

Kỹ thuật trồng rau mầm



...bài vitamin thiết yếu (vitamin B, C, E...) và chất xơ cần
...lượng cao. Rau mầm rất dễ trồng, xin giới thiệu cách làm

...mầm bằng các loại hạt giống như: củ cải trắng, cải ngọt,
cải xanh, rau muống, rau dền...

Giá thể

Qua nhiều thử nghiệm khoa học giá thể đi từ bụi xơ dừa đã được xử lý là tốt nhất do đặc tính ưu việt của nó. Lượng sử dụng rất ít cho mỗi lần trồng và có thể tái sử dụng nhiều lần. Nếu lấy khay xốp (40 cm x 50 cm x 7 cm) làm định mức thì cần 2 kg giá thể và 30 - 40 g hạt giống là đủ. Nhiều người sử dụng xơ dừa để làm giá thể trồng rau mầm vì nó có chứa đầy đủ các chất dinh dưỡng và nó nhẹ nên dễ vận chuyển, sử dụng.

Khay: Có thể sử dụng nhiều loại vật liệu khác nhau, nhưng tiện lợi và dễ sử dụng nhất là khay xốp.

Kệ: Tùy theo kích thước của khay mà đóng kệ có kích thước cho phù hợp. Có thể đóng kệ gỗ hoặc kệ sắt.

Giấy lót: Dùng giấy mềm để lót lên bề mặt giá thể trước khi gieo hạt để sau khi thu hoạch không bị dính giá thể vào rau. Có thể dùng giấy mềm hoặc giấy mua ở hàng mã.

Bìa cát-tông: Bìa dùng để đẩy lên bề mặt của khay trong 1 - 2 ngày đầu mới gieo hạt.

Bình tưới: Phải sử dụng bình tưới có vòi phun sương để tưới.

Bước 1: Ngâm hạt

Hạt giống rửa sạch ngâm nước ấm (45-50 độ C) trong thời gian 2-5 giờ (tùy loại hạt: hạt dày vỏ ngâm lâu, hạt mỏng vỏ ngâm thời gian ít hơn). Ngâm hạt giống để sau khi ngâm ta có thể loại bỏ được các loại hạt lép, hạt sâu. Sau đó vớt ra để ráo. Mục đích của việc để ráo hạt là để dễ dàng khi gieo.

Bước 2: Làm giá thể

Khay xốp cho giá thể vào dày khoảng 2-3 cm. Làm cho bề mặt bằng phẳng để tránh bị dồn hạt khi gieo. Sau đó phun nước cho ướt giá thể. Trải giấy thấm lên trên bề mặt giá thể và phun nước lần 2. Mục đích của việc trải giấy thấm là để giá thể không bám vào cây gây bần khi thu hoạch.

Bước 3: Gieo hạt

Gieo hạt giống bằng tay đều lên bề mặt giá thể. Mật độ gieo tùy thuộc vào

loại hạt giống, nhưng trung bình khoảng 10 g hạt/40 cm² bề mặt giá thể. Dùng một tấm bìa cứng đặt bề mặt khay trong 2 ngày.

Bước 4: Chăm sóc cây

Sau 2 - 3 ngày hạt nảy mầm đều, chuyển khay ra nơi có nhiều ánh sáng hoặc nắng nhẹ, tránh ánh sáng trực tiếp và mưa trực tiếp. Tưới nước mỗi ngày bằng bình phun, ngày 2 lần buổi sáng sớm và buổi chiều mát, tưới phun sương đều trên mặt khay.

Bước 5: Thu hoạch

Dùng dao bén cắt sát gốc cây rau mầm (hoặc nhổ rau lên khỏi mặt đất, dùng kéo cắt bỏ rễ). Rửa lại bằng nước sạch và sử dụng được ngay.

Chú ý: Nếu rau chưa sử dụng ngay thì không nên rửa mà cho vào bao để trong ngăn mát của tủ lạnh. Có thể bảo quản trong tủ lạnh 3 - 5 ngày./.