



HYG-5346-09

Tự làm giấm táo tại nhà

Hai yếu tố yêu cầu sự quan tâm chú ý đặc biệt khi làm giấm tại nhà: nguồn cung cấp oxy và nhiệt độ. Oxy được lan truyền khắp hỗn hợp bằng cách khuấy trộn nó hàng ngày và bằng cách để không khí tiếp xúc với chất lỏng thông qua bộ lọc bằng vải thưa, được sử dụng thay cho nắp thông thường. Nhiệt độ của rượu táo đang lên men nên được giữ trong khoảng 60-80°F (15,5-26,5°C). Nhiệt độ thấp không phải lúc nào cũng sản xuất ra giấm dùng được, và nhiệt độ cao hơn lại can thiệp vào sự hình thành của "giấm cái" (mother of vinegar). Giấm cái hay con giấm, cái giấm là lớp quện mờ hình thành dưới đáy của rượu vang đang lên men mà đã bị hỏng/chua.

Các bước chế biến giấm táo

Các bước sau phải được thực hiện để làm ra loại giấm táo chất lượng cao:

1. Làm rượu táo trong từ táo chín.
2. Chuyển hóa tất cả đường trái cây thành cồn. Đây được gọi là "quá trình lên men nấm men."
3. Chuyển hóa hết cồn thành axit axetic. Quá trình này là "lên men axit axetic."
4. Lọc axit axetic để ngăn chặn quá trình lên men thêm và phân hủy.

Bước 1 - Chế rượu táo

Rượu táo được tạo ra từ các loại táo có trong mùa đông và mùa thu (táo mùa hè và táo xanh không có đủ đường). Trái cây phải được thu hoạch, sau đó rửa sạch để loại bỏ đất cát vụn. Nghiền trái cây để lấy bột hay phần nạc của táo và chắt lấy nước ép. Dùng máy ép hoặc vải thưa, vải mỏng để chắt nước.

Việc cho thêm nấm men để kích hoạt quá trình lên men tuy không cần thiết, nhưng sẽ đẩy nhanh tốc độ của quá trình này. Các loại men cấy đặc biệt để phục vụ mục đích này thường có sẵn tại các cửa hàng nấu rượu vang và phòng thí nghiệm sinh học - **không nên sử dụng men bánh mì**. Để tạo ra men cái (starter), nghiền một chiếc bánh men thành 1 quart (945ml) rượu táo. Lượng đó làm ra đủ men cái cho 5 gallon (khoảng 19 lít) rượu táo, tăng gấp đôi công thức tương xứng theo tỷ lệ khi chế biến nhiều hơn.

Bước 2 và 3 - chế tạo cồn và axit axetic

Đổ tất cả dung dịch vào một hoặc nhiều thùng chứa tới mức 2/3 dung tích, không đầy nắp. Khuấy đều dung dịch mỗi ngày. Để thùng chứa tránh ánh nắng mặt trời trực tiếp và duy trì nhiệt độ ở mức 60-80 °F (15,5-26,5°C). Quá trình lên men hoàn toàn sẽ diễn ra trong khoảng 3-4 tuần. Gần cuối giai đoạn này, bạn sẽ nhận thấy mùi hương giống giấm. Hàng ngày nếm thử các mẫu giấm cho đến khi đạt được nồng độ mong muốn.

Bước 4 - Lọc

Khi giấm đã lên men hoàn toàn, lọc dung dịch qua nhiều lớp vải mỏng hoặc giấy lọc mịn - giấy lọc cà phê hoạt động tốt trong trường hợp này. Khâu này sẽ loại bỏ giấm cái, ngăn ngừa sự lên men thêm và cũng để cho sản phẩm không bị hỏng.

Bảo quản giấm của bạn

Giấm giờ đã có thể mang đi bảo quản trong các thùng/lọ đựng riêng rẽ, có nắp đậy. Giấm được tích trữ, bảo quản sẽ ở trong điều kiện tuyệt vời gần như là vô thời hạn nếu trước đó đã được khử trùng. Để khử trùng, đun nóng giấm trước khi đổ vào các chai, hoặc lọ đã tiệt trùng, sau đó đặt vào bồn nước nóng.

Trong cả hai trường hợp, nhiệt độ của giấm phải đạt mức 140°F (60°C) để khử trùng sản phẩm, và không nên vượt quá mức 160°F (70°C). Dùng nhiệt kế nấu ăn để đảm bảo đáp ứng đúng yêu cầu về nhiệt độ. Để nguội chai lọ đựng và bảo quản ở nhiệt độ phòng, tránh ánh nắng mặt trời.

Giấm có hương vị

Hương vị có thể được cho vào giấm nhà làm trước khi đóng chai. Những ví dụ điển hình về các phụ gia bao gồm hành lá, tỏi, gừng, hoặc bất cứ sự kết hợp nào giữa thảo mộc khô hoặc tươi. Để tạo hương vị, đặt nguyên liệu vào một chiếc túi vải mỏng nhỏ, sau đó treo lơ lửng (ngâm?) trong thùng chứa giấm cho đến khi đạt được nồng độ như ý. Công đoạn này sẽ mất khoảng 4 ngày, ngoại trừ tỏi chỉ mất đúng 1 ngày. Với mỗi 2 cốc giấm, dùng **một** trong những lựa chọn sau: 1/2 cốc (120ml) thảo mộc tươi nghiền, 1 thìa canh (15ml) thảo mộc khô, 2 nhánh tỏi lớn, hoặc 8 cọng hành lá nhỏ. Ngoài ra còn có các hương vị tuyệt vời khác như ngải thơm, húng quế, sen cạn, hành tím, bạc hà, ngò rí tây, lưu ly, ớt cay, và quả mâm xôi.

Điều chỉnh lượng sao cho vừa với khẩu vị, nhưng lưu ý đừng nên cho quá nhiều phụ gia, hương vị vào giấm. Quá nhiều chất thực vật có thể phá hủy axit và làm hỏng chất lượng bảo quản của giấm.

Một số hương vị có thể không phù hợp với màu và vị đặc trưng của giấm táo. Khi bổ sung hương vị cho một loại giấm mua ngoài cửa hàng, hãy dùng các hương vị tinh tế hoặc mang tính chất trang trí nhiều hơn. Khi thêm hương vị cho giấm mua ở cửa hàng, bạn vẫn cần phải khử trùng nó và dùng các chai lọ đã tiệt trùng.

Các loại giấm có hương vị thường có vị rất ngon cùng những màu sắc bắt mắt, vì lý do đó mà chúng là sự lựa chọn xuất sắc cho các món salad. Có thể bạn sẽ muốn trưng bày các loại giấm có hương vị; tuy nhiên, hãy đảm bảo chúng được giữ tránh ánh nắng mặt trời trực tiếp, bởi đó chính là tác nhân sẽ làm hỏng hương vị, tính axit, cũng như màu sắc của giấm.

Công dụng của giấm táo nhà làm

Vì độ axit/độ chua của mỗi một loại giấm tự chế/nhà làm lại khác nhau, nên dùng dùng chúng với các loại thực phẩm sẽ được đóng hộp hoặc được bảo quản ở nhiệt độ phòng. Tuy nhiên, giấm nhà làm lại rất phù hợp để trộn salad, nấu nướng, và cũng cực thích hợp với các sản phẩm ngâm muối trong tủ đông và tủ lạnh.

Soạn bởi:

Christine Nicholas, Thực tập sinh

Doris Herringshaw, Giáo dục mở rộng, Khoa học Gia đình và Người tiêu dùng

Duyệt bởi:

Lydia C. Medeiros, Tiến sỹ, Chuyên gia Dinh dưỡng, Chuyên gia, Đại học Bang Ohio

Doris Herringshaw, Nhà giáo dục mở rộng Quận Wood, Khoa học Gia đình và Người tiêu dùng

Người dịch:

Tổng Hải Anh, nhóm Hạ Mến, hướng dẫn ăn đúng