

MR. SALAD ORGANIC

สร้างมาตรฐานใหม่ ของสลัดสด



เทคนิคการเป็นผู้นำในการส่งต่อผักสลัดจากฟาร์มสู่มือผู้บริโภค
ด้วยความจริงใจ ผักกรอบหวาน สร้างมาตรฐานใหม่ของสลัดสด
ที่ผสมผสานคุณภาพ ความปลอดภัย และรสชาติพรีเมียม
เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน



นายอภิชา ประสงค์ดี





MR.SALAD ORGANIC

สร้างมาตรฐานใหม่ ของสลัดสด



นายอภิชา ประสงค์ดี

เทคนิคการเป็นผู้นำในการส่งต่อผักสลัดจากฟาร์มสู่มือผู้บริโภค ด้วยความตั้งใจ
ผักกรอบหวาน สร้างมาตรฐานใหม่ของสลัดสด ที่คุณภาพ มีความปลอดภัย และ
รสชาติพรีเมียม เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืน



เรื่อง	:	MR. SALAD ORGANIC สร้างมาตรฐานใหม่ของสลัดสด
เขียน	:	อภิชา ประสงค์ดี
พิสูจน์อักษร	:	เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี
บรรณาธิการ	:	ดวงสุรีย์ อยู่โนวงศ์
ที่ปรึกษา	:	เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี
ศิลปกรรม ปก/ รูปเล่ม	:	เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี
พิมพ์ครั้งแรก	:	พฤษภาคม 2569

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ทำซ้ำ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแถบบันทึกเสียง หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ
และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ National Library of Thailand
Cataloging in Publication Data

อภิชา ประสงค์ดี. MR. SALAD ORGANIC สร้างมาตรฐานใหม่ของสลัดสด.--บุรีรัมย์
: เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี, 2569. 88 หน้า
1.ผัก-- แกงโภชนาการ. I ดวงสุรีย์ อยู่โนวงศ์, ผู้วาดภาพประกอบ. II.ชื่อเรื่อง. 641.35
ISBN : 978-616-93947-5-4

ราคา 210 บาท

จัดทำโดย : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี Wake up a Better me

พิมพ์ที่ : บริษัท ภาพพิมพ์ จำกัด PARBPIN CO.LTD

45/12-14, 33 หมู่ 4 ต.บางขุนนน อ. บางกรวย จ.นนทบุรี 1130 Tel. 02-879-9154-6

จัดจำหน่ายโดย : เว็ค-อัฟ อะ เบท-เทอ มี www.wake-up-a-better-me.com

23/1 หมู่ 7 หมู่บ้านตากอง ต.หนองตะครอง อ.ละหานทราย จ.บุรีรัมย์ 31170

โทร. +6686-569-6045 อีเมล.wakeupabetterm@gmail.com (จัดส่งทั่วประเทศ)

คำนำ

ปัจจัยที่ลดทอนคุณภาพและกำไรของเกษตรกร คุณภาพของผักสดมักตกต่ำลงจากหลายสาเหตุ เริ่มตั้งแต่ สภาพอากาศ ที่ร้อนจัดส่งผลให้เกิดความเครียด (Heat Stress) จนผักเหี่ยวและมีรสขมจากยาง การจัดการสารเคมีและปุ๋ยที่ไม่ถูกจังหวะทำให้เกิดสารตกค้างหรือรสชาติผิดเพี้ยนจากปุ๋ยสะสม ความบกพร่องของสุขอนามัย ในอุปกรณ์ที่นำไปสู่โรครากเน่า ตลอดจน การขนส่งที่ไม่ได้มาตรฐานทำให้ผักชำเสียหาย และสุดท้ายคือ ขาดการวางแผนการตลาดที่ดี ทำให้เกิดภาวะผักล้นตลาดจนราคาดีดเหว

ผลกระทบที่เห็นชัดจากพฤติกรรมปลูกและการเก็บเกี่ยวการเก็บผักสายเกินไป ผักจะคายน้ำจนสูญเสียความเต่ง (ความเต่งคือสภาวะที่เซลล์พืชอวบน้ำเต็มที่) ทำให้ใบเหี่ยวไม่กรอบและเน่าเสียไวเนื่องจากมีความร้อนแฝงสูง การอัดปุ๋ยจนถึงวันเก็บเกี่ยว พืชจะดูดซึมปุ๋ยไม่หมด ทำให้มีคราบขาวหรือรสขมติดที่ใบ และทำให้ผักเน่าคาถุงได้ง่ายระหว่างขนส่ง การปลูกพืชเชิงเดี่ยว การแปรรูปผักชนิดเดียวตามกระแสตลาด ทำให้ไม่มีอำนาจต่อรองราคาและเสี่ยงต่อการขาดทุนสูงหากช่องทางจำหน่ายหลักมีปัญหา

หัวใจสำคัญสู่การเป็นสมาร์ทฟาร์มเมอร์ การสร้างฟาร์มที่ยั่งยืนเริ่มต้นที่ “การเข้าใจนาฬิกาชีวิตพืช” โดยเก็บเกี่ยวในช่วงเช้าตรู่เพื่อให้ผักอมน้ำและหวานที่สุด ควบคู่ไปกับ “การจัดการปุ๋ยอย่างมืออาชีพ” โดยต้องลดปริมาณปุ๋ยในลำดับสุดท้ายเพื่อรสชาติที่พรีเมียม ในด้านการบริหารเกษตรกรต้องเป็น “นักวางแผน” ที่จัดทำปฏิทินเพาะปลูกเพื่อกระจายความเสี่ยง และเพิ่มมูลค่าสินค้าผ่านการแปรรูปหรือขายตรงสู่ผู้บริโภค เพื่อเปลี่ยนจากเกษตรกรที่รอฟ้าฝนให้กลายเป็นผู้บริหารธุรกิจเกษตรอย่างเต็มตัว

นอกจากนี้สาระความรู้เรื่อง สร้างมาตรฐานใหม่ของสลัดสด ในหนังสือเล่มนี้ ได้แบ่งปันประสบการณ์จากการปลูกผักของผมเอง และจากการที่ผมได้เรียนรู้ ณ ศูนย์การเรียนรู้เกษตรวิถีไทยตลอดระยะเวลาสองปี ผมได้รับเทคนิคดี ๆ ในการพึ่งพาตนเองที่อยากจะส่งต่อมากมาย นั่นคือ...หัวใจสำคัญของการปลูกผัก การเตรียมดิน เน้นการปรุงดินด้วยวัสดุธรรมชาติ เช่น ปุ๋ยคอก แกลบดำ และเศษใบไม้ เพื่อให้ดินร่วนซุยและมีธาตุอาหารครบถ้วน การวางแผนแปลง ปลูกผักตามทิศทางแสงแดด และมีการปลูกพืชหมุนเวียนเพื่อป้องกันศัตรูพืชธรรมชาติ การรดน้ำ เน้นการรดน้ำในช่วงเช้ามีดและเย็น เพื่อลดการระเหยและให้พืชดูดซึมน้ำได้เต็มที่ การดูแล ใช้จุลินทรีย์หน่อกล้วยหรือน้ำหมักชีวภาพในการบำรุง แทนการใช้สารเคมี “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก” นี่คือนิยามที่ศูนย์การเรียนรู้ฯ สอนให้เราเข้าใจถึงความพอเพียงและยั่งยืนอย่างแท้จริง

Mr. Salad Organic

สร้างมาตรฐานใหม่ของสลัดสด

อภิชา ประสงค์ดี

www.mr-salad-organic.com