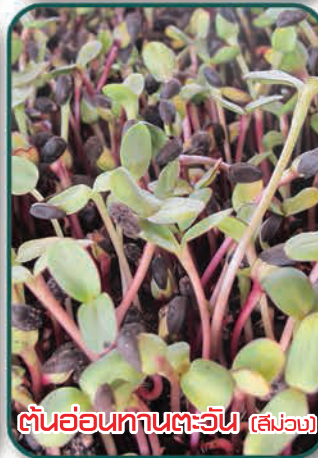


เมล็ดงอก

เพื่อสุขภาพ ทำเงิน



ชวนเพาะสารพัดเมล็ดงอก 7 วัน คินดี มีรอย

- “ต้นอ่อนทานตะวัน” เมนูฮิตของคนรักสุขภาพ
- “ทานตะวันต้นม่วง” คุณค่าอาหารสูง ต้นทุนต่ำ
- “โควาระ” อร่อยซ่า หมดปัญหาเจ็บไต
- “บวบอก” แะปั่นดื่มวันละช้อน ลวยไล ไร้ที่ต้
- “อัลฟาฟ่า” คินสด เพิ่มพลัษ ต้านทานโรคดีเลิศ
- “รวยด้วยโต้วเหมียว” คินดี มีประโยชน์ บายค่าโรหลายเท่าตัว





อรรณ สอนศิริ

พาร์ม “ต้นอ่อนทานตะวัน” ใกล้กรุง
ที่ “บ้านแก้วฟาร์ม” จ.นนทบุรี

A6

“อรรณ สอนศิริ เกษตรกรสวนผักย่านบางกรวย ทดลองเพาะต้นอ่อนทานตะวัน ตามเสียงเรียกร้องของลูกค้า ก่อนขายดิบขายดี ขายได้แม้กระทั่งเมล็ด เลยตัดสินใจออกจากงานประจำมาตั้งหลักจับธุรกิจเมล็ดงอกแบบเต็มตัว เพาะเมล็ดสับการบ่มเมล็ดทานตะวัน ให้ออกรากเร็วขึ้น โดยใช้ถุงพลาสติกตากแดด พร้อมอีกสารพัดเทคนิคการเพาะต้นอ่อนทานตะวันที่ไม่ควรพลาด”



สุพรรณ สุวรรณเกสร

ส่ง “เมล็ดถั่วลิ้นเตา” เพาะเป็นต้นอ่อนถั่วเหมียว
ราคาดีแถมสรรพคุณล้น

A14

“สุพรรณ สุวรรณเกสร เกสร สาวแบงก์ผู้หลงใหลการรับประทานต้นอ่อนทานตะวัน เมื่อมีลูกค้าจึงไม่รีรอ เริ่มเพาะต้นอ่อนทานตะวันขายเป็นอาชีพเสริม ช่องทางไปได้สวยขายเมล็ดงอกอีกสารพัดชนิดตามที่ลูกค้าต้องการ ก่อนทนเสียงเรียกร้องไม่ไหวขยายฐานลูกค้าด้วยต้นอ่อนถั่วเหมียว จนกระทั่งดีเกินคาด จึงขอมอบเคล็ดลับการเพาะต้นอ่อนถั่วเหมียวแบบเห็นผล 100%”



บุกแหล่งเพาะต้นอ่อนโควาระ

จาก **“เมล็ดหัวไชเท้า”** ขึ้นดี
ที่ **“ไร่ สท.เก๋” จ.สระบุรี**

74

“พินณิชิตา ดำณดี
เจ้า ของ ไร่ สท.เก๋ ผู้บุกเบิก
วิสาหกิจชุมชนฯ ศูนย์เรียนรู้พืช
จอกไร่ สารพืช จ.สระบุรี เริ่มต้น
เพาะต้นอ่อนทานตะวันจนเชี่ยวชาญ
ก่อนนำสารพัดเมล็ดงอกมาเพาะ
เป็นต้นอ่อน สร้างรายได้เสริมให้
กับชุมชน แนวเมล็ดหัวไชเท้า เพาะ
เป็นต้นอ่อนโควาระ รสขำ เพ็ดนิดๆ
คุณประโยชน์เพียบ เหมาะนำมาปรุง
เป็นอาหาร เช่น ต้มจืด แกงส้ม
ทานสดได้เล็กน้อยเพราะมีกลิ่นฉุน
พร้อมเผยแพร่เทคนิคการเพาะต้นอ่อน
โควาระแบบหมดเปลือก”



พิทยา เจนวิพากษ์
แนวเพาะ **“ถั่วงอก”** ปลอดสาร
ไม่ต้องใช้กระสอบก็งอกได้ดี
อร่อย หวาน มัน กรอบ

“พิทยา เจนวิพากษ์
เจ้าของธุรกิจเพาะถั่วงอก
ปลอดสารพิษ ภายใต้แบรนด์
‘พรหมของลูก’ จุดยืนชัดเจน
ไม่ใช้สารเคมีใดๆ ในการเพาะ
ถั่วงอก แม้จะเพาะยาก เน่า
บ้าง เสียบ้าง แต่มีวิธีแก้
พร้อมเผยแพร่วิธีการเพาะถั่วงอก
จอกดีกราก แบบไม่ต้องใช้
กระสอบให้ยุ่งยาก ตัดง่าย
ทำความสะอาดสบาย หาง
ไกลซื้อโรคร”

80



**เขาใจคนรักสุขภาพด้วย
“ต้นอ่อนข้าวสาลี”
พร้อมเปิดตลาดใหม่สำหรับคนรักสัตว์**

“วิจิตร วารินทร์ศิริ-กุล เจ้าของธุรกิจฟาร์มไส้เดือน และผู้จำหน่ายชุดปลูกต้นอ่อนข้าวสาลี ที่ในวันนี้ใช้ประโยชน์ได้มากกว่าแค่เป็นเครื่องดื่มสำหรับคนรักสุขภาพ แต่ยังมุ่งสู่สัตว์เลี้ยงที่คุณรัก เพราะง่าย ใช้เวลาไม่เกิน 7 วัน หรือเมื่อต้นสูง 5-6 นิ้ว ตักมาคั้นน้ำดื่มวันละ 1 ช้อนทุกเช้า ร่างกายแข็งแรง พร้อมเผยแพร่เทคนิคการเพาะตั้งแต่ขั้นตอนแรกจนจบแบบเข้าใจง่าย”

86



พลชณัญญ์ บุญยศิริกุล

**ทำให้อลัง! เพราะ “เมล็ดอัลฟาฟ่า”
กินสดต้นอ่อนเพิ่มพลังงานต้านโรคได้ดีเลิศ**

“พลชณัญญ์ บุญยศิริ-กุล แห่ง ‘บ้านไร่ปลายฝัน’ บ้านหลังน้อยที่มาพร้อมกับเมล็ดงอกสารพัด อากิ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดถั่วลิสง เมล็ดถั่วเขียว เมล็ดข้าวสาลี เมล็ดอัลฟาฟ่า ฯลฯ จัดสรรมาเพื่อคนรักสุขภาพ โดยเฉพาะ และภูมิใจเสนอเมล็ดอัลฟาฟ่าเพาะกินต้นอ่อน ซึ่งเป็นช่วงที่ระเบิดคุณค่าทางอาหารได้เต็มที่ อร่อยล้ำ ร่างกายได้รับประโยชน์เพียบ วิธีเพาะก็แสนง่าย มีโหล น้ำผ้าตาข่ายแบบที่ เมล็ดพันธุ์ จบ...”

91



ตามไปดู...

โรงแรม Healthy กลางกรุง

เพาะ “เมล็ดงา” กินต้นอ่อน
คุณค่าทางอาหารที่คุณคู่ควร

97

“ปรารถนา เลิศสุกานนท์
ทายาทโรงแรมบ้านสบสาย ย่านลาด
พร้าว โรงแรมหรูกลางใจเมืองที่
ผูกใจดีกับแนวอนุรักษ์ธรรมชาติ
ขึ้น จัดดาฟักปลูกผักไฮโดรโปนิก
เอง เสริมให้ลูกค้า เหลือยังขายได้
อีก ต่อยอดแนวคิดดีด้วยการนำ
สารพัดเมล็ดงาออกมาจำหน่าย อาทิ
เมล็ดทานตะวัน เมล็ดถั่วลิสง (โต
วเหมี่ยว) เมล็ดงาขาว เมล็ดหัวไช
เท้า (โควาระ) ฯลฯ พร้อมชู ‘จา
งอก’ เพาะกินต้นอ่อน คุณค่าทาง
อาหารสูง บินผสมกับต้นอ่อนข้าว
สาลี ที่มวันละ 1 ซีก สวย ใส่
สมบุญมีแบบ”



“แบบ แบบ ฟาร์ม” เนะของดี!

ใช้เมล็ดทานตะวันพันธุ์สังเคราะห์ ลดต้นทุนได้อื้อ
เพาะเป็นต้นอ่อน(ลำต้นสีม่วง) สรรพคุณเพียบ

103

“นางณภิส ทาตะเกษม
เจ้าของ ‘แบบ แบบ ฟาร์ม’ ฟาร์ม
เพาะต้นอ่อนทานตะวัน ที่ปมเพาะ
วิชามากว่า 5 ปี ก่อนเสาะหา
แนวทางลดต้นทุนการผลิตด้วย
การนำเมล็ดทานตะวันพันธุ์สังเคราะห์
ของไทยมาใช้ ชื่อเมล็ดก็ถูก จะ
ขยายพันธุ์เองก็ได้ แต่มิประโยชน์
มากกว่าแบบเก่า ลำต้นสีม่วงอม
เขียวที่ว่าแปลก น่ากลัว แต่นั่น
แหละ! มีสารสำคัญ ช่วยต้าน
อนุมูลอิสระ ล้างสารพิษในกระเพาะ
อาหาร ปลูกก็ง่ายแสนง่ายเหมือน
ต้นอ่อนทานตะวันทั่วไป”

อรรณ สอนศิริ

ฟาร์มฟาร์ม

“ต้นอ่อนทานตะวัน” ไกลกรุง
ที่ “บ้านถั่วฟาร์ม” จ.นนทบุรี

คุณอรรณ สอนศิริ

“อรรณ สอนศิริ เกษตรกรสวนพืชมัยบางกรวย ทดลองเพาะต้นอ่อนทานตะวันตามเสียงเรียกร้องของลูกค้า ก่อนขายดิบขายดี ขายได้แม้กระทั่งเมล็ดเลยตัดสินใจออกจากงานประจำมาตั้งหลักจับธุรกิจเมล็ดงอกแบบเต็มตัว เพาะเมล็ดลิบการปมเมล็ดทานตะวันให้ออกรากเร็วขึ้น โดยใช้ถุงพลาสติกตากแดด พร้อมอีกสารพัดเทคนิคการเพาะต้นอ่อนทานตะวันที่ไม่ควรพลาด”

จับเข้าค่ายอดีต...เกษตรกรฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน

ใครที่ได้เดินทางไปจังหวัดสระบุรี ลพบุรี ในช่วงต้นปี เชื่อว่าต้องตื่นตาตื่นใจกับทุ่งทานตะวันที่เบ่งบานรับแสงอรุณ สวยงามเหลือจะร่วมกันแทบทุกพื้นที่ และนอกเหนือจากความสวยงามที่เกิดขึ้นแล้วนั้น ยังสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรในจังหวัดเป็นอย่างมากอีกด้วย เมล็ดทานตะวันหลากหลายขนาดถูกทยอยเก็บเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ในหลายๆ ด้าน ที่เห็นเด่นชัดนั้นคือการนำไปผลิตเป็นน้ำมันและเป็นอาหารนก นอกจากนี้ เกษตรกรก็จะนำส่วนที่เก็บสดๆ ใหม่นี้ได้ขนาดมาเพาะเป็นต้นอ่อนทานตะวัน ให้เราได้รับประทานกันอย่างเอร็ดอร่อยแถมสุขภาพดีอีกด้วย แต่ถ้าใครอยากรับประทานต้นอ่อนทานตะวัน หากกลับไม่มีเวลาไปไกลถึงสระบุรีหรือลพบุรี ไกลๆ กรุงเทพฯ อย่างจังหวัดนนทบุรีก็มีไฮลโคมและลิ้มลองรสชาติกันแล้วที่ “บ้านถั่วฟาร์ม”



โรงเรือนไว้สำหรับเพาะต้นอ่อนทานตะวัน
มาอาบแดด

โดยมี คุณอรรณ สอนศิริ หรือคุณมด เจ้าของฟาร์มคนเก่งคอยให้บริการอยู่อย่างเป็นกันเอง โดยเจ้าตัวบอกกับเราว่า เพิ่งเริ่มเพาะต้นอ่อนทานตะวันจำหน่ายได้ประมาณ 1 ปี ซึ่งก่อนหน้านี้ครอบครัวเป็นเกษตรกรปลูกผักจำหน่ายที่ปากคลองตลาดอยู่แล้ว และมีลูกค้าเข้ามาถามหาขอซื้อต้นอ่อนทานตะวันที่ร้านอยู่บ่อยครั้ง นานเข้ากระแสเรื่องต้นอ่อนก็เพิ่มขึ้นทำให้เกิดความสนใจอยากเพาะจำหน่ายดูบ้าง แต่ตนเองยังทำงานประจำอยู่พอได้ลงมือมาจับต้นอ่อนอย่างจริงจังก็ออกจากงานประจำ มาดูแลตรงนี้แบบเต็มตัว ส่วนผักก็ยังมีจำหน่ายอยู่เช่นเดิมแถมพ่วงต้นอ่อนงอกเข้าไปด้วย



ต้นอ่อนทานตะวันจากบ้านถั่วฟาร์ม

และก็ไม่น่าเชื่อว่ากระแสตอบรับจะดีเกินคาด มีลูกค้าสนใจเป็นจำนวนมาก จากที่เคยจำหน่ายแค่ต้นอ่อนทานตะวัน ก็เพิ่มต้นอ่อนโถ้วเหี่ยวเข้ามาช่วยเสริมทัพ ทำตลาดมากขึ้น เปิดเพจร้านขึ้นภายใต้ชื่อ “ต้นอ่อนทานตะวันบ้านถั่วฟาร์ม” เปิดตลาดให้กลุ่มลูกค้าออนไลน์ได้เข้ามาเลือกซื้อได้อย่างเต็มอ้อม ซึ่งส่วนใหญ่ลูกค้าในส่วนนี้จะสั่งเมล็ดพันธุ์ไปเพาะเอง ส่วนต้นอ่อนจะเป็นลูกค้าที่มาซื้อที่ปากคลองตลาดนั่นเอง

อาหารเกิดจากต้นอ่อนทานตะวัน

คุณหมอบอกว่า ที่ฟาร์มของตนเองจะใช้เมล็ดทานตะวันพันธุ์แปซิฟิก จัมโบ้ (เมล็ดดำ) ลักษณะต้นอ้วน ใหญ่ หากรับประทานทานสดจะเหนียวเล็กน้อย และพันธุ์อาดูเอล (เมล็ดลาย) ลักษณะต้นเล็ก กรอบกว่า เวลารับประทานจะกรอบร่อยกว่า ดังนั้น จึงทำให้ต้องเพาะไว้ 2 พันธุ์ พร้อมให้เหตุผลว่า



ลักษณะโรงเรือนเพาะต้นอ่อนงอก

“เราต้องเพาะไว้ทั้ง 2 พันธุ์ เพราะถ้าเป็นลูกค้าที่ซื้อไปใช้ในร้านอาหาร เช่น ร้านข้าวต้ม ร้านอาหารจีน มักนิยมนำไปผัด จะเลือกพันธุ์เมล็ดดำ เพราะเวลาผัดจะเหลืองผักให้เห็นเป็น



ขึ้นเป็นอันมากกว่า แต่ถ้าลูกค้าที่ซื้อไปทานกับสลัด หรือทานสดจิ้มกับน้ำพริกก็จะเลือกซื้อต้นอ่อนทานตะวันพันธุ์อาดูเอล (เมล็ดลลาย) เพราะกรอบกว่า ซึ่งเราจะต้องเป็นคนเลือกให้ลูกค้าจะได้นำไปใช้ประโยชน์ได้ถูกประเภท

“เพราะจริงๆ ต้นอ่อนทานตะวันนำไปปรุงอาหารได้หลายอย่างมาก ทั้งผัด ยำ สลัด หรือจะรับประทานสดก็ยังได้ เพราะมีความกรอบอร่อย ไม่เหม็นเขียว มีประโยชน์มากมาย อย่างเช่น มีวิตามิน A C E ธาตุเหล็ก โอเมก้า แต่แค่เลือกพันธุ์ให้เหมาะกับการนำไปปรุงอาหารแต่ละชนิด ก็จะได้อาหารที่อร่อยถูกปากค่ะ”



ต้นอ่อนทานตะวันอายุ 7 วัน พร้อมตัด

ทำอย่างไรเมื่อเมล็ดงอก...ไม่ออก

คุณมดเพิ่มเติมอีกว่า โดยปกติการนำเมล็ดมาเพาะเป็นต้นอ่อนจะต้องเลือกเมล็ดที่เป็นแม่พันธุ์เก็บใหม่ ไม่เก็บไว้นานจนแก่ อย่างเช่นเมล็ดทานตะวันถ้าไม่ได้อยู่ในห้องกักอุณหภูมิไม่ควรเก็บไว้เกิน 6 เดือน ถั่วเหลืองไม่เกิน 3 เดือน เมล็ดถั่วลิสงไม่เกิน 6 เดือน ถ้านำเมล็ดที่แก่อายุเก็บนานมาเพาะจะทำให้อัตราการงอกน้อยลงเรื่อยๆ

สังเกตได้จากเมล็ดทานตะวันช่วงปลายปีราคาจะสูง อย่างเช่นเมล็ดทานตะวันช่วงในฤดูจะขายอยู่ที่ 40-100 บาท แต่หลังเดือนกรกฎาคมจะอยู่ที่ประมาณ 120-180 บาท นอกจากนี้ หากเป็นการยากที่จะทราบได้ว่าเมล็ดใหม่จริงหรือไม่ อาจสังเกตจากกลิ่นและไม่ควรมีมอด หรือเลือกจากแหล่งที่เชื่อถือได้ อย่างที่ฟาร์มของคุณมดจะไปรับจากเกษตรกรที่จังหวัดลพบุรีโดยตรง ซึ่งมั่นใจได้ว่าใหม่แะกล่องแน่นอน

เตรียมตัวก่อนลงสนามเพาะต้นอ่อนทานตะวัน

หลักการเพาะต้นอ่อนทานตะวันนั้น คุณมดแอบเผยว่าไม่ใช่เรื่องยากแต่ก็ไม่ง่ายถ้าคนเพาะใส่ใจ คือเมล็ดควรเป็นเมล็ดใหม่ ดินไม่แห้งและไม่แฉะเกินไป อย่างต้นอ่อนทานตะวันจะไม่ชอบน้ำแฉะหรือน้ำไม่ขัง ส่วนหน้าฝนให้ดูแลเรื่องเชื้อราที่จะมากับอากาศและวัสดุเพาะ ดังนั้น คนเพาะต้องใส่ใจเป็นพิเศษทุกขั้นตอนดังนี้

การเตรียมเมล็ด นำเมล็ดทานตะวันล้างฝุ่นและดินออก นำไปแช่น้ำอย่างน้อย 12 ชั่วโมงขึ้นไป (1 คืน) จากนั้นนำมาบ่มให้รากงอกออกมาเล็กน้อยจึงนำไปเพาะได้ ซึ่งวิธีการบ่มโดยทั่วไปจะใช้ผ้าห่อหมักทิ้งไว้ แต่ถ้าให้การงอกออกมาเร็วขึ้น อาจใช้ถุงพลาสติกใส่เมล็ดงอกลงไป ผูกปาก แล้วนำไปตากแดดประมาณครึ่งวัน เนื่องจากถุงไม่มีรูระบาย อากาศก็จะอบอยู่ในถุงพลาสติก เมื่อนำไปตากแดดก็จะช่วยเร่งให้รากงอกออกมาเร็วขึ้น



รวบต้นอ่อนแล้วใช้มีดตัดได้เลย



การเตรียมภาชนะและวัสดุเพาะ การเลือกภาชนะมาเพาะต้นอ่อน ควรคำนึงถึงความสะดวกในการดูแลและการตัด ส่วนใหญ่จะเลือกใช้ตะกร้าที่มีขายใบละ 20 บาท ขอบสูง ซึ่งจะเปลี่ยนดินเพราะต้องใส่ดินเยอะ และยากในการตัดต้นอ่อน รวมถึงด้านข้างของตะกร้าจะมีรู ถ้าหากดูแลไม่ดี แสงเข้าด้านข้างได้ก็ทำให้ต้นอ่อนสูงไม่เท่ากัน หรือถ้าอยากทดลองเพาะ อาจใช้ตะกร้า กล่อง หรือกระป๋อง เป็นต้น ทดลองเพาะดูก่อนได้

แต่ถ้าทำเชิงการค้า คุณหมดแนะนำให้ใช้ถาดเพาะกล้าข้าว ขนาด 60x30 นิ้ว (ขอบเตี้ย) ราคาอยู่ที่ประมาณถาดละ 30 บาท เวลาตัดต้นอ่อนจะง่ายกว่า และมีรูระบายที่ก้นถาดอยู่แล้ว ไม่ต้องยุ่งยากในการหากระดาดขมารองกันตะกร้า ทำความสะอาดง่าย ทนทานกว่าตะกร้า ส่วนวัสดุ

ตัดแล้วไม่ต้องล้างก็สะอาด

เพาะ สามารถใช้ได้หลากหลาย แล้วแต่จะหาได้ เช่น ชี๊เจ้าดำ หรือก้อนเชื้อเห็ดเก๋านำมาทุบให้ละเอียดนำไปใช้ได้เลย เป็นต้น ส่วนที่นี้จะใช้ขุยมะพร้าวผสมดินถุง อัตราส่วน 3:1

เคล็ดลับการเพาะต้นอ่อนทานตะวัน

การเพาะและดูแลรักษา นำวัสดุปลูกที่ผสมแล้วเทใส่ถาด ใช้เมล็ดพันธุ์ประมาณ 1-1.5 ชีด (ขึ้นอยู่กับขนาดเมล็ด) โรยบางๆ ให้ทั่วถาดอย่าให้ซ้อนทับกัน กลบดินทับบางๆ แล้วรดน้ำตาม นำถาดอีกใบหรือกระสอบ ผ้า แล้วแต่สะดวกเอามาปิดไว้เพื่อพรางแสง เพราะถ้าโดนแสงไม่สม่ำเสมอต้นอ่อนจะโตไม่เท่ากัน ปิดไว้ประมาณ 3 วัน ต้นอ่อนจะเป็นสีเหลืองแล้วจะ

ค่อยๆ กลายเป็นสีเขียวในที่สุด ระหว่างนั้นรดน้ำเช้า-เย็น วันละ 2 ครั้ง ถ้าเป็นช่วงฤดูฝนรดวันละ 1 ครั้ง ด้วยสายยางหัวปรับระดับได้ แต่ให้เลือกใช้แบบฝอยธรรมดา ลักษณะเหมือนฝักบัวอาบน้ำ ช่วงนี้อาจทำความสะอาดเก็บเมล็ดที่ติดอยู่ออกด้วยก็ได้

การเก็บเกี่ยว อายุเก็บเกี่ยวของต้นอ่อนทานตะวันจะอยู่ที่ประมาณ 7 วัน สามารถตัดมารับประทานได้ โดยใช้มือรวบต้นอ่อนทานตะวันแล้วใช้มีดตัดเตอร์ปาดบริเวณโคนลำต้นไล่ไปเรื่อยๆ จนหมดเถาด จากนั้นเก็บเมล็ดที่ยังมีติดอยู่ออก อาจล้างหรือไม่ล้างก็ได้ แต่เนื่องจากที่บ้านถั่วฟาร์มเป็นร้านขายส่ง และทำความสะอาดอยู่ตลอดการเพาะอยู่แล้วจึงไม่ล้าง เนื่องจากเวลานำไปจำหน่ายจะฉ่ำน้ำทำให้อยู่ได้ไม่นาน

เมล็ดพันธุ์ 1 กิโลกรัม จะเก็บต้นอ่อนได้ประมาณ 5-10 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับการดูแลความสมบูรณ์ของเมล็ด และอายุการตัด เช่น ถ้าตัดตอนครบอายุตัด 7 วันเต็ม ความสูงจะเพิ่มขึ้น น้ำหนักก็จะเพิ่มขึ้นตามไปด้วย แต่อย่าง

ที่ฟาร์มของคุณมดจะตัดวันที่ 5 เพราะอย่างที่ทราบไปแล้วว่าเป็นร้านของส่ง จึงต้องเผื่อวันให้ต้นอ่อนได้แข็งแรงพอจนกว่าจะถึงผู้บริโภค ดังนั้น ถ้าเพาะเพื่อจำหน่ายโดยเฉพาะขายส่ง ควรตัดประมาณวันที่ 5 เพราะหลังจากนั้นจะเริ่มโรยซ้ำ และเนา ซึ่งหลังจากตัดมาแล้วถ้าใส่ตู้เย็นไว้จะอยู่ได้อีกประมาณ 1 สัปดาห์ แต่ถ้าไม่ได้แช่เย็นจะอยู่ได้ไม่เกิน 1 วัน ก็จะเริ่มเหี่ยว อาจนำผ้าขาวบางชุบน้ำคลุมไว้ หรือปิดซิลลีนีท จะช่วยยืดอายุได้อีก 2-3 วัน

โรงเรือนช่วยเรื่องโรคและแมลง

คุณมดเสริมเรื่องโรงเรือนเพาะต้นอ่อนว่า หลักๆ คือให้อากาศถ่ายเทได้ ไม่อบอ้าว เพราะอาจจะทำให้ต้นอ่อนเน่าได้ แสงแดดส่องรำไร ถ้าโดนแดดจัดจะทำให้ใบสีและแก่เร็ว



เมล็ดทานตะวันสีดำ



วัสดุเพาะ ขุยมะพร้าวผสมดินถุง
อัตราส่วน 3 ต่อ 1



ต้นอ่อนทานตะวันที่ยังไม่ได้รับแสง

เวลารับประทานจะเหม็นเขียว หลังคาไม่ควรโดนฝนโดยตรง เพราะอาจจะทำให้เน่าและตายได้ ส่วนด้านข้างให้หาซาแรนหรือผ้าใบพรางคลุมแสง และที่สำคัญคือปิดไม่ให้นกและหนูเข้ามากินเมล็ดและต้นอ่อนได้ ซึ่งแก้ปัญหาได้อีกทางหนึ่งคือให้นำถาดอีกใบมาคลุมไว้

นอกจากนี้ที่นี้จะมีโรงเรือนเล็กๆ ไว้สำหรับนำต้นอ่อนทานตะวันไปอาบแดดอ่อนๆ ก่อนตัดส่งจำหน่ายประมาณครึ่งวัน เพื่อสร้างคลอโรฟิลล์และให้ใบเป็นสีเขียว ต้นก็จะแข็งแรงอยู่ได้นาน

ขายส่ง...ขายถูก...แต่กำไรก็ยังดี

ก่อนจบบทสนทนา คุณมดฝากว่า ปัจจุบันมีคนเพาะต้นอ่อนจำหน่ายจำนวนมาก รวมถึงเพาะรับประทานเองก็ไม่น้อย ดังนั้น ใครที่อยากจะเพาะจำหน่าย ควรศึกษาตลาดแถวบ้านก่อนว่ามีคนเพาะมากน้อยขนาดไหน ถ้ายัง

ไม่มีใครทำหรือทำน้อย ก็ค่อยเข้าสู่กระบวนการเพาะได้ ถ้าทุกอย่างไปได้สวยตามเป้าที่วางไว้แล้วอนาคตก็จะดีเอง

อย่างเช่นคุณมดที่ทุกวันนี้ทำงานแทบไม่ทัน เพราะต้องดูแลหลายอย่าง ทั้งจำหน่ายต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนโถ้วเหมียว ราคา กิโลกรัมละ 100 บาท และแพ็คเกจ 2 ซีด 20 บาท ส่วนเมล็ดพันธุ์ก็มีจำหน่ายทั้งเมล็ดทานตะวัน เมล็ดถั่วลิสง เมล็ดข้าวสาลี ซึ่งมีทั้งเข้ามาซื้อที่ฟาร์ม ซื้อผ่านเว็บเพจ และไปซื้อที่ปากคลองตลาดเองด้วย แต่เธอก็ยังยืนยันว่า... มีความสุขที่ได้อยู่กับธรรมชาติอันบริสุทธิ์ ไร้สารพิษ ปลอดภัยทั้งตัวเองและลูกค้าของเธอ

สนใจติดต่อสอบถามได้ที่ “คุณอรรวรรณ สอนศิริ” บ้านถั่วฟาร์ม เลขที่ 7/2 หมู่ 3 ตำบลปลายบาง อำเภอบางกรวย จังหวัดนนทบุรี 11130 โทร.08-4451-4345 เฟซบุ๊ก : เสรีชค่าว่า “ต้นอ่อนทานตะวัน บ้านถั่วฟาร์ม”