



พิชสวน

เรื่อง/ภาพ ฉันทนา สีผึ้ง *

สwyด้วย..กินได้ สไตล์...

136381

ห้อมเป็น...

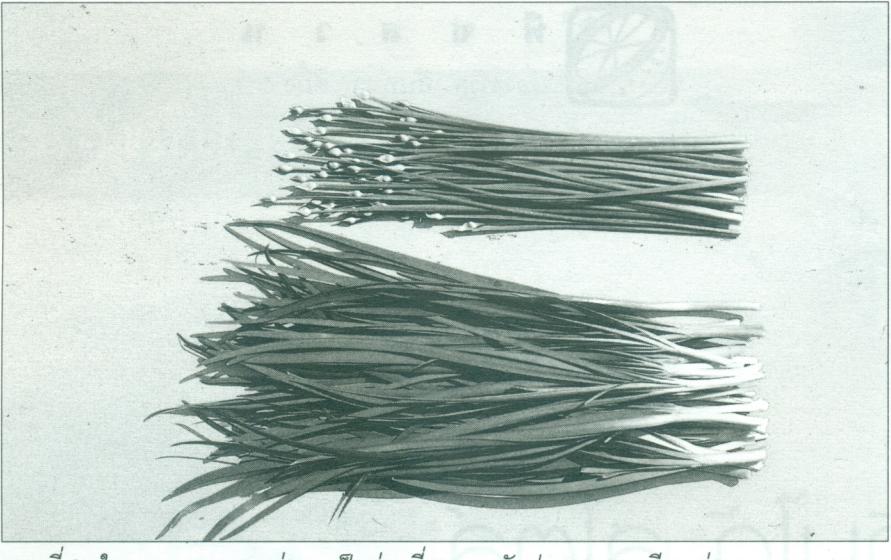
เมื่อวันนี้วันเกษตรแม่โจ้ที่ผ่านมาระหว่างวันที่ 23-26 มกราคม 2546 สาขาวิชาพัฒนาฯ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ นอกจากจะได้จัดแปลงสาขานิติ ของสาขาวิชาพัฒนาฯ แล้ว ยังได้มีการจัดแปลงสาขานิติในบริเวณสาขาวิชาพัฒนาฯ ได้รับความร่วมมือในการนำเสนอสายพันธุ์พืชพัฒนาฯ จากบริษัทเมล็ดพันธุ์ชั้นนำ เช่น บริษัท อีส เวสท์ ซีด จำกัด บริษัท นาม รารี จำกัด เป็นต้น ซึ่งได้รับความสำเร็จเป็นอย่างดี เพราะมีเกษตรกร และผู้สนใจเข้าชมเนื่องแห่งแปลงทุกวันตลอดงาน

.....สาขาวิชาพัฒนาฯ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้การสนับสนุนงานในครั้งนี้.....

ที่ผู้เขียนเกริ่นนำด้วยงานวันเกษตรแม่โจ้เนื่องจาก “สwyด้วย กินได้ สไตล์ ห้อมเป็น” ที่ดังเป็นหัวข้อในการนำเสนอคับผู้อ่านในวันนี้ ได้รับแรงกระตุ้นจากคำขวัญในการนำ “ห้อมเป็น” มาเป็นไม้ดอกไม้ประดับที่สวยงามบริเวณด้านหน้าสาขาวิชาพัฒนาฯ ทำให้ในช่วงงานวันเกษตรแม่โจ้ “ห้อมเป็น” ได้ยิ่มเป็น ถ่ายรูปกับแขกผู้มาเยี่ยมชมทั้งวันตลอดงาน นอกจากนั้นยังมีผู้สอบถามข้อมูลต่าง ๆ ของห้อมเป็น แล้วติดใจว่า “ห้อมเป็น” กลับไปปีนขมต่อที่บ้านก็ไม่น้อย.... ดังนั้น ผู้เขียนจึงอยากรนำเสนอให้ท่านที่พลาดโอกาสไม่ได้มางานวันเกษตรแม่โจ้ หรือบางท่านมา...แต่มาไม่ถึงสาขาวิชาพัฒนาฯ ได้รับทราบข้อมูล เพื่อจะได้รัก “ห้อมเป็น” ได้รู้จักความหอมของห้อมเป็นกันบ้าง.....

ถ้าพูดคำว่า “ห้อมเป็น” คาดว่า หลายท่านไม่ทราบ แต่ถ้าพูดว่า “กุยช่าย” ทุกคนคงร้องอื้อ !!! และพูดถึงสรรพคุณของพืชพัฒนานิดนึงกันอย่างมากมาย โดยเฉพาะเรื่องกลิ่น ที่ยกจะหาพืชพัฒนานิดใดเทียบเดียงได้.....

* อาจารย์ ภาควิชาพัฒนาฯ คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้.



ภาพที่ 1 ในและดอกของกุยช่าย เป็นส่วนที่สามารถรับประทานและมีคุณค่าทางอาหารสูง

แนะนำตัวกันหน่อย

ชื่อไทย	กุยช่าย
อีสานเรียกผักแป้น	
เหนือเรียกหอมแป้น	
ถ้าใช้ดองรับประทาน	
บางครั้งเรียกดอกไม้กาด	
ไม้กาด	
ชื่อสามัญ	Chinese chive
ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Allium tuberosum</i> <i>Rottles. Ex. Spreng.</i>
วงศ์	Liliaceae
ลักษณะทั่วไป	คล้ายกับต้นหอม ใบมีลักษณะแบบยาว สีเขียวเข้ม มีกลิ่น ฉุนรุนแรง ความสูงต้นประมาณ 30-40 เซนติเมตร เจริญเติบโตได้ในดินเกือบทุกชนิด แต่ชอบดินร่วนที่มีการระบายน้ำดี ความเป็นกรดด่าง (pH) ประมาณ 6-6.5 ความชื้นในดินสูงและสม่ำเสมอ ได้รับแสงแดดตลอดวัน
การขยายพันธุ์	สามารถขยายพันธุ์โดยการแยกอหือการเพาะด้วยเมล็ด

ส่วนที่ใช้ในการรับประทาน ได้แก่ ในและดอกอ่อน ใบที่ใช้รับประทานมี 2 แบบ ได้แก่ กุยช่ายเขียว และกุยช่ายขาว

ชีววิธีการปลูกดูแลต่างกัน

กุยช่ายเขียว พับเห็นอยู่ทั่วไปในภาคไทย หรือขอมกุยช่าย
กุยช่ายขาว ชื่อก็คือกุยช่ายเขียว แต่มีวิธีการจัดการให้เป็นสีขาว โดยการนำวัสดุทึบแสงไปครอบดอฟซึ่งได้ทำการตัดกุยช่ายเขียว เมื่อใบแตกขึ้นมาก็จะเป็นสีขาว เนื่องจากไม่ได้รับแสงนั้นเอง ส่วนดอกที่ใช้รับประทานเป็นดอกอ่อน มีลักษณะเป็นก้านดอกสีเขียวบริเวณปลายเป็นตุ่มดอกเล็กๆ สีเขียวอ่อน ถ้าดูกาดอกหรือเริ่มบานจะทำให้แข็งและเหนียวมากไม่นิยมน้ำมารับประทาน

สายด้วย...กินได้ สไตล์ ...หอมแป้น..?

วันนี้จะมาขอพูเครื่องการผลิต กุยช่ายในเชิงการค้า แต่จะนำเสนอแนวทางการใช้กุยช่ายเป็นพืชประดับบ้านสำหรับผู้รักต้นไม้สำหรับผู้รักสุขภาพ สำหรับผู้ที่ต้องการใช้พื้นที่ของบ้านที่มีอยู่ให้สายด้วยและกินได้ และสำหรับคุณผู้อ่านที่ต้องการความแปลกใหม่...

กุยช่ายนับว่าเป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางอาหารที่น่าสนใจนิดหนึ่งที่อยากจะแนะนำให้ท่านผู้อ่านได้

รับประทาน เนื่องจากเป็นพืชผักที่มีแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง โดยเฉพาะกุยช่ายเขียวมีมากกว่ากุยช่ายขาว อีกทั้งยังมีธาตุเหล็ก วิตามินบี และวิตามินซีสูงกว่ากุยช่ายขาวด้วย กุยช่ายเป็นพืชที่ให้การใช้อาหารที่ดี ช่วยสร้างสมดุลย์แก่ระบบการย่อยอาหาร ทำให้ห้องไน่ผูก ช่วยดักจับสารพิษที่ร่างกายไม่ต้องการ ช่วยลดโอกาสการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้มาก....

ดอกอ่อนๆ ของกุยช่าย ชื่อหลายคนมักจะเรียกว่าดอกไม้กาดนั้นถ้าปล่อยไว้ให้ดอกบาน จะมีความสวยงามและคงทนมาก กุยช่ายจะออกดอกสีขาวขนาดเล็กเป็นกระๆ ดอกจะหายใจของบานนานประมาณ 2 สัปดาห์ ก้านดอกค่อนข้างแข็งสามารถนำมาปักเจกัน หรือจัดรวมเข้าช่อดอกไม้ทำให้ดูหรูหรา แบลกตามมีน้อย

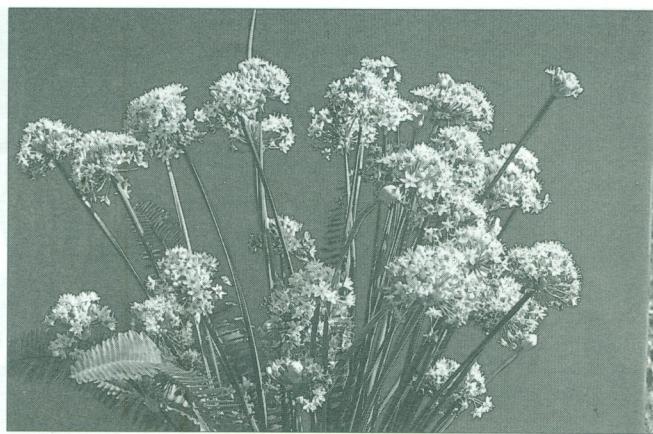
ถ้ารวมความเป็น “หอมแป้น” คงพูดได้ว่าครบเครื่อง..... “สายด้วยและกินได้” จริง ๆ การนำกุยช่ายมาปลูกเพื่อทำเป็นดอกไม้ประดับพร้อมที่เป็นผักสวนครัวไปในตัวเป็นเรื่องที่สามารถทำได้ไม่ยาก อีกทั้งพืชชนิดนี้ยังมีข้อดีในด้านหลายอย่างที่เหมาะสมแก่การปลูก อาทิเช่น เป็นผักที่มีอายุยาวนาน ปลูกครั้งหนึ่งสามารถมีชีวิตอยู่ได้นานนับปี ขยายพันธุ์ง่าย แมลงไม่รบกวนหรือรบกวนน้อยมาก ในมันเรียสวยงาม ดอกสายด้วยประดับแปลงหรือตัดบักเจกัน ทำข้อดอกไม้ นอกจากนั้น



ภาพที่ 2 ปลูกกุยช่ายในการประดับสถานที่



ภาพที่ 3 ดอกคุยข่าย บานหนา สวยงาม



ภาพที่ 4 ดอกคุยข่าย ใช้ในการปักแหกัน

ยังมีคุณสมบัติของการเป็นผักสวนครัวที่ดีคือ ดูแลง่าย เก็บใบและดอกินได้ตลอดปี

อย่างปลูกเขียวทั้งนี้.....

ถ้าสนใจที่จะปลูก มีแนวทางดังนี้

- หาพื้นที่ซึ่งมีคุณสมบัติตามที่ห้อมเป็นขอบตามที่แจ้งไว้แล้วปริมาณพื้นที่จะมากน้อยก็แล้วแต่ความพอใจแต่ถ้าจะให้เพียงพอต่อการบริโภคขนาดครอบครัวป্রิมาณ 3 - 5 คน แนะนำ

ให้ใช้พื้นที่ประมาณ 10 ตารางเมตร ใช้ระยะปลูกประมาณ 20×20 เซนติเมตร ถ้าไม่มีพื้นที่สามารถปลูกลงในภาชนะได้เลย ซึ่งอาจจะใช้ภาชนะหลาย ๆ ใบ ประดับสถานที่ได้ด้วย

- พันธุ์ที่ใช้ คงจะต้องหากันหน่อย ซึ่งถ้าต้องการให้สวยด้วย กินได้ แนะนำให้ใช้พันธุ์ที่ปลูกสำหรับประทานออกเพราจะทำให้ได้ดอกสวยงาม ๆ ได้มากกว่าถ้าใช้พื้นที่แบบเดียวกัน ก็สามารถแวง

มหาชื่อได้ทั้งต้นและเมล็ด สำหรับผู้ที่อยู่ใกล้อยากรได้เมล็ดไปทดลองปลูกดูบ้าง สามารถสั่งซื้อทางไปรษณีย์ได้ที่ สาขาวิชผัก มหาวิทยาลัยแม่โจ้ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ 50290 หรือ โทร 0-5349-8166

พื้นนิดต่อไปที่คุณจะเลือกมาไว้ในบ้านอย่าลืม “ห้อมเป็น” พื้นห้อมที่ทรงคุณค่า....

* * * * *

บรรณาธิการ

สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล และมูลนิธิトイเดียปะรเทศไทย. 2541. มหัศจรรย์ผัก 108. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ:
มูลนิธิトイเดียปะรเทศไทย.