

สารพัน

▶ บรรณาธิการ : อภิชาติ ศรีสอาด
▶ เรียบเรียง : พันธ์ สำโรงเย็น

เมล็ดงอก

คนเมือง

เล่ม 2

สร้างรายได้..ในพื้นที่จำกัด..ทุกมุมบ้าน



- “โรลอุทูป”...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

“โรตุงท็อป”

ต่อ ยอดอาหารจานโปรด

สู่ผู้ขายเมล็ดพันธุ์

และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก



คุณจิวิลันธุ์ ทรงจิตการุณย์

A13

K.JEAB

แบรนด์แรกของไทย

ส่งต้นอ่อนทานตะวันเข้าห้างใหญ่

ด้วยเทคนิคเทพ





คุณวรพล กล้าเอม

A19

“ตู้เล็กฟาร์ม ต้นอ่อนทานตะวัน”

แนะนำ! ใช้ตะกร้าบ่มเมล็ดแทนฟาร์ม

ป้องกันโรค จัดการง่าย

.....



คุณทัศนีย์พร อุปพงษ์

18

“ฟาร์มเกษตรมิ่งเมือง” ตลาดแจ้ง!

ส่งนวัตกรรมต้นอ่อน

แปรรูปเกลียวอร์รี่

.....





คุณวันชาติ คำรามบุญลือ

39

อเมซิ่ง! ฟาร์ม “Namo Organic”

ไม่บ่มเมล็ดแต่งอก 100%

ไม่ใช้ถาดมีรูแต่ใช้เชือก

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 เมล็ดงอกชัวร์!

มุ่งเข้าตลาดนัดสีเขียว

.....



คุณพรเทพ วิวัฒน์อัศวิน

103

ชวนเพาะถั่วงอก

ออร์แกนิกทำเงิน

แบบง่าย สดใหม่ ไม่พอกขาว

ที่ “ฟาร์มงอกเจย”

.....





คุณโอภาส หรดี

“ไร่ลุงท๊อบ”

ต่อยอดอาหารจากโปรด

สู่ฟู้บายเมล็ดพันธุ์

และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก



PHOTO BY NAPHA

ตามติดชีวิตเชฟสู่ธุรกิจเมล็ดงอก

เรียกว่ากระแสนี้แรงดีไม่มีตกจริงๆ

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

โดย **คุณท๊อบ-โอภาส หรดี** เกษตรกรหนุ่มไฟแรง เจ้าของไร่ลุงท๊อบผู้หลงใหลรสชาติของต้นอ่อนทานตะวัน

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

เมื่อดงอกคนเมือง เล่ม 2

อภิชาติ ศรีสอาด, พชร ลำโรงเย็น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

อภิชาติ ศรีสอาด, พชร ลำโรงเย็น

เมื่อดงอกคนเมือง 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 :
(ทนายความ)

สมนึก พุ่มไฉยา

ผู้จัดการทั่วไป :

วิลาวรรณ ปิยะปราโมทย์

หัวหน้าส่วนหนังสือ

เฉพาะกิจเชิงเกษตร :

อัมพา คำวงษา

กองบรรณาธิการ :

สุธารินัย เจริญรุ่งโรจน์ฤดี, วิจิต ใจมล, มณี เมมี,
กฤษณ์ ชวบนวม, ณัฐฐาญามนต์ ดินรมรัมย์,
จันทรา อุสุวรรณ

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 ทำให้มีส่วแบ่งพื้นที่ทางการตลาดมากขึ้น ราคาเริ่มลดลง ต่อมาจึงมีการเพาะตัวเหี่ยว (เมล็ดถั่วลิสง) และไควาระ (เมล็ดหัวไชเท้า) เพื่อเพิ่มช่องทางการตลาดแต่ก็ยังไม่เท่าต้นอ่อนทานตะวัน เกษตรกรส่วนใหญ่จึงไม่เพาะพืชชนิดอื่นเป็นสต็อก นอกเสียจากว่าจะมีลูกค้าสั่งเข้ามา ดังนั้น จึงทำให้เกิดเป็นหนังสือ “เมล็ดงอกคนเมือง เล่ม 2” ขึ้น

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

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

ผู้เรียบเรียง
พัชรี 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

- “ไร่ลุงท๊อป” ต่อยอดอาหารจานโปรโต สู้ผู้ขายเมล็ดพันธุ์และต้นอ่อนทานตะวันออร์แกนิก.....	A6
- K.JEAB แบรินด์แรกของไทย ส่งต้นอ่อนทานตะวันเข้าห้างใหญ่ด้วยเทคนิคเทพ.....	A13
- “ดีเล็กฟาร์มต้นอ่อนทานตะวัน” เนะ! ใช้ตะกร้าบ่มเมล็ดแทนผ้า ป้องกันโรค จัดการง่าย.....	A19
- “ฟาร์มเกษตรมิ่งเมือง” ตลาดเจ๋ง! ส่งนวัตกรรมต้นอ่อนแปรรูปเดลิเวอรี่.....	18
- อเมซิ่ง! ฟาร์ม “Namo Organic” ไม่บ่มเมล็ดแต่งอก 100% ไม่ใช่ถาดมีรูแต่ไร้เชื้อรา ต้นอ่อนทานตะวันงาม ยึดพื้นที่ตลาดกลางเมือง.....	39
- “ร้านอาหารฟาร์มบ้านต้นอ่อนทานตะวัน” เจ้าแรกในภูเก็ต เพาะเอง-รด & ล้างด้วยน้ำแร่ (เพิ่มธาตุอาหาร) ปรุงเอง (ลดหมิ่นเขียว) ขายเอง (กำไรเหลือ!).....	69
- “Veggie Dojo” ปล่อยสูตรเด็ด! แซ่ บ่ม 12-12 จำง่าย เมล็ดงอกซัวร์! มุ่งเข้าตลาดนัดสีเขียว.....	86
- ชวนเพาะถั่วงอกออร์แกนิกทำเงิน แบบง่าย สดใหม่ ไม่ฟอกขาว...ที่ “ฟาร์มมอกเมย”.....	103
บรรณานุกรม.....	112



เมล็ดงอกคืออะไร

เมล็ดงอก คือ เมล็ดที่อยู่ภายในของผลไม้ มีการเจริญออกมาเป็นต้นอ่อน ซึ่งการเกิดเมล็ดถือเป็นวงจรการดำรงเผ่าพันธุ์พืช โดยที่มนุษย์มักรู้จักเมล็ดพืชในฐานะที่เป็นแหล่งอาหารที่สำคัญ

เช่น เมล็ดถั่ว เมล็ดงา แต่อาหารที่พืชสะสมในเมล็ดก็เพื่อไว้ใช้บำรุงต้นอ่อน ในระยะที่ยังไม่สามารถทำการสังเคราะห์แสงได้ จนกว่าต้นอ่อนจะงอกและเจริญเติบโตเป็นต้นกล้า และทำการสร้างอาหารเองได้

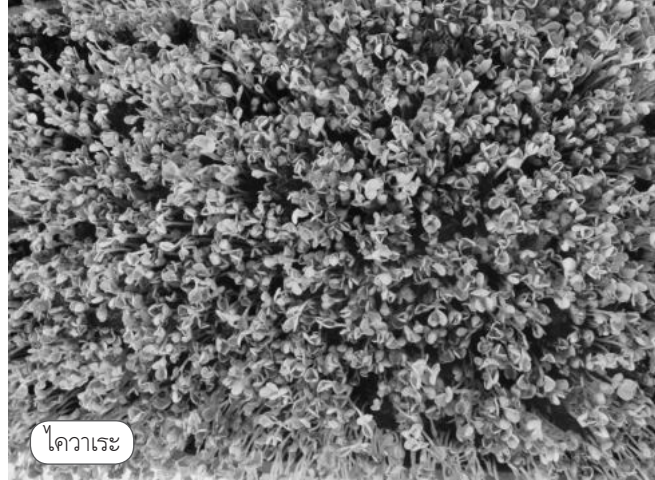


ดังนั้น ในต้นอ่อนจึงมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุด เพราะเป็นช่วงที่มีการสะสมอาหารไว้อย่างเต็มที่ตั้งแต่เป็นเมล็ดงานวิจัยพบว่าในต้นอ่อนมีปริมาณวิตามินและสารอาหารสูงกว่าพืชชนิดเดียวกันที่โต

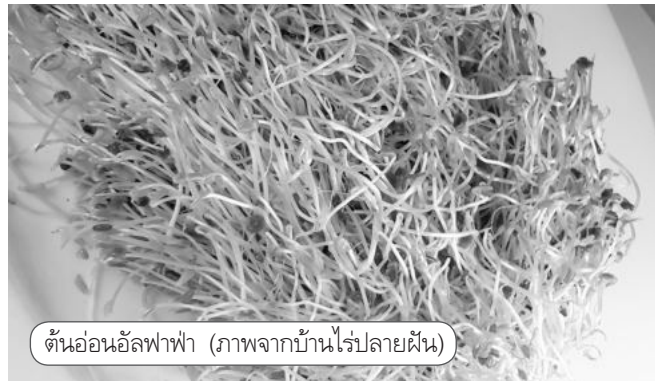
เต็มที่แล้ว มีเอ็นไซม์และปริมาณสารอาหารสูงที่สุด คือช่วงหลังจากเพาะแล้วประมาณ 2-7 วัน (ขึ้นอยู่กับชนิดของต้นอ่อน)

ปัจจุบันจึงพบว่ามีการนำเมล็ดพืชชนิดต่างๆ เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดถั่วเขียว เมล็ดถั่วลันเตา เมล็ดงา เมล็ดข้าวสาลี เมล็ดอัลฟาฟา เมล็ดกระเจี๊ยบ เมล็ดผักบุ้ง เป็นต้น มาเพาะเป็นต้นอ่อนบริโภคเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น และทำเป็นอาชีพอาชีพรเสริม รวมถึงอาชีพหลักโดยไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากมาย รวมถึงมีการเรียกชื่อแตกต่างกันออกไปแต่ความหมายเดียวกัน ตั้งแต่ต้นอ่อนงอก, เมล็ดงอก, ต้นงอก, ถั่วงอก, ต้นอ่อน(ชื่อเมล็ดพันธุ์)งอก, ต้นอ่อน(ชื่อเมล็ดพันธุ์), เมล็ด(ชื่อเมล็ดพันธุ์)งอก เป็นต้น

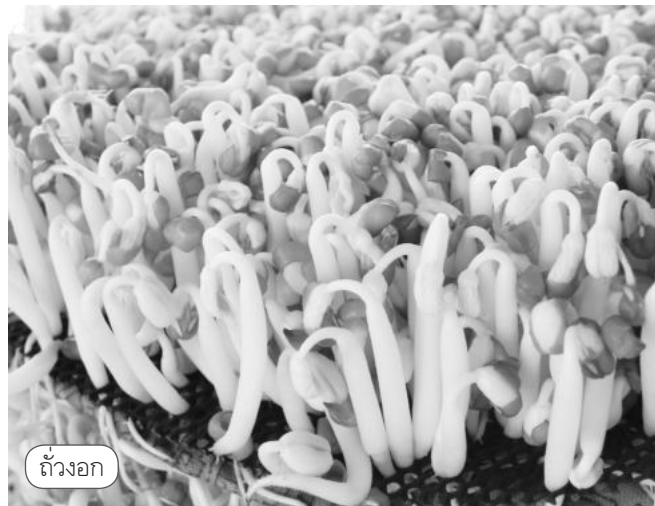
โดยในประเทศไทยมีแหล่งผลิตอยู่ในภาคกลาง ภาคใต้ และกรุงเทพฯ มากที่สุด ซึ่งเมล็ดงอกที่นิยมเพาะจำหน่ายคือ เมล็ดทานตะวัน เมล็ดถั่วลันเตา (ถั้วเหมี่ยว) และเมล็ดหัวไชเท้า (ไควเราะ) ตลอดจนเมล็ดกระเจี๊ยบ เมล็ดผักบุ้งก็เริ่มได้รับความนิยมเช่นกัน



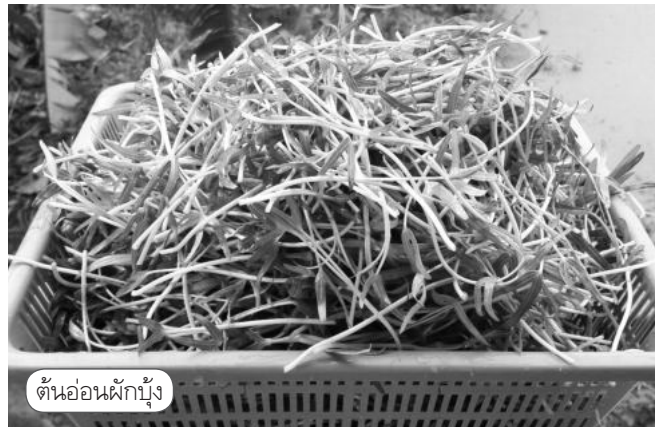
ไควเราะ



ต้นอ่อนอัลฟาฟา (ภาพจากบ้านไร่ปลายฝัน)



ถั่วงอก



ต้นอ่อนผักบุ้ง



ต้นอ่อนกระเจี๊ยบ



ต้นอ่อนข้าวสาลี



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





ก็สามารถปลูกต้นอ่อนได้ดี

แต่ถ้าจะประหยัดต้นทุนปลูกทำเป็นธุรกิจ เพาะต้นอ่อน ก็สามารถผสมดินเองได้ สูตรดังนี้ ขุยมะพร้าว แกลบดำ ทรายน้ำจืด ผสมอย่างละ 1 ส่วน แต่มีข้อห้ามคือ แกลบดิบควรทำการแช่น้ำทิ้งไว้ก่อน 7 วัน เพราะแกลบดิบจะมีความเป็นด่างสูง เพาะแล้วทำให้ต้นอ่อนตายได้

@ เมื่อใช้กินเพาะเสร็จแล้วสามารถนำมาใช้ซ้ำได้หรือไม่

จริงๆ แล้วใช้ได้ แต่ไม่แนะนำให้ใช้ ดินถุงละ 20 บาท ใส่ได้ 3-4 ถาด ตกถาดละ 5 บาท เมล็ดมีราคาสูงกว่ามาก ในดินที่ใช้เพาะแล้ว ธาตุอาหารพืชก็นำไปใช้แล้ว แถมยังเป็นที่สะสมของเชื้อราเป็นอย่างดี แค่ใช้ภาชนะเพาะซ้ำกันบ่อยๆ ยังทำให้เกิดเชื้อราได้ นี่ใช้ดินยิ่งทำให้ต้นอ่อนเสี่ยงต่อการติดเชื้อราสูงมาก



PHOTO BY NAPHAT



PHOTO BY NAPHAT

@ จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยเพิ่มเติมหรือไม่

โดยปกติแล้วต้นอ่อนที่โตขึ้นมาจะใช้ธาตุอาหารที่สะสมอยู่ภายในเมล็ด เมื่อสิ่งแวดล้อมเหมาะสม ได้แก่ ความชื้น แสง อุณหภูมิ เมล็ดจะแตกตัวออกมาเป็นต้นอ่อน ผลิใบ 2 ใบ ก็สามารถตัดรับประทานได้แล้ว ดังนั้น ปุ๋ยบำรุงจึงไม่มีความจำเป็นใดๆ แถมถ้าใส่ปุ๋ยมูลสัตว์ นอกจากไม่เกิดประโยชน์แล้วยังเกิดโทษด้วย เพราะปุ๋ยมูลสัตว์ในกระบวนการย่อยสลายใช้เวลานานมากกว่า 7 วัน