

آموزش کاشت و برداشت کاهو در خانه



کاهو جزو سبزیجاتی است که اصولاً برای سالاد و ساندویچ از آن استفاده می‌کنیم و کاربرد بسیاری در وعده های غذایی ما دارد. این گیاه بسیار خوش طعم را با سس، بی سس، با لیموترش یا بی لیموترش می‌بریم برای ما ایرانی ها که کاهو و سکنجبین ارزش و اعتبار بسیاری دارد و تا چند . خوریم و لذت می‌بریم سال پیش، بعد از ظهرهای روزهای گرم تابستان که اعضای خانواده دور هم جمع می‌شدند با هم کاهو سکنجبین به بدن می‌زدند و از خرت خرت کاهوهای ترد و شیرین لذت می‌بردند

کاهوی معمولی، کاهو پیچ، کاهو برگ و ... همه انواع آن نیز خوش طعم است و حس زندگی به . کاهو انواع متنوعی دارد انسان می‌دهد. اگر دوست داشته باشید این گیاه را خودتان در خانه و به روش کاملاً ارگانیک تهیه کنید، ما فوت و فن آن را به شما آموزش می‌دهیم

بیشتر در برگ های سبز تر)، آهن، C و K، B، A در مورد فواید کاهو باید بگوییم، عصاره این گیاه حاوی ویتامین های املاح معدنی مانند ید، کلسیم، پتاسیم، منیزیم و فسفر و علاوه بر این مقدار زیادی آب و مواد قندی و از ته است

عصاره برگ های تیره بیرونی این گیاه تصفیه کننده و کاهش دهنده فشار خون است و در گردش ملایم خون تاثیر مثبت دارد. به طور کلی باید گفت، کاهو طبیعتی سرد دارد و از این رو برای رفع یبوست و صفرا مفید است. سردرد، سرفه و درد معده را از بین می‌برد. هضم غذا را تسهیل می‌کند و از این رو در تهیه سالادها از آن استفاده می‌شود. حجم ادرار و خون قاعدگی را افزایش می‌دهد و سوزش مجاری ادراری را برطرف می‌کند

اگر شخصیت عصبانی و پریشان حال دارید، کاهو مصرف کنید زیرا ملین و خواب آور است. بعلاوه، باعث شادابی، درخشندگی و لطافت پوست بدن نیز می‌شود

<http://bookha.rozblog.com>

پیش از آموزش باید بگوییم کاهو به طور کلی به چهار دسته تقسیم می شود و هر کدام از آنها روش کاشت و نگهداری متفاوتی دارند. دلیل آن نیز این است که تحمل گرمای هر کدام با دیگری متفاوت است

کاهوبرگ: بسیار سریع رشد می کنند و پرورش آسانی نیز دارند. این نوع کاهو را می توانید یک ماه پس از کاشت، برداشت کنید. رنگ برگ های این نوع کاهو قرمز یا سبز تیره است. به دلیل لبه های چین خورده زیبا وقتی در باغچه می کارید، زیبایی خاصی به آن می بخشد

کاهوی کله گرد: این نوع کاهو کله گرد و کوتاهی دارد و برگ های آن نرم هستند. رنگ برگ ها نیز به کرم می زند و طعم شیرین و خوبی دارند

کاهوی معمولی: برگ های این کاهو به جای اینکه گرد و کوتاه باشند، کشیده و بلند هستند. برگ های آن ترد و شکننده است و طعم خوبی دارد

کلم پیچ: این کاهو که در سال های اخیر در کشور ما نیز زیاد شده و با نام کاهوی چینی هم از آن یاد می کنیم، بسیار ترد و خوش طعم هستند. این کاهوها رنگ روشن و آب بسیاری در خود دارند

زمان مناسب برای کاشت کاهو

در روزهای ابتدایی فصل بهار باید بذر کاهو را بکارید. بذرافشانی را هر دو هفته یکبار ادامه دهید. این باعث می شود تا کاشت شما بازدهی بهتری داشته باشد. باید این را در نظر داشته باشید، اگر دمای باغچه یا گلدانی که کاهو را در آن کاشته اید، بالای ۲۴ درجه سانتی گراد **باشد**، کاهوها پیش از موعد زرد می شوند و تخم می دهند. برای اینکه در فصل های سرد سال هم کاهو داشته باشید، در اواخر فصل تابستان یا در این زمان خاک سرد است و کاهو خوب رشد می کند. حتی در نیمه فصل پاییز دوباره بذرافشانی کنید. فصل زمستان نیز می توانید بذر کاهو را بکارید

دوره رشد از هنگام باروری تا برداشت محصول: ۳۰ تا ۹۰ روز

مقدار نور موردنیاز: آفتاب غیرمستقیم (برای جلوگیری از زرد شدن برگ ها و تخم دادن گیاه) بهتر است آن را در جایی در باغچه بکارید که گیاهان دیگر روی آن سایه بیندازند

میزان آب موردنیاز: هر روز باید آبیاری شود. خاک باید دایم مرطوب باشد

مراحل کاشت و نگهداری

بذر کاهو را در عمق ۴ تا ۴ میلی متری بکارید. یا اینکه روی خاک بپاشید و روی آن یک لایه نازک خاک بریزید

فاصله میان بذرهای کاهو برگ باید حدود ۷ تا ۸ سانتی متر باشد. برای کاهوی معمولی و کاهو کله گرد کاهوی چینی نیز بیشترین فاصله را نیاز دارد. باید دست کم ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر میان بذرها فاصله باشد و باید میان بذرهای آن حداقل ۳۰ سانتی متر فاصله باشد. این فاصله ها برای زمانی است که کاهوها رشد می کنند و اگر نزدیک بکارید، ممکن است برای رشد و تغذیه، فضای کافی نداشته باشند

نخستین کود را باید در ماه اول یا پس از ۶ هفته به خاک بدهید. همیشه خاک را مرطوب نگهدارید و اگر کاهو اصولاً دچار بیماری یا آفت نمی. علف هرزی در اطراف خاک آن رشد می کنند، آنها را هرس کنید اما از شته ها و آفت های مضر این گیاه، لیسبه یا شفیره. شود و اگر آفت بگیرد نیز خیلی مهم نیست. حشرات، حلزون، کپک و قارچ هستند که موجب از بین رفتن کاهو می شوند

برداشت

با اینکه همیشه کاهو را با مغز از مغازه خریداری می کنیم، اما [یکی](#) از بهترین روش های برداشت این گیاه، جدا کردن برگ ها آن است. اگر تمایل دارید کله کاهو را کامل و درسته برداشت کنید نیز بهتر است از فاصله ۱.۵ سانتی متری از ریشه این کار را انجام دهید. این باعث می شود تا ریشه باقی مانده دوباره جوانه بزند و دوباره پس از مدتی کاهو داشته باشید

باز نشر

<http://bookha.rozblog.com>

<http://moeza.blog.ir>

<http://pazal.blogsky.com>