

การปลูก ผักสวนครัว

หมายถึง ส่วนต่างๆ ของพืชที่ใช้เป็นอาหาร เช่น ลำต้น ใบ ดอก ผล และหัว สามารถปลูกไว้ในบริเวณบ้านเพื่อใช้บริโภคในครอบครัว ถ้าเหลือก็สามารถนำไปจำหน่ายเพื่อเป็นรายได้เสริมให้กับครอบครัว



ประโยชน์การปลูกผักสวนครัว

1. ปลูกเป็นแนวรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลูกทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถิน ตำลึง ผักหวาน ผักปัง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ
2. ใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวนผัก สวนครัว ผักสวนครัวที่ปลูกในกระถางแบบห้อย หรือแขวนเพื่อตกแต่งบริเวณรอบๆ บ้าน
3. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างให้เกิดประโยชน์
4. ลดค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารประจำวัน
5. ครอบครัวได้รับประทานผักที่ปลอดสารพิษ
6. ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ข้อควรพิจารณาในการปลูกผักสวนครัว

1. ควรเลือกพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด อยู่ใกล้แหล่งน้ำไม่ไกลจากที่พักอาศัย
2. เลือกปลูกผักให้มากที่สุดเพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารที่หลากหลาย
3. เลือกปลูกผักให้เหมาะกับสภาพแสง ได้แก่
 - พืชต้องการแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรปลูกถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง ฟริกต่างๆ ยกเว้นฟริกขี้นุสสวน
 - พืชไม่ต้องการแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรปลูกชะพลู สะระแหน่ ตะไคร้ โหระพา ขิง ข่า และกะเพรา
4. ความพร้อมของผู้ปลูก
 - ผู้ปลูกต้องมีความรู้วิธีการปลูกผักโดยมีวัสดุประสงค์อะไร
 - ผู้ปลูกต้องมีความรู้วิธีการปลูกผักตลอดจนการดูแลรักษา



5. ชนิดของผักที่จะปลูก

- **ผักอายุสั้น (น้อยกว่า 2 เดือน)** ได้แก่ ผักชี ผักกาดหอม ผักกาดเขียว กวางตุ้ง คะน้า ผักบุ้ง ผักกาดหัว ผักกาดขาว แตงกวา ข้าวโพดฝักอ่อน ปวยเล้ง ผักโขม
- **ผักอายุปานกลาง (2-4 เดือน)** ได้แก่ กะหล่ำปลี บรอกโคลี กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว ถั่วแขก หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ฟริก แตงโม มะระ บวบ ฟักทอง
- **ผักอายุยืนนาน (6-12 เดือน)** ได้แก่ ถั่วลันเตา ผักกาดขาวปลี น้ำเต้า กระเทียมหอม มันฝรั่ง กระเจี๊ยบ มันเทศ ข้าวโพดหวาน ถั่วแระญี่ปุ่น มันแกว คื่นช่าย
- **ผักยืนต้น (มากกว่า 1 ปี)** ได้กัญช่าย ผักหวาน มะเขือ ชะอม สะตอ ชะพลู โหระพา กะเพรา ถั่วพุด ตะไคร้ แมงลัก กระชาย ขิง หน่อไม้ฝรั่ง ข่า ขมิ้น



การปลูกผักในแปลงหรือพื้นที่ว่าง

มีขั้นตอนทำต่อไปนี้

1. **การพรวนดิน** ใช้จอบขุดดินลึกประมาณ 6 นิ้ว ตากดินทิ้งไว้ประมาณ 7-15 วัน การพรวนดินทำให้ดินมีโครงสร้างดีขึ้นสามารถกำจัดวัชพืชในดิน กำจัดไข่แมลงหรือโรคพืชที่อยู่ในดิน
2. **การยกแปลง** ใช้จอบพรวนยกแปลงสูงประมาณ 30 ซม. กว้าง 1-2 เมตร ส่วนความยาวควรเป็นตามลักษณะของพื้นที่หรืออาจแบ่งเป็นแปลงย่อยๆ ทิศเหนือ - ใต้ ทั้งนี้เพื่อให้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง
3. **การปรับปรุงเนื้อดิน** เนื้อดินที่ปลูกผักควรเป็นดินร่วนแต่สภาพดินเดิมนั้นอาจจะเป็นดินทรายหรือดินเหนียว จำเป็นต้องปรับปรุงให้เนื้อดินดีขึ้นโดยการใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก อัตราประมาณ 2-3 กิโลกรัม ต่อเนื้อที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. **การกำหนดหลุมปลูก** จะกำหนดภายหลังจาก

เลือกชนิดผักต่างๆ แล้ว เพราะว่าแต่ละชนิดจะใช้ระยะปลูกที่ต่างกัน เช่น ฟริก ควรใช้ระยะ 75 x 100 เซนติเมตร ผักบุ้งจะเป็น 5 x 5 เซนติเมตร เป็นต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา

การดูแลรักษาด้วยความเอาใจใส่ จะช่วยให้ผักเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์จนถึงระยะเก็บเกี่ยวการดูแลรักษาดังกล่าวได้แก่

1. **การให้น้ำ** การปลูกผักจำเป็นต้องให้น้ำเพียงพอ การให้น้ำผักควรรดน้ำในช่วงเช้า-เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัดและรดน้ำแต่พอชุ่มอย่าให้โชก

2. **การให้ปุ๋ย มี 2 ระยะ**

2.1 **ใส่รองพื้น** คือการใส่เมื่อเวลาเตรียมดินหรือรอกันหลุมก่อนปลูก ปุ๋ยที่ใส่ควรจะเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คลุกในดินให้ทั่วก่อนปลูกเพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่งซุย นอกจากนั้นยังช่วยอุ้มน้ำและรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช

2.2 **การใส่ปุ๋ยบำรุง** ควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ โดยแบ่งใส่ 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนต้นกล้าตั้งตัวได้ และใส่ครั้งที่ 2 หลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบางๆ ระหว่างแถว รดน้ำอย่าให้อยู่ชิดต้น เพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วให้พรวนดินและรดน้ำทันที ปุ๋ยที่ใช้กับพืชผัก ได้แก่ ยูเรียหรือแอมโมเนียซัลเฟต สำหรับบำรุงต้นและใบ และปุ๋ยสูตร 15-15-15 และ 12-24-12 สำหรับเร่งการออกดอกและผล

3. **การป้องกันกำจัดศัตรูพืช** ควรบำรุงรักษาดินพืชให้แข็งแรงโดยการกำจัดวัชพืชให้น้อยอย่างเพียงพอและให้ปุ๋ยตามจำนวนที่กำหนดเพื่อให้ผักเจริญเติบโต แข็งแรงทนต่อโรค และแมลง หากมีโรคและมีแมลงระบาดมากควรใช้สารธรรมชาติ หรือใช้วิธีกลต่างๆ ในการป้องกันกำจัด เช่น หนอนต่างๆ ใช้มีดจอบออก ใช้ฟริกไทยปนผสมน้ำฉีดพ่นใช้น้ำคั้นจากใบหรือเมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพวกเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจักจั่น ให้ใช้น้ำยาล้างจาน 15 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นได้ใบเวลาเย็น ถ้าเป็นพวกมดหอย และหากให้ใช้ปูนขาวโรยบางๆ ลงบริเวณพื้นดิน



การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผักควรเก็บเวลาเช้าจะทำให้ได้ผักสด รสดีหากยังไม่ได้ทานให้ล้างสะอาดและนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผล ควรเก็บในขณะที่ผลไม้ไม่แก่จัด จะได้ผลดี และจะทำให้ผลตก หากปล่อยให้ผลแก่คาต้นต่อไปจะออกน้อยลงสำหรับในผักใบหลายชนิด เช่น หอมแบ่ง ผักบุ้งจีน คะน้า กะหล่ำปลี ควรเก็บผักที่สดอ่อนหรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ไม่ถอนออกทั้งต้น รากหรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ได้ผลได้หลายครั้ง ทั้งนี้จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่ การปลูกพืชหมุนเวียนสลับชนิดหรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกันและปลูกผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้นบ้างยาวบ้างบางครั้งกันในแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3-5 ต้น หรือประมาณว่าพอรับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยวก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี

การปลูกผักในภาชนะต่างๆ

การปลูกผักในภาชนะ หมายถึง การปลูกผักในภาชนะต่างๆ เหมาะสำหรับครอบครัวที่มีบริเวณบ้านจำกัด หรือบ้านที่นิยมปลูกผักในแบบกึ่งไม้ประดับ ข้อดีของการปลูกผักในภาชนะ คือ

- ประหยัดพื้นที่ในการปลูก
- สามารถ เคลื่อนย้าย จัดวาง ปรับเปลี่ยนตำแหน่งภาชนะได้
- สะดวกต่อการดูแลรักษา และเก็บเกี่ยวผลผลิต
- สามารถนำผักที่ปลูกในภาชนะไปวางตกแต่งในสวนหย่อม หรือจัดเป็นสวนประดับ



ควรพิจารณาถึงการหยั่งรากของพืชผักชนิดต่างๆ และภาชนะ หากเป็นภาชนะชนิดห้อยแขวนควรมีความลึกไม่เกิน 10 เซนติเมตร คือ ผักบุ้งจีน คะน้า ผักกาดขาวตั้ง ผักกาดหอม ผักกาดขาวชนิดไม่ห่อ ตั้งโอ๋ ปวยเล้ง ต้นหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักโขมจีน กระเทียมใบ กุยช่าย กระเทียมหัว ผักชีฝรั่ง บัวบก สะระแหน่ แมงลัก



ขั้นตอนการปลูกผักในภาชนะต่างๆ

1. **การเตรียมอุปกรณ์** ใช้วัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน เช่น กระถาง ยางรถยนต์ ถังน้ำ ฯลฯ หากภาชนะมีสารปนเปื้อนพวกน้ำมัน หรือพวกสารเคมีต่างๆ ให้ทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง ภาชนะที่มีความลึกไม่มากเหมาะกับผักที่มีระบบรากตื้น ภาชนะที่มีความลึกเหมาะกับผักที่มีระบบรากลึก สำหรับภาชนะแขวน เช่น กระถาง หรือเปลือกไม้ ควรเจาะรูเพื่อระบายน้ำ และควรรองก้นภาชนะด้วยวัสดุที่อุ้มน้ำได้ดี เช่น ทรายปาล์มเก่า หรือ กาบมะพร้าว เป็นต้น
2. **การเลือกผักที่จะปลูก** ควรเลือกปลูกผัก ที่มีการบริโภคเป็นประจำในครอบครัว เป็นผักที่ได้รับความสนใจ และมีการใช้ประโยชน์ได้มาก
3. **การเตรียมดิน** ใช้ดินร่วน 1 ส่วน ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 1 ส่วน ขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน มะพร้าวสับ 1 ส่วน แล้วนำมาผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วไปใส่ในภาชนะ
4. **การปลูกผักลงในภาชนะ** ปลูกแบบหว่านเมล็ดพันธุ์ หรือหยอดลงภาชนะ หรือ เพาะต้นกล้าแล้วนำไปปลูกในภาชนะ หรือผักบางชนิดสามารถใช้วิธีปักชำลงภาชนะได้เลย
5. **การดูแลรักษาผักในภาชนะ** รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ กำจัดวัชพืช พรวนดินและใส่ปุ๋ย 2 สัปดาห์ต่อครั้ง ควรเปลี่ยนดิน เมื่อมีการปลูกผักครั้งต่อไป หรือปลูกผักชนิดใหม่ในภาชนะเดิมหรือผักมีการเจริญเติบโตไม่ดีและควรนำภาชนะไปวางในที่ที่มีแสงเพียงพอ
6. **การเก็บเกี่ยว** หากเป็นผักที่บริโภคในส่วนของใบ ให้เก็บใบล่างก่อน เหลือยอดบนไว้ให้เจริญต่อไป เช่น ผักกาด คะน้า ปุเล่ ถ้าเป็นผักที่ใช้ส่วนยอดอ่อน ควรเลือกเก็บเฉพาะยอดเท่านั้น จะทำให้ผักมีการแตกยอดอ่อนเจริญเติบโตต่อไปได้ เช่น สะระแหน่ กะเพรา โหระพา ฯลฯ

พืชผักสวนครัว แบ่งได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. **ใช้ผลเป็นอาหาร** เช่น แตงกวา มะเขือเทศ พริกหวาน
2. **ใช้ใบและลำต้นเป็นอาหาร** เช่น ผักกาดขาว ตำลึง ผักคะน้า สะระแหน่
3. **ใช้ดอกเป็นอาหาร** เช่น กะปล่ำดอก ดอกแค บร็อคโคลี่
4. **ใช้หัวหรือรากที่อยู่ใต้ดินเป็นอาหาร** เช่น หอมหัวใหญ่ แครอท กระเทียม ขิง

ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากสำนักงาน กปร.

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ตำบลกะลุวอเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส ๙๖๐๐๐
โทรศัพท์ : ๐-๙๖๓๖๓-๑๐๓๓, ๐-๙๖๓๖๓-๑๐๓๔ | โทรสาร : ๐-๙๖๓๖๓-๑๐๓๔
E-mail : cpt_1@idd.go.th | Website : www.pikunthong.com

การปลูก ผักสวนครัว

