

# เพราะ “ต้นอ่อน” อย่างมืออาชีพ

ความนิยม “ต้นอ่อน” หรือ “ไมโครกรีน (microgreen)” มีมากขึ้นในปัจจุบัน ทั้งใช้เพื่อบริโภคหรือใช้ตกแต่งประดับจานอาหาร มีงานวิจัยพบว่า พืชในระยะต้นอ่อนจะมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าระยะเติบโตอื่น และพืชบางชนิดมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าผักที่โตเต็มวัยหลายเท่า

## รู้จักลักษณะเมล็ด



## ไมโครกรีน vs สเปรอตส์



ไมโครกรีน (Microgreen)



ใช้วัสดุเพาะหรือดิน และรดน้ำ

ต้องการ

ต้องการ

พืชผัก ธัญพืช สมุนไพร

เฉพาะใบและลำต้นบางส่วน

ใบจริง

เก็บเกี่ยว

ความยาวต้น

เพาะปลูก

แสง

การถ่ายเทอากาศ

ชนิดพืช

รับประทาน

ไม่มีใบจริง

3-5 วัน

2-3 นิ้ว

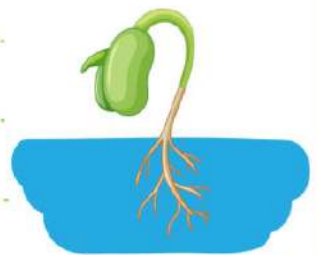
ให้ความชื้น โดยการรดน้ำ

ไม่ต้องการ

ไม่ต้องการ

ธัญพืช

ได้ทุกส่วน



สเปรอตส์ (Sprouts)



### ข้อมูลโดย

ดร.สุเทพ วัชรเวชศฤงคาร

คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

นางสาวณัฐฐา คุ่มโต

ฝ่ายถ่ายทอดเทคโนโลยี

สถาบันการจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรมเกษตร

### ผลิตสื่อโดย

สถาบันการจัดการเทคโนโลยีและนวัตกรรมเกษตร (สท.)

สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)

111 อุทยานวิทยาศาสตร์ประเทศไทย ถนนพหลโยธิน ตำบลคลองหนึ่ง

อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี 12120 โทรศัพท์ 0 2564 7000

www.nstda.or.th/agritec อีเมล agritec@nstda.or.th

## วัสดุและอุปกรณ์เพาะต้นอ่อน



## เตรียม "วัสดุเพาะ" ต้นอ่อน

- 1 แกลบดำ 1 ส่วน + ขุยมะพร้าวละเอียด 1 ส่วน (โดยปริมาตร)
- 2 ใส่ขุยมะพร้าวละเอียดในน้ำนาน 30 นาที ให้อมน้ำและลดความเค็ม  
แล้วบีบน้ำออกให้เหลือ ความชื้นประมาณ 60% (บีบขุยมะพร้าวแล้ว ไม่มีน้ำไหลออกตามร่องนิ้วมือ)
- 3 นำขุยมะพร้าวละเอียดผสมกับแกลบดำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน

## "ตัดต้นอ่อน" บริโภคหรือจำหน่าย

- 1 ควรใช้มีดโกนหรือคัตเตอร์ที่คม ต้นอ่อนจะไม่ช้ำ
- 2 นำต้นอ่อนที่ตัดแล้วไปล้างน้ำ ให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ก่อนนำไปบริโภคหรือบรรจุในบรรจุภัณฑ์จำหน่าย

## คิดคำนวณ

### ต้นทุน

- ถาดเพาะข้าว ใบละ 50 บาท
- เมล็ดพันธุ์ ชิดละ 10-15 บาท (แล้วแต่ชนิดและร้านจำหน่าย)
- วัสดุเพาะ ถาดละ 3 บาท

### ผลผลิต

- 1 ถาดเพาะข้าว ใช้เมล็ดพันธุ์ 200 กรัม
- ฝักbung ทานตะวัน กระเจี๊ยบเขียว ไคววาระ ตัดได้ 1 รุ่น/การปลูก 1 ครั้ง
- ไต้วเหมียว ตัดได้ 3 รุ่น/การปลูก 1 ครั้ง

### ราคาขาย

- ฝักbung ทานตะวัน 1 ถาด ได้ต้นอ่อน 1-1.2 กก. ขาย **ขีดละ 10-15 บาท**
- ไต้วเหมียว กระเจี๊ยบ ไคววาระ 1 ถาด ได้ต้นอ่อน 1 กก. ขาย **ขีดละ 20 บาท**

## เตรียม "เมล็ด" เพาะต้นอ่อน

- 1 ชั่งเมล็ดฝักที่จะปลูกสำหรับ 1 ถาด



ฝักbung ทานตะวัน กระเจี๊ยบเขียว ไต้วเหมียว (ถั่วลิ้นเต่า) ใช้ 200 กรัม



ไคววาระ (ฝักขี้หูด/ฝักถาดหัว) ใช้ 100 กรัม

- 2 ล้างทำความสะอาดเมล็ดและนำไปแช่น้ำที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส (น้ำเดือด 1 ส่วน : น้ำธรรมดา 2 ส่วน) นาน 3 ชั่วโมง



การแช่น้ำ ทำให้เปลือกหุ้มเมล็ดอ่อนนุ่มขึ้น น้ำและอากาศผ่านเข้าออกได้ ทำให้เมล็ดงอกพร้อมกัน

**\*ไคววาระ นำไปปลูกในถาดเพาะได้เลย ไม่ต้องแช่เมล็ด**

- 3 ห่อเมล็ดด้วยผ้าขนหนู นำไปบ่มในภาชนะที่มีฝาปิดเป็นเวลา 8-12 ชั่วโมง

**\*ไต้วเหมียว แช่น้ำแล้วไม่ต้องบ่ม นำไปปลูกได้เลย**

## ปลูกต้นอ่อน

- 1 ใส่วัสดุเพาะลงในถาดเพาะข้าวให้เต็ม เกลี่ยวัสดุเพาะให้เรียบเสมอกัน ไม่กดหรือเคาะถาด จะทำให้วัสดุเพาะแน่น รากต้นอ่อนจะเจริญเติบโตได้ไม่ดี
  - 2 โรยเมล็ดฝักที่บ่มแล้ว (มีตุ่มรากงอก) ในถาดเพาะข้าว กลบเมล็ดด้วยวัสดุเพาะบางๆ รดน้ำให้ชุ่ม โรยเมล็ดต้องไม่ซ้อนทับกัน
  - 3 ปิดด้วยถาดเพาะเป็นเวลา 2 วัน จากนั้นนำมาวางในที่ร่มให้ได้รับแสง รดน้ำเช้าและเย็น เป็นเวลา 5 วัน
- กรณีเพาะหลายถาด วางถาดซ้อนทับกัน ไม่เกิน 10 ชั้น ด้านบนสุดปิดด้วยถาดเพาะข้าว
- 4 เมื่อฝักอายุ 7 วัน พร้อมตัดบริโภคหรือจำหน่าย **\*ไต้วเหมียวใช้เวลา 10 วัน**