

Hai tuần trồng rau mầm hướng dương beo béo, giòn giòn

Những chậu rau mầm hướng dương vừa ngon mắt, vừa bổ miệng sẽ khiến bé thích mê.

Rau mầm là phiên bản 'bé con' của các loại rau xanh hàng ngày khi được thu hoạch từ khi còn non. Điểm đặc biệt chị em ưa thích là có thể **trồng rau mầm** quanh năm ngày khác dù thời tiết nóng hay lạnh, mưa hay nắng. Những cây rau mầm non xanh như rau diếp, rau cải, cải xoong,...mang đến hương vị hấp dẫn mê hoặc. Tuy nhiên, nếu ai đã một lần nếm thử cái vị beo béo, giòn giòn mà the mát của rau mầm hướng dương sẽ đều bị mê hoặc ngay lập tức.

Bước 1: Chuẩn bị.

Hộp

Để *trồng rau mầm* dù bất cứ loại nào cũng không cần yêu cầu cao phải sử dụng hộp nhựa trong. Gia đình có thể thay thế bằng bất cứ loại khay, hộp nào sẵn có trong nhà như lon sữa, khay đựng trứng, hộp bánh, bát, cốc,...



Trồng rau mầm khỏe mạnh nhờ hạt giống chất lượng

Hạt

Bất kì loại hạt hướng dương nào cũng đều có thể trồng rau mầm. Tuy nhiên, theo kinh nghiệm thì hạt giống hướng dương đen cho hương vị ngon hơn là hạt hướng dương trắng hay có sọc.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Đất

Để trồng rau mầm, bạn không cần cho quá nhiều đất mà chỉ cần một lớp mỏng đủ ẩm để rau mầm vươn mình. Thậm chí, nhiều gia đình không tiện có đất còn có thể thay thế bằng một lớp bông hoặc khăn ẩm.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Bước 2: Thực hiện.

Lót một chút đất sạch dày khoảng 2.5cm ở dưới đáy hộp. Sau khi rửa sạch là loại bỏ các hạt bị hỏng, trải đều lên trên bề mặt đất. Bạn hãy chú ý dàn đều để các hạt có khoảng cách vừa phải và không bị chồng chéo lên nhau và để ở nơi có ánh sáng trực tiếp.



Bước 3: Chăm sóc.

Tưới nước giữ ẩm cho đất nhưng không được để sũng nước. Thời gian đầu, bạn có thể giữ ẩm bằng cách đậy nắp hộp lại tuy nhiên nhớ phải mở nắp vài tiếng một ngày để không khí được tuần hoàn. Sau khi rau mầm bắt đầu phát triển thì mở nắp hoàn toàn. Nhớ rằng không tưới nước quá nhiều vì rất dễ làm thối rễ cũng như nấm phát triển.



Bước 4: Thu hoạch.

Rau mầm sẵn sàng thu hoạch khi tất cả các vỏ đã rụng và cây nhú hai lá mầm. Nếu cây đã ra hai lá mà vỏ vẫn chưa lột thì chị em vẫn có thể dễ dàng loại bỏ chúng khi rửa rau để ăn.

 Chia sẻ

 Chia sẻ



Hành trình 17 ngày phát triển của rau mầm hướng dương

Ngày 1:





Ngày 5:





Ngày 7:





Ngày 15:





Ngày 17:



