

วิธีเพาะทานตะวันงอก ปลูกกินเองง่ายและถูก



วิธีเพาะเมล็ดทานตะวันงอก

อุปกรณ์

1. เมล็ดทานตะวันสีดำ (Black Oil Sunflower Seeds) สีดำ ๆ ที่ร้านขายอาหารนก หรือร้านอาหารสัตว์นั้นแหละ เอาพันธุ์สีดำ ถ้าพันธุ์เมล็ดสีลาย ๆ ขาวดำไมเอาเด้อ อัตราการงอกมันน้อย มันงอกยาก พะนะ
2. ถาดหรือกระบะทึบแสง 2 อัน (หม่น้อยคนจนซื้อถาดถ่ายน้ำมันเครื่องพลาสติก มันถูกดี ฮ่า ๆ ๆ ประยุกต์เอา มีอะไรก็เอาอันนั้นแหละ)
3. ดินพอจ๊กหน้อย
4. สเปรย์สำหรับฉีดน้ำเปล่า



แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำไว้หนึ่งคืน ใช้เมล็ดสัก 1/2-1 ถ้วยก็พอ



เตรียมถาด 2 ใบ ไม่ต้องเจาะรูระบายน้ำหรือถ้ามีรูก็ไม่เป็นไร จากนั้นใส่ดินลงไปสูง 1/2 นิ้ว ถึง 1 นิ้ว ฉีดสเปรย์น้ำให้ทั่วดินพอชุ่ม ๆ ห้ามแฉะมาก



โรยเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำแล้วกระจายให้ทั่วในกระบะ ฉีดสเปรย์น้ำอีกครั้งให้ทั่ว แล้วใช้กระบะอีกใบคว่ำปิดทับด้านบน

เปิดกระบะออก รดน้ำด้วยสเปรย์วันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น หลังรดน้ำแล้วปิดกระบะไว้ เช่นเดิมเพื่อเก็บความชื้น เมล็ดทานตะวันจะงอกได้งอกไว ๆ



ค่อย ๆ มีรากโผล่ออกมาให้เห็น มีขนสีขาว ๆ ที่รากเต็มไปหมด สัก 3-4 วัน จะสูงขึ้น
ประมาณ 1 นิ้ว



พอเริ่มผลิใบออก 1 คู่ ให้หยางกระบะวางทับไว้ด้านบน เพื่อบังคับให้ต้นทานตะวัน
งอกในระดับเดียวกัน จากนั้นฉีดสเปรย์รดน้ำเช้า-เย็น แล้วก็วางกระบะทับไว้ด้านบนเช่นเดิม
2-3 วัน



ผ่านไป 2-3 วัน ตอนนี้ลำต้นสูงประมาณ 2-3 นิ้ว เอากระบะที่วางทับไว้ออกได้ จะ
เห็นใบมีสีเหลืองเนื่องจากไม่โดนแสง ให้เอาถาดวางไว้ในที่ร่มห้ามโดนแสงแดด ไม่ก็
ชั่วโมงใบทานตะวันจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเขียว ฉีดสเปรย์รดน้ำเช้า-เย็น



วันที่ 7-11 สามารถเก็บเกี่ยวมากินได้ตามความชอบ (ถ้าปล่อยให้ไว้นานจะเริ่มมีใบ
เลี้ยงคู่ที่สองออกมา รสชาติจะไม่ค่อยอร่อย)



จนจะได้เวลากินแล้ว เหลือๆ



เวลาตัดรากก็ใช้กรรไกรตัดโลด รวบรวมเป็นกำ ๆ แล้วก็ตัดจับ ๆ แล้วล้างให้สะอาด
ผึ่งให้แห้งสะเด็ดน้ำ



พอแห้งแล้วก็แบ่งเก็บใส่ถุงเข้าตู้เย็น แจกเพื่อนบ้าน แจกญาติ ๆ แจกไปโลด
สุขภาพดีถ้วนหน้าในราคาประหยัด

