

Cải chíp trồng bát lớn nhanh như thổi

Cải chíp, hay còn được gọi là cải thìa vì hình dáng đặc biệt của nó, rất tốt cho sức khỏe.

10 sự thật hay ho về cải chíp

1. Tên đặc biệt

Tên tiếng Anh của cải thìa là "Bok Choy" mang nguồn gốc châu Á vì là loại rau được du nhập từ Trung Quốc vào phương Tây. Là một trong số ít loại rau châu Á được các đầu bếp Âu Mỹ ưa chuộng sử dụng trong nhà bếp với màu sắc, hương vị tươi ngon và hình dáng nhỏ nhắn, cải thìa còn hay được gọi là "Bok Choi", "Pak Choy" hay "Pak Choi".



Bài liên quan:

[Trồng xà lách trong nước: nhanh lớn, đẹp nhà](#)

[Hai tuần trồng rau mầm hướng dương beo béo, giòn giòn](#)

[2 tuần trồng nấm sạch lên vùn vut bằng bã cà phê](#)

[Hà Nội: Mẹ quyết tâm trồng rau sạch nuôi con ăn dặm](#)

[1 tuần trồng hồng lớn nhanh, hoa nhiều nhờ khoai tây](#)

2. Cây của mọi nhà

Cải chíp rất dễ ăn và cũng dễ trồng, phù hợp cho tất cả mọi người.

3. Lịch sử

Người Trung Quốc đã bắt đầu trồng cải chip từ khoảng 5.000 năm trước.

4. Cây phổ biến

Mặc dù có xuất xứ từ châu Á nhưng ngày nay không khó để bắt gặp các ruộng cải chíp ở khắp mọi nơi, từ California, Mỹ đến cả các tỉnh ở Canada.

5. Cách nấu

Cải chíp, nổi tiếng với hương vị dịu nhẹ, ngon nhất khi xào, hầm, luộc hay nấu súp. Bạn cũng có thể ăn sống.

6. Cách rửa

Cả lá và thân cây của cải chíp đều có thể ăn được nhưng nên được tách riêng các lá trước khi rửa để đảm bảo tất cả được sạch sẽ, không bị đọng đất bẩn hay thuốc trừ sâu, thuốc hóa học.

7. Bảo quản

Để giữ rau cải chíp được tươi lâu, không nên rửa rau cho đến khi bạn sẵn sàng để sử dụng luôn. Phần cải chíp còn lại chưa sử dụng có thể giữ trong ngăn mát tủ lạnh từ 6-8 ngày.

8. Thành phần dinh dưỡng

Một chén cải thìa sống (tương đương khoảng 170g) chứa 9 calo, 1g protein, 1,5g carbohydrate, 0,7g chất xơ, không có cholesterol và chỉ 0,1g chất béo không có khả năng sản sinh cholesterol. Với hàm lượng dinh dưỡng lành mạnh như trên, cải thìa không chỉ ngon mà còn rất có lợi cho sức khỏe. Trô



9. Trồng cải chíp

Cải chíp phát triển dễ dàng trong cả môi trường đất quen thuộc hay trồng thủy canh trong bát nước.

10. Cải thìa

Vì hình dạng đặc biệt của bẹ lá, cải chíp còn có tên gọi khác là cải thìa. Trong tiếng Anh, cải chíp hay được gọi là rau 'soup spoon'.

Trồng cải chíp "Thạch Sanh" lớn nhanh như thổi

Sau những bài viết giới thiệu về cách trồng rau ăn tại nhà kiểu "Thạch Sanh", rất nhiều độc giả thắc mắc rằng "Có bao nhiêu loại rau, củ hàng ngày có thể trồng theo phương pháp thủy canh đơn giản thế này?". Câu trả lời là... vô số. Ngày hôm nay, chúng ta sẽ bổ sung thêm một loại rau xanh phổ biến tái sinh mạnh mẽ nhờ vào phần gốc bỏ đi - Cải thìa.



- Cắt bỏ phần lá phía trên để chế biến như bình thường và giữ lại khoảng 2cm phần thân sát gốc.
- Đặt gốc cải chíp vào trong một bát nước ấm nhỏ sao cho chỉ ngập 2/3 là hợp lý.



- Cải chíp sẽ lên vùn vụt từng ngày, thậm chí còn nhanh hơn cả cần tây. Ngay cả những cây cải chíp già cũng sẽ cho kết quả đáng kinh ngạc.



- Sau 1 tuần ngâm mình trong nước, bạn có thể chuyển chúng ra trồng trong đất vườn hoặc trong các chậu tùy thích, giúp cây hấp thụ đầy đủ chất dinh dưỡng để sinh trưởng.

- Một gốc cải chíp sẽ cho từ 3-4 lứa rau ngon.

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)

