



## چی نیاز داریم؟

- بذر شاهی، تربچه یا جعفری
- گلدان مناسب کاشت سبزی (پهن با عمق کم)
- خاک مناسب
- کود مناسب مانند کمپوست
- مکانی با نور مناسب؛ مثلاً پنجره‌ای که رو به جنوب یا شرق باشد

بذرهایتان را داخل آب ولرم بریزید و حدود یک روز بگذارید خیس بخورند. وقتی متورم شدند یعنی آماده کاشت هستند.



دو سوم گلدان‌تان را با مخلوطی از خاک و کمپوست پر کنید. بذرهایتان را با فاصله ۵ مناسب روی خاک بپاشید. اگر بذرها را به خصوص بذر تربچه را نزدیک به هم بپاشید، سبزی‌هایتان جای کافی برای رشد نخواهند داشت.



روی بذرهایتان یک لایه نازک خاک بریزید. مثلاً اگر قطر بذرتان ۲ میلی متر است، لازم است روی آن ۲ میلی متر خاک بریزید. اما گلدان را پر نکنید. گلدان‌تان جای آبیاری هم باید داشته باشد.



گلدان‌تان را چند روز اول در سایه قرار دهید تا سبزی‌ها جوانه بزنند. بعد آن را پشت پنجره قرار دهید. بهتر است پنجره‌ای که انتخاب می‌کنید به سمت جنوب یا شرق باشد تا سبزی خوردن‌هایتان آفتاب بیشتری دریافت کنند.



به گلدان‌تان آب بدهید. آب را آرام گوشه‌ی گلدان بریزید تا سطح خاک را ببوشاند. اگر آب را یک دفعه بریزید ممکن است خاک و بذرها جابه جا شوند. تقریباً هر روز به سبزی‌هایتان آب بدهید. خاک گلدان نباید مدت زیادی خشک بماند، و گرنه سبزی‌ها به سرعت پژمرده می‌شوند. آب زیاد هم ریشه‌هایشان را خراب می‌کند.



بسته به نور و شرایط نگهداری، سبزی‌هایتان بعد از چند روز جوانه می‌زنند و تقریباً بعد از دو هفته می‌توانید آن‌ها را بخورید. حواستان باشد شاهی و جعفری را از ریشه نکنید. اگر هر بار آن‌ها را از ساقه بچینید، بعد از مدتی ساقه‌های نو رشد خواهند کرد.

