



# Microgreen ไมโครกรีน

## ต้นอ่อนจิ๋วประโยชน์สูง

ศูนย์บริการการพัฒนาปลวกแดงตามพระราชดำริ

### ไมโครกรีน...คืออะไร

ต้นกล้าขนาดเล็กหรือต้นอ่อน ที่ได้จากการเพาะเมล็ดผักสมุนไพรมะเขือเทศ และพืชชนิดต่าง ๆ เช่น ผักกาด ผักโขม ทานตะวัน แครอท อายุประมาณ ๗-๑๔ วัน ความสูงของต้นประมาณ ๒-๔ นิ้ว ประกอบด้วย ลำต้นและใบจริงสีเขียว ๒-๓ ใบ ซึ่งเป็นระยะที่พืชต้องการแสงเพื่อการเจริญเติบโตของต้นกล้าและสร้างคุณค่าทางอาหาร แตกต่างจากการบริโภคลำต้นอ่อนพืช (sprouts) ทั้งต้น เช่น ถั่วงอก ที่ยังมีส่วนของใบเลี้ยงทำหน้าที่เก็บสะสมสารอาหาร ไม่ต้องการแสงในการเจริญเติบโต และมีระยะเวลาในการเพาะประมาณ ๓-๗ วัน

### การขยายผลสู่เกษตรกรและผู้สนใจ

ศูนย์บริการการพัฒนาปลวกแดงตามพระราชดำริ จังหวัดระยอง โดยศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดระยอง ได้ดำเนินการศึกษา ค้นคว้า รวบรวมข้อมูล และทดสอบการเพาะต้นอ่อน (Microgreens) รวมถึงจัดทำจุดสาธิตเพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ โดยได้ดำเนินการขยายผลองค์ความรู้สู่เกษตรกรและผู้สนใจผ่านการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการหลักสูตร “การผลิตต้นอ่อนผัก (ไมโครกรีน)” เพื่อถ่ายทอดและแลกเปลี่ยนเรียนรู้แก่คณะศึกษาดูงาน ตลอดจนการเป็นวิทยากรนอกสถานที่ เพื่อให้ความรู้ด้านการผลิตไมโครกรีน ปัจจุบันได้ขยายผลองค์ความรู้และทักษะสู่กลุ่มเป้าหมายกว่า ๒๔๐ ราย เพื่อให้สามารถผลิตต้นอ่อนผักไว้บริโภคภายในครัวเรือน และต่อยอดสู่การประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้ต่อไป

### ประโยชน์ของไมโครกรีน



อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ  
ซึ่งมีส่วนช่วยในการชะลอวัย  
ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง  
และโรคหัวใจ

ปลอดภัยจากสารเคมี เนื่องจากใช้  
ระยะเวลาสั้นในการเพาะปลูก จึงไม่  
จำเป็นต้องใช้สารเคมีในการป้องกัน  
และกำจัดแมลงศัตรูพืช

อุดมไปด้วยสารอาหาร  
วิตามิน และแร่ธาตุ ซึ่งพบมาก  
ในระยะต้นอ่อน

ผลิตได้ตลอดทั้งปี  
และใช้ระยะเวลาสั้น







# การเพาะไมโครกรีน (ต้นอ่อนทานตะวัน)



## วัสดุและอุปกรณ์



เมล็ดพันธุ์



อุปกรณ์ให้น้ำ



ถาดเพาะ



ภาชนะสำหรับ  
แช่เมล็ดพันธุ์



วัสดุเพาะ



ผ้าขนหนู

## ขั้นตอนการปลูก

### ๑. ชั่งเมล็ดพันธุ์



ประมาณ ๑๐๐-๑๕๐ กรัม  
ต่อ ๑ ถาดเพาะ

### ๒. แช่เมล็ดพันธุ์ มี ๒ วิธี



แช่ในน้ำอุ่นอุณหภูมิ ๕๐ องศาเซลเซียส  
๓ ชั่วโมง จากนั้นห่อเมล็ดด้วยผ้าขนหนู  
นำไปบ่มในภาชนะที่มีฝาปิด ๘-๑๒ ชั่วโมง



แช่ในน้ำอุณหภูมิห้อง ๘-๑๒ ชั่วโมง  
หากยังไม่นำไปเพาะให้คลุมเมล็ด  
ด้วยผ้าขนหนู

### ๓. เตรียมวัสดุเพาะ



กรณีผสมวัสดุเพาะเอง  
ใช้แกลบดำและขุยมะพร้าว  
ละเอียด อัตราส่วน  
๑ ต่อ ๑ โดยขุยมะพร้าว  
หากเป็นขุยใหม่ให้แช่น้ำ  
๓-๔ วัน เพื่อลดสาร  
Tannin หากเป็นขุยเก่า  
ให้แช่น้ำ ๓๐ นาที หรือ  
รดน้ำความชื้นประมาณ  
๖๐ เปอร์เซ็นต์ ก่อนผสม



นำวัสดุปลูกใส่ถาดเพาะ  
สูง ๑-๒ เซนติเมตร  
เกลี่ยให้เรียบ โดยไม่เคาะ  
หรือกดวัสดุจนแน่น  
เพราะจะทำให้รากเจริญเติบโต  
ได้ไม่ดี จากนั้นโรยเมล็ด  
พันธุ์ที่เตรียมไว้ให้กระจาย  
ทั่วทั้งถาดไม่ซ้อนทับกัน  
ตามด้วยวัสดุเพาะโรย  
ปิดบาง ๆ และรดน้ำให้ชุ่ม



ดูแลโดยการรดน้ำ  
เมื่อกล้าอายุ ๗ วัน  
ก็สามารถตัดเพื่อ  
บริโภคได้ ควรรดน้ำ  
๔-๕ ชั่วโมง ก่อนตัด  
และใช้มีดที่คมตัดให้  
ขาดในครั้งเดียวเพื่อ  
ไม่ให้เกิดอ่อนซ้ำ



นำต้นอ่อนไปล้าง  
ในน้ำสะอาด  
ผึ่งให้แห้ง และบรรจุ  
ลงในถุงเก็บในตู้เย็น  
อุณหภูมิ ๔-๗  
องศาเซลเซียส  
ได้ประมาณ ๗ วัน



หลังเก็บเกี่ยวแล้ว  
ดินปลูกสามารถ  
นำกลับไปใช้ใหม่ได้  
โดยผ่านการนำไป  
หมักระยะเวลา  
ประมาณ ๓๐-๔๕ วัน

### ๔. การดูแลและเก็บเกี่ยว

## การคำนวณต้นทุนการผลิต (ต้นอ่อนทานตะวันต่อถาด)

### ต้นทุน



- ถาดเพาะ ๓๐ บาท/ถาด
- เมล็ดพันธุ์ชนิดละ ๑๐-๑๕ บาท (ใช้ ๑ ชนิด/ถาด)
- วัสดุเพาะ ๓-๕ บาท

### ผลผลิต



- ๑ ถาด เก็บเกี่ยว ต้นอ่อนได้ ๖-๘ ชนิด

### ราคาขาย



- ต้นอ่อน ๑ ชนิด ราคา ๑๐-๑๕ บาท
- ๑ กิโลกรัม ๑๐๐-๑๕๐ บาท

## ต้นอ่อน “ผักกระชับ” ไมโครกรีนขึ้นชื่อของจังหวัดระยอง

ผักกระชับ เป็นผักพื้นบ้านที่ชาวระยองรู้จักกันดี นิยมนำมาบริโภคกันในหลายพื้นที่ สามารถรับประทานได้ทั้งแบบสดและแบบปรุงสุก ปัจจุบันผู้ที่รักสุขภาพเริ่มหันมาให้ความสนใจกับผักชนิดนี้กันมากขึ้น เนื่องจากมีสรรพคุณทางยาที่ช่วยในการลดความดัน ลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยกระชับช่องคลอด และด้วยมีรสชาติอร่อย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จึงสามารถนำมาปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด ส่งผลให้ผักกระชับเป็นที่ต้องการของตลาดเป็นอย่างมาก

ต้นอ่อนผักกระชับ มีลักษณะลำต้นต้นเรียวยาวสีขาว และมีใบสีเขียว ๒ ใบ คล้ายกับต้นอ่อนทานตะวันแต่จะมีต้นที่ยาวตรงกว่าและมีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์ โดยในระยะเวลา ๓-๔ วันแรก ใบจะมีสีเหลือง เมื่อได้รับแสง ๕-๖ ชั่วโมง ใบจะกลายเป็นสีเขียว เมื่อมีอายุ ๗-๘ วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ ให้ผลผลิตได้ตลอดทั้งปี ปัจจุบันมีราคาถึง ๑๕๐-๒๐๐ บาท/กิโลกรัม และนับเป็นผักเศรษฐกิจของหมู่บ้านทะเลน้อย อำเภอแกลง จังหวัดระยอง

