

MỘT SỐ KIẾN THỨC BẢN ĐỊA VỀ CÁC GIỐNG CẢI ĐỊA PHƯƠNG

Vũ Văn Tùng, Nguyễn Thị Ngọc Huệ, Phạm Thị Sến,
Lưu Quang Huy, Nguyễn Khắc Quỳnh, Nguyễn Thị Duyên,
Lã Tuấn Nghĩa, Hồ Thị Minh, Nguyễn Thị Thuý Hằng

SUMMARY

Some indigenous knowledge on cultivated and used of local green mustard

In common vegetables in Vietnam, the cruciferous was evaluated as having nutritional value the most, that are very diverse in species, seasonal, planting and processing. In addition, vegetables could also healing effects. According to researchers, the vegetables have more vitamin E than fruits. Vegetables is used with fat be beneficial for health, such as when mixed vegetables with cooking oil can help the body to absorb vitamin E better and antioxidant substances. Vegetables, therefore, is the most popular vegetables in daily meals, and even in the solemn feast.

Each kind of vegetables are culinary and culture value. Such as Meo green mustard (*Brassica juncea*) belong to small colza, they are specialty fresh vegetables rarely, which are grown on hilly fields or in the garden of the upland locals. Lang Son mustard green is a species of local specialties, cabbage and vegetables stock used for processing many delicious dishes. Mao ga, Dong du, Cu, Mo mustard green... attached families lowlands. Each mustard green kind has been domesticated, maintained and developed from many generations, the knowledge and experience handed down from generation to generation as more and more diverse and rich their culinary and culture values.

Keywords: *Brassica juncea*, special cuisine, cultural value, vegetables rarely

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cũng như các nước khác trên thế giới các loài rau ăn chủ yếu ở nước ta thuộc bốn họ thực vật chính, bao gồm họ Cải (*Brassicaceae*) hay còn gọi họ Thập Tự, họ Bầu Bí (*Cucurbitaceae*), Đậu Đũa (*Fabaceae*) và họ phụ Hành Tỏi (*Alleaceae*), trong đó họ Cải là họ lớn nhất xét về tỷ trọng nguồn rau do họ này cung cấp. Họ Cải gồm những loại rau có nguồn gốc ôn đới hoặc cận nhiệt đới, thích hợp với khí hậu miền Bắc nước ta. Với truyền thống, kinh nghiệm trồng trọt, thuần dưỡng rau từ lâu đời, nhân dân ta đã tạo ra nhiều nguồn gen rau cải chịu nhiệt, chịu điều kiện đất đai bạc màu, khô hạn, và chống chịu được sâu bệnh. Điển hình là những nguồn gen rau cải ăn lá (*Brassica juncea* L.) và một số nguồn gen cải bắp, cải củ, cải làn, su hào...

Mỗi loại rau cải có giá trị ẩm thực và văn hóa riêng. Ví như cây cải Mèo (*Brassica juncea*) thuộc nhóm cải canh, một loại rau đặc sản hiếm có, được trồng nhiều trên nương rẫy hoặc trong vườn của các địa phương vùng cao. Cải Mào gà, cải Đông Dư, cải Củ, cải Mơ... lại gắn liền các gia đình miền xuôi. Mỗi loại cải đã được nông dân ta thuần hóa, duy trì và phát triển từ bao đời nay, những kiến thức, kinh nghiệm lưu truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác càng làm đa dạng và giàu có thêm giá trị ẩm thực của chúng.

Ưu thế của các nguồn gen rau là giàu vitamin, khoáng chất và protein, có thể trồng trên đất khô hạn, bạc màu, kháng sâu bệnh tốt, nên hạn chế được việc sử dụng hóa chất, và có thể trồng theo cả phương thức quảng canh và thâm canh. Tuy nhiên,

hiện nay hầu như các nước trên thế giới mới chỉ tập trung nghiên cứu các loài rau cao cấp, phổ biến. Việc nghiên cứu khai thác rau bản địa, địa phương ở nước ta mới chỉ được quan tâm từ vài năm trở lại đây, và còn rất hạn chế.

Bài viết này chia sẻ một số kinh nghiệm truyền thống của nông dân các dân tộc về trồng trọt, bảo quản, lưu giữ và sử dụng, chế biến một số loại rau cải.

II. CÁC LOẠI RAU CẢI TRỒNG PHỔ BIẾN Ở CÁC ĐỊA PHƯƠNG

1. Cải Mèo

Đồng bào các dân tộc vùng cao thường trồng rau cải xen với lúa trên nương rẫy, chủ yếu là theo phương pháp quảng canh. Cải không được trồng thành hàng, thành luống mà hạt cải được vãi ra quanh nương rồi cứ thế tự nhiên mọc và lớn lên, xanh tốt. Các giống cải vùng cao, vì thế, đã qua quá trình chọn lọc tự nhiên và khắt khe nên thường chịu hạn tốt, có khả năng sinh trưởng và phát triển trên cả những chân đất khô cằn, lại ít bị sâu bệnh phá hại. Trong số các rau cải của đồng bào miền núi, nổi tiếng và phổ biến nhất là rau cải Mèo.

Cây cải Mèo có lá dài màu xanh đậm, viền lá xoắn, cảm giác như có gai. Có hai loại cải Mèo: Một loại lá nhỏ hơn có lông, loại kia lá trơn và to hơn. Trước đây, cải Mèo chỉ được trồng để ăn trong gia đình.

Cải Mèo ăn ngon, ngọt và rất giòn, lại rất dễ trồng, ở đâu cũng mọc, ở đâu cũng sống xanh tốt. Người H'Mông nếu muốn mời khách ở lại ăn cơm chỉ cần ra đồi nhà nhỏ hoặc tía vài lá cây cải Mèo mọc len lỏi giữa các hốc đá là đã có một món rau sạch, ngon đãi khách.

Hiện nay, cải Mèo ngày càng được biết và tiêu thụ rộng rãi trên các thị trường trong toàn quốc. Nhiều địa phương đã phát triển trồng cải Mèo với mục tiêu thương mại nhằm góp phần xóa đói giảm nghèo. Vụ đông xuân 2009, riêng Hòa Bình đã có trên 40 ha cải Mèo, cho tổng sản lượng trên 800 tấn (theo *Sổ NN&PTNT Hòa Bình*).

Để giống cải Mèo, nông dân thường lựa chọn các cây đúng giống, sinh trưởng phát triển mạnh, năng suất và phẩm chất tốt. Đối với các cây này, chỉ thu hoạch vài đợt lá, sau đó các lá già, lá bị sâu bệnh được cắt bỏ. Cây còn lại được phun thuốc phòng trừ sâu bệnh và chăm sóc tốt để ra hoa, tạo quả. Quả già, chín được thu về, phơi trong điều kiện nắng nhẹ cho khô và tách lấy hạt, cất trong các túi nilon hoặc chai lọ bằng thủy tinh, đậy kín để vụ sau gieo trồng. Bằng cách này nông dân các dân tộc vùng cao đã duy trì, bảo tồn và phát triển, để lại cho chúng ta một nguồn gen quý giá, một món rau đặc sản ngon và bổ dưỡng.

2. Cải Ngồng Lạng Sơn

Ngồng cải từ lâu đã được liệt vào một trong số ít những món ăn truyền thống của người sành ẩm thực - "Cơm chín tới, cải Ngồng non, chó nuôi con, gà nhảy ổ". Ngồng cải là thân non của cây cải các loại, xào luộc, nấu canh ăn đều được. Trong số đó, ngồng cải Lạng Sơn nổi tiếng là ngon, ngọt, đậm và giòn hơn cả.

Đối với Lạng Sơn, ngồng cải là một trong những mặt hàng nông sản nổi tiếng và chủ lực. Hiện nay nhu cầu tiêu thụ ngồng cải đang ngày càng tăng, thị trường ngày càng mở rộng. Không chỉ ở Lạng Sơn, mà ở Hà Nội và nhiều nơi khác, ngồng cải cũng đã trở thành loại rau được đông đảo người

tiêu dùng ưa chuộng. Giá bán cải Ngồng cao hơn nhiều loại rau cải khác. Theo báo cáo của Sở NN&PTNT Lạng Sơn, rau cải Ngồng có thể cho doanh thu tới 15-20 triệu đồng/sào/năm (420-500 triệu đồng/ha).

Ngồng cải Lạng Sơn có nhiều loại khác nhau, tuy ăn đều ngon nhưng có vị ngọt, độ giòn, đậm đà và xuất xứ khác nhau. Giống cải Ngồng Lạng Sơn, hay còn gọi là cải bắp ăn ngồng, nguồn gốc địa phương, được nông dân lưu giữ và trồng từ lâu đời được đánh giá là ngon hơn cả. Đây là loại rau cải vừa ăn bắp vừa ăn ngồng, có phẩm chất ăn ngon, dễ chế biến, có thể ăn luộc, xào đều được. Sau khi thu hoạch bắp cải, gốc của giống cải này tiếp tục được chăm sóc và sẽ cho thu hoạch ngồng. Ngồng cải này ăn đậm và giòn hơn các giống rau cải làn và cải Ngồng khác.

Với giá trị kinh tế cao và tiềm năng tiêu thụ ngày càng lớn, cải Ngồng Lạng Sơn đang được quan tâm đầu tư phục hồi và phát triển. Theo kinh nghiệm, nông dân trong quá trình chăm sóc cải Ngồng thường lựa chọn và đánh dấu các cây có độ thuần cao, sinh trưởng phát triển mạnh, năng suất và phẩm chất tốt. Sau khi thu bắp các cây này được cắt tỉa các lá già, lá nhiễm bệnh rồi đánh ra trồng tại một khu cách ly riêng để tiện chăm sóc cho cây ra hoa và tạo quả. Quả già, chín được thu về, phơi và tách lấy hạt, cất ở trong các chai lọ bằng thủy tinh để vụ sau gieo trồng.

3. Cải Mào gà

Cải Mào gà, hay còn được gọi là cải Cay, được trồng tương đối phổ biến, nhất là tại các huyện ven lưu vực sông Đáy thuộc Hà Tây cũ và huyện Gia Lâm, ngoại thành Hà Nội. Tổng diện tích trồng cải Mào gà khu vực quanh Hà Nội là khoảng 110 ha,

chiếm 18% diện tích rau cải các loại của Hà Nội, cho sản lượng khoảng 1660 tấn/năm (Báo cáo tổng kết tình hình sản xuất nông nghiệp của huyện Hoài Đức 2010).

Cải Mào gà không chỉ là rau xanh bổ dưỡng mà còn có tác dụng chữa một số bệnh. Theo kinh nghiệm của nông dân, giống cải này rất dễ trồng, có thể trồng trên nhiều loại đất, tại nhiều thời vụ khác nhau. Giống cải này càng tía lá, cây càng lớn, tàu càng to và càng trẻ lâu, sau hai tháng rưỡi mới có ngồng, ra hoa, vì thế cho năng suất rau xanh cao.

Cải Mào gà có vị hơi cay, ăn luộc, xào và nhúng lẩu đều được.

Cải Mào gà cũng được dùng để hỗ trợ chữa một số bệnh. Nước nấu thân, lá cải Mào gà uống mỗi ngày giúp thải axit uric, phòng trừ bệnh Gout. Hạt cải Mào gà giúp hỗ trợ điều trị các chứng phong hàn, hen, ho có đờm, viêm họng, mụn nhọt, trĩ, thương hàn âm chứng.

Để sản xuất và lưu giữ giống Cải Mào gà người ta chọn khu đất tốt, chủ động tưới tiêu, gieo hạt cải thưa hơn bình thường. Trong quá trình chăm sóc, tỉa bỏ các cây không đúng giống, cây bị sâu bệnh, cây yếu, chỉ để lại các cây có độ thuần cao, sinh trưởng phát triển mạnh, năng suất và phẩm chất cây tốt. Khi quả già, chín được thu về phơi trong điều kiện nắng nhẹ cho khô và tách lấy hạt, cất ở trong túi nilon hoặc chai lọ bằng thủy tinh.

III. KẾT LUẬN

Rau xanh là nhu cầu không thể thiếu được trong bữa ăn hàng ngày của con người trên khắp hành tinh. Đặc biệt khi lương thực và các thức ăn giàu đạm đã được đảm bảo thì yêu cầu về số lượng và chất lượng rau lại càng gia tăng như một nhân tố tích cực trong cân bằng dinh dưỡng và kéo dài tuổi thọ. Đặc biệt, một số loại rau cải, được

giới thiệu trong bài này. Đây là các giống rau có giá trị ẩm thực và giá trị kinh tế cần được quan tâm phát triển trong sản xuất.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trung tâm Tài nguyên thực vật, 2003-2005. Các báo cáo của chương trình “*Tăng cường sử dụng nguồn gen rau bản địa nhằm cải thiện dinh dưỡng cho các gia đình nghèo ở Châu Á*” của Trung tâm Nghiên cứu và Phát triển Rau châu Á.
2. Trung tâm Tài nguyên thực vật, 1995 - 2008. Các báo cáo kết quả thu thập, đánh giá tập đoàn quỹ gen các cây rau họ Cải.
3. Viện Nghiên cứu Rau quả (2002), Cẩm nang trồng rau. Tài liệu do Trần Văn Lài và Lê Thị Hà dịch. NXB Cà Mau. Tr. 152-172.
4. Chadha D.L, 2009. AVRDC’s experiences within Marketing of Indigenous Vegetables-A Case Study on Commercialization of African Eggplant. In: [Http://www.underutilized-species.org.au](http://www.underutilized-species.org.au).
5. Engle L. M. and F. C. Faustino (2009). Conserving the indigenous vegetable germplasm
6. <http://www.worldchanging.com/archives/005363.html>
7. *Indigenous Vegetables for Food Security*. <http://www.worldchanging.com/archives/005363.html>.

Người phản biện
GS.TSKH. Trần Duy Quý

NGHIÊN CỨU DÒNG DỊCH CHUYỂN TÀI NGUYÊN CÂY TRỒNG VÀ ẢNH HƯỞNG MỘT SỐ NHÂN TỐ TRONG CỘNG ĐỒNG ĐẾN ĐA DẠNG CÂY TRỒNG TRONG VƯỜN GIA ĐÌNH Ở MIỀN BẮC VIỆT NAM

Đinh Văn Đạo, Takeuchi Ikuno,
Đoàn Thế Lợi, Nguyễn Khắc Quỳnh

SUMMARY

Study on crop resources flows and influence of some community factors on crop diversity in homegardens in northern Vietnam

Crop species inventory results in 90 homegardens (HG) of three provinces indicated that there were richness of crop diversity, in which HGs in upland province have the highest estimation of crop diversity with 38.9 species/a HG and difference of crop variety number among HGs is very large and is estimated from 14-64 species and those in lowland and midland areas are 25-26 species. The general average of species number is 61 species and that of HGs in lowland and midland areas is higher than that of HG in upland areas. On the contrary, HGs in upland areas contain higher percent estimation of ornamental crops, medicinal crops and others with 68,3 %, 85% and 85% in respectively. On the other hand, the crop resources flows are influenced by participation of informal and formal sectors. It estimates about 80% of crop resources coming from informal sectors such as neiboughes, local markets, households' relationships and others. Based of VENN diagram tools, we found out different influence of both informal and formal factors on gen flows to HG at three ecosites. The formal factors such as commune committee, farmer Unions, seed companies, government's projects played less important than formal factors.

Keywords: crop resources flow, informal and formal factor, diversity, homegarden.