

เกษตรกรรุ่นใหม่ YSF พะเยา ปลูกผักสลัดอินทรีย์ขาย ตลาดไปได้สวย



เกษตรกรรุ่นใหม่ YSF พะเยา ปลูกผักสลัดอินทรีย์ขาย ตลาดไปได้สวย

คุณชชธร โพธิญาณ เกษตรกรรุ่นใหม่เจ้าของ ล้อมรักฟาร์ม บ้านเลขที่ 88 หมู่ที่ 3 ตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอจุน จังหวัดพะเยา ปลูกผักสลัดอินทรีย์ส่งขายในกรุงเทพฯ และตัวจังหวัดพะเยา สร้างรายได้งาม

คุณชชธร โพธิญาณ หรือ น้องชชธร เล่าให้ฟังว่า เรียนจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนเชิงคำวิทยาคม (ชคว.) เนื่องจากบ้านอยู่ติดกับอำเภอเชิงคำ จากนั้นศึกษาต่อที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สาขาวิชาภาษาจีน

เมื่อจบมาแล้วได้มาเป็นครูอัตราจ้างที่โรงเรียนเชิงคำวิทยาคม สอนวิชาภาษาจีนตามที่ได้ร่ำเรียนมา จากนั้นได้ลาออกมา...ตั้งเป้าหมายว่าจะไปทำงานต่างประเทศ เมื่อทางบ้านสอบถามว่าจะไปทำงานอะไรในต่างประเทศ ก็ตอบว่าทำงานรับจ้าง หรืองานทางด้านเกษตร

ทางบ้านเมื่อได้ยินคำตอบ ด้วยความที่ไม่อยากให้ไปอยู่ไกลบ้าน จึงบอกว่าถ้าจะทำงานทางด้านเกษตร ไม่ต้องไปต่างประเทศ จะซื้อที่ให้ทำการเกษตรที่บ้าน เมื่อซื้อที่ดินก็เริ่มด้วยการทำนา แต่การทำนานั้นจะทำครั้งเดียวใน 1 ปี ทำให้มีเวลาว่าง จึงคิดหางานเกษตรด้านอื่นทำไปด้วย



ด้วยความที่ตนเองชอบรับประทานผัก ก็เลยปลูกผักเพื่อรับประทานเองและขาย เนื่องจากหลายคนในครอบครัวไม่สบาย มีอาการเจ็บป่วย ซึ่งตนคิดว่าน่าจะเกิดจากการรับประทานผักที่มีสารพิษปนเปื้อน จึงปลูกแบบปลอดภัยจากสารพิษ โดยเป้าหมายที่สุดแล้วคือ ผักอินทรีย์ โดยผักที่ปลูกก็จะนำมาปรุงอาหารให้คนในบ้านได้รับประทานแบบปลอดภัย โดยได้รับใบรับรองจากกรมวิชาการเกษตรให้เป็นแปลงปลูกผักอินทรีย์ ในระยะปรับเปลี่ยน

สำหรับเมล็ดพันธุ์ผักสลัดได้มาจากญาติๆ ที่ทำงานอยู่ที่ต่างประเทศ เป็นเมล็ดพันธุ์ผักอินทรีย์ คือไม่มีการคลุกสารเคมีเพื่อการเก็บรักษา สำหรับพันธุ์ที่ปลูกประกอบไปด้วย พันธุ์กรีนโอ๊ค เรดโอ๊ค เรดคอรัล ฟินเลย์ บัตเตอร์เฮด แทงโก้ กรีนโบว์ กรีนคอรัล เรดรูบี้ ระยะเวลาการปลูก 45-50 วัน ผลผลิตออกร่นละประมาณ 300 กิโลกรัม ราคาขายจะอยู่ที่ 100-150 บาท รายได้ประมาณ 30,000-45,000 บาท ที่ ล้อมรักฟาร์ม จะปลูกหลายพันธุ์ เพื่อให้ผู้บริโภคได้เลือกในหลายสี เพื่อไม่ให้เกิดความจำเจกับสลัดชนิดใดชนิดหนึ่ง

คุณประโยชน์ของผักสลัด

ผักสลัด หรือผักกาดหอม มีคุณค่าทางโภชนาการ คือประกอบด้วยวิตามินบี วิตามินซี เบต้าแคโรทีน และลูทีน (lutein) มียาง (latex) ชื่อ แลคทูคาเรียม (lactucarium) ซึ่งมีระดับสูงมากขณะออกดอก นอกจากนี้ ยังมีวิตามินบีสูง ด้วยสรรพคุณของผักกาดหอมและวิธีใช้ผักกาดหอมนั้นมักใช้เป็นผักสลัด มีสารต้านอนุมูลอิสระ

เช่นเดียวกับผักสลัดที่มีสีเขียวอื่นๆ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ของผักกาดหอมคือ ใบและต้น ซึ่งแต่ละส่วนจะให้สรรพคุณแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้ ต้นผักกาดหอมทั้งต้นคั้นเอาแต่น้ำ นำน้ำที่ได้มาทาผิวมะม่วง (รีดเอาหนองออกก่อน) ใช้ขับพยาธิ แก้พิษ ขับลม เป็นยาระบายใบผักกาดหอม น้ำคั้นจากใบ ใช้แก้ไอ ทำให้หลับง่าย แก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ



เรดคอรัล เป็นผักคล้ายเรดโอ๊ค ใบมีสีเขียวอมแดง หวานกรอบกว่าเรดโอ๊ค มีกากใยอาหารมากเช่นกัน โดยกากใยพวกนี้จะช่วยล้างผนังลำไส้ กำจัดพวกไขมันและอนุมูลอิสระที่เกาะตามผนังลำไส้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ได้ ส่วนใหญ่จะรับประทานสด ทำเป็นสลัด เป็นเครื่องเคียงในยำ รับประทานคู่กับแฮมเนืองจะอร่อยมาก รสชาติคล้ายผักกาดหอม แต่จะหวานกว่า

เรดโอ๊ค เป็นผักตระกูลสลัด ใบมีสีแดงเข้มและเขียวเข้ม แล้วแต่สายพันธุ์ มีธาตุเหล็ก และวิตามินซีสูง มีกากใยอาหารมาก ย่อยง่าย ช่วยบำรุงสายตา บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุง ผิวพรรณ ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก และยังช่วยล้างผนังลำไส้ กำจัดพวกไขมันและ อนุมูลอิสระที่เกาะตามผนังลำไส้ อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งในลำไส้ได้ ส่วนใหญ่จะ รับประทานสด ทำเป็นสลัด เป็นเครื่องเคียงในยำ รับประทานคู่กับแหนมเนืองจะอร่อยมาก รสชาติคล้ายผักกาดหอม แต่จะหวานกว่า



กรีนโอ๊ค ช่วยบำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงประสาทและกล้ามเนื้อ บำรุงผิวพรรณ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด ให้เส้นใยอาหาร ขจัดอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคปากนกกระจอก ป้องกันโรคหวัด

คอส เป็นผักที่มีวิตามินสูง และมีธาตุเหล็กช่วยเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดง (Hemoglobin) ในร่างกาย ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยให้เส้นเลือดฝอยแข็งแรง ผักสลัด คอสนี้ยังมีปริมาณคาร์โบไฮเดรตเพียง 3% เหมาะสำหรับผู้ที่เป็็นโรคเบาหวาน และยังช่วยในเรื่องการขับถ่ายอีกด้วย



โรงเรือนที่ใช้ปลูก ได้ต้นแบบมาจากโรงเรือนปลูกเมล่อน ในอำเภอจุน แต่ได้ปรับลดความสูงลง จาก 2.5 เมตร เหลือ 1.8 เมตร ความกว้าง 6 เมตร ยาว 20-30 เมตร ตามขนาดของพื้นที่ ตอนแรกที่ปลูกจะปลูกกับพื้นดิน ปรากฏว่าประสบปัญหาหน้าท่วมขัง จึงปรับปรุงเป็นการยกแคร่ โดยใช้เสาซีเมนต์ ปูพื้นด้วยกระเบื้องมุงหลังคา ต้นทุนอยู่ที่ 130,000 บาท โดยการจ้างช่าง ในราคา 10,000 บาท

ส่วนอุปกรณ์ซื้อเอง ตาข่ายคลุมรอบโรงเรือน ใช้ตาข่ายขนาดตา 25 ถ้าปลูกเมล่อนเขาจะใช้ ตาขนาด 30 เพื่อป้องกันไม่ให้เพลี้ยไฟเล็ดลอดเข้าไปทำลายเมล่อน พลาสติกมุงหลังคาใช้ขนาด 200 ไมครอน ผลิตจากประเทศญี่ปุ่น ซึ่งมีอายุการใช้งานนาน 3-5 ปี



นอกจากปลูกผักสลัดแล้ว น้องชชธร ยังทดลองปลูกพริกจระปิโน่ (Jalapino) ซึ่งมีรสชาติคล้ายพริกหวานหรือพริกหยวก เพียงแต่ขนาดจะเล็กกว่าเท่านั้น และปลูกมะเขือเทศ Black cherry หรือมะเขือเทศดำ ส่งตลาดกรุงเทพฯ

สำหรับการปลูกผักสลัดของ ล้อมรักฟาร์ม จะเริ่มด้วยการเพาะกล้าในวัสดุเพาะ จากนั้นจึงย้ายลงถาดหลุม 7-10 วัน พอมีใบจริง 3-4 ใบ จึงย้ายลงปลูกในแปลง ดินปลูกจะผสมจากดิน แกลบดำ แกลบขาวเก่า และปุ๋ยหมัก ซึ่งผลิตแบบไม่พลิกกลับกองจากฟางข้าว และต่อซังจากนาข้าวอินทรีย์ที่ตนเองปลูก ผลผลิตที่ออกมามีเสียงตอบรับจากผู้บริโภคในเรื่องความสด ความกรอบ ความนุ่ม ความทน ลูกค้าบางรายเล่าให้ฟังว่า แม่เขาตกใจที่นำผักสลัดของล้อมรักฟาร์มไปแช่ในตู้เย็น 2 สัปดาห์แล้ว ยังสดเหมือนเดิม ไม่มีเน่า ต่างจากผักที่ซื้อมาจากตลาด



คุณชชธร ได้ฝากข้อคิดไปยังผู้ที่ทำงานประจำแล้วคิดจะลาออกมาทำการเกษตรว่า ไม่ควรลาออกในทันที ควรใช้เวลาว่างทดลองทำงานแน่ใจว่าเป็นไปได้ จึงค่อยตัดสินใจลาออกมาทำเต็มเวลา สำหรับคนที่ไม่มีทุนของตนเอง ต้องไปกู้หนี้ยืมสินมาทำ ควรดเว้นไว้ก่อน เพราะผลผลิตทางการเกษตรนั้นมีข้อจำกัดในการเก็บเกี่ยว ราคาก็ไม่แน่นอน แต่เมื่อลงมือทำ ก็จะต้องศึกษาและปรับอยู่ตลอดเวลา เพราะแต่ละพื้นที่ไม่เหมือนกันทั้งสภาพดินฟ้าอากาศ และปัจจัยอื่นๆ เมื่อเราไปศึกษาดูงานจากที่อื่น แต่นำกลับมาใช้กับฟาร์มของเราอาจไม่ได้ผล เพราะเหตุปัจจัยจากที่กล่าวมาข้างต้น

สนใจต้องการรับประทานผลผลิตผักสลัดอินทรีย์ หรือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ติดต่อ คุณชชธร โพธิญาณ ได้ที่บ้านห้วยบง ตำบลทุ่งรวงทอง อำเภอจุน จังหวัดพะเยา หมายเลข โทรศัพท์ (098) 831-8824



เรื่อง : เทคโนโลยีชาวบ้านออนไลน์

ที่มา : เทคโนโลยีชาวบ้าน 7 พฤษภาคม 2564