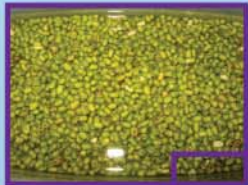
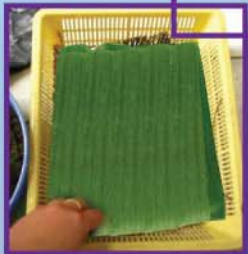


# วิธีเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษ ในครัวเรือน



1. นำเมล็ดถั่วงอกเขียวมาทำความสะอาด แล้วแช่น้ำประมาณ 1 คืน



2. ฉีกใบตองเป็นเส้นๆแล้วนำไปชุบน้ำ แล้วนำไปเรียงในถาดตะกร้าใช้ใบตองหนา ประมาณ 2-3 ชั้น จึงนำเมล็ดถั่วงอกที่ แช่น้ำแล้วโรยบนใบตอง เกลี่ยให้เสมอกัน นำใบตองที่ชุบน้ำแล้วปิดทับเมล็ดถั่วงอกชั้น แรกแล้วโรยเมล็ดถั่วงอกชั้นที่ 2 ให้ทำซ้ำ เช่นนี้เหมือนชั้นแรกจนกระทั่งความสูงได้ ประมาณครึ่งหนึ่งของตะกร้า ส่วนชั้นบน สุดให้ใช้ใบตองปิดทับ แล้วจึงนำตะกร้าที่ เพาะถั่วงอกแล้วใส่ในถุงดำแล้วนำไปไว้ในที่ร่มอากาศถ่ายเทได้สะดวก



3. รดน้ำในตะกร้าให้ชื้น เป็นเวลา 3 วัน ก็นำไปบริโภคได้ ท่านจะได้รับประทาน ถั่วงอกที่สด สะอาด ปลอดภัยจากสารพิษ และสามารถทำเป็นรายได้เสริมได้



การจัดการความรู้ (KM)

## การเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษ ในครัวเรือน

โครงการส่งเสริมการผลิตพืชปลอดภัยและได้มาตรฐาน

ภายใต้การดำเนินงาน

โครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์  
สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราชกุมาร

ผู้ดำเนินการจัดการความรู้

: นางอัจฉรา บุญส่งสวัสดิ์  
นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร ชำนาญการพิเศษ

พิมพ์เผยแพร่โดย

: กลุ่มส่งเสริมและพัฒนาการผลิต  
สำนักงานเกษตรจังหวัดชลบุรี  
โทร. 0 - 3827 - 8187 ต่อ 16  
[www.chonburi.doae.go.th](http://www.chonburi.doae.go.th)



สนับสนุนงบประมาณโดย

: องค์การบริหารส่วนจังหวัดชลบุรี

# การเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษ ในครัวเรือน



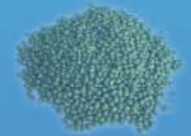
**ถั่วงอก** เป็นผักที่เป็นส่วนประกอบในอาหารหลายประเภทที่คุ้นเคยของเรารชาวไทยที่นิยมบริโภคทั้งแบบดิบและแบบสุก เป็นผักที่มี คุณค่าทางโภชนาการสูง เช่น โปรตีน วิตามินซี และเกลือแร่

เนื่องจากเป็นผักที่เขียวและเหลืองเร็ว ผู้ค้าถั่วงอกจึงใช้สารเคมี เช่น สารฟอกขาว สารคงความสด (ฟอร์มาลิน) แซะในถั่วงอกก่อนจำหน่าย ทำให้เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค สำนักงานเกษตรจังหวัดชลบุรีจึงขอแนะนำการเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษในตะกร้า ซึ่งปริมาณจะพอดีใช้ในครัวเรือน

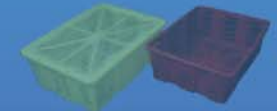
## อุปกรณ์



1. เมล็ดถั่วงอกเขียวผิวมัน 0.5 กก.



2. ตะกร้าพลาสติกแบบระบายน้ำได้ ขนาด 9-12 นิ้ว 1 ใบ



3. ถุงดำอย่างหนาขนาดใหญ่กว่าตะกร้า 1 ใบ



4. ใบตองฉีกเป็นเส้นๆ

