

Bật mí cách trồng rau mầm rau muống hiệu quả nhất

Rau mầm rau muống là loại rau mầm chứa khá nhiều chất dinh dưỡng. Hôm nay bạn sẽ được bật mí cách trồng rau mầm rau muống hiệu quả nhất. Hãy tham khảo cách trồng rau mầm qua bài viết sau nhé.

RAU MẦM RAU MUỐNG CÓ CÔNG DỤNG GÌ?

Từ lâu rau muống là loại rau rất ngon, thường dùng để chế biến các món ăn trong gia đình. Ngoài ra rau muống còn được dùng làm bài thuốc chữa bệnh rất hiệu quả. Bởi vì rau muống có vị ngọt, tính lạnh, tuy nhiên nếu bạn nấu chín thì sẽ giảm lạnh, vì thế rau muống có thể giải các chất độc từ bên ngoài xâm nhập vào cơ thể, cụ thể như các món ăn độc (thịt, cá, nấm độc...) hoặc các loại côn trùng có độc cắn như rắn, bọ cạp...

LÀM THẾ NÀO ĐỂ TRỒNG RAU MẦM RAU MUỐNG ĐẠT HIỆU QUẢ CAO NHẤT

Vậy là bạn đã hiểu rõ được công dụng của rau muống rồi. Để trồng được loại rau mầm này, cũng không khó khăn lắm, bạn hoàn toàn có thể làm được, hãy tham khảo cách trồng rau mầm rau muống dưới đây nhé.

Chuẩn bị:

Bước chuẩn bị cũng khá quan trọng, nếu bạn chuẩn bị thiếu nguyên vật liệu, sẽ không thể gieo mầm được.

Nguyên vật liệu cần có:

- **Hạt giống chất lượng:** hãy chọn lọc hạt giống rau muống tốt, nếu bạn muốn thu hoạch được rau mầm tốt.

Bạn có thể tham khảo bài viết sau để hiểu thêm cách chọn hạt giống rau mầm tốt nhất.

- **Khay trồng:** dùng để chứa giá thể để gieo hạt mầm. Bạn có thể chọn khay xốp hoặc khay nhựa đều được. Kích thước tùy vào số lượng hạt giống bạn muốn gieo. Bạn cần phải đục lỗ phía dưới đáy để thoát nước, nước ứ đọng sẽ làm hạt bị úng, hoặc hư.

- **Giá thể:** bạn có thể sử dụng giá thể từ xơ dừa hoặc đất sạch để giữ ẩm ban ngày nóng và ủ ấm hạt vào đêm lạnh, làm chỗ để rau bám vào, đứng thẳng lên.

- **Bình tưới rau mầm:** chọn bình xịt có tay cầm để dễ dàng chăm sóc rau mầm sau này.

Chuẩn bị là *cách tốt nhất để trồng rau mầm rau muống hiệu quả.*

Gieo hạt:

- Sau khi chuẩn bị đầy đủ các nguyên vật liệu, bước tiếp theo là gieo hạt mầm.
- Lấy hạt rau mầm rau muống, ngâm trong nước ấm khoảng chừng 50 độ, tầm 3-4h.
- Trong thời gian chờ ngâm hạt, bạn phải đổ giá thể vào trong khay trồng với độ dày khoảng 7-8 cm, làm bằng bề mặt giá thể đồng thời lấy bình xịt tưới đều vào giá thể cho có độ ẩm.
- Sau đó, bạn lấy hạt đã ngâm 3-4h gieo lên mặt phẳng của giá thể, sau đó bạn có thể lấy giấy mỏng phủ lên hạt.
- Phun xịt nhẹ và đều lên tờ giấy mỏng cho hạt thấm đều.



Ngâm hạt đều là cách để trồng rau mầm rau muống mau phát triển

Chăm sóc:

- Sau khi gieo trồng, bạn cần chăm tưới nước mỗi ngày.
- Tránh mang ra ánh nắng trực tiếp.
- Ngăn chặn các loại côn trùng trèo vào phá hoại rau mầm.



Chăm tưới nước là cách trồng rau mầm rau muống mau phát triển nhất

Thu hoạch:

- Đối với hạt giống rau mầm rau muống, thời gian gieo trồng khoảng 5-7 ngày là có thể thu hoạch được.
 - Bạn lấy kéo cắt sát gốc rau mầm, hoặc nhổ lên cắt bỏ rễ.
 - Giá thể sau khi thu hoạch, cần phơi nắng 2-3 ngày để diệt mầm bệnh để tái gieo trồng trở lại.
- Vậy là bạn đã nắm được cách trồng rau mầm rau muống rồi đó. Thật đơn giản phải không nào.