

Hướng dẫn trồng rau ăn lá tại nhà

Rau ăn lá là nhóm rau xanh được dùng nhiều cho bữa ăn hàng ngày, rau là loại thực phẩm chứa nhiều chất xơ và vitamin cần thiết cho cơ thể

Tự trồng rau ăn lá tại nhà là một việc rất dễ dàng khi ta ghi nhớ một số cách đơn giản từ khi gieo hạt, chăm sóc đến khi thu hoạch. Trong bài viết này giới thiệu cách trồng các loại rau cải (cải bẹ xanh, cải ngọt, cải thìa), rau dền, Mồng tơi

1. Chuẩn bị dụng cụ gieo trồng rau ăn lá

Vật dụng phổ biến để trồng rau ăn lá tại nhà là khay xốp có nắp đậy, khay xốp tiện dụng bởi vì dễ dàng di chuyển, dễ thoát nước và vừa có thể trồng được rau ăn lá (dùng khay sâu), vừa trồng được rau mầm (sử dụng nắp đậy của khay xốp).

Chúng ta cũng có thể tận dụng thau, rổ, thùng xốp, chậu cũ.... để làm vật dụng trồng rau ăn lá, lưu ý tạo lỗ thoát nước cho những vật dụng này

Khối lượng hạt giống rau ăn lá gieo cho một khay xốp:

- Rau dền: Khối lượng hạt gieo 1g/thùng xốp.
- Cải thìa, cải ngọt, cải bẹ xanh: khối lượng hạt gieo từ 1g-2g/thùng xốp.
- Rau mồng tơi: hạt gieo thành hàng cách khoảng 10cm x 15cm

2. Cách gieo trồng rau ăn lá

2.1 Ủ hạt giống rau ăn lá

Hạt giống rau ăn lá như rau dền, mồng tơi, rau cải các loại tương đối dễ nảy mầm nên có thể gieo trực tiếp vào thùng mà không cần ủ nước ấm trước.

Tuy nhiên để đảm bảo hạt giống rau ăn lá có tỷ lệ nảy mầm cao nhất ta nên ủ như sau:

- Bước 1: Cần phải ngâm hạt giống rau cải trong nước ấm theo tỷ lệ 2 phần nước sôi + 3 phần nước lạnh (2 ly nước sôi và 3 ly nước thường)
- Bước 2: Ngâm hạt trong phần nước pha trên từ 3h đến 6h rồi vớt ra ủ lại bằng khăn giấy có thấm nước được trải trên vật dụng bằng phẳng từ 6-12h.
- Bước 3: Khi thấy hạt mọng nước và bắt đầu nứt vỏ hạt, lấy hạt ra khỏi khăn giấy, để hạt giống rau ăn lá ráo nước sau đó trộn với giá thể để không hạt giống không bị dính cục, giúp ta rải đều hạt trên mặt thùng xốp.

2.1.Chuẩn bị đất trồng:

Hỗn hợp đất dinh dưỡng

- Bước 1: Trộn hỗn hợp xơ dừa đã xử lý vi sinh và đất dinh dưỡng theo tỉ lệ 1 kg xơ dừa + 1 kg đất dinh dưỡng, Nếu sử dụng khay xốp thì chúng ta trộn 2 kg xơ dừa xử lý + 2 kg đất dinh dưỡng, cho hỗn hợp đất vào khay cách mặt khay 3-5cm

- Bước 2: Dùng bình phun có tia nước nhỏ, phun ướt đều khay đất trồng để tạo độ ẩm .

- Gieo hạt: Rải đều hạt rau ăn lá trong khay ươm (hoặc chậu) dùng lưới đen hay tấm giấy che lại giữ ẩm, để khay hạt trong tối mát, tưới nước đủ ẩm từ 2-3 lần/ngày, khi hạt ra được 2 cặp lá rồi mới đem cây ra ngoài có ánh nắng.

2.3 Cách chăm sóc và bón phân rau ăn lá

Tỉa thưa và sang khay:

- Đây là bước nhằm tạo không gian, cung cấp chất dinh dưỡng giúp rau nhanh lớn và rút ngắn thời gian thu hoạch.

- Khi cây rau cải có 3-4 cặp lá ta có thể nhổ ăn dần (ăn rau mầm) hoặc nhổ bớt rau giống trồng qua khay hay chậu khác để cây có thể lớn nhanh hơn. Qui cách sang khay, tỉa thưa theo khoảng cách cây cách cây là 10 cm hàng cách hàng là 15 cm.

- Nếu để rau ăn lá lớn trong thùng gieo ban đầu (không tỉa thưa, không sang khay) từ lúc gieo hạt đến khi thu hoạch là: 45-50 ngày.

- Nếu tỉa thưa rau cải nhỏ sang thùng khay khác thì thời gian thu hoạch khoảng 25-30 ngày sau khi trồng lại.

- Mùa mưa tưới vừa đủ nước, mùa khô tưới ngày hai lần sáng sớm và chiều mát.

Bón phân:

- Bón phân làm 2 đợt, bón thêm phân vô cơ có hàm lượng đạm cao giúp cây rau cải mau lớn cho nhiều lá.

- Bón phân lần 1: Sau khi cây rau cải ra được từ 2-3 cặp lá, pha 08g-10g urê (02 muỗng cà phê đầy) với 2 lít nước rồi tưới đều trên rau, sáng hôm sau trước khi trời nắng tưới lại rửa lá bằng nước sạch.

- Bón bổ sung vitamin: Sau khi bón phân ure lần 1, tiếp tục phun luân phiên thêm phân bón lá vitamin như B1, Rong biển, Atonik... để giúp cây rau cải có sức đề kháng với sâu bệnh.

- Bón phân lần 2: Cách lần 1 từ 10-15 ngày, liều lượng 08g-10g NPK, hoặc DAP cho 3-4 lít nước, sáng hôm sau tưới rửa lá giống như lần 1.

3. Thu hoạch

Với các loại rau cải, rau dền sau khi trồng 45- 50 ngày có thể thu hoạch, riêng rau mồng tơi, khi cây ra 8-10 cặp lá ta nên cắt ngọn ăn dần (chừa lại khoảng 3-4 cặp lá tính từ gốc) ăn lúc này ngọn rau sẽ mập mạp, nếu ta không cắt, rau mồng tơi sẽ vươn dài, ít nảy tọt non.

Lưu ý:

- Dùng bình phun hay vòi có tia nước nhẹ đều (phun sương), tránh dùng tia nước có áp lực mạnh làm dập lá rau cải. Khi trời mưa to nên mang khay rau vào nơi có mái che hạn chế nước mưa rơi trực tiếp làm hư hỏng, thối lá.

- Ngưng tưới phân trước khi thu hoạch 07-10 ngày.

- Trồng rau ăn lá tại nhà ta nên hạn chế dùng thuốc, thường xuyên theo dõi để phát hiện rau ăn lá và diệt bằng tay. Trường hợp trời mưa kéo dài, thời tiết trở

lạnh cây rau ăn lá sẽ lâu lớn hơn, cây rau cải rất dễ nhiễm nấm bệnh. Nếu cần thiết phải dùng thuốc BVTV nên chọn thuốc BVTV trong danh mục thuốc an toàn cho rau, được nhà nước ban hành năm 2008 (hoặc có thể hỏi các cơ sở bán hạt giống) .

- Đất trồng rau cải sau khi thu hoạch, nên bón vôi bột nông nghiệp hoặc men vi sinh như EM, Tricoderma để xử lý đất, xới đất để khoảng 2-3 ngày, sau đó cho thêm ít đất dinh dưỡng vào để trồng lại lứa rau mới.