

10 ngày trồng nấm sò an toàn tại nhà

Nấm sò tươi chứa nhiều chất dinh dưỡng giúp giảm cholesterol, ngừa ung thư. Chỉ cần 10 ngày từ lúc bắt đầu chăm sóc, chị em đã có nấm sạch ăn thỏa thích.

Nấm sò, hay còn được gọi là nấm bào ngư, là một trong những loại nấm ngon ngọt và được nhiều bà nội trợ ưa chuộng. Nấm sò khi phát triển sẽ mọc ra những tai nấm xen kẽ nhau như hình bậc thang.

Nấm sò chứa nhiều chất có lợi cho sức khỏe như lovastatin tập trung nhiều ở tai nấm, phiến nấm và bào tử nấm. Ăn nấm sò thường xuyên giúp giảm cholesterol, chống ung thư. Nấm sò hay mọc trong tự nhiên trên những phiến gỗ, tuy nhiên cũng có thể trồng trên giá thể rơm rạ. Hiện nay, trên thị trường có bán các bộ trồng nấm sò tiện dụng cho chị em mua về tự trồng tại nhà.

1. Hộp giấy trồng nấm sò tại nhà

Hộp trồng nấm sò tiện dụng và phù hợp cho bất cứ gia đình nào. Theo như hướng dẫn, các bà nội trợ có thể trồng được nấm sò hữu cơ, an toàn ngay tại nhà. Bộ trồng nấm sò sau khi mở hộp chỉ cần tưới phun sương đủ ẩm hàng ngày. Vụ đầu tiên ra trong ít nhất 10 ngày. Sau khi thu hoạch lại bắt đầu tưới nước để chờ các vụ theo sau. Một hộp nấm sò, sau khi được vận chuyển về Việt Nam, có giá khoảng 600.000 đồng nhưng gia đình sẽ có nấm sạch ăn mãi.



Bộ trồng nấm đã có sẵn giá thể, bào tử nấm

 Chia sẻ

 Chia sẻ



BẮT ĐẦU

Sau khi nhận hộp nấm, cắt bỏ lớp 'cửa sổ' giấy ở mặt trước hộp và đục một lỗ trên túi trồng

TƯỚI PHUN SƯƠNG

Đặt hộp nấm ở nơi râm mát, không nắng trong nhà bếp. Tưới nước phun sương hai lần một ngày vào phần túi trồng.

THU HOẠCH

Hàng ngày, bạn có thể thấy sự phát triển rõ rệt của hàng nấm sò. Chờ đến khi nấm đủ lớn để thu hoạch.

 Chia sẻ

 Chia sẻ



Hàng ngày chỉ cần nhớ tưới phun sương đúng hai lần



Sau hơn chục ngày, gia đình đã có nấm để thu hoạch. Tiếp tục tưới nước để bào tử nấm phát triển các vụ tiếp theo

2. Bạch trồng nấm sò túi bóng kính

Nấm sò có thể trồng trong nhiều khoảng nhiệt độ khác nhau tùy vào từng loại. Nhóm ưa lạnh hơn thích thích hợp mức nhiệt độ từ 13 – 20°C, nhóm nấm còn lại chịu nhiệt tốt hơn từ 24 - 28°C. Do vậy, hiện tại đang là thời điểm tự trồng nấm sò tại nhà tốt nhất cho các vùng từ miền Trung trở ra.

Các túi trồng nấm sò đã cấy giống để chị em mua trồng tại nhà được bán ở nhiều cửa hàng trên mạng. Chỉ cần gõ từ khóa "Bạch nấm sò giống" là sẽ ra hàng trăm nghìn kết quả. Theo đó, giá cả các nơi không khác nhau quá nhiều. Đây là các túi nấm sò đã được các nhà vườn ở Việt Nam tự ủ rơm rạ, cấy giống,...và đem bán. Để đủ lượng ăn cho một gia đình, cần ít nhất 5 túi để có thể thu hoạch đan xen. Một túi nấm sò giống có giá từ 15.000 - 20.000 đồng.

Túi phơi nấm mang về, bạn rạch từ 6 đến 8 vết so le xung quanh bạch nấm giống, mỗi vết rạch dài 3-4 cm. Treo hoặc đặt bạch nấm ở nơi thoáng, ẩm. Mỗi ngày tưới nước hai lần lúc sáng ngủ dậy và tối đi làm về. Cũng sau khoảng 7-10 ngày là có nấm thu hoạch.



Túi phơi nấm chứa cả giá thể đã ủ và bào tử nấm. Sau khi cấy giống từ 4-6 ngày, bạn bắt đầu rạch túi, tưới phun sương là nấm sẽ tự mọc.



Nấm trồng túi có thể để bàn hoặc treo trong nhà - sạch sẽ mà tiện dụng

Cách chăm sóc nấm sò trồng túi bóng tại nhà