

คม·สด·ลึก

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5302 วันอังคารที่ 26 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 10

เสาร์แรกของเดือนจะคลาดค่าไปด้วยผู้คนที่มาจับจ่ายใช้สอยพืช ผักและผลไม้ปลอดภัยที่สมาชิกในเครือข่ายครอบครัว มก. หรือสถานีวิทยุกระจายเสียงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (สถานีวิทยุ มก.) จ.เชียงใหม่ ได้นำผลผลิตมาจำหน่ายบริเวณราชรอบสำนักงานของสถานี ใน ค.ป้าไผ่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ ที่ดำเนินการมากกว่า 5 ปี ที่ปัจจุบันกลายเป็นตลาดสดย่อยๆ เป็นที่รู้จักกันในหมู่นักสุขภาพ ที่มองหาสินค้าเกษตรปลอดภัยมาบริโภค ตลอดจนผลิตภัณฑ์ที่มีเรื่องราวที่น่าสนใจมาวางจำหน่ายในราคาเป็นกันเอง ตลาดนัดสีเขียวแห่งนี้ไม่เพียงจำหน่ายสินค้าเกษตรและผลิตภัณฑ์ชุมชนเท่านั้น ยังมีบริการเติมเต็มด้วยองค์ความรู้ทางด้านการเกษตร โดยวิทยากรผู้ชำนาญและปราชญ์ชาวบ้านมาถ่ายทอดเคล็ดลับกันอย่างล้นหลาม ขึ้นอยู่กับความสนใจและสถานการณ์ในช่วงนั้นๆ

ตลาดนัดจะแบ่งออกเป็นสองฝั่ง โดยฝั่งซ้ายของสถานีจะเป็นที่จำหน่ายสินค้าเกษตร ในขณะที่ฝั่งขวาจะเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้ นวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการเกษตร และการฝึกอบรมอาชีพ ที่วิทยากรผู้เชี่ยวชาญในงานต่างๆ ทั้งครูบาอาจารย์ ปราชญ์ชาวบ้าน และเวียนกันมาถ่ายทอดความรู้ให้ฟรี โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายให้แก่ผู้สนใจมาเดินหาซื้อสินค้าในตลาด

เปิดสูตรเด็ดเคล็ดลับ(ไม่)ลับ เพาะถั่วงอกในชั้นอบน้ำ

ลุงศักดิ์ชัย รัตนพราว สมาชิกเครือข่ายครอบครัว มก.วัย 60 เศษ มีอาชีพในการเพาะเมล็ดพันธุ์พืชผักเพื่อจำหน่ายใน ค.แม่สาหลวง อ.แมริ่ม จ.เชียงใหม่ หนึ่งในวิทยากรประจำที่มาถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านการขยายพันธุ์พืชผักในตลาดนัดสีเขียวครอบครัว มก.มากกว่า 5 ปี โดยเฉพาะการเพาะถั่วงอกแบบง่าย ๆ โดยใช้ภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งวิธีการของลุงนั้นจะเพาะถั่วงอกในชั้นอบน้ำเพื่อรับประทานในครัวเรือน วิธีการคือ ใช้ชั้นอบน้ำ 3 ใบ เหล็กถวด 2 อัน และตะแกรง 1 อัน นำมาประยุกต์เป็นอุปกรณ์



ลุงศักดิ์ชัยใช้วัสดุสำหรับเพาะถั่วงอก

เริ่มจากนำอุปกรณ์ชิ้นนำมาเจาะรู โดยใบถวดถวดเจาะรูบริเวณขอบชั้นด้านบน 4 รูอยู่ฝั่งตรงข้ามกัน เพื่อใช้สำหรับสอดเหล็กถวด 2 อัน ที่ติดปลายข้างหนึ่งให้สอดส่วนในใบถวดไว้สำหรับเพาะถั่วงอกก็เจาะรู 2 รู ขนาดเท่าเมล็ดถั่วเขียว ห่างจากกัน ชั้นขึ้นมาประมาณ 2-3 เซนติเมตรเพื่อให้ผ่านไปยังชั้นใบถวดถวด และชั้นใบถวดถวด ซึ่งอยู่บนสุดเจาะบริเวณก้นชั้น 2 รูเช่นกัน ใช้สำหรับรองรับน้ำรดถั่วงอก

“เมื่อเราเตรียมอุปกรณ์การเพาะพร้อมแล้ว จากนั้นนำชั้นทั้ง 3 ใบมาวางทับซ้อนกัน โดยชั้นใบถวดวางลงบนขอบลวดของชั้นใบล่างสุด แล้วตัดเมล็ดถั่วเขียวประมาณ 2 ชั้น โด๊ะ ใส่ลงไปในชั้นใบถวดที่รองรับด้วยตะแกรงเรียบร้อยแล้ว จากนั้นวางชั้นใบแรกทับลงไปอีกชั้น พร้อมใส่น้ำลงไป 2 แก้ว จากนั้นวันต่อมา ก็ใส่น้ำเพิ่มไปอีก 1 แก้ว ให้สังเกตดูถั่วงอกเจริญเติบโตถึงขอบชั้นถือว่าโตเต็มที่สามารรถนำมารับประทานได้ แต่หากจะให้ถั่วงอกมีต้นอวบอ้วนนำรับประทานก็ให้นำน้ำใส่ดูพลาสติกมิดปากดูแล้วนำไปใส่ในชั้นใบแรกเพื่อให้เกิดทับถั่วงอกที่กำลังเจริญเติบโตก็ได้ ซึ่งการเพาะจะใช้เวลาประมาณ 3-4 วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้เลย แต่ถ้าจะให้มีสารคลอโรฟิลล์และสารต่อต้านอนุมูลอิสระเพิ่มมากขึ้นก็จะต้องให้ถั่วงอกมีอายุประมาณ 6-8 วัน จึงจะนำมา



ถั่วงอกพร้อมรับประทาน

รับประทาน” ลุงศักดิ์ชัยเผยเคล็ดลับการเพาะถั่วงอกจากภูมิปัญญาให้แก่ผู้สนใจ พร้อมสาธิตวิธีการทำให้ดูอย่างละเอียด

ผศ.อนุพร สุวรรณวาทจากลลิจผู้อำนวยการสถานีวิทยุ มก. เปิดเผยว่า การนำองค์ความรู้ด้านการเกษตรมาถ่ายทอดให้แก่ผู้สนใจในตลาดนัดสีเขียวที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกเดือนก็เป็นอีกกิจกรรมที่จะมาสร้างความศึคศึคแก่ตลาดนัดมากขึ้น จะเป็นจุดเด่นที่มีความแตกต่างจากตลาดนัดทั่วๆ ไป โดยการถ่ายทอดความรู้เน้นแบบง่ายๆ ใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านที่ผู้สนใจสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที

“อย่างเทคนิคการเพาะถั่วงอกของลุงศักดิ์ชัย (รัตนพราว) ก็เป็นอีกกิจกรรมที่ผู้คนมาเดินตลาดให้ความสนใจเป็นจำนวนมากทุกครั้งที่มาเปิดสอนวิทยากรส่วนใหญ่ก็จะเป็นปราชญ์ชาวบ้าน เกษตรกรในเครือข่ายครอบครัว มก.ที่นำองค์ความรู้มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและสามารถนำกลับไปใช้ได้ทันที” ผศ.อนุพร กล่าวทิ้งท้าย

สำหรับเทคนิคการเพาะถั่วงอกอย่างง่ายโดยใช้ชั้นอบน้ำจากภูมิปัญญาชาวบ้านโดยลุงศักดิ์ชัย รัตนพราว จะมาถ่ายทอดสูตรเด็ดเคล็ด (ไม่) ลับให้แก่ผู้สนใจอีกครั้งในวันเสาร์ที่ 7 พฤษภาคมนี้ ณ ตลาดนัดสีเขียว บริเวณสถานีวิทยุ มก.เชียงใหม่ ค.ป้าไผ่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ หรือสนใจสอบถามเคล็ดลับจากลุงศักดิ์ชัยโดยตรง 06-1794-3104 ได้ตลอดเวลา

● สุรัตน์ อัฒชะ ●

