

## วิธีการ และ เทคนิค เพาะต้นอ่อนทานตะวันในลินชักพลาสติก



ต้นอ่อนทานตะวันเป็นผักที่รับประทานได้ทั้งสดๆและก็นำไปประกอบเป็นอาหารประเภทผัดหรือยำได้ สารพัด หาซื้อตามท้องตลาดได้เกือบทุกที่ วิธีการเพาะต้นอ่อนทานตะวันในลินชักพลาสติกเก่าที่ไม่ใช้แล้วมาฝากกันเป็นการนำวัสดุเก่ามาใช้ใหม่ให้ได้ประโยชน์

ต้นอ่อนทานตะวันเป็นพืชที่เพาะมาจากเมล็ดทานตะวัน มีรสชาติกรอบหวานและมากมายใน คุณประโยชน์ เป็นอาหารสุขภาพที่นิยมรับประทานกัน วิธีการเพาะต้นอ่อนทานตะวันจะเป็นการเพาะจาก เมล็ดของต้นหรือดอกทานตะวัน และเทคนิคการเพาะบางท่านก็ทราบกันแล้วและบางท่านก็เคยลอง เพาะมาแล้วอีกด้วยเช่นกัน แต่วันนี้เป็นการเพาะแบบประยุกต์ เพาะใส่พาชนะเหลือใช้และจะได้ไม่ต้องหาพาชนะหรือถาดพลาสติกห่อหุ้มกันแมลงหรือศัตรูพืชตัวน้อยมาแตะกินเมล็ดหรือยอดอ่อนๆที่ กำลังจะงอกของต้นอ่อนทานตะวัน นั่นก็คือเพาะต้นอ่อนทานตะวันใส่ลินชักที่เราไม่ใช้แล้ว สะดวก และประหยัดและง่ายต่อการดูแลรักษา

### วัสดุอุปกรณ์ในการเพาะต้นอ่อนทานตะวัน

- เมล็ดทานตะวัน 120 กรัม
- กะละมังสำหรับแช่เมล็ด
- ผ้าขนหนูเล็กๆสำหรับปิดคลุมเมล็ด
- ขุยมะพร้าว
- ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยมูลไส้เดือน
- ถูพลาสติกที่เป็นลินชัก ประมาณ4ชั้น

## วิธีการเพาะต้นอ่อนทานตะวันแบบประยุกต์

- นำเมล็ดทานตะวันมาล้างทำความสะอาดประมาณ 2-3 น้ำ
- เสริจแล้วให้แช่เมล็ดทานตะวันไว้ 1 คืนหรือประมาณ 8-12 ชั่วโมง
- เมื่อครบเวลาตามกำหนดแล้วให้นำมาล้างทำความสะอาดอีก 1-2 ครั้ง แล้วเทน้ำทิ้งให้เมล็ดทานตะวันเส็ดตัวน้ำ (ใช้ตะแกรงกรองก็ได้)
- นำผ้าไปทำให้เปียกชุ่มแล้วนำมาปิดคลุมเมล็ดทานตะวันปิดทิ้งไว้ 1 คืน เมื่อครบ 24 ชั่วโมงแล้วจะเห็นรากของเมล็ดทานตะวันงอกออกมาหน่อยๆแล้ว เราก็พร้อมที่จะนำไปเพาะหรือปลูกได้แล้ว



ครบทุกขั้นตอนเมล็ดทานตะวันก็จะงอกออกมาพร้อมที่จะนำไปเพาะหรือปลูกได้

**ขั้นตอนการเตรียมปลูกหรือเพาะ** อันดับแรกต้องเตรียมขุยมะพร้าวและกักปุยหมักหรือปุยจากมูลไส้เดือนแล้วแต่ว่ามีปุยชนิดไหน

- นำปุยมา 2-3 กำมือมาโรยใส่ขุยมะพร้าวที่เตรียมไว้ แล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว
- พรมน้ำให้เปียกชุ่มให้ทั่ว
- ลึนชักพลาสติกให้เจาะรูระบายน้ำให้ครบทุกชั้น
- ใส่ดินปลูกที่เตรียมไว้แล้ว ลงไปในลึนชักพลาสติก ให้หนาประมาณ 1-2 นิ้ว เกลี่ยให้ทั่วลึนชัก



- นำเมล็ดทานตะวันมาโรยให้ทั่ว ความหนาแน่นแล้วแต่ความต้องการของเรา



- เสร็จแล้วกลับด้วยขุยมะพร้าวที่ผสมไว้บางๆ ปิดบนเมล็ดทานตะวัน



- พรมน้ำให้เปียกชื้นพอสมควร แล้วเก็บลิ้นชักเข้าชั้นเก็บไว้ในที่ร่ม ให้น้ำวันละ 1-2 ครั้ง
- เมื่อครบ 3 วัน ต้นอ่อนก็เริ่มงอกออกมาเป็นสีเขียวอ่อนๆ ให้เห็นแล้ว ก็ให้น้ำเช่นเดิมวันละ 2 ครั้ง



- เมื่อเข้าวันที่4 ให้นำลีนชักต้นอ่อนที่งอกแล้วออกมาเรียงแสงแดด ไม่ต้องแดดจัดเอาแค่แดดรำไรก็พอเพื่อให้ต้นอ่อนทานตะวันทำการสังเคราะห์แสง



- พอครบ5วัน ต้นอ่อนทานตะวันก็จะกลายเป็นสีเขียวพร้อมตัดเพื่อรับประทานได้



ที่มา : <http://www.baanoi.com>