

## Trồng và chăm sóc rau cải rổ

Rau cải rổ (cải làn) rất giàu vitamin K và cũng chứa folate, thiamin, niacin, axit pantothenic, choline, phot pho, kali rất tốt cho sức khỏe. Loại rau này có tác dụng tốt cho tiêu hóa, chữa ho, khô nóng, làm đẹp da, tóc...

### 1. Chuẩn bị dụng cụ trồng và đất trồng

#### Dụng cụ trồng

Bạn có thể tận dụng bao xi măng, bao tải, chậu, khay, thùng xốp có sẵn trong nhà hoặc mảnh đất trống trong vườn để trồng cây bồ công anh. Lưu ý: Dưới đáy khay đục lỗ để thoát nước.

#### Đất trồng

Rau cải rổ có thể phát triển trên nhiều nền đất khác nhau. Tuy nhiên, cây sẽ cho năng suất cao nhất nếu được trồng trên đất thịt pha cát, đất mùn có chứa nhiều chất dinh dưỡng và có độ pH từ 6 - 6,8.

Bạn có thể mua đất sẵn hoặc tiến hành trộn đất với phân bò hoai mục, phân gà, phân trùn quế, vỏ trấu, xơ dừa, than bùn, mùn hữu cơ... Nên bón lót với vôi rồi phơi ải từ 15 - 20 ngày trước trồng để xử lý các mầm bệnh có trong đất.

### 2. Chọn giống và trồng cây

Để cho rau xanh tốt, kháng bệnh cao thì bạn nên lựa chọn hạt giống cải rổ có tỉ lệ nảy mầm cao của những nơi sản xuất hạt giống rau uy tín.

Đầu tiên, bạn nên ngâm hạt giống vào trong nước có nhiệt độ khoảng 30 - 45 độ C trong vòng từ 3 - 4 giờ. Tiếp theo, vớt ra và đem ủ để hạt được nhú mầm. Cuối cùng đem gieo hạt với khoảng cách 20 - 25cm/cây. Khi gieo xong thì tưới cho đất ẩm.

Nếu lỗ tay gieo quá dày, bạn cũng có thể tỉa cây sau khi rau ra 2 cặp lá thật.

### 3. Chăm sóc

Tưới nước ngày 2 lần vào lúc sáng sớm và chiều mát cho rau.

Sau khi cây nảy mầm khoảng 15 ngày thì tiến hành bón lót đợt đầu tiên bằng phân bò, phân hữu cơ, phân dê, phân trùn quế... Đợt tiếp theo bón sau đó khoảng 2 tuần. Ngoài bón phân phải thường xuyên làm cỏ và vun xới cho rau.

### 4. Thu hoạch

Nếu chăm sóc tốt, rau cải rổ sẽ cho thu hoạch sau khoảng 60 - 70 ngày sau khi trồng. Rau có thể dùng để nấu canh, luộc, xào tùy thích.