

บันทึกความรู้สัมมาชีพชุมชน  
(เพื่อเผยแพร่บนเว็บไซต์สัมมาชีพชุมชน)



๑. ประเภทความรู้สัมมาชีพ (สามารถเลือกได้มากกว่า ๑ หมวดหมู่)  
 เกษตร  ท่องเที่ยวชุมชน  อื่น ๆ  แปรรูป-อาหาร  แปรรูป-เครื่องดื่ม  
 แปรรูป-ผ้าและเครื่องแต่งกาย  แปรรูป-ของใช้ ของประดับ  
 แปรรูป-สมุนไพรที่ไม่ใช่อาหาร
๒. ชื่อองค์ความรู้ **การปลูกผักหวานป่า**
๓. ชื่อเจ้าขององค์ความรู้ **นายรับ พรหมมา**  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๒/๑ หมู่ที่ ๗ ตำบล หนองบัว อำเภอ บ้านหมอ  
จังหวัดสระบุรี รหัสไปรษณีย์ ๑๘๑๓๐
๔. ความเป็นมา/แรงบันดาลใจ/เหตุผลที่ทำ (ในการบันทึกองค์ความรู้)

จากเดิมคนในชุมชนมีการปลูกผักหวานป่ากันอยู่แล้ว แต่มีจำนวนไม่มาก ชาวบ้านได้นำผักหวานป่าไปขาย ตลาดนัด ซึ่งมีลูกค้าสนใจและซื้อเป็นจำนวนมาก แต่ผักหวานมีจำนวนไม่มาก ไม่เพียงพอต่อความต้องการของลูกค้า ประกอบกับมีแม่ค้ามารับซื้อไปขายที่อื่นเป็นจำนวนมาก จึงได้มีการคิดที่จะขยายพันธุ์ผักหวานป่า และขยายพื้นที่การปลูกมากขึ้น จึงได้ทำการทดลอง ผิด – ถูก อยู่หลายปี จึงประสบผลสำเร็จและสามารถใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับการปลูกผักหวานป่าขยายผลให้แก่ผู้สนใจในพื้นที่ต่าง ๆ ทั้งในเขตตำบล อำเภอ และจังหวัดอื่น ๆ และเป็นวิทยากรพิเศษเกี่ยวกับการปลูกผักหวานป่าให้ได้ประสบผลสำเร็จของอำเภอบ้านหมอ

๕. วัตถุประสงค์  
ขยายพันธุ์ผักหวานป่า
๖. วัตถุดิบที่ใช้  
๑. ดิน ๒. ปุ๋ยคอก / ปุ๋ยอินทรีย์ ๓. ต้นกล้าผักหวาน
๗. อุปกรณ์ที่ใช้  
๑. อุปกรณ์ขุดดินจอบ/เสียม ๒. ถูดำขนาดเล็ก
๘. กระบวนการ/ขั้นตอน

การปลูกขยายพันธุ์ผักหวานป่ามี ๒ วิธี คือ การเพาะด้วยเมล็ดพันธุ์และการตอนกิ่ง ประชาชนส่วนใหญ่จะใช้วิธีขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดมากกว่าการขยายพันธุ์ด้วยการตอนกิ่ง เพราะน้อยคนจะรู้จักวิธีการตอนกิ่งผักหวานป่า ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาและเทคนิคในการตอนและการปลูกจึงจะประสบผลสำเร็จ

ผักหวานป่าเป็นพืชที่มีอายุการให้ผลผลิตยาวนานหลายสิบปี และปราศจากศัตรูพืชรบกวนจึงเป็นพืชที่ปลอดสารพิษ ซึ่งผู้ปลูกไม่ต้องห่วงเรื่องสุขภาพว่าจะได้รับสารพิษใดๆ เพราะไม่ได้ใช้สารเคมีในการป้องกันและกำจัดศัตรูพืชที่จะมารบกวนผักหวานป่า จึงมั่นใจได้ว่าผักหวานป่าเป็นพืชที่ปลอดสารพิษ ๑๐๐% อย่างแน่นอน

## การปลูกและดูแลรักษาผักหวานป่ามีปัจจัยสำคัญอยู่ ๓ อย่าง คือ

- ๑. ดิน** คำว่า “ดินดี” นั้นไม่ได้อยู่ที่สีของดิน ใช่ว่าดินดีต้องสีดำ ดินทรายไม่ดี แต่คำว่าดินดีนั้นคือ ดินที่มีอุดมไปด้วยแหล่งธาตุอาหารต่างๆที่พืชต้องการ ฉะนั้นจึงต้องปรับปรุงบำรุงดินให้ดีอยู่เสมอ
- ๒. น้ำ** ของเหลวที่พืชสามารถดูดซึมได้ นำธาตุอาหารต่างๆไปใช้เพื่อการเจริญเติบโต หากไม่มีน้ำซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการดูดซึมนำธาตุอาหารต่างๆไปใช้เพื่อการเจริญเติบโตไม่ได้ พืชก็ไม่สามารถเจริญเติบโตต่อไปได้
- ๓. อุณหภูมิ อากาศ และสิ่งแวดล้อม** คือมีสภาพอุณหภูมิที่เหมาะสมกับพืชชนิดต่างๆที่นำมาปลูก และมีสิ่งแวดล้อมที่เอื้อประโยชน์ให้กันหรือไม่ เช่นปลูกผักหวานป่าก็ควรที่จะปลูกป่า เพื่อเลียนแบบธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมที่ผักหวานป่าชอบอยู่อย่างนี้ เป็นต้น

## วิธีการปลูกและดูแลรักษา

วิธีการปลูกและดูแลรักษาไม่ได้ยากอย่างที่หลายคนเข้าใจ ซึ่งมีเกษตรกรหลายคนเมื่อนำต้นกล้าพันธุ์ผักหวานป่าไปปลูกแล้วไม่ประสบผลสำเร็จจึงเข้าใจว่าเป็นเพราะดิน แต่ความจริงนั้นดินไม่ใช่สาเหตุ หากเป็นเพราะผู้ปลูกไม่เข้าใจธรรมชาติของผักหวานป่า ซึ่งเมื่อปลูกผักหวานป่าแล้วจะต้องมีพืชที่เลี้ยงเพื่อให้ผักหวานป่าอาศัยร่มเงาเลียนแบบธรรมชาติที่ผักหวานป่าเกิดอยู่ในป่าตามธรรมชาติ โดยการปลูกป่าให้กับผักหวานป่าเท่ากับว่าภายในหมู่บ้านได้มีพื้นที่ป่าเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อท่านคิดจะปลูกผักหวานป่า จะต้องคำนึงว่าในปีแรกของการปลูกจะอย่างไรให้ผักหวานป่ายืนต้นอยู่ได้ เพราะผักหวานป่าจะเจริญเติบโตในปีที่ ๒ โดยปีแรกรากจะสะสมอาหารไว้เพื่อการเจริญเติบโต ในหน้าร้อนของปีถัดไปผักหวานป่าจะโตและเริ่มแตกยอด หากรดน้ำให้อย่างสม่ำเสมอก็จะเจริญเติบโตได้ดี ผักหวานป่าไม่ชอบดินที่มีน้ำและหรือขังเป็นเวลานาน หากปลูกในระยะแรกน้ำขังได้ไม่เกิน ๗-๑๐ วัน เมื่อโตอายุ ๓ ปีขึ้นไปแล้วสามารถทนน้ำและขังได้ประมาณ ๑๐-๒๐ วันเท่านั้น ผักหวานป่าชอบอากาศร้อนอบอ้าว แต่พื้นดินชุ่มชื้น มีร่มเงาจากพืชที่เลี้ยง ระยะแรกควรมีแสงแดดประมาณ ๓๐% ของพื้นที่ปลูก แต่เมื่อให้ผลผลิตแล้วควรได้แสงแดดประมาณ ๖๐-๗๐% เพื่อให้ผักหวานแตกยอดได้ดี

สำหรับระยะการปลูกรุ่น หากมีพื้นที่จำกัดสามารถปลูกในระยะระหว่างต้นคือ ๑ เมตร ระยะห่างระหว่างแถว ๑-๕๐ เมตร หากมีพื้นที่มากให้ระยะห่างระหว่างต้นเป็น ๑.๕๐ เมตร และระหว่างแถว ๒ เมตร หรือ ๒X๒ เมตรก็ได้ และให้ปลูกแค ตะขบ หรือทองหลางในระยะห่างระหว่างต้นสลับห่างกับผักหวานป่า โดยปลูก ๑ ช่องเว้น ๑ ช่องของต้นผักหวานป่า และเว้น ๑ แถวระหว่างผักหวานป่า หรือจะปลูกถั่วเขียว ปอเทือง ข้าวโพด พริก กะเพรา หรือพืชอื่นๆ เพื่อเก็บผลผลิตและให้ร่มเงาในระยะแรก โดยปลูกรอบๆหลุมผักหวานป่าก็ได้ ทำให้ไม่เสียพื้นที่ว่างเปล่าในปีแรก และมีรายได้เพื่อใช้จ่ายในปีแรกด้วย เพราะในปีแรกผักหวานป่ายังไม่ให้ผลผลิต

การรดน้ำให้ปุ๋ยควรให้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยน้ำชีวภาพ หลังจากปลูกแล้ว ๖ เดือนขึ้นไป ให้โรยปุ๋ยคอกรอบโคนต้นห่างจากโคนประมาณ ๒๐-๓๐ ซม. ให้แต่น้อยแล้วรดน้ำตามให้ชุ่ม ในการรดน้ำครั้งต่อไปควรตรวจสอบความชื้นของดินก่อน หากเห็นว่าดินแห้งเกินไปก็รดน้ำ หากดินยังชื้นอยู่ก็งดไป ๒-๓ วัน เพราะดินแต่ละพื้นที่จะมีอัตราการอุ้มน้ำที่ไม่เหมือนกัน การให้น้ำจึงมีส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตอีกด้วย เพราะบางพื้นที่รดน้ำ ๑ ครั้งสามารถอยู่ได้ ๕-๑๐ วัน แต่บางพื้นที่รดน้ำ ๑ ครั้งสามารถอยู่ได้เพียง ๓-๕ วัน จึงให้เกษตรกรดูความชื้นของดินในพื้นที่ที่ท่านปลูกเป็นหลัก

ท้ายสุดนี้ขั้นตอนสำคัญในการนำต้นกล้าผักหวานป่าลงปลูกในหลุมที่เตรียมไว้แล้วนั้น ก่อนนำไปปลูกให้ท่านงดการให้น้ำ ๓-๕ วันเพื่อให้ดินจับรากผักหวานป่าให้แน่น ก่อนนำลงหลุมให้ท่านใช้มีดตัดเฉพาะก้นถุงห่างจากก้นถุงขึ้นมาประมาณ ๒-๓ ซม. แล้วดึงก้นถุงออก นำกล้าผักหวานป่าลงปลูกพร้อมถุงดำในส่วนที่เหลือเพื่อป้องกันการแตกของดินในถุงที่จับรากผักหวานป่าอยู่ ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการตาย เสร็จแล้วกดดินให้แน่นและรดน้ำให้ชุ่ม และการรดน้ำครั้งต่อไปต้องดูว่าดินยังชุ่มชื้นอยู่หรือไม่ เพียงเท่านี้ท่านก็สามารถมีสวนผักหวานป่าเป็นของตัวเองได้แล้ว

### การกระตุ่นยอดอ่อน

เมื่อผักหวานป่าเจริญเติบโตเต็มที่ให้ตัดแต่งกิ่งโดยใช้มือหักกิ่งแขนงทิ้ง ให้เหลือประมาณ ๑๐-๑๕ ซม. รูดใบแก่ให้เหลือติดกิ่งไว้ประมาณ ๓-๔ ใบ แล้วให้น้ำให้ดินที่โคนขึ้นประมาณ ๑๔ วันผักหวานป่าจะแตกยอดยาวประมาณ ๑๕-๒๕ ซม. สามารถเก็บยอดเพื่อรับประทานหรือนำไปจำหน่ายได้ หลังจากการเก็บยอดแต่ละครั้งควรใส่ปุ๋ยคอกต้นละประมาณ ๕ กก. และควรให้น้ำบำรุงต้นให้สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะเก็บยอดในครั้งต่อไป

#### ๙. ข้อพึงระวัง

๑. การเตรียมหลุมปลูก หากเกษตรกรเตรียมหลุมปลูกได้ดี โดยการผสมปุ๋ยคอกปุ๋ยหมักก่อนปลูก ๑-๒ เดือนรดด้วยน้ำหมักพด.๒เข้มข้นอัตรากลับหลุมทิ้งไว้๑-๒เดือนก่อนปลูกจะทำให้ผักหวานป่าเจริญเติบโตได้ดี
๒. ผักหวานป่าชอบความชื้นแต่ไม่ชอบน้ำขังการปลูกควรพูนดินเป็นรูปหลังเต่าเพื่อไม่ให้มีน้ำขังในหลุม
๓. ผักหวานป่าไม่ชอบแดดจัด โดยเฉพาะในปีแรก ควรปลูกไม้พี่เลี้ยงบังร่มเงา ได้แก่ แค ตะขบ มะขามเทศ หรือไม้ผลอื่นๆ หากไม่มีร่มเงาหรือพี่พี่เลี้ยง ควรบังแสงให้ได้มากที่สุด โดยใช้ที่บังแดด( สแลน) หรือทำไม้มาบังปิดให้ได้มากที่สุดในปีแรก
๔. ผักหวานหลังจากรากงอกจะยาวเร็วมาก ถ้าปลูกด้วยเมล็ดที่เพาะในกระบะทรายรากจะงอกเร็วดีมาก หรือถ้าเพาะกล้าลงถุงไม่ควรใช้กล้าที่มีอายุมากเพราะรากจะชดในถุงถ้านำไปปลูกจะโตช้าในปีแรกๆ
๕. ถ้ามีการใส่ปุ๋ยคอก มีเศษวัชพืช เช่น ฟางข้าว, เปลือกข้าว หรือ เปลือกถั่วคลุมดิน จะทำให้ผักหวานโตได้เร็วขึ้น
๖. ถ้ามีน้ำรดจะทำให้ผักหวานเจริญเติบโตเร็วขึ้น ถ้ามีน้ำหมักก็ควรรดด้วย เช่น น้ำหมัก พด.๒ ก็จะทำให้พืชเจริญได้ดีขึ้น

#### ๑๐. ข้อเสนอแนะ

ควรค้นคว้าหาประสบการณ์ ศึกษาใฝ่หาความรู้อยู่เสมอ แลกเปลี่ยนกับผู้เคยประสบผลสำเร็จและประยุกต์ใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัย ในการผลิตให้เข้ากับภาวะพื้นที่

#### ๑๑. ความสามารถในการจำหน่าย/ให้บริการ

๑. การจำหน่ายยอดผักหวานป่า จะมีสองส่วน คือ ลูกค้ารับจากสวนโดยตรง และ รับจากพ่อค้าคนกลาง สามารถเก็บยอดจำหน่ายได้ตลอดทั้งปี สำหรับฤดูหนาวช่วงเดือนพ.ย – ธ.ค ผักหวานจะมีราคาแพง เนื่องจากผักหวานไม่ค่อยออกยอด

๒. สามารถสอนและให้คำแนะนำ เป็นที่ปรึกษาในการปลูกผักหวาน สำหรับผู้สนใจได้

๑๒. ที่อยู่สำหรับการติดต่อ

(๑) ชื่อ-สกุล. นายรับ พรหมมา

(๒) ตำแหน่ง ผู้ใหญ่บ้าน

(๓) เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๙-๙๐๓๘๑๙๕

๑๒. แนบไฟล์รูปภาพเฉพาะนามสกุล .gif , .jpeg) /ไฟล์อื่นๆ เฉพาะนามสกุล .zip , .rar, .pdf, .doc

(๑) ไฟล์ภาพเจ้าของความรู้.....

(๒) ไฟล์ภาพกิจกรรม.....

(๓) ไฟล์ภาพเอกสารต่างๆ.....

.....