

การประหยัดค่าใช้จ่ายในระดับครัวเรือนสามารถเริ่มต้นได้จาก
สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เรียกว่า การปลูกผักสวนครัว



สร.เพ. พิมพวิสัย



คู่มือปลูกผัก

ปลูกเองได้ - ง่ายนิดเดียว

พิมมาดา

ตู่มือปลูกผัก

ปลูกอะไรก็ได้-ขายหมดได้ขาว



Copyright by Pimmada © 2019. All Rights Reserved.

คำนำ

วิกฤตเศรษฐกิจของประเทศไทยที่เกิดขึ้นมานับบ่อยครั้ง ตั้งแต่ปี 2540 จนถึงปัจจุบัน ส่งผลกระทบไปสู่ประชาชนทุกระดับทั่วประเทศ การฝ่าฟันวิกฤติในยุคที่มีโรคระบาดจากเชื้อไวรัสโควิด-2019 เช่นในปี 2563 นี้ ได้ส่งผลกระทบไปสู่ประชาชนทุกระดับทั่วประเทศและทั่วโลก การประหยัดค่าใช้จ่ายในระดับครัวเรือนสามารถเริ่มต้นได้จากสิ่งเล็กๆ อาจมีได้หลากหลายแนวทาง

ดังนั้น การปลูกผักสวนครัว จึงเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการที่จะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัวในเรื่องของอาหารการกิน ทำให้สมาชิกในครอบครัวเกิดความเพลิดเพลินใจ ใกล้ชิดธรรมชาติ มีความสุข และได้ใช้เวลาว่างร่วมกันให้เป็นประโยชน์ รวมถึงเป็นการปลูกจิตสำนึกรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีค่ายิ่ง

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

การปลูกผักสวนครัว	7
เคล็ดลับในการปลูกผักสวนครัว	9
การเลือกชนิดของผัก	10
การเตรียมผัก	12
การเตรียมแปลงผัก	14
การหว่านเมล็ดพันธุ์ผัก	16
ประเภทของการปลูกผัก	18
วิธีปลูกผัก	20
การย้ายกล้า	24
การอนุบาลต้นกล้า	26
การปลูกผักสวนครัวสไตล์ทำเอง	30
การปลูกผักในภาชนะ	31
การดูแลรักษาผักในภาชนะ	33

สารบัญ

หน้า

เทคนิคการปลูกพืชสวนครัว	35
การเก็บเกี่ยว	46
การบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ	48





การปลูกผักสวนครัว



วิกฤตเศรษฐกิจของประเทศไทยที่เกิดขึ้นมานับบ่อยครั้ง ตั้งแต่ปี 2540 จนถึงปัจจุบัน ส่งผลกระทบไปสู่ประชาชนทุกระดับทั่วประเทศ การฝ่าฟันวิกฤติในยุคที่มีโรคระบาดจากเชื้อไวรัสโควิด-2019 เช่นในปี 2563 นี้ ได้ส่งผลกระทบไปสู่ประชาชนทุกระดับทั่วประเทศและทั่วโลก

การประหยัดค่าใช้จ่ายในระดับครัวเรือนสามารถเริ่มต้นได้จากสิ่งเล็กๆ
ๆ อาจมีได้หลากหลายแนวทาง

สำหรับการปลูกผักสวนครัว เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการที่จะ
ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัวในเรื่องของอาหารการกิน ทำให้
สมาชิกในครอบครัวเกิดความเพลิดเพลินใจ ใกล้เคียงธรรมชาติ มี
ความสุข และได้ใช้เวลาว่างร่วมกันให้เป็นประโยชน์ รวมถึงเป็นการ
ปลูกจิตสำนึกรักธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่มีค่ายิ่งและผลดีที่เกิดขึ้น
คือมีคุณค่ามากกว่าสินค้าที่หามาได้ด้วยเงินทอง

นอกจากการปลูกผักสวนครัวจะเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายใน
ครอบครัวได้ทางหนึ่งแล้ว ร่างกายยังจะได้รับสารอาหารที่เป็น
ประโยชน์ มีวิตามินครบถ้วน และปลอดจากภัยของสารพิษจากยาฆ่า
แมลงและสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ อีกด้วย

ทั้งนี้ ผักจะมีสารช่วยเพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อย ในผักบาง
ชนิดมีกลิ่นหอม ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายมีอารมณ์สในการรับประทานอาหาร
อาหารมากยิ่งขึ้น เช่น โหระพา กะเพรา แมงลัก ใบมะกรูด ตะไคร้ เป็น
ต้น

เคล็ดลับในการปลูกผักสวนครัว



การปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคเองต้องยึดหลัก 4 ประการ คือ

1. เลือกปลูกผักชนิดที่เราชอบ และสามารถรับประทานได้ทุกวัน
2. ปลูกผักให้ได้มากที่สุดเพื่อจะมีผักเอาไว้บริโภคสำรองหลาย ๆ อย่าง หลาย ๆ รสชาติ
3. ปลูกผักที่มีคุณค่าทางอาหาร แมลงไม่ชอบ และปลอดภัยจากสารเคมีที่อาจจะส่งผลถึงสุขภาพได้
4. ใช้พื้นที่ในการปลูกให้ได้ประโยชน์มากที่สุด

การเลือกชนิดของผัก



การเลือกผักที่จะปลูกให้ได้ผลดีจะต้องเลือกพันธุ์ที่ปลูกง่ายไม่
มีขั้นตอนในการปลูกที่ยุ่งยากจนเกินไป และใช้บริเวณในครัวเรือนเป็น
ประจำ เช่น ผักชี ผักบุ้ง กระเพรา ผักกาดเขียว กวางตุ้ง เป็นต้น และ
ผักเหล่านี้จะต้องปลูกได้ตลอดทั้งปีอายุการเก็บเกี่ยวอยู่ระหว่าง 35-55
วัน หรือเรียกว่า “ผักอายุสั้น”

ทั้งนี้ ปริมาณแสงที่ผักแต่ละชนิดต้องการจะไม่เท่ากันโดยแบ่งความต้องการแสงของผักออกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. **ประเภทผักที่ไม่ต้องการแสงแดดมาก** แปลงปลูกประเภทนี้ควรปลูกผักที่สามารถเจริญเติบโตในร่มได้ เช่น ชะพลู ตะไคร้ ขิง ข่า กะเพรา สะระแหน่ เป็นต้น

2. **ประเภทผักที่ต้องการแสงตลอดวัน** ผักที่ควรปลูกได้แก่ ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักกาดเขียว ถั่วฝักยาว พริกต่าง ๆ โดยการปลูกผักนั้นควรมีความพิถีพิถันในการดูแล และในการปลูกผักสวนครัวแต่ละครั้ง ผู้ปลูกควรมีเวลาดูแลวันละ 2-3 ชั่วโมง โดยขึ้นอยู่กับเนื้อที่ที่ใช้ปลูก

