng về đất đai, ánh sáng, thời gian, không gian ở vườn để tạo ra được lượng rau sạch, đáp ứng nhu cầu về rau cho các thành viên trong hộ gia đình.

## **2. KHAI THÁC RAU Ở TẦNG KHÔNG GIAN : (RAU LEO GIÀN)**

Reo leo giàn, rau lấy quả : rất phổ biến, hầu hết

các hộ có vườn nhà ở nông thôn đều có ở thị trấn, thị xã, nhất là vùng ven đô cũng có tới 30 – 40% hộ gia đình đều tạo điều kiện trồng để có loại rau leo giàn ăn quả.

- Loại rau này thuận lợi, vừa tận dụng được đai đất vừa sử dụng được khoảng trống không gian lưng chừng tại vườn nhà.

- Ở phía dưới là nơi râm mát để các cháu vui chơi và sử dụng mặt đất (trồng rau gia vị loại chịu cớm râm hoặc để các dụng cụ sản xuất như cày bừa, cuốc cào, xe bò để tạm khi đi làm về.

- Rau leo giàn cho sản phẩm quả là thực phẩm dễ cất giữ, để được lâu, ăn dần quanh năm nhất là thời gian rau giáp hạt.

- Là loại rau ít sâu bệnh, nhất là khi hình thành quả có vỏ cứng, sâu bệnh khó xâm nhập gây hại.

- Rau leo giàn có nhiều loại, mùa nào rau đó.

- Là loại trồng vòng hết ít diện tích đất, dễ chăm sóc, dễ bảo vệ an toàn nhất là khi sử dụng, vì có lớp vỏ bao bọc.

Các loại rau leo giàn như : bầu đất, bí đỏ, su su mướp, đậu ván, bí xanh.

- Cùng một giàn, các loại rau trồng, leo giàn, gối tiếp trong năm, mùa nào giống đó trên giàn luôn có rau leo và cho quả kế tiếp nhau.

Rau leo giàn vụ đông xuân : bí ngô, bí xanh, bầu đất, su su, đậu ván rồi tiếp đến dưa chuột, mướp và

các loại rau leo giàn lấy quả khác trong hè thu. Do đó nhà nào cũng cần làm giàn, trồng các loại rau leo giàn, vì nó rất tiện lợi như ít diện tích đất, tận dụng được ánh sáng tầng không khí, ánh sáng không gian trong vườn và rau leo giàn rất có hiệu quả.

Muốn có rau leo giàn trước hết chọn nơi trồng và giàn leo thích hợp.

### **+ ) Vị trí trồng :**

Các loại rau leo giàn trồng vòng thường chiếm ít diện tích. Khi cây có 2 – 4 lá thật cần chăm sóc tưới nước, cắm que chuẩn bị giàn cho thân leo, tua bám cuốn.

Nhưng diện tích giàn cho leo lại rộng gấp nhiều lần là nơi giàn hứng được nhiều ánh sáng. Do đó vị trí trồng có liên quan tới vị trí làm giàn nơi rau leo để rau có điều kiện sinh trưởng và phát triển mạnh trên giàn, rau có điều kiện ra hoa, đậu quả nhiều.

Làm giàn tốt hoặc xấu, thích hợp hay chưa thỏa mãn cho rau, đều có ảnh hưởng xấu hoặc tốt tới quá trình ra hoa đậu quả của rau.

Giàn đẹp là tô thắm vẻ đẹp cho nhà, cho vườn.

Làm giàn tìm nơi dưới giàn sử dụng được khoảng trống khỏi lãng phí đất.

Ngõ vào sân giếng, bìa sân, dưới giàn sử dụng

trồng các loại rau ưa râm chịu rợp như rau lốt, rau dấp, mùi tàu hoặc cây làm thuốc (địa liền) đơn giản hơn ở vườn nhà là làm giàn cho rau leo sau hoặc trên mái chuồng lợn, chuồng bò giàn cao hơn mái nhà từ 20 – 30 cm trở lên, hoặc làm giàn xuống ao, cao hơn mặt nước ổn định. Tùy loại quả dài hay ngắn để khi quả phát triển quả không bị ngâm trong nước. Đó là các vị trí thường làm giàn và trồng rau leo giàn tận dụng khoảng trống không gian để phát triển rau lấy quả ở vườn nhà.

#### ***+) Làm giàn cho rau leo :***

Làm giàn cho các loại rau leo lấy quả cần đạt 04 yêu cầu :

- Giàn có độ cao thích hợp, không bị đổ khi có gió to hoặc cây leo khi có thân lá, nhánh quả nặng bị đổ gãy.
- Giàn đẹp có tính thẩm mỹ, làm đẹp ngõ ra vào góc sân góc ao tô thắm cho cảnh đẹp vườn nhà.

Giàn cần có bộ khung, cột và bộ xà gác ngang dọc chắc giàn phải làm xong trước khi cây leo vươn lên tới giàn, độ cao của giàn thường từ 1,8 – 2,5m (tùy điều kiện và vị trí làm). Những nơi hay qua lại cần cao hơn 2 – 2,8m. Song nếu làm quá cao gió thường dễ làm giàn lung lay, đổ khó thu hái, thấp dưới tầm th

người đi lại sẽ gặp khó khăn, cho việc qua lại, sinh hoạt hàng ngày.

Mỗi giàn cần 4 – 6 cột rắn chắc trên có các đà gác ngang dọc bằng tre, luồng, hay bạch đàn... xen kẽ có các loại que nhỏ tạo cho tua cuốn, thân leo bám, cuốn để nhánh vươn lên trên giàn.

Kinh nghiệm cho thấy giàn làm bằng cột thép, xi măng làm 10 năm (từ 1989 tới nay) bộ cột vẫn tốt chỉ cần thay cột gác ngang, dọc và một số cái đã bị mục.

Giàn để kế tiếp các vụ rau leo liên tiếp trong năm chỉ tu bổ khi hết vụ thu hái. Giàn ít khi di chuyển.

Như su su sắp tàn, trồng mướp kế vào. Khi mướp sắp lên giàn thì dỡ thân nhánh, lá su su đã khô thu dọn để mướp leo tiếp vào giàn. Xóm trai Mã Muông (Yên Định) có tới 90% có hộ rau leo giàn.

Mỗi hộ vườn nhà cần có 1 – 2 giàn để có rau quả ăn quanh năm.

### **3. KHAI THÁC RAU Ở ĐẤT TRỐNG TRONG VƯỜN:**

Vườn nhà rộng hay hẹp thường những chỗ đất tốt đẹp, thường trồng các cây ăn quả như nhãn, vải, cam, na, hồng xiêm, chanh, bưởi, song vẫn còn có chỗ lõm, đất trống khoảng cách giữa các cây, thời gian đầu chưa khép tán. Đây là nơi có nhiều tiềm năng để lên lối gieo trồng các loại rau thích hợp vị trí, đất trống,

chỗ lồi, không gian. Thường nhà nào cũng còn để khai thác trồng rau bằng xen canh gối vụ như rau muống, rau lang, rau ngót, chỗ bìa tán cây ăn quả trồng các loại rau ưa thích ánh sáng tán xạ, sâu vào bóng cây thưa trồng các loại ưa dâm chịu được cớm như lá lốt, mùi tây, chỗ sâu lõm độ ẩm cao thường đọng nước trồng các loại rau ưa ẩm ướt như rau ngổ, rau diếp cá.

Các chỗ đất trống lồi vườn nào cũng có. Đây là nơi khai thác được nguồn đất trồng cho nhiều loại rau rất phong phú đa dạng ở vườn nhà.

Các vườn nhà ở Yên Bái, Yên Phong, Yên Trường, tuy vườn hẹp nhưng tận dụng được đất trồng là nguồn rau rất nhiều cho các hộ gia đình ngay ở vườn nhà.

#### **4. RAU Ở CÂY ĂN QUẢ :**

Trong vườn có một số cây ăn quả đồng thời vẫn mang chức năng là rau sạch có nhiều dinh dưỡng như cây chuối hột chưa trở buồng, chuối ngự và một số loại chuối khác (lấy hoa) lúc bắp chuối đã trở buồng rồi bắp còn lại được sử dụng làm rau ăn ghém, thái mỏng cùng với các loại rau gia vị hoặc rau sống khác ăn sống rất ngon.

Hoa chuối luộc hoặc sát mỏng làm nộm nham cùng với gừng hay lạc, hoặc ăn ghém cũng ngon.

Quả đu đủ (quả bánh tẻ) nạo làm rau nộm, rau ghém hoặc luộc hầm với xương...

Rau ở cây ăn quả có nhiều tiềm năng tận dụng đất xen kẽ xung quanh vườn hoặc gần nhà, gần bếp, chuồng gia súc, trồng từ 2 - 4 cây đủ đủ, 2 - 4 bụi chuối cũng tận dụng được đất, ít khó khăn.

Rau ở cây ăn quả, ngoài sử dụng ăn quả chín còn làm rau khi quả chưa già chín.

Rau ở cây ăn quả có nhiều dinh dưỡng, ăn ngon, thay được nhiều loại rau khác trong bữa ăn.

## **5. RAU TRÊN MẶT NƯỚC AO, CHỖ TRỪNG ĐỘNG NƯỚC :**

Rau ở đất vườn cạn đã khai thác được nhiều, song ở mặt nước ao, chỗ trống quanh bờ, ao cạn chỗ trũng, ướn nước đọng trong vườn cũng nhiều nơi có.

Các chỗ đó kinh nghiệm các nhà làm rau thường trồng cây rau cần thả bè rau nhút, hai loại rau này ít sâu bệnh ăn ngon, là loại rau sạch tự nhiên, ít sâu bệnh, năng suất cao, sử dụng an toàn, yên tâm.

Đây cũng là nguồn rau sạch, có nhiều cách chế biến, xào, nấu, muối dưa, hoặc ăn sống vẫn ngon. Rau nhút nấu canh hoặc ăn sống vẫn ngon.

## **6. RAU TỪ NGUỒN TRỒNG XEN, TRỒNG GỐI Ở VƯỜN NHÀ :**

Để tranh thủ được thời gian, không gian, tận dụng được đất đai với đặc tính thực vật của từng loại rau. Đó là điều kiện cơ sở để khai thác nguồn rau từ trồng xen, trồng gối ở vườn nhà.

#### *+ ) Rau từ nguồn trồng xen :*

Dựa theo tính chất thực vật của từng loại rau ưa ánh sáng trực xạ, tán xạ hay ưa ẩm chịu rợp của rau, bộ rễ, thời tiết thời vụ của từng loại rau, vận dụng cụ thể của từng loại vườn nhà để khai thác nguồn rau từ trồng xen.

Hành có bộ rễ chùm, nên hút chất dinh dưỡng chỉ ở lớp đất nông, không huy động được nhiều ở lớp đất sâu. Hành thích ánh sáng vừa, xà lách thấp hơn hành, không thích ánh sáng mạnh nên hai loại xen chung với nhau. Hành và xà lách sống chung với nhau ít ảnh hưởng về sinh trưởng, phát triển. Cứ 04 bụi hành xen 01 cây xà lách vào giữa, chăm sóc tưới cho hành đồng thời cũng là tưới chăm sóc cho xà lách.

Trong thực tế các nhà làm rau ở vườn nhà, ít khi trồng thuần một số rau như xu hào thường xen xà lách, cải, cà rốt, bí đậu, các loại rau ngắn ngày thấp cây thường xen với các loại dài ngày. Rau có bộ rễ ăn nông, với các loại có bộ rễ ăn sâu. Xà lách thường thu hoạch trước so với các loại rau khác thường trồng, các loại rau còn lại tiếp tục chăm sóc vẫn cho năng suất

bình thường.

### **+) Gối vụ rau :**

Gối là để tranh thủ được thời gian kịp thời vụ làm cho 2 hay 3 loại rau, gối vào khan nhưng vẫn bảo đảm cho sản phẩm mỗi loại có năng suất cao và kịp thời cho cây trồng rau đúng thời vụ.

Một số loại rau vụ đông xuân trồng tháng sau, thu hoạch chậm (thường vào cuối tháng 3). Để kịp cho rau vụ hè ăn sớm, các hộ trồng rau ở vườn nhà thường gieo cấy loại rau vụ hè vào các thời vụ sau :

Su su, đậu ván, bầu đất (rau leo) trồng sau thu hoạch kéo dài tới tháng 3 - 4 mới làm để mướt kịp lên giàn đúng thời vụ.

Gieo trước khi các loại su su, đậu bầu, vừa già, chín cây để tàn.

Bí ngô, dưa bầu trồng gối vào khi cà chua còn đang thu hoạch, cà chua tàn thì bí ngô, dưa bầu đã ra nhánh bờ ra.

Cách xen canh gối vụ các loại rau như trên là tranh thủ được thời gian, kịp được thời vụ, tận dụng được giàn, được đất được sức lao động, tiền vốn, tiết kiệm được một số chi phí khác, nhưng năng suất mỗi loại rau không bị ảnh hưởng mấy. Trồng xen, trồng gối, đối với các loại rau thường xuyên ở vườn nhà, là

hiệu quả kinh tế cao và là nguồn rau lớn, nhiều cho mỗi hộ gia đình, vườn ông Thận, ông Biên (Yên Bái) các hộ ở Kiều, Lưu Khê cũng tăng nhiều rau từ nguồn trồng xen, trồng gối.

## **7. NGUỒN DO THU HÁI CƠ CẤU CÁC LOẠI RAU :**

Ngoài khai thác các vườn rau như trên ở vườn nhà còn bố trí khai thác nguồn rau từ cơ cấu thu hái, theo mùa vụ, theo đặc tính thực vật của từng loại rau.

### *a) Loại rau thu hái nhiều lần :*

Loại rau này khi đến tuổi thu hái, vẫn để thu hái nhiều lứa, nhiều lần, nhiều đợt trong tháng hoặc cả năm như : đu đủ, rau ngót (rau ngót cắt, hái xong, chăm sóc, bón phân, lại tiếp tục thu tiếp lứa sau). Chăm sóc tốt để thu hoạch liên tục 2 – 3 năm. Đu đủ có nhiều lứa quả trong năm và cũng để được 2 – 4 năm năng suất không thấp. Loại rau ngắn ngày thu hái nhiều lần như rau muống, mồng tơi, rau dền, rau diếp, rau húng, rau ngổ, kinh giới, tía tô. Thu hái xong, chăm sóc lại thu hái tiếp. Tùy từng loại rau, thời gian chăm sóc mỗi lứa dài ngắn khác nhau, thu hái chủ yếu trong thời vụ của mỗi loại rau đó.

Sau mỗi đợt hái, cắt ăn hoặc bán phải chăm sóc bón phân, làm cỏ tưới nước trừ sâu bệnh, rau lại đâm chồi nảy lộc, non cho năng suất cao không thua kém lần đầu.

Các loại rau thu hái nhiều lần, đại bộ phận khi ra hoa quả thường tàn, lụi. Hết vụ lại gieo trồng lại.

### *b) Loại rau thu hái một lần :*

Loại này gồm xà lách, củ cải... khi thu hái nhỏ hoặc cắt gọn (khi sinh trưởng tới mức năng suất cao nhất, hoặc khi lứa quả vừa mức sử dụng (già hoặc chín). Loại rau này cần phải chuẩn bị hạt giống hay cây giống để gieo hoặc cấy gố, xen vào rau. Sau khi xen gố cần chăm sóc cho rau phát triển làm như vậy không lãng phí đất và thời gian.

Sự phân ra loại rau thu hái một lần và nhiều lần cũng là tương đối vì loại rau thu hái một lần cũng có thể thu hái dần dần được và ngược lại loại rau thu hái nhiều lần khi cần cũng chỉ thu hái một lần cũng được.

Trung gian giữa các loại rau thu hái một lần và nhiều lần như trên, các nhà làm rau ở vườn cũng cần nghĩ tới loại rau thu hái rải rác từng quả, từng lứa thu hái từ từ. Loại rau bổ sung cho các bữa ăn, khi thiếu rau hay giáp hạt rau.

Như các loại rau thân leo tua cuốn ra nhiều đợt, nhiều lứa quả như : mướp, bầu, đậu ván, đậu đỏ... thu

hái từ từ nhiều lứa nhiều đợt, sử dụng những quả vừa độ xào nấu tùy loại quả để sử dụng.

Thu hái từ từ có thể kéo dài tới 3 – 4 tháng hoặc rải rác hàng năm như cà pháo, là loại rau thu hái nhiều lần cũng là loại thu hái dần dần.

Thu xếp cơ cấu hợp lý giữa các loại rau thu hái một lần, nhiều lần và từ từ là nguồn rau luôn luôn có tại vườn nhà, tạo lúc nào cũng đủ rau ăn hàng ngày.

## **8. SẢN PHẨM THAY RAU Ở DƯỚI MẶT ĐẤT : (LẤY CỦ)**

Tiềm năng về các loại củ thay rau có rất nhiều ở vườn nhà, ngoài nguồn rau ở trên mặt đất của vườn, còn phải tính nguồn thay rau không nhỏ đó là nguồn lấy củ ở đất vườn làm thực phẩm thay rau, như củ đậu, củ từ, củ lô, củ khoai sọ, khoai môn, v.v...

Các loại trên ngoài chức năng là thực phẩm, là lương thực còn là sản phẩm ăn thay rau.

Thật vậy, khoai sọ, củ từ nấu om, nấu mỡ còn là món xào nấu phối hợp với chân giò, thịt gà, ngan, ngỗng, lợn, nấu bung, ninh xương ăn rất ngon. Các món nấu với củ từ, khoai sọ xào củ đậu ăn ngon bổ, thay được nhiều loại rau khác.

Tiềm năng củ ăn thay rau trong lòng đất vườn còn rất nhiều, mỗi bông củ diện tích đất chỉ 2 – 3 cm như củ đậu, củ từ, khoai sọ, chăm sóc tốt cho sản phẩm nhiều.

Các hộ có vườn nhà nên tìm tòi tạo mỗi vườn trồng 2 – 4 bông để thay rau khi giáp hạt hoặc làm thực phẩm dự trữ.

## **9. NGUỒN RAU TỪ THÂM CANH MANG LẠI :**

Các loại rau vốn có tiềm năng, năng suất cao, từ khả năng đó người làm rau ở vườn nhà phải thông qua kỹ thuật, đầu tư tiền vốn, lao động, v.v.... để khai thác nguồn rau thâm canh mang lại.

Muốn trồng rau có năng suất cao, phẩm chất rau ngon, tốt, người làm rau phải biết thâm canh thích ứng với nhu cầu sinh trưởng phát triển của từng loại rau bằng các biện pháp sau :

### *a) Bảo đảm thời vụ :*

Rau yêu cầu thời vụ rất khắt khe, loại rau nào thời vụ đó. Rau vụ đông như xà lách, su hào, cải bắp, gieo trồng sang vụ hè rau sẽ phát triển kém hoặc năng suất không cao. Ngược lại rau vụ hè như rau dền, rau đay gieo vào vụ đông thì rau không phát triển được.

Như vậy, mùa nào rau đó, cần gieo cấy đúng thời gian thời vụ thích hợp của mỗi loại. Đó là cơ sở bước đầu cho thâm canh rau.

### *b) Làm đất cho rau :*

Các loại rau đại bộ phận là hạt nhỏ, thuộc loại cây hàng năm là chủ yếu, thuộc loại phát triển với tốc độ nhanh. Do đó yêu cầu làm đất đối với các loại rau gieo cũng như rau cấy đất phải xốp, nhỏ (nhất là đất phải gieo hạt) loại hạt nhỏ như rau xà lách, rau diếp, các loại rau cải... đất cần 1/2 có dạng bột, cần có phân chuồng mục trộn vào đất để gieo đất không có cỏ, rác, que... Ở vườn nhà đất hẹp không cày bừa được cần cuốc sâu 12 - 15 cm, xới dập nhỏ để diệt trứng sâu và nấm bệnh trộn đều đất kết hợp với bón phân, vôi.

### *c) Bón phân chăm sóc cho rau :*

Các loại rau cho năng suất cao (thường 25 - 55 lần/ha) sinh trưởng rất ngắn chỉ 45 - 160 ngày cho sản phẩm, nên chúng đòi hỏi tới phân bón và có sự chăm sóc của các nhà thâm canh rau.

Bón phân chăm sóc là biện pháp nhanh chóng tăng năng suất, các loại rau. Bón phân cân đối đạm, lân, kali, bón đủ lượng phân cho từng loại rau ở từng thời kì (đúng lúc, đúng thời gian rau cần).

Ngoài 03 loại phân trên, rau rất cần các loại vi lượng như Bo, mangan, Mo lip đen, kẽm sắt, các loại vi lượng rất nhạy cảm với rau.

Rau ở vườn nhà bón phân chuồng là loại phân hữu cơ tốt nhất, nó có tất cả các nguyên tố đa vi lượng, song phân chuồng có chất lượng cung cấp dần dần lâu dài nên cần phối hợp cân đối giữa phân hữu cơ với phân hóa học kịp thời.

Bón phân cần phải đi song song với chăm sóc như làm cỏ, xới cào cho xốp đất, tưới, bảo đảm độ ẩm, điều chỉnh mật độ rau đúng khoảng cách của từng loại, phát hiện kịp thời các loại sâu bệnh.

Chăm sóc kịp thời liên tục từ khi gieo hạt hoặc cấy tới thu hái.

### *Tưới nước cho rau :*

Rau các loại rất cần nước, song lại rất sợ khi nước ứ đọng. Bị ngập nước khoảng 2 – 3 ngày rau sẽ chết hàng loạt.

Muốn vậy, phải tưới đủ nước theo yêu cầu của mỗi giai đoạn sinh trưởng phát triển của từng loại rau.

Tưới đồng đều không gây ứ đọng, giọt nước tưới nhỏ đều, nhất là thời kỳ cây con.

Phải căn cứ vào nhu cầu của từng mùa, vụ, nắng, hạn, lụt, đất nhẹ, nặng của mỗi vườn mà chủ động trong tưới tiêu, tưới thấm, tưới trên mặt đất hoặc tưới thấm sâu... Rau thiếu nước không phát triển bình thường được. Do đó, làm rau cần tạo được nguồn nước

như ruộng tưới, ao, giếng, nơi gần nguồn nước.

### *Phòng trừ bệnh cho rau :*

Rau đòi hỏi có sự thâm canh cao lại tập trung vào thời gian ngắn như phân bón, ẩm độ, nhiệt độ, ánh sáng... Đó cũng là môi trường thích hợp của sâu bệnh. Do đó, từ khi gieo, cấy cây trồng cần theo dõi phát hiện. Khi rau mọc 1 – 2 lá, rau cấy hồi xanh là môi trường rất hấp dẫn cho bướm, nấm bệnh tập trung để trứng gây hại.

Ngay từ đầu người làm rau ở vườn nhà cần phát hiện kịp thời để có biện pháp phòng chống tiêu diệt sâu bệnh.

### *Chọn giống và vườn ươm cây giống :*

Rau cũng như nhiều cây trồng khác trong vườn, muốn thâm canh cây rau phát triển tốt phải có giống tốt (mỗi loại cần được chọn lọc từ cây, quả, hạt và các loại hoa mầm giống tốt).

Rau có giống tốt rồi cần có nơi gieo ươm, chăm sóc cây con. Khi đủ tiêu chuẩn đưa ra trồng mới mau bén rễ, rau phát triển tốt, có cây giống tốt thâm canh mới

cho năng suất cao được.

Bồi dưỡng cây con là bước đầu, giai đoạn đầu của rau bước tiếp theo là các khâu quan trọng chính của rau là thời vụ làm đất, bón phân, chăm sóc và tưới nước cho rau đó là cả quá trình thâm canh rau ở vườn nhà.

Muốn có đủ rau, nhiều rau, liên tiếp trong năm đáp ứng được rau cho gia đình và được bán, cần khai thác hết tiềm năng, đất đai, thời gian, không gian ở ngay vườn nhà, khai thác từ vườn chuyên canh đến rau leo trên giàn, rau ở các khoảng trống, chỗ lõm, rau ở cây ăn quả, dưới mặt đất, nơi ẩm ướt, rau lấy củ thay thế, các nguồn từ cơ cấu thu hái, xen gối vụ và thâm canh tăng năng suất các loại rau.

Trên cơ sở đó để tận dụng khai thác được nhiều tiềm năng, khai thác tối đa các dạng làm rau ở vườn nhà.

Khai thác tối đa làm rau ở đất vườn :

Vận dụng vào vườn đa dạng về chủng loại, số lượng, chất lượng rau phong phú. Nhiều dinh dưỡng để đủ rau sạch cho gia đình và còn bán ở thị trường.

Rau sạch nhiều dinh dưỡng ở vườn nhà bố trí cơ cấu trên cơ sở đặc tính sinh học của từng loại rau, căn cứ vào vùng tiểu khí hậu, đúng thực tế, cụ thể trên đám đất vườn nhà của chính mình, nhiều hay ít, đất tốt hay xấu, khả năng đầu tư, trình độ chuyên môn kỹ thuật, vốn, giống của từng hộ và sự yêu cầu sử dụng lượng rau hàng ngày trong năm của gia đình.

#### **IV. CÁC LOẠI RAU THƯỜNG GIEO TRỒNG TRONG VƯỜN NHÀ :**

##### **1. RAU LEO GIÀN**

- 1- Đậu ván (loại trắng, loại tía)
- 2- Đậu biếc (trắng, chủ yếu lấy hạt)
- 3- Bầu dặt (bầu ngồng cổ leo, loại dài, loại ngắn quả)
- 4- Bí (bí xanh, bí phấn, bí dài, bí ngắn quả)
- 5- Bí ngô (bù lalo, bí đỏ, bí ửng)
- 6- Mướp (mướp hương, mướp trâu, mướp thơm)
- 7- Mướp đắng
- 8- Su su...

##### **2. RAU Ở CÂY ĂN QUẢ**

- 1- Cây khế (quả khế)
- 2- Đu đủ (quả đu đủ)
- 3- Chuối (cây, hoa, quả chuối)

##### **3. SẢN PHẨM LẤY CỦ THAY RAU**

- 1- Củ lố (củ lắn)

- 2- Củ từ
- 3- Củ đậu
- 4- Củ chuối
- 5- Củ cà rốt
- 6- Củ niễng
- 7- Củ khoai sọ
- 8- Củ khoai môn

#### **4. RAU THƯỜNG TRỒNG NƠI ẨM ƯỚT, ĐỘNG NƯỚC (AO)**

- 1- Rau ngổ
- 2- Rau diếp cá
- 3- Rau cần ta
- 4- Rau nhút (rau rút)

#### **5. RAU THƯỜNG TRỒNG NƠI ĐẤT TRỒNG VƯỜN CHUYÊN CANH**

- 1- Cà pháo vườn
- 2- Cà tiêm
- 3- Cải bắp
- 4- Su hào

- 5- Xà lách
- 6- Rau diếp
- 7- Cải bẹ
- 8- Cải cúc
- 9- Cải củ
- 10- Cải dưa
- 11- Cải đồng
- 12- Cải hoa
- 13- Cải làn
- 14- Cải sen
- 15- Cải thìa
- 16- Cải xoong
- 17- Cải lu bú
- 18- Rau muống
- 19- Rau dền
- 20- Rau dền cơm
- 21- Cà chua
- 22- Rau đay
- 23- Dưa kiệu
- 24- Dọc mùng
- 25- Rau khoai lang
- 26- Rau ngót
- 27- Cần tây
- 28- Rau muối
- 29- Rau má
- 30- Rau xam
- 31- Húng quế

- 32- Húng láng
- 33- Húng chanh
- 34- Tía tô
- 35- Kinh giới
- 36- Đinh lăng
- 37- Rau mùi (ngò)
- 38- Thìa là
- 39- Lá lốt
- 40- Mùi tàu (mùi tây)
- 41- Xương sông
- 42- Rau răm
- 43- Hành
- 44- Tỏi
- 45- Hẹ
- 46- Sả
- 47- Mơ lông

## **6. RAU KẾT HỢP LÀM BỜ RÀO CỌC RÀO**

- 1- Rau ngót
- 2- Tâm tơi
- 3- Đậu đũa
- 4- Đậu leo
- 5- Dưa chuột.

## **7. THUẬN TIỆN, DỄ DÀNG VÀ LỢI ÍCH CỦA RAU Ở VƯỜN NHÀ:**

Vườn nhà thường diện tích làm rau rất ít, song vườn nào cũng thu xếp tận dụng được đất để làm các loại rau.

Người có điều kiện đất đai, lao động, tiền vốn, và kỹ thuật thì làm được nhiều, có dư bán. Người chưa có điều kiện làm ít, làm rau ở vườn nhà rất thuận tiện, dễ làm và có nhiều ích lợi như sau :

### *1/- Chủ động và tươi ngon :*

Rau ở vườn nhà rất thuận tiện, dễ dàng cho sinh hoạt ăn uống hàng ngày của gia đình.

Vườn rau tốt nhiều chủng loại chủ động được rau ăn liên tiếp, không lỡ rau ăn, có dư thừa được bán cũng tốt.

Rau ăn không ngon, dinh dưỡng kém là do rau thu hái để qua đêm (một ngày, có khi nhiều ngày). Các loại rau bằng quả lấy trước 2 - 3 ngày khi bán tới người mua, có khi 5 - 7 ngày rau bị hư hỏng. Rau có ở vườn nhà, bữa ăn nào, lúc đó hái, hái vào nấu ăn ngay nên rau tươi ngon, không hao hụt mất dinh dưỡng nhiều.

## *2/- Giảm chi phí, tăng thu nhập :*

Có rau ở vườn nhà, sẵn thu hái, không tốn tiền mua rau đồng thời cũng tiết kiệm được tiền mua các thứ khác mà ta chưa cần lắm.

Tận dụng trồng được nhiều loại rau ở vườn nhà, thâm canh tốt không những đủ ăn mà còn được bán ít hay nhiều thêm thu nhập cho gia đình. Như vậy, có rau ở vườn, sẵn rau ăn, giảm được chi phí, mà còn có tiền tiêu do thu nhập từ nguồn rau ở vườn nhà.

## *3/- Không mất công đi mua :*

Công việc làm ở nông thôn cũng như ở thành thị lúc nào cũng có việc ở nhà, ngoài vườn hay đồng ruộng. Thiếu rau phải đi mua nơi chợ, phố gần cũng 200 – 500m, xa tới 3 – 4km, đã đi không một buổi, một ngày cũng 3 – 4 tiếng đồng hồ là ít, nhất là thời gian cấy, gặt, trời mưa, trời gió, giá rét, hay nắng, tốn nhiều công sức.

Không có rau ở vườn nhà đi mua mất công sức như vậy, công sức để chăm sóc vườn (trong đó có rau) và các công việc khác hợp lý hơn.

## *4/- Tận dụng được sức nhàn rỗi trong gia đình:*

Lao động là vốn quý, song công việc gieo trồng, cấy, chăm sóc, thu hái rau ở vườn nhà luôn luôn cần có, làm rau công việc nặng như : cuốc xới, bón phân, tưới nước, song cũng có nhiều công việc nhẹ nhàng, dễ làm như nhổ cỏ, bắt sâu, tỉa cây, chăm sóc, thu hái, làm rau lúc nào cũng thường xuyên có việc. Công việc như vậy lao động phụ, ông bà già, học sinh... thì giờ sáng mai, buổi chiều, lúc hết giờ làm việc ở nhà máy, các cơ quan, những ngày chủ nhật, ngày nghỉ phép các lao động chính còn đang làm việc ở công sở, nhà máy, xí nghiệp, v.v... Các thời gian đó không bỏ lãng phí sức lao động, công sức đó được tận dụng làm các đám rau ở nhà vườn rất tiện lợi.

Như vậy, rau ở vườn nhà tận dụng được nhiều thời gian lao động chính cũng như lao động phụ.

### *5/- Tận dụng được đất đai, khoảng trống, không gian :*

Đất ở vườn nhà ngoài đất ở, các công trình phụ, và các cây lưu niệm ăn quả, cây đặc sản quý khác. Đất ở vườn còn lại rất ít để dành trồng rau. Rau thường phải len lỏi, chỗ lõm, tầng không gian, trồng rau leo giàn, trồng xen, trồng gối, sử dụng ánh sáng trực xạ, tán xạ, dưới bóng cây ăn quả, lựa chọn những giống rau thích hợp cho các nơi, tận dụng đất đai, ánh sáng trên.

Như vậy, rau ở vườn nhà tận dụng được đất, ánh sáng, khoảng không gian các lớp không khí trong vườn, để gieo trồng tạo ra nguồn rau sạch cho gia đình và xã hội.

### *6/- Ít tốn kém, dễ làm :*

Rau ở vườn nhà rất thuận lợi cho lao động chính, phụ nhất là thời gian nông nhàn, đủ điều kiện tích cực tham gia, tiết kiệm được thời gian, tận dụng được đất đai, ánh sáng, một bồng bầu chỉ chiếm 1 – 2m đất, rau ngót, mùi tàu, lá lốt dưới tán thưa của cây ăn quả.

Vốn bỏ ta không nhiều như hòm rau ngót, các giống cây gia vị hạt bầu, bí mướp, nếu trồng từ 2 – 4 bồng chỉ cần độ 10 hạt, 10 cây là đủ. Nhiều giống tự để, làm, bảo quản là có nếu thiếu. Có giống đi xin cũng được như hạt mướp, hạt đậu ván. Giống dễ dàng như vậy không tốn kém mà kết quả lại cao. Giàn bầu, đậu ván, xây quả, hàng rau ngót hay đám rau gia vị rất hấp dẫn với bữa ăn.

Như vậy, rau ở vườn nhà tận dụng được thời gian, khoảng trống, không gian, tiết kiệm được đất đai, đầu tư ít, không tốn kém mấy.

### *7/- Tạo cho môi trường sạch, đẹp :*

Các cây xanh xung quanh nhà hút  $\text{CO}_2$ , thải oxy trong đó có rau làm cho bầu không khí quanh nhà trong lành.

Làm sạch rau : vườn sạch, ít sâu bọ, ruồi muỗi ít, vườn đẹp, tạo cho các thành viên trong gia đình thoải mái, thở không khí trong sạch, nên bảo đảm được sức khỏe.

Giàn bầu, giàn mướp xây quả, đám rau gia vị gần bếp, bờ giếng xanh đẹp, là cảnh vườn đẹp, tô đẹp cho cảnh nhà.

*8/- Sử dụng ăn được an toàn và yên tâm : và chống suy dinh dưỡng cho các thành viên trong gia đình :*

Rau ở vườn nhà là do các thành viên trong gia đình trực tiếp làm lấy : gieo, cấy, xới, xáo, bắt sâu, chăm bón tưới, không bón phân tưới, không phun thuốc sâu độc hại hay thuốc kích thích. Do đó không nghi ngờ rau có thuốc độc trừ sâu, hoặc các loại thuốc khác, khi sử dụng không bán khoán, nghi ngờ, lo lắng. Rau ở vườn nhà có nhiều dinh dưỡng như : đạm, chất béo, vitamin và các loại chất khoáng khác như Fe, Cu, Bo... Hàng ngày đều ăn rau, ăn đủ số lượng là chống được suy dinh dưỡng trực tiếp cho từng thành viên trong gia đình.

Như vậy rau tại vườn nhà sử dụng ăn rất yên tâm: là điều kiện trực tiếp chống suy dinh dưỡng cho gia đình.

*9/- Rau ở vườn nhà cũng là vị thuốc phòng và chữa bệnh cho gia đình :*

Các loại rau trong vườn có nhiều cây, các bộ phận như lá, quả, hạt, rễ, vỏ (hạt bầu lào, hoa kinh giới, c gừng chữa ho, mơ lông phối hợp với trứng gà chữa bệnh kiết lỵ, diếp cá hạ nóng...) Đa phần loại rau gì vị là các vị thuốc kết hợp với các loại khác chữa bệnh có hiệu nghiệm.

Rau ở vườn nhà sử dụng vào các bữa ăn hàng ngày. Khi có bệnh sử dụng làm vị thuốc để phòng, chữa bệnh.

Vị trí rau ở vườn nhà là một trong cơ cấu cây coi của V.A.C (vườn) thiếu rau sạch là thiếu nguồn dinh dưỡng cho các thành viên trong gia đình, là thiếu nguồn thu nhập và không tận dụng được đất đai, lao động, lãng phí về sử dụng tầng không gian, ánh sáng không khí trong vườn, chưa sử dụng hết thời gian nông nhàn.

Thuận lợi, làm rau dễ dàng và lợi ích làm rau sạch nhiều dinh dưỡng ở vườn nhà là như vậy.

## **VIII. CÁC MÓN ĂN BẰNG RAU Ở LÀNG QUÊ :**

Trong các bữa ăn hàng ngày luôn luôn có rau, các vườn nhà gieo cấy được nhiều loại rau sạch, nhiều dinh dưỡng, mùa nào có rau đó. Thu hoạch kế tiếp, mùa nào cũng có rau ăn. Song có kỹ thuật chế biến khéo léo, phối hợp được với các loại thực phẩm khác có nguồn gốc từ động vật như trứng, nước mắm, mỡ, thịt lợn, gà, vịt, ếch, lươn, v.v... hoặc giữa các loại rau, với loại thực phẩm bằng dầu (nguồn gốc từ thực vật) thì món ăn hấp dẫn, thơm, ngon, hiệu suất hấp thu Protein của rau cao, giá trị dinh dưỡng tăng gấp nhiều lần.

Hàng ngày, các loại rau có trong gia đình thường chế biến các món ăn như luộc, xào, nộm, nấu canh, ăn sống, muối dưa.

Dưới đây là các món ăn bằng rau thường được chế biến trong các bữa ăn ở gia đình.

### **1. CÁC MÓN RAU LUỘC :**

Luộc là món ăn rất phổ thông đối với nhiều loại rau của nhân dân. Nó đơn giản, dễ luộc, ăn lại ngon, nhưng cũng phải biết cách luộc cho rau ngon.

Trước hết chọn các bộ phận non của rau, loại rau mềm, rau tươi không bị úa, héo.

Luộc là : Nấu nước sôi, cho rau vào luộc chín. Dùng nhiệt độ nước sôi để giết men nhanh thì rau mới xanh, ngon đỡ mất chất.

Muốn vậy : Lượng nước dùng để luộc phải nhiều, ngập được rau. Nước đem thật sôi, giữ lửa cháy to đều, không dứt quãng rồi mới bỏ rau đã rửa sạch vào luộc giữ cho nước sôi liên tục.

Cần cho lượng muối nhỏ trước khi bỏ vào luộc.

Luộc rau còn làm cho rau chín tới hoặc chín mềm, luộc như vậy các loại rau xanh vẫn giữ được nguyên màu của nó, rau mềm, thơm, ngon.

Các món rau thường luộc như rau lang, rau muống, xu hào, bắp cải, bí đao, rau dền, rau cải, đậu cove, v.v...

## **2. MÓN CHẦN :**

Thông thường các món rau được làm món ăn chần như : hành, đậu cove, (hành cả dọc và củ) rau cần, thìa là, lá lốt, rau cải, rau ngổ... chần khác với ăn sống, luộc hay xào.

Chần là nhúng rau vào nước sôi để thời gian ngắn. Có loại rau nhúng vào nước thật sôi rồi vớt ra ngay như : rau ngổ, lá lốt, rau cần, cải cúc, giá đỗ, v.v...

Chần là nhúng rau vào nước đang sôi mạnh (vẫn giữ lửa to).

Như vậy rau chần là loại rau nhúng vào nước sôi, rau chưa chín nhưng cũng không còn là rau sống mà là loại rau tái tái hoặc tái.

Rau được chần ăn ngon, thơm, bổ như chần hành, thìa là, giá đỗ, rau cần, cải cúc, v.v...

### **3. RAU ĂN SỐNG :**

Rau được dùng để ăn sống thường là các bộ phận non như đọt, lộc, lá non, có nhiều loại rau ăn lá bánh tẻ vẫn ngon như : diếp cá, rau ngót, mùi tàu, v.v... Rau ăn phải là loại rau không sâu bệnh, không phun thuốc chất kích thích, không bón phân tươi (nghĩa là rau sạch).

Rau sống thường là các loại rau gia vị có hương vị thơm, hấp dẫn, ngon, ăn giòn như rau diếp cá, rau ngổ, ngò, mùi tàu, xà lách, rau thơm, v.v...

Ăn sống rau thường được phối hợp từ 2 - 3 loại rau có khi 5 - 6 loại tỷ lệ phối hợp tùy khả năng và điều kiện rau trồng, thị trường thường có và thích hợp với từng loại khẩu vị.

Ăn sống rau cũng thường kèm với các thực phẩm khác như ăn gỏi, ăn tiết canh, ăn lòng cần có húng láng, húng quế, hành, ngổ, v.v..

#### **4. CANH RAU :**

Canh là món ăn thường xuyên phổ biến của nhân dân ta. Rau còn là nguyên liệu chủ yếu để nấu canh rất phong phú, đa dạng. Từ dạng lá, ngọn, lộc, müt hoa, trái cây, từ dạng rau tươi đến rau đã qua sơ chế hoặc phơi khô.

Như canh rau muống, canh rau ngót, canh xu hào, canh bầu, mướp, canh rau cải. Lượng nước nấu canh thường 01 nước 01 cái đều gấp rưỡi hoặc 2 - 3 lần lượng rau.

Có nhiều loại gia vị, để gia giảm, bỏ vào cùng lúc hoặc trước hoặc sau khi bỏ rau (khi nước đã sôi). Có loại xào trước rồi đổ nước sau như rau ngót, có loại gia vị bỏ rau sau.

Canh bỏ rau khi nước đang sôi.

Có nồi canh gồm 2 - 3 loại rau, thì bỏ rau nào cứng lâu chín trước, loại dễ chín nhanh chín, mềm bỏ sau, làm thế nào để rau chín cùng lúc, vừa vớt là bắc canh ra. Tất cả các loại rau đều chín mềm thơm ngon.

Nồi canh ngon, nước có vị ngọt, rau mềm, không nhừ lắm, thơm có hương vị đúng mùi vị của nó.

#### **5. RAU XÀO :**

Rau ở vườn nhà thường được xào để sử dụng trong

các bữa ăn hàng ngày.

Rau xào thường có pha chế hương liệu mà chủ yếu là : dầu mỡ, nước mắm, hành, v.v... Rau xào có mùi thơm, ăn ngon, rất hấp dẫn trong bữa ăn.

Như vậy, xào rau là dùng một ít dầu mỡ (khoảng 6% - 8%) so với trọng lượng nguyên liệu (rau) và một số nguyên liệu khác, dưới tác dụng của nhiệt độ làm cho rau xào chín nhanh, chín đều và có vị thơm ngon, hấp dẫn.

Những loại rau xào thường dùng các bộ phận lá, mầm non, hoặc bánh tẻ.

Xào rau đun dầu hoặc mỡ sôi, cho hành vào phi cho thơm rồi mới cho rau vào đun to, đều lửa, đảo đều nhanh tay. Làm như vậy rau giữ được màu xanh. Với loại rau có hàm lượng nước ít, ta cần cho vào một ít nước sôi, để đảm bảo cho rau chín mềm, ăn ngon.

Đối với các món rau xào hỗn hợp, loại nào già lâu chín thì bỏ vào trước, loại mềm mau chín thì bỏ sau, đảo đều tay để món xào chín cùng lúc.

Món xào ăn ngon là rau vẫn giữ được màu xanh của loại rau đó mà vẫn chín đều. Khi có vị béo, ngọt, chín mềm, có mùi thơm của rau có hương vị đậm đà của món xào.

Các loại rau thường dùng để xào : rau muống, rau cần, rau cải, xu hào, đậu ván, đậu cove, bầu mướp, su su...

Các món xào rất hấp dẫn. Song vị chua, ngọt, mặn, nhạt, bùi thì phải thích hợp với từng khẩu vị.

## **6. MÓN NỘM :**

Nộm rau là món ăn được nhân dân ta ưa thích sử dụng trong các bữa ăn.

Món nộm rau ăn ngon, bùi, chua, ngọt, song món này thường được phối hợp với các loại thực phẩm khác như lạc, vừng, dầu, mỡ, dấm, chanh, khế.

Các món nộm rau thường làm như nộm xu hào, cà rốt, đu đủ, nộm dưa chuột, nộm hoa chuối, nộm măng, nộm củ cải.

## **7. RAU MUỐI, NÉN :**

Rau ở vườn nhà thường sử dụng vào các món ăn như trên song món muối – nén cũng rất được phổ biến trong nhân dân nhất là ở nông thôn, nơi xa chợ, thị trấn, đô thị.

Như làm các loại dưa, dưa là món ăn rất thông dụng của nhiều gia đình ở nông thôn : muối nén cà làm dưa là để tạo cho rau lên men chua kích thích tiêu hóa.

Dưa là rau được chế biến rất thông dụng là loại thực phẩm dự trữ để ăn trong và ngoài thời vụ của nhà nông các loại rau làm dưa muối nén mà nhân dân ta thường muối như dưa cải, cà pháo, cà bát...

Thông dụng nhất là dưa muối xối, loại muối xối thường có thêm 1 – 2 loại rau gia vị cho có mùi thơm hấp dẫn.

Như muối xối rau cải, thêm hành hoa, muối cải bắp thêm rau răm, cần tây, rau cần muối xối thì có thêm rau ngổ, cà muối xối thì có riềng, tỏi cho rau răm vào.

Muối dưa hỏn hợp cũng là món ăn phổ biến hỏn hợp thường có một số rau gia vị, thời gian 1 – 2 ngày là ăn được và thời gian ăn cũng ngắn 2 – 4 ngày. Do đó, muối xối không nên muối quá nhiều cùng lúc.

### *Muối nén:*

Muối nén là loại muối dưa, muối cà để lâu, giữ tốt để gia đình ăn hàng tháng, có khi cả vụ cả năm.

Các món ăn trong gia đình hàng ngày bằng rau như : luộc, chần, nấu canh, xào, nộm hay ăn sống trong mỗi bữa ăn ít nhất cũng có một món, có khi có tới 2 – 3 món bằng rau có món canh lại có cả món xào. Ở thôn Yên Sơn (Yên Định) có tới 90 – 95% hộ gia đình như gia đình anh Tiền, chị Hà, bà Phong, ông Đường, bà Thoa... các món ăn bằng rau trên cũng thường đổi món trong ngày hoặc trong tuần.

Món dưa muối xối hoặc muối xối hỏn hợp cũng là món ăn phổ biến của nhân dân Yên Bái, Yên Hùng, Yên Trung (Yên Định) ở thị xã, thị trấn cũng ưa thích món dưa muối xối.

Muối nén hiện nay không nhiều nhưng ở nông thôn cũng có tới 60 – 70% gia đình có (ở vườn nhà, có sản phẩm theo mùa nên cũng muối nén theo mùa vụ.

Cùng có những gia đình phải mua thêm mới đủ số lượng để muối nén. Muối nén là thức ăn dự trữ cho lúc thời vụ cấy gặt, ở nông thôn đó cũng bổ xung khi cần hoặc lúc thiếu thức ăn trong mùa vụ.

Rau ở vườn nhà các hộ gia đình sử dụng các món ăn như trên rất hợp lý, phân bổ đổi món theo bữa ăn và mùa vụ (mùa nào rau đó) không lỡ ăn rau.

Thiếu món ăn bằng rau, bữa ăn thấy khô khan, ít hấp dẫn nhất là thiếu canh hay món xào, món nộm.

Ngoài các món ăn trên, rau ở vườn nhà còn được sử dụng, tham gia món ăn với các thực phẩm có nguồn gốc từ động vật, phối hợp thành món ăn ngon như : rán, nấu, ninh, kho, rim, v.v...

Rau ở vườn nhà còn là món thêm phụ (nguyên liệu) cho các món ăn chính của các thực phẩm khác.

Như vậy, rau là một loại thực phẩm rất cần thiết trong mỗi bữa ăn. Rau có thể chế biến thành nhiều món ăn bổ dưỡng làm cho mâm cơm hàng ngày của gia đình thêm hấp dẫn, ăn ngon miệng và bảo vệ sức khỏe cho mọi người trong gia đình.

# MỤC LỤC

## I. LỜI GIỚI THIỆU

|                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Rau sạch nhiều dinh dưỡng tại vườn nhà.</b>                               | 5  |
| 1. Thế nào là vườn nhà, nhà vườn ?                                              | 5  |
| 2. Rau sạch nhiều dinh dưỡng tại vườn.                                          | 8  |
| 3. Dinh dưỡng ở rau.                                                            | 10 |
| 4. Những nguyên nhân dẫn tới rau chưa sạch và biện pháp khắc phục.              | 15 |
| 5. Thế nào là rau sạch.                                                         | 19 |
| <b>II. Xây dựng vườn rau nhà.</b>                                               | 21 |
| 1. Vườn nhà hiện nay có nhiều dạng hình.                                        | 21 |
| 2. Trên thực trạng của mỗi loại vườn để xây dựng vườn rau gia đình cho phù hợp. | 22 |
| 3. Xây dựng vườn rau chuyên canh.                                               | 23 |
| <b>III. Tiềm năng đất và nơi phát triển rau ở vườn nhà.</b>                     | 24 |
| 1. Xây dựng khu chuyên canh rau.                                                | 25 |
| 2. Khai thác rau ở tầng không gian (Rau leo giàn).                              | 26 |
| 3. Khai thác rau ở đất trồng trong vườn.                                        | 30 |
| 4. Rau ở cây ăn quả.                                                            | 31 |
| 5. Rau trên mặt nước ao, chỗ trũng đọng nước.                                   | 32 |
|                                                                                 | 61 |

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| 6. Rau từ nguồn trồng xen trồng gối ở vườn nhà.           | 32 |
| 7. Nguồn do cơ cấu, thu hái các loại rau.                 | 35 |
| 8. Sản phẩm thay rau ở dưới mặt đất (lấy củ).             | 37 |
| 9. Nguồn rau từ thâm canh mang lại.                       | 38 |
| <b>IV. Các loại rau thường gieo trồng trong vườn nhà.</b> | 43 |
| 1. Rau leo giàn.                                          | 43 |
| 2. Rau ở cây ăn quả.                                      | 43 |
| 3. Sản phẩm cây lấy củ thay rau.                          | 43 |
| 4. Rau thường trồng nơi đất ẩm đọng nước (ao).            | 44 |
| 5. Rau thường trồng nơi đất trống vườn chuyên canh.       | 44 |
| 6. Rau kết hợp làm cọc rào, leo bờ rào.                   | 46 |
| 7. Thuận tiện, dễ dàng và ích lợi của rau vườn nhà.       | 47 |
| 1) Chủ động và tươi ngon.                                 | 47 |
| 2) Giảm chi phí, tăng thu nhập.                           | 48 |
| 3) Không mất công đi mua.                                 | 48 |
| 4) Tận dụng được sức lao động nhàn rỗi trong gia đình.    | 48 |
| 5) Tận dụng được đất đai, khoảng trống, không gian.       | 49 |
| 6) Ít tốn kém, dễ làm.                                    | 50 |
| 7) Tạo cho môi trường sạch, đẹp.                          | 50 |
| 8) Rau ở vườn nhà cũng là vị thuốc phòng                  |    |

và chữa bệnh cho gia đình. 51

**V. Các món ăn bằng rau ở làng quê. 53**

1. Các món rau luộc. 53

2. Món chần. 54

3. Rau sống. 55

4. Canh rau. 56

5. Rau xào. 56

6. Món nộm. 58

7. Rau muối, nén. 58

**TRỒNG VÀ SỬ DỤNG RAU SẠCH TRONG VƯỜN**  
**KS. Nguyễn Hữu Doanh**

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**NGUYỄN THOA**

*Biên tập :* **BÙI THỊ MỸ - MẠNH HÙNG**

*Sửa bản in :* **BỘI HUYỀN**

*Trình bày :* **TÙNG HẢI**

*Bra :* **XUÂN LOAN**

---

In 1.500 cuốn khổ 13 x 19, tại Xí nghiệp in Đường sắt  
Số đăng kí XB : số 36CXB, Cục Xuất bản cấp ngày 8/1/2001  
Số trích ngang : 126/XBTH cấp ngày 30/3/2001.  
In xong và nộp lưu chiểu quý III/2001