

## Chủ khu vườn 1.5m<sup>2</sup> tiết lộ bí quyết trồng rau mầm lớn vùn vụt

Rau mầm là loại dễ trồng nhất mà bạn không cần phải quá lo về không gian và thời gian dành cho chúng.

Rau mầm là một trong những loại rau trồng được yêu thích nhất. Chúng chẳng đòi hỏi người chủ phải dành cho mình một không gian lớn, cũng chẳng cần chủ nhân phải chăm bẵm, tưới tắm nhiều. Chúng sống khỏe như loài cỏ dại nên góc ngách nào trong nhà cũng sống được.

Anh Phong, chủ nhân của [khu vườn 1.5m<sup>2</sup> ngập tràn cây sạch](#) đã tiết lộ về cách trồng rau mầm trong nhà.

### Bước 1: Chuẩn bị hạt giống

Có khá nhiều loại rau có thể trồng như mầm củ cải trắng, mầm lạc, đậu tương, súp lơ, rau muống... Hạt giống để trồng lên rau mầm nhất là củ cải trắng vì vừa rẻ, vừa nhanh thu hoạch. Mầm rau muống mất khoảng 7-8 ngày để lên mầm. Nhưng lâu nhất là mầm rau cải xanh, cải ngọt vì lâu thu hoạch mà năng suất thấp.

### Bước 2: Chuẩn bị dụng cụ

Để trồng rau mầm không cần quá nhiều đồ đạc lỉnh kỉnh, chỉ cần chậu trồng đã đổ sẵn giá thể. Giá thể trồng mầm có khá nhiều loại nhưng phải đủ hai tiêu chí là giữ ẩm và thoát nước tốt. Bạn có thể thử đất trồng trộn xơ dừa.



*Dùng khay nhựa 2-3-4 tầng tiết kiệm diện tích. Nếu mỗi tầng gieo cách nhau 1-2 ngày sẽ luôn có rau mầm để thu hoạch ăn lần lượt*

### Bước 3: Ngâm hạt

Ngâm hạt trong nước hơi ấm theo tỷ lệ hai phần nước sôi, ba phần nước nguội trong khoảng 4-6 tiếng. Xử lý hạt trong nước giúp vỏ tách nhanh để cây nảy mầm nhanh chóng. Những hạt nổi lên trên mặt nước là những hạt bị lép hoặc còn non. Bạn nên vớt ra để loại bỏ vì chúng vừa khó nảy mầm, vừa dễ sinh nấm mốc.

Sau khi ngâm xong, rửa sạch hạt rồi để ráo trong rổ khoảng 8h ở nơi thoáng mát và tối. Cứ khoảng 1 tiếng lại xóc rổ một lần để hạt được ráo nước đều.



*Ngâm nước vừa đủ để hạt dễ tách vỏ*

#### **Bước 4: Gieo trồng**

Đầu tiên cho một lớp giá thể dày khoảng 2-3 cm vào khay trồng. Đây là độ dày thích hợp cho mầm hướng dương bám trụ và tránh đổ ngã. Sau đó, gieo đều hạt vào trên mặt giá thể rồi tưới phun sương.



*Gieo hạt đều trên bề mặt giá thể. Gieo quá thưa khiến năng suất không đủ còn quá dày khiến hạt chồng chéo lên nhau, khó đâm rễ nảy chồi*

#### **Bước 5: Chăm sóc**

Nếu trồng trong nhà thì không cần nhưng nếu trồng ngoài trời thì nên lấy một tấm bìa để chắn bớt ánh nắng trực tiếp chiếu vào gây cháy hạt cũng như tránh nấm mốc phát triển. Phải luôn giữ cho rau đủ ẩm nên tốt nhất là tưới hai lần một ngày. Nếu bề mặt giá thể quá khô, bạn có thể tăng tần suất tưới nước lên nhiều lần hơn.



[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



*Vài ngày sau khi gieo, hạt bắt đầu nảy mầm tốt*

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



*Rau mầm phát triển rõ rệt sau khi gieo hạt 3-4 ngày*

**Bước 6: Thu hoạch**



Khi mầm cao và đạt kích thước từ 13 -15 cm là thời điểm rau đạt ngon và giàu dinh dưỡng nhất. Dùng kéo cắt cách gốc 1cm, đem rửa sạch rồi ngâm qua nước muối nhạt là có thể dùng để ăn sống hoặc chế biến. Nếu chưa cần sử dụng ngay có thể cho vào hộp nhựa đậy kín là lưu trữ trong tủ lạnh để ăn dần trong vòng 1 tuần.



*Ngày cuối cùng trước khi thu hoạch hãy đem ra nắng trong khoảng nửa ngày đến một ngày. Nếu muốn rau có vị hăng và cay nồng hơn có thể để từ 2-3 ngày.*



[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



*Giá mầm cải siêu năng suất*

[f Chia sẻ](#) [g+ Chia sẻ](#)



*Rỗ mầm rau muống có thể thu hoạch sau 7-8 ngày*



*Có rất nhiều món ăn có thể chế biến với rau măm*