

KỸ THUẬT TRỒNG RAU MÂM

1. Rau mầm là gì?

Rau mầm là loại rau sạch được canh tác bằng các loại hạt giống rau thông thường và có thời gian canh tác rất ngắn, chỉ khoảng từ 5 đến 7 ngày sau gieo là thu hoạch, rất an toàn và bổ dưỡng. Các loại rau mầm thường dùng như cải củ, cải bẹ xanh, rau muống...., đặc biệt là các loại rau có mùi vị cay, nồng đặc trưng, kích thích bữa ăn ngon miệng hơn.

2. Giá trị dinh dưỡng từ rau mầm.

Rau mầm chứa nhiều dinh dưỡng, khoáng chất và các loại vitamin (vitamin C cao hơn 5-6 lần, A tăng gấp 3 lần, so với rau trưởng thành), đạm và enzym, phù hợp cho mọi lứa tuổi, đặc biệt với trẻ em và người cao tuổi. Rau mầm giúp tiêu hóa thức ăn dễ dàng, tăng cường sức đề kháng, tăng thể lực, gây hưng phấn, giữ gìn sắc đẹp, giảm nguy cơ mắc bệnh ung thư.

3. Vật liệu trồng rau mầm.

3.1. Hạt giống:

Có thể trồng rau mầm bằng nhiều loại hạt giống khác nhau như: Củ cải trắng, cải ngọt, cải xanh, rau muống, hạt mè đen, các loại đậu, rau cần... Nhưng phổ biến nhất hiện nay là hạt củ cải trắng do dễ trồng, dễ thu hoạch và dễ tiêu thụ.

Tùy theo loại hạt mà lượng giống cần dùng cho mỗi khay ((40 x 50 x 7)cm) khác nhau: Củ cải trắng: 40 – 50g, đậu xanh: 50 – 60g, rau muống: 100g....

* Lưu ý: hạt giống dành cho sản xuất rau mầm không được xử lý bất kỳ loại thuốc bảo vệ thực vật nào (mua loại hạt giống dành riêng cho sản xuất rau mầm).

3.2. Khay:

Có thể sử dụng nhiều loại khay khác nhau tùy điều kiện sẵn có của mỗi gia đình như khay tre, khay gỗ, khay xốp... Loại khay sử dụng tiện lợi nhất là khay xốp (loại khay xốp dùng để đựng trái cây được mua từ các nơi bán trái cây). Khay xốp có nhiều kích thước khác nhau nhưng phổ biến nhất là khay có kích thước (40 x 50 x 7)cm.



Khay xốp



Khay xốp

3.3. Kệ:

Tùy theo kích thước khay mà đóng kệ có kích thước cho phù hợp. Có thể đóng kệ bằng gỗ hoặc kệ sắt, nên thiết kế kệ có 4 tầng, khoảng cách giữa các tầng là 40 cm, vừa đủ để đặt khay rau mầm, khoảng cách giữa tầng đầu tiên và mặt đất là 25 - 30 cm để hạn chế những sinh vật (**chuột, dế, kiến**) vào gây hại.



Kệ gỗ và kệ sắt

3.4. Giá thể (chất trồng):

Có nhiều loại giá thể được sử dụng: đất sạch hữu cơ sinh học, mụn dừa, tro trấu hoặc mụn dừa + tro trấu. Do thời gian trồng của rau rất ngắn (**5-7 ngày**), giá thể hỗ trợ cho quá trình **hạt giống** nảy mầm tốt, còn rau phát triển chủ yếu nhờ chất dinh dưỡng bên trong hạt nên trong quá trình trồng không cần bổ sung bất kỳ một loại phân bón nào khác.

3.5. Giấy thấm và bình phun sương:

+ Giấy thấm: Dùng để lót trên bề mặt giá thể trước khi gieo hạt, mục đích của việc lót giấy thấm trên mặt giá thể trước khi gieo để giữ ẩm và dễ thu hoạch.

+ Bình phun sương: Rau mầm thân mảnh, nên dùng bình phun sương để phun cho rau, đảm bảo cho rau đủ ẩm.



Giấy thấm



Bình phun sương

4. Các bước thực hiện:

- Bước 1: Ngâm ủ hạt giống:

Hạt giống được ngâm trong nước 2 sôi - 3 lạnh. Tùy theo độ dày của vỏ hạt mà ngâm từ 3 - 6 giờ. Sau khi ngâm vớt hạt rửa sạch cho vào túi vải ủ 24 giờ, ủ hạt giống đến khi nứt nanh (luôn giữ cho hạt giống ủ đủ ẩm).

- Bước 2: Xử lý giá thể:

Nếu giá thể còn mới cần đem xử lý cho hết độ mặn, chát.

+ Mùn dừa mới đem ngâm trong nước vôi trong (pha 150g vôi/10 lít nước để lắng trong) khoảng 4 giờ, sau đó xả với nước sạch.

+ Tro trấu mới, đem ngâm khoảng 4 giờ sau đó xả với nước sạch.

- Bước 3: Chuẩn bị khay trồng:

Cho vào khay một lớp giá thể dày khoảng 2,5 - 3 cm, dùng tay nén nhẹ giá thể cho bằng phẳng, đập lên bề mặt giá thể 1 lớp giấy thấm. Dùng bình phun sương phun nhẹ lên mặt giấy.

- Bước 4: Gieo hạt:

Hạt giống đã ngâm ủ nứt nanh gieo đều trên khay đã chuẩn bị sẵn, đập nắp khay lại.

Các khay gieo hạt xong được đem đặt trên kệ.

- Bước 5: Chăm sóc:

+ Đậy kín khay từ khi gieo đến 3 ngày sau gieo, để khay nơi thoáng mát, tưới nước vừa đủ ẩm (1 lần/ngày), đảm bảo giá thể không quá ẩm sẽ làm cây dễ bị úng nước và chết (không tưới vào buổi chiều tối).

+ 4 NSG đến thu hoạch mở nắp khay ra, để nơi có ánh sáng nhẹ (tránh ánh sáng trực tiếp) và luôn giữ đủ ẩm (tưới 1-2 lần/ngày).

- Bước 6: Thu hoạch.

Rau mầm có thể thu hoạch sau 5 đến 7 ngày sau gieo. Giai đoạn 5 ngày dinh dưỡng của rau mầm cao nhất.

Gỡ bỏ những vỏ hạt còn dính trên lá, dùng kéo cắt sát bề mặt giấy thấm, mỗi khay có thể thu hoạch được khoảng 400 g rau mầm thành phẩm. Rau mầm có thể bảo quản trong tủ lạnh từ 4-5 ngày (cho rau mầm vào bao nylon đã đục lỗ, bịt miệng bao lại hoặc cho vào giấy gói lại).



Thu hoạch bằng lưỡi lam



Thu hoạch bằng kéo

*** Một số điều cần lưu ý:**

- Rau sau khi thu hoạch không được rửa, chỉ rửa khi sử dụng.
- Giá thể có thể tái sử dụng lần 2 bằng cách lượm sạch phần thân, rễ còn sót lại, xử lý vôi và phơi nắng để diệt mầm bệnh, sau đó bổ sung thêm giá thể mới vào cho đủ lượng. Giá thể chỉ sử dụng tối đa 2 lần (để phát sinh mầm bệnh).
- Giá thể sau khi trồng rau mầm được sử dụng làm phân bón cho hoa kiểng và các loại cây trồng khác.
- Không được sử dụng thuốc bảo vệ thực vật cho rau mầm do không đảm bảo được thời gian cách ly, ảnh hưởng đến sức khỏe người tiêu dùng.