



DET NORSKE  
HAGESELSKAP

ฝึก เครื่องเทศ และ สมุนไพร

# ความหมาย Exotic (เอ็กโซติก)

พืชพันธุ์จากเมืองร้อน หรือ ไม่ใช่พืชพันธุ์  
เครื่องเทศ และสมุนไพร จากท้องถิ่น ซึ่งใช้ทำ อาหาร  
ทั่วไปในอาหารนอร์เวย์



# ตัวอย่าง

- มัันฝรั่ง: เป็นพืชเอ็กโซติก นำปลูกในนอร์เวย์ ครั้งแรกเมื่อ 250 ปีมาแล้ว เป็นส่วนหนึ่งของอาหารประจำวัน ปัจจุบันนี้ จำนวนคนกินมัันฝรั่งเป็นอาหารประจำวันลดลง
- กระเทียม และ ข้าวโพด: เป็นพืชพันธุ์เอ็กโซติก ถูกแนะนำ ในนอร์เวย์ เมื่อ 20-40 ปีแล้ว เป็นที่นิยมและยอมรับมาก
- ผักต้งโอ้ และ มิซึน่า มัสตาร์ด: เป็นพืชและอาหาร



# กระเจียบเขียว

*Abelmoschus esculentus*



- กุมบู่, บฮินดี, เลดีส์ ์ ฟิงเกอร์ส
- เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และประเทศในโซนร้อน และเขตอบอุ่น
- พืชมีเมล็ด สุกงอม, ฝักยาว 6 เหลี่ยม ยาว 5-12 ซม.
- พืชปีเดียว, ปลูกนอกบ้าน, ในเรือนกระจกร้อน ต้องการความ อุณหภูมิ และสถานที่ ปกป้องดูแลดี
- ระยะเพาะงอก ประมาณ 10-20 วัน ที่อุณหภูมิ 20c, ลำต้นสูงประมาณ 40 ซม. เพาะ 1-2 เม็ด ในกระถางกว้าง 9 ซม.
- ในบ้าน และย้ายปลูกกระถาง
- ฝักเก็บเมื่อโตเต็มที่, รสอ่อน, ใช้แบบถั่ว หรือถั่วแปบหวาน, เป็นผักประกอบ สตูว์ หรืออาหารเนื้อชนิดต่างๆ หรือกินสดๆ



# กระเทียม

*Allium sativum*



- วิตเลอค
- เอเซียกลาง ปลูกได้ทั่วไปในโลก
- หัวกระเทียมประกอบด้วยกระเทียมซี่เล็ก ๆ
- มีน้ำสีขาว, รสเข้มข้น มีกลิ่นแรงฉุน
- เพาะปลูกเมล็ดกระเทียม ประมาณ 4 สัปดาห์ ก่อนดินแข็งตัวใน ฤดูใบไม้ร่วง ความห่างระหว่างต้น 10-15 ซม., ความห่างระหว่างแถว 20-30 ซม.
- ใช้เป็นเครื่องเทศ เพิ่มรสในอาหารเนื้อสัตว์ และ พาสต้า, พิชซ่า, ซุป ทำน้ำจิ้มซอส เช่น กระเทียมเนย, กระเทียมมาโยเนส

# กุยช่าย

*Allium tuberosum*

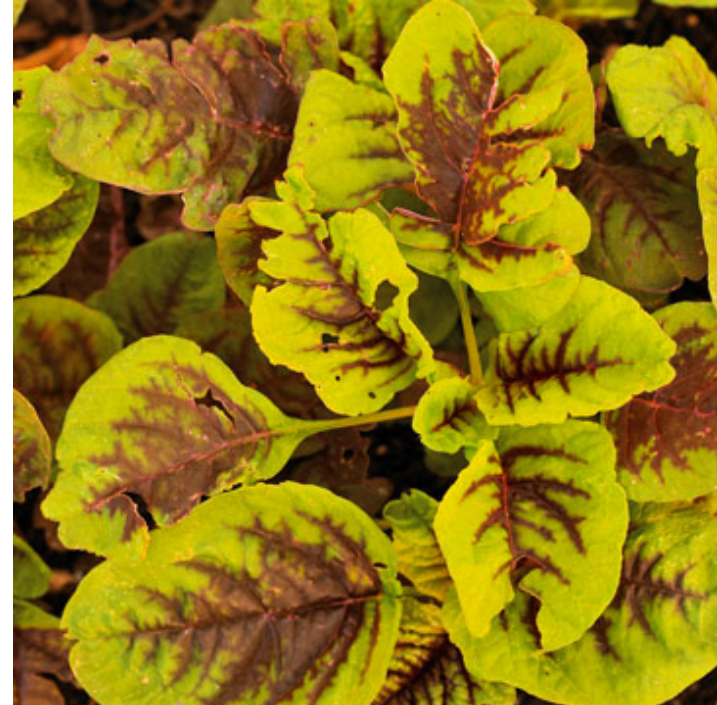
- ฉีนากेरสส์เลอค, ฉีนะซิสค กेरสส์เลอค
- โอเรียนทาล การ์ลิด, ไชนีส ชายส์
- ญี่ปุ่น, จีน, อินเดีย และ เนปาล
- พืชฤดูหนาว เกิดในฤดูร้อน และตายในฤดูหนาว และเกิดใหม่ เหมือน  
เช่นกุยช่ายท้องถิ่น
- เพาะปลูก 3-4 เม็ด ต่อ ซ.ม., ช่วงห่าง 20 ซ.ม. และความห่าง ต่อแถว  
30 ซ.ม.
- ลูกกลมมีหลายกลีบ, เมล็ดและดอกใช้กินได้ มีรสกระเทียม, ใช้แบบ  
เดียวกับกุยช่าย ต้นหอม หรือ  
ใช้ประกอบทำอาหารเนื้อสัตว์ และเนื้อปลา



# อามารานท์

*Amaranthus* spp.

- อามารานท์
- (ไชนีส สปีนิช) ผักขมจีน
- อเมริกาใต้
- ไม้ประดับ ปลายใบหลากสี และ
- ปลูกรอกบ้าน, ตันห่างกัน 50 ซม., ดินปุ๋ยดี, ชอบแสงแดด และความชุ่ม
- เติบโต ใช้ใบสดทำสลัด หรือทำให้สุก  
เหมือนใบสปีนิช



# ผักปัง (pag pang)

*Basella alba*

- มาลาบาร์สปีนาท, บาเซลลา
- อินเดีย สเปนิช ผักขมอินเดีย
- อินเดีย, จีน, ยุโรป ประมาณปี 1900
- พืชใบ, ใบจากกิ่งก้าน มีรสขมนิด ๆ
- เพาะปลูกจากเมล็ดพันธุ์ ในบ้าน อุณหภูมิ 16-18 องศา, ย้ายปลูกที่มีแสงแดด เมื่อดินอุ่น ปลูกในกระถาง อย่างน้อยต้องมี ความกว้าง 25 ซม.
- ใช้แทนผักขม, ใบสดในสลัด, ทำให้สุก หรือผัดน้ำมัน
- ใบสดใช้ปกแซนวิช





# ชาร์ด

*Beta vulgaris var. cicla*

- มางกูลด์, เซิลเบเต้, บลาเบเต้
- สวิต ชาร์ด, สเปนนิช บิท, แมงโกล
- ใช้มากในอาหารแถบเมดิเตอเรเนียน, และหลายแห่งทั่วโลก, ในอาหารอหารับ
- ปลูกนอกบ้าน, ความห่างระหว่างต้น: 20-30 ซม., ความห่างระหว่างแถว 40-50 ซม.
- ใบชาร์ดอ่อนทำสลัด ใบแก่ทำผัดน้ำมัน หรือต้มสุก



# มิชุนา มัสตาร์ด

*Brassica rapa* var. *Nipposinica*,  
*B.r.* var. *Japonica*



- มิชุนาคอล, มิชุนาสลัด, คีโอนา
- จีน ญี่ปุ่น
- ตกแตง, ใบชี้หยิก, สีเขียว และยาวเล็ก มีก้านใบสีขาว
- เพาะปลูกนอกบ้าน ในดินลึก 1-2 ซม. ความห่างระหว่างต้น: 20-30 ซม. และความห่างระหว่างแถว 30-50 ซม.
- ใบสดปนสลัด, ใบแก่ทำซุบ, สตูว์, พาสต้า และ อาหารกระเพาะ, ต้มสุก, มีรสขำ

# ผักกวางตุ้ง

*Brassica rapa ssp. chinensis*

- สติลค์คอล, พาคชอย, บอคชอย
- แพร่พันธุ์จากจีน ผ่านเกาหลี ญี่ปุ่น ปัจจุบันมีทั่วโลก
- เพาะปลูกรอกบ้าน ลึก 3 ซม., ความห่างระหว่างต้น: 15-50 ซม. ความห่างระหว่างแถว 20-30 ซม. เติบโตสูงประมาณ 30 ซม., เก็บกินได้ประมาณ 6 อาทิตย์หลังเพาะปลูก, เติบโตง่าย ชอบอากาศเย็น และใกล้จุดเยือกแข็ง
- รสสด, ใบกรอบ ใบสดผสมสลัด, ต้มสุก, ผัด หรือนึ่งกับเนย



# มัสตาร์ดเขียว

*Brassica juncea*



- อินดิสมค เซเนบ
- อินเดียน มัสตาร์ด, มัสตาร์ดจีน, มัสตาร์ดใบ
- เอเชียกลาง, หิมาลายา, คาเคเซีย, อินเดีย, จีนและเอเชีย ตะวันออกเฉียงใต้
- ผักใบ รสมัสตาร์ด, บางชนิดมีรสเผ็ดเหมือนพริก
- เพาะปลูกนอกบ้าน, ช่วงห่างระหว่างต้น 20-30 ซม., ช่วงห่าง ระหว่างแถว 30-50 ซม. ทนความหนาวและ
- เติบโตในอากาศ ที่ลบ 10C การปลูกเพาะในอากาศและดินเย็นจัด หรือก่อนฤดูเพาะ ทำให้ไม่เกิดหรือเสียหาย
- ใบสดทำสลัดผัก, ซุป, อาหารเนื้อสัตว์ และสัตว์

# พริก

*Capsicum* spp.



- ภาษานอร์เวย์ : ซิลลี
- ชื่อทั่วไป: ซิลลี, ฮอทเพปเปอร์
- ดั้งเดิมจากอเมริกาใต้ ถูกนำปลูกในเอเชีย, แอฟริกา และบางส่วนในยุโรป
- มีสีเขียว แดง เหลือง ส้ม และสีเข้มหรือบางตามความเผ็ด
- เพาะเมล็ดในบ้าน เดือนมกราคม-มีนาคม ในดินดีและร่วน ไม่อมน้ำ มีแดดดี อากาศอุ่น หรือเพาะในเรือนกระจก ปลูกในกระถางได้ ในระเบียงนอกบ้าน หากนำปลูกลงนอกบ้าน ควรคลุมด้วยผ้าพลาสติกในช่วงฤดูใบไม้ผลิ และใบไม้ร่วง
- ช่องว่างระหว่างต้น 40 ซม. ความสูงประมาณ 60-120 ซม.
- ใช้เป็นเครื่องเทศประกอบอาหาร, กินสด หรือแห้ง, รมควัน

# ตั้งโอ้ พืชสกุลเบญจมาศ

*Chrysanthemum coronarium*

- ชุนกิกู, ตองฮู, สปีเซลิ ครีसानเทมูม
- ชื่ออื่นๆ, การ์ลันด์ คีซานธึมม,  
ชอบชุย กรีน, คราวน์เดซี, แจแปนิส-กรีน
- พืชปีเดียว, เมดิเตอร์ราเนียน, จีน, ญี่ปุ่น และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
- พืชดอกเดียว, สีเหลือง, พืชใบ, รสออโรมา
- เพาะปลูกรอกบ้าน ในฤดูร้อน, ความห่างระหว่างต้น: 5-15 ซม. ความห่างระหว่างแถว 30 ซม.
- กินใบอ่อนสด ทำกึ่งสุก ทำซุบ, สตูว์ หรือทำซ้อพชุย



# ผักชี

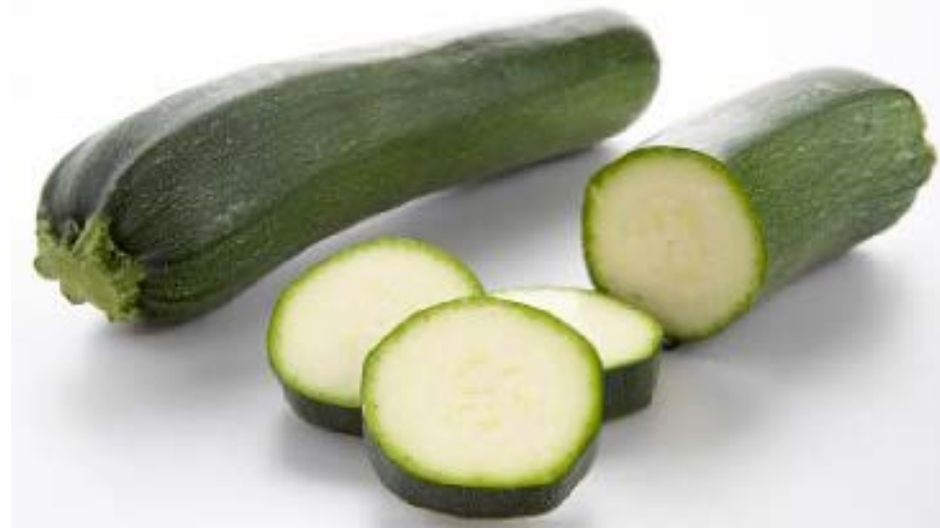
*Coriandrum sativum*

- โคะเรียนเดอร์/ผักชี
- ผักชีใบ
- ปลูกในอินเดีย, จีน และ อียิปต์ นานกว่า 3000 ปี พบว่ามีในกลุ่มประเทศคาริบเบียน
- ใบสด, เมล็ดแห้ง นำใช้ได้หลากหลาย
- ผักชีปลูกง่าย เริ่มเพาะปลูกได้จากเดือนพฤษภาคม
- บดเมล็ดละเอียด นำปรุงกับอาหารกินกับข้าว, น้ำจิ้ม ซอสปรุง, สตูว์, สลัดผัก, ไข่, ปลา, ผักหลากชนิด, ชูบ, ซาลซ่า, กัวคามอลและ แครคเกอร์
- ใบผักชีใส่สลัด และ อาหารทำด้วยเนื้อสัตว์ปีก



# ซูกินี

*Cucurbita pepo*



- สะควอช, ซัมเมอร์สะควอช
- ซัมเมอร์ สะควอช, คอเกตต์
- เพาะในบ้าน เดือนเมษายน-พฤษภาคม ที่อุณหภูมิ 25 องศา เมื่อพันธุ์เริ่มดอกให้ลดความร้อนลง, นำปลูกลงบ้าน หลังจากสิ้นสุดการเหยือกแข็งในฤดูใบไม้ผลิ ปกคลุมด้วยผ้าปก, ความห่างระหว่างต้นและแถว: ประมาณ 1-2 เมตร
- เก็บลูกอ่อน, คล้ายคูกัมเบอร์, นอร์เวย์ Agurk(อา-กรูค)





# ตะไคร้

*Cymbopogon citratus*



- ซี ตรุน เกรสส์
- ออยล์ เกรสส์
- ลำต้นลีบ รวมกันเป็นกอ สูงประมาณ 90 ซม.  
มีสีฟ้า-เขียว, ใบยาวเรียว ปลายใบมีขนหนาม
- โตเร็ว, ชอบดินดีและดินชุ่มชื้น, ควรปลูกในเรือน  
กระจก, อุณหภูมิไม่ต่ำกว่า 13 องศา, การปลูกงอก  
ด้วยปักต้น หรือปักราก
- ใช้มากในการประกอบอาหารไทย, รสเปรี้ยวบาง คล้ายรส มะนาว และ  
ขิง
- ชุบ และแกงชนิดต่างๆ, สลัด, สตูว์, ด้วยเนื้อปลา, หอย  
กุ้ง, ผัด, ใช้สดๆได้

# ผักบุ้ง

*Ipomoea aquatica*

- วันนั้นสปีนาต
- ริเวอร์ สปีนิช, สแวมพ์ แคบแบนจ, แคงคอง, วอเตอร์ คอนวอลลูลูส, วอเตอร์ มอร์นิง กรอรี, ไชนิส สปีนิช
- พืชในโซนร้อน และอบอุ่นในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้
- เพาะจากเมล็ด ในบ้าน, ความห่างระหว่างต้น: 15-25 ซม. และ ความห่างระหว่างแถว 15-30 ซม.
- กินสด ๆ ดิบ, ผัด หรือทำให้สุก ผสมในสลัด, ซุปชนิดต่างๆ และสตูว์, อาหารเนื้อ และปลา



# มินต์, สะระแหน่

*Mentha var.*

- มินต์
- ไม้พุ่ม สูง 30-100 ซม.
- ปลุกด้วยน้ำกึ่งปักชำ หากปลุกจากเมล็ดพันธุ์จะไม่ได้ผลดี
- ใช้ใบเป็นเครื่องเทศในการประกอบอาหาร หรือตกแต่งอาหาร
- ใช้ปรุงแต่งอาหารเนื้อ เช่น เนื้อแกะ, เนื้อปลา และอาหารผัก เป็นส่วน ผสมสมุนไพรเนย
- ทำน้ำชา และผสมในเครื่องดื่ม



# ชีโธ

*Perilla frutescens var. crispa*

- เพอร์ริลล่า
- บีฟสะเต็ค แพลันด์
- เกิดในเอเชียตะวันออกเฉียง, ญี่ปุ่น, อเมริกาเหนือ
- เพาะเมล็ดพันธุ์ในบ้าน, ในดินชั้นประมาณ 1 ซม. ที่อุณหภูมิ 20C เมื่อดินอุ่น นำปลูกลงนอกบ้าน ด้วยความห่างระหว่างต้น 20-30 ซม. และความห่างระหว่างแถว 30-60 ซม. ปกปิดด้วยพลาสติกบาง เพื่ออุ่นขึ้น
- กินใบสด หรือทำให้สุก ใช้ปรุงประกอบซูชิ, ซุบ, ข้าว และอื่นๆ



# บอร์ลอตตี

*Phaseolus vulgaris*

- บอร์ลอตตีเป็นเนร์ ทรานเนแบร์เป็นเนร์
- ถั่วโรมัน, ถั่วแครนเบอร์รี่
- ถั่วเม็ดใหญ่ขนาดกลาง เป็นที่นิยมในอาหารอิตาลี มีขายใน ชนิด ถั่วสดและแห้ง เม็ดถั่วสีแดง
- ปลูกนอกบ้านด้วยดินอุ่น ลึก 4 ซม. ทิ้งช่องห่างระหว่างต้น 20 ซม. ด้วยดินปุ๋ย ซึ่งเป็นแถวคล้าย ถั่วแปบหวาน
- ผสมกับสลัดผัก หรือกินเฉพาะถั่ว
- ทำให้สุกด้วยการนึ่ง ผสมเนย ใส่สตูว์ หรือเสิร์ฟกับอาหารเนื้อ สัตว์ หรือปลา



# มะเขือยาว

*Solanum melongena*

- เอาเบอร์กิน, เอ็กฟรุคท์, เอาเบอร์กิน
- เกิดในเอเชีย และในเขตเมดิเตอร์เรเนียน และทั่วโลก
- เพาะเมล็ดในบ้าน อุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส มีต้นสูง 25 ซม. จัดความห่างระหว่างต้น เพื่อเติบโต จากนั้น นำปลูกลงในเรือนกระจก หรือกระถางบนชานเรือน นอกบ้าน หรือที่อบอุ่น หลังพ้นจุดเยือกแข็งของฤดูใบไม้ผลิ
- มีสารโซลานิน เป็นสารพิษ เมื่อยังดิบ
- มีสีแดง สีม่วง และ สีเหลือง
- ทำให้สุกด้วยการต้ม ทอด ปิ้ง หรือปนเนื้อสัตว์ ข้าว ฯลฯ



# ข้าวโพด

*Zea mays var. Saccharata*



- ไมส์, ซุคเคอร์ไมส์
- ข้าวโพดหวาน
- พันธุ์หญ้า พืชปีเดียว
- ดั้งเดิม: จากที่สูงประเทศเปรู, เอกวาดอร์ และโบลิเวีย, บางส่วนในเม็กซิโก และ อเมริกากลาง
- เพาะต้นกระถางในบ้าน เดือนมีนาคม-เมษายน ปลูกนอกบ้าน ในที่มีแสงแดด หลังพ้นจุดเยือกแข็งแล้ว ความห่างระหว่างต้น: 40 ซม., ความห่างระหว่างแถว 80 ซม. เก็บฝักข้าวโพด ในเดือนสิงหาคม-กันยายน
- ข้าวโพดหวาน กินได้ทั้งต้มสุก หรือ ปิ้ง