

# RAU XANH CỦA VIỆT NAM

*NHỮNG PHƯƠNG PHÁP THỰC TẾ ĐỂ  
TRỒNG CÁC GIỐNG CÂY LƯƠNG THỰC TẠI  
ĐỊA PHƯƠNG MỘT CÁCH HIỆU QUẢ*



FOOD PLANT SOLUTIONS  
ROTARY ACTION GROUP  
Solutions to Malnutrition and Food Security



A project of the Rotary Club of Devonport North and District 9830

# Rau xanh của Việt Nam



Food Plant Solutions soạn bộ tài liệu giáo dục này để giúp mọi người hiểu về giá trị dinh dưỡng của các giống cây lương thực tại địa phương và nâng cao hiểu biết về các giống cây giàu chất dinh dưỡng phù hợp với môi trường địa phương. Còn một số giống cây trồng chưa được tận dụng, nhiều giống cây còn có giá trị vượt trội hơn so với thực phẩm và giống cây nhập khẩu. Và Food Plant Solutions soạn tài liệu này bởi vì cứ mỗi phút mỗi ngày trôi qua lại có 5 trẻ em dưới 5 tuổi chết vì suy dinh dưỡng.

Chúng tôi vô cùng khuyến khích và hoan nghênh sự hỗ trợ của các bạn.

**Food Plant Solutions** - Một dự án của the Rotary Club of Devonport North, & Rotary District 9830.

Tài liệu này dựa trên thông tin từ cơ sở dữ liệu của Tổ chức Thực phẩm Quốc tế (the Food Plants International – FPI), “Những giống cây trồng ăn được trên thế giới – Edible Plants of the World”, được phát triển bởi nhà khoa học nông nghiệp Bruce French ở Tasmania.

# Việt Nam – quốc gia có những loại rau xanh tươi ngon xinh đẹp

Đậu bắp



Rau dền



Cây bẹ xanh, cải xanh, cải cay



Lá đậu

# Rau xanh – Thực phẩm tốt cho sức khỏe của quốc gia

Rau muống



Rau mồng tơi



Khoai lang



Cải xoăn





# Rau xanh của Việt Nam



Cây chùm ngây



Đậu phộng, lạc



Củ sắn



Rau dền

Rau có lá màu xanh đậm nên được ăn hàng ngày. Có thể nấu bằng cách hấp, chiên hoặc luộc.

# Những loại lá có thể ăn



Khoai sọ



Khổ qua, mướp đắng



Đậu bắp



Cây bẹ xanh, cải xanh, cải cay



Bí ngô, bí đỏ

# Sử dụng rau xanh – thu nhập và nấu hỗn hợp các loại rau



Nhiều loại rau xanh ăn được mọc quanh nhà và ven đường.

Các loại rau xanh nên được nấu chín.



# Người khỏe mạnh nên ăn rau xanh

- Nhiều loại lá cây có thể ăn được.
- Các loại lá ăn được thì rất bổ dưỡng.
- Thông thường, tất cả các loại lá nên được nấu chín để diệt vi khuẩn.
- Mọi người nên ăn một hộp rau đầy mỗi ngày để giữ một sức khỏe tốt.
- Một số loại rau có thể được trồng làm hàng rào, trong đầm lầy và xung quanh nhà để cung cấp nguồn rau xanh thường xuyên hằng ngày.

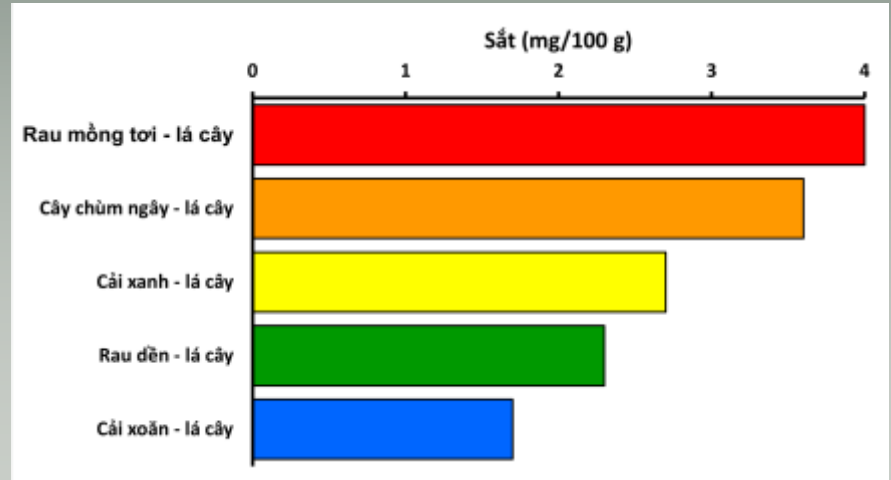


# Hàm lượng sắt trong rau xanh

Sắt là một chất rất quan trọng và làm cho máu của chúng ta có màu đỏ.

Sắt giúp Oxy được vận chuyển đến phổi của chúng ta và giúp chúng ta có năng lượng để làm việc.

Khi chúng ta thiếu sắt, hiện tượng này gọi là thiếu máu. Sắt sẽ có nhiều hơn khi cơ thể chúng ta có Vitamin C.



# Hạt dền



*Amaranthus tricolor*

**Lá và cây non cần được nấu chín để ăn.**

**Hạt dền có thể ăn được.**



# Cải cay Ấn Độ



*Brassica juncea*



**Lá có thể được dùng để nấu chín và ăn trong các món xào, hầm và súp.  
Hạt cải có thể được nảy mầm và ăn.**



# Rau muống



*Ipomoea aquatica*



**Phần non của cây rau muống có thể  
được ăn sống hoặc nấu chín.**





# Lá khoai lang

Lá khoai lang che phủ trên mặt đất hoặc leo trên giàn.



*Ipomoea batatas*

Lá có thể ăn sống hoặc nấu chín.

# Cải bó xôi Ấn Độ

*Basella alba*



**Lá và chồi non có thể ăn sống hoặc nấu chín.**

**Lá có thể được sấy khô và cất giữ.**



# Cây chùm ngây



**Một giống cây nhỏ có thể phát triển nhanh.**



*Moringa oleifera*

**Ngọn và lá non được nấu chín để ăn.**

**Chúng ta có thể sấy khô để sử dụng sau này.**

# Cải xoăn

Lá có thể dùng để luộc, hấp  
hoặc dùng trong món súp,  
món hầm.

Lá non có thể ăn sống.



*Brassica oleracea var. acephala*



# Taro lea Lá khoai môn



*Colocasia esculenta*

Một món ăn ngon dinh dưỡng cao.



# Thực vật có độc

Một số loại thực phẩm có thể chứa các chất gây bệnh. Cho nên cần kiểm tra các phương pháp chế biến trước khi ăn. Ví dụ:

- Vi khuẩn ở trên lá có thể gây rối loạn tiêu hóa. Cho nên cần phải nấu chín thức ăn để tiêu diệt các vi khuẩn đó.
- Xyanua là một chất độc thường có trong thực vật (như cây sắn). Chất độc khiến thực phẩm có vị đắng nhưng có thể loại bỏ khi nấu chín.
- Oxalat là một chất phổ biến trong thực vật (như khoai môn). Chúng có vị chua và có thể làm bọng cổ họng. Thay nước trong khi nấu ăn có thể làm giảm nồng độ oxalat.
- Thực vật có thể tích lũy Nitrat – chất gây độc cho trẻ em. Chất này xuất hiện khi một số loại rau bị thừa phân đạm.

# Rau của Việt nam



Khổ qua, mướp đắng



Đậu bắp



# Rau có rất nhiều loại, đa dạng và giàu chất dinh dưỡng

Một số loại rau và lá ăn được nên trồng gần nhà để dễ dàng tìm kiếm và sử dụng, đặc biệt vào những ngày ẩm ướt hay người dân không thể đến ở những khu vườn xa.



Một số loại rau chỉ mọc vào một số mùa nhất định nên bạn nên trồng đa dạng các loại cây để có nguồn thực phẩm quanh năm.

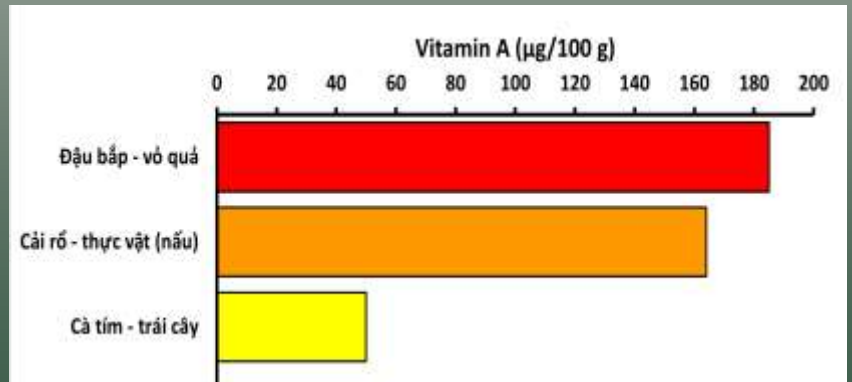


# Giá trị của Vitamin A trong rau

Vitamin A rất quan trọng đối với thị lực và giúp đề kháng lại bệnh tật, đặc biệt cho trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ và phụ nữ mang thai.

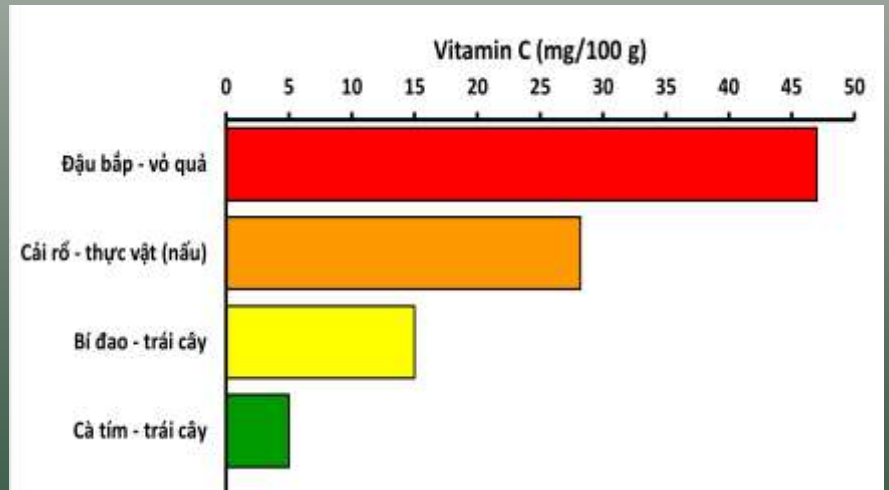
Khi thiếu Vitamin A, con người sẽ gặp khó khăn khi nhìn vào đêm.

Ở thực vật, có một loại chất sẽ được chuyển đổi thành Vitamin A trong cơ thể chúng ta.

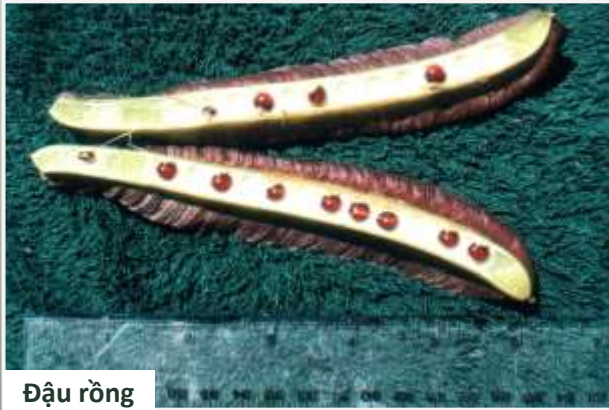


# Giá trị của Vitamin C trong rau

Vitamin C rất quan trọng để giúp chúng ta tránh nhiều bệnh tật.



# Rau có nhiều chất dinh dưỡng và rất ngon



Đậu rồng



Bí đao



Khổ qua, mướp đắng



Củ năng

# Đậu bắp



Lá non, quả và hạt có thể ăn được.

Lá có thể ăn được khi nấu chín, giống như bắp cải.

Quả có thể ăn chín hoặc dùng để làm đặc súp.



*Abelmoschus  
esculentus*



# Mướp đắng

Trái non có vị đắng có thể luộc, nhồi, chiên hoặc ngâm.

Lá cũng có thể ăn được.



Ngâm hạt trong 24 giờ trước khi trồng giúp cải thiện khả năng nảy mầm.



*Momordica charantia*





# Đậu rồng

Lá non, quả non, hạt chín, hoa và củ đều có thể ăn được.



*Psophocarpus  
tetragonobolus*



# Bí ngô

Bí ngôn có thể được ăn chín, luộc, chiên hoặc nướng.

Hạt có thể ăn khi rang.

Lá non, ngọn và hoa có thể ăn được.



*Cucurbita moschata*

# Bông cải xanh Trung Quốc

Cuống hoa, dầu hoa, nụ và lá mềm đều  
có thể ăn được.



*Brassica oleraceae var. albaglabra*

# Củ năng ngọt Trung Quốc

Củ năng ngọt có thể dùng để nấu chín và ăn.  
Thân củ có thể được ăn sống, rang hoặc luộc  
sau khi bóc vỏ.



*Eleocharis dulcis*





# Củ cải Trung Quốc



**Rễ được nấu chín và ăn.**

**Lá non có thể được nấu nấu  
chín và ăn.**



*Raphanus sativus var. longipinnatus*



# Đậu triều



Lá non, chồi và quả có thể ăn  
được.

Hạt non được nấu chín và ăn  
như các loại đậu khác.



*Cajanus cajan*

# Bí đao



Phần thịt trắng của bí được nấu trong các món xào.

Hạt bí có thể được sấy khô và ăn.



*Benincasa hispida*

# Lời cảm ơn



**Ấn phẩm được phát hành nhờ sự hỗ trợ nhiệt tình của Rotary Club of Hobart.**

**Ấn phẩm này sẽ không thể hoàn thiện được nếu không có sự cam kết và hỗ trợ từ nhiều tình nguyện viên khác nhau - là những người đã chia sẻ tầm nhìn và nhiệt tình chia sẻ quỹ thời gian cũng như công sức của mình để hỗ trợ cho dự án này.**

**Kiểm tra, định dạng và sửa bản in - Lyndie Kite, Rick Campbell, Pam Scott and John McPhee**

Để biết thêm thông tin chi tiết về dự án, xin vui lòng liên hệ chúng tôi tại: [info@foodplantsolutions.org](mailto:info@foodplantsolutions.org), website: [www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)

Food Plant Solutions hoạt động theo chính sách Rotary International nhưng không phải là cơ quan hay bị kiểm soát bởi Rotary International.

# Xác nhận hình ảnh

Hầu hết các hình ảnh sử dụng trong ấn phẩm này được lấy từ cơ sở dữ liệu của Food Plants International. Xác nhận cho các hình ảnh các loại cây có nguồn gốc từ internet.

Tên khoa học	Tên thường gọi	Đường dẫn hình ảnh URL
<i>Brassica juncea</i>	Cây bẹ xanh, cải xanh, cải cay	<a href="https://www.mygardenlife.com/plant-library/6420/brassica/juncea">https://www.mygardenlife.com/plant-library/6420/brassica/juncea</a>
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>albaglabra</i>	Cải rổ, cải làn	<a href="https://davesgarden.com/guides/pf/go/124422/#b">https://davesgarden.com/guides/pf/go/124422/#b</a>
<i>Eleocharis dulcis</i>	Củ năng	<a href="https://ukrbin.com/compare.php?imageid=93906">https://ukrbin.com/compare.php?imageid=93906</a>
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>acephala</i>	Cải xoăn	<a href="http://www.cogs.asn.au/growing-guides/kale/">http://www.cogs.asn.au/growing-guides/kale/</a>
<i>Brassica oleracea</i> var. <i>albaglabra</i>	Cải rổ, cải làn	<a href="http://thedahliafarm.blogspot.com.au/2010/06/gai-lohn-or-chinese-broccoli-or-chinese.html">http://thedahliafarm.blogspot.com.au/2010/06/gai-lohn-or-chinese-broccoli-or-chinese.html</a>
		<a href="http://www.meatlovesalt.com/2011/08/vietnamese-herbs-and-herb-farm-in-northern-va/">http://www.meatlovesalt.com/2011/08/vietnamese-herbs-and-herb-farm-in-northern-va/</a>

# Ghi chú





FOOD PLANT SOLUTIONS  
ROTARY ACTION GROUP  
*Solutions to Malnutrition and Food Security*



*[www.foodplantsolutions.org](http://www.foodplantsolutions.org)*