

## วิธีปลูกผักอีตุ๋ (แมงลัก) ในกระถาง

นำเสนอเมื่อ : 23 ธ.ค. 2566

**ผักอีตุ๋ หรือ ใบแมงลัก** นอกจากนิยมนำมาทำอาหาร ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย เรามาศึกษาวิธีปลูกผักอีตุ๋ หรือ ต้นแมงลักในกระถาง แบบง่าย ๆ ด้วยตัวเอง รับรองว่า ทำตามได้ง่าย ๆ ต้นแมงลักโตเร็ว ใบเขียวสวยแน่นอน

**ต้นผักอีตุ๋ หรือ ต้นแมงลัก** ซึ่งเป็นพืชล้มลุกชนิดหนึ่ง สูงประมาณ 50 เซนติเมตร พบได้ทั้งในภาคเหนือภาคอีสาน และ ภาคกลาง ของไทย ลักษณะเป็นใบเดี่ยว สีเขียว ออกตามกิ่งของต้นแมงลัก ใบเป็นทรงรี ปลายใบแหลม โคนใบรูปลิ้นหรือโค้งมน ขอบใบเรียบ มีขนอ่อนปกคลุมทั่วไป

เนื่องจากเป็นพืชตระกูลเดียวกับโหระพาและกะเพรา ใบแมงลักจึงสามารถนำมารับประทานได้ โดยคนไทยนิยมนำมาประกอบอาหาร เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มกลิ่นหอมของอาหาร โดยเฉพาะเมนูแกงต่าง ๆ เช่น แกงเลียง แกงหน่อไม้ แกงอ่อม รวมถึงเมนูอาหารพื้นเมืองของคนภาคอีสานต่าง ๆ โดยคนไทยเรียกใบแมงลักในหลากหลายชื่อ คนภาคเหนือนิยมเรียกใบแมงลักว่า กอมกอขาว ส่วนคนภาคอีสานนิยมเรียกว่า ผักอีตุ๋

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

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

## วิธีปลูกผักอีตุ๋ (ต้นแมงลัก) ในกระถาง

- ผสมดินร่วน ปุ๋ยคอก แกลบ ขุยมะพร้าว ทราวย ปูนขาว ให้เข้ากัน จากนั้น พรวนดิน แล้วตากแดดทิ้งไว้ 7 วัน เสร็จแล้ว นำดินใส่กระถาง เตรียมไว้
- โรยเมล็ดแมงลักลงไปให้ทั่ว ๆ โรยดินทับลงไป แล้วรดน้ำให้ดินชุ่ม เสร็จแล้ว นำกระถางไปวางไว้ในที่ที่โดนแสงแดด รดน้ำวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 2 สัปดาห์ รอจนกว่าต้นแมงลักจะโตเป็นต้นกล้า
- พอต้นแมงลักโตเป็นต้นกล้าแล้ว ให้อายุต้นกล้าลงในกระถางใหญ่ โดยเวลาย้าย ให้ขุดดินพร้อมต้นกล้าขึ้นมา ใส่กระถางใหญ่ ซึ่งรดน้ำจนดินชุ่มดีแล้ว จากนั้น ผึ่งรากต้นแมงลักลงในดิน แล้วรดน้ำให้ดินชุ่มอีก 1 รอบ
- นำต้นแมงลักมาไว้ในที่แสงรำไร แล้วรดน้ำต่อวันละ 1 ครั้ง เป็นเวลา 3 - 5 วัน
- พอต้นแมงลักเริ่มแข็งแรงดีแล้ว ให้อายุไปไว้ในที่ที่โดนแสงแดดดี แล้วเริ่มใส่ปุ๋ยคอก และคอยรดน้ำให้ดินชุ่มสม่ำเสมอ
- ระหว่างปลูก ให้คอยตัดยอดอ่อน เพื่อให้ต้นโตเร็วมากยิ่งขึ้น (สามารถนำยอดอ่อนมาปักชำข้าง ๆ ตรงพื้นที่วางในกระถางได้)
- เมื่อต้นแมงลัก โตจนมีอายุ 2 เดือนขึ้นไป ก็สามารถเก็บใบแมงลัก มาบริโภค หรือ ขายเพื่อสร้างรายได้ ได้แล้ว

ขอบคุณที่มาจาก [SCG Thai](#)