growing food IN THE CITY

Gardening in Western Washington

Trồng Trọt Thực Phẩm Ở Phía Tây Washington

Seattle's climate is cool and wet, with cool dry summers. So heat-loving crops from hotter climates, like tomatoes, corn and peppers, are harder to grow here. But our mild spring, fall, and winter weather allows us to grow cool-loving Asian greens, kale, collards, spinach, and onions year 'round.

Starting Your Garden

Learn in this guide how to:

Choose a place to garden

- You need at least 6 hours of sun – without shade from trees or buildings. Make sure a water supply is close.
- Consider sharing garden space with neighbors, or join a P-Patch or other community garden.

Prepare your soil for planting

- Dig compost into the soil, or bury plant and food scraps.
- Mound up soil into raised beds.

Choose the right seeds to plant

- Grow what your family likes to eat, but choose vegetables that will grow well in our cool weather.
- Plant seeds at the depth and spacing on the seed packet.
- Plant when the soil is warm enough Select seeds that say "80 days" or less to harvest on the seed packet.

➔ **See calendar on back.**

Wait until May 15 to seed or transplant heat-loving plants.

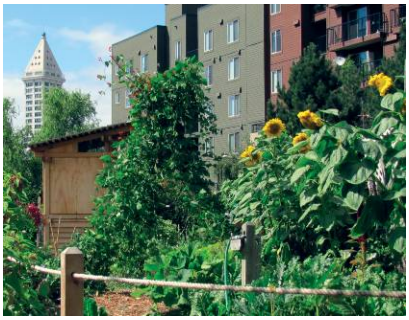
- Tomatoes, peppers and eggplant should be started in a greenhouse, then transplanted to beds in May.

Water and weed your garden

- Seedlings need water daily. Water mature plants 2-3 times a week if it hasn't rained.

Harvest, and prepare garden for winter

- Ask other gardeners when to harvest, or read seed packet.
- Cover beds before winter with mulch, or plant winter cover crops.



Seattle có khí hậu mát mẻ và ẩm ướt, với mùa hè mát và khô. Vì thế những cây ưa nóng từ những vùng khí hậu nóng hơn, như cà chua, bắp và ớt Đà Lạt khó trồng hơn ở đây. Nhưng thời tiết ôn hòa trong mùa xuân, mùa thu, và mùa đông của chúng ta cho phép chúng ta trồng những loại rau củ ưa mát như các loại rau xanh Á Châu, cải xoăn, cải đắng, rau dền, và hành quanh năm.

Chuẩn Bị Vườn Của Quý Vị

Tìm hiểu trong tập hướng dẫn này cách thức:

Chọn một chỗ để làm vườn

- Quý vị cần tối thiểu 6 giờ ánh nắng mặt trời – không bị bóng râm từ cây cối hoặc các tòa nhà. Hãy chắc chắn là hệ thống nước nằm gần đó.
- Hãy nghĩ đến việc dùng chung vườn với những người hàng xóm của quý vị, hoặc tham gia vào vườn P-Patch hoặc vườn cộng đồng khác.

Chuẩn bị đất đai để trồng trọt

- Xới phân hữu cơ vào đất, hoặc chôn cây cỏ và rác thực phẩm.
- Đắp đất thành những luống đất vồng (luống nổi).

Chọn đúng hạt giống để trồng

- Trồng những gì gia đình quý vị thích ăn, nhưng chọn những loại rau củ dễ lớn trong thời tiết mát mẻ của chúng ta.
- Trồng hạt giống ở độ sâu và khoảng cách như được chỉ dẫn trên túi đựng hạt giống.
- Trồng khi đất đủ ấm. Chọn những hạt giống ghi thời gian thu hoạch là "80 ngày" hoặc ít hơn trên túi đựng hạt giống.

➔ **Xem Lịch ở phía sau**.

Đợi cho đến ngày 15 tháng Năm để gieo hạt hoặc chuyển các cây ưa nóng ra ngoài.

- Cà chua, ớt Đà Lạt và cà tím nên được bắt đầu trong nhà kính, sau đó chuyển ra các luống đất vào tháng Năm.

Tưới nước và nhổ cỏ dại cho vườn của quý vị

- Cây con cần nước hàng ngày. Tưới nước cho cây đã lớn từ 2-3 lần mỗi tuần nếu trời không mưa.

Thu hoạch, và chuẩn bị vườn cho mùa đông

- Hãy hỏi những người làm vườn khác khi nào thu hoạch, hoặc đọc túi đựng hạt giống.
- Phủ bổi các luống đất trước mùa đông, hoặc các cây trồng trọt cho vụ đông.

Questions? Garden Hotline (206) 633-0224 **Có thắc mắc? Xin gọi Đường Dây Trợ Giúp Về Vườn Tược**

City of Seattle Available in alternate formats on request: (206) 633-0224 TTY: (206) 233-7241

Printed on recycled paper *Growing Food: Gardening in Washington* – **English/Vietnamese** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 3/12

Choose a Place to Garden

Where is there sun?

Most vegetables need at least six hours of direct sunlight a day to grow well. Watch where the sun shines on your yard, and pick the sunniest spots to garden. Trees or buildings can block the sun, especially in spring or fall. A south-facing wall will warm quickly in the spring, and be good for heat-loving plants like tomatoes and peppers in summer.

Where can you grow?

Turn sunny lawn areas into garden by removing and composting the sod. Or to kill the lawn by covering it with 12 inches (30 cm) of wet fall leaves in November. Cover the leaves with cardboard or black plastic. Wait until May to dig up the area and start planting.

Build raised beds. Mix soil with compost. Mound the soil up into a raised bed to help the soil warm in spring. Plan paths between beds so you never walk on your loose, compost-amended soil. You can add sides to your raised beds made from concrete blocks, broken concrete, wood or plastic lumber. Don't use chemically treated wood.

Try gardening in containers. You can use large pots or half-barrels to grow tomatoes, peppers, greens, even berries.

Grow vertically on a sunny wall or in a window. Climbing plants like beans, tomatoes and cucumbers will grow if you provide good soil and poles for support.

Share with a neighbor, or join a community garden! Seattle's P-Patch program can help you find a community garden near where you live. They are great places to grow food, learn, and meet other gardeners.

Chọn Một Chỗ Để Làm Vườn

Ở đâu có ánh nắng mặt trời?

Hầu hết các loại rau củ cần tối thiểu sáu giờ ánh nắng mặt trời trực tiếp mỗi ngày để lớn nhanh. Hãy xem những nơi nào trong vườn của quý vị có ánh nắng mặt trời, và chọn những chỗ có nhiều ánh nắng nhất để trồng. Cây và những tòa nhà có thể che khuất mặt trời, nhất là vào mùa xuân hoặc mùa thu. Vách xoay về hướng nam sẽ ấm rất nhanh trong mùa xuân và sẽ tốt cho những cây ưa nóng như cà chua và ớt Đà Lạt trong mùa hè.

Quý vị có thể trồng ở đâu?

Biến những bãi cỏ nhiều ánh nắng thành vườn bằng cách bỏ và lấy mảng cỏ làm phân ủ. Hoặc để hủy bỏ bãi cỏ bằng cách phủ lên 12 inch (30 cm) lá rụng mùa thu còn đang ẩm ướt trong tháng Mười Một. Phủ giấy các tông hoặc vải nhựa đen lên lá cây. Đợi đến tháng Năm để đào xới khu vực này và bắt đầu trồng trọt.

Đắp các vồng đất, luống đất, ô đất để trồng. Trộn đất với phân ủ. Đắp đất thành từng vồng để giúp đất ấm trong mùa xuân. Dự trù làm những lối đi giữa các luống đất để quý vị không bước lên đất xốp đã được bón phân. Quý vị có thể làm thêm các cạnh rìa cho các vồng đất của quý vị bằng gạch xi măng, gạch vỡ, gỗ hoặc gỗ nhựa. Đừng dùng loại gỗ đã ướp hóa chất.

Thử trồng trọt trong chậu. Quý vị có thể dùng các chậu lớn hoặc thùng lớn cắt đôi để trồng cà chua, ớt Đà Lạt, rau xanh, và ngay cả các loại dâu.

Trồng dây leo ở những vách nhiều ánh nắng hoặc ở cửa sổ. Các loại cây leo như đậu que, cà chua và dưa leo sẽ mọc tốt nếu quý vị có đất tốt và có giàn để cây leo.

Chia sẻ với hàng xóm, hoặc tham gia vào một vườn cộng đồng! Chương trình P-Patch của thành phố Seattle có thể giúp quý vị tìm một vườn cộng đồng gần nơi quý vị sống. Đó là những địa điểm rất tốt để trồng trọt thực phẩm, tìm hiểu, và gặp gỡ những người làm vườn khác.

Testing your soil for lead or other contamination
Soil near old houses with peeling paint, or next to streets or in industrial areas may have lead, arsenic, or other contamination.

Call the Garden Hotline to find out where to get your soil tested, or to get a copy of WSU's *Gardening on Contaminated Soils*. If you suspect that your soil is contaminated, build a raised bed and add 8 inches (20 cm) of fresh soil with compost.

Thử nghiệm đất của quý vị để tìm chất chì hoặc các chất ô nhiễm khác
Đất ở gần các ngôi nhà cũ bị tróc sơn, gần đường phố hoặc trong các khu vực công nghiệp có thể có chất chì, thạch tín hoặc các chất ô nhiễm khác.

Xin gọi Garden Hotline (Đường Dây Trợ Giúp Về Vườn Tược) để biết nơi thử nghiệm đất của quý vị, hoặc để lấy một bản sao *Gardening on Contaminated Soils* (Làm Vườn Trên Đất Bị Ô Nhiễm) của WSU. Nếu quý vị nghi ngờ đất của quý vị bị ô nhiễm, hãy đắp một luống đất vồng và đổ thêm 8 inch (20 cm) đất mới có trộn phân hữu cơ.

Prepare Soil for Planting

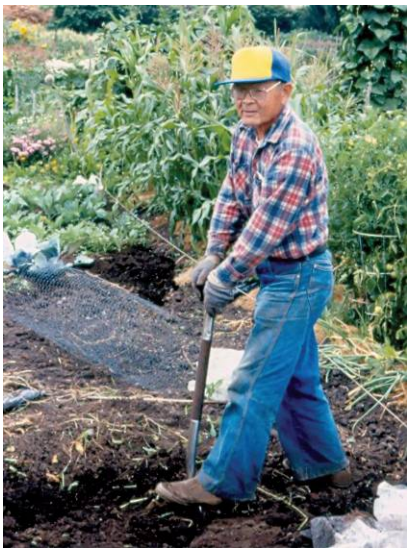
Compost is decomposed plants (leaves, grass, dead plants) and food waste. Compost helps soil holds nutrients and water to grow healthy plants. You can make your own compost from grass clippings, leaves, sod, weeds, plants and food wastes, or you can buy compost. You can also bury food waste in the garden, or chop and drop plants.

Mulch is any material you spread on top of the soil, to conserve water, control weeds, and slowly feed the soil as it decomposes. Good mulches for gardens include fall leaves, plant and grass clippings, straw, coffee hulls, or compost.

Mix compost into your garden soil.

Dig to loosen the soil 8 to 12 inches deep (20-30 cm) with a shovel or garden fork. Spread compost 2 or 3 inches deep (5-8cm). Then mix the compost into the soil.

Or bury food and plant waste at least 6 inches (15 cm) deep to compost.



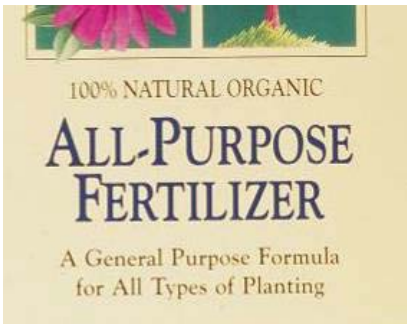
Soil for container growing

Mix one part compost with two parts sandy soil. Drainage in containers can be improved by adding a larger material like pea gravel or medium bark. You can also buy pre-mixed "potting soil." If you have old potting soil in containers, you can add about 1/4 compost to freshen it for a new growing season.

Buying fertilizer? Look for "organic".

While vegetables get most of the nutrients they need from compost, a complete "organic" (from natural sources) fertilizer can speed their growth. Look for "organic vegetable fertilizer" or fish fertilizer at your garden store.

Get a soil test to discover other nutrient needs. Washington soils may need lime every few years, which adds calcium and reduces acidity. Mix about 4 pounds (1.5 kg) of lime into soil per 100 square feet (9.3 square meters). Ask the Garden Hotline where you can send your soil sample for a test that will tell you about lime and other nutrient needs.



Chuẩn Bị Đất Để Trồng Trọt

Phân ủ là thực vật bị phân hủy (lá, cỏ, cây cối chết) và thực phẩm dư thừa đã phân hủy. Phân ủ có thể giúp đất giữ lại chất dinh dưỡng và nước để trồng trọt cây và rau khỏe mạnh. Quý vị có thể tự ủ phân từ vụn cỏ, lá, mảng cỏ, cỏ dại, cây cối và thực phẩm dư thừa, hoặc quý vị có thể mua phân ủ. Quý vị cũng có thể chôn thực phẩm dư thừa trong vườn, hoặc chặt nhỏ cây cối rơi rớt trong vườn.

Bổi đắp là những gì quý vị trải đều trên bề mặt đất đai để giữ nước, hạn chế cỏ dại, và từ từ vun bón đất đai khi lớp bổi đắp phân hủy. Bổi đắp tốt cho vườn tược bao gồm lá rụng trong mùa thu, cây cối và cỏ cắt xén, rơm, vỏ cà phê, hoặc phân ủ.

Trộn phân ủ vào trong đất vườn của quý vị.

Đào xới cho tơi đất sâu từ 8 đến 12 inch (20-30 cm) bằng xẻng hoặc chĩa xới đất. Trải đều phân ủ hữu cơ dày khoảng 2 hoặc 3 inch (5-8 cm). Sau đó trộn phân hữu cơ vào đất.

Hoặc chôn thực phẩm dư thừa và cây cối, nhánh, cành, lá cây rơi rớt xuống sâu dưới đất tối thiểu 6 inch (15 cm) để làm phân ủ.

Đất để trồng trọt trong chậu

Trộn một phần phân ủ với hai phần đất cát. Nước có thể thoát tốt hơn trong các chậu bằng cách thêm những vật liệu lớn hơn như sỏi nhỏ cỡ hạt đậu hoặc vỏ cây cỡ trung. Quý vị cũng có thể mua loại "potting soil" (đất trồng trong chậu) đã được trộn sẵn. Nếu quý vị có đất chậu cũ, quý vị có thể thêm vào ¼ phân ủ để làm đất tươi lại cho mùa trồng trọt mới.

Đang tìm mua phân bón? Hãy kiếm loại "organic" (hữu cơ).

Tuy rau củ tiếp nhận phần lớn chất dinh dưỡng cần thiết từ phân ủ, phân bón hoàn toàn "hữu cơ" (từ các nguồn thiên nhiên) có thể làm tăng nhanh tiến trình phát triển cây trồng. Hãy tìm loại "organic vegetable fertilizer" (phân bón tự nhiên cho rau củ) hoặc phân bón làm từ cá tại tiệm bán đồ làm vườn của quý vị.

Hãy thử nghiệm đất để khám phá, tìm kiếm những nhu cầu dinh dưỡng khác. Đất đai của tiểu bang Washington có thể cần bón vôi vài năm một lần để thêm calcium và giảm bớt nồng độ acid. Trộn khoảng 4 pounds (1.5 kg) vôi vào đất cho 100 bộ vuông (9.3 mét vuông). Hãy hỏi Garden Hotline để biết nơi nào quý vị có thể gửi mẫu đất của quý vị đến để thử nghiệm và cho quý vị biết về vôi và các nhu cầu dinh dưỡng khác.

Plant the Right Seeds, at the Right Time

Choose plants that grow well in our cool climate.

Grow what your family likes to eat, but choose varieties of vegetables that will grow well in our cool, wet spring weather and cool, dry summers.

When to plant

Seeds need soil warm enough to sprout – typically at least 50-60°F (10-16°C). You can wait until the soil warms in May, or use a plastic cover to warm it more quickly.

Read seed packets for planting dates, and choose ones that say "80 days" or less to harvest. Peas and potatoes can be planted in March, but leafy greens should wait until April, and heat-loving crops like corn until late May.

Or buy seedling plants of heat-loving, long-season tomatoes, peppers, and eggplant, to transplant into the garden in late May. You can also grow them yourself from seeds planted indoors in March, in containers in a sunny window.

➔ **See the Calendar on back page.**

Planting seeds

Read the seed packet for planting depth and time. Tiny seeds like lettuce, carrots, and collards can be scattered on the prepared soil surface, then covered with a thin layer of compost or soil. Don't plant these tiny seeds too deep! Larger seeds like peas, corn, and squash can be pushed with your finger one at a time into the prepared soil, at the depth and spacing described on the packet. Then water slowly to deeply moisten the soil.

Transplant heat-loving plants from greenhouse to garden in late May.

Make a hole as wide the seedling's roots. Add compost or a sprinkle of fertilizer. Spread roots out, and gently push soil in around the roots. Water well. Plant at the same depth as the plant was in the pot at the greenhouse.

Water young seedlings regularly. Cover and protect seedling plants from extreme heat or cold until they are strong.

Trồng Đúng Hạt Giống, Đúng Thời Điểm

Hãy chọn những loại cây dễ trồng trong điều kiện khí hậu mát mẻ của chúng ta.

Trồng những gì gia đình quý vị thích ăn, nhưng hãy chọn đủ loại rau củ khác nhau dễ trồng, mau lớn trong thời tiết mùa xuân mát mẻ, ẩm ướt và thời tiết hè mát, khô.

Khi nào trồng

Hạt giống cần đất đủ ấm để nảy mầm – thông thường tối thiểu là 50-60°F (10-16°C). Quý vị có thể đợi đến tháng Năm khi đất ấm, hoặc dùng vải nhựa hoặc bao bố phủ lên để làm đất ấm nhanh hơn.

Đọc túi đựng hạt giống để biết ngày trồng, và chọn những loại hạt giống ghi thu hoạch trong "80 ngày" hoặc ít hơn. Đậu hòa lan và khoai tây có thể trồng vào tháng Ba, nhưng rau xanh nên đợi đến tháng Tư, và những loại cây ưa nóng như bắp thì nên đợi đến cuối tháng Năm.

Hoặc mua cây con loại ưa nóng, có mùa trồng kéo dài lâu hơn như cà chua, ớt Đà Lạt, và cà tím, để chuyển ra vườn vào cuối tháng Năm. Quý vị cũng có thể tự trồng hạt gieo trong nhà vào tháng Ba, trong các chậu để ở cửa sổ nhiều ánh nắng mặt trời.

➔ **Xin xem Lịch ở trang sau.**

Gieo hạt

Đọc túi đựng hạt giống để biết độ sâu trồng cây và thời gian. Hạt giống nhỏ như rau diếp (rau xà-lách), cà rốt, và cải đắng có thể rải đều trên mặt đất đã chuẩn bị sẵn, sau đó, phủ bằng một lớp phân ủ hoặc lớp đất mỏng. Đừng trồng những hạt giống nhỏ này quá sâu! Những hạt giống lớn hơn như đậu hòa lan, bắp, và bí có thể được ấn xuống đất bằng ngón tay mỗi lần một hạt, ở độ sâu và khoảng cách được chỉ dẫn trên túi đựng. Sau đó, tưới nước chậm rãi cho ngấm sâu vào đất.

Chuyển các cây ưa nắng từ nhà kính ra vườn vào cuối tháng Năm.

Đào một lỗ rộng bằng rễ của cây con. Thêm phân ủ hoặc rắc phân bón. Trải đều rễ ra, và nhẹ nhàng ấn đất vào xung quanh rễ. Tưới nước thật kỹ. Trồng ở cùng độ sâu như cây trồng trong chậu ở nhà kính.

Tưới các cây con thường xuyên. Che phủ và bảo vệ các cây con để không bị nắng hoặc lạnh quá mức cho đến khi cây vững chãi.

Thin and space plants – give them room to grow.

Follow the spacing directions on the seed packet. After seeds sprout and have a few leaves, thin (remove) seedlings to that spacing. You can also transplant seedlings from crowded areas to areas that aren't full. This will ensure that plants have enough room to grow, and give you a bigger harvest. You can eat the little plants you pull as salad.

Làm thưa và trồng cách khoảng – cho cây có chỗ lớn lên.

Làm theo chỉ dẫn về khoảng cách ghi trên túi đựng hạt giống. Sau khi hạt nẩy mầm và có một vài lá, hãy làm thưa (nhổ dời đi) các cây con để giữ khoảng cách theo chỉ dẫn. Quý vị cũng có thể dời các cây con từ những chỗ mọc chen chúc sang những chỗ còn trống. Việc này sẽ bảo đảm giúp cây có đủ chỗ để phát triển, và giúp quý vị thu hoạch nhiều hơn. Quý vị có thể ăn những cây nhỏ quý vị nhổ lên như xà lách.

Succession planting

Plant more seeds every few weeks as long as the weather is warm, so that your harvest will continue into the fall. But don't plant cool-loving crops like peas and spinach in hot July weather. Plant fall cool crops in August to early September.

Trồng trọt liên tiếp

Trồng thêm hạt giống vài tuần một lần nếu thời tiết vẫn ấm, để mùa thu hoạch của quý vị được liên tục cho đến mùa thu. Nhưng đừng trồng những loại cây ưa thời tiết mát như đậu hòa lan và rau dền vào thời tiết nóng trong tháng Bảy. Hãy trồng những cây thích hợp với thời tiết mát của mùa thu vào tháng Tám hoặc đầu tháng Chín.

Rotate crops

Some crops get diseases that stay in the soil for a year or more. And some crops use up soil nutrients quickly. **To avoid problems, rotate (move) crop families to a different bed each year.** ➔

Luân canh

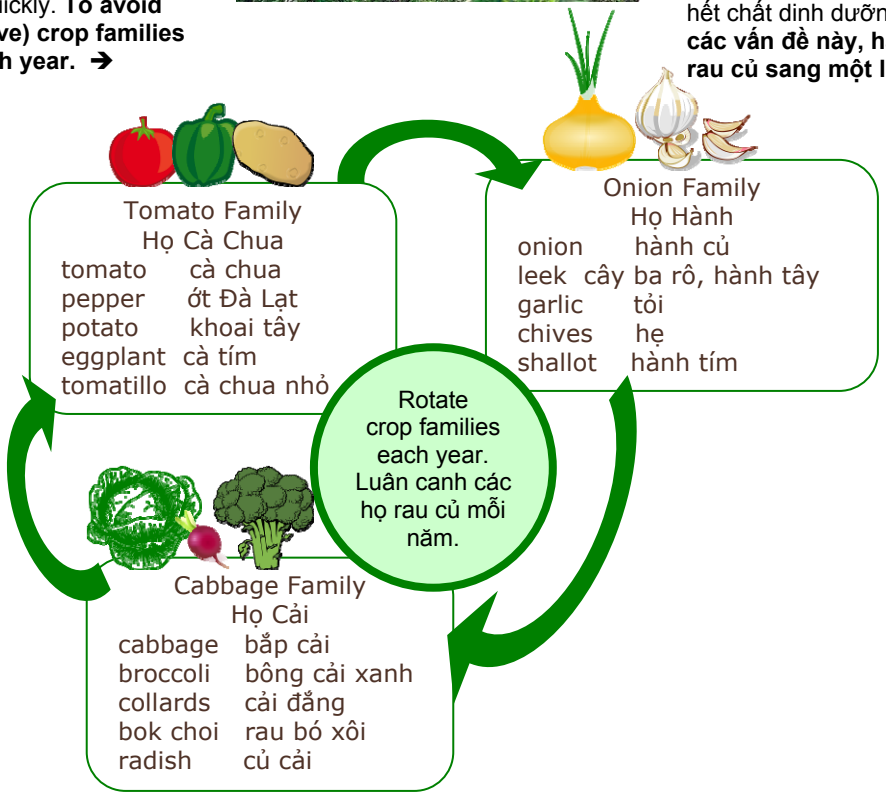
Một số cây bị nhiễm bệnh còn lưu lại trong mặt đất suốt cả năm hoặc lâu hơn. Và một số cây dùng hết chất dinh dưỡng trong đất rất nhanh. **Để tránh các vấn đề này, hãy luân canh (đổi chỗ) các họ rau củ sang một luống khác mỗi năm.** ➔

Example

1st Year:
- Bed A Tomato
- Bed B Onion
- Bed C Cabbage

2nd Year:
- Bed A Cabbage
- Bed B Tomato
- Bed C Onion

3rd Year:
- Bed A Onion
- Bed B Cabbage
- Bed C Tomato



Ví dụ:

Năm Thứ Nhất:
- Luống A Cà Chua
- Luống B Hành
- Luống C Bắp Cải

Năm Thứ Nhì:
- Luống A Bắp Cải
- Luống B Cà Chua
- Luống C Hành

Năm Thứ Ba:
- Luống A Hành
- Luống B Bắp Cải
- Luống C Cà Chua

Other vegetable families that benefit from changing locations each year:

cilantro carrot parsley
beet chard spinach
corn wheat teff
cucumber melon squash
lettuce radicchio endive
pea bean clover

These families can all be planted together with the tomato, cabbage, and onion families.

Các họ rau củ khác cũng có lợi khi đổi vị trí mỗi năm:

ngò cà rốt ngò tây
củ cải đường (củ dền đỏ) cải bẹ xanh rau dền
bắp lúa mì ngũ cốc
dưa leo dưa hấu trái bí
rau diếp bắp cải tím rau đắng
đậu hòa lan đậu cỏ ba lá

Những họ này có thể trồng chung với các họ cà chua, bắp cải và hành.

Water your garden

Check your garden daily in hot summer weather. Water before vegetables droop, or when the soil feels dry 2 inches (5 cm) down. In cooler, rainy spring and fall you'll only need to water young seedlings. Direct water to the plant roots. Use a watering wand, or in flat areas lay out a soaker hose between rows and cover it with mulch. Water enough to moisten the whole root zone – dig a few inches down to see if the soil is moist. Plants in containers dry out more quickly than in the garden. Always water in the evening or early morning, to avoid evaporation waste and prevent wet plant damage from the mid-day sun.

Control weeds and pests

Spread mulch (leaves, grass clippings) **and pull weeds** before they go to seed.

Most bugs are good bugs that help control pests. Learn which bugs are problems, and how to control them.

Don't use chemical pesticides. They can poison your family and birds, pets, and fish. Call the Garden Hotline to identify pest or weed problems, and learn about non-toxic solutions.

Garden All Year

Our climate is cool and wet in spring and fall, and usually above freezing in winter. So heat-loving plants like corn are hard to grow, but cool-loving plants are easy.

Extend your season with cold-hardy crops. Bok choi, kale, collards, broccoli, carrots, leeks, and garlic can be planted in late summer or early fall to grow for harvest all winter or in spring.

➔ See the Calendar on back page.

Grow under cover. Start spring plants in a greenhouse or "cold frame," or extend fall growth with a plastic cover.

Plant berries and other plants that grow for many years Add these plants to your landscape wherever there's sun: blueberries and strawberries, artichokes, asparagus, even dwarf fruit trees or grapes. Ask the Garden Hotline about best varieties for our climate.

Tưới nước cho vườn của quý vị

Hãy xem xét vườn của quý vị hàng ngày khi thời tiết nóng trong mùa hè. Tưới nước trước khi rau củ héo, rũ xuống, hoặc khi đất bị khô sâu xuống khoảng 2 inch (5 cm). Khi thời tiết mùa xuân và mùa thu mát mẻ hơn, có mưa, quý vị chỉ cần tưới nước cho các cây nhỏ. Tưới thẳng vào gốc cây. Dùng một cần tưới nước, hoặc ở những bề mặt bằng phẳng, đặt ống tưới nước có đục lỗ ở giữa các hàng và phủ lên một lớp bổi. Tưới đủ nước cho ướt toàn bộ vùng rễ - đào sâu một vài inch để xem đất có ướt hay không. Các cây trồng trong chậu khô nhanh hơn trồng trong vườn. Luôn tưới nước vào buổi tối hoặc sáng sớm để tránh nước bốc hơi lãng phí và tránh cây đang ướt nước bị hư hại do ánh nắng mặt trời lúc giữa ngày.

Hạn chế cỏ dại và côn trùng có hại

Trải đều lớp bổi đắp (lá, cỏ cắt vụn) **và nhổ cỏ dại** trước khi cỏ kết hạt.

Hầu hết các loài côn trùng đều có ích, giúp hạn chế sâu bọ có hại. Hãy tìm hiểu những loại côn trùng, sâu bọ nào tác hại, và cách để hạn chế những loại này.

Đừng dùng thuốc trừ sâu bằng hóa chất. Các loại thuốc này có thể gây độc hại cho gia đình quý vị, chim chóc, thú nuôi và cá. Hãy gọi Garden Hotline để xác định rõ những vấn đề sâu bọ hoặc cỏ dại, và tìm hiểu các giải pháp không độc hại.

Làm Vườn Quanh Năm

Chúng ta có khí hậu mát mẻ và ẩm ướt trong mùa xuân và mùa thu, và thường là ấm hơn nhiệt độ đông đá vào mùa đông. Vì vậy những loại cây và rau ưa nóng như bắp rất khó trồng, nhưng những loại ưa thời tiết mát mẻ rất dễ sống.

Kéo dài mùa màng của quý vị bằng những cây chịu được lạnh. Rau bó xôi, cải xoăn, cải đắng, bông cải xanh, cà rốt, hành boa-rô có thể trồng vào cuối mùa hè hoặc đầu mùa thu để thu hoạch nguyên mùa đông hoặc vào mùa xuân.

➔ Xem Lịch ở trang sau.

Trồng dưới mái che. Bắt đầu trồng các cây cho mùa xuân trong nhà kính hoặc "lồng kính ươm cây con", hoặc kéo dài thời gian cây lớn trong mùa thu bằng cách phủ tấm nhựa.

Trồng các loại dâu và các cây khác mọc trong nhiều năm. Thêm những cây này vào phong cảnh vườn của quý vị ở bất cứ chỗ nào có nắng: dâu xanh và dâu tây, a-ti-sô, măng tây, và ngay cả các loại cây ăn trái loại thấp hoặc nho. Hãy hỏi Garden Hotline về những loại cây thích hợp nhất với khí hậu của chúng ta.

Harvest and Share!

Harvest vegetables before they go to seed. See seed packets for "days to maturity" and photos of ready-to-harvest plants, or ask gardeners at your local community garden about when to harvest.

Share your harvest. If you have more than you can eat, share with neighbors or call the Garden Hotline or see the P-Patch and Lettuce Link websites on back to learn about where to donate food.

Saving seeds is easy with most green leafy plants. Just hang the mature seed stalk to dry. Fruiting plants like tomatoes and squash often cross-breed, so saved seed may not produce good fruit. Call the Garden Hotline to learn more about saving seed, or any garden question.

Thu Hoạch và Chia Sẻ!

Thu hoạch rau củ trước khi chúng kết hạt. Hãy xem các túi đựng hạt giống để biết "số ngày để cây trưởng thành" và hình ảnh của cây khi đã tới lúc thu hoạch, hoặc hỏi những người làm vườn tại vườn cộng đồng địa phương của quý vị để biết khi nào nên thu hoạch.

Chia sẻ vụ mùa thu hoạch của quý vị. Nếu quý vị thu hoạch nhiều và ăn không hết, hãy chia sẻ với hàng xóm của quý vị hoặc gọi Garden Hotline hoặc xem các trang mạng của P-Patch và Lettuce Link ở trang sau để biết những địa điểm biếu tặng thực phẩm.

Để dành hạt giống rất dễ đối với hầu hết những loại rau xanh. Chỉ cần treo khô cuống hạt đã già. Các cây ra trái như cà chua và bí thường bị lai giống, vì vậy hạt để dành có thể không ra trái ngon. Hãy gọi Garden Hotline để biết thêm về việc để dành hạt giống, hoặc những thắc mắc khác về vườn tược.

Prepare Gardens for Winter

Fall is time to clean up the garden, compost dead plants, and protect your garden from winter weeds and from rainfall washing soil away.

Cover crops are usually legumes like clover, planted in October to grow through the winter. They protect the soil, and provide nutrients when you dig them into the soil before planting in spring.

Winter mulches should cover any soil areas not planted with overwintering crops or cover crops. Collect fall leaves and spread them 2-3 inches deep to cover exposed soil. You can also chop dead plants and spread them on the soil.

Chuẩn Bị Vườn Cho Mùa Đông

Mùa thu là thời điểm dọn dẹp vườn, ủ phân từ cây cối đã chết, và bảo vệ vườn của quý vị để tránh cỏ dại trong mùa đông và nước mưa làm xói mòn đất đai.

Các loại cây trồng để bảo vệ đất trong mùa đông thường là họ đậu như cỏ ba lá, được trồng vào tháng Mười để mọc qua mùa đông. các loại này bảo vệ đất đai, và cung cấp chất dinh dưỡng khi quý vị cắm sâu vào đất trước khi trồng trong mùa xuân.

Bổi đắp cho mùa đông nên phủ ở những vùng đất không được trồng trọt cho vụ đông hoặc các loại cây **trồng để bảo vệ đất trong mùa đông**. Thu thập lá rụng mùa thu và trải đều dày khoảng 2-3 inch để phủ mặt đất lộ thiên. Quý vị cũng có thể chặt cây cối chết và trải đều trên mặt đất.

Composting returns nutrients back to the soil. Chop up old garden plants, along with grass clippings and fall leaves, to build your compost pile. Choose a shady spot, and moisten materials as you build your pile.

Or bury food scraps (to keep animals away) under garden beds all winter to improve the soil.

You can also learn how to compost kitchen scraps in a rodent-resistant worm bin. Weeds and diseased plants, along with dairy or meat scraps from the kitchen, should go into the City's yard-and-food-waste collection for hot composting.

In spring, you can use your compost or buy compost to enrich your soil for another year of growing.

Ủ phân là trả lại chất dinh dưỡng cho đất đai. Chặt nhỏ cây cối già trong vườn, cùng với vụn cỏ và lá thu, để chất thành đống phân ủ cho quý vị. Hãy chọn một nơi râm mát, và những chất liệu ẩm ướt, hoặc phun nước khi quý vị chất dần thành đống phân ủ.

Hoặc chôn thực phẩm dư thừa (để tránh thú vật mò tới) dưới các luống đất trong vườn suốt mùa đông để làm đất tốt hơn.

Quý vị cũng có thể tìm hiểu cách ủ phân từ thực phẩm dư thừa trong một thùng ủ mà chuột bọ không vào đượcđể nuôi giun đất. Cỏ dại và cây cối chết, cùng với thức ăn vụn, dư thừa từ bơ sữa hoặc thịt vụn từ nhà bếp, nên bỏ vào thùng rác đựng cây cỏ và thực phẩm của Thành Phố để được đem đi làm phân ủ ở nhiệt độ cao.

Vào mùa xuân, quý vị có thể dùng phân ủ của quý vị hoặc mua phân ủ để bón đất cho một năm trồng trọt mới.

Easy Crops for Beginner Gardeners — Cây Dễ Trồng Cho Người Mới Làm Vườn

plant seed = **P** = ươm hạt transplant seedlings = **T** = chuyển cây con ra vườn harvest = **H** = thu hoạch

	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
	Tháng Giêng Tháng Hai		Tháng Ba Tháng Tư		Tháng Năm Tháng Sáu		Tháng Bảy Tháng Tám		Tháng Chín Tháng Mười		Tháng Mười Một Tháng Mười Hai	
Cool hardy Cây Ưa Mát	P **Peas** H→						P **Đậu hòa lan** H→ .					
	T P **Lettuce, Spinach** H→						P **Rau diếp (Rau xà lách), Rau dền.**					
	P **Potatoes** **Khoai tây** H											
	T **Onions** P H→ **Hành** P H→ .											
	P **Bok Choi** **Rau bó xôi** H→ .											
Heat Lovers Cây Ưa Nóng	P **Beans** P **Đậu** H→ .											
	T **Tomatoes** **Cà chua** H→ .											
	P **Squash, Cucumber** **Bí, Dưa leo** H→ .											
	P **Cilantro** **Ngò** H→ .											
	P **Corn** **Bắp** H											
Over-Wintering Cây Mùa Đông	→ H		P **Beets** **Củ cải đường (Củ dền đỏ)** H				P →					
	→ H		P **Kale, Collards, Chard** H→ .				P **Cải xoăn, Cải đắng, Cải bẹ xanh** H →					
	→ H		P **Cabbage** H→ .				P **Bắp Cải** H →					
	→ **Garlic** **Tỏi** H						P →					
	→ **Leeks** **Hành ba-rô** H						P →					

Learn More about Gardening — Tìm Hiểu Thêm Về Việc Trồng Trọt Thực Phẩm

Questions? Call The Garden Hotline (Seattle Public Utilities) free brochures on soil, composting, watering, pest control, and more. Language interpretation available.	**206-633-0224** email *help@gardenhotline.org* www.gardenhotline.org	**Có Thắc Mắc? Xin gọi Garden Hotline** để xin các tập sách miễn phí về đất đai, ủ phân, tưới nước, hạn chế sâu bọ và nhiều hơn nữa. Có dịch vụ thông dịch miễn-phí.
P-Patch Program of Seattle's Department of Neighborhoods provides community garden spaces in many neighborhoods, at low or no cost. Translated classes. Everyone is welcome.	206-684-0264 email *p-patch.don@seattle.gov* www.seattle.gov/neighborhoods/ppatch	**Chương Trình P-Patch** của Seattle cung cấp các khoảng đất trống để làm vườn cộng đồng ở nhiều khu vực dân cư, miễn phí hoặc với giá rẻ. Các khóa học có thông dịch viên. Mọi người đều có thể tham dự.
Seattle Parks classes, community gardens	www.seattle.gov/parks/pufs	Các khóa học, vườn cộng đồng.
City of Seattle's Food website	www.seattle.gov/food	Thành Phố Seattle – thực phẩm
Find a garden space to share	www.urbangardenshare.org	Chia sẻ một khoảng vườn
Urban farming news and resources	www.urbanfarmhub.org	Tin tức và các nguồn trợ giúp trồng trọt
WSU Extension Master Gardeners	http://gardening.wsu.edu	Người Làm Vườn Thông Thạo
Lettuce Link information on gardening, sharing harvests, and *Gardening for Good Nutrition*	www.solid-ground.org/programs/nutrition/lettuce	Tin tức về việc làm vườn và chia sẻ mùa màng thu hoạch được.
Seattle Tilth provides classes, demonstration gardens, volunteer opportunities, and *The Maritime Northwest Garden Guide*	www.seattletilth.org	Lớp học, vườn biểu diễn và cơ hội làm việc tình nguyện.

City of Seattle

Local Hazardous Waste Management Program in King County, WA

Created by Seattle Public Utilities with Department of Neighborhoods' P-Patch Program and Seattle Tilth
LHWMP_0117_VI
Printed on recycled paper *Growing Food: Gardening in Washington* – **English/Vietnamese** ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 3/12