พื้น · ที่ · น้อย



ก็ · ปลูก · ผัก · ได้

SOOK
BY สสส



การปลูกผักไม่จำเป็นต้องมีสวน มีไร่ถึงจะปลูกได้ แค่มี ‘ใจ’ กับพื้นที่เล็กๆ เช่น ระเบียงคอนโดมิเนียมหรืออพาร์ตเมนต์ พื้นที่คาดฟ้า หรือพื้นที่เอาต์ดอร์เล็กๆ ของบ้านเดี่ยวหรือทาวน์เฮาส์ก็ปลูกผักกินเองได้แล้ว ทำได้อย่างไรมาเรียนรู้กัน

แต่ก่อนอื่นเรามารู้ประโยชน์ของการปลูกผักกินเองกันว่าดีอย่างไร



ปลูกผัก
กินเองดีอย่างไร

ปลอดภัยกว่า ปลูกผักอินทรีย์กินเอง เตรียมดินเอง ทำน้ำหมักชีวภาพเอง มั่นใจได้ 100% ว่าไร้สารเคมี ดีต่อสุขภาพ

ประหยัดค่ากับข้าว จะดีแค่ไหน ถ้าคุณมีแหล่งวัตถุดิบอาหารหลากหลาย เช่น กะเพรา ผักกาดขาว คะน้า พริกขี้หนู ขึ้นให้เด็ดอยู่ในบ้าน ไม่ต้องง้อตลาดสด

ช่วยลดโลกร้อน การปลูกผักกินเอง ทำให้ไม่ต้องเดินทาง ไม่ต้องใช้ถุงพลาสติก

ช่วยลดพลังงาน การปลูกผักบนดาดฟ้า หรือปลูกผักพืชเลื้อย ช่วยบังแดด ลดอุณหภูมิภายในบ้านได้ ก็จะประหยัดค่าไฟ

เพิ่มรายได้ เมื่อถึงวันที่ปลูกได้ดี ปลูกได้งาม ผักที่เหลือสามารถนำไปขาย แปรรูปเป็นอาหาร หรือทำปุ๋ยหมักชีวภาพขายต่อได้

พื้นที่น้อย
ก็ปลูกผักได้

พื้นที่น้อยไม่ใช่ปัญหาของการปลูกผัก เพราะเราสามารถเลือกรูปแบบการปลูก ชนิดของพืชผักที่เหมาะกับสภาพแวดล้อมได้

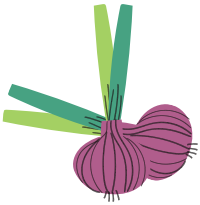


รูปแบบ
การปลูกผัก

ปลูกผักพืชเลื้อย

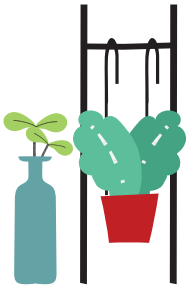
ผักพืชเลื้อยนอกจากทานได้แล้ว ยังมีประโยชน์ช่วยกำบังแสงแดด เช่น ถั่วลันเตา ตำลึง ที่เหมาะกับการปลูกในพื้นที่เล็ก เช่น ระเบียง คอนโดมิเนียม วิธีการก็คือ สร้างห้างให้พืชเลื้อยแบบง่ายๆ ด้วยท่อ PVC มาต่อกับข้อต่อ โดยจะทำเป็นรูปทรงอะไรก็ตามแต่สะดวก หรือจะใช้ไม้ไผ่ทำก็ได้

ยอดอ่อนของถั่วลันเตาที่เรารู้จักกันในชื่อ “โต้วเหมี่ยว” เมื่อครบ 7 วัน ก็สามารถตัดมาทานได้แล้ว รวมถึงถั่วชนิดอื่นๆ เช่น ถั่วเขียว เมื่อเพาะได้ 4 วัน เราก็จะได้ “ถั่วงอก” มาทาน เห็นไหมว่า การปลูกผักทานเองไม่ยากและไม่ต้องรอนาน



ปลูกพืชสมุนไพร

พืชสมุนไพร เช่น กะเพรา ตะไคร้ หอมแดง สะระแหน่ โหระพา กุยช่าย และพริก เป็นพืชลักษณะเล็กสามารถปลูกในกระถาง หรือวัสดุประยุกต์ขนาดไม่ต้องใหญ่



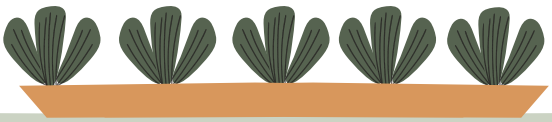
ปลูกผักแนวตั้ง

การปลูกผักแนวตั้งเป็นสไตล์ที่เหมาะกับพื้นที่ที่ค่อนข้างจำกัด อุปกรณ์ในการเพาะปลูกที่นำมาจัดสวนแนวตั้งได้นั้น ได้แก่ กระถาง ขวดน้ำ แก้วกาแฟ หรือภาชนะอื่นๆ ในบ้านที่นำมาประยุกต์แขวนไว้กับผนังหรือระเบียงได้ แต่ภาชนะที่นำมาประยุกต์ใช้จะต้องเก็บดินได้และน้ำสามารถไหลออกได้



ปลูกผักแนวนอน

วิธีการนี้เหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่ไม่น้อยจนเกินไป เช่น มีบริเวณดาดฟ้าหรือบริเวณหน้าบ้านหรือหลังบ้าน โดยใช้วิธีปลูกผักในกระบะ และนอกจากกระบะแล้วยังสามารถนำท่อ PVC มาต่อแล้วใช้แสลนปูรองที่พื้นก็ปลูกผักได้ด้วย วิธีนี้ดินก็ไม่ไหลออกมาเช่นกัน เป็นวิธีที่ทำง่าย ทน และราคาถูก



เคล็ดลับปลูกผักแนวนอน

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือ ความร้อนและน้ำหนัก ซึ่งผู้ช่วยชั้นดีในการลดความร้อนและน้ำหนักก็คือ ถ่านหรือกาบมะพร้าว โดยการปูไว้ด้านล่างภาชนะครึ่งหนึ่ง

ปลูกผัก
อะไรดี

เราควรเลือกผักที่เราอยากทานและเหมาะกับการปลูกในพื้นที่เล็กๆ เช่น กระถางหรือกระบะ โดยมีสิ่งที่ต้องคำนึงถึง ดังนี้



1. ควรเลือกผักที่มีรากหยั่งลึกน้อยถึงปานกลางจะได้เหมาะกับการปลูกผักในกระถางหรือกระบะ

- ผักหยั่งรากตื้น เช่น คะน้า กะหล่ำปลี ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักกาดหอม สะระแหน่ ผักชี ตั้งโอ๋ เป็นต้น
- ผักหยั่งรากกลาง ได้แก่ กะเพรา มะเขือ โหระพา พริก มะเขือเทศ ถั่วฝักยาว แตงกวา แมงลัก เป็นต้น

2. เลือกผักชนิดที่ปลูก 1 ครั้ง แต่เก็บเกี่ยวได้หลายครั้ง เช่น กะเพรา เป็นต้น เพราะเราจะมีผักกินได้เรื่อยๆ (หากปลูกผักที่ตัดกินได้ครั้งเดียว ต้องรออีก 1-2 เดือน กว่าจะได้ปรุงอาหารอีกครั้ง)

3. ควรปลูกผักให้หลายๆ ชนิด เพราะร่างกายมนุษย์ต้องการสารอาหารที่หลากหลาย





ผักอะไร...
เหมาะปลูกหน้าฝน

ช่วงเดือนพฤษภาคม-กรกฎาคม ควรปลูกคะน้า กุยช่าย บวบเหลี่ยม ข้าวโพดหวาน และหอมแดง

ช่วงเดือนสิงหาคม-ตุลาคม ควรปลูกผักโขม ผักกาดขาว กุยช่าย มะเขือเปราะ มะเขือยาว พริกขี้หนู พริกชี้ฟ้า

เทคนิคปลูกพืชหน้าฝน

1. ควรปลูกพืชล้มลุกที่มีรากไม่ลึกและแผ่ขยายไม่กว้าง เพื่อง่ายต่อการลงดิน
2. หาวัสดุมาคลุมดิน เช่น แกลบหรือฟาง เพื่อไม่ให้น้ำฝนชะล้างหน้าดิน
3. ยกร่องดินให้สูงขึ้น เพื่อให้เกิดการระบายน้ำได้ ช่วยให้รากมีอากาศหายใจ
4. ทำหลังคาตาข่ายมุง เพื่อช่วยกรองแดด และป้องกันฝนได้ดีระดับหนึ่ง

เมื่อเลือกผักที่จะปลูกได้แล้ว ก็มาเข้าขั้นตอนการปลูกกันเลย



วิธีปลูกผัก
ในกระถาง



1. เตรียมกระถางหรือภาชนะที่ลึกอย่างน้อย 30 เซนติเมตร
2. ผสมดิน 1 ส่วนกับปุ๋ยหมัก / ปุ๋ยคอก 1 ส่วน และแกลบดำ 1 ส่วน แล้วแยกใส่ในกระถางส่วนหนึ่ง
3. ขุดดินในกระถางให้เป็นรูตรงกลาง แล้วนำกล้าผักที่เพาะไว้มาใส่
4. กลบด้วยดินที่ผสมไว้อีกส่วนหนึ่ง
5. วางกระถางในที่ที่โดนแดดอย่างน้อยครึ่งวันแล้วรดน้ำเช้า-เย็น
6. รดน้ำหมักชีวภาพผสมน้ำทุก 3 วัน (ในกรณีที่ต้องการเร่งการเจริญเติบโต / เร่งดอกเร่งผล / มีแมลงรบกวน)

วิธีนี้ประยุกต์ใช้กับภาชนะอื่นๆ ได้ เช่น ขวด แก้วกาแฟ ตะกร้า เป็นต้น แต่การจะให้พืชผักงาม ปัจจัยหลักอยู่ที่การเตรียมดินก่อนที่จะผสมดินลงในกระถาง

เคล็ดลับ
เตรียมดิน ให้ผักโตโต



1. นำเศษผักผลไม้ กากกาแฟ เศษอาหารมาย่อยเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วผสมเศษอาหารเหล่านี้เข้ากับปุ๋ยคอก
2. เติมน้ำตาลใส่ดินในปริมาณที่เหมาะสม
3. ใส่น้ำหมักชีวภาพให้พอเปียกและคลุกให้เข้ากัน
4. ทิ้งไว้ในภาชนะที่อากาศผ่านได้ เช่น เข่ง ตะกร้า ถุงปุ๋ย แล้วหมักไว้ 7 วัน วางไว้ใต้ชายคา ไม่โดนแดดโดยตรง (หากมีกลิ่นเหม็นให้เอาน้ำตาลละลายน้ำพรมใส่) และหลัง 7 วัน ให้จับดินดู ถ้าไม่ร้อนคือย่อยสลายหมดแล้วพร้อมใช้
5. จากนั้นผสมดินเข้ากับปุ๋ยหมักในอัตรา 1:1 แล้วนำใส่กระถาง จากนั้นหย่อนเมล็ดพันธุ์หรือต้นกล้าลงไป

วิธีทำน้ำหมักชีวภาพใช้เอง

สูตรผัก

ส่วนผสม เศษผักใบเขียว ยอดผักใบเขียว (ยอดพืชทุกชนิดจะสะสมฮอร์โมนเติบโตเพราะผักโตทางยอด) และกากน้ำตาลหรือน้ำตาลทรายแดง ปริมาณเท่ากับปริมาณผักที่ใช้ เช่น ผัก 1 กิโลกรัมต่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม

วิธีทำ นำผักมาผสมกับน้ำตาล แล้วตั้งทิ้งไว้ให้น้ำไหลออกมา และใช้น้ำนั้นมารดน้ำต้นไม้

สูตรผลไม้

ส่วนผสม เปลือกผลไม้สด กากน้ำตาลหรือน้ำตาลทรายแดง ปริมาณเท่ากับปริมาณผลไม้ที่ใช้ เช่น ผลไม้ 1 กิโลกรัมต่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม

วัสดุ ขวดหรือภาชนะเจาะรู

วิธีทำ นำเปลือกผลไม้สดมาคลุกกับน้ำตาล แล้วนำไปใส่ในภาชนะที่เจาะรู ปล่อยให้น้ำค่อยๆ หยดออกมา นำน้ำนั้นไว้ใช้รดต้นไม้ ส่วนกากที่เหลือก็นำมาผสมดิน



เรื่องน่ารู้ของนักปลูกมือใหม่

- นักปลูกมือใหม่มักเจอปัญหาดินไม่ค่อยร้อน ซึ่งอาจเกิดจากดินชื้นเกินไป เพราะใส่น้ำมากเกินไป แต่ไม่ต้องกังวล ถ้าไม่ร้อนก็ให้ทิ้งไว้ อาจจะช้าหน่อย แต่ย่อยแน่นอน
- กลิ่นเน่าที่เกิดจากการใส่เศษอาหารประเภทโปรตีนเยอะเกินไป วิธีแก้คือ ใส่น้ำตาลเพิ่มเข้าไป
- เศษโฟม หลอดน้ำ สามารถผสมในดินได้ เพื่อให้ดินเกิดช่องว่าง ระบายน้ำได้ดี และอากาศสามารถเข้าไปในดินได้ เพราะอากาศเป็นตัวกระตุ้นออกซิเจน ทำให้รากพืชเกิดได้ดีขึ้น
- วิธีกำจัดโรคพืชได้ดีที่สุดคือ เราต้องหมั่นสังเกต ถ้าเห็นสิ่งผิดปกติก็พลิกใบดู ถ้าเป็นโรคก็เด็ดทิ้งทันที
- ตาข่ายพรางแสง ให้เลือกที่พรางแสงได้ 60%
- มือใหม่หัดปลูกควรปลูกแต่พอกินก่อน เมื่อชำนาญแล้วค่อยเพิ่มปริมาณ
- เมื่อเก็บผักในกระถางหมด ให้เติมดินชุดใหม่ลงกระถางให้เต็มแล้วปลูกใหม่ได้เลย แต่อย่าปลูกผักชนิดเดิมต่อทันที เพราะสารอาหารที่พืชชนิดนั้นต้องการจะถูกดึงไปใช้หมด แล้วให้ปลูกพืชอื่นๆ หมุนเวียนสัก 2-3 รอบ แล้วจึงค่อยกลับมาปลูกพืชชนิดเดิม

ผักน่าปลูก
สำหรับมือใหม่



ผักบุ้งจีน

วิธีเตรียมเมล็ดพันธุ์

1. แช่เมล็ดพันธุ์ไว้ 1 คืน (ถ้าอยากให้งอกเร็ว)
2. จากนั้นนำมาห่อผ้าทิ้งไว้ประมาณ 2-3 วัน และรดน้ำให้ผ้าเปียก โดยรดวันละ 1 ครั้ง และเก็บไว้ในร่ม
3. พอครบ 2 วัน ต้นก็พร้อมโต มีลักษณะคล้ายถั่วงอก ให้นำไปลงกระถางปลูก ไม่เกิน 10 วันก็ได้กินแล้ว

วิธีนำผักบุ้งลงกระถาง

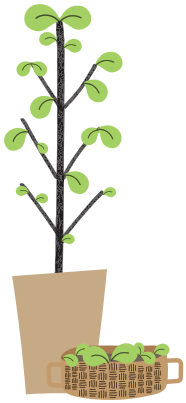
นำดินที่เราเตรียมไว้ใส่กระถาง นำต้นผักบุ้งลงดิน แล้วรดน้ำพอครบ 7 วันก็ใส่ปุ๋ยบำรุงได้โดยให้ใส่ตอนเช้า แต่ถ้าใส่สารฆ่าแมลง เช่นน้ำหมักชีวภาพ หรือน้ำส้มควันไม้ให้ใส่ตอนเย็น

ถั่วงอก

วิธีเตรียมเมล็ดพันธุ์

1. นำเมล็ดถั่วเขียวแช่นน้ำทิ้งไว้ 1 คืน
2. จากนั้นนำมาใส่ตะกร้าแล้วคลุมผ้าเพื่อรักษาความชื้น
3. นำหินน้ำหนักประมาณแก้วน้ำมาทับไว้อีกที เพื่อป้องกันไม่ให้ถั่วงอกยืดหาแสง ซึ่งต้นจะไม่อวบ
4. เมื่อถั่วงอกงอกแล้ว แต่เรายังไม่อยากกิน ให้นำไปแช่เย็นได้





วิธีการเก็บผักที่ถูกต้อง

หากเราเก็บผักทั้งต้น ผักที่ได้อาจเยอะเกินความต้องการ ดังนั้นเราควรใช้วิธีเก็บเป็นใบๆ เท่าที่ต้องการ โดยเริ่มต้นเด็ดจากใบล่างขึ้นสู่ด้านบน เพราะใบที่อยู่ด้านล่างจะแก่ ด้วยวิธีการนี้เราจะสามารถเก็บใบได้จนกว่าต้นจะออกดอก ซึ่งใช้เวลาประมาณ 3-4 เดือน

TIPS

- คะน้า ผักบุ้ง เด็ดใบโดยไม่ต้องถอนออกทั้งต้น เพื่อให้ใบอ่อนแตกแขนงออกมาอีก
- สะระแหน่ กะเพรา โหระพา แมงลัก ตำลึง ยิ่งเด็ดยิ่งแตกยอดให้ได้รับประทานกันตลอดปี

มาเริ่มปลูกผักกันเลย เย้!



จัดพิมพ์และเผยแพร่โดย
SOOK PUBLISHING

เรียบเรียงข้อมูลบางส่วนจาก

- เอกสาร Green Workshop #1 : มาปลูกผักกัน ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เอกสารความรู้อินโฟกราฟิก เก็บผักแบบเวิร์กๆ ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เอกสารความรู้อินโฟกราฟิก เตรียมดินยังไงให้ผักโต๊ โต! ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เอกสารความรู้อินโฟกราฟิก เทคนิคปลูกผักในหน้าฝน ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- เอกสารความรู้อินโฟกราฟิก ลงมือปลูกผักกันเลย ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- ปลูกผักกินเองมีดีไฉน? ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สามารถสืบค้นข้อมูลและหนังสือเพิ่มเติมได้ที่ห้องสร้างปัญญา
ศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
หรือดาวน์โหลดได้ที่แอปพลิเคชัน SOOK Library และ resource.thaihealth.or.th
โทร. 02-343-1500 กด 3