

Cnoi cil gyda #TechTyfu – Cyflwyniad i ddail micro.

Beth yw dail micro?

Mae defnyddio dail micro yn ffasiwn goginio gymharol ddiweddar, o ychwanegu dail salad bach i addurno prydau bwyd. Maent wedi tyfu mewn poblogrwydd, yn arbennig mewn tai bwyta o'r safon uchaf, a chânt eu defnyddio yn aml i ychwanegu lliw, gwedd unigryw a blas hynod at brydau bwyd.

Mae "dail micro" a gyfeirir atynt fel 'microgreens' yn y Saesneg, yn derm marchnata ar gyfer llyisiau neu berlyisiau nad ydynt wedi aeddfedu eto. Mae'n cynrhychioli'r cyfnod tyfu rhwng egin planhigyn a dail gwyrdd bach. Mae cynaeafu fel arfer yn digwydd o gwmpas dechrau cynaliadwyedd ffotosynthetig, o fewn 2-4 wythnos, pan fydd yr egin blanhigyn yn trawsnewid o embryo wedi'i egino sy'n ddibynnol ar ei storfa hadau, i organeb 'annibynnol'. O ganlyniad, mae gan y planhigyn ifanc gyfuniad unigryw o ffytogemegion sy'n rhoi blas unigryw, gwahanol iddo.

Mae dail micro yn cael eu cynaeafu uwchben y pridd. Fel rheol nid ydynt yn dalach na 5cm, ond er yn fach, maen ganddynt flas dwys.

Mae dail micro cyffredin yn cynnwys radis, cêl, brocoli, bresych, mwstard, persli, dail betys, seleri ac egin pys. Mae'r blas a ddarperir gan ddail micro fel arfer yn gryf, gan adlewyrchu eu cynnwys gwrthocsidiol a ffytogemegol uchel. Maent yn amrywio o ran blas o egin pys ffres ac ysgafn i'r microgwyrddion radis a mwstard poeth.

Sut mae dail micro yn cael eu tyfu?

Gellir tyfu microgwyrddion y tu mewn neu'r tu allan, mewn pridd neu'n hydroponig. Mae'r planhigion micro yn barod i'w cynaeafu cyn gynted ag y byddant wedi cynhyrchu ychydig o ddail. Bydd system hydroponig yn gofyn am gyfrwng tyfu fel matiau cywarch, coir cnau coco neu wllân. Mae hadau'n cael eu plannu'n fwy dwys nag y byddech chi ar gyfer planhigion sy'n tyfu'n llawn.

Ble allwch chi ddod o hyd i ddail micro?

Mae'n debygol y gallech ddod o hyd i ddail micro mewn marchnadoedd ffermwyr neu mewn rhai siopau bwyd. Gellir eu prynu ar-lein hefyd. Mae angen eu defnyddio ar unwaith, dim ond wythnos o dan yr amodau gorau y bydd y mwyafrif yn para, a dyna pam mae llawer o ddefnyddwyr yn penderfynu eu tyfu gartref. Gellir gwerthu dail micro yn eu cyfrwng tyfu, gan ganiatáu i'r defnyddiwr eu torri i ffwrdd wrth y coesyn. Gellir eu storio mewn oergell.

Buddion iechyd dail micro

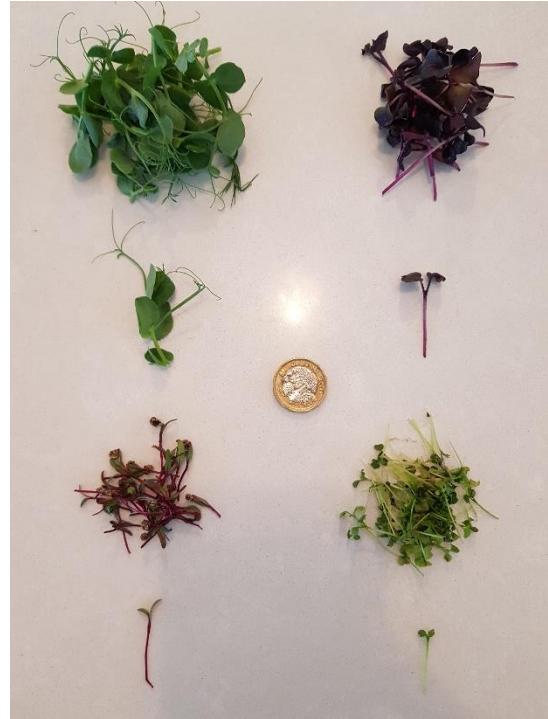
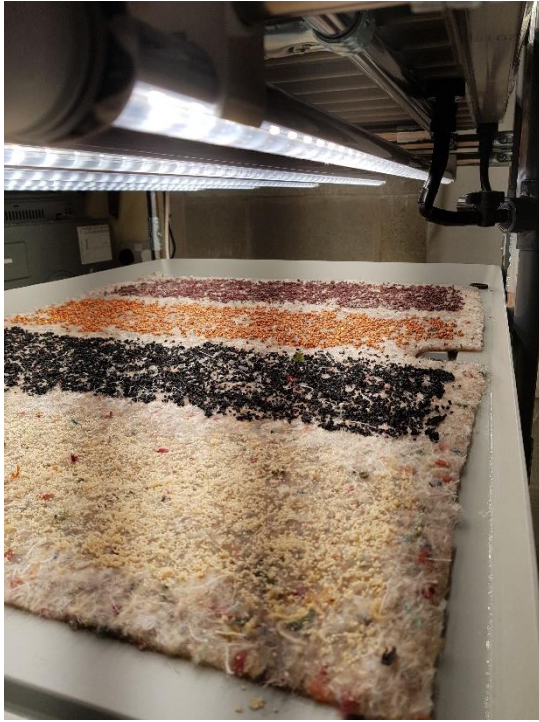
Yn gyffredinol, mae dail micro yn cynnwys crynodiad uwch o fitaminau na fersiynau wedi'u tyfu'n llawn o'r un planhigyn. Mae'r cynnwys mwynau hefyd yn uwch. Mae gan letys micro fwy o galsiwm, magnesiwm, haearn, sinc a manganês na'r planhigion sydd wedi aeddfedu. Er mai dim ond ychydig bach sydd ei angen, byddant yn sicr yn rhoi dos go dda o faetholion!

Gan mai ychydig o ymchwil sydd ar gael y tu hwnt i gynnwys maeth dail micro, mae'n anodd dweud yn sicr y bydd bwyta unrhyw ddail micro yn cynhyrchu unrhyw fuddion iechyd penodol. Nid oes unrhyw astudiaethau sy'n edrych ar fudd dail micro ar gyfer pobl, ond mae'n gwneud synnwyr y gallai dail micro o blanhigion sy'n cynnwys llawer o ffytogemegion iach, ac ychwanegu ychydig mwy o fitaminau a mwynau at ddeiet cytbwys fod â buddion iechyd cadarnhaol.

Sut i ddefnyddio dail micro?

Gellir gweini dail micro mewn amryw o wahanol ffyrdd. Gellir eu defnyddio ochr yn ochr ag unrhyw bryd. Bydd gorffen risotto pys gydag egin pys ffres yn dyrchafu'r pryd, gan ychwanegu blas a gwedd, fel y byddai rhoi dail arugula ar ben pizza mozzarella a pesto. Bydd rhoi dail micro betys yn

ychwanegu lliw coch bywiog at ddysgl. Gellir ychwanegu dail micro hefyd at frechdan yn lle letys neu eu defnyddio yn lle perlyisiau. Y gyfrinach yw dewis lliwiau a blasau sydd at eich dant personol.



LLUNIAU: Clocwedd, o'r gornel chwith uchaf

1. Detholiad o ddail micro wedi'u hau mewn system fferm fertigol 'gorlifo a draenio' fel rhan o'r prosiect TechTyfu.
2. Ystod o ddail micro wedi'u cynaeafu'n ffres, gan gynnwys egin pys, radish, dail betys a brocoli.
3. Bwrdd o egin pys wedi'u pecynnu ar gyfer y sector manwerthu neu wasanaeth.
4. Blychau o genin micro, yn cael eu gwerthu wedi'u cynaeafu neu'n dal i dyfu yn eu matiau.

