

## การเพาะถั่วงอกตัดรากไร้สารพิษ

การเพาะถั่วงอก เป็นเรื่องที่ทำได้ง่าย สามารถทำเพื่อบริโภคกันเอง ในครัวเรือนหรือเพื่อการค้าก็ได้ การรับประทานถั่วงอก หลากๆ ท่านจะต้องเสียเวลาทำการเค็ดส่วนของรากถั่วงอกออก เพื่อความน่ารับประทานและสะดวกในการรับประทาน จึงขอแนะนำวิธีการเพาะถั่วงอกตัดรากไร้สารพิษ ดังนี้

### อุปกรณ์ในการเพาะถั่วงอกตัดราก

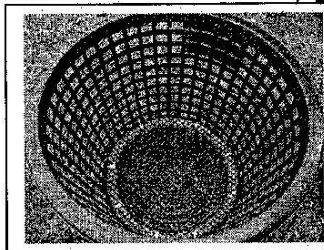
1. ตะกร้าพลาสติก ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 นิ้ว สูง 11 นิ้ว มีรูตาข้างโดยรอบตะกร้าและก้นตะกร้า เพื่อเป็นรูระบายน้ำเวลาที่รดน้ำ (ขนาดตะกร้าที่ใช้อาจเล็กหรือใหญ่กว่านี้ก็ได้) จำนวน 1 ใบ
2. เมล็ดถั้วเขียว ควรเลือกใช้เมล็ดถั้วเขียวผิวมันเพราะเมื่อนำมาเพาะจะได้ถั้วงอก ต้นโต มีสีขาวอมเหลืองดูน่ารับประทานกว่าถั้วเขียวผิวดำ จำนวน 1 กก.
3. ตะแกรงรองพื้นก้นตะกร้า ใช้ตะแกรงพลาสติกขนาด 1 X 1 ซม. เสริมให้สูงขึ้นโดยใช้สายยาง ไม้ หรือพลาสติก มาขมดัดติดกับตะแกรงพลาสติก เพื่อเป็นการยกตะแกรงเพาะให้สูงจากพื้นเล็กน้อย เพื่อให้ระบายน้ำได้สะดวก จำนวน 1 ชุด
4. ตะแกรงพลาสติก ใช้ตะแกรงพลาสติก ขนาดเล็กประมาณ 4-5 มิลลิเมตร ซึ่งมีขนาดเล็กกว่าเมล็ดถั้วเขียวเพื่อไม่ให้เมล็ดถั้วเขียวหลุดร่วงมาตามรูของตะแกรง ตัดเป็นวงกลมให้พอดีกับขนาดตะกร้า จำนวน 4 แผ่น/1 ตะกร้า
5. กระจสบ้าน นำกระจสบ้านมาตัดเป็นวงกลมให้มีขนาดพอดีกับขนาดตะกร้า จำนวน 6 แผ่น/1 ตะกร้า
6. ดุงดำ ใช้คลุมตะกร้าไม่ให้โดนแสง ดุงดำที่ใช้ต้องมีขนาดใหญ่กว่าตะกร้าเพาะและต้องตัดมุมก้นดุงทั้ง 2 ข้างออก เพื่อให้ระบายน้ำออกได้เมื่อรดน้ำให้กับตะกร้าเพาะถั้วงอก จำนวน 1 ใบ
7. ภาชนะรองน้ำเวลาที่รดน้ำให้กับตะกร้าเพาะถั้วงอก ซึ่งสามารถนำน้ำที่ได้ไปรดต้นไม้ได้อีก จำนวน 1 ใบ
8. น้ำ ควรเป็นน้ำสะอาด เช่น น้ำประปา หรือน้ำบาดาล

### ขั้นตอนการเตรียมเมล็ดถั้วเขียวก่อนการเพาะ

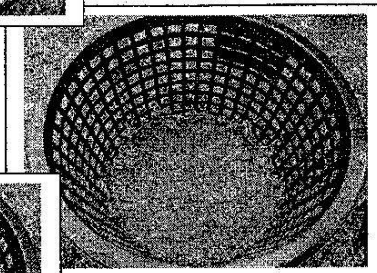
1. คัดเมล็ด ทำการคัดเมล็ดที่แตก ลีบ หรือเมล็ดที่ถูกแมลงเจาะทำลายออกก่อนด้วยมือ
2. ล้างน้ำ ถ้ามีเมล็ดถั้วที่ลอยขึ้นมาทำให้รินทิ้งไปพร้อมกับน้ำได้เลย เพราะเป็นเมล็ดที่เสียไม่งอกแล้ว
3. เตรียมน้ำอุ่นแช่เมล็ดถั้วเขียว ใช้น้ำต้มเดือดผสมน้ำธรรมดา อัตรา 1 ต่อ 3 ส่วน แช่เมล็ดถั้วเขียวนาน 8 ชั่วโมง เพื่อเป็นการกระตุ้นการงอกของเมล็ดถั้วเขียว
4. เมื่อครบ 8 ชั่วโมงแล้ว จะได้เมล็ดถั้วเขียวเพิ่มขึ้นจาก 1 กก. เป็น 2 กก. เปลือกหุ้มเมล็ดเริ่มปริแตกออก มีตุ่มรากงอกออกมาให้เห็น รินน้ำทิ้ง เตรียมสำหรับขั้นตอนเพาะ

### ขั้นตอนการเพาะถั้วงอกตัดรากไร้สารพิษในตะกร้าพลาสติก

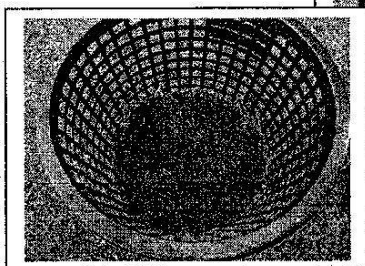
1. นำตะแกรงพลาสติกใช้เป็นฐานรองก้นตะกร้า ใส่ลงไปบนตะกร้าพลาสติก ให้ด้านที่เป็นสายยางอยู่ด้านล่าง



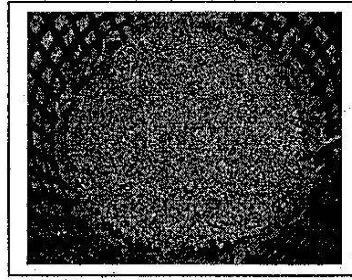
2. นำแผ่นกระจสบ้านวางทับลงไปบนฐานรองก้นตะกร้า



3. นำแผ่นพลาสติกวางทับลงบนกระจสบ้าน

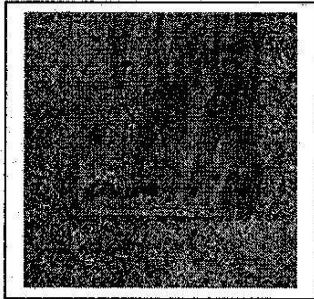


4. โรยเมล็ดถั่วเขียวจำนวน 500 กรัมให้ทั่วๆ ตะแกรงพลาสติก  
หนาประมาณ 1 ซม. ถึงตรงนี้ถือว่าเป็นชั้นที่ 1



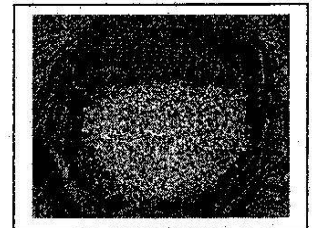
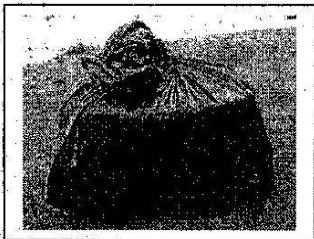
5. ทำตามขั้นตอนที่ 2-4 จนได้ชั้นถั่วเขียวครบทั้ง 4 ชั้น ซึ่งชั้นที่ 4 นี้จะต้องปิดด้วยกระสอบป่าน จำนวน 2 ผืน เพื่อรักษาความชื้นให้กับเมล็ดถั่วเขียว

6. ยกตะกร้าใส่ถั่วดำที่ตัดมุมทั้ง 2 ข้างออกแล้วรดน้ำให้ชุ่ม พับปากถุงดำไม่ให้มีแสงเข้าได้ นำไปวางในที่ร่ม หรือในห้องที่ทึบแสง



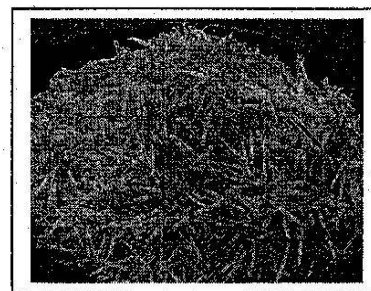
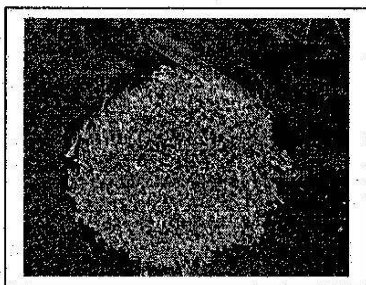
#### การดูแลตะกร้าเพาะถั่วงอก

ให้รดน้ำให้กับตะกร้าเพาะถั่วงอก 3 เวลา(เช้า-กลางวัน-เย็น) โดยเปิดปากถุงดำออกแล้วใช้สายยางรดน้ำโดยตรง หรือคักน้ำรดให้กับตะกร้าเพาะจนชุ่ม การรดน้ำให้รดต่อเนื่องกันจนครบ 3 คืน เช้าขึ้นมามีถั่วงอกก็จะใช้ได้ ในคืนที่ 2 และ 3 ให้ทำการรดน้ำลงบนถั่วดำที่ปิดตะกร้าเพาะอยู่ให้น้ำข้างเป็นแอ่งบนปากตะกร้าโดยน้ำหนักของน้ำจะ ไปกดทับต้นถั่วงอก ส่งผลให้ต้นถั่วงอกมีขนาดต้นที่อ่อนนุ่มรับประทาน



#### การตัดรากถั่วงอกให้ไร้ราก

เมื่อครบ 3 คืนแล้ว รากถั่วงอกจะแทงทะลุตะแกรงและกระสอบป่าน ให้รองน้ำสะอาดใส่กะละมัง เอาแผงถั่วงอกจากตะกร้า คร่ำส่วนหัวของถั่วงอกลงน้ำในกะละมังแล้วกระแทกแผงถั่วงอกกับน้ำเบาๆ ให้เปลือกหุ้มเมล็ดถั่วเขียวหลุดออกจากส่วนหัวของถั่วงอก การตัดต้นถั่วงอกออกจากราก ให้ใช้มีดคมๆ ตัดต้นถั่วงอกออกจากราก ควรตัดฝั่งที่เป็นตะแกรงพลาสติกเพราะตัดง่ายกว่าฝั่งที่เป็นกระสอบป่าน ตัดต้นถั่วงอกลงในกะละมังที่มีน้ำสะอาดจากนั้น ใช้ตะแกรงพลาสติกตาใหญ่ มาร่อนเอาเปลือกหุ้มเมล็ดออกจากต้นถั่วงอก



#### การบรรจุถุง

เมื่อต้นถั่วงอกสะอาดแล้วให้รีบนำไปบรรจุถุงพลาสติก มัดปากถุงให้แน่น เพื่อไม่ถูกลมเพราะถ้าเมื่อถูกอากาศนานๆ ต้นถั่วงอกจะเปลี่ยนสีจากขาวเป็นเหลืองแล้วก็มีสีดำดำในที่มืด ประกอบอาหารไม่มารับประทาน ถั่วงอกที่บรรจุถุงแล้วนำไปเก็บรักษาไว้ในตู้เย็นได้นาน 5-7 วัน