

Guide to growing organic vegetables

คู่มือปลูกผัก
Organic
ด้วยตนเอง

วิธีปลูก
และสรรพคุณ
ผักสวนครัว 35 ชนิด
ล้างพิษบำบัดโรค
ตำรับไทย

สาระ-พรรณ

พิมพ์
ครั้งที่ 3



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีซื้อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

คู่มือปลูกผัก organic ด้วยตนเอง

สาร:-พรรณิ

ราคา 185 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ดัดแปลงวีดิทัศน์

หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สาร:-พรรณิ.

คู่มือปลูกผัก Organic ด้วยตนเอง.-- กรุงเทพฯ : เซเวนตี บ็อค, 2565.

176 หน้า.

1. ผัก -- การปลูก . I. ชื่อเรื่อง.

635

ISBN 978-616-275-978-9

ประธานบริหาร

ธวัชชัย พิษผล

บรรณาธิการอำนวยการ

ผศ.ดร.ตฤณกร เกตุกุลพันธ์

กรรมการผู้จัดการ/บรรณาธิการบริหาร

ปรียาภา พิษผล

บรรณาธิการ

สหัสสส์ เฉลิมชัยวัฒน์

กองบรรณาธิการ

พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์ ณัฐริกา หลิมไทยงาม

ฐานิต ดงหงษ์ ศุภธิดา รัสพันธ์

เลขานุการกองบรรณาธิการ

กุลนิภา บุตรสุน

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิดิทัศน์

มะจิง / เชษฐา พูลศรี

ภูมิใจสร้างสรรค์โดย

สำนักพิมพ์ เซเวนตี บ็อค

ในเครือบริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โลก มัลติมีเดีย จำกัด

269/1 ซอยลาดพร้าว101 ถนนลาดพร้าว

แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2023-2229

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น บ็อค

82 ซอยพุทธบูชา 44 ถนนพุทธบูชา

แขวงบางมด เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ 10140

จัดจำหน่ายโดย



บริษัท เพชรประกาย จำกัด

81 อาคารเพชรประกาย ถนนเสรีไทย

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 5535 # 103 โทรสาร 0 2540 5568

Homepage : <http://www.phetpragay.com>

คำนำ



อยู่บ้านทาวนเฮาส์ - - เรามีกระถาง

อยู่ตึกแถว - - เรามีถาดฟ้า

อยู่บ้านเล็ก - - เรามีพื้นที่ริมรั้ว

อยู่บ้านเดี่ยว - - เรามีหลังบ้าน, ซ้างบ้าน, หน้าบ้าน

ยังมีพื้นที่เยอะ - - ยึดติเข้าไปใหญ่

ข้อจำกัดเรื่องพื้นที่ในการปลูกผักปลอดสารพิษ ไร้ล้างพิษ - บำบัดโรค
หมดไปแล้ว เพราะหนังสือเล่มนี้คัดพืชผัก 35 ชนิด ที่ใช้พื้นที่น้อยๆ ดูแลง่าย
กินได้ตลอดปี ให้เราได้ปลูกไว้กินเอง

ของแถมอย่างแรก (นอกจากล้างพิษ) คือ ไม้ประดับตกแต่งบ้านได้

อย่างที่สอง คือ ช่วยทำให้ทุกคนในครอบครัวสนุกกับงานอดิเรก และ
สิ่งที่ได้ประโยชน์อื่นๆ เช่น ประหยัดเงิน ได้สุขภาพดี ฯลฯ ก็ยังมีอีกนับไม่ถ้วน

ศึกษาดูแล้วจะรู้ว่า ความคุ้มค่า เราเองก็ทำได้

บรรณาธิการ

สารบัญ



ปลูกผักข้างครัวไม่ต้องกลัวสารพิษ 10



ตำลึง ผักตาใสใบสวย 16



คะน้า เกราะป้องกันมะเร็ง 22



กวางตุ้ง ผักที่ห้ามปิดฝา 28



ถั่วลิสงเตา รสดีทั้งฝักและยอด 34



ชะอม เป็นผักมหัศจรรย์ 40



ปวยเล้ง “ลั่นทมกร” ต้ามมะเร็ง 44



แครอท ผักของคนกรุง 50



ผักหวานบ้าน ผักดาวรุ่งพุ่งแรง 54



ถั่วพู ถั่วมีปีก 58



บ๊วยบก อาหารของสมอง 62



มะเขือพวง แร่งทั้งรักทั้งชัง 66



ข้าวโพด อร่อยที่สุด 70



มะละกอ หลากหลายคุณค่า 76



มะม่วง ผลไม้-ผัก คู่สไทย 82



แค ผักแก้ไอหวัลม 86



มะระขี้นก สรรพคุณแก้หืด 90



หน่อไม้ สอนสวยกินได้ 94



กุยช่าย ผักอายุยืน 100



พริก ข้ามทวีปมาคู่รสไทย 104



หอมแบ่ง เกือบใช้ไวน์แดง 110



สะระแหน่ ผักชูรส สดชื่น 116



ถั่วงอก ผักทรงงาม 122



ปูเล่ ทุกลาบดอกใหญ่กินดี 128



ผักชี ขาดฉินแล้วจะรู้สึก 132



ผักกาดหอม ผักอินเตอร์ 136



มะนาว ตกหน้าแล้งก็ยังได้ 140



กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักชีรส ชุกสัน เป็นยา 144



ชะพลู โดดเด่นที่ใบ กลิ่น รส 150



กระชาย คือสมุนไพร 154



ข่า ชุกลิ้น รักษาท้อง 158



ตะไคร้ เครื่องแกงต้านมะเร็ง 164



มะกรูด ของปลูกที่มีค่า 168



ผักเลื่อยรั้ว อาหารตา อาหารใจ 172

{ ปลุกผักข้างครัว ไม่ต้องกลัวสารพิษ }

66

การปลูกผักกินเองในบ้านนี้ ไม่ใช่จะต้องเป็น
บ้านที่มีที่ทางกว้างขวาง บ้านที่มีพื้นที่แคบๆ
ก็สามารถปลูกตามริมรั้ว อยู่คอนโดก็สามารถ
ปลูกในกระถาง ในภาชนะ ตั้งไว้ตามมุมต่างๆ
หรือแขวนไว้ก็ได้

๑๑



น่าดีใจที่คนไทยทุกวันนี้ห่วงสุขภาพอนามัยและอาหารการกินกันมากขึ้น ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องออกตรวจหาสารพิษในอาหารตามตลาด หลังจากที่ปล่อยให้คนไทยต้องกินฟอร์มาลินหรือน้ำยาฉีดยาที่ใช้แช่อาหารสด กินสารบอแรกซ์ในอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น ลูกชิ้น กินยาฆ่าแมลงที่ใช้กันหนักในผักผลไม้ และกินสารพิษอีกหลายชนิดที่ช่างคิดช่างค้นมาใช้ และเพื่อผลประโยชน์ของตนโดยไม่คำนึงถึงคนกิน

อาหารประจำวันที่เรากินกันอยู่ทุกวันนี้ประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ และผัก



เป็นที่สรุปกันมานานแล้วว่า เนื้อสัตว์นั้นมีโปรตีนที่มีคุณค่าต่อร่างกาย
อยู่มากก็จริง แต่ก็ย่อยยากและมีไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

คนบางกลุ่มจึงดำรงชีวิตอยู่ด้วยข้าวและผัก ปฏิเสธเนื้อสัตว์อย่างถาวร

แต่ในความเป็นจริง ผักในท้องตลาดกลับมีสารเคมีที่เป็นอันตราย
ต่อร่างกายแอบแฝงอยู่ด้วยเป็นจำนวนมาก จากการผลิตที่มักง่ายและรู้เท่า
ไม่ถึงการณ์ แม้แต่คนปลูกผักเองก็เสียชีวิตจากการใช้สารเคมีจากยาฆ่าแมลง
ไปไม่น้อย คนปลูกผักบางคนไม่ยอมกินผักที่ตัวเองปลูกขาย แต่ยกไว้อีกแปลง
สำหรับตัวเองและครอบครัว ทั้งการขนส่งก็ไม่ได้คำนึงถึงความสะอาด ลองเอา
ผักจากตลาดมาล้างในอ่างดู จะเห็นว่าน้ำนั้นขุ่นข้นจนน่าตกใจ



ทุกวันนี้ “ผักปลอดสารพิษ” จึงเป็นกระแสนิยม วางขายเกลื่อนอยู่ตามศูนย์การค้า แต่ไม่ว่าจะเป็นผักหรือเนื้อสัตว์ หากติดตรา “ปลอดสารพิษ” ราคา ก็จะพุ่งสูงขึ้นไปจนน่าหมั่นไส้ คนเบี่ยน้อยหอยน้อยจึงต้องยอมเสี่ยงตายกับสารพิษมากกว่ากินแต่อาหาร “ปลอดสารพิษ” จนต้องอดตาย

บางคนนึกว่าฉลาด เลือกผักที่มีรูพรุนบนใบยอมกินผักที่ไม่สวย เพราะคิดว่าผักที่มีร่องรอยแมลงกินแสดงว่าไม่มีสารพิษ ที่ไหนได้ ก่อนเก็บผัก 4-5 วัน เขาฉีดทรายให้ร้อนแล้วสาดลงบนแปลงผัก ใบผักโดนทรายร้อนๆ ก็เป็นรู คนซื้อก็นึกว่าเป็นรอยแมลง บางทีก็เอาหนอนตัวเล็กๆ โรยลงบนแปลงผักก่อนเก็บ

ดูเขาทำกัน!

ด้วยเหตุนี้ เราจึงชวนคุณที่พอจะมีเวลาให้หันมาปลูกผักข้างรั้วไว้กินเองกันดีกว่า ไม่ใช่เพราะเสียตายเงินซื้อผัก แต่นอกจากจะเข้ายุคสมัยในแนวทาง “เศรษฐกิจพอเพียง” แล้ว การปลูกผักกินเองนั้นจะให้อะไรอีกมากอย่างที่คิดไม่ถึงเลยทีเดียว

การปลูกผักกินเองในบ้านนี้ ไม่ใช่จะต้องเป็นบ้านที่มีที่ทางกว้างขวาง บ้านที่มีพื้นที่แคบๆ ก็สามารถปลูกตามริมรั้วอยู่คอนโดก็สามารปลูกในกระถางในภาชนะ ตั้งไว้ตามมุมต่างๆ หรือแขวนไว้ก็ได้

ผักที่คุณปลูกกินเองนี้ จะมีรสชาติอร่อยและให้ความรู้สึกต่างไปกว่าผักที่ซื้อเข้ามา ทั้งยังกินได้อย่างสบายใจ ไม่ระแวกระแวนต่อสารพิษที่ตกค้างในผัก โดยเฉพาะคุณจะไม่เพลิดเพลินคลาเวยดจากการปลูกผัก แม้ในยามที่สถานการณ์น่าวิตกกังวลก็ตาม

ถ้าคุณเป็นคนที่มีความคิดและรักสวยรักงาม ผักก็สามารถใช้เป็นไม้ประดับได้ ผักบางอย่างมีดอกสวยงาม อย่างเช่น บวบหรือฟักทอง บางอย่างก็มีความงามอยู่ในตัว อย่างปลู่ ที่ครั้งหนึ่งเคยส่งเสริมให้ปลูกกันมาก เมื่อต้นโตหน้อยกาบใบจะห่อคลุมเหมือนกุหลาบดอกใหญ่ที่กำลังแย้ม หรือคุณจะไม่ตัดไม้ประดับมาเป็นผักก็ยังได้ อย่างใบเล็บครุฑ หรือดอกพวงชมพู ก็ซุบแบ่งกินอร่อย

ในยุคที่ผู้คนเห่อว่ากันขนาดหนัก ว่าบางอย่างต้นหนึ่งราคาเป็นแสน นอกจากจะจัดรูปไว้เมื่อตอนว่านออกดอกแล้ว ยังยกกระถางไปอวดกันถึงที่ทำงานด้วยความภาคภูมิใจ ผู้เขียนก็เคยยกเอาไปอวดกับเขาเหมือนกัน ว่านของผู้เขียนงามแปลกตากว่าว่านของใครทั้งหมด กอเดียวบานเต็มกระถางทำเอาคนทั้งออฟฟิศตื่นตื่นเข้ามามุงดูกันเป็นการใหญ่ พวกนี้ถามว่าว่านอะไรไม่เคยเห็น ผู้เขียนได้ทีเลยด่ากลับไปอย่างสะใจว่า

“ไอ้โง่! เห่อว่ากันจนหน้ามืดตามัว ไม่รู้จักผักกาดขาวกับผักคะน้ากันแล้วรีใจ”

ผักกาดขาวต้นเดียวที่ปลูกในกระถางและบำรุงอย่างดีนั้น งามน่าประทับใจจริงๆ รดน้ำประปาทุกวันอยู่แล้ว ยกไปตั้งบนโต๊ะอาหาร หักออกมาทีละกาบจิ้มน้ำพริกได้เลย แล้วจะมีอะไรอร่อยน่าประทับใจไปกว่านี้ได้อีกเล่า

ผักนั้นทำให้คนปลูก คนดูแลรู้สึกเพลิดเพลินได้หลายอย่าง แต่ถ้า
เพลิดเพลินกับการปลูกผักแล้ว ก็อย่าหลงสวนผักจนลืมคนในบ้านเสียละ
ชวนเขาหรือเธอออกมาช่วยกันด้วย แบ่งหน้าที่ให้ลูกๆ รับผิดชอบบ้าง สวนครัว
ก็จะเป็นกิจกรรมที่สร้างความอบอุ่นให้ครอบครัว และสอนลูกๆ ให้เรียนรู้
อะไรได้มากมาย ที่สำคัญทุกคนจะภูมิใจ มีความสุขเมื่อได้เห็นผักที่ช่วยกันปลูก
วางอยู่บนโต๊ะอาหาร และกินมันอย่างเอร็ดอร่อยกว่าทุกมื้อที่เคยซื้อผักมา
กินกัน



{ คำสั่ง }

ผักตบชวาใบสวย }

66

คำสั่งมีชื่อภาษาอังกฤษว่า IVY GOURD มีใบคล้ายใบของเถาไผ่ ซึ่งเป็นไม้ประดับใบสวยและยังเป็นผักฤทธิ์เย็นแก้ร้อนใน มีวิตามินเอสูง ใครที่เคยเชื่อว่าถ้าตามีดตามีวสายตาไม่ดีแล้ว ให้ไปหาผักบุงกิน เพราะผักบุงมีเบต้า-แคโรทีน ที่สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาได้ โปรดทราบเสียด้วยว่า คำสั่งมีเบต้า-แคโรทีนมากกว่าผักบุงเสียอีก มากกว่าเยอะด้วย ใน 100 กรัม ผักบุงแถมมี 99.00 ไมโครกรัม ผักบุงขาวมี 203.704 ไมโครกรัม ผักบุงจีนมี 420.32 ไมโครกรัม แต่คำสั่งมีถึง 699.88 ไมโครกรัม

๑๑