

Kỹ thuật ngâm ủ rau giá đỗ tại gia đình

Để chủ động nguồn rau thực phẩm cao cấp, vệ sinh an toàn và cung cấp thường ngày cho gia đình, chúng tôi xin giới thiệu tới bà con nông dân một số kinh nghiệm ngâm ủ rau giá đỗ tại gia đình như sau. Cách làm thật đơn giản, tiện lợi, nhanh thu sản phẩm(3 ngày) và không độc hại cho người sử dụng. Có thể ăn sống thông qua làm rau ghém, trộn với món rau nộm, xào tái, luộc, nghiền giã nhỏ để nấu bột cho trẻ ... đều là món ăn tươi hợp khẩu vị của nhiều người mà thật an tâm.

Cách làm rau giá đỗ cho 4 – 6 người ăn 1 bữa như sau:

- Đỗ xanh(hạt): 0,1 kg, bọc vào túi vải rồi xoa nhẹ cho hết lớp phấn bao ngoài vỏ hạt, ngâm vào nước ấm.

- Ngâm hạt trong nước ấm 50°C (2 sôi + 3 lạnh), đảo đều. Ngâm 6 – 8 giờ rồi đưa ra ủ hạt(muốn 2,5 ngày thu hoạch rau giá thì sau ngâm 3 - 4 giờ lại rót thêm ít nước nóng cho nước ngâm hạt ấm lên).

- Ủ hạt: dùng 1 chậu nhựa, nhôm hoặc sắt tráng men(đã thủng rìa đáy để chứa cát ẩm và thoát nước đọng). Cho cát thô đến ½ chậu và san bằng. Lấy 1 áo phông cũ vải cotton hoặc vải mềm rải lên cát. Đỗ hạt đã ngâm lên tấm áo trên, san mỏng và đều, nhẹ gấp đều các viền áo vào giữa chậu cho bao kín hết hạt. Dùng 1 chiếc áo cũ khác chứa 5 – 7 kg cát thô, ẩm đặt lên trên chậu đã bao kín hạt trên, dàn đều cho bằng hết mặt chậu.

- Tưới ẩm: sau khi làm xong thì tưới ẩm ngay và cất vào góc nhà tắm hoặc góc bếp và mỗi ngày tưới ẩm thêm 1 – 2 lần. (Nếu để trong phòng có nền không thấm nước thì tạm đặt 1 chậu xuống đáy chậu ủ giá để nước thừa không chảy ra nền nhà).

- Thu sản phẩm: nhấc túi cát đẩy trên cùng ra, giá đỗ mọc đầy đều bằng hết vải áo đã che đậy bao hạt. Nhấc nghiêng mé áo đẩy từng đoạn rau giá cho đứt rễ và thu sang rôt, rá bên cạnh. Xảy hoặc đãi cho hết vỏ rồi đem sử dụng.

- Hiệu quả: làm 0,1 kg hạt đậu xanh sẽ thu được 1,5 – 1,8 kg giá đỗ.

- Yêu cầu kỹ thuật: Dùng nước sạch để ngâm ủ và tưới ẩm rìa mép chậu. Cát thô có thể rửa sạch trước khi làm nền để ủ giá. Không tưới dội thẳng từ trên xuống qua lớp áo bọc cát để đề phòng các chất trong cát trôi thấm vào mầm giá. Thu hoạch đúng độ khi chưa có lá thật xòe ra.

- Chất lượng sản phẩm: mầm giá mập tự nhiên, không phải ngâm sũng trong nước nên rau giá để lâu trên rổ rá khô mà không bị ủng, chuyển màu. Sử dụng ngay trong ngày thu hoạch.

Cát ủ xong đưa ra làm khô thoáng để 3 – 5 ngày sau lại làm tiếp đợt mới. Nếu nhà có việc cần nhiều sản phẩm thì làm trên dụng cụ to hơn hoặc làm trong chỗ đồ xôi – phủ chặt lá tre tươi, tưới (ngâm) nước ấm và úp ngược./.

<https://khuyennonghaiphong.gov.vn/ky-thuat-ngam-u-rau-gia-do-tai-gia-dinh.html>