

KỸ THUẬT TRỒNG CẢI CẦU VÒNG (SWISS CHARD/RAINBOW CHARD)

1. Giới thiệu:

Cải cầu vòng có thể được xem như là loại rau xanh đẹp nhất và bổ dưỡng cho sức khỏe vì có nhiều màu sắc rực rỡ, lại mang rất nhiều dưỡng chất. Tuy nhiên, do loại cải này dễ bị hư tổn trong quá trình vận chuyển nên chúng ta thường ít thấy trong các cửa hàng bán rau quả hay siêu thị. Cách tốt nhất để có rau ăn là tự trồng. Và may mắn thay, cải cầu vòng là giống cải rất dễ chịu vì có thể được trồng trong chậu nhỏ, hay găm thẳng xuống đất, và đặc biệt đây là một trong số ít giống rau xanh có thể chịu được môi trường thời tiết lạnh cũng như nóng, miễn được tưới nước đầy đủ.

2. Cách trồng:

Loại đất thích hợp nhất để trồng là đất giàu dinh dưỡng, độ ẩm cao, pH ở khoảng 6.0 đến 6.8. Khoảng cách giữa 2 cây là từ 30 đến 45cm. Loại phân bón thích hợp cho cây có thể là bột máu, bã bông, bột lông vũ, phân trộn và đất thịt. Ngoài ra, chúng ta có thể thay thế bằng phân xanh miễn là hàm lượng dinh dưỡng tương đương.

Cũng giống như các loại rau khác, cải cầu vòng rất ưa nước. Cần phải tưới nước thường xuyên, đặc biệt là những tháng không có mưa. Chúng ta có thể ứng dụng lượng nước cung cấp cho cây bằng các thiết bị đo lượng mưa. Phủ bồi mùn cho cây bằng các vật liệu như phân trộn, lá cây băm nhuyễn, trấu, vỏ cây băm nhuyễn để giữ cho đất ẩm và mát cũng như ngăn ngừa được cỏ dại. Phủ bồi mùn cho cây cũng giúp giữ cho lá cây sạch, giảm nguy cơ nhiễm bệnh.

3. Lưu ý:

Cải cầu vòng khá dễ trồng và hầu như không gặp vấn đề gì về sinh trưởng. Tuy nhiên, cải có thể bị tấn công bởi các loại rệp, bọ, hay những con sâu bướm chuyên đục lỗ trên lá cây. Ngoài ra cải cầu vòng cũng có thể bị nhiễm bệnh đốm lá do nấm cercospora, hay đốm phấn (downy mildew).

4. Thu hoạch và bảo quản:

Có thể bắt đầu thu hoạch từ khi thấy kích cỡ lá cải vừa ăn. Đối với món salad thì có thể cải con con nhỏ mềm giòn được ưa chuộng hơn. Nên cắt bỏ gân lá già trước khi nấu hay chuẩn bị làm salad. Lá lớn có thể dùng như rau chân vịt/cải bó xôi (spinach), hoặc làm món thịt hầm, canh, và món mì ống.

Ở những nơi không có mùa đông thì cải cầu vòng có thể được trồng quanh năm, và trồng như cây lâu năm, vì một bụi cải có thể sống được trong vài năm. Khi cải nở hoa, chúng ta có thể cắt cuống hoa đi để cây tiếp tục cho lá. Có thể trừ cải bằng cách để nguyên con lá, cho vào bao nylon hay hộp nhựa có nắp đậy, để tủ lạnh được khoảng 2 tuần.