

ฉบับที่ 25,009 วันอังคารที่ 3 เมษายน พ.ศ. 2561 หน้า 22

## ปลูกผักบุง 'ลอยน้ำในกะละมัง'

นางนงเยาว์ แก้วโยชน์ อายุ 54 ปี หรือ พี่เยาว์ ซึ่งเป็นผู้นำสาขามุขมนตรีบ้านจุฬาภรณ์พัฒนา 4 ต.กุแหวะ อ.ทุ่งใหญ่ จ.นครศรีธรรมราช ได้นำวิธีการปลูกผักบุงแบบใหม่ที่เรียกว่า “ผักบุงลอยน้ำในกะละมัง” มาถ่ายทอดให้ผู้สนใจได้ลองนำไปทำ ในงานประชุมวิชาการงานสร้างสุขภาพได้ ปี 2561 ครั้งที่ 10 ซึ่งจัดขึ้นที่ศูนย์ประชุมนานาชาติฉลองสิริราชสมบัติครบ 60 ปี มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จ.สงขลา

นางนงเยาว์ บอกว่า การปลูกผักบุงลอยน้ำในกะละมัง เป็นวิธีปลูกผักบุงที่สะดวกสบาย ดูแลง่ายกว่าการปลูกในดินแทบไม่ต้องดูแลอะไรให้ยุ่งยาก 15 วันก็เก็บกินเก็บขายได้เลย เหมาะสำหรับคนเมืองหรือผู้ที่มีพื้นที่จำกัด อุปกรณ์หลัก ๆ ก็มีแค่กะละมังกับตะแกรงและขุยมะพร้าวสับเท่านั้น สำหรับขั้นตอนวิธีการทำเริ่มแรกเอาขุยมะพร้าวสับหยาบไปแช่น้ำที่ผสมกับปุ๋ยยูเรีย 3 วัน อัตราส่วนน้ำ 20 ลิตรต่อปุ๋ยยูเรีย 2 ช้อนโต๊ะเพื่อทำเป็นปุ๋ย นำเมล็ดผักบุงแช่น้ำ 1 คืน

ส่วนวิธีการปลูกลงในกะละมังมาใส่ผ้าให้เต็ม นำตะแกรงมาวางไว้ด้านบนให้ปริ่มน้ำ แล้วนำขุยมะพร้าวมาโปรยลงบนตะแกรงพร้อมกับหว่านเมล็ดผักบุงลงไปให้พอเหมาะเป็นอันเสร็จ ที่เหลือก็รอผักบุงก็จะเริ่มงอกและเติบโตไม่ต้องใส่ปุ๋ย เพราะจะอาศัยปุ๋ยจากขุยมะพร้าวที่ผสมกับปุ๋ยยูเรียไว้แล้ว



การที่จะให้ผักบุงต้นอวบหรือโตเร็วขึ้นอยู่กับการหว่านเมล็ดลงไปหากแน่นเกินไปต้นจะเล็กแต่หากพอดี ๆ ต้นก็จะโต และขึ้นอยู่กับเวลาหากชอบต้นอ่อนหลังปลูก 15 วันก็เก็บกินได้หรือจะยืดเวลาออกไปอีกก็ได้ต้นก็จะโตขึ้นแต่ไม่ควรนาน เพราะต้นจะแก่และแข็งไม่อร่อย วิธีนี้ยังได้ผักบุงปลอดสารพิษไว้รับประทานอีกด้วย.