

วิธีการ เพาะถั่วงอกไร้สาร แบบง่าย ๆ สบาย ๆ



ถั่วงอกเป็นผักที่ทานสด ๆ คู่กับเมนูอาหารหลากหลายชนิด หลัก ๆ ก็ถั่วงอกเตี๋ยวและถั่วงอกจีน นั่นแหละค่ะ ถั่วงอกเป็นผักที่มีประโยชน์มากมายหลายอย่าง ทานได้ทั้งแบบสด ๆ และนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่างหลายเมนู การซื้อผักมารับประทานทุกวันนี้ต้องดูดี ๆ เพราะส่วนใหญ่แล้วมันมักจะปลูกหรือเพาะโดยใช้สารเคมี เพื่อให้ผักสด และสวยงามน่าทาน และถั่วงอกเองก็เช่นกันถั่วงอก ๆ สด ๆ นั้นก็เพราะว่ามีสารที่สตาฟไว้ให้สดอยู่ได้นาน ๆ เช่นกัน หากเราจะไปซื้อถั่วงอกตามท้องตลาดก็มีวิธีสังเกตว่าถั่วงอกที่เราไปซื้อนั้นมีสารปนเปื้อนหรือไม่ ให้สังเกตง่าย ๆ ถั่วงอกที่ตากแดดนาน ๆ แล้วยังอวบสดอยู่นั้นส่วนมากจะมีสารฟอร์มาลินปนอยู่เล็กน้อยก็ได้ก็ดี ถั่วงอกที่ไร้สารจะมีเปลือกถั่วงอกเขียวปนอยู่หากถั่วงอกที่ใช้สารฟอกสีจะทำให้เปลือกหลุดหมด ถั่วงอกปลอดสารราคาจะต้องไม่ยาว เพราะเป็นการเพาะแบบใช้ฝารองพื้นและไม่ใช้น้ำยาเคมีผสม หากเลี้ยงไม่ได้ที่จะซื้อมาทานละก็ก่อนนำมาปรุงหรือรับประทานก็ควรแช่ในน้ำเปล่าแล้วใส่เกลือแช่ทิ้งไว้ก่อนสัก 1-2 ชั่วโมงก็จะเป็นการลดสารปนเปื้อนที่ปนมาได้บ้าง

หากแต่เราแม่บ้านหรือครอบครัวเล็ก ๆ ก็หลีกเลี่ยงสารพิษปนเปื้อนกันได้ นั่นคือเพาะไว้ทานเองเพาะแบบพอเพียงและปลอดภัยไร้สาร มาดูวิธีการและขั้นตอนในการเพาะถั่วงอกไร้สาร

วัสดุอุปกรณ์ในการเพาะถั่วงอกไร้สารในขวดพลาสติก

1. ถั่วงอก 3 ถ้วย (หรือตามจำนวนที่ต้องการเพาะ)ขวดน้ำที่ใช้แล้ว 3 ขวด (ขวดลิตร)
2. กุ้งกระสอบใส่ข้าวเก่าหรือเศษผ้า (ไว้ห่อหุ้มขวดเวลาเพาะ)
3. หนัวยางไว้มัดขวด
4. กล่องหรือลังกระดาษ ไว้เก็บขวดที่เพาะให้พ้นแสง

ขั้นตอนและวิธีการเพาะถั่วงอกไร้สารในขวดพลาสติก

- นำขวดน้ำมาล้างให้สะอาด แล้วทำการเจาะรูระบายน้ำและสำหรับไว้รดน้ำถั่วงอก วิธีการเจาะก็คือใช้มีดกรีดเป็นรูปสี่เหลี่ยมแบบเปิดได้ 1 ด้านไว้สำหรับรดน้ำ และอีกด้านของขวดให้ทำการเจาะรูเพื่อให้ น้ำได้ระบายออก ประมาณ 10 รู ส่วนฝาขวดให้เจาะรูประมาณ 3 รู



- นำเมล็ดถั่วเขียวล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปแช่ในน้ำอุ่น แช่ไว้ 1 คืน



- เมื่อแช่ครบ 1 คืนแล้วก็นำเมล็ดถั่วเขียวมารอกใส่ขวดเซย่าขวดให้ถั่วเขียวกระจายเรียง ๆ กัน ให้ทั่วขวด ปริมาณต่อขวดให้กะประมาณขีดแรกของมันขวด เพื่อถั่วเมื่อเวลาออกจะได้ไม่หนาแน่นและปริมาณก็พอดีกับขวด



- เมื่อรอกและเรียงได้ทีไรแล้วก็ใช้กระสอบหรือเศษผ้าตัดให้พอดีกับขวดมาห่อขวดแล้วมัด ส่วนบนและด้านล่างขวด



- นำขวดเก็บไว้ให้พ้นแสงแดด ใส่วางในแนวนอนใส่ไว้ในกล่องกระดาษหรือวัสดุที่กันแสงได้



- เมื่อครบ 1 คืนให้นำขวดมาเพื่อรดน้ำให้ชุ่ม แล้วก็ปิดและเก็บไว้เช่นเดิม



- ผ่านไป 1 คืนกับอีก 1 วัน ก็ให้นำมาเปิดเพื่อรดน้ำอีกครั้ง จะเห็นได้ว่าเมล็ดถั่วเขียวของเราเริ่มงอกออกมาให้เห็นแล้วนะคะ เก็บเอาไว้เช่นเดิม



- ตามภาพนี้ครบ 2 คืนกับ 2 วันถั่วงอกเริ่มอวบขาวยาวออกมาแล้วค่ะ จริงแล้วตอนนี้ก็สามารถเก็บมาทานได้แล้ว แต่อดใจไว้อีกวันให้เต้างอกเต็มทีกว่านี้รดน้ำให้ชุ่มเย็นอีกวัน แล้วก็ปิดเก็บไว้ให้พ้นแสงอีกวัน



- เมื่อครบ3วัน3คืนแล้วก็เปิดเต้าออกมาค่ะ ตอนนี้ถั่วงอกจะยืดยาวขาวอวบเต็มขวดพอดี เราก็จะได้ถั่วงอกไร้สารรสชาติหวาน ๆ พร้อมนำไปทานกับขนมจีนได้แล้ว



การเพาะถั่วงอกมีหลายวิธีในการเพาะ แต่การเพาะใส่ขวดพลาสติกแบบนี้ได้ประโยชน์หลายอย่างได้นำขวดน้ำมาใช้ให้เกิดประโยชน์ ได้เพาะถั่วงอกแบบไร้สารปลอดภัยไว้ทานเองหรือจะเป็นของฝากให้กับญาติหรือเพื่อน ๆ ก็สุขใจดี หรือจะเพาะขายก็เพิ่มรายได้ทำเป็นงานอดิเรกหรือแม่บ้านทำไว้ทานเองทำเวลาว่าง ๆ ก็แก้เหงาได้เหมือนกัน ทำเองเพาะเอง เห็นผลงานของตัวเองแล้วก็สุขใจกับผลงานชิ้นเล็ก ๆ ของตัวเอง พักมีประโยชน์ต่อร่างกายก็จริงแต่ต้องปลอดสารพิษแล้วสารพิษที่จะเข้ามาสู่ร่างกายของเราเราก็สามารถป้องกันได้ด้วยตัวของเราเองเช่นกัน ติดตามเคล็ดลับและเทคนิควิธีการดี ๆ ด้านการเกษตรทุกชนิดได้ที่นี้ บ้านน้อยดอทคอม Baanoi.com

เคล็ดลับและเทคนิคในการเพาะถั่วงอก คือการรดน้ำ วิธีการรดน้ำต้องรดให้น้ำที่ผ่านถั่วงอกออกมาทางรูที่เราเจาะไว้เย็น หากเอามือรองแล้วน้ำที่หยดลงมายังอุ่น ๆ ก็ถือว่ายังรดไม่เพียงพอ จะทำให้ถั่วงอกเกิดความเสียหายหรือน้ำได้