

แค้ต้นอ่อน แต่พอเพียง

นันทนิตย์ อนุศาสนะนันท์



ทุกวันศุกร์เกือบทุกสัปดาห์ที่โรงเรียนสุเหร่าชিরอ (ราษฎร์สามัคคี) เขตสะพานสูง จะมีพืชผักอย่างน้อยหนึ่งชนิดที่โรงเรียนผลิตได้เองส่งเข้าโรงครัว แปรเปลี่ยนเป็นเมนูอาหารที่นักเรียนหลายคนชื่นชอบ ผักชนิดนั้นไม่ใช่ผักที่แปลกพิสดาร แต่เป็นเมล็ดงอกต้นเล็กๆ อย่างถั่วงอกและต้นอ่อนทานตะวัน

เกษตรปลอดสารพิษในสถานศึกษาพอเพียง

โรงเรียนสุเหร่าชিরอ (ราษฎร์สามัคคี) เป็นโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สอนตั้งแต่มัธยมศึกษาชั้นปฐมวัยจนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 3 เมื่อปี พ.ศ.2555 โรงเรียนได้เริ่มทำกิจกรรมเกี่ยวกับการเกษตรปลอดสารพิษ และดำเนินการเรื่อยมาจนถึงปัจจุบัน และในปี พ.ศ.2557 โรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการเด็กไทยแก้มใส โครงการตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งหนึ่งในกิจกรรมของโครงการนี้คือ การทำเกษตรปลอดสารพิษ เพื่อนำพืชผักมาประกอบอาหารของนักเรียน

พื้นที่เกษตรของโรงเรียนแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ บริเวณนอกรั้วโรงเรียน มีพื้นที่รวม 150 ตารางวา มีฐานการเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น ไข่ไก่ ปลาอุกในวงบ่อซีเมนต์ แปลงผัก เป็นต้น และบริเวณในรั้วโรงเรียนทางด้านหลัง มีโรงเห็ด ชั้นวางถาดต้นอ่อนทานตะวันแนวตั้ง และเครื่องเพาะถั่วงอกอัตโนมัติ ตั้งอยู่ด้านข้างอาคารเรียน

“โครงการเกษตรพอเพียง ทำต่อเนื่องมาตั้งแต่ปี 2555 เพราะโรงเรียนได้เข้าร่วมโครงการสถานศึกษาพอเพียง น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของรัชกาลที่ 9 มาประยุกต์ใช้ในโรงเรียน ส่วนตัวผมเองผมจะดูเรื่องการประยุกต์ด้านเกษตร จะสอนเรื่องการทำเกษตรผสมผสาน และเน้นเรื่องการทำเกษตรปลอดสารพิษ ซึ่งเราทำมา 4-5 ปี และเป็นโครงการต่อเนื่อง เพียงแค่ว่าหลังๆ เปลี่ยนชื่อโครงการไปเรื่อยๆ ล่าสุดมาเป็นโครงการวิถีพอเพียงเลี้ยงชีพได้ ยังมีเนื้อหากิจกรรมเกี่ยวกับเกษตรปลอดสารพิษ อยู่ที่โรงเรียนเราทำต่อเนื่องมาก็คือเพาะถั่วงอกปลอดสารพิษ ต้นอ่อนทานตะวัน การปลูกผักปลอดสารพิษ การเพาะเลี้ยง เห็ดนางฟ้า การปลูกพืชไฮโดรโปนิกส์ ทุกสิ่งทุกอย่าง ผลผลิตทุกอย่างเราเอาเข้าโรงอาหาร เพื่อประกอบอาหารให้เด็กได้รับประทาน” ครูเฉลิมพล จำปาเรือง ครูสอนวิชาสังคมและวิชาเกษตรกล่าวถึงกิจกรรมเกษตรในโรงเรียน



ครูเฉลิมพล จำปาเรือง

โดยนักเรียนทุกระดับชั้นจะได้ลงแปลงเกษตรในภาคปฏิบัติ มากบ้างน้อยบ้างตามความเหมาะสม และชั่วโมงเรียน แต่จะมีนักเรียนกลุ่มหนึ่งที่ได้คลุกคลีกับงานเกษตรทุกสัปดาห์ นั่นคือ เด็กในชมรมเกษตรปลอดสารพิษ ซึ่งมีนักเรียนหลายระดับชั้น ตั้งแต่ ป.4 ถึง ม.3 จำนวน 20 คน

“คนที่ลงมาประจำ คือคนที่มิวิชาเรียนตรงๆ คือ ชั้นมัธยม อย่างน้อยเจ็ดมออาทิตย์ละ 1 ครั้ง ในแต่ละห้อง และชมรมเจอกันอาทิตย์ละ 1 ครั้ง แต่ทุกวันเขาจะลงมาของเขายู่แล้ว ในพื้นที่รับผิดชอบของเขา ถ้าคนไหนรับผิดชอบถ่วงอกเขาก็จะมาดู อย่างถ่วงอกที่เขาทำไว้ก็จะออกวันนี้ ประมาณช่วงบ่ายเขาก็จะมาจัดการแพ็คใส่ถุง และขายผู้ปกครองช่วงที่มารับเด็กกลับบ้าน



อาทิตย์นึงเราจะมียานให้เด็กฝึกทำ ตอนนี้อยู่ปล่อยให้เด็กทำเองได้หมด ช่วงแรกๆ เป็นการสาธิตการฝึกทำ พอผ่านไประยะนึงเด็กก็สามารถทำได้เอง เก็บเกี่ยวผลผลิต การแพ็คบรรจุภัณฑ์ และก็ขาย ขายเสร็จก็มาส่งเงินให้กับบัญชี บัญชีจะมีเจ้าหน้าที่ครูคอยดูแลอยู่ ทำบัญชีให้ เขาจะส่งเงินให้ว่าวันนี้ขายได้เท่าไร เราก็พยายามว่า นอกจากเราจะทำในโรงเรียนแล้ว ต่อไปอยู่ข้างนอก เธอไปทำขายที่บ้าน เพิ่มรายได้ของเธอก็ได้ด้วย นอกจากทำกินเอง ก็ไม่ยากอะไร เราก็พยายามสอนเรื่องอาชีพตามไปด้วย เด็กก็โอเค คิดว่าได้รู้จักการปลูกผัก การกินผักที่มันปลอดสารพิษ แล้วยังสร้างรายได้ให้กับตัวเองอีก” ครูเฉลิมพลกล่าวถึงกิจกรรมของชมรมเกษตรปลอดสารพิษ โดยคุณครูพยายามสร้างทีมแต่ละรุ่นขึ้นมาอย่างต่อเนื่อง เมื่อเด็กชั้น ป.6 จบไป ก็มีรุ่นน้องขึ้นมาแทนที่

เมล็ดงอก ออกทุกวันศุกร์

สำหรับโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จะมีบริษัทจัดหาพืชผัก และวัตถุดิบต่างๆ ตามที่โรงเรียนต้องการมาส่งให้ถึงที่ แต่ผักที่โรงเรียนไม่เคยต้องสั่งซื้อเลย คือ ถ่วงอกและต้นอ่อนทานตะวัน ส่วนในช่วงฤดูหนาวที่ผักเจริญเติบโต ก็ช่วยลดปริมาณการสั่งซื้อผักจากภายนอกลงได้

สำหรับถ่วงอกจะถูกส่งเข้าโรงครัวทุกวันศุกร์ ครั้งละ 12 กิโลกรัม หรือ 1 ถังเพาะ โดยจะนำไปประกอบอาหารเมนูก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน หรือผัดถ่วงอก ส่วนต้นอ่อนทานตะวันก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ทุกสัปดาห์ ครั้งละ 5-6 กิโลกรัม นำไปทำได้หลากหลายเมนู เช่น ต้มจืด ผัดต้นอ่อนทานตะวันผสมกับถ่วงอก แต่ในวันอื่นๆ ก็มีผลผลิต 2 ชนิดนี้ออกมาเช่นกัน แต่จะนำไปบรรจุถุงขายให้ครู นักเรียน และผู้ปกครอง เป็นรายได้หมุนเวียนในโครงการเกษตรปลอดสารพิษแทน

“สัปดาห์นึงผมจะเพาะถ่วงอกแค่ 2 รอบ ส่งขายกับส่งโรงอาหาร แต่ละอาทิตย์ที่ขายแน่นอนคือทุกวันศุกร์ โรงอาหารสั่งเรายู่แล้ว อาทิตย์ละ 1 ถัง แต่เราไม่รอถึงวันศุกร์อย่างเดียว เราก็ทำเพิ่ม เพราะเรามีถังเพาะ 3 ถัง เราจะทำอาทิตย์ละ 2 ถัง ถังนึงขาย ถังนึงส่งโรงอาหาร แต่ถ้ามีออเดอร์เข้ามา เช่น ผู้ปกครองอยากได้ เวลาเขามีกินแต่ง เขาใช้ถ่วงอก เขาก็จะมาสั่งนักเรียนไว้ให้ทำ”

เราจะฝึกให้เด็กได้เรียนรู้จากการขาย และการประกอบอาชีพด้วย เราได้เงินตรงนี้มาหมุนเวียนในโครงการ ไม่กระทบกับโรงเรียน แรกๆ อาจจะมึ่งบสนับสนุนจากโรงเรียนบ้าง แต่ทุกวันนี้เราเลี้ยงตัวเองสบาย มีรายได้เข้าโครงการเกือบทุกวัน วันละ 100 -200 บาท เงินก็หมุนเวียน เอาไปใช้แต่งสวนบ้าง ซื้อเมล็ดพันธุ์ ซื้ออาหารไก่บ้าง

เราพยายามบอกเด็กว่า ทุกวันนี้ผักปลอดสารพิษมันหากินลำบาก หายาก แต่ถ้าเราทำได้เอง มีกินมี



ใช้แล้ว เราทำขายได้นะ และไปไหนขายได้อยู่แล้วผักออร์แกนิก อย่างถั่วงอกเราขาย 10 บาท นักเรียนไปดูตามห้าง แพ็คเก็จดีๆ เขาขายเท่าไร ต้นอ่อนทานตะวันปกติเราขายที่โรงอาหาร โหลละ 200 ซีดละ 20 บาท แต่เวลาเราแพ็คขาย โหลละ 200 บาทมันแพงไป เราก็ให้เด็กเพิ่มเป็น 2 ซีด 20 บาท เพื่อเด็กจะมีกำลังซื้อบ้าง ซื้อไปให้ผู้ปกครองเขาทาน” ครูเฉลิมพลกล่าว

ด้านการลงทุนและรายได้จากการเพาะถั่วงอก

ถั่วเขียว 1 กิโลกรัม ราคาประมาณ 40 บาท สามารถเพาะเป็นถั่วงอกได้ 4 กิโลกรัม 1 ถัง เพาะได้ประมาณ 12 กิโลกรัม ส่งเข้าโรงอาหารขายได้ 22 บาท/กิโลกรัม ถั่วบรรจุกองขาย ถูกละ 2-3 ซีด ราคา 10 บาท หรือกิโลกรัมละ 40-50 บาท

ส่วนต้นอ่อนทานตะวัน มีต้นทุนคือเมล็ดพันธุ์กิโลกรัมละ 85 บาท คินเพาะถูกละ 35 บาท เพาะในถาดพลาสติก ใช้เมล็ดพันธุ์ถาดละ 5-6 ซีด เมื่อกเต็มที่จะได้ต้นอ่อนทานตะวันประมาณ 3-4 กิโลกรัม/ถาด ส่งขายเข้าโรงอาหารครั้งละ 5-6 กิโลกรัม ขายได้กิโลกรัมละ 200 บาท ถั่วบรรจุกอง ถูกละ 2 ซีด ราคา 20 บาท หรือขายได้ 100 บาท/กิโลกรัม เป็นพืชที่ลงทุนไม่สูง แต่ให้ผลตอบแทนดี และยังเป็นผักที่ใช้ระยะเวลาสั้น มีประโยชน์ นักเรียนก็ชอบรับประทาน ที่สำคัญไม่ต้องเสี่ยงกับสารเคมีต่างๆ อีกด้วย

งอกงามนอกโรงเรียน

การเพาะถั่วงอกและต้นอ่อนทานตะวัน ไม่ได้ทำเฉพาะในโรงเรียนเท่านั้น แต่นักเรียนในชมรมเกษตรปลอดสารพิษยังได้เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ให้กับโรงเรียนและชุมชนโดยรอบด้วย

“มีผู้ปกครองหลายคนสนใจ เข้ามาขอคู่มือวิธีการทำ และมีชมรมต่างๆ ชมรมผู้สูงอายุในหมู่บ้าน นักกีฬา เสิญเราไปสาธิตเรื่องการเพาะถั่วงอกกับต้นอ่อนทานตะวัน เด็กในชมรมก็ไปสาธิต ไปสอนการเพาะการทำ เมื่อเทอมที่แล้ว

ตอนนี้ขยายผลไปลงชุมชนต่างๆ เขารู้ว่าถั่วงอกต้องมาที่ซีร่อ ในเครือข่ายนอกจากชุมชนแล้ว เราขยายไป 6 เครือข่ายในเขตสะพานสูง โรงเรียนในเขตสังกัด กทม มี 6 โรงเรียน เราขยายผลไปหมดแล้ว โดยอาศัยเด็กชมรมกลุ่มนี้ในการพูดในการบรรยาย เขามาศึกษาดูงานที่นี้ด้วย และเขาก็เอาไปทำทุกโรงเรียนในช่วงเทอมที่ผ่านมา” ครูเฉลิมพลกล่าว

ส่วนการต่อ ยอดนำเรื่องการเพาะถั่วงอกและต้นอ่อนทานตะวันไปทำที่บ้านของนักเรียน อาจจะยังไม่ครอบคลุมทั้งหมด บางคนก็กลับไปทำบ้าง แต่บางคนก็บอกว่ายังไม่ทำได้ทำเลย เพราะมีอุปสรรคเรื่องการรดน้ำ เนื่องจากที่โรงเรียนใช้ระบบอัตโนมัติ แต่ที่บ้านต้องรดด้วยมือเอง แต่ในภาคการศึกษานี้ ครูเฉลิมพลตั้งใจจะให้การเพาะถั่วงอกขยายผลจากโรงเรียนไปถึงบ้าน เพื่อให้นักเรียนได้สัมผัสแบบตัวต่อตัว

“ปีนี้กำลังคุยกับครูอีกท่านหนึ่งที่ดูแลร่วมกันว่าจะทำยังไงให้เอาพวกถั่วงอก ต้นอ่อนทานตะวัน ไปถึงครอบครัวเขา ไปฝึกทำที่บ้าน ใช้วิธีให้ไปทำแล้วเอามาส่งครู เป็นถั่วงอกมือถือใหม่ กำลังคิดโปรเจกอยู่ จะให้เด็กลองไปทำที่บ้าน และเอาผลผลิตมาเปรียบเทียบกับไปทำที่บ้านแล้วถั่วงอกใครได้ผลผลิตดีกว่า ก็กำลังคิดอยู่ว่าจะทำในเทอมนี้ ไปต่อยอดที่บ้าน เป็นถั่วงอกมือถือ เช้ามาโรงเรียนก็ถือมาโรงเรียน เห็นในสื่อเขาทำกันอยู่ ก็เห็นแล้วโอเค” ครูเฉลิมพลกล่าวถึงกิจกรรมต่อยอดจากโรงเรียนสู่บ้าน



นอกจากเมล็ดงอกจากถั่วเขียวและทานตะวัน คุณครูก็พยายามศึกษาข้อมูลการเพาะเมล็ดงอกอื่นๆ ที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง ซึ่งมีหลายปัจจัยให้พิจารณาก่อนจะมาเป็นส่วนประกอบในอาหารของโรงเรียน

“ตอนนี้กำลังดู มีคนเสนอถั่วงอก เวลาเราทำมันทำได้ แต่เวลาขาย เราไม่รู้ว่าจะติดตลาดตรงไหน จะส่งโรงอาหาร เด็กก็ไม่รู้จะยังงัย เพราะยังใหม่ ตอนนี้ก็เลยยังผลิตเฉพาะทานตะวันอยู่ แต่ถามว่าถั่วงอกก็สนใจ ข้าวไรซ์เบอร์รี่ถั่วงอก พยายามจะหาอย่างอื่นมา ถ้าทำงอกได้ แต่ต้องดูว่าที่โรงอาหารเขาพอจะมีเมนูใหม่ เพราะบางที่ทำออกไป มันจะเสียของ ต้นอ่อนผักบุ้งก็เคยทำ แต่พอทำปรากฏว่าปริมาณมันน้อย เราทำที่ประมาณนี้ แต่เวลาไปผิดหาไม่เจอ ก็เลยเป็นต้นอ่อนทานตะวันนี่แหละ เด็กๆ ให้การตอบรับโอเค เด็กชอบทานดีมีจิต” ครูเฉลิมพลกล่าว

แม้จะเป็นเพียงถั่วงอก หรือต้นอ่อนทานตะวันต้นเล็กๆ แต่ก็สามารถทำให้นักเรียนและคุณครูอิ่มท้องได้ และที่สำคัญคือ นักเรียนได้ซึมซับความรู้เรื่องการพึ่งตนเองทางด้านอาหาร รวมถึงได้ฝึกทักษะด้านอื่นๆ เช่น การค้าขาย เป็นต้น ที่จะเป็นประโยชน์ต่อตัวเขาเองในอนาคต ความมั่นคงทางอาหารจึงไม่จำเป็นต้องลงทุนสูง หรือพื้นที่กว้างใหญ่ เพียงแค่มีเมล็ดพืชเม็ดเล็กๆ กับการดูแลเอาใจใส่ ก็เพียงพอแล้ว

¹ โครงการเด็กไทยแก้มใส เกิดจากความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงศึกษาธิการ ภายใต้การสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ร่วมกับองค์กรภาคี ได้แก่ กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงมหาดไทย กรุงเทพมหานคร และสมาคมโภชนาการแห่งประเทศไทยในพระราชูปถัมภ์ เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนโรงเรียนในการน้อมนำแนวทางการดำเนินงานที่ประสบความสำเร็จ การบริหารจัดการอาหารและโภชนาการในโรงเรียนอย่างครบวงจร ของโครงการตามพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ไปปฏิบัติในการพัฒนาอาหารกลางวันและภาวะโภชนาการของเด็กและเยาวชนในระยะยาว (ที่มา : <https://www.dekthaikamsai.com/paper/93>)