

TRỒNG THẢO DƯỢC

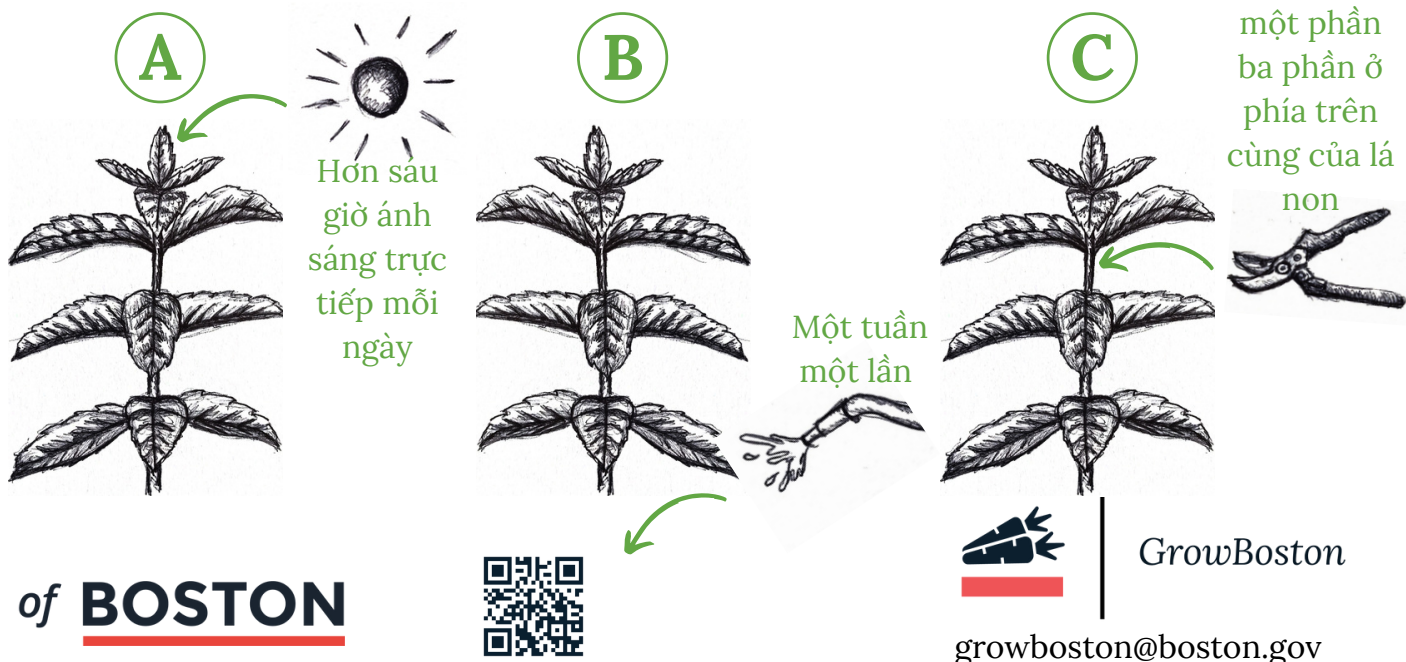
Các loại cây thảo mộc có nhiều lợi ích về mặt y học, mỹ quan, môi trường và ẩm thực. Các loại cây thảo mộc thường cần ít sự chăm sóc, cần ít nước sau khi trồng và thường thu hút các loài sâu bọ nhỏ. Nhiều loại cây thảo mộc phát triển tốt cả trong nhà hoặc ngoài trời!

TRỒNG NGOÀI TRỜI

A. ÁNH SÁNG: Nhiều loại cây thảo mộc cần nhận được tối thiểu sáu giờ ánh sáng trực tiếp mỗi ngày. Các loại cây thảo mộc càng nhận được nhiều ánh sáng, tinh dầu càng sản sinh ra nhiều và hương vị cũng như mùi hương của cây càng nồng. Những vị trí nhận ánh sáng từ hướng Nam hoặc hướng Tây là tốt nhất cho các loại cây thảo mộc phát triển. Nếu không nhận đủ ánh sáng hàng ngày, cây sẽ khẳng khiu và yếu ớt hơn.

B. NƯỚC: Tưới đẫm nước cho đất xung quanh gốc cây sao cho đất ẩm đến độ sâu khoảng 8 inch mỗi tuần một lần. Điều này để đảm bảo rằng bộ rễ của cây nhận được đủ nước.

C. THU HOẠCH: Có thể thu hoạch các loại cây thảo mộc trong suốt mùa sinh trưởng bằng cách cắt bỏ một phần ba trên cùng của ngọn cây. Nhiều loại cây thảo mộc sẽ có hương vị mạnh nhất nếu được thu hoạch ngay trước khi ra hoa. Giữa buổi sáng là thời điểm tối ưu để thu hoạch thảo mộc vì sương thường vừa khô, điều này giúp làm tăng hàm lượng dầu.



TRỒNG TRONG NHÀ

Để trồng các loại cây thảo mộc, tốt nhất nên bố trí cửa sổ hướng Nam. Nếu không có cửa sổ hướng Nam, nên tính đến việc trồng các loại cây thảo mộc có thể chịu được ánh nắng gián tiếp, chẳng hạn như bạc hà, nguyệt quế, hương thảo, cỏ xạ hương, tía tô đất và ngải giấm. Có thể cần phải luân canh các thùng chứa thảo mộc để cây phát triển ổn định. Cố gắng duy trì nhiệt độ trong nhà từ 55-70°F để cây thảo mộc phát triển khỏe mạnh.

BẢO QUẢN



Bó thành từng bó, mỗi bó gồm 4-5 cành để bảo quản

PHƠI KHÔ: Nếu có thời gian và không gian, phơi khô thảo mộc ngoài trời là một lựa chọn tuyệt vời. Quá trình phơi khô chậm hơn và kéo dài thời gian hơn giúp giữ nguyên hương vị của thảo mộc. Đầu tiên, nhẹ nhàng rửa sạch thảo mộc trong nước rồi để ráo. Sau đó, bó thành từng bó gồm 4-5 cành bằng dây và treo ngược chúng trong phòng ẩm, khô ráo, thoáng mát và tránh ánh sáng. Lá cây sẽ mất 7-14 ngày mới khô.

SẤY KHÔ BẰNG Lò VI SÓNG: Sấy khô các loại cây thảo mộc bằng lò vi sóng có thể là một phương án bảo quản tốt nếu thời gian có hạn. Mặc dù có thể làm mất một số loại dầu, nhưng sấy bằng lò vi sóng là một phương pháp hiệu quả. Đầu tiên, nhẹ nhàng rửa sạch thảo mộc trong nước rồi để ráo. Sau đó, tách lá khỏi thân và trải ra đĩa. Cho đĩa vào lò vi sóng sau mỗi 15 giây cho đến khi thảo mộc khô hoàn toàn. Có thể phải thử các mức nhiệt độ lò vi sóng khác nhau cho đến khi xác định được mức nhiệt độ phù hợp để sấy khô thảo mộc.

BẢO QUẢN: Sau khi lá thảo mộc khô, tách lá khỏi thân cây (nếu chưa tách). Đặt lá thảo mộc vào một hộp kín rồi đậy kín. Sau đó, bảo quản thảo mộc ở nơi khô ráo, thoáng mát, tránh ánh sáng trong vòng không quá một năm.

ĐÔNG LẠNH: Cho lá thảo mộc vào đầy từng ngăn của khay làm đá. Sau đó đổ dầu lên toàn bộ khay làm đá cho đến khi dầu phủ kín thảo mộc. Đặt khay làm đá vào ngăn đá và sử dụng khi cần thiết. Cần nhắc chỉ đông lạnh số lượng nhỏ vì không thể cấp đông lại thảo mộc sau khi rã đông.

Nguồn: UMass Center for Agriculture, Food, and the Environment, Missouri Botanical Garden, University of Minnesota Extension, Penn State Extension. Hình minh họa của Olivia Golden.