

เมล็ดพันธุ์เพื่ออาหารปลอดภัย

โดย...ศิริวรรณ ทิพรักษ์

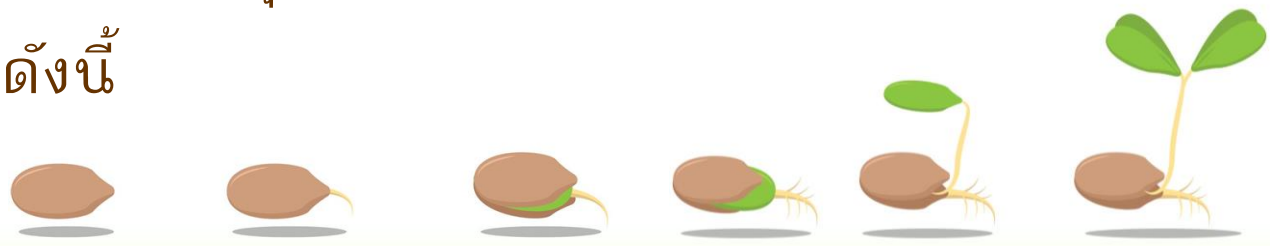
...เมล็ดพันธุ์ (Seed) ต่างจาก...เมล็ดพืชอาหาร (grain)

เมล็ดพันธุ์ (Seed) คือ ส่วนขยายพันธุ์พืช สามารถงอกและเจริญเติบโตเป็นต้นกล้า
เพื่อใช้ในการดำรงเผ่าพันธุ์และขยายพันธุ์พืชต่อไปได้

เมล็ดพืช (grain) คือ เมล็ดที่ใช้บริโภคเป็นอาหาร อาจไม่มีความงอกหลงเหลืออยู่เลยก็ได้

ปัจจุบันประเทศไทยมีการส่งเสริมและผลักดันให้มีการผลิตพืชภายใต้การรับรองมาตรฐาน อาทิ มาตรฐานเกษตรอินทรีย์ (Organic Agricultural) และการปฏิบัติทางการเกษตรที่ดี หรือจีเอพี (Good Agricultural Practice: GAP) เพื่อเป็นการยกระดับคุณภาพสินค้าเกษตรและอาหารให้มีความปลอดภัยต่อสุขภาพผู้บริโภค ผู้ผลิต และสิ่งแวดล้อม

การผลิตพืชตามมาตรฐานนั้น ต้องมีการปฏิบัติตามข้อกำหนด โดยข้อกำหนดด้านการใช้เมล็ดพันธุ์ ในการผลิตพืชอินทรีย์ และ จีเอพี มีดังนี้



ข้อกำหนดของการผลิตพืชอินทรีย์ ระบุว่า...

เมล็ดพันธุ์ที่ใช้ในการเพาะปลูกพืชอินทรีย์นั้น ต้องมาจากแปลงอินทรีย์ กล่าวคือต้องเป็นเมล็ดพันธุ์อินทรีย์ด้วยเช่นกัน แต่หากเกษตรกรผู้ปลูกพืชอินทรีย์ ไม่สามารถหาเมล็ดพันธุ์อินทรีย์ได้ อนุโลมให้ใช้เมล็ดพันธุ์จากแหล่งทั่วไป ที่ผลิตเมล็ดพันธุ์โดยไม่ใช้สารเคมี

เมล็ดพันธุ์ที่ใช้ปลูกพืชจีเอพี (GAP)

เมล็ดพันธุ์ต้องมาจากแหล่งที่เชื่อถือได้
ตรวจสอบแหล่งที่มาและประวัติของเมล็ดพันธุ์ได้

ไม่ปลูกพืชที่มาจากเมล็ดพันธุ์ ที่เป็นพิษต่อการบริโภค ยกเว้นมีข้อยกเว้นในการบริโภคที่ถูกต้อง

หากมีการคลุกหรือเคลือบเมล็ดพันธุ์ด้วยวัตถุอันตรายทางการเกษตร ให้ใช้ตามวิธีการและอัตราตามคำแนะนำบนฉลากที่ขึ้นทะเบียนตามกฎหมาย

เมล็ดพันธุ์อินทรีย์ ! รองรับเกษตรอินทรีย์

การผลิตเมล็ดพันธุ์อินทรีย์เป็นระบบการผลิตเมล็ดพันธุ์ที่คำนึงถึงการไม่ใช้สารสังเคราะห์ ตั้งแต่ในแปลงผลิตเมล็ดพันธุ์ การจัดการหลังการเก็บเกี่ยว และระหว่างการเก็บรักษา โดยต้องไม่ใช้สารเคมีและควบคุมไม่ให้เกิดการปนเปื้อนสารเคมีจากปัจจัยภายนอกตลอดกระบวนการ แต่ในขณะเดียวกันเมล็ดพันธุ์ต้องยังคงคุณภาพความงอก ความบริสุทธิ์ที่เหมาะสมต่อการนำไปเพาะปลูกต่อไปได้



...ต้นอ่อนพืชผัก และ ถั่วงอก...

โดย...ศิริวรรณ ทิพรักษ์



กระแสการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกำลังได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในหมู่ผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ เมล็ดงอก และต้นอ่อนของพืชผักชนิดต่างๆ ก็จัดเป็นหนึ่งในผักสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมเนื่องจาก

มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่าเมล็ดพืชที่ยังไม่งอก

ประกอบด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ วิตามิน และสารสำคัญที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

ต้นอ่อนพืชหลายชนิด มีสีแสนสวยงาม ช่วยตกแต่งให้อาหารน่ารับประทานมากขึ้น

ปลูกง่าย ใช้ระยะเวลาไม่นาน

ถั่วงอก
ต้นอ่อนพืชผัก
ไมโครกรีน
เมล็ดงอก
ผักจืด

ต้นอ่อนพืชผัก...ที่นิยมรับประทาน

ต้นอ่อนถั่ว หรือ ถั่วงอก จากถั่วหลากหลายชนิด เช่น ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ถั่วดำ ถั่วแดง และต้นอ่อนถั่วลันเตา หรือ “โด้วเหมียว”



ต้นอ่อนผักและธัญพืช เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ผักบุง ข้าวสาลี

ไมโครกรีนสมุนไพรไทย เช่น ผักปลัง เขียวน้อย กะเพรา



ต้นอ่อนจากเมล็ดพืชขนาดเล็ก (ไมโครกรีน : micro green) หรือที่มักเรียกว่า “ผักจืด” ได้แก่ ต้นอ่อนผักกาดหัว (หัวไชเท้า) เรียกต้นอ่อนชนิดนี้ว่า “โควาระ” ต้นอ่อนผักสลัด บีท บร็อคโคลี่ เครส แรดิช มัสตาร์ด กะหล่ำปลี และ เป็นต้น

ต้นอ่อนจากเมล็ดไม้ยืนต้น เช่น ลูกเหริยง



พืชที่เมล็ดพันธุ์มีพิษ และไม่ควรบริโภคต้นอ่อน



อย่ากินเมล็ดและต้นอ่อน..นี่

พืชตระกูลมะเขือ
พริก มันฝรั่ง
ยาสูบ มันแกว

เมล็ดพันธุ์ที่ใช้ในการเพาะถั่วงอก และต้นอ่อนพืชผัก

ไม่ใช่เมล็ดพันธุ์ที่เคลือบ คลุก แช่ สารเคมีและปุ๋ยเคมี

ใช้เมล็ดพันธุ์ที่ปราศจากโรค แมลง เชื้อราเมล็ดพันธุ์

ถั่วงอกและต้นอ่อนเป็นผักอายุสั้น ไม่จำเป็นต้องใส่ปุ๋ยเคมี และฮอร์โมนสังเคราะห์ เพื่อผู้ผลิตและผู้บริโภคจะได้มีอายุยืนยาว...

