



ผักยกแคร่ G-FARM กินสด ปลอดภัย ไม่ปวดหลัง

นายกอบชัย กาละพุทธ เจ้าของเครื่องข่ายศูนย์การเรียนรู้เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสินค้าเกษตร (ศพก.) G-FARM หมู่ที่ 3 ต.กระแซง อ.สามโคก จ.ปทุมธานี เล่าว่า “ก่อนจะมาปลูกผักแบบยกแคร่ เคยปลูกผักแบบทั่วไป แต่อยากกินผักสดที่ปราศจากสารพิษ หรือพวกฉีของสัตว์และแมลง จึงหันมาปลูกผักแบบยกแคร่ การปลูกผักนี้ทำให้ไม่ต้องกังวลว่าผักที่เรากินสดๆ จะปลอดภัยไหม การดูแลรักษาก็ง่าย ไม่ว่าจะเป็นการกำจัดวัชพืช ปัญหาศัตรูพืช รวมถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิต ทำให้สะดวกสบายมากขึ้น ไม่ต้องก้มๆ เงยๆ จนปวดหลัง” นอกจากนี้ที่นี่ยังเปิดเป็นร้านอาหารที่ใช้ผักผักที่ปลูกเองมาประกอบในเมนูของร้าน และ G-FARM ยังเป็นร้านอาหารที่เข้าร่วมโครงการร้านอาหารวัตถุดิบปลอดภัย เลือกใช้สินค้า Q (Q RESTAURANT) ของจังหวัดปทุมธานี อีกด้วย



ปลูกผักรับประทาน เองง่ายๆ และสร้าง รายได้

ต้นทุนในการทำแคร่ ประมาณ
900-1200 บาท

- ทำแคร่
ขนาด 1.2 X 2.4 X 1 ม.
ประมาณ 500-600 บาท
- วัสดุปลูกและอุปกรณ์ให้น้ำ
300-400 บาท
- เมล็ดพันธุ์พืช ต้นกล้าผัก
100-200 บาท
- ผลตอบแทนจากการปลูก
ผักชนิดต่างๆ เช่น ปลูกผัก
สลัด (กรีนโอ๊ค/เรดโอ๊ค)
เมื่อครบ 40 วัน เก็บเกี่ยว
ได้ 1,400 บาท ผักกวางตุ้ง
เก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 45 วัน
รายได้อยู่ที่ 550 บาท
ผักคะน้า เก็บเกี่ยวเมื่ออายุ
40 วัน รายได้ 510 บาท
เป็นต้น



“

ปลูกผักยกแคร่ ได้อย่างไร

”

- ประหยัดน้ำ
- ประหยัดพื้นที่
- ง่ายต่อการดูแลรักษา
และเก็บเกี่ยวง่าย
- ปลูกได้ทุกฤดูกาล
- ลดปัญหาการปวดหลัง
เมื่อนั่งนานๆ