

Mách nhỏ cách trồng cải xoăn kale trong thùng xốp

Cải xoăn kale là một trong những loài rau chứa rất nhiều chất dinh dưỡng có thể trồng trong thùng xốp.

Cải xoăn kale là một trong những loài rau chứa rất nhiều chất dinh dưỡng gồm vitamin A, vitamin C và vitamin K cùng các chất xơ và chất khoáng khác như folate, sắt, canxi, kali, mangan và photpho – những loại dưỡng chất chống lão hóa và phòng chống các nguy cơ về bệnh tim mạch, đột quỵ, cũng như làm cho xương chắc khỏe hơn. Đó là lý do vì sao cải xoăn kale đã dần trở thành một món ăn không thể thiếu trong những bữa cơm của gia đình.



Phương pháp trồng cải xoăn kale trong nhà được thực hiện khá đơn giản. Đồng thời, việc này sẽ giúp cho bữa ăn gia đình được đảm bảo vệ sinh an toàn thực phẩm. Vậy tại sao không thử thực hiện trồng loài rau dinh dưỡng này ngay tại ban công, sân thượng hay trong chính vườn nhà mình?



Cách trồng cải xoăn:

Cải xoăn kale là giống cây ưa thời tiết mát mẻ, thích hợp trồng vào mùa thu. Cây thường nảy mầm tốt nhất khi nhiệt độ xấp xỉ khoảng 21 độ C. Nhiệt độ càng cao thì cây càng có vị đắng nhưng vẫn cung cấp đủ chất dinh dưỡng trong các món ăn.

Hạt giống: Để đảm bảo cây trồng phát triển tốt, nên lựa chọn mua hạt giống cây cải xoăn ở những nơi có uy tín và đảm bảo hạt chắc khỏe. Ngâm hạt trong nước ấm khoảng 2-5 tiếng trước khi gieo.



Hạt giống

Chuẩn bị đất: Trước khi gieo hạt, chuẩn bị đất cho vào thùng xốp đã có lỗ thoát nước. Lưu ý cần bón phân, tưới nước và làm đất tơi xốp khoảng một tuần trước khi gieo hạt để đất màu mỡ, giàu mùn, luôn có đủ ẩm và thoát nước tốt. Nên đặt thùng xốp ở nơi nhận được ánh sáng trực tiếp trong 6 tiếng để cây sinh trưởng tốt.



Thùng xốp trồng rau

Có thể trồng xen kẽ các loại cây trồng khác với cải xoăn kale như hành, khoai tây, ... nhưng tránh trồng đỗ và cà chua.

Gieo hạt: Đào những lỗ nhỏ sâu 1 – 1,5cm và cách nhau khoảng 15cm rồi gieo hạt cải xoăn vào. Phủ đất lên trên và tưới nước. Cải xoăn kale là giống cây luôn cần đủ ẩm để sinh trưởng tốt nên phải đảm bảo luôn có đủ nước thì hạt mới có thể nảy mầm.



Hạt giống nảy mầm thành cây

Chăm sóc: Khi cây cao khoảng 10-15cm, có thể bón thêm phân để cây lớn nhanh và nhận được đủ dinh dưỡng. Ngoài ra, chỉ tưới nước khi thấy đất có dấu hiệu bị khô. Khi được cung cấp đủ nước, lá sẽ có vị ngọt và giòn hơn. Có thể tận dụng vỏ rau củ đem ủ để làm phân bón cho cây.



Cây dần phát triển

Để tránh sâu bệnh, có thể phủ một lớp lá cỏ khô xung quanh gốc cây.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Cải xoăn trồng trong chậu nhựa

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Thu hoạch: Sau khi gieo trồng tầm 70-95 ngày là có thể thu hoạch. Cần thu hoạch lá từ ngoài vào trong, không nên để lá bị úa vì sẽ tạo ra môi trường cho nấm bệnh phát triển. Có thể cắt lá cải xoăn cho vào túi nylon và để vào tủ lạnh trong một tuần nếu gia đình chưa sử dụng hết.



Thu hoạch lá từ ngoài vào trong

Sau khi thu hoạch, cải xoăn có thể được chế biến thành các món ăn bổ dưỡng với hương vị thơm ngon.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Cải xoăn xào

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Nước ép cải xoăn