

## Hướng dẫn cách trồng măng tây trong thùng xốp tại nhà

### 1. Giá trị dinh dưỡng của cây măng tây:

Trong măng tây có chứa rất nhiều lượng vitamin, axit amin, các loại khoáng chất, sắt giúp bổ máu, canxi giúp chắc xương, kẽm, chất xơ, chất đạm,... Bên cạnh đó, măng tây cũng có thể chữa rất nhiều bệnh như ung thư, tiểu đường, tim mạch, đường ruột,...

Măng tây có tác dụng chữa bệnh viêm bàng quang, ngứa sỏi thận, mật...có hợp chất chống oxy hóa, măng tím có chứa nhiều hợp chất chống oxy hóa hơn màu khác...

- Ngăn ngừa lão hóa: Măng tây có chứa một chất chống oxy hóa gọi là glutathione, có tác dụng bảo vệ da trước tác hại gây ra từ ánh nắng mặt trời.

- Ngăn ngừa loãng xương: Măng tây là nguồn dồi dào vitamin K, giúp cho quá trình đông máu nhanh hơn, đồng thời giúp tăng cường sức khỏe của xương.

- Giảm cân: Măng tây là một loại thực phẩm thấp calories nên măng tây rất hữu dụng trong “công cuộc” giảm cân.

- Tốt cho thai nhi: Do có chứa nhiều folate nên măng tây rất có lợi cho thai phụ, vì folate là loại vitamin cần thiết cần thiết cho việc hình thành ống thần kinh thai nhi, ngăn ngừa dị tật ở thai nhi.

- Đẹp da: Măng tây chứa rất nhiều vitamin C và vitamin A. Đây là 2 chất kháng oxy hóa hàng đầu bảo vệ da vững vàng trước sự xâm lăng của những gốc tự do. Vitamin C còn giúp cho sự tổng hợp collagen. Collagen là một loại protein có tác dụng nâng đỡ da và ngăn ngừa sự lão hóa da.

- Ngăn ngừa ung thư: Ung thư và các chứng bệnh có liên quan sẽ được giảm thiểu nếu bạn ăn nhiều măng tây. Chất glutathione – một chất chống oxy hóa có khả năng phòng ngừa và điều trị bệnh ung thư – có rất nhiều trong măng tây. Vì là loại thực phẩm có giá trị kinh tế rất cao nên măng tây được rất nhiều người trồng tại nhà. Tuy nhiên muốn trồng măng tây cho hiệu quả cao cần hết sức kiên trì với thời gian thu hoạch tận 9 tháng. Măng tây là loại cây ưa khí hậu mát, ưa sáng và cần cung cấp nhiều nước. Ở nhiệt độ 25 – 30 độ C là điều kiện thích hợp nhất để trồng loại cây này.

Thường thì người ta gieo trồng măng tây vào 2 vụ thu đông từ tháng 8 – tháng 3 và vụ xuân hè từ tháng 2 – tháng 6 dương lịch.

### 2. Cách trồng măng tây trong thùng xốp ngay tại nhà

- Chuẩn bị: Trồng măng tây trong loại đất phù sa, đất thịt nhẹ hoặc đất cát. Để cây phát triển nhanh và cho chất lượng tốt cần bón lót trước khi trồng. Tỷ lệ bón phân 2 phần đất, 1 phần phân hữu cơ, 1 phần tro trấu hoặc rơm khô... Chuẩn bị một thùng xốp to để tiến hành trồng cây.

- Ươm hạt: Hạt giống măng tây lớn và có vỏ rất dày vì thế trước khi ươm cần phơi nắng to cho khô để tăng độ hút ẩm của hạt. Sau đó xả bằng nước lạnh, rửa sạch bụi bẩn ở hạt, loại bỏ những hạt lép, hỏng.

Khi ủ, ủ trong khăn tối màu ở nhiệt độ 30 – 40 độ C trong 1 tuần, để nơi kín gió và ánh sáng. Cứ khoảng 12 tiếng lại tưới nước ấm 1 lần cho hạt. Khi ủ trong vòng từ 9 đến 12 ngày thì hạt sẽ nứt nanh và có thể đem trồng.

Khi trồng măng tây trong thùng xốp ta gieo hạt sâu từ 1 – 2,5 cm. Phủ lên hạt một lớp đất mỏng rồi tưới nước. Cây măng tây khá ưa ẩm nên cần tưới nước thường xuyên hàng ngày khi thấy đất khô.

- Chăm sóc: Bón phân chuồng, phân lân, phân NPK theo cho kỳ 10 – 15 ngày để cây phát triển tốt, cho cây mập và giàu chất dinh dưỡng.

- Thu hoạch: Khi thấy măng tây chồi lên cao khỏi mặt đất từ 20 – 30 cm thì tiến hành thu hoạch măng để sử dụng.