

เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้าน

เรื่อง “ผักบุ้ง”

พืชผักพื้นบ้าน สร้างอาหาร สร้างรายได้

เป็นผักที่เราปลูกง่าย
ที่สุดและดูแลได้ง่าย
ทำอาหารได้หลาย
อย่าง กนต่อโรคและ
แมลง



ผักบุ้งจีน



ผักบุ้งไทย



ผักบุ้งนา

ผักบุ้ง เป็นพืชผักพื้นบ้านที่อยู่คู่กับวิถีชีวิตของคนไทยมาอย่างยาวนาน ปลูกง่าย โตเร็ว ใช้ประกอบอาหารได้หลากหลาย และยังเป็นพืชเศรษฐกิจที่สร้างรายได้ให้กับเกษตรกรในหลายพื้นที่ ปัจจุบันการปลูกผักบุ้งได้มีการผสมผสาน ภูมิปัญญาชาวบ้าน เข้ากับ เทคโนโลยีการเกษตรสมัยใหม่ เพื่อเพิ่มผลผลิต ลดต้นทุน และปลอดภัยต่อผู้บริโภค

❖ ภูมิปัญญาชาวบ้านในการปลูกผักบุ้ง

ชาวบ้านนิยมปลูกผักบุ้งโดยอาศัยธรรมชาติและทรัพยากรในท้องถิ่น ได้แก่

- ใช้ เมล็ดพันธุ์พื้นบ้าน ที่ทนโรค โตเร็ว
- ใช้ ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก และน้ำหมักชีวภาพ จากเศษพืช เศษอาหาร
- ปลูกในร่องสวน นาข้าว หรือคูน้ำ เพื่ออาศัยความชื้นตามธรรมชาติ
- ใช้วิธี สังเกตธรรมชาติ เช่น สีใบ ความยาวลำต้น เพื่อกำหนดระยะเก็บเกี่ยว

ภูมิปัญญาเหล่านี้ช่วยลดต้นทุน และทำให้ผักบุ้งมีรสชาติดี เป็นที่ต้องการของตลาดชุมชน

⚙ เทคโนโลยีสมัยใหม่กับการปลูกผักบุ้ง

ในปัจจุบัน เกษตรกรได้นำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการผลิต เช่น

- การปลูกผักบุ้งใน ระบบน้ำหยด หรือ ระบบพ่นหมอก
- การปลูกแบบ ไฮโดรโปนิคส์ เพื่อควบคุมคุณภาพและความสะอาด
- การใช้ โรงเรือนพลาสติก ป้องกันแมลงและโรค
- การตรวจวัดความชื้นและธาตุอาหารในดิน เพื่อให้ผักเจริญเติบโตสม่ำเสมอ

เทคโนโลยีเหล่านี้ช่วยให้ได้ผลผลิตที่ปลอดภัย ได้มาตรฐาน และตอบโจทย์ตลาดสุขภาพ

🥗 คุณค่าทางอาหารของผักบุ้ง

ผักบุ้งเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่

- วิตามินเอ วิตามินซี
- แคลเซียม เหล็ก และใยอาหาร
- ช่วยบำรุงสายตา ระบบขับถ่าย และเสริมภูมิคุ้มกัน

เหมาะสำหรับบริโภคในครัวเรือนและแปรรูปเป็นอาหารพร้อมรับประทาน

💰 ผักบุ้งกับการสร้างรายได้ที่ยั่งยืน

ผักบุ้งใช้ระยะเวลาปลูกสั้น เพียง 20-30 วัน สามารถเก็บเกี่ยวได้ มีตลาดรองรับทั้งตลาดสด ร้านอาหาร และตลาดสุขภาพ หากนำเทคโนโลยีมาผสมผสานกับภูมิปัญญาท้องถิ่น จะช่วยเพิ่มมูลค่า สร้างรายได้ และเสริมความมั่นคงทางอาหารให้กับชุมชน



สำนักงานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดมหาสารคาม

ที่อยู่ : ห้อง 204 ชั้น 2 ศาลากลางจังหวัดมหาสารคาม ตำบลแวงน่าง อำเภอเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม