

ผักริมรั้ว – สวนครัวหลังบ้าน

ผู้เขียน : ปาณิสรา กงสมจิตต์

นักเอกสารสนเทศ : ห้องสมุดคณะผลิตกรรมการเกษตร

เมื่อวันก่อนผู้เขียนได้ลงไปทำสวนเล็กๆ ที่ปลูกพืชผักสวนครัวบางอย่างไว้ข้างหลังบ้าน โดยเริ่มเพาะเมล็ดจนเป็นต้นกล้า เมื่อแข็งแรงได้ที่ก็ย้ายลงไปปลูกบริเวณที่ดินหลังบ้าน ทำการรดน้ำพรวนดินและให้น้ำปุ๋ยคอกร่วมกับน้ำปุ๋ยหมักปลาที่ทำขึ้นเอง จนเมื่อไม่นานมานี้ก็ได้เก็บเกี่ยวผลผลิตมารับประทาน ซึ่งทานแล้วไม่ต้องกังวลว่าจะมีสารพิษจากยาฆ่าแมลงหรือปุ๋ยเคมีตกค้างอยู่หรือไม่ เพราะเคยไปซื้อบวบเหลี่ยมที่ตลาด...มีสีเขียวเข้มสวยมาทำอาหาร พอตัดคำแรกยังไม่ทันจะได้รับประทานเข้าไปก็ได้กลิ่นฉุนของยาฆ่าแมลง โขยเข้าจมูก ขนาดผ่านความร้อนและกรรมวิธีในการปรุงอาหารแล้วยังมีกลิ่นตกค้างรุนแรงถึงเพียงนี้ ก็เลยต้องทิ้งอาหารจานนั้นไปทั้งหมดและเด็ดจนกระทั่งถึงเดี๋ยวนี้ ไม่กล้าซื้อบวบเหลี่ยมมารับประทานอีกเลย

นับตั้งแต่นั้นมาจึงหันมาสนใจในการปลูกพืชผักสวนครัวที่ตัวเองชอบทานและพอจะปลูกได้โดยปลูกหลากหลายชนิดผสมผสานกันไป ปลูกไว้อย่างละ 2-3 ต้น ทขอยๆเก็บมาทำอาหารซึ่งนอกจากจะรับประทานด้วยความปลอดภัยและสบายใจแล้วยังช่วยทุนค่าใช้จ่ายที่ใช้ไปในการซื้อพืชผักได้อีกมาก ที่สำคัญพืชผักสวนครัวเหล่านี้ สามารถเป็นได้ทั้งอาหารและเป็นสมุนไพรที่ช่วยต้านโรคและบำรุงสุขภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี



จากภาพถ่ายที่ผู้เขียนนำมาประกอบ ก็เป็นส่วนหนึ่งของผลผลิตที่ได้ลงมือลงแรงปลูกเอง ในที่นี้ก็มีทั้งมะระจีน กระเจี๊ยบเขียว และมะเขือเปราะ ซึ่งนอกเหนือไปจากการนำไปทำอาหาร เป็นเมนูเลิศรสต่างๆ เพื่อบริโภคแล้ว ก็ยังมีคุณประโยชน์ที่ดีต่อร่างกายอีกด้วย กล่าวคือ

*กระเจี๊ยบเขียว

จะมีแคลเซียม ไบโตน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี1 บี2 บี3 และเส้นใยอาหาร มีสรรพคุณช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารเพราะในฝักกระเจี๊ยบมีเมือกที่ช่วยเคลือบกระเพาะอาหารและลำไส้ ช่วยให้ความดันเป็นปกติ ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง เป็นยาบำรุงสมอง เป็นยาระบาย ช่วยดีท็อกซ์ให้กับลำไส้ สามารถนำไปทำเป็นอาหารด้วยการนำฝักกระเจี๊ยบเขียวไปลวกหรือต้มทานกับน้ำพริกหรืออาจนำไปทำแกงส้มรับประทานกับเนื้อย่าง หมูย่าง หรือหมูกระทะก็จะยิ่งอร่อย



“ ต้นกระเจี๊ยบเขียวที่ผู้เขียนปลูกไว้บริเวณหลังบ้านออกดอกและฝักชูช่อพร้อมที่จะเก็บมาทานได้ ”

*มะระจีน

มีคุณค่าทางโภชนาการทั้งวิตามิน บี 1- บี 6 มีวิตามินอี แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส ไฟเบอร์หรือเส้นใยอาหาร การทานมะระจีนจะช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง บำรุงสายตา รักษาโรคตับ ในส่วนของเมล็ดเป็นไวอะกัวจากธรรมชาติ เมื่อนำมาคั่วแล้วบดให้ละเอียดผสมกับเหล้าคั้ม จะช่วยแก้อาการเสื่อมสมรรถภาพทางเพศสำหรับผู้ชายได้ และสำหรับคนที่ เป็นเอดส์เมื่อรับประทานมะระเป็นประจำ จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีชีวิตอยู่ได้นานขึ้น

แม้ว่ามะระจะมีรสขม แต่ก็สามารถนำมาทำเป็นอาหารที่เลิศรสได้หลายอย่าง ทั้งแกงจืด มะระยัดไส้หมูสับ มะระผัดกับกุ้งหรือไข่ มะระแกงกะทิ ฯลฯ

*มะเขือเปราะ

จะมีรสหวานจัดที่ช่วยลดไข้ได้ ช่วยบรรเทาอาการไอและขับเสมหะ บรรเทาอาการเจ็บคอ ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ช่วยย่อยอาหาร ด้านมะเร็ง ขับพยาธิ ขับปัสสาวะ และฆ่าเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งในมะเขือเปราะจะมีทั้งโปรตีน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินบี3 ไทอะมิน ไรโบฟลาวิน และคาร์โบไฮเดรต นิยมนำไปปรุงอาหารได้หลายอย่างไม่ว่าจะเป็นแกงป่า แกงส้ม แกงกะทิกับหมู ไข่ เนื้อ หรือจะรับประทานเป็นผักสดกับน้ำพริกต่างๆ ก็ได้



“ ต้นมะเขือเปราะที่ออกดอกสีม่วงก่อนกลับกลายเป็นผลที่มีรสหวาน-กรอบ ”

เมื่อเห็นคุณประโยชน์ของพืชผักสวนครัวอย่างนี้แล้ว ก็อย่าลืมหาพื้นที่ดินว่างๆ หรือ บริเวณริมรั้วของบ้าน เป็นที่ปลูกพืชผักสวนครัวกันบ้างนะคะหมั่นรดน้ำพรวนดิน เผลอ ประเดี๋ยวเดียวก็จะได้เก็บเกี่ยวผลผลิตไว้รับประทานเหมือนที่ผู้เขียนนำภาพถ่ายมาให้ดูนี้ล่ะค่ะ

