



โครงการสถานีเกษตรแบ่งปัน ณ ราชบุรี

แบบสรุปผลลัพธ์ที่ 14 (ก2:ว1-2:ป1) : เกิดต้นแบบแหล่งผลิตพืชผักประเภทสมุนไพรของชุมชนที่ใช้บำบัดรักษา

เป้าประสงค์ข้อ :	1. เกิดพื้นที่/ชุมชนต้นแบบบูรณาการระบบอาหารตลอดห่วงโซ่ 1 พื้นที่/ชุมชน
วัตถุประสงค์ข้อ :	1. เพื่อศึกษาวิจัยพัฒนาเพื่อยกระดับพื้นที่ชุมชนอาหารต้นแบบเชิงบูรณาการผลิตบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพที่สอดคล้องกับบริบท/วิถีชุมชนทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤติโควิด/หลังโควิด 2. เพื่อออกแบบและพัฒนานวัตกรรมเสริมสร้างชุมชนต้นแบบบูรณาการระบบอาหารตลอดห่วงโซ่ที่เหมาะสมกับบริบทชีวิต/วัฒนธรรมชุมชน
กิจกรรมที่ :	2. การศึกษาวิจัยเพื่อปรับปรุงรูปแบบ “ราชบุรีโมเดล” ให้ครอบคลุมวิกฤติโควิด

1. วัตถุประสงค์ : เกิดต้นแบบแหล่งผลิตพืชผักประเภทสมุนไพรของชุมชนที่ใช้บำบัดรักษา
2. กรอบแนวคิด/นิยามศัพท์ :
เกิดต้นแบบแหล่งผลิตพืชผักประเภทสมุนไพรของชุมชนที่ใช้บำบัดรักษาการติดเชื้อโควิดที่ภาคีเครือข่ายสามารถนำไปขยายผลได้
3. วิธีการ :
 - การสำรวจความต้องการจำเป็น (ลงพื้นที่ ออนไลน์/ออนไลน์)
 - การวิเคราะห์สภาพและแนวโน้มที่เหมาะสมกับสถานการณ์
 - การประชุมเชิงปฏิบัติการ (ออนไลน์-ออนไลน์)
 - การศึกษาวิจัยรูปแบบการขับเคลื่อน “ราชบุรีโมเดล” ในสถานการณ์การระบาดของโควิด
 - การสังเคราะห์ และวิพากษ์ผลการศึกษาวิจัย
 - การเสนอแนวรูปแบบการพัฒนา (ราชบุรีโมเดลฉบับปรับปรุง)
4. กลุ่มเป้าหมาย : สถานีเกษตรแบ่งปัน ณ ราชบุรี
5. ระยะเวลา : ม.ค. – ส.ค. 2022/2565
6. ผลการถอดองค์ความรู้ :
 - 6.1. ผลการถอดองค์ความรู้ : วิสาหกิจชุมชน น.อักษณ สถานีเกษตรแบ่งปัน ได้ดำเนินการปลูกพืชสมุนไพรโดยในเบื้องต้นได้นำร่องปลูก ตะไคร้ จิงจูฉ่าย ซึ่งน้ำมันหอมระเหยในตะไคร้ และจิงจูฉ่าย ช่วยบำรุงปอด ทำให้หายใจได้สะดวก เหมาะแก่การใช้บรรเทาอาการเกี่ยวกับระบบหายใจ เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริโภคนำไปปรุงอาหารโดยหลักการที่ว่า “อาหารเป็นยา” โดยมีวิธีการปลูกดังต่อไปนี้
 - 1) การเตรียมและบำรุงดิน โดยใช้การไถ พลิกดินราว 7-10 วัน เพื่อตากดิน ให้แดดเผา การฉีดพ่นด้วยจุลินทรีย์ (EM) เพื่อฆ่าเชื้อ การย่อยสลายพืชผักที่ถูกไถและปรับสภาพดินให้มีความพร้อม/เหมาะสมต่อการ

เพาะปลูก จากนั้นใช้การไถยกร่อง ทำแปลง การเดินระบบน้ำ การใช้ปุ๋ยหมัก และน้ำหมักชีวภาพ เพื่อให้ดินอยู่ในสภาพพร้อมเพาะปลูกพืชผักต่างๆ

2) การเพาะปลูกและการบำรุงพืชผัก โดยใช้การหว่านเมล็ดและการย้ายกล้าพืชผัก ซึ่งจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของผัก โดยเพิ่มปริมาณการใส่ปุ๋ยหมักและน้ำหมักชีวภาพตามความเหมาะสมของพืชแต่ละชนิด การบำรุงดินและใบด้วยน้ำหมักชีวภาพ และรดน้ำช่วงเช้าและเย็น โดยใช้ น้ำจากแหล่งน้ำภายในที่ดินของวัด

3) การป้องกันและกำจัดศัตรูพืช โดยใช้สมุนไพรต่างๆ ในท้องถิ่น ได้แก่ น้ำต้มจากต้นสบู่แดง ตะไคร้หอม เปลือกผลไม้รสฝาด ผงขมิ้น น้ำหมักจากใบยาสูบ น้ำหมักผลสะเดา น้ำหมักผลมะม่วงหิมพานต์ และน้ำหมักจากใบทองหลาง ซึ่งมีในพื้นที่ของวิสาหกิจชุมชน น.อักษณีสถาณิเกษตรแบ่งปัน เพื่อป้องกันและกำจัดศัตรูพืชและโรคชนิดต่างๆ รวมถึงการใช้แรงงานในการถอนวัชพืช

ทั้งนี้ ส่วนสำคัญที่สุดของกระบวนการผลิตพืชผักของวิสาหกิจชุมชน น.อักษณีสถาณิเกษตรแบ่งปันคือ แรงกาย แรงใจของชาวบ้านในชุมชน ในการเอาใจใส่พืชผักทุกขั้นตอนของกระบวนการผลิต นำความต้องการข้อเสนอแนะของผู้บริโภคจากการจัดจุดเชื่อมโยงต่างๆ และแหล่งบริโภคต่างๆ มาวิเคราะห์ เพื่อพัฒนาการออกแบบการผลิต โดยมีรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังนี้

1.1 ขั้นตอนการเตรียมดิน

การเตรียมดิน ใช้การตากหญ้า และการไถ โดยใช้รถไถที่ผ่านการทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด และตากแดด โดยเฉพาะจุดที่ใช้สำหรับการไถ มีการไถสองรอบ รอบแรก เพื่อพลิกดิน ตากดินไว้ประมาณ 7 – 10 วัน เมื่อไถพลิกดินเสร็จแล้ว ราว 1-2 วัน มีการฉีดน้ำหมัก (EM) เพื่อการย่อยสลายพืชผักที่ถูกไถ โดยมีการฉีดพ่นน้ำหมัก (EM) ในช่วงเย็น จากนั้นทำการยกร่อง ทำแปลงผัก ตามด้วยการเดินระบบน้ำด้วยท่อและติดตั้งสปริงเกอร์แบบหัวกระจาย แยกเป็นจุดต่างๆ ครอบคลุมทั่วแปลงผัก ก่อนปลูก 1-2 วัน

1.2 ขั้นตอนการเตรียมเมล็ดพันธุ์

การเตรียมและทำความสะอาดเมล็ดพันธุ์ มีการออกแบบการปลูกร่วมกันสัปดาห์ละครั้ง โดยการจัดซื้อเมล็ดพันธุ์จากร้านขายสินค้าเกษตร นำเมล็ดพันธุ์มาแช่น้ำ ล้างน้ำสามรอบ นำน้ำที่ผ่านมาล้างเมล็ดไปทิ้งที่จุดทิ้งน้ำล้างเมล็ดพันธุ์ โดยทำที่รองน้ำบรรจุทรายเพื่อให้แดดเผา น้ำที่ล้างเมล็ดพันธุ์ จากนั้นนำเมล็ดมาแช่น้ำอุ่น เพื่อกระตุ้นการงอกและป้องกันเชื้อรา

1.3 ขั้นตอนการปลูก

นำเมล็ดพันธุ์ที่ผ่านการแช่ และล้างด้วยน้ำตามขั้นตอนแล้ว มีการแยกประเภทการปลูกเป็นสองประเภท คือ 1) การปลูกด้วยการหว่านเมล็ด เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้งไทย กวางตุ้งไต้หวัน ผักกาดขาว เป็นต้น และ 2) การปลูกด้วยการย้ายกล้า เช่น ผักกาดหอม คะน้า เป็นต้น ใช้การคราดเพื่อให้ดินร่วน ตามด้วยการหว่านเมล็ด และการขุดหลุม รองก้นหลุมด้วยมูลไส้เดือน (กรณีย้ายกล้า) จากนั้นนำมูลไส้เดือนมาโรย ตามด้วยคราดกลบ และนำหญ้าแห้งที่เก็บเกี่ยวจากรอบๆ แปลงผัก และฟางที่จัดซื้อจากแปลงข้าวที่ผ่านการตากแดดแล้ว มาโรยปิด กรณีการย้ายกล้า มีการรดบำรุงด้วยน้ำหมักบำรุงพืชผักในช่วงเย็น นำสแลนมาคลุมกันแดดในช่วง

ระยะแรกของการปลูกด้วยการย้ายกล้า เช่น ผักกาดหอม คื่นช่าย เป็นต้น จากนั้นมีทำการรดน้ำด้วยสปริงเกอร์แบบหัวกระจาย แยกเป็นจุดต่างๆ ครอบคลุมทั่วแปลงผัก

1.4 ขั้นการบำรุง

1.4.1 การบำรุงประจำวัน ใช้การรดน้ำด้วยระบบสปริงเกอร์แบบหัวกระจาย ที่ติดตั้งโดยแยกเป็นจุดต่างๆ ครอบคลุมทั่วแปลงผัก ใช้เครื่องปั้มน้ำระบบไฟฟ้า รดน้ำวันละสองรอบ ช่วงเช้า ตั้งแต่ 6:00 – 10:00 น. และช่วงเย็น ตั้งแต่ 16:00 – 18:00 น. โดยใช้น้ำจากแหล่งน้ำที่ขุดเอง ขนาดบ่อน้ำราว 20 ไร่ ภายในที่ดินของวัดคาทอลิกนักบุญอิกแนส ที่ไม่ให้มีการลงน้ำทั้งคนและสัตว์เลี้ยง และใช้รองรับการผลิตน้ำประปาในหมู่บ้าน โดยมีเจ้าหน้าที่ประปาหมู่บ้านมาคอยตรวจ ดูแลรักษาความสะอาดแหล่งน้ำทุกวัน วันละสองรอบ รอบเช้าและเย็น เพื่อป้องกันรักษาความสะอาดของแหล่งน้ำอยู่เสมอ รวมถึงมีการนำตัวอย่างน้ำไปตรวจคุณภาพ โดยนักวิชาการจากมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

1.4.2 การบำรุงประจำสัปดาห์ มีการฉีดพ่นน้ำหมักบำรุงพืชผักและน้ำหมักสมุนไพรป้องกันศัตรูพืช สัปดาห์ละสองครั้ง ในช่วงเช้าวันพุธและเช้าวันเสาร์ ระหว่างเวลา 6:00 – 10:00 น. โดยใช้เครื่องพ่นด้วยน้ำมัน มีการนำภาชนะรองพื้นไม่ให้น้ำมันเครื่องลงดิน

1.4.3 การบำรุงหลังการปลูก นอกจากการฉีดพ่นด้วยน้ำหมักบำรุงพืชผัก และน้ำหมักสมุนไพรป้องกันศัตรูพืช ตามที่นำเสนอในเรื่องการบำรุงประจำสัปดาห์แล้ว เมื่อผักเข้าสู่สัปดาห์ที่สาม (หลังการหว่านด้วยเมล็ด) มีการนำปุ๋ยหมักจากโครงการธนาคารปุ๋ยอินทรีย์ 2558 สูตรพระราชทานมาโรยในแปลงผัก เพื่อเพิ่มธาตุอาหารแก่พืชผักต่างๆ ซึ่งกล้าผักบางชนิด เช่น คื่นช่าย ผักกาดหอม เป็นต้น จะนำกล้าย้ายไปปลูกแปลงใหม่ และระหว่างวันในรอบสัปดาห์ มีการถอนหญ้า พรุนดินรอบๆ โคนต้นผัก และรอบๆ แปลงผัก โดยการจ้างแรงงานคน เพื่อป้องกันการแย่งธาตุอาหารต่างๆ และมีการย้ายกล้าเพื่อซ่อมบำรุงต้นที่ตายหรือไม่แข็งแรง

6.2. Infographic : พืชผักสมุนไพรจากเกษตรอินทรีย์

สรรพคุณจิงจูฉ่าย
"น้ำมันระเหย" ที่มีอยู่ในต้นและใบ ช่วยทำให้

- ✓ ปรับสมดุลความดันโลหิต
- ✓ ขับลมในกระเพาะและลำไส้
- ✓ บำรุงปอด ฟอกเลือด
- ✓ แก้ประจำเดือนไม่ปกติ
- ✓ ช่วยดับพิษ แก้อักเสบ
- ✓ ชะลอความเสื่อมของเซลล์ในร่างกาย เพราะอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ
- ✓ เพิ่มประสิทธิภาพในการรักษาโรคมะเร็ง
- ✓ ยับยั้งการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง

ทำเมนูอะไรได้บ้าง!!
Healthy FOOD

- สุนัขไฟรกรูบี้เย็น
- ปอกลิ้นหอย
- รสขมเล็กน้อย
- ช่วยดับคาวเครื่องใน
- ผัดผัก/แกงจืด
- ไข่เจียว
- แกงลิ้นน้ำพริก
- คั้นสดเครื่องดื่ม น้ำหรือชา

วิสาหกิจชุมชน น.อักษณ สถานิเกษตรแม่บึง

7. หมายเหตุ : เชื่อมโยงกับผลลัพธ์ที่ 11-14