

# ดินดีต้องมา น้ำหมักต้องมี

ก่อนเราจะเริ่มปลูกผัก สิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง คือ “การปรุงดิน” เพราะดินที่ถูกซื้อมาจากท้องตลาดมีสารอาหารไม่เพียงพอสำหรับพืชผัก จึงต้องนำดินถุงเหล่านี้มาปรุงดิน เพื่อเติมสารอาหาร เมื่อดินดีพืชผัก ก็จะให้ผลผลิตที่ดีตามไปด้วย



## เตรียมดินให้พืชผักเติบโต



1 นำเศษผักผลไม้ กากกาแฟ เศษอาหารมาย่อยเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วผสม เศษอาหารเหล่านี้เข้ากับปุ๋ยคอก



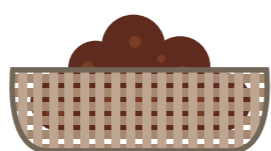
2 เติมน้ำตาลใส่ดิน ในปริมาณที่เหมาะสม



3 ใส่ น้ำหมักชีวภาพให้พอเปียก และคลุกให้เข้ากัน



5 จากนั้นผสมดินเข้ากับปุ๋ยหมัก ในอัตรา 1:1 ดินก็จะพร้อมสำหรับนำไปปลูก



4 ทิ้งไว้ในภาชนะที่อากาศผ่านได้ เช่น เข่ง ตะกร้า ถังปุ๋ย แล้วหมักไว้ 7 วัน วางไว้ใต้ชายคาไม้โดนแดดโดยตรง (หากมีกลิ่นเหม็นให้พรมด้วยน้ำตาลละลายน้ำ) และหลัง 7 วัน ให้จับตุ๋นดินไม่ร้อนคือย่อยสลายหมดแล้ว พร้อมใช้

## วิธีทำน้ำหมักชีวภาพใช้เอง



สูตรผัก

ส่วนผสม : เศษผักใบเขียว ยอดผักใบเขียว (ยอดพืชทุกชนิดจะสะสมฮอร์โมนเติบโต เพราะผักโตทางยอด) และกากน้ำตาลหรือน้ำตาลทรายแดง ปริมาณเท่ากับปริมาณผักที่ใช้ เช่น ผัก 1 กิโลกรัม ต่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม

วิธีทำ : นำผักมาผสมกับน้ำตาล แล้วตั้งทิ้งไว้ ให้น้ำไหลออกมา และใช้น้ำนั้นมารดน้ำต้นไม้



สูตรผลไม้

ส่วนผสม : เปลือกผลไม้สด และกากน้ำตาล หรือน้ำตาลทรายแดง ปริมาณเท่ากับปริมาณผักที่ใช้ เช่น ผัก 1 กิโลกรัม ต่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม

วัสดุ : ขวดหรือภาชนะเจาะรู

วิธีทำ : นำเปลือกผลไม้สดมาคลุกกับน้ำตาล แล้วนำไปใส่ในภาชนะที่เจาะรู ปล่อยให้ น้ำค่อย ๆ หยดออกมา แล้วใช้น้ำนั้นมารดน้ำต้นไม้ ส่วนกากที่เหลือนำมาผสมดิน

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- หนังสือ “พื้นที่น้อยก็ปลูกผักง่าย” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ปรุงดินให้อร่อย (<http://www.thaicityfarm.com/2018/03/15/soil-preparation/>)

นิทรรศการ ชีวิตดีดี...วิถีสวนครัว  
06-61/No.04