



บักวีต

พืชหลังนาร่วมระบบข้าว

บักวีตเป็นพืชอาหารชนิดหนึ่งที่มีมูลค่าสูง มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เมล็ดประกอบด้วยแร่ธาตุ เช่น แมงกานีส แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สารต้านอนุมูลอิสระ และฟลาโวนอยด์ แป้งบักวีตยังปราศจากกลูเตน

1. พื้นที่และช่วงเวลาปลูกที่เหมาะสม

บักวีตสามารถปลูกและติดเมล็ดได้ดีในพื้นที่สูงที่มีอากาศหนาวเย็น มีช่วงเวลาที่เหมาะสมสำหรับการปลูกเริ่มตั้งแต่ช่วงปลายเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคม ซึ่งบักวีตจะเริ่มออกดอกตั้งแต่อายุ 1 เดือน และเริ่มติดเมล็ดในช่วงเดือนกุมภาพันธ์และเก็บเกี่ยวได้ในช่วงเดือนมีนาคม

2. การเตรียมพื้นที่ปลูก

- **พื้นที่ดินนาระบายน้ำดี** ตัดต่อซังหลังเกี่ยวข้าวสามารถปลูกบักวีตได้โดยไม่ต้องมีการไถพรวนดิน โดยต่อซังที่ตัดนำมาคลุมดินหลังจากปลูกเพื่อรักษาความชื้นของดินและควบคุมวัชพืช
- **พื้นที่นาดินเหนียว** เตรียมพื้นที่โดยการไถดินแล้วยกร่องเป็นแปลงขนาดเล็ก

3. วิธีการปลูก

- **การหว่าน** เป็นวิธีที่ทำได้ง่ายและประหยัดแรงงาน ใช้เมล็ดในอัตรา 20 กิโลกรัมต่อไร่
- **การกระทุ้งหยอดเป็นหลุม** หยอดเมล็ด 4-5 เมล็ดต่อหลุม หรืออัตรา 5 กิโลกรัมต่อไร่
- **การโรยเป็นแถว** ระยะระหว่างแถว 30 เซนติเมตร
- **การใช้เครื่องหยอดเป็นหลุม** ใช้อัตราเมล็ด 15-20 กิโลกรัมต่อไร่



4. การดูแลรักษา

- **การให้น้ำ** หลังจากปลูกควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอแต่ไม่ควรให้น้ำขังในแปลง และไม่ควรรดน้ำในระยะออกดอกเพื่อส่งเสริมให้มีการติดเมล็ดเพิ่มขึ้น
- **การใส่ปุ๋ย** ควรใช้ปุ๋ยตามค่าวิเคราะห์ดิน หรือใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 อัตรา 10-15 กิโลกรัมต่อไร่ 30 และ 60 หลังปลูก

5. การเก็บเกี่ยว

สามารถเก็บเกี่ยวบักวีตเมื่อเมล็ดเปลี่ยนเป็นสีดำ 75 เปอร์เซ็นต์ โดยใช้เคียวเกี่ยวและวางรายไว้บนแปลงเพื่อลดความชื้น แล้วจึงนำมานวดเพื่อแยกเมล็ดออกจากต้น

ประโยชน์

บักวีตสามารถนำส่วนต่างๆ มาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน โดย **เมล็ดทั้งเปลือก** นำมาคั่วทำเป็นชา เครื่องดื่มปลอดคาเฟอีนและเพาะเป็นต้นอ่อน (microgreen) เพื่อบริโภคเป็นผักสด **เมล็ดแกะเปลือก** นำมาหุงเพื่อบริโภคได้โดยตรง และยังนำไปประกอบอาหารหลากหลายเมนู เช่น ซุป ข้าวต้ม นำเมล็ดไปคั่วเพื่อเป็นส่วนประกอบของขนม เช่น คุกกี้ เค้ก ขนมปัง นอกจากนี้เมื่อนำเมล็ดแกะเปลือกแล้วมาคั่วเป็นแป้งสามารถนำไปแปรรูปเป็นเส้นโซบะ แผ่นแป้ง และขนมต่าง ๆ ได้หลากหลายเช่นเดียวกับธัญพืชทั่วไป **ลำต้น** ใช้เลี้ยงสัตว์เลี้ยง และนำไปทำปุ๋ยหมักเพื่อช่วยปรับปรุงบำรุงดิน **เปลือก** เมล็ดบักวีต นำมาทำเป็นไส้หมอนได้

