

## Trồng xà lách trong nước: nhanh lớn, đẹp nhà

Những chậu xà lách xanh xanh giúp chị em vừa sướng mắt, vừa bổ miệng.

**Xà lách** Romaine khá phổ biến ở Việt Nam với những thân lá to, mập mạp cùng với vị giòn giòn, ngọt ngọt. Xà lách hay được dùng để làm món salad trộn hoặc nấu, hoặc ăn gém cùng các món ăn khác làm tăng độ tươi ngon.

Xà lách Romaine rất giàu các chất dinh dưỡng như Vitamin A, Vitamin K, Vitamin C, Magiê, Crôm, chất khoáng và chất xơ hỗ trợ tiêu hóa và tốt cho gan, giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, cholesterol cao, các cơn nhồi máu cơ tim, ung thư, nứt cột sống, thiếu máu, chứng mất ngủ do căng thẳng.

Để luôn có xà lách sạch không hóa chất ăn hàng ngày, gia đình hoàn toàn có thể trồng ngay tại nhà theo phương pháp thủy canh trong cốc.

- Sau khi cắt phần lá ăn như bình thường, bạn giữ lại phần gốc nguyên vẹn để trồng cây 'Thạch Sanh' hết lại có.



*Ngày 1 khi mới trồng xà lách vào nước*

- Đặt ngập khoảng 1/2 gốc cây vào trong nước (khoảng 2.5cm). Nếu để ngập hết gốc, xà lách sẽ bị thối và không thể mọc mầm, cho lá.

- Nếu trong nhà không có cốc ngăn cổ, chị em có thể dùng một chiếc tăm xiên ngang qua gốc cây là đặt treo lơ lửng trên miệng cốc. Đổ đầy nước sao cho 1/2 gốc ngập nước như bình thường.



- Đặt cốc xà lách ở nơi thoáng mát, nhiều nắng như bệ cửa sổ, bàn ăn sát cửa. Nắng nhiều giúp lá xà lách giòn ngọt, xanh tươi.







*Ngày 2, các mầm lá bắt đầu nhú dần khi được để ở góc nhiều nắng*

- Hàng ngày, bạn chỉ cần đảm bảo lượng nước ngập 1/2 gốc đã cắt.
- Sau khoảng vài ngày, những mầm non bắt đầu nhú. Bạn có thể thấy chúng lớn lên rõ rệt từng ngày, từng giờ.





*Sau 4 ngày, xà lách đã lên vùn vụt như thổi*

- Sau hơn 2 tuần, gia đình sẽ có lứa xà lách mới để ăn.



Xà lách cũng có thể trồng trong đất bình thường với phương pháp tương tự mà không cần phân bón.



