



พืชผักสวนครัว

ภาคเหนือ

ศูนย์การเรียนรู้ชุมชนสวนแสงประทีป ตั้งอยู่เลขที่ 197 หมู่ที่ 10 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

การปลูกพืชผักสวนครัวมีความสำคัญเป็นอันดับแรกของชีวิตประจำวัน เพราะใช้เป็นอาหาร ในครัวเรือนได้ดี ถ้าปลูกมาก มีเหลือก็จำหน่ายได้ และสามารถยัดเป็นอาชีพได้ ขอให้มีความยึดมั่นในธรรมชาติมีความขยัน และอดทน การปลูกพืชผักสวนครัวมีหลักปฏิบัติ 5 ประการ

1. การเลือกเมล็ดพันธุ์ เมล็ดพันธุ์มีความจำเป็นในการเริ่มต้นในการเพาะปลูก จึงควรศึกษาเลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดี แข็งแรง ไม่เป็นโรคง่าย คัดสรรแล้วเก็บรักษาไว้อย่างดีก่อนปลูก

2. การเตรียมดิน คุณภาพของดิน จะเป็นตัวกำหนดการเจริญเติบโตของพืช การให้อาหารแก่ดิน ด้วยปุ๋ยชีวภาพจะทำให้ดินมีชีวิตและช่วยย่อยอินทรีย์วัตถุในดิน ให้ดินอุดมพร้อมแก่การเพาะปลูก

♦ **แปลงใหม่** (ดินไม่สมบูรณ์)

ถ้าดินแข็งมาก อาจใช้เครื่องจักรช่วยในการไถก่อน ยกแปลง ดินขาดอินทรีย์วัตถุ ควรแหวกท้องหมู ใส่ปุ๋ยแห้ง และรดด้วยปุ๋ยน้ำยกร่องให้สวยงาม โรยปุ๋ยแห้ง ตารางเมตรละ 1 กำมือ รดด้วยปุ๋ยน้ำ คลุมด้วยฟางไว้ 5 - 7 วัน ปลูกพืชด้วยเมล็ดหรือกล้า

♦ **แปลงเก่า** (ดินสมบูรณ์)

หลังจากตัดผักหรือถอนผักออกแล้ว ถอนหญ้า ปรับปรุงแปลง (ไม่ต้องขุด) แล้วเริ่มต้นตั้งนั้น ใส่ปุ๋ยแห้ง ตารางเมตรละ 1 - 2 กำมือ ใช้จอบสับเบาๆ ให้คลุกกับดินคลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้งปกตรดน้ำธรรมชาติรดด้วยปุ๋ยน้ำ 1 - 2 วันหมักไว้ 7 วัน ปลูกด้วยเมล็ดหรือกล้า

3. การปลูก มี 2 อย่าง คือ

3.1 การปลูกด้วยเมล็ด นำเมล็ดไปแช่ในน้ำจุลินทรีย์ ประมาณ 30 นาที หากผิวเมล็ดแข็งให้แช่นานหน่อยแหวกหญ้าหรือฟางที่คลุมออกใช้ไม้กระดานหนา $1/2 \times 2$ นิ้ว กดเป็นรอยลึก 1 - 2 ซม. หยอดเมล็ดตามรอยที่กดไว้คลุมฟางเหมือนเดิมรดน้ำเข้าเย็น 2 วันแรกให้รดด้วยปุ๋ยน้ำช่วงเย็นวันละ 1 ครั้ง หลังจากนั้นให้รดปุ๋ยน้ำ 3 วัน / ครั้ง นอกนั้นรดน้ำปกติ

3.2 ปลุกด้วยกล้า การเพาะกล้ามี 2 ชนิด คือ

- ♦ **เพาะด้วยกระบะ** อาจเป็นภาชนะสำเร็จรูป หรือใช้ไม้ $1/2 \times 2$ นิ้ว หรือวัสดุอื่น ทำเป็นกระบะขนาด 50×50 หรือ 50×70 หรือ 50×100 ซม. ให้สามารถยกย้ายและวางบนพื้นได้ สะดวกผสมปุ๋ยแห้งกับดินร่วน แกลบเผา อัตราส่วน 1 : 5 : 3 ลงในกระบะหยอดเมล็ดหรือหว่านเมล็ดให้ทั่วอย่าให้แน่นเกินไปคลุมด้วยหญ้าแห้งหรือฟางบางๆ รดด้วยปุ๋ยน้ำให้ชุ่มจากนั้นรดน้ำ เข้า - เย็น รดปุ๋ยน้ำช่วงเย็นติดต่อกัน 3 วัน หลังจากนั้นรดปุ๋ยน้ำ 3 วัน/ครั้ง

- ♦ **การเพาะในแปลง** นำปุ๋ยแห้งและแกลบเผาผสมดินในแปลง คลุกให้ทั่ว ทำหน้าดินให้ละเอียดหยอดเมล็ด หรือ โรยเมล็ดคลุมด้วยหญ้าแห้งหรือฟางแห้งบางๆ รดปุ๋ยน้ำให้ชุ่มทั่วแปลง รดน้ำ เข้า - เย็น 3 วันแรกรดปุ๋ยน้ำช่วงเย็นทุกวัน หลังจากนั้นรด 3 วันต่อครั้ง วันปกติรดน้ำธรรมดา

4. การดูแลรักษา ผักเกือบทุกชนิดเพาะกล้าก่อนปลูกจะดี เพราะถ้าให้ร่นระยะเวลาในการลงปลูก สามารถปลูกได้หลายรุ่น และดูแลรักษาง่ายยกเว้นพืชผักที่ย้ายกล้าไม่ได้ เช่น แครอท หัวผักกาด การปลุกด้วยกล้า ทำให้ประหยัดเมล็ดพันธุ์ได้ด้วย ดีกว่าปลุกด้วยเมล็ดแล้วต้องถอนทิ้งเมื่อผักแน่นเกินไปปกติจะใส่ปุ๋ยแห้งครั้งเดียว แต่ถ้าผักมีอายุยาวเกิน 50 วัน ให้สังเกตว่าผักไม่สวย ไม่สมบูรณ์ก็ใส่ปุ๋ยแห้งได้ระหว่างแถว ไม่ให้ถูกต้นพืชผัก

การเตรียมแปลงดี ผักจะเจริญเติบโตเสมอกันทั้งแปลงผักต้นใดมีโรคให้รดน้ำ และรดด้วย EM สด ขยาย ผสมน้ำ 50 เท่า ทิ้งไว้ 24 ชั่วโมง จึงให้น้ำต่อผักมีหัวให้ขุดแปลงเล็กๆ แหะแห้ง หมูบ่อยๆ และใส่ปุ๋ยแห้งผสมให้ดีการรดน้ำ ควรใช้บัวรดน้ำรูเล็กๆ ให้เป็นฝอยได้มากเท่าไรยิ่งดี

ไม่ควรรดน้ำด้วยสายยางที่น้ำพุ่งแรงๆ จะทำให้ผักนอนราบ โดยเฉพาะผักกาดขาวจะห่อใบยาวขึ้นหากถูกน้ำชดแรงๆ ทุกวันพ่นด้วยสารไล่ศัตรูพืช หรือ สารป้องกันเชื้อรา ทุกๆ 3 วัน

ข้อสังเกต เพื่อป้องกันแมลงศัตรูพืชโดยธรรมชาติ ควรปลูกผักกาดหอม ผักชีใบแหลมปนกับผักอื่นๆ ปลูกต้นดาวเรือง ตะไคร้หอม ผักกระเทียมเป็นรั้ว และใช้ใบตะไคร้หอมมาคลุมแปลง ผักจะป้องกันแมลงรบกวนได้ด้วย

5. การเก็บผลผลิต - การจำหน่าย การเก็บผลผลิต ควรดำเนินไปตามอายุของผักแต่ละประเภท และหากปลูกโดยใช้จุลินทรีย์ชีวภาพดังกล่าวข้างต้น ควรเก็บก่อนกำหนด เล็กน้อยเพราะ ร่นระยะเวลาปลูก ลดแรงงาน และรายจ่าย, ผักธรรมชาติเจริญเติบโตเร็ว} หากเก็บช้าหรือเกินอายุทำให้ผักมีภูมิต้านทานต่ำเกิดโรคได้, การเก็บควรใช้วิธีตัด ยกเว้นผักหัวใช้ถอนผักที่เป็นผลควรเก็บอย่างปราณีต เพื่อให้โอกาสเกิดผลใหม่อีก เช่น ถั่ว แตงผักทั่วไปเก็บแล้วล้างให้สะอาด บรรจุถุงเพื่อจำหน่ายผักที่เป็นผัก เช่น ถั่ว เก็บแล้วไม่ต้องล้าง ไม่ต้องพรมน้ำ

ข้อควรจำ

- 1. ผักธรรมชาติทนทาน ขั้วไม่หลุดง่าย เหี่ยวยาก
- 2. ไม่ต้องแช่สารเคมี
- 3. น้ำพรมผักหรือแช่ผักควรผสม EM ด้วย
- 4. ไม่ควรนำผลผลิตไปขายร่วมกับแผงผักเคมี จะทำให้เสียคุณภาพ ควรเปิดแผงผักปลอดสารพิษหรือผักธรรมชาติ เพื่อสะดวกต่อการเลือกซื้อของผู้บริโภค สามารถรับรองคุณภาพและสามารถกำหนดราคาได้ดีในอนาคต

ช่วงที่เหมาะสมในการปลูกพืชผัก

ช่วงเวลา	ผักที่ควรปลูก
กุมภาพันธ์ – เมษายน	- ผักชี หอม ผักบุ้งจีน ผักกาดหัว ถั่วฝักยาว แตงกวา มะระ ผักกาดเขียวปลี ผักกวางตุ้ง ผักกาดขาว
พฤษภาคม - กรกฎาคม	- ผักคะน้า กุยช่าย บวบเหลี่ยม ข้าวโพดหวาน หอมแดง
สิงหาคม – ตุลาคม (ปลายฝน)	- ผักชีลาว ผักโขม กุยช่าย ผักกาดขาว ผักกาดหอม พริก มะเขือเปราะ มะเขือยาว
ปลูกได้ทั้งปี	- ผักสวนครัวต่างๆ เช่น ชিং ข่า ตะไคร้ โหระพา แมงลัก ฯลฯ



การปรับปรุงบำรุงดินสำหรับพืชผัก

ปัจจุบันการปลูกผักนั้นว่าเป็นอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ให้เกษตรกรเป็นกอบเป็นกำ ถ้าเปรียบเทียบกับสมัยก่อนที่ปลูกเป็นสวนหลังบ้านเอาไว้กินและเหลือขายในพื้นที่บ้าง ดังนั้นการปลูกผักจึงต้องทำอย่างมืออาชีพเพื่อให้ได้ผลผลิตมากขึ้น หัวใจสำคัญที่ทำให้การปลูกผักประสบความสำเร็จไปกว่าครึ่งก็คือ การเตรียมดินที่ดีซึ่งหมายถึงมีการปรับปรุงบำรุงดินอย่างดี และสม่ำเสมอเพื่อให้พืชผักเจริญเติบโตได้ดี นอกจากนี้ยังส่งผลให้ผักมีความต้านทานโรคต่างๆ เกษตรกรจึงไม่ควรละเลยเกี่ยวกับการปรับปรุงบำรุงดินในแปลงผักการปรับปรุงบำรุงดินอย่างง่ายๆ และเป็นพื้นฐานของการปลูกผักที่ดีควรมีวิธีดำเนินการดังนี้

- 1. การปรับปรุงบำรุงดิน ควรเริ่มตั้งแต่แรกก่อนปลูกผักขณะที่ยังไม่ได้ยกแปลงยกร่อง ให้ไถตะ และตากดินไว้ประมาณ 7 - 10 วันเพื่อกำจัดวัชพืช หลังจากนั้นจึงหว่านปูนขาวเพื่อปรับสภาพความเป็นกรดเป็นด่างของดินโดยใช้อัตรา 100-300 กก.ต่อไร่การหว่านปูนขาวจะช่วยฆ่าเชื้อโรคในดิน นอกจากนี้อาจใช้หินปูนฝุ่นซึ่งหาง่ายในพื้นที่ภาคใต้ ใช้อัตรา 1,000 - 1,500 กก.ต่อไร่ทุกๆ 3 ปี ส่วนในพื้นที่ที่หาโดโลไมท์ได้ง่ายก็ใส่โดโลไมท์อัตรา 500 - 1,000 กก.ต่อไร่
- 2. ปลูกพืชปุ๋ยสดตระกูลถั่ว ได้แก่ ปอเทือง ถั่วพุ่ม และถั่วพริ้ว อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วไถกลบตอนออกดอกปล่อยให้สลายตัวในดินซึ่งใช้เวลาประมาณ 20 วัน การปลูกพืชปุ๋ยสดจะช่วยเพิ่มอินทรีย์วัตถุและธาตุอาหารสำคัญแก่ดินดังนี้

ชนิดพืชปุ๋ยสด	น้ำหนักสดเมื่อไถกลบ(ตัน/ไร่)	ให้ไนโตรเจนแก่ดิน(กก./ไร่)	ให้ฟอสฟอรัส(กก./ไร่)	ให้โพแทสเซียมแก่ดิน(กก./ไร่)
ปอเทือง	5	28.9	2.8	17.2
ถั่วพุ่ม	4	14.1	5.4	52.4
ถั่วพริ้ว	4	35.5	2.8	23.7

ที่มา : กลุ่มอินทรีย์วัตถุและวัสดุเหลือใช้ กรมพัฒนาที่ดิน (2 5 4 4)

หมายเหตุ : ปริมาณธาตุอาหารในมูลสัตว์แต่ละชนิดอาจแตกต่างกันบ้างขึ้นอยู่กับชนิดและปริมาณอาหารที่สัตว์ได้รับ

ชนิดพืช	น้ำหนักสด (กก./ไร่)	น้ำหนักแห้ง (กก./ไร่)	ไนโตรเจนในพืช ต่อน้ำหนักแห้ง100 กก.	เทียบเท่า ปุ๋ยแอมโมเนียม ซัลเฟต (กก.)	เทียบเท่า ปุ๋ยยูเรีย (กก.)
ปอเทือง	2,870	412	2.76	54.14	24.72
ถั่วพุ่ม	2,260	742	2.68	94.71	43.24
ถั่วพริ้ว	2,346	450	2.72	58.29	26.61

ที่มา : กลุ่มอินทรีย์วัตถุและวัสดุเหลือใช้ กรมพัฒนาที่ดิน (2544)

3. หลังจากไถกลบพืชปุ๋ยสดแล้วจึงเตรียมแปลงยกร่องตามความเหมาะสมกับพืชผักที่จะปลูก ให้โรยปุ๋ยคอกที่แห้งซึ่งอาจเป็นมูลไก่ มูลหมู มูลวัว ที่หาง่ายในพื้นที่หรือใส่ปุ๋ยหมักจากพด.1 อัตรา 3,000 กก.ต่อไร่ หว่านให้ทั่วแปลงแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน การทำปุ๋ยหมัก พด.1 ทำได้จากวัสดุชนิดต่างๆ เช่น ฟางข้าว ชังข้าวโพด ชานอ้อย และวัสดุอินทรีย์เดิมๆที่หาได้ในพื้นที่ การใส่ปุ๋ยคอกและปุ๋ยหมักช่วยเพิ่มธาตุอาหารให้กับดิน และยังช่วยปรับปรุงโครงสร้างของดินให้ร่วนซุยมีการระบายน้ำและอากาศดีขึ้นเหมาะสมสำหรับการปลูกผักทุกชนิด ขอคำแนะนำวิธีการทำ และขอเชื้อ พด.1 ฟรีได้ที่สถานีพัฒนาที่ดินใกล้บ้าน หรือขอคำแนะนำจากหมอดินอาสาในหมู่บ้าน

ปริมาณธาตุอาหารในปุ๋ยหมัก (น้ำหนัก)			
ชนิดวัสดุ	ไนโตรเจน (กก.)	ฟอสฟอรัส (กก.)	โพแทสเซียม (กก.)
ปุ๋ยหมักฟางข้าว	1.02	4.43	1.47
ปุ๋ยหมักชังข้าวโพด	1.07	0.51	1.19
ปุ๋ยหมักชานอ้อย	0.87	0.25	0.98
ขุยมะพร้าว	0.46	0.14	2.03
แกลบ	0.42	4.03	1.29
ปุ๋ยหมัก กทม.	0.98	1.04	1.06
ปุ๋ยหมักผักตบชวา	1.69	0.66	4.86

ที่มา : กลุ่มงานวิจัยปุ๋ย กองปฐพีวิทยา (2542)

ภาคกลาง

ศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงเพื่อนพึ่ง (ภาฯ) ยามยาก ตั้งอยู่บ้านเลขที่ 55/2 หมู่ที่ 2 ตำบล บ้านแห อำเภอมือง
จังหวัดอ่างทอง

ตัวอย่างปฏิทินการเกษตรตามฤดูกาล

ลำดับ	กิจกรรมการผลิต	ระยะเวลาการผลิต	ลำดับ	กิจกรรมการผลิต	ระยะเวลาการผลิต
1.	ผักบุ้งจีน	25 วัน	21.	กระเทียม	90 วัน
2.	แตงกวา	35 วัน	22.	ชิง	70 วัน
3.	ผักคะน้า	45 วัน	23.	ข่า	70 วัน
4.	มะเขือ	60 วัน	24.	โหระพา	45 วัน
5.	ถั่วฝักยาว	60 วัน	25.	กระเพรา	70 วัน
6.	มะเขือเทศ	56 วัน	26.	ชะพลู	90 วัน
7.	พริกชี้ฟ้า	80 วัน	27.	ผักชุนไข่	40 วัน
8.	ถั่วเขียว	90 วัน	28.	สาระแหน่	40 วัน
9.	ข้าวนาปี	120 วัน	29.	แตงโม	60 วัน
10.	พริกชี้หนู	60 วัน	30.	ฟักทอง	150 วัน
11.	ผักกาดเขียวปลี	50 วัน	31.	แพง	60 วัน
12.	ผักกาดหอม	90 วัน	32.	บวบ	60 วัน
13.	กะหล่ำปลี	50 วัน	33.	แตงร้าน	120 วัน
14.	ผักกาดขาวปลี	50 วัน	34.	แตงไทย	66 วัน
15.	กะหล่ำดอก	90 วัน	35.	มะระไทย	70 วัน
16.	กะหล่ำปม	60 วัน	36.	ถั่วลันเตา	100 วัน
17.	ผักตังโอ๋	40 วัน	37.	เลียงเป็ดเทศ	120 วัน
18.	ผักชี	30 วัน	38.	เลียงปลาแรด	160 วัน
19.	หอมหัวเล็ก	70 วัน			
20.	หอมหัวใหญ่	140 วัน			

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ศูนย์เรียนรู้กลุ่มฟื้นฟูเกษตรพื้นบ้านอำเภอแวงน้อย เลขที่ 108 หมู่ที่ 6 บ้านโสกน้ำขาว ตำบลก้านเหลือง
อำเภอแวงน้อย จังหวัดขอนแก่น

การปลูกผักสวนครัว

ชนิดผักที่ควรปลูกในฤดูต่าง ๆ การปลูกผักให้ถูกฤดูกาลจะทำให้ได้ผักที่มีคุณภาพ

(1) ผักที่ควรปลูกในต้นฤดูฝน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม - กรกฎาคม ได้แก่ หอมแบ่ง ผักกาดเขียวกวางตั้ง ผักบุ้ง คენห่า พริกต่าง ๆ มะเขือต่าง ๆ ผักกาดหัว ผักกาดหอมจีน ผักกาดเขียวเล็ก ผักกาดขาวเล็ก บวบ มะระ ฟักยาว แพง แตงกวา ข้าวโพดหวาน ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า ถั่วพู ถั่วแปบ ผักบุ้งจีน มะเขือมอญ

(2) ผักที่ควรปลูกปลายฤดูฝน ผักที่ปลูกต้นฤดูฝนได้ก็ปลูกได้ผลดีในปลายฤดูฝน ยิ่งกว่านั้นยังปลูกฤดูหนาวได้อีก เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปม กะหล่ำอิตาเลียน ถั่วลันเตา หอมหัวใหญ่ บีท แครอท แรดิช ผักชี ผักกาดเขียวปลี ผักกาดขาวปลี ผักกาดหอมห่อ ข้าวโพดหวาน แตงกวา แตงโม พริกหยวก ฟักทอง มะเขือเทศ ถั่วลันเตา ขึ้นฉ่าย

(3) ผักที่ควรปลูกในฤดูร้อน ได้แก่ ผักที่ทนร้อนได้ดี และทนความแห้งแล้งพอสมควร ต้องรดน้ำเช้า - เย็น พรุนดินแล้วคลุมด้วยฟางข้าว เพื่อรักษาความชุ่มชื้นไว้ให้พอ เช่น ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเทียน บวบ มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า แพง ฟักทอง ถั่วพู คენห่า ผักกาดหอม ผักชี (ผักกาดหอมและผักชี ควรทำร่มรำไรด้วย) ผักกาดเขียวกวางตั้ง ผักกาดขาวเล็ก ผักกาดเขียวใหญ่ มะเขือมอญ

(4) ผักที่ควรปลูกไว้รับประทานตลอดปี ได้แก่ พืชที่ทนทาน ปลูกครั้งเดียวรับประทานได้ตลอดปี เช่น สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง หอมแบ่ง แมงลัก โหระพา กะเพรา ตำลึง กระชาย ข่า ตะไคร้ บัวบก มะแว้ง มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู มะเขือต่าง ๆ

การเตรียมดินปลูกผัก

พืชผักส่วนใหญ่มีเมล็ดขนาดเล็ก ระบบรากละเอียดอ่อน หากเตรียมดินไม่ดีจะกระทบกระเทือนต่อการงอกของเมล็ดและการเจริญเติบโตได้ ต้องปรับสภาพดินให้เหมาะกับการเจริญเติบโตด้วยความพิถีพิถัน แล้วจึงค่อยไถพรวนให้ลึกประมาณ 6 - 8 นิ้ว พลิกหน้าดินตากไว้ประมาณ 7 - 10 วัน เพื่อฆ่าไข่แมลงศัตรูพืชบางชนิดแล้วจึงไถคราด เพื่อกำจัดหญ้าหรือวัชพืชออกให้หมด ขณะไถพรวนใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักจะทำให้ดินร่วนซุย เตรียมดินง่ายทำให้มีสภาพทางกายภาพและเคมี เหมาะสมกับการเจริญเติบโต ปุ๋ยคอกที่สำคัญ ได้แก่ ชี้เบ็ด ชี้ไก่ ชี้หมู

การเตรียมเมล็ดพันธุ์

การปลูกผักด้วยเมล็ดพันธุ์ที่ดีจะช่วยให้คุ้มค่าในการลงทุน เพราะไม่เสียเวลาและแรงงานซ่อมบ่อ ๑ ผลผลิตได้ผลดีผลตอบแทนสูง สำหรับผักบางชนิด ไม่สามารถเก็บพันธุ์ไว้ได้ ควรเลือกซื้อจากร้านค้าที่ไว้วางใจได้

การเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์

ควรเป็นเมล็ดพันธุ์ใหม่ สะอาด ไม่มีเชื้อโรคอื่นหรือเมล็ดพันธุ์ชนิดอื่นๆ เจือปน ปราศจากโรคและแมลง มีความงอกดี เป็นพันธุ์ที่ประชาชนนิยม และให้ผลผลิตสูง ขณะซื้อให้พิจารณาเลือกภาชนะบรรจุที่มีคุณภาพดี ควรตรวจสอบสภาพของซอง หรือกระป๋อง ดูเปอร์เซ็นต์ความงอก วันที่บรรจุเมล็ดพันธุ์ และวันเสื่อมอายุของเมล็ดพันธุ์

การปลูกผัก วิธีปลูกมีหลายประเภท แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ ๆ 4 ประเภท ดังนี้

(1) ประเภทที่ต้องเพาะเมล็ดก่อนแล้วจึงย้ายปลูก เป็นพืชที่เมล็ดมีราคาแพงและขนาดเล็ก การดูแลรักษาระยะกล้าต้องการความพิถีพิถันมากกว่าพืชอื่น ได้แก่ กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ พริก เป็นต้น

(2) ประเภทที่หว่านเมล็ดลงในแปลงได้เลย ได้แก่ ผักชี ผักกาดเขียวกวาดตุง ผักกาดเขียวปลี คื่นช่าย ผักประเภทนี้มีอายุสั้น โตเร็ว ระยะปลูกถี่ เมล็ดหาง่ายและราคาถูก แบ่งเป็น 2 วิธี คือ

(2.1) การหว่านเมล็ดให้กระจายทั่วทั้งแปลงแล้วใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักโรยทับบางๆ คลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้งสะอาดบาง ๆ รดน้ำด้วยบัวฝอยละเอียดให้ชุ่มและทั่วถึง เมื่อต้นกล้างอกมีใบจริงประมาณ 1 - 2 ใบ ให้เริ่มถอนแยก เลือกลำต้นอ่อนแอไม่สมบูรณ์และเบียดชิดแน่นออก พร้อมกับจัดระยะปลูกให้เหมาะสม

(2.2) การโรยเป็นแถว วิธีนี้ประหยัดเมล็ดพันธุ์ได้มากกว่าวิธีหว่าน การโรยเมล็ดให้เป็นแถวลึก 0.5 - 1.0 ซม. ควรให้เมล็ดในแถวห่างกันพอสมควร เมื่อต้นกล้างอกควรเริ่มถอนแยกต้นที่อ่อนแอไม่สมบูรณ์ และเบียดกันออกเสีย

(3) ประเภทที่ใช้ปลูกเป็นหลุม ได้แก่ พริกที่มีเมล็ดโต ได้แก่ ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา กระเจี๊ยบเขียว ถั่วแขก มะระ แตงโม แตงกวา ฟักทอง ผักกาดหัว เป็นต้น วิธีปลูกให้หยอดเมล็ดโดยตรงในแปลง หลุมละ 2 - 3 เมล็ด ลึกลงไปดินประมาณ 1.2 - 2.5 ซม. กลบด้วยดินละเอียดที่ผสมปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก เมื่อต้นกล้ามามีใบจริงประมาณ 2 ใบ ให้ถอนต้นที่อ่อนแอทิ้งเหลือไว้เพียงหลุมละ 1 ต้น

(4) ประเภทที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ต้น รากและหัวปลูก ได้แก่ หอมแบ่ง กระเทียม กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ เป็นต้น

การเพาะพันธุ์ผัก

(1) การเพาะในแปลงเพาะ เป็นวิธีที่สะดวก สถานที่ทำแปลงควรอยู่ใกล้ที่อยู่อาศัย เลือกที่ดินดี น้ำไม่ท่วม และไม่ควรมีต้นไม้ใหญ่หรือบ้านบังแสงแดดในช่วงเวลาเช้า เพื่อให้ต้นกล้าได้รับแสงแดดโดยตรง ช่วยให้ต้นกล้าสะสมอาหารได้มากขึ้น ทนทานต่อโรคโคนเน่าได้ดี ควรมีขนาดกว้าง 1 เมตร ความยาวตามต้องการ ขุดดินตากไว้ 2 - 3 สัปดาห์ ใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอกเพื่อช่วยให้ดินร่วนซุย ยกหน้าดินสูงจากพื้นทางเดิน 10 ซม. แต่งหน้าดินให้เรียบ การหว่านเมล็ดพันธุ์ผักทำได้ 2 วิธี คือ การหว่าน กับโรยเป็นแถวขึ้นอยู่กับชนิดของผัก ราคา เวลา และแรงงาน

(1.1) การหว่านเมล็ด ต้องหว่านให้สม่ำเสมอ อย่าให้แน่นเกินไปหากติดกันมากจะทำให้เกิดโรคได้ง่าย หลักงานั้นหว่านดินกลบพอมิด

(1.2) การโรยเมล็ด ใช้จอบตีหรือปลายไม้กดเป็นแถว ตามความกว้างหรือตามยาวของแปลงเพาะกล้าขึ้นอยู่กับความสะดวกในการทำงาน ให้แต่ละแถวมีระยะห่างกัน 1 คืบ (ประมาณ 6 - 8 นิ้ว) โรยลงในช่องว่างและเกลี่ยดินกลบบาง ๆ แล้วรดน้ำ

(2) การย้ายกล้าผัก ควรปฏิบัติ ดังนี้

(2.1) กล้าซึ่งเหมาะที่จะย้ายปลูก ควรมีใบจริง 3 - 5 ใบ

(2.2) ควรย้ายกล้าไปปลูกในเวลาเย็นแดดอ่อน คือ ตั้งแต่เวลา 16.30 น. เป็นต้นไป

(2.3) สำหรับกล้าที่เพาะรวมกันในกระบะ หรือแปลงเพาะก่อนย้ายออกควรรดน้ำก่อน ส่วนกล้าที่เพาะในกระถางหรือถุงต้องงดการรดน้ำ 1 วัน

(2.4) การย้ายกล้าควรจับเบา ๆ เอาไม้บาง ๆ แะให้มีดิน และรากติดไปด้วยมาก ๆ

(2.5) ถอนกล้าแล้วให้รีบนำไปปลูกทันที ไม่ควรทิ้งไว้จนเหี่ยว

(2.6) เลือกต้นที่แข็งแรง ลำต้นตรง ไม่คดไม่งอ ใบสมบูรณ์ ไม่ฉีกขาด ยอดไม่ด้วน

(2.7) เวลาปลูกควรตั้งต้นให้ตรง แล้วกดดินรอบโคนต้นให้แน่นพอสมควร

(2.8) เมื่อปลูกกล้าเสร็จแล้วให้รีบรดน้ำทันที

การปฏิบัติดูแลรักษา

(1) การให้น้ำ จำเป็นต้องให้น้ำอย่างเพียงพอ ควรปฏิบัติ ดังนี้

(1.1) รดเวลา เช้า - เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด

(1.2) รดแต่พอชุ่มอย่าให้โชก

(1.3) เมื่อผักยังเล็กอยู่ให้รดด้วยบัวฝอยละเอียด จนกว่าผักโตพอจึงใช้บัวฝอยหยาบ

(2) การให้ปุ๋ย มี 2 ระยะ คือ

(2.1) ใส่รองพื้น ตอนเตรียมดิน หรือรองกันหลุมก่อนปลูก ปุ๋ยที่ใส่ควรใช้ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก เช่น ขี้เป็ด ขี้ไก่ ขี้วัว และขี้หมู มีปริมาณธาตุอาหารสูง ช่วยปรับปรุงดินให้โปร่ง ร่วนซุย ช่วยให้ต้นกล้าตั้งตัวได้เร็ว และยังช่วยในการอุ้มน้ำรักษาความชื้นของดินให้เหมาะกับการเจริญเติบโตของพืช ในกรณีที่หาปุ๋ยคอกไม่ได้อาจจะใช้ปุ๋ยหมักแทน

(2.2) การใส่ปุ๋ยบำรุง แบ่งเป็น 2 ครั้ง เมื่อย้ายกล้าไปปลูกจนกล้าตั้งตัวได้แล้ว ครั้งหนึ่ง และใส่ครั้งที่ 2 หลังจากครั้งแรกประมาณ 2 - 3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบาง ๆ ระวังแฉะ อย่าให้ปุ๋ยชิดต้นเพราะจะทำให้ผักตายได้ เมื่อใส่ปุ๋ยแล้วให้พรวนดินกลบและรดน้ำตามทันที พืชปลูกต้องการผลหรือดอกใช้สูตร 15 - 15 - 15 หากต้องการใบใช้ที่มีไนโตรเจนสูง เช่น ปุ๋ยยูเรีย และปุ๋ยแอมโมเนียมไนเตรท



ปลูกผักอย่างไรให้กินได้ทั้งปี

พอขึ้นหัวข้อ บางคนต้องคิดแล้วว่าผักอะไรหนอจึงจะปลูกกินได้ทั้งปี คนเมืองก็คิดไปว่าผักมีกินทั้งปีอยู่แล้ว เต็มตลาดไปไม่เห็นมีผักชนิดไหนขาดหายไปจากตลาด กระน้ำ ผักกาด ผักชี กระหล่ำปลี ก็มีขายอยู่เต็มไปหมด แต่คนชนบทบ้านเราอาจจะคิดหนักไปกว่านี้ โดยคิดว่าคงมีเทคนิคพิเศษอะไรสักอย่าง ทำให้ปลูกผักได้ทั้งปี แต่ท่านที่มีประสบการณ์ตรง มองเห็นพืชพรรณไม่รอบตัว อยู่เป็นนิจ ก็จะได้บางอ้อ ตอบคำถามได้ทันที ก็ผักพื้นบ้านไง ปลูกครั้งเดียวกินไปได้ทั้งปี หรือทั้งชีวิต มีให้กินหมุนเวียนกันอยู่ในธรรมชาติ ยิ่งมีการจัดการให้ดีขึ้น อาจจะเป็นการตัดแต่งกิ่ง ตัดใบทิ้ง เช่น ชะอม ผักหวาน ผักก้านตง ผักอ่อมแซบ ยิ่งตัดยิ่งแตก ยิ่งขยายปริมาณมากมายจนกินไม่ทัน นี่แหละปลูกหนึ่อย่างครั้งเดียวกินได้ตลอด ทั้งยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของเรา อันดับแรก ก็คือปลอดสารเคมี อันที่สอง ก็คือคุณค่าทางอาหารของผักพื้นบ้านมีมากมาย ซึ่งจะขอยกตัวอย่างให้ทราบพอเป็นแรงจูงใจให้เราหันมาหาของดีรอบตัว เป็นข้อมูลแสดงปริมาณคุณค่าทางอาหารของผักพื้นบ้านจาก กองโภชนาการ ปี 2530 (ขนาด 100 กรัม)

ผักพื้นบ้าน	โปรตีน (มก.)	แคลเซียม (มก.)	เหล็ก (มก.)	วิตามินเอ (IU)
ชะพลู (ผักอีเล็ค)	5.5	420	9.8	15,800
ใบตำลึง	4.1	126	4.6	18,075
ผักหวานบ้าน	6.8	225	3.4	16,590
ผักหวานป่า	1.0	179	3.3	—
หน่อไม้	2.5	17	0.9	25

นี่เป็นเพียงบางส่วนของบางส่วนของคุณค่าทางอาหารของผักพื้นบ้าน 5 ชนิด ที่อยู่รอบภูผาขาว โดยเฉพาะ ผักหวานบ้าน ตำลึง ชะพลู ให้ทั้งโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามินเอสูงถึง 16,590 IU (หน่วยวัด) แน่นนอนต้องมีผลในการบำรุงสายตาของผู้รับประทานเป็นแน่ ใครที่ตาฟาง ๆ ก็หันมาปลูกผักหวานบ้าน ชะพลู กินก็แล้วกัน กินทั้งใบทั้งลูกอ่อน

“ปลูกผักหวานตามสไตส์ไทเกษตร”

ตอนต้นเดือนเมษายนปีนี้ ได้มีโอกาสเข้ากรุงเทพอยู่ 2 - 3 วัน มีโอกาสเดินชมตลาดสดเล็กๆ ในชุมชนวันโคนอน ภาษีเจริญ มีของมากมาย รวมไปถึงผักพื้นบ้านต่างๆ ที่ส่งตรงมาจากภาคอีสานบ้านเรา ที่น่าสะดุดตาก็คงจะเป็นผักหวานป่าและไข่มดแดง ซึ่งวางขายคู่กัน คนขายก็เป็น

เลือดเนื้อเชื้อไขของคนอีสานโดยแท้ โฆษณาชักชวนให้ซื้อผักหวานและไข่มดแดง ว่าต้องแกลงใส่กัน
จึงจะแซบที่สุด มีผู้คนสนใจและซื้อหาไม่นานก็หมด ผู้เขียนอดภูมิใจกับแม่ค้าไม่ได้ว่า สินค้า
พื้นบ้านของเราขายได้ดี และเป็นสินค้าคุณภาพปลอดภัย และสามารถตีตลาดสดในกรุงเทพฯ ได้

โดยประมาณการแล้วในช่วงฤดูผักหวานป่าออกยอด มีผู้มีรายได้จากการหาผักหวาน
ป่าขายไม่ต่ำกว่ารายละ 3 - 4 พันบาท บางรายที่ขยันหาได้ถึง 1 หมื่นบาทก็มี นี่เฉพาะข้อมูลในเขต
ภูผาขาว ที่อื่นๆ เช่นแถบสกลนคร เคยสอบถามผู้ที่อยู่แถบนั้นได้ความว่า แต่ละวันผักหวานป่าลง
จากภูพานวันละเกือบ 1 พันกิโลกรัม ถ้าคิดราคาถูกๆ กิโลกรัมละ 100 บาท (ช่วงแรกออกใหม่ๆ
กิโลกรัมละ 250 บาท) ก็เป็นเงินมากโขอยู่ ยิ่งตลาดของผักหวานขยายออกไปไม่แต่เฉพาะภาค
อีสานเท่านั้น

นี่เป็นเพียงบางส่วนของบางส่วนของคุณค่าทางอาหารของผักพื้นบ้าน 5 ชนิด ที่อยู่
รอบภูผาขาว โดยเฉพาะ ผักหวานบ้าน ตำลึง ชะพลู ให้ทั้งโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก และวิตามิน
เอสูงถึง 16,590 IU (หน่วยวัด) แน่นนอนต้องมีผลในการบำรุงสายตาของผู้รับประทานเป็นแน่ ใครที่
ตาฟางๆ ก็หันมาปลูกผักหวานบ้าน ชะพลู กินก็แล้วกัน กินทั้งใบทั้งลูกอ่อน

“ปลูกผักหวานตามสไตล์ไทเกษตร”

ตอนต้นเดือนเมษายนปีนี้ ได้มีโอกาสเข้ากรุงเทพฯ อยู่ 2 - 3 วัน มีโอกาสเดินชมตลาด
สดเล็กๆ ในชุมชนวันโคนอน ภาษีเจริญ มีของมากมาย รวมไปถึงผักพื้นบ้านต่างๆ ที่ส่งตรงมาจาก
ภาคอีสานบ้านเรา ที่น่าสะดุดตาก็คงจะเป็นผักหวานป่าและไข่มดแดง ซึ่งวางขายคู่กัน คนขายก็เป็น
เลือดเนื้อเชื้อไขของคนอีสานโดยแท้ โฆษณาชักชวนให้ซื้อผักหวานและไข่มดแดง ว่าต้องแกลงใส่กัน
จึงจะแซบที่สุด มีผู้คนสนใจและซื้อหาไม่นานก็หมด ผู้เขียนอดภูมิใจกับแม่ค้าไม่ได้ว่า สินค้า
พื้นบ้านของเราขายได้ดี และเป็นสินค้าคุณภาพปลอดภัย และสามารถตีตลาดสดในกรุงเทพฯ ได้
โดยประมาณการแล้วในช่วงฤดูผักหวานป่าออกยอด มีผู้มีรายได้จากการหาผักหวานป่าขายไม่ต่ำ
กว่ารายละ 3 - 4 พันบาท บางรายที่ขยันหาได้ถึง 1 หมื่นบาทก็มี นี่เฉพาะข้อมูลในเขตภูผาขาว ที่
อื่นๆ เช่นแถบสกลนคร เคยสอบถามผู้ที่อยู่แถบนั้นได้ความว่า แต่ละวันผักหวานป่าลงจากภูพานวัน
ละเกือบ 1 พันกิโลกรัม ถ้าคิดราคาถูกๆ กิโลกรัมละ 100 บาท (ช่วงแรกออกใหม่ๆ กิโลกรัมละ
250 บาท) ก็เป็นเงินมากโขอยู่ ยิ่งตลาดของผักหวานขยายออกไปไม่แต่เฉพาะภาคอีสานเท่านั้น

ภาคใต้

ศูนย์กสิกรรมธรรมชาติทุ้งสูง หมู่ 4 ตัดถนนเอเชียสายทุ้งสูง - สุราษฎร์ธานี ตำบลนาโพธิ์ อำเภอทุ้งสูง
จังหวัดนครศรีธรรมราช

การปลูกผักสวนครัวเพื่อการบริโภคภายในครัวเรือน

การปลูกผักสวนครัวเพื่อการบริโภคภายในครัวเรือน สิ่งแรกที่ต้องนำมาพิจารณาก็คือ พื้นที่ที่จะนำมาปลูกผัก สำหรับคนที่มีบ้านอยู่ในชนบท นอกเขตเมือง คงไม่มีปัญหาเรื่องพื้นที่ปลูก สำหรับคนที่มีบ้านอยู่ในเมือง ก็มักจะเป็นบ้านเดี่ยวหรือบ้านแฝดที่มีพื้นที่อยู่ระหว่าง 50 - 100 ตารางวา บ้านทาวน์เฮาส์มีพื้นที่อยู่ระหว่าง 18 - 30 ตารางวา และบ้านตึกแถว

ในกรณีบ้านเดี่ยวหรือบ้านแฝด สามารถใช้พื้นที่ว่างบริเวณหน้าบ้าน หลังบ้านหรือด้านข้างของบ้าน แต่ควรพิจารณาว่าเป็นพื้นที่ที่มีแสงแดดส่องถึงนานอย่างน้อยครึ่งวัน พื้นที่ได้ร่มไม้ใหญ่หรือได้ร่มเงาอื่น จะเหมาะกับการปลูกผักบางชนิดเท่านั้น คือ ผักจำพวกผักสวนครัว ผักพื้นบ้าน จะปลูกผักจีนไม่ได้ นอกจากนั้น บริเวณริมรั้วก็เป็นพื้นที่อีกพื้นที่หนึ่งที่ที่น่าสนใจ ควรพิจารณาปลูกผักริมรั้ว

แต่ถ้าเป็นบ้านทาวน์เฮาส์ ซึ่งมีพื้นที่ว่างอยู่น้อย จะทำแปลงปลูกก็คงจะทำแปลงเล็ก จึงขอแนะนำให้ปลูกผักในกระถาง หรือในกระบะ แล้วทำชั้นวางในแนวตั้ง หรือจะใช้แขวนเป็นชั้นๆ ที่เรียกว่า “สวนลอยฟ้า” หรือทำ “สวนครัวกำแพง” โดยหาภาชนะก้นสูงปากเปิด เช่น กระถางแขวนกำแพง หรือจะใช้เกลลอนน้ำมันตัดปากยึดติดกับผนังกำแพงเป็นชั้นๆ ก็จะช่วยเพิ่มพื้นที่ปลูกผักได้มากทีเดียว

ในกรณีของบ้านตึกแถวหรือคอนโดมิเนียม จะมีพื้นที่ว่างก็คือ ระเบียงและดาดฟ้า ถ้าเป็นระเบียงคงต้องปลูกผักกระถางสวนครัวลอยฟ้า หรือสวนครัวกำแพง ถ้าเป็นดาดฟ้า นอกจากปลูกผักในกระถาง สวนครัวลอยฟ้าหรือสวนครัวกำแพงแล้ว จะจัดเป็นแปลงปลูกผักก็ได้ โดยการทำบ่อหรือคอกบรรจุดิน แต่ต้องคำนึงถึงความแข็งแรงของพื้นที่ดาดฟ้าที่จะรับน้ำหนักแปลงปลูกผัก หรือมีการระบายน้ำที่ดีและน้ำจะไม่ซึมลงไปสู่ห้องใต้ดาดฟ้า

ทิศทางของแสง

ผักเป็นพืชที่ต้องการแสงแดดในการเจริญเติบโต โดยเฉพาะผักจีน ควรทำแปลงปลูกผักให้อยู่ในแนวเหนือใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดเท่ากันตลอดทั้งแปลงในหนึ่งวัน แต่ถ้าพื้นที่ที่ถูกบังคับให้ต้องวางแปลงปลูกในแนวตะวันออก ตะวันตก ก็คงต้องทำไปตามพื้นที่ ผักในแปลงก็จะได้รับแสงแดดไม่เท่ากัน อาจจะแก้ไขได้โดยการทำแปลงเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส แต่ที่สำคัญแปลงปลูกผักควรได้รับแสงแดดอย่างน้อยครึ่งวัน

ในกรณีปลูกผักในกระถางหรือภาชนะปลูกอื่น เช่น กระบะไม้ ก็ให้วางภาชนะปลูกไว้ในตำแหน่งที่ได้รับแสงแดด อย่างน้อยครึ่งวัน แต่การปลูกผักในกระถาง มีข้อดีคือ สามารถเคลื่อนย้ายไปหาแสงแดดหรือหลบแดดได้ตามต้องการ กรณีที่ปลูกผักบนดาดฟ้า คงไม่มีปัญหาเรื่องแสงแดดไม่พอ จะมีปัญหาว่าแสงแดดแรงจัดมากเกินไป เพราะนอกจากความร้อนจากแสงแดด ผักยังจะได้รับความร้อนจากตัวตึกอีกทางหนึ่ง จึงควรทำผ้าตาข่ายมาซึงหรือทำค้ำทางมะพร้าว เพื่อกรองแสงหรือให้ร่มเงาแก่ผักในช่วงที่ผักยังเล็ก หรือช่วงที่แดดจัด

ขนาดของแปลงและจำนวนแปลง

ขนาดของแปลงควรกว้างไม่เกิน 1 เมตร เพื่อความสะดวกในการทำงานในแปลงผัก ส่วนความยาวนั้นสามารถให้ยาวได้ตามขนาดของพื้นที่ที่มี เช่น 4 เมตร 5 เมตร หรือ 6 เมตร ในกรณีที่พื้นที่มีมาก จะทำแปลงผักหลายๆแปลงเท่าที่พื้นที่ที่มีอยู่ เพื่อปลูกพืชผักหลายๆชนิด ก็จะมีพืชผักปริมาณมากพอที่จะบริโภคตลอดทั้งปีหรือเหลือจำหน่ายได้ด้วย

ในกรณีที่พื้นที่จำกัด แต่ต้องการปลูกผักให้มีผักพอบริโภคตลอดทั้งปี ขอแนะนำรูปแบบการจัดแปลงผักดังนี้ คือทำแปลงผักขนาด กว้าง 1 เมตร ยาว 5 เมตร 2 แปลงติดกัน ให้มีช่องว่างระหว่างแปลงกว้าง 50 เซนติเมตร และทำค้ำไม้ไผ่อีก 1 แปลง กว้าง 1 เมตร ยาว 5 เมตร ติดอยู่กับแปลงดิน ด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อปลูกผักจำพวกเลื่อยหรือเถา

ปลูกผักในกระถาง

การปลูกผักในกระถาง ต้องพิจารณาความลึกของกระถางเป็นหลัก ควรเลือกชนิดของผักที่มีระบบรากตื้นหรือลึกลงกลาง กระถางหรือภาชนะปลูก ควรมีความลึกอย่างน้อย 30 เซนติเมตร หากเป็นผักที่มีระบบรากลึก หรือผักประเภทหัวก็ให้มีความลึกมากกว่านี้หรือประมาณ 50 เซนติเมตร กระถางพลาสติก เก็บน้ำไว้ได้นาน น้ำหนักเบา สะดวกในการเคลื่อนย้าย ส่วนกระถางดินเผามีการระบายอากาศดีกว่า แต่ดินจะแห้งเร็ว ทำให้ต้องรดน้ำบ่อยขึ้นและมีน้ำหนักมาก เคลื่อนย้ายไม่สะดวก แต่มีความสวยงาม การปลูกผักในกระถางควรใช้จานรองกระถาง แล้วหล่อน้ำไว้ เพื่อช่วยให้ดินในกระถางมีความชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา ช่วยแก้ปัญหาผักขาดน้ำ เมื่อไม่สามารถรดน้ำได้ทุกวัน

แปลงผักบนดาดฟ้า

การทำแปลงผักบนดาดฟ้าของบ้านตึกนั้น จะต้องทำแปลงแบบยกสูง โดยทำเป็นบ่อหรือกั้นคอก ก่อขอบด้วยอิฐหรือไม้ให้มีขอบสูงอย่างน้อย 30 เซนติเมตร แต่ขนาดที่เหมาะสม คือ 50 เซนติเมตร แล้วผสมดินปลูกใส่ลงไปให้เต็มแปลงให้มีความลึกอย่างน้อย 30 เซนติเมตร พื้นด้านล่างควรดูให้ดีกว่า น้ำจะไหลถ่ายเทได้สะดวก ไม่ท่วมขัง ดังนั้นการทำแปลงผักบนดาดฟ้า จึงต้องคิดถึงการระบายน้ำทิ้งจากดาดฟ้าด้วย

การเตรียมดิน

การเตรียมดินสำหรับการปลูกผักปลอดสารเคมีให้ชุดแปลงพลิกหน้าดิน ตากแดดไว้ 7 วัน ทำแปลงกว้าง 1 เมตร ยาว 4 หรือ 5 เมตร ขุดดินให้ลึก 30 เซนติเมตร หรือ 1 หน้าจอบ ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 2 กิโลกรัม ต่อ 1 ตารางเมตร และอาจใช้เมล็ดสะเดาบดคลุกลงไปด้วย เพื่อช่วยป้องกันโรคและแมลง คลุกเคล้าให้เข้ากัน รดน้ำให้ชุ่ม แล้วทิ้งไว้ 3-5 วัน จึงพร้อมที่จะปลูกผัก

การเตรียมดินสำหรับการปลูกผักในกระถาง หรือภาชนะปลูกอื่น ก็ให้ผสมดิน 1 ส่วน กับปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 1 ส่วน และอาจจะผสมเมล็ดสะเดาบดลงไปด้วยก็ได้ ดินที่ใช้ปลูก ถ้าซื้อมาจากร้านขายต้นไม้ ก็ควรเลือกซื้อดินที่มีส่วนผสมของใบก้ามปู จะช่วยเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้แก่ดิน หากดินที่นำมาใช้เป็นดินเหนียว ก็อาจจะผสมทรายหรือขี้เถ้าเคลบลงไปด้วย เพื่อช่วยให้ดินระบายน้ำได้ดีขึ้น

ชนิดของผักที่จะปลูก

ผักที่จะปลูก แบ่งเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ ผักจีน ได้แก่ ผักคะน้า ผักกาดขาว กะหล่ำปลี กวางตุ้ง ถั่วงอกยาว หัวไชเท้า เป็นต้น เป็นผักที่ค่อนข้างปลูกยาก ต้องการการดูแลเอาใจใส่ในเรื่องดิน น้ำ แสงแดด โดยเฉพาะเรื่องศัตรูพืช จะค่อนข้างมีปัญหา ต้องการการจัดการสูง ส่วนผักอีกชนิดหนึ่งคือ ผักพื้นบ้าน เช่น ตำลึง กะเพรา โหระพา แมงลัก ถั่วพู ข่า ตะไคร้ สะระแหน่ พริก เป็นต้น ผักพวกนี้เป็นผักที่ปลูกง่าย ไม่ต้องการการดูแลเอาใจใส่มาก ทนทานต่อโรคและแมลงศัตรูพืชได้ดี เติบโตได้ให้ผลผลิตตลอดทั้งปี นอกจากนั้น ควรเลือกปลูกผักให้เหมาะสมกับฤดูกาลของผักแต่ละชนิดด้วย

พันธุ์ผัก

ผักส่วนใหญ่มักใช้เมล็ดพันธุ์ในการปลูก การเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ผัก ให้เลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่มีอัตราการงอกสูงๆ คือ เกินกว่า 70-80% ขึ้นไป และควรเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ที่ใหม่ ที่เพิ่งบรรจุถุงหรือกระป๋องออกมาจำหน่าย โดยให้ดูได้จากฉลากข้างถุงหรือกระป๋อง

ผักหลายชนิดใช้ปักชำด้วยกิ่งหรือลำต้น โดยเฉพาะผักจำพวกผักสวนครัว เช่น โหระพา แมงลัก ตำลึง ตะไคร้ เป็นต้น หรือแม้แต่ผักจีนอย่างผักบุ้ง ผักขึ้นฉ่าย ก็สามารถใช้ส่วนของลำต้นที่ยังมีรากติดอยู่ไปปลูกได้ นอกนั้นก็ใช้หัวในการปลูก เช่น หอม กระเทียม เป็นต้น



ตารางฤดูกาลของผัก

ฤดูกาล	ชนิดผัก
กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม (ฤดูร้อน)	คะน้า กวางตุ้ง แตงกวา บวบ ผักกาดหอม ชะอม ผักบุ้ง ดอกแค
มิถุนายน - กันยายน (ฤดูฝน)	คะน้า กวางตุ้ง แตงกวา บวบ ผักกาดหอม ชะอม ผักบุ้ง ตำลึง หน่อไม้ ถั่วฝักยาว มะระ ต้นหอม ผักชี
ธันวาคม - มกราคม (ฤดูหนาว)	ฟักทอง ฟักแฟง กะหล่ำปลี แครอท ผักกาดขาว หัวไชเท้า สลัดแก้ว ผักกาดฮ่องเต้ ถั่วแขก ถั่วพู กะหล่ำดอก บร็อค แคร์รี่ ตั้งโอ๋ ปวยเล้ง มะเขือเทศ ถั่วลันเตา หอมหัวใหญ่ กระเทียม พริกชี้ฟ้า พริกหวาน

ปลูกผักแบบหมุนเวียนและผสมผสาน

การปลูกผักแบบหมุนเวียนและผสมผสาน คือการปลูกผักพร้อมๆ กันไปทั้ง 4 ประเภท คือ พืชที่ใช้ใบเป็นอาหาร พืชที่ใช้รากเป็นอาหาร พืชที่ใช้ผลเป็นอาหาร และพืชตระกูลถั่ว โดยแบ่งปลูกเป็นส่วนย่อย 4 ประเภท ในหนึ่งแปลง ปลูกทุกประเภททุกฤดู หมุนเวียนสลับพื้นที่กัน เพราะผักแต่ละประเภทจะมีลักษณะ ความยาวของรากที่แตกต่างกัน ทำให้ดูดซึมอาหารจากดินในระดับที่แตกต่างกัน จึงเป็นการช่วยไม่ทำให้ดินเสื่อมสภาพเร็วและช่วยป้องกันโรคและแมลงศัตรูพืชได้ดี

การปลูกผักควรปลูกให้มีระยะชิดกัน โดยกะระยะให้ใบของผักเมื่อโตเต็มที่แล้วซ้อนเกยกัน เพื่อเป็นการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และที่สำคัญเป็นการช่วยไม่ให้ผิวดินถูกความร้อนจากแสงแดด ช่วยรักษาความชุ่มชื้นให้กับดิน

ตารางการปลูกผักแบบหมุนเวียน

ฤดูที่ 1	ฤดูที่ 2	ฤดูที่ 3	ฤดูที่ 4
ใบ	ราก	ตระกูลถั่ว	ผล
ราก	ใบ	ผล	ตระกูลถั่ว
ตระกูลถั่ว	ผล	ราก	ใบ
ผล	ตระกูลถั่ว	ใบ	ราก



ตัวอย่างพืชทั้ง 4 ประเภท

พืชที่ให้ใบ ผักกาดหอม กะหล่ำปลี ผักบุ้ง **พืชที่ให้ราก** หัวไชเท้า ขิง เผือก มัน พืชที่ให้ผล มะเขือเทศ พริก มะระ บวบ มะเขือ **พืชตระกูลถั่ว** ถั่วพู ถั่วฝักยาว

การปลูก

การปลูกผักลงแปลงปลูก สามารถทำได้ 2 วิธี คือ แบบเพาะกล้าแล้วย้ายปลูกกับแบบหว่านลงแปลงปลูก แบบเพาะกล้าแล้วย้ายปลูก ก็ให้หว่านเมล็ดลงไปแปลงเพาะกล้าที่เตรียมดินไว้แล้ว โรยทับด้วยดินที่คลุกปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกหนา 1 เซนติเมตร คลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง รดน้ำให้ชุ่ม เข้า - เย็น เมื่อต้นกล้ามีใบจริง 3 - 5 ใบให้ย้ายปลูกในแปลงปลูก ซึ่งควรย้ายปลูกในตอนเย็น

สำหรับการหว่านเมล็ดลงแปลงปลูก ก็ให้หว่านเมล็ดลงแปลงปลูกหรือใช้วิธีหยอดลงร่องปลูก หรือหลุมปลูกที่ลึกประมาณ 1 เซนติเมตร แล้วโรยทับด้วยดินผสมปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก คลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง รดน้ำให้ชุ่ม จากนั้นรดน้ำเช้า - เย็น เมื่อต้นกล้ามีใบจริง 3 - 5 ใบ ให้จัดระยะของต้นกล้า ให้มีระยะห่างตามชนิดของผักที่ปลูก

ส่วนการปลูกผักในกระถาง ให้หยอดเมล็ดผักลงกระถางปลูกโดยทำหลุมเล็กๆตรงกลางกระถางลึก 1 เซนติเมตร แล้วหยอดเมล็ดพันธุ์ผัก 3 - 4 เมล็ด กลบด้วยดิน คลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง รดน้ำให้ชุ่ม จากนั้นรดน้ำเช้า - เย็น พอต้นกล้ามีใบจริง 3 - 5 ใบ ให้ถอนต้นที่ไม่แข็งแรงทิ้งไป เหลือไว้เพียงต้นเดียว

การดูแลและการกำจัดศัตรูพืช

ถ้าเป็นผักจีน ควรรดน้ำวันละ 2 ครั้ง เข้า - เย็น อย่าให้ผักขาดน้ำ ส่วนผักพื้นบ้านควรรดน้ำอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก หลังการย้ายกล้าและถอนกล้า การให้ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกหลังจากนั้นขึ้นอยู่กับชนิดของผักที่ปลูก

ถ้ามีหนอนหรือเพลี้ยมารบกวน ให้ใช้ใบสะเดาหรือเมล็ดสะเดาบด 1 กิโลกรัม ข่าแก่ 1 กิโลกรัม ตะไคร้หอม 1 กิโลกรัม ตำให้ละเอียด แช่น้ำ 20 ลิตร หมักไว้ 1 คืน กรองเอาน้ำยาผสมน้ำ 1 : 20 ฉีดพ่นช่วงเย็น ทุก 3 วัน ควรจะผสมสบู่ลงไปด้วย 10 กรัม เพื่อช่วยให้น้ำยาจับใบ

การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผลผลิต ขึ้นอยู่กับอายุของผักแต่ละชนิด ส่วนใหญ่จะถอนทั้งต้น หรือใช้มีดคมๆ ตัดที่โคนต้น โดยเฉพาะถ้าปลูกเพื่อจำหน่าย แต่ถ้าปลูกเพื่อบริโภคเองในครอบครัว ผักหลายชนิดสามารถตัดเฉพาะใบแก่หรือใบอ่อนเท่าที่จะนำมาบริโภค โดยให้ยังมีใบเหลือไว้ที่ต้น 2-3 ใบ ผักก็จะแตกใบใหม่ออกมา ให้เก็บเกี่ยวได้อีกหลายครั้ง เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า ขึ้นฉ่าย ผักกาด เป็นต้น