

การปลูกผัก สำหรับคนเมือง



50 ปี กรมส่งเสริมการเกษตร (พ.ศ. 2510 - 2560)



ความหมายของตราสัญลักษณ์

- ตัวเลข 50 พร้อมข้อความ “50 ปี กรมส่งเสริมการเกษตร” และตราสัญลักษณ์กรมส่งเสริมการเกษตร แทนวาระครบรอบ 50 ปี สถาปนากรมส่งเสริมการเกษตร ออกแบบให้ตัวเลข 50 เกี่ยวพันกันเหมือนสัญลักษณ์ infinity ซึ่งหมายถึง ความไม่มีที่สิ้นสุด
- ใบไม้ แสดงถึงสัญลักษณ์ทางการเกษตร มาจากตราสัญลักษณ์ประยุกต์ของกรมส่งเสริมการเกษตร

ความหมายเป็น 50 ปีที่มุ่งมั่นปฏิบัติงานส่งเสริมการเกษตรอย่างต่อเนื่องด้วยความสามัคคีและเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน เป็นผู้ส่งเสริมนำความสำเร็จ ความก้าวหน้ามาสู่กิจการเกษตรกรรมด้านต่างๆ และมีการพัฒนางานส่งเสริมการเกษตรเพื่อประโยชน์แก่เกษตรกรตลอดไป

การปลูกผัก สำหรับคนเมือง





เอกสารคำแนะนำที่ 3/2561

การปลูกผักสำหรับคนเมือง

พิมพ์ครั้งที่ 1 : จำนวน 5,000 เล่ม เมษายน พ.ศ. 2561

จัดพิมพ์ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

พิมพ์ที่ : บริษัท นิวัตรมดาการพิมพ์ (ประเทศไทย) จำกัด



คำนำ

พืชผัก เป็นอาหารบริโภคที่ประชาชนบริโภคทุกวัน และเป็นพืชที่ผู้ใส่ใจในสุขภาพนิยม โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องการผักที่แน่ใจว่าปลอดภัยจากสารเคมีตกค้าง และจุลินทรีย์ จึงนิยมที่จะปลูกผักไว้รับประทานเอง และเป็นงานอดิเรก พืชผักเป็นพืชที่ปลูกไม่ยาก ผู้ปลูกไม่ต้องใช้พื้นที่มากนักในการผลิตผักให้เพียงพอสำหรับครอบครัว ซึ่งเหมาะสำหรับประชาชนที่อาศัยในเมืองที่มีพื้นที่จำกัด

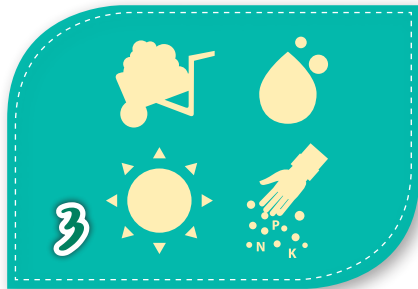
กรมส่งเสริมการเกษตรจึงได้จัดทำเอกสารคำแนะนำ เรื่อง “**การปลูกผักสำหรับคนเมือง**” เพื่อให้ผู้สนใจใช้เป็นคู่มือและแนวทางในการปลูกผักสำหรับผู้มีพื้นที่จำกัดได้มีผักไว้บริโภคในครัวเรือน

กรมส่งเสริมการเกษตร

2561



สารบัญ



การปลูกผัก 1

สิ่งที่ควรรู้ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้อง
กับการปลูกผัก 3

มารู้จักการปลูกผักสำหรับคนเมือง 5

ตอบข้อสงสัยสำหรับการปลูก
พืชผักสวนครัวสำหรับคนเมือง 7



ขั้นตอนการปลูกผักสำหรับคนเมือง	9
• การเพาะกล้า	9
• รูปแบบการปลูกผัก	10
• การดูแลรักษา	11
• การเก็บเกี่ยว	12

การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน	13
ทางเลือกสำหรับคนเมืองที่มีพื้นที่จำกัดหรือไม่มีพื้นที่เพาะปลูกและแสงแดดส่องไม่ถึง	

เทคนิคการปลูกผักสวนครัว 8 กลุ่ม	15
• กลุ่มแตงและกลุ่มถั่วบางชนิด	15
• กลุ่มกะหล่ำและกลุ่มสลัด	16
• กลุ่มพริก มะเขือ	17
• กลุ่มหอมและกลุ่มสาระแหน่	18
• กลุ่มขิง	19
• กลุ่มผักชีและกลุ่มผักบุ้ง	20
• กลุ่มแมงลักและกลุ่มผักชีฝรั่ง	21
• กลุ่มอื่นๆ	22

บรรณานุกรม	26
------------	----





การปลูกผัก

กระแสการปลูกผักปัจจุบันกำลังมาแรง เนื่องจากปัจจุบันคนเราหันมาใส่ใจในเรื่องสุขภาพมากขึ้น จึงต้องการปลูกผักไว้รับประทานเองเพื่อจะได้มีผักสดและปลอดภัยไว้รับประทาน และให้สอดคล้องกับสภาพทางเศรษฐกิจด้วย ซึ่งการปลูกผักจะช่วยในเรื่องการลดค่าใช้จ่ายลงได้พอสมควร

ปัจจุบันวิถีความเป็นอยู่ของคนในเมือง ไม่ว่าจะเป็นคนที่ย้ายอยู่หรือคนในกรุงเทพมหานคร หรือตามตัวเมืองต่างจังหวัด มักอาศัยอยู่ในอะพาร์ตเมนต์ คอนโดมิเนียม ทาวน์เฮาส์ ทาวน์โฮม หรือแม้แต่หอพัก ซึ่งจะมีพื้นที่อยู่อาศัยค่อนข้างเล็กและจำกัด ดังนั้น เรื่องพื้นที่ว่างสำหรับปลูกพืชผักจึงมีน้อย แต่ในความเป็นจริง แม้มีพื้นที่น้อย พื้นที่จำกัดเราก็สามารถปลูกผักได้ โดยการเลือกมุม จัดมุม หรือบริเวณที่ต้องการปลูกผัก แล้วเลือกว่าจะปลูกผักอะไร ปลูกแบบไหน ใช้ดินหรือไม่ใช้ดินปลูกพืช ซึ่งการตัดสินใจทั้งหมดควรมาจากผู้ปลูกเอง



การปลูกผักสำหรับคนเสียด



สิ่งที่ควรรู้ : ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการปลูกผัก



1. ดินหรือวัสดุปลูก ต้องมีความอุดมสมบูรณ์เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของพืชผัก

ตัวอย่างสูตรการเตรียมดินเพื่อปลูกผักในกระถาง

- ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้ากลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน
- ผสมส่วนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน
- รดน้ำให้มีความชื้นประมาณ 80% หรือใช้มือกำ ดินควรเกาะตัวเป็นก้อน ไม่แตกหรือเหนียวติดมือ สามารถนำไปใช้ได้



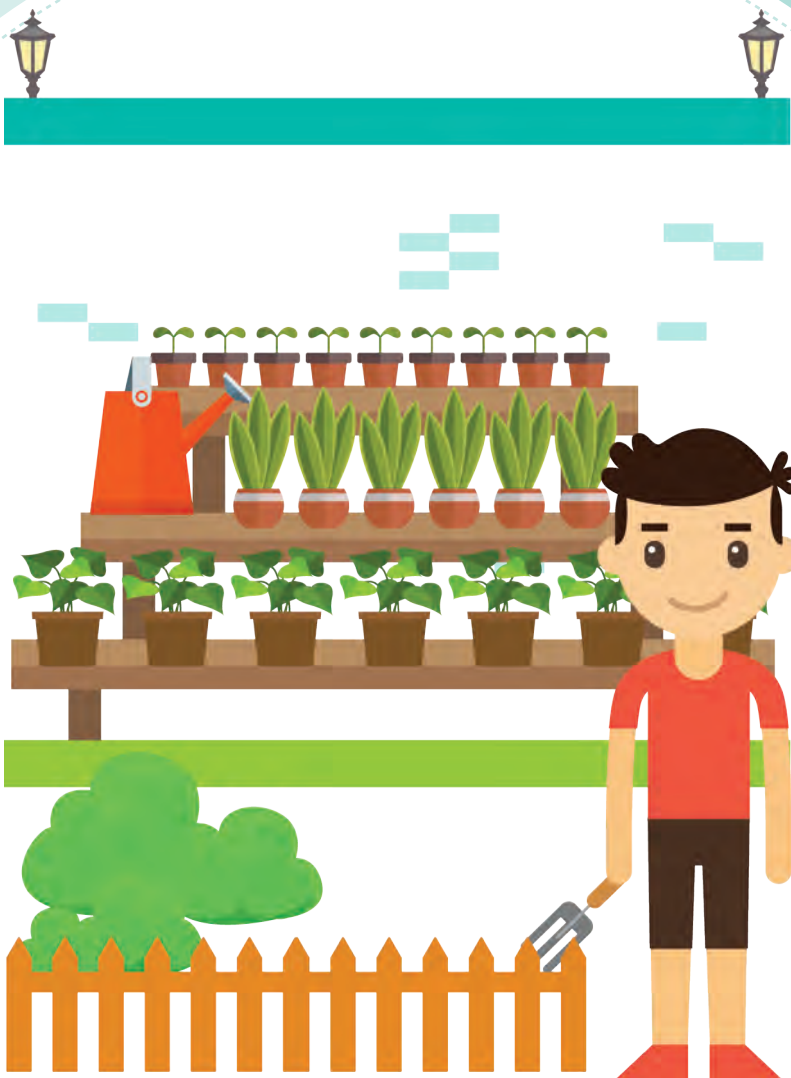
2. น้ำ เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการหล่อเลี้ยงชีวิตพืช ในพืชผักส่วนใหญ่ประกอบด้วยน้ำประมาณ 65% ดังนั้นการเจริญเติบโตของผักขึ้นกับปริมาณน้ำที่เพียงพอและวิธีการให้น้ำ (ผักเป็นพืชชอบบางการให้น้ำที่รุนแรง อาจทำให้พืชผักช้ำและเกิดรอยแผลทำให้เชื้อโรคเข้าทำลายได้ง่าย)



3. แสง มีความจำเป็นในการปรุงอาหารสำหรับพืช พืชส่วนใหญ่ต้องได้รับแสงอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง บางชนิดสามารถปรับตัวในที่ร่มรำไรได้ เช่น ชะพลู สะระแหน่ กะเพรา ดังนั้น ควรตรวจสอบสภาพพื้นที่ว่าสามารถรับแสงได้มากน้อยเพียงใดก่อนการเลือกชนิดพืชผักมาปลูก



4. ธาตุอาหารพืช พืชจำเป็นต้องใช้ธาตุอาหารในการเจริญเติบโตโดยธาตุหลักที่พืชต้องการ คือ ไนโตรเจน (N) ฟอสฟอรัส (P) และโปแตสเซียม (K) นอกจากนี้ยังมีธาตุอาหารรองที่แม้จะใช้ปริมาณน้อย แต่ก็ขาดไม่ได้เช่นกัน เช่น แคลเซียม โบรอน แมกนีเซียม เป็นต้น ดังนั้นหากเราปลูกพืชในกระถางหรือภาชนะ ธาตุอาหารจากปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอาจไม่เพียงพอ จึงจำเป็นต้องใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์เพิ่มเติมบ้าง โดยทั่วไปมักใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือปุ๋ยสูตรเสมอ



มารู้จักการปลูกผักสำหรับคนเมือง

การปลูกผักสวนครัว คือ การปลูกผักไว้ในบริเวณบ้านหรือที่ว่างต่างๆ ในชุมชน โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อปลูกไว้สำหรับรับประทานเองภายในครอบครัวหรือชุมชน

การปลูกผักสำหรับคนเมือง เป็นการปลูกผักสวนครัวในพื้นที่จำกัด โดยส่วนใหญ่ ผักที่ถูกเลือก มักเป็นผักที่มีการใช้ประกอบอาหารประจำวัน แต่ใช้ปริมาณไม่มากในแต่ละครั้ง เช่น พริก กะเพรา โหระพา สะระแหน่ เป็นต้น



ประโยชน์ของการปลูกผัก

- ประหยัด ลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเฉพาะการปลูกผักที่ใช้ประกอบอาหารประจำวัน
- มีสุขภาพดี เนื่องจากได้กินผักสดปลอดภัยจากสารพิษนั่นเอง
- ใช้พื้นที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
- ปลูกเป็นรั้วบ้าน (รั้วกินได้) เช่น กระถินบ้าน ชะอม ซึ่งสามารถเก็บกินได้ทั้งปี
- สามารถปลูกประดับตกแต่งบ้านได้ โดยจัดสวนเป็นผักสวนครัว ปลูกในกระถางแขวน หรือทำซุ้มผักเลื้อยขึ้นค้างได้
- สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว และเพื่อนบ้าน
- ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- เกิดความภาคภูมิใจในฝีมือการปลูกผัก ดูแลสวนผัก ตั้งแต่เริ่มจนผลิดอกออกผล สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้





Questions & Answers

ตอบข้อสงสัยสำหรับการปลูกพืชผักสวนครัวสำหรับคนเมือง

Q

มีพื้นที่จำกัด จะปลูกผักได้ยังไง

A

ปลูกพืชผักในภาชนะจะสามารถเคลื่อนย้ายได้ และไม่ต้องใช้พื้นที่มาก



Q

มีพื้นที่ได้รับแสงน้อยจะปลูกพืชผักได้หรือไม่

A

ได้ โดยเลือกพืชผักที่ไม่ต้องการแสงมาก เช่น ชะพลู วอเตอร์เครส สะระแหน่ ผักชี ขึ้นฉ่าย เป็นต้น



Q

พื้นที่แคบมากจะปลูกแบบไหนดี

A

สามารถทำสวนแนวตั้ง ปลูกขึ้นซุ้ม เป็นทางเดิน หรือทำเป็นภาชนะแขวน



Q

อยู่คอนโดมีแสงน้อย มีเพียงระเบียงเล็ก ๆ แสงส่องไม่ถึง จะปลูกอะไรจะเหมาะ

A

แนะนำการเพาะผักงอก หรือต้นอ่อนพืช ซึ่งไม่ต้องการแสง ใช้พื้นที่น้อย และไม่เลอะเทอะ



Q

จะปลูกผักอะไรดีเลือกไม่ถูก

A

การเลือกชนิดผักที่ปลูกต้องดูความเหมาะสมของพื้นที่ และเลือกปลูกผักที่เราใช้ประกอบอาหารประจำวัน



ขั้นตอนการปลูกผักสำหรับคนเมือง



1. การเพาะกล้า

วิธีเพาะกล้าหรือปักชำ	ถาดเพาะ	ถุงเพาะ
เมล็ดพันธุ์ หรือ ท่อนพันธุ์	ควรแช่เมล็ดพันธุ์ด้วยน้ำอุ่น (อุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียส) ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อฆ่าเชื้อโรค บางชนิดที่ติดมากับเมล็ด และเป็นการกระตุ้นการงอกให้เร็วขึ้น	เลือกกิ่งกิ่งอ่อนกิ่งแก่ ที่ไม่มีโรค ความยาวนับข้อประมาณ 4-5 ข้อ ตัดส่วนยอด รีดใบออกเหลือประมาณ 1-3 ใบ
ดินหรือวัสดุเพาะ	ดินเพาะกล้า ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้ากลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน ความชื้น 80 %	
การหยอดเมล็ดพันธุ์หรือการปักชำท่อนพันธุ์	หยอดเมล็ดพันธุ์ลงในหลุมๆ ละ 1 เมล็ด กลบดินบางๆ รดน้ำด้วยบัวฝอย	ปักกิ่งลงในดินมีดข้อกิ่งแรก เพื่อให้รากเกิดที่ข้อ รดน้ำด้วยบัวฝอย
การดูแล	รดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1-2 ครั้ง ในเวลา เช้า และบ่าย	
การย้ายกล้าปลูก	โดยทั่วไปอายุกล้าผักกินใบที่เหมาะสมในการย้ายปลูกประมาณ 15-20 วัน แต่สำหรับกลุ่มกะเพรา พริก และมะเขือต่างๆ ควรมีอายุ 25-30 วัน	สังเกตแต่ละข้อ หากมีการผลิใบอ่อน ให้ทิ้งไว้ประมาณ 15-30 วัน เมื่อต้นสมบูรณ์แข็งแรง จึงทำการย้ายลงกระถางปลูก





2. รูปแบบการปลูกผัก

2.1 การปลูกผักบนพื้นดิน หรือแปลงปลูก ในกรณีที่มีพื้นที่เพียงพอ สำหรับการเพาะปลูกผักสวนครัว

● **การเตรียมดิน** ให้ทำการพรวนดินตากแดดไว้ประมาณ 7-15 วัน จากนั้นยกแปลงสูง 4-5 นิ้ว กว้างประมาณ 1-1.2 เมตร ความยาวขึ้นกับพื้นที่หรือความต้องการ การวางแปลงควรให้อยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วแปลง ใส่ปุ๋ยคอกหรือ ปุ๋ยหมักจำนวน 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้ทั่ว ก่อนทำการปลูกผัก



2.2 การปลูกผักในกระถาง ในกรณีที่มีพื้นที่จำกัด หรือไม่มีพื้นที่เพาะปลูก ผักบนพื้นดิน เราสามารถทำการเพาะปลูกในภาชนะ ซึ่งสะดวกต่อการดูแล และขนย้าย

● **การเลือกภาชนะปลูก** ภาชนะมีความหลากหลายทั้งรูปร่าง รูปทรง เช่น กระถางพลาสติก กระถางดินเผา กระถางเคลือบ โอ่งแตก กะละมัง ลังไม้ กล่องโฟม ฯลฯ ต้องเลือกให้เหมาะสมกับชนิดของผัก

พืชผัก	อายุผัก	ความยาวของรากผัก	ขนาดภาชนะ
ผักใบ เช่น ผักสลัด กวางตุ้ง ผักบุ้ง ผักชี	อายุสั้น 25-60 วัน	ประมาณ 20 เซนติเมตร	เส้นผ่านศูนย์กลาง 4 นิ้วขึ้นไป ความลึก 10-30 เซนติเมตร 
ผักยืนต้น เช่น พริก กะเพรา มะเขือ ชะอม	อายุปานกลาง - ยืนต้น 6 เดือน-ข้ามปี	มากกว่า 20 เซนติเมตร	เส้นผ่านศูนย์กลาง 10 นิ้วขึ้นไป ความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร 

- **การเตรียมภาชนะปลูก** เมื่อได้ภาชนะที่มีความเหมาะสมกับชนิดพืชผักและมีความแข็งแรง คงทนแล้ว ภาชนะปลูกจำเป็นต้องมีรูสำหรับระบายน้ำ เพื่อให้ส่วนที่เหลือจากการดูดซับไม่ขังในภาชนะปลูก ซึ่งเป็นสาเหตุให้เกิดรากเน่าหรือพืชผักไม่เจริญเติบโตและตายได้ โดยขนาดของรูและจำนวน พิจารณาให้เหมาะสมกับขนาดของภาชนะ

- **การเตรียมดินสำหรับปลูกในกระถาง** ให้ใช้สูตร ดิน 1 ส่วน : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้ากลบ 1 ส่วน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1 ส่วน ความชื้น 80 %



3. การดูแลรักษา

- **การให้น้ำ** พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากตื้น จึงต้องมีการให้น้ำสม่ำเสมอ โดยรดน้ำ เข้า-เย็น แต่ระวังอย่าให้แฉะจนเกินไป และไม่ควรรดน้ำตอนแดดจัด เนื่องจากอาจมีผลทำให้พืชมีอาการคล้ายโดนน้ำร้อนลวกได้

- **การให้ปุ๋ย** เริ่มใส่ปุ๋ย วิทยาศาสตร์สูตร 15-15-15 ครั้งแรก เมื่อย้ายกล้าปลูกจนกล้าสามารถตั้งตัวได้ประมาณ 7 วัน และครั้งที่ 2 ใส่ห่างจากครั้งแรกประมาณ 2-3 สัปดาห์ การใส่ให้โรยบางๆ ข้างต้น (ระหว่างแถว) ไม่ควรใส่ชิดต้น จากนั้นทำการพรวนดินกลบ แล้วรดน้ำตาม

- **การกำจัดวัชพืช** หากมีวัชพืช (หญ้า) ขึ้นต้องทำการถอนทิ้ง เพื่อป้องกันการแย่งน้ำและธาตุอาหารกับพืชผัก และไม่ให้เป็นที่อยู่อาศัยของโรคและแมลง





เพลี้ยอ่อน



หอยทาก



หนอนแมลงวันฟริก



หนอนกระทุ้ผัก

- **การป้องกันกำจัดแมลงและสัตว์ศัตรูพืช** การปลูกพืชผักสวนครัวจะแตกต่างจากการปลูกผักเพื่อการค้า ในเรื่องปริมาณการผลิต ซึ่งพืชผักสวนครัว จะเป็นการปลูกเพื่อการบริโภค จึงมีปริมาณน้อย ดังนั้นวิธีการกำจัดแมลงที่ดีและปลอดภัยที่สุดคือ ใช้วิธีสำรวจ สังเกต แล้วกำจัดด้วยมือ (เก็บไปทิ้งหรือทำลาย)

- **การป้องกันกำจัดโรคพืช** การปลูกผักสวนครัว ไม่ควรปลูกพืชจนแน่นหรือชิดเกินไป ควรให้พืชได้รับแสงอย่างทั่วถึง มีการระบายอากาศที่ดี จะเป็นการป้องกันโรคได้ระดับหนึ่ง หากพบผักที่ปลูกเป็นโรคให้ทำการถอนไปทิ้งหรือทำลาย นอกพื้นที่การเพาะปลูก เพื่อป้องกันการระบาดในสวน



โรคใบจุด



4. การเก็บเกี่ยว



- **การเก็บเกี่ยวพืชผัก** ควรเก็บเกี่ยวในเวลาเช้า โดยให้เก็บตามอายุการเก็บเกี่ยวที่ระบุตามชนิดและสายพันธุ์ โดยผักใบ สามารถเก็บรับประทานได้ทุกระยะ แต่ไม่ควรเกินอายุการเก็บเกี่ยวของพืช เพราะผักจะแก่ เหนียว มีเส้นใยมาก และเสียรสชาติ

ผักบางชนิดสามารถเก็บเกี่ยวได้มากกว่า 1 ครั้ง เช่น ผักบุ้ง หอมแบ่ง กุยช่าย หลังตัดใบแล้ว เหลือลำต้นและราก ก็จะสามารถให้ผลผลิตได้อีกครั้ง หรือกะหล่ำปลี เมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ทำการบำรุงใส่ปุ๋ย ให้น้ำ ก็จะสามารถให้ผลผลิตเป็นก้านแขนงกะหล่ำได้

การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน ทางเอ็กสพอร์ทคนเมืองที่มีพื้นที่จำกัด หรือไม่มีพื้นที่เพาะปลูก และแสงแดดส่องไม่ถึง



อุปกรณ์

- ตะกร้าหรือภาชนะเพาะ ขนาดตามต้องการ สูงไม่เกิน 7 เซนติเมตร
- เมล็ดพันธุ์ทานตะวันสำหรับเพาะงอก (ไม่คลุกสารเคมี)
- ขุยมะพร้าว
- บัวรดน้ำ



ขั้นตอนการเพาะ

1. แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำสะอาด นานประมาณ 1-4 ชั่วโมง
2. ผสมขุยมะพร้าวกับน้ำ ให้ได้ความชื้นประมาณ 75 % (เมื่อกำขุยมะพร้าวเป็นก้อน ไม่แตก่วน แต่ไม่แฉะ)
3. นำขุยมะพร้าวที่ผสมแล้วใส่ตะกร้าเพาะ สูงประมาณ 3 เซนติเมตร
4. นำเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำแล้วโรยให้ทั่ว แล้วกลบด้วยขุยมะพร้าว รดน้ำด้วยบัวฝอย
5. นำไปวางในที่ร่มแสงรำไร รดน้ำเช้าเย็น
6. สามารถเก็บเกี่ยวต้นอ่อนทานตะวัน เมื่ออายุประมาณ 5-7 วัน โดยตัดต้นไปรับประทาน





เทคนิคการปลูกผักสวนครัว 8 กลุ่ม

ในที่นี้จะกล่าวถึงการปลูกผักบนพื้นดินหรือแปลงปลูก ซึ่งเนื้อหาสามารถนำมาดัดแปลงเพื่อปลูกลงในภาชนะปลูกได้ในกรณีไม่มีพื้นที่ หรือมีพื้นที่จำกัดในการเพาะปลูก โดยใช้หลักการเลือกภาชนะ ตามหัวข้อการปลูกผักในกระถาง



1. กลุ่มแตงและกลุ่มถั่วบางชนิด

(บวบหอม ฟักเขียว แตงกวา แตงร้าน แตงไทย ฟักทอง น้ำเต้า มะระ ตำลึง ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วพู)

- ขุดพลิกดินให้ลึก 20-30 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดิน
- หยอดเมล็ดจำนวน 5 เมล็ด ในหลุมที่ลึกประมาณ 2-4 เซนติเมตร แล้วกลบดิน
- คลุมด้วยฟาง แล้วรดน้ำให้ทำการปักค้ำทันที เนื่องจากการปักค้ำเมื่อต้นพืชงอกแล้วอาจโดนรากพืชขาดเสียหายได้
- ต้นกล้ามีใบจริง 6-7 ใบ ให้ทำการถอนแยก เหลือเฉพาะต้นที่แข็งแรงหลุมละประมาณ 3 ต้น
- ตีฟางออกใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก แล้วทำการพรวนดินรอบๆ ต้น ระวังรากขาด จากนั้นคลุมฟางเหมือนเดิม
- ทำการรดน้ำ และกำจัดวัชพืชอย่างสม่ำเสมอ จนเก็บเกี่ยว



ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวัน



ความต้องการน้ำ : วันละ 1 ครั้ง



2. กลุ่มกะหล่ำและกลุ่มสลัด (ผักคะน้า

ผักกาดขาวปลี ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว ผักกาดหัว
กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปม สลัด)



- ขุดพลิกดินให้ลึก 20 เซนติเมตร
ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ทำการ
ย่อยดินให้น้ำทุกวันก่อนปลูก 3 วัน
- ขุดหลุมลึก 0.5 เซนติเมตร หยอด
เมล็ดลงหลุมๆละ 5-7 เมล็ด กลบดินบางๆ
- นำฟางคลุมหน้าดินหนาประมาณ 1 เซนติเมตร รดน้ำด้วยบัวตาถี่
- เมื่อเมล็ดชูใบจริง 4 ใบให้ถอนแยกเหลือหลุมละ 4 ต้น เมื่อมีใบจริง
5 ใบ ให้ถอนแยกอีกครั้ง เหลือ 1 ต้นต่อหลุม
- ดึงฟางออก ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก แล้วทำการพรวนดิน ปิดฟางดังเดิม
ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอจนเก็บเกี่ยว
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว

พืช	ระหว่างหลุม (ซม.)	ระหว่างแถว (ซม.)	จำนวนวัน
ผักคะน้า	20	20	45
ผักกาดขาวปลี	25	30	75-90
ผักกวางตุ้ง	15	20	30
ผักกาดเขียว	25	30	55-69
ผักกาดหัว	15	20	45
กะหล่ำปลี	25	50	90-100
กะหล่ำดอก	25	50	75-90
กะหล่ำปม	20	20	65-75
สลัด	30	30	40-60

☀ ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวัน

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น (ต้องการความชื้นต่อเนื่อง)



3. กลุ่มพริก มะเขือ (พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง มะเขือเทศ)

- เตรียมดินผสมใส่กระบะเพาะเมล็ด ทำการโรยเมล็ดหรือหยอดเมล็ดลงหลุม กระบะเพาะ หลุมละ 1 เมล็ด กลบดิน บางๆ รดน้ำด้วยบัวตาถี่
- เมื่อต้นกล้ามีใบจริง 5-6 ใบจึงทำการย้ายปลูกในแปลงตามระยะปลูก โดยใส่ ปุ๋ยคอกปุ๋ยหมักรองพื้นกันหลุม
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว



พืช	ระหว่างต้น (ซม.)	ระหว่างแถว (ซม.)	จำนวนวัน
พริกชี้หนู	60	100	120-160
พริกชี้ฟ้า	60	100	120-160
มะเขือเปราะ	75	100	85
มะเขือยาว	75	100	85
มะเขือยาว	75	100-120	120
มะเขือเทศ	30	75	85

มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง
เมื่อเก็บผลผลิตจนหมดต้นแล้ว สามารถทำการ
ตัดแต่งกิ่ง พรอนดิน ใส่ปุ๋ยก็สามารถปลูกซ้ำกัน
ออกดอกให้ผลผลิตอีกครั้งได้



 **ความต้องการแสง : เต็มวัน**

 **ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น**





4. กลุ่มหอมและกลุ่มสุระแห่น (ต้นหอมหรือหอมแบ่ง หอมแดง กุยช่าย กระเทียม สาระแหน่)

- เตรียมดินที่ระดับความลึก 20 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดินให้น้ำทุกวันก่อนปลูก 3 วัน ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักคลุกในดิน
- ตระกูลหอม ใช้หัวที่ปักตัวมาแล้ว 4 เดือน ตัดรากแห้งออก แยกเป็นหัวเดี่ยว ผึ่งหัวลงในดิน โดยปลายหัวอยู่เสมอมิวนดิน ระยะห่าง 5x10 เซนติเมตร คลุมฟางหนาประมาณ 1 เซนติเมตร แล้วให้น้ำ ต้นหอมเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 45 วัน หอมแดง 60 วัน กระเทียม 90 วัน
- กุยช่าย ที่ปลูกด้วยเมล็ด ต้องเพาะกล้าเป็นเวลา 45-60 วัน ย้ายปลูกลงแปลงอีก 60 วันจึงเก็บเกี่ยวได้
- สาระแหน่ ใช้อยอดปักชำ โดยใช้มีดคมตัดยอดยาวประมาณ 3 เซนติเมตร แล้วปักชำ โดยใช้ระยะห่าง 10x10 เซนติเมตร เก็บไว้ในที่ร่ม 15-20 วัน จึงนำออกกลางแจ้งได้

แปลงปลูกต้นหอมหรือหอมแบ่งไม่ควรมีวัชพืช และดินแปลงปลูกต้องมีความชุ่มชื้นอยู่เสมอ เพราะถ้าดินแห้ง จะทำให้ต้นหอมมีปลายใบเหลืองและชะงักการเจริญเติบโต

สาระแหน่ สามารถปลูกในภาชนะห้อยแขวน เพื่อใช้ประดับตกแต่งได้

☀️ **ความต้องการแสง :** ตระกูลหอม เต็มวัน สาระแหน่ เต็มวันหรือครึ่งวัน

💧 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น



5. กุ่มขิง (ขิง ข่า กระชาย ขมิ้นขาว ขมิ้นชัน)

- เตรียมดินที่ความลึก 25-30 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดิน ให้น้ำทุกวันก่อนปลูกเป็นเวลา 3 วัน การปลูก จะปลูกที่ความลึก 1-1.5 เซนติเมตร คลุมฟางแล้วให้น้ำ
- แ่งขิงหรือขมิ้นแก่ ตัดเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 1 นิ้ว ใช้ปูนแดงทารอยแผลที่ตัด ทิ้งไว้ให้แห้ง
- ข่า ใช้ส่วนที่มีส่วนของต้นที่อยู่เหนือดินติดมาด้วย
- กระชาย ให้ตัดรากออกก่อนที่จะใช้ปูนทารอยแผล
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว

พืช	ระหว่างต้น (ชม.)	ระหว่างแถว (ชม.)	จำนวนวัน	หมายเหตุ
ขิง	50	60	120-150	ขิงหรือข่าอ่อน สามารถเก็บเกี่ยว ระยะ 30 วัน
ข่า	50	75	มากกว่า 240	
ขมิ้น	50	60	มากกว่า 240	
กระชาย	50	60	มากกว่า 240	

ขิง กระชาย ขมิ้นขาว ขมิ้นชัน มีระยะพักตัว ช่วงเดือนพฤศจิกายน-เมษายน โดยทั้งต้นเหลือแต่เหง้าแก่อยู่ใต้ดิน เมื่อถึงเดือนพฤษภาคมต้นก็จะงอกขึ้นมาใหม่



ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวันหรือกึ่งร่มกึ่งแดด



ความต้องการน้ำ : วันละ 1 ครั้ง





6. กลุ่มผักขึ้นและกลุ่มผักบุ้ง (ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักบุ้งจีน)

- เตรียมดินที่ความลึก 20-25 เซนติเมตร ย่อยดิน รดน้ำให้มีความชุ่มชื้นมากเป็นพิเศษ
- หว่านเมล็ดผักชี หรือ ขึ้นฉ่าย หรือ ผักบุ้งจีน เป็นแถวให้ระยะห่างกัน 15-20 เซนติเมตร กลบดินทับบางๆ ยกเว้น ขึ้นฉ่ายไม่ต้องกลบดิน
- คลุมฟางหนา 1-2 เซนติเมตร รดน้ำด้วยบัวตาก็
- การงอก ผักบุ้งจีนภายใน 3 วัน ผักชี 4-8 วัน ขึ้นฉ่าย 4-7 วัน ให้ถอนแยกกรณีต้นขึ้นหนาแน่น รดน้ำให้สม่ำเสมอ จนเก็บเกี่ยว
- อายุการเก็บเกี่ยว ผักบุ้งจีน 22-30 วัน ผักชี 45-60 วัน ขึ้นฉ่าย 60-90 วัน



☀ **ความต้องการแสง :** ตระกูลผักชี กิ่งร่มกิ่งแดด ตระกูลผักบุ้งจีนเต็มวัน

💧 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น (ต้องการความชื้นต่อเนื่อง)





7. กลุ่มแมงลักและกลุ่มผักชีฝรั่ง (แมงลัก โหระพา กะเพรา ผักชีฝรั่ง)

- เตรียมดินที่ความลึก 20 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดิน รดน้ำก่อนปลูกเป็นเวลา 3 วัน
- ทรายกลผักชีฝรั่ง ใช้วิธีหว่านเมล็ดลงแปลง โดยไม่ต้องกลบ รดน้ำด้วยบัวต้ออย่างสม่ำเสมอ เมล็ดจะงอกภายใน 7 วัน
- ทรายกลแมงลัก ทำการเพาะกล้า ย้ายต้นกล้าเมื่ออายุ 1 เดือน โดยใช้ระยะปลูก 20x30 เซนติเมตร
- อายุเก็บเกี่ยว ทรายกลแมงลัก 45 วัน ทรายกลผักชีฝรั่ง 60 วันนับจากวันที่งอก

ทรายกลแมงลัก อาจใช้กิ่งปักชำได้ และต้องหมั่นเด็ดดอกทิ้ง เพื่อให้ลำต้นกับใบเจริญเติบโตเต็มที่

ทรายกลผักชีฝรั่ง สามารถตัดใบไปรับประทานแล้วให้โคนกับรากเจริญเติบโตต่อได้ แต่ไม่ควรให้เด็ดดอก



ความต้องการแสง : เต็มวันหรือครึ่งวัน



ความต้องการน้ำ : ทรายกลแมงลัก วันละ 1 ครั้ง

ทรายกลผักชีฝรั่งวันละ 2 ครั้ง เข้าเย็น

(ต้องการความชื้นต่อเนื่อง)



8. กลุ่มอื่น ๆ (มันเทศ ชะพลู บัวบก ข้าวโพด กระเจี๊ยบเขียว มันแกว ถั่วเหลืองฝักสด)

- เตรียมดินที่ความลึก 20-30 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน จากนั้นทำการย่อยดิน

8.1 มันเทศ

- ตัดเถาจากปลายยอด ความยาว 25-30 เซนติเมตร ฝังดินตามแนวนอนยาว 10-15 เซนติเมตร ใช้ระยะปลูก 50x70 เซนติเมตร
- เมื่อเถาทอดคลุมดินให้หมั่นตลบเถา ไม่ให้รากตามข้อลงดิน มันเทศจึงจะลงหัวภายใน 90 วัน

☀ ความต้องการแสง : เต็มวัน

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 1 ครั้ง





8.2 ชะพลู

- ใช้กิ่งยาว 25 เซนติเมตร ริดใบเหลือเฉพาะใบยอด 1-2 ใบ
- ฝังกิ่งตามแนวนอน ยาวประมาณ 10 เซนติเมตร รดน้ำเข้าเย็น
- กิ่งจะออกรากเจริญเป็นต้นสมบูรณ์ ภายใน 30 วัน สามารถเก็บเกี่ยวได้ตลอดปี
- ควรเลือกพื้นที่ที่มีร่มเงามากๆ จะเจริญเติบโตได้ดี

☀ **ความต้องการแสง :** ไม่ชอบแสง ควรปลูกในร่มเงาตลอดวัน

💧 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 1 ครั้ง





8.3 บัวบก

- ใช้ต้นที่มีราก ปลูกโดยฝังโคนต้นลึกจากผิวดิน 1.5 เซนติเมตร
- ใช้ระยะห่าง 20x20 เซนติเมตร ภายใน 1 เดือน บัวบกจะเจริญเติบโตเต็มพื้นที่
- เก็บเกี่ยว เมื่ออายุ 1-2 เดือนขึ้นไป
- สามารถปลูกในภาชนะห้อยแขวน เพื่อใช้ประดับตกแต่งได้ด้วย

☀ **ความต้องการแสง :** กึ่งร่มกึ่งแดดหรือครึ่งวัน

💧 **ความต้องการน้ำ :** วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น



8.4 ข้าวโพดหวาน ข้าวโพดฝักอ่อน กระเจี๊ยบเขียว ถั่วเหลืองฝักสด

มันแกว

- หยอดเมล็ดในหลุมๆ ละ 3 เมล็ด ความลึก 2.5 เซนติเมตร กลบดินแล้วให้น้ำ
- ระยะปลูกและอายุเก็บเกี่ยว

พืช	ระหว่างต้น (ซม.)	ระหว่างแถว (ซม.)	จำนวนวัน
ข้าวโพดหวาน	25	75	70-75
ข้าวโพดฝักอ่อน	30	60	45-50
กระเจี๊ยบเขียว	25	75	40 เป็นต้นไป
ถั่วเหลืองฝักสด	25	75	60-70
มันแกว	25	75	90-120

- เมื่อออกได้ 12-15 วัน ทำการถอนแยก โดยเลือกต้นที่แข็งแรงไว้ 1 ต้นต่อหลุม ยกเว้น ข้าวโพดฝักอ่อนไม่ต้องถอนแยก
- มันแกว ต้องหมั่นเด็ดยอดอย่าให้ยาวเกิน 30 เซนติเมตร เพื่อบังคับให้ลงหัว

☀ ความต้องการแสง : เต็มวัน

💧 ความต้องการน้ำ : วันละ 2 ครั้ง เช้าเย็น



บรรณานุกรม

กรมส่งเสริมการเกษตร . 2558 . ผักสามัญประจำบ้าน . กรุงเทพฯ

กรมส่งเสริมการเกษตร. 2556. องค์ความรู้เพิ่มประสิทธิภาพการผลิตสู่การเป็น smart officer การขยายพันธุ์พืช. กรุงเทพฯ

บริษัท บางจากปิโตรเลียม จำกัด(มหาชน) . 2540 . “ฉลาดกิน ฉลาดปลูก” สวนครัว สุขภาพ. กรุงเทพฯ

บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) . 2558 . POCKET GARDEN . กรุงเทพฯ

อาจารย์กรุง สีตะธนี . 2542 . การปลูกผักสวนครัวในบ้าน . กรุงเทพฯ

นายผัก . 2551 . ฐานข้อมูลพืชผัก บทความเกษตร ผักตระกูลผักกาดหอม สลัด (Lettuce) . <http://vegetweb.com/%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%AB%E0%B8%AD%E0%B8%A1-2/> วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 15.30 น.

Kanchana bunkaew. 2558 . พืชผักสวนครัว . <http://kanchanabunkaew.blogspot.com/2015/07/blog-post.html> วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2561 เวลา 19.30 น.



เอกสารคำแนะนำที่ 3/2561

การปลูกผักสำหรับคนเฒ่า

ผู้ปรึกษา

นายสมชาย ชาวนรงค์กุล

นายประสงค์ ประไพตระกูล

นายสำราญ สารบรรณ

ว่าที่ร้อยตรี ดร.สมสวย ปัญญาสิทธิ์

นางดาราศร์ กิตติโยภาส

นางอัญชลี สุจิตตานนท์

นางวิลาวัลย์ วงษ์เกษม

อธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

รองอธิบดีกรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

ผู้อำนวยการสำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร

เชิงบเรืง

นางสาวจิราภา จอมไธสง

นางวิภา ปักกาสาตั้ง

กลุ่มส่งเสริมพืชผักและเห็ด

สำนักส่งเสริมและจัดการสินค้าเกษตร

กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมพืชผักและเห็ด

นักวิชาการเกษตรชำนาญการ

วัดหา

นางรุจิพร จารุพงศ์

นางสาวอำไพพงษ์ เกษะเทียน

กลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร

สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี

กรมส่งเสริมการเกษตร

ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสื่อส่งเสริมการเกษตร

นักวิชาการเผยแพร่ชำนาญการ

www.doae.go.th



กรมส่งเสริมการเกษตร
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์



ดาวน์โหลดเอกสาร

สื่อเกษตรครบวงจร

<http://agrimedia.agritech.doae.go.th>

