

Hướng dẫn làm giá đậu xanh tại nhà không rề, không thuốc

Giá đậu xanh là một thực phẩm cực kỳ dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe, nhưng vì lợi ích mà giá ở chợ thường được ngâm ủ bằng hóa chất để cho ra những cọng giá dài, non đẹp mắt. Vì vậy các bà nội trợ luôn tìm cách làm giá tại nhà để yên tâm về chất lượng. Có rất nhiều cách làm giá đậu xanh khác nhau, tùy theo những vật dụng có sẵn trong nhà mà chúng ta có thể khiến việc trồng giá trở nên đơn giản. Dưới đây Thế Giới Rau Mầm xin hướng dẫn các bạn một số cách làm giá tại nhà cực đơn giản để có thể an tâm thưởng thức nhé:

Nguyên liệu và dụng cụ cần có để làm giá đỗ xanh

- Giá đỗ xanh khoảng 300g đến 500 gam, tùy bạn nếu làm nhiều ăn nhiều
- Rổ nhựa, khăn bông, khăn thấm nước, hoặc tro bếp.....

Chi tiết cách làm giá đỗ xanh

Để làm được giá đỗ ngoài việc nguyên liệu bạn cần quan tâm đến cách bạn sẽ ủ như thế nào từ đó có những cách và phương pháp phù hợp.

Có một số **cách ủ giá đỗ** khác nhau ví dụ bạn có thể dùng rổ thưa kết hợp khăn bông thấm nước để ủ giá đỗ hoặc cũng có thể sử dụng tro bếp (tro bằng rơm của cây lúa) để ủ giá cũng được.

Các cách làm đều an toàn với sức khỏe nếu như bạn không sử dụng thuốc kích thích tăng trưởng.

1. Cách ủ giá đỗ xanh bằng rổ thưa và khăn bông

– Với đỗ xanh bạn đãi sạch sẽ để loại bỏ bẩn và cát sỏi, ngay sau đó bạn ngâm đỗ xanh đã rửa sạch vào trong nước ấm từ khoảng 35 độ C đến 38 độ C (nóng quá sẽ hủ), ngâm trong thời gian khoảng 8 đến 10 giờ.

– Sau thời gian ngâm trên bạn sẽ thấy sỏi bọt 1 ít và đỗ nhú mầm, ngay sau đó bạn bỏ đỗ vào rổ và xả qua nước lạnh.

– Lấy rổ nhựa để cao (tầm 2cm thôi) bạn lót 1 tấm khăn mỏng (có thể là khăn mùi xoa hoặc khăn vải màn (thưa quá thì gấp lại) hoặc khăn mặt cũng dc)lót ở phía đáy rổ và rải đều đỗ xanh lên trên.

- Úp lên trên giá đỡ 1 bát lớn hoặc chậu (tùy theo diện tích của bạn) cho kín (mục đích tránh ánh sáng) sau đó Lấy 1 khăn bông to gấp lại và thấm nước và trùm lên trên , sau đó cứ 1 ngày xả nước tầm vài lần (làm sao để rễ giá đỡ lúc nào cũng đủ độ ẩm) sau khi xả xong nước thì bạn cho rễ trồng giá đỡ vào chỗ thật tối
- Thực hiện liên tục việc xả nước như vậy hàng ngày, sau 3 ngày bạn sẽ thu hoạch được mẻ giá đỡ ngon, sạch do chính tay bạn tự làm, rất an toàn và đảm bảo vệ sinh thực phẩm.



2. Cách ủ giá đỡ bằng tro bếp

Nếu như bạn ở vùng nông thôn hoặc có rơm rạ, tro bếp bạn hoàn toàn có thể sử dụng tro bếp làm giá đỡ cực dễ dàng và ngon, và đặc biệt nữa là giá đỡ làm bằng tro bếp thường mập hơn rất nhiều so với cách ủ ở trên.

Cách làm chi tiết như sau:

- Bạn sử dụng một rổ dày (không quá thưa) và trải đều một lớp tro bếp lên trên vảy nước lên đó (lớp tro đảm bảo đủ dày để hạt đỗ khi rắc lên không bị tụt xuống đáy).
- Sau đó rắc đều hạt đỗ xanh lên trên (bạn có thể sử dụng hạt đỗ xanh đã ngâm nước hoặc không cũng được – nên ngâm trước)



– Cuối cùng phủ một lớp tro khác lên trên và vẩy nước lên đó – để đảm bảo độ ẩm cho rễ giá đỗ bạn trồng bằng phương pháp dùng tro bếp bạn chỉ cần tưới nước 2-3 lần/ngày tùy thuộc vào tro nhiều hay ít (vì tro giữ ẩm khá tốt) lại đảm bảo được không bị úng.



Sau 3 ngày bạn có thể thu hoạch được mẻ giá đỗ ngon bằng cách đãi tro đi.

Lưu ý cách để làm giá đỗ mập hơn

-Ủ giá đỗ bằng tro bếp thì giá đỗ sẽ mập tự nhiên và mỡ màng hơn

-Đối với cách ủ giá đỗ bằng khăn thì bạn có thể đè một vật gì đó nặng chút lên trên giá đỗ (bạn có thể không cần dùng bát úp như cách trên, cho rễ giá đỗ vào chỗ tối là được rồi) để tránh giá đỗ mọc dài. Bạn đừng lo sẽ làm bẹp giá hay gì đó

-Đảm bảo đủ lượng độ ẩm thường xuyên cho giá thì giá sẽ mập hơn, tuy nhiên tránh tưới nhiều quá dẫn đến úng và hỏng mẻ giá

-Để trong chỗ tối tuyệt đối, tránh ánh sáng nếu không giá sẽ vươn theo ánh sáng dẫn đến bị còi

– Lưu ý tuyệt đối không dùng chất kích thích tăng trưởng để làm giá, mầm giá hấp thụ các chất này rất nhanh và nhiều gây hại cho sức khỏe người sử dụng.