



เทคนิคการปลูก

ผักสวนครัว



ผักปลอดสารพิษ



ดร.เกริก ท่วมกลาง



“

ผักปลอดสารพิษ ให้สารอาหารดีเยี่ยม ปลอดภัยใช้เจ็บ

”





คู่มือเกษตรกรรพึ่งตนเอง

ชุด **ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 2**



เทคนิคการปลูก

ผักสวนครัว

ผักปลอดสารพิษ

ดร.เกริก ท่วมกลาง

“

ผักปลอดสารพิษ ให้สารอาหารดีเยี่ยม ปลอดภัยใช้เจ็บ

”





ลำดับที่ 1356

**คู่มือเกษตรกรพึ่งตนเอง ชุด ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 2
เทคนิคการปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ**

เรื่อง : ดร.เกริก ท่วมกลาง

พิมพ์ครั้งแรก : มกราคม 2565

ราคา 125 บาท

พิมพ์โฆษณาครั้งนี้ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ตามกฎหมายแล้ว

© สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558

ไม่อนุญาตให้สแกนหนังสือ หรือคัดลอกเนื้อหาส่วนหนึ่งส่วนใดเพื่อสร้างฐานข้อมูลอิเล็กทรอนิกส์
เว้นแต่ได้รับอนุญาตจากสำนักพิมพ์และเจ้าของลิขสิทธิ์แล้วเท่านั้น

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
เกริก ท่วมกลาง,

ชุดปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 2 เทคนิคการปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ.-- กรุงเทพฯ : สตาปอร์บส์, 2565.
152 หน้า.

1. ผัก. 2. ผักปลอดสารพิษ. 3. ผัก -- การปลูก. I. ชื่อเรื่อง.

635

ISBN 978-616-00-4433-7

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา : บริษัทสตาปอร์บส์ จำกัด

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร/บรรณาธิการอำนวยการ : วรพันธ์ โลกิตสถาพร กรรมการผู้จัดการ : ดร. สุภักษญา โลกิตสถาพร

ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร : เจตยา โลกิตสถาพร รองบรรณาธิการบริหาร : วสันต์ พร้อมมิตรญาติ

ผู้จัดการฝ่ายขาย : กิ่งแก้ว ลิกษะไชย หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์ : พัชรีย์ แต่แดงเพชร

หัวหน้ากองบรรณาธิการสร้างสรรค์บรรณนิยาย : พัชราพร บุญส่ง

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร : อุมารพร สกุลบัณฑิต

หัวหน้ากองบรรณาธิการสำนักพิมพ์ : บุญเอก พฤกษาวัฒนา, ศรัณย์รัชต์ เชียงไกรเวช

บรรณาธิการเล่ม : บุญเอก พฤกษาวัฒนา พิสูจน์อักษร : อดิภา อนันันทานนท์

ออกแบบปก/จัดรูปเล่ม : เกษมสุข ตันติทวีโชค

พิมพ์ที่ บริษัทวี. พีรินทร์ (1991) จำกัด



จัดจำหน่ายทั่วประเทศโดย บริษัทสตาปอร์บส์ จำกัด

18 ซอยลาดปลาเค้า 63 ถนนลาดปลาเค้า แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10220

โทรศัพท์ 0 2940 3855-6 โทรสาร 0 2940 3970

กองบรรณาธิการ : spbbooks@hotmail.com ฝ่ายสำนักงาน : info@satapornbooks.com

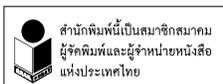
กองบรรณาธิการสร้างสรรค์ต้นฉบับ : satapornbooks.editor@gmail.com

www.satapornbooks.com

หากท่านผู้อ่านพบหนังสือไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษสลับกัน หน้าขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์

สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนหนังสือใหม่ให้ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือคืน

พร้อมระบุรายละเอียดการชำรุดไปตามที่อยู่ด้านบน หรือ โทร. 0 2940 3455-6 ต่อ 41





คำนำสำนักพิมพ์

ชีวิตวิถีใหม่ (New Normal) ที่ต้องปรับแนวทางการดำเนินชีวิตให้สอดคล้องกับสถานการณ์โควิด-19 ทำให้ผู้คนเข้าถึงแหล่งอาหารลำบากมากขึ้น การเลือกซื้อของในตลาดหรือร้านค้าที่มีคนมารวมกันก็ต้องระมัดระวัง การหันมาปลูกผักสวนครัวหรือทำการเกษตรด้วยตนเองจึงนับเป็นทางเลือกที่ดี นอกจากนี้จะช่วยลดภาวะเสี่ยงของการติดเชื้อหรือแพร่เชื้อ ยังได้ผักสดปลอดสารพิษไว้กินเอง เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารและช่วยเยียวยาเศรษฐกิจในครัวเรือน

คู่มือเกษตรกรพึ่งตนเอง ชุด ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 2
เทคนิคการปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ โดย ดร.เกริก ท่วมกลาง
เล่มนี้ได้แนะนำเทคนิคการปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษไว้รับประทานเองสามารถปลูกได้ทั้งในบ้าน ในกระถาง หรือปลูกขายเป็นอาชีพ เป็นการใช้พื้นที่อย่างคุ้มค่าและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงเลี้ยงตัวได้

สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์



คำนำผู้เขียน

ชีวิตคนไทยผูกพันกับผักมาเป็นเวลานาน อาหารแต่ละมื้อมีผักเป็นเครื่องปรุงเครื่องเคียง รวมทั้งเป็นอาหารหลักประจำสำหรับเสมอมา หากคำนึงถึงประโยชน์ของผักแล้ว ต้องพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าผักและสำคัญมาก ผักมีความสำคัญและต้องบริโภคไม่มากก็น้อยในแต่ละวัน แต่ถ้าจะปลูกผักแล้ว คงตอบได้ทันทีว่าได้กำไรเกินคุ้ม โดยเฉพาะปลูกผักไว้กินเอง ทั้งผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ และคงเป็นคำตอบสุดท้ายว่าคุ้มที่สุด คือ ได้ทั้งความรู้เรื่องผัก การใช้พื้นที่ที่มีอยู่อย่างคุ้มค่าไม่รกร้าง มีภูมิทัศน์ที่ดี เป็นการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สะดวกต่อการนำมาบริโภค และที่สำคัญเป็นการฝึกลูกหลานให้รู้เรื่องผัก สนใจรับประทานผัก แถมด้วยความสุขในครอบครัว เป็นการทำกิจกรรมร่วมกัน สร้างความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัวเพราะได้ปลูกผักร่วมกัน และที่สำคัญที่สุดก็คือ มีผักปลอดสารพิษไว้บริโภคเอง ทุกครั้งที่ไปซื้อผักมาบริโภคคงตอบไม่ได้ว่าผักนี้ปลอดภัย นอกจากเราจะปลูกเอง

หนังสือ **คู่มือเกษตรกรพึ่งตนเอง ชุด ปลูกผักเลี้ยงครอบครัว เล่ม 2 เทคนิคการปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ** ได้นำเสนอเทคนิคการปลูกผักง่ายๆ สามารถปลูกได้เอง ทั้งในบ้าน ในสวน ในกระถาง หรือนำความรู้ไปปลูกขายเป็นอาชีพก็ยิ่งได้ โดยเฉพาะผักสวนครัว

ที่บ้านต้องรับประทานทุกวัน หากเริ่มปลูกวันนี้ก็ช่วยลดรายจ่ายได้
อีกทาง เป็นการยืดแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงเลี้ยงตัวเองได้ สามารถ
เพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัวหรือเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีในชุมชน
เมื่อแจกจ่ายผักที่ปลูกแก่เพื่อนบ้าน ผักปลอดสารพิษก็เช่นกันปลูกได้
ไม่ยาก เพราะมีข้อเสนอแนะในการปลูกที่สามารถประยุกต์ใช้ได้จริง

หากมีข้อเสนอแนะเพื่อให้การปลูกผักมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
ผู้เขียนก็ขอน้อมรับด้วยความยินดียิ่ง

ดร.เกริก ท่วมกลาง



1 มาปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษกันเถอะ
หน้า 9

2 หลักการเบื้องต้นของการปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ
หน้า 13

3 การปลูกผักในกระถาง ผักกางมุ้ง
หน้า 25

4 ปลูกสวนครัว
หน้า 33



กระชาย หน้า 37



กะเพรา หน้า 41



ตะไคร้ หน้า 45



ข่า หน้า 49



แมงลัก หน้า 53





โทระพา หน้า 57



สะระแหน่ หน้า 61



ผักชีฝรั่ง หน้า 65



มะกูด หน้า 75



ขิง หน้า 69



ผักชี (ผักชีลาว) หน้า 79



พริกขี้หนู หน้า 83



5

ผักปลอดสารพิษ

หน้า 87



คะน้า หน้า 93



ผักกาดเขียวกวาดตั้ง
หน้า 99



ผักกาดขาว หน้า 103



กะหล่ำดอก หน้า 117



กะหล่ำปลี หน้า 111



ผักบุ้ง หน้า 107



หัวไชเท้า (ผักกาดหัว)
หน้า 121



ผักกาดหอม หน้า 125



6

การล้างผัก

หน้า 129

7

กินผักอย่างไรไม่ให้มีสารพิษ

หน้า 135

บรรณานุกรม หน้า 148

ประวัติผู้เขียน หน้า 150





มาปลูกผักสวนครัว
ผักปลอดสารพิษกันเถอะ



การปลูกผักสวนครัวในบ้าน

6 เมื่อมีใครมาชวนท่านปลูกผัก หลายท่านอาจลังเลว่าจะทำได้หรือ บางท่านอาจบอกว่าปลูกมานานแล้ว อย่างไรก็ตาม การปลูกผักเป็นเรื่องสำคัญเพราะมีวิธีปลูกหลายวิธีที่ทำได้ไม่ยุ่งยากหรือเสียเวลา แต่กลับให้คุณค่ามากกว่าที่คิดอีก ผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารของคนไทยเกือบทุกมื้อ และเป็นวัฒนธรรมสืบทอดกันมาช้านาน การบริโภคผักได้รับความนิยมมากขึ้นตามอายุ เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการ

บริเวณผักก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น การหันมาปลูกผักในครัวเรือน จึงเป็นทางเลือกที่คุ้มค่าและได้รับประโยชน์ตามมาอีกมากมาย เมื่อเป็นเด็กบางคนอาจไม่ชอบรับประทานผัก แต่เมื่อโตขึ้นเข้าใจคุณค่าของผัก จึงหันมารับประทานผักมากขึ้นตามไปด้วย พ่อแม่ควรหาโอกาสฝึกให้เด็กรับประทานผัก หรือรับประทานไปพร้อมๆ กันเพื่อเป็นแบบอย่าง จะได้ผลดียิ่งขึ้นอีก เมื่อทุกคนหันมาบริโภคผักมากขึ้น การปลูกผัก จึงเป็นความร่วมมือในครอบครัวได้โดยง่าย



การปลูกผักช่วยสานสัมพันธ์ในครอบครัว

พืชผักมีส่วนประกอบของสารอาหารที่สำคัญแก่ร่างกาย หาก
รับประทานในสัดส่วนที่เหมาะสมก็จะทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่
ต้องการครบถ้วน และสามารถทดแทนอาหารประเภทเนื้อสัตว์ได้เช่นกัน
เพราะในผักมีสารอาหารทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน
และน้ำอย่างครบถ้วน นอกจากนี้สารอาหารที่ได้รับ การรับประทานผัก
ยังมีข้อดีคือ มีเส้นใยอาหารช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานปกติและ
ป้องกันโรคได้สารพัด โดยเฉพาะผักพื้นบ้านและสมุนไพรยังใช้เป็น
ยารักษาโรค ป้องกันและบำบัดอาการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี เพียงเท่านี้
ท่านคงตัดสินใจได้แล้วว่า การปลูกผักรับประทานเองนั้นมีประโยชน์
คุ้มค่าจริงๆ





หลักการเบื้องต้นของการปลูก ผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษ



การปลูกผักบนอาคารสูง

การปลูกผักเพื่อบริโภคเป็นการปฏิบัติที่สอดคล้องกับภาวะเศรษฐกิจในปัจจุบัน โดยเฉพาะทางราชการมีนโยบายส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักประหยัดอดออม และหันมาพึ่งตนเองมากยิ่งขึ้น ตรงกับแนวทางการเกษตรทฤษฎีใหม่ เกษตรพอเพียงให้สามารถพึ่งตนเองได้ ทุกครัวเรือนควรสนใจการปลูกผักแทนการซื้อผักมาบริโภค ทำให้ได้ผักตรงตามความต้องการเพื่อบริโภคในครัวเรือน และได้ผักที่ปลอดภัยเพราะการซื้อผักมาบริโภคเราไม่ทราบที่มาของผักและไม่สามารถตรวจสอบสารพิษตกค้างได้ ทำให้เสี่ยงต่อการบริโภคตามไปด้วย

ดังนั้น จึงขอเสนอแนะหลักการปลูกผักเบื้องต้นไว้ดังนี้