

Kỹ sư: NGUYỄN HỮU DOANH

TRỒNG và SỬ DỤNG
RAU SẠCH
TRONG VƯỜN



NHÀ XUẤT BẢN THANH HÓA

Kỹ sư NGUYỄN HỮU DOANH

TỦ SÁCH KHUYẾN NÔNG

TRỒNG VÀ SỬ DỤNG RAU SẠCH TRONG VƯỜN

NHÀ XUẤT BẢN THANH HOÁ

I ỜI GIỚI THIỆU

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

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

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

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

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

NHÀ XUẤT BẢN

I. RAU SẠCH NHIỀU DINH DƯỠNG TẠI VƯỜN NHÀ :

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

1- THẾ NÀO LÀ VƯỜN NHÀ, NHÀ VƯỜN ?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Nhà vườn:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. RAU SẠCH NHIỀU DINH DƯỠNG TẠI VƯỜN :

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

Thế nào là rau sạch ?

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

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

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

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

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

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

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

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

Đó là rau trồng tại vườn nhà.

3. DINH DƯỠNG Ở RAU :

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

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

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

+) Về chất đạm (Protein) :

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

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

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