

สวนครัวสมุนไพรในกระถาง

เรียบเรียงโดย : เยาวลักษณ์ พิพัฒน์จำเริญกุล



สวนครัวสมุนไพรในกระถาง.... ไม่ใช่เรื่องยาก อีกทางเลือกหนึ่งของการปลูกพืชผักสวนครัวไว้รับประทานเองที่บ้าน ทานผักสดๆ ปลอดภัยไร้พิษ เป็นสมุนไพรรักษาโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ และยังปลูกเป็นไม้ประดับตกแต่งบ้านได้อีกด้วย พืชสวนครัวส่วนใหญ่จะปลูกเลี้ยงง่าย ไม่ยุ่งยาก

สะระแหน่ นิยมปลูกเป็นผักสวนครัว ใช้ส่วนของใบและยอดอ่อน เพื่อปรุงอาหารดับกลิ่นคาว และใช้เป็นเครื่องเทศ และปรุงแต่งกลิ่นให้น่ารับประทาน ในอาหารประเภทยำ สลอปวลา... สะระแหน่เป็นพืชที่อุดมไปด้วยวิตามินซี ทานแล้วทำให้ไม่เป็นหวัดง่าย และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง จิตแจ่มใส และยังมีสรรพคุณทางยา ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร การปลูกสะระแหน่วิธีที่ง่าย คือ การปักชำ ใช้กิ่งแก่จากต้นเดิมหรือซื้อมาจากตลาดที่ยังสดอยู่ปักชำให้กิ่งเอนทาบกับดิน ส่วนกระถางที่ใช้ปลูก ควรเป็นกระถางปากกว้างที่ก้นไม่ลึก หรือจะปลูกในกระถางแขวนก็สวยดี ดินที่ใช้ปลูกควรเป็นดินที่มีส่วนผสมของดินร่วน 2 ส่วน ปุ๋ยหมัก 1 ส่วน ทราย 1 ส่วน และปูนขาวเล็กน้อย ถ้าจะให้ดีควรปลูกในตอนเย็น รดน้ำให้ชุ่มแต่อย่าให้แฉะ ปลูกในที่ร่มรำไรได้ หลังจากปลูกประมาณ 1 เดือน ก็จะได้ทานใบสะระแหน่สดๆ จากกระถางบ้านเราเอง

ตะไคร้ เป็นพืชสมุนไพรที่มีกลิ่นและรสชาติเฉพาะตัว มีสรรพคุณแก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น ลดความดันโลหิตสูง ขับเหงื่อ ปัจจุบันมีผู้นิยมนำตะไคร้สดมาต้มน้ำ โดยใส่ใบเตยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมลงไป ต้มร้อนๆ เป็นชา หรือใส่น้ำแข็งรับประทาน เป็นน้ำสมุนไพร การปลูกตะไคร้ก็ไม่ยุ่งยาก เพราะเป็นพืชที่ปลูกง่าย ขึ้นได้ดีในดินเกือบทุกชนิด ยกเว้นดินเหนียว ใช้ตะไคร้แก่ที่ซื้อมาจากตลาดสด ตัดใบทิ้งให้เหลือต้นยาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร ปักชำในกระถางที่เตรียมดินไว้แล้ว ปักเอียงลงไปในดินให้ลึก 5 เซนติเมตร รดน้ำเช้า-เย็น ตั้งไว้ในที่โดนแสงแดด ใส่ปุ๋ยคอกเป็นครั้งคราว

กะเพรา เป็นผักสวนครัวที่ใช้ใบสดใบอ่อนประกอบอาหาร เพื่อดับกลิ่นคาวของอาหารประเภทเนื้อ ช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอมและเสริมรสชาติให้อาหารอร่อยอีกด้วย สรรพคุณทางยาของกะเพรา ใบมีรสเผ็ดร้อน บำรุงไฟธาตุ ขับลม แก้ปวดท้อง แก้อุจจาระ คื่นสีไล่อาเจียน กะเพราเป็นพืชที่ปลูกง่ายเจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนซุย ชอบแสงแดด ปลูกโดยใช้เมล็ดหรือปัก

ซำก็ได้ หากใช้เมล็ดปลูก ใช้เมล็ดกะเพรา 3-4 เมล็ด โรยในกระถางที่เตรียมดินแล้ว แล้วใช้ดินกลบ รดน้ำให้ชุ่ม ใส่ปุ๋ยเป็นครั้งคราว

ตำลึง เป็นผักที่อุดมไปด้วยสารอาหารและเบต้าแคโรทีนที่เปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา มีคุณค่าทางโภชนาการสูงเทียบเท่ากับนํ้านมแม่ มีสรรพคุณทางยาไทย บอกไว้ว่า ตำลึงเป็นยาเย็น มีรสเย็น ใช้แก้พิษ แผลงสัตว์กัดต่อยได้ โดยใช้ใบสด 1 กำมือ ล้างให้สะอาด ต้มให้ละเอียดผสมนํ้าเล็กน้อย แล้วเอานํ้าคั้นมาทาบริเวณที่เกิดอาการ ให้ทาซ้ำบ่อยๆ จนกว่าจะหาย เป็นต้น ตำลึงเป็นพืชที่ปลูกง่าย โตเร็ว ในดินทุกชนิด ชอบแสงแดด การปลูกอาจใช้เมล็ดจากผลที่สุกและแก่เต็มที่เพาะเป็นต้นกล้า แต่ที่นิยมปลูกทั่วไปจะใช้เถาแก่ หรือเถาที่แตกยอดอ่อนใหม่ๆ มาปักชำในกระถางขนาดใหญ่ และต้องมีไม้ไผ่ซีก 3-4 อัน ปักเป็นขั้ว ให้ตำลึงเลื้อยพัน รดน้ำสม่ำเสมอ ใส่ปุ๋ยหมักปุ๋ยคอกเป็นครั้งคราว