

เตลีพิวส์

ฉบับที่ 24,424 วันศุกร์ที่ 26 สิงหาคม พ.ศ. 2559 หน้า 22



ปลูกผักบุ้งในตะกร้า

ผักบุ้งบางพื้นที่เรียกว่าผักทอดยอด เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ มีส่วนช่วยในการบำรุงสายตา อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ ๆ

ในประเทศไทยมีการปลูกและบริโภค ผักบุ้งหลายชนิด 1 คือผักบุ้งไทยและผักบุ้งจีน สำหรับผักบุ้งไทยเป็นผักบุ้งสายพันธุ์ธรรมชาติที่ขึ้นเองตามแม่น้ำลำคลองซึ่งจะมียางมากกว่าผักบุ้งจีน ส่วนผักบุ้งจีนเป็นพันธุ์ที่นำเข้ามาจากต่างประเทศ ที่นิยมปลูกขายก็คือผักบุ้งจีน มีลำต้นค่อนข้างขาว ใบเขียวอ่อน ดอกขาว มียางน้อยกว่าผักบุ้งไทย จึงได้รับความนิยมในการรับประทานมากกว่าผักบุ้งไทย

ในผักบุ้งจีน 100 กรัม จะให้พลังงาน 22 กิโลแคลอรี และด้วยเส้นใย วิตามิน และแร่ธาตุอื่น ๆ เช่น วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี1 วิตามินบี2 วิตามินบี3 ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก เป็นต้น ส่วนผักบุ้งไทยจะมีวิตามินซีสูงและสรรพคุณทางยามากกว่าผักบุ้งจีน แต่จะมีแคลเซียมและเบต้าแคโรทีน คือวิตามินเอที่ช่วยบำรุงสายตาดีกว่าผักบุ้งจีน

และจากกระแสความห่วงใยในสุขภาพ ในการบริโภคผักเป็นผลทำให้ผู้บริโภคเริ่มสนใจในการเพาะปลูกผักมากขึ้นว่าปราศจากการปนเปื้อนสารเคมีหรือไม่อย่างไร หลายรายจึงหันมาเพาะปลูกเองเพื่อใช้บริโภคภายในครัวเรือน ซึ่งแม้แต่ผู้ที่อยู่อาศัยในสถานที่ที่มีเนื้อที่น้อย ก็สามารถทำเองได้ อย่างการปลูกผักบุ้งจีนในตะกร้า เป็นต้น

วิธีการปลูกผักบุ้งในตะกร้าที่หลายท่านนำมาปลูก อย่างผู้ที่อยู่อาศัยในคอนโดฯ จะใช้อุปกรณ์ที่หาได้โดยทั่วไป ประกอบด้วย ตะกร้ามีรูแบบโปร่ง กระบะหรือถัง สำหรับรองตะกร้า กานมะพร้าวสับ น้ำปุ๋ยไฮโดร A+B ค่า EC = 1.6 และ 2.0-2.25 ดังใหญ่ และ



ถังรองน้ำของอ่างตะกร้า

เมล็ดผักบุ้ง ซึ่งวัสดุปลูกเหล่านี้จะมีจำหน่ายภายในร้านอุปกรณ์การเกษตรทั่วไป แม้อินห้างสรรพสินค้าบางแห่งก็มีการนำมาจำหน่ายให้เลือกซื้อ

ขั้นตอนการเพาะปลูก เริ่มที่นำตะกร้าและกระบะมาวางซ้อนกัน นำกานมะพร้าวสับที่ซื้อมาใหม่ ๆ จากร้านที่บรรจุถุงพลาสติกอยู่ก็ควรมานำไปแช่น้ำก่อนสัก 1 คืน แล้วเทน้ำเก่าออกล้างด้วยน้ำสะอาด 1 ครั้ง จากนั้นนำใส่ในตะกร้าไปโปร่ง โดยให้มีความสูงประมาณ 3/4 นิ้ว ใส่เมล็ดผักบุ้ง ถ้าเป็นเมล็ดฝ่นก็จะดี หากเป็นเมล็ดเมล็ดหรือเมล็ดประปรายควรรองเก็บไว้สัก 1 คืน เพราะในเมล็ดผักบุ้งอาจจะมีพยาธิเจือปนอยู่ ส่วนเมล็ดประปรายที่มีกลีบวุ้น การใส่เมล็ดควรให้ความสูงของน้ำปรับความสูงต่ำสุดของกานมะพร้าวสับ

จากนั้นโรยเมล็ดผักบุ้งให้ทั่ว ๆ แต่อย่าให้ติดกันจนเกินไป นำผ้าหรือกระดาษมาปิดด้านบน เพื่อกันลมและแมลง วางในที่ร่มแบบรำไร บนคอนกรีตฯ ก็ใช้ระเบียงได้ ทั้งไว้ 2 วัน รากจะเริ่มโผล่ ก็สุระต้นน้ำ ถ้าตกลงให้เต็มให้สูงเท่าก่า หากพบต้นเริ่มออกก็ไม่ต้องรดน้ำ เพื่อใบจะได้ไม่เหลือง แต่ต้องสังเกตระดับน้ำ ประมาณวันที่ 6 หลังจากปลูกเต็มก็เพิ่มน้ำ ค่า EC=1.6 ด้วยความสูงของระดับน้ำเดิม จากนั้นวางในที่ที่มีแสงแดดส่องถึง ครบ 14 วัน เติมน้ำปุ๋ยระดับ EC=2.0-2.2 และเปลี่ยนเป็นกระบะใบใหญ่เพื่อให้รากยาว ครบ 3 สัปดาห์หรือ 21 วัน ต้นจะยาวประมาณ 10-12 นิ้ว ให้ถ่ายน้ำที่ใส่ปุ๋ยออกและใส่เมล็ดผักบุ้งเข้าไปแทนวางไว้อีก 3-5 วัน เพื่อล้างปุ๋ยคอกค้างออกจากลำต้นตามธรรมชาติ จากนั้นก็ตัดมารับประทานได้

การตัด ควรตัดเหนือโคนต้น ประมาณ 1.5-2.0 นิ้ว ให้เหลือต้นเล็ก ๆ ไว้เพื่อให้แตกยอดขึ้นมาใหม่แล้วให้นำกระบะไปแช่น้ำปุ๋ยเตรียมเดิม ต้นก็จะโตต่อ และจะตัดกินใบได้อีกหลายรอบ.



พริกขี้หนู

เมล็ดผักบุ้งในตะกร้า

