

หลักปฏิบัติเบื้องต้น ในการปลูกพืชสวนครัว



E-BOOK



จัดทำและเผยแพร่ทางเว็บไซต์ : กลุ่มส่งเสริมการเกษตร
ส่วนส่งเสริมและเผยแพร่
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
กรมส่งเสริมการเกษตร



หลักปฏิบัติเบื้องต้น..ในการปลูกผักสวนครัว



ผักสวนครัว คือ ผักที่ปลูกไว้ในบริเวณบ้านหรือที่ว่างต่าง ๆ ในชุมชนต่าง ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อปลูกไว้สำหรับรับประทานเอง ภายในครอบครัวหรือชุมชน การปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานจะทำให้ผู้ปลูกได้รับประทานผักสดที่อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ต่าง ๆ มีความปลอดภัยจากสารเคมีลดรายจ่ายในครัวเรือนและที่สำคัญทำให้สมาชิกในครอบครัวมีกิจกรรมร่วมกันในการปลูกผักเพื่อเกิดสัมพันธ์ที่ดีภายในครอบครัว โดยทั่วไปคนต้องมีการบริโภคผักอย่างน้อย วันละ 200 กรัม เพื่อให้ได้สารอาหารครบถ้วน

▶ ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัว

- 👉 ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลูกเป็นทำเป็นรั้ว ได้แก่ กระถินบ้าน ชะอม ตำลึง ผักหวาน ผักปลั่ง ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ ซึ่งเป็นผักที่ปลูกง่ายและให้ผลผลิตตลอดปีมีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารเคมี
- 👉 สามารถใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวนผักสวนครัว การปลูกต้นแคเป็นรั้วกินได้ การนำผักสวนครัวที่ปลูกในกระถางแบบแขวน – ห้อย มาตกแต่งบริเวณรอบ ๆ บ้าน
- 👉 ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
- 👉 ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหารประจำวัน
- 👉 ครอบครัวได้รับประทานผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
- 👉 สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยรักที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์



ต้นไม้ปลูกเป็นรั้วกินได้



ปลูกแบบแขวนห้อยตกแต่งบ้าน



ปลูกประดับตกแต่งบริเวณบ้าน



ปลูกผักสวนครัวในพื้นที่ว่างเปล่า



แปลงปลูกมีแหล่งน้ำ

▶ ข้อพิจารณาในการปลูกผักสวนครัว

1. การเลือกสถานที่หรือทำเลปลูก

ควรเลือกพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ที่สุด อยู่ใกล้แหล่งน้ำไม่ไกลจากที่พักอาศัยมากนัก เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติงานด้านการปลูก การดูแลรักษา และสะดวกในการเก็บมาประกอบอาหารได้ทันทีตามความต้องการ

2. การเลือกประเภทผักสำหรับปลูก

ควรเลือกปลูกผักให้มากชนิดที่สุด เพื่อให้ได้คุณค่าทางอาหารที่หลากหลาย เป็นผักที่สมาชิกในครอบครัวชอบบริโภคและเลือกปลูกผักให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและปลูกให้ตรงกับฤดูกาล

3. สภาพแสงและร่มเงา

มีความจำเป็นในการสังเคราะห์แสงของพืช เพื่อสร้างอาหาร ปริมาณแสงที่ได้รับในพื้นที่ปลูกแต่ละวันนั้น จะมีผลต่อชนิดของผักที่ปลูก แบ่งความต้องการแสงในการปลูกผัก ดังนี้

- ☛ สภาพพื้นที่ไม่ได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรปลูกพืชผักที่เจริญเติบโตในร่มได้ เช่น ชะพลู สะระแหน่ ตะไคร้ โหระพา ขิง ข่า และกะเพรา เป็นต้น

- ☛ สภาพพื้นที่ได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน ควรเลือกผักที่สามารถเจริญเติบโตในแสงปกติ เช่น ถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาดเขียวกวางตุ้ง พริกต่าง ๆ ยกเว้น พริกชี้หูสวน

4. ความพร้อมของผู้ปลูก

- ☛ ผู้ปลูกควรกำหนดว่าจะปลูกผักโดยมีวัตถุประสงค์อะไร เช่น ปลูกเพื่อต้องการได้ผักมาบริโภคประจำวัน ปลูกเพื่องานอดิเรก ปลูกเพื่อจัดสวนตกแต่งบริเวณบ้าน

- ☛ ผู้ปลูกต้องมีความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติของผัก วิธีการปลูกผักตลอดจนการดูแลรักษา

- ☛ แรงงานในการปลูกผัก ควรมีแรงงานในการดูแลรักษาเฉลี่ยวันละประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง เนื่องจากผักสวนครัวต้องการความพิถีพิถันในการดูแลรักษา

- ☛ ความชำนาญในการปลูกผัก การปลูกให้ได้ผลผลิตดี ผู้ปลูกจำเป็นต้องมีความชำนาญ รู้จักสังเกตในการเจริญเติบโตของผัก และการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

5. ชนิดของผักที่จะปลูก

ผักแต่ละชนิดมีความแตกต่างกันในเรื่องอายุการเก็บเกี่ยว และฤดูกาลเพาะปลูก การวางแผนการปลูกที่เหมาะสม จะทำให้มีผลผลิตผักออกสม่ำเสมอ และใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์ได้เต็มที่



การจำแนกผักตามอายุการเก็บเกี่ยว ดังนี้

☛ 5.1 ผักอายุสั้น (น้อยกว่า 2 เดือน) ได้แก่ ผักชี ผักกาดหอม ผักกาดเขียว กวางตุ้ง คะน้า ผักบุ้งจีน ผักกาดหัว ผักกาดขาว แตงกวา ข้าวโพดฝักอ่อน ปวยเล้ง ผักโขม



☛ 5.2 ผักอายุปานกลาง (2 - 5 เดือน) ได้แก่ กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี บร็อคโคลี่ กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว ถั่วแขก หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ พริก แตงโม มะระ บวบ ฟักทอง ข้าวโพดหวาน มันฝรั่ง มันเทศ



☛ 5.3 ผักยืนต้น (มากกว่า 1 ปี) ได้แก่ กุยช่าย ผักหวาน มะเขือ ชะอม สะตอ ชะพลู โหระพา กะเพรา ถั่วพู ตะไคร้ แมงลัก กระชาย ชিং หน่อไม้ฝรั่ง ข่า ขมิ้น



6. ฤดูกาล

ควรเลือกปลูกผักสวนครัวให้เหมาะสมกับฤดูกาล เพราะจะทำให้ดูแลรักษาง่าย ได้ผักที่มีคุณภาพ ผลผลิตดี มีโรคและแมลงรบกวนน้อย ฤดูกาลที่เหมาะสมในการปลูกพืชผักแต่ละชนิด ดังนี้

☛ พฤศจิกายน - มกราคม หอมแบ่ง กุยช่าย คื่นฉ่าย กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลีห่อ กะหล่ำปม กะหล่ำดอก มะเขือเทศ ถั่วระอี่ปุ่น หอมแดง หอมหัวใหญ่ กระเทียม

☛ กุมภาพันธ์ - เมษายน ผักชี ผักบุ้งจีน ผักกาดหัว ถั่วฝักยาว แดงกวา แดงไทย มะระ ผักกาดขาวปลี ผักคะน้า ผักกาดเขียวกวางตุ้ง ผักกาดขาว

☛ พฤษภาคม - กรกฎาคม ผักคะน้า กุยช่าย บวบเหลี่ยม กวางตุ้งไต้หวัน ข้าวโพดหวาน หอมแดง

☛ สิงหาคม - ตุลาคม ผักชีลาว ผักโขม กุยช่าย ผักกาดขาว ผักกาดเขียวกวางตุ้ง หอมแบ่ง มันแกว มันเทศ ผักกาดหอม ผักคะน้า ผักบุ้งจีน พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู มะเขือเปราะ มะเขือยาว

▶ วิธีการปลูกผักสวนครัว

1. การเตรียมดิน

ผักสามารถปลูกได้ทั้งในพื้นที่ดินโดยตรงหรือหากไม่มีที่ดินเพียงพอก็สามารถปลูกได้ในภาชนะต่าง ๆ ที่มีความลึกตั้งแต่ 20 เซนติเมตร ขึ้นไป เพื่อให้รากสามารถหยั่งลงไปใต้วาสุดปลูกได้ สำหรับความกว้างของภาชนะขึ้นกับชนิดผักที่จะปลูก

☛ 1.1 การเตรียมดินสำหรับปลูกในภาชนะ

ใช้ ดิน : แกลบ : ปุ๋ยหมัก อัตราส่วน 1 : 1 : 1 คลุกเคล้าให้เข้ากัน รดน้ำ เพื่อให้มีความชื้น สังเกตได้จากสามารถกำวัสดุปลูกเป็นก้อนได้



☛ 1.2 การเตรียมดินสำหรับการปลูกในพื้นที่ว่างหรือในแปลง



- พรวนดิน ตากดินทิ้งไว้ประมาณ 7 – 15 วัน
- ยกแปลงสูงประมาณ 4 – 5 นิ้ว กว้างประมาณ 1 – 1.20 เมตร

ส่วนความยาวตามลักษณะของพื้นที่ ควรอยู่ในแนวทิศเหนือ/ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วทั้งแปลง

- ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก อัตรา 2 – 3 กิโลกรัมต่อเนื้อที่ 1 ตารางเมตร

2. การปลูก

☛ 2.1 การปลูกด้วยเมล็ด สำหรับผักโดยทั่วไป เช่น พริก มะเขือ คื่นห่าน

กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักกาดหัว ถั่วฝักยาว และแตงกวา ต้องใช้เมล็ดปลูก การใช้เมล็ดปลูกทำได้ 3 วิธี คือ

- การเพาะกล้าก่อนแล้วจึงย้ายปลูก สำหรับผักที่เมล็ดมีราคาแพง

ต้องการดูแลเอาใจใส่มาก หรือในช่วงที่เว้นปลูกมีฝนตกชุก การเพาะ และย้ายปลูก อาจทำให้สามารถดูแลต้นกล้าให้แข็งแรงได้ ก่อนย้ายปลูกลงในแปลงปลูก

- การหว่านเมล็ดโดยตรงในแปลงปลูก และเมื่อต้นกล้าโตทำการถอนแยกต้นที่แน่นเกินไปออก เพื่อจัดระยะปลูก วิธีนี้หากผู้ปลูกไม่ชำนาญอาจทำให้สิ้นเปลืองเมล็ด และเมล็ดอาจกระจายตัวไม่ดีจะทำให้ผักขึ้นเป็นกระจุก มีวิธีแก้โดยอาจใช้เมล็ดผสมกับทราย และหว่านเมล็ด จะทำให้เมล็ดตกกระจายดีขึ้น

- การปลูกในหลุมปลูกโดยตรง ใช้กับผักที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น ข้าวโพด ถั่วฝักยาว แตงกวา หรือผักที่ใช้ส่วนของรากรับประทาน เช่น ผักกาด หัวแครอท

☛ 2.2 ปลูกด้วยส่วนขยายพันธุ์อื่น ๆ เช่น กิ่ง ต้น หัว และไหล เป็นต้น

ตัวอย่างเช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก หอมแดง กระเทียม มันฝรั่ง เป็นต้น

3. การดูแลรักษา

☛ 3.1 การให้น้ำ พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น ต้องการน้ำสม่ำเสมอ ทุกกระยะการเจริญเติบโต ต้องให้น้ำทุกวัน แต่ระวังอย่าแฉะหรือมีน้ำขัง เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศในดิน ทำให้รากพืชขาดออกซิเจนและเน่าตายได้ ควรรดน้ำในช่วงเช้า – เย็น ไม่ควรรดน้ำตอนแดดจัด

☛ 3.2 การให้ปุ๋ย มี 2 ระยะ คือ

- ปุ๋ยรองพื้น ใส่ช่วงเตรียมดิน หรือรองก้นหลุมก่อนปลูก ควรเป็นปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก เพื่อปรับโครงสร้างดินให้โปร่งร่วนซุย ช่วยในการอุ้มน้ำและรักษาความชื้นของดินให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของพืช
- ปุ๋ยบำรุง ใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ 2 ครั้ง ครั้งแรกเมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนกล้าตั้งตัวได้แล้ว และใส่ครั้งที่ 2 หลังจากใส่ครั้งแรกประมาณ 2 – 3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบาง ๆ ระหว่างแถว ระวังอย่าให้ปุ๋ยอยู่ชิดต้น เพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วควรพรวนดินและรดน้ำทันที ปุ๋ยที่มักใช้กับพืชผัก ได้แก่ ยูเรียแอมโมเนียมซัลเฟต สำหรับบำรุงต้นและใบ และปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 และ 12 – 24 – 12 สำหรับเร่งการออกดอกและผล



☛ 3.3 การกำจัดวัชพืช ใช้มีด จอบ หรือถอนด้วยมือ

☛ 3.4 การป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช การป้องกันกำจัดแมลงที่ปลอดภัย
ทำได้หลายวิธี ดังนี้

- ใช้กับดักกาวเหนียวสีเหลือง สามารถดักแมลงได้หลายชนิด เช่น
เพลี้ยอ่อน หนอนแมลงวันชอนใบ โดยติดตั้ง 1 – 2 อันต่อแปลง สูงจากพื้นดินประมาณ 50 ซม.
โดยปัจจุบันถุงพลาสติกสีเหลืองและกาวเหนียวมีขายทั่วไปตามร้านขายวัสดุการเกษตร



- ใช้กับดักแสงไฟ ซึ่งอาจเป็นกับดักแมลงชนิดชดลวดไฟฟ้า ทำลายแมลง
โดยตรงเช่นเดียวกับที่ดักยุงตามบ้าน หรืออาจเป็นเพียงหลอดไฟสีน้ำเงินล่อตัวแก่ของ
หนอนผีเสื้อกลางคืนมาตกลงในภาชนะที่ใส่น้ำ และน้ำมัน



- ใช้สารสกัดจากสะเดา เป็นทั้งสารไล่แมลงและฆ่าแมลงโดยตรง
- การใช้สารสกัดจากพืชอื่น ๆ เช่น โล่ติ่น สารสกัดจากหนอนตายหยาก และนิโคตินจากยาสูบ หรือยาฉุน สามารถหาซื้อได้ง่ายในท้องตลาด ใช้ยาฉุน 100 กรัม ต่อน้ำ 1 ลิตร แช่ทิ้งไว้ 1 คืน นำมาราด หรือฉีดพ่นฆ่าแมลงได้
- ใช้เชื้อแบคทีเรีย หรือเชื้อไวรัส ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อคน มีทั้งในรูปของผงและน้ำ โดยนำมาผสมน้ำฉีด หรือราดบนใบผักในช่วงบ่าย หรือค่ำ เพื่อไม่ให้เชื้อถูกชะล้างออกไป ควรรดน้ำแปลงปลูกก่อนฉีดเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้ความชื้นยังช่วยให้เชื้อแบคทีเรียเจริญเติบโตได้ดี เชื้อแบคทีเรียและไวรัสสามารถกำจัดหนอนได้หลายชนิด เช่น หนอนใยผัก หนอนกระทู้หอม หนอนคืบ ดั้วหมัดผัก
- ไล่เดือนฝอย สามารถควบคุมดั้วหมัดผัก และหนอนกระทู้หอม โดยฉีดพ่น หรือราดลงแปลงปลูกหลังให้น้ำในช่วงเย็น
- ใช้สารไพรีทรอยด์ เป็นสารที่ปลอดภัยกับสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม แต่มีฤทธิ์เฉียบพลันต่อแมลง สลายตัวเร็วจนมีพิษตกค้างต่ำ แต่ต้องปฏิบัติตามคำแนะนำที่ฉลากข้างขวด ระบุช่วงเวลาปลอดภัยหลังจากฉีดพ่น แต่สารไพรีทรอยด์ ถ้าใช้บ่อยจะทำให้แมลงปากดูด เช่น เพลี้ยไฟ และไรระบาดมากขึ้น
- ปลูกพืชผักร่วมกับพืชที่มีกลิ่นไล่แมลง เช่น โหระพา กะเพรา ตะไคร้

3.5 การป้องกันกำจัดเชื้อโรคในผัก ในการปลูกผักหากมีการดูแลให้พืชผักมีการเจริญเติบโตที่แข็งแรง สมบูรณ์ และปลูกไม่ให้ต้นแน่นหรือชิดกันเกินไป สามารถช่วยป้องกันโรคได้ในระดับหนึ่ง แต่ในช่วงฤดูฝนที่มีฝนตกชุก อาจทำให้เกิดปัญหาใบจุดหรือโคนเน่าให้ทำการเก็บใบหรือต้นผักที่เป็นโรคทิ้ง และนำไปทำลายนอกแปลง และใช้น้ำปุ๋ยมูลสัตว์ที่แปลงผักหรือต้นผัก

วิธีการทำน้ำปุ๋ยมูลสัตว์ ให้ใช้ปุ๋ยมูลสัตว์จำนวน 5 กิโลกรัมต่อน้ำ 20 ลิตร ผสมให้เข้ากัน และทิ้งค้างคืนไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นให้นำน้ำปุ๋ยมูลสัตว์ที่ปุ๋ยมูลสัตว์ตกตะกอนแล้ว อัตรา น้ำปุ๋ยมูลสัตว์ 1 ส่วน น้ำธรรมดาสำหรับรดผัก 5 ส่วน เพื่อรดในแปลงปลูก

▶ การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผัก ควรเก็บในเวลาเช้าจะทำให้ผักสด รสชาติดี และหากยังไม่ได้ใช้ให้ล้างให้สะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผลควรเก็บในขณะที่ผลไม่แก่จัด จะได้ผลที่มีรสชาติดี และจะทำให้ผลตก หากปล่อยให้ผลแก่คาต้นต่อไปจะออกผลน้อยลง สำหรับผักใบหลายชนิด เช่น หอมแบ่ง ผักบุ้งจีน ผักคะน้า กะหล่ำปลี การแบ่งเก็บผักที่สดอ่อนหรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ ไม่ถอนออกทั้งต้น รากหรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ผลผลิตได้อีกหลายครั้ง ทั้งนี้จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่เสมอ การปลูกพืชหมุนเวียนสลับชนิด หรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกันและปลูกผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้นบ้าง ยาวบ้างคละกันแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3 – 5 ต้น หรือประมาณว่ารับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยว ก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสด เก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี



▶ ที่มา

กรมส่งเสริมการเกษตร 2551. “ ผักสวนครัว สานสายใยรักแห่งครอบครัว”. กรุงเทพฯ.

▶ เรียบเรียงและจัดทำโดย

นางอรสา ดิสถาพร ผู้อำนวยการส่วนส่งเสริมการผลิตผัก ไม้ดอก ไม้ประดับและพืชสมุนไพร
 ส่วนส่งเสริมการผลิตผัก ไม้ดอก ไม้ประดับและพืชสมุนไพร
 สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร
 กรมส่งเสริมการเกษตร