



อุปกรณ์ที่ต้องใช้

๑. เมล็ดถั่วเขียวคุณภาพดี
(ถั่วเขียว ๑ กิโลกรัม จะสามารถเพาะถั่วงอกได้ ประมาณ ๕ กิโลกรัม)
๒. ถังพลาสติกสีดำ เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๒ นิ้ว เจาะรูระบายน้ำกลมๆ ที่ด้านข้างกันถึง ๑ รู ขนาด ๐.๕ นิ้ว
๓. ตะแกรงลวดวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๑๐ นิ้ว ขาสูง ประมาณ ๑.๕ นิ้ว
๔. ตะแกรงพลาสติกสีดำ ตัดเป็นวงกลม ขนาดเท่าภาชนะเพาะ จำนวน ๔ ชั้น
๕. กระสอบป่าน ตัดเป็นวงกลม ขนาดเท่าภาชนะเพาะ จำนวน ๕ ชั้น
๖. อุปกรณ์อื่นๆ เช่น ถังแช่เมล็ด สายยาง น้ำสะอาด กะละมัง ตะแกรงล้างถั่วงอก

วิธีการเพาะให้ได้คุณภาพดี



๑. ใช้เมล็ดข้าวเขียว ประมาณ ๗๐ - ๑๐๐ กรัม แช่เมล็ดในน้ำธรรมดาหรือน้ำอุ่น ประมาณ ๖ ชั่วโมง
๒. ล้างเมล็ดข้าวที่แช่ให้สะอาดโดยล้างเอาสิ่งเจือปนและเมล็ดฟองตัวออกทิ้ง
๓. ล้างเมล็ดข้าวที่แช่ในน้ำสะอาดแล้วใส่ในภาชนะที่เตรียมเพาะ โดยโรยและเกลี่ยเมล็ดให้เสมอกันบนตะแกรงพลาสติกชั้นแรกล่างสุด (เกลี่ยเมล็ดที่เพาะให้เต็มแผ่นตะแกรงเสมอกัน) ปิดทับด้วยกระสอบ จากนั้นชั้นที่ ๒ - ๔ ทำเหมือนกับชั้นแรก รวม ๔ - ๕ ชั้น แต่ไม่ควรเกิน ๕ ชั้น นำไปไว้ในที่ร่มและเย็น
๔. รดน้ำทุกวัน วันละ ๓ - ๔ ครั้ง
๕. เมื่อเพาะถึง วันที่ ๓ นำถ่วงอกที่ได้มาตัดรากล้างเอาเปลือกข้าวออก จะได้ถ่วงสำหรับบริโภค ประมาณ ๒ - ๒.๕ กิโลกรัม

๗ เทคนิค(เคล็ดลับ) เพาะถ่วงอกเป็นการค้า

กรณีที่ผู้สนใจต้องการเพาะถ่วงอกในอุตสาหกรรมขนาดย่อม หรือ “แบบการค้า” มีเทคนิคการเพาะ ดังนี้

๑. การเลือกเมล็ดข้าว ต้องเป็นเมล็ดที่มีคุณภาพดี ไม่ใหม่หรือเก่าเกินไป เมล็ดไม่ถูกฝนในระยะการเก็บเกี่ยว ปลอดโรคแมลงทำลาย อายุเก็บรักษา ประมาณ ๓ - ๖ เดือน เพราะเมล็ดใหม่จะมีเมล็ดแข็ง ประมาณ ๕ - ๒๐ เปอร์เซ็นต์ เมล็ดเก่าจะเป็นเมล็ดเสื่อมคุณภาพ
๒. ภาชนะเพาะถ่วงอก เป็นภาชนะที่มีผิวเรียบทรงกระบอก หรือมีปากภาชนะแคบเล็กน้อย เพื่อจำกัดพื้นที่ในการงอกให้ถ่วงอกมีลักษณะอวบอ้วน และภาชนะควรมีสีดำป้องกันแสงสว่าง ทำให้ถ่วงอกมีสีขาว

๓. การเตรียมเมล็ดก่อนเพาะ แช่เมล็ดเพาะเพื่อช่วยเร่งระยะเวลาการเพาะถั่วงอก ให้เร็วขึ้นในชั่วโมงแรกของการแช่น้ำ ควรเลือกเมล็ดที่พอง เมล็ดแตกให้คั้ดทิ้ง เมล็ดเหล่านี้จะเป็นสาเหตุทำให้ถั่วงอกเน่าได้
๔. น้ำ เป็นปัจจัยสำคัญต่อการงอก ควรเป็นน้ำสะอาด การให้น้ำควรให้อย่างสม่ำเสมอ ให้ในปริมาณที่มากพอ
๕. ระยะในการเพาะถั่วงอก ประมาณ ๓ - ๔ วัน ซึ่งระยะเวลาขึ้นอยู่กับอุณหภูมิ ภาชนะวัสดุเพาะ
๖. การใช้สารเคมีกับถั่วงอก สามารถใช้ที่ไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เช่น สารส้ม แช่ถั่วงอก เพื่อช่วยให้ถั่วงอกกรอบมีสีขาว แต่ไม่ควรใช้สารฟอกขาว เช่น โซเดียมไฮโดรซัลไฟด์ โซดาไฟ พอร์มาลีน เพราะเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งสิ้น

