

Làm 'thần dược' tỏi đen tại nhà

Tỏi có nhiều dược tính, đặc biệt là loại tỏi cô đơn của miền Trung. Theo các lương y, tỏi lên men thành tỏi đen thì công dụng càng tốt cho sức khỏe và có thể chế biến tại nhà.

- Ăn tỏi để phòng bệnh ung thư / Bài thuốc chữa bệnh hay từ tỏi đen

Theo bác sĩ Huỳnh Tấn Vũ (Khoa Y học cổ truyền, ĐHY Dược TP HCM), các loại tỏi nói chung mang lại rất nhiều lợi ích cho sức khỏe. Nhiều nghiên cứu khoa học quy mô lớn công nhận các hoạt chất trong tỏi có tác dụng ức chế và tiêu diệt tế bào ung thư, hạ huyết áp, giảm cholesterol máu, phòng ngừa truy tim mạch, ức chế sự phát triển của vi sinh vật gây bệnh. Để khắc phục mùi hôi cổ hữu của tỏi, các nhà khoa học đã tìm ra phương pháp lên men tự nhiên để tạo ra tỏi đen mà vẫn bảo đảm dược tính của nó.

Tỏi đen sau khi lên men vừa không còn mùi khó chịu vừa tăng tác dụng chống oxy hóa. Kết quả kiểm nghiệm ghi nhận trong thành phần của tỏi đen có rất nhiều hợp chất hữu ích như 18 axit amin, SOD enzin-polyphenol (chống ung thư), S-allyl cysteine (giảm mỡ máu)... Hiện nay trên thế giới, loại tỏi này được sử dụng phổ biến không chỉ làm thức ăn mà còn giúp chống lão hóa, giảm mệt mỏi, tăng cường sức đề kháng, phòng chống và hỗ trợ điều trị ung thư, ngăn ngừa và kiểm soát bệnh tiểu đường, ổn định huyết áp. Bác sĩ lưu ý: Khi ăn nên nhai kỹ, các thành phần của tỏi sẽ phát huy công dụng tốt hơn. Chỉ nên ăn từ một đến 3 củ mỗi ngày, không dùng quá nhiều. Ông Nguyễn Leo Long, nhà nghiên cứu quy trình lên men tỏi đen, cho biết, ở miền Trung nước ta có nhiều loại tỏi hiếm như tỏi cô đơn Lý Sơn, Phan Rang... được giới Đông y xếp loại là thảo dược quý. Hàm lượng dược chất trong tỏi cô đơn (còn gọi là tỏi một nhánh) cao hơn tỏi tếp gấp 3-4 lần. Loại củ này sau khi lên men mang lại giá trị dược lý gấp 10 lần so với lúc còn tươi.



Tỏi cô đơn lên men trong 60 đến 65 ngày có mùi vị như trái cây sấy khô. Ảnh: Leo's Black Garlic.

Theo ông Long, hiện nay có 2 cách làm tỏi đen phổ biến là lên men thủ công tại nhà và lên men công nghiệp quy mô lớn. Phương pháp công nghiệp có ưu điểm là lên men theo một quy trình khép kín ở nhiệt độ, độ ẩm và áp suất được lập trình tự động. Tuy nhiên vì phải đầu tư thiết bị hiện đại đắt tiền, cộng thêm giá tỏi cô đơn tươi mắc nên đội giá tỏi đen thành phẩm lên cao. Do vậy, không phải ai cũng có điều kiện mua dùng hàng ngày.

Để tiết kiệm, nhiều người làm tỏi đen tại nhà, đơn giản bằng nồi cơm điện, chỉ sau 25-30 ngày là dùng được thay vì đúng quy trình từ 60 đến 65 ngày. Một số người còn dùng tỏi tếp thay vì tỏi cô đơn để rút ngắn thời gian lên men.

Công cụ lên men tỏi tại nhà thường rất đơn giản, chỉ cần một chiếc nồi cơm điện hoặc một thiết bị nấu có thể điều chỉnh nhiệt độ. Vì tất cả đều phải làm bằng tay, ngay cả việc điều chỉnh nhiệt độ cũng phải canh chỉnh rất công phu nên không phải ai cũng thực hiện được đầy đủ các bước như hướng dẫn. Một số người có kinh nghiệm cũng thừa nhận rất khó để đảm bảo đúng điều kiện về nhiệt độ, thời gian lên men như quy định. Hơn nữa cách lên men thủ công tiềm ẩn nhiều rủi ro như hỏng nồi cơm điện do phải đun liên tục cả tháng trời, có thể gây chập mạch, cháy nổ, chi phí điện năng nhiều mà công suất thấp.

Mặt khác, ông Leo Long lưu ý trong quá trình lên men tỏi bằng nồi cơm điện, nhiệt độ thường không được kiểm soát một cách đồng nhất có thể khiến quá trình phản ứng hóa học liên kết các đơn chất đang được hình thành như kháng sinh allicin bị phá vỡ, các thành phần hữu cơ bị đốt cháy trở thành hợp chất dioxit carbon độc hại. Từ đó sẽ gây ảnh hưởng đến sức khỏe của người dùng. Ông khuyên mọi người nếu cần lên men với số lượng lớn (từ 10 kg trở lên), nên sử dụng máy lên men với quy trình đã được lập trình sẵn sẽ đảm bảo về chất lượng tỏi thành phẩm, đồng thời hạn chế rủi ro.

Thực tế đã có nhiều người tự làm tỏi đen tại nhà và thành công, như anh Trung ở TP HCM là một. Anh thiết kế lại nồi cơm điện sao cho có thể điều chỉnh nhiệt độ ở một mức nhất định. Thay vì phải mất 60-65 ngày lên men như bình thường, sau 20 ngày anh Trung đã lên men thành công 3 kg tỏi đen thơm ngọt như trái cây sấy khô. Hiện mẻ thứ hai của anh đã lên men được hơn 10 ngày.



Tỏi tép lên men bằng nồi cơm điện trong 15 ngày. Ảnh: *Leo's Black Garlic*.

Còn chị Ngân ở TP HCM cũng thử nghiệm làm tỏi đen và đúc kết kinh nghiệm: "Một kg tỏi tươi sau khi lên men 15 ngày chỉ còn lại chưa đầy nửa kg tỏi đen". Chị khuyên: "Mọi người nên dùng tỏi cô đơn sẽ ngon và tốt hơn, đừng ham tỏi Trung Quốc rẻ mà kém chất lượng". Bà mẹ một con cho biết nhiều bạn bè đến nhờ hướng dẫn công thức lên men "thần dược", chị sẵn sàng chia sẻ, thậm chí đăng cả trên trên mạng xã hội để ai cũng có thể tham khảo và tự làm cho gia đình mình.

Cách lên men tỏi tại nhà (hướng dẫn của ông Nguyễn Leo Long)

Bước 1: Chọn tỏi tươi.

Để lên men được tỏi đen chất lượng cao thì khâu lựa chọn nguyên liệu là vô cùng quan trọng. Tốt nhất nên chọn những củ to và tròn, không bị xây xát, các phần bên trong cũng phải đảm bảo chất lượng.

Bước 2: Bảo quản.

Sau khi đã chọn được tỏi tươi tốt, để làm cho tỏi không bị thối rữa và mọc mầm, bạn cần bảo quản tỏi sớm nhất có thể. Hãy đặt tỏi ở nơi lạnh, nhiệt độ thích hợp từ 0 đến -1 độ C, độ ẩm không khí 70%.

Bước 3: Rửa và làm sạch tỏi.

Sau khi rửa sạch tỏi bằng nước sạch, phải để cho tỏi thật khô sao cho không còn giọt nước nào đọng lại trên bề mặt củ. Hãy đặt tỏi trong môi trường khô thoáng từ 4 tới 6 tiếng trước khi lên men.

Bước 4: Lên men.

- Đầu tiên hãy chọn một chiếc nồi điện có thể điều chỉnh đun ở nhiệt độ thấp từ 55 đến 65 độ C. Cần đảm bảo chiếc nồi này không có thiết bị đếm thời gian tự ngắt.
- Mua một lượng tỏi tươi vừa đủ, không bóc bỏ, cho vào một chiếc hộp thủy tinh hoặc nhựa chịu nhiệt. Lưu ý: Cần chọn hộp với kích cỡ vừa để đảm bảo khi đặt vào nồi điện vẫn có một khe hở nhỏ giữa hộp và thành nồi.
- Cho một chiếc nhiệt kế vào trong hộp chứa tỏi rồi quấn kín hộp bằng một màng nhôm mỏng. Cần đảm bảo một đầu nhiệt kế thò ra ngoài để có thể quan sát được chỉ số nhiệt độ. Tốt nhất, hãy chọn chiếc nồi điện có vung bằng kính để dễ dàng nhìn thấy chỉ số nhiệt độ trong nồi mà không cần mở vung nhắc đầu nhiệt kế ra xem.
- Cuối cùng, đặt hộp đựng tỏi vào nồi điện, cắm điện và bật chế độ nấu ở nhiệt độ khoảng 55 độ C. Để trong vòng 40 ngày, tỏi tươi sẽ tự lên men thành tỏi đen. Tỏi đen thành phẩm có thể bóc vỏ ăn ngay.

Thụy Ân