

Newspaper : Naew Na	Date: 08 July 2018
'HEADLINE': ผักสวนครัว 9 ชนิด	Page: 7
Section : กีฬา	Column Inch : 57
Circulation : 900,000	PR Value : 153,900

สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
วิทยามาตร
สำหรับเยาวชน

ผักสวนครัว 9 ชนิด

ผักสวนครัวแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลักคือ ผักสวนครัวอายุสั้น คือผักสวนครัวที่เก็บรับประทานแล้วปลูกใหม่หมุนเวียนไปตามต้องการหรือเก็บรับประทานได้เรื่อยๆ เหมาะกับการปลูกลงในกระถาง กระบะ ถังสี ถังโฟม และอีกประเภท คือ ผักสวนครัวอายุยาว ที่ปลูกแล้วมีผลเก็บรับประทานได้ตลอดทั้งปี ไม่ต้องปลูกใหม่ เหมาะจะปลูกลงดินหรือทำเป็นแนวรั้วได้ การปลูกผักสวนครัว 9 ชนิดที่ปลูกง่ายมีดังนี้

- 1.กะเพรา ผักรับประทานใบมีรสรื่นหอมน้ำหอมที่ปลูกง่ายสามารถปลูกได้ในดินทุกประเภท มีกลิ่นหอม นิยมใช้ปรุงอาหาร ไม่ว่าจะเป็นกะเพราขาวหรือกะเพราแดง ความสูงของต้นประมาณ 30-60 เซนติเมตร โตเร็ว ชอบดินร่วนระบายน้ำได้ดีเพียงโรยเมล็ดทั้งไว้ 7-10 วัน เมล็ดจะเริ่มงอกเป็นต้นเล็ก ๆ หากขึ้นเบียดกันแน่นควรถอนแยกออกมาหากอยากให้ต้นเป็นพุ่มควรหมั่นเด็ดมาปรุงอาหาร เพราะโดยธรรมชาติเมื่อโตเต็มที่เริ่มผลิดอก ดิดเมล็ด ทำให้ต้นแก่โทรมเร็ว ถ้ากะเพราที่เลือกจากการทำอาหารสามารถนำมาปักชำได้ แต่ไม่งามเท่ากับเพาะเมล็ด
- 2.คะน้า ผักอายุสั้นที่นิยมรับประทานทั้งต้นและใบอุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการทั้งแคลเซียม วิตามินซี และเบต้าแคโรทีน วิธีปลูกเพียงหว่านเมล็ดลงในภาชนะที่มีดินร่วนระบายน้ำได้ดี ในที่มีแสงรำไร ประมาณ 7 วัน ต้นกล้าจะงอก ควรถอนต้นกล้าที่ไม่สมบูรณ์ออกเพื่อให้ต้นที่เหลือเติบโตได้เต็มที่
- 3.บวบ มีโยอาหารสูง ยอดอ่อนและช่อดอกนำมาต้มรับประทานกับน้ำพริกได้ เป็นไม้เลื้อยอายุสั้น ชอบแสงแดดตลอดทั้งวัน ปลูกในดินร่วนระบายน้ำได้ดี เมื่อต้นมีอายุ 20-30 วันจะเริ่มเลื้อย ควรทำซุ้มให้เลื้อยพันสามารถเก็บผลได้ในช่วงอายุ 45-60 วัน
- 4.มะระ ขึ้นชื่อเรื่องความขม ทั้งมะระขี้นก และมะระจีน มีคุณค่าทางอาหารมากมาย มีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ เป็นไม้เลื้อยอายุสั้น ชอบดินร่วนระบายน้ำได้ดี ควรทำไม้ค้ำหรือซุ้มสำหรับเลื้อย เมื่อต้นมีอายุ 2-3 เดือนจะเริ่มผลิดอกออกผล หมั่นเด็ดยอดบ้าง จะช่วยให้ต้นแตกยอดและผลิดอกได้ดี

- 5.ตำลึง ส่วนมากขึ้นเองตามธรรมชาติ นำไปปรุงเป็นอะไรก็อร่อย เช่น ผัดน้ำมันหอย ผัดกับไข่ แกงจืดใส่เต้าหู้ ก๋วยเตี๋ยวปลา มีคุณค่าทางอาหารมากมาย ทั้งวิตามินช่วยบำรุงสายตา และเบต้าแคโรทีนป้องกันมะเร็ง นอกจากนี้ยังเหมาะกับการปลูกริมรั้ว เพราะเป็นไม้เลื้อยที่สวยงาม
- 6.โหระพา นิยมกินเป็นผักสดหรือใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่าง มีกลิ่นหอม หน้าตาคล้ายกะเพรา มีสรรพคุณช่วยขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ดหรือปักชำกิ่งหลังหว่านเมล็ด 7-10 วัน จะเริ่มงอกเป็นต้นกล้า เมื่อเริ่มมีใบให้ย้ายลงปลูกในกระถางหรือลงแปลงได้เลย ในช่วงแรกควรรดน้ำสม่ำเสมอ เมื่อโตเต็มที่เริ่มผลิดอก ควรหมั่นตัดแต่งให้เป็นพุ่มสวยงามทำให้ผลิใบได้มากขึ้น และเก็บรับประทานได้ตลอดทั้งปี
- 7.พริก ผักที่ช่วยเสริมรสชาติเผ็ดร้อนให้อาหารไทยช่วยให้เลือดหมุนเวียน ขับเหงื่อ แก้อาการหวัดได้ เป็นพืชที่มีอายุ 1-2 ปี ปลูกเลี้ยงง่าย ชอบดินร่วนระบายน้ำดี ขยายพันธุ์ด้วยการหยอดเมล็ดลงในกระถางเพาะ ประมาณ 7 วันเมื่อเริ่มงอกเป็นต้นกล้าจึงแยกปลูกลงในภาชนะปลูกหรือลงแปลง โดยควรเว้นระยะห่างของต้นประมาณ 50-60 เซนติเมตร ระวังอย่าให้ดินและหรือน้ำท่วมขัง เพราะอาจจะทำให้ต้นตายได้
- 8.ตะไคร้ นิยมนำไปประกอบอาหารได้หลายประเภท ทั้งต้มยำ พล่า เมี่ยง และทำน้ำสมุนไพร โดยต้มในน้ำเดือด ใส่น้ำตาลเล็กน้อย ดิมขับลมช่วยบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ ขยายพันธุ์ง่าย เพียงนำต้นที่ตัดไปปักชำในดินร่วนที่มีแสงแดดครึ่งวันประมาณ 1-2 สัปดาห์จะเริ่มแตกรากผลิใบใหม่ หากปลูกในภาชนะต้องมีความลึกไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร ต้นจะไม่แคระแกร็น เมื่อต้องการนำไปปรุงอาหารควรใช้กรรไกรตัด หากใช้มีดขุดไปอาจบาดมือได้
- 9.มะเขือเทศ ผักที่มีผลสวยและมีหลากหลายสายพันธุ์ ทั้งมะเขือเทศลูกใหญ่ใส่ในสลัดหรือผัดเปรี้ยวหวาน มะเขือเทศสีดาใส่ในส้มตำมะเขือเทศเชอร์รี่ผลเล็กๆ รสหวานอร่อย นิยมรับประทานสด เป็นไม้เลื้อยอายุสั้น ชอบดินร่วนระบายน้ำได้ดี มีแสงแดดตลอดทั้งวัน เมื่อต้นโต 3-4 สัปดาห์ จะเริ่มผลิดอกออกผล ควรใส่ปุ๋ยเร่งการเจริญเติบโตเพิ่มโพแทสเซียมบำรุงผล

อ้างอิง 2560. ผักสวนครัวปลูกง่าย 9 ชนิด. บ้านและสวน. 41 (484), หน้า 178. 2560. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : <https://home.kapook.com/view153814.html>, [เข้าถึงเมื่อ 2 สิงหาคม 2560].

สายสวาท พระคำยาน

สำนักดิจิทัลและสารสนเทศ
สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย