

Chị em đua nhau săn hoa hồng sa mạc giảm béo, đẹp nhà

Hoa hồng sa mạc mới du nhập vào Việt Nam trong vòng 1 năm nay nhưng ngay lập tức gây sốt bởi nhiều công dụng khác nhau.

Được các cửa hàng hoa và [cây cảnh](#) gọi với cái những cái tên mỹ miều như "Hoahồng sa mạc" nhưng thực tế cây vốn thuộc giống bắp cải xoăn hay được dùng làm cảnh do không cuộn lá như bình thường. Những cây bắp cải cảnh được du nhập từ nước ngoài vào Việt Nam trong một năm trở lại đây và nhanh chóng chiếm được cảm tình của những người yêu cây nhờ sự độc đáo, mới lạ mà dễ chăm, dễ trồng.



Hoa bắp cải hay còn gọi là hoa hồng sa mạc độc đáo, đẹp vườn nhà

Bắp cải cảnh đẹp nhà

Loại bắp cải cảnh có 2 màu lá chính: màu xanh ở những tán lá bên ngoài và màu tím đẹp mắt ở lớp tán lá trong. Nhìn cả cây bắp cải cảnh như một bông hoa hồng tím được bao bởi những chiếc lá xanh với hình dáng đẹp, độc và lạ. Với chiều cao thấp từ 60-90cm, đường kính từ 20- 60cm, cây bắp cải cảnh phù hợp để trồng trong chậu nhỏ, bày trong nhà, phòng làm việc.



Hoa bắp cải không cuộn lá như bình thường, đồng thời có màu tím ở những lớp lá trong rất đẹp



Chiều cao vừa phải nên hoa bắp cải thích hợp bày phòng khách trong nhà (Ảnh:S.S)

Hiện tại, hạt giống hoa bắp cải được bán nhiều ở các cửa hàng hạt giống với giá 25.000đ/gói gồm 30 hạt. Ngoài ra, đợt giáp [Tết nguyên đán](#) năm nay, chị em có thể tìm mua những chậu hoa bắp cải ở khắp các chợ cảnh trong Nam ngoài Bắc hoặc tại vườn thực vật ĐH Nông nghiệp Hà Nội với giá từ 20.000-30.000đ/cây.



Càng gần Tết, chị em tìm mua hoa hồng sa mạc càng nhiều



Một chậu hoa bắp cải có giá từ 20.000-30.000đ (Ảnh: Infonet)

Gieo trồng

Gieo hạt thẳng xuống đất tơi xốp, xoa đều trên mặt luống cho đất phủ kín hạt rồi dùng trấu phủ kín mặt luống. Sau khi cây có 2 lá thật thì dùng nước pha phân bón tưới cho cây con. Từ lúc gieo hạt cho tới lúc cây bắp cải cảnh thành phẩm phải mất 3 - 4 tháng.

Nhiệt độ

Từ ngày gieo đến ngày ra ngôi khoảng hơn 1 tháng, cây ra màu đẹp nhất khoảng từ 3 đến 4 tháng. Có nguồn gốc từ nơi xứ lạnh, cây bắp cải cảnh lên màu đẹp và phát triển nhất ở nhiệt độ khoảng 21°C. Ở nhiệt độ thấp có thể bị dộp lá và sẽ chết khi nhiệt độ giảm xuống dưới 4°C.

Ánh sáng

Bắp cải cảnh cần nhận được lượng ánh sáng vừa phải trong thời gian dài. Vì vậy, cây bắp cải cần được ươm ngoài trời để cây vừa nhận được ánh nắng nhẹ cũng như khí hanh của mùa đông lạnh.



Vườn [hoa hồng sa mạc](#) của chị Phương Thảo ở Hungary

Nước

Hoa bắp cải rất ưa nước nên cần tưới ít nhất 1 lần/ngày. Ngay khi mặt đất hơi se lại là đã cần bổ sung thêm nước cho cây. Tuy nhiên, cũng nên chú ý để tránh quá tay, gây ngập úng chết cây. Đất quá ẩm (trên 90%) kéo dài 3 – 5 ngày sẽ làm rễ cây nhiễm độc vì yếm khí.



Cải bắp tím cần được tưới nước đủ ẩm liên tục mới phát triển tốt (Ảnh: Infonet)

Giảm béo bằng bắp cải xoăn

Ngoài được người chơi cây cảnh Việt Nam ưa chuộng bởi màu sắc lạ mắt, hoa bắp cải cũng còn được dùng làm món ăn trong mâm cơm thường ngày với hương vị ngon ngọt.

Bắp cải xoăn có hàm lượng chất xơ cao, làm giảm mức cholesterol trong máu, từ đó giúp ngăn ngừa hiện tượng xơ vữa động mạch, bảo vệ cơ thể khỏi bị lão hóa và một số bệnh tật nguy hiểm khác. Ngoài ra, do có tỉ lệ chất xơ rất cao nhưng lại ít calo và không chứa chất béo, bắp cải xoăn là một trong những thức ăn giảm béo được ưa chuộng nhất. Theo tính toán từ chuyên gia, một cốc nước ép cải lá xoăn cung cấp 10,4% lượng chất xơ yêu cầu của cơ thể mỗi ngày. Một đĩa bắp cải xoăn có thể cung cấp cho cơ thể vitamin A bằng 2 lần nhu cầu hàng ngày,

75% lượng nhu cầu vitamin C. Nếu có ý định giảm cân, bạn cũng nên bổ sung loại rau này vào chế độ ăn hàng ngày.



Bắp cải xoăn mùa nào cũng có, nhưng ngon nhất vẫn là mùa đông. Có thể dùng bắp cải xoăn thay rau chân vịt để làm món rau trộn. Có một số loại rau bắp cải xoăn dùng làm salat khai v