

กินอะไร (แล้ว) ดี !!!

ปลูกเอง ปรุงเอง (GIY- grow it yourself & DIY- do it yourself)

## เรื่องที่ 2 ของดี GIY : ต้นอ่อน ผักงอก



แพทย์หญิงสุติพร วงศ์ชัยสุริยะ อายุรแพทย์โรคไต

ในเรื่องที่ 1 ผักผลไม้ปลอดภัย (อ่านได้ที่ <http://www.tmwa.or.th/new/view.php?topicid=638>) ในช่วงท้ายได้ชวนท่านผู้อ่านปลูกผักกินเอง แต่ก่อนไปปลูกผัก ขอคุยต่อสักหน่อย ว่าเราจะผสมน้ำล้างผักกันอย่างไร ขอย้ำขั้นตอนล้างผักผลไม้ที่ไทยแพนแนะนำไว้อีกทีค่ะ

### คำแนะนำในการล้างผักและผลไม้ ที่เหมาะสมและสามารถล้างสารตกค้างได้มากที่สุด



● คำแนะนำนี้จัดทำขึ้นในวันที่ 26 มีนาคม 2558 อาจมีการปรับปรุงภายหลังหากมีงานวิจัยและข้อมูลสถานะการตกค้างของสารเคมีกำจัดศัตรูพืชตกค้างมากขึ้นในอนาคต



- น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาด
- ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร แช่นาน 10 นาที
- โซเดียมไบคาร์บอเนต (เบกกิ้งโซดา) 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำอุ่น 20 ลิตร แช่ไว้นาน 15 นาที

อ้างอิง จาก ข่าวสารสุขภาพกับสำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร

<http://www.msd.bangkok.go.th/healthconner/24.jpg>

## อยู่ในที่มีพื้นที่จำกัดก็ปลูกผักกินเองได้ !!

เมื่อตราสัญลักษณ์ต่างๆการันตีความปลอดภัยได้ไม่ 100% ผู้เขียนจึงสนใจจะปลูกผักกินเอง(GIY) ค้นข้อมูลเก็บไว้พอสมควร แต่ครั้งจะเริ่มลงมือ...ก็คิดว่า ซื้อดินที่ไหน ขยمةพร้าวละ ปุ๋ยอีก เมล็ดพันธุ์ด้วย เป็นอาการ งง งง ของมนุษย์แพทย์ คนนอกวงการเกษตร ก็เลยหาที่เรียน แบบฟรีก็มี จ่ายก็มาก ไปมาแล้วหลายแห่ง ทั้งผักไร้ดิน hydroponics เห็ด เมล็ดงอก

มีข้อสังเกตว่าการอ่าน หรือดูคลิป จะบอกเป็นขั้นเป็นตอน แต่อาจไม่บอกเหตุผลว่าทำไมต้องทำแบบนั้นอาจเพราะเวลาจำกัด การไปเรียนกับผู้รู้หรือครูที่เมตตา ท่านจะบอกเหตุผล สิ่งที่ควร -ไม่ควรทำ เทคนิคสำคัญ แกรมเรียนแล้วยังได้เพื่อนเป็นโขยง ตั้งกลุ่มlineบ้าง facebook บ้าง ปลูกไป อดไป และก็..เล่าเรื่องที่ fail ไป.. อันนี้เยอะหนอยคะ โดยเฉพาะช่วงเริ่มต้น แต่ก็สนุกคะ อุปกรณ์ก็ใช้บ้านๆทั่วไป หาอะไรไม่ได้ก็ไปเดินวนๆร้าน 20 บาท มีทุกอย่างให้เลือกใช้ ดินปลูก เมล็ดพันธุ์ มีทั้งในห้าง ร้านขายต้นไม้ ร้านออนไลน์แถมส่งถึงบ้าน สะดวกไปหมด ทั้งหมดทั้งหมดสิ่งสำคัญที่สุด คือ **การอ่าน การดูคลิป การไปเรียน ไม่สามารถทำให้เรา "รู้" ได้เท่า "ลงมือปลูกเอง"**

มาเริ่มกันที่ **ต้นอ่อน ผักงอก ผักจืด** หรือ ที่ภาษาอังกฤษเรียกว่า sprout กับ microgreen กันดีกว่า **เพราะมันง่ายพอสมควร** แปลว่า..มียากปน.. ข้อดีคือ ปลอดภัยจากสารพิษ เพราะไม่ต้องการปุ๋ย ไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง ใช้เพียงสะอาดเพาะ วัสดุปลูก น้ำ และการพรางแสงเท่านั้น รอไม่กี่วันเราก็เก็บกินได้ แมลงยังไม่ทันแวะมากิน มีแต่น้องนกที่แวะมาช่วยทดสอบคุณภาพให้ก่อน..แล้วเดินซำๆ พร้อมกับมองหน้าเราก่อนบินจากไป

ต้นอ่อน ( Sprouts ) และผักงอก (Microgreen) เกิดจากการกระตุ้นเมล็ดให้งอก

- ต้นอ่อน ( Sprouts ) เก็บที่ 7 วัน ยังมีใบเลี้ยงอยู่ ไม่นิยมทิ้งให้มีใบจริง
- ผักงอก (Microgreen) เก็บที่ 10 – 14 วัน มีใบจริงแล้ว

วารสารเกษตรก้าวหน้า ปีที่ 28 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม ถึง สิงหาคม 2558 กล่าวถึงความมาแรงในโลก โขเชียยลของผักงอก ต้นอ่อน ต้นงอกไว้ในด้านความปลอดภัยจากสารพิษ คุณค่าทางโภชนาการและเอนไซม์ที่ใช้ในกระบวนการงอกของเมล็ดที่มีปริมาณสูงในช่วง 2 – 7 วันแรก เอนไซม์สำคัญคือ SOD (Superoxide dismutase ) และ Coenzyme Q 10 ซึ่งเป็นเอนไซม์ต้านอนุมูลอิสระ การได้รับอนุมูลอิสระมากจะเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรังและแก่เร็ว ร่างกายเราสร้างเอนไซม์ทั้งสองชนิดได้น้อยลงเมื่ออายุมากขึ้น เอนไซม์นี้พบในอาหารหลายชนิด ถูกทำลายที่ความร้อนสูงเกิน 45 องศาเซลเซียส รวมทั้งจากการถนอมอาหารด้วยการใส่สารกันบูด ด่างแห้ง บรรจุกระป๋อง การปรุงด้วยไมโครเวฟ และคุณค่าลดลงเมื่อแช่เย็น ดังนั้นจึงมีกระแสนิยมรับประทานต้นอ่อนสด หรือคั้นน้ำ ในด้านคุณค่าอาหาร พบว่า ต้นอ่อนมีวิตามินและสารอาหารสูงกว่าพืชชนิดเดียวกันที่โตเต็มที่แล้ว เช่น ถั่วงอก มีวิตามินเอมากกว่าเมล็ดแห้ง 2.5 เท่า มีวิตามินซีซึ่งไม่พบในถั่วงอกเมล็ดแห้ง ต้นอ่อนข้าวสาลีมีวิตามินบี12 สูง 4 เท่า วิตามินบีอื่นๆ 3 – 12 เท่า วิตามินอี 3 เท่า เป็นต้น

จากการฝึกอบรมวิชาชีพสำหรับประชาชนที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ( สมัครได้ที่ <http://train.eto.ku.ac.th/vocation/> ) ได้หลักการสำคัญจากอาจารย์นิมมวล ดังนี้

- เลือกซื้อเมล็ดที่ปลอดสารพิษ “ไม่เคลือบสารเคมี” เวลาซื้อให้อ่านที่ซอง
- ปัจจัยสำคัญที่กระตุ้นให้เกิดการงอกของเมล็ดคือ “ความมืด” ไม่ถึงขนาดต้องหาห้องมืดในบ้านนะคะ หากกะละมัง ถัง ถาด ฝาคคลุม อะไรก็ได้ที่มีอยู่มาครอบก็มืดแล้วคะ
- ต้นไม้ต้องการเพื่อน โรยเมล็ดห่างไป จะขึ้นไม่สวย แต่ต้องระวังอย่าให้เมล็ดชนกันแน่นไป



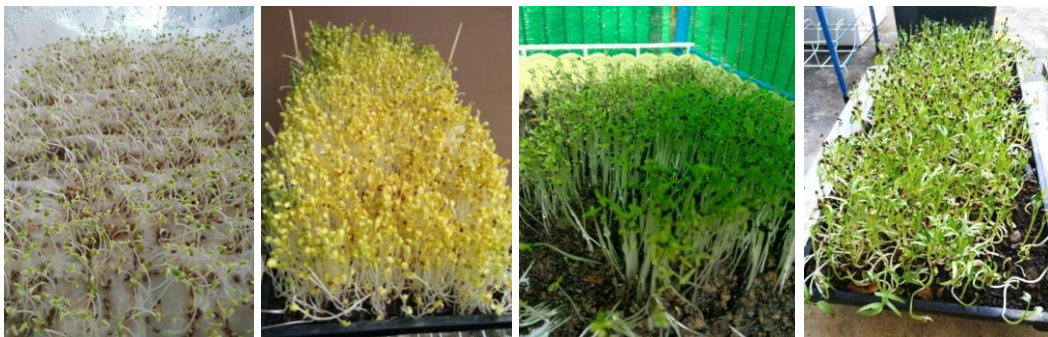
ภาพแรก ปลูกผักบุ้งกับแมงลัก ผักบุ้งไม่มีเพื่อนทางซ้าย ทางขวาเป็นแมงลักที่ล้มเหลวไป 2 ครั้ง

ภาพที่ 2 ตัวอย่างตอนหัดปลูกเมล็ดทานตะวันคะ งอกเป็นหย่อมๆ เพราะไม่ได้หีบด้านบน และโรยเมล็ดห่างไปทำให้ต่างคนต่างงอก

- แสงแดด ทำให้ต้นอ่อน “เขียว แก่ และเหนียว” ... อืม...เหมือนคนเนอะ.. ต้นอ่อนจะมีเหลืองอมเขียว แต่ถ้าชอบแบบเขียว ตากแดด 2 ชั่วโมงก่อนเก็บมากิน อย่ตากนาน!!!
- รดด้วยน้ำประปาได้ไม่จำเป็นต้องพักน้ำไว้ก่อนนำมาใช้ “รดพอชื้น ไม่แฉะ” นี่คือส่วนที่ยากที่สุด ยิ่งหน้าฝนนี้ “รา” มาเลยคะ รดน้อยไปโมโตะ
- “การปลูกต้นไม้ต้องใส่ใจ คอยดูแล สังเกต” เทียวก็เพิ่มน้ำ ฝนตก เว้นการรดน้ำได้

☺☺ ง่ายๆ มีอใหม่หัดปลูกแบบหมอบปลูกได้ ใครๆก็ปลูกได้คะ ☺☺

เมล็ดอะไร เอามางอกได้บ้างเอ่ย?



ภาพประกอบ ต้นอ่อนเมล็ดเจีย (Chia sprout) ต้นอ่อนโควาเระ (หัวไชเท้า) ต้นอ่อนผักโขม ต้นอ่อนผักบุ้ง

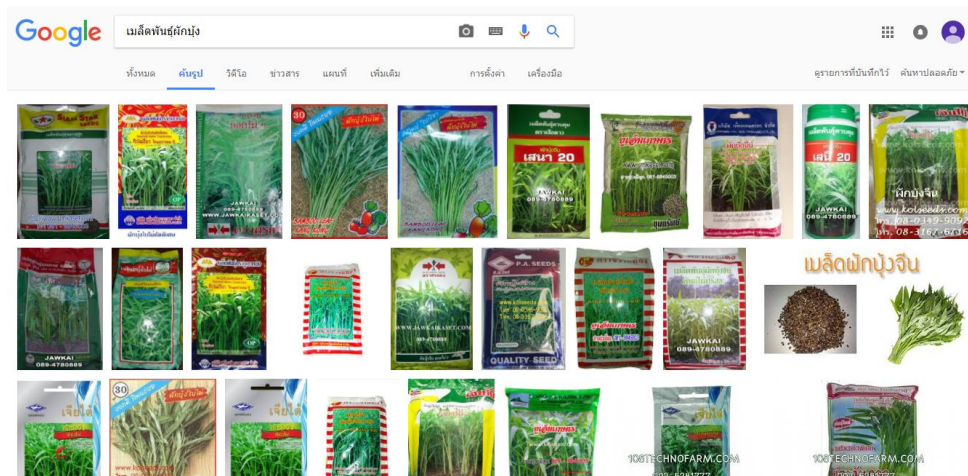
- ถั่วทั้งหลาย เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วลันเตา (โด้วเหมียว : sweet pea sprouts) เมล็ดทานตะวัน ข้าวกล้อง ข้าวสาลี งา เมล็ดเจีย (Chia seed)
- ไชเท้า หรือ โควาเระ กลิ่นฉุนคล้ายวาซาบิ รสออกขมๆซ่าๆ

- ผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง กะหล่ำปลี บร็อคโคลี ผักโขม โหระพา กระเพรา แมงลัก กระถิน โสน เป็นต้น

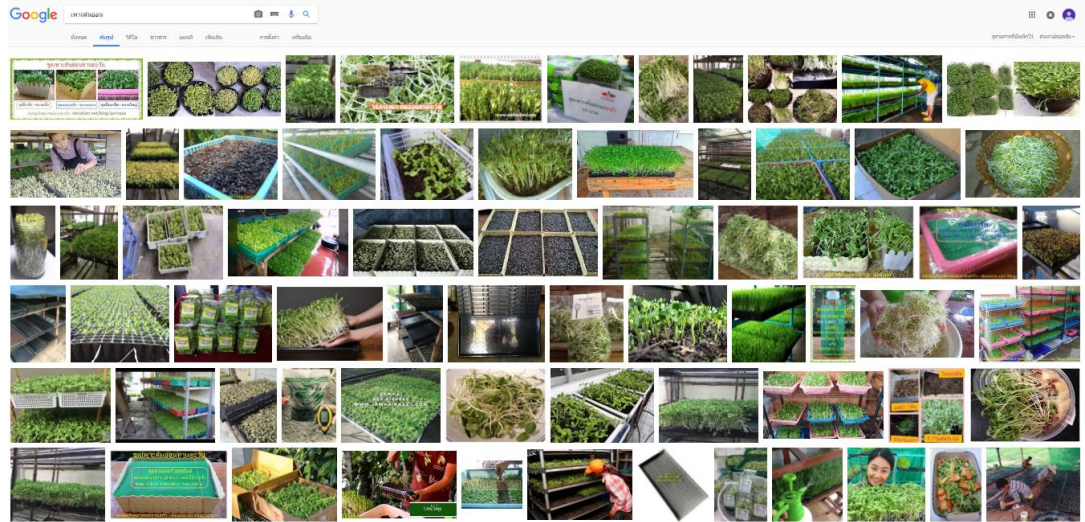
เล่ามายาวยืต มาปลูกต้นอ่อนผักบุ้งกันดีกว่า ซื่อกินมีโอกาสเจอสารตกค้างตั้ง 22% มา grow it yourself กันคะ! ผักบุ้งจีนเป็นผักที่ปลูกง่าย โตเร็ว ให้กำลังใจมือใหม่หัดปลูกได้ดี มีคุณค่าทางอาหารสูง ผักบุ้ง 100 กรัมให้ พลังงาน 23 แคลอรี ไขมัน 0.3 กรัม คาร์โบไฮเดรต 2.4 กรัม โปรตีน 2.7 กรัม แคลเซียม 51.0 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 31.0 มิลลิกรัม เหล็ก 3.3 มิลลิกรัม ในอะซีน 0.7 กรัม วิตามิน A 11.34 มิลลิกรัม วิตามิน B1 0.07 มิลลิกรัม วิตามิน B2 0.12 มิลลิกรัม วิตามิน C 32.0 มิลลิกรัม เบต้าแคโรทีน 420.30 RE เส้นใย 2.4 กรัม (<http://puechkaset.com> อ้างอิงจกตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข)

### อุปกรณ์

- เมล็ดพันธุ์ ถามจาก google ดูเลยคะ แบบซอง 30 กรัม แบบซอง 220-300 เม็ด 15-20 บาท แบบ 1 กิโลกรัมสำหรับต้นอ่อน 120 -140 บาท เท่าที่มือใหม่ทดลองปลูก 100 กรัม ได้ต้นอ่อน 200-350 กรัม



- ถาดเพาะ ไข่ตะกร้า กระดาษ กระดาษ ฯลฯ ที่มีรูระบาย ราน 20 บาทก็มี ส่วนตัวเลือกสีขาวหรือสีอ่อนๆ กรณีถาดเพาะมีรูขนาดใหญ่วัสดุปลูกร่วง เอากระดาษ A4 ปูรอง "ไม่เอาหนังสือพิมพ์" นะคะ ไม่อยากให้กินหมึก อีอี หรือซื้อถาดแบบมืออาชีพก็ได้คะใบละ 50 บาท



- วัสดุปลูก ฟังดูเก๋ๆ คือดิน 6 -7 ถุงร้อยบาทก็ได้ ไม่ต้องผสมปุ๋ยหมักเพราะไม่จำเป็น เลือกเนื้อละเอียดหน่อย เอามาร่อน แต่คนซีเกียจอย่างเราขอสารภาพว่าไม่เคยร่อนเลย หรือใช้ขุยมะพร้าวละเอียดก็ได้ จะผสมกันก็ได้ เป็นแค่ที่ให้รากน้อยๆเกาะ โดยส่วนตัวถ้าฝึกกินดิบจะใช้ขุยมะพร้าวอย่างเดี่ยวคะเสี่ยงพยาธิในดิน
- อุปกรณ์ที่ครบบนตลาดเพาะ เช่น กะละมัง ถาด หม้อ ผ้าพลาสติก ฯลฯ เพื่อสร้างห้องมืดเล็กๆของเรา

**ขั้นตอนการ GIY morning glory ปลูกผักบุ้งกินต้นอ่อน ตามนี้คะ**

1. ล้างเมล็ดผักบุ้ง คัดเมล็ดเสียออก นำไปแช่น้ำ 8-12 ชั่วโมง หรือ 1 คืน ส่วนนี้สำคัญเพราะถ้าเปลือกไม่นิ่ม ตอนใบงอกแล้วติดไม้ออก บางต้นจะเน่า



ด้านซ้าย ใบติดเปลือกหุ้มเมล็ดไม้ออก ต้องสังนามาก สาเหตุคือช่วงฝนตกหนัก ไม่กล้ารดน้ำ ทำให้เปลือกหุ้มเมล็ดแห้งติดใบ แต่รอดจากเชื้อรา ( ปกติตอนรดน้ำ เบบๆ เปลือกหุ้มเมล็ดจะนุ่มขึ้น หลุดออกง่าย ) ด้านขวา เริ่มมีฝีมืดขึ้นแล้ว

2. โรยเมล็ดจนเต็มถาด ระวังอย่าให้เมล็ดซ้อนกัน รดน้ำพอชุ่มไม่แฉะ อาจโรยดินกลบบางๆ แล้วครอบให้มืดด้วยอุปกรณ์ที่เตรียมไว้ 2 วัน ไม่ต้องรดน้ำ

ถ้าเพาะหลายถาดใช้ฟิวเจอร์บอร์ดปิดแทนแล้ววางตะกร้าซ้อนทับกันได้



ในภาพใยขาวๆ คือรา ที่มาเพราะความชื้นในหน้าฝน รีบตัดดินส่วนนี้ทิ้งแล้วเฝ้าระวังการลุกลาม ถ้าความยาวผักได้ ตัดมากินก่อนครบกำหนดได้ค่ะ

3. วันที่ 3 เปิดออก รดน้ำ เช้า เย็น ทุกวัน ตாரาบางเล่มให้รดเย็นไม่เกินบ่ายสาม เพื่อนบางคนบอกเวลาน้อย เย็นรดเดียวก็มีค่ะ หัดทำไป สังเกตไป จะดีเอง
4. ตัดรับประทานเมื่อยาวประมาณ 1 คืบ อายุประมาณ 10-12 วัน โดยใช้มือกดต้นอ่อนราบไปทางเดียวกันแล้วใช้คัตเตอร์หรือมีดคมๆตัดที่โคน หากต้องการให้เขียวนำไปตากแดดเข้าถึงเที่ยงหรือทั้งวันก็ได้ แต่ต้องรดน้ำให้ชุ่ม เพราะผักจะสลัดเมื่อโดนแดดจัด



มาปลูกผักบุ้งกันคะได้กินแน่ๆ ชื่นใจคนปลูก ให้ใครเขาก็ดีใจ เพราะผักเราปลอดภัย ใช้น้ำทำกับข้าวเหมือนผักบุ้งทั่วไป



ขนาดเพาะลงในฟองน้ำ รอเมล็ดงอกจนมีใบจริงแล้วไปวางในดินก็ขึ้นคะ



ตอนนี้ ปรับเป็นปลูกบนน้ำแทน ไม่ยักจะมีรา เชี่ยวสวยเขียว ใช้น้ำกะป๋าวสับโรยกันตะกร้าสัก 1-2 นิ้ว แล้วโรยดินลงไปสัก 1-2 นิ้ว รดน้ำชุ่ม โรยเมล็ดที่แช่น้ำแล้ว นำตะกร้าปลูกไปวางบนถาดที่มีน้ำสูงประมาณกานมะพร้าวในตะกร้า กานมะพร้าวจะดูดน้ำส่งต่อให้ดินด้านบน ดากแดดก็ไม่เฉา แทบไม่ต้องดูแลแค่คอยดูระดับน้ำในถาด เติมน้ำเวลาพร่อง ถ้าน้ำสีคล้ำก็เทเปลี่ยนซะหน่อย มีแมลงหิวมาตอมๆบ้าง ไม่มีแมลงอื่นมารบกวนเลยคะ

