

ปลูกงาชี้້ม่อนปลอดสารพิษ

ไม่ต้องใช้น้ำ ไม่ต้องใส่ปุ๋ย ได้ผลผลิตแบบปลอดภัย



ปริญชยา คล้ายทวน. “ปลูกงาชี้້ม่อนปลอดสารพิษ ไม่ต้องใช้น้ำ ไม่ต้องใส่ปุ๋ย ได้ผลผลิตแบบปลอดภัย” เกษตรกรรมธรรมชาติ 17, 10 (2557) 51-57





(ขวา) วิดีทิกร ใจดี และภรรยา

“น้ำมันจากเมล็ดงาหม้อมันมีประโยชน์ และมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะตัวโอเมก้า 3 ที่สูงเทียบเท่ากับน้ำมันปลาจากทะเลน้ำลึกที่เมื่อก่อนต้องซื้อกินในราคาที่แพง จึงคิดว่า การปลูกงาหม้อมันนี้จะเป็นการทำเกษตรที่ยั่งยืนได้ เพราะทุกส่วนของต้นงาหม้อมันสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ และถ้าพัฒนาอย่างจริงจังสามารถนำไปต่อยอดแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ได้”

งาหม้อมันหรืองาขี้ม้อน เป็นพืชสมุนไพรชนิดหนึ่งซึ่งเป็นที่รู้จักกันมานานแล้วในแถบภาคเหนือของประเทศไทย หรืออาจจะเรียกได้ว่าเป็นอาหารที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมของชาวไทยภูเขามาอย่างยาวนาน งาหม้อมันได้ถูกนำมาใช้ประกอบอาหารหรือขนมหลายชนิดบริโภคในครัวเรือนหรือประกอบ

เป็นอาหารสำหรับงานบุญในเทศกาลสำคัญๆ อย่างขาดไม่ได้

งาขี้ม้อน อาหารวัฒนธรรมมากคุณค่า

ในช่วงฤดูหนาวเราจะพบเห็นงาขี้ม้อนถูกนำมาใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด ทั้งที่บริโภคกันเองในครัวเรือน และนำมาปรุงขายกันในงาน

ออกร้านเทศกาลต่างๆ และในตลาด เช่น งาหม้อมัน คลุกข้าวเหนียวทอใบตอง ข้าวหลามงาขี้ม้อน ช่างขี้ม้อน หรือจะแปรรูปเป็นคุกกี้งาหม้อมัน งาขี้ม้อนแผ่นที่ทำเป็นลักษณะแบบถั่วตัด

มีประโยชน์ทางการแพทย์ และคุณค่าทางโภชนาการสูง

เมล็ดงาขี้ม้อนแห้ง



เมื่อก่อนนี้ขี้ม้อนจะรู้จักกันแต่เฉพาะในแถบภาคเหนือตอนบนเท่านั้น แต่เมื่อไม่นานมานี้ได้มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับประโยชน์ของขี้ม้อนทั้งในทางการแพทย์และคุณค่าทางโภชนาการพบว่า ในส่วนของเมล็ดขี้ม้อนนั้นมีการดไขมันที่ไม่อิ่มตัวสูง กรดนี้ช่วยควบคุมระดับโคเลสเตอรอลไม่ให้มีมากเกินไป ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดแข็ง มีสารโอเมก้า 3 และโอเมก้า 6 มากกว่าน้ำมันปลา 2 เท่า มีฟอสฟอรัสและแคลเซียมมากกว่าพืชทั่วไป 40 และ 20 เท่า มีวิตามินบี มีสารเซซามอล ที่ช่วยป้องกันมะเร็ง และชะลอความแก่ มีสาร rosmarinic acid และ tuteolin ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการแพ้ และอีกเสบได้ดี

และมีน้ำมันหอมระเหยจากใบ (perilla aldehyde) ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ในส่วนของเรื่องความสวยงามงาม ได้มีการนำน้ำมันหอมระเหยจากใบขี้ม้อนไปสกัดใช้เป็นส่วนประกอบของเครื่องสำอางที่มีสรรพคุณในการลดริ้วรอยบนใบหน้า

ปลูกขี้ม้อนแบบปลอดภัย และประหยัดต้นทุน ไม่ใช่สารเคมี และไม่ต้องใช้น้ำ

ขี้ม้อนหรือขี้ม้อนจะปลูกกันมากในพื้นที่ภาคเหนือ โดยปลูกกระจายทั่วไปในพื้นที่ดอนเชิงเขา

ในจังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย น่าน พะเยา แม่ฮ่องสอน โดยส่วนใหญ่

ชาวบ้านจะปลูกกันในปริมาณไม่มาก ปลูกตามหัวไร่ปลายนาให้มีเพียงพอไว้สำหรับบริโภคในครัวเรือน และงานบุญปลูกแบบปีต่อปี หมดแล้วก็ปลูกใหม่ในปีต่อไป เราจึงหาขี้ม้อนได้ในช่วงฤดูกาลที่ขี้ม้อนออกเท่านั้น และมีในปริมาณที่ไม่มาก

คุณรัฐกร ใจดี หรือปี พนักงานบริษัทเอกชนในพื้นที่ อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่ เห็นและรู้จักขี้ม้อนมาตั้งแต่จำความได้ แต่รู้จักในชื่อภาษาถิ่นว่า งามน หรืองาปลูก จนกระทั่งได้มาทราบข้อมูลประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการจึงได้มองเห็นช่องทางและมีแนวคิดที่จะปลูกขี้ม้อนแบบปลอดสารพิษในพื้นที่ 50 ไร่ อย่างเป็นระบบ



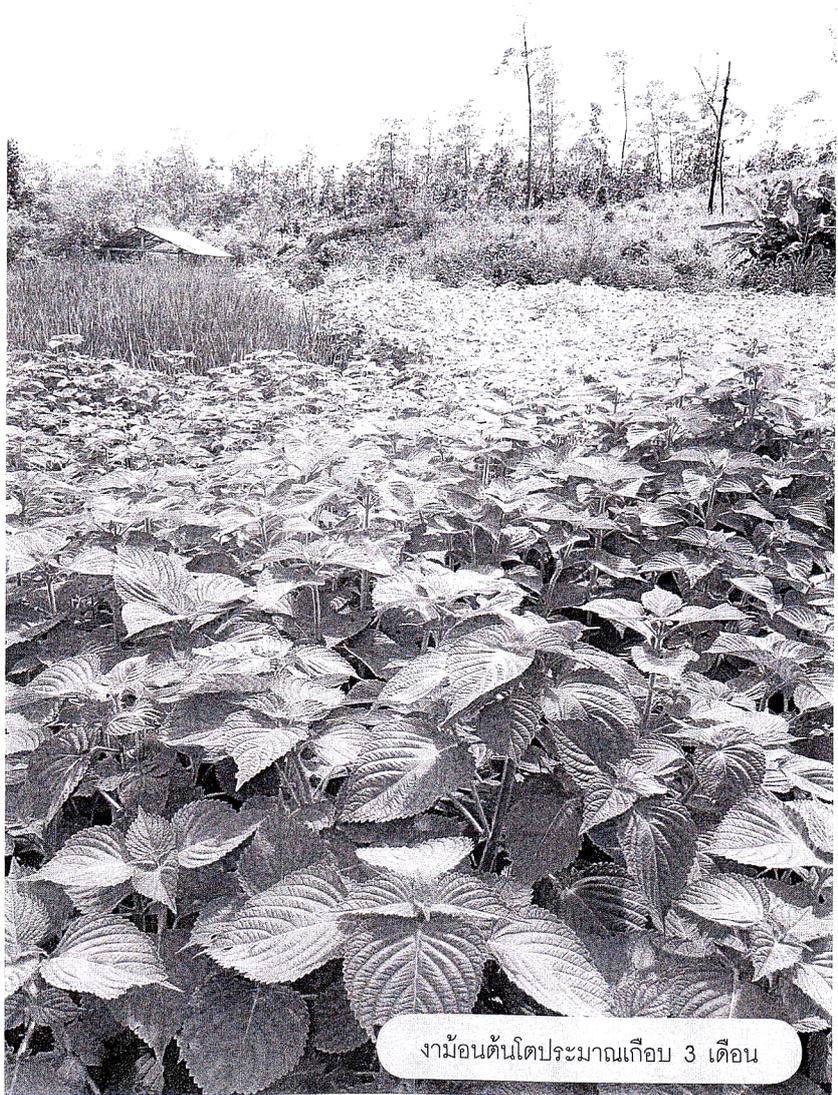
ขี้ม้อนปลูกตามเชิงเขา

“ที่ผมสนใจปลูกงาม้อนเพราะ เห็นว่าเป็นพืชที่มีประโยชน์ และที่ผ่าน มาชาวบ้านในแถบภาคเหนือก็ปลูกกัน เป็นเหมือนพืชประจำครัวเรือน ปลูกกัน ตามหัวไร่ปลายนาปริมาณไม่มาก แต่ พอกินพอใช้สำหรับงานบุญแต่ละปี เท่านั้น แต่พอมาทราบว่าน้ำมันจาก เมล็ดงาม้อนนี้มีประโยชน์และมีคุณค่า ทางอาหารสูง โดยเฉพาะตัวโอเมก้า 3 ที่สูงเทียบเท่ากับน้ำมันปลาจากทะเลน้ำ ลึกที่เมื่อก่อนต้องซื้อกินในราคาที่แพง จึงคิดว่าการปลูกงาม้อนนี้จะเป็นการทำ เกษตรที่ยั่งยืนได้ เพราะทุกส่วนของต้น งาม้อนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ หลายส่วน และถ้าพัฒนาอย่างจริงจัง สามารถนำไปต่อยอดแปรรูปเป็น ผลิตภัณฑ์ได้หลากหลาย” ฐิติกรกล่าว

เกษตรกรชาวเขารุ่นใหม่ มุ่งทำเกษตรแบบไร้สารพิษ

พื้นที่ตามเชิงเขาเมื่อก่อนบาง ส่วนเคยเป็นพื้นที่ปลูกข้าวไร่ ข้าวโพด ถั่วลิสง แตงกวา กระเทียม แต่ตอนนี้ คุณฐิติกรได้เปลี่ยนพื้นที่ดังกล่าว ที่แบ่ง เป็นพื้นที่ของตัวเอง 40 ไร่ และพื้นที่ ของญาติอีก 10 ไร่ ปลูกงาม้อนอย่าง เป็นระบบ โดยมีแนวคิดที่จะปลูกงา ม้อนแบบปลอดสารเคมี

“พอผมตัดสินใจที่จะปลูกงา ม้อนให้เป็นระบบแบบที่ทำอยู่ในตอนนี้ ก็เป็นเรื่องแปลกของชาวบ้านในพื้นที่ ใกล้เคียง เพราะเป็นเรื่องที่ไม่มีใครเขา ทำกัน ชาวบ้านที่นี้ส่วนใหญ่จะปลูก กระเทียม ถั่วเหลือง แตงกวาเพราะเห็น ว่าได้เงินมากกว่า แต่ก็ใช้สารเคมีมาก



ด้วยเช่นกัน ชาวบ้านจึงไม่มีใครสนใจ จะปลูงบองมางม่อนเท่าไรนัก ผมจึงปลูก เป็นตัวอย่างให้เห็นว่าปลูกได้ ขายได้ จริงๆ ตามคำบอกเล่าของแม่ผม แม่ บองมางม่อนจะชอบดินที่มีลักษณะเป็น ดินแดง หรือดินดำ ไม่ชอบดินทราย ซึ่งผมก็มีพื้นที่อยู่ 40 ไร่ เมื่อก่อนก็ทำ ไร่เชิงเดี่ยวเหมือนคนอื่นๆ แต่พอเรา เห็นช่องทางและคิดว่าเราน่าจะทำได้ก็ ไปชวนญาติมาด้วย มีพื้นที่อีก 10 ไร่ ตอนนี่เราก็ได้ปลูงบองมางม่อนอยู่ทั้งหมด 50 ไร่” รัฐติกรกล่าวพร้อมพาเดินดูแปลง บองมางม่อนที่กำลังเจริญเติบโตอยู่ทางเชิงเขา

“ปลูงบองมางม่อนให้มีระยะห่างระหว่างต้น 50x50 ซม. เมื่อปลูกแล้วไม่ต้องให้น้ำอีกเลย ปล่อยให้เหวดาเลี้ยง โดยอาศัยน้ำฝน ประมาณ 3 เดือนงาม่อนจะเริ่มออกดอก เข้าเดือนที่ 4 ก็จะมีเก็บเกี่ยวงาม่อนได้ โดยจะเก็บเกี่ยว งาม่อนเมื่อแห้งได้ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากหากเก็บในช่วงที่งาม่อนแห้งสนิทเมล็ดจะร่วงง่าย”

เปลี่ยนพื้นที่ปลูกพืชเชิงเดี่ยว ใช้สารเคมีมาก ปลูงบองมางม่อนแบบปลอดสารพิษ

พื้นที่ปลูงบองมางม่อนทั้งหมด 50 ไร่ ของคุณรัฐติกรจะแบ่งออกเป็นหลาย แปลง โดยลักษณะพื้นที่เป็นภูเขาสลับ ซับซ้อน ทำให้แต่ละแปลงอยู่ห่างกัน แต่ไม่ไกลกันมากนัก แปลงงาม่อนตาม เชิงเขาและไหล่เขาถูกรายล้อมไปด้วย แปลงกระเทียม แตงกวา แปลงพริก ของเพื่อนบ้าน

งาม่อนจะมีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึง ระยะเก็บเกี่ยวประมาณ 4 เดือน จะ เริ่มปลูกกันมากในช่วงปลายเดือน กรกฎาคม ซึ่งเป็นช่วงต้นฝน และจะ เก็บเกี่ยวในช่วงเดือนพฤศจิกายนซึ่งเป็น ช่วงฤดูหนาวพอดี ก่อนเริ่มปลูกนั้น จะต้องเตรียมพื้นที่ด้วยการไถพรวน เพื่อปรับปรุงสภาพดิน ช่วงแรกหญ้าขึ้น ไร่ไว้มาก รัฐติกรจึงมีการใช้ยาคุมหญ้าช่วย แต่ตอนนี้ไม่ได้ใช้แล้ว ลด ละเลิกการใช้สารเคมีในแปลง เปลี่ยนมาใช้เป็นวิธี การถอนแทน จากนั้นจึงทำการเพาะกล้า งาม่อนก่อน พื้นที่ 40 ไร่ ที่เป็นของตัวเองนั้นใช้เมล็ดงาม่อนสำหรับเพาะกล้า ประมาณ 20 กก. โดยหว่านเมล็ดลงในแปลงที่เตรียมพื้นที่ไว้สำหรับเพาะ กล้า

สำหรับขั้นตอนในการเพาะกล้า



ปลูกลมแดงเป็นผักสวนครัวและขายไล่แม่ลงให้กับงาม่อนด้วย



งาขาวบริสุทธิ์ ผลิตภัณฑ์น้ำมันงาขาวแบบบีบเย็น

งาขาวของธุรกิจนี้จะไม่รดน้ำเลย เพราะในช่วงนี้จะเป็นช่วงต้นของฤดูฝน เมื่อต้นกล้าอายุได้ 1 เดือน จึงนำลงปลูกในพื้นที่ที่เตรียมไว้ โดยจะปลูกงาขาวให้มีระยะห่างระหว่างต้น 50x50 ซม. เมื่อปลูกแล้วไม่ต้องให้น้ำอีกเลยปล่อยให้เหวดาเลี้ยงโดยอาศัยน้ำฝน

ประมาณ 3 เดือนงาขาวจะเริ่มออกดอก เข้าเดือนที่ 4 ก็เริ่มเก็บเกี่ยวงาขาวได้ โดยจะเก็บเกี่ยวงาขาวเมื่อแห้งได้ประมาณ 50 เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากหากเก็บในช่วงที่งาขาวแห้งสนิทเมล็ดจะร่วงง่าย ทำให้สูญเสียผลผลิต

น้ำมันงาขาวแบบบีบเย็น คุณค่าแห่งชุมชน

พื้นที่ 50 ไร่ จะได้ผลผลิต 3-4 ตัน เมื่อได้เมล็ดงาขาวที่แห้งสนิทมาแล้ว จากนั้นก็จะนำไปเป่าลมเพื่อกำจัดฝุ่นและเศษหญ้าออก ราคาเมล็ดงาขาวแห้งจะขายกันอยู่ที่ กก.ละ 120-150 บาท หากนำไปบีบน้ำมันด้วยกระบวนการบีบเย็น เมล็ดงาขาวจะมีสัดส่วนของน้ำมันอยู่ 30 เปอร์เซ็นต์ คือเมล็ดงา 10 กก. จะบีบน้ำมันได้ประมาณ 3 กก. ปัจจุบันนอกจากคุณฐิติกรจะปลูกงาขาวยังบีบน้ำมันงาขาวแบบสกัดเย็นจำหน่ายขวดขนาด 100 มล. ราคา 120 บาท

“ส่วนของผมที่ทำอยู่ตอนนี้คือการปลูกงาขาว และบีบเป็นน้ำมันงาขาว ต่อไปผมก็จะทำเรื่องเพื่อขอ อย. ตัวผลิตภัณฑ์น้ำมันงาขาว และส่งเสริมให้น้ำมันงาขาวเป็นสินค้าประจำท้องถิ่น และทำให้การปลูกงาขาวเป็นอีกทางเลือกของการทำเกษตรแบบปลอดภัยของชาวบ้านที่มีพื้นที่อยู่ตามเชิงเขาแบบผม เพราะการปลูกงาขาวนั้นไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีอะไรเลย น้ำก็ไม่ต้องใช้ เรามีทั้งสภาพพื้นที่และสภาพอากาศที่เหมาะสมอยู่แล้ว” ฐิติกรกล่าวทิ้งท้าย

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ฐิติกร ใจดี เลขที่ 111 ม.4 ต.แสนไทร อ.เวียงแหง จ.เชียงใหม่ 50350 โทรศัพท์ 081-992-1870 www.facebook.com/ngabaiboon หรือ www.ngabaiboon.com

วิธีการปลูกงาม้อน

งาม้อนจะมีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึงระยะเก็บเกี่ยวประมาณ 4 เดือน จะเริ่มปลูกกันมากในช่วงปลายเดือนกรกฎาคม ซึ่งเป็นช่วงต้นฝน และจะเก็บเกี่ยวในช่วงเดือนพฤศจิกายนซึ่งเป็นช่วงฤดูหนาวพอดี

ขั้นตอนการเตรียมพื้นที่

เตรียมพื้นที่ด้วยการไถพรวน และพลิกหน้าดินเพื่อปรับปรุงสภาพดิน

ขั้นตอนการเตรียมกล้างาม้อน

พื้นที่ 40 ไร่ ใช้เมล็ดงาม้อนสำหรับเพาะกล้า 20 กก. โดยหว่านเมล็ดลงในแปลงที่เตรียมพื้นที่ไว้สำหรับเพาะกล้าโดยไม่ต้องรดน้ำเลย ปล่อยให้ตามธรรมชาติ ประมาณ 15 วัน ให้น้ำทางใบ จนกระทั่งต้นกล้ามีอายุ 1 เดือน จึงนำลงปลูกในพื้นที่ที่เตรียมไว้

การปลูก

ปลูกงาม้อนระยะห่างระหว่างต้น 50x50 ซม. โดยที่ไม่ต้องรดน้ำเลย ปล่อยให้งาม้อนให้โตตามธรรมชาติโดยอาศัยน้ำฝนเพียงอย่างเดียว ประมาณ 3 เดือนงาม้อนจะเริ่มออกดอก

การดูแลงาม้อน

งาม้อนจะมีศัตรู คือ เพลี้ยแป้ง เป็นเพลี้ยตัวเดียวกันกับที่ระบาดในข้าวโพดในพื้นที่ และมด โดยมดจะเป็นพาหะนำเพลี้ยเข้าแปลง

การเก็บเกี่ยวผลผลิต

จะเก็บเกี่ยวงาม้อนเมื่อแห้งได้ประมาณ 50

เปอร์เซ็นต์ เนื่องจากหากเก็บในช่วงที่งาม้อนแห้งสนิทเมล็ดจะร่วงง่าย ทำให้สูญเสียผลผลิต โดยจะใช้วิธีรวมทำเป็นกอ 3 กอ ฟังกันเพื่อตากให้แห้งสนิท

