



# LỊCH THỜI VỤ SẢN XUẤT HẠT GIỐNG CẢI H' MÔNG

(Dành cho người H'Mông ở thị xã Sa Pa, tỉnh Lào Cai)

Tháng (dương lịch)	Tháng 1	Tháng 2	Tháng 3	Tháng 4	Tháng 5	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11	Tháng 12
Thời tiết												
Thời vụ rau												
Sản xuất hạt giống	Thu hoạch Treo lên cao Đập lấy hạt Phơi khô hạt Bảo quản						Chuẩn bị đất, bón phân và vôi bột Gieo hạt trên khay bầu Trồng cây con, chăm sóc		Chụp cách ly cây lấy hạt Cây rộ quả			
Lưu ý về sản xuất và bảo quản hạt giống	Thu hoạch khi không còn hoa ở đầu ngọn, quả vàng lục, nổi rõ hạt 	Xác định độ khô của hạt trước khi bảo quản: lấy tay miết thấy hạt dễ vỡ, dễ tách vỏ 				Ruộng để giống cách ruộng cải khác ít nhất 1km. Hoặc chụp cách ly trước khi cây ra hoa 		Thải loại cây khác dạng về màu sắc, hình dạng, cây còi cọc, sâu bệnh giai đoạn vườn ươm, ra hoa và chín Thải loại cây khác dạng		Chụp cách ly khi cây ra nõng và chuẩn bị ra hoa. Kiểm soát sâu bệnh trước khi chụp 		

## Rủi ro và cách phòng ngừa

### Bọ nhậy

- **Biện pháp canh tác:** vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi đất ải
- **Biện pháp sinh học:** dùng bẫy dính, thuốc trừ sâu sinh học, thuốc trừ sâu thảo mộc
- **Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Chlorantraniliprole (Prevathon 5SC), Dinotefuran (Oshin 20WP), Nitenpyram (Elsin 10EC), Spinosad (Success 25SC)



### Sâu xanh bướm trắng

- **Biện pháp canh tác:** vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi đất ải
- **Biện pháp sinh học:** dùng bẫy dính, bẫy pheromone, thuốc trừ sâu sinh học, thuốc trừ sâu thảo mộc
- **Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Abamectin (Silsau 1.8EC, Kuraba WP), Emamectin benzoate (Dylan 2EC)



### Bệnh sương mai

- **Biện pháp canh tác:** dùng giống kháng bệnh, vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, phơi đất ải, tỉa bỏ lá già, lá bệnh
- **Biện pháp sinh học:** dùng các nấm đối kháng
- **Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Azoxystrobin (Amistar® 250 SC), Chlorothalonil (Forwanil), Chlorothalonil (Daconil)



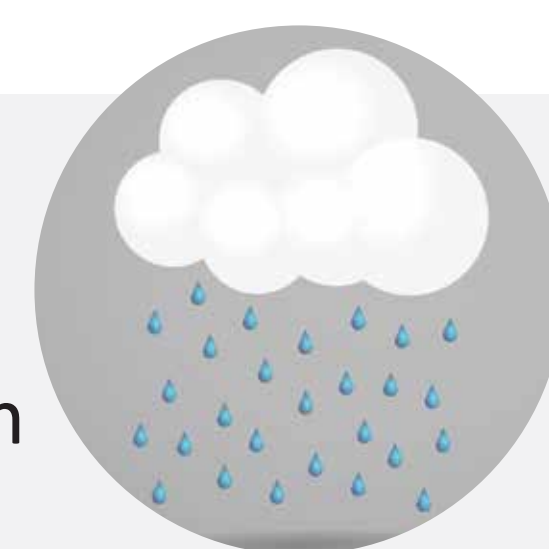
### Bệnh thối nhũn

- **Biện pháp canh tác:** dùng giống kháng bệnh, vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi ải, lên luống cao, thoát nước tốt
- **Biện pháp sinh học:** dùng các nấm đối kháng
- **Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Bismethiazol (Sai ku zuo), Kasugamycin (min 70%) (Kamsu 2SL, 4SL, 8WP)



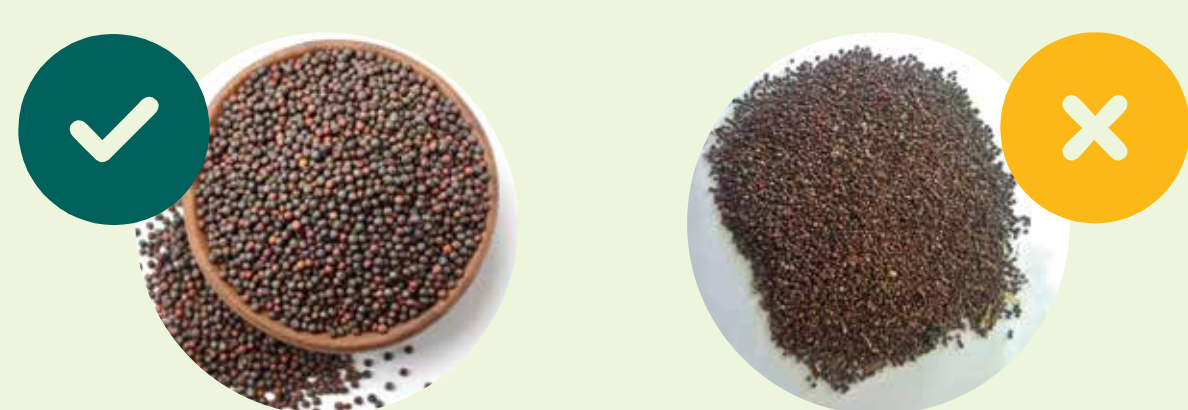
### Mưa kéo dài

- Tránh thu hoạch vào thời điểm mưa ẩm kéo dài
- Làm khô hạt nhanh dưới nắng hoặc dùng máy sấy, quạt điện



## Lựa chọn hạt giống chất lượng

- Hạt có màu sắc sáng và đồng đều, mẩy, hình dạng bình thường, không sâu, không vỡ, không lẫn tạp
- Tỷ lệ nảy mầm cao



- Bao bì có thông tin rõ ràng về nơi sản xuất, thời hạn sử dụng



- Hạt giống được cung cấp bởi nhóm / hợp tác xã nông dân địa phương đã được tập huấn và chứng nhận về kỹ thuật sản xuất và bảo quản hạt giống



## Cải H'mông

Giàu dinh dưỡng, có nhiều Vitamin A, C, sắt và chất xơ



## Các món ăn



## Tác dụng

- Giúp bảo vệ cơ thể khỏi đau ốm
- Giúp cơ thể cao lớn
- Giúp tiêu hoá tốt

## Thông tin dự án

Tài liệu này được xây dựng trong khuôn khổ Dự án "Phát triển hệ thống giống rau trong cộng đồng dân tộc thiểu số tại miền núi phía Bắc Việt Nam nhằm nâng cao dinh dưỡng và thu nhập". Dự án thuộc Chương trình Nghiên cứu Hà Lan – CGIAR do Hội đồng Nghiên cứu Hà Lan (NWO) tài trợ.







# H'MONG MUSTARD SEED PRODUCTION CALENDAR

(For H'Mong people in Sa Pa township, Lao Cai province)

Month (solar calendar)	January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
<b>Weather</b>												
<b>Vegetable production</b>												
<b>Seed production</b>	 Harvest  Thresh  Hang-drying  Dry the seeds  Storage						 Prepare soil, apply fertilizer & lime  Sow seeds on trays  Transplant and take care of seedlings			 Isolate the plants for seed saving from others by a net or in a net house  Shake the plants to support pollination  Fruit formation stage		
<b>Notes on seed production</b>	Harvest when plants no longer have top flowers, their fruits turn yellow-green and are full of seeds 	Check seeds's dryness before storage: gently press them by fingertips, dry seed should be fragile and outer layer is easily peeled off 				Seed field should be at least 1km away from other fields. If not, use isolation nets or a net house to prevent cross-pollination 		Remove off-type, stunted and diseased plants during nursery, flowering and pod formation stages 		Isolate plants for seed production before they flower. Make sure they are not affected by pests and diseases 		

<b>Key risks &amp; management</b>	<b>Fleahopper</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization</li> <li><b>Biological methods:</b> Use sticky traps, biological or herbal pesticides</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Chlorantraniliprole (Prevathon 5SC), Dinotefuran (Oshin 20WP), Nitenpyram (Elsin 10EC), Spinosad (Success 25SC)</li> </ul>	<b>White caterpillar</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization</li> <li><b>Biological methods:</b> Use sticky traps, biological or herbal pesticides</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Abamectin (Silsau 1.8EC, Kuraba WP), Emamectin benzoate (Dylan 2EC)</li> </ul>	<b>Downy mildew</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Use disease-resistant varieties, field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization, remove diseased leaves</li> <li><b>Biological methods:</b> Use antagonistic fungi</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Azoxystrobin (Amistar® 250 SC), Chlorothalonil (Forwanil), Chlorothalonil (Daconil)</li> </ul>	<b>Bacterial soft rot</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Use disease-resistant varieties, field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization, create high well-drained raised beds</li> <li><b>Biological methods:</b> Use antagonistic fungi</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Bismethiazol (Sai ku zuo), Kasugamycin (min 70%) (Kamsu 2SL, 4SL, 8WP)</li> </ul>	<b>Prolonged rain</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid harvesting seeds in rainy and humid weather</li> <li>Dry seeds quickly in the sun or by dryers / electronic fans</li> </ul>
-----------------------------------	---	--	---	--	---

### Selecting quality seeds

- Seeds are bright and uniform in color, big and firm, of normal shape, not insect damaged, not broken, not mixed
- High germination rate
- Seed packages with clear information on producers and expiration date
- Seeds provided by local farmer cooperatives / groups who were trained in and verified in seed production and storage

**Hạt giống**  
 Người sản xuất  
 Hạn sử dụng

### Hmong mustard

Rich in Vitamin A, C, Iron and fibre

#### Recipes

### Health benefits

- Protect the body from illness
- Support growth and maintenance of the body
- Improve digestion

### Project information

This publication was produced in the framework of the project "Integrated vegetable seed systems development in ethnic minority communities in Northern Vietnam for enhanced nutrition and income security". The project is part of the Netherlands - CGIAR Research Programme, which is funded by the Dutch Research Council (NWO).





# LỊCH THỜI VỤ SẢN XUẤT HẠT GIỐNG CẢI H'MÔNG

(Dành cho người Dao ở thị xã Sa Pa, tỉnh Lào Cai)

Tháng (dương lịch)	Tháng 1	Tháng 2	Tháng 3	Tháng 4	Tháng 5	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11	Tháng 12
Thời tiết												
Thời vụ rau												
Sản xuất hạt giống	 Thu hoạch	 Đập lấy hạt	 Bảo quản					 Chuẩn bị đất, bón phân và vôi bột	 Gieo hạt trên khay bầu	 Trồng cây con, chăm sóc	 Chụp cách ly cây lấy hạt	

**Lưu ý về sản xuất và bảo quản hạt giống**

Thu hoạch khi không còn hoa ở đầu ngọn, quả vàng lục, nổi rõ hạt

Xác định độ khô của hạt trước khi bảo quản: lấy tay miết thấy hạt dễ vỡ, dễ tách vỏ

Ruộng để giống cách ruộng cải khác ít nhất 1km. Hoặc chụp cách ly trước khi cây ra hoa

Thải loại cây khác dạng về màu sắc, hình dạng, cây còi cọc, sâu bệnh giai đoạn vườn ươm, ra hoa và chín

Chụp cách ly khi cây ra nõng và chuẩn bị ra hoa. Kiểm soát sâu bệnh trước khi chụp

**Rủi ro và cách phòng ngừa**

**Bọ nhậy**

- Biện pháp canh tác:** vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi đất ải
- Biện pháp sinh học:** dùng bẫy dính, thuốc trừ sâu sinh học, thuốc trừ sâu thảo mộc
- Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Chlorantraniliprole (Prevathon 5SC), Dinotefuran (Oshin 20WP), Nitenpyram (Elsin 10EC), Spinosad (Success 25SC)

**Sâu xanh bướm trắng**

- Biện pháp canh tác:** vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi đất ải
- Biện pháp sinh học:** dùng bẫy dính, bẫy pheromone, thuốc trừ sâu sinh học, thuốc trừ sâu thảo mộc
- Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Abamectin (Silsau 1.8EC, Kuraba WP), Emamectin benzoate (Dylan 2EC)

**Bệnh sương mai**

- Biện pháp canh tác:** dùng giống kháng bệnh, vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, phơi đất ải, tỉa bỏ lá già, lá bệnh
- Biện pháp sinh học:** dùng các nấm đối kháng
- Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Azoxystrobin (Amistar® 250 SC), Chlorothalonil (Forwanil), Chlorothalonil (Daconil)

**Bệnh thối nhũn**

- Biện pháp canh tác:** dùng giống kháng bệnh, vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi ải, lên luống cao, thoát nước tốt
- Biện pháp sinh học:** dùng các nấm đối kháng
- Biện pháp hóa học:** sử dụng thuốc có hoạt chất Bismethiazol (Sai ku zuo), Kasugamycin (min 70%) (Kamsu 2SL, 4SL, 8WP)

**Mưa kéo dài**

- Tránh thu hoạch vào thời điểm mưa ẩm kéo dài
- Làm khô hạt nhanh dưới nắng hoặc dùng máy sấy, quạt điện

**Lựa chọn hạt giống chất lượng**

- Hạt có màu sắc sáng và đồng đều, mẩy, hình dạng bình thường, không sâu, không vỡ, không lẫn tạp
- Tỷ lệ nảy mầm cao

**Cải H'mông**

Giàu dinh dưỡng, có nhiều Vitamin A, C, sắt và chất xơ

**Các món ăn**

**Tác dụng**

- Giúp bảo vệ cơ thể khỏi đau ốm
- Giúp cơ thể cao lớn
- Giúp tiêu hoá tốt

**Thông tin dự án**

Tài liệu này được xây dựng trong khuôn khổ Dự án “Phát triển hệ thống giống rau trong cộng đồng dân tộc thiểu số tại miền núi phía Bắc Việt Nam nhằm nâng cao dinh dưỡng và thu nhập”. Dự án thuộc Chương trình Nghiên cứu Hà Lan – CGIAR do Hội đồng Nghiên cứu Hà Lan (NWO) tài trợ.





# H'MONG MUSTARD SEED PRODUCTION CALENDAR

(For Dao people in Sa Pa township, Lao Cai province)

Month (solar calendar)	January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
<b>Weather</b>												
<b>Vegetable production</b>												
<b>Seed production</b>	 Fruit formation stage	 Hang-drying	 Harvest	 Thresh	 Dry the seeds	 Storage		 Prepare soil, apply fertilizer & lime	 Sow seeds on trays	 Transplant and take care of seedlings	 Isolate the plants for seed saving from others by a net or in a net house	 Shake the plants to support pollination

<b>Notes on seed production</b>	<p>Harvest when plants no longer have top flowers, their fruits turn yellow-green and are full of seeds</p>	<p>Check seeds's dryness before storage: gently press them by fingertips, dry seed should be fragile and outer layer is easily peeled off</p>		<p>Seed field should be at least 1km away from other fields. If not, use isolation nets or a net house to prevent cross-pollination</p>	<p>Remove off-type, stunted and diseased plants during nursery, flowering and pod formation stages</p>	<p>Isolate plants for seed production before they flower. Make sure they are not affected by pests and diseases</p>
---------------------------------	---	---	--	---	--	---

<b>Key risks &amp; management</b>	<p><b>Fleahopper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization</li> <li><b>Biological methods:</b> Use sticky traps, biological or herbal pesticides</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Chlorantraniliprole (Prevathon 5SC), Dinotefuran (Oshin 20WP), Nitenpyram (Elsin 10EC), Spinosad (Success 25SC)</li> </ul>	<p><b>White caterpillar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization</li> <li><b>Biological methods:</b> Use sticky traps, biological or herbal pesticides</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Abamectin (Silsau 1.8EC, Kuraba WP), Emamectin benzoate (Dylan 2EC)</li> </ul>	<p><b>Downy mildew</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Use disease-resistant varieties, field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization, remove diseased leaves</li> <li><b>Biological methods:</b> Use antagonistic fungi</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Azoxystrobin (Amistar® 250 SC), Chlorothalonil (Forwanil), Chlorothalonil (Daconil)</li> </ul>	<p><b>Bacterial soft rot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Use disease-resistant varieties, field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization, create high well-drained raised beds</li> <li><b>Biological methods:</b> Use antagonistic fungi</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Bismethiazol (Sai ku zuo), Kasugamycin (min 70%) (Kamsu 2SL, 4SL, 8WP)</li> </ul>	<p><b>Prolonged rain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid harvesting seeds in rainy and humid weather</li> <li>Dry seeds quickly in the sun or by dryers / electronic fans</li> </ul>
-----------------------------------	---	--	---	--	---

### Selecting quality seeds

- Seeds are bright and uniform in color, big and firm, of normal shape, not insect damaged, not broken, not mixed
- High germination rate
- Seed packages with clear information on producers and expiration date
- Seeds provided by local farmer cooperatives / groups who were trained in and verified in seed production and storage

### Hmong mustard

Rich in Vitamin A, C, Iron and fibre

### Recipes

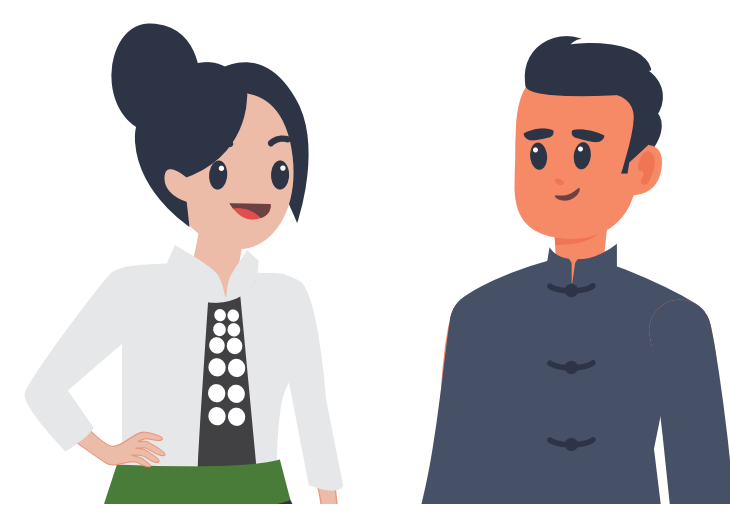
### Health benefits

- Protect the body from illness
- Support growth and maintenance of the body
- Improve digestion

### Project information

This publication was produced in the framework of the project "Integrated vegetable seed systems development in ethnic minority communities in Northern Vietnam for enhanced nutrition and income security". The project is part of the Netherlands - CGIAR Research Programme, which is funded by the Dutch Research Council (NWO).





# LỊCH THỜI VỤ SẢN XUẤT HẠT GIỐNG CẢI H' MÔNG

(Dành cho người Thái ở huyện Mai Sơn, tỉnh Sơn La)

Tháng (dương lịch)	Tháng 1	Tháng 2	Tháng 3	Tháng 4	Tháng 5	Tháng 6	Tháng 7	Tháng 8	Tháng 9	Tháng 10	Tháng 11	Tháng 12
Thời tiết												
Thời vụ rau												
Sản xuất hạt giống												
Lưu ý về sản xuất và bảo quản hạt giống	<p>Chụp cách ly khi cây ra bông và chuẩn bị ra hoa. Kiểm soát sâu bệnh trước khi chụp</p>	<p>Thu hoạch khi không còn hoa ở đầu ngọn, quả vàng lục, nổi rõ hạt</p>	<p>Xác định độ khô của hạt trước khi bảo quản: lấy tay miết thấy hạt dễ vỡ, dễ tách vỏ</p>						<p>Ruộng để giống cách ruộng cải khác ít nhất 1km. Hoặc chụp cách ly trước khi cây ra hoa</p>	<p>Thải loại cây khác dạng về màu sắc, hình dạng, cây còi cọc, sâu bệnh giai đoạn vườn ươm, ra hoa và chín</p>		

Rủi ro và cách phòng ngừa	<p><b>Bọ nhày</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biện pháp canh tác:</b> vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi đất ải</li> <li>• <b>Biện pháp sinh học:</b> dùng bẫy dính, thuốc trừ sâu sinh học, thuốc trừ sâu thảo mộc</li> <li>• <b>Biện pháp hóa học:</b> sử dụng thuốc có hoạt chất Chlorantraniliprole (Prevathon 5SC), Dinotefuran (Oshin 20WP), Nitenpyram (Elsin 10EC), Spinosad (Success 25SC)</li> </ul>	<p><b>Sâu xanh bướm trắng</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biện pháp canh tác:</b> vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi đất ải</li> <li>• <b>Biện pháp sinh học:</b> dùng bẫy dính, bẫy pheromone, thuốc trừ sâu sinh học, thuốc trừ sâu thảo mộc</li> <li>• <b>Biện pháp hóa học:</b> sử dụng thuốc có hoạt chất Abamectin (Silsau 1.8EC, Kuraba WP), Emamectin benzoate (Dylan 2EC)</li> </ul>	<p><b>Bệnh sương mai</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biện pháp canh tác:</b> dùng giống kháng bệnh, vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, phơi đất ải, tía bỏ lá già, lá bệnh</li> <li>• <b>Biện pháp sinh học:</b> dùng các nấm đối kháng</li> <li>• <b>Biện pháp hóa học:</b> sử dụng thuốc có hoạt chất Azoxystrobin (Amistar® 250 SC), Chlorothalonil (Forwanil), Chlorothalonil (Daconil)</li> </ul>	<p><b>Bệnh thối nhũn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Biện pháp canh tác:</b> dùng giống kháng bệnh, vệ sinh đồng ruộng, luân canh cây khác họ, ngâm đất hoặc phơi ải, lên luống cao, thoát nước tốt</li> <li>• <b>Biện pháp sinh học:</b> dùng các nấm đối kháng</li> <li>• <b>Biện pháp hóa học:</b> sử dụng thuốc có hoạt chất Bismethiazol (Sai ku zuo), Kasugamycin (min 70%) (Kamsu 2SL, 4SL, 8WP)</li> </ul>	<p><b>Mưa kéo dài</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tránh thu hoạch vào thời điểm mưa ẩm kéo dài</li> <li>• Làm khô hạt nhanh dưới nắng hoặc dùng máy sấy, quạt điện</li> </ul>
---------------------------	---	--	--	--	--

**Lựa chọn hạt giống chất lượng**

- Hạt có màu sắc sáng và đồng đều, mẩy, hình dạng bình thường, không sâu, không vỡ, không lẫn tạp
- Tỷ lệ nảy mầm cao
- Bao bì có thông tin rõ ràng về nơi sản xuất, thời hạn sử dụng
- Hạt giống được cung cấp bởi nhóm / hợp tác xã nông dân địa phương đã được tập huấn và chứng nhận về kỹ thuật sản xuất và bảo quản hạt giống

**Cải H' mông**

Giàu dinh dưỡng, có nhiều Vitamin A, C, sắt và chất xơ

**Các món ăn**

**Tác dụng**

- Giúp bảo vệ cơ thể khỏi đau ốm
- Giúp cơ thể cao lớn
- Giúp tiêu hoá tốt

**Thông tin dự án**

Tài liệu này được xây dựng trong khuôn khổ Dự án “Phát triển hệ thống giống rau trong cộng đồng dân tộc thiểu số tại miền núi phía Bắc Việt Nam nhằm nâng cao dinh dưỡng và thu nhập”. Dự án thuộc Chương trình Nghiên cứu Hà Lan – CGIAR do Hội đồng Nghiên cứu Hà Lan (NWO) tài trợ.





# H'MONG MUSTARD SEED PRODUCTION CALENDAR

(For Thai people in Mai Son district, Son La province)

Month (solar calendar)	January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
<b>Weather</b>												
<b>Vegetable production</b>												
<b>Seed production</b>	<p>Isolate the plants for seed saving from others by a net or in a net house</p> <p>Shake the plants to support pollination    Fruit formation stage    Hang-drying    Thresh    Dry the seeds    Storage</p>								<p>Prepare soil, apply fertilizer &amp; lime</p> <p>Sow seeds on trays</p>		<p>Transplant and take care of seedlings</p>	
<b>Notes on seed production</b>	<p>Isolate plants for seed production before they flower. Make sure they are not affected by pests and diseases</p>		<p>Harvest when plants no longer have top flowers, their fruits turn yellow-green and are full of seeds</p>		<p>Check seeds's dryness before storage: gently press them by fingertips, dry seed should be fragile and outer layer is easily peeled off</p>			<p>Seed field should be at least 1km away from other fields. If not, use isolation nets or a net house to prevent cross-pollination</p>		<p>Remove off-type, stunted and diseased plants during nursery, flowering and pod formation stages</p> <p>Remove off-type plants</p>		

<b>Key risks &amp; management</b>	<p><b>Fleahopper</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization</li> <li><b>Biological methods:</b> Use sticky traps, biological or herbal pesticides</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Chlorantraniliprole (Prevathon 5SC), Dinotefuran (Oshin 20WP), Nitenpyram (Elsin 10EC), Spinosad (Success 25SC)</li> </ul>	<p><b>White caterpillar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization</li> <li><b>Biological methods:</b> Use sticky traps, biological or herbal pesticides</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Abamectin (Silsau 1.8EC, Kuraba WP), Emamectin benzoate (Dylan 2EC)</li> </ul>	<p><b>Downy mildew</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Use disease-resistant varieties, field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization, remove diseased leaves</li> <li><b>Biological methods:</b> Use antagonistic fungi</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Azoxystrobin (Amistar® 250 SC), Chlorothalonil (Forwanil), Chlorothalonil (Daconil)</li> </ul>	<p><b>Bacterial soft rot</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Farming methods:</b> Use disease-resistant varieties, field sanitation, crop rotation, soil waterlogging, soil solarization, create high well-drained raised beds</li> <li><b>Biological methods:</b> Use antagonistic fungi</li> <li><b>Chemical methods:</b> Use pesticides with the following ingredients: Bismethiazol (Sai ku zuo), Kasugamycin (min 70%) (Kamsu 2SL, 4SL, 8WP)</li> </ul>	<p><b>Prolonged rain</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Avoid harvesting seeds in rainy and humid weather</li> <li>Dry seeds quickly in the sun or by dryers / electronic fans</li> </ul>
-----------------------------------	---	--	---	--	---

### Selecting quality seeds

- Seeds are bright and uniform in color, big and firm, of normal shape, not insect damaged, not broken, not mixed
- High germination rate
- Seed packages with clear information on producers and expiration date
- Seeds provided by local farmer cooperatives / groups who were trained in and verified in seed production and storage

### Hmong mustard

Rich in Vitamin A, C, Iron and fibre

### Recipes

### Health benefits

- Protect the body from illness
- Support growth and maintenance of the body
- Improve digestion

### Project information

This publication was produced in the framework of the project "Integrated vegetable seed systems development in ethnic minority communities in Northern Vietnam for enhanced nutrition and income security". The project is part of the Netherlands - CGIAR Research Programme, which is funded by the Dutch Research Council (NWO).