

NGUYỄN THỊ HƯỜNG

CÂY RAU DINH DƯỠNG

trong bữa ăn gia đình



NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

CÂY RAU DINH DƯỠNG
TRONG BỮA ĂN GIA ĐÌNH

Nguyễn Thị Hương (Biên soạn)

CÂY RAU DINH DƯỠNG TRONG BỮA ĂN GIA ĐÌNH

NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA - 2004

THỰC TRẠNG VƯỜN HIỆN NAY CỦA CÁC HỘ GIA ĐÌNH

Diện tích vườn của các hộ gia đình hiện nay nhìn chung là nhỏ hẹp, phần lớn là vườn tạp, ít

đầu tư vào đất vườn, hầu hết chỉ tập trung vào đồng ruộng cho lúa màu... Sản phẩm của vườn chỉ để tự túc, năng suất không đồng đều. Nguyên nhân là do chủ vườn chưa có ý thức đầu tư, người thì thiếu vốn, người có vốn thì thiếu kiến thức, ít hiểu biết về kỹ thuật làm vườn và ít nhạy bén với kinh tế thị trường.

Để đẩy mạnh kinh tế vườn trong mỗi gia đình, cần phải xác định được đặc điểm tập đoàn các cây trồng chủ yếu trong vườn, chọn giống cây thích hợp, chọn cây giống tốt, sạch bệnh để trồng.

Một số loại cây thường trồng trong vườn:

1. Cây ăn quả: Cây vải, nhãn, cam, quýt, chanh, mít, na, táo, ổi...
2. Cây lấy củ: Khoai lang, khoai sọ, củ từ, củ mỡ,

3. Cây rau xanh: Các loại rau cải, rau muống, rau đay, rau ngót...

4. Cây gia vị: gừng, nghệ, ớt, húng chanh, tía tô, kinh giới...

5. Cây rau quả: Bầu, bí, cà, đậu đũa, đậu ván, su su, su hào...

6. Cây công nghiệp: Cà phê, tiêu, dừa, lạc, vừng...

7. Cây đan lát: Tre, song, mây, giang, cọ...

Tuy nhiên, trong khuôn khổ cuốn sách này chúng tôi không thể trình bày tất cả các loại cây trong vườn nhà, mà chỉ trình bày kỹ thuật trồng các loại cây quen thuộc phục vụ cho bữa ăn hàng ngày trong gia đình.

GIÁ TRỊ DINH DƯỠNG CỦA RAU TRONG ĐỜI SỐNG

Rau là thực phẩm không thể thiếu trong bữa ăn hàng ngày của các gia đình. Rau cung cấp cho con người nhiều loại Vitamin, các chất khoáng ... Trong các loại rau gia vị còn có chất kháng sinh, các axit hữu cơ, các chất thơm... Một số rau đậu có protein, nhưng rau chủ yếu nhất vẫn là cung cấp các Vitamin mà các thực phẩm khác như thịt, cá, trứng... không có hoặc có nhưng rất ít.

Bởi vậy, trong mỗi gia đình đều có thể trồng và tạo ra một vườn rau dinh dưỡng cao. Bảo đảm tự túc đủ rau ăn hàng ngày.

Rau ăn ở nước ta có nhiều và rất đa dạng, có tới 50 chủng loại, nên trồng phối hợp giữa rau ăn lá với rau ăn thân, củ, quả, hạt, hoa... Trong đó có những loại rau chất lượng cao như: Súp lơ, cà rốt, cà chua, cải bắp, khoai tây...

Nên lợi dụng tối đa không gian của vườn, có thể trồng rau trên luống, cho leo giàn, trồng ở mép ao, trồng xen, trồng gối, trồng nhiều vụ trong năm. Như vậy, vườn rau dinh dưỡng gia đình không chỉ là một mảnh vườn trồng rau, cũng không phải là một vài cây 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.

Hiểu biết tập tính sinh học và yêu cầu ngoại cảnh của từng loại rau để bố trí mùa vụ thích hợp.

+ Loại rau trồng được nhiều tháng trong năm như: Các loại rau ăn lá: rau muống, rau dền, mồng tơi, rau đay, rau ngót, các loại rau cải, rau gia vị...

+ Rau vụ đông: cải bắp, cà chua, khoai tây, su hào, súp lơ, hành tây, xà lách...

+ Rau vụ xuân hè: các loại bí, bầu, mướp, rau ngót, rau muống...

Tận dụng khả năng sẵn có của các nguồn thực phẩm khác để bổ sung vào các chủng loại rau:

- Đu đủ làm nộm, xào nấu

- Chuối xanh và bắp chuối, hoa chuối.

- Dưa hấu tía quả non muối dưa. Dưa chuột ăn thay rau.

- Khế nấu canh, làm rau sống...

Với cách bố trí như trên, mùa nào thứ ấy giúp 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.

Kĩ thuật trồng và chăm sóc hầu hết các loại rau trong vườn gia đình 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 và chủng loại. Nguyên nhân chính là vì:

- Các gia đình chưa coi việc trồng trong vườn nhà tập đoàn các loại rau là công việc hữu ích, là yếu tố quan trọng trong hệ dinh dưỡng gia đình.

- Thiếu hiểu biết một cách hệ thống về kĩ thuật trồng trọt, bố trí vườn rau đạt tiêu chuẩn một vườn rau dinh dưỡng.

- Thiếu các giống rau.

Trong cuốn sách này chúng tôi chủ yếu nêu ra một vài phương pháp giúp các gia đình chủ động trong việc trồng, chăm sóc và tự túc một vài giống rau quen thuộc dùng trong bữa ăn hàng ngày, để xây dựng một vườn rau dinh dưỡng theo ý muốn.

MỘT SỐ QUY ĐỊNH CHUNG VÀ NHỮNG HIỂU BIẾT CẦN THIẾT VỀ TRỒNG TRỌT, CHĂM SÓC RAU TRONG GIA ĐÌNH

Môi trường

Đất, nước, không khí phải trong sạch không ô nhiễm, tránh nước thải hóa chất của các nhà máy, xí nghiệp, bệnh viện, tránh khu nghĩa địa.

Giống và thời vụ

Chọn những giống cây có chất lượng và sức chống chịu sâu bệnh cao, không bị nhiễm sâu bệnh.

Rau đòi hỏi thời vụ khá chặt chẽ. Đảm bảo thời vụ là đảm bảo điều kiện tự nhiên cho từng loại cây. Đảm bảo thời vụ chủ yếu là đảm bảo chế độ nhiệt và ánh sáng thích hợp để cây rau sinh trưởng và phát triển thuận lợi nhất.

Nguồn nước tưới:

Chủ động nguồn nước tưới, tốt nhất là nước giếng khoan đã được sử lý. Tuyệt đối không dùng nước bẩn, nước bị ô nhiễm để tưới hoặc rửa rau khi thu hoạch.

Phân bón

Chỉ được dùng phân chuồng đã ủ hoai mục, phân hỗn hợp hữu cơ khoáng theo tỉ lệ cân đối, phân hữu cơ vi sinh.

Sử dụng phân bón đúng liều lượng và theo đúng kỹ thuật hướng dẫn.

Ươm cây con

Rất nhiều loại rau được trồng từ hạt và phải qua giai đoạn ươm cây con như: Rau dền, rau cải, cà pháo, cà chua...

Chọn một mảnh đất trong vườn để ươm cây con, tốt nhất là đất pha cát hoặc đất thịt nhẹ. Cũng có thể đóng các khay để làm nơi ươm cây con. Do vườn rau gia đình không lớn nên khoảnh 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, cao 5 cm là vừa. Đất ươm cây con cần đập thật nhỏ, bón phân chuồng ủ mục hoặc phân bắc hoai, trộn đều trên bề mặt ở độ sâu 3 cm, 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 sau đó mới gieo. Gieo thưa để cây con to mập, chất lượng cây con tốt hơn. Sau khi gieo hạt dùng rơm rạ ủ thật kín, tưới nước đủ ẩm. Khi thấy cây con mọc đều thì bỏ rạ ủ ra. Cây con có một

lá thật pha phân đạm vào nước theo tỉ lệ 50g đạm 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 tỉ lệ 1 gáo nước giải 5 gáo nước thường để tưới. Khi nhổ cây con đi trồng phải tưới nước thật đẫm, dùng bay hoặc đĩa bắng cây con để bảo vệ bộ rễ không bị đứt, sau đó đem đi trồng ngay.

Trồng rau trong vườn rau gia đình

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

Luống trồng rau chuẩn bị xong thì đưa cây con vào trồng. Tùy theo độ lớn của từng loài cây mà bố trí mật độ và khoảng cách khác nhau. Nên dùng đĩa, bay tạo ra một hố nhỏ, đưa cây vào, lấp kín rễ, ấn chặt. Sau khi trồng xong dùng bình tưới ô doa hoặc gáo nước tưới thật đẫm vào gốc. Nên trồng vào lúc chiều tối để qua đêm trời mát cây dễ hồi phục.

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 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 các đợt tưới nước có dinh dưỡng tốt như: nước giải, nước phân lợn. Khi tưới các loại nước này phải hòa loãng với 3 phần nước 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 một lần.

Phòng trừ sâu bệnh

Thực hiện triệt để các biện pháp phòng trừ tổng hợp.

Tuyệt đối không được dùng những thuốc bảo vệ thực vật đã cấm sử dụng.

Chỉ được dùng những loại thuốc ít độc hại và phân giải nhanh, đúng liều lượng, đảm bảo thời gian cách li cho phép theo hướng dẫn của ngành bảo vệ thực vật.

Đối với rau ăn cần tránh đến mức tối đa việc sử dụng thuốc trừ sâu bệnh. Phương pháp tốt nhất phòng chống sâu bệnh là dùng phân hữu cơ hoai mục để bón lót, tưới nước dinh dưỡng hữu cơ, 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 hủy nhanh và ít nhất là 10 ngày sau khi phun thuốc mới thu hoạch rau để ăn.

Sử dụng không gian vườn trong gia đình một cách hợp lý

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. Nếu có 2-3m² đất trống có thể trồng rau khoai lang hoặc trồng gói theo mùa...

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 mồng 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 thêm gừng, nghệ... 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 dây leo khác nhau, kế tiếp nhiều cây để khi cây

trước hết quả thì cây sau đã leo lên giàn và cũng 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 leo sau. Các loại cây họ đậu như đậu đũa, đậu rồng, đậu ván có thể cho chúng leo xen vào nhau, thu hoạch xong đậu đũa thì đến lượt đậu rồng ra quả, thu xong đậu rồng thì còn lại đậu ván...

Trồng rau trong điều kiện ngoài đồng

Phải nắm vững kỹ thuật trồng về bất cứ một giống rau nào. Mục tiêu cuối cùng là “đạt năng suất cao nhất, giảm dư lượng độc tố dưới ngưỡng cho phép và dễ áp dụng với người sản xuất”.

Dưới góc độ kinh tế, trồng rau theo quy trình rau sạch đầu tư cao hơn, các vật tư và thiết bị tốn hơn trồng rau thường.

Vấn đề lớn hơn là người trồng rau phải xác định thay đổi tập quán về trồng rau kiểu cũ, trước hết là bảo vệ bản thân người lao động và gia đình mình, tiến tới xã hội hoá quan niệm về rau sạch. Không chỉ vì lợi ích trước mắt mà bảo vệ lợi ích người tiêu dùng, lợi ích lâu dài của người sản xuất.

Trồng xen canh, gối vụ

Muốn có rau thu hoạch quanh năm phải có một cơ cấu cây trồng thích hợp giữa các cây rau có nguồn gốc ôn đới và nhiệt đới, giữa cây trên cạn và cây dưới nước. Bố trí xen canh phải chú ý giữa các cây khác họ, và giữa các cây tuy khác họ nhưng có cùng một loại sâu bệnh.

Xen canh, gối vụ là phương pháp gieo trồng 2-3 cây trên cùng một diện tích.

Khi trồng xen và gối không được ảnh hưởng và làm giảm thu hoạch nhiều đến cây trồng chính (đối với trồng xen) và cây trồng sau (đối với trồng gối); năng suất thu hoạch phải cao hơn cây trồng thuần và thu hoạch phải rải ra thời gian dài hơn.

**Một số cách trồng xen:*

- Sulo, cải bắp: cây trồng xen thường là cải xanh, cải trắng, su hào... Cây cải trồng xen, thường trồng vào giữa hàng bắp cải, su hào thường trồng hai bên giữa hai cây bắp cải.

- Bí xanh, bí đỏ, mướp: Cây trồng xen là cải, dền. Bí, mướp trồng để leo dàn nên có thể gieo rau cải, rau dền khắp luống hoặc có thể trồng xen cải giữa các hàng bí, mướp.

- Cải xanh, cải trắng: Trồng xen hành hoa, hoặc xà lách vào hai bên mép luống cải.

- Cà chua (không làm giàn): cây trồng xen là cải củ, cải xanh, cải trắng. Muốn trồng xen cải củ phải gieo cùng lúc với trồng cà chua và chăm bón tích cực để thu hoạch kịp thời, nếu không năng suất củ cải sẽ thấp.

Chú ý: Khi trồng xen phải kết hợp giữa cây hàng rộng và cây hàng hẹp. Cây tán rộng với cây hàng hẹp tán nhỏ. Cây yêu cầu ánh sáng nhiều với cây yêu cầu ánh sáng ít hơn.

Đề giống

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

- Các cây rau để giống bằng thân ngầm: (rau húng, rau diếp cá...), bằng củ như (đọc mùng, khoai lang..), bằng thân (rau muống, rau ngót...) thì ít bị thoái hóa, chỉ cần chọn các cây tốt trong vườn, không bị sâu bệnh để làm giống cho năm sau.

- Các cây lấy hạt làm giống thuộc nhóm cây tự thụ phấn ít bị thoái hóa hơn so với nhóm cây thụ phấn chéo.

+ Các cây tự thụ phấn: đậu đũa, đậu ván, cây kinh giới, cây tía tô... ở các cây này có thể để lại một vài cây lấy hạt hoặc chọn lấy quả tốt nhất để lại làm giống.

+ Các cây thụ phấn chéo: Bầu, bí, mướp, rau cải các loại... Ở các cây này nếu để lại 1 cây thì thu được rất ít hạt, giống dễ bị thoái hóa. Khi để giống ở nhóm cây này cần để lại ít nhất là 4 cây, tốt nhất là cùng giống, trồng sát nhau hoặc chọn hoa đực của hai cây 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.

Thu hoạch

Thu hoạch rau phải yêu cầu đúng lúc, đúng kỳ, không nên thu hoạch non hoặc quá già, nhất là đối với các loại rau ăn lá, ăn củ.

Trước khi thu hoạch cần lưu ý: Kiểm tra lại đồng ruộng để đánh giá tương đối chính xác ngày thu hái. Tính lượng phân chuẩn bị để bón thúc sau mỗi lần thu hái. Khi thu hoạch về, dù loại rau nào cũng không nên xếp đống và nhúng nước rau sẽ mau hỏng, phẩm chất kém.

KĨ THUẬT TRỒNG MỘT SỐ CÂY RAU CẦN THIẾT TRONG VƯỜN RAU GIA ĐÌNH

PHẦN I CÂY RAU ĂN LÁ

1. CÂY RAU CẦN

Rau cần là cây rau trồng ruộng nước rất phổ biến ở nước ta trong vụ đông xuân. Rau cần ưa nhiệt độ thấp, vì vậy thời vụ trồng rau cần được 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 cho ao nghỉ. Khi trồng rau cần nên chú ý một số điểm sau đây để có rau ăn ngon, năng suất cao:

- Bón lót phân chuồng: 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 phân chuồng ủ trộn đều vào bùn, sau đó mới đem giống vào cấy.

- Cách trồng: Trồng dày vừa phải để có nhiều thân, thân có độ lớn vừa phải, nên trồng

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 tươi đều cho luống rau cần, giữ nước vừa đủ (ngập thân cây rau). Bón thúc 2 lần cách nhau 10 ngày, không bón phân đạm vô cơ (phân urê) làm rau luộc, rau dài, chất lượng thấp.

Đẻ 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 hoai hoặc phân chuồng ủ mục, trải đều thân cây cần già lên bề mặt bùn, ấn gốc cho ngập vào bùn. Khi cây con lên cao 5-6 cm thì nhổ đem trồng hoặc nhân giống.

2. CÂY CẢI BẮP

Cây cải bắp là cây rau chính ở miền Bắc, một số tỉnh miền Trung và thành phố Đà Lạt.

Miền Bắc có ba vụ gieo trồng chủ yếu (tính theo dương lịch):

+ Vụ sớm: gieo hạt cuối tháng 7 đầu tháng 8. Trồng cuối tháng 8 và tháng 9. Thu hoạch tháng 11 và tháng 12.

+ Vụ chính: gieo hạt giống vào tháng 9-10, trồng vào giữa tháng 10-11, thu hoạch vào tháng 1-2 năm sau.

+ Vụ muộn: gieo hạt giống tháng 11, trồng vào tháng 12, thu hoạch vào tháng 2-3 năm sau.

Trồng và chăm sóc cải bắp:

Cải bắp có bộ lá rất phong phú, có hệ số sử dụng nước rất lớn nhưng lại có bộ rễ chùm phát triển mạnh, do đó chịu hạn và chịu nước tốt hơn so với su hào và súp lơ.

Cải bắp ưa đất thịt nhẹ, cát pha, tốt nhất là đất phù sa.

Cây cải bắp thường được trồng theo luống rộng từ 1-1,2m, cao 15-20cm, rãnh luống rộng 20-25 cm.

Có hai cách bón lót: Trải đều trên mặt ruộng trước khi lên luống hoặc bón vào hốc sau khi lên luống (nếu bón theo cách hai vào hốc thì phải trộn đều và lấp đất trước khi đặt cây trồng).

Bón thúc chia làm ba thời kì:

- Thời kì cây hồi xanh: Bón hết lượng kali và 1/3 lượng đạm còn lại. Bón vào gốc cây.

- Thời kì trái lá bành: thường 30-35 ngày sau khi trồng.

- Thời kì cuốn bắp: thường từ 45-50 ngày sau khi trồng.

Khi trồng chọn những cây khoẻ, không bị sâu bệnh. Khoảng cách giữa các cây tùy thuộc giống cuốn bắp to hay nhỏ. Trước khi nhổ cây con cần tưới nước ẩm đất để cây không bị đứt rễ. Sau khi trồng phải tưới đẫm nước, sau đó tưới đủ ẩm để cây chóng hồi xanh. Từ đây có thể 5-7 ngày tưới một lần, có thể kết hợp với

bón thúc bằng phân nước hay phân đạm hòa vào nước. Thời kì đầu khi bắp cải còn nhỏ có thể trồng xen xà lách, cải xanh và những cây có thời gian sinh trưởng dưới 30 ngày. Chính vụ có thể trồng kết hợp với cà chua, cứ hai luống bắp cải một luống cà chua.

Khi cây cải cuốn, phải tỉa bỏ lá chân đã già cỗi, hết khả năng quang hợp làm cho vườn rau thoáng, sâu bệnh không có nơi ẩn nấp. Công việc này cần làm thường xuyên tới tận khi thu hoạch.

Trong quá trình trồng và chăm sóc phải thường xuyên quan sát, phát hiện bắt diệt sâu xám đầu vụ. Nếu dùng các loại thuốc hóa học, thuốc bảo vệ thực vật phải tuân thủ đầy đủ các hướng dẫn sử dụng.

Khi cải bắp cuốn đã chặt, mặt bắp mịn, lá xếp phẳng và căng, gốc chuyển sang màu trắng đục hay trắng sữa, ngả vàng là thu hoạch được.

Đê giống:

Gieo hạt vào cuối tháng 7 hoặc đầu tháng 8, cây giống được chăm sóc đại trà, đến tháng 12 thì thu hoạch. Dùng dao sắc chặt hơi vát, không

làm giập, hoặc làm xước vỏ cây. Chú ý chọn những cây to mập để làm giống. Thu những gốc này dồn vào một khu. Cũng lên luống và trồng hốc nọ cách hốc kia 40-50 cm. Bón mỗi hốc 2 kg phân chuồng đã ủ với tro bếp và supe lân. Trộn đều với đất, đặt gốc cải vào, nén cho chặt gốc rồi tưới nước.

Sang xuân thì gốc cải bấp phát ngồng và ra hoa. Mỗi gốc chỉ giữ 3-4 ngồng hoa. Khi ngồng hoa cao 50-60 cm thì phải cắm cọc và buộc giữ giúp ngồng hoa không bị gió bẻ gãy, đồng thời cũng bấm ngọn để tập trung quả và hạt đã đậu. Khi quả đốm vàng là đã chín, cần thu hái ngay, đem về ủ thêm 3-5 ngày, sau đó phơi khô, tách lấy hạt, hong'khô trong nắng nhẹ cho thật khô, làm sạch cát nơi khô ráo.

3. CÁC LOẠI RAU CÁI

Các loại cải không cuốn gồm: cải bẹ, cải xanh, cải trắng.

- Nhóm cải bẹ còn gọi là cải dĩa gồm có: cải Đông Dư, cải mào gà, cải Lạng Sơn...Nhóm cải này chịu lạnh nên trồng vào vụ đông xuân, thời gian sinh trưởng dài 120-150 ngày. Cây phát triển rất mạnh, trọng lượng cây đạt tới 3-4kg/cây, thân hơi vồng lúc già.

- Nhóm cải xanh: loại này ngắn ngày, cuống tròn, phiến lá nhỏ, có màu xanh vàng đến xanh đậm, có khả năng chịu nóng nên trồng vào lúc giáp vụ. Nhóm cải này dùng nấu nhiều món khác nhau (trừ muối dưa).



- Nhóm cải thìa (cải trắng): cuống lá hình lòng máng, mỏng, màu trắng, phiến lá hơi tròn...có thể trồng quanh năm.

Rau cải có đặc điểm chung là thích hợp với khí hậu ôn hòa, mát nên được trồng chủ yếu vào vụ đông xuân (ở miền Bắc).

Hầu hết nhóm cải này có bộ rễ ăn nông và có bộ lá rất lớn nên chịu hạn kém, cần tưới nước khá nhiều. Rất mẫn cảm với phân bón, nhất là phân hóa học. Nên hàm lượng Nitrat ở các loại cải này thường rất cao, vượt ngưỡng cho phép, nếu không tuân thủ quy trình bón thúc của rau thì khó đạt tiêu chuẩn rau sạch.



Thường bị sâu bệnh phá hoại, nhất là sâu cắn lá, cắn thân non.

Thời vụ chính của rau cải là:

+ Cải bẹ: gieo hạt vào các tháng 8 – 10, tuổi cây con từ 30-35 ngày.

+ Cải xanh: gieo vào vụ đông xuân từ tháng 8 - 11, tuổi cây con 20-25 ngày. Vụ xuân hè từ tháng 2-6, tuổi cây con 30-35 ngày.

+ Cải trắng (cải thìa) có thời vụ như cải xanh, riêng vụ sớm (gieo tháng 8) và vụ hè xuân (gieo tháng 2-3) thì để liền chân, tỉa thu hoạch dần.

Trồng rau cải tốt nhất là sau lúa mùa, hoặc cây họ đậu. Đất chuyên canh rau nên trồng sau dưa chuột, hành tỏi, các loại rau gia vị. Không trồng trên đất đã trồng các cây cùng họ.

Rau cải đều dễ trồng, không yêu cầu khắc khe về đất đai, phân bón, khí hậu nhưng mỗi giống cũng yêu cầu kĩ thuật khác nhau.

- Cải bẹ: có thể trồng ở nhiều nơi, vào vụ đông xuân. Có thể gieo hạt từ tháng 6 thu đến hết tháng 8, thu hoạch trong tháng 11.

Trước khi gieo hạt phải làm nhỏ đất, bón lót bằng phân chuồng. Khi cây con lên cần tỉa dần, sau mỗi lần tỉa, tưới đạm hoặc phân chuồng pha loãng cho rau. Cây rau cần bón và tưới đầy đủ, nếu thiếu phân chuồng có thể bón thêm đạm, kali. Trồng sau một tháng có thể thu hoạch được.

- Cải xanh: Sau khi gieo hạt khoảng 20-25 ngày là có thể nhổ đem trồng. Nên bón lót bằng phân chuồng và tro bếp. Chăm sóc giống như cải bẹ.

- Cải thìa: Vụ đông xuân gieo hạt vào tháng 9 - 11. Sau khi gieo từ 25 - 30 ngày thì nhổ cây con đem trồng. Vụ xuân hè gieo hạt từ tháng 2 để liền chân. Sau khi gieo hạt phủ rạ, tưới nước, giữ ẩm. Làm luống, bón lót như rau cải xanh. Sau 40 ngày gieo hạt có thể cho thu hoạch.

4. CÂY RAU DỀN

Rau dền là loại rau mùa hè, nó có bộ rễ rất khoẻ, ăn sâu vì vậy chịu hạn và chịu nước tốt. Hạt rau dền nhỏ, vỏ sừng nên giữ được sức nảy mầm rất lâu kể cả khi bị vùi sâu trong đất.

Cây rau dền gieo hạt đợt một 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 hạt với một ít cát để gieo cho đều. Gieo xong dùng rạ ủ thật kín, tưới nước đủ ẩm, tưới sau khi ủ để tránh gây ra váng đất, hạt rau dền không mọc được. Theo dõi thương xuyên, khi thấy hạt đã mọc đều thì bỏ rạ ủ ra, tiếp tục tưới nước đủ ẩm. Cây con mọc 3 lá thật cần pha nước giải loãng tưới thúc. Khi cây con được 6 lá thì đánh đi trồng.

Đất trồng rau cần được cuốc sâu 20 cm, lên luống, bỏ hố, bón lót phân chuồng mục hoặc phân bắc theo hố, lấp đất lại và đem cây vào

trồng. Dùng que nhọn tạo ra các lỗ nhỏ cho cây rau vào trồng lấp kín rễ, ấn chặt, tưới đẫm nước. Khoảng cách giữa các cây thường là 25 cm. Cũng có thể tận dụng các khoảng đất trống trong vườn để trồng. Sau khi trồng 6-8 ngày tưới thúc bằng nước giải hoặc phân lợn pha loãng cách gốc 15' cm. Khi cây cao 25 cm cần bấm ngọn để cây rau dền ra cành cơ bản, cành cơ bản được 6 lá cần bấm ngọn tiếp cho cây ra cành cấp 2, cành cấp 2 được 6 lá thì bấm đi 3 lá để lại 3 lá, đây là lần thu thứ nhất. Liên tiếp 3 lần thu tiếp theo để lại ba lá để tạo ra thật nhiều cành, cây có tán to. Từ khi cây có tán to thì thu hái các cành có 6 lá trở lên và luôn để lại 1-2 lá để rau ra cành tiếp. Khi thu hoạch nên hái theo kiểu cuốn chiếu, hái hết cả cây sau đó tưới thúc ngay bằng nước dinh dưỡng hoặc xối đất ở khoảng xung quanh cây 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. Rau dền thường bị sâu xanh cuốn tổ phá hoại, tốt nhất là thường xuyên bắt và diệt sâu. Loại sâu này rất nhanh 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 hoặc phát hiện tổ sâu để tìm diệt. Rau dền hầu như không bị bệnh gì đáng kể.

Để giống rau dền cho vụ sau:

Ở lần trồng thứ hai vào tháng 8 ta chọn các cây có tán to, cây sinh trưởng tốt, chỉ hái qua các cành to và chọn các cây này để cho ra hoa. 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 lên gác bếp để làm giống năm sau.

5. CÂY RAU DIẾP VÀ XÀ LÁCH

Xà lách và rau diếp thuộc loại thân thảo, có bộ rễ phát triển nhanh.

Hai loại cây này không kén đất, chỉ yêu cầu thoát nước.

Các giống rau diếp và xà lách:

+ Rau diếp xoắn (rau diếp ngô): xếp lá xoắn, ăn giòn.

+ Rau diếp ta: có loại lá vàng và loại lá xanh.

+ Xà lách trứng: lá trắng, chịu được mưa nắng, cuộn chắc.

+ Xà lách li ti: lá xanh nhạt, tán lớn, ít cuộn, xốp, chịu úng.

Thời vụ gieo trồng chính là từ tháng 8 đến tháng 4 năm sau.

Trồng hai loại rau này cần làm đất kỹ, luống cao 7-10 cm. Bón lót chủ yếu bằng phân chuồng thật hoai mục.

Trồng rau xong cần tưới nước ngay, mỗi ngày một lần, sau chỉ tưới giữ ẩm, 2-3 ngày tưới một lần.

Khi cây được 15-20 ngày mà lá trắng nhạt thì bón thúc bằng đạm hoặc phân chuồng hòa nước. Bón xong cần tưới nước rửa lá ngay.

Trồng được 30-40 ngày thì thu hoạch.

Đẻ giống:

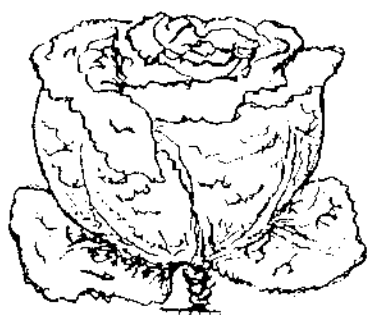
Rau diếp đẻ giống tương đối đơn giản, thu hoạch được nhiều hạt còn xà lách thì ít hạt hơn. Cây xà lách khi ra hoa cần nhiệt độ thấp nên việc đẻ giống thường tiến hành ở vùng núi cao.

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 15 cm. 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, cuốn chặt, không bị sâu bệnh dùng dao sắc cắt bỏ phần đầu bắp để kích thích cây ra hoa.

Cần bón thúc thêm cho cây bằng cách: ngâm 5 kg phân lân vào nước phân chuồng từ 5 -7 ngày, hoà lẫn 50g 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 đã chuyển màu thẫm, 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 và lấy hạt, phơi tiếp cho hạt thật khô, bảo quản nơi khô ráo cho vụ sau.



Rau xà lách



Mặt cắt rau xà lách

6. CÂY RAU ĐAY

Rau đay là loại cây bụi, cao 60-70cm, lá nhỏ, khả năng sinh cành rất lớn so với các loại rau ăn lá khác, có bộ rễ rất phát triển nhưng ăn nông.

Có hai giống rau đay chủ yếu là rau đay tía và rau đay 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.

Rau đay được thu hái các cành non làm rau, khi đã ra hoa thì cây bắt đầu sinh trưởng kém.

Trồng và chăm sóc rau đay:

Các giống rau đay có thể trồng dài ngày, nếu chăm sóc tốt thì một lần trồng có thể hái nhiều lần cây mới bị già và phải trồng lại.

Gieo cây con đợt một vào cuối tháng 1 đầu tháng 2 để trồng vào giữa tháng 2. Gieo cây con đợt hai vào đầu tháng 5 và trồng vào giữa tháng 5. Hạt rau đay rất nhỏ cần phải làm đất kĩ, đập thật nhỏ, san phẳng đất, bón lót phân bắc hoại mục. Gieo hạt xong dùng rạ ủ thật kín,

tưới nước đủ ẩm, tưới sau khi ủ để tránh làm cho đất bị nén xuống hạt không nảy mầm được. Khi hạt đã mọc đều bỏ rạ ủ ra, tiếp tục tưới nước đủ ẩm. Cây con mọc được ba lá thật cần pha nước giải pha loãng tưới thúc. Cây con được 6 lá thì đem trồng.

Đất trồng rau cần cuốc sâu, lên luống rộng khoảng 60cm, cao 10cm, bổ hố, bón lót phân chuồng mục hoặc phân bắc theo hố, lấp đất lại và đem cây vào trồng. Khoảng cách trồng hàng cách hàng 40cm, cây cách cây 20cm. Có thể tận dụng các khoảng đất trống trong vườn để trồng rau đay. Sau khi trồng khoảng một tuần thì tưới thúc bằng nước giải hoặc phân lợn pha loãng. Khi cây cao khoảng 30cm bấm ngọn để cây ra cành. Trong quá trình thu hái luôn để lại 1-2 ngọn để rau ra cành tiếp. Khi hái rau nên hái theo kiểu cuốn chiếu, hái hết cả cây sau đó tưới thúc ngay bằng nước dinh dưỡng hoặc bón đất ở khoảng xung quanh cây và bón bằng phân bắc hoai rồi lấp đất lại.

Lưu ý trong quá trình trồng rau đay: Rau đay rất sợ ngập úng, nhưng lại không chịu được hạn, rau phải tưới giữ ẩm luôn.

Đề giống:

Muốn để giống cho vụ sau ta cần chọn những cây có tán to, sinh trưởng tốt, chỉ hái qua các cành to và 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, phơi khô, đập lấy hạt, phơi thật kĩ, bỏ vào chai thủy tinh nút kín để làm giống cho năm sau.

7. RAU MÙNG TÔI

Cây mùng tôi được trồng nhiều trong các vườn rau gia đình, là thứ rau nấu canh quen thuộc của mọi gia đình. Rau mùng tôi mát và bổ, có vị ngọt, hơi chua, tính mát, có tác dụng nhuận tràng, lợi tiểu.

Chọn giống mùng tôi thân leo, giống mùng tôi 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.

Mùng tôi 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 tôi leo. Dùng cây tre nhỏ tạo ra một giàn kiểu mặt phẳng nghiêng dọc theo bờ rào để mùng tôi leo. Nếu trồng ở khu riêng thì dùng các cọc khoẻ làm giàn kiểu chữ A để tạo ra hai mặt phẳng nghiêng hai bên là kiểu tiết kiệm nhất.

Có thể gieo trực tiếp hoặc gieo cho mọc thành cây con rồi đem trồng. Khi cây con được hai lá thật thì bứng đem trồng. Đất gieo cây con

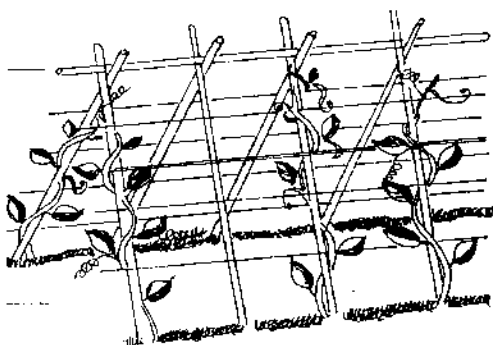
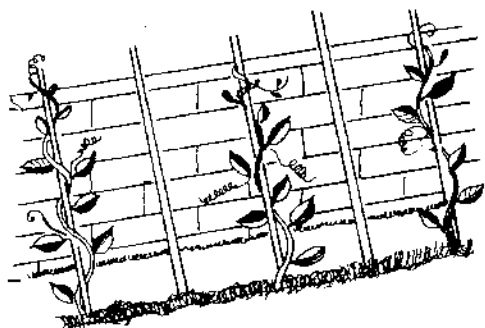
cần đập nhỏ, bón lót phân chuồng mục, gieo hạt và phủ kín bằng đất bột, gieo xong phủ kín rạ và tưới nước đủ ẩm.

Đất trồng mùng tơi cần cuốc sâu 20-22 cm, bón lót phân chuồng hoặc phân bắc, vun thành luống cao 10-12 cm rồi đem cây vào trồng. Nếu trồng dọc theo hàng rào thì hốc nọ cách hốc kia 50 cm, một hốc trồng hai cây. Nếu trồng ở khu riêng thì làm luống rộng 1m, trồng hai hàng, hàng cách hàng 60 cm, cách mép luống 20 cm, hốc nọ cách hốc kia 30 cm, trồng mỗi hốc một cây.

Sau khi trồng 1 tuần cần bón thúc phân bắc hoặc tưới nước giải pha loãng cho cây lên nhanh. Để mùng tơi leo lên giàn, khi cây cao 50-60 cm thì bấm ngọn cho ra cành, các cành ra được 5-6 lá tiếp tục bấm ngọn cho ra cành cấp hai, hái lá khi mùng tơi 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.

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 mùng tơi khi chín có màu đen, quả mỏng, hạt có vỏ cứng. Thu lấy quả chín, cho vào rá xát bỏ phần thịt lấy hạt, phơi trong bóng cây hoặc nắng nhẹ cho khô, bảo quản trong chai để giống cho vụ sau.



8. CÂY RAU NGÓT

Cây rau ngót còn có tên gọi khác là bù ngót, bồ ngót. Rau ngót được trồng khắp nơi làm rau nấu canh. Khi dùng làm thuốc thường dùng những cây sống hai năm trở lên. Dùng lá và rễ tươi, thu hái quanh năm.

Lá rau ngót vị ngọt bùi, tính mát, rễ vị hơi ngấm ngấm đắng, tính mát. Theo Đông y, lá và rễ đều có tác dụng mát huyết, hoạt huyết, lợi tiểu, giải độc.

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

Trồng rau ngót:

Rau ngót là loại rau trồng bằng thân, dễ trồng. Cây rau ngót là cây lâu năm 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 20 cm để giâm. Giâm cành ở nơi mát, tránh ánh sáng mặt trời. 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, hàng ngày cần tưới ẩm. Khi thấy các thân bắt đầu ra rễ thì mang đi trồng (thường là một tháng sau khi giâm).

Cây rau ngót có thể trồng riêng hoặc trồng xen vào các cây ăn quả hoặc tận dụng ở dọc bờ rào, đường đi sau nhà. Dùng cuốc đào một rãnh nhỏ rộng 15 cm, sâu 10 cm sau đó trộn phân chuồng mục với đất lấp lại. Đào các hố nhỏ dọc theo các rãnh đã chuẩn bị và đưa các đoạn thân đã giâm vào, lấp sâu 5-6 cm, ấn chặt, tưới nước. Để tránh nắng, có thể che phủ cho rau đến khi thấy rau ngót ra lá mới thì bỏ che, 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 một gốc. Các khóm rau ngót được trồng khóm nọ cách khóm

kia 25-30 cm, nếu trồng thuần thì hàng nọ cách hàng kia 35 cm, khóm cách khóm 20 cm. Chăm sóc chu đáo để rau lên tốt có thể thu 2-3 đợt sau đó để lại rau qua đông. Vụ xuân năm sau dùng dao sắc đốn hết thân cũ cách mặt đất 7-10 cm cho rau ra thân mới, thu 5-6 đợt lá đến khi cây cao 80-90 cm lại đốn tiếp. Định kì sau mỗi lần hái hoặc đốn cần bón thúc 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.

Để giống:

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

9. CÂY RAU MUỐNG

Cây rau muống là loại rau ăn thông dụng trong gia đình, được trồng rộng khắp từ Bắc vào Nam, từ miền núi, trung du đến đồng bằng. Trong rau muống có nhiều Vitamin A, C và có cả Prôtêin.

Rau muống thích ứng rộng, dễ trồng, thời gian thu hoạch khá dài, chế biến được nhiều món ăn: luộc, xào, nấu canh, làm nộm, ăn sống...Rau muống không kén đất nhưng phải đủ nước thì cây mới phát triển được. Có hai loại rau muống là: muống trắng và muống đỏ.

Rau muống được trồng trên cạn và cả dưới ao, hồ (rau muống bè).

Trồng rau muống cạn:

Giống rau muống cạn là giống rau có thân cứng, ít bò lan, lá nhỏ màu xanh sáng, ra cành khỏe, chịu hạn tốt, được trồng phổ biến tại các vùng trung du, miền núi phía Bắc.

Thời vụ trồng rau muống cạn từ tháng 3 đến tháng 7 dương lịch và thu hoạch liên tục từ tháng 4 đến hết 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, 11.

Các gia đình có ao thì tốt nhất là trồng rau muống cạn ở bờ ao. Cuốc đất chia luống rộng 1m - 1,2m, đập đất nhỏ, trộn phân bắc hoặc phân lợn ủ mục vào đất, san phẳng và đem rau giống vào trồng. Khi trồng đào các rãnh nhỏ theo hàng ngang luống, hàng nọ cách hàng kia 12-15 cm, cây nọ trồng cách cây kia 5-6 cm, mỗi khóm trồng từ 2-3 ngọn. Chọn các nhánh rau có 6-8 lá, dùng dao cắt sát mặt đất để lấy rau giống đem trồng. Các nhánh rau dài 20-25 cm đặt hơi xiên, lấp đất sâu đến 3-4 cm, nén chặt. Trồng xong dùng ô doa tưới thật đẫm nước, 4 ngày sau khi trồng tưới thúc bằng nước giải pha loãng. Rau bén rễ ra lá mới cần bấm ngọn ngay, bấm ngọn xong tưới thúc bằng nước giải hoặc nước phân lợn pha loãng. Lần thu thứ nhất chú ý khi hái luôn để lại hai đốt. Các lần sau dùng dao cắt hoặc hái sát mặt đất nhưng để lại các mầm non như vậy sẽ thu được đợt sau nhanh hơn. Hái rau đến đâu tưới thúc ngay đến đấy.

Vào đầu tháng 9 chọn các nhánh rau không bị sâu bệnh trồng lại nhằm để giống cho năm sau. Khóm rau để làm giống cần trồng nơi 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 1-2) sẽ giúp cho cây sống được qua mùa đông, vì vậy việc trồng lại vào cuối tháng 9 để làm giống là rất cần thiết. Sau khi cây bén rễ hồi xanh cần bón thúc, xong để rau lên dài mới hái, để lại 4 lá gốc. Vào đầu tháng 11 không hái nữa mà để rau lại nuôi thân ngầm, tiếp tục tưới nước giải pha loãng. Nếu thời tiết quá lạnh dùng giấy nilông trong phủ lên luống rau theo kiểu vòm cống, xung quanh dùng đất lấp lại. Cách này chống rét cho rau 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 giâm. Với cách để giống như vậy các gia đình có thể chủ động giống cho vụ sau.

Nếu trồng bằng hạt thì đánh rãnh ngang trên luống, khoảng cách 20cm, gieo và lấp đất kín hạt, tưới đủ ẩm. Lượng hạt cần 5-10g/m². Sau khi trồng 20 - 25 ngày có thể thu hái lần đầu tiên, khi hái cần để lại 2 - 3 cm cách mặt đất.

Rau muống bè

Cây rau muống bè được trồng để tận dụng mặt nước ao, ven hồ, các đoạn kênh gần làng. Rau muống bè là giống rau 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: Dùng bè tây, thân cây chuối buộc liên kết chúng lại với nhau để tạo thành một chiếc bè tạm thời. Vót bùn ao phủ một lớp dày 3-4 cm lên mặt bè, bón thêm một ít phân bắc hoại mục.

- 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. Khi rau mọc không hái ngay mà tiếp tục vùi các thân mới mọc trên bề mặt giá 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 hái. Sau mỗi lần hái cần bổ sung nước dinh dưỡng vào khoảng đã hái.

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

PHẦN II

CÂY RAU ĂN QUẢ

1. CÂY RAU BÍ (BÍ NGÔ)

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.

Rau bí được bắt đầu trồng vào đầu tháng 10 và có thể trồng liên tiếp cho đến hết tháng 2 năm sau, nếu chăm sóc tốt rau có thể thu hoạch kéo dài 2-3 tháng, sau đó rau già ngọn nhỏ cần phá đi trồng đợt khác. Để đợt sau nhanh thu hoạch 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 để lấy rau ăn nên trồng theo hốc, mỗi hốc gieo 6-8 hạt, sau khi có một lá thật thì tỉa bỏ còn để lại 4 cây. Hốc nọ trồng cách hốc kia 50-60cm. Dùng phân lợn mục để bón lót và khi đang thu hoạch thì tưới thúc bằng nước giải hoặc nước phân lợn pha loãng. Cây rau bí cần

được tạo tán để thu được nhiều ngọn. Khi cây ra được khoảng 6 lá thì bấm ngọn cho cây ra nhánh, mỗi cây chỉ 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 hai, các nhánh mới ra từ các nhánh này mới được thu hoạch làm rau, sau khi thu hoạch tưới nước ngay để cây lên tiếp cho thu hoạch đều.

Cách để giống:

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

Khi hoa cái nở lấy hoa đực của cây này thụ phấn cho hoa cái của cây khác.

Khi có quả, đợi 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 nilông hoặc trong chai nút kín để gieo cho vụ sau.

2. CÂY BÍ XANH

Bí xanh có nhiều giống:

- Bí trạch: cùi dày, quả nhỏ, ruột đặc, ăn đậm, ít nước, dễ bảo quản.

- Bí lông: quả thẳng dài, to, năng suất cao, chịu sâu bệnh tốt.

Bí xanh thân lá phát triển mạnh, nhiều nhánh, rễ phát triển mạnh, có thể ra rễ ở các đốt thân.

Kỹ thuật trồng:

Gieo trồng bí vào hai vụ chính:

+ Vụ mùa: Gieo hạt từ tháng 1-2, thu hoạch quả non vào tháng 4-5, quả già thu vào tháng 6-7.

+ Vụ chiêm: Gieo hạt từ tháng 6-7, thu hoạch quả vào tháng 10.

Đất cuốc ải để trắng, đập nhỏ, bổ hốc, mỗi hốc gieo 3-4 hạt, sau để lại hai cây. Cũng có thể gieo vào bầu, làm đất xong thì mang ra trồng.

Từ khi cây mọc đến khi cây bò, cần xới đất 2-3 lần để vun gốc.

Trong quá trình trồng cần bón thúc một vài lần: lần một khi cây con có 4-6 lá, lần hai khi cây có nụ hoa, lần ba khi cây có quả nở rộ. Có thể dùng phân bắc, nước giải hoặc urê pha loãng tưới cho cây.

Khi cây bí bò dài 0,50m thì lấp đất lên ngang gốc, cứ cách 1-2 đốt lại lấp chặn để cây ra nhiều rễ. Hướng ngọn bí bò từ hốc này sang hốc kia sau đó mới nung dây cho leo giàn. Dùng dây buộc dưới nách lá. Giàn cắm chéo như mái nhà.

Trong khi cây ra hoa, ra quả rộ cần bấm ngọn và hoa đực. Điều chỉnh cho cuống quả bí nằm vào chỗ hai cây giao nhau. Nếu không làm giàn, quả bí bò trên mặt đất phải lót rơm rạ.

Sau khi ra hoa đậu quả 50-60 ngày là thu hoạch được.

Nếu để giống hoặc bảo quản lâu phải thu bí già (sau 3-4 tháng từ khi hoa đậu quả). Khi lớp vỏ quả cứng có lớp phấn mốc trắng mới thu hoạch.

3. CÂY CÀ

Cà có nhiều loại khác nhau: cà bát, cà pháo, cà tím, cà trắng, cà dứa...

Cây cà dễ trồng, cho thu hoạch quả trong thời gian dài, cà được dùng làm nhiều món ăn khác nhau như: luộc, xào, nấu canh, muối...

Cà pháo, cà bát quả có vị ngọt, tính lành, có tác dụng chữa nóng lạnh, tiêu sưng và cầm máu.

Cà tím còn được dùng làm thuốc lợi tiểu, thông mạch để phòng chứng vữa động mạch.

Trồng và chăm sóc cây cà:

Cà pháo, cà bát gieo trồng từ tháng 10 đến tháng 1 năm sau. Cà tím quả dài, gieo trồng từ tháng 12 đến tháng 4 năm sau.

Cây cà phát triển tốt trên các loại đất cát pha, đất thịt nhẹ, đất phù sa, các loại đất dễ thoát nước.

Hạt cà có vỏ cứng tương đối dày. Vì vậy, để hạt có thể nảy mầm được tốt trước khi gieo hạt cần ngâm hạt trong nước 23-30 h. Vớt ra để cho se hạt rồi đem gieo. Khi cây con mọc cần phải luôn giữ ẩm, nếu cây con mọc quá dày nên tỉa

bớt, chỉ để lại khoảng cách giữa các cây con là 5-6 cm.

Trước khi nhổ cây con đem trồng không nên tưới nước cho cây 5-7 ngày, chỉ tưới ẩm 4-5 giờ trước lúc nhổ cho cây không bị đứt rễ và chóng bén.

Cà có bộ rễ phát triển, vì vậy đất trồng cà cần được cuốc sâu. Nên cuốc đất làm hai lần, lần thứ nhất cuốc lật phơi ải để đất tơi xốp, ánh nắng mặt trời sẽ tiêu diệt phần lớn sâu bệnh trong đất. Mặt khác đất được phơi ải có những chuyển hoá sinh học và hoá học trong đất có lợi cho cây trồng. Lần thứ hai cuốc xong tiến hành làm nhỏ đất, làm phẳng mặt để trồng cây. Trong quá trình trồng và chăm sóc cần đảm bảo chế độ thoát nước tốt, thường xuyên giữ cho đất trồng được khô ráo, tránh ngập úng.

Cà sinh trưởng tương đối dài ngày vì vậy cần nhiều phân. Bón lót nhiều lần cho cây khỏe, ngăn ngừa được rụng hoa, rụng quả. Nhất là những nơi đất xấu, bón lót làm tăng năng suất rõ rệt. Cần tiến hành bón thúc kịp thời, có thể chia thành 4 thời kì bón thúc cho cà như sau:

- Thời kì thứ nhất: Bón ngay sau khi trồng cây con một tuần, bón nước phân hữu cơ pha

loãng với nồng độ 20-30%. Cách 5-7 ngày bón một lượt. Sau khi trồng cây con được 1 tháng, tiến hành bón phân hữu cơ vào gốc kết hợp với vun gốc cho cây.

- Thời kì thứ hai: Bón vào lúc cây có nụ đến khi có quả. Đợt này không nên bón nhiều để hạn chế cây mọc vống, rụng hoa, rụng quả. Nếu đất xấu, cây phát triển kém, có thể bón 1-2 lần.

- Bón thúc đợt ba vào thời kì từ sau khi cây có quả đến lúc thu hoạch. Thời kì này cần bón nhiều phân, cách 4-7 ngày bón một lượt. Tưới nước phân hữu cơ pha loãng với nồng độ 30 - 50%, thúc cho cây tiếp tục ra hoa kết quả.

- Đợt bốn: bón vào lúc thu hoạch rộ trở đi. Sau mỗi lần thu hoạch bón một lượt phân để giữ cho cây có hoa liên tục đảm bảo năng suất về cuối.

Từ lúc trồng đến lúc ra hoa cần giữ độ ẩm trong đất. Nếu trời nắng tưới ngày một lần, trời râm mát 3-4 ngày tưới một lần. Lúc cà có quả non thì tưới nhiều hơn. Thời kì đầu khi cây con mới trồng cần thường xuyên xới đất để đất không đóng váng, tăng độ ẩm cho đất, giúp cho bộ rễ phát triển và cây lớn nhanh. Nhất là sau mỗi đợt mưa, cần tiến hành xới đất ngay, sau khi trồng cây con 1 tháng thì vun gốc để thúc

ngăn. Có thể tìm thấy các hạch nhỏ trên đám sợi nấm. Hạch có kích thước nhỏ, màu nâu, hình dáng bất kì. Hạch rơi vào đất và tồn tại trong đất. Từ các hạch này, nấm tồn tại và có khả năng gây bệnh cho cây qua nhiều năm.

Cách phòng trừ: Luân canh cà với các cây trồng khác. Vệ sinh đất, không để đất ươm cây con quá ẩm. Khi bệnh xuất hiện nhiều, dùng thuốc Validacin để phun.

- Bệnh chết xanh: Do vi khuẩn *Pseudomonas malvacearum* gây ra. Vi khuẩn này làm cho cây hoặc bộ phận cây bị chết nhưng vẫn giữ màu xanh.

Vi khuẩn gây bệnh làm hủy hoại, tắc nghẽn các mạch dẫn trong cây. Cũng có trường hợp vi khuẩn làm bộ rễ cây bị thối không hút được nước, cây bị héo và chết. Vì vậy, cần thâm canh, bón phân đầy đủ cho cây. Kịp thời phát hiện và loại bỏ những cây bị bệnh.

- Bệnh đốm nâu: Do nấm *cladosporium fulvum* gây ra. Vết bệnh xuất hiện trên lá, ban đầu có màu nâu, cuối cùng chuyển sang màu đen. Bệnh lan dần ra toàn mặt lá làm cho lá khô và rụng.

Bệnh ban đầu xuất hiện ở các lá thấp, sau lan dần lên các lá trên. Bệnh phát triển mạnh

cho bộ rễ phát triển, tăng cường sức giữ nước, giữ màu của đất, chống đổ ngã cho cây.

Cây cà sau khi mọc được 7-9 lá là bắt đầu có quả. Lúc đó những nhánh dưới chùm hoa thứ nhất cần tỉa bỏ hết đi. Thường những nhánh này phát triển yếu, hoa quả hình thành chậm. Các cành này thường mọc thẳng đứng làm cho bên trong tán cây rậm rạp, thiếu ánh sáng, tán cây không thông thoáng, tạo điều kiện cho sâu bệnh phát triển nhiều. Cần tỉa nhanh kịp thời, chỉ để lại một nhánh gần chùm quả thứ nhất, các nhánh khác cần được tỉa bỏ. Từ thời kì giữa đến cuối thời gian sinh trưởng của cây cà mọc thêm nhiều lá ở phía dưới làm cho cây không thông gió và thiếu ánh sáng. Vì vậy cần tỉa lá kịp thời để thúc mọc thêm nhiều quả.

Phòng trừ sâu bệnh:

Một số bệnh thường gặp trên cà:

- Bệnh lở cổ rễ: do nấm *Rhizoctonia solani* kihn gây ra. Nấm này gây bệnh cho cây con lúc ươm và cây nhỏ khi mới trồng. Triệu trứng của bệnh là đoạn thân gần gốc teo thất lại, có màu đen. Toàn bộ hệ thống mạch dẫn, mô vi sinh, vỏ cây bị thối và cây bị gãy đổ ngay thân rồi chết.

Trên mặt vết bệnh có các sợi nấm màu nâu sẫm, phân nhánh thẳng góc. Sợi nấm có vách

khi cây cà ra hoa, hình thành quả và cao nhất lúc quả chín. Cây bị bệnh này có thể chết.

Bệnh phát triển nhiều trong điều kiện ẩm. Nguồn lây lan bệnh chủ yếu là tàn dư cây bị bệnh.

Phòng trừ: Thu dọn kỹ tàn dư cây sau mỗi vụ thu hoạch. Luân canh cà với các loại cây khác. Kịp thời tỉa cành, tỉa lá, bấm ngọn. Dùng các loại thuốc Boocđô, zineb, benlat để phun khi bệnh xuất hiện nhiều.

Thu hoạch và để giống cho vụ sau:

Không nên để cà quá già làm cho quả bị giảm phẩm chất và cây bị kiệt quệ, ảnh hưởng đến các đợt quả ra sau. Riêng cà tím nên thu hoạch khi quả từ màu tím chuyển sang tím nhạt. Cách 2-3 ngày thu một lần.

Khi để hạt giống chọn cây có nhánh to bằng thân chính, cành lá không rậm quá, trên cành có nhiều quả và quả tốt. Chọn lấy những quả mọc ở tầng thứ nhất và tầng thứ hai, những quả đã chín sớm nhiều hạt. Những cây lấy giống chỉ để mỗi cây 1-2 quả. Khi vỏ quả chuyển sang màu vàng, có vết rạn nứt, tai quả hơi cong lên, thu hoạch lúc này là tốt nhất. Thu

về để vài ngày, sau đó bỏ quả, lấy hạt phơi khô trong râm, cất giữ làm giống cho vụ sau.

Cũng có thể để hạt giống theo cách cổ truyền sau đây: để cho quả cà nhũn ra, bóp hạt vào tro, cho thêm nước trộn thành hỗn hợp tro, hạt, 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 quy mô trồng trọt nhỏ ở gia đình, tự túc cây giống.

4. CÂY CÀ CHUA

Cà chua chứa nhiều Vitamin A (19mg/100g), Vitamin B1 (0,6 mg/100 g), Vitamin B2 (0,04 mg/100 g), Vitamin BP (0,5 mg/100 g), Vitamin C (38 mg/100 g), Vitamin K, P....

Nhờ chứa nhiều Vitamin A mà cà chua có tác dụng bảo vệ mắt và da, tái tạo tế bào (giữ gìn nét tươi trẻ), điều hòa huyết áp. Nhờ Vitamin B và C, cà chua quân bình được những chất dinh dưỡng và hoạt động điều hòa của hệ thần kinh, tăng sức đề kháng trong cơ thể, chống những bệnh nhiễm trùng.

Vitamin K chống xuất huyết, góp phần tạo nên huyết cầu.

Vitamin C trong quả cà chua khi nấu chín vẫn giữ được phần lớn khối lượng mà chỉ bị bay hơi tương đối ít, bởi vì trong quả cà chua có các axit xitric và axit táo, là những axit có tác dụng bảo vệ vitamin C. Các loại axit này còn có tác dụng tiêu được các chất béo.

Quả cà chua có thể ăn tươi, nấu các món ăn, dùng làm nguyên liệu để chế biến đồ hộp, làm nước quả cà chua, phơi khô, làm mứt.

Cà chua là loại cây ưa khí hậu ấm áp. Vì vậy, ở đồng bằng Bắc Bộ thường trồng cà chua vào cuối mùa đông, đầu mùa xuân để cây sinh trưởng và phát triển vào thời kì thời tiết ấm dần lên.

Cà chua sợ rét và cũng rất sợ nóng. Vì vậy, ở các tỉnh đồng bằng, vào tháng 7,8 cà chua rất hiếm vì thời tiết quá nóng và các tỉnh miền núi tháng 11, 12 không có cà chua vì nhiệt độ quá thấp.

Cà chua yêu cầu có ánh sáng đầy đủ. Có đủ ánh sáng cây mới phát triển tốt, quả to, màu sắc lá tươi, phẩm chất quả ngon.

Nhiệt độ quá thấp hoặc quá cao đều gây trở ngại cho sự nảy mầm của phấn hoa. Nhiệt độ quá thấp làm cho phấn hoa sau này chuyển thành túi nhĩ hoa có nhiều ngăn, cho nên hình thành quả dị dạng.

Cần chú ý là đối với cà chua phải tưới nước đều, vào thời gian ra hoa, nếu đất bị khô hoa hình thành ít, dễ bị rụng. Độ ẩm trong đất thấp, quả cà chua thường bị bệnh “thối rốn

quả”, một loại bệnh lí do thiếu nước. Nếu đất không thoát nước, cây dễ bị úng và trên lá xuất hiện nhiều loại bệnh. Đặc biệt là các bệnh héo lá do vi khuẩn.

Cà chua có thể gieo từ tháng 7 đến tháng 12, tháng giêng năm sau và trồng từ tháng 8 - tháng 2. Có một số giống cà chua có thể gieo trồng quanh năm.

Thời vụ trồng cà chua:

Người ta chia thời vụ gieo trồng cà chua thành các vụ sau:

+ Vụ sớm: Gieo hạt tháng 7-8, trồng tháng 8-9, thu hoạch tháng 11-12.

+ Vụ chính: Gieo tháng 9-10, trồng tháng 10-11, thu hoạch tháng 1-2.

+ Vụ muộn: Gieo tháng 11-12, trồng tháng 12-1 năm sau, thu hoạch 3-4.

+ Vụ xuân hè: Gieo tháng 1-2, trồng tháng 2-3, thu hoạch tháng 5-6.

Gieo hạt, làm đất, bón lót và trồng cây cà chua:

Trước khi gieo hạt, nên ngâm hạt trong nước ấm từ 3-4 giờ. Lấy ra cho vào túi vải dùng

giấy dầu bao bên ngoài. Để ở chỗ ấm nhằm thúc đẩy hạt nảy mầm. Sau 3-4 ngày rễ trắng nhú ra là có thể đem gieo. Sau khi gieo hạt đều trên mặt đất, rải 1 lớp tro mỏng, trên phủ một lớp rơm mỏng và tưới nhẹ để có đủ ẩm cho hạt phát triển. Sau khi gieo hạt 30-40 ngày, cây con có 5-6 lá, có thể đem trồng.

Cà chua có bộ rễ phát triển mạnh, ăn sâu và rộng. Vì vậy cà chua nên trồng ở các chân đất sét. Cần chọn những nơi đất cao ráo, thoát nước.

Đất trồng cà chua phải được cuốc sâu ít nhất là 18-20 cm. Phải lên luống để dễ thoát nước khi mưa nhiều, giữ được nước khi khô hạn và giúp cho việc chăm sóc cây được dễ dàng.

Sau khi lên luống xong thì cuốc hố bón lót. Mỗi hố bón một kg phân chuồng hoai mục. Nếu có phân chuồng đã ủ với phân lân đem bón càng tốt. Trường hợp không có phân chuồng hoai mục mà phải bón phân nước thì cũng cần được để ngấu và phải đánh rãnh mà bón. Phân nước tưới vào rãnh rồi khoả đất phủ lên trên một lớp mỏng, phơi khô khoảng 1-2 ngày rồi đánh cây ra trồng.

Trước khi đem trồng, cần chọn những cây con to khỏe, nhiều rễ, thân thẳng không cong lá, có màu xanh tươi. Loại bỏ những cây con quá vống. Chọn những cây cao trung bình 15-17 cm, có 6-7 lá thật, vào độ tuổi 30-35 ngày đem trồng là tốt nhất.

Cây cà chua có một số đặc điểm cần chú ý:

- Lá cà chua có thể hút các chất dinh dưỡng để cung cấp cho cây. Trước khi trồng 3-4 ngày, mỗi ngày pha nước đường với nồng độ 8 -10 % rồi phun lên lá. Biện pháp này làm cho lượng đường trong cây tăng lên, rễ mới ra dễ hơn. Cây sau khi trồng phục hồi nhanh.

- Thân cà chua dễ ra rễ bất định, nên trồng sâu để cho cây mọc được nhiều rễ, sinh trưởng khỏe.

- Nên trồng dày vừa phải, vừa đảm bảo hạn chế sự phát triển của sâu bệnh, vừa cho năng suất cao.

Khi trồng cây cà chua nên xén bớt rễ cái để cho cây sau khi trồng bén rễ nhanh. Sau khi trồng ấn nhẹ vào gốc cây và làm phẳng đất chung quanh gốc để khi tưới nước hoặc gặp mưa, nước không đọng lại làm chết cây. Trồng xong tưới nước ngay. Nếu buộc phải trồng trên

đất chưa bón lót thì khi tưới nước pha thêm nước phân bắc pha loãng với tỉ lệ 20-30% để cung cấp chất dinh dưỡng cho cây.

Chăm sóc cây cà chua:

Sau khi trồng xong phải tưới nước liên tục trong một tuần liền, mỗi ngày tưới một lần vào buổi sáng. Sau khi cây bén rễ thì 2-3 ngày tưới 1 lần để tránh nước nhiều, cây mọc vống. Khi cành lá phát triển nhiều, số lượng nước tưới ở mỗi lần tưới cần được tăng dần lên, lần sau nhiều hơn lần trước. Thời kì cà chua có hoa, quả còn nhỏ, là thời kì cây cần nhiều nước nhất, vì vậy đất cần được luôn giữ ẩm.

Đối với cà chua cần bón thúc nhiều lần, nhiều đợt. Bón thúc phân cần được kết hợp với tưới nước, khi kết hợp với tưới nước nồng độ phân cần được chuyển dần từ loãng sang đặc. Tập trung bón thúc vào thời kì cây ra hoa, đậu quả và sau mỗi lần thu hoạch quả. Trời khô nắng thì bón thúc phân với nồng độ pha loãng. Trời dâm hoặc mưa thì bón thúc phân với nồng độ đặc hơn.

Trên các đốt thân cà chua, các rễ phụ rất dễ dàng được tạo thành. Nếu được vun thêm đất thì các rễ phụ phát triển mạnh, hút được nhiều

chất dinh dưỡng cung cấp cho cây. Việc vun xới gốc cần được tiến hành trước khi cây ra hoa kết quả. Từ lúc trồng đến khi cây được 20 ngày phải vun được hai lần.

Thân và cành cà chua thường mềm yếu. Cần phải cắm cọc hay làm giàn cho cà chua leo, vươn lên để có đầy đủ ánh sáng làm cho không khí trong tán cây lưu thông, sâu bệnh ít. Nếu không làm giàn chống đỡ, cành cà chua ngã xuống dính đất cát dễ bị dập thối. Việc làm giàn được tiến hành sau khi cây ra chùm hoa thứ nhất. Có nhiều cách để làm giàn cà chua, nhưng tốt nhất làm giàn theo kiểu hàng rào.

Khi cà chua bắt đầu có quả chín từ 1/3 đến 1/2 cần tiến hành thu hoạch ngay. Để chín quá, quả dễ bị rụng. Trung bình sau khi trồng khoảng hai tháng thì thu hoạch lứa đầu tiên. Sau đó, 4-5 ngày lại thu hoạch một lần, tiếp tục như vậy trên một tháng thì cây tàn.

Phòng trừ sâu bệnh hại cây cà chua:

Cà chua là loại cây trồng được trồng ở nhiều vùng khác nhau, trong điều kiện khí hậu có nhiều thay đổi, cho nên có nhiều loại bệnh khác nhau.

Bệnh mốc sương do nấm: bệnh này rất phổ biến và nguy hiểm. Triệu trứng bệnh xuất hiện trên lá, trên thân và cả trên quả. Vết bệnh màu nâu, hình dáng nhiều kiểu và rất thay đổi. Dưới mặt lá, xuất hiện các đám nấm màu trắng. Lá bị bệnh nặng héo rũ, chuyển màu nâu đen rồi thối rữa. Trên thân, vết bệnh là các sọc kéo dài, màu nâu đậm hoặc đen. Vết bệnh làm cho cành chết hoặc gãy. Vết bệnh trên quả có màu nâu đậm, lõm xuống, rìa ngoài vết bệnh cứng, bề mặt vết bệnh không bằng phẳng. Vết bệnh ăn sâu vào trong thịt quả.

Bệnh phát triển mạnh trong điều kiện độ ẩm cao, nhiệt độ ban đầu thấp, ban ngày cao. Bệnh nặng vào vụ cà chua đông xuân. Nguồn bệnh lưu giữ từ vụ này sang vụ khác trên hạt giống và các tàn dư cây cà chua trong vườn.

Bệnh có thể lây lan từ khoai tây sang cà chua.

Phòng trừ bệnh: Thu dọn sạch tàn dư cây trong vườn sau mỗi vụ thu hoạch. Trồng cà chua xa các ruộng khoai tây. Chọn giống tốt. Lấy hạt làm giống từ những quả không bị bệnh và từ những cây thật khoẻ mạnh. Tăng cường

bón phân kali cho cà chua. Khi cây bị bệnh phun bằng thuốc Boodô, Benlat, Rovral.

Bệnh xoắn lá cà chua: Là bệnh do virus gây ra.

Khi bị bệnh cây có các triệu chứng như xoắn vàng ngọn, hoa lá xanh, hoa lá vàng. Dạng xoắn vàng ngọn là phổ biến nhất. Triệu chứng bệnh có thể xuất hiện từ khi cây còn nhỏ cho đến khi cây trưởng thành và cho thu hoạch. Cây bị bệnh còi cọc, không ra hoa kết quả được. Những hoa, quả ra trước khi bị bệnh thường không phát triển được và bị rụng. Côn trùng truyền bệnh là bọ phấn Bemisia. Bọ phấn gây hại trên nhiều loại cây khác nhau: các loài thuộc họ cà, bầu bí, đậu đỗ và một số cây trồng khác.

Phòng trừ bệnh: Theo dõi phát hiện sớm bệnh. Những cây bị bệnh nhổ ngay và đem ra khỏi vườn. Chọn thời vụ trồng cà chua ở những nơi thường bị bệnh xoắn lá gây hại. Cà chua trồng vụ sớm và muộn thường bị bệnh xoắn lá gây hại. Tích cực diệt trừ bọ phấn cho cà chua.

Sâu khoang hại cây cà chua: Sâu non ăn lá hoặc gặm hụ quả non. Thường phát sinh thành

dịch bệnh, cắn phá trụi hết lá, cây, từ nhóm cây này sang nhóm cây khác.

Sâu non có màu sắc thay đổi từ màu xanh lục đến nâu vàng. Sâu phát triển thường có màu xám hoặc đen, dài 40-50 mm. Sâu non lúc nhỏ sống quần tụ, về sau sống phân tán. Vòng đời trung bình từ 22-30 ngày. Phá hoại mạnh trong tháng 5 và 6.

Cách phòng trừ: Vệ sinh vườn trước vụ gieo. Dùng thuốc Decio, Sherpa theo hướng dẫn ở bao bì.

Để giống cà chua:

Muốn có hạt cà chua làm giống tốt cần chọn những cây sinh trưởng khỏe, quả chín sớm, sai quả. Những chùm quả đầu tiên nên hái để dùng, các chùm quả thứ hai, ba để lại chọn quả lấy hạt làm giống. Mỗi chùm quả nên tỉa bớt chỉ để lại 2-3 quả. Đợi khi quả chín đầy đủ mới cắt xuống bỏ quả ra làm 3-4 phần. Vắt lấy hạt và nước cho vào chậu men hoặc chậu sành (tránh cho vào chậu, thùng tôn vì hạt sẽ bị xám), đãi lấy hạt đem phơi khô. Cho hạt vào bảo quản trong các thùng kín, dưới đáy để vôi cục chống ẩm. Trung bình muốn lấy 1kg hạt giống cần chọn 150-200 quả.

5. CÂY DƯA CHUỘT

Dưa chuột là loại rau mà sản phẩm thu hoạch là quả.

Dưa chuột thuộc nhóm cây ưa nhiệt, hạt có thể nảy mầm ở nhiệt độ 12-13 độ. Nhiệt độ thích hợp cho dưa chuột phát triển là 25-30 độ.

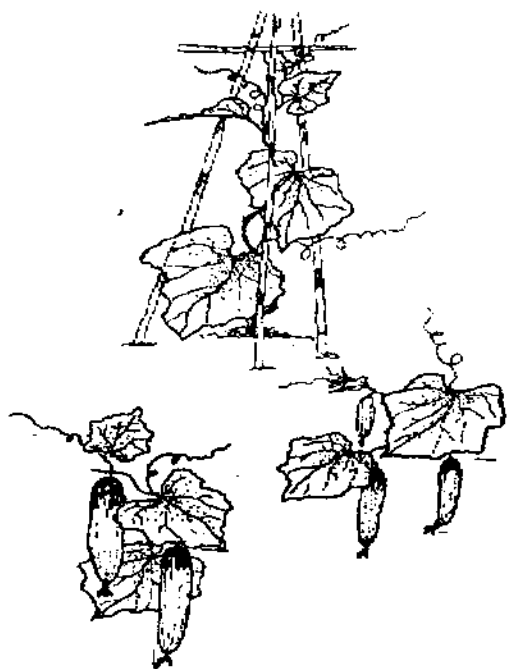
Hiện nay, nước ta có nhiều loại dưa chuột, được phân thành các giống như sau:

- Nhóm quả nhỏ: Có chiều dài dưới 11cm, đường kính 3,5-4,5 cm. Nhóm này có thời gian sinh trưởng ngắn khoảng 65-80 ngày tùy vụ. Quả thuộc nhóm dưa này thường sử dụng để chế biến, đóng hộp (gọi là dưa bao tử).



- Nhóm quả trung bình: Có chiều dài từ 13-20 cm, đường kính 3,5 - 4,5 cm. Thời gian sinh trưởng 75-85 ngày.

- Nhóm quả to: Gồm các giống của Đài Loan, Nhật Bản nhập nội, dài từ 15-30 cm, đường kính 4,5-5 cm. Quả hình trụ, màu xanh nhạt, gai trắng. Giống của nhóm này có năng suất cao. Nhóm quả này sử dụng chủ yếu để muối mặn, xuất khẩu sang Nhật Bản, Đài Loan.



Dưa chuột thường trồng hai vụ trong năm:

+ Vụ xuân: là vụ chính, gieo hạt từ sau tiết lập xuân đến đầu tháng 3.

+ Vụ đông: gieo hạt từ cuối tháng 9 đầu tháng 10, thu hoạch vào trung tuần tháng 11 đến giữa tháng 12.

Dưa chuột là loại cây thân leo, sản phẩm thu hoạch là quả, có bộ rễ yếu, vì vậy khi làm đất trồng dưa phải làm kī, tơi xốp.

Bón lót bằng phân chuồng hoại mục, nên bón theo hố cây. Cho phân lót vào hố, đảo đều phân và đất sau lấp lên một lớp đất bột rồi đặt cây giống lên trồng hoặc gieo hạt vào hốc đó. Nếu thời tiết vụ xuân nhiệt độ thấp có thể ủ mầm trước khi gieo.

Khi cây có 4-5 lá thật, lúc ra tua cuốn cần tiến hành xới vun kết hợp với bón thúc phân lần đầu. Sau 5-7 ngày tiến hành cắm dàn cho dưa leo.

Dưa chuột thường hay bị các bệnh sương mai xuất hiện thời kì có nhiệt độ thấp. Ngoài biện pháp chăm sóc, giữ gìn cho cây ở trạng thái khỏe, cần phải chú ý phòng trừ như phòng trừ bệnh của rau và một số cây khác.

Đặc biệt chú ý: Không phun thuốc trừ sâu trước khi thu hoạch quả.

Thu hoạch vào lúc quả xanh 7-10 ngày tuổi. Dưa chuột là loại quả phát triển rất nhanh, phải chú ý thu hoạch đúng tuổi.

Để giống dưa chuột:

Muốn để giống phải chọn quả ở góc, đều, thẳng, thu khi quả thật già vỏ vàng nhiều vết rạn chân chim. Để thêm 7- 10 ngày cho hạt chín sinh lý sau đó bỏ lấy hạt đem phơi khô, bảo quản nơi khô ráo để giống cho vụ sau.

6. CÂY MƯỚP

Mướp có nhiều loại: mướp trâu, mướp hương... quả mướp là loại rau quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày. Bên cạnh đó giàn mướp còn tạo bóng mát và có thể tận dụng đất đai hợp lý ở gia đình.

Mướp thường gieo trồng vào tháng 2 đến tháng 5, tháng 6, có thể gieo liền chân, cũng có thể gieo riêng đến khi cây có 2-3 lá thật thì đem trồng.

Nếu gieo hạt để liền chân cần làm đất kỹ, lên luống (mỗi luống chỉ trồng một hàng) rồi tra hạt, cách 30cm tra một khóm 2-3 hạt, sau tỉa đi để lại mỗi khóm 2 cây, trước khi tra hạt phải bón lót. Từ khi lên luống và gieo hạt cho đến lúc mướp leo kín giàn khoảng hai tháng, vì thế để tận dụng đất hợp lý, có thể đồng thời tra hạt mướp với gieo hạt rau dền. Một tháng sau thu hoạch rau dền (nhổ cả cây), lúc đó vun xới lại đất kết hợp tỉa cây cho mướp.

Bón thúc cho mướp cũng giống như bón thúc cho bí xanh và bầu, nhưng cần chú ý xem cây sinh trưởng có xấu thì mới bón vì mướp rất hay bị lốp phân, tức là chỉ leo kín giàn chứ không cho quả.

Bón thúc vào các thời điểm:

- Khi cây con được hai mươi ngày thúc bằng nước phân loãng.

- Sau đó cứ 20 ngày lại bón thúc một lần nhằm đúng vào quãng thời gian ở giữa hai kỳ hoa tạo điều kiện cho cây có sức ra được nhiều hoa quả.

Khi mướp mọc được 2-3 lá thật đã phải chuẩn bị giàn cho mướp. Cây cao 20 cm phải cắm mỗi hốc 1 cái que để mướp leo lên giàn. Giàn mướp nên làm kiểu mái bằng. Khi mướp đã lên giàn thì tỉa bỏ hết lá gốc, lá chân cho thoáng.

Khi mướp ra quả, thả quả xuống giàn cho mướp thẳng quả, đẹp, ít bị sâu bệnh. Những quả bị ong châm cần loại bỏ ngay.

Thu hoạch và để giống:

Tùy giống mà thời gian từ lúc gieo trồng đến khi thu hoạch khoảng từ 80 – 100 ngày, thời gian thu hoạch đến tận tháng 8,9.

Để giống phải chọn quả to, không bị sâu bệnh, từ quả 2-3 trở lên, để quả già trên cây, sau đó hái đem phơi rồi gác lên gác bếp, tới vụ bóc ra lấy hạt.

7. CÂY ĐẬU ĐŨA (ĐẬU DÀI ÁO)

Đậu đũa là loại rau ăn quả giàu prôtêin, trồng trong mùa hè. Bộ rễ và lá phát triển mạnh vì vậy khả năng chịu úng hạn tốt hơn các đậu khác. Đậu đũa là loại cây thân leo, hoa ở nách lá đôi một song song, quả dài hoặc ngắn tùy từng giống đậu. Ưa ánh sáng mạnh và chịu được nhiệt độ cao.

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 được hạn, dễ trồng và ít sâu bệnh, thích hợp với cách trồng nhỏ ở vườn gia đình:

- Giống đậu đũa Cao Bằng: quả dài vừa phải 20-30 cm, 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, đây là giống đậu đũa cần thâm canh cao.

Kỹ thuật trồng:

Đậu đũa là cây thân leo nên khi trồng cần làm giàn. Có thể tận dụng hàng rào, tường bao để tạo ra các giàn cho cây leo. Thường thì nhân dân ta hay dùng cây dóc làm giàn kiểu chữ A cho đậu leo. Giống đậu đũa Cao Bằng là giống dễ trồng nhất. Nếu trồng thành luống thì làm luống rộng 1m, trồng thành hai hàng, hàng cách hàng 80cm, cây cách cây 15-20cm, gieo hai hạt sau để lại một cây.

Cần bón lót phân chuồng mục và phân lân cho đậu đũa, khi đậu vươn dài, xới vun chu đáo và cắm giàn cho đậu leo lên. Đậu lên cao 1m cần bấm ngọn, các ngọn mới ra dài 40cm được bấm ngọn tiếp.

Cần giữ ẩm thường xuyên cho đất, nhất là lúc ra hoa quả, vì nó quyết định năng suất cao hay thấp. Nếu bón lót đầy đủ thì không cần bón thúc, mà khi cây ra hoa mới bón thúc. Khi đã

thu hoạch từ 5-6 ngày lại bón thúc một lần bằng nước phân ngâm có hòa thêm phân đạm, bón thúc liên tục đến khi tàn lụi.

Thu hoạch quả khi quả đã đạt độ lớn và chiều dài tối đa nhưng chưa có xơ.

Để giống:

Ở đợt thu hoạch thứ ba, 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, buộc túm các quả lại, phơi thật khô, sau đó bỏ vào túi nilông kín, dán lại bảo quản đến vụ sau, khi cần gieo mới bóc vỏ lấy hạt mang trồng. Cách bảo quản này giúp tỉ lệ nảy mầm cao.

8. CÂY GẮC

Gấc thuộc họ bầu bí, có tên khoa học *Morinda Cochinnensis*, là loại cây dây leo.

Lá cây màu xanh lục, có lông, xẻ làm ba phần.

Cây ra hoa vào tháng 4-5, tháng 6-8 cây bắt đầu cho quả. Gấc lụi vào mùa đông, phát triển tốt vào mùa hè. Là một loại cây quý, một loại đặc sản của nước ta và là một sản phẩm hiếm trên thế giới.

Trong quả gấc có nhiều vitamin A, vì vậy gấc vừa dùng làm món ăn bồi bổ cơ thể vừa làm thuốc rất tốt.

Lớp màng màu đỏ trong quả gấc chín chứa 30-35% dầu béo hay còn gọi là dầu gấc. Dầu gấc màu đỏ cam, vị thơm, dùng để ăn và làm thuốc. Thành phần chính của dầu gấc là chất tiền sinh tố A. Khi vào trong cơ thể chất này sẽ chuyển thành 2 phân tử vitamin A, do tác dụng chất men trong gan, vitamin A này rất cần thiết

trong cơ thể người, có tác dụng phòng và chữa được nhiều bệnh ở các lứa tuổi khác nhau.

Kỹ thuật trồng gấc:

Có hai cách trồng gấc phổ biến:

+ Trồng bằng hạt: Hạt gấc bóc hết vỏ đen bên ngoài và dùng nhân trắng bên trong để trồng.

Đào hố rộng 35 – 40cm, sâu 40 – 50cm rồi cho phân chuồng hoai mục vào. Mỗi hố gieo từ 2 – 4 hạt, khi cây mọc thì tỉa bớt chỉ để lại mỗi hố 1 – 2 cây.

+ Trồng bằng dây: Chọn những đoạn dây bánh tẻ ở những cây giống tốt và cắt thành từng đoạn dài 35 – 40cm. Vùi 2/3 đoạn dây xuống hố có ủ phân chuồng và rơm rạ. Đoạn còn lại trên mặt cũng phủ rơm rạ để giữ độ ẩm.

Chăm sóc:

Khi cây mới ra mầm phải thường xuyên giữ ẩm, bón thúc bằng phân đạm hoặc nước phân chuồng để cây phát triển nhanh.

Khi cây leo lên giàn thì bón thúc phân chuồng và vun gốc cho cây. Khi quả gấc chín đỏ là có thể thu hoạch được.

Chọn những quả to, chín đỏ. Bỏ đôi quả gấc, lấy hạt ra nhưng vẫn giữ nguyên lớp màng, sấy hoặc phơi cho hạt khô, bảo quản nơi khô ráo để làm giống cho vụ sau.

Gấc ra quả theo thời vụ, hơn nữa quả gấc chín không để được lâu nên cần phải chế biến dầu gấc để dùng dần. Trước hết ta bỏ quả gấc chín lấy hết hạt (cả màng) phơi khô hoặc sấy ở nhiệt độ 60-70 độ cho đến khi màng gấc se lại sờ không dính tay. Bóc màng ra khỏi hạt, tiếp tục phơi khô hẳn rồi cắt nhỏ hoặc say nhỏ để chế biến dầu. Phương pháp chế biến dầu như sau: Cho mỡ hoặc dầu lạc vào chảo đun nóng khoảng 60-70 độ rồi cho màng gấc đã phơi khô xay nhỏ vào. Đảo luôn tay cho đều và giữ nguyên nhiệt độ này. Sau đó bắc ra đảo đều thêm một lúc nữa. Dầu, mỡ nguội hẳn gạn lọc lấy dầu mỡ bỏ bã. Có thể cho dầu này vào chai lọ dùng dần.

9. CÂY ĐẬU CÔ VE LEO

Là loại cây sinh trưởng mạnh, phù hợp với điều kiện canh tác ở nhiều nơi, cho thu hoạch quả 50-55 ngày sau khi trồng, thời gian thu hoạch kéo dài 30-35 ngày. Hạt có màu đen khi già, hoa chùm màu tím, hoa ít rụng, đậu quả tốt. Quả thẳng dài 14-16 cm màu xanh nhạt, hạt chậm phát triển trong thời gian đầu nên chất lượng quả rất tốt.



Đậu cô ve là cây ưa ánh sáng, rất cần giàn leo. Cây có bộ rễ khỏe ăn sâu, nên khả năng chịu hạn tốt.

Đậu cô ve có thể trồng 2 vụ trong năm:

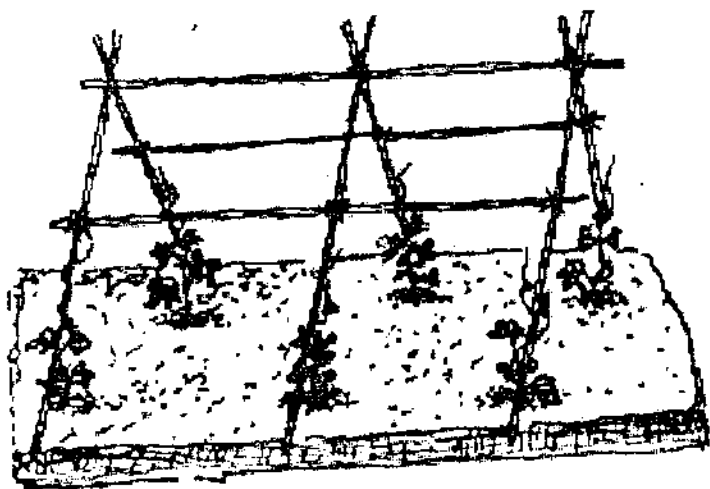
- Vụ xuân: Gieo hạt từ tháng 1 đến tháng 3.

- Vụ thu: Gieo hạt từ tháng 9 đến tháng 10.

Kỹ thuật trồng:

Đậu cô ve leo có thể trồng theo khóm quanh nhà, trồng thành vườn, ruộng theo cách sau:

Sau khi làm đất, lên luống với kích thước rộng 1m, cao 0,2m; rãnh luống 0,2-0,25m. Bón lót bằng phân chuồng hoai mục cùng với phân lân và phân kali. Gieo hai hàng trên luống và khoảng cách hàng 60cm, khoảng cách hạt 12-15 cm. Gieo hạt xong phủ một lớp đất bột dày 1cm. Do cấu tạo của lớp vỏ hạt mỏng, sau 1-2 ngày dùng ô doa tưới nhẹ mặt luống.



Chăm sóc:

Đậu cô ve leo có bộ lá lớn, hệ thống thoát hơi nước cao nên phải thường xuyên giữ ẩm đất, nhất là thời kì ra hoa, tạo quả. Thời kì này độ ẩm phải đạt 70%.

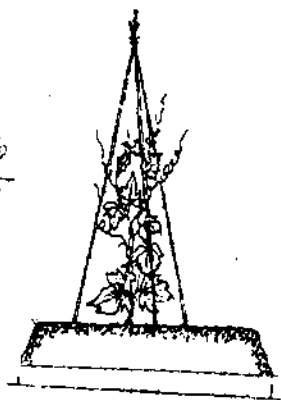
Nhu cầu phân bón cho đậu cô ve không cao, nhưng ngoài lượng phân bón lót, nên bón thúc thêm phân urê, kali vào hai thời điểm: cây ra tua cuốn và lúc rộ hoa.

+ Khi cây ra tua cuốn, là lúc phải làm cỏ, xới vun và tưới thúc. Sau đó cắm giàn ngay cho cây leo.

+ Khi cây có hoa tiến hành tỉa dần lá chết, những lá bị bệnh, những khoảng giữa giàn (mật độ lá dày) tạo sự thông thoáng cho cây để tăng khả năng tạo quả.

Cũng như các loại đậu khác, đậu cô ve leo thường có các loại sâu bệnh sau:

- Sâu xám: Hay xuất hiện ở thời kì cây còn non. Diệt trừ bằng cách bắt bằng tay, ngắt lá có ổ trứng và ổ sâu non thường nằm dưới mặt lá.



- Sâu đục quả: Là đối tượng phòng trừ chính, thường xuyên kiểm tra đồng ruộng, phát hiện kịp thời, khi có 10% quả non bị hại phải trừ ngay. Có thể sử dụng thuốc hoá học: Pegasus 250 SC, Serpa 25EC..., số lần phun không quá bốn lần một vụ. Sau khi phun ít nhất 3 ngày mới được thu hái quả.

Cần chú ý như với các loại cây rau khác: Khi cây đã chớm có sâu và bệnh nên phun kết hợp cả thuốc sâu và thuốc bệnh, phun ướt đều trên cây để giảm tối đa số lần phun.

Thu hoạch:

Khi các quả cùng một lứa đã chuyển màu từ xanh đậm sang xanh nhạt, quả khá đầy, thấy rõ vết hạt trên thân quả là thời kì thu hoạch tốt.

10. CÂY SU SU

Có hai giống su su phổ biến là su su trơn và su su gai.

Thời vụ gieo trồng su su là vào tháng 9 đến tháng 11. Sau khi trồng 3 tháng trở lên sẽ được thu hoạch, thời gian thu hoạch kéo dài tới tận tháng 5.

Trồng su su bằng quả giống có mầm. Quả giống to, đều, gai cứng, mầm to khoẻ mới như là quả giống tốt.

Đào những hố rộng 80-100cm, sâu 40-50cm, đổ nhiều mùn rác và phân bón vào hố để chừa một tuần mới trồng quả giống xuống. Các hố này đào thẳng hàng, cách nhau 2,5-3 m. Mỗi hố bón 10-15 kg phân chuồng và một kg supe lân, 1kg kali sunfat (không kể rác đổ thêm).

Trồng mỗi hố 3-4 quả, cách nhau 30-40cm, sau đó lấp đất phủ kín quả chỉ để hở mầm.

Sau khi trồng phải che nắng cho quả giống. Khi cây đã mọc đều phải làm giàn theo kiểu giàn mướp, cao 1,8-2m. Khi su su mọc dài cần cắm dóc cho cây leo lên giàn. Bố trí san dây cho đều, tuyệt đối không được đánh cành bấm ngọn của su su như đối với bầu bí.

Khi cây leo lên giàn cũng là lúc vết đất ở xung quanh phủ lên gốc cây su su.

Bón thúc cho cây vào hai giai đoạn:

+ Khi cây vừa lên giàn, dùng phân nước tưới quanh gốc để rễ cây ăn rộng, có thể rải một lượt bùn sông, bùn cống rãnh lên mặt luống.

+ Khi cây được thu hoạch lại bón thúc bằng phân nước hoặc phân đạm có hòa lẫn kali, làm cho quả đẹp về hình thức, chắc và chống rụng quả.

Sau đó tùy tình hình sinh trưởng của cây và khả năng phân bón sẵn mà quyết định bón thúc thêm vào lúc nào có lợi.

Su su vừa tới lứa, thu hoạch ngay, cách 5-7 ngày lại được thu một lần. Thu khi quả vừa căng, bóng láng vỏ là vừa.

Để giống su su:

Hiện nay nước ta có hai vùng để giống su su là:

- Vùng đồng bằng trồng su su Đông Xuân lấy quả giống vào tháng 5, đem về giâm trong hỗn hợp đất phân (7 phần đất + 1 phần phân mục) ở trong những sọt hay thùng gỗ đặt nơi

thoáng mát, mỗi sọt hay hộp gỗ chỉ giâm 5-6 quả. Cứ để vậy cho đến tháng 8-9 đem trồng.

Cũng có thể để su su tàn đi, vun gốc, cắt dây, chỉ để lại độ 2m dây gốc rồi khoanh vòng lại quanh gốc, lấp kín đất lên, còn giàn thì để cho mướp hoặc bầu bí leo, lợi dụng bóng mát của mướp che gốc cho su su. Đến tháng 7 tháng 8 bới nhẹ gốc ra, tiếp tục chăm sóc để cho su su tái sinh trong vụ mới.

- Vùng núi cao có khí hậu mát mẻ su su ra quả vào mùa hè, còn đến mùa đông do trời rét nên su su tàn lụi đi. Ở đây giữ giống bằng cách cắt dây chỉ để lại 2m phần sát gốc rồi đem khoanh vòng quanh gốc, lấp hỗn hợp phân đất phủ dày cho cây ấm gốc để có thêm tiềm sinh trong đất qua đông.

Sang xuân, vào khoảng tháng 3 khi tiết trời đã ấm, su su sẽ nảy mầm và tái sinh. Xới đất và bón phân thúc rồi nương dây lên giàn. Tháng 6 sẽ cho quả và thu cho tới tháng 8, đến tháng 10 thì su su đã già, những quả ấy trở thành quả giống mới để cung cấp quả giống cho các vùng đồng bằng không giữ giống được.

11. CÂY ĐẬU VÁN

Có 2 dạng đậu ván: đậu ván trắng và đậu ván tía. Hai loại đậu ván này đều 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 vị thuốc quý bồi bổ cơ thể.

Kỹ thuật trồng:

Đậu ván là cây thân leo nên cần làm giàn cho chúng. Giàn làm cho đậu ván leo đồng thời cũng có thể là giàn mướp, giàn bầu, giàn bí hoặc làm giàn thiên lý. Vì thế phần thân chính của giàn cần làm chắc chắn để tránh làm gãy đổ giàn.

Nhân dân ở một số vùng thường trồng đậu ván rất sớm vào tháng 3, cây ra nhiều 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 cây leo trên bờ tường 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 25-30 cm, rộng 30-40 cm, trộn phân chuồng và phân lân

vào đất lấp lại. Vào tháng 7 dương lịch, gieo liên tiếp hai 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 một lá thật thì tỉa bớt chỉ để lại một cây một hốc. Khi đậu ván đã 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 cành phủ kín toàn giàn cũng là thời điểm đầu tháng 10 đậu bắt đầu ra hoa. Chăm sóc tốt để cây cho quả đến tháng 3 năm sau.

Để giống:

Ngay đợt quả đầu chọn các cây có cành khoẻ, 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 phơi khô, tách lấy hạt phơi tiếp cho đến khi khô hẳn, bỏ vào chai thuỷ tinh, nút kín để bảo quản đến vụ sau.

PHẦN III

CÂY RAU ĂN CỦ, ĂN HOA

1. CÂY CÀ RỐT

Cà rốt thuộc nhóm rau cho củ có giá trị dinh dưỡng cao, là nguồn cung cấp Vitamin A lớn nhất trong các loại rau trồng. Là loại rau cần thiết, đặc biệt dùng cho trẻ em và người già.



Ở các tỉnh miền Bắc và miền Trung cà rốt có thể gieo trồng vào các thời vụ sau:

- Vụ sớm: Gieo tháng 7-8, thu hoạch tháng 10-11.

- Chính vụ: Gieo từ tháng 9-10, thu hoạch vào tháng 12 đến tháng 1 năm sau.

- Vụ muện: Gieo tháng 1-2, thu hoạch vào tháng 4-5.

Trước khi trồng cà rốt cần làm đất kĩ, rải phân chuồng hoai mục đều trên đất, trộn đảo kĩ và lấp một lần đất mỏng lên trên.

Cà rốt ưa ánh sáng, đặc biệt là giai đoạn cây con cần cường độ ánh sáng mạnh. Vì vậy ở giai đoạn này, cần chú ý diệt cỏ dại để đảm bảo chế độ ánh sáng cho cây. Độ ẩm thích hợp với cà rốt là 60 – 70%. Vượt quá 75% độ ẩm, cà rốt dễ bị chết vì bệnh.

Riêng cây cà rốt toàn bộ phân chỉ dùng để bón lót, rất hạn chế bón thúc.

Khi gieo hạt cà rốt cần chú ý: Do hạt cà rốt khó thấm nước, khó nảy mầm, nên trước khi gieo hạt cần ủ thúc. Chà sát nhẹ cho gãy hết lớp lông cứng rồi ủ với mùn mục hoặc tro bếp tưới nước ẩm, 2-3 ngày sau mang đem gieo. Rắc một lớp đất mỏng lấp hạt, dùng rơm rạ phủ lên trên. Gieo hạt xong tưới nước ngay, mỗi ngày tưới một lần, lúc cà rốt mọc đều thì 3-5 ngày tưới một lần, khi củ bắt đầu phát triển mỗi tuần chỉ tưới một lần (vì là cây lấy củ), ngừng tưới nước sau khi trồng được 60 ngày.

Để dễ chăm sóc sau này, nên gieo thành hàng ngang luống (hàng cách hàng 20cm), khi cây mọc đều tỉa bớt cây xấu, kết hợp xới đất nhẹ, vun gốc, nhật cỏ.

Khi cây cao 5-8cm, tỉa lần 1 loại bỏ cây xấu.

Khi cây cao 12-15 cm tỉa lần hai để bảo đảm mật độ. Kết hợp với bón thúc, có thể hòa thêm phân urê, kali cho cây trước giai đoạn phình củ.

Xới đất lúc cây cà rốt còn bé là biện pháp kỹ thuật có tác dụng rất lớn đến năng suất cà rốt, vì ngoài tác dụng giúp cho củ phát triển, còn có tác dụng diệt cỏ dại đảm bảo đầy đủ chế độ ánh sáng cho cây cà rốt quang hợp.

Phòng trừ sâu bệnh:

Sâu trên cà rốt có sâu xám, sâu khoang và rệp. Với sâu xám, sâu khoang chủ yếu bắt bằng tay. Nếu sâu khoang nhiều có thể dùng thuốc Trebon 10 EC phun với lượng 0,05%. Đối với rệp dùng HCD 2-4%.

Khi các lá phía dưới vàng, lá non ngừng sinh trưởng là thời gian có thể thu hoạch cà rốt.

Đẻ giống:

Chọn những cây ít lá, thịt củ dày, lõi bé, màu sắc tươi để làm giống. Nhổ củ lên, cắt bớt đi $\frac{2}{3}$ củ ở phía chóp rễ, chỉ lấy $\frac{1}{3}$ củ ở phía cành lá, cắt bớt lá để lại khoảng 20 cm đem trồng lại thành hàng cách hàng 40-50 cm. Chú ý để giống yêu cầu làm kỹ, bón lót nhiều). Trồng xong dùng ô doa tưới nước lã mỗi ngày một lần để giữ ẩm. Khi cây đã bén rễ chắc chắn (10-15 ngày sau khi trồng) thì khi nào thấy đất khô mới tưới. Khi cây trở ngồng thì bấm ngọn để ngồng phát nhánh sẽ cho nhiều hoa và quả. Từ khi cây trở ngồng đến khi ra quả cần tưới nước phân cho cây 3-4 lần. Khi quả đã già thì thu hoạch, cắt cả cành đem về bó lại để chỗ thoáng độ 5-7 ngày sau đó mới đem phơi khô lấy hạt.

2. CÂY CẢI CỦ

Cải củ là loại rau có rễ cái phát triển phình to dùng làm thực phẩm gọi là củ, củ có thể dài hay tròn. Cải củ ưa khí hậu mát, lạnh.

Cây cải củ là một cây rau quen thuộc, dễ trồng.

Đất gieo cải củ cần cuốc sâu 20-25 cm, lên luống cao 12-15cm, đập đất nhỏ, vun thật phẳng, bón lót phân lợn mục hoặc phân bắc hoai, sau đó gieo hạt. Cải củ gieo thưa, tạo khoảng cách rộng giữa các cây cho cây có củ to, khoảng cách thích hợp giữa các cây 10-12 cm.

Thời vụ trồng rau cải củ bắt đầu từ tháng 9 và kéo dài đến 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, trong 40 ngày đầu tiên cách 10 ngày tưới thúc nước dinh dưỡng một lần cho rau lên nhanh. Cần liên tiếp tỉa thêm hai lần nữa, chỉ để lại 80-100 cây/m².

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.

Để giống:

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 kĩ, bón lót phân bắc hoai, một luống trồng hai hàng, hàng cách hàng 40cm, cây cách cây 25cm. Khi giâm để giống hết sức chú ý để trồng xa các giống củ cải khác, hoặc bố trí khi trồng cho chúng ra hoa không trùng nhau, giống này có hạt thì giống kia mới ra hoa thì hạt thu làm giống sẽ không bị thoái hóa. Khi quả chín (phần lớn quả đã ngả sang màu vàng), cắt cả cây phơi khô, đập lấy hạt, phơi khô cho kĩ, cất vào chai nút kín, để năm sau gieo tiếp.

3. CÂY SULO

Nguồn gốc của sulo là vùng bờ biển Địa Trung Hải ẩm áp và ẩm. Bộ phận được dùng làm thực phẩm là toàn bộ phần hoa chưa nở. Bộ phận này mềm, xốp không chịu được mưa nắng.

Sulo có bộ lá phát triển mạnh hơn so với su hào, nhưng bộ rễ phát triển kém hơn nhiều, ăn nông và ít lan rộng, bán kính động của bộ rễ chỉ 35-50cm. Vì thế tính chịu hạn, chịu nước kém.

Sulo thuộc loại cây hai năm, chịu được lạnh, nhiệt độ thích hợp cho cây sinh trưởng và phát triển tốt nhất là 15-18°C. Từ 25°C trở lên cây mọc kém, chậm, hoa lơ bé và dễ nở. Trái lại ở giai đoạn sulo đang ra hoa nếu nhiệt độ dưới 10°C hoa lơ cũng bé, phẩm chất kém. Vì vậy giai đoạn này nếu gặp gió mùa đông bắc cần có biện pháp che phủ, chống rét cho sulo.

Ở thời kỳ cây con cần nhiều ánh sáng, sau khi bộ lá đã phát triển đầy đủ rồi thì yêu cầu ánh sáng lại giảm đi. Khi ra hoa yêu cầu ánh sáng nhẹ mới đạt năng suất và phẩm chất cao.

Sulơ được xếp vào loại cây rau ưa ẩm. Nếu độ ẩm không khí thấp, nhiệt độ không khí cao, đất lại không đủ ẩm (dưới 50-60% độ ẩm đồng ruộng) thì hoa bé, chóng già, năng suất thấp.

Trái lại nếu độ ẩm không khí cao (trên 90%) kết hợp nhiệt độ cao thì hoa dễ thối. Độ ẩm đất trên 90% sulơ dễ bị các bệnh vi khuẩn làm hại bộ rễ. Độ ẩm thích hợp là 60-80%.

Sulơ ưa đất thịt nhẹ, nhiều mùn, có độ PH=6. Sulơ cần lượng phân bón gấp đôi so với cây cải bắp. Trong đó 70-75% lượng chất dinh dưỡng tập trung vào thời kỳ làm hoa. Vì thế bón thúc rất có hiệu quả.

Các giống sulơ phổ biến:

- Sulơ đơn: để trồng vụ sớm. Giống này lá nhỏ, dài, trên mặt phiến lá có lớp phấn trắng mỏng, hoa trắng, gạo nhỏ, mặt mịn mỏng, nặng từ 1-2kg.

- Sulơ kép: để trồng vụ chính và muộn. Cây lùn, hoa to, nặng từ 1,5 - 3 kg, màu trắng ngà (trắng sữa), lá cây mỏng và bầu, hơi nghiêng về một phía, nõn tía.

- Ngoài ra còn có sulo xanh của Nhật Bản. Khác với các loại sulo thông thường hoa có màu trắng hoặc trắng ngà, loại sulo này cả cuống lẫn hoa đều có màu xanh đậm như màu lá, gạo hoa nhỏ, mặt hoa thưa không mịn, nhưng ăn ngọt và ngon, chịu nhiệt và độ ẩm tốt hơn loại sulo trắng. Có khả năng trồng dày vì tán lá đứng và hoa nhỏ.

Trồng và chăm sóc sulo:

-Thời gian gieo trồng:

+Vụ sớm: Gieo tháng 7-8, trồng tháng 8-9

+Vụ chính: Gieo vào khoảng tháng 10-11, trồng vào khoảng tháng 11 - 12.

Trước khi đem gieo, ngâm hạt vào nước nóng 50°C trong vòng 20-30 phút để diệt các nấm bệnh bám ở vỏ hạt giống, đồng thời tăng tỉ lệ mọc của hạt khi gieo. Lượng hạt gieo trên 1m² khoảng 300g – 400g. Sau khi gieo hạt phải tưới giữ ẩm từ 65-70%. Chú ý che mưa nắng cho cây giống.

Riêng đối với sulo vụ sớm sau khi cây con mọc được 15-18 ngày thì phải đem giâm. Đất giâm sulo vụ sớm cũng làm luống như lúc gieo

hạt, các cây cách nhau 5-6 cm theo hình nanh sấu. Chú ý nên giâm vào buổi chiều để cây đỡ héo, mau bén rễ. Giâm xong, tưới nước giữ ẩm ngay. Cây giống được 20-25 ngày thì nhổ đem trồng.

Lên luống rộng 0,9-1m, vụ sớm làm luống cao, vụ muộn và chính làm luống thấp và phẳng. Bón lót bằng phân chuồng, phân lân và kali trộn đều nhau rồi bón theo hốc trồng là tốt nhất. Mỗi hốc bón từ 800g-1000g. Bón xong đảo đất cho đều.

Sau khi trồng phải tưới nước mỗi ngày 2 lần vào buổi sáng sớm và chiều mát, trong 7-8 ngày liền (dùng ô doa nhỏ, tưới vào gốc để tránh làm giập cây). Tưới đậm 1-2 ngày một lần. Gặp khi trời nồm không được tưới nước.

Bón thúc: Thường dùng nước giải, nước phân hoặc phân đạm pha loãng để thúc 2-3 lần.

Sau khi trồng được 45 ngày, thấy có hoa ở trong lá nõn thì phải che đậy ngay. Việc che đậy này phải làm cho tới khi thu hoạch hoa lơ. Lúc đầu hoa còn bé, có thể bẻ gập 1-2 lá trong lại để đậy (chú ý không bẻ rời hẳn mà chỉ bẻ gãy gân chính của lá), khi hoa đã lớn thì ngắt

bỏ các lá ngoài (lấy khoảng 1/3 phần lá phân đầu lá) để đậy cho hoa, cứ lấy lá đậy hơi héo là phải thay đổi lá đậy khác ngay để nước khỏi dột vào làm thối rễ hoa.

Phòng trừ sâu bệnh:

Ngoài những sâu bệnh hại chung cho các cây ra, sulo thường bị bệnh thối cổ rễ và bệnh gỉ sắt. Nguồn bệnh chủ yếu lây lan qua hạt giống và phát triển mạnh trong điều kiện độ ẩm của đất quá cao (trên 90%). Vì vậy, cần phải xử lý hạt giống trước khi gieo và tránh tưới nước quá ẩm gây độc hại cho bộ rễ sulo.

Thu hoạch sulo:

Cần thu hoạch đúng lúc mới đảm bảo được năng suất và phẩm chất của hoa sulo.

Sau khi nụ hoa xuất hiện 15-20 ngày thu hoạch là vừa. Lúc này mặt hoa lơ bắt đầu gồ ghề, có hiện tượng rão ở xung quanh hoa thì phải thu hoạch ngay.

Dùng dao sắc, chặt một lá sát gốc, tĩa bỏ một vài lá chân, xếp đúng cuống hoa hoặc xếp chụm cuống hoa vào nhau để vận chuyển.

Để giống sulo.

Ở miền núi cũng như đồng bằng phải tính toán thời vụ sao cho khi sủơ ra hoa kết quả không gặp mưa nhiều, lúc thu hoạch về có thể hong phơi được ngay.

Dùng những cây gieo sớm trong tháng để làm giống. Khi sủơ ra hoa thì kiểm tra, đánh dấu cây tốt có hoa đẹp, chắc để lại làm giống. Các cây để làm giống không cần phải che đậy, giúp cho nụ hoa phát triển tự nhiên.

Khi các nhánh hoa đã nhô cao thì tiến hành tỉa bỏ những nhánh hoa phát triển kém, mọc dày để cho ngồng hoa được thoáng và có thể tập trung chất dinh dưỡng nuôi các nhánh chính. Ở những nhánh hoa này khi thấy chùm quả sau đã nhỏ dần thì nên bấm ngọn.

Khi quả chín vàng thì thu hoạch. Cắt cả ngồng hoa đem về treo thêm 2-3 ngày. Sau đó đem phơi tách hạt. Hạt thu được phơi khô trong nắng nhẹ, sàng sảy kỹ đem cất giữ cho vụ sau.

4. CÂY SU HÀO

Bộ phận dùng làm thực phẩm là thân của cây phát triển phình to ra thành củ, trong chứa nhiều chất dinh dưỡng. Tuy cũng có những đòi hỏi về điều kiện sống giống như cây bắp cải nhưng có thể chịu được nóng hơn. Vì vậy su hào có thể trồng sớm và muộn hơn cải bắp, góp phần chống giáp vụ rau.

Su hào không đòi hỏi cao về đất cũng như phân bón.

Thời vụ gieo trồng su hào:

- Vụ sớm: Gieo tháng 7, trồng tháng 8 đầu tháng 9, thu hoạch tháng 10, 11.

- Vụ chính: Gieo tháng 9, trồng tháng 10, thu hoạch tháng 1, 2.

- Vụ muộn: Gieo tháng 11, trồng tháng 12, thu hoạch tháng 3, 4.

Gieo trồng:

Trồng với khoảng cách 25 x 30cm. Chọn đất cao, dễ thoát nước, cày bừa kỹ, làm đất nhỏ.

Bón lót: với su hào bón lót là chính. Lượng phân cho một ha: 12-15 tấn phân chuồng, 100 kg supe lân, 50 kg kali, trộn đều bón rải trên mặt luống hoặc bón vào hốc, trộn phân đều với đất trong hốc.

Trồng xong phải tưới nước ngay, sau đó 2 ngày tưới nước một lần vào buổi sớm hay buổi chiều mát. Giữ ẩm cho đất từ 75-85% độ ẩm đồng ruộng trong suốt thời gian sinh trưởng.

Bón thúc vào ba đợt chính

Đợt một: sau khi cây hồi xanh: Tưới nước phân chuồng pha loãng tỉ lệ 1/3-5.

Đợt hai: bắt đầu khi cây phình củ: Tưới nước phân chuồng pha loãng thêm với phân đạm nồng độ 1%.

Đợt ba: củ đang lớn dùng nước phân chuồng thêm phân đạm nồng độ 1,5%.

Không nên để nước phân rơi trên thân củ, hoặc lá non. Cứ sau mỗi lần bón thúc phải tưới rửa bằng nước lã.

Giống như đối với cải bắp, cần chú ý bệnh thối rễ ở su hào. Phòng bệnh bằng cách thoát

nước kịp thời, giữ cho đất khô ráo, xới đất sau khi mưa.

Thu hoạch: Căn cứ vào thời gian sinh trưởng của từng giống, từng vụ. Khi thấy mặt củ đã bằng, lá non ngừng sinh trưởng thì thu củ. Để lâu củ su hào già, nhiều xơ, giảm chất lượng.

Đẻ giống: Cây đẻ giống cần bón lót nhiều kết hợp với lượng phân lân và kali gấp đôi, lượng đạm giảm đi từ 1/2-2/3. Nếu cây sinh trưởng phát triển bình thường thì không cần bón thúc đạm.

Thời vụ thu hoạch và hong phơi lấy hạt tương tự giống như cây cải bắp.

PHẦN IV

CÂY RAU GIA VỊ

1. CÂY DIẾP CÁ

Diếp cá còn có tên khác là ngư tinh thảo, lá giấp.

Diếp cá là loài thân thảo, cao từ 20 – 40cm. Thân cây thường bò lan do có các rễ phụ ở đốt. Lá diếp cá hình tim với đầu nhọn, lá mọc so le và có màu xanh lục, tím đỏ hoặc tía. Hoa diếp cá mọc thành bông nhỏ và không có bao hoa. Diếp cá chịu ẩm và chịu hạn tốt.

Rau diếp cá có vị chua, cay, mùi tanh, tính mát, trừ nóng, giải độc, thanh nhiệt, tiêu viêm. Trị được các bệnh như: trĩ, lòi dom, đau nhức, ung phổi, mắt đau đỏ...

Diếp cá có nhiều giống nhưng giống rau diếp cá Tam Đảo cho rau ngon, hương vị đặc biệt, cần chú ý phát triển.

Diếp cá là loại cây ưa mát và ẩm. Cây diếp cá thường được trồng ở những nơi ít nắng như dọc theo tường nhà, dưới chân hàng rào, trồng ở đầu hiên, dưới tán các cây ăn quả..

Cây diếp cá được trồng bằng thân và thân ngầm. Vào giữa mùa mưa (tháng 7-8) hoặc đầu mùa xuân lấy các nhánh có cả thân và thân ngầm mang trồng. Chú ý tạo tán bằng cách bấm ngọn liên tục cho cây ra nhiều nhánh. Cuối tháng 9 đầu tháng 10 cây có hoa cần bấm hết các hoa cho cây ra cành và thu hoạch thêm 1-2 đợt nữa thì không thu hoạch nữa, tưới thúc cho cây lên 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 nước dinh dưỡng cho cây ra thân mới, như vậy lá lên luôn non, chất lượng rau tốt hơn.

Đẻ giống:

Là loại cây dễ đẻ giống. Thông thường đến tháng 8 cần trồng lại một khoảnh bằng các thân to khỏe, nhiều lá, ít sâu bệnh, chăm sóc cho cây lên lại. Liên tục bấm ngọn nhưng không thu lá để có đủ giống trồng được vào mùa mưa, giữ giống cho năm sau.

Trong các gia đình, thường vừa trồng lấy rau vừa đẻ giống. Cách này mọi người thường làm, nó tiện lợi nhưng chất lượng giống kém, cho năng suất lá không cao. Vì vậy, cần có khoảnh đất riêng chuyên nhân giống thì sẽ tốt hơn.

2. CÂY GỪNG

Cây gừng có tên khoa học là *Zingiber officinale* var. *roseum*. Gừng thuộc loại thân nhỏ sống lâu năm. Thân rễ gừng phình to thành củ, gừng càng già càng tốt. Lá gừng dài với những cuống lá ôm lấy nhau thành một thân giả. Hoa gừng màu tím, dài 25 - 30cm và mọc từ gốc. Hoa gừng hiếm thấy, chỉ có ở những cây gừng lâu năm hoặc mọc hoang.

Gừng có vị ấm cay nên được dùng để chữa cảm, đau bụng...

Kỹ thuật trồng:

Gừng có thể trồng quanh năm nhưng tốt nhất nên trồng vào mùa xuân.

Chọn những củ to mập và không bị sâu. Đất trồng gừng là đất có nhiều mùn tơi xốp.

Lên luống cao 15 - 20 cm, rộng 50 - 60 cm. Trên luống đào những hốc cách nhau 40-50cm, ở những vùng đồi núi, dốc thì không cần lên luống mà chỉ cần đào hốc để trồng.

Sau khi trồng cần xới đất, làm cỏ và vun gốc nhưng khi gừng bắt đầu tạo củ thì không được xới đất để bảo vệ củ.

Nên đổ thêm tro bếp, trấu vào xung quanh gốc. Có thể bón thêm đạm, kali, để cây phát triển tốt.

Thu hoạch:

Khi đến gần mùa đông, cây gừng bắt đầu ngả màu vàng thì có thể thu hoạch được.

Khi thu hoạch cần cắt hết phần thân cây rồi sau đó mới đào củ.

Củ được bỏ sạch rễ con, rũ hết đất cát, bảo quản nơi râm mát.

Phòng trị bệnh cho cây gừng:

***Bệnh thối củ gừng:**

Đây là bệnh do nấm và vi khuẩn gây ra, bệnh thường xuất hiện trong điều kiện nhiệt độ và độ ẩm cao, bệnh gây hại ở phần củ dưới lòng đất, thân gừng không có biểu hiện gì khi củ gừng bị thối. Khi trời nắng hoặc khi củ thối nhũn hoàn toàn thì cây mới bị héo và đổ gục.

Phòng bệnh: Không trồng gừng quá dày, chú ý thoát nước cho cây trong những ngày mưa nhiều hoặc trong những ruộng có nhiều đất sét thoát nước kém. Khi trồng cây cần lên

luống cao để dễ thoát nước, bón thêm rơm rác để tăng độ tơi xốp cho đất.

***Bệnh cháy lá gừng:**

Bệnh do nấm gây ra trong những ngày có độ ẩm cao, ít nắng và sương mù kéo dài. Nấm gây ra những vết bệnh hình thoi có màu trắng xám và các vết bệnh liên kết với nhau làm cháy lá.

Phòng bệnh: Trồng gừng với mật độ thưa, không nên trồng quá dày để tạo điều kiện thông thoáng cho gừng phát triển. Khi cây mới chớm bệnh thì bón thêm tro, trấu hoặc phân Kali. Có thể dùng thuốc Rovral 50WP với liều 10 – 25cc để phun cho cây bị bệnh.

3. CÂY HÀNH HOA

Hành thuộc họ hành tỏi, có tên khoa học là *Allium Fistusum* L và có một số tên gọi khác như: Đại thông, Thông bạch...

Hành hoa là loài cây thân thảo, lá cây dài 30 – 50cm hình trụ rỗng. Mỗi cây có từ 5-6 lá với đầu thuôn nhọn và gốc phình to.

Hành có hoa tựa hình sim có ngấn tạo thành những tán giả như hình cầu. Hoa của hành mọc trên một ống hình trụ rỗng. Quả hành dạng nang và có hình tròn.

Hành có công dụng trừ đờm, chữa chứng ra mồ hôi, giúp làm sáng mắt...

Là cây gia vị có mùi thơm nhất trong số các cây hành được trồng.

Kỹ thuật trồng:

Tiêu chuẩn của đất trồng hành là đất phải có nhiều mùn, dễ thoát nước, độ PH từ 6-6,5, nếu độ PH lớn hơn 5 thì bón thêm vôi, lân, tro bếp.

Đất trồng hành phải được cày bừa kĩ, rải phân bón lót cho đều sau đó mới lên luống.

- Nếu trồng hành hoa bằng hạt phải chú ý: hạt hành rất nhỏ nên cần gieo hạt ở một khu riêng. Gieo hạt hành theo tỉ lệ 4-5g/1m² đất. Trước khi gieo hạt phải ngâm vào nước, chăm sóc chu đáo cho cây con lên cao 10-12 cm mới đem đi trồng. Khi đem đi trồng phải chọn các cây con to, mập, không bị sâu bệnh trồng vào luống đã làm đất kĩ và bón phân lót (tốt nhất là dùng phân chuồng mục hoặc phân bắc hoai).

Luống trồng hành nên làm rộng 1-1,2m, cao 20-30cm, luống cách luống 30 cm.

- Nếu trồng hành bằng củ: Chọn những củ hành lành lặn, không bị sâu, củ trung bình không quá to hoặc quá bé. Đặt phần rễ của củ hành xuống dưới và lấp đất phủ kín mầm hành. Trồng cây cách cây 7 – 10cm, hàng cách hàng 25 – 30cm. Trồng xong phủ rơm, rạ hoặc trấu và tưới nước để giữ ẩm cho cây hành mọc nhanh.

Chăm sóc:

+ Nếu trồng hành hoa bằng củ: Không nên để lớp rạ đè lên làm gãy mầm hành.

Sau khi trồng được 10 –15 ngày thì bắt đầu tưới phân đạm pha loãng. Nên tăng dần nồng

độ phân để hành mọc nhanh. Tưới cây 5-7 hoặc 10 ngày một lần tùy thuộc vào độ ẩm của đất.

Ngừng tưới phân trước khi thu hoạch khoảng 15 ngày.

+ Nếu trồng bằng hạt: Khi cây được 5 - 7cm thì bón phân. Sau khi trồng cây con phải giữ ẩm cho hành. Việc tưới phân và ngừng tưới phân cũng tương tự như trồng bằng củ.

+ Hành hoa thường bị bọ trĩ phá hoại làm tóp đầu lá và lá bị tổn thương, ảnh hưởng đến chất lượng cây. Cần theo dõi thường xuyên, khi thấy cây bị bệnh cần có biện pháp ngăn chặn kịp thời. Thông thường nên trị bọ trĩ bằng thuốc Diptex 5%.

Thu hoạch:

Sau 45 ngày với hành trồng bằng củ và sau một tháng với hành gieo hạt thì bắt đầu thu hoạch. Có thể thu hoạch hành theo 2 cách.

- Tỉa củ nhỏ và tỉa dần cho đến hết ruộng.

- Cắt riêng phần lá để dùng và tưới phân lên phần củ để cho cây mọc tiếp. Cách này hạn chế sự phát triển của củ và lại cho thu hoạch lá quanh năm.

Để giống:

Hành hoa lấy hạt làm giống phải được ra hoa vào thời kỳ rét, thời tiết khô ráo mới cho nhiều hạt (cuối tháng 12 đầu tháng 1 dương lịch). Thời vụ gieo cây con tốt nhất là đầu tháng 10 dương lịch.

Chọn các cây con to, mập để trồng riêng. Khi thấy cây chớm có ngồng thì tưới thúc bằng phân Kali pha loãng, tưới vào gốc cây. Khi hạt già thì thu hoạch ngay, cắt lấy các cụm quả đem phơi thật kỹ, vò lấy hạt, phơi lại và bỏ vào túi, bảo quản nơi khô ráo. Nên đóng thành các túi nhỏ, bảo quản các túi hạt nhỏ này trong một túi lớn để mỗi lần đem gieo chỉ lấy ra vài túi nhỏ, sẽ giữ được tỉ lệ nảy mầm của hạt lâu hơn.

4. CÂY HÀNH TÂY

Hành tây là một loại cây mới được nhập giống từ Pháp và trồng ở nước ta vào những năm đầu thế kỷ 20. Đây là một loại cây có công dụng rất cao trong y học, ăn thường xuyên có thể tránh được nhiều bệnh tật.

Hành tây là loại rau có chất lượng cao, thơm ngon. Hành tây còn được coi là một dược thực phẩm quý, nghĩa là vừa được dùng làm thức ăn, vừa được dùng làm thuốc. Theo kết quả phân tích thì 100g củ hành tây chứa tới 90g nước, protein là 1,8 - 2,1g, các loại đường là 5 - 8g. Trong hành còn có nhiều loại vitamin như vitamin A, B, C là những vitamin rất cần để bảo vệ mắt, giữ gìn da, quân bình cho hệ dinh dưỡng, hệ thần kinh, giúp ích cho việc chuyển hoá thức ăn và các nguyên tố như sắt, phốt pho, lưu huỳnh, kali. Một đặc tính quan trọng nhất của hành tây là có chứa hợp chất *Kyl-cystein-sulphocide* tạo mùi thơm cay hấp dẫn.

Hạt hành có thể nảy mầm ở nhiệt độ 4-5°C nhưng thích hợp nhất ở nhiệt độ 18-20°C. Để

phát triển thân, lá cần nhiệt độ cao hơn (20-23°C). Khi củ hình thành, biên độ nhiệt độ ngày đêm chênh lệch 5-7°C (ban ngày 23-25°C, ban đêm 18-20°C) không những kích thích sự phát triển nhanh mà còn thúc đẩy quá trình đồng hóa, tích lũy dinh dưỡng trong củ, nhất là hàm lượng đường và vitamin C.

Hành tây ưa ánh sáng ngày dài, độ dài ánh sáng trong ngày thích hợp là 12 -14 giờ. Giai đoạn hình thành và phát triển củ, ánh sáng ngày dài tác dụng nhiều hơn giai đoạn sinh trưởng thân lá.

Hành tây không chịu được úng, song nếu đất khô hạn cũng làm giảm năng suất và chất lượng củ. Độ ẩm cần thiết cho giai đoạn cây con và củ đang lớn khoảng 80-85%, lúc củ già khoảng 75%.

Do bộ rễ kém phát triển nên đất trồng hành tây cần tơi xốp, pha cát, giàu dinh dưỡng. Độ PH trung bình là 6-6,5.

Trông và chăm sóc:

Các tỉnh phía Bắc gieo hạt từ cuối tháng 8 đến giữa tháng 9, trồng vào khoảng tháng 9-11, thu hoạch tháng giêng, tháng 2 năm sau.

Các tỉnh ven biển miền Trung, thời vụ rộng hơn: gieo vào cuối tháng 3, đầu tháng 4 (trái vụ) thu hoạch tháng 8-9. Vụ chính gieo tháng 9-10, thu hoạch vào tháng giêng, tháng 2.

Đất làm vườn ươm chọn nơi cao, thoáng, dễ thoát nước. Đất làm kỹ, lên luống cao, luống rộng 1,2m. Mỗi mét vuông gieo 3-4g hạt. Lượng hạt cần để trồng 1 hecta là 2,5-3 kg (100g hành tây được 8.000-12.000 cây).

Sau khi gieo xong, dùng rơm rạ băm nhỏ rắc lên trên và tưới ẩm. Sau 7-12 ngày hạt nảy mầm, lúc này cần tưới hàng ngày với lượng đủ thấm. Khi cây cao 3-5m, bóc dần lớp rơm rạ phủ luống, tỉa bỏ bớt những cây yếu, cây xấu.

Cách nhận biết cây con tốt hay xấu được xác định thông qua một giai đoạn phát triển đặc biệt được gọi là “uốn gối” trước khi cây đứng thẳng. Hạt hành giống xấu, cây mọc đứng thẳng không qua giai đoạn “uốn gối” sẽ cho cây giống chất lượng kém, cần phải nhổ bỏ. Đặc

tính này dễ nhận biết khi cây con ở 15-20 ngày tuổi.

Để củ hành đạt chất lượng tốt, củ to chắc, bảo quản lâu. Một trong những điều kiện của kỹ thuật trồng là phải trồng cây con đúng tuổi. Khi cây con 45-60 ngày tuổi, thậm chí 60 ngày tuổi, lúc có 5-6 lá thật mới nhổ trồng. Trồng sớm, hành mau bén rễ và sớm cho thu hoạch nhưng củ nhiều nước (hàm lượng nước trên 90%, củ dễ hỏng, không bảo quản được lâu).

Lên luống rộng 1,2m, rãnh 0,3m. Trồng bốn hàng dọc luống, khoảng cách mỗi hàng 20cm, khoảng cách cây 15cm. Mật độ trồng 160.000-170.000 cây/ha.

Lượng phân bón cho hành tây tính trên 1 sào Bắc Bộ như sau:

- Phân chuồng: 5-7 tạ/sào
- Đạm urê: 6,5-7 tạ/sào
- Supe lân: 14-15 kg/sào
- Kali sunphat: 7kg/sào

Phân chuồng, phân lân bón lót toàn bộ cùng với 1/3 số phân đạm và kali. Lượng còn lại chia làm 3-4 lần bón thúc.

Tùy theo chất đất, phân kali và lân có thể tăng nhưng lượng đạm không vượt quá 100kg nguyên chất cho một hecta.

Phòng trừ sâu bệnh:

Hành tây thường bị bệnh sương mai: xuất hiện vào lúc có nhiệt độ thấp (dưới 20°C), độ ẩm không khí cao (trên 90%). Dùng Booc đô 1% phun định kỳ.

Bệnh thối củ: Do vi khuẩn hoặc nấm gây ra từ lúc củ chắc đến thu hoạch và bảo quản. Nguyên nhân gây bệnh là do thời tiết ẩm ướt và bón đạm nhiều, mất cân đối. Phun trừ bằng Zineb 0,2-0,3% hoặc Capan.

Thu hoạch:

Lúc lá hành chuyển màu vàng là có thể thu. Chỉ nên thu hoạch vào ngày khô ráo. Nhổ củ rũ sạch đất mang về bảo quản nơi thoáng mát.

5. CÂY HẸ

Hẹ thuộc họ hành tỏi, có tên khoa học là *Allium Odorum* L.

Cây hẹ cũng là loại cây quen thuộc với người Việt Nam. Từ Bắc đến Nam, tỉnh nào cũng trồng vừa làm món ăn vừa làm thuốc. Ở các tỉnh Nam Bộ hẹ được trồng và sử dụng phổ biến hơn các tỉnh phía Bắc. Hẹ thường dùng cho thêm vào canh, món xào, dưa giá.

Hẹ là loại cây cỏ mọc thành từng nhóm có từ 1 đến 3 củ chụm vào nhau, có rất nhiều rễ phụ. Cả cây cao khoảng từ 20 - 45cm.

Hoa và lá hẹ đều dùng làm món ăn, bộ phận dùng để làm thuốc gần như toàn bộ cây. Quả hẹ màu đen, nhỏ, đường kính 3 - 4mm, dài 4-5mm. Hẹ ra hoa vào tháng 6-8 đến tháng 8-10 bắt đầu ra quả.

Thân và lá hẹ chiếm 60-70% khối lượng cây, trong lá chứa sunphuric và glucôxít. Thành phần chủ yếu của lá là nước 93%, ngoài ra còn có prôtein và chất đường các loại (lượng vitamin C có một phần rất nhỏ).

Lá hẹ có vị cay, hơi chua, mùi hăng, tính ấm. Có tác dụng hoạt huyết, tiêu độc, tiêu đờm, cầm máu.

Kỹ thuật trồng:

Đất trồng hệ phải đảm bảo các tiêu chuẩn giống như đất trồng hành hoa.

Có hai cách trồng hệ là trồng bằng hạt và trồng bằng củ:

+ Trồng bằng hạt:

Lên luống rộng 1,2 – 1,4m, cao 20-30cm. Rạch trên luống thành các rãnh, rãnh cách rãnh 20 – 25cm. Bón phân theo rãnh. Trước khi gieo phải ngâm hạt giống vào nước ấm trong nửa ngày, trộn với tro bếp vò tơi để gieo hạt. Gieo vãi hạt hoặc gieo vào rãnh, gieo xong phải phủ một lớp đất bột lên trên.

Sau khi hạt mọc được 7 – 10 ngày thì tưới nước phân urê cho cây. Pha phân theo tỉ lệ 300 – 500g phân/ 100 m². Nhổ hệ ra trồng ở luống khác, khi hệ cao 10 – 15cm, tưới nước phân cho hệ 7 – 10 ngày/lần.

+ Trồng bằng củ:

Làm đất và lên luống bón phân như cách trồng bằng gieo hạt. Trồng củ cách củ 7- 10cm. Sau khi trồng phủ rơm rạ lên trên luống để giữ ẩm cho cây.

Chăm sóc: Thường xuyên làm cỏ lên luống. Bón tro bếp quanh gốc hệ trước khi bón phân.

Bón phân bằng cách hoà phân với nước để tưới ở gần gốc họ.

Thu hoạch:

Nếu chỉ dùng lá thì chỉ cần cắt hết lá, để lại khoảng 2-3cm lá trên mặt đất. Sau đó tưới nước và tưới phân, là có thể thu hái được nhiều lần.

Để giống:

+ Để giống hạt:

Để lại những luống họ tốt nhất, chăm sóc cho đến khi họ ra quả thì thu hoạch. Hoa họ thu về chà nhẹ cho ra hạt rồi đem phơi khô. Cần bảo quản hạt trong chai lọ kín để gieo trồng cho vụ sau.

+ Để giống bằng củ:

Giữ lại những luống họ khỏe, không bị sâu bệnh, tỉa bớt cây con sao cho những cây còn lại có khoảng cách 12 - 15cm. Bón thêm phân và tro bếp để củ phát triển. Khi củ họ đã chắc thì nhổ cả cây, buộc họ thành từng túm phơi trong bóng mát rồi lại phơi ra nắng từ 5-6h. Cắt củ ở những nơi khô ráo. Lưu ý không chất thành đống vì như vậy củ dễ bị thối.

6. CÂY RAU HÚNG

Húng là một loại rau thơm, gia vị quen thuộc hàng ngày của mọi gia đình Rau húng có nhiều giống: Húng Láng, húng chanh, húng quế, húng dũi

Ngoài công dụng làm rau ăn, cây húng còn có tác dụng làm thuốc.

Húng có vị cay, mùi thơm, có tính ấm. Phát tán phong hàn, tiêu đờm, trừ phong, sát trùng, thông huyết, cầm máu...

Đặc biệt húng quế là loại rau phổ biến dùng trong y học từ lâu. Nhiều thế kỷ qua, húng quế đã chứng minh khả năng chữa lành nhiều bệnh ngay cả việc chữa trị bệnh sốt rét.

Kỹ thuật trồng húng Láng:

Trong các loại rau húng thì húng Láng được nhiều người yêu thích. Húng Láng có thể trồng quanh năm trừ mùa đông.

Là loại cây được trồng bằng thân hoặc thân ngầm. Đất trồng cây rau húng cần phải làm thật tơi xốp, phơi ải. Dùng phân chuồng hoai

mục để bón lót. Cắt một đoạn thân khoảng 3-5cm mang giâm, sau khi giâm tưới nhẹ. Hàng ngày tưới ẩm cho cây vào sáng sớm hay chiều mát. Khi cây bén rễ xanh thì bón thúc, dùng nước phân lợn đã hoai mục hoặc phân đạm 1-1,5% tưới cho cây trồng.

Cây xanh tốt có thể tỉa hái. Sau mỗi lần thu hái xong phải tưới bằng nước tiểu pha loãng.

Nếu cần để giống cho lần trồng sau phải trồng lại một khoảnh riêng, chăm sóc chu đáo cho cây lên khỏe và chỉ bấm ngọn không thu hái để làm giống cho năm sau.

Kỹ thuật trồng rau húng chanh:

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

Gieo hạt: Đất gieo hạt cần phải làm kỹ, đập nhỏ, lên luống rộng 80cm, cao 10 cm, 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 phủ lên một lớp

mỏng và dùng rơm ủ thật kín, tưới đẫm nước. Tiếp tục giữ đủ ẩm đến khi hạt nảy mầm thì bỏ rơm ủ ra và tiếp tục tưới nước giữ ẩm. Chú ý diệt hết cỏ dại. Thời vụ gieo hạt của húng chanh rất rộng nhưng tốt nhất là vào tháng 6, tháng 10 và tháng 1. Gieo hạt tháng 10 để trồng vào tháng 11, cây lên sống qua mùa đông đến mùa xuân cho thu hoạch. Gieo hạt tháng 6 trồng tháng 7 để có đến mùa hoa (tháng 10) cây vẫn non, chăm sóc tốt có thể cho thu hoạch rau trong mùa đông. Gieo hạt tháng 1 trồng tháng 2 có thể thu hoạch từ tháng 3 đến tháng 10, cây ra hoa có quả, già và chết.

7. CÂY LÁ LỐT

Cây thuộc họ Hồ tiêu và có tên khoa học là Piperlot CDC.

Lá lốt còn gọi là cây tất bát, phắc pát, là loại cây cỏ mọc bò, khả năng thích nghi cao. Thân phồng lên ở các mấu, có lông nhỏ, cao khoảng từ 30-40cm. Lá mọc so le, hình tim, mép uốn lượn, mặt trên nhẵn, mặt dưới có lông mịn ở các gân. Cuống lá có bẹ ở gốc. Cụm hoa là một bông đơn tính mọc ở kẽ lá. Quả mọng đựng một hạt.

Cây lá lốt ngoài công dụng là gia vị trong các bữa ăn hàng ngày còn là một vị thuốc quen thuộc chữa bệnh ra mồ hôi chân, đau nhức răng...

Kỹ thuật trồng:

Lá lốt dễ trồng, có thể sinh trưởng tốt ở nhiều loại đất, đặc biệt là ở những vùng đất màu mỡ.

Trồng bằng thân ngầm, cắt từng đoạn thân với chiều dài mỗi đoạn 5 – 10cm, giâm xuống đất.

Cần giữ ẩm cho cây, nhặt cỏ dại. Có thể bón thêm phân chuồng hoặc phân urê cho cây.

Sau khi trồng được hơn một tháng là có thể thu hái lá đợt một, lá được thu phải là lá già, ngả màu xanh sậm. Sau khi hái lá cần tưới thêm nước phân để cây tiếp tục phát triển.

8. CÂY RAU MÙI

Là cây rau gia vị quen thuộc trong bữa ăn hàng ngày của các gia đình.

Mùa vụ gieo trồng: Từ tháng 7-8 đến tháng 10-11. Sau khi gieo 60 ngày là thu hoạch được. Nếu cần để giống thì sau 90 ngày là có thể thu hoạch để làm giống.

Làm đất tơi nhỏ xong thì lên luống rộng 1,2-1,5m, rãnh 0,3m.

Trước khi gieo trồng cần bón lót phân chuồng. Hạt rau mùi trước khi đem trồng phải ngâm nước 20-30 giờ. Gieo hạt xong phủ một lớp đất bột dày 1 cm rồi phủ kín rạ. Dùng thùng tưới có vòi hoa sen tưới đều trên mặt luống.

Sau khi gieo hạt 10-15 ngày, cây mọc thì dùng nước phân loãng hay phân đạm hòa nước tưới. Trong tháng đầu tưới 5 - 6 lần bằng phân đạm hoặc nước tiểu.

Cây mọc sau một tháng thì thu hoạch. Nếu lấy hạt làm giống thì tỉa thưa và chăm sóc tiếp tới tháng 3 thu hạt.

9. RAU MÙI TÀU

Rau mùi tàu là một loại rau gia vị được nhiều người ưa chuộng. Cây mọc thấp, ưa đất ẩm và không chịu được nắng nóng. Cây mùi tàu thích hợp với đất bùn ao, có thể trồng quanh năm.

Mùi tàu được trồng bằng cây non. Vào dịp cuối năm khi ao cạn, vét bùn dưới ao lên vườn đổ thành từng luống. Sau khi cắm giàn, tía cây con trồng trên các luống đã tạo sẵn. Khoảng cách giữa các cây là 10 x 10 cm. Khi cây bén rễ hồi xanh thì tưới nước phân lợn hoặc đạm urê pha loãng. Sau mỗi lần thu hoạch tưới một lượt nước phân hoặc nước tiểu pha loãng 15-20%.

10. CÂY NGHỆ

Cây nghệ thuộc họ gừng và có tên khoa học là *Curceuma Longa* L.

Nghệ thuộc loài cây thân thảo có rễ màu vàng sẫm (đây chính là phần được gọi là củ nghệ), là cây sống lâu năm. Nghệ có công dụng diệt khuẩn cao vì trong nghệ có 0,3% chất Curcumin có tác dụng diệt khuẩn như một kháng sinh. Ngoài ra nghệ còn là vị thuốc dùng chữa bệnh dạ dày, chữa vàng da...

Kỹ thuật trồng:

Nghệ ưa đất tơi xốp và dễ thoát nước, sau khi làm đất kỹ cần đánh luống rộng 1 – 1,2m, cao 20 – 30cm. Bón lót bằng phân chuồng hoai mục. Có thể bón phân Super lân, bằng cách trộn đều phân với đất hoặc bón phân theo rãnh.

Chọn những củ tốt, không có sâu bệnh, tách củ ra từng nhánh, mỗi nhánh trồng ở một hốc.

Sau khi xẻ rãnh, bón phân vào từng rãnh rồi phủ một lớp đất 2 – 5cm lên trên. Trồng củ nghệ vào rãnh sao cho củ cách củ 20 – 25cm và hàng cách hàng 30 – 35cm. Sau khi trồng, lấp

một lớp đất lên, trên cùng phủ một lớp rơm rạ để giữ ẩm. Sau khi nghệ mọc mầm (khoảng sau 5 - 7 ngày) thì bỏ lớp rạ phủ bên trên đi.

Khi nghệ phát triển lá vàng nhạt, mượt thì không cần bón thúc đạm và khi nghệ được 5 - 6 lá mới bắt đầu bón thúc kali và vun hốc cho cây.

Thu hoạch:

Vụ thu hoạch nghệ thường rải rác từ tháng 10 đến tháng 3 năm sau. Dấu hiệu cho thấy nghệ có thể thu hoạch được là lá con ngừng phát triển và lá già khô mép, ngả sang màu vàng nhạt.

CÂY ỚT

Ớt là cây gia vị quen thuộc với các gia đình

Các giống ớt chính:

Ớt sừng bò: Quả dài 10 – 18 cm, đường kính 15 – 20mm. Quả chín màu đỏ tươi là giống ớt được ưa chuộng.

Ớt chìa vôi: quả tuy nhỏ nhưng trên cây sai quả hơn ớt sừng bò, sức chống chịu bệnh tốt hơn.

Cây ớt không kén đất, nhưng tốt nhất là đất bãi hoặc đất trong đồng có độ màu mỡ khá, thoát nước, giải nắng.

Thường gieo hạt ớt vào tháng 11 – 12, trồng vào tháng 1-2. Vụ hè thu gieo tháng 6-7, trồng tháng 8-9.

Trồng và chăm sóc:

Hạt ớt ngâm nước 2 đêm, đem bọc vào vải trộn với mùn, ủ 3-4 ngày cho hạt mọc mầm. Gieo vãi hạt trên luống, phủ một lớp đất bột mỏng sau đó phủ một lớp trấu hay rơm rạ. Tuổi nước giữ ẩm. Sau khi gieo 8-10 ngày thì cây mọc. Nếu gặp rét thì che phên hoặc phủ túi nilông chống rét cho cây con. Cây 25-30 ngày tuổi có thể đánh đi trồng.

Bón lót bằng phân chuồng + phân lân + phân kali. Phân đạm dùng để bón thúc.

Tưới nước đủ ẩm sau khi trồng và suốt thời gian sinh trưởng.

Bón thúc ba lần: Lúc cây hồi xanh, trước lúc ra hoa và thu quả lúa đầu. Dùng phân đạm pha loãng để tưới cho cây. Có điều kiện bón thêm nước phân chuồng ủ mục pha loãng.

Bệnh hại cây ớt:

*Bệnh đốm trái:

Là bệnh thường gặp ở ớt trong giai đoạn già cho đến chín hoặc trái non của những giống mẫn cảm. Khi nhiễm bệnh, ban đầu trên trái xuất hiện những đốm tròn màu xanh sậm. Các vết này sẽ lớn dần lên và có hình tròn hoặc hình bầu dục. Cuối cùng, vết bệnh lõm xuống và có màu vàng nhạt, trắng xám, hoặc đen.

Để xác định được nguyên nhân gây bệnh cần quan sát kĩ vết bệnh:

+ Nếu bệnh do nấm *Colletotrichum* spp thì vết bệnh sẽ có màu trắng xám và bên trong có nhiều vòng đồng tâm màu vàng nhạt nhô lên, bên trên những vòng này có các chấm nhỏ li ti màu vàng.

+Nếu bệnh do nấm *Volutella* sp gây ra thì vết bệnh có màu đen, bên trong có nhiều chấm nhỏ li ti màu đen và không có vòng đồng tâm. Nấm này chỉ gây hại trên các trái chín.

Phòng trị bệnh như sau:

- Hái và đốt hết các quả bị bệnh.
- Nên trồng luân canh.
- Tăng cường bón phân chuồng hoai mục cho cây.
- Không nên trồng cây trong mùa mưa.
- Phun thuốc Copper B75WP, Benlate 50WP nồng độ 0,2 – 0,5%, mỗi lần phun cách nhau 7-10 ngày.

* Bệnh trắng lá:

Bệnh do nấm *Cercospora capsici* gây ra và gây hại chủ yếu trên lá bánh tẻ đến lá già. Ban đầu vết bệnh có màu xanh sậm sau đó lớn dần và chuyển sang màu trắng, viền nâu đậm. Bệnh làm lá rụng sớm, quả nhỏ và năng suất giảm. Tuy nhiên bệnh không xâm hại lên quả. Để trị bệnh ta dùng một trong các loại thuốc Curzate M87 WP, Score 250 EC nồng độ 0,2 - 0,5 % phun từ 7 – 10 ngày một lần.

*Bệnh xoắn đọt lá:

Khi bị nhiễm bệnh lá thường nhỏ, xoắn lại không phát triển được, thân cây cũng trở nên giòn và dễ gãy. Bệnh nặng còn làm cây còi cọc, hoa bị vàng, nhỏ, rụng và rất ít trái. Cây có thể bị chết.

Phòng trị bệnh xoắn đọt lá bằng cách:

- Chọn lọc giống kỹ càng, tránh dùng những nguồn giống ở những ruộng đã bị bệnh.

- Có chế độ bón phân hợp lí và tăng lượng phân chuồng hoai mục để tăng sức đề kháng cho cây.

- Phun trị bệnh bằng các loại thuốc trị nhóm côn trùng chích hút.

Sau khi trồng khoảng 2 tháng thì ớt ra hoa. Đến tháng thứ ba thì thu hoạch lứa quả đầu tiên. Nếu trên cây ớt có nhiều lứa hoa, có quả đang chín khi thu hoạch tránh không làm ảnh hưởng đến chùm hoa trên cây. Sau đó cứ 3 ngày thu quả một lần. Nếu không bị sâu bệnh phá hại, chăm sóc tốt, cây khỏe có thể thu liên tiếp trên mười đợt và kéo dài đến hai tháng.

12. CÂY RIÊNG

Cây riềng còn có tên gọi khác là cao lương khương. Là loài cây thân thảo lâu năm, cây cao từ 1 - 1,5 m với thân rễ mọc ngang và chia thành nhiều đốt không đều nhau.

Thân cây phủ nhiều vảy và có màu đỏ nâu. Lá cây mọc cách thành 2 dãy, lá hình mũi mác và không có cuống. Hoa riềng có cánh môi to, màu trắng và mọc thành chùm thưa ở đầu ngọn. Quả riềng hình cầu, có lông.

Riềng có vị cay dùng để kích thích tiêu hóa, chữa đầy hơi, đau bụng...

Kỹ thuật trồng:

Riềng phát triển tốt ở những nơi đất ẩm. Trồng riềng bằng hố rộng 30 - 40cm có bón phân chuồng hoặc rác theo tỉ lệ 1- 2kg/hố. Cắt củ riềng và đặt xuống hố rồi phủ đất lên trên, cuối cùng tưới nước để giữ ẩm cho cây.

Khi riềng đâm rễ mới (sau 4- 5 ngày) thì vun gốc, tưới phân cho riềng phát triển tốt.

Thu hoạch riềng khi lá con ngừng phát triển và lá già khô mép, ngả sang màu vàng nhạt.

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, tạo cảnh quan mát mẻ. Thiên lý là cây thân leo và có thời gian ra hoa kéo dài nên cần có một giàn riêng cho loại cây này. Nên trồng 8-10 hốc cho một giàn để tận dụng mọi khoảng trống của giàn và nhanh cho thu hoa.

Cách trồng thiên lý:

Trồng cành non vào cuối tháng 7 dương lịch, cắt các thân bánh tẻ thành từng đoạn dài 30 cm cả lá mang ra giâm. Khi cây có rễ thì mang đi trồng. Hố trồng cây thiên lý cần đào rộng 40 cm, sâu 40 cm. 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 50 cm. Khi cây đã leo sát giàn thì bấm ngọn cho ra cành cấp một, cành cấp một được 8-10 lá thì tiếp tục bấm ngọn để ra cành cấp hai, bấm tiếp ngọn cành cấp hai cho ra cành cấp ba 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.

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 gian thu hái hoa nhiều nhất.

Cây hoa thiên lý mới trồng là để sinh trưởng ở thời kỳ cuối mùa hoa, để đến xuân năm sau cây sinh trưởng mạnh ngay và cho hoa từ đầu mùa, giúp cho thời gian thu hoạch hoa được tận dụng tối đa.

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

14. CÂY THÌ LÀ

Cây thì là được trồng phổ biến dùng làm gia vị. Quả thì là được dùng làm hương liệu cho chè. Thân lá, quả thì là phơi khô dùng làm thuốc chữa lạnh bụng, đầy hơi, nôn mửa, bí tiểu tiện.

Cách trồng thì là:

Thì là được gieo trồng trong vụ đông xuân nhiều lứa. Sau khi thu hoạch xong thì trồng lại.

Đất trồng cần làm nhỏ tơi, xốp, ải. Luống rộng 1,2m, cao 20 cm. Bón lót phân chuồng mục 15-20 tấn/ha. Lượng hạt gieo cho một ha khoảng 15kg. Gieo hạt xong, rắc phủ 1 lớp trấu rồi tưới ẩm đất.

Tưới nước giữ ẩm cho cây trong thời gian đầu. Khi cây cao 10-15 cm bón thúc phân đạm hoặc nước giải pha loãng.

Sau 40-50 ngày có thể nhổ thu hoạch một lần, hoặc nhổ tỉa thu nhiều lần.

Nếu để cây cao trên 1m thì hái lá, tỉa cành non, thời gian thu hoạch kéo dài thích hợp cho việc trồng với quy mô nhỏ trong vườn gia đình.

Để giống:

Gieo hạt tháng 10 để làm giống. Khoảng cách 30 x 40 cm. Bón thúc nước phân lợn pha loãng.

Khi quả chín nhổ cả cây về phơi. Cần giữ khô. Vò hạt, phơi nắng, sảy cho sạch hạt bảo quản nơi khô ráo, để làm giống.

15. CÂY TỎI

Tên khoa học là *Allium L.* Tỏi thuộc loại thân thảo, sống hàng năm. Lá tỏi dẹt và dày. Hoa tỏi mọc trên một trục hình trụ từ thân củ, kéo dài ra và khi trục còn non thì được các lá tỏi bao phủ. Hoa tỏi hình sim và có các ngấn để hình thành tán giả.

Tỏi vị cay, mùi hắc, tính ấm, hơi độc. Khi dùng tỏi cơ thể sẽ sản sinh ra ba chất trừ được Cholesterol trong máu.

Theo nghiên cứu của các nhà khoa học, tỏi có tác dụng trong điều trị ung thư. Chống ung thư dạ dày, vì do tỏi có một hợp chất khiến vi khuẩn không thể phát triển trong dạ dày, mà các vi khuẩn này là các tác nhân biến đổi thức ăn thành chất Nitrosamines gây ra ung thư. Ngoài ra tỏi còn hạn chế sự phát triển các tế bào ung thư vú, tế bào tuyến tiền liệt.

Kỹ thuật trồng:

Tỏi ưa đất mùn, hơi xốp với độ PH từ 6 – 6,5. Bón phân vào đất với tỉ lệ 20 – 25 tấn phân chuồng hoai mục/ ha. Có thể bón phân

theo hai cách là trộn đều với đất hoặc sau khi lên luống thì rạch hàng và bón phân vào từng hàng rồi phủ đất lên trên. Luống trồng tỏi cao từ 20 – 30cm, rộng 1,2 – 1,5 m.

Nhân giống tỏi bằng cách chọn những củ khỏe, không sâu bệnh của mùa trước để trồng. Trên mặt luống xẻ những rãnh ngang, mỗi rãnh cách nhau 25 cm và cắm tép tỏi lên rãnh, mỗi tép cách nhau 8 – 10cm. Sau khi trồng dùng đất mịn phủ lên trên tỏi và phủ một lớp rơm rạ lên trên cùng.

Khi tỏi phát triển được 10- 15 ngày thì dùng phân đạm pha loãng với nước tưới cho cây. Sau 10 –15 ngày lại bón thúc đạm thêm một lần nữa.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sổ tay trồng trọt, nhiều tác giả; NXB Văn hoá dân tộc; 2002.
2. Vườn rau dinh dưỡng gia đình; PTS Nguyễn Văn Hoan; NXB Nông nghiệp, 1999.
3. Phát triển kinh tế gia đình; Bích Hương; NXB Lao động- xã hội; 2003.
4. Kỹ thuật trồng và chăm sóc vườn rau, vườn quả hộ gia đình; Trịnh Thu Hương; NXB Văn hoá Dân tộc; 2003.
5. Biện pháp canh tác phòng chống sâu bệnh và cỏ dại trong nông nghiệp; Phạm Văn Lâm. NXB Nông nghiệp; 1999.
6. Vườn rau, vườn quả, vườn rừng; Trịnh Văn Thịnh; NXB Văn hóa Dân tộc; 2000.
7. Điều cần biết để phát triển kinh tế hộ gia đình; Nhiều tác giả; NXB Văn hóa Dân tộc; 2002.

MỤC LỤC

	<i>Số trang</i>
Thực trạng vườn hiện nay của các hộ gia đình	5
Giá trị dinh dưỡng của rau trong đời sống	7
Một số quy định chung và những hiểu biết cần thiết về trồng trọt, chăm sóc rau trong gia đình.	10
Kỹ thuật trồng một số cây rau cần thiết trong vườn rau gia đình	20
PHẦN I: CÂY RAU ĂN LÁ	20
1 Cây rau cần	20
2 Cây rau cải bắp	22
3 Các loại rau cải	26
4 Cây rau dền	30
5 Cây rau diếp và xà lách	33
6 Cây rau đay	36
7 Rau mồng tơi	38
8 Cây rau ngót	41
9 Cây rau muống	44

PHẦN II: CÂY RAU ĂN QUẢ 48

1	Cây rau bí	48
2	Cây cà	52
3	Cây cà chua	59
4	Cây dưa chuột	69
5	Cây mướp	73
6	Cây đậu đũa	75
7	Cây gấc	78
8	Cây đậu cove leo	81
9	Cây su su	85
10	Cây đậu ván	88

PHẦN III: CÂY RAU ĂN CỦ, ĂN HOA 90

1	Cây cà rốt	90
2	Cây cải củ	94
3	Cây sulo	96
4	Cây su hào	102

PHẦN IV: CÂY RAU GIA VỊ

1	Cây diếp cá	105
2	Cây gừng	107
3	Cây hành hoa	110

4	Cây hành tây	114
5	Cây họ	119
6	Cây rau húng	122
7	Cây lá lốt	125
8	Cây rau mùi	126
9	Rau mùi tàu	127
10	Cây nghệ	128
11	Cây ớt	130
12	Cây riềng	134
13	Cây hoa thiên lý	135
14	Cây thì là	137
15	Cây tỏi	138

NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

248 – Trần Phú – P.Ba Đình – T.P Thanh Hoá

ĐT: (037) 852.281 – 835.548 – 750.748 – Fax: (037).720.399

**CÂY RAU DINH DƯỠNG
TRONG BỮA ĂN GIA ĐÌNH**

Nguyễn Thị Hường (biên soạn)

Chịu trách nhiệm xuất bản:

NGUYỄN THOÀ

Biên tập: **MẠNH HÙNG**

Trình bày: **BÁCH VIỆT**

Vẽ bìa: **PHẠM TUẤN**

Sửa bản in: **BÁCH VIỆT**

In tại: Xưởng in NXB Văn hoá Dân tộc

Số lượng: 1.000 cuốn, khuôn khổ 13 x 19cm

Giấy phép xuất bản số: 28/808XB-QLXB ngày 15/6/2004

In xong và nộp lưu chiểu quý III năm 2004.

City Ltd. (Hàng Quốc Nội)



1 004080 300684

15.000 VND

City Ltd. (Hàng Quốc Nội)

Giá: 15.000đ