

เพาะงอก

จุดเริ่มต้นสำหรับนักปลูกมือใหม่

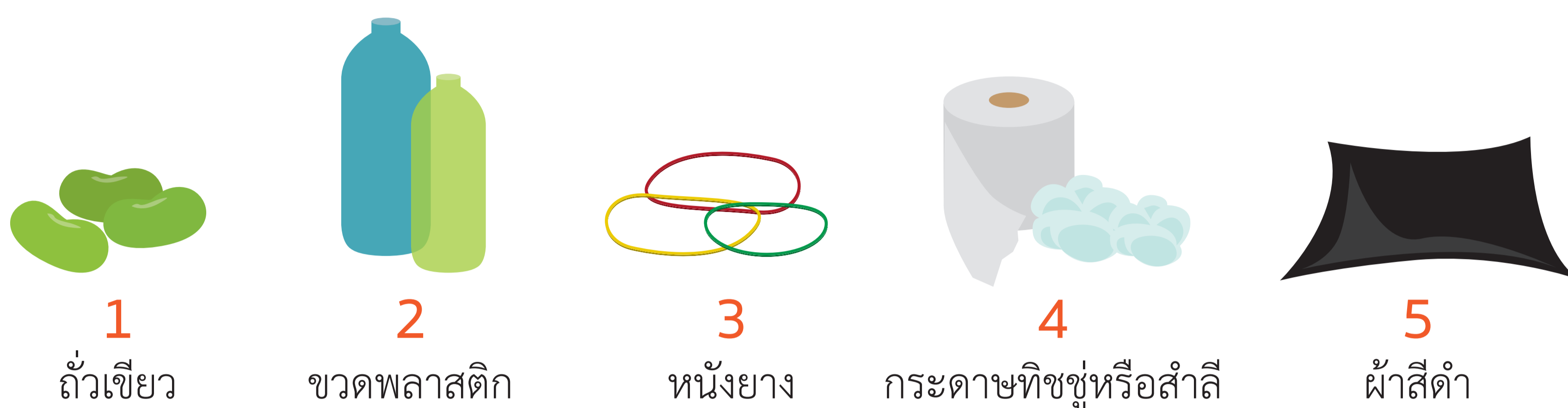
ปัญหาอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนเลิกปลูกผัก คือการเริ่มต้นปลูกผักชนิดที่ปลูกยาก ต้องดูแลเยอะ: พืชดอกออกผลช้าทำให้หมดกำลังใจในการปลูกไป ดังนั้นการเริ่มต้นจากการเพาะงอก จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับมือใหม่อย่างคุณ



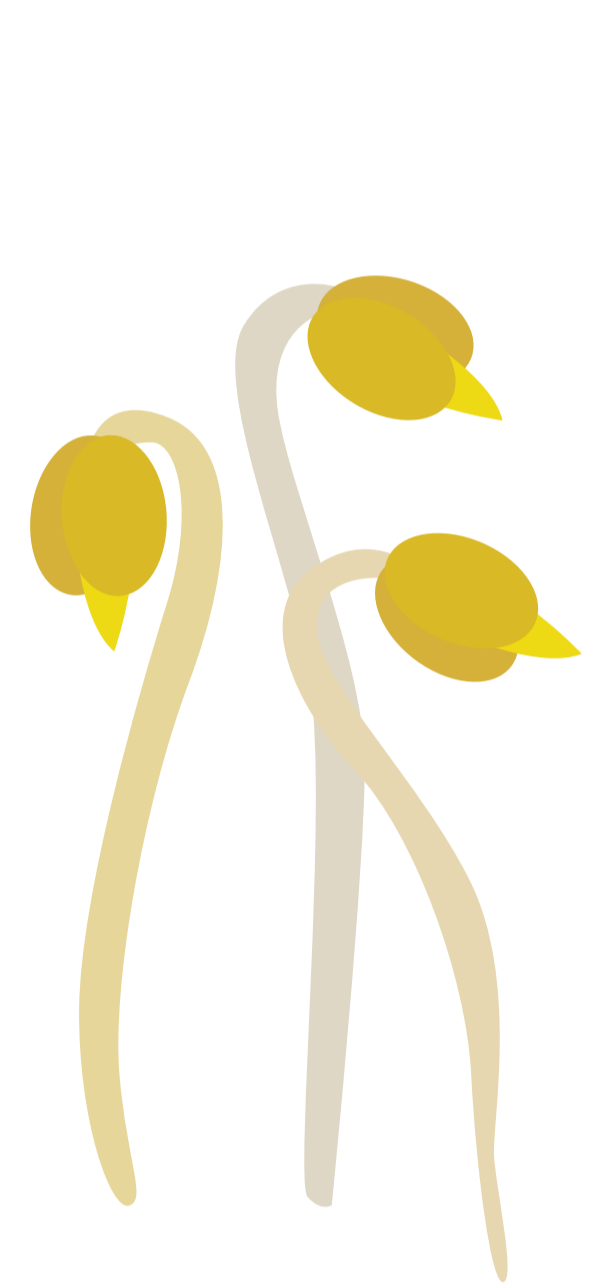
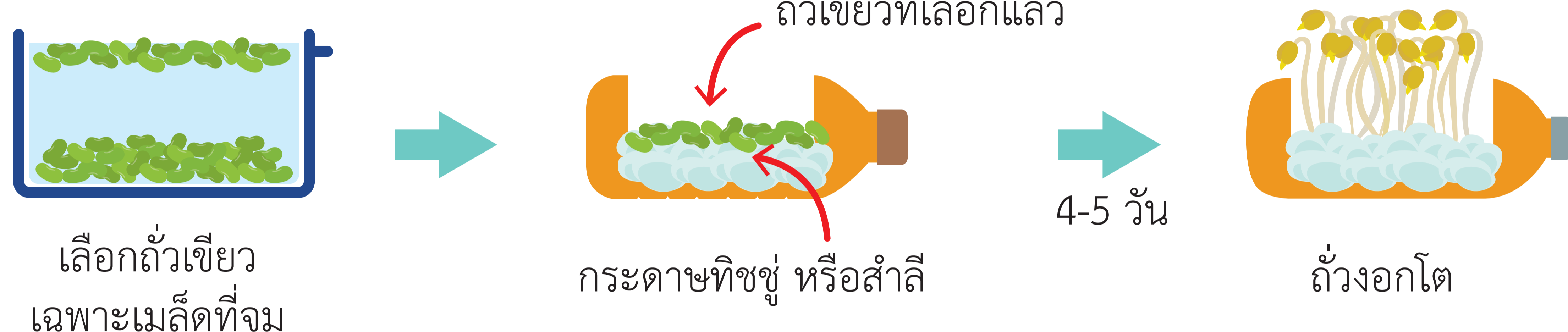
การเพาะถั่วงอก

ถั่วงอกเป็นผักที่พบเห็นได้ทั่วไป เจอในเมนูอาหารอย่างก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ผัดถั่วงอก หรือแม้กระทั่งในเปาะเปี๊ยะ ทั้งยังปลูกได้ง่าย ให้ผลเร็ว จึงเป็นหนึ่งในการเริ่มต้นที่น่าสนใจ

อุปกรณ์



ขั้นตอนการเพาะถั่วงอก



1. นำถั่วเขียวที่คัดแล้ว (เมล็ดที่จมน้ำ) ไปแช่น้ำอุ่นประมาณ 5 ชั่วโมง
2. นำขวดไปตัดด้านข้างออกแล้วใส่กระดาษทิชชูหรือสำลีลงไป
3. นำถั่วไปใส่ในขวดที่ตัดด้านข้างออกประมาณ 1 ใน 3 ของขวด
4. รดน้ำทุก 6 ชั่วโมง โดยการเทน้ำใส่ขวดให้เต็มแล้วเทน้ำออกให้หมด จากนั้นใช้ผ้าสีดำคลุมเพื่อไม่ให้ถั่วงอกสังเคราะห์แสง
5. ประมาณ 4 - 5 วันก็สามารถนำถั่วงอกไปรับประทานได้



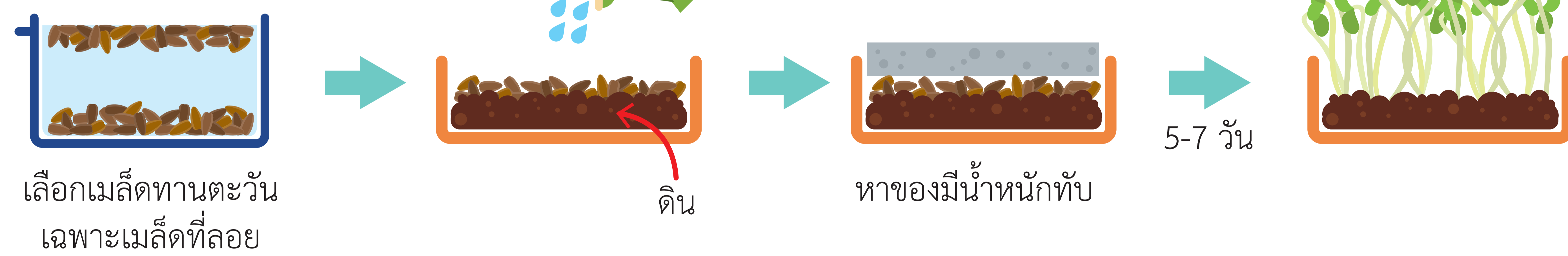
การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน

ปัจจุบันต้นอ่อนทานตะวันเป็นพืชที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากปลูกง่าย และเต็มไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ วิตามิน B1, B6, โอเมก้า 3, 6, 9 ที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และยังมีธาตุเหล็กสูงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้

อุปกรณ์



ขั้นตอนการเพาะต้นอ่อนทานตะวัน



1. คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่จะนำมาเพาะต้นอ่อน โดยการนำเมล็ดไปใส่น้ำและเลือกเฉพาะเมล็ดที่ลอยเท่านั้น
2. ร่อนดินถุงแล้วนำไปใส่ในภาชนะเพาะ
3. โรยเมล็ดทานตะวันลงไป จากนั้นรดน้ำและเอาวัสดุที่มีน้ำหนักวางปิดด้านบนของภาชนะปลูก เพื่อให้ดินรากของต้นทานตะวันจมลงไปในดินทำให้ต้นทานตะวันแข็งแรง เมื่อเวลาผ่านไป 5 - 7 วันให้นำวัสดุปิดทับออก
4. ประมาณ 5 - 7 วันจะได้ต้นอ่อนทานตะวันไว้รับประทาน

นิทรรศการ ชีวิตดีดี...วิถีสวนครัว 06-61/No.07