วิธีปลูกผักอีตู่ (แมงลัก) ในกระถาง

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2566

ผักอีตู่ หรือ ใบแมงลัก นอกจากนิยมนำมาทำอาหาร ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เรามาศึกษาวิธีปลูกผักอีตู่ หรือ ต้นแมงลักในกระถาง แบบง่าย ๆ ด้วยตัวเอง รับรองว่า ทำตามได้ง่าย ๆ ต้นแมงลักโตเร็ว ใบเขียวสวยแน่นอน

ต้นผักอีตู่ หรือ **ต้นแมงลัก** ซึ่งเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง สูงประมาณ 50 เซนติเมตร พบได้ทั้งในภาคเหนือภาคอีสาน และ ภาคกลาง ของไทย ลักษณะเป็นใบเดี่ยว สีเขียว ออกตามกิ่งของต้นแมงลัก ใบเป็นทรงรี ปลายใบแหลม โคนใบรูปลิ่มหรือโค้งมน ขอบใบเรียบ มีขนอ่อนปกคลุมทั่วใบ

เนื่องจากเป็นพืชตระกูลเดียวกับโหระพาและกะเพรา ใบแมงลักจึงสามารถนำมารับประทานได้ โดยคนไทยนิยมนำมาประกอบอาหาร เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มกลิ่นหอมของอาหาร โดยเฉพาะเมนูแกงต่าง ๆ เช่น แกงเลียง แกงหน่อไม้ แกงออม รวมถึงเมนูอาหารพื้นเมืองของคนภาคอีสานต่าง ๆ โดยคนไทยเรียกใบแมงลักในหลากหลายชื่อ คนภาคเหนือนิยมเรียกใบแมงลักว่า ก่อมก่อขาว ส่วนคนภาคอีสานนิยมเรียกว่า ผักอีตู่

ด้วยความนิยมในการใช้ผักอีตู่ หรือ แมงลัก มาทำอาหาร ตลอดจน นำ เม็ดแมงลัก มาผสมกับอาหารและเครื่องดื่ม เพื่อลดน้ำหนัก ทำให้คนไทยนิยมปลูกต้นแมงลักกันมากขึ้น เพื่อขายใบแมงลักและเม็ดแมงลักในเชิงพาณิชย์ โดยปัจจุบัน สายพันธุ์แมงลัก ที่นิยมปลูก คือ แมงลักสายพันธุ์ศรแดง เนื่องจากให้ใบใหญ่ ไม่มีขนาดเล็กจนเกินไป

ผักอีตู่ หรือ แมงลัก เป็นพืชที่เติบโตได้ง่ายในเขตร้อน ดังนั้น จึงปลูกได้ทุกภาคในประเทศไทย โดยนอกจากปลูกในแปลงเพาะแล้ว ปัจจุบัน สามารถปลูกในกระถาง เพื่อสร้างผลผลิตได้ด้วย หากใครอยากปลูกต้นแมงลัก เพื่อเก็บใบแมงลักไว้บริโภคในครัวเรือนละก็ เราลองมาดูวิธีปลูกในกระถางกัน

วิธีปลูกผักอีตู่ (ต้นแมงลัก) ในกระถาง

- ผสมดินร่วน ปุ๋ยคอก แกลบ ขุยมะพร้าว ทราย ปูนขาว ให้เข้ากัน จากนั้น พรวนดิน แล้วตากแดดทิ้งไว้ 7 วัน เสร็จแล้ว นำดินใส่กระถาง เตรียมไว้
- โรยเมล็ดแมงลักลงไปให้ทั่ว ๆ โรยดินทับลงไป แล้วรดน้ำให้ดินชุ่ม เสร็จแล้ว นำกระถางไปวางไว้ในที่ที่โดนแสงแดด รดน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ รอจนกว่าต้นแมงลักจะโตเป็นต้นกล้า
- พอต้นแมงลักโตเป็นต้นกล้าแล้ว ให้ย้ายต้นกล้าลงในกระถางใหญ่ โดยเวลาย้าย ให้ขุดดินพร้อมต้นกล้าขึ้นมาใส่กระถางใหญ่ ซึ่งรดน้ำจนดินชุ่มดีแล้ว จากนั้น ฝังรากต้นแมงลักลงไปในดิน แล้วรดน้ำให้ดินชุ่มอีก 1 รอบ
- นำต้นแมงลักมาไว้ในที่แสงรำไร แล้วรดน้ำต่อวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 3 – 5 วัน
- พอต้นแมงลักเริ่มแข็งแรงดีแล้ว ให้ย้ายไปไว้ในที่ที่โดนแสงแดดดี แล้วเริ่มใส่ปุ๋ยคอก และคอยรดน้ำให้ดินชุ่มสม่ำเสมอ
- ระหว่างปลูก ให้คอยเด็ดยอดอ่อน เพื่อให้ต้นโตเร็วมากยิ่งขึ้น (สามารถนำยอดอ่อนมาปักชำข้าง ๆ ตรงพื้นที่วางในกระถางได้)
- เมื่อต้นแมงลัก โตจนมีอายุ 2 เดือนขึ้นไป ก็สามารถเก็บใบแมงลัก มาบริโภค หรือ ขายเพื่อสร้างรายได้ ได้แล้ว

ขอบคุณที่มาจาก SCG Thai