

Tự trồng nấm kim châm sạch tại nhà ăn giải ngán ngày Tết

Nấm kim châm có thể được sử dụng để điều trị nhiễm trùng gan, thúc đẩy phản ứng của hệ miễn dịch, ngăn ngừa ung thư. Trồng nấm kim châm tại nhà đòi hỏi nhiệt độ lạnh, không ánh sáng.

Nấm kim châm còn được gọi là nấm giá đỗ vì chúng mọc thành từng cụm và có hình dạng giống như giá đỗ nhưng với kích thước lớn hơn. Trên đỉnh của nấm là mũ. Mũ nấm hình bán cầu, có màu vàng kem. Thân cây có màu vàng và màu nâu sáng trắng.



Nấm kim châm trước đây chỉ được trồng ở Nhật và bây giờ được trồng ở nhiều nơi trên thế giới trong điều kiện lạnh giá, không có nắng. Chúng rất tươi, sạch sẽ và giòn ngọt. Nấm kim châm ngon mát cả khi ăn sống lẫn chế biến.

Nấm kim châm, một trong những loại nấm bán chạy nhất tại Việt Nam, là loại nấm đầu tiên được nghiên cứu để ngăn ngừa ung thư. Người đi đầu trong lĩnh vực này là tiến sĩ Tetsuro Ikekawa, một nhà dịch tễ học viên tại Viện nghiên cứu của Trung tâm Ung thư Quốc gia ở Tokyo, Nhật Bản. Ông đã phát hiện ra và bán khoán tại sao tỷ lệ ung thư ở tỉnh Nagano của Nhật Bản thấp bất thường từ năm 1972 đến 1986, so với các tỉnh xung quanh. Ikekawa đã phát hiện thời điểm đó nơi đây là trung tâm trồng nấm kim châm. Vì vậy, người dân Nagano ăn nấm kim châm nhiều hơn các vùng lân cận. Những người dân Nagano tử vong do ung thư ít hơn, đặc biệt là những người trồng nấm và gia đình của họ. Tiến sĩ Ikekawa phỏng đoán rằng tỷ lệ tiêu thụ nấm kim châm cao hơn tương quan với tỷ lệ tử vong ung thư thấp ở Nagano.



Nấm kim châm không chứa chất béo, hàm lượng calo thấp và chứa nhiều vitamin, chất chống oxy hóa cùng vô số chất dinh dưỡng khác. Bởi vì nấm không chứa chất diệt lục để có thể nảy mầm tương tự hạt giống cây nên có thể phát triển nhanh chóng trên nhiều các loại giá thể ẩm như gỗ mục, báo, bìa cứng, mùn cưa,... Trong điều kiện thời tiết mát mẻ tại các tỉnh miền Bắc, Đà Lạt, chị em có thể trồng nấm sạch ngay tại nhà bằng bã cà phê.



Chuẩn bị:

- 1 khóm nấm kim châm còn nguyên rễ và thân.

- 1 túi bã cà phê. Bạn có thể thay bằng vỏ đậu xanh, vỏ đậu phộng, mùn cưa, rơm rạ, lõi ngô, bã mía,...Tuy nhiên nếu sử dụng mùn cưa để trồng nấm kim châm thì cần được ủ đống từ 3-6 tháng trước đó.

- Nước cất. Nếu sử dụng nước máy thì phải để ngoài ít nhất 48 tiếng để bay hết hơi clo.

- Tủng nhựa

- Bát tô

- Túi ni-lon

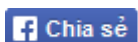
Thực hiện:

Bước 1: Chuẩn bị bã cà phê

- Nếu cần thời gian để thu thập bã cà phê thì bạn cần cho phần đã chuẩn bị vào trong ngăn mát. Bã cà phê sẽ không bị mốc do thời tiết, vi khuẩn; đồng thời có tác dụng khử mùi tủ lạnh.

- Kiểm tra thường xuyên để đảm bảo chất lượng bã cà phê. Nếu thấy giá thể bị mốc, dù ít hay nhiều, thì cũng không sử dụng để trồng nấm.

- Trước ngày trồng nấm, lấy bã cà phê ra ngoài nhiệt độ phòng trong 24 giờ.



Bước 2. Chuẩn bị chậu trồng

- Đổ bã cà phê đầy khoảng 1/2 thùng nhựa.

- Nếu bã cà phê bị khô thì chỉ dùng tay vẩy thêm chút nước vào sao cho vừa đủ ẩm. Giá thể tuyệt đối tránh không để ứ đọng quá nhiều nước.

- Bạn cũng có thể sử dụng chai thủy tinh miệng rộng để trồng nấm kim châm. Khi sử dụng rchai thủy tinh, bạn cần chuẩn bị miếng vải tối hoặc giấy báo để bọc kín chai trước khi đem trồng nấm.



Bước 3. Chuẩn bị nấm kim châm

- Dùng dao cắt riêng phần thân và rễ.
- Phần thân dùng để chế biến như bình thường. Phần rễ giữ lại để trồng.



Bước 4. Trồng nấm kim châm

- Tách bộ rễ nấm kim châm thành từ 4 - 6 phần nhỏ.
- Trồng rễ nấm ngập vào trong phần bã cà phê rồi dùng tay nhẹ nhàng nén xuống.

- Nếu bạn có đủ bã cà phê và rế nấm thì có thể cho đầy thùng (cách miệng khoảng 2.5cm). Nếu không, hãy đục một vài lỗ nhỏ trên thành xô - cách bề mặt giá thể khoảng vài 2-3 cm giúp các khí CO₂ sản sinh trên bề mặt giá thể được thoát ra ngoài, tránh hỏng nấm. Với một chiếc thùng như trong hình cần đục ít nhất 6 lỗ trên thành xô.



Bước 5. Chăm sóc nấm kim châm tại nhà

- Dùng túi bóng kính trong suốt che miệng xô, trên đó đục một vài lỗ thùng. Khi nấm bắt đầu mọc mới bỏ túi đây.



- Để thùng nhựa trồng nấm ở góc tối không có ánh sáng và lạnh. Nấm kim châm phát triển nhanh nhất ở nhiệt độ 13 độ C, và không nên vượt ngưỡng 18 độ C.

- Hàng ngày tháo miệng túi để tưới phun sương hai lần.

- Trong khoảng từ 1 - 2 tuần, nấm sẽ bắt đầu mọc lên vùn vụt.

- Khi nấm dài 15cm, bạn có thể thu hoạch trong giai đoạn đầu tiên. Sau khi thu thập nấm, tiếp tục duy trì nhiệt độ khoảng 13 0 C. Chỉ sau khoảng 3-4 ngày, nấm kim châm sẽ mọc tiếp lứa thứ hai. Toàn bộ thời gian sinh trưởng kéo dài khoảng 75 - 90 ngày.

