

วันถ่ายทอดเทคโนโลยี‘สังขละบุรี’ โชว์เทคนิคเพาะ‘ถั่วงอกมือถ้อ’

ฝึกปลอดสารอย่างง่าย-ทำได้ทุกคน



รายงาน

วันถ่ายทอดเทคโนโลยี

โชว์เทคนิคเพาะ 'ถั่วงอก'

ฝึกปลอดสารอย่างง่าย

ช่วงกลางเดือนพฤษภาคมที่ผ่านมา ที่อำเภอสังขละบุรี จ.กาญจนบุรี มีงาน "วันถ่ายทอดเทคโนโลยี (Field day) เพื่อเริ่มต้นฤดูกาลผลิตใหม่ ประจำปี 2562" ที่บริเวณศูนย์เรียนรู้เพิ่มประสิทธิภาพสินค้าทางการเกษตร บ้านหม่องสะเทอ หมู่ 2 ต.หนองลู อ.สังขละบุรี จ.กาญจนบุรี ซึ่งมี **ปรกรณ์ วรรณวลี** นายอำเภอสังขละบุรี เป็นประธานพิธี และมีหน่วยงานที่เกี่ยวข้องด้านการเกษตร ผู้นำชุมชน และเกษตรกร ร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมาก



ในงานได้มีฐานการเรียนรู้ 5 ฐาน เพื่อให้เกษตรกรและผู้สนใจได้ศึกษา ซึ่งประกอบด้วย 1.ฐานการเรียนรู้ การทำยางพาราแผ่นคุณภาพ 2.ฐานการเรียนรู้ การจัดการดินปุ๋ย การปรับปรุงบำรุงดิน 3.ฐานการเรียนรู้ การเลี้ยงสัตว์น้ำและการแปรรูป 4.ฐานการเรียนรู้ การเลี้ยงหมูหลุม 5.ฐานการเรียนรู้ การทำบัญชีครัวเรือน บัญชีต้นทุนการผลิต นอกจากนี้ภายในงานยังมีสินค้าทางการเกษตรของกลุ่มแม่บ้านและรัฐวิสาหกิจชุมชนจากหมู่บ้านต่างๆ นำสินค้ามาจำหน่าย น้ำมันมะพร้าวสูตรเย็น ชาจากใบเตย สมูททานาคา พริกแกง และไม้กวาดดอกหญ้า

สิ่งที่น่าสนใจและได้รับความสนใจจากเกษตรกรและประชาชนที่เข้าร่วมงาน คือส่วนราชการต่างๆ นำเทคโนโลยีด้านการเกษตรมาเผยแพร่ เช่น การเลี้ยงปลาตู้ลอย การเลี้ยงจิ้งหรีด รวมทั้งการทำถั่วงอกปลอดสารไร้ปรมาณูภายในครัวเรือน โดยชุมชนถั่วงอกเป็น



หนึ่งในชมกิจกรรมที่ได้รับความสนใจจากผู้มาร่วมงานเข้ามาเรียนรู้และสอบถามข้อมูลเป็นจำนวนมาก โดยมี **วีระศักดิ์ สุขทอง** ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมเยาวชนชนเกษตรอาเซียน จ.กาญจนบุรี และเจ้าหน้าที่ให้ความรู้สาธิตการเตรียมอุปกรณ์และขั้นตอนในการทำถั่วงอกปลอดสาร ซึ่งวิธีปลอดสารที่ต้องใช้และขั้นตอนการทำที่ไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาเพียง

น้อยนิด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ง่ายๆ ที่สำคัญมีถั่วงอกปลอดสารไร้ปรมาณูภายในครัวเรือน ส่งผลดีต่อสุขภาพ **วีระศักดิ์ สุขทอง** ทำถั่วงอกปลอดสารมีถั่วงอกปลอดสารไร้ปรมาณูภายในครัวเรือน เช่น กระป๋อง ที่ภาชนะที่ทึบแสงเพื่อ



เทคโนโลยี‘สังขละบุรี’ เฉพาะ‘ถั่วงอกมือถือ’ ทำได้อย่างง่าย-ทำได้ทุกคน



กรรมที่ได้รับความนิยมจากผู้
ที่มาเรียนรู้และสอบถามข้อมูล
จาก โดยมี วีระศักดิ์ สุขทอง
ศูนย์ส่งเสริมเยาวชนเกษตร
กาญจนบุรี และเจ้าหน้าที่ให้ความ
เรียนอุปกรณ์และขั้นตอนในการ
ถั่ว ซึ่งมีส่วนอุปกรณ์ที่ต้องใช้
การทำที่ไม่ยุ่งยาก ใช้เวลาเพียง

น้อยนิด ซึ่งทุกคนสามารถทำได้ ไม่ต้องใช้
พื้นที่ ที่สำคัญมีถั่วงอกซึ่งเป็นผักปลอดสาร
พิษไว้บริโภคภายในครัวเรือนทุกวัน อีกทั้งยัง
ส่งผลดีต่อสุขภาพ

วีระศักดิ์ สุขทอง กล่าวว่า ขั้นตอนในการ
ทำถั่วงอกมือถือมีดังนี้ หาอุปกรณ์ที่มีอยู่ในครัว
เรือน เช่น กระป๋อง หรือถังน้ำที่มีฝาปิด หรือ
ภาชนะที่ทึบแสงเพื่อใช้ในการเพาะถั่วงอก

หาตาข่ายสีดามาดัดตามขนาดของภาชนะ
ที่เราใช้ หากกระสอบป่าน (ต้องใช้ของใหม่)
เพื่อความสะอาดและป้องกันเชื้อราในช่วงที่
เพาะถั่วงอก เมื่อได้อุปกรณ์ครบแล้วหาซื้อ
เมล็ดถั่วเขียว ซึ่งหาซื้อได้ตามร้านค้าทั่วไป
โดยนำถั่วเขียวมาล้างทำความสะอาด คัด
เมล็ดที่สมบูรณ์ โดยแช่น้ำไว้หนึ่งคืน ก่อนจะ
เริ่มทำการเพาะถั่วงอก จากนั้นนำกระสอบ

ป่านมาชุบน้ำให้ชุ่มวางบนตาข่ายดำที่เตรียม
ไว้ ก่อนโรยเมล็ดถั่วเขียวลงไป ทำการเกลี่ย
ให้ทั่ว ก่อนจะทำในลักษณะเดียวกันเป็นชั้น
ที่ 2-3 จนรดน้ำแล้วปิดฝาทิ้งไว้ ก่อนจะคอย
รดน้ำวันละ 3 ครั้ง

“เมื่อครบกำหนดวันที่ 1 จะสังเกตเห็น
ว่าเมล็ดถั่วเขียวจะเริ่มงอก เมื่อเข้าสู่วันที่ 2
ลำต้นจะงอกขึ้น ซึ่งหากต้องการนำไปประกอบ
อาหารก็สามารถทำได้ แต่หากปล่อยทิ้งไว้จน
ครบ 3 วัน จะได้ถั่วงอกลักษณะลำต้นขาวอวบ
สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลาย
เมนู ทั้งผัด ยำ หรือใส่ในก๋วยเตี๋ยวก็เหมาะ

“จะเห็นว่าการเพาะถั่วงอกในกระป๋องที่
เรียกว่าถั่วงอกมือถือ ทุกคนสามารถทำได้และ
สามารถทำได้ในทุกที่ สะดวกสามารถพกพา
ไปได้ทุกที่ ซึ่งเกษตรกรที่สนใจสามารถนำไป
ต่อยอดเป็นอาชีพในการเพาะถั่วงอกจำหน่าย
ในชุมชน หมู่บ้าน หรือจะต่อยอดจำหน่ายเป็น
ของฝาก ของขวัญในโอกาสต่างๆ เช่น วันเกิด
เทศกาลต่างๆ ซึ่งจะเป็นที่ถูกอกถูกใจของผู้ที่
ได้รับอย่างแน่นอน”

พลศักดิ์ สังขนิธิ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมในงาน
วัย 62 ปี เปิดเผยว่า หลังเข้าชมกิจกรรมงาน
แล้ว สนใจกิจกรรมถั่วงอกมาก โดยจะนำ
ความรู้ที่ได้ไปทำการเพาะถั่วงอกไว้รับประทาน
ที่บ้าน เนื่องจากทำงาน ไม่ต้องใช้แรงมาก ซึ่ง
เหมาะกับผู้สูงวัย ที่สำคัญไม่มีพื้นที่ทางการ
เกษตรก็ทำได้

“ถั่วงอกที่เพาะเอง สะอาด ปลอดภัย
ดีต่อสุขภาพและยังช่วยลดรายจ่ายภายใน
ครัวเรือนได้อีกทาง”

ปิยรัตน์ จงเจริญ