

“ความเข้มแข็งและอ่อนโยน ใน...กระเจี๊ยบเขียว”

ผู้เขียน : ปาณิสรา กงสมจิตต์

นักเอกสารสนเทศ : ห้องสมุดคณะผลิตกรรมการเกษตร



กระเจี๊ยบเขียวหรือกระเจี๊ยบมอญ ที่ผู้เขียนปลูกไว้เกือบ 20 ต้น แข่งกันออกฝักช่อ
สลอน เชิญชวนให้ตัดไปลวกจิ้มน้ำพริกหรือทำแกงส้มอยู่เต็มไปหมด สามารถเก็บมาทำเป็น
อาหารรับประทานได้อย่างสนิทใจด้วยความปลอดภัยต่อร่างกาย เพราะใช้เพียงปุ๋ยคอกโรยโคน
ต้นในครั้งแรกๆ ที่ปลูก สลับกับการรดด้วยน้ำหมักจากมูลไส้เดือนดินที่ผู้เขียนเลี้ยงไส้ด้ง
พลาสติกเอาไว้ แล้วเก็บน้ำหมักมูลไส้เดือนดินมาใช้ในการบำรุงต้นพืชผักสวนครัวที่ปลูกอยู่

เมื่อได้รับการดูแลเอาใจใส่..ต้นกระเจี๊ยบเขียวก็ออกดอก แซมด้วยฝักสีเขียวอ่อนที่เริ่ม
เจริญเติบโตพร้อมกับวันเวลาที่ผ่านไป จนสามารถเก็บเกี่ยวได้ นำมารับประทานในครอบครัว
ซึ่งบางครั้งหากมีปริมาณมากก็นำไปแจกจ่ายแบ่งปันไปยังเพื่อนบ้าน ที่อยู่ละแวกใกล้เคียง เป็น
การสร้างสัมพันธ์ไมตรี มีน้ำใจ ให้กับผู้คนในชุมชนที่อยู่ใกล้ชิดกัน



สำหรับต้นกระเจี๊ยบเขียว จัดว่าเป็นไม้ล้มลุก พุ่มเตี้ย มีลำต้นสูงราว 2 เมตร ลำต้นมีกิ่งก้านเล็ก ใบเดี่ยวมีขนาดใหญ่สีเขียว แผ่นใบมีลักษณะเว้าเป็นแฉกลึก มีขอบหยัก ก้านใบสีเขียวจะมีขนปกคลุม มีดอกเดี่ยวขนาดใหญ่สีเหลืองที่ขึ้นอยู่ตามซอกใบ ผลเป็นเหลี่ยมยาวรีสีเขียว ปลายแหลม ฝักจะยาวประมาณ 3 – 6 นิ้ว



ใบอ่อน ยอดอ่อน เมื่อนำมาต้มสั้จะมีรสออกเปรี้ยว ฝักอ่อนของกระเจี๊ยบเขียว นิยมนำมาต้มจิ้มน้ำพริกหรือหั่นชิ้นพอกำ แล้วนำไปใส่ในแกงส้ม ผลของกระเจี๊ยบเขียวหรือกระเจี๊ยบมอญ มีสารกลูตาไธโอน(Glutathione) ช่วยในการต้านอนุมูลอิสระและป้องกันการเกิดมะเร็ง มีสารเมือกเส้น เส้นใยสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ แก้ปัญหาท้องผูก ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลและไขมันในเส้นเลือด มีวิตามินซีสูง ช่วยลดอาการหวัดซึ่งจะได้ผลดีเมื่อกินสด



“ ต้นกระเจี๊ยบเขียวปลูกตามแนวยาวไว้ใกล้ร่องน้ำที่ขุดไว้เพื่อสะดวกในการรดน้ำ ”

นอกจากนี้ยังช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีแคลเซียมสูงและเมื่อนำผลหรือฝักไปตากแห้งแล้วบดให้ละเอียด แล้วนำมาแช่น้ำดื่มเป็นประจำจะช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง แก้โรคเป็นแผลในกระเพาะอาหาร ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้

ถ้าจะปลูก...ก็ไม่ยาก เพียงแค่หว่านเมล็ดทิ้งไว้ไม่กี่วัน เมล็ดที่เพาะไว้ก็จะเจริญเติบโตเป็นต้นกล้าเล็กๆ หลังจากนั้นจึงค่อยขุดเอาต้นกล้าโดยโอบเอาดินห่อหุ้มรากไว้ ทำด้วยความเบา

มือแล้วนำไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ รดน้ำพอประมาณ หลังจากนั้น...ไม่นาน คุณผู้อ่านก็จะมี
โอกาสได้เป็นเจ้าของต้นกระเจี๊ยบเขียวหรือกระเจี๊ยบมอญเหมือนกับผู้เขียน



“ ฝักเมล็ดที่แก่จะมีสีออกน้ำตาล สามารถเก็บเมล็ดภายในไว้เพื่อขยายพันธุ์ได้ต่อไป ”

ทีนี้...อยากจะเด็ดใบอ่อน ยอดอ่อน หรือฝักอ่อนๆ มารับประทานกันเมื่อไหร่...ก็สามารถ
ทำได้ทุกเวลาเลยล่ะ