

“ หอมกลิ่น...ชมจันทร์ ”

ผู้เขียน : ปาณิศา คงสมจิตต์

นักเอกสารสนเทศ : ห้องสมุดคณะผลิตกรรมการเกษตร



“ ต้นดอกชมจันทร์ ”

ในช่วงนี้ที่สวนครัวน้อยของผู้เขียนมีดอกชมจันทร์ให้เก็บไม่เว้นแต่ละวัน นำมาเป็นเมนูปรุงอาหารได้หลากหลาย ทั้งลวกจิ้มกินกับน้ำพริก ผัดน้ำมันหอย ทำแกงส้ม ผัดผักรวม ผัดใส่วุ้นเส้น ใส่ก๋วยเตี๋ยว หรือจะกินแบบสดๆ ก็ได้ ผู้เขียนนำมาทำเมนูยำรวมมิตรชมจันทร์และผัดน้ำมันหอยใส่เต้าหู้ ก็นับว่าอร่อยดีทีเดียว บางวันเก็บดอกชมจันทร์ได้มากก็นำไปแจกให้เพื่อนบ้าน รวมไปถึงเพื่อนร่วมงานที่มหาวิทยาลัยแม่โจ้ด้วย

สำหรับต้นดอกชมจันทร์ที่ผู้เขียนปลูก เริ่มแรกก็นำเมล็ดไปแช่น้ำอุ่นทิ้งไว้ประมาณ 5-6 ชั่วโมง หลังจากนั้นจึงนำเมล็ดไปเพาะไว้ในถุงชำสีดำที่ใส่ดินปลูกไว้ จำนวน 5 ถุงๆ ละ 2 เมล็ด โดยวางระยะของเมล็ดไว้ให้ห่างกันพอสมควร เมื่อเมล็ดเริ่มงอกและมีใบเริ่มติด เลี้ยงเป็นต้นกล้าทิ้งไว้ 2-3 สัปดาห์แล้วจึงนำไปปลูกในหลุมที่ขุดเตรียมไว้



“ ลักษณะดอกตูมของดอกชมจันทร์ ”

ผู้เขียนนำต้นกล้าชมจันทร์ไปปลูกไว้ 5 หลุมๆ ละ 1 ต้น เมื่อต้นเริ่มโตจะมีลักษณะเป็นเถาจึงหาไม้ไปปักไว้ข้างๆ เพื่อให้เถาต้นชมจันทร์ได้เกาะยึด คอยจัดเถาที่เลื้อยอยู่ให้พันไม้หลักไว้และหาไม้ไผ่ซีกยาวๆ มาผูกมัดกับหลักตามแนวนอน เพื่อให้ต้นชมจันทร์แตกกิ่งก้านและแผ่กระจายออกไปตามด้านข้าง

หมั่นรดน้ำทุกวัน พรวนดินให้เป็นระยะพร้อมทั้งรดด้วยน้ำหมักมูลไส้เดือนดิน(ที่ผู้เขียนเลี้ยงและทำไว้ใช้เอง) โดยรดที่บริเวณรอบโคนต้นประมาณเดือนละ 2-3 ครั้ง

เมื่อปลูกได้ราว 2 – 3 เดือน ต้นชมจันทร์ก็จะออกดอกทั้งดอกตูมและดอกบานให้ได้เก็บกันแทบทุกวัน ถ้าเป็นดอกตูม ดอกจะมีลักษณะเป็นเกลียว สีเขียวอ่อนหรือสีเขียวเหลือง ดอกจะยาว 4 – 6 นิ้ว แต่ถ้าดอกเริ่มบานจะออกเป็นสีขาว คล้ายดอกผักบุ้งและมีกลิ่นหอมอ่อนๆ



“ ดอกชมจันทร์ที่บ้านจะมีลักษณะคล้ายดอกผักบุ้ง และมีสีขาว ”

ดอกชมจันทร์มักจะบานในช่วงเวลากลางคืน จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “ดอกบานดึก” ยามเก็บดอกชมจันทร์ ผู้เขียนชอบเก็บในช่วงเวลาเช้าๆ ใช้กรรไกรตัดกิ่งขนาดเล็กตัดขั้วที่อยู่โคนก้านดอก เนื่องจากมียางสีขาวที่เหนียวติดมือได้ง่าย รวมทั้งมีมดแดงชอบไต่ตอม (อาจจะเพราะหลงใหลในกลิ่นหอมของดอกชมจันทร์ก็เป็นได้) แล้วนำมาแช่คใ้สุ่ง เก็บใส่ไว้ในตู้เย็นก็จะอยู่ได้หลายวัน

ทั้งนี้ ดอกชมจันทร์จะออกดอกเร็วและออกดอกพร้อมกันคราวละมากๆ ซึ่งถ้ามีจำนวนปริมาณที่มากและรับประทานไม่หมด ก็สามารถนำไปตากแห้งเพื่อไว้ใส่ในต้มจืดหรืออย่างอื่นก็ได้ ส่วนดอกชมจันทร์บางดอกที่ร่วงโรยไป จะติดเป็นเมล็ดที่มีเปลือกสีเขียวหุ้มอยู่ ก็ต้องรอให้แก่เป็นสีน้ำตาลเข้มก่อน จึงค่อยแกะเมล็ดสีขาวออกมาเพื่อเก็บไว้ทำพันธุ์ต่อไป

ดอกชมจันทร์ นอกจากจะมีคุณค่าทางด้านโภชนาการให้ทั้งพลังงาน แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส วิตามินเอ บี1 บี2 บี3 และโคเอนไซม์คิวแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาด้วย คือช่วยรักษาอาการบวมต่างๆ แก้ปัสสาวะขัด บำรุงประสาท แก้อ่อนใน นอนไม่หลับ ช่วยในการขับถ่าย แก้โรคริดสีดวง ป้องกันมะเร็งลำไส้ ลดน้ำหนัก ลดหน้าท้อง ดีซ่าน ตับอักเสบ



“ ต้นชมจันทร์ปลูกได้เป็นทั้งพืชประดับและผักปลอดสารพิษเพื่อบริโภค ”

หากมีเวลาและพื้นที่เล็กๆ ผู้เขียนอยากเชิญชวนให้คุณผู้อ่านได้ลองปลูกต้นดอกชมจันทร์ดูค่ะ เพราะจัดได้ว่าเป็นทั้งพืชประดับและผักปลอดสารพิษที่ไม่ค่อยมีแมลงศัตรูพืชมารบกวน จึงไม่ต้องฉีดสารกำจัดแมลง รวมทั้งไม่ยุ่งยากในการดูแล เก็บดอกได้ทุกวัน ผู้เขียนเคยอ่านวารสารทางการเกษตรหลายเล่มพบว่า ดอกชมจันทร์เป็นพืชเศรษฐกิจที่มีราคาดี ไปซื้อมาทานก็ค่อนข้างมีราคาแพง ถุงละ 20 บาทหนักประมาณ 1 – 2 กิโล น้ำดูได้ไม่กี่ดอก ลองปลูกกันดูเถอะค่ะ เก็บเมล็ดไว้ขายก็ได้ราคาเมล็ดละ 1 – 2 บาท หรือเป็นต้นพันธุ์ที่พร้อมจะนำไปปลูกก็สามารถจำหน่ายได้ราคาต้นละ 20 บาท บางแห่งก็ขายกันอยู่ที่ 3 ต้น ราคา 100 บาท



ปลุกดอกชมจันทร์ นอกจากจะได้รับประทานพืชผักอาหารที่ปลอดภัย มีผลดีต่อสุขภาพตนเองและสมาชิกในครอบครัวแล้ว เผลอๆ อาจจะมีรายได้เสริมเพิ่มเข้ามาจากการปลุกต้นดอกชมจันทร์ตรงนี้อีกด้วย ก็ได้นะคะ....