

ฟักแม้ว (Chayote)



ฟักแม้ว , ซาโยเต้ หรือ [มะเขือเครือ](#) เป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ประกอบด้วย แคลเซียม วิตามินซี และ ฟอสฟอรัส สามารถบริโภคได้ทั้งยอดและผล ปลูกเลี้ยงง่าย โรคและแมลงน้อย มีปลูกมากทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน เช่น จังหวัดเลย และเพชรบูรณ์ แต่การบริโภคยังไม่แพร่หลายนัก เนื่องจากผลผลิตยังมีปริมาณไม่มากพอ ละเอียดง่าย เฉพาะ แหล่งผลิต สภาพแวดล้อม [ฟักแม้ว](#) เป็นพืชที่ชอบอากาศหนาวเย็น ชอบดินร่วน ระบายน้ำดี อุณหภูมิที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโต ประมาณ 20-30 องศาเซลเซียส ถ้าต้องการให้ผลผลิตออกมาต่อเนื่องตลอดทั้งปี ต้องมีแหล่งน้ำอย่างพอเพียง

การปลูกและการดูแลรักษาฟักแม้ว นำผล [ฟักแม้ว](#) ที่เห็นว่าแก่เต็มที่แล้ว โดยจะสังเกตเห็นได้จากเมล็ด และรากงอกออกมา แล้วนำไปเพาะลงถุงที่เตรียมไว้ โดยมีส่วนผสม ของ แกลบเผา แกลบดิบ ดินร่วน อัตราส่วน 1:1:2 ผสมกับปุ๋ยคอกเล็กน้อยให้ลึกครึ่งผล จนกระทั่งแตกยอดออกมายาวประมาณ 20-35 เซนติเมตร จึงนำฟักแม้วไปปลูกในหลุมที่เตรียมไว้ ที่มีขนาด 50×50×50 ซม. โดยใช้ระยะปลูก 2×2 เมตร จะทำให้ได้จำนวนต้น 400 ต้น/ไร่ ทำค้างสูงประมาณ 2 เมตรให้น้ำ 2 วัน/ครั้ง สำหรับดินร่วนปนทราย ถ้าเป็นดินเหนียวควรให้น้ำ 4 - 5 วัน/ครั้ง ให้ปุ๋ยสูตร 12-24-12 และ 15-15-15 อัตรา 50-100 กิโลกรัม/ไร่ เพิ่มอินทรีย์วัตถุในดิน โดยใส่ปุ๋ยคอกที่มีเปอร์เซ็นต์ของธาตุอาหารสูง เช่น มูลไก่แห้ง ซึ่งมีธาตุอาหารสูง และเพิ่มปุ๋ยหมักเพื่อทำให้ดินร่วนซุย และจะทำให้อุ้มน้ำได้ดี โดยเฉพาะในดินทราย และควรมีการตัดแต่งเถา 3 - 4 ครั้ง/ปี โดยไว้เถาที่สมบูรณ์ ประมาณ 3 - 5 เถา/ต้น การเก็บเกี่ยว หลังจากปลูกจนถึงอายุ 6 เดือน ฟักแม้วจะเริ่มให้ผลผลิต

การเก็บผลฟักแม้ว จะสังเกตได้จากสีของผล [ฟักแม้ว](#) มีสีเขียวอ่อน ขนาดของผลปานกลาง มีหนามเล็กน้อย ถ้าเก็บผลผลิตแก่เกินไป ผลจะมีเส้นใยมาก ผลผลิต ประมาณ 100-160 ผล/ต้น/ปี หรือ 25-40 กก./ต้น