**การปลูกผักสวนครัวตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**

**พันธุ์ที่ใช้ปลูก**  
พันธุ์ผักทุกชนิดที่กิน ในชุมชน เหลือก็เอาไว้จำหน่าย

****  
  
 **1. วิธีการปลูกพืชผัก**    พืชผักมีหลายชนิด วิธีการปลูกจึงต้องเลือกให้เหมาะสม พืชผักแต่ละชนิดมีส่วนซึ่งนำไปขยายพันธุ์เมื่อปลูกได้แตกต่างกัน ซึ่งพอจะแบ่งวิธีปลูกได้เป็น 3 วิธี คือ            
         1.1 การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง  
         1.2 การปลูกโดยวิธีการย้ายกล้า  
         1.3 การปลูกโดยอาศัยส่วนต่างๆของต้นพืช

**2. การปลูกพืชผักสวนครัวด้วยเมล็ดโดยตรง**

            เป็นวิธีที่ใช้กันอยู่ทั่วไปในที่ที่ไม่มีปัญหาเรื่องน้ำและศัตรูพืชมากนัก วิธีนี้มีข้อดี สามารถทำให้พืชผักเจริญเติบโตได้ดีในสภาพแวดล้อมธรรมชาติตั้งแต่เริ่มงอก ทำให้การเจริญเติบโตไม่ต้องหยุดชะงักเหมือนการย้ายปลูกและเปลืองแรงงานน้อยกว่า การปลูกด้วยเมล็ดมีด้วยกัน 3 วิธี คือ

          2.1 การหว่านเมล็ด นิยมใช้กับพืชผักกินใบที่มีอายุสั้น โตเร็ว มีระยะปลูกถี่ หาเมล็ดได้ง่าย ราคาถูก เช่น ผักบุ้ง ผักกาดกวางตุ้ง ผักชี โดยจะนำเมล็ดห่อผ้าและแช่น้ำไว้หนึ่งคืน ก่อนที่จะทำการหว่าน

          2.2 การหว่านเมล็ดแล้วถอนแยก เป็นวิธีการที่นิยมมากในภาคกลาง พืชผักที่นิยมปลูกโดยวิธีนี้ได้แก่ คะน้า ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี ผักกาดหอม ผักกาดหัว หลังจากหว่านเมล็ดแล้วประมาณ 2 สัปดาห์ จึงจะทำการถอนแยกต้นกล้าเพื่อจัด ระยะปลูกให้เหมาะสม

          2.3 การปลูกโดยการหยอดเป็นหลุม นิยมใช้กับพืชผักที่มีเมล็ดขนาดใหญ่ซึ่งต้นกล้าแข็งแรงและเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ได้แก่ ข้าวโพดหวาน ถั่วต่างๆ แตงต่างๆ บวบ มะระ โดยเตรียมหลุมให้มีระยะปลูกที่เหมาะสม หลังจากงอกแล้วก็จะมีการ ถอนแยกให้เหลือจำนวนต้นตามที่ต้องการ

**3. การปลูกพืชผักสวนครัวโดยวิธีการย้ายกล้า**    
            กล้าผัก คือพืชต้นอ่อนที่มีใบจริง 2 – 3 ใบ หรือสูง 5 – 10 เซนติเมตร หรือมีอายุประมาณ 21–30 วัน ทั้งนี้แล้วแต่ชนิดของพืชผัก ซึ่งบางชนิดมีอายุมากกว่านี้ เช่น พริก มะเขือ หอมหัวใหญ่มีอายุ 45 วัน หน่อไม้ฝรั่งมีอายุ 4 – 6 เดือน ผักที่ควรเพาะกล้าย้ายปลูก คือผักที่มีเมล็ดขนาดเล็ก และทนต่อการกระทบกระเทือนจากการย้ายได้ดี เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี มะเขือ มะเขือเทศ พริก หอมหัวใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง

**3.1 แบบของการย้ายกล้า**

              3.1.1 แบบรากเปลือย เป็นการย้ายปลูกโดยถอนกล้าออกจากแปลงเพาะหรือกระบะเพาะโดยไม่มีดินติดรากเลย หรือมีก็น้อยมาก ส่วนมากจะทำได้เฉพาะพืชผักตระกูลมะเขือ พริก ตระกูลกะหล่ำ และผักกาดต่างๆ เพราะพืชทั้ง 2 ตระกูลนี้ มีอัตราการเจริญของรากใหม่ค่อนข้างเร็ว ทำให้อัตราการตายน้อย

               3.1.2 แบบมีรากติดดิน ย้ายปลูกโดยถอนขุดจากแปลงเพาะหรือกระบะ ถุงพลาสติก กระถางขนาดเล็ก ให้ต้นกล้ามีดินติดรากมากที่สุด ส่วนกระทงกระดาษ ถ้วยกระดาษ แท่งเพาะชำ นั้นสามารถย้ายลง ในดินได้พร้อมกับกล้าเลย เพราะสามารถย่อยสลายในดินได้

**3.2 การย้ายกล้าผักไปปลูก**

                กล้าที่ถอนแล้วเมื่อนำไปปลูกระยะใกล้ๆ ควรใส่ภาชนะที่เหมาะสม เช่น บุ้งกี๋ กระบะไม้ หรือพลาสติก ไม่ควรจะหอบหรือหิ้วจะทำให้ดินร่วงและกล้าช้ำ หากนำไปปลูกต่างถิ่นควรห่อโคนต้นกล้าด้วยใบตองหรือพลาสติกให้ใบโผล่ ห่อจำนวนน้อยๆเพื่อไม่ให้กล้าในห่อเน่าเพราะเบียดแน่นและมัดหลวมๆ (สมภพ ฐิตะวสันต์. 2537 :168)

**3.3 การปฏิบัติต่อกล้าหลังจากย้ายปลูกในแปลง หลังจากย้ายกล้าลงในแปลงแล้ว สิ่งที่ควรปฏิบัติทันทีได้แก่**

               3.3.1 การให้น้ำ ควรให้สม่ำเสมอทั่วถึงและอย่างนุ่มนวล เพราะแรงน้ำสามารถกระแทกต้นกล้าให้หักพับและทำให้ดินกระเด็นมากลบทับต้นได้ น้ำจะช่วยให้รากกระชับติดกับดินทันที เพิ่มเปอร์เซ็นต์การรอดของต้นกล้า

               3.3.2 การให้ปุ๋ยละลายน้ำฉีดพ่น จะช่วยให้ต้นกล้าฟื้นตัวและกระตุ้น การเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว แต่ถ้าให้ปุ๋ยรองพื้นแล้วไม่ควรให้ปุ๋ยละลายน้ำฉีดพ่นอีก

               3.3.3 การพรางแสงแดดให้ต้นกล้า ในบางครั้งถ้าย้ายกล้าในช่วงเวลา แดดจัดและร้อนมาก การพรางแสงแดดโดยใช้กระทงกระดาษครอบ หรือใช้ใบไม้ใหญ่หรือแผงฟางข้าวปิดบังด้านตะวันตกสำหรับป้องกันแดดตอนบ่ายจะช่วยให้เปอร์เซ็นต์การรอดของต้นกล้าสูงขึ้น ปกติควรพรางแสงเพียงระยะสั้นๆ เท่าที่จำเป็น ถ้าต้นกล้าเริ่มแข็งแรงดี ควรนำสิ่งพรางออก เพื่อให้ต้นผักได้รับแสงเต็มที่ต่อไป

               3.3.4 การคลุมดิน การคลุมดินด้วยฟางทันทีรอบๆต้นกล้าผัก จะช่วยรักษาความชื้นในดินและอุณหภูมิรอบๆกล้าผักให้สม่ำเสมอ อีกทั้งยังช่วยป้องกันลมและลดอัตราการคายน้ำของต้นกล้า ทำให้เปอร์เซ็นต์การรอดตายของต้นกล้าสูงขึ้น

    4. การปลูกพืชผักสวนครัวโดยอาศัยส่วนต่างๆของต้นพืช ต้นพืชประกอบด้วยส่วนต่างๆคือ ราก ลำต้น ใบ ซึ่งสามารถนำไปใช้ปลูกได้โดยอาศัยการขยายพันธุ์แบบต่างๆ เช่น การปักชำ การตอน การทาบกิ่ง การแบ่ง การแยกหน่อหรือการแยกกอ

สำหรับการปลูกพืชผักสวนครัวโดยอาศัยส่วนต่างๆของพืชนั้น สามารถปลูกโดยอาศัยส่วนต่างๆได้หลายวิธี ดังนี้

**การปลูกพืชผักสวนครัวโดยวิธีการแยก**   หมายถึง การแยกส่วนของพืชออกตามรอยธรรมชาติแล้วนำไปปลูก เช่น หน่อกล้วย ตะไคร้ สับปะรด หอม กระเทียม

**การปลูกพืชผักสวนครัวโดยวิธีการแบ่ง**  หมายถึง การตัดส่วนของพืชซึ่งไม่มีรอยแบ่งตามธรรมชาติออกเป็นส่วนๆโดยให้มีตาติด แล้วนำไปปลูก เช่น มันฝรั่ง เมื่อนำไปชำจะเกิดเป็นต้นใหม่ แล้วจึงนำไปปลูก

**การปลูกพืชผักสวนครัวโดยวิธีการปักชำ**  หมายถึง การตัดกิ่ง ราก หรือใบ มาจากต้นแม่ แล้วนำมาชำไว้ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมเพื่อให้ออกรากหรือต้น เป็นการเพิ่มจำนวนต้นใหม่โดยที่ต้นใหม่เหล่านี้มีลักษณะเหมือนต้นแม่ทุกอย่าง การปักชำสามารถทำได้กับพืชผักสวนครัวหลายชนิด เช่น สะระแหน่ กะเพรา โหระพา ชะอม สลิด ฯลฯ

|  |
| --- |
| **วิธีการปลูกผักสวนครัว** |

**1. การปลูกผักในแปลงปลูก** มีขั้นตอน คือ

**1.1 การพรวนดิน** ใช้จอบขุดดินลึกประมาณ 6 นิ้ว เพื่อพรวนดินให้มีโครงสร้างดีขึ้น กำจัดวัชพืชในดินกำจัดไข่แมลงหรือโรคพืชที่อยู่ในดิน โดยการพรวนดินและตากทิ้งไว้ประมาณ 7-15 วัน

**1.2 การยกแปลง** ใช้จอบพรวนยกแปลงสูงประมาณ 4-5 นิ้ว จากผิวดิน โดยมีความกว้างประมาณ 1-1.20 เมตร ส่วนความยาวควรเป็นตามลักษณะของพื้นที่หรืออาจแบ่งเป็นแปลงย่อยๆ ตามความเหมาะสม ความยาวของแปลงนั้นควรอยู่ในแนวทิศเหนือ - ใต้ ทั้งนี้เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง

**1.3การปรับปรุงเนื้อดิน**เนื้อดินที่ปลูกผักควรเป็นดินร่วนแต่สภาพ ดินเดิมนั้นอาจจะเป็นดิน ทรายหรือดินเหนียว จำเป็นต้องปรับปรุงให้เนื้อดินดีขึ้นโดยการใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก อัตราประมาณ 2-3 กิโลกรัม ต่อเนื้อที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน

**1.4การกำหนดหลุมปลูก**จะกำหนดภายหลังจากเลือกชนิด ผักต่างๆ แล้วเพราะว่าผักแต่ละชนิดจะใช้ระยะปลูกที่ต่างกัน เช่น พริก ควรใช้ระยะ 75\*100 เซนติเมตร ผักบุ้งจะเป็น 5\*5 เซนติเมตร เป็นต้น

**2.การปลูกผักในภาชนะ**การปลูกผักในภาชนะควรจะ พิจารณาถึงการหยั่งรากของพืชผักชนิดนั้นๆ พืชผักที่หยั่งรากตื้นสามารถปลูกได้ดีในภาชนะปลูกชนิดต่างๆ และภาชนะชนิดห้อยแขวนที่มีความลึก ไม่เกิน 10 เซนติเมตร คือ ผักบุ้งจีน คะน้าจีน ผักกาดกวางตุ้ง (เขียวและขาว) ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดหอม ผักกาดขาวชนิดไม่ห่อ (ขาวเล็ก ขาวใหญ่) ตั้งโอ๋ ปวยเล้ง หอมแบ่ง (ต้นหอม) ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักโขมจีน กระเทียมใบ (Leek) กุยช่าย กระเทียมหัว ผักชีฝรั่ง บัวบก สะระแหน่ แมงลัก โหระพา (เพาะเมล็ด) กะเพรา (เพาะเมล็ด) พริกขี้หนู ตะไคร้ ชะพลู หอมแดง หอมหัวใหญ่ หัวผักกาดแดง (แรดิช)

วัสดุที่สามารถนำมาทำเป็นภาชนะปลูกอาจดัดแปลงจากสิ่งที่ใช้แล้ว เช่น ยางรถยนต์เก่า กะละมัง ปลอกซีเมนต์ เป็นต้น สำหรับภาชนะแขวนอาจใช้ กาบมะพร้าว กระถาง หรือเปลือกไม้

**วิธีการปลูกผักในภาชนะแย่งออกได้เป็น 2 วิธี**

**2.1 เพาะเมล็ดด้วยการหว่านแล้วถอนแยกหรือหยอดเป็นแถวแล้วถอนแยก** ซึ่งพืชที่ควรปลูกด้วยวิธีนี้ ได้แก่

- ผักบุ้งจีน - คะน้าจีน - ผักกาดขาวกวางตุ้ง

- ผักกาดเขียวกวางตุ้ง - ผักฮ่องเต้(กวางตุ้งไต้หวัน)

- ตั้งโอ๋ - ปวยเล้ง - ผักกาดหอม

- ผักโขมจีน - ผักชี - ขึ้นฉ่าย

- โหระพา - กระเทียมใบ - กุยฉ่าย

- หัวผักกาดแดง - กระเพรา - แมงลัก

- ผักชีฝรั่ง - หอมหัวใหญ่

**2.2 ปักชำด้วยต้น และหัว** ได้แก่

- หอมแบ่ง (หัว) - ผักชีฝรั่ง - กระเทียมหัว (ใช้หัวปลูก)

- หอมแดง (หัว) - บัวบก (ไหล) - ตะไคร้ (ต้น)

- สะระแหน่ (ยอด) - ชะพลู (ต้น) - โหระพา กิ่งอ่อน)

- แมงลัก (กิ่งกึ่งแก่กึ่งอ่อน)

**หมายเหตุ**มีบางพืชที่ปลูกด้วยหัว หรือส่วนของต้นก็ได้ปลูกด้วยเมล็ดก็ได้ ดังนั้นจึงมีชื่อผักที่ซ้ำกันทั้งข้อ1และ 2

ผักในภาชนะ

**การปฏิบัติดูแลรักษา**

การดูแลรักษาด้วยความเอาใจใส่ จะช่วยให้ผักเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์จนถึงระยะเก็บเกี่ยว การดูแลรักษาดังกล่าว ได้แก่

***1. การให้น้ำ*** การปลูกผักจำเป็นต้องให้น้ำเพียงพอ การให้น้ำผักควรรดน้ำในช่วง เช้า- เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด และรดน้ำแต่พอชุ่มอย่าให้โชก

***2. การให้ปุ๋ย*** มี 2 ระยะคือ

2.1 ใส่รองพื้นคือการใส่เมื่อเวลาเตรียมดิน หรือรองก้นหลุมก่อนปลูก ปุ๋ยที่ใส่ควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คลุกในดินให้ทั่วก่อนปลูกเพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่งร่วนซุย นอกจากนั้นยังช่วยในการอุ้มน้ำและรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืชด้วย

2.2 การใส่ปุ๋ยบำรุง ควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ โดยแบ่งใส่ 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนกล้าตั้งตัวได้แล้ว และใส่ครั้งที่ 2 หลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบางๆ ระหว่างแถว ระวังอย่าให้ปุ๋ยอยู่ชิดต้น เพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วให้พรวนดินและรดน้ำทันที สูตรปุ๋ยที่ใช้กับพืชผัก ได้แก่ ยูเรีย หรือ แอมโมเนียซัลเฟต สำหรับบำรุงต้นและใบ และปุ๋ยสูตร 15-15-15 และ 12-24-12 สำหรับเร่งการออกดอกและผล

***3. การป้องกันกำจัดศัตรูพืช*** ควรบำรุงรักษาต้นพืชให้แข็งแรงโดยการกำจัดวัชพืช ให้น้ำอย่างเพียงพอและใส่ปุ๋ยตามจำนวนที่กำหนดเพื่อให้ผักเจริญเติบโต แข็งแรง ทนต่อโรคและแมลง หากมีโรคและแมลงระบาดมากควรใช้สารธรรมชาติ หรือใช้วิธีกลต่างๆ ในการป้องกันกำจัด เช่น หนอนต่างๆ ใช้มือจับออก ใช้พริกไทยป่นผสมน้ำฉีดพ่น ใช้น้ำคั้นจากใบหรือเมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพวกเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจั๊กจั่น ให้ใช้น้ำยาล้างจาน 15 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นใต้ใบเวลาเย็น ถ้าเป็นพวกมด หอย และทาก ให้ใช้ปูนขาวโรยบางๆ ลงบริเวณพื้นดิน

**การเก็บเกี่ยว**

การเก็บเกี่ยวผักควรเก็บในเวลาเช้าจะทำให้ได้ผักสดรสดี และหากยังไม่ได้ใช้ให้ล้างให้สะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผลควรเก็บในขณะที่ผลไม่แก่จัด จะได้ผลที่มีรสดีและจะทำให้ผลดก หากปล่อยให้ผลแก่คาต้น ต่อไปจะออกผลน้อยลง

สำหรับในผักใบหลายชนิด เช่นหอมแบ่ง ผักบุ้งจีน คะน้า กะหล่ำปลี การแบ่งเก็บผักที่สดอ่อนหรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ไม่ถอนออกทั้งต้น รากหรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ผลได้อีกหลายครั้ง ทั้งนี้จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่ การปลูกพืชหมุนเวียนสลับชนิดหรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกัน และปลูกผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้นบ้างยาวบ้างคละกันในแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3-5 ต้น หรือประมาณว่าพอรับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยว ก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี

**การบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ**

การปลูกผักไว้รับประทานเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ได้บริโภคผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ แต่ทุกครอบครัวคงไม่สามารถปลูกผักทุกชนิดไว้รับประทานเองได้ ดังนั้นการต้องซื้อหาผักจากตลาดจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นอยู่ ทั้งนี้ผักต่าง ๆ เหล่านี้อาจจะปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างก็ได้ ดังนั้นควรมีการล้างผักให้ถูกวิธีและให้ปลอดภัยจากสารพิษมากที่สุด วิธีการล้างผักให้สะอาดเพื่อลดปริมาณสารพิษ สามารถเลือกใช้ได้ตามความสะดวกดังนี้

1. ลอกหรือปอกเปลือกแล้วแช่ในน้ำสะอาด นาน 5-10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-72

2. แช่น้ำปูนใสนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 34-52

3. แช่โฮโดรเจนเพอร์ออกไซน์นาน 10 นาที (โฮโดรเจนเพอร์ออกไซน์ 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. แช่น้ำซาวข้าวนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ะสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38

7. แช่น้ำเกลือนาน 10 นาที (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำะสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38

8. แช่น้ำส้มสายชูนาน 10 นาที (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-36

9. แช่น้ำยาล้างผักนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 22-36