

วิธีการปลูกผักชี

นำเสนอเมื่อ : 15 พ.ค. 2565

ผักชี (coriander) หรือ ไซนีสพาสีย์เลย์ (Chinese parsley) เป็นผัก (vegetable) และเป็นพืชสมุนไพรที่มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า คอร์เรียนดรัม ซาติวัม (*Coriandrum sativum* L.) จัดอยู่ในวงศ์ อัมเบลลิเฟอีย (Umbelliferae) มีชื่อพื้นบ้านว่า ผักชีไทย ผักชีลี ผักชีลา ผักหอม ผักชีโร ผักหอมนอย ผักชีมีชื่อเรียกหลายชนิดแตกต่างกันไปตามพื้นที่ปลูก เช่น ภาคเหนือเรียกว่า ผักหอมป้อม และผักหอมพยอม ภาคอีสานเรียกว่า ผักหอมนอย และที่นครพนมเรียกว่า ผักหอม

ผักชีเป็นพืชล้มลุกสามารถปลูกได้กับดินแทบทุกชนิด แต่จะชอบดินร่วนมากกว่า หรือดินที่มีการระบายน้ำดี ปลูกได้ทั่วประเทศของประเทศไทย ในดินที่มีความชื้นพอสมควร ผักชีเป็นล้มลุก มีอายุสั้นประมาณ 40-60 วัน ก่อนถอนผักชีควรรดน้ำให้ดินชุ่มชื้นก่อนเพื่อสะดวกในการถอน ควรถอนด้วยมือเพื่อที่จะไต่ติดทั้งต้นและราก

การใช้เป็นอาหาร

ทุกส่วนของผักชี สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ ตั้งแต่ส่วนของ ใบ ก้าน ราก และโดยนิยมนำมาบริโภคเป็นผักสด และใช้เป็นส่วนผสมประกอบอาหารได้หลายชนิด และยังช่วยทำให้อาหารมีกลิ่นหอม รสชาติดีอีกด้วย ผักชีที่ปลูกกันแพร่หลายในประเทศไทยมี 2 ชนิดคือ 1. พันธุ์พื้นเมือง มีลักษณะใบบาง ดินเล็ก เมล็ดเล็ก ออกดอกเร็ว อายุสั้น มีกลิ่นหอมมากจนจุน 2. พันธุ์อัฟริกา มีลักษณะใบใหญ่หนา ดินใหญ่ กลิ่นหอมเล็กน้อย อายุยาวนานกว่าพันธุ์พื้นเมือง

ผลซึ่งเรียกว่า ลูกผักชี ใช้เป็นเครื่องเทศคุณค่าทางโภชนาการของผักชีใบสด ประกอบด้วย โปรตีน เส้นใย ฟอสฟอรัส บีตา-แคโรทีน ผล หรือ ลูกผักชี มีน้ำมันหอมระเหย (1.8%) ประกอบด้วยสารลินาลูลอล (linalool) เป็นส่วนใหญ่ มีน้ำมันไมระเหย 13% มีสารสำคัญชื่อคอร์เรียนดรอล (coriandrol) มีแทนนิน และแคลเซียมออกซาเลต และมีสารเอสโตรเจน (plant estrogen) สรรพคุณในทางเป็นสมุนไพรของผักชี

ใบผักชี ช่วยย่อย บำรุงกระเพาะอาหาร เจริญอาหาร ขับลมขับพิษ แก้อหิวต์ ขับเหงื่อ ช่วยย่อยอาหาร ลดน้ำตาลในเลือด แก้โรคหืด ปอกทาแก้มคัน แก้ไฟลามทุ่ง แก้ตับอักเสบ ลูตการูปวดบวมข้อ ตมตีเมแก้ไอ แก้หวัด อาหารเป็นพิษ แกะสะอึก กระตุ้นการทำงานของเลือดพลาสมา และกล้ามเนื้อ มีสารต้านมะเร็ง ตานแบคทีเรีย เชื้อรา และไซของแมลง จึงใช้เพื่อการถนอมอาหาร ราก เป็น กระสายยา กระทุ้งพิษไข้หัว เหือดหัด อีสุกอีใส อีดำอีแดง



วิธีการปลูกผักชี

1. การเลือกเมล็ดพันธุ์ผักชี เมล็ดพันธุ์ผักชีที่นิยมปลูกกันเนื่องจากปลูกง่าย หาซื้อง่ายตามท้องตลาดทั่วไปและเจริญงอกงามดี ไตแกพันธุ์ เมล็ดผักชีพันธุ์สิงคโปร์และเมล็ดผักชีไต้หวัน
2. การเตรียมดินเพื่อปลูกผักชี การปลูกผักชีสามารถปลูกได้ทั้งในกระถางและปลูกในแปลงดิน การปลูกในกระถางเหมาะสำหรับท่านที่ต้องการปลูกรับประทานเอง และการปลูกในแปลงดินเป็นการปลูกเพื่อจำหน่าย สำหรับท่านที่ต้องการปลูกในแปลงดินควรขุดดินหรือพรวนดินขึ้นมาตากแดดไว้ก่อนสัก5-7วัน แล้วทำการพรวนดินซ้ำอีกทีหนึ่งเพื่อให้ดินมีความร่วนและทำการผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยสดคลุกเคล้ากับแปลงดิน
3. เมื่อได้เมล็ดพันธุ์ผักชีมาแล้ว ให้ทำการบดเมล็ดผักชีให้แตกออกเป็น2ส่วนก่อน(สำคัญมาก) แล้วจึงนำไปแช่น้ำ 1-3วัน (แนะนำ การแช่น้ำควรนำผ้ามาห่อไว้ แล้วหาอะไรกดทับให้มิดจมน้ำไปเลย) การบดเมล็ดผักชีจะทำให้ผักชีเจริญเติบโตงายและเร็วขึ้น ที่สำคัญเมล็ดพันธุ์ผักชีที่จะนำมาปลูกควรเป็นเมล็ดพันธุ์ผักชีที่ใหม่เพราะเมล็ดพันธุ์ผักชีเก่าที่เป็นราปลูกยังไงก็ไม่ขึ้น
4. เมื่อแช่เมล็ดพันธุ์ผักชีแล้ว นำไปผึ่งลม เมื่อเมล็ดพันธุ์ผักชีเริ่มงอกก็นำไปหว่าน
5. ก่อนการนำเมล็ดพันธุ์ผักชีไปหว่านควรรดน้ำให้ชุ่มแปลงดิน แล้วจึงนำเมล็ดพันธุ์ผักชีไปหว่าน และคลุมด้วยฟางข้าวบางๆ เพื่อป้องกันดินอ่อนจากแสงแดดและรักษาความชุ่มชื้นของแปลงดิน
6. การรดน้ำและการกำจัดวัชพืช ผักชีเป็นผักที่ต้องการน้ำมาก ดังนั้นควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอวันละ2ครั้ง แต่อย่ารดน้ำมากเกินไป เพราะผักชีไม่ชอบน้ำที่ขัง จะทำให้ผักชีเน่าง่าย ส่วนการกำจัดวัชพืชควรกำจัดอย่างทันที โดยใช้มือถอนได้เลย เพราะวัชพืชจะเป็นตัวแย่งน้ำจากผักชีทำให้ผักชีไม่เจริญเติบโต
7. การใส่ปุ๋ยให้ผักชีหลังจากแตกใบแล้วแนะนำให้ใส่ปุ๋ยหมัก

การเก็บเกี่ยวผักชี

ผักชีจะเริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุประมาณ 40-45 วัน ก่อนการเก็บเกี่ยวควรรดน้ำให้ชุ่มแปลงดินเพื่อการถอนผักชีที่ง่ายขึ้นทำให้ต้นผักชีไม่ขาด การเก็บเกี่ยวผักชีทำได้โดยการใช้มือจับที่โคนรากแล้วถอนดึงขึ้นมา แล้วสะบัดดินออก แล้วนำไปล้างน้ำ คัดใบสีเขียวหรือใบที่เน่าออก มัดๆเป็นกำแล้วใส่ตะกร้าเพื่อทำการขนส่งต่อไป ต้นผักชีที่เป็นสีเขียวสม่ำเสมอจะขายได้ราคาดี

โรคและแมลงศัตรูของผักชี

โรคที่เป็นง่ายและพบเจอกันบ่อยๆก็คือโรคใบเน่าใบเหลืองและแมลงศัตรูของผักชี คือ เพลี้ย 2 อย่าง แก๊วโดยการไช เครื่องพญาสะพายหลัง ฉีดพ่นยา

สรุป

ผักชี เป็นผักที่เป็นที่ต้องการของตลาดและราคาสูง ผักชีเป็นผักที่มีประโยชน์มาก ใช้ได้ทั้งต้นและใบที่นำไปประกอบอาหาร ส่วนรากผักชีมีนำมาตำเพื่อเป็นเครื่องแกงเนื่องจากมีกลิ่นหอมทำให้เพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อยขึ้น

การปลูกผักชี

1. หมั่นรดน้ำ
2. ให้ผักชีโดนแดดตลอดวันหรือเกือบทั้งวัน
3. ดินต้องร่วนซุย ไม่แข็งน้ำ
4. ถ้าผักชีออกแล้วใบหงิก แสดงว่ามีเพลี้ยไฟ
5. ระวังมด

ขอบคุณที่มาจาก วีโกเทค, Food Network Solution