

อังกาบดอย. (2567, เมษายน), พิทูเนีย ไม้กระถางแขวนดอกสีสด : บ้านและสวน : 112-113

พิทูเนีย เป็นหนึ่งในไม้กระถางแขวนที่ได้รับความนิยมปลูกเลี้ยงกันอย่างไม่เสื่อมคลาย ด้วยเหตุที่มีดอกขนาดใหญ่ สีสันสดใส ปลูกเลี้ยงง่าย ทรนร้อนได้ดี ยิ่งเมื่อออกดอกแสนสวยทรนพร้อมกันทั้งต้นให้ชื่นชม ก็ยิ่งทำให้คนชอบไม้ดอกสีสด

พิทูเนียชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Panax hybrids* เป็นไม้ดอกอายุสั้น ขึ้นเป็นพุ่มสูง 30-45 เซนติเมตร หรือทอดเลื้อย ทุกส่วนของต้นมีขนนุ่มปกคลุม ใบสีเขียวสด ดอกออกที่ซอกใบ เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-4 เซนติเมตร มีทั้งดอกชั้นเดียวและ ดอกซ้อน กลีบดอกบาง ดอกรูปแตร ปลายแผ่บาน ขอบกลีบเรียบหรือเป็นคลื่น มีสีขาว ชมพู เหลือง ส้ม ม่วง น้ำเงิน แดง และสองสีในดอกเดียวกัน มีหลายพันธุ์ ออกดอกตลอดปี นาน 3-6 เดือน (ขึ้นอยู่กับการดูแล)

ปัจจุบันพิทูเนียที่ปลูกประดับเป็นลูกผสมของ *P. axions* ที่ให้ดอกสีขาวขนาดใหญ่ กับ *P. integralia* ซึ่งให้ดอก เล็กสีแดงหรือม่วง ตัวอย่างพิทูเนียกลุ่มต่างๆ ที่จำหน่ายทั่วไป

พิทูเนียเวฟ Petunla Wave Series กลุ่ม พิทูเนียเลื้อย เป็นพันธุ์ดั้งเดิมที่ปลูกเป็นไม้ประดับมานาน ดอกใหญ่ 7-8 เซนติเมตร มีหลายสี ทั้งสีแดง ม่วง และชมพู ให้ดอกดกตลอดปี แข็งแรง ทรนร้อน

พิทูเนียไรเดอร์ Petunia Easy Rider Series กลุ่มพิทูเนียที่มีทรงพุ่มกะทัดรัด ดอก ใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลาง 8-9 เซนติเมตร แข็งแรง ทรนร้อนได้ดี และต้นทอดเลื้อยเร็ว

พิทูเนียมิราจ Petunia Mirage Series กลุ่มพิทูเนียที่มีทรงพุ่มกะทัดรัด ดอกขนาดกลาง เส้นผ่านศูนย์กลาง 6-7 เซนติเมตร มีหลายสี ทั้งสีเดียว ดอกลายเส้น กึ่งกลางดอกสีขาวหรือสีครีม และดอกเป็นแฉกรูปดาวสีขาว แข็งแรง

พิทูเนียเวฟ Petunla Easy Wave Series กลุ่มพิทูเนีย ดอกใหญ่ที่มีทรงพุ่มกะทัดรัด ออกขนาดใหญ่ เส้นผ่านศูนย์กลาง 8-9 เซนติเมตร แข็งแรง ทรนร้อนได้ดี และต้นทอดเลื้อยเร็ว

พิทูเนียโอเปร่าซูพรีม Petunia Opera Supreme Series กลุ่มพิทูเนียเลื้อย ขนาดกลาง เส้นผ่านศูนย์กลาง 6-7 เซนติเมตร ช่วงฤดูร้อนจะให้ดอกดก

พิทูเนียลูกผสมใหม่ เป็นกลุ่มที่มีทรงพุ่ม กะทัดรัด ดอกขนาดกลาง เส้นผ่านศูนย์กลาง 6-7 เซนติเมตร ให้ดอก สองสี มีแถบสีขาว หรือสีเหลืองพาดกึ่งกลางกลีบ ให้ดอกดกในช่วงฤดูร้อน

พิทูเนียชอบแสงแดดเกือบตลอดวัน ช่วงฤดูฝนมักพบปัญหาต้นเน่า กลีบดอกหักพับ ควรเตรียมดินปลูกที่ระบาย น้ำได้ดี และย้ายมา วางในตำแหน่งที่ได้รับน้ำฝนน้อยลง จะช่วยให้ ทรงพุ่มกะทัดรัดและออกดอกตลอดปี

บ้านและสวน



อินทรีรา สาลี. (2567, พฤษภาคม), เป็นวีแกนก็กินชีสได้ : Gourmet & Cuisine : 74-75

ชีสเป็นอาหารที่แปรรูปมาจากน้ำนมของสัตว์ และนำมาใช้ทำอาหารหลากหลายเมนูตั้งแต่ของหวานไปจนถึงของหวาน เป็นที่ชื่นชอบของผู้คนจนเกิดเป็นคำว่า Cheese Lover แต่ก็ต้องยอมรับว่าชีสไม่ได้ตอบโจทย์คนทุกกลุ่ม โดยเฉพาะคนกินวีแกน ดังนั้นจึงเกิดผลิตภัณฑ์ Vegan Cheese ขึ้นมา วีแกนชีสมักทำมาจากถั่ว หรือส่วนผสมที่เป็นแพลนต์เบส สามารถทดแทนชีสธรรมชาติได้ทั้งในเรื่องเนื้อสัมผัสและรสชาติ แถมยังมีให้เลือกหลากหลายไม่แพ้ชีสธรรมชาติ ทำให้คนกินวีแกนไม่ต้องบอกลาการกินชีสตลอดไป

ชีสวีแกนส่วนใหญ่มักหามาจากส่วนประกอบหลัก ๆ 5 ประเภท

1. ถั่วเหลืองและเต้าหู้
2. ถั่วเปลือกแข็งและเมล็ดพันธุ์ เช่น อัลมอนต์ แมคคาเดเมีย พิสตาชิโอ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดฟักทอง ฯลฯ
3. แป้ง เช่น แป้งข้าวโพด แป้งมัน แป้งสาธิตเนกประสงค์
4. กะทิหรือน้ำมันมะพร้าว
5. สารปรุงแต่งต่างๆ เช่น นิเวทริชันแนล ยีสต์ (Nutritional Yeast) ผงมีสตาร์ด สมุนไพรแห้ง แอปเปิ้ลไซเดอร์

รูปแบบของชีสวีแกนเหมือนชีสธรรมชาติทั่วไป มีทั้งก้อน ชูดฝอย การนำไปใช้อาจต่างกัน ชีสวีแกนชนิดแผ่นมักนำไปทำอาหารหรือชีสบอล ส่วนชีสชนิดชูดฝอยมักจะใส่บนหน้าพิซซ่า ถ้าเป็นซอพต์ครีมชีสก็นำไปทำขนมปัง ทำชีสดีปผักโขม อาร์ติโชก ก็ใช้ชีสวีแกนแบบครีมชีสได้ จะเห็นว่าไม่ได้แตกต่างกับการใช้ชีสธรรมชาติเลย

บางคนอาจคิดว่า ชีสวีแกนเป็นอาหารค่อนข้างเฉพาะกลุ่ม แต่จริงๆ แล้วทุกวันนี้ มีชีสวีแกนหลายแบรนด์ ส่วนของไทยเองก็มีเหมือนกัน หรือถ้าหาซื้อง่ายหน่อย จะเป็นชีสวีแกนชนิดแผ่นของ Imperial แบรินด์ที่คนไทยคุ้นเคย

ชีสวีแกนช่วยรักษ์โลกได้จริงหรือ? ไม่ว่าจะเป็นอาหารชนิดใดก็ตาม กระบวนการผลิตก็เป็นส่วนหนึ่งของการปล่อยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นสู่บรรยากาศ การผลิตชีสก็เช่นกัน

นอกจากเรื่องสิ่งแวดล้อมแล้ว จริยธรรมต่อการเลี้ยงสัตว์ก็เป็นเรื่องที่คนกินวีแกนคำนึงถึงมาก เพราะการจะนำน้ำนมจากแม่วัวมาทำชีสได้นั้นจะต้องแยกแม่วัวกับลูกวัวออกจากกัน ไม่เช่นนั้นจะรีดนมยากจนทำให้แม่วัวบางตัวเกิดความเครียดสะสม ซึ่งชาววีแกนถือเป็นการทำร้ายสัตว์

แต่ก็ยังไม่มีการยืนยันได้แน่ชัดว่าการกินชีสวีแกนดีต่อโลกมากกว่า เพราะผู้ผลิตบางรายก็ใช้ส่วนผสมที่ผ่านกระบวนการซึ่งรบกวนธรรมชาติ ท้ายที่สุดไม่ว่าจะกินชีสธรรมชาติหรือชีสวีแกนก็คงต้องพิจารณากันให้ดี ๆ ว่าทางบริษัทผู้ผลิตได้รับการรับรองอย่างถูกต้องหรือไม่ เพื่อให้มั่นใจว่าเป็นความอร่อยที่ไม่กระทบต่อสิ่งแวดล้อมมากเกินไป

