

## Hướng dẫn trồng và chăm sóc khoai từ cho nhiều củ

Củ từ (khoai từ) là món ăn phổ biến ở các vùng nông thôn Việt Nam. Củ của nó mang tới rất nhiều lợi ích cho sức khỏe như điều trị bệnh đái tháo đường, tăng huyết áp, khó ngủ, chống trầm cảm, chống mệt mỏi, cường thận dương, giải các chất độc khỏi cơ thể...

### 1. Chuẩn bị đất trồng và giống

- Đất trồng: Khoai từ có thể trồng trên nhiều loại đất khác nhau, tuy nhiên cây sẽ phát triển tốt nhất khi trồng ở đất tơi xốp, dễ thoát nước. 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 7 - 10 ngày trước trồng để xử lý các mầm bệnh có trong đất.

- Giống: Khoai từ thường được trồng bằng củ. Chọn những củ giống già, khỏe, không sâu bệnh, không sứt mẻ, lấy nguyên củ đem trồng.

### 2. Trồng củ từ

Đào hốc sâu từ 5 - 6 cm, cho lớp tro trấu phân chuồng ủ hoai xuống lấp lớp đất mỏng lên rồi đặt củ giống xuống dưới. Trồng mỗi củ giống cách nhau 30 - 40cm, hàng cách hàng 60cm. Sau khi trồng phủ lớp đất mỏng lên và phủ rơm rạ lên để giữ ẩm. Tiến hành tưới nước 2 ngày 1 lần.

### 3. Chăm sóc

Sau khi trồng 15 ngày thì nên bón kali và đạm rải đều xa gốc khoai 1 gang tay để cây phát triển thân lá nhanh hơn. Cách 15 - 20 ngày tưới nước một lần cho cây giữ ẩm nuôi củ.

Khoai từ cần bón chủ yếu là phân chuồng ủ hoai kết hợp với lân, kali và đạm. Chú ý bón phân đều cách gốc 15cm kết hợp vun nhẹ gốc cây. Cứ cách 1 tháng tiến hành bón thúc phân chuồng ủ hoai kết hợp với lân, kali và đạm một lần. Bón khoảng 3 đợt kết hợp xới rãnh liếp và vun đất vào gốc khoai.

Sau khi trồng 2 - 3 tháng, nếu thấy cây kém phát triển thì bón thêm kali và đạm rải đều xa gốc để cây phát triển hơn. Giai đoạn cây mọc cao cần cắm cọc hoặc làm giàn chéo cao 1m cho cây leo.

Thời điểm cây được 4 tháng sau khi trồng khi cây đã hình thành củ thì cần tránh vun xới đất.

### 4. Thu hoạch

Khoai từ sẽ cho thu hoạch củ sau khoảng 4 - 5 tháng trồng. Thời điểm khi lá ở gốc chuyển màu vàng, tia củ nâu sẫm thì tiến hành thu hoạch củ. Trước khi thu hoạch 20 ngày nên hạn chế tưới nước. Khi bảo quản củ khoai cần chọn nơi khô mát.