

การปลูกผักงอก

ถั่วงอกคอนโด ปลูกง่ายๆ สไตล์คนเมือง
งบน้อย ประหยัดพื้นที่ ปลูกกินก็ได้ ปลูกขายก็ดี



ถั่วงอก คือ ต้นอ่อนของถั่วที่งอกจากเมล็ด ถั่วดำ ถั่วเขียว ถั่วลันเตา หรือถั่วเหลือง ซึ่งถั่วงอกประกอบด้วยสารอาหารหลายชนิด ทั้งโปรตีน กรดอะมิโน แคลเซียม และสารต้านอนุมูลอิสระ ที่มีส่วนช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย ซึ่งประโยชน์ของถั่วงอกอาจช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง อย่างโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง นอกจากนี้ ถั่วงอกยังให้พลังงานต่ำ จึงเหมาะกับผู้ที่กำลังลดความอ้วนหรืออยู่ในช่วงควบคุมอาหาร

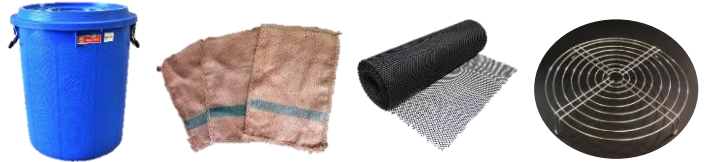
ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตรจังหวัดจันทบุรี เล็งเห็นความสำคัญในเรื่องสุขภาพของคนในสังคมปัจจุบันที่หันมารักสุขภาพกันมากขึ้น จึงได้มีการส่งเสริมการเพาะถั่วงอกคอนโด เพื่อให้เกษตรกร หรือผู้ที่สนใจสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้ไปสร้างเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว และรับประทานกันได้อย่างปลอดภัย ซึ่งการเพาะถั่วงอกคอนโด นอกจากจะเป็นการเพาะที่ง่าย สะดวก และใช้ระยะเวลาสั้นๆ เพียงแค่ ๓ วัน ก็ยังสามารถนำถั่วงอกไปจำหน่ายได้ อีกทั้งยังปลอดภัยอีกด้วย ซึ่งเหมาะกับกระแสรักสุขภาพพอดี และที่สำคัญยังเป็นการเพาะที่เน้นการใช้ภาชนะที่หาได้ง่าย เช่น ถังพลาสติก ขวดน้ำ เป็นต้น

คุณประโยชน์ของถั่วงอก

- ถั่วงอกเป็นผักที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งถือว่ามีประโยชน์อย่างมากสำหรับร่างกาย
- สารฟีนอลิก (Phenolic) ที่อาจเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคเบาหวาน โดยผลจากการศึกษาพบว่าสารฟีนอลิกอาจช่วยให้ร่างกายดูดซึมอาหารประเภทน้ำตาลและนำไปใช้ได้ดีขึ้น
- สารโพลีฟีนอล (Polyphenol) ที่มีอยู่ในถั่วงอกเชื่อว่าอาจเป็นประโยชน์ต่อการรักษาโรคผิวหนัง
- กรดอะมิโนและโปรตีนที่พบในสารสกัดจากถั่วงอก มีคุณสมบัติช่วยลดระดับของความดันโลหิต
- เหมาะอย่างมากสำหรับผู้ที่เป็โรคเบาหวาน หรือผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักเป็นพิเศษ เนื่องจากถั่วงอกมีน้ำตาลที่น้อยมาก
- ธาตุซิลิกาในถั่วงอก มีส่วนช่วยป้องกันการหลุดร่วงของเส้นผมได้เป็นอย่างดี
- การรับประทานถั่วงอกจะช่วยประหยัดเวลาการทำงานของระบบการย่อยอาหารได้ และทำให้ขับถ่ายได้สะดวก
- นำมาใช้ในการประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู

วัสดุอุปกรณ์

๑. เมล็ดพันธุ์ถั่วเขียว ๕๐๐ กรัม
๒. ถังพลาสติก ขนาดบรรจุ ๑๒ GL.
๓. กระสอบป่านตัดกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒๐-๒๕ เซนติเมตร
๔. ตะแกรงพลาสติกตัดกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒๐-๒๕ เซนติเมตร ขนาดตา ๑ มิลลิเมตร
๕. ตะแกรงเหล็กรอกัน สูง ๑ นิ้ว
๖. ผ้าเช็ดหน้า ขนาด ๑๕x๓๐ นิ้ว
๗. จานหรือฝาหม้อ



วิธีการเพาะ

๑. นำเมล็ดถั่วเขียว แช่น้ำอุ่นที่อุณหภูมิ ๔๐ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๖-๘ ชั่วโมง
๒. เมื่อครบระยะเวลาให้นำเมล็ดที่แช่ไว้ มาล้างให้สะอาด เทน้ำออกแล้วพักไว้รอเพาะ
๓. นำตะกร้าพลาสติก หรือตะแกรงเหล็กรอกันมาใส่ลงในถัง
๔. นำตะแกรงพลาสติกตัดกลมวางบนตะแกรงเหล็ก และตามด้วยกระสอบป่านตัดกลม ตามด้วยตะแกรงพลาสติกอีกชั้นหนึ่ง (ชั้น ๑)
๕. นำเมล็ดถั่วเขียวเทลงบนตะแกรงพลาสติกตัดกลมประมาณ ๑๐๐ กรัม (หรือใส่ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่หนาหรือบางจนเกินไป) จากนั้นเกลี่ยให้ทั่ว
๖. ชั้นต่อมา วางกระสอบป่านตัดกลม ตะแกรงพลาสติกตัดกลม และเทเมล็ดถั่วเขียว เกลี่ยให้ทั่ว ตามลำดับ จนครบ ๕ ชั้น ชั้นสุดท้ายปิดด้วยกระสอบป่าน ๒ ผืน เพื่อป้องกันแสง
๗. จากนั้นนำผ้าขนหนูชุบน้ำพอหมาด วางทับต่อจากกระสอบป่าน ตามด้วยผ้าหม้อหรือจาน เพื่อเป็นการเพิ่มแรงกดทับให้กับต้นถั่ว
๘. รดน้ำให้ทั่วเป็นเวลา ๕ นาที จำนวน ๓ ครั้ง/วัน (เช้า กลางวัน เย็น) จนครบ ๓ วัน
๙. เมื่อครบ ๓ วัน จึงนำมาทำการตัดราก พร้อมบริโภครากหรือจำหน่ายได้



หมายเหตุ ถังน้ำ ตาข่ายพลาสติก และกระสอบป่าน สามารถซักทำความสะอาดนำกลับมาใช้ใหม่ได้ แต่ควรตากให้แห้งเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อรา

การเก็บเกี่ยวผลผลิต

สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ทุก ๓ วัน ผลผลิตต่อรอบอยู่ที่ประมาณ ๒-๓ กิโลกรัม

ต้นทุน/ปัจจัยการผลิตถั่วเขียววงนอกคอนโต

- ถังน้ำ ขนาด ๑๒ GL. ๑ ใบ ราคา ๑๐๐-๑๒๐ บาท
 - ตาข่ายพลาสติก ขนาด ๑ มิลลิเมตร (๒ เมตร) ราคา ๔๘ - ๕๐ บาท
 - กระสอบป่าน ๑ ลูก ราคา ๓๕ - ๔๐ บาท
 - เมล็ดพันธุ์ถั่วเขียว ๐.๕ กิโลกรัม ราคา ๓๕ บาท
- รวมต้นทุน/ผลิต ๕ ชั้น/ถัง ๑ ใบ = ๒๑๘ - ๒๔๕ บาท

ผลตอบแทน

ผลผลิต ๕ ชั้น (๒-๓ กิโลกรัม) X ราคาขายกิโลกรัมละ ๓๐ บาท

รวมรายได้ประมาณ ๖๐-๙๐ บาท/ ๑ รอบการผลิต

หมายเหตุ ผลผลิตขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา

การแปรรูปผลผลิตถั่วเขียวงอกคอนโต

๑. นำมาทำเป็นกับข้าว เช่น

- ประเภทผัด : ผัดถั่วงอกน้ำมันหอย, ผัดถั่วงอกเลือดหมู, เต้าฝู้ผัดถั่วงอก
- ประเภทต้ม : ต้มเลือดหมู, แกงจืดถั่วงอกหมูสับ
- ประเภทตำ/ยำ : ตำปา, ยำถั่วงอก ๓ รส



๒. เครื่องเคียง เช่น ถั่วงอกดอง/ดิบ ทานคู่กับขนมจีน ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย หอยทอด



๓. ถั่วงอกแพกรอบ
ทานคู่กับน้ำจิ้ม
บ๊วยหรือน้ำจิ้มไก่



๔. สลัดถั่วงอก



๕. ก๋วยเตี๋ยวหลอดถั่วงอก
ทรงเครื่อง



ต้นอ่อนทานตะวัน



หากพูดถึงผักใบอ่อนสารพัดประโยชน์ “ต้นอ่อนทานตะวัน” ก็มักเป็นหนึ่งในชื่อที่หลายคนนึกถึง เนื่องจากเป็นผักที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกาย นอกจากนี้จะนำมาประกอบอาหารกินเองที่บ้าน ก็สามารถปลูกต้นอ่อนทานตะวันขาย เป็นอีกหนึ่งช่องทางสร้างรายได้อีกด้วย

รู้จักต้นอ่อนทานตะวัน ผักใบอ่อนยอดฮิต

ต้นอ่อนทานตะวัน (ภาษาอังกฤษ : Sunflower Sprouts) คือ ต้นอ่อนของทานตะวันที่มีอายุเพียง ๑ สัปดาห์เท่านั้น ทำให้ลำต้นและใบมีลักษณะเล็กกว่าปกติ ต้นอ่อนทานตะวันอุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย กินง่าย สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเมนู ส่งผลให้กลายเป็นผักยอดฮิตในระยะเวลาต่อมา

วัสดุ-อุปกรณ์

- เมล็ดพันธุ์ทานตะวันสำหรับเพาะงอก
- ถาด หรือตะกร้าลึก ๓ เซนติเมตร
- ขุยมะพร้าว
- บัวรดน้ำ

วิธีการเพาะ

๑. แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำประมาณ ๔ ชั่วโมง
๒. นำขุยมะพร้าวใส่ลงในถาดเพาะที่มีความลึกประมาณ ๓ เซนติเมตรขึ้นไป
๓. พรมน้ำลงขุยมะพร้าว ให้มีความชื้นอย่างน้อย ๗๕ เปอร์เซ็นต์
๔. โรยเมล็ดที่แช่น้ำแล้วให้ทั่วถาด กลบด้วยขุยมะพร้าว จากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม
๕. นำถาดเพาะไปวางบริเวณที่ร่มรำไร รดน้ำ เช้า-เย็น ประมาณ ๕- ๗ วัน สามารถนำไปบริโภคหรือจำหน่ายได้

ต้นอ่อนทานตะวัน ประโยชน์ที่ควรรู้

แม้ว่าจะมีลักษณะลำต้นที่เล็ก แต่ประโยชน์ต้นอ่อนทานตะวันกลับตรงกันข้าม เนื่องจากอุดมไปด้วยสารอาหาร เช่น ไฟเบอร์ โปรตีน สังกะสี โพแทสเซียม ธาตุเหล็ก รวมไปถึงยังมีสารกาบา หรือ GABA (Gamma Aminobutyric Acid) ที่มีส่วนช่วยในการกระตุ้นการทำงานของสมอง ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย กระตุ้นโกรทฮอร์โมน ควบคุมความดันโลหิต บำรุงสายตา อีกทั้งยังลดความเสี่ยงในการเกิดโรคอัลไซเมอร์ได้อีกด้วย

๑. ต้นอ่อนทานตะวันช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด

๒. ประโยชน์ของต้นอ่อนทานตะวันป้องกันโรคหลายชนิด เช่น GABA (gamma aminobutyric acid)

๓. ต้นอ่อนทานตะวันช่วยควบคุมน้ำหนัก และดูแลรูปร่างวิตามิน B๑ วิตามิน B๖ โอมะก้า ๓, ๖, ๙

๔. ต้นอ่อนทานตะวันช่วยบำรุงเซลล์สมอง ป้องกันการเกิดโรคด้วยธาตุเหล็ก

๕. ต้นอ่อนทานตะวันมีสรรพคุณบำรุงสายตา

๖. ต้นอ่อนทานตะวันช่วยป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจ

๗. ต้นอ่อนทานตะวันช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง

๘. ประโยชน์ของต้นอ่อนทานตะวันมีผลดีต่อกระแสเลือดที่มีประโยชน์ต่อ ร่างกาย

ทาน "ต้นอ่อนทานตะวัน" มากไปให้โทษได้นะ

จากสรรพคุณและประโยชน์ของต้นอ่อนทานตะวัน ทำให้คนรักสุขภาพหันมาทานกันมากขึ้น แต่ก็ยังไม่ได้รู้ว่าต้นอ่อนดอกทานตะวันยังมีประโยชน์ ต้นอ่อนทานตะวันให้พลังงานสูงโดยปริมาณต้นอ่อนทานตะวัน ๑๐๐ กรัมจะให้ พลังงานมากถึง ๕๓ กิโลแคลอรี (โดยทั่วไปคนที่เราต้องการโปรตีนประมาณ ๒๐๐ กิโลแคลอรี) แต่ก็ควรทานในปริมาณที่พอดี แต่ได้รับปริมาณมากจนเกินไป

และที่สำคัญคือได้รับโปรตีนจากต้นอ่อนทานตะวันไม่ว่าจะเป็นผักใบเขียวหรือไม่ก็ทานพร้อมกับสลัดเพื่อลดความอ้วนแล้วก็ต้องลดปริมาณโปรตีนจากแหล่งอาหารอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน จากถั่วเหลืองหรือโปรตีนจากพืช

ต้นอ่อนทานตะวัน กินดิบได้ไหม

ต้นอ่อนทานตะวันสามารถกินดิบได้ แต่หากใครที่ไม่ชอบกินผักเป็นทุนเดิม สามารถนำไปเป็นวัตถุดิบประกอบอาหารอื่นๆ ได้เช่นกัน

ต้นอ่อนทานตะวัน เมนูง่ายๆ อร่อยเต็มคำ

- ผัดต้นอ่อนทานตะวัน
- ต้นอ่อนทานตะวันผัดน้ำมันหอย
- ยำ/ตำต้นอ่อนทานตะวัน
- ไข่เจียวต้นอ่อนทานตะวัน
- ใช้น้ำต้นอ่อนทานตะวัน
- ต้นอ่อนทานตะวันราดน้ำมันงา
- แกงส้มต้นอ่อนทานตะวัน
- สลัดต้นอ่อนทานตะวัน
- แชนด์วิชใส่สลัดผักต้นอ่อนทานตะวัน



ต้นอ่อนผักบุ้ง

ผักบุ้ง มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Ipomoea aquatic Forssk หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ผักทอดยอด ใน ผักบุ้ง ๑๐๐ กรัม จะให้พลังงาน ๒๒ กิโลแคลอรี มีคุณค่าโภชนาการ ประกอบด้วย เส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุอื่นๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๒ วิตามิน บี ๓ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น



ผักบุ้งไทย จะมีวิตามินซีสูงและมีสรรพคุณทางยามากกว่า ผักบุ้งจีน แต่จะมีแคลเซียมและเบตาแคโรทีน (มีวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตา) น้อยกว่าผักบุ้งจีน หากรับประทานผักบุ้งสดๆ ที่ปลอดจากสารเคมี จะได้คุณค่าของวิตามินและแร่ธาตุสูง ทั้งนี้ ผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตต่ำควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักบุ้ง เพราะผักบุ้งมีคุณสมบัติไปช่วยลดความดันโลหิต ซึ่งจะทำให้ความดันยิ่งต่ำลงไป อาจจะทำให้เกิดอาการเป็นตะคริวได้ง่ายและบ่อยขึ้น ทำให้ร่างกายอ่อนแอได้

สรรพคุณของผักบุ้ง

มีหลากหลาย อาทิ ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่งสดใส มีน้ำมีนวล มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยในการชะลอวัย ความแก่ชรา และชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยป้องกันการเกิดหรือลดอัตราการเกิดของโรคมะเร็งได้ ช่วยบำรุงสายตา ช่วยบำรุงธาตุ เป็นต้น

ในตำราโบราณ

ระบุว่า ต้นสดของผักบุ้งจะนำมาใช้เป็นยาต้วยร้อน แก้อาการร้อนใน บำรุงโลหิต บำรุงกระดูกและฟัน ช่วยเสริมสร้างศักยภาพในด้านความจำและการเรียนรู้ให้ดีขึ้น ยอดผักบุ้งช่วยแก้โรคประสาท รากผักบุ้งช่วยแก้อาการเหงื่อออกมาก มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย แก้อาการไอเรื้อรัง แก้อาการไอเรื้อรัง เป็นต้น

วัสดุ-อุปกรณ์

- เมล็ดพันธุ์ผักบุ้ง - ขุยมะพร้าว - แกลบดำ - ดิน - ถาดเพาะ

วิธีการเพาะ

๑. แช่เมล็ดผักบุ้งในน้ำอุ่น ๖๐ องศาเซลเซียส ทิ้งไว้ ๑๒ ชั่วโมง จนเมล็ดเริ่มพองน้ำ
๒. คัดเอาเมล็ดที่พองไปปลูก เมล็ดที่ยังไม่พองสามารถแช่น้ำอุ่นจนกว่าจะพอง แล้วจึงค่อยนำมาใช้
๓. ผสมดินปลูก อัตราส่วน ดิน ๑ ส่วน ขุยมะพร้าว ๒ ส่วน แกลบดำ ๑ ส่วน คลุกให้เข้ากัน นำใส่ถาดเพาะ
๔. รดน้ำให้ชุ่ม (วันละ ๑ ครั้ง) จากนั้นนำกระสอบคลุมถาดเพาะเพื่อกันแสง ทำให้ลำต้นขาว อวบ และช่วยให้ต้นโตสม่ำเสมอ
๕. นำถาดไปวางในที่มืดสนิทประมาณ ๕ วัน
๖. วันที่ ๖ ให้นำถาดออกรับแสง จากนั้นนำเปลือกเมล็ดที่นิ่มออก ประมาณ ๘ วัน สามารถนำไปบริโภค หรือจำหน่ายได้

เมนูแนะนำ

- ต้มอ่อนผักบุ้งผัดหอยลายสามรส
- ผัดลูกชิ้นปลาต้มอ่อนผักบุ้ง
- แกงหมูเทโพต้มอ่อนผักบุ้ง
- ผัดผักบุ้งน้ำมันหอย
- สลัดโรลผักบุ้งงอก
- ยำผักบุ้งงอก

