

สารพัน

➤ บรรณาธิการ : อภิชาติ ศรีสอาด
➤ เรียบเรียง : พิชรี สำโรงเย็น

เมล็ดงอก

คนเมือง

เล่ม 2

สร้างรายได้..ในพื้นที่จำกัด..ทุกมุมบ้าน



- “ไร่ลุงทือป”...ต่อยอดเมนูโปรด
สู่ขายเมล็ด...และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก
- “KJEAB”...แบรนด์แรกของไทย
เข้าห้างใหญ่ด้วย...เทคนิคเทพ
- ชวนเพาะถั่วงอกอินทรีย์...ง่าย...สดใหม่
ไม่พอกขาย...ที่ “ฟาร์มงอกเจีย”
มุ่งตลาดทั่วประเทศ
- “ดีเล็กฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน”
นะ!...ใช้ตะกร้าบ่มเมล็ด...ไร้โรค...จัดการง่าย
- “ฟาร์มเกษตรเมือง”...ตลาดแจ้ง!
ส่งนวัตกรรมต้นอ่อน...แปรรูปเดลิเวอรี่
- อเมซิ่ง! ฟาร์ม...“Namo Organic”
ไม่บ่มเมล็ด...ถาดไม่มีรูก็งามได้
ยึดตลาดกลางเมืองสำเร็จ



คุณโอภาส หรดี

A6

“โรลึงท็อป”

ต่อ ยอดอาหารจานโปรด

สู่ผู้ขายเมล็ดพันธุ์

และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก



คุณจิวิธณัฐ ตรงจิตการุณย์

A13

K.JEAB

แบรนด์แรกของไทย

ส่งต้นอ่อนทานตะวันเข้าห้างใหญ่

ด้วยเทคนิคเทพ





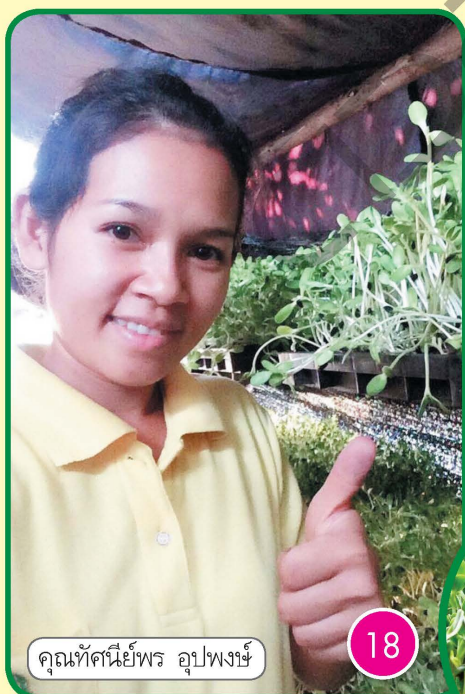
คุณวรพล กล้าเอม

A19

“ตู้เล็กฟาร์ม ต้นอ่อนทานตะวัน”

แนะนำ! ใช้ตะกร้าบ่มเมล็ดแทนฟาร์ม

ป้องกันโรค จัดการง่าย
.....



คุณทัศนีย์พร อุปพงษ์

18

“ฟาร์มเกษตรมิ่งเมือง” ตลาดแจ้ง!

ส่งนวัตกรรมต้นอ่อน

แปรรูปเกลียวอร์
.....





คุณวันชาติ ครัมย์บุญลือ

39

อเมซิ่ง! ฟาร์ม “Namo Organic”

ไม่บ่มเมล็ดแต่งอก 100%

ไม่ใช้ถาดมิรุแต่ใช้เชือก

ต้นอ่อนทานตะวันงาม ยึดพื้นที่ตลาดกลางเมือง



คุณสุจิตรา สังขกุล

69

“ร้านอาหารฟาร์ม บ้านต้นอ่อนทานตะวัน” เจ้าแรกในภูเก็ต

เพาะเอง-รด & ล้างด้วยน้ำแร่ (เพิ่มธาตุอาหาร)

ปรุงเอง (ลดหมิ่นเขียว) ขายเอง (กำไรเหลือ!)





คุณชัยยันต์ อินทสโร

86

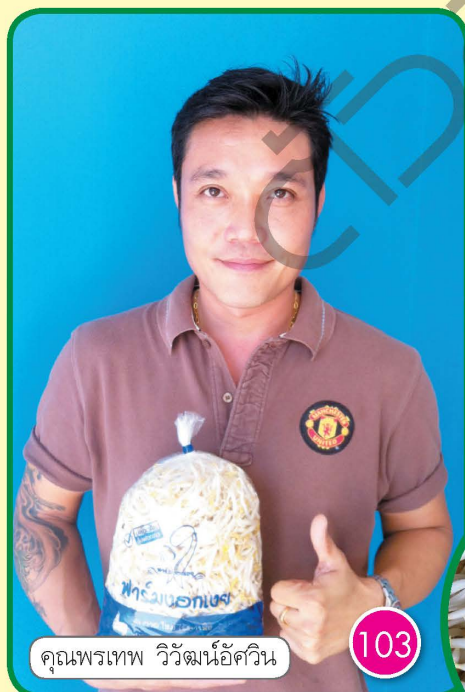
“Veggie Dojo”

ปล่อยสูตรเด็ด!

แค่ บ่ม 12-12 จำง่าย เมล็ดงอกเขียว!

มุ่งเข้าตลาดนัดสีเขียว

.....



คุณพรเทพ วิวัฒน์อัศวิน

103

ชวนเพาะถั่วงอก

ออร์แกนิกทำเงิน

แบบง่าย สดใหม่ ไม่พอกขาว

ที่ “ฟาร์มงอกเจย”

.....



“ไร่ลุงท้อป”

ต่อยอดอาหารจากโปรด

สู่ฟู้บายเมล็ดพันธุ์

และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก



คุณโอภาส หรดี

“โอภาส หรดี เจ้าของ ‘ไร่ลุงท้อป’ เจ้าแรกๆ ของการนำเมล็ดทานตะวันมาเพาะงอกเป็นต้นอ่อน ทำเป็นอาหารรสเด็ดเสิร์ฟที่ร้านของตนเอง ก่อนขยายกิจการขายเมล็ดพันธุ์ด้วย พร้อมแนะนำการเพาะต้นอ่อนเรื่องโรงเรือนสำคัญ น้ำ แสง ดิน มีผลให้เกิดโรคตามมา ดังนั้น ถ้าควบคุมได้ จะทำกินเองคุณค่าล้นเหลือ หรือทำขายราคาก็ดี ตลาดสุขภาพรองรับเพียบ”



PHOTO BY NAPHA

ตามติดชีวิตเชฟสู่ธุรกิจเมล็ดงอก

เรียกว่ากระแสนี้แรงดีไม่มีตกจริงๆ สำหรับการเพาะต้นอ่อนทานตะวันงอก เพราะนอกจากเป็นพืชปลูกง่าย ยังมีคุณค่าทางโภชนาการที่น่าสนใจเพราะอุดมไปด้วยวิตามินเอ บี 2 อี เค โปรตีน ธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส อีกทั้งรสชาติยังหวานกรอบรับประทานง่าย จึงเหมาะสำหรับเป็นเมนูจานโปรดของคนรักสุขภาพ ซึ่งสามารถปลูกรับประทานเองที่บ้านหรือต่อยอดเป็นธุรกิจสร้างรายได้งาม

โดย **คุณท้อป-โอภาส หรดี** เกษตรกรหนุ่มไฟแรง เจ้าของไร่ลุงท้อปผู้หลงใหลรสชาติของต้นอ่อนทานตะวัน

“คุณจิวิลณัฐ ตรงจิตการุณย์
เจ้าของแบรนด์ K.JEAB เจ้าแรกๆ
ของไทยที่นำต้นอ่อนทานตะวันเข้าพา
รากอน และเอ็มควอเทียร์ เมื่อ 2 ปีที่
แล้ว ด้วยเหตุผลคืออยากให้คนไทย
ได้บริโภคผักที่มีประโยชน์ มอบสิ่งที่
ดีให้กับคนอื่นอีกเช่นพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (พ่อหลวงของเรา) ที่
ทำมาตลอด พร้อมแนะนำเทคนิคการเพาะ
เรื้อยไปถึงการทำตลาดให้ได้เข้าถึง ยึด
หลักกำลังการผลิต สด สะอาด และ
คุณภาพ”



คุณจิวิลณัฐ ตรงจิตการุณย์

K.JEAB

แบรนด์แรกของไทย

ส่งต้นอ่อนทานตะวันเข้าห้างใหญ่ด้วยเทคนิคแพ

เมื่อต้นอ่อนแบ่งบานในห้างใหญ่

ถ้าย้อนไปเมื่อ 2-3 ปีที่แล้ว กระแสเรื่อง
การบริโภคต้นอ่อนทานตะวันยังถือว่าเบาบางมาก



เนื่องจากยังมีผู้ผลิตน้อยราย คนส่วนใหญ่ไม่ค่อย
รู้จักทั้งหน้าตาของต้นอ่อนทานตะวัน สรรพคุณ และ
วิธีนำไปบริโภค ทำให้คนรักสุขภาพที่สนใจต้นอ่อน
ทานตะวันยังกระจุกตัวอยู่แค่กลุ่มเล็กๆ ซึ่งความ
จริงแล้วต้นอ่อนทานตะวันเป็นพืชที่มีประโยชน์ต่อ
สุขภาพมาก ปลอดภัยจากสารพิษ และสามารถนำ
ไปเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้หลายอย่าง

ณ เวลานั้นเอง **คุณจิวิลณัฐ ตรงจิตการุณย์** หรือคุณเจี๊ยะ สาวสวยแห่งเมืองคิวไรซ์
ผู้บริหารธุรกิจของครอบครัว ร้าน “เหลา เหลา”

“วรบล กล้าเอม พุฒิกบึก ‘ตีเล็ก ฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน’ เนะให้ใช้ตะกร้า บ่มเมล็ดงอกแทนฟ้าเพื่อป้องกันเชื้อรา และทำความสะอาดง่ายกว่า หรือจะบ่มใน กล่องโฟมก็ได้เช่นกัน ด้านการตลาดจับ ตลาดแพงฟักอยู่หมัด เพิ่มรายได้ด้วยการขายเมล็ดพันธุ์ วัสดุอุปกรณ์การ เพาะงอก เท่านั้นก็อยู่ได้สบายไร้กังวล”

“ตีเล็กฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน” เนะ!

ใช้ตะกร้าบ่มเมล็ดแทนฟ้า

ป้องกันโรค จัดการง่าย



คุณวรบล กล้าเอม



“ฟาร์มต้นอ่อน” ความฝันบนปลาย ของเด็กออฟฟิศ

“เมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว ตลาดแถวบ้านผม ยังไม่มีใครทำ ถ้าเราเริ่มก่อนครองตลาดได้ก่อนก็จะเป็นโอกาสของเรา ทุกวันนี้ตลาดละแวกนี้เราก็เป็น

คนส่งทั้งหมด ใช้พื้นที่ประมาณ 10 ตาราง เมตรเท่านั้นเองครับ”

มุมมองความคิดของ คุณวรบล กล้าเอม หรือคุณตีเล็ก ผู้ริเริ่มก่อตั้ง “ตีเล็กฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน” ทำให้คิดได้ว่าหากต้องการประกอบอาชีพอย่างเช่นเพาะต้นอ่อนจำหน่ายนั้น ไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่มากมาย รวมถึงถ้ามองตลาดแบบเชิงรุก กล้าลองกล้าเริ่มที่จะเป็นผู้นำ ความสำเร็จในอนาคตย่อมเป็นของเราย่างแน่นอน เหมือนที่คุณตีเล็กทำสำเร็จมาแล้ว

แต่กว่าจะมีเช่นทุกวันนี้ได้ เจ้าตัวขอเล่าย้อนอดีตให้ฟังก่อนว่า ตนเองจบด้านอิเล็กทรอนิกส์ คอมพิวเตอร์ แต่สนใจเรื่องการเกษตรมานานแล้ว ซึ่งช่วงที่ทำงานประจำอยู่ก็เกิดความคิดอยากมีธุรกิจ

เมล็ดงอกคนเมือง เล่ม 2

อภิชาติ ศรีสอาด, พชร ลำไธสง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ศรีสอาด, พชร ลำไธสง

เมล็ดงอกคนเมือง เล่ม 2

พิมพ์ครั้งที่ 1 - กรุงเทพฯ : นาคา อินเตอร์มีเดีย, 2559

136 หน้า : ภาพประกอบ

1. คำถามยอดฮิตเรื่องการเพาะเมล็ดงอก 2. สัมภาษณ์เกษตรกร I. ชื่อเรื่อง ISBN :

ISBN : 978-616-359-047-3

กรรมการผู้จัดการ :

อภิชาติ ศรีสอาด

ที่ปรึกษา :

สุราษฎร์ ทองมาก, ปัญญา เจริญวงศ์,
ประเวศ แสงเพชร, เกียรติพันธ์ จันทราปัตย์

ที่ปรึกษาฝ่ายกฎหมาย :

สมนึก พุ่มไธสง

(ทนายความ)

ผู้จัดการทั่วไป :

วิลาวรรณ ปิยะปราโมทย์

หัวหน้าส่วนหนังสือ

เฉพาะกิจเชิงเกษตร :

อัมพา คำวงษา

กองบรรณาธิการ :

สุธารินย์ เจริญรุ่งโรจน์ฤดี, วิจิต ใจมล, มณี เมมี,
กฤษณ์ ชวบนวม, ณัฐฐาภรณ์ ดิโนรมย์,
จันทรา อุสุวรรณ์

ฝ่ายศิลปกรรม :

เฉลิมพงษ์ กวินรจิตมงคล

จัดพิมพ์โดย :

บริษัท นาคา อินเตอร์มีเดีย จำกัด
เลขที่ 64/51-53 หมู่ 3 ต.คลองมะเดื่อ อ.กระทุ่มแบน
จ.สมุทรสาคร 74110 โทร. 034-473213-5, 08-1372-9483
แฟกซ์ 034-473215
www.nakaintermmedia.com
e-mail : api_naka@yahoo.co.th

คำนำ

ในยุคที่คนไทยหันมาใส่ใจเรื่องสุขภาพมากขึ้น การบริโภคพืชผักอินทรีย์และพืชที่มีประโยชน์ต่อร่างกายสูงจึงได้รับความนิยมตามไปด้วย ซึ่งจากงานวิจัยพบว่า ต้นอ่อนของพืชที่มีอายุไม่เกิน 7 วัน จะมีสารอาหารและคุณประโยชน์ต่อร่างกายมนุษย์มากที่สุด และมากกว่าพืชที่โตเต็มวัยแล้ว

ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ “ต้นอ่อน” โดยเฉพาะต้นอ่อนทานตะวัน จึงกลายเป็นพืชที่มาแรงเมื่อ 3-4 ปีที่แล้ว และในปัจจุบันก็ยังคงได้รับความนิยมอยู่อย่างไม่มีตก มีเกษตรกรเพาะต้นอ่อนทานตะวันจำหน่ายกันอย่างล้นหลาม ทำให้มีส่วนแบ่งพื้นที่ทางการตลาดมากขึ้น ราคาเริ่มลดลง ต่อมาจึงมีการเพาะตัวเหี่ยว (เมล็ดถั่วลันเตา) และโกลาอะ (เมล็ดหัวไชเท้า) เพื่อเพิ่มช่องทางการตลาดแต่ก็ยังไม่เท่าต้นอ่อนทานตะวัน เกษตรกรส่วนใหญ่จึงไม่เพาะพืชชนิดอื่นเป็นสต็อก นอกเสียจากว่าจะมีลูกค้าสั่งเข้ามา ดังนั้น จึงทำให้เกิดเป็นหนังสือ “เมล็ดงอกคนเมือง เล่ม 2” ขึ้น

โดยเนื้อหาในเล่มได้รวบรวมแนวทางการทำตลาดที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเพาะต้นอ่อนชนิดอื่น เช่น ต้นอ่อนจากเมล็ดเจีย ต้นอ่อนกระเจี๊ยบ ต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนถั่วลันเตา เป็นต้น เพื่อเป็นผู้นำเปิดตลาดของตัวเอง และสามารถกำหนดราคาเองได้ หรืออาจแปรูปเป็นน้ำต้นอ่อนทานตะวัน ทำเป็นอาหารประเภทสลัด ยำ ส้มตำ มีบริการส่งถึงที่ในราคาประทับใจ เปิดร้านอาหารที่มีเมนูชูโรงคือต้นอ่อนของตนเอง เข้าตลาดสีเขียว ตลาดเพื่อสุขภาพ หรือถ้าหากมีทุนพอสมควร การจัดการต่างๆ พร้อม อาจนำเข้าตลาดโมเดิร์นเทรดก็ยังได้ และอีกสารพัดเทคนิคการทำตลาด รวมถึงกลยุทธ์การเพาะต้นอ่อนแบบละเอียดทุกขั้นตอน จากเหล่าเซียนเรื่องเมล็ดงอกทั่วประเทศ

ทั้งนี้ ต้องขอขอบคุณเซียนเมล็ดงอกทุกท่านที่อนุเคราะห์ความรู้และภาพถ่าย รวมถึงคุณพลชนัญญ์ บุญยศิริกุล (บ้านไร่ปลายฝัน) และคุณนงนภัส รุ่งอรุณจรเดช วิทยากร Q อาสา ศูนย์ปฏิบัติการวิจัยและเรือนปลูกพืชทดลอง คณะเกษตร กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ภาพถ่ายบางส่วน by NAPHAT หากผิดพลาดประการใด ต้องขออภัยมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้เรียบเรียง
พัชรีย์ ลำโรงเย็น

สารบัญ

เมล็ดงอกคืออะไร.....	4
คำถามยอดฮิตเรื่อง “การเพาะเมล็ดงอก”.....	6
ความรู้พื้นฐานท้ายเรื่อง	
- หลักการเลือกเมล็ดพันธุ์เพาะงอก.....	29
- หลักการเตรียมภาชนะเพาะเมล็ดงอก.....	33
- หลักการเตรียมวัสดุเพาะเมล็ดงอก.....	35
- การจัดการฟาร์มเพาะต้นอ่อนตามมาตรฐาน GAP.....	49
- ปัจจัยที่มีผลต่อการงอกของเมล็ด.....	80
- การสร้างโรงเรือนเพาะเมล็ดงอก.....	82
- โรค-แมลงศัตรูของเมล็ดงอก.....	83
- ช่องทางตลาดและต้นทุนการผลิต.....	84

8 เขียนเพาะต้นอ่อนเพื่อการค้า

- “ไร่ลุงท้อป” ต่อยอดอาหารจานโปรด สู้ผู้ขายเมล็ดพันธุ์และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก.....	A6
- K.JEAB แบนด์แรกของไทย ส่งต้นอ่อนทานตะวันเข้าห้างใหญ่ด้วยเทคนิคเทพ.....	A13
- “ดีเล็กฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน” เนอะ! ใช้ตะกร้าบ่มเมล็ดแทนผ้า ป้องกันโรค จัดการง่าย.....	A19
- “ฟาร์มเกษตรมิ่งเมือง” ตลาดเจ๋ง! ส่งนวัตกรรมต้นอ่อนแปรรูปเดลิเวอรี่.....	18
- อเมซิ่ง! ฟาร์ม “Namo Organic” ไม่บ่มเมล็ดแต่งอก 100% ไม่ใช้ถาดมีรูแต่ไร้เชื้อรา ต้นอ่อนทานตะวันงาม ยึดพื้นที่ตลาดกลางเมือง.....	39
- “ร้านอาหารฟาร์มบ้านต้นอ่อนทานตะวัน” เจ้าแรกในภูเก็ต เพาะเอง-รด & ล้างด้วยน้ำแร่ (เพิ่มธาตุอาหาร) ปรงเอง (ลดเห็บเห็บเขียว) ขายเอง (กำไรเหลือ!).....	69
- “Veggie Dojo” ปล่อยสูตรเด็ด! แซ่ บ่ม 12-12 จำง่าย เมล็ดงอกชัวร์! มุ่งเข้าตลาดนัดสีเขียว.....	86
- ชาวเพาะถั่วงอกออร์แกนิกทำเงิน แบบง่าย สดใหม่ ไม่ฟอกขาว...ที่ “ฟาร์มงอกเงย”.....	103
บรรณานุกรม.....	112



เมล็ดงอกคืออะไร

เมล็ดงอก คือ เมล็ดที่อยู่ภายในของผลไม้ มีการเจริญออกมาเป็นต้นอ่อน ซึ่งการเกิดเมล็ด ถือเป็นวงจรการดำรงเผ่าพันธุ์พืช โดยที่มนุษย์มัก รู้จักเมล็ดพืชในฐานะที่เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

เช่น เมล็ดถั่ว เมล็ดงา แต่อาหารที่พืชสะสมใน เมล็ดก็เพื่อไว้ใช้บำรุงต้นอ่อน ในระยะที่ยังไม่สามารถทำการสังเคราะห์แสงได้ จนกว่าต้นอ่อนจะ งอกและเจริญเติบโตเป็นต้นกล้า และทำการสร้าง อาหารเองได้



ดังนั้น ในต้นอ่อนจึง มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกายมากที่สุด เพราะ เป็นช่วงที่มีการสะสมอาหาร ไว้อย่างเต็มที่ตั้งแต่เป็นเมล็ด งานวิจัยพบว่าในต้นอ่อนมี ปริมาณวิตามินและสารอาหาร สูงกว่าพืชชนิดเดียวกันที่โต



คำถามยอดฮิตเรื่อง

“การเพาะเมล็ดงอก”

@ ถิ่นเพาะต้นอ่อนควรใช้ดินอะไร

ดินที่ดีในการเพาะต้นอ่อนควรมีค่า pH ที่ 6.0-6.5 ไม่เป็นกรดหรือด่าง ดินต้องมีความร่วนซุย ไม่แข็งน้ำ เพราะต้นอ่อนไม่ชอบความแฉะ ถ้าดิน

ระบายน้ำไม่ดี ทำให้ดินอุ้มน้ำ จะเกิดปัญหาเชื้อราได้ ถ้าปลูกเองรับประทานภายในครอบครัว แนะนำให้ซื้อดินถุงละ 20 บาท ตามร้านต้นไม้ทั่วไป ปลูกได้ 3-4 ถาดเพาะกล้าข้าว ขนาด 30x60 เซนติเมตร





คุณทัศนีย์พร อุปพงษ์

“ทัศนีย์พร อุปพงษ์ เจ้าของ ‘ฟาร์มเกษตรเมือง’ การตลาดเป็นต่อ ขยายต้นอ่อนสดใหม่คู่ปากท้องโก้ยามเช้า ช่วงสายแปรรูปเป็นสลัดบริการส่งถึงที่ เท่านั้นยังไม่พอส่งต้นอ่อนถึงร้านข้าวต้มสัปดาห์ละไม่ต่ำกว่า 15 กิโล เทคนิคการเพาะก็ลึกล้ำ ออเดอร์ฟก่อนด้วยการใส่เมล็ดงอกในถุงตาข่ายแช่น้ำ จมทุกเมล็ดงอกทั้งถาด และอีกสารพัดเกร็ดเล็กเกร็ดน้อยที่ไม่ควรพลาด”

“ฟาร์มเกษตรเมือง” ตลาดแจ้ง! ส่งนวัตกรรมต้นอ่อน แปรรูปเตลิวเออรี่



สาวแม่ลูกอ่อน...กับธุรกิจเพาะต้นอ่อนทำเงิน

“ต้นอ่อน” ถือเป็นพืชที่มหัศจรรย์มาก เพราะจากการวิจัยพบว่า มีปริมาณวิตามินและสารอาหารสูงกว่าพืชชนิดเดียวกันที่โตเต็มที่แล้ว มีเอนไซม์และปริมาณสารอาหารสูงที่สุด คือช่วงหลังจากเพาะแล้วประมาณ 2-7 วัน ทำให้ปัจจุบันมีคนสนใจบริโภคต้นอ่อนกันมากขึ้น และแน่นอนว่าย่อม

ส่งผลดีให้คนที่กำลังมองหาอาชีพเสริม หรือจะยึดเป็นอาชีพหลักก็สามารถทำได้ เพราะทำงานไม่ยุ่งยาก หากรู้เทคนิคเล็กๆ น้อยๆ และทำตลาดให้แตกต่าง หากจุดเด่นของตนเอง เช่นเธอคนนี้ **คุณทัศนีย์พร อุปพงษ์** หรือคุณนุ้ย เจ้าของ “ฟาร์มเกษตรเมือง” ฟาร์มเพาะต้นอ่อนทานตะวันจากจังหวัดอุบลราชธานี

เธอคือสาวแบงก์ผู้เลอโฉมทว่าก็สมบุก



คุณสุจิตา สังขกุล

“สุจิตา สังขกุล เจ้าของฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน@ภูเก็ต ใช้เทคนิคครดและล้างต้นอ่อนด้วยน้ำแร่ ช่วยเพิ่มธาตุอาหาร ลดการเหี่ยวเฉา พร้อมต่อยอดธุรกิจเปิด ‘ร้านอาหารฟาร์มบ้านต้นอ่อนทานตะวัน’ รสชาติถูกลิ้นจากเชฟมืออาชีพ ขายเองหมดห่วงเรื่องหาตลาด เน้นเติมมูลค่าจากรสชาติถูกปากมีคุณ ช่วยเพิ่มอัตราการงอก และอีกหลากหลายเคล็ดลับที่จะไม่เปิดเผยความลับอีกต่อไป”

“ร้านอาหารฟาร์มบ้านต้นอ่อนทานตะวัน”
เพาะเอง-รด & ล้างด้วยน้ำแร่ (เพิ่มธาตุอาหาร)
ปรองเอง (ลดเหี่ยวเฉา) ขายเอง (กำไรเหลือ!)

เจ้าแรกในภูเก็ต

เปิดใจ...เจ้าของร้านอาหารฟาร์มบ้านต้นอ่อนทานตะวัน

หากนำ “ต้นอ่อนทานตะวัน” มารับประทานสดเป็นผักจิ้ม น้ำพริก รสชาติเปรี้ยวซ่าของน้ำพริกตามติดมาด้วยความมันกรุบหนึบพอเคี้ยวเพลินของต้นอ่อนทานตะวันก็เข้ากันได้ดี หรือจะออกแนวฝรั่งรับประทานเป็นผักสลัดก็เข้าท่า ปรองเป็นอาหารไทยใช้แทนถั่วงอกได้ทุกเมนู ประโยชน์ก็มากเหลือทั้งวิตามิน A, E สูง ช่วยบำรุงเส้นผมให้เงางาม ผิวพรรณเปล่งปลั่งอีกด้วย ซึ่งทั้งหมดที่กล่าวมาเป็นแค่บางส่วนของสรรพคุณและวิธีการนำไปแปรรูป

ทำนั้น แต่เจ้าต้นอ่อนทานตะวันยังมีประโยชน์อีกมากมาย จนกลายเป็นที่นิยมของคนทั่วโลกนั่นเอง





ความรู้พื้นฐานทางเรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการงอกของเมล็ด

โดยปกติเมล็ดที่มีชีวิตและไม่มีการพักตัว หรือเมล็ดที่สภาพการพักตัวได้หมดไปแล้ว เมื่อนำไปเพาะโดยได้รับปัจจัยต่างๆ ที่จำเป็นต่อการงอกของเมล็ด ก็จะทำให้เมล็ดนั้นงอกได้ ซึ่งเมล็ดพืชที่แก่เต็มที่จะมีความชื้นต่ำประมาณร้อยละ 10-15

มีอัตราการหายใจต่ำและมีการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีภายในเมล็ดน้อยมาก ดังนั้นเมล็ดจำเป็นต้องได้รับปัจจัยบางอย่างที่เหมาะสมจึงจะงอกได้ดังต่อไปนี้

1. น้ำหรือความชื้น

น้ำหรือความชื้น เมื่อเมล็ดได้รับน้ำ เปลือกหุ้มเมล็ดจะอ่อนตัวลง ทำให้น้ำและออกซิเจนผ่านเข้าไปในเมล็ดได้มากขึ้น เมล็ดจะดูดน้ำเข้าไปทำให้เมล็ดพองตัวขยายขนาดและมีน้ำหนักเพิ่มขึ้น น้ำจะเป็นตัวกระตุ้นปฏิกิริยาทางชีวเคมีต่างๆ ภายในเมล็ดมีการกระตุ้นการสร้างเอนไซม์เพื่อย่อยสลายสารอาหารที่สะสมในเมล็ด เอนไซม์ที่เกิดขึ้นในเมล็ด



น้ำหรือความชื้น



คุณชัยยันต์ อินทสโร

“Veggie Dojo”

ปล่อยสูตรเด็ด!

แซ่ บ่ม 12-12 จำง่าย เมล็ดงอกชัวร์!

มุ่งเข้าตลาดนัดสี่ข้าว

เผยประวัติฟาร์มต้นอ่อน “Veggie Dojo”

“เอาใจใส่เหมือนเป็นน้อง ลูก ถ้าไม่ลืมเขา เขาก็จะไม่ลืมเรา ให้ผลผลิตกับเรา ฟังพาท้ายซึ่งกันและกัน เปิดเพลงให้ฟังบ้าง เสียงดนตรีมีผลกับการเจริญเติบโตของต้นอ่อนครับ”

คำกล่าวของ **คุณชัยยันต์ อินทสโร** เจ้าของฟาร์ม “Veggie Dojo” ฟาร์มต้นอ่อนจากจังหวัดสงขลา อาจจะเป็นจริงดังว่า เพราะแค่เสียงเพลง

“ชัยยันต์ อินทสโร เจ้าของฟาร์ม ‘Veggie Dojo’ ฟาร์มเพาะต้นอ่อนจากแดนใต้ เพาะเมล็ดงอกทุกชนิดที่นิยม เอาใจทุกกลุ่มลูกค้า อยากได้แบบสดถึงที่ จัดได้ แค่ว่าในตระกร้าบนจัน ลูกค้าซื้อไปตัดเอง สด ใหม่แน่นอน พร้อมเผยแนวทางการเพาะต้นอ่อนด้วยสูตรเด็ดแซ่ 12 บ่ม 12 ซม. จำง่าย แต่ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ เมล็ดงอกชัวร์ ไม่พลาด มุ่งเข้าตลาดนัดสี่ข้าว”

หวานจังหวะสบายๆ แวะเข้าโสตประสาทของคนฟังยังเคลิบเคลิ้ม เดินดูแลรดน้ำจนทั่วโรงเรือนคนฟังก็สดใส ต้นอ่อนก็สดชื่นโตไวผิดหูผิดตา เท่านั้นยังไม่พอเจ้าตัวยังมีเทคนิคการเพาะต้นอ่อนอีกเพียบ ที่พร้อมมาเผยแบบไม่มีกั๊ก โดยเริ่มเล่าย้อนความหลังว่า หลังจากที่คุณชัยยันต์จบด้านการเกษตรก็ได้เข้าทำงานวิจัยสายพันธุ์กุ้งอยู่หลายปี ทว่ามนุษย์เงิน





1.ขลิบบริเวณขอบแดง



2.แช่ 12 ชม.



3.หน่อเหรี้งงกำลังโต

การเพาะหน่อเหรี้งง

- 1.ขลิบบริเวณขอบแดง
- 2.แช่น้ำ 12 ชั่วโมง
- 3.แช่น้ำช่วงเช้า 40 นาที
- 4.แช่น้ำช่วงเย็น 40 นาที
- 5.รวมเวลาทั้งหมด 4 วัน นำมารับประทานได้



4.หน่อเหรี้งงพร้อมรับประทาน

การเพาะต้นอ่อนกระเจี๊ยบแดง

สูตรเพาะ...ล้าง แช่ ป่ม 12-12

- 1.นำเมล็ดล้าง 1 น้ำ
- 2.แช่น้ำอุ่น 12 ชั่วโมง
- 3.ป่ม 12 ชั่วโมง
- 4.เตรียมดิน 150 กรัมต่อถาดเพาะกล้าข้าว
- 5.โรยเมล็ด
- 6.รดน้ำ
- 7.กลบด้วยขุยมะพร้าวหรือดินแบบในข้อที่ 4
- 8.นำฟิวเจอร์บอร์ดครอบไว้
- 9.รดน้ำ เป็นเวลา ช่วงเช้าและเย็น หรือตามสภาพอากาศ
- 10.รวมเวลาทั้งหมด 7 วัน ตัดมารับประทานหรือจำหน่ายได้



ภาพจากไร่ลุงท้อป



ภาพจากไร่ลุงท้อป

บรรณานุกรม

จันทร์หา อุสุวรรณ. หลากวิธีเพาะถั่วงอกปลอดสาร. สมุทรสาคร : นาคาอินเตอร์มีเดีย, 2556.
คณาจารย์ภาควิชาพืชไร่. พืชเศรษฐกิจ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2542.
คณาจารย์ภาควิชาพืชไร่. การปลูกพืชไร่. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, มปป.
เบญจา ขวัญเย็น. หลักการปลูกพืชไร่. กรุงเทพฯ : สำนักวิจัยและพัฒนาอาชีพศึกษา 5, 2542.
พัชรี สำโรงเย็น. การเพาะเมล็ดถั่วงอกเพื่อสุขภาพ. สมุทรสาคร : นาคาอินเตอร์มีเดีย, 2558.
อารีย์ โอปอ้อมรัก (พญ.). ต้นตระกูลถั่ว. ชลบุรี : สำนักพิมพ์ยอดมัลลา, มปป.
ภาพประกอบบางส่วนในเล่ม by NAPHAT

