

4 ขั้นตอน วิธีปลูกผักสลัดลงดิน สีสนหน้ากิน ปลูกง่าย

นำเสนอเมื่อ : 10 พ.ค. 2565

วิธีปลูกผักสลัดลงดิน ปลูกเองง่ายมากใน 4 ขั้นตอน

ใช้เวลาเพียง 2 – 3 วันเพื่อให้เมล็ดงอก รออีก 45 วันก็ได้ผักสลัดที่ชอบมากินได้แล้ว ทั้งสีสนหน้ากินและมีประโยชน์ต่อร่างกาย

- 1.นำดิน ปุ๋ยคอก และขุยมะพร้าวในอัตราส่วนเท่าๆ กันคลุกเคล้าให้ทั่วรดน้ำพอชุ่ม
- 2.ใส่ดินลงในถาดเพาะเมล็ด
- 3.หยอดเมล็ดลงในหลุม แล้วใช้นิ้วค่อยๆ เกลี่ยดินกลบเมล็ด แล้วค่อยๆ รดน้ำ วางไว้ในที่ร่ม
- 4.ประมาณ 2-3 วันเมล็ดผักจะงอกออกมาให้เห็น เมื่อครบ 7-10 วันให้นำไปวางที่มีแดด เพราะผักสลัดชอบแดดตลอดวัน
- 5.ย้ายต้นกล้าลงในกระถางหรือแปลงปลูก รออีก 45 วันก็ได้ผักสลัดที่ชอบมากินได้แล้ว

ประโยชน์ของผักสลัด

กรีนโอ๊ค

ผักสลัดใบหยัก สีเขียวอ่อน เนื้อค่อนข้างนุ่ม ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด บำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ

เรดโอ๊ค

มีกากใยอาหารมาก ย่อยง่าย บำรุงสายตาและกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคปากนกกระจอก ล้างผนังลำไส้ กำจัดไขมัน มีธาตุเหล็ก และวิตามิน D สูง

วิธีย้ายต้นกล้าผักสลัดลงกระถาง

หากต้องการย้ายต้นกล้าลงกระถางหรือแปลงปลูกให้ใช้ช้อนพลาสติกเล็กๆ ตักกล้ากรีนโอ๊คหรือเรดโอ๊คขึ้นมาจากถาดเพาะเมล็ด ใส่ลงไปหลุมที่เตรียมไว้โดยให้ดินเสมอกับโคนต้น (ใบ) กลบดินเบาๆ แล้วใช้ฟางคลุมลำต้น เพื่อป้องกันหน้าดินแห้ง รดน้ำอย่างเบามือ ขั้นตอนนี้ควรทำในตอนเย็นเป็นการให้ผักได้พักฟื้นด้วยนะ

ขอขอบคุณ

ภาพ : [gardenerspath.wikifarmer](https://gardenerspath.wikifarmer.com)

ขอบคุณที่มาจาก สวนชอก.คอม

