

2 tuần trồng nấm sạch lên vùn vụt bằng bã cà phê

Chỉ mất hai tuần là gia đình đã có đủ nấm ăn trong nhiều ngày - ngon, ngọt và sạch.

Nấm bổ dưỡng được coi là "tắc kè hoa" trong giới ẩm thực. Nấm không chứa chất béo, hàm lượng calo thấp và chứa nhiều vitamin, chất chống oxy hóa cùng vô số chất dinh dưỡng khác.

Bởi vì nấm không chứa chất diệt lục để có thể nảy mầm tương tự hạt giống cây nên chúng có thể phát triển nhanh chóng trên nhiều các loại giá thể ẩm như gỗ mục, báo, bìa cứng, mùn cưa,... Trong điều kiện thời tiết mát mẻ, chị em có thể trồng nấm sạch ngay tại nhà bằng bã cà phê.

Chuẩn bị

- 1 khóm nấm còn nguyên rễ và thân. Trong tất cả các loại nấm phổ biến hiện nay thì nấm sò trắng phù hợp trồng tại nhà và là lựa chọn hoàn hảo với những ai mới bắt đầu trồng nấm.

- 1 túi bã cà phê

- Nước cất. Nếu dùng nước máy thì phải để ngoài ít nhất 48 tiếng để bay hết hơi clo.

- Tủng nhựa

- Bát tô

- Túi ni-lon



- Nếu cần phải mất nhiều thời gian để thu thập bã cà phê thì bạn có thể cất trong ngăn mát - vừa khử mùi tủ lạnh, vừa không mốc giá thể.

- Hãy kiểm tra thường xuyên để đảm bảo chất lượng bã cà phê. Bất cứ giá thể nào bị mốc thì tuyệt đối không đem ra trồng nấm.

- Trước khi sử dụng thì lấy ra để ở nhiệt độ phòng trong vòng 24 giờ.

- Đổ bã cà phê vào 1/2 thùng nhựa

- Nếu bã cà phê bị khô thì hãy vẩy thêm chút nước vào sao cho vừa đủ ẩm. Tránh không để ứ đọng quá nhiều nước.



 Chia sẻ

 Chia sẻ



 Chia sẻ

 Chia sẻ



- Dùng dao cắt riêng phần thân và rễ

- Phần thân có thể dùng để chế biến như bình thường. Phần rễ giữ lại để trồng.



- Tách bộ rễ thành 4 - 6 phần nhỏ

- Trộn rễ nấm đều vào trong phần bã cà phê

- Dùng tay nhẹ nhàng nén xuống



- Nếu bạn có đủ bã cà phê và rễ thì có thể cho đầy thùng (cách miệng khoảng 2.5cm)

- Nếu không đủ thì hãy đục một vài lỗ nhỏ trên thành xô - cách bề mặt giá thể khoảng vài cm. Việc này giúp các khí

CO² sản sinh trên bề mặt giá thể được thoát ra ngoài, tránh hong nấm.



 Chia sẻ

 Chia sẻ

- Ở khoảng cách như trong hình sẽ đục khoảng 6 lỗ quanh thành thùng, cách 2.5cm so với bề mặt giá thể.



 Chia sẻ

 Chia sẻ

- Che xô lại bằng túi bóng kính trong suốt, trên đó đục một vài lỗ thùng. Khi nấm bắt đầu phát triển, bạn có thể loại bỏ túi nilon này.

- Phun sương hai lần một ngày.



Trong
khoảng từ
1 - 2 tuần
nấm của
bạn sẽ bắt
đầu mọc
lên vùn vụt

 Chia sẻ

 Chia sẻ