

การปลูก ผักสวนครัว

ผักสวนครัว หมายถึง ผักที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน หรือพื้นที่ว่างในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกไว้รับประทานเอง

ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัว

- ปลูกเป็นแนวรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ได้แก่ กระถิน ตำลึง ผักหวาน ผักปัง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ
- ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวนผักสวนครัวทั้งปลูกในกระถางแบบห้อย หรือแขวน เพื่อตกแต่งบริเวณรอบๆ บ้าน
- ใช้พื้นที่ว่างให้เกิดประโยชน์
- ลดค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารประจำวัน
- ครอบครัวได้รับประทานผักที่ปลอดภัยไร้สารพิษ
- ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว

ข้อควรพิจารณาในการปลูกผักสวนครัว

- ควรเลือกพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุดอยู่ใกล้แหล่งน้ำและไม่ไกลจากที่พิกอาศัย
- เลือกปลูกผักให้มากขึ้นที่สุดเพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารที่หลากหลาย
- เลือกปลูกผักให้เหมาะกับสภาพแสง ได้แก่
 - พืชต้องการแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรปลูกถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาดเขียววางตุ้ง พริกต่างๆ ยกเว้นพริกขีหนูสวน
 - พืชไม่ต้องการแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรปลูกชะพลู สะระแหน่ ตะไคร้ โหระพา ขิง ข่า และกระเพรา
- ผู้ปลูกต้องมีวัตถุประสงค์ในการปลูกและมีความรู้ด้านการปลูกผัก
- ชนิดของผักที่จะปลูก
 - ผักอายุสั้น** (น้อยกว่า 2 เดือน) ได้แก่ ผักชี ผักกาดหอม ผักกาดเขียววางตุ้ง คะน้า ผักบั้ง ผักกาดหัว ผักกาดขาว แตงกวา ข้าวโพดฝักอ่อน ปวยเล้ง ผักโขม
 - ผักอายุปานกลาง** (2-4 เดือน) ได้แก่ กะหล่ำปลี บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว ถั่วแขก หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ พริก แตงโม มะระ บวบ ฟักทอง

- ผักอายุยืนนาน** (6-12 เดือน) ได้แก่ ถั่วลิสง ผักกาดขาวปลี น้ำเต้า กระเทียมหอม มันฝรั่ง กระเจี๊ยบ มันเทศ ข้าวโพดหวาน ถั่วแระญี่ปุ่น มันแกว คื่นช่าย
- ผักยืนต้น** (มากกว่า 1 ปี) ได้แก่ กุ้ยช่าย ผักหวาน มะเขือ ชะอม สะตอ ชะพลู โหระพา กระเพรา ถั่วพู ตะไคร้ แมงลัก กระชาย ขิง หน่อไม้ฝรั่ง ข่า ขมิ้น

การปลูกผักในแปลงหรือพื้นที่ว่าง มีขั้นตอนดังนี้

- การพรวนดิน ใช้จอบขุดดินลึกประมาณ 6 นิ้ว ตากดินทิ้งไว้ประมาณ 7-15 วัน การพรวนดินทำให้ดินมีโครงสร้างดีขึ้น สามารถกำจัดวัชพืชในดิน กำจัดไข่แมลงหรือโรคพืชที่อยู่ในดิน
- การยกแปลง ใช้จอบพรวนยกแปลงสูงประมาณ 30 เซนติเมตร กว้าง 1 - 2 เมตร ส่วนความยาวควรเป็นตามลักษณะของพื้นที่หรืออาจแบ่งเป็นแปลงย่อยๆ ทิศเหนือ - ใต้ ทั้งนี้เพื่อให้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง
- การปรับปรุงเนื้อดิน เนื้อดินที่ปลูกผักควรเป็นดินร่วน แต่สภาพดินเดิมนั้นอาจจะเป็นดินทรายหรือดินเหนียว จำเป็นต้องปรับปรุงให้เนื้อดิน ดีขึ้นโดยการใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกอัตราประมาณ 2-3 กิโลกรัม ต่อเนื้อที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- ระยะการปลูก ผักแต่ละชนิดใช้ระยะปลูกที่ต่างกัน เช่น พริก ควรใช้ระยะ 75 x 100 เซนติเมตร ผักบั้งจะเป็น 5 x 5 เซนติเมตร เป็นต้น

การปฏิบัติดูแลรักษา

- การให้น้ำ การปลูกผักจำเป็นต้องให้น้ำเพียงพอ การให้น้ำผัก ควรรดน้ำในช่วง เช้า-เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด และรดน้ำแต่พอชุ่ม
- การให้ปุ๋ย มี 2 ระยะ คือ
 - ใส่รองพื้น คือการใส่เมื่อเวลาเตรียมดิน หรือรองกันหลุมก่อนปลูก ปุ๋ยที่ใส่ควรจะเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คลุกในดิน

ให้ทั่วก่อนปลูกเพื่อปรับโครงสร้างดินให้ร่วนซุย นอกจากนั้นยังช่วยอุ้มน้ำ และรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช

- การใส่ปุ๋ย ควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ โดยแบ่งใส่ 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อย้ายกล้าไปปลูก จนต้นกล้าตั้งตัวได้ และใส่ครั้งที่ 2 หลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบางๆ ระหว่างแถว ระวังอย่าให้อยู่ชิดต้น เพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วให้พรวนดินและรดน้ำทันที ปุ๋ยที่ใช้กับพืชผักได้แก่ ยูเรีย หรือปุ๋ยอินทรีย์ร่วมกับปุ๋ยเคมีบำรุงต้น ใบ การออกดอกและผล

การป้องกันกำจัดศัตรูพืช

หากมีโรคและมีแมลงรบกวนมาก ควรใช้สารธรรมชาติ หรือใช้กลวิธีต่างๆ ในการป้องกันกำจัด เช่น หนอนต่างๆ ใช้มือจับออก ใช้พริกไทยผสมน้ำฉีดพ่น ใช้น้ำคั้น จากใบหรือเมล็ดสะเดา ถ้าเป็นพวกเพลี้ย เช่น เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง เพลี้ยหอย และเพลี้ยจักจั่น ให้ใช้น้ำยาล้างจาน 15 ซีซี ผสมน้ำ 20 ลิตร ฉีดพ่นใต้ใบเวลาเย็น ถ้าเป็นพวกมด หอย และทากให้ใช้ปูนขาว โรยบางๆ ลงบริเวณพื้นดิน

การเก็บเกี่ยว

ควรเก็บผักเวลาเช้าจะทำให้ได้ผักสด รสดี หากยังไม่ได้ทานให้ล้างสะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักกินผล ควรเก็บในขณะที่ยังไม่แก่จัด จะได้ผลดี และจะทำให้ผลดก หากปล่อยให้ผลแก่ค้ำตันต่อไปจะออกผลน้อยลง สำหรับในผักใบหลายชนิด เช่น หอมแบ่ง ผักบั้งจีน คะน้า กะหล่ำปลี ควรเก็บผักที่สดอ่อนหรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ รากหรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ได้ผลได้หลายครั้ง ทั้งนี้จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำ และปุ๋ยสม่ำเสมอ การปลูกพืชหมุนเวียนหลายชนิดในแปลงเดียวกัน และปลูกผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้นบ้าง ยาวบ้าง คละกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3-5 ต้น หรือประมาณว่าพอรับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยว ก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี



การปลูกผักในภาชนะต่างๆ หมายถึง ผักในภาชนะต่างๆ เหมาะสำหรับกับครอบครัวที่มีบริเวณบ้านจำกัด หรือ บ้านที่นิยมปลูกผักในแบบกึ่งไม้ประดับ

ข้อดีของการปลูกผักในภาชนะ คือ

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

การปลูกผักในภาชนะควรจะ พิจารณาถึงการหยั่งรากของพืช ผักชนิดต่างๆ และภาชนะชนิดห้อยแขวนที่มีความลึก ไม่เกิน 10 เซนติเมตร คือ ผักบั้งจีน คะน้า ผักกาดกวางตุ้ง (เขียว และขาว) ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดหอม ผักกาดขาวชนิดไม่ห่อ (ขาวเล็ก ขาวใหญ่) ตั้งโอ๋ ปวยเล้ง หอมแบ่ง (ต้นหอม) ผักชี คื่นฉ่าย ผักโขมจีน กระเทียมใบ (Leek) กุยช่าย กระเทียมหัว ผักชีฝรั่ง บัวบก สะระแหน่ แมงลัก โหระพา (เพาะเมล็ด) กะเพรา (เพาะเมล็ด) พริกขี้หนู ตะไคร้ ชะพลู หอมแดง หอมหัวใหญ่ หัวผักกาดแดง (แรดช)



ขั้นตอนการปลูกผักในภาชนะต่างๆ

1. การเตรียมอุปกรณ์ สามารถใช้วัสดุเหลือใช้ในครัวเรือน เช่น กระละมั่ง กระถาง ยางรถยนต์ ถังน้ำ ฯลฯ หากกระถางหรือภาชนะ ใดมีสารปนเปื้อนพวกน้ำมัน หรือพวกสารเคมีต่างๆ ให้ทำความสะอาดก่อนที่จะนำมาใช้ตกแต่งกระถาง หรือภาชนะก่อนจะนำมาปลูกผัก ต้องเลือกภาชนะให้เหมาะสมต่อผักที่จะปลูก ผักที่มีระบบรากลึก ควรใช้ภาชนะที่มีความลึก ผักที่มีระบบรากตื้นเหมาะกับภาชนะที่มีความลึกไม่มาก สำหรับภาชนะแขวน อาจใช้กาบมะพร้าว กระถาง หรือเปลือกไม้ ควรเจาะรูเพื่อระบายน้ำด้วย

2. การเลือกผักที่จะปลูก เลือกผักที่เหมาะสมกับภาชนะปลูก ควรเลือกปลูกผักที่ใช้บริโภคในครอบครัวเป็นประจำ เพราะจะทำให้ผักที่ปลูกนั้นได้รับความสนใจ และมีการนำไปใช้ประโยชน์ได้มาก

3. การเตรียมดิน ใช้วัสดุปลูก ดังนี้

- ดินร่วน 1 ส่วน
- ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอก 1 ส่วน
- ขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน
- มะพร้าวสับ 1 ส่วน

นำมาผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปใส่ในภาชนะ

4. การปลูกผักลงภาชนะ สามารถปลูกแบบใช้เมล็ดพันธุ์หว่าน หรือหยอดลงภาชนะ หรือเพาะต้นกล้าก่อนแล้วจึงนำไปปลูกในภาชนะ ผักบางชนิดสามารถใช้วิธีปักชำลงภาชนะได้เลย

5. การดูแลรักษาผักในภาชนะ รดน้ำให้สม่ำเสมอ ควรกำจัดวัชพืช พรวนดิน และใส่ปุ๋ย หากผักมีการเจริญเติบโตไม่ดี ควรเปลี่ยนดินเมื่อมีการปลูกผักในครั้งต่อไป หรือปลูกผักชนิดใหม่ในภาชนะเดิมถ้าหากสถานที่วางภาชนะได้รับแสงไม่เพียงพอสามารถย้ายภาชนะไปวางไว้ในที่มีแสงเพียงพอได้

6. การเก็บเกี่ยว หากผักที่บริโภคในส่วน ของใบ ให้เก็บใบล่างก่อน เหลือยอดบนไว้ให้เจริญต่อไป เช่น ผักกาด คะน้า ปูเล่ ถ้าเป็นผักที่ใช้ส่วนยอดอ่อน ควรเลือกเก็บเฉพาะยอดเท่านั้น จะทำให้ผักมีการแตกยอดอ่อนเจริญเติบโตให้เราได้บริโภคอีก เช่น สะระแหน่ กะเพรา โหระพา ฯลฯ

ผักสวนครัว

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทอง อันเนื่องมาจากพระราชดำริ

ตำบลกะลุวอเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส 96000
โทรศัพท์ 0-7363-1033 0-7363-1038 โทรสาร 0-7363-1034
E-mail : cpt_1@idd.go.th Website : www.pikunthong.com