

กระเทียม

ปรีชญา รัชมีธรรมวงศ์ และ จิรวรรณ ไรจนพรทิพย์ ไข่มูล



กระเทียม

คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน เรียบเรียง



ปรัชญา รัตมีธรรมวงศ์ และ จิรวรรณ โรจนพรทิพย์ ข้อมูล
จิตพาชื่น มุสิกานนท์ ภาพประกอบ



น่านมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จัดพิมพ์

ชุด เกษตรกรรมลองทำดู: กระเทียม

คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน เรียบเรียง

ปรัชญา รัศมีธรรมวงศ์ และ จิรวรรณ โรจนพรทิพย์ ข้อมูล

จิตพาชื่น มุสิกานนท์ ภาพประกอบ

เมทนี สุคนธรักษ์, ดร.โชคชัย เอกทัศน์วรรณ และ ฤทัย จงสฤษดิ์ บรรณาธิการที่ปรึกษา

นรินทร์ พูลเพิ่ม บรรณาธิการต้นฉบับ

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2557

ราคา 195 บาท

© ลิขสิทธิ์ 2557: สำนักพิมพ์น่านมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์



ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน.

กระเทียม. -- (ชุด เกษตรกรรมลองทำดู). -- กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, 2557.

52 หน้า.

1. กระเทียม. I. จิตพาชื่น มุสิกานนท์, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

641.3526

ISBN 978-616-04-1985-2

กรรมการผู้จัดการ สุวดี จงสถิตยวัฒนา ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ ราตรี สังสกฤษ ผู้จัดการสำนักพิมพ์ สุชาดา งามวัฒนจินดา บรรณาธิการบริหาร สุภารัตน์ ภูไตรรัตน์ หัวหน้ากองบรรณาธิการ อัญมณี ทองเลิศ บรรณาธิการเล่ม มณีรัตน์ สกุลนิมิตร หัวหน้ากองพิสูจน์อักษรและตรวจสอ ดวงพร วิญญูธรรมรัตน์ พิสูจน์อักษรและตรวจสอ ภทริทิวา บุษชะ ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม เบญจสิงห์ สมบุญ ผู้จัดการกองศิลปกรรม กฤษดา ส่งสงค์ ผู้ช่วยผู้จัดการกองศิลปกรรม สุนันท์ เพชรวาว คอมพิวเตอร์กราฟิก จิตติมา ศรีรัตนทิพย์ หัวหน้ากองประสานงานการผลิต จรัสศรี พรหมเทพ ประสานงานการผลิต จัตรีทิพย์ กสิสิทธิ์ สำนักงาน บริษัท นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์ จำกัด เลขที่ 11 ซอยสุขุมวิท 31 (สวัสดี) ถนนสุขุมวิท แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทร. 0-2670-9800, 0-2662-3000 โทรสาร 0-2662-0919 e-mail: editorial@nanmeebooks.com

เพลตที่ กรกนก ฟรีเพรส โทร. 0-2876-2142 พิมพ์ที่ พงษ์วรรณการพิมพ์ โทร. 0-2399-4525-31

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

กระดาษที่ใช้พิมพ์หนังสือเล่มนี้ผลิตมาจากไม้ในป่าปลูก โดยไม่ทำลายป่าไม้ธรรมชาติ และใช้หมึกธรรมชาติจากน้ำมันถั่วเหลือง จึงปลอดภัยต่อมนุษย์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษสลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนใหม่ให้ โปรดส่งไปเปลี่ยนตามที่อยู่ด้านบน

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

คำนำสำนักพิมพ์

เมื่อพูดถึง “กระเทียม” คงไม่มีใครไม่รู้จัก เพราะกระเทียมเป็นส่วนประกอบในอาหารประจำวันของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ กระเทียมมีกลิ่นหอมฉุนเฉพาะตัวและรสเผ็ดร้อนจึงช่วยเพิ่มกลิ่นและรสชาติให้อาหารได้ดี นอกจากนี้เป็นส่วนประกอบในอาหารแล้ว กระเทียมยังมีสรรพคุณช่วยบำรุงร่างกายและเป็นยารักษาโรคอีกด้วย ทำให้ในปัจจุบันมีการนำกระเทียมมาสกัดหรือแปรรูปเป็นอาหารและยาอย่างกว้างขวาง ด้วยเหตุนี้กระเทียมจึงนับเป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งของไทย แหล่งที่ปลูกกระเทียมมากและได้ผลผลิตดีได้แก่ภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดศรีสะเกษ ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นแหล่งปลูกกระเทียมที่มีคุณภาพดีที่สุดของไทย กระเทียมจึงเป็นสินค้าระดับห้าดาวของจังหวัดที่นักท่องเที่ยวนิยมซื้อเป็นของฝาก

นอกจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น กระเทียมยังมีเรื่องราวที่น่าสนใจอีกหลายอย่างที่เรายังไม่เคยรู้มาก่อน นานมีบุ๊คส์ขอนำทุกท่านไปรู้จักกระเทียมให้มากขึ้น ในหนังสือชุด **เกษตรกรรมลองทำดู: กระเทียม** เราจะได้รู้ต้นกระเทียมมีหน้าตาอย่างไร มีถิ่นกำเนิดอยู่ที่ไหน มีสายพันธุ์อะไรบ้าง ทำไมกระเทียมจึงปลูกได้ดีในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิธีปลูกกระเทียมนั้นทำอย่างไร กระเทียมนำไปทำอะไรได้บ้าง สำนักพิมพ์หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านทุกคนและสังคมไทย และเป็นหนึ่งแรงกระตุ้นให้ผู้อ่านสนใจและรักเกษตรกรรม อาชีพที่อยู่คู่คนไทยมายาวนาน



นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์

ถึงครูและผู้ปกครอง

เริ่มต้นด้วยการอ่าน

หนังสือชุด **เกษตรกรรมลองทำดู** จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กและเยาวชนได้รู้จักผักผลไม้ ดอกไม้ และสัตว์ ซึ่งเป็นสินค้าเกษตรที่มีความสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศไทย เนื้อหาในเล่มประกอบด้วย 3 ส่วน ซึ่งนำไปสู่การเรียนรู้เรื่องเกษตรกรรม โดยให้เด็กอ่านและลงมือทำด้วยตนเอง

ส่วนที่ 1 ความรู้ทั่วไป

รู้จักเรื่องราวของกระเทียม ตั้งแต่ลักษณะทั่วไป ลักษณะพิเศษ แหล่งกำเนิด ประวัติการปลูก และสายพันธุ์ เนื้อหาส่วนนี้ช่วยปูพื้นฐานให้เข้าใจธรรมชาติของกระเทียม ซึ่งนำไปประยุกต์ใช้ในการเพาะปลูกได้



สอดคล้องภาพจริง

ส่วนที่ 2 ลองทำดู

คู่มือการปลูกกระเทียมที่เริ่มตั้งแต่การเลือกพื้นที่ พันธุ์ วิธีปลูก และดูแล โรคและศัตรู การเก็บเกี่ยว จนถึงการแปรรูปและทำอาหาร เนื้อหาส่วนนี้มีกรอบวัสดุอุปกรณ์ และเครื่องปรุงที่ต้องเตรียม อธิบายวิธีการทำเป็นขั้นตอน พร้อมภาพประกอบ จึงใช้เป็นแนวทางการปฏิบัติได้ดี

ข้าวผัดกระเทียม หอม อร่อย

ข้าวผัดเป็นเมนูง่าย ผัดใส่เครื่องที่ชอบ คราวนี้ลองผัดกับกระเทียมหอมกลิ่นหอมๆ ปลูกข้าวสวยร้อนๆ แฉมโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวกรอบๆ แค่นี้ก็อร่อยไม่ไหวแล้ว

เครื่องปรุงและส่วนผสม

- ข้าวสวย 2 ถ้วย
- น้ำมันรำข้าว
- กระเทียมทั้งเป็นแฉมบางๆ
- สำหรับเจียว 4 กลีบ
- กระเทียมทุบหยาบ 6 กลีบ
- ซอสถั่วเหลือง 1 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมและแครอท 1-2 ต้น

วิธีทำ

- เตรียมกระเทียมเจียว โดยใส่น้ำมันรำข้าว 6-8 ทัพพี ผัดกับกระเทียม แล้วนำน้ำมันขึ้น ใส่กระเทียมที่ผัดไว้

และนำไปใช้ผัดข้าวผัดจากนั้นนำไปใส่จาน



แพทย์แผนไทย

ไม่ใช้กระเทียมรักษาโรคหลายชนิด เป็นทั้งยาพิษและยาเกิน มาดู
ยาใช้กระเทียมเป็นยารักษาโรคอะไรบ้าง



กระเทียมใน
น้ำมันงา



แก้โรคผิวหนังในลมพิษเรื้อรัง คอกระเทียม
ในน้ำผึ้ง 1 ช้อนชา กับแอลกอฮอล์ 1 ช้อนชา
จุดคินในลมพิษเรื้อรัง



กระเทียมกับ
น้ำมันงา



แก้โรคผิวหนังเรื้อรัง ขี้กลากเรื้อรัง ขาแดง
ผิวหนังอักเสบ เชื้อกลาก แก้ด้วยกระเทียมกับ
น้ำมันงา

ตำรารักษาแผล

วิธีทำ



1

บดกระเทียมให้ละเอียด
พอกปิดแผลไว้

2

พันผ้าทิ้งไว้ 20 นาที
ก่อนเปลี่ยน

3

ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
ทำเป็นประจําทุกเช้าเย็น
จนกว่าแผลจะหาย

ตำรารักษาท้องอืด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย

ส่วนผสม

- กระเทียม 5-7 กลีบ
- น้ำสะอาดต้มสุกจากแอปเปิ้ล 2 ชิ้น
- น้ำผึ้ง
- น้ำส้มสายชู 1 แก้ว

วิธีทำ



1

บดกระเทียมให้ละเอียด
พอกปิดแผลไว้

2

พันผ้าทิ้งไว้ 20 นาที
ก่อนเปลี่ยน

3

ล้างแผลด้วยน้ำสะอาด
ทำเป็นประจําทุกเช้าเย็น
จนกว่าแผลจะหาย

ส่วนที่ 3 เกร็ดความรู้เสริม

สอดคล้องข้อมูลที่เป็นประโยชน์ เช่น
คุณค่าทางโภชนาการ วิธีการเลือกซื้อและ
เก็บกระเทียมไว้กินได้นานๆ

ช่วยให้เด็ก ๆ เห็นความสำคัญและ
นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

เนื้อหาสั้น ๆ
อ่านเพลิน

อธิบายวิธีปฏิบัติ เป็นขั้นตอน



3

ล้างกระเทียมให้สะอาด
โดยใช้มีดขูดเปลือก
ออกจนหมดแล้วล้าง
ด้วยน้ำสะอาด

4

ใส่ข้าวสุกลงใน
หม้อแล้วต้มจน
เดือดแล้วปรุงรสด้วย
น้ำปลาและพริก
ขี้หนู

5

ใส่กระเทียม
ที่ล้างสะอาดแล้ว
ลงในหม้อ

6

ใส่ข้าวสุกลงใน
หม้อแล้วต้มจน
เดือดแล้วปรุงรสด้วย
น้ำปลาและพริก
ขี้หนู

7

โรยหน้าด้วยต้นหอม
ที่ล้างสะอาดแล้ว
พร้อมเสิร์ฟ

สานต่อด้วยการลงมือปฏิบัติ

ครูและผู้ปกครองควรอ่านหนังสือเล่มนี้ร่วมกับเด็ก เมื่ออ่านจบแล้ว
ควรซักชวนและสนับสนุนให้เด็กลงมือปลูกกระเทียมด้วยตนเอง

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้มีวิธีปลูกกระเทียมในกระถาง จึงปรับใช้
กับพื้นที่ในบ้านหรือโรงเรียนที่มีพื้นที่จำกัดได้

กระเทียมใช้เวลาเจริญเติบโตหลายเดือน ระหว่างนี้ควรกระตุ้น
ให้เด็กสังเกตและจดบันทึกการเจริญเติบโต การสังเกตเป็นพื้นฐานสำคัญ
ของการเพาะปลูก เพราะช่วยให้รู้ว่าพืชผักสมบูรณ์ดีหรือไม่ หากมีปัญหา
หรือโรคระบาดก็จะแก้ไขได้ทัน

ควรนำผลผลิตมา让孩子แปรรูปหรือทำอาหาร เพื่อสร้างความ
ภูมิใจและเห็นประโยชน์ของการทำเกษตรกรรม ซึ่งจะกระตุ้นให้เด็กรัก
และสนใจอาชีพเกษตรกรรมต่อไป

สารบัญ



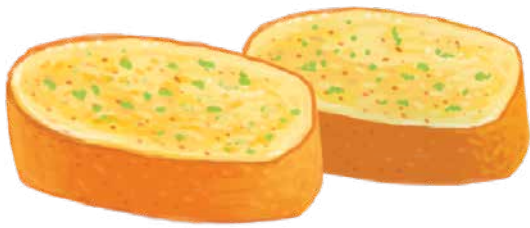
ความรู้ทั่วไป

ทำความรู้จักกระเทียม.....	8
ลักษณะของต้นกระเทียม.....	10
ถิ่นกำเนิดของกระเทียม.....	12
กระเทียมในประเทศไทย.....	14

ลองทำดู: ปลูก

กระเทียมชอบสภาพแวดล้อมแบบไหน.....	16
มาปลูกกระเทียมกันเถอะ.....	18
ช่วยกันดูแลต้นกระเทียม.....	20
โรคและแมลงศัตรูของกระเทียม.....	22
เก็บเกี่ยวหัวได้แล้ว.....	24
ลองปลูกในกระถาง.....	26
ปฏิทินการปลูก.....	28





ลองทำดู: ทำอาหาร

ข้าวผัดกระเทียม หอม อร่อย.....	30
ขนมปังกระเทียม.....	32



ลองทำดู: แปรรูป

กระเทียมดอง.....	34
------------------	----



เกร็ดความรู้เสริม

คุณค่าทางโภชนาการจากกระเทียม.....	36
ประโยชน์ของกระเทียมต่อร่างกาย.....	38
วิธีเลือกซื้อและเก็บกระเทียม.....	40
กำจัดกลิ่นกระเทียม.....	42
กระเทียมกับภาษาไทย.....	44
กระเทียมกับแพทย์แผนไทย.....	46
กระเทียมกับประวัติศาสตร์การรักษาโรค.....	48
กระเทียมต้นไม่ใช่กระเทียม.....	50



ทำความรู้จักกระเทียม

กระเทียมเป็นพืชที่มีกลิ่นฉุนแรง และรสชาติเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องปรุงอาหารที่สำคัญ โดยเฉพาะในอาหารไทยแทบทุกชนิด ทั้งแกง ผัด ทอด น้ำพริก ล้วนใช้กระเทียมเพื่อเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม นอกจากนี้กระเทียมยังมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและรักษาโรคได้ จึงเป็นพืชใกล้ตัวที่มีประโยชน์มากมาย

แกะกลีบกระเทียม

กระเทียม 1 หัว
มีกลีบย่อยเรียงซ้อน
เป็นชั้นประมาณ 4-15 กลีบ
โดยมีเปลือกนอกสีขาว หรือ
สีขาวอมม่วง แล้วแต่สายพันธุ์
หุ้มกลีบทั้งหมดรวมกัน
ไว้อีกชั้นหนึ่ง



กระเทียมแต่ละกลีบ
มีเปลือกบาง ๆ หุ้มอยู่
รูปร่างโค้งงอเล็กน้อย
เนื้อด้านในมีสีขาวนวล



กระเทียม 1 กลีบ
นำไปปลูกได้กระเทียม
ต้นใหม่ 1 ต้น



กระเทียมเป็นเครื่องเทศ หรือสมุนไพรกันนะ

เครื่องเทศ คือ ส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ราก หัว ลำต้น ใบ ดอก ผล เปลือก เมล็ด ที่มีกลิ่นหอมฉุนและรสชาติเผ็ดร้อน นำมาปรุงแต่งกลิ่นและรสของอาหาร

สมุนไพร คือ พืชที่ใช้เป็นยารักษาโรค ดังนั้นกระเทียมจึงเป็นทั้งเครื่องเทศและสมุนไพร



รู้หรือไม่

หัวกระเทียมบางหัวอาจมีกลีบ
เพียงกลีบเดียวซึ่งเกิดจากความผิดปกติ เรียกว่า **กระเทียมโทน**



ลักษณะของต้นกระเทียม

กระเทียมเป็นพืชล้มลุก อายุสั้น ตระกูลเดียวกับหอมหัวใหญ่ หอมแดง ต้นหอม และกุยช่าย ทั่วโลกมีกระเทียมมากกว่า 300 ชนิด แต่ละชนิดมีลักษณะคล้ายคลึงกัน

ใบ

มีลักษณะแบนยาว

ปลายแหลมคล้ายต้นหอมแต่ยาวกว่า

ดอก

กระเทียมออกดอกเป็นช่อคล้ายซี่ร่ม
ประกอบด้วยดอกขนาดเล็กหลายดอก มีสีขาว
หรือสีขาวอมชมพู กลีบดอกมี 6 กลีบ รูปปร่าง
ยาวแหลม



ลำต้นเทียม

แผ่นเป็นแผ่นหุ้มซ้อนรอบใบที่อ่อนกว่า
ทำให้เกิดลำต้นเทียมอยู่เหนือผิวดิน สูง
ประมาณ 25-30 เซนติเมตร

หัว

เป็นลำต้นที่แท้จริงอยู่ใต้ดิน
ทำหน้าที่สะสมอาหาร

ราก

เป็นระบบรากฝอย แผ่กระจาย
หาธาตุอาหารบริเวณผิวดิน

รู้หรือไม่

กระเทียมเป็นพืชตระกูลเดียวกับพืชหัวที่มี
ดอกสีสวยงามอย่างลิลลี่และทิวลิปอีกด้วย



ถิ่นกำเนิดของกระเทียม

กระเทียมมีถิ่นกำเนิดแถบเอเชียกลาง แพร่กระจายเข้าสู่ดินแดนตะวันออกกลาง และทวีปยุโรปตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ โดยชนเผ่าที่ชอบอพยพเคลื่อนย้าย กระเทียมจึงเป็นพืชเก่าแก่ที่มนุษย์รู้จักและใช้ประโยชน์มายาวนาน พบหลักฐานการใช้เป็นอาหารและยาตั้งแต่สมัยอียิปต์โบราณ อินเดียโบราณ จีนโบราณ กรีก และโรมัน กระทั่งถึงปัจจุบัน

กระเทียมในอียิปต์โบราณ (3,100 ปีก่อนคริสต์ศักราช)

- ชาวอียิปต์ให้ทาสกินกระเทียมทุกวัน เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีผลกำลังสร้างพีระมิด
- กระเทียมเป็นพืชมีมูลค่า ใช้เสมือนเงินตรา กระเทียม 7 กิโลกรัม ให้ซื้อทาสที่แข็งแรงได้ 1 คน
- ชาวอียิปต์โบราณบูชากระเทียม สันนิษฐานจากซากกระเทียมที่กลายเป็นหิน ซึ่งนักโบราณคดีพบในหลุมฝังศพฟาโรห์ตุตันคาเมน



รู้หรือไม่

กระเทียมเป็นต้นเหตุให้เกิดการประท้วงหยุดงานครั้งแรกในประวัติศาสตร์โลก ในการก่อสร้างพีระมิดคราวหนึ่ง กระเทียมเกิดขาดแคลน ทางกรไม่มีกระเทียมแจกให้ทาสกิน พวกเขาจึงได้ก่อจลาจลประท้วงหยุดงานก่อสร้างพีระมิด



กระเทียมในอินเดียโบราณ (2,600 ปีก่อนคริสต์ศักราช)

- ชาวอินเดียเชื่อว่า การกินกระเทียมช่วยให้ร่างกายแข็งแรง สมองแจ่มใส และมีเสียงที่ไพเราะ

กระเทียมยุคโรมัน (650 ปีก่อนคริสต์ศักราช)

- ชาวโรมันใช้กระเทียมเลียงกองทัพอหาร
เพื่อบำรุงร่างกายเช่นเดียวกับชาวกรีก



กระเทียมในจีนโบราณ (1,800 ปีก่อนคริสต์ศักราช)

- ชาวจีนใช้กระเทียมช่วยดับกลิ่น
และถอนมดน้ำส้วมไม่ให้เ็นเสีย

ว้าว! น่าทึ่งจริงๆ
เมื่อพบว่าหลายอาณาจักรโบราณ
ต่างก็ใช้กระเทียมเป็น
ยาบำรุงกำลังและรักษาโรค

กระเทียมยุคกรีก (1,100 ปีก่อนคริสต์ศักราช)

- ชาวกรีกใช้กระเทียมเลียงกองทัพอหาร
เพื่อเสริมพลังกำลัง
- นักกีฬาโอลิมปิกกินกระเทียม
ก่อนลงแข่งขัน
เพื่อกระตุ้นร่างกาย



กระเทียมในประเทศไทย

ในพื้นที่ประเทศไทยมีการปลูกกระเทียมมานานนับพันปี กระเทียมปลูกได้ทุกภาคของประเทศ แต่เจริญเติบโตได้ดีในอากาศหนาวเย็น จึงปลูกมากทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แหล่งปลูกที่สำคัญ ได้แก่ จังหวัดศรีสะเกษ บุรีรัมย์ ตาก อุตรดิตถ์ ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา เชียงใหม่ เชียงราย และแม่ฮ่องสอน

ชื่อเรียกในแต่ละถิ่น



พันธุ์กระเทียมในประเทศไทย

พันธุ์กระเทียมในประเทศไทยแบ่งได้ตามแหล่งที่มาและอายุเก็บเกี่ยว

แบ่งตามแหล่งที่มา



พันธุ์พื้นเมืองศรีสะเกษ

หัวและกลีบจะมีขนาดเล็ก เปลือกนอกสีขาวขุ่น กลิ่นฉุนและรสเผ็ดร้อน



พันธุ์พื้นเมืองเชียงใหม่

หัวและกลีบมีขนาดใหญ่กว่า พันธุ์พื้นเมืองศรีสะเกษเล็กน้อย เปลือกนอกมีสีม่วงปนแดงหรือสีชมพูอ่อน กลิ่นฉุนปานกลาง



พันธุ์จีน

เป็นชื่อเรียกกระเทียมที่มาจากจีน หัวและกลีบมีขนาดใหญ่ กลีบอ้วนเกือบกลม มีกลีบน้อยประมาณ 4-8 กลีบเท่านั้นเปลือกนอกมีสีขาวปนม่วง กลิ่นฉุนน้อยกว่าพันธุ์อื่น



แบ่งตามอายุเก็บเกี่ยว

- **พันธุ์เบา** มีอายุเก็บเกี่ยวสั้น อยู่ระหว่าง 75-90 วัน ตัวอย่างเช่น พันธุ์พื้นเมืองศรีสะเกษ
- **พันธุ์กลาง** มีอายุเก็บเกี่ยวอยู่ระหว่าง 90-120 วัน ตัวอย่างเช่น พันธุ์พื้นเมืองเชียงใหม่
- **พันธุ์หนัก** มีอายุเก็บเกี่ยวประมาณ 150 วัน ตัวอย่างเช่น พันธุ์จีน

รู้หรือไม่

กระเทียมพันธุ์พื้นเมืองศรีสะเกษมีคุณภาพดี มีชื่อเสียง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของคำขวัญประจำจังหวัดที่ว่า “ศรีสะเกษแดนปราสาทขอม หอมกระเทียมดี มีสวนสมเด็จ เขตดงลำดวน หลากล้วนวัฒธรรม เลิศล้ำสามัคคี”



กระเทียมชอบสภาพแวดล้อมแบบไหน

ถ้าอยากปลูกกระเทียมให้ได้หัวที่สมบูรณ์ ไม่ลีบฝ่อ ไร้จุดดำดำ เราควรรู้ว่ากระเทียมชอบสภาพแวดล้อมแบบใด จะได้เตรียมพื้นที่ และเลือกช่วงเวลาปลูกได้อย่างเหมาะสม

ชอบดินร่วนซุย

กระเทียมเป็นพืชหัว ชอบดินร่วนซุย และระบายน้ำได้ดี เพราะช่วยให้หัวเจริญเติบโตและขยายได้ง่าย สภาพดินควรมีค่าเป็นกรดอ่อนๆ ถึงเป็นกลาง หรือมีค่า pH ประมาณ 6-7.5 หากดินเป็นกรดจัดจะทำให้ต้นกระเทียมเติบโตได้ไม่ดี



pH คือ ค่าความเป็นกรด-เบส
โดยวัดปริมาณของไฮโดรเจนในสารละลาย
กำหนดค่าตั้งแต่ 1-14
ค่า pH ต่ำกว่า 7 ถือว่าเป็นกรด
ค่า pH เท่ากับ 7 ถือว่าเป็นกลาง
ค่า pH สูงกว่า 7 ถือว่าเป็นเบส
หรือด่าง

ชอบอากาศหนาวเย็นและแดดจัด

กระเทียมชอบอากาศหนาวเย็น เติบโตได้ดีที่อุณหภูมิระหว่าง 12-22 องศาเซลเซียส หากอุณหภูมิสูงกว่า 25 องศาเซลเซียส ต้น ใบ และหัวจะมีขนาดเล็ก และให้ผลผลิตต่ำ จึงควรเริ่มปลูกในช่วงต้นฤดูหนาว ไม่ควรล่าช้ากว่าเดือนมกราคม เพื่อเก็บเกี่ยวหัวได้ก่อนเข้าฤดูร้อน นอกจากนี้กระเทียมยังเป็นพืชชอบแสงแดด จึงควรปลูกกลางแจ้ง เพื่อรับแสงตลอดทั้งวัน



เจ้ากระเทียมน้อย
ดื่มน้ำเย็นให้ชื่นใจนะจ๊ะ

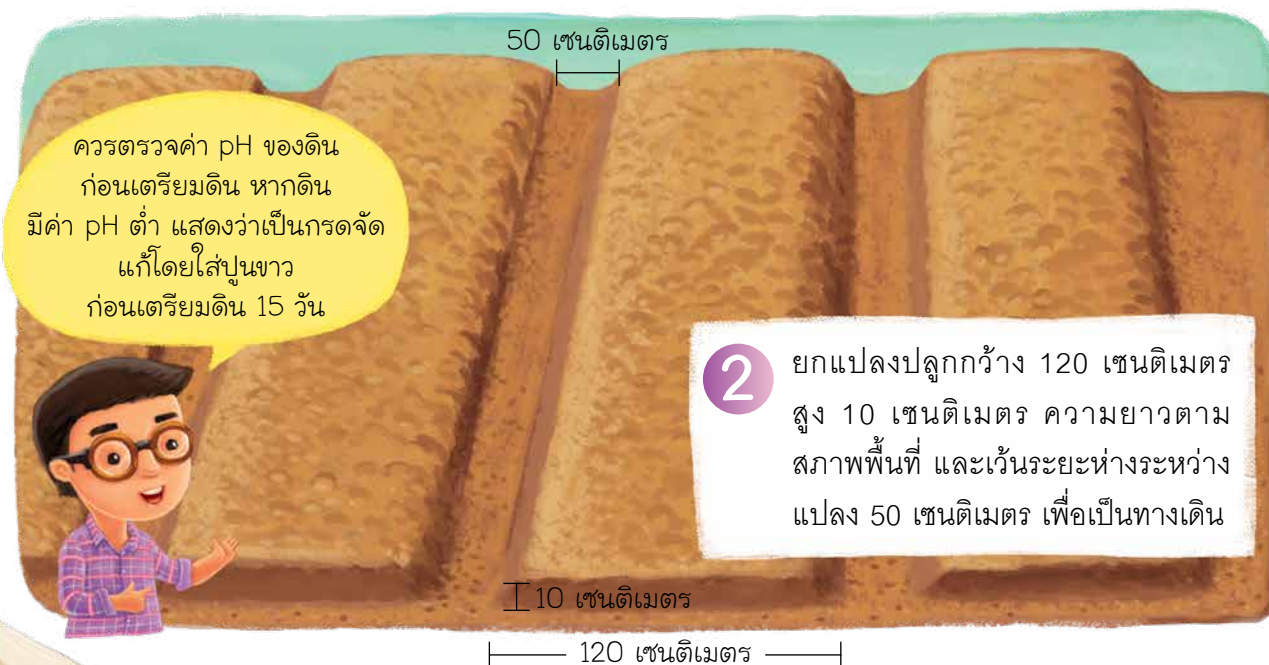
ไม่ชอบน้ำมาก

กระเทียมเป็นพืชที่ชอบความแห้ง ตลอดระยะเวลาปลูกจึงไม่ต้องรดน้ำบ่อยแต่จะรดน้ำมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับภูมิอากาศและภูมิประเทศ

มาปลูกกระเทียมกันเถอะ

ทำความเข้าใจการเตรียมกันเรียบร้อยแล้ว คราวนี้เรามาลงมือปลูกกระเทียมกันดีกว่า อย่าลืมว่าช่วงเวลาที่ดีที่สุดในการปลูกกระเทียม คือ ช่วงต้นฤดูหนาว ระหว่างกลางเดือนตุลาคมถึงพฤศจิกายน เพื่อกระเทียมจะได้มีระยะเวลาที่หนาวเย็นเพียงพอสำหรับการเติบโต

เตรียมดิน



ลงมือปลูก

- 1 รดน้ำแปลงปลูกให้ชุ่ม จากนั้น “ดำกลีบ” โดยนำกลีบกระเทียมมาดำเป็นแถว (สังเกตจากด้านที่กว้างกว่า) จิ้มลงดิน ลึกประมาณ 2 ใน 3 ส่วนของกลีบ ปลูกเป็นแถว แปลงละ 12 แถว เว้นระยะห่างระหว่างกลีบ 10 เซนติเมตร และระยะห่างระหว่างแถว 10 เซนติเมตร



คัดกลีบมาปลูก

เมื่อแยกกลีบออกจากหัว ให้เลือกกลีบที่อยู่ด้านนอกสุด เพราะจะมีขนาดใหญ่ สมบูรณ์ กว่ากลีบที่อยู่ด้านใน เมื่อนำไป ปลูกแล้ว จะได้กระเทียมหัวใหญ่ และให้ผลผลิตสูง



2

นำฟางข้าวหรือเศษหญ้าแห้งคลุมแปลงปลูกหนา ประมาณ 7 เซนติเมตร เพื่อป้องกันแดด ช่วยรักษา ความชื้นในดิน และป้องกันวัชพืช



ช่วยกันดูแลต้นกระเทียม

หลังจากลงมือปลูกกระเทียมแล้ว เพื่อให้กระเทียมเจริญเติบโต มีหัวที่สมบูรณ์ ไม่มีโรค ต้องให้ปุ๋ยและรดน้ำอย่างเหมาะสม ไม่ควรปล่อยให้มิวัชพืชขึ้น หมั่นสำรวจโรคภัยและแมลงที่อาจเข้าทำลายต้นกระเทียมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อหาทางป้องกันและกำจัดแต่เนิ่นๆ

ใส่ปุ๋ยเพิ่มพลัง

ควรใส่ปุ๋ยให้ต้นกระเทียมทั้งสิ้น 4 ครั้ง ตลอดระยะเวลาปลูก



หลังใส่ปุ๋ยทุกครั้ง ควรรดน้ำให้ชุ่ม เพื่อช่วยให้กระเทียมดูดซึม ธาตุอาหารได้ดีขึ้น



ใส่ปุ๋ยคอกขณะเตรียมดินก่อนปลูกในอัตรา 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร



ดำกลีบบและใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ในอัตรา 0.50 กรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร



เมื่อกระเทียมอายุได้ 30 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 46-0-0 ในอัตรา 0.20 กรัม ต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร



เมื่อกระเทียมอายุได้ 60 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 13-13-21 ในอัตรา 0.20 กรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร

รดน้ำให้ต้นกระเทียม

ควรรดน้ำต้นกระเทียมอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ



ใช้ฟางหรือ
เศษหญ้าคลุมดินจะ
ช่วยเก็บความชื้นในดิน
ไม่ให้แห้งเกินไปนะ



กำจัดวัชพืช

หากมีวัชพืชงอกในแปลง
ปลูก ให้รีบถอนตั้งแต่ต้นยังเล็ก
อย่าปล่อยให้โต เพราะเมื่อถอน
จะกระทบกระเทือนรากทำให้
กระเทียมหยุดเจริญเติบโต หรือ
อาจแห้งตายได้ แต่ถ้าจะถอน
วัชพืชต้นใหญ่ ให้ใช้มีดหรือเสียม
ค่อยๆ แซะออก

โรคและแมลงศัตรูของกระเทียม

โรคกระเทียมส่วนใหญ่เกิดจากเชื้อรา เพราะเป็นพืชที่ปลูกในฤดูหนาว ซึ่งอากาศช่วงเช้ามักชื้น หมอกลงจัด และมีน้ำค้างแรงในตอนกลางคืน ทำให้เชื้อราเติบโตได้ดี นอกจากนี้ยังมีแมลงเล็กๆ ที่ดูดกินน้ำเลี้ยงตามใบ ทำให้ต้นกระเทียมอ่อนแอและตายได้

โรคร้ายทำลาย กระเทียม



โรคใบจุดสีม่วง เกิดจากรา พบเมื่ออากาศมีความชื้นสูง อาการเริ่มจากจุดแผลเล็กๆ สีขาวบนใบ จากนั้นเริ่มขยายใหญ่ตามความยาวของใบ เมื่อแผลใหญ่ขึ้น สีจะเปลี่ยนเป็นสีม่วง และปลายใบที่อยู่เหนือแผลจะแห้งเหลือง



โรคหอมเลื้อย เกิดจากรา พบมากในช่วงฤดูฝน ลำต้นกระเทียมที่เป็นโรคจะแคระแกร็น หัวลีบ ใบมีแผลรูปกลมรีขนาดใหญ่ รอยแผลยุบต่ำกว่าระดับผิวใบเล็กน้อย บนแผลมีจุดสีดำเรียงตัวเป็นวง



โรคหัวและรากเน่า เกิดจากรา สังเกตจากเส้นใยสีขาวเป็นเส้นหยาบๆ ตามโคนต้น มีตุ่มสีขาวหรือสีน้ำตาลอ่อนจนถึงดำขึ้นปะปนกับเส้นใย หัวกระเทียมจะเน่าและมีกลิ่นเหม็น

แมลงศัตรูตัวฉกาจ

ไรขาวหรือไรหอมกระเทียม เป็นแมลงขนาดเล็กที่มองด้วยตาเปล่าแทบไม่เห็น พบตามกาบใบ คอยดูดกินน้ำเลี้ยง ทำให้ใบและยอดอ่อนหงิกงอ และม้วนตัวแน่นใบต่างขาว



เพลี้ยไฟ เป็นแมลงขนาดเล็ก ตัวมีสีน้ำตาลอ่อนถึงดำ ดูดกินน้ำเลี้ยงจากใบกระเทียม ทำให้ใบแห้งคล้ายถูกไฟไหม้

วิธีป้องกัน



เตรียมดินให้ร่วนซุย ไม่แน่นแข็ง ช่วยให้หัวกระเทียมแข็งแรง โตเร็ว และขยายพันธุ์ได้ง่าย



เลือกใช้หัวพันธุ์ที่กลีบครบ ไม่สับ ไม่มีแผล และปลอดโรค



หมั่นดูแล ใส่ปุ๋ย รดน้ำสม่ำเสมอ และไม่ปล่อยให้วัชพืชขึ้นรบกวน

เท่านี้ก็ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคร้าย หรือมีแมลงมารบกวน ต้นกระเทียมแล้ว แต่หากยังเกิดโรคและแมลงรบกวน ให้ฉีดพ่นสารเคมีฆ่าเชื้อราและแมลง



เก็บเกี่ยวหัวได้แล้ว

กระเทียมมีหัวอยู่ใต้ดิน แล้วเราจะรู้ได้อย่างไรว่าหัวแก่พร้อมเก็บเกี่ยวได้ คำตอบคือให้สังเกตที่ใบ เมื่อกระเทียมอายุประมาณ 3-4 เดือน ใบจะเริ่มแห้งตั้งแต่ปลายใบลงมา หากเป็นพันธุ์เบา ลำต้นเทียมจะเอนล้มไปกับพื้น นั่นแสดงว่ากระเทียมแก่จัด พร้อมเก็บเกี่ยวแล้ว

เก็บเกี่ยวอย่างไร

- 1 งดรดน้ำก่อนเก็บเกี่ยวประมาณ 10 วัน

แต่ถ้าแปลงปลูกแห้งมาก อาจให้น้ำนิดหน่อยพอขึ้นขณะถอนได้ เพื่อไม่ให้ลำต้นกระเทียมแห้งกรอบเกินไป และอาจขาดได้ง่าย



อย่างนี้แสดงว่าหัวกระเทียมแก่แล้วค่ะ

ดูใบกระเทียมนี้สิ แห้งกรอบเขียวครับ



- 2 ถอนต้นกระเทียมขึ้นมาทั้งต้นอย่างเบามือ

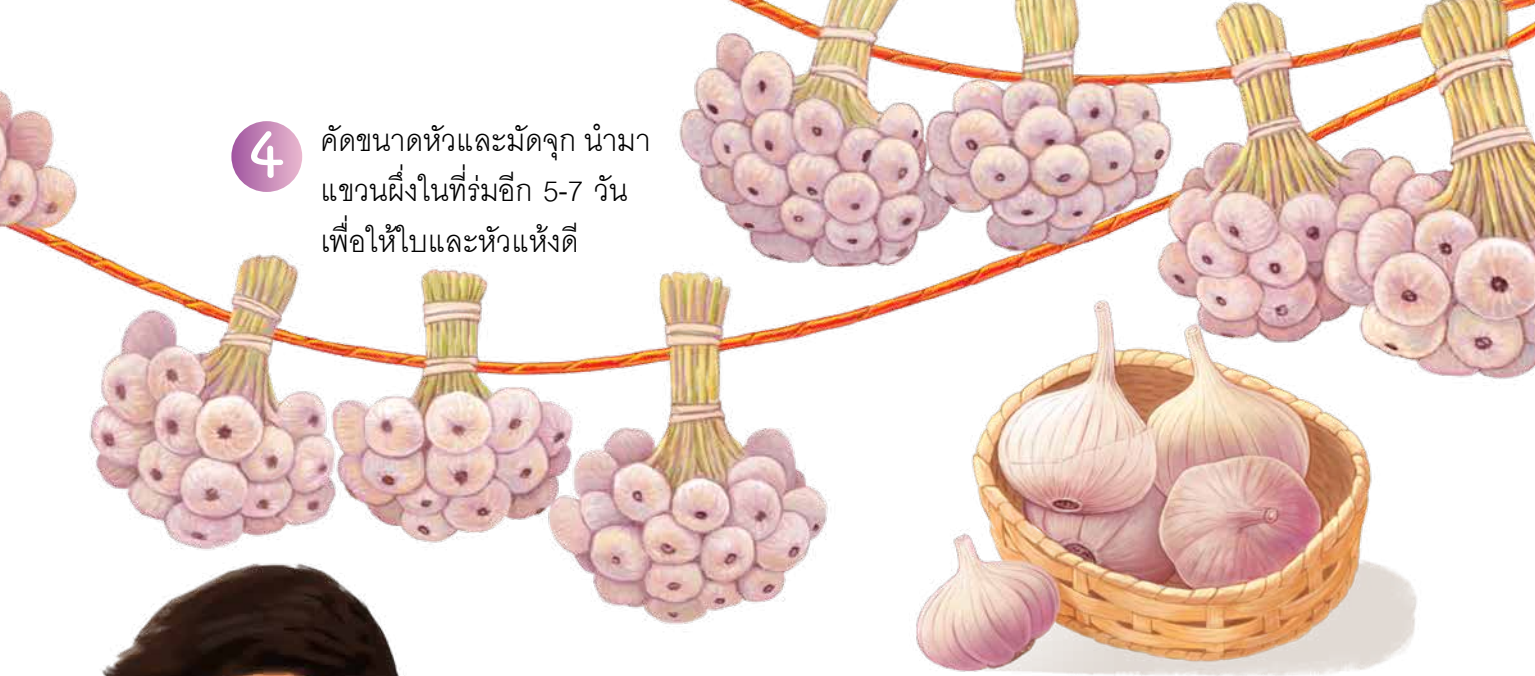
วิธีวางเรียงสลับแบบนี้ช่วยป้องกันไม่ให้หัวกระเทียมโดนแดด



- 3 นำกระเทียมมาผึ่งแดดในลานที่เตรียมไว้ ประมาณ 3-4 วัน โดยวางเรียงเป็นแถวสลับกัน ให้ใบกระเทียมคลุมหัวกระเทียมอีกฝั่งหนึ่ง ผึ่งให้ใบและลำต้นแห้ง

4

คัดขนาดหัวและมัดจุก นำมา
แขวนผึ่งในที่ร่มอีก 5-7 วัน
เพื่อให้ใบและหัวแห้งดี



5

เก็บกระเทียมไว้ในที่มีอากาศ
ถ่ายเทสะดวก ป้องกันราดำ

หัวกระเทียม
พันธุ์ดีสำหรับใช้
ปลูกครั้งต่อไปครับ



เก็บหัวไว้ทำพันธุ์ต่อไป

หากต้องการเก็บหัวกระเทียมบางส่วน
ไว้ทำพันธุ์สำหรับปลูกปีต่อไป ให้เลือกหัวที่โต
ปิบแล้วแน่นไม่ฝ่อ และเมื่อปิบบริเวณลำต้น
จะพบก้านแข็งอยู่ด้านใน



ลองปลูกในกระถาง

หากที่บ้านมีพื้นที่ไม่มากนัก การปลูกกระเทียมในกระถางเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ทำได้ง่ายๆ

วิธีปลูก

- 1 เตรียมภาชนะสำหรับปลูก อาจเป็นกระถางขนาด 8 นิ้ว หรือภาชนะใบใหญ่ที่ไม่ใช้แล้ว นำมาเจาะรูที่ก้น วางเศษกระถางอุดรูที่ก้นภาชนะ



- 2 ผสมดินร่วน ทราาย ปุ๋ยคอก และขุยมะพร้าวอย่างละส่วน คลุกเคล้าให้เข้ากัน เทใส่ภาชนะสำหรับปลูก



- 3 แกะกระเทียมออกเป็นกลีบๆ เลือกกลีบขนาดใหญ่ที่อยู่ชั้นนอก เพราะปลูกแล้วจะได้กระเทียมหัวใหญ่

- 4 นำกลีบบกระเทียมด้านที่รากจะออก
จิ้มลงดินประมาณ 2 ใน 3 ส่วนของกลีบบ
หากภาชนะสำหรับปลูกใหญ่พอ
อาจปลูกกระเทียมได้หลายต้น โดยเว้น
ระยะห่างระหว่างกลีบบ 10 เซนติเมตร

โตไว ๆ นะ
เจ้ากระเทียม
น้อย

- 5 รดน้ำพอชุ่ม จากนั้นนำเศษใบไม้
หรือฟางข้าวคลุมหน้าดิน

ทำแบบนี้จะช่วย
รักษาความชุ่มชื้น
ในดินได้ดีครับ

ต้นกระเทียมน้อย
ควรได้รับแดดนาน
วันละ 8 ชั่วโมง
นะจ๊ะ

- 6 วางกระถางในบริเวณที่
แสงแดดส่องถึง

ปฏิทินการปลูก

ระยะเวลาที่เหมาะสมแก่การปลูกกระเทียม คือช่วงกลางเดือนตุลาคมเป็นต้นไป แต่ไม่ควร ล่าช้ากว่าเดือนมกราคม รวมระยะเวลาดังแต่ เริ่มปลูกจนเก็บเกี่ยวนาน 3-4 เดือน

การใช้บัวรดน้ำต้องรดน้ำ หลายครั้งจึงจะเพียงพอที่ ต้นกระเทียมต้องการนะ



สัปดาห์ที่ 6



รดน้ำช่วงเช้า ใส่ปุ๋ยยูเรียสูตร 46-0-0

สัปดาห์ที่ 5



รดน้ำสัปดาห์ละครั้งช่วงเช้า

สัปดาห์ที่ 7-9



รดน้ำสัปดาห์ละครั้งช่วงเช้า

สัปดาห์ที่ 10



รดน้ำ 2 สัปดาห์ต่อครั้งช่วงเช้า ใส่ปุ๋ยยูเรียสูตร 13-13-21

สัปดาห์ที่ 1



เตรียมพื้นที่ปลูก พรวนดิน ใส่ปุ๋ยคอก เพื่อปรับสภาพดิน ตากดินทิ้งไว้

สัปดาห์ที่ 2



ยกแปลงและลงมือปลูก

สัปดาห์ที่ 3



รดน้ำ 2-3 วันต่อครั้งช่วงเช้า
รดให้ทั่วแปลง เพื่อให้กระเทียมงอกสม่ำเสมอ

สัปดาห์ที่ 4



รดน้ำสัปดาห์ละครั้งช่วงเช้า

สัปดาห์ที่ 11-13



รดน้ำ 2 สัปดาห์ต่อครั้งช่วงเช้า

สัปดาห์ที่ 14-17



หัวกระเทียมเริ่มแก่ รดน้ำ 2 สัปดาห์ต่อครั้งช่วงเช้า
เมื่อสังเกตเห็นใบกระเทียมเริ่มเหลือง ให้งดรดน้ำ
ก่อนเก็บเกี่ยว 10 วัน จากนั้นก็ลงมือ
เก็บกระเทียมไปขาย

ข้าวผัดกระเทียม หอม อร่อย

ข้าวผัดเป็นเมนูทำง่าย ผัดใส่อะไรก็อร่อยทั้งนั้น คราวนี้ลองผัดกับกระเทียมดูบ้าง กลิ่นกระเทียมหอมๆ คลุกข้าวสวยร้อนๆ แถมโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียวกรอบๆ แค่นี้ก็แทบอดใจไม่ไหวแล้ว

เครื่องปรุงและ ส่วนผสม

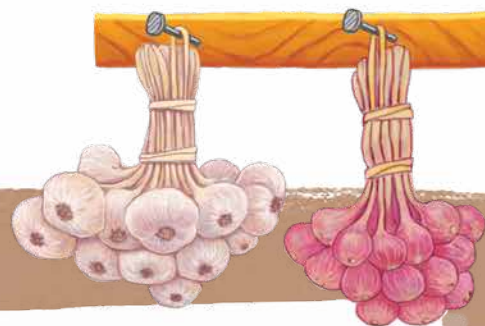
- ข้าวสวย 2 ถ้วย • น้ำมันรำข้าว
- กระเทียมหั่นเป็นแว่นบางๆ สำหรับเจียว 4 กลีบ
- กระเทียมสับละเอียด 6 กลีบ
- ซอสถั่วเหลืองญี่ปุ่น 1 ช้อนโต๊ะ
- ต้นหอมหั่นละเอียด 1-2 ต้น

วิธีทำ

- 1 เตรียมกระเทียมเจียว โดยใส่น้ำมันรำข้าว กะให้พอดีกับกระเทียม เมื่อน้ำมันร้อน ใส่กระเทียมหั่นแว่นลงไป



แนะนำให้ใช้น้ำมันรำข้าว
เนื่องจากเป็นน้ำมันที่ไม่มีกลิ่น
จึงไม่กลบกลิ่นกระเทียม



- 2 เมื่อกระเทียมสุกเหลืองได้ที่ ยกหม้อลงจากเตา ตักกระเทียมขึ้นสะเด็ดน้ำมัน วางพักไว้





- 3 ตั้งกระทะบนเตาให้ร้อน ใส่น้ำมันที่ได้จากการเจียวกระเทียมลงไป 2 ช้อนโต๊ะ ตามด้วยกระเทียมที่สับละเอียดลงไปผัดด้วยไฟอ่อนๆ จนกระเทียมสุกหอม



- 4 ใส่ข้าวสวยลงไป เคล้าให้น้ำมันเคลือบเม็ดข้าว ปรงรสด้วยซอสถั่วเหลืองญี่ปุ่น



- 5 เสร็จไฟให้แรงขึ้น ผัดจนข้าวแห้ง ปิดไฟ

- 6 ตักข้าวใส่จาน แต่งหน้าด้วยกระเทียมเจียวเล็กน้อย

ข้าวที่นำมาผัดควรใช้ข้าวที่หุงค้างคืนหรือข้าวเย็นก็ได้นะคะ



- 7 โรยหน้าด้วยต้นหอมที่หั่นเตรียมไว้เล็กน้อย พร้อมเสิร์ฟ

ขนมปังกระเทียม

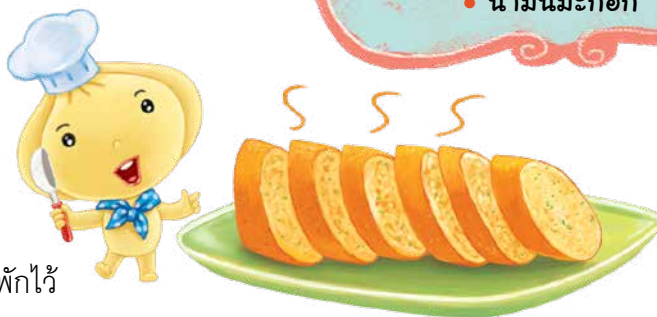
ขนมปังกระเทียมเป็นของว่างกินเล่น อิ่มท้อง และมีประโยชน์ ส่วนผสมหลักๆ มีแค่ขนมปัง เนย และกระเทียมเท่านั้น เมนูนี้ยังดัดแปลงเป็นอาหาร เข้ากินคู่กับไข่ดาวหรือไส้กรอกก็ได้

เครื่องปรุงและส่วนผสม

- ขนมปังฝรั่งเศส 1 ก้อน
- กระเทียมสับละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- เนยสดชนิดเค็มละลาย 5 ช้อนโต๊ะ
- ผักชีฝรั่งสับละเอียด 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมันมะกอก

วิธีทำ

- 1 หั่นขนมปังฝรั่งเศสในแนวเฉียง หนาประมาณ 1-2 เซนติเมตร วางพักไว้



- 2 นำเนยละลายผสมกับน้ำมันมะกอกและกระเทียม คนจนส่วนผสมเข้ากัน

ใส่น้ำมันมะกอก
แค่ชนิดเดียว พอมี
กลิ่นหอมก็พอแล้วละ

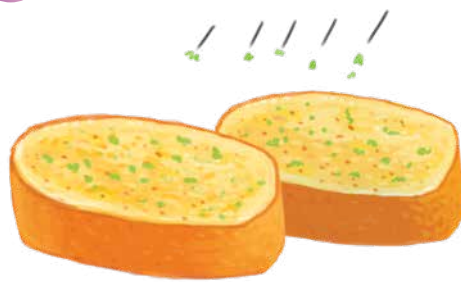
น้ำมันมะกอกนี่หอม
จริงๆ ด้วยครับ



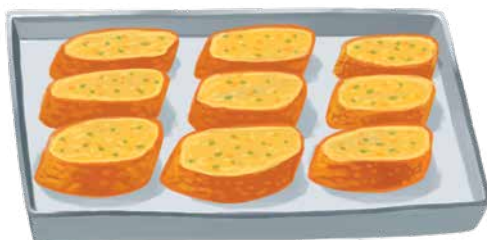
3 ใช้แปรงขนนุ่มจุ่มส่วนผสมในข้อ 2 ทาขนมปังให้ทั่วทั้งแผ่นด้านเดียว



4 โรยผักชีฝรั่งให้ทั่วด้านที่ทากระเทียม



5 เรียงขนมปังบนถาดอบ



6 นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 175 องศาเซลเซียส ประมาณ 10-15 นาที จนสุกเหลืองกรอบ

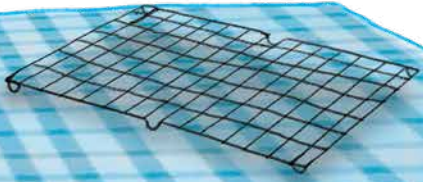


7 นำขนมปังที่อบเสร็จแล้วออกจากเตา วางพักไว้บนตะแกรง



ลองชิมไหมครับ
ขนมปังกระเทียม
ฝีมือผมกับพ่อครับ

เมนูง่าย ๆ แบบนี้
ลองทำกันดูนะครับ

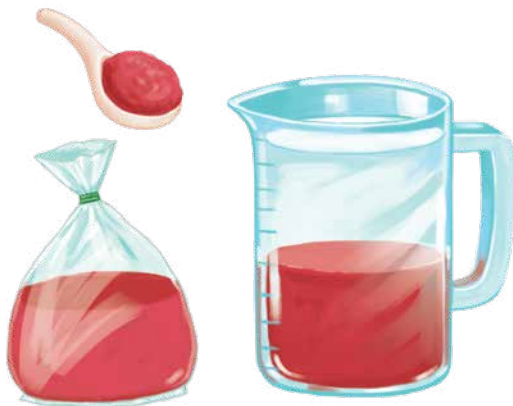


กระเทียมดอง

การดองกระเทียมเก็บไว้กินนานๆ เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านดั้งเดิมของไทยเรา กระเทียมดองหวานๆ เค็มๆ นอกจากจะกินเป็นกับข้าวได้ทันทีแล้ว รสชาติหวานๆ เค็มๆ ของกระเทียมยังนำไปเป็นส่วนผสมในอาหารจานเด็ดได้อีกหลายเมนู

ส่วนผสมและอุปกรณ์

- กระเทียม 1 กิโลกรัม
- เกลือ 100 กรัม
- น้ำส้มสายชู 1 ขวด
- ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม
- น้ำสะอาด
- ขวดแก้วมีฝาเกลียวปิด 1 ขวด



- 2 เตรียมน้ำปูนใส โดยใส่ปูนแดงในน้ำ 10 ถ้วยตวงแล้วกวนทิ้งไว้จนตกตะกอน รินน้ำใสด้านบนมาใช้

ถ้าไม่อยากกินกระเทียมดอง เป็นกับข้าวธรรมดา ก็ลองนำไปทำอาหารดูสิ เช่น ไข่เจียวกระเทียมดอง หรืออุ่นเส้น ผัดใส่กระเทียมดองก็อร่อยอย่าบอกใคร



วิธีทำ



- 1 ปอกเปลือกกระเทียม แล้วล้างให้สะอาด



- 3 นำกระเทียมที่เตรียมจากข้อ 1 แช่ในน้ำปูนใส ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง ก่อนดักขึ้นวางผึ่งให้แห้ง



- 4 เตรียมน้ำดองกระเทียม โดยผสมน้ำ 3 ถ้วยตวง น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และเกลือให้เข้ากัน ต้มให้เดือด จากนั้นกรองด้วยผ้าขาวบาง วางทิ้งไว้ให้เย็น



- 5 เตรียมขวดแก้ว โดยลวกขวดและฝา ในน้ำเดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรค วางผึ่งไว้ให้แห้ง



- 6 เมื่อกระเทียมแห้งดีแล้ว บรรจุลงขวด เทน้ำดอง ที่เตรียมไว้ให้ท่วมกระเทียม ปิดฝาขวดให้สนิท อย่าให้โดนแสงนาน 1 เดือน จากนั้นค่อยนำออกมากิน



คุณค่าทางโภชนาการจากกระเทียม

กระเทียมช่วยรักษาโรคนานาชนิดได้อย่างอัศจรรย์ ไม่ว่าจะเป็นโรคหัวใจ กระทบกระทั่งโรคผิวหนัง เช่น กลาก เกือบต่าง ๆ กระเทียมจึงได้ฉายาว่า จักรพรรดิแห่งสมุนไพร รู้ไหมว่ากระเทียมหัวเล็กๆ 1 หัว ประกอบด้วยสารอะไรบ้าง ทำไมจึงมีคุณสมบัติรักษาโรคได้หลากหลายขนาดนี้

สารประกอบและแร่ธาตุในกระเทียม

กระเทียมมีสารประกอบกำมะถันกว่า 100 ชนิด และแร่ธาตุที่มีประโยชน์ต่างๆ มากมาย เช่น

อะโจอิน เป็นสารประกอบกำมะถัน ช่วยป้องกัน การเกาะตัวของเกล็ดเลือด

ไดอัลลิลไดซัลไฟด์ เป็นสารประกอบกำมะถัน ช่วยลดระดับไขมันในเลือด

อัลลิอิน เป็นสารประกอบกำมะถัน ที่มีคุณสมบัติเป็นยาปฏิชีวนะ มีฤทธิ์ต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง

เจอร์เมเนียม เป็นแร่ธาตุ ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง

อัลลิซิน เป็นสารประกอบกำมะถันที่เด่นที่สุดในกระเทียมมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของ เชื้อแบคทีเรียและเชื้อราหลายชนิด ช่วยขยาย หลอดเลือด และป้องกันการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดอาการอักเสบ และติดเชื้

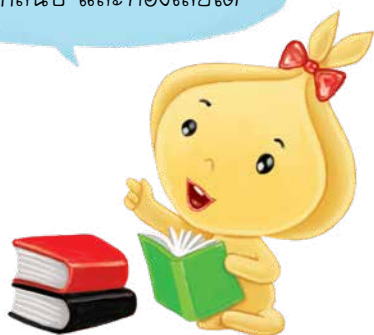
ซิลิเนียม เป็นแร่ธาตุต้าน “อนุมูลอิสระ” ช่วยชะลอความแก่ และทำให้ร่างกายทำงานเป็นปกติ



หัวกระเทียม 100 กรัม
ให้พลังงาน 140 กิโลแคลอรี
ประกอบด้วยสารอาหาร ดังนี้

วิตามินเอ	5	IU
วิตามินบี	0.17	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.02	มิลลิกรัม
วิตามินซี	15	มิลลิกรัม
แคลเซียม	5	มิลลิกรัม
น้ำ	63.1	กรัม
โปรตีน	5.6	กรัม
เส้นใย	0.9	กรัม

ถ้ากินกระเทียมมากเกินไปอาจเกิด
อาการแพ้กระเทียม คลื่นไส้ อาเจียน
ปวดจุกลิ้นปี่ และท้องเสียได้



รู้หรือไม่

อนุมูลอิสระ เป็นสารที่เกิดจากกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย
พบได้ทั่วไปในสภาพแวดล้อม เช่น รังสียูวีจากแสงแดด คาร์บอนไฟ และมลพิษ
ต่างๆ สารตัวนี้เมื่อรวมตัวกับสารบางชนิดในร่างกาย จะกระตุ้นการทำงานของ
เซลล์ร่างกาย ทำให้เซลล์แก่ เสื่อมสภาพ และเป็นสาเหตุของโรคภัยต่างๆ

ประโยชน์ของกระเทียมต่อร่างกาย

เมื่อรู้จักแร่ธาตุและสารประกอบเด่น ๆ ของกระเทียมแล้ว คราวนี้มาดูกันว่าแร่ธาตุและสารประกอบเหล่านั้นดีต่อระบบการทำงานของร่างกายอย่างไร



ระบบทางเดินหายใจ

กระเทียมช่วยบรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ
จึงช่วยรักษาโรคหืด ป้องกันหลอดลมอักเสบและ
ไข้หวัด

ระบบภูมิคุ้มกัน

กระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา
ป้องกันเชื้อโรค จึงช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน
ของร่างกาย

ระบบทางเดินอาหาร

กระเทียมช่วยขับลม แก้อักเสียดแน่นท้อง
ท้องอืด ท้องเฟ้อ และกระตุ้นน้ำย่อยอาหาร
จึงทำให้ย่อยอาหาร





ระบบผิวหนัง ผม เล็บ

กระเทียมช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดี
ป้องกันและรักษากลาก เกื้อน แก้ปัญหาผมขาว
บาง ยาวช้า

ระบบหัวใจและหลอดเลือด

กระเทียมช่วยลดระดับไขมันในเลือดและ
ความดันโลหิต มีสารระงับการแข็งตัวของเลือด
จึงช่วยป้องกันเส้นเลือดอุดตัน และลดอัตราเสี่ยง
หัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน

ระบบกระดูกและกล้ามเนื้อ

กระเทียมช่วยบำรุงข้อต่อและกล้ามเนื้อ
ลดอาการอักเสบ จึงช่วยรักษาโรคไขข้ออักเสบได้

วิธีเลือกซื้อและเก็บกระเทียม

กระเทียมเป็นเครื่องเทศที่แต่ละบ้านต้องมีติดครัวไว้ ขาดไม่ได้ เพราะใช้เป็นส่วนประกอบอาหารแทบทุกชนิด จึงควรรู้วิธีเลือกซื้อ วิธีเก็บรักษา เพื่อจะได้มีกระเทียมคุณภาพดีติดบ้านไว้ทำอาหารอยู่เสมอ

การเลือกซื้อ

ถ้าที่บ้านมีสมาชิกหลายคน และทำอาหารบ่อย ควรเลือกซื้อกระเทียมจุก แต่ถ้าที่บ้านมีสมาชิกไม่กี่คน ชำยังทำกับข้าวไม่บ่อย ควรเลือกซื้อแบบหัว



เลือกกระเทียมอย่างไร

สังเกตดูที่เปลือกบาง สีใส ไม่ขุ่นคล้ำ และไม่มีจุดดำ หัวกระเทียมแห้ง ไม่ลึบผิว เมื่อซื้อมาแล้วให้แขวนไว้ แต่ถ้าซื้อเป็นกlibให้เก็บใส่กล่องพลาสติกปิดฝาให้สนิท เก็บในตู้เย็นหรือจะแช่น้ำมันมะกอกก็ได้



เก็บกระเทียมไว้ทำอาหารนาน ๆ

เก็บกระเทียมไว้ในที่แห้ง อากาศถ่ายเทสะดวก และไม่โดนแดด หากเป็นกระเทียมจุก ควรแขวนไว้ทั้งพวง แต่ถ้าซื้อมาเป็นหัว ให้ลอกเปลือกบางส่วนออก แล้วนำไปใส่ตะกร้าที่มีตาห่าง เพื่อให้อากาศถ่ายเท อีกวิธีหนึ่งที่ช่วยเก็บกระเทียมไว้ได้นานคือ ปอกเปลือกกระเทียมแล้ว แช่ในน้ำมันมะกอก จะช่วยให้เก็บกระเทียมได้นานเป็นปีเลยทีเดียว

ส่วนผสมและอุปกรณ์

- กระเทียม
- น้ำมันมะกอก
- ขวดแก้วมีฝาเกลียวปิด

วิธีทำ



1 เตรียมขวดแก้ว โดยลวกขวดและฝา ในน้ำเดือดเพื่อฆ่าเชื้อโรค วางฝั่งให้แห้ง



2 แกะกระเทียมออกจากหัว ปอกเปลือก ออกให้หมด



3 นำกระเทียมใส่ขวด และเทน้ำมันมะกอก ใส่จนท่วม ปิดฝา เก็บในตู้เย็น



กำจัดกลิ่นกระเทียม

กลิ่นกระเทียมแม้จะหอม แต่ฉุน ติดนาน ทำให้หลายคนรังเกียจ และไม่กล้ากิน ชาวตะวันตกบางประเทศ เช่น แดบสแกนดิเนเวียจะไม่ใช้กระเทียมปรุงอาหารเลย ชาวอังกฤษส่วนใหญ่ก็ไม่ชอบกระเทียมเช่นกัน



กลิ่นกระเทียมมาจากไหน

กระเทียมมีสารประกอบกำมะถันที่สำคัญชื่อ อัลลิอิน ซึ่งเป็นสารที่ไม่มีกลิ่น แต่เมื่อกระเทียมโดนสับหรือทุบให้แตก สารดังกล่าวนี้จะเปลี่ยนเป็นสารอัลลิซิน และสารอัลลิซินนี้เองที่ทำให้กระเทียมมีกลิ่นฉุน

กลิ่นกระเทียมติดตัว

เมื่อกระเทียมถูกย่อยในร่างกาย สารประกอบกำมะถันที่มีอยู่จำนวนมากในกระเทียมจะไหลเข้าสู่กระแสเลือด และปล่อยออกมาทางลมหายใจ ขณะที่บางส่วนขับออกมาทางเหงื่อ ทำให้เกิดกลิ่นไม่พึงประสงค์ติดตัว



ดับกลิ่นกระเทียมไม่ให้ติดตัว

เวลากินอาหารที่มีกระเทียมเป็นส่วนผสม ถ้าไม่อยากให้มีกลิ่นกระเทียมติดตัว ทำได้ง่ายๆ โดยดื่มนมสดแก้วนํ้าไปด้วย ก็จะช่วยดับกลิ่นกระเทียมได้



กลิ่นกระเทียมจากการสัมผัส

บางครั้งไม่ต้องกินกระเทียมเข้าไป แค่สัมผัสโดนขณะทำอาหาร กลิ่นกระเทียมก็ติดมือแล้ว แฉกล้างน้ำถูสบู่เท่าไร กลิ่นก็ไม่หาย วิธีแก้ทำได้ง่ายๆ คือ ใช้เกลือถูมือให้ทั่ว แล้วล้างน้ำให้สะอาด เพียงเท่านั้นกลิ่นกระเทียมก็จะค่อยๆ จางหายไป



กระเทียมกับภาษาไทย

คนไทยเป็นคนเจ้าบทเจ้ากลอน และมักนำสิ่งใกล้ตัวมาเปรียบเปรยได้อย่างลึกซึ้ง เพื่อสื่อความหมายโดยตรงหรือมีความหมายแฝงอื่น ไม่เว้นแม้แต่กระเทียมสุดยอดสมุนไพรที่หลายคนคุ้นเคยดีก็ถูกนำมาใช้สื่อความเช่นกัน ลองมาดูตัวอย่างคำหรือวลีต่อไปนี้ที่อาจเคยได้ยิน แต่ไม่รู้ที่มาที่ไปและความหมายที่แท้จริง

ยอดเยียมกระเทียมดอง



กระเทียมนั้นมีกลิ่นฉุนและรสเผ็ดร้อน ทำให้หลายคนไม่ชอบ แต่เมื่อนำไปทำเป็นกระเทียมดอง จะมีรสกลมกล่อมและกลิ่นหอม น่ากินยิ่งขึ้น ยอดเยียมกระเทียมดองจึงใช้เปรียบเทียบกับสิ่งที่ดีที่สุด เยี่ยมยอดที่สุด



หัวเดียวกระเทียมลีบ

โอ้! น่าสงสาร



หัวกระเทียม 1 หัวประกอบด้วยกลีบหลายกลีบ แต่ถ้ากระเทียมหัวไหนกลีบฝ่อหมดจนเหลือเพียงกลีบเดียว จะกลายเป็นกระเทียมที่ไม่มีประโยชน์ จึงใช้เปรียบเทียบกับคนที่โดดเดี่ยว ไม่มีเพื่อนพ้อง เมื่อประสบความยากลำบาก ก็ไม่มีคนช่วยเหลือ



ฉันไม่เหมือน
ไหกระเทียมนะ
เหมือนตุ้มมากกว่า



ไหกระเทียมต่อขา



ไหเป็นภาชนะเคลือบดินเผา ปากเล็ก ก้นแคบ กลางป่อง คนไทย สมัยก่อนนิยมนำมาใช้ดองกระเทียม และเรียกไหที่นำมาดองกระเทียมนี้ ว่า ไหกระเทียม ด้วยลักษณะไหที่มี ส่วนกลางป่องนี้เอง จึงใช้เป็นสำนวน เปรียบเทียบคนรูปร่างอ้วน ตัวกลมว่า เหมือนไหกระเทียมต่อขา

ใคร ๆ ก็พูด
ถึงฉันทั้งนั้น



กลีบเดียวกระเทียมโทน

เก่งจัง!



กระเทียมโทนเป็นกระเทียมที่เกิดจากความผิดปกติ แทนที่จะมีกลีบหลายกลีบในหัวเดียวกัน กลับมีเพียงกลีบเดียว แต่ กลีบเดียวนั้นมีเนื้อมาก และมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์สูง จึงใช้ เปรียบกับคนที่ไม่มีพวงพ้อง แต่เก่งกล้าสามารถ ดูแลตนเองได้



กระเทียมกับแพทย์แผนไทย

แพทย์ไทยสมัยโบราณใช้กระเทียมรักษาโรคหลายชนิด เป็นทั้งยาทาและยากิน มาดูกันว่า ตำรายาแพทย์แผนไทยใช้กระเทียมเป็นยารักษาโรคอะไรบ้าง

ล้วงลับตำรับยา



แก้ความดันโลหิตสูง แข่กระเทียมในเหล้าขาวนาน 6 สัปดาห์ กินเป็นยาแก้ความดันโลหิตสูง



แก้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด ดอกกระเทียมในน้ำผึ้ง 1 สัปดาห์ กินสดเป็นยาแก้ไขมันอุดตันในเส้นเลือด



ฆ่าเชื้อโรคในปาก น้ำกระเทียมผสมน้ำอุ่นและเกลือเล็กน้อย บ้วนกลั้วคอ ช่วยฆ่าเชื้อในคอ ปาก รักษาต่อมทอนซิลอักเสบ และแก้ปากเหม็น



แก้โรคกลาก เกื้อื้อน ขี้กระเทียม ทาตรงผิวหนังที่เป็น เชื้อกลาก เกื้อื้อนจะแห้งหายไป

ตำรารักษาแผล วิธีทำ

วัตถุดิบ
• กระเทียมบดละเอียด



- 1 บดกระเทียมให้ละเอียด
พอกปิดแผลไว้
- 2 พันผ้าทิ้งไว้ 20 นาที
ก่อนแกะออก
- 3 ล้างออกด้วยน้ำสะอาด
ทำเป็นประจำทุกเช้าเย็น
จนกว่าแผลจะหาย

ตำรารักษาท้องอืด ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย

ส่วนผสม

- กระเทียม 5-7 กลีบ
- น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล 2 ช้อนชา
 - น้ำผึ้ง
 - เกลือ
- น้ำต้มสุก 1 แก้ว

วิธีทำ



- 2 ผสมกับน้ำส้มสายชูหมัก
และน้ำต้มสุก จากนั้น
กรองด้วยผ้าขาวบาง
จนเหลือแต่น้ำ



- 1 ตำกระเทียมให้ละเอียด



- 3 ปั่นรสด้วยน้ำผึ้งและเกลือตามใจชอบ
กินเป็นยาหลังอาหารจะช่วยบรรเทาอาการ
ท้องอืด ปวดท้อง และอาหารไม่ย่อย

กระเทียมกับประวัติศาสตร์การรักษาโรค

กระเทียมเป็นพืชสมุนไพรเก่าแก่ชนิดหนึ่งในประวัติศาสตร์ จนถึงปัจจุบันก็ยังมีการนำกระเทียมมาใช้รักษาโรค

ในตำรายาที่บันทึกในกระดาษปาปิรัส พบสูตรการรักษาโรคถึง 700 รายการ ในสูตรเหล่านั้นใช้กระเทียมรักษาโรค 22 รายการ ตั้งแต่อาการปวดหัว แผลงัดต่อຍไปจนถึงโรคหัวใจ



พลินี (Pliny) นักธรรมชาติวิทยาชาวโรมัน ได้ระบุวิธีใช้กระเทียมในตำรายารักษาโรค 66 รายการ ตั้งแต่ใช้หัดธรรมดา โรคลมชัก โรคเรื้อน รวมถึงโรคพยาธิตัวสัตว์



อียิปต์โบราณ

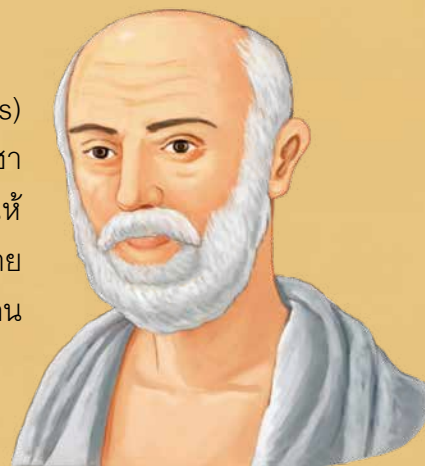
กรีกโบราณ

อาณาจักรโรมัน

กระเทียมเป็นยาสมุนไพรชั้นยอด รักษาได้หลายโรคเลยจ๊ะ



ฮิปโปคราติส (Hippocrates) ผู้ได้รับการยกย่องเป็นบิดาแห่งวิชาการแพทย์สมัยใหม่ เขาแนะนำให้ชาวกรีกใช้กระเทียมรักษาโรคหลายชนิด ตั้งแต่แผลติดเชื้อ มะเร็ง เรื้อน รวมถึงอาการอาหารไม่ย่อย





สงครามโลก

ในสงครามโลกครั้งที่ 1 กระเทียมถูกใช้รักษาบาดแผลทหาร เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ต่อมาในสงครามโลกครั้งที่ 2 แม้จะค้นพบยาเพนิซิลลินที่ช่วยรักษาแผลติดเชื้อจากแบคทีเรียแล้ว แต่รัฐบาลรัสเซียยังคงนำกระเทียมมาใช้เช่นเดิม เพราะยาฆ่าเชื้อขาดแคลน กระเทียมจึงถูกเรียกขานว่า รัสเซียย่นเพนิซิลลิน

สหรัฐอเมริกาเองเริ่มปลูกกระเทียมในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เพื่อนำไปใช้รักษาทหารเช่นกัน

ยุโรปยุคมืด

ผิบบกั้วกระเทียมจริงหรือ

สมัยยุโรปในยุคมืด เกิดกาฬโรคแพร่ระบาด คร่าชีวิตผู้คนจำนวนมาก โดยไม่มีใครทราบสาเหตุ จึงกล่าวโทษว่าเกิดจากอำนาจชั่วร้ายของผิบบกั้วเลือด แต่ทว่ากลุ่มพ่อค้ากระเทียมแทบไม่มีใครเป็นโรคร้ายนี้ จึงเชื่อกันว่ากระเทียมมีสรรพคุณพิเศษ ป้องกันอำนาจชั่วร้ายได้ และพากันกินกระเทียม รวมทั้งนำพวงกระเทียมมาแขวนไว้รอบคอ กลายเป็นที่มาของความเชื่อที่ว่าผิบบกั้วกระเทียม แต่แท้จริงแล้วแบคทีเรียต่างหากที่กลั้วกระเทียม เพราะสารประกอบในกระเทียมมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อและป้องกันการติดเชื้อได้ พ่อค้าที่สัมผัสกระเทียมอยู่ตลอดเวลา จึงได้รับประโยชน์นั้น

สมัยสงครามโลก



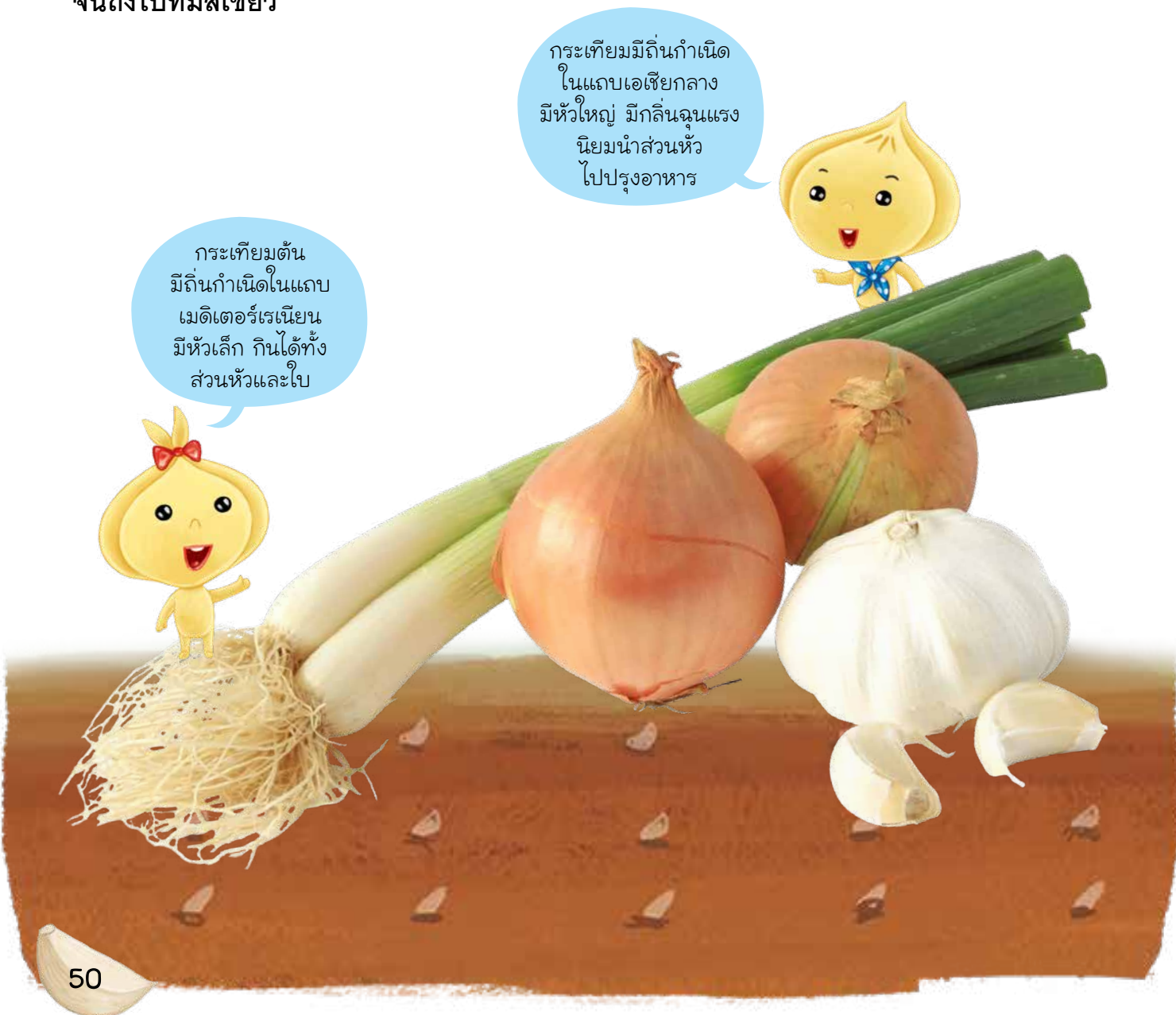
กระเทียมต้นไม่ใช่กระเทียม

กระเทียมต้น ภาษาอังกฤษเรียก “Leek” เป็นพืชในตระกูลเดียวกับกระเทียมและหอม ใบมีลักษณะคล้ายกระเทียม นิยมนำส่วนยอดและใบมาทำอาหาร หลายคนจึงเข้าใจผิดว่าเป็นใบกระเทียม ส่วนกระเทียมจะกินส่วนหัวหรือลำต้นใต้ดิน กระเทียมต้นและกระเทียมจึงเป็นพืชคนละชนิดกัน

กระเทียมต้นมีหัวเล็กคล้ายต้นหอม ใบคล้ายใบกระเทียม แต่ใหญ่และหนากว่า มีกลิ่นไม่ฉุนเท่ากลิ่นกระเทียม บริเวณโคนก้านใบขยายออกเพื่อสะสมอาหาร มีสีขาวไล่ขึ้นไปจนถึงใบที่มีสีเขียว

กระเทียมมีถิ่นกำเนิด
ในแถบเอเชียกลาง
มีหัวใหญ่ มีกลิ่นฉุนแรง
นิยมนำส่วนหัว
ไปปรุงอาหาร

กระเทียมต้น
มีถิ่นกำเนิดในแถบ
เมดิเตอร์เรเนียน
มีหัวเล็ก กินได้ทั้ง
ส่วนหัวและใบ



บรรณานุกรม

“การปลูกกระเทียม.” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://ag-ebook.lib.ku.ac.th/ebooks/2011-005-0109/index.html>
(สืบค้น 14/07/2557)

“การปลูกผักในกระถางหรือภาชนะต่างๆ.” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.vegetweb.com/>
กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร จัดทำและ
เผยแพร่ในรูปแบบ e-book “การปลูกผักในกระถาง/การผลิตกระเทียมดอง.” (ออนไลน์).
เข้าถึงได้จาก <http://agrimedia.agritech.doae.go.th/book/book-praeroob/fd051.pdf>
(สืบค้น 14/07/2557)

ขุนวิจิตรมาตรา (สง่า กาญจนาคพันธุ์). **สำนวนไทย** กรุงเทพฯ : สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น), 2539.
เดชา ศิริภัทร. กระเทียม : อาหารและสมุนไพร ของแท้ที่เป็นสากล. **หมอชาวบ้าน** (207), 2538.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์, **สารานุกรมผัก**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แสงแดด, 2545.

“ทำไมจึงเชื่อว่ากระเทียมขับไล่ผีดูดเลือดได้?” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.sarakadee.com/feature/2003/10/answers.htm> (สืบค้น 07/05/2557)

“นมดับกลิ่นกระเทียม ได้ผลยิ่งกว่าแปรงฟันกว่ากันมาก.” (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก <http://www.thairath.co.th/content/life/108421> (สืบค้น 18/05/2557)

มาศ ไม้ประเสริฐ, **มาดหมอแบบหมอมาศ เล่ม 1**. กรุงเทพฯ : หมอมาศ, 2549.

มิชุงุชิ ฟูมิโอะ. **ปลูกผัก กินเอง แบ่งได้ ขายด้วย**. โดยอังคณา รัตนจันทร์. กรุงเทพฯ : อินสปายร์, 2555.

วิจิต วิวัฒนาวิบูล. กระเทียม ยาปฏิชีวนะธรรมชาติ **หมอชาวบ้าน**, (76), 2528.

วิทย์ เทียงบุญธรรม. **พจนานุกรมสมุนไพรไทย**. กรุงเทพฯ : สุริยบรรณ, 2539.

สรจักร ศิริบริรักษ์. **เภสัชโกษา ๔**. กรุงเทพฯ : ศรีสารา, 2544.

Castleman, Michael. **The New Healing Herbs: The Classic Guide to Nature's Best Medicines**.
New York : Bantam Books, 2002.



แหล่งเรียนรู้เรื่องกระเทียม

- ศูนย์วิจัยพืชสวนศรีสะเกษ ต.หนองไผ่ อ.เมือง จ.ศรีสะเกษ 33000

โทรศัพท์ 0-4581-4581 โทรสาร 0-4581-4561

เว็บไซต์ <http://c.doa.gog.th/hrc-ssk/> e-mail: sisakethort@yahoo.com

- สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรลำปาง

202 หมู่ 7 ต.พิชัย อ.เมือง จ.ลำปาง 52000 โทรศัพท์ 0-5431-6785

นักวิชาการผู้เชี่ยวชาญเรื่องกระเทียม

- **นรินทร์ พูลเพิ่ม** ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการผลิตพืชที่เหมาะสม
พื้นที่ภาคเหนือตอนล่าง สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ 2
- **รศ. ดร.จินันทนา จอมดวง** รองศาสตราจารย์ประจำงานอารักขาพืช
สถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรลำปาง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา

อนุเคราะห์ภาพถ่าย

- วิลาวัลย์ ไคร์ครวญ (หน้า 15: กระเทียมพันธุ์พื้นเมืองศรีสะเกษ)
- นรินทร์ พูลเพิ่ม (หน้า 15: กระเทียมพันธุ์พื้นเมืองเชียงใหม่, กระเทียมพันธุ์จีน)
- www.istockphoto.com (หน้า 19: กลีบกระเทียม, หน้า 35: กระเทียมดอง)
- จินันทนา จอมดวง (หน้า 22: โรคใบจุดสีม่วง, โรคหัวและรากเน่า)
- www.123rf.com (หน้า 8-9, หน้า 44-45) • กรมวิชาการเกษตร (หน้า 22: โรคแอนแทรคโนส)

ขอขอบคุณ

- สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ • กรมวิชาการเกษตร
- เมทนี สุคนธรักษ์ • ดร.โชคชัย เอกทัศนาวรรณ • ฤทัย จงสฤษดิ์ • ปรัชญา รัตมีธรรมวงศ์
- จิรวรรณ โรจนพรทิพย์ • นรินทร์ พูลเพิ่ม • อุดุลย์ เบญจวรรณกร
- คณาพร สัมฤทธิ์ล้วน • จิตพาชื่น มุสิกานนท์



สนุกสนานกับการเรียนรู้เรื่องราวของกระเทียม พืชเศรษฐกิจมากสรรพคุณทั้งกิน บำรุง และปรุงเป็นยา

- เรียนรู้เรื่องกระเทียม
- ตามไปดูถิ่นกำเนิดของกระเทียม
- กระเทียมหลากหลายสายพันธุ์
- ลงมือปลูกและขยายพันธุ์กระเทียม
- หอม อร่อยกับนานาเมนูกระเทียม
- คุณค่าทางโภชนาการของกระเทียม
- วิธีเลือกซื้อกระเทียมคุณภาพเยี่ยม

หนังสือในชุดนี้



ณ NANMEEBOOKS www.nanmeebooks.com

หมวดเสริมความรู้/งานอาชีพและเทคโนโลยี

ราคา 195 บาท

ISBN 978-616-04-1985-2



9 786160 419852