

Rau truyền thống sinh thái bản Lóng Lăn

Người tổng hợp: Lê Văn Ka

Giới thiệu bản Lóng Lăn

Bản Lóng Lăn nằm ở phía Đông Bắc huyện Luang Prabang, tỉnh Luang Prabang, ở độ cao trung bình 1200 mét so với mực nước biển. Cách thành phố di sản văn hoá Luang Prabang 40 km về phía Đông Bắc.

Hiện tại bản Lóng Lăn có 61 hộ dân tộc H'Mông sinh sống gồm 7 dòng họ: Dòng họ Zang, dòng họ Ly, dòng họ Hơ, dòng họ Mua, dòng họ Tho, dòng họ Sòng, dòng họ Vàng.

Tổng diện tích tự nhiên của bản là 8.439 ha, trong đó đất rừng là 5.034 ha, đất nông nghiệp 3.399 ha.



Vùng canh tác rau của Lóng Lăn



- Vùng Phu Sùng (Núi Cao) nằm ở phía Đông Bắc bản Lóng Lăn bây giờ có độ cao trung bình 1400m so với mực nước biển, có diện tích khoảng 2500ha. Đỉnh cao nhất 1606 m.
- Đây là vùng núi đá vôi và đá biến chất xen lẫn với rất nhiều thung lũng nhỏ và có những vùng đất rất bằng phẳng. Khí hậu ôn hòa, mát mẻ, nhiệt độ trung bình năm là 22 độ.
- Đất đai ở đây rất màu mỡ. Ở những nơi đất xen kẽ với đá lộ đầu, đất có màu nâu đen, tơi xốp do tích tụ của nhiều lá cây phân huỷ, tầng dày lớn hơn 50 cm. Ở những vùng đất bằng đất có màu nâu đỏ, tơi xốp do sản phẩm phong hoá từ đá vôi, tầng dày lớn hơn 70 cm.
- Đây là vùng đất trồng rau màu truyền thống của người Mông Lóng Lăn trước kia

Đặc điểm trồng rau của người Lóng Lăn

- Rau được trồng trên vùng núi cao
- Tất cả là giống rau truyền thống địa phương
- Trồng theo kiểu tự nhiên, không bón bất cứ một loại phân nào
- Thường thì trồng xen các loại rau với nhau



Các loại rau

Rau Su Su

- Tiếng H'Mông: Chi Thai
- Tiếng Lào: Mac Noi (mac su)
- Sử dụng: ăn ngọn, ăn quả
- Thời gian sử dụng: Tái sinh, sử dụng nhiều lần, có thể kéo dài đến 8 năm
- Thời vụ trồng: *Từ tháng 5, lúc mưa xuống,*
- Làm đất: *Sau khi phát, đốt, dọn sạch và có thể trồng ngay, không cuốc xới.*
- Kiểu trồng: *Lấy quả giống đặt nằm ngang, phủ 2/3 đất lên quả nhưng không che mất mầm. Đối với rau lấy ngọn thì không cần làm giàn, cách đều 2 mét một gốc. Đối với rau lấy quả thì phải làm giàn Mỗi giàn có thể từ 5 đến 10 gốc. Có thể trồng xen bí ngô.*
- Giống: *bản địa, trồng bằng quả.*
- Chọn, bảo quản giống: *Chọn những quả to, không sâu bệnh, đã lên mầm từ trên cây. Đem về có thể trồng ngay, hoặc để dưới đất, được che chắn cẩn thận, nhưng không quá 20 ngày*
- Chăm sóc: *không cần chăm sóc, tưới tiêu, không bón phân*
- Thu hoạch: *Từ tháng 4 đến tháng 12 dùng dao nhỏ cắt lấy ngọn, bó lại từng bó, cho vào sọt. Ngắt quả cho vào sọt. Sau 3 ngày có thể thu hoạch tiếp và có thể kéo dài trên 5 năm*



Rau cải hoa vàng

- Tiếng H'Mông: *Zau Zù*
- Tiếng Lào: *Phac cat nà*
- Sử dụng: *ăn ngon có hoa*
- Thời gian sử dụng: *Tái sinh, sử dụng nhiều lần*
- Thời vụ: *Từ tháng 5, lúc mưa xuống, sau 30 ngày thì có thể thu hoạch được. Sau 5 ngày có thể thu hoạch tiếp*
- Làm đất: *Sau khi phát cây, cỏ, đốt và dọn sạch, có thể gieo hạt mà không cần cuốc xới.*
- Cách trồng: *Trước kia trồng xen với cây ngô, cây thuốc phiện, các loại rau cải khác, rau thì là. Hiện nay trồng xen với ngô, các loại rau khác*
- Giống: *bản địa, trồng bằng hạt.*
- Chọn, bảo quản giống: *Chọn những vùng cây có quả to, chắc, cắt ngọn có quả đem phơi khô, sau đó vò quả. Sảy cho vỏ bay hết còn lại hạt. Đem phơi thật khô hạt, sau đó cho vào một túi vải nhỏ, để những nơi thật khô ráo, thoáng*
- Chăm sóc: *không cần chăm sóc, tưới tiêu*
- Thu hoạch: *Từ tháng 5 đến tháng 12 dùng dao nhỏ cắt lấy ngọn, bó lại từng bó, chọ vào sọt. Sau 5 ngày có thể thu hoạch tiếp. Mỗi vụ có thể thu hoạch tới 5 lần, sau đó gieo lại vụ mới.*



Rau cải xanh



- Tiếng H'Mông: *Zau Zúa*
- Tiếng Lào: *Phac cat khiêu*
- Sử dụng: *ăn thân, lá,*
- Thời gian sử dụng: *sử dụng 1 lần, không tái sinh*
- Thời vụ: *Từ tháng 5, lúc mưa xuống, sau 20 ngày, thì có thể thu hoạch được. Thu hoạch xong có thể làm vụ khác.*
- Làm đất: *Sau khi phát cây, cỏ, đốt, dọn sạch, có thể gieo hạt mà không cần cuốc xới.*
- Cách trồng: *Vãi đều hạt giống trên đất. Trước kia trồng xen với cây ngô, cây thuốc phiện, các loại rau cải khác, rau thì là. Hiện nay trồng xen với ngô, các loại rau khác*
- Giống: *bản địa, trồng bằng hạt.*
- Chọn, bảo quản giống: *Chọn những vùng cây có quả to, chắc, cắt ngọn có quả đem phơi khô, sau đó vò quả. Sảy cho vỏ bay hết còn lại hạt. Đem phơi thật khô hạt, sau đó cho vào một túi vải nhỏ, để những nơi thật khô ráo, thoáng*
- Chăm sóc: *không cần chăm sóc, tưới tiêu, không bón phân*

Rau cải quả



- Tiếng H'Mông: Zau Chi
- Tiếng Lào: Phac Phuc
- Sử dụng: ăn ngọn có quả
- Thời gian sử dụng: *Chỉ sử dụng 1 lần*
- Thời vụ: *Từ tháng 5, lúc mưa xuống, sau 20 ngày thì có thể thu hoạch được. Thu hoạch xong có thể làm vụ khác.*
- Làm đất: *Sau khi phát cây, cỏ, đốt và dọn sạch, có thể gieo hạt mà không cần cuốc xới.*
- Cách trồng: *Vãi đều hạt ra đất. Trước kia trồng xen với cây ngô, cây thuốc phiện, các loại rau cải khác, rau thì là. Hiện nay trồng xen với ngô, các loại rau khác*
- Giống: *bản địa, trồng bằng hạt.*
- Chọn, bảo quản giống: *Chọn những vùng cây có quả to, chắc. Cắt ngọn có quả đem phơi khô, sau đó vò quả. Sảy cho vỏ bay hết còn lại hạt. Đem phơi thật khô hạt, sau đó cho vào một túi vải nhỏ, để những nơi thật khô ráo, thoáng*
- Chăm sóc: *không cần chăm sóc, tưới tiêu⁸*

Rau thì là

- Tiếng H'Mông: *Zau Chur*
- Tiếng Lào: *Phac Xi*
- Sử dụng: *ăn thân, lá*
- Thời gian sử dụng: *Không tái sinh, sử dụng 1 lần*
- Thời vụ: *Từ tháng 5, lúc mưa xuống, sau 20 ngày thì có thể thu hoạch được. Thu hoạch xong có thể làm vụ khác.*
- Làm đất: *Sau khi phát, đốt, dọn sạch có thể gieo ngay, không làm đất.*
- Kiểu trồng: *Vãi đều hạt ra đất. Trước kia trồng xen với cây ngô, cây thuốc phiện, các loại rau cải khác, rau thì là. Hiện nay trồng xen với ngô, các loại rau khác*
- Giống: *bản địa, trồng bằng hạt.*
- Chọn, bảo quản giống: *Chọn những quả to, chắc đem phơi khô, sau đó vò quả. Sảy cho vỏ bay hết còn lại hạt. Đem phơi thật khô hạt, sau đó cho vào một túi vải nhỏ, để những nơi thật khô ráo, thoáng*
- Chăm sóc: *không cần chăm sóc, tưới tiêu, không bón phân*



Rau đậu quả xanh

- Tiếng H'Mông: Tâu
- Tiếng Lào: Thua Bơ
- Sử dụng: ăn quả
- Thời gian sử dụng: *Tái sinh, thu hoạch nhiều lần nhưng chỉ một vụ*
- Thời vụ: *Từ tháng 7, lúc mưa xuống nhiều,*
- Làm đất: *Sau khi phát, đốt, dọn sạch và có thể trồng ngay, không cuốc xới. Nếu là đất làm lại thì xới nhẹ cho tơi và làm luống*
- Kiểu trồng: *Có thể làm rãnh theo hàng và gieo hạt trên hàng, rồi lấp lại. Trồng xen với ngô*
- Giống: *mới nhập vào Lóng Lăn đã hàng chục năm nay, gieo bằng hạt*
- Chọn, bảo quản giống: *chọn những quả to đem phơi khô, sảy vỏ lấy hạt cho vào túi để nơi thoáng mát. Hoặc có thể mua giống ngoài chợ*
- Chăm sóc: *Sau 20 ngày trồng có thể làm cỏ 1 lần, không tưới tiêu, không bón phân*
- Thu hoạch: *Dùng tay hái quả cho vào sọt.*



Rau cải củ

- Tiếng H'Mông: *Zau Zúa*
- Tiếng Lào: *Phac cat hua*
- Sử dụng: *ăn thân, củ*
- Thời gian sử dụng: *sử dụng 1 lần, không tái sinh*
- Thời vụ: *Từ tháng 5, lúc mưa xuống, sau 20 ngày thì có thể thu hoạch được. Thu hoạch xong có thể làm vụ khác.*
- Làm đất: *Sau khi phát cây, cỏ, đốt, dọn sạch, có thể gieo hạt mà không cần cuốc xới.*
- Cách trồng: *Vãi đều hạt giống trên đất. Trước kia trồng xen với cây ngô, cây thuốc phiện, các loại rau cải khác, rau thì là. Hiện nay trồng xen với ngô, các loại rau khác*
- Giống: *bản địa, trồng bằng hạt.*
- Chọn, bảo quản giống: *Chọn những vùng cây có quả to, chắc, cắt ngọn có quả đem phơi khô, sau đó vò quả. Sảy cho vỏ bay hết còn lại hạt. Đem phơi thật khô hạt, sau đó cho vào một túi vải nhỏ, để những nơi thật khô ráo, thoáng*
- Chăm sóc: *không cần chăm sóc, tưới tiêu, không bón phân*



Thị trường, giá cả

- Rau của Lóng Lăn không đủ cung cấp cho tất cả các chợ tại Luang Prabang, bởi rau sạch, giá trung bình
- Giá tất cả các loại rau bán tại bản: Từ 2.000kip đến 3.000kip
- Giá bán ở chợ Luang Prabang: Từ 4.000kip đến 6.000 kip



Liên hệ

- Có thể liên hệ giao dịch với: Nang Xy – Hội trưởng hội phụ nữ bản Lóng Lăn
 - Anh Chi Ly – Phó trưởng bản Lóng Lăn
- ĐT: 00856 30 9271717

