



คู่มือการปลูกผักสวนครัว กรมการพัฒนาชุมชน



คำนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (โควิด-19) กลายเป็นโรคระบาดครั้งใหญ่ของโลก ส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจของประเทศต่างๆ รวมทั้งประเทศไทยต้องชะลอตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งนักธุรกิจการท่องเที่ยวและโรงแรม ซึ่งเป็นรายได้หลักของประเทศ ประกอบกับความตื่นตระหนกของประชาชนที่เกรงว่าสินค้าอุปโภค บริโภคจะขาดแคลน กรมการพัฒนาชุมชนพิจารณาแล้วเห็นว่า การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถเป็นทางออกและนำพาประเทศรอดพ้นวิกฤตได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับประชาชนถือเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการ

กรมการพัฒนาชุมชนจึงได้กำหนดแนวทางการดำเนินงานแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว” เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร และจัดทำคู่มือการปลูกผักสวนครัวเล่มนี้ขึ้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนและผู้สนใจ ใช้เป็นคู่มือในการปลูกผักสวนครัว สำหรับการบริโภค ลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ครัวเรือน

กรมการพัฒนาชุมชน

เมษายน 2563



สารบัญ

	หน้า
เปิดปฏิบัติการ “Quick Win” 90 วัน	1
ความหมายของผัก	2
ประโยชน์ของผัก	3
ปัจจัยที่จำเป็นในการปลูก	3
การเลือกชนิดผัก	7
วิธีการปลูกผัก	8
วิธีสังเกตในการเก็บเกี่ยวผักชนิดต่างๆ	12
การรับประทานผักให้มีคุณค่าสูงสุด	13
การบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ	15
เทคนิคบางประการในการปลูกผักสามัญประจำบ้าน	17
เทคนิคการปลูกผักสามัญประจำบ้าน 5 ชนิด	19

ภาคผนวก

- ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผักกินเอง” 30
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ
- ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผักกินเอง” 31
นายอำเภอบ้านแท่น
- ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผักกินเอง” 32
กำนันตำบลโป่งน้ำร้อน
- ตัวอย่างผักสวนครัว



เปิดปฏิบัติการ
“Quick Win”
90 วัน

ปลูกผักสวนครัว

เพื่อความมั่นคงทางอาหาร



นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ
อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน



“เราเชื่อมั่นหลักการทรงงานของในหลวง รัชกาลที่ 9 “กษัตริย์นักพัฒนา” มาเป็นแนวทางในการดำเนินงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนามาที่สมดุล เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันสู้กับทุกวิกฤตจากภายนอก โดยการส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัวมีความเข้มแข็งจากภายในก่อน ให้พึ่งพาตนเองให้ได้ก่อน พืชจึงได้รณรงค์ทั้งปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ และทำการเกษตรตามหลักทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ประยุกต์สู่ “โคก หนอง นา โมเดล” และยังมีโครงการพระราชดำริของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ยิ่งเป็นเครื่องยืนยันว่าสิ่งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงสอนไว้เป็นความจำเป็นที่ทุกคนรอบครัวต้องทำ”



kick off 1	1 - 15 เมษายน 63	จะพัฒนาใครเขา.. ต้องเริ่มจาก ตัวเราก่อน	● มอบหมายเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนทุกคน (ตั้งแต่ พจ./หน.กลุ่ม-ฝ่าย/พอ./พท.) ปลูกผักสวนครัว อย่างน้อย 5 ชนิด เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ประชาชน และสร้าง กระบวนการเรียนรู้ในระดับบุคคลก่อนลงไปส่งเสริมประชาชน
	↓	ผู้นำ ต้องทำก่อน	● ปัจจัยแห่งความสำเร็จของกิจกรรมนี้ คือ ผู้นำต้องทำ เป็นตัวอย่าง จึงต้องขอความร่วมมือและเชิญชวนให้ผู้นำ ร่วมกิจกรรมปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างกระแสและกระตุ้น ให้กิจกรรมนี้ขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็ว
30	1 - 30 เมษายน 63	ฝึกกำลัง ตั้งระบบ ทำให้ครบวงจร	● อำเภอรอวางแผนการขับเคลื่อนร่วมกับส่วนราชการ /อปท./ กำนัน-ผู้ใหญ่บ้าน/องค์กรทางศาสนา/หน่วยงานในพื้นที่ และภาคีเครือข่าย โดยใช้ข้อมูลแผนที่ดินของ สว.สต. และ จปฐ.
	↓	ส่งเสริมการปลูกผัก สวนครัว แบบเข้าถึง ทุกครัวเรือน	● ทีมปฏิบัติการหมู่บ้านลงไปให้คำแนะนำและกระตุ้นปฏิบัติการ โดยทำงานแบบคนจนเน้นการพึ่งตนเอง อาจใช้ความสามัคคี ช่วยกันทำในลักษณะกลุ่มเล็ก ๆ
	1 พฤษภาคม - 30	สร้างเครือข่าย ขยายผล	● เชื่อมโยงการแลกเปลี่ยนแบ่งปันเมล็ดพันธุ์/ต้นกล้า ● เอาบ่อสามัคคีกลุ่มเล็ก ๆ ในชุมชน ● รวมกลุ่มนำผลผลิตที่เหลือจากการบริโภค ทำบุญ ทำทาน แบ่งปันไปประรูป และจำหน่าย
90	มิถุนายน 63	การคัดเลือก บุคคลต้นแบบ และเชิดชูเกียรติ	● 1) ระดับผู้บริหาร กำหนดนโยบายและผลักดันกิจกรรม ให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ● 2) ระดับปฏิบัติการ ที่มีครัวเรือนในความรับผิดชอบ ปลูกผักสวนครัวเกิน 90 % ● 3) ระดับชุมชน ที่มีครัวเรือนปลูกผักสวนครัวเกิน 90 %

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ ภายในปี 2565



Change for Good

ผักสวนครัว

ความหมาย

คือผักที่เราปลูกเองในที่อยู่อาศัยอาจปลูกในกระถาง กระบะ หรือพื้นดิน เป็นผักที่ปลูกง่าย ไม่ซับซ้อนปลอดภัยและมีประโยชน์ต่อร่างกาย นำมาบริโภคเป็นผักแกล้ม หรือปรุงเป็นอาหารได้สะดวก

การปลูกผักภายในบริเวณบ้าน โดยเฉพาะการปลูกผักสามัญที่ใช้เป็นประจำในครอบครัวไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ภายในบริเวณบ้าน ที่กว้างขวาง เพียงแค่มีพื้นที่ 1 – 5 ตารางเมตร ก็สามารถ ปลูกผักไว้รับประทานอย่างเพียงพอได้โดยหากมีพื้นที่ กว้างพอก็สามารถปลูกลงในดินโดยตรงแต่ถ้า มีพื้นที่ขนาดเล็กสามารถปลูกในภาชนะ และตั้งวางบนพื้นดินหรือแขวน ในบริเวณบ้านที่มีแดดส่องถึง อย่างน้อยครั้งวันก็เพียงพอ ที่จะ มีผักสดปลอดภัย ไว้กินเพื่อสุขภาพที่ดี ของคนในครอบครัว และสอดคล้องกับ สภาพเศรษฐกิจ ในปัจจุบันด้วย

ประโยชน์

1. ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลูกทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถินบ้าน ชะอม ตำลึง ผักหวาน ผักปลัง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ ซึ่งเป็นผักที่ปลูกง่ายและให้ผลผลิตตลอดปีมีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารเคมี
2. ใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวนการนำผักปลูกในกระถางแบบแขวน ห้อยมาตกแต่งบริเวณรอบๆบ้าน
3. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
4. ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหารประจำวัน
5. ได้ผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
6. สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ปัจจัยที่จำเป็นในการปลูก



1. พันธุ์ผัก

เป็นสิ่งตั้งต้นที่จะทำให้ได้ผลผลิต ผักส่วนใหญ่ใช้เมล็ดพันธุ์ในการขยายพันธุ์ แต่ก็ยังมีอีกหลายชนิดใช้ส่วนอื่นๆ ในการขยายพันธุ์ ดังนี้

1.1 ผักที่ใช้เมล็ดพันธุ์สำหรับปลูก

พริก มะเขือเทศ มะเขือ กระถิน กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม แตงกวา แตงร้าน แตงโม แตงไทย แคนตาลูป บอน มะระ ฟักทอง ฟักเขียวแฟง ถั่วฝักยาว ถั่วพุด ผักบุ้งจีน กระเจียวเขียว กะเพรา โหระพา แมงลักและ ผักชี



1.2 ผักที่ใช้ส่วนต่างๆ ในการปลูก

- ใช้กิ่งปักชำ เช่น ผักหวานบ้าน ชะอม กะเพรา โหระพา แมงลักและชะพลู เป็นต้น
- ใช้เหง้า หัว และลำต้น เช่น หอมแบ่ง หอมแดง กระชาย ชিং ข่า ตะไคร้ และมันเทศ เป็นต้น



2.1 การปลูกในพื้นที่ดินโดยตรง

ให้พรวนดินตากแดดไว้ประมาณ 7 – 15 วันหลังจากนั้นยกแปลงสูงประมาณ 4 – 5 นิ้วกว้างประมาณ 1 – 1.2 เมตร ส่วนความยาวตามความยาวของพื้นที่ หรือความต้องการ การวางแผนให้พิจารณาให้อยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วแปลงตลอดวันใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักจำนวน 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่จำนวน 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดีก่อนการปลูกผัก

2.2 การปลูกผักในภาชนะ

ให้ใช้ดินผสมสำหรับการปลูกโดยดินผสมต้องมีความร่วนซุยระบายน้ำได้ดีและมีธาตุอาหารจำเป็นที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของผักได้ปัจจุบันมีการจำหน่ายส่วนผสมในร้านขายต้นไม้หรือวัสดุอุปกรณ์การเกษตร ซึ่งสามารถซื้อมาใช้ในการปลูกผักได้และหากต้องการทำดินผสม

สำหรับการปลูกผักใช้เอง ให้ใช้

ส่วนผสมดิน : ปุ๋ยคอก หรือ

ปุ๋ยหมัก : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้า

แกลบ ในส่วนผสม 1 : 1 : 1

คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดี





3. ภาชนะปลูก

3.1 การเลือกภาชนะปลูกให้เหมาะสมกับชนิดของผัก

ให้พิจารณาจากอายุของผักตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยว หากใช้ระยะเวลานาน หรือเป็นผักยืนต้นต้องพิจารณาให้ใช้ภาชนะมีขนาดใหญ่พอสมควรเพื่อให้มีพื้นที่ในการบรรจุวัสดุปลูกหรือดินผสมที่เพียงพอให้พืชผักหยั่งรากและมีอาหารเพื่อการเจริญเติบโตได้อย่างเพียงพอ รวมทั้งให้คำนึงถึงความยาวของรากพืชผักด้วย ซึ่งโดยทั่วไป หากเป็นพืชผักอายุสั้น รากผักจะเจริญเติบโตและหาอาหารอยู่ที่ระดับความลึกประมาณ 20 เซนติเมตร ดังนั้น ภาชนะปลูกควรมีความลึก 25 - 30 เซนติเมตร แต่หากเป็นผักที่มีอายุปานกลาง เช่น พริก มะเขือต่าง ๆ หรือผักยืนต้น เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก ชะอม ภาชนะปลูกควรมีความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร จะทำให้พืชผักสามารถเจริญเติบโตออกผลได้สมบูรณ์ เลือกภาชนะปลูกที่มีความแข็งแรงคงทนพอสมควร

3.2 การเตรียมภาชนะปลูก

เมื่อเลือกภาชนะปลูกได้เหมาะสมทั้งกับชนิดของพืชผัก และมีความแข็งแรง คงทนพอสมควรแล้ว สิ่งที่จะต้องปฏิบัติต่อไปคือ ทำให้ภาชนะปลูกมีรูระบายน้ำ เพื่อให้ น้ำในส่วนที่เหลือจากที่ดิน ไม่สามารถดูดซับได้ แล้วจะได้สามารถระบายออกได้ เพื่อให้ไม่ขังและอยู่ในภาชนะปลูก ซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดรากเน่าและต้นไม่เจริญเติบโต และตายได้

วิธีการทำรูระบายน้ำ โดยการเจาะเป็นรูเล็กๆ ขนาดและจำนวนพอสมควรโดยพิจารณาให้เหมาะสมกับขนาดของภาชนะปลูกเป็นสำคัญ



4. อุปกรณ์สำหรับการให้น้ำผัก

เนื่องจากผักเป็นพืชที่มีอายุสั้น มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้น จึงมีความต้องการน้ำอย่างสม่ำเสมอ สิ่งจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังในการให้น้ำพืชผัก คือ ควรใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมในการให้น้ำ โดยทั่วไป หากมีการปลูกผักไม่มากให้ใช้บัวรดน้ำที่มีหัวฝอยละเอียด เพื่อไม่ให้ความแรงของน้ำทำให้ผักช้ำหรือทำให้ดินกระจายซึ่งจะกระทบกระเทือนต่อการเจริญเติบโตของผัก

หากไม่ใช้บัวรดน้ำ อาจใช้สายยางรดน้ำ แต่แนะนำให้ติดหัวฝักบัวที่ปลายสายยางเพื่อให้น้ำแตกกระจาย ลดความดันของน้ำที่จะทำให้ผักเสียหาย

5. อุปกรณ์ในการพรวนดิน

หากเป็นการปลูกในดินโดยตรง ควรมีจอบสำหรับใช้ในการพรวนดิน หรือถ้าเป็นการปลูกในภาชนะปลูกควรมีพลั่วมือทำดินผสมสำหรับการปลูกผักและใช้พรวนดินในระหว่างการปลูก โดยเมื่อมีการปลูกผักในระยะหลัง หน้าดินอาจเริ่มอึดตัวแน่น ให้ใช้จอบหรือพลั่วมือพรวนดินรอบ ๆ ต้นผัก เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศ ทำให้ออกซิเจนสามารถถ่ายเทลงไปในดินได้ และเพื่อประโยชน์กับรากผักในการเจริญเติบโต ทั้งนี้ การพรวนดินต้องระมัดระวังไม่ให้กระทบกระเทือนต่อรากหรือลำต้น

การเลือกชนิดผัก

ผักจำแนกได้เป็น 3 ชนิดตามอายุการเก็บเกี่ยว ได้แก่

1. ผักอายุสั้น

หมายถึง ผักที่มีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึงสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ น้อยกว่า 2 เดือน ส่วนใหญ่เป็นผักที่ใช้ส่วนของใบและลำต้นสำหรับการบริโภค มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว ทำให้สามารถปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ในเวลาสั้น เช่น ผักบุ้งจีน คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดหอม ผักชี เป็นต้น

2. ผักอายุปานกลาง

หมายถึง ผักที่มีอายุประมาณ 2 – 5 เดือน ตั้งแต่ปลูกจนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตไปบริโภคได้ มีทั้งผักที่ใช้ลำต้น ดอก ผล ในการบริโภค เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว พริก มะเขือ มะเขือเทศ แตงโม บวบ มะระ และฟักทอง เป็นต้น

3. ผักยืนต้น

หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตไปรับประทานได้อย่างต่อเนื่อง สามารถปลูกและอยู่ข้ามปีได้ หากเมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้วยังมีการดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ เช่น ผักหวาน ชะอม กระถิน กะเพรา โหระพา แมงลัก ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ และกระชาย เป็นต้น

การเลือกชนิดผักสำหรับปลูก นอกจากจะพิจารณาจากอายุของพืชผัก เพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการบริโภค และสภาพพื้นที่หรือภาชนะปลูกให้เหมาะสมแล้ว ควรคำนึงถึงฤดูกาลที่จะปลูกให้เหมาะสมกับชนิดของพืชผักด้วย เพราะจะทำให้ดูแลรักษาง่าย มีโรคและแมลงรบกวนน้อย ได้ผักที่มีคุณภาพ และรสชาติที่ดีด้วย

วิธีการปลูกผัก

1. การปลูก

- 1.1 การปลูกด้วยเมล็ดพันธุ์โดยตรงควรแช่เมล็ดพันธุ์ด้วยน้ำอุ่น (อุณหภูมิ ประมาณ 55-60 องศาเซลเซียส) ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้เมล็ดงอกเร็วขึ้นและ สามารถฆ่าเชื้อโรคบางชนิดที่ติดมากับเมล็ดพันธุ์ได้
- 1.2 การย้ายกล้าปลูก ต้องเลือกต้นกล้าที่มียอด ลำต้น ใบ และรากที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคและแมลงไปปลูก
- 1.3 การใช้กิ่งพันธุ์หรือส่วนขยายพันธุ์อื่นๆ ให้คัดเลือกกิ่งพันธุ์ที่แข็งแรง กิ่งมีความแก่พอสมควร หรือกลีบและหัวแน่น เพื่อให้สามารถเจริญเติบโตได้สมบูรณ์

2. การเพาะกล้า

การเพาะกล้าสามารถทำแปลงเพาะหรือเพาะในถุงพลาสติกหรือใช้ถาดเพาะดินที่ใช้ในการเพาะกล้า ควรเป็นดินผสมที่มีอัตราส่วนของดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและ ขี้เถ้าแกลบหรือขุยมะพร้าวในอัตรา 1 : 1 : 1 นำเมล็ดที่เตรียมไว้หยอดลงในหลุมปลูกในหลุม หลุมละ 1 เมล็ดกลบดินบางๆ แล้วรดน้ำด้วยบัวรดน้ำที่ฝอยละเอียดเพื่อไม่ให้ดินกระจายตัวควรมีการกันมดหรือแมลงมาคาบเมล็ดโดยใช้ปูนขาวโรยบางๆ ล้อมรอบบริเวณที่วางถาดหรือถาดเพาะกล้า ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1 - 2 ครั้ง ในเวลาเช้าและบ่าย โดยทั่วไปอายุกล้าที่เหมาะสมในการย้ายปลูกประมาณ 15-20 วัน แต่สำหรับพริกและมะเขือต่างๆ ควรมีอายุ 25 - 30 วัน

3. การใส่ปุ๋ย



ปุ๋ยรองพื้น ใส่ช่วงเตรียมดินหรือรองก้นหลุมก่อนปลูก ควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก เพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่ง ร่วนซุย ช่วยในการอุ้มน้ำและรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช

4. การให้น้ำ



พืชผักเป็นพืชอายุสั้นระบบรากตื้น ต้องการน้ำสม่ำเสมอ ทุกระยะการเจริญเติบโตต้องให้น้ำทุกวัน แต่ระวังอย่าแฉะหรือมีน้ำขัง เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศในดิน ทำให้รากพืชขาดออกซิเจน และเน่าตายได้ ควรรดน้ำในช่วงเช้า - เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด

5. การกำจัดวัชพืช



ได้แก่ หญ้าหรือพืชอื่น ๆ ที่ขึ้นแซมในแปลง จะทำให้แย่งน้ำและธาตุอาหาร ทำให้ผักเจริญเติบโตไม่ดี รวมทั้ง เป็นแหล่งที่อยู่ของศัตรูพืชอื่น ๆ ด้วยการกำจัดโดยการถอนด้วยมือ หากมีพื้นที่มาก ใช้พลั่วหรือจอบพรวนดินในการกำจัดวัชพืชไปพร้อม ๆ กับการใส่ปุ๋ย



6. การป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช

การป้องกันกำจัดแมลงที่ปลอดภัยทำได้หลายวิธี ดังนี้

6.1 การใช้สารชีวภาพต่าง ๆ

6.2 ปลุกพืชผักร่วมกับพืชที่มีกลิ่นไล่แมลง เช่น โหระพา ตะไคร้

7. การป้องกันกำจัดเชื้อโรคในผัก

ในการปลูกผัก หากมีการดูแลให้พืชผักมีการเจริญเติบโตที่แข็งแรงสมบูรณ์ และปลูกไม่ให้แน่นหรือชิดกันเกินไป สามารถช่วยป้องกันโรคได้ในระดับหนึ่ง แต่ในช่วงฤดูฝนที่มีฝนตกชุก อาจทำให้เกิดปัญหาใบจุดหรือโคนเน่า ให้ทำการเก็บใบหรือต้นผักที่เป็นโรคทิ้ง และนำไปทำลายนอกแปลง และใช้น้ำปูนใสรดที่แปลงผักหรือต้นผัก

วิธีการทำน้ำปูนใส ให้ใช้ปูนขาวจำนวน 5 กิโลกรัม ต่อน้ำ 20 ลิตร ผสมให้เข้ากันและทิ้งค้างคืนไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นให้นำน้ำปูนใสที่ปูนตกตะกอนแล้ว อัตรา 1 ส่วนน้ำธรรมดาสำหรับรดผัก 5 ส่วน เพื่อรดในแปลงปลูก





8. การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผักควรเก็บในเวลาเช้า จะทำให้ผักสดรสชาติดี และหากยังไม่ได้นำไปรับประทานให้ล้างให้สะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผล ควรเก็บในขณะที่ผลไม่แก่จัดจะได้ผลที่มีรสชาติดี และจะทำให้ผลตก หากปล่อยให้ผลแก่คาต้นต่อไป ผลผลิตจะลดลง สำหรับผักใบหลายชนิด เช่น หอมแบ่ง ผักบุ้งจีน ผักคะน้า กะหล่ำปลี การแบ่งเก็บผักที่สดอ่อน หรือโตได้ขนาดแล้วโดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ ไม่ถอนออกทั้งต้น ราก หรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ผลผลิตได้อีกหลายครั้ง

ทั้งนี้ จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่เสมอ การปลูกพืชหมุนเวียนสลับชนิดหรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกัน และปลูกผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้นบ้าง ยาวบ้าง คละกันแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกัน แต่ทยอยปลูกครั้งละ 3 - 5 ต้น หรือสามารถรับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยว ก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี



วิธีสังเกตในการเก็บเกี่ยวผัก

ชนิดผัก	ประมาณอายุจากวันปลูกถึงวันเก็บ ครั้งแรก	ลักษณะภายนอกที่เหมาะสมในการเก็บเกี่ยว
มะระ	50 - 60 วัน นับจากวันปลูก	ขณะผลโตยังไม่แก่ สีเขียวอ่อน
แตงกวา	30 วัน จากวันปลูก	ผลอ่อน ผลยังมีหนามอยู่
ถั่วลันเตา	45 - 60 วัน แล้วแต่พันธุ์	ขณะที่ฝักยังอ่อน เมล็ดไม่แก่
ข้าวโพดหวาน	55 - 72 วัน	ขณะที่เมล็ดยังอ่อน
ผักกาดหัว	40 - 55 วัน	หัวยังไม่ฟาม ด้ามยังไม่ออกดอก
กระเจี๊ยบเขียว	40 - 55 วัน	ขณะที่ยอดฝักยังเปราะอยู่ หักง่าย
หอมแบ่ง	50 วัน จากวันปลูก	ต้นเขียวสด อ้วน หัวยังไม่พอง (โดยปกติถ้าแก่แล้วโคนต้นจะโตพองขึ้นนิด หน่อยไม่ลงหัวโตเหมือนหอมธรรมดา)
ผักชี	40 - 50 จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่ออกดอก
ผักกาดขวางตั้ง	30 - 35 จากวันปลูก	ขณะที่กำลังขึ้นกล้าออกดอกและดอกยังไม่บาน
ผักบุ้ง	25 - 30 วันนับจากวันปลูก	ขณะที่ยอดยังอ่อน ยาวประมาณ 1 ฟุต
มะเขือเทศ	60 วัน หรือ 80 วันแล้วแต่พันธุ์	ตั้งแต่ผลเริ่มเปลี่ยนเป็นสีชมพู เป็นต้นไป
ถั่วฝักยาว ถั่วแขก	50 - 60 วัน	ฝักเจริญเต็มที่แต่ยังไม่พอง
กะหล่ำปลี	45 วัน หลังย้ายกล้า หรือ 70 - 75 วัน หลังหยอดเมล็ด	หัวแน่นใส เคาะดูรู้สึกมีเสียงแน่นและหนัก
กะหล่ำดอก	45 วัน หลังย้ายกล้า หรือ 65 - 70 วัน หลังหยอดเมล็ด	สีครีมอ่อน แน่นและเรียวยาว อย่าทิ้งไว้นานจะบาน และมีสีเหลืองแก่เป็นขุยหยาบไม่น่ารับประทาน
คะน้า	35 - 45 วัน หลังหยอดเมล็ด	ตั้งแต่ 40 - 50 วัน ฝักยังไม่เป็นเส้น
ผักกาดขาวปลี	50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่กำลังห่อปลีแน่น
ผักกาดเขียวปลี	60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	กำลังเข้าปลี อวบอ้วน ยังไม่มีดอก
ผักกาดหอม	40 - 50 วันจากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่ยังไม่ออกดอก และกำลังอ่อนอยู่ ถ้าแก่ จะมีรสขม

การรับประทานผักให้มีคุณค่าสูงสุด



ผักเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ โดยวิตามินที่อยู่ในผักมีทั้งวิตามินที่ละลายในน้ำ และ วิตามินที่ละลายในไขมัน วิตามินบางตัวถูกทำลายได้ง่าย ดังนั้น เพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการ ของพืชผักต่าง ๆ ควรหลีกเลี่ยงการแช่ผักที่หั่นฝอยหรือชิ้นเล็ก ๆ ในน้ำหรือตั้งทิ้งไว้ในอากาศ เป็นเวลานาน ควรล้างทั้งหัว ทั้งต้น และเปลือก ถ้าจำเป็นต้องปอกเปลือก ควรปอกแต่เพียงเบา ๆ ก่อนล้างควรเลือกส่วนที่เน่าเสียและส่วนที่ใช้ไม่ได้ออก การต้มผักให้ใช้น้ำน้อย เช่น การลวก นึ่ง ผัด ใช้เวลาสั้น อย่างไรก็ตาม หากสามารถรับประทานผักสดจะได้ประโยชน์และคุณค่าของผัก ครบถ้วน



การรับประทานผักให้มีคุณค่าสูงสุด

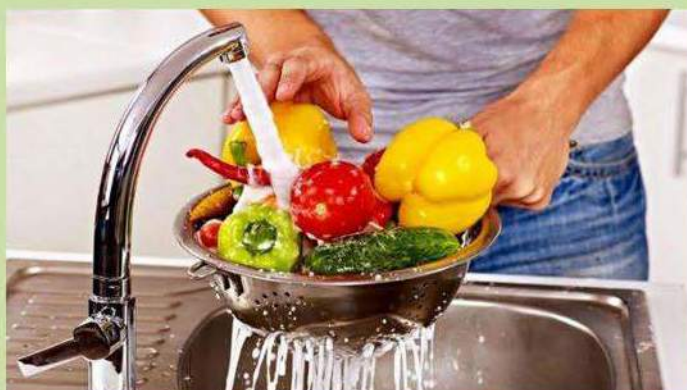
วิตามินและแร่ธาตุ	ชนิดผัก
คาร์โบไฮเดรต (4.1-13.3 กรัม) 	ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วพู ถั่วลันเตา พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกหยวก พริกเหลือง ฟักทอง มะเขือเจ้าพระยา มะระจีน มะระ(ยอด)
โปรตีน (2.1 – 6.4 กรัม) 	ใบกระเพรา ใบตั้งโอ้ ใบแมงลัก ผักกะเฉด ผักคะน้า ผักบุ้ง (ต้นขาว) ปวยเล้ง พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า(เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง มะระจีน
ไขมัน (1.0 – 3.6) แคลเซียม (54 – 387 กรัม)	ใบแมงลัก พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง คื่นฉ่าย ตำลึง (ใบยอด) ต้นหอม ถั่วอก ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักกะเฉด ผักกาดหอม ฟักทอง มะเขือเทศ
เหล็ก (3.1 – 260 กรัม) 	คื่นฉ่าย ตำลึง (ใบยอด) ต้นหอม ถั่วอก ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักกะเฉด ผักกาดหอม ฟักทอง มะเขือเทศ
วิตามินซี (41 – 204 กรัม) 	คื่นฉ่าย แครอท แดงร้าน ต้นหอม ถั่วฝักยาว ผักคะน้า พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกหนุ่ม พริกหยวก พริกเหลือง ฟักทอง (ยอด) มะระจีน มะระ (ยอด)
วิตามินเอ (มากกว่า 200 ไมโครกรัม) 	กวางตุ้ง คื่นฉ่าย แครอท ดอกกุ้ยช่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วพู บร็อคโคลี่ ใบกะเพรา ใบตั้งโอ้ ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักคะน้า ผักบุ้ง (ต้นขาว) ปวยเล้ง พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง ฟักทอง มะระจีน มะระ (ยอด)



การบริโภคให้ผักปลอดภัยจากสารพิษ

การปลูกไว้รับประทานเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ได้บริโภคผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ แต่ทุกคนรอบครัวคงไม่สามารถปลูกผักทุกชนิดไว้รับประทานเองได้ การต้องซื้อหาผักจากตลาดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอยู่ ทั้งนี้ ผักต่างๆ เหล่านั้นอาจจะปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างก็ได้ ดังนั้น ควรมีการล้างผักให้ถูกวิธี และปลอดภัยจากสารพิษมากที่สุด วิธีการล้างผักให้ล้างสะอาดเพื่อลดปริมาณสารพิษ สามารถเลือกใช้ได้ตามสะดวก ดังนี้

1. ลอกหรือปอกเปลือกแล้วแช่น้ำสะอาดนาน 5 - 10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27 - 72
2. แช่น้ำปูน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 34 - 52
3. แช่ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์นาน 10 นาที (ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35 - 50
4. แช่น้ำด่างทับทิมนาน 10 นาที (ด่างทับทิม 20 - 30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35 - 43
5. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกนาน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 25 - 39
6. แช่น้ำขาวขาวนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29 - 38
7. แช่น้ำเกลือ 10 นาที (เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29 - 39
8. แช่น้ำส้มสายชูนาน 10 นาที (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27 - 36
9. แช่น้ำยาล้างผักนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 22 - 36



เทคนิคบางประการ ในการปลูกผักสวนครัว

1. ต้องมีแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวันให้ผักสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างอาหารในการเจริญเติบโต
2. ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ
3. ถ้าผักกินใบเริ่มมีดอกให้รีบเด็ดทิ้ง เพื่อไม่ให้ธาตุอาหารไปเลี้ยงดอก จะทำให้ใบเล็ก ไม่สมบูรณ์
4. การดูแลรักษา หมั่นสังเกตต้นผักโดยพลิกดูใต้ใบ ส่วนใหญ่แมลงจะหลบแสงแดดอยู่ใต้ใบ ให้จับทำลาย
5. ถ้าพบแมลงจำนวนมากให้ใช้น้ำยาล้างจาน 2 ช้อนชา ใส่ในกระบอกฉีดน้ำ ฉีดให้ทั่วต้นโดย เฉพาะบริเวณยอด และ ใต้ใบ ทั้งไว้ 3 วัน เก็บรับประทานได้



เทคนิคการเก็บผักบางชนิด

คะน้า กะหล่ำปลี ผักบุ้ง ไม่ควรเก็บโดยถอนผักทั้งต้น เก็บโดยตัดต้นให้เหลือข้อไว้ 2 - 3 ข้อ
ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ ตาข้างจะแตกยอดใหม่ออกมา สามารถเก็บรับประทานได้อีก 2 - 3 ครั้ง

บุลู่ เก็บใบที่อยู่ด้านล่างขึ้นไปหายอด ให้เหลือยอดไว้ประมาณ 6 ใบ ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ
บุลู่จะแตกยอดใหม่เรื่อย ๆ สามารถเก็บใบ รับประทานเป็นปี



การปลูกกุ๋ยชายเขียว-ขาวไว้รับประทาน

1. ปลูกกุ๋ยชายเขียวอายุ 2 เดือน ตัดต้นรับประทาน
2. ใช้กระถางขนาดที่มีความสูงกว่ากระถางปกติครอบให้สนิท
ไม่ให้มีแสงผ่านครอบไว้ 2 สัปดาห์จะได้กุ๋ยชายขาว
3. ตัดกุ๋ยชายขาว บำรุงดินด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ไม่ครอบ
กระถาง ปล๋อยเป็นกุ๋ยชายเขียว เพื่อให้พืชสังเคราะห์แสง มีคลอโรฟิลล์
เลี้ยงลำต้น
4. ต้องทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งต้นไม่สมบูรณ์จึงรีบ
ปลูกใหม่



เทคนิคการปลูกผักสวนครัว 5 ชนิด



พริกชี้หนู



ลักษณะโดยทั่วไป

พริกชี้หนูสามารถปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมที่สุด คือ ดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำได้ดี มีความเป็นกรดต่าง 6.0 – 6.8 ปลูกได้ตลอดปี เป็นพืชที่ใช้ส่วนของผลบริโภคในรูปพริกสดและพริกแห้ง และสามารถใช้ประกอบอาหารได้หลายชนิดมีรสเผ็ด



การเพาะกล้าพริกชี้หนู

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในถาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาด 72 หรือ 104 หลุมต่อถาด หรือหากเพาะในถุงพลาสติกให้ใช้ขนาด 2 x 3 นิ้ว
2. ใช้เศษไม้เล็ก ๆ กดลงไปบนดินที่บรรจุอยู่ในถาดเพาะกล้า หรือถุงพลาสติกขนาดความลึก 0.5 เซนติเมตร
3. นำเมล็ดพริกชี้หนู หยดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1 – 2 เมล็ด
4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดพริกชี้หนูแล้วรดน้ำ และควรป้องกันมดมาคาบเมล็ดไปจากถาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยล้อมถาดเพาะไว้
5. หลังเพาะนาน 7 – 10 วัน พริกเริ่มออก หมั่นรดน้ำต้นกล้าพริกชี้หนูทุกวัน ๆ ละ 1 – 2 ครั้งในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้าพริกชี้หนูมีอายุ 25 – 30 วัน จึงย้ายกล้าพริกชี้หนูลงปลูกในกระถางหรือในแปลงปลูก





การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก

1. ถ้าปลูกในแปลง ควรเตรียมดินปลูก โดยใช้จอบขุดย่อยหน้าดินลึก 15 – 20 เซนติเมตร และย่อยดินให้ละเอียดใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หว่านและคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง



2. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะ โดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและขี้เถ้ากลบหรือขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1



การดูแลรักษา

ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวัง ควรให้น้ำอย่างเพียงพออย่าให้ขาด





การเก็บเกี่ยว

หลังย้ายปลูกลาน 60 วัน พริกชี้ฟ้าเริ่มทยอยให้ผลผลิต สามารถเก็บผลผลิตได้นาน 2 – 3 เดือน ควรหมั่นเก็บผลผลิตพริกชี้ฟ้าที่เริ่มแก่ออกมาใช้บริโภค และอาจตัดแต่งกิ่งหรือตัดต้นที่เป็นโรคหรือโทรม เพื่อให้ต้นแข็งแรง สามารถให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้ดีขึ้น หากมีการดูแลรักษาอย่างดีสามารถปลูกซ้ำปีได้



วงจรการเจริญเติบโตของพริก

มะเขือเปราะ



ลักษณะโดยทั่วไป

มะเขือเปราะ มีลักษณะเป็นไม้พุ่มสูง 60 – 120 เซนติเมตร เป็นพืชผักที่มีอายุยืน ใบมีขนาดใหญ่เรียงตัวแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วง หรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์ มีคุณสมบัติบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน เนื่องจากมะเขือเปราะมีสรรพคุณคล้ายกับอินซูลิน ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ช่วยขับพยาธิ ลดการอักเสบช่วยให้ระบบย่อย และระบบขับถ่ายทำงานดี





การเพาะกล้ามะเขือเปราะ



1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2 : 1 และใส่ดินผสมดังกล่าว ลงในถาดพลาสติก เพาะกล้า ขนาด 72 หรือ 104 หลุม ต่อถาด หรือหากเพาะ ในถุงพลาสติกให้ใช้ขนาด 2 x 3 นิ้ว

2. ใช้เศษไม้เล็ก ๆ กดลงไปบนดินที่บรรจุอยู่ในถาด เพาะกล้าหรือถุงพลาสติก ขนาดความลึก 0.5 เซนติเมตร

3. นำเมล็ดมะเขือเปราะหยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1 – 2 เมล็ด

4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดมะเขือเปราะแล้วรดน้ำ และควรป้องกันมดมาคาบเมล็ดไปจากถาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยล้อมถาดเพาะไว้

5. หลังเพาะนาน 7 – 10 วันเมล็ดเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้ามะเขือเปราะทุกวันๆ ละ 1 – 2 ครั้งในช่วงเช้า และเย็น จนกระทั่งต้นกล้ามะเขือเปราะมีอายุ 25 – 30 วัน จึงย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูกในกระถางหรือในแปลงปลูก

การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก



1. ถ้าปลูกในแปลงควร เตรียมดินปลูกโดยใช้จอบขุดย่อยหน้าดินลึก 15 – 20 เซนติเมตร และย่อยดินให้ละเอียดใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักหว่าน และคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง

2. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะ โดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและขี้เถ้าแกลบหรือขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1



3. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะโดยใช้ดินร่วน ละเียดผสมกับ ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและขี้เถ้ากลบหรือ ขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1

การดูแลรักษา



ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่างสม่ำเสมออย่าให้ขาด

การเก็บเกี่ยว



หลังย้ายปลูก นาน 45 - 60 วัน มะเขือเปราะเริ่มทยอยให้ผลผลิต สามารถเก็บผลผลิต ไปบริโภคได้ และหลังจากที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตมะเขือเปราะไปแล้วประมาณ 2 เดือน ควรตัดแต่งกิ่งออกบ้างเพื่อให้ลำต้นมะเขือเปราะเจริญเติบโต แตกกิ่งก้านใหม่ที่มีความแข็งแรง จะให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้อีก และบำรุงต้นมะเขือเปราะเช่นนี้ ทุก ๆ 2 - 3 เดือน



โหระพา



ลักษณะโดยทั่วไป



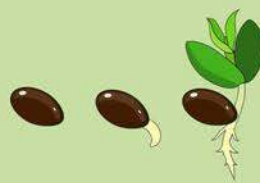
โหระพา เป็นพืชล้มลุก อายุสั้น ลำต้นทรงพุ่มสูงประมาณ 60 – 70 เซนติเมตร ใบเขียว ก้านใบและลำต้นสีม่วง ใบมีกลิ่นหอมโหระพาเป็นผักที่ใช้ใบบริโภค ใช้ปรุงแต่งอาหาร ให้มีรสชาติและกลิ่นหอมน่ารับประทาน



การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้าโหระพา



ทำแปลงเพาะขนาดกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่แปลง ย่อยดินให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักแล้วหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลงเพาะ ประมาณ 7 – 10 วัน เมล็ดเริ่มงอก ดูแลรักษาต้นกล้าอายุประมาณ 25 – 35 วัน ก็สามารถย้ายปลูกได้หรือ อาจเพาะกล้าในถุงพลาสติกขนาด 2 x 3 นิ้ว โดยหยอด 2-3 เมล็ดต่อถุง



ในกรณีใช้กิ่งพันธุ์สำหรับปลูก เลือกกิ่งที่ค่อนข้างแก่ และควรเป็นกิ่งสด ความยาว ประมาณ 10 - 15 เซนติเมตร หรือมีข้อประมาณ 5 ข้อ ขึ้นไปใช้มีดคม ๆ เฉือนบริเวณโคนต้น แล้วนำไปชำในภาชนะที่ใช้ดินผสม ดูแลรดน้ำประมาณ 7 ถึง 10 วัน ตาใหม่จะเริ่มแตกออกมา หรืออาจนำไปปลูกในภาชนะปลูกโดยตรงก็ได้



การปลูกผักในแปลงหรือภาชนะ



1. กรณีปลูกในแปลงใช้จอบขุดย่อยหน้าดินให้ลึกประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร ย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หว่านคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง ใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 30 เซนติเมตร ระหว่างแถว 30 – 50 เซนติเมตร

2. กรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ เลือกภาชนะที่มีขนาดปานกลาง มีน้ำหนักไม่มาก หากต้องการปลูกแบบแถว แต่พื้นที่ปลูกในภาชนะแบบตั้งอยู่บนพื้นดิน อาจใช้ภาชนะใหญ่เพื่อปลูกหลาย ๆ ต้น หรือใช้ภาชนะขนาดเล็กเพื่อปลูกเพียง 1 ต้นก็ได้ ใช้ดินผสมใส่ลงในภาชนะและย้าย กล้าลงปลูกหรือนำกิ่งมาปักชำ ก็ได้เช่นกัน



การดูแลรักษา



1. ควรให้น้ำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอทุกวัน
2. ควรกำจัดวัชพืชทุกครั้งที่มีการให้ปุ๋ยและเมื่อมีวัชพืชรบกวน

การเก็บเกี่ยว



หลังปลูกประมาณ 30 – 35 วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้ โดยใช้มือเด็ดหรือกรรไกรตัดกิ่งที่มียอดอ่อนไปบริโภค และถ้าต้นโหระพาออกดอก ควรหมั่นตัดแต่งดอกทิ้ง เพื่อให้โหระพามีทรงพุ่มที่แข็งแรงและมีอายุยืนยาว

กะเพรา

ลักษณะโดยทั่วไป 

กะเพรา เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุข้ามปี ลำต้นเป็นทรงพุ่มสูง ประมาณ 70 – 80 เซนติเมตร ลำต้นและใบมีขนเล็กน้อยใบมีสีเขียว และสีม่วง ใบมีกลิ่นหอม กะเพราเป็นพืชที่ใช้ใบประกอบปรุงแต่งอาหาร เพื่อดับกลิ่นคาวและทำให้อาหารมีรสชาติและกลิ่นหอมมารับประทาน



การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้ากะเพรา



ทำแปลงเพาะขนาดความกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่แปลง ย่อยดินให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักแล้วหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลงหลังเพาะประมาณ 7 – 10 วัน เมล็ดเริ่มงอก ดูแลรักษาดันกล้าอายุต้นกล้าประมาณ 25 – 30 วัน ก็สามารถย้ายปลูกได้



การเตรียมดินปลูกและการย้ายกล้าปลูก



ใช้จอบขุดดินลึกประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร หรือ 1 หน้าจอบ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก
ลงแปลงกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่ขนาดแปลง ขุดหลุมปลูกขนาดลึก 1/2 หน้าจอบ
ใช้ระยะห่างระหว่างต้น 30 เซนติเมตร ระหว่างแถว 60 เซนติเมตร นำต้นกล้าลงปลูกในหลุมปลูก
แล้วรดน้ำตาม



การดูแลรักษา



1. ควรให้น้ำอย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอทุกวัน
2. ควรกำจัด วัชพืชทุกครั้งที่มีการให้ปุ๋ยและเมื่อมีวัชพืชรบกวน
3. ควรใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักต้นกะเพราอย่างสม่ำเสมอ

การเก็บเกี่ยว



หลังปลูกประมาณ 30 – 35 วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยว ได้โดยใช้มือ
หรือกรรไกรตัดกิ่งที่มียอดอ่อนไปบริโภคและถ้าต้นกะเพราออกดอก
ควรหมั่น ตัดแต่งดอกทิ้ง เพื่อให้กะเพรมีทรงพุ่มที่แข็งแรงและมีอายุยืนยาว



ชะอม



ลักษณะโดยทั่วไป



ชะอม เป็นพืชกึ่งพุ่มกึ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบเป็นใบประกอบลักษณะคล้ายใบกระถิน ใบอ่อน มีกลิ่นฉุน ทำให้มีแมลงศัตรูพืชน้อยชนิดที่กล้าเข้ามายุ่ง นอกจากนี้ ยังมีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย

การเตรียมกิ่งพันธุ์หรือกิ่งตอน



ชะอม สามารถขยายพันธุ์ได้ด้วยวิธีการปักชำ ตอนกิ่ง และการโน้มกิ่ง ที่มีข้อปักดิน และเพาะเมล็ด วิธีที่สะดวก คือ ให้เลือกกิ่งพันธุ์ที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ไม่เป็นโรค ตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 30 เซนติเมตร หรือเลือกใช้กิ่งพันธุ์ขนาดยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ที่มีรากแข็งแรงอายุประมาณ 45 วัน เป็นกิ่งพันธุ์หรือท่อนพันธุ์ในการปลูก



การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก



1. ปลูกในพื้นที่โปร่งและได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน ให้ใช้ระยะปลูก 50 x 50 เซนติเมตร โดยขุดหลุมปลูกใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 - 2 มื้อ คลุกเคล้ากับดินให้เข้ากัน ใช้ระยะปลูก ประมาณ 1 x 1 เมตร โดยวางกิ่งพันธุ์ให้เอียง 45 องศา ในหลุมที่เตรียมไว้แล้วกลบดินให้แน่น โดยปกติจะนิยมปลูกในช่วงฤดูฝน เพราะไม่ต้องดูแลมากนัก



2. การปลูกในภาชนะ ให้เลือกภาชนะที่มีขนาดใหญ่ มีความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร โดยใช้ส่วนผสมของดิน ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ ในอัตราเท่ากัน



การดูแลรักษา

1. การให้น้ำ พิจารณาให้น้ำ ตามสภาพความชื้นในพื้นที่ปลูก ให้น้ำ 2 วัน ครั้งในช่วงแรก และลดความถี่ในการให้น้ำลงเหลืออาทิตย์ละครั้ง
2. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักประมาณ 1 – 2 กำมือ เดือนละครั้ง กำจัดวัชพืชพร้อมกับพรวนดินเมื่อต้นชะอมเจริญเติบโตได้ดีแล้ว ควรมีการตัดแต่งเพื่อกระตุ้นให้เกิดยอด โดยอาจจะเหลือต้นยาวประมาณ 30 เซนติเมตรจากโคน เพื่อให้แตกกิ่งใหม่หรือให้เลื้อยให้ได้ทรงพุ่มสูงประมาณ 1 – 1.5 เมตร เพื่อสะดวกในการเก็บ
3. การป้องกันกำจัดโรคและแมลงที่พบสำคัญ ได้แก่ โรครากเน่า โคนเน่า ให้แก้ไขโดยใส่ปูนขาวเพื่อปรับสภาพดินเป็นครั้งคราว แมลงศัตรูที่พบ ได้แก่ หนอน หากพบให้จับทิ้งนอกพื้นที่ หรือใช้สารสะเดาในการป้องกันและกำจัด



การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่อชะอมอายุประมาณ 3 เดือนขึ้นไป เก็บได้ทุก 3 วันต่อครั้ง การตัดชะอมควรตัดในตอนเช้าตรู่ โดยใช้มีดบางและคมตัด เพื่อให้แผลที่ตัดไม่ซ้ำ ในช่วงฤดูหนาว ชะอมจะไม่ค่อยแตกยอด และไม่ควรเก็บยอดจนหมดต้น ควรให้เหลือยอด ชะอมไว้ประมาณ 3 – 4 ยอดต่อต้น

ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง”
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ



นายณรงค์ วุ่นซิ้ว
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ



ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว "บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง"
นายอำเภอบ้านแท่น จังหวัดชัยภูมิ



นายเสกสรร สวัสดิ์ศรี

นายอำเภอบ้านแท่น

จังหวัดชัยภูมิ



ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว "บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง"
กำนันตำบลโป่งน้ำร้อน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่



นายประพันธ์ จันชัย

กำนันตำบลโป่งน้ำร้อน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่



ตัวอย่างผักสวนครัว



มะเขียวยาวเขียว



มะเขียวยาวม่วง



มะเขือเทศลูกท้อ



มะระจีน



มะเขือเจ้าพระยา



ถั้วฝักยาว



ถั้วพู



พริกชี้หูสวน



กะหล่ำปลีหัวใจ



กะเพราแดง



โหระพา



คื่นฉ่าย



ผักชีไทย



ผักชีฝรั่ง



ต้นหอมไทย



กวาดั่งดอก



กวาดั่งใบ



ฮ้องเต้ (เขียว)



ฮ้องเต้ (ขาว)



ตั้งโอ้



ปวยเล้ง



คะน้ายอด



คะน้าฮ้องกง



คะน้าเห็ดหอม



ผักโขมเขียว



ผักโขม (ศรีสุข)



ผักโขมแดง



ผักบุ้งจีน



ผักกาดขาวปลี



ผักกาดเขียวขุนฉ่าย



เบบี้ บร็อกโคลี่



บร็อกโคลี่



กะหล่ำดอก (ขาว)



โตเกียว เบกาน่า



ผักกาดขาว โคกานะ



กะหล่ำปลีกลม



หน่อไม้ฝรั่ง



สาระแหน่



กะเพรา



ใบแมงลัก



หอมหัวใหญ่



หอมแดง



หน่อไม้



มะนาว



ใบเตย

บรรณานุกรม

กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์. (2558). ผักสามัญประจำบ้าน.
เอกสารคำแนะนำ, 1 (7), 1-28. [http://esc.doae.go.th/wp-content/
uploads/2018/11/vegetables.pdf](http://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/2018/11/vegetables.pdf)



