



DET NORSKE  
HAGESELSKAP

**Các loại rau, gia vị và thảo dược  
lạ được nhập vào Na Uy**

# Định nghĩa:

Những loại cây nhập ngoại không giới hạn là:

Cây, bộ phận cây hoặc thành phần gia vị được đưa vào Na Uy mà không thuộc những loại cây canh nông có nguồn gốc phổ biến tại Na Uy, nhưng cũng không thuộc vào hàng ngũ gia vị văn hoá ẩm thực truyền thống.



# Ví dụ:

- **Khoai tây:** là loại cây được đưa vào Na Uy 250 năm trước đây. Được phát triển trồng trọt rộng rãi và đã từng là loại ngũ cốc chính, bây giờ ngược về quá khứ.
- **Tỏi và ngô:** 20 - 40 năm trước đây là loại cây rất hiếm. Bây giờ phổ biến hơn và luôn cả việc trồng trọt.
- **Rau cải cúc và rau cải Nhật:** được nhập vào để ăn và phát triển trồng trọt



# Đậu bắp

- Tên tiếng La Tinh là: *Abelmoschus esculentus*
- Tên tiếng Nauy là: Okra
- Tên tiếng Anh là: Gumbo, Ladyfinger, Okra
- Cây họ đậu, trồng ở Êthiôpia và phần đông các vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới.
- Quả thon dài từ 5-12cm và có 6 khía.
- Cây một năm, có thể trồng trong nhà hoặc trong nhà kính. Điều kiện bên ngoài phải ấm áp mới trồng được.
- Hạt nảy mầm sau 10-15 ngày, ở nhiệt độ 20 °C, cây cao khoảng 40cm. Gieo 1-2 hạt trong một chậu( có đường kính miệng là 9cm) điều kiện bên trong và sau đó trồng ở nhà kính hoặc nơi thích nghi.
- Vừa phải và rất ngon miệng, sử dụng như đậu Hà Lan, dùng trong các món hầm hoặc xào với thịt.



# Tỏi

- Tên tiếng La Tinh là: *Allium sativum*
- Tên tiếng Nauy là: Hvitløk
- Tên tiếng Anh là: Garlic
- Là cây có xuất xứ từ trung tâm của Châu Á. Nhưng được trồng rộng rãi khắp nơi trên thế giới.
- Củ tỏi cấu tạo bởi nhiều tép tỏi.
- Mềm nước, màu trắng, vị tỏi rất nồng và cay.
- Tỏi trồng từng tép, mũi nhọn chĩa lên, đặt xuống đất 4 tuần trước khi mùa đông đến. Trồng ở khoảng cách 10-15 cm, khoảng cách giữa các luống là 20-30 cm.
- Dùng làm gia vị để ướp thịt, bỏ vào các món mì, pizza, súp, canh và nước sốt.



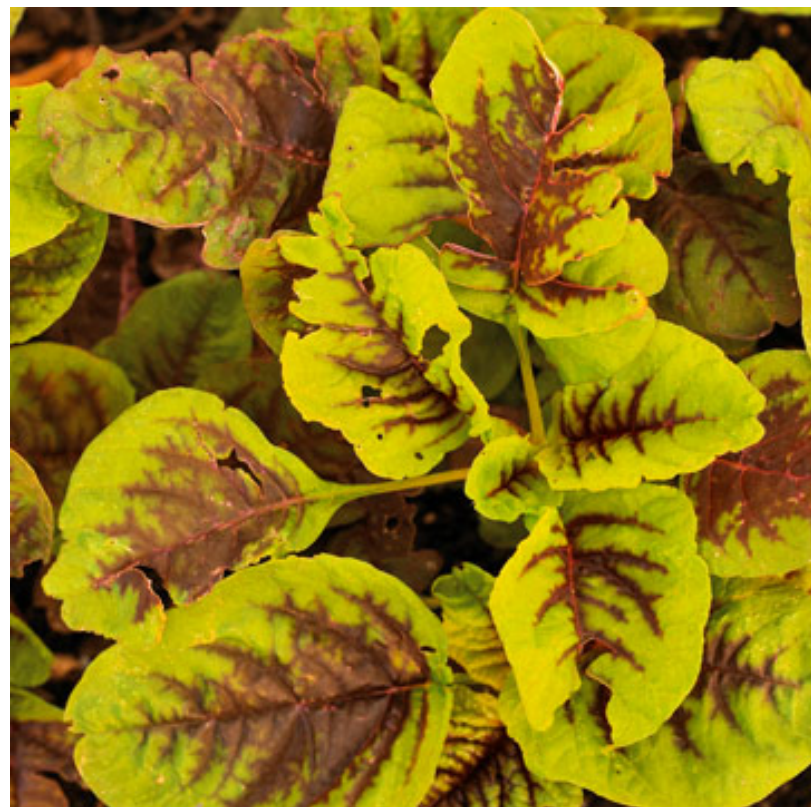
# Hẹ Trung Quốc

- Tên tiếng La Tinh là: *Allium tuberosum*
- Tên tiếng Na Uy là: Kinagressløk , Kinesisk gressløk
- Tên tiếng Anh là: Oriental garlic, Chinese chive
- Trồng rộng rãi ở Nhật Bản, Trung Quốc, Ấn Độ và Nêpal.
- Hẹ mọc từng khóm, giống như hành dại ở Na Uy. Gieo 3-4 hạt mỗi cm, sau đó nhổ đem trồng ở ruộng với khoảng cách là 20cm giữa các cây, nhưng khoảng cách giữa các luống là 30cm.
- Thân, hạt và hoa hẹ đều ăn được, có vị nhẹ của tỏi, có thể sử dụng giống như hành dại (gressløk), hành lá (vårløk) hoặc tỏi. Sử dụng nhiều trong các món chiên cá hoặc thịt.



# Cây mào gà, hay còn gọi là cây mỏng gà

- Tên tiếng La Tinh là: *Amaranthus* spp.
- Tên tiếng Nauy là: Amaranth
- Tên tiếng Anh là: Chinese spinach
  
- Là cây có nguồn gốc từ Nam Mỹ
- Là một loại cây cảnh có hoa và lá với nhiều màu sắc rực rỡ.
- Phương cách trồng trọt: gieo hạt trên đất nhiều dinh dưỡng ở khoảng cách 50cm, thích nắng và nhiệt độ ấm áp.
- Lá và ngọn dùng để làm gỏi (nộm) hoặc nấu canh.





# Rau mỏng tươi

- Tên tiếng La Tinh là: *Basella alba*
- Tên tiếng Nauy là: Malabarspinat , basella
- Tên tiếng Anh là: Indian spinach , Malabar spinach
- Được trồng ở Ấn Độ, Trung Quốc và Châu Âu vào đầu thế kỉ 19 như một loại cây kiểng.
- Lá, cành và thân có vị nhẹ của rau dền
- Có thể trồng ở điều kiện 16-18°C, trồng ở nơi có nhiều ánh nắng khi nào đất ẩm. Có thể trồng trong bầu: cỡ bầu ít nhất là 25cm.
- Có thể dùng thay thế cho rau dền, trộn gỏi (nộm), nấu, xào hoặc chiên nhẹ.
- Lá tươi có thể dùng chung với đồ ăn lạnh hoặc ăn với bánh mì.





# Cải Thụy Sĩ

- Tên tiếng La Tinh là: *Beta vulgaris var. cicla*
- Tên tiếng Nauy là: Mangold, Sølvbete, Bladbete
- Tên tiếng Anh là: Swiss chard
- Là loại cây hai năm, họ nhà dền, thuộc nhóm rau xanh.
- Thông dụng ở vùng Địa Trung Hải, phần đông cả thế giới, luôn cả ở Ả Rập
- Trồng ở ruộng khoảng cách cây từ 20-30cm và khoảng cách luống từ 40-50cm.
- Lá non làm salad còn lá già nấu canh hoặc xào.



# Cây cải Nhật

- Tên tiếng La Tinh là: *Brassica rapa* var. *Nipposinica*, *B.r.* var. *japonica*
- Tên tiếng Nauy là: Mizuna kải , mizunasalat , Kyona
- Tên tiếng Anh là: Mizuna mustard
- Thông dụng ở Trung Quốc và Nhật Bản.
- Lá rất kiểu cọ, nhẵn rất nhiều răng cưa và có màu xanh đậm, thân lá trắng và ngắn.
- Gieo hạt từ 1-2cm, sau khi đất ấm, khoảng cách cây là 20-30cm khoảng cách luống từ 30-50cm. Lá non dùng làm gỏi(nộm) và salad. Lá to và già thì nấu canh, súp, xào hoặc bỏ vào các món mì sợi và mì Ý.
- Hương vị trong lành, nồng và có vị nhẹ của tiêu.



# Rau cải chíp, rau cải trắng



- Tên tiếng La Tinh là: *Brassica rapa ssp. chinensis*
- Tên tiếng Na Uy là: Pak choi , Stilkål
- Tên tiếng Anh là: Bok choi, Pak choi
- Từ Trung Quốc qua Hàn Quốc rồi tới Nhật Bản, nhưng hiện nay thì lan ra cả thế giới.
- Gieo trực tiếp bên ngoài với độ sâu 3cm, khoảng cách giữa các cây từ 15-50cm, khoảng cách luống từ 20-30cm. Thích nhiều nắng nhưng cũng chịu được một chút bóng rợp. Khoảng 30cm cao, sau 6 tuần tăng trưởng thì có thể thu hoạch được.
- Dễ trồng, thích điều kiện lạnh và chịu được sương muối đêm, nhưng không chịu được trường kì.
- Lá và thân tươi có thể sử dụng cho món salad, nhưng cũng có thể luộc, xào và hấp bơ.



# Cây cải Ấn Độ

- Tên tiếng La Tinh là: *Brassica juncea*
- Tên tiếng Nauy là: Indisk bladsennep
- Tên tiếng Anh là: Mútard greens, India/Chinese/Leaf mustard
- Là cây được trồng rộng rãi ở trung tâm Châu Á , vùng Himalaya , vùng Caucasus , Trung Quốc và Đông Nam Á.
- Lá cải có vị mù tạt, nhưng có hậu cay của tiêu.
- Trồng ở điều kiện bên ngoài với khoảng cách cây 20-30cm, khoảng cách luống là 30-50cm. Cây cải Ấn Độ chịu được nhiệt  $-10^{\circ}\text{C}$  vào mùa thu, sau đó tiếp tục phát triển. Trồng sớm hoặc khi đất còn lạnh rất dễ đưa đến tình trạng cây đơm bông mà không có phát triển lá.
- Lá cải Ấn Độ dùng vào các món như gỏi, salad, súp, canh, các món thịt và món đậu nghiền.



# Ớt (Ớt cay)

- Tên tiếng La Tinh là: *Capsicum* spp.
- Tên tiếng Nauy là: Chili
- Tên tiếng Anh gọi là: Chillies , Hot peppers



- Là cây có xuất xứ từ Nam Mỹ, trồng trọt rộng rãi ở Châu Á, Châu Phi và một số vùng ở Châu Âu.
- Quả ớt có màu xanh, đỏ, vàng cam v.v. Rất khác nhau ở mức độ cay.
- Thuộc loại cây nhiều ngày nên phải ươm hạt trong nhà từ tháng 1 cho đến tháng 3, sau đó trồng ra ngoài trên đất màu mỡ. Không thích đất ẩm ướt, thích bóng râm, nắng và nóng hoặc trồng trong nhà kính. Có thể trồng như cây kiểng trên ban công, đặt ở nơi có bóng mát. Canh tác bên ngoài thì phải đậy bằng tấm vải thô nông nghiệp (fiberduk) vào mùa xuân và thu, để đảm bảo nhiệt độ ấm cho cây.
- Khoảng cách giữa luống cây và các cây thông thường là 40cm. Cây ớt có độ cao từ 60-120cm tùy thuộc vào giống.
- Sử dụng ở thể tươi, khô hoặc hun khói làm gia vị



# Rau cải cúc hay được gọi là rau tần ô

- Tên tiếng La Tinh là: *Chrysanthemum coronarium*
- Tên tiếng Nauy là: Shungiku , Tong hu , Spiselig krysantemum
- Tên tiếng Anh là: Edible chrysanthemum, Chop - suey -green.
- Là cây một năm, trồng ở Địa Trung Hải, Trung Quốc, Nhật Bản và Đông Nam Á.
- Cấu trúc hoa đơn giản, thường là màu vàng, rất điển hình, có vị thơm nặng.
- Gieo trực tiếp bên ngoài ở khoảng cách 5-15cm và khoảng cách luống là 30cm, có thể trồng nguyên cả mùa sinh trưởng.
- Lá và thân non ăn sống, luộc xào, nấu canh như món riêng hoặc bỏ vô súp và các món hầm theo kiểu phương tây, thành phần chính trong món xào kiểu Tàu.





# Rau mùi hay còn gọi ngò, ngò rí, ngổ thơm, hồ tụy, nguyên tụy, hương tụy.

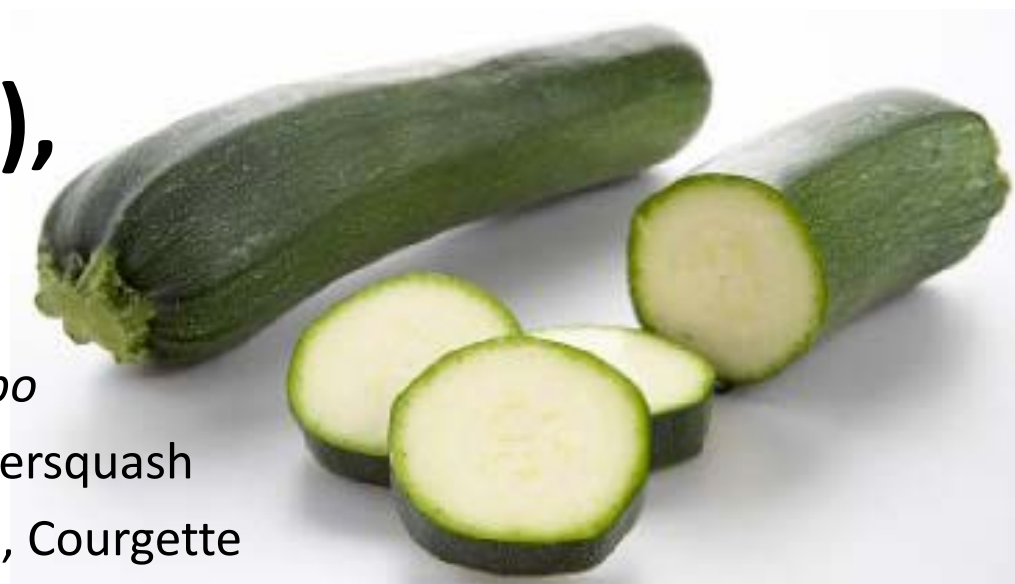


- Tên tiếng La Tinh là: *Coriandrum sativum*
- Tên tiếng Nauy là: Koriander
- Tên tiếng Anh là: Coriander
  
- Trồng rộng rãi ở Ấn Độ, Trung Quốc và Ai Cập từ 3000 năm trước, rất quý ở vùng Caribbean, Ấn Độ và Trung Quốc.
- Lá ngò rí thì sử dụng tươi còn hạt ngò thì phơi khô làm gia vị, không thể sử dụng lẫn lộn nhau.
- Ngò rí rất dễ trồng, có thể gieo bên ngoài từ tháng 5.
- Hạt ngò rí rất hợp với món cơm trộn, cơm chiên, thịt hầm, salad, món gà, món cá, nước sốt, món rau, canh, chiên và gia vị vài loại bánh tây. Lá ngò rí hợp với các món rau trộn, gỏi(nộm) và các món gà.





# Mướp tây (squash), mướp Mỹ



- Tên tiếng La Tinh là: *Cucurbita pepo*
  - Tên tiếng Nauy là: Squash , Sommersquash
  - Tên tiếng Anh là: Summer squash , Courgette
- 
- Gieo hạt trong nhà vào tháng 4 đến tháng 5 nhiệt độ khoảng 25°C, cho đến khi hạt nảy mầm thì hạ nhiệt độ xuống hơi mát hơn. Sau đó đem ra ngoài trồng khi nào thời tiết không có sương muối đêm nữa. Nên đặt bằng vải thô nông nghiệp(fiberduk) để đảm bảo nhiệt độ ấm cho cây. Khoảng cách cây và khoảng cách các luống là 1-2m.
  - Thu hoạch khi còn non, giống như dưa leo, có hạt trung lập, sử dụng tươi trong salad, gỏi(nộm), các món hầm xào, nướng.v.v. Làm phụ kiện cho các món thịt và cá.



# Cây sả

- Tên tiếng La Tinh là: *Cymbopogon citratus*
- Tên tiếng Nauy là: Sitrongress
- Tên tiếng Anh là: Lemon grass, Oil grass
  
- Có thể cao đến 90 cm. Lá thon và sừng nhám có đường gân rất rõ rệt và có màu xanh đậm.
- Phát triển nhanh, ưa đất ẩm và nhiều phân. Phải trồng nhà kính, nhiệt độ không được thấp hơn 13°C, nhân nguồn nhanh và chia bụi tách gốc.
- Sử dụng rất nhiều trong các món Thái, hậu chua, vì pha lẫn vị chanh và gừng, thân ốm và dài, sử dụng tươi.
- Sử dụng trong các món súp, salad, gỏi (nộm), hầm, các món hải sản và các món xào.



# Rau muống

- Tên tiếng La Tinh là: *Ipomoea aquatica*
- Tên tiếng Na Uy là: Vannspinat
- Tên tiếng Anh là: Chinese water spinach, Swamp cabbage, Kangkong, Water convolvulus, Riverspinach, Water mornight glory, Chinese spinach.



- Rau muống trồng ở vùng nhiệt đới và cận nhiệt đới ở vùng Đông và Đông Nam Á.
- Trồng ở khoảng cách 15-25 cm, khoảng cách giữa các luống là 15-30cm.
- Chỉ trồng được ở Na Uy vào mùa hè thật nóng và ẩm.
- Ăn sống, luộc, nấu canh hoặc xào. Sử dụng trong salad, gỏi(nộm), súp và trong các món cá và các món thịt.



# Rau húng lủi hay còn gọi là rau thơm

- Tên tiếng La Tinh là: *Mentha* var.
- Tên tiếng Na Uy là: Mynte
- Tên tiếng Anh là: Mint
- Nhiều loại khác nhau, có hương thơm rất đặc trưng.
- Mọc từng bụi và sống nhiều năm, có chiều cao từ 30-100 cm.
- Phát triển nhân nguồn bằng cách chia gốc(rễ). Không nên sử dụng hạt để nhân nguồn vì quá trình thụ phấn có thể làm mất đi những đặc điểm tốt của giống.
- Lá làm gia vị
- Thích hợp với các món thịt cừu, các món cá, gỏi(nộm) và gia vị trong bơ.
- Hương bạc hà, dùng làm gia vị cho nhiều loại thức uống.



# Rau tía tô

- Tên tiếng La Tinh là: *Perilla frutescens var. crispa*
- Tên tiếng Nauy là: Perilla
- Tên tiếng Anh là: Beefsteak plant, shiso
- Trồng ở Đông Á, Bắc Mỹ và Nhật Bản.
- Gieo cạn, nhiệt độ trong nhà khoảng 20°C. Trồng ra ngoài với khoảng cách 20-30cm và khoảng cách luống là 30-60cm, khi đất đã ấm nên đặt cây bằng vải thô nông nghiệp (fiberduk) để đảm bảo nhiệt độ ấm về đêm.
- Lá tía tô có thể sử dụng như rau sống hoặc bỏ vô các món như sushi, súp, các món cơm trộn.v.v.



# Đậu tây

- Tên tiếng La Tinh là: *Phaseolus vulgaris*
- Tên tiếng Na Uy là: Borlottibønner, Borlottobønner, Tranebærbønner
- Tên tiếng Anh là: Borlotti beans, Roman beans
- Hạt đậu to trung bình, là một loại đặc sản của Ý. Được bán ở dạng tươi nguyên trái hay hạt đậu khô. Quả đậu và hạt đậu đều có hình vân đỏ không đều nhau.
- Đến khi đất ấm thì gieo đậu sâu khoảng 4cm và khoảng cách là 20cm. Đậu tây thích đất màu mỡ ,phải làm giàn leo như đậu đờng.
- Là nguyên liệu phụ trong nhiều món ăn, nhất là trang trí trong các món gỏi (nộm) và món salad.
- Có thể xào, nấu, hấp bơ, nấu như sau đó nghiền nát là món đậu stuing ở Na Uy, là nguyên liệu trong các món hầm thịt hay cá.





# Cà tím



- Tên tiếng La Tinh là: *Solanum melongena*
- Tên tiếng Nauy là: aubergine, eggfrukt
- Tên tiếng Anh là: Aubergine, Eggplant
  
- Là cây có nguồn gốc từ Châu Á, nhất là ở vòng quanh Địa Trung Hải, nhưng mọc rải rác toàn cầu.
- Phương cách trồng trọt: là loại cây lâu ngày nên phải ươm hạt bên trong nhà /nhà kính điều kiện nhiệt độ 25 °C, sau khi hạt nảy mầm thì hạ nhiệt độ xuống 20°C và cần có nhiều ánh sáng. Khi cây đạt 25cm thì cắt ngọn để kích thích đâm tược, thông thường từ 2-4 tược. Trồng trong chậu to ở nhà kính, nhưng khi hè ấm áp có thể trồng trên ban công hoặc nơi có nhiều nắng và nóng.
- Trái sống (chưa nấu chín) có chứa độc tố solanin
- Giống cà này ngoài màu tím còn có màu đỏ và màu vàng.
- Cà tím rất dễ sử dụng: có thể nấu, nghiền ra, xào, nướng hoặc dồn thịt v.v.





# Ngô hay còn gọi là bắp

- Tên tiếng La Tinh là: *Zea mays var. Saccharata*
- Tên tiếng Nauy là: Mais, Sukkermals
- Tên tiếng Anh là: Sweet corn , Maize
  
- Thuộc cây ngũ cốc một năm.
- Có nguồn gốc từ những vùng cao nguyên Pêru, Ecuador và Bôlivia và các vùng ở Mêhicô và Trung Mỹ.
- Gieo mỗi hạt trong một bầu đất vào thời điểm tháng 3 đến tháng 4 với điều kiện thời tiết trong nhà. Khi nào thời tiết không còn xuống độ âm về đêm thì đem cây ra ngoài trồng ở nơi có nhiều nắng. Khoảng cách giữa các cây là 40 cm, khoảng cách giữa các luống là 80 cm. Ngô thu hoạch vào tháng 8 và tháng 9.
- Quả ngô (bắp) đem nấu hoặc nướng.

