

Mẹ trồng rau mầm cả nhà đều mê!

Tùy thuộc vào từng loại hạt giống, bạn có thể thu hoạch **rau mầm** sau 1 – 2 tuần. Nếu lý do khiến bạn chưa bắt tay vào thử trồng rau sạch tại nhà chỉ vì bạn không thích tay chân bị lấm bẩn bùn đất, ngại phải ngồi giữa trời nắng/mưa hoặc đơn giản là do bạn nghĩ mình không đủ khéo léo... thì đã đến lúc bạn cần suy nghĩ lại



ảnh minh họa

Bởi vì, có muôn vàn ý tưởng trồng rau sạch dễ dàng thực hiện được ngay trong nhà.

Bạn sẽ nhanh chóng nhận ra rằng sự hiện diện của những chậu rau xanh mướt mắt không những làm cho không gian sống của bạn trở nên mềm mại hơn mà còn giúp bạn cải thiện thần kinh và các giác quan rất hiệu quả khi được ngắm nhìn, được ngửi chúng hàng ngày.

Trường hợp bạn còn do dự và nghi ngờ về điều này thì hãy cùng thực hành trồng một số chậu rau mầm nhỏ xem sao nhé:

Về cơ bản, rau mầm là phiên bản tí hon của các loại rau xanh chúng ta vẫn ăn hàng ngày. Điểm khác biệt là chúng được thu hoạch từ khi còn rất non và có thể sử dụng để chế biến nhiều món ngon bổ dưỡng. Mặc dù nhỏ bé và non xanh nhưng hương vị của rau mầm vô cùng đậm đà, hấp dẫn khiến cho ai ai nếm thử một lần đều bị mê hoặc.

Bạn có thể trồng rau mầm quanh năm vì chúng dễ dàng phát triển trong bất kỳ điều kiện thời tiết nào. Để bắt đầu, những gì bạn cần làm là mua một ít hạt giống rau yêu thích ngoài chợ hoặc cửa hàng bán hạt giống cây, chuẩn bị dụng cụ trồng và đất trồng hữu cơ.

Rau diếp, cải xanh, cải xoăn, bông cải xanh... là một vài ứng cử viên sáng giá để bạn thử sức.

Thực hiện:



Bạn có thể tận dụng những đồ dùng nhà bếp như bát tô, cốc uống nước, khay nhựa... để trồng rau mầm. Tuy nhiên, vì chúng không có lỗ thoát nước như chậu trồng chuyên dụng nên bạn cần trải một lớp sỏi mỏng để hỗ trợ sự thoát nước cho đất.



Sau đó, đổ đất trồng hữu cơ đã làm ẩm (trộn với một ít nước) gần đầy các chậu, cách phần miệng khoảng 1 – 1.5 cm. Với môi trường trong nhà, bạn nên tìm mua các túi đất trồng hữu cơ bán sẵn để đảm bảo sạch sẽ và tiết kiệm thời gian.



Bóc các túi hạt giống ra và rắc đều chúng lên bề mặt đất.





Bạn chỉ nên rắc một lớp hạt giống vừa phải, không quá dày để cây có thể nảy mầm và hấp thụ đủ chất dinh dưỡng từ lượng đất ít ỏi trong chậu.



Cuối cùng, lấp kín hạt giống bằng một lớp đất mỏng.

Rau mầm chỉ cần từ 1 – 2 tuần để sinh trưởng hoàn thiện, tùy thuộc vào từng loại hạt giống bạn gieo trồng. Nếu bạn trồng đa dạng các loại hạt giống thì chúng có thể nảy mầm ở nhiều thời điểm khác nhau.

Ngay khi chậu rau mầm của bạn xuất hiện những cặp lá mầm đầu tiên, có hình hài giống hệt với lá rau trưởng thành thì bạn có thể thu hoạch chúng. Cách thu hoạch dễ nhất và nhanh nhất là dùng kéo cắt sát tận gốc.



Đặt các chậu cây trên bậu cửa sổ hoặc vị trí gần cửa sổ đầy nắng hoặc đặt dưới một bóng đèn vàng để giữ ấm cho chúng, đẩy nhanh quá trình nảy mầm.



Thời điểm cắt rau mầm tốt nhất là khi chúng bắt đầu nhú cặp lá đầu tiên.



Dùng rau mầm làm các món salad hoặc trang trí đồ ăn thật đẹp mắt.