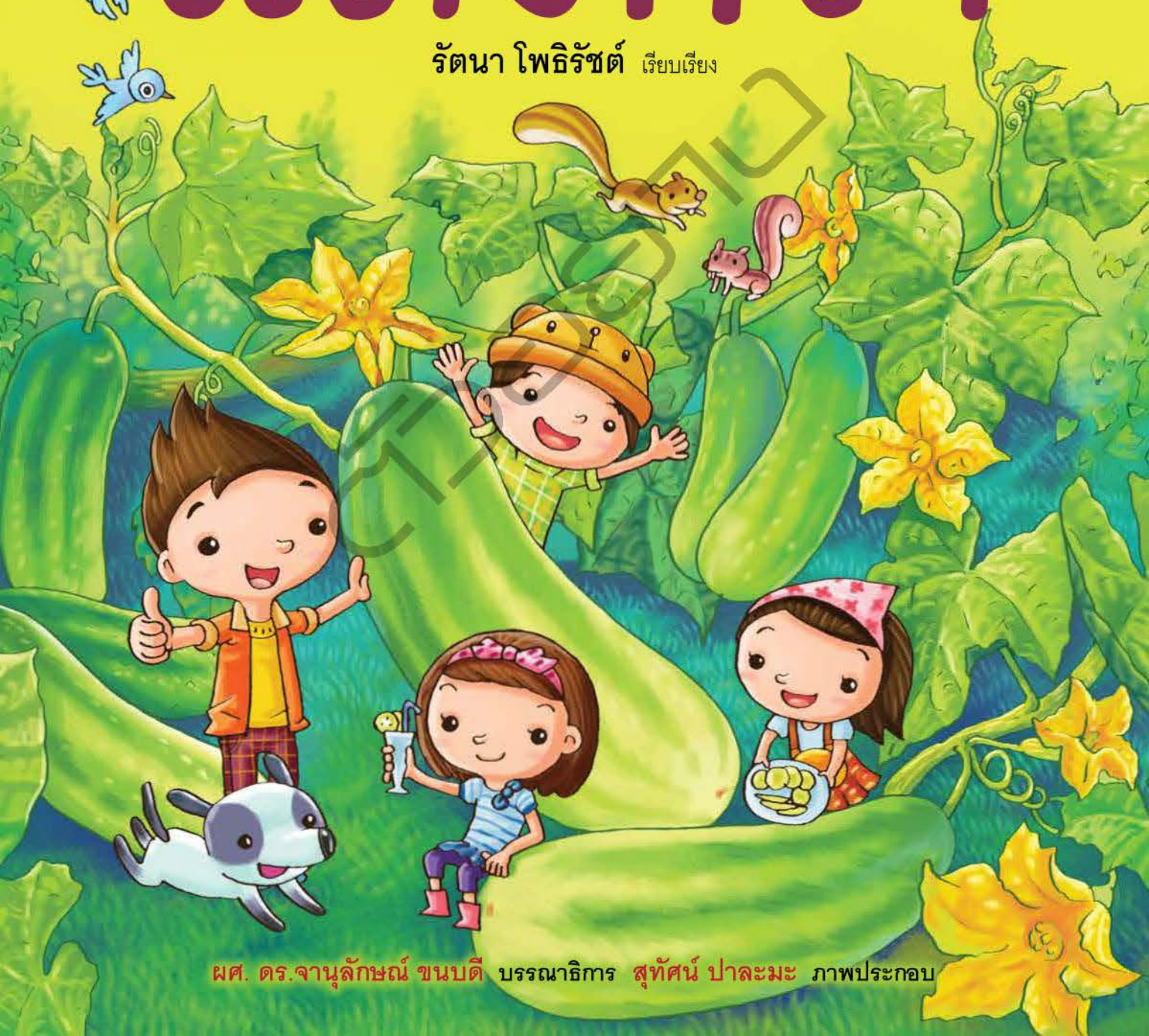


เรียนรู้วิถีเกษตรกรรมอย่างสร้างสรรค์
ด้วยการอ่านและลงมือทำด้วยตนเอง



แตงกวา

รัตนา โพธิ์รัชต์ เรียบเรียง





น่านมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด

ชุด เกษตรกรรมลองทำดู: แดงกวา

รัตนา โพธิ์รัชต์ เรียบเรียง

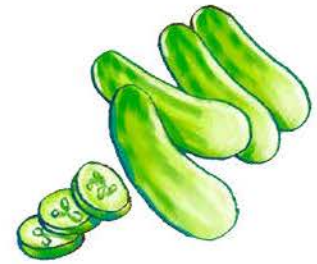
สุทัศน์ ปาละมะ ภาพประกอบ

เมทนี สุคนธรักษ์, ดร.โชคชัย เอกทัศนาวรรณ และ ฤทัย จงสฤษดิ์ บรรณาธิการที่ปรึกษา
ผศ.ดร.จามจุญณ์ ขนบดี บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2558

ราคา 195 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2558: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

รัตนา โพธิ์รัชต์.

แดงกวา. -- (ชุด เกษตรกรรมลองทำดู). -- กรุงเทพฯ: น่านมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2558.

52 หน้า.

1. แดงกวา. I. สุทัศน์ ปาละมะ, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

635.63

ISBN 978-616-04-1658-5

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสฤษดิ์วัฒนา **ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ** วาตรี สังสฤษดิ์ **ผู้จัดการสำนักพิมพ์** สุชาดา จามวัฒนาจินดา
บรรณาธิการบริหาร สุภาวรัตน์ ภูไธรวรัตน์ **หัวหน้ากองบรรณาธิการ** อัญมณี ทองเลิศ **บรรณาธิการเล่ม** มณีรัตน์ สกุลนิมิตร
หัวหน้ากองพิสูจน์อักษรและตรวจสอบ ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ **พิสูจน์อักษรและตรวจสอบ** รณชัย ทุมรัตน์ **ผู้จัดการ**
ฝ่ายศิลปกรรม เบญจสิงห์ สมบุญ **ผู้จัดการกองศิลปกรรม** กฤษดา เสงส์สงค์ **ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม** สุนันท์ เพชรวาว
คอมพิวเตอร์กราฟิก จิตติมา ศรีรัตนทิพย์ **หัวหน้ากองประสานงานการผลิต** จรัสศรี พรหมเทพ **ประสานงานการผลิต**
อัตรทิพย์ กสิสิทธิ์ **สำนักงาน** บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวง
คลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919
e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลดท์ กรุงเทพมหานคร โทร. 0-2803-2544 **พิมพ์ที่** ที เอส อินเตอร์พริ้นท์ โทร. 0-2174-6055

จัดจำหน่ายทั่วประเทศ บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 www.nanmeebooks.com

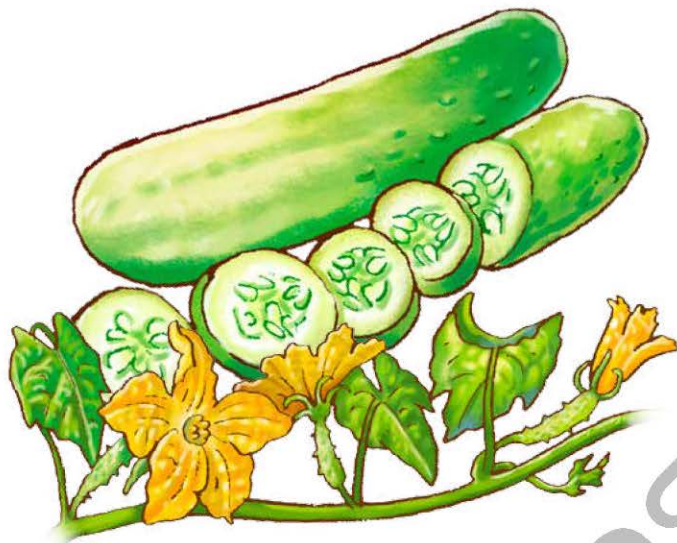
กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม่รบกวนชาติ
และให้หมักธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน

หรือติดต่อ Nanmeebooks Call Center โทร. 0-2662-3000 กด 1

สารบัญ



ความรู้ทั่วไป

ต้นแตงกวาเถายาว.....	8
บ้านเกิดแตงกวา.....	10
แตงกวานานาพันธุ์.....	12
แบบนี้สีเหมาะจะปลูกแตงกวา.....	14
มาปลูกแตงกวากันเถอะ.....	16

ลองทำดู: ปลูก

เตรียมแปลงดินให้แตงกวา.....	18
โตเร็วบนค้างปลูก.....	20
ต้นแตงกวาโตขึ้นทุกวัน.....	22
ช่วยกันดูแลแตงกวา.....	24
ระวังแตงกวาเป็นโรค.....	26
ถึงเวลาเก็บแตงกวาแล้ว.....	28
แตงกวาโตในกระถาง.....	30
ปฏิทินการปลูกแตงกวา.....	32





ลองทำดู: ทำอาหาร

แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ.....	34
ซูชิแตงกวา.....	36
น้ำแตงกวาปั่น.....	38

ลองทำดู: แปรรูป

สบู์เหลวแตงกวาน้ำผึ้ง.....	40
----------------------------	----



เกร็ดความรู้เสริม

แตงกวามากประโยชน์.....	42
ผักประทีนใจ.....	44
ซื้อแตงกวาสดกรอบ.....	46
ปลูกแตงกวาญี่ปุ่น.....	48
แตงกวาจากทั่วโลก.....	50
บรรณานุกรม.....	51

ต้นแตงกวาเถายาว

แตงกวาเป็นพืชมีเถา จัดอยู่ในวงศ์แตงเช่นเดียวกับแตงโม บวบ มะระ ฟัก น้ำเต้า และตำลึง ปลูกได้ทั่วไป แต่นิยมปลูกมากในประเทศเขตร้อนชื้นและอบอุ่น ใช้เวลาปลูกประมาณ 2-3 เดือนก็เก็บผลได้ จึงสร้างรายได้เร็ว เพราะอะไรคนจึงนิยมกินแตงกวา ลองมาศึกษากันเถอะ

ใบ

ใบแตงกวามีสีเขียว ขนาดใหญ่ มีมุมใบ 3-5 มุม ปลายใบยาวแหลม ก้านใบยาว 5-15 เซนติเมตร ผิวใบหยาบ มีขนปกคลุม

เป็นดอกไม้สมบูรณ์เพศ แยกเป็นดอกเพศผู้และดอกเพศเมียในต้นเดียวกัน

ลำต้น

ลำต้นแตงกวาเป็นเถาเลื้อยยาว 2-3 เมตร นิยมปลูกให้เลื้อยขึ้นค้าง แต่เลื้อยยาว 10-20 เซนติเมตร ลำต้นเป็นเหลี่ยม มีขนปกคลุมทั่ว

ราก

เป็นระบบรากแก้ว มีรากแขนงจำนวนมากแผ่กว้างและหยั่งลงดินลึกถึง 1 เมตร

ดอกเพศเมีย

เป็นดอกเดี่ยวออกตามข้อ กลีบดอกมีสีเหลือง 5 กลีบ รังไข่มีลักษณะกลมยาว 2-5 เซนติเมตร อยู่ใต้ฐานรองดอก มีปมหนามนูนจำนวนมาก ในดอกมีน้ำหวานไวล่อแมลง ดอกเพศเมียจะบานพร้อมผสมเกสรในช่วงเช้าจนถึงช่วงบ่าย



ดอกเพศผู้

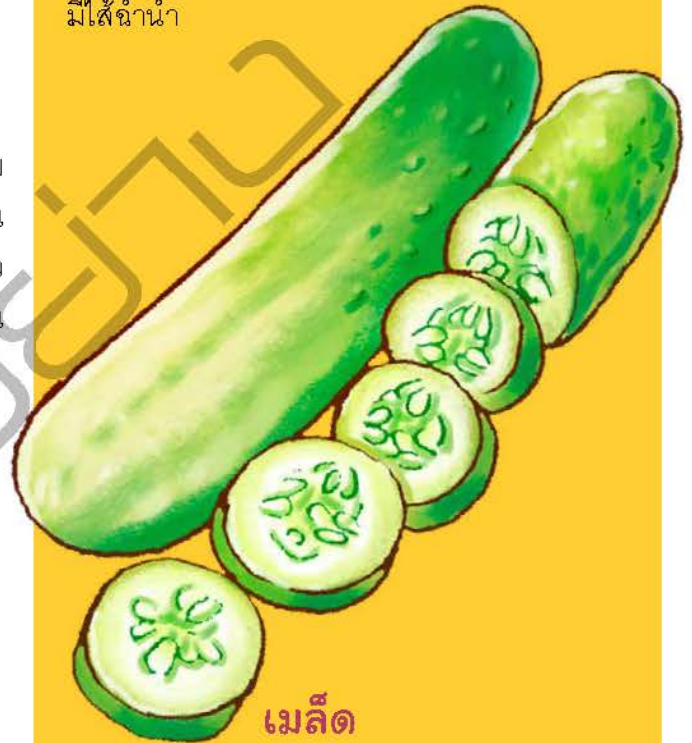
กลีบดอกมีสีเหลือง 5 กลีบ มีอับเกสรเพศผู้ 3 อัน ก้านดอกสั้น ออกดอกตามข้อ อาจเป็นดอกเดี่ยวหรือดอกกลุ่ม 3-5 ดอก เกิดก่อนดอกเพศเมีย 7-10 วัน

หนวด

งอกยาวออกจากข้อ ปลายหนวดพันเกี่ยวเป็นเกลียว ยึดแน่นกับค้างทำให้ลำต้นมั่นคง

ผล

พัฒนาจากรังไข่ ผลอ่อนลูกจิ๋วมีผิวเปลือกสีเขียวตลอดผลและมีปมหนามชัดเจน ผลจะขยายใหญ่จนปมหนามหายไป กลายเป็นผลเรียบกลมยาว หัวท้ายมน ผิวบริเวณใกล้ขั้วมีสีเขียวเข้มและอ่อนลงบริเวณปลายผล ขนาดผลแตกต่างกันตามสายพันธุ์ ยาวตั้งแต่ 5-40 เซนติเมตร ภายในมีไส้ฉ่ำน้ำ



เมล็ด

ลักษณะแบนและยาวรี มีจำนวนมาก เมล็ดแก่มีสีขาวครีม

ไส้ผล

แบ่งเป็น 3 ช่อง แต่ละช่องอัดแน่นด้วยเมล็ดอ่อน มีวุ้นใสห่อหุ้มเมล็ดและเชื่อมแต่ละช่องแบ่งของไส้ผล

บ้านเกิดแตงกวา

แตงกวามีถิ่นกำเนิดในอินเดีย แถบเทือกเขาหิมาลัย ถือเป็นผักโบราณชนิดหนึ่ง เพราะมีประวัติยาวนานกว่า 5,000 ปี แตงกวาจึงเป็นผักโบราณชนิดหนึ่ง อาณาจักรเก่าแก่อย่างกรีก โรมัน และบาบิโลเนีย ก็มีบันทึกกล่าวถึงแตงกวา ช่วงเวลากว่าหลายพันปีนี้ แตงกวาเดินทางไปหลายที่เลยนะ



เดินทางข้ามทวีป

ชาวอินเดียเริ่มปลูกแตงกวาเมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช จากนั้นแตงกวาแพร่กระจายสู่ตะวันออกกลางและยุโรปผ่านการค้าเมื่อราว 1,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช หลังจากนั้นอีก 1,000 ปีจึงพบว่ามีการปลูกแตงกวาในประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน

แตงกวาเดินทางไปสู่ภาคเหนือของจีนผ่านทางเส้นทางสายไหม และไปสู่ภาคใต้ของจีนผ่านทางพม่า ไทย และลาว มีหลักฐานการปลูกแตงกวาในจีนตั้งแต่ราวศตวรรษที่ 6

ศตวรรษที่ 9-14 มีแตงกวาปลูกในอังกฤษและทวีปยุโรป และหลังจากค้นพบโลกใหม่ในศตวรรษที่ 15 นักเดินเรือชาวสเปนนำแตงกวาไปปลูกที่เฮติ จนแพร่พันธุ์ไปทั่วทวีปอเมริกาเหนือและอเมริกากลาง



กินแตงกวามาแต่โบราณ

แตงกวาเป็นหนึ่งในรายการอาหารของชาวสุเมเรียนตั้งแต่ราว 2,700 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยมีหลักฐานในตำนานของกษัตริย์กิลกาเมช แห่งดินแดนเมโสโปเตเมีย (บริเวณประเทศอิรักปัจจุบัน) ว่าคนสมัยนั้น กินแตงกวา และมีแหล่งเพาะปลูกอยู่แถบฝั่งตะวันตกของทะเลดำ หรือ บริเวณประเทศตุรกีและบัลแกเรียปัจจุบัน

โอ้โฮ! คนทั่วโลก
กินแตงกวามานาน
แล้วนะเนี่ย



แตงกวาในไทย

อาจเป็นไปได้ว่าเริ่มปลูกตั้งแต่ สมัยเป็นเส้นทางผ่านเข้าสู่จีน และติดต่อค้าขายกับจีน แต่ไม่มีข้อมูลแน่ชัด

พ.ศ. 2480-2483 พบหลักฐานเป็นแค็ตตาล็อกเมล็ดพันธุ์ตราสต่างค์ เล่มที่ 7 จัดทำขึ้นเพื่อโฆษณาขายเมล็ดพันธุ์แตงกวา

ชาวโรมันกับแตงกวา

ชาวโรมันชอบกินแตงกวาสดจิ้มกับลิควาเมนซึ่งเป็นน้ำปลาชนิดหนึ่ง บนโต๊ะอาหารของจักรพรรดิทิเบริอุส (ค.ศ. 14-37) แห่งจักรวรรดิโรมัน ก็ต้องมีแตงกวาทุกมื้อ ถึงกับให้สร้างแปลงปลูกแตงกวาเคลื่อนที่สำหรับ เซ็นหลบอากาศหนาว จะได้มีแตงกวาสดไว้กินตลอดปี

นอกจากนี้ชาวโรมันยังใช้แตงกวาในยาหลายขนาน ตั้งแต่รักษา สายตา รักษาแผลแมงป่องกัด ไล่หนู รวมทั้งใช้ห้อยไว้ที่โอเวอหญิงที่อยากมีลูกด้วย



แตงกวานานาพันธุ์

ประเทศไทยอยู่ในเขตร้อนชื้นจึงปลูกแตงกวาได้ดีแทบทุกภาค แตงกวาที่มีขายในตลาดมีหลากหลายพันธุ์ แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ แตงกวาพันธุ์สำหรับกินสด และแตงกวาพันธุ์สำหรับดอง

พันธุ์สำหรับกินสด

เปลือกสีเขียวอ่อนถึงเขียวเข้ม เนื้อบาง ใสผลใหญ่ และมีน้ำมาก ผลอ่อนมีปุ่มหนาม เมื่อโตเต็มที่ปุ่มหนามจะหลุดออกเอง แบ่งตามความยาวผลได้ ดังนี้



แตงกวา

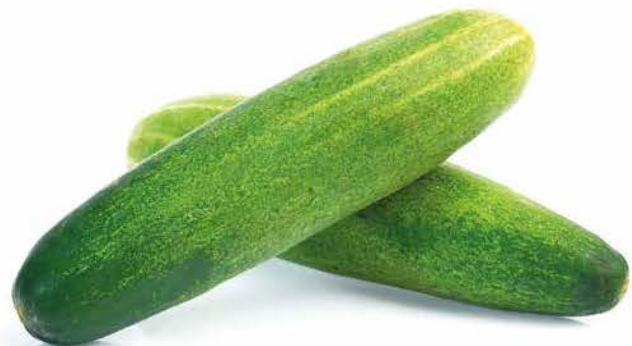
ความยาวผล 6-12 เซนติเมตร ความกว้างผลมากกว่า 2.5 เซนติเมตร นิยมกินสดแกล้มน้ำพริก เพราะผลเล็ก กรอบ และฉ่ำน้ำ

กินแตงกวาทุกวัน
ช่วยบำรุงผิวพรรณ
ดับกระหายคลายร้อน
ได้ด้วยนะ



แตงร้าน

ความยาวผลมากกว่า 18 เซนติเมตร ความกว้างผล 2.5 เซนติเมตร นิยมนำไปทำยาหรือสับตำ



แตงท่อน

ความยาวผล 13-16 เซนติเมตร ความกว้างผล 2.5 เซนติเมตร นิยมกินสด ผัดไข่ และแกงจืด

สนุกสนานกับการเรียนรู้เรื่องราวของแตงกวา แตงกวาโตง่าย ขายได้ราคาดี

- สำรวจต้นแตงกวา
- ย้อนรอยบ้านเกิดแตงกวา
- รู้จักแตงกวานานาพันธุ์
- มีพื้นที่จำกัดก็ปลูกแตงกวากินเองได้
- เก็บแตงกวาไปทำสารพัดเมนูสุขภาพ
- คุณค่าทางโภชนาการที่ได้จากแตงกวา
- บอกต่อวิธีเลือกซื้อแตงกวาสดกรอบ



หนังสือในชุดนี้



NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com
หมวดเสริมความรู้งานอาชีพและเทคโนโลยี
ราคา 195 บาท

ISBN 978-616-04-1658-5

9 786160 416585