

การเพาะผักงอก หลังน้ำลด



วิธีการเพาะเมล็ดทานตะวันงอก

- 1) แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำไว้หนึ่งคืน ใช้เมล็ดประมาณครึ่งถ้วยถึงหนึ่งถ้วย
- 2) เตรียมถาด 2 ใบ ไม่ต้องเจาะรูระบายน้ำ ใส่วัสดุเพาะลงไปสูงครึ่งนิ้วถึงหนึ่งนิ้ว สเปรย์น้ำให้ทั่วพอชุ่มอย่าให้แฉะมาก
- 3) โรยเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำแล้วกระจายให้ทั่วในกระบะเพาะ สเปรย์น้ำอีกครั้งให้ทั่ว แล้วใช้กระบะอีกใบคว่ำปิดทับด้านบน
- 4) รดน้ำด้วยการสเปรย์วันละ 2 ครั้ง (เช้า - เย็น) ปิดกระบะไว้เช่นเดิม เพื่อรักษาความชื้น ประมาณ 3 - 4 วัน หลังเพาะ ต้นอ่อนจะเริ่มผลิใบ 1 คู่ ให้หงายกระบะและวางกับต้นอ่อน เพื่อบังคับให้โตในระดับเดียวกัน และยังคงรดน้ำวันละ 2 ครั้งเช่นเดิม
- 5) ประมาณ 5 - 6 วันหลังเพาะ ลำต้นสูงประมาณ 2 - 3 นิ้ว เอากระบะที่วางทับไว้ถอดได้ จะเห็นใบมีสีเขียวเนื่องจากไม่โดนแสง เอาถาดวางไว้ในที่ร่มห้ามโดนแสงแดด ไม้ที่ช่วยโอบใบทานตะวันจะเริ่มเปลี่ยนเป็นสีเขียว และสเปรย์รดน้ำเช้า - เย็น
- 6) ประมาณวันที่ 7 - 11 วันหลังเพาะ สามารถตัดมาบริโภคได้ตามความชอบ ถ้าปล่อยไว้วันนานจะเริ่มมีใบจริงออกมา รสชาติจะไม่ค่อยอร่อย

การเก็บเกี่ยว
ใช้กรรไกรตัดส่วนต้นออกจากราก
รวมมาเป็นกำแล้วตัด นำไปล้างให้สะอาด
ล้างให้แห้งสะเด็ดน้ำ
นำไปรับประทานหรือจำหน่ายได้



ที่ปรึกษา

นายครองศักดิ์ สงรักษา
รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร ด้านถ่ายทอดเทคโนโลยี
นางอมรทิพย์ ภิรมย์บุรณี
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี



เรียบเรียง

นางปดาร์ณี ธรรมธ
ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมพืชผักและเห็ด
นายวาสิฎฐ์ วรวงษ์
นักวิชาการเกษตรชำนาญการ
กลุ่มส่งเสริมพืชผักและเห็ด
สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร



จัดทำ

นางสาวพนิดา ธรรมสุรัคย์
นายวรรณวัฑฒ์ เอลยผล
นางสาวชนกชนม์ ชิมงาม
กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี



จัดทำในรูปแบบไฟล์อิเล็กทรอนิกส์ : พฤศจิกายน 2565
(ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

การเพาะผักงอก หลังน้ำลด

ผักงอก คือ พืชต้นอ่อน (sprout)
ที่เป็นผลผลิตจากการงอกของเมล็ด เก็บเกี่ยว
ก่อนที่จะพัฒนาเป็นต้นพืชที่มีใบจริง โดยนำมา
บริโภคทั้งต้นรวมถึงเมล็ด

ข้อควรคำนึงในการเพาะผักงอก ให้ได้คุณภาพ



เมล็ด

1

ต้องเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ใหม่ มีคุณภาพดี สะอาด ปราศจากศัตรูพืช มีเปอร์เซ็นต์ความงอกสูง สม่่าเสมอ และไม่ควรมีการเคลือบเมล็ด ด้วยสารเคมีป้องกันกำจัดศัตรูพืช



น้ำ

2

น้ำที่ใช้ต้องสะอาด และมีปริมาณเพียงพอ การขาดน้ำจะทำให้ความร้อนในภาชนะเพาะสูงเกินไป จะส่งผลทำให้ผักงอกเสียหายได้



วัสดุเพาะ

3

วัสดุเพาะต้องสะอาด ปราศจากเชื้อโรคและสิ่งแปลกปลอม

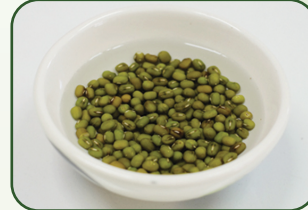
การผลิตผักงอกชนิดต่าง ๆ

ผักงอกที่มีความนิยม ได้แก่ ถั่วต่าง ๆ และถั่วถั่ววัน ซึ่งมีวิธีการผลิต ดังนี้

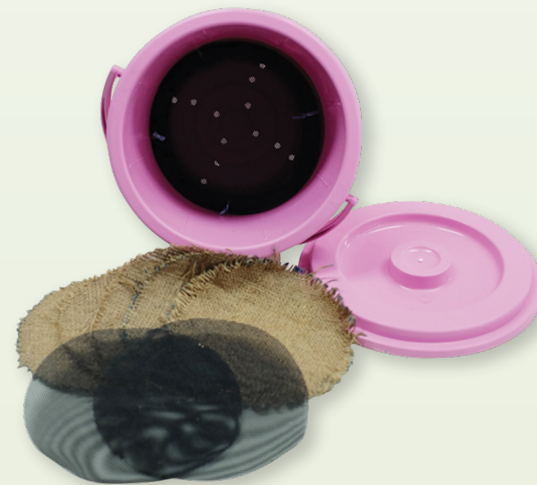
1 ถั่วต่าง ๆ เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วลันเตา



1) **เมล็ดถั่ว** นำเมล็ดถั่วแช่ในน้ำอุณหภูมิประมาณ 50 - 60 องศาเซลเซียส แช่เมล็ดถั่วทิ้งไว้จนน้ำเย็น แล้วแช่ต่อไปอีก 6 - 8 ชั่วโมง



2) **ภาชนะสำหรับการเพาะถั่วงอก** มีหลากหลายชนิด เช่น กระดาษดินเผา ถังซีเมนต์ ถังพลาสติก เป็นต้น โดยภาชนะแต่ละชนิดมีคุณสมบัติแตกต่างกัน ดังนั้น ผู้ผลิตสามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม



3) **น้ำ** เมล็ดถั่วจะต้องได้รับน้ำสะอาดปริมาณที่เพียงพอสม่ำเสมอตลอดการเพาะ 2 - 3 วัน หากขาดน้ำ จะทำให้การงอกชะงักและไม่สมบูรณ์ ควรรดน้ำสะอาด สม่่าเสมอทุก 2 - 3 ชั่วโมงในภาชนะพลาสติก และทุก 3 - 4 ชั่วโมง ในภาชนะดินเผาโอ่งดินเผา หรือภาชนะที่เก็บความชื้นได้ดี

4) **วัสดุเพาะ** ควรใช้วัสดุเพาะที่เก็บความชื้นได้ดี เช่น ทราย แกลบเผา ฟางข้าว ฟองน้ำ เป็นต้น การใช้วัสดุเพาะต้องอาศัยความชำนาญ และจะต้องทำความสะอาดภาชนะเพาะให้ดี



5) **ภูมิอากาศ** จะมีผลต่อการงอกของเมล็ด คืออุณหภูมิสูงเกินไป ความชื้นในอากาศสูง การเจริญเติบโตของถั่วจะช้าและเน่าง่าย หากเป็นฤดูหนาว อากาศเย็นมีผลต่อการงอกของเมล็ดที่ทำให้การงอกช้าลง

6) **แสงสว่าง** ในการเพาะถั่วงอก ระวังอย่าให้เมล็ดได้รับแสง เพราะจะส่งผลให้คุณภาพของถั่วงอกไม่ตรงตามความต้องการของตลาด ดังนั้น ภาชนะสำหรับเพาะ ควรทึบแสง มีฝาปิด หรือวางในที่มืด



2 ถั่วถั่ววันงอก

ถั่วถั่ววันงอกจะมีกลิ่นหอม กรอบ และมีรสชาติหวาน รับประทานได้ทั้งแบบสด หรือจะนำไปปรุงอาหาร เช่น ใส่ในสลัด ยำ ส้มตำ ผัดน้ำมันหอย ต้มและแกงต่าง ๆ หรือใส่ในก๋วยเตี๋ยวแทนถั่วงอก

อุปกรณ์ในการเพาะถั่วถั่ววันงอก

1) **เมล็ดถั่วถั่ววัน** ควรเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่ไม่มีสารคลุกสารเคมี ซึ่งสามารถซื้อได้จากร้านจำหน่ายอาหารสัตว์



2) **ถาดหรือกระบะกับแกลบ**

3) **วัสดุเพาะ** ควรเป็นขุยมะพร้าวหรือถ่านแกลบ



4) **สเปรย์สำหรับฉีดน้ำเปล่า**

