

## "ไมโครกรีน" คืออะไร ???

- ไมโครกรีน หรือ ผักต้นจิ๋วไมโครกรีน
- เป็นต้นอ่อนที่เพาะของพืช ผัก สมุนไพร หลากหลายชนิด
- เก็บเกี่ยวใช้เวลาเพียง 7-10 วัน เท่านั้น เป็นระยะที่มีใบเลี้ยงและใบจริงยังไม่พัฒนา ลำต้นสูงประมาณ 2-4 นิ้ว
- อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการมากกว่าผักที่โตเต็มวัย
- ปลูกได้ง่ายเอง ทั้งในบ้าน หรือกลางแจ้ง หรือแม้กระทั่งบริเวณขอบหน้าต่างบ้าน
- ชนิดพืชผักที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ต้นอ่อนผักบุ้ง ต้นอ่อนทานตะวัน ต้นอ่อนถั่วลันเตา ต้นอ่อนแครอท ต้นอ่อนกะหล่ำปลี และต้นอ่อนคะน้า เป็นต้น



“ปลูกง่าย โตไว สารอาหารสูง”

## การปลูกต้นอ่อนทานตะวัน



### วัสดุ-อุปกรณ์

1. ภาชนะสำหรับปลูก เช่น ถาด หรือตะกร้า
2. ดิน หรือวัสดุปลูก
3. เมล็ดทานตะวัน (ชนิดเพาะต้นอ่อน)
4. ฟ็อกกี้สำหรับรดน้ำ
5. ผ้าขนหนู

### วิธีการปลูก

1. นำเมล็ดตากแดดจัด 1 วัน ก่อนแช่เพื่อให้เมล็ดคืดออกจะ ปลูกได้ง่าย จากนั้นนำเมล็ดแช่น้ำ 4 – 6 ชม.



2. นำเมล็ดบ่มในผ้าขนหนูประมาณ 18-20 ชม. ให้คนกลับไปกลับมา ทุกๆ 5 ชม. เมล็ดจะเริ่มงอกเป็นตุ่มๆ แสดงว่าเริ่มเพาะได้แล้ว



3. นำดินหรือวัสดุปลูกใส่ในภาชนะเพาะให้หนา 1/2 นิ้ว ถึง 1 นิ้ว ฉีดสเปรย์น้ำให้ทั่วดินพอชุ่ม ๆ

4. โรยเมล็ดลงดิน ไม่ให้หนา หรือบางจนเกินไปจากนั้นโรยดินละเอียดกลบบาง ๆ และรดน้ำพอชุ่ม



5. นำภาชนะเพาะมาซ้อนกันทิ้งไว้ 1 คืน เพื่อให้รากลงดินได้เร็ว หลังจากนั้นให้นำถาดออกมารดน้ำตามปกติ

6. นำภาชนะที่ปลูกไว้ในร่ม รดน้ำวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น (ควรควบคุมแสงโดยใช้สแลนบัง เพื่อให้ต้นยืดหาแสงจะทำให้ต้นอ่อนมีความยาวมากขึ้น)



7. วันที่ 4 รดน้ำบาง ๆ เพื่อให้ดินหลุดจากใบ สามารถเริ่มเก็บเมล็ดที่ติดใบออกได้

8. ก่อนตัด 1-2 วัน นำออกมารับแสงแดด

9. วันที่ 6-7 ต้นจะเริ่มเขียว สามารถตัดได้แล้ว แต่ความยาวของต้น ถ้าเริ่มเห็นใบจริงแทรกออกมาจากปลายต้นอ่อน แสดงว่าถึงเวลาควรตัดได้แล้ว

### การเก็บเกี่ยว

ใช้มีดหรือกรรไกรตัด นำคัตเตอร์คมๆตัด เพื่อป้องกันโคนต้นช้ำ ล้างน้ำแล้วผึ่งให้แห้ง พร้อมรับประทาน หรือบรรจุใส่ถุงเข้าตู้เย็น โดยมัดปากถุงให้แน่น ไม่ต้องเจาะรู ช่วยให้สามารถเก็บได้นานประมาณ 1 สัปดาห์





## การปลูกต้นอ่อนผักบุ้ง



### วัสดุ-อุปกรณ์

1. ภาชนะสำหรับปลูก เช่น ถาด หรือตะกร้า
2. ดิน หรือวัสดุปลูก
3. เมล็ดผักบุ้ง
4. ฟ็อกกี้สำหรับรดน้ำ
5. กระสอบพลาสติกหรือถุงปุ๋ย



### วิธีการปลูก

1. นำเมล็ดผักบุ้งแช่น้ำ 14-18 ชม. จากนั้นนำมาร่อน คัดแยกเอาเมล็ดที่พองน้ำเตรียมลงปลูก
2. ใส่ดินหรือวัสดุเพาะลงในภาชนะที่ใช้เพาะ แล้วนำเมล็ดที่คัดเลือกไว้โรยให้ชิดกันทั่ว รดน้ำให้พอชุ่ม
3. นำกระสอบพลาสติกหรือถุงปุ๋ยมาคลุม แล้วนำวัสดุที่ขนาดใกล้เคียงกับภาชนะเพาะมาทับ แล้ววางของหนักทับด้านบนเพื่อป้องกันงอกคลุมปลิว ทิ้งไว้ 2 คืน
4. เมื่อรากและใบอ่อนเริ่มงอก ให้แยกถาดแล้วนำมาเข้าห้องมืด หรือนำสแลนมากันแสงไว้ 2-3 วัน รดน้ำให้ชุ่ม



5. หลังจากนั้นนำออกมาปรับแสงแดดประมาณ 2-3 วัน รดน้ำให้ชุ่ม

6. ช่วงวันที่ 7-10 ต้นกล้าผักบุ้งตั้งตรงสวยพร้อมให้ตัด หากเปลือกเมล็ดยังไม่หลุด ร่อนให้รูดอกในช่วงรดน้ำ



### การเก็บเกี่ยว

ใช้มีด หรือคัตเตอร์คมๆ ตัดเหนือโคนขึ้นมาประมาณ 1 ซม. เพื่อให้ต้นงอก จากนั้นนำต้นกล้าที่ตัดแล้วมาล้างทำความสะอาด และผึ่งให้หมาด พร้อมรับประทาน หรือนำมาบรรจุใส่ถุงเพื่อจำหน่าย สามารถเก็บได้นานประมาณ 1 สัปดาห์



ขอขอบคุณข้อมูลและภาพบางส่วนจากอินเทอร์เน็ต ...



## การปลูกพืชไมโครกรีน (Microgreens)



ศูนย์ส่งเสริมเยาวชนเกษตรอาเซียน จังหวัดกาญจนบุรี

196 หมู่ 2 ต.พังครุ อ.ท่าม่วง จ.กาญจนบุรี 71110

โทรศัพท์/โทรสาร 034-510648

[www.ayp01.doae.go.th](http://www.ayp01.doae.go.th)