

Rau mầm trồng cốc sượng mắt bồ miêng

Tết này chẳng lo thiếu rau sạch với rau mầm ngon ngọt trồng ngay tại nhà.

Rau mầm tuy nhỏ bé nhưng vị giòn giòn, ngọt đã tạo nên xu hướng ở khắp mọi nơi. Bên cạnh hương vị đặc trưng, những chậu rau mầm nhỏ còn được ưa chuộng khắp mọi nơi nhờ vẻ nhỏ xinh đẹp nhà, từ phòng khách, bếp bếp đến cả những quán ăn, quán bar,...đều có thể bày cho mình những chậu tí hon. Rau mầm nghe thì có vẻ lạ lẫm nhưng chỉ đơn giản là rau xanh, rau diếp, và các loại thảo mộc được thu hoạch khi còn non, thường chỉ mới nhú khoảng 2.5cm.

Loại rau mầm	Vị	Sử dụng
Cỏ linh lăng	Thơm bùi	Salad, Kẹp sandwich
Đậu xanh, đậu đen	Thơm bùi	Xào, Rau thơm
Bông cải xanh	Nhẹ	Salad, Kẹp sandwich
Kiêu mạch	Thơm bùi	Bánh mì, bánh nướng, Đồ ăn nhẹ
Tỏi	Cay hăng mạnh	Salad, Kẹp sandwich
Đậu lăng	Cay	Súp, Hầm
Bí ngô	Béo	Bánh mì, Salad, Đồ ăn nhẹ
Củ cải	Cay	Salad, Kẹp sandwich
Hương dương	Beo béo, cay cay	Salad, Bánh mì, Đồ ăn nhẹ
Lúa mì	Béo	Salad, Bánh mì, Đồ ăn nhẹ



Rau mầm trồng đất

Chuẩn bị:

Chậu nhỏ

Đất pha cát

Giá thể

Hạt giống

Màng bọc thực phẩm



Thực hiện:

- Tưới nước ấm và trộn đều trong hỗn hợp đất pha cát để tạo môi trường thuận lợi nhất cho rau mầm phát triển.



- Cho hỗn hợp đất pha vào từng chậu nhỏ phù hợp có lỗ thoát nước. Để chậu nhỏ lên trên các khay nhôm để chống chảy nước ra sàn, ra nhà.



- Để trồng rau mầm trong nhà, bạn cần gieo hạt dày hơn số lượng mong muốn vì không phải tất cả hạt đều phát triển được thành cây. Rải đều bề mặt đất sao cho hạt mầm không chồng chéo lên nhau là phù hợp.



- Vào mùa đông, chị em nên phủ thêm lên trên một lớp giá thể để giữ ấm cho hạt, giúp nâng cao tỉ lệ nảy mầm. Một số loại hạt phù hợp trồng mùa đông thì có thể không cần nhưng hầu hết nên sử dụng giá thể.



- Tưới nước đủ ẩm hàng ngày. Chú ý tưới nước nhẹ nhàng bằng vòi sen hoặc vòi phun sương. Nếu tưới quá nhiều nước, hạt giống rất dễ bị thối rữa và hỏng.



- Để rau mầm phát triển nhanh nên che chậu lại bằng màng bọc thực phẩm và đục một vài lỗ phía trên để duy trì độ ẩm và nhiệt độ.



- Khi hạt giống đã nảy mầm thì bắt đầu tháo bỏ màng thực phẩm. Lúc này đặt rau mầm ở góc nhiều nắng để rau mầm xanh tốt. Thời gian này, thay vì tưới trực tiếp lên lá thì nên tưới vào khay phía dưới để nước hấp thụ ít từ dưới lên trên.



Cùng ngắm nhìn một vài chậu rau mầm nhỏ xinh ngon mắt, đẹp nhà của chị em để tìm thêm cảm hứng cho mình:



The Art of Doing
STUFF



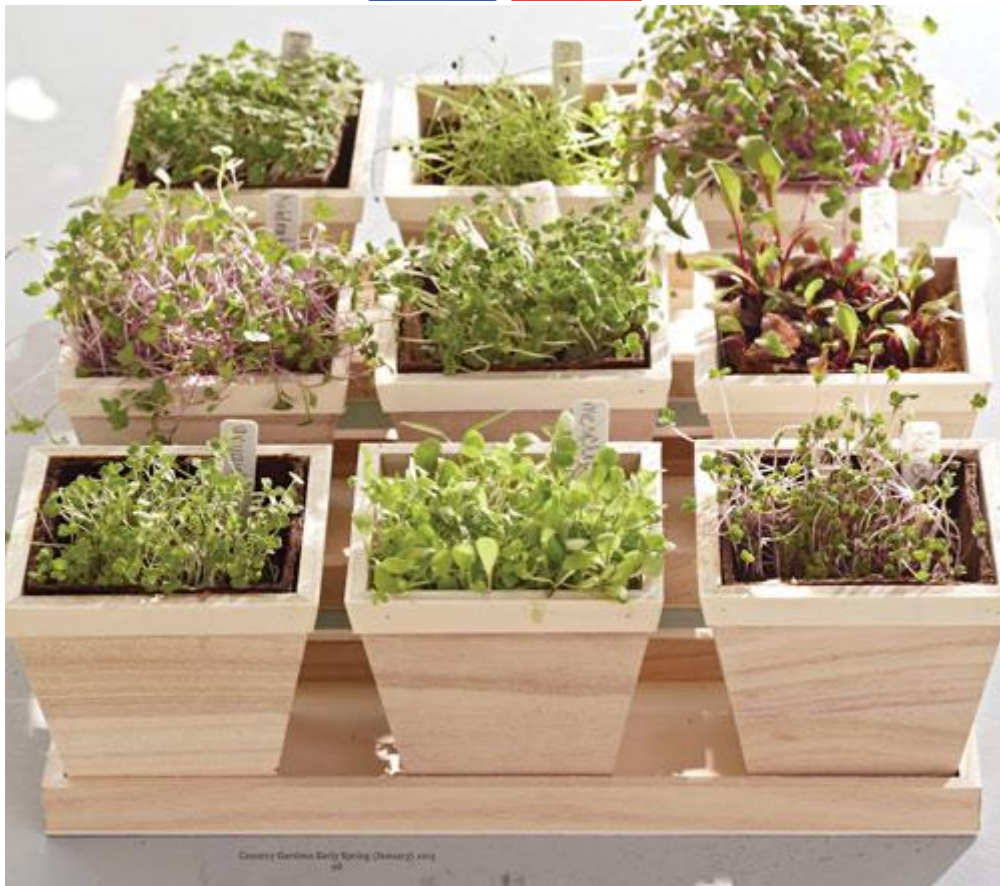


Rau mầm mung mọt hay được ưa chuộng trồng trong các chậu sứ trắng



Rau mầm hướng dương beo béo, cay cay phù hợp với món bánh mì kẹp

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



Một chậu rau mầm mọc mọc vừa đẹp nhà lại giải quyết tốt nhu cầu rau xanh Tết này



Tiết kiệm mà phá cách với [rau mầm](#) trồng vỏ trứng