

เมล็ดลับผักสวนครัว

เรียงเรียงโดย : ปิยลักษณ์ รัศมี

จัดทำเอกสารอิเล็กทรอนิกส์โดย : สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม



- คำนำ
- พี่ซผักสวนครัวปลูกง่ายถ้ารู้เคล็ดลับ
- ขั้นตอนเตรียมการเลือกผักที่จะปลูก
- เมล็ดพันธุ์ผัก
- ปัญหา
- การใส่ปุ๋ย
- การดูแลรักษา
- การเก็บผัก
- การเก็บพันธุ์เอง

คำนำ

ท่ามกลางวิกฤตเศรษฐกิจของประเทศที่เกิดขึ้นมาตั้งแต่ปี 2540 แม้ว่าภาครัฐและเอกชนได้พยายามดำเนินการเพื่อแก้ไขอยู่ ซึ่งความตกต่ำทางเศรษฐกิจที่เกิดขึ้นนี้ได้ส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกระดับทั่วประเทศ การฝ่าฟันวิกฤตครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกระดับทั่วประเทศ การฝ่าฟันวิกฤตครั้งนี้ได้ส่งผลกระทบต่อประชาชนทุกระดับทั่วประเทศ การฝ่าฟันวิกฤตครั้งนี้ประชาชนจะต้องให้ความร่วมมือกับรัฐบาลอย่างเต็มที่ในทุกๆ ด้าน และความร่วมมือที่จะบังเกิดผลโดยทันทีนั้นก็คือการประหยัดค่าใช้จ่ายในระดับครัวเรือนอย่างจริงจัง ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกันวิธีการหนึ่งที่จะช่วยในการประหยัดนี้ก็คือการลดค่าใช้จ่ายในครอบครัว

เราไม่ควรมองข้ามผัก เนื่องจากผักที่ประกอบอยู่ในอาหารแต่ละชนิด ทำหน้าที่สองอย่างคือ เพื่อคุณค่าทางอาหารให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากสองอย่างคือ เพิ่มคุณค่าทางอาหารให้เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เนื่องจากผักอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อร่างกายมากน้อยและแตกต่างกัน และหน้าที่อีกอย่างหนึ่งของผักก็คือ เป็นเครื่องชูรสอาหาร เนื่องจากผักมีสีกลิ่นต่างๆ อย่างหลากหลาย รวมทั้งกลิ่นและรสของผักต่างๆ นั้นก็มีส่วนในการเพิ่มรสชาติอาหารให้น่ารับประทานมากขึ้นด้วย

การปลูกผักไว้รับประทานเองนับว่าเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะได้บริโภคผักที่ปลอดภัยจากสารพิษเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีโอกาสได้รับประทานผักที่ใหม่และสดรวมทั้งเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายประจำวัน สอดคล้องกับยุคสมัยปัจจุบัน นอกจากนี้การทำผักสวนครัวยังทำให้เกิดความสุขเพลิดเพลินใจ ใกล้ชิดธรรมชาติ และสมาชิกในครอบครัวได้ใช้เวลาว่างร่วมกัน เป็นการปลูกจิตสำนึกต่อธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมที่มีค่ายิ่งและผลผลิตที่เกิดขึ้นจากน้ำพักน้ำแรงนั้นมีคุณค่ามากกว่าสินค้าที่หามาได้ด้วยเงินทอง

ในทรรศนะของการปลูกผักสวนครัวนั้น เป็นการใช้ประโยชน์จากสิ่งที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ เช่น การใช้น้ำเหลือใช้จากครัวเรือนใน การรดน้ำผัก เป็นต้น

การมีผักสวนครัวอยู่ในบ้านยังเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ได้บริโภคผักที่สด สะอาด ปราศจากสารพิษ และเกิดผลพลอยได้อีกมากมาย ดังนั้นเราจึงควรหาเคล็ดลับในการปลูกผักสวนครัวกัน เพื่อได้มีผักที่สด อร่อย มีประโยชน์และเกิดจากน้ำพักน้ำแรงของเราไว้รับประทานกัน

พืชผักสวนครัวปลูกง่ายถ้ารู้เคล็ดลับ



ในการปลูกผักสวนครัวไว้บริโภคต้องยึดหลัก 4 ประการ คือ ใช้พื้นที่ปลูกให้ได้ประโยชน์มากที่สุด ต้องปลูกปักให้ได้มากชนิดที่สุดเพื่อจะมีผักไว้บริโภคหลายๆ อย่าง ต้องเลือกชนิดผักที่ชอบบริโภคสามารถรับประทานได้ทุกวันมีคุณค่าทางอาหารแมลงไม่ชอบ และปลอดภัยจากสารเคมี

วิธีเลือกผักในบ้านให้ได้ผลดีต้องเลือกพันธุ์ที่ปลูกง่ายไม่ยุ่งยากจนเกินไป และใช้บริโภคในครัวเรือนเป็นประจำ เช่น กวางตุ้ง ผักกาดเขียว ผักชี ผักบุ้ง กระเพรา เป็นต้น ปลูกได้ตลอดทั้งปีอายุการเก็บเกี่ยวอยู่ระหว่าง 35-55 วัน หรือเรียกว่าปักอายุสั้น สภาพแสงเงาที่ผักแต่ละชนิดต้องการไม่เท่ากันโดยแบ่งความต้องการออกได้เป็น 2 ประเภท คือผักที่ไม่ต้องการแสงแดดตลอดทั้งวัน แปลงปลูกประเภทนี้ควรปลูกผักที่สามารถเจริญเติบโตในร่มได้ เช่น ชะพลู สะระแหน่ ตะไคร้ ชিং ข่า กระเพรา เป็นต้น ประเภทที่ต้องการแสงตลอดวัน ผักที่ควรปลูกได้แก่ ถั่วฝักยาว คะน้า ผักกาดเขียว กวางตุ้ง พริกต่างๆ การปลูกผักนั้นควรมีความพิถีพิถันในการดูแล ในการปลูกผักสวนครัวผู้ปลูกควรมีเวลาดูแลวันละ 2-3 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับเนื้อที่ปลูก สำหรับผู้ที่เริ่มปลูกผักสวนครัวนั้นอาจต้องมีการวางแผนกันเล็กน้อยก่อนเริ่มลงมือปลูก ทั้งนี้เพื่อขจัดปัญหาเล็กๆ น้อยๆ ที่อาจจะเกิดขึ้น และทำให้การปลูกผักสวนครัวไม่ลุล่วงไปด้วยดีจึงขอแนะนำเสนอเคล็ดลับในการปลูกผักสวนครัวเพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นสำหรับผู้ที่จะหันมาปลูกผักสวนครัวในที่พักอาศัย

ขั้นเตรียมการเลือกผักที่จะปลูก

ควรเลือกผักที่ใช้บ่อย โดยเลือกปลูกทั้งพืชยืนต้น และพืชล้มลุก พืชยืนต้นที่นำปลูกได้แก่ แค มะกรูด มะนาว โหระพา กระเพรา แมงลัก ข่า ตะไคร้ พริก และมะเขือ ซึ่งพืชพวกนี้ปลูกง่ายเก็บผลได้นาน ส่วนพืชล้มลุก ควรเลือกที่สมาชิกในบ้านชอบในการวางแผนปลูกนั้นต้องเลือกทยอยปลูก จะประหยัดเวลาในการดูแลรักษา ประหยัดน้ำ และปุ๋ยด้วย ส่วนปุ๋ยนั้นสามารถทำเองได้ในบ้านโดยนำเอาเศษผัก เปลือกผลไม้ เศษหญ้า เปลือกไข่มากรองรวมกัน รดน้ำ 7-10 วันต่อครั้ง อีก 3-4 เดือน ก็จะผุเปื่อยกลายเป็นปุ๋ยนำมาใช้กับแปลงผักสวนครัวในบ้านได้ ปุ๋ยคอกที่ขายตามร้านต้นไม้มีราคาค่อนข้างแพง แต่ก็หาซื้อได้สะดวก แต่ถ้ามีเวลา ขอแนะนำให้ไปเลือกซื้อแถบชานเมืองของกรุงเทพฯ เช่น ปทุมธานี นครปฐม เป็นต้น ผู้ที่อยู่ในต่างจังหวัดจะได้เปรียบในเรื่องนี้ เพราะสามารถหาซื้อปุ๋ยคอกได้ง่าย ส่วนแกลบนั้นหาซื้อได้จากโรงสี ถ้าไม่รู้ว่าจะอยู่ตรงไหนก็ถามร้านขายต้นไม้ดูก็ได้ หรือใช้วัสดุที่มีภายในบ้านทำปุ๋ยเองก็ได้ซึ่งจะเป็นการประหยัดอีกวิธีหนึ่งด้วย



เตรียมแปลงผัก

สิ่งที่ต้องคำนึงถึงอย่างมากก็คือ ควรเลือกปลูกใกล้สถานที่อยู่อาศัยดินดีหรือ ควรมีการปรับปรุงดิน ก่อนเช่นการใส่ปุ๋ยหมัก หรือปุ๋ยคอกก่อน แปลงผักควรตากแดด อย่างน้อยครึ่งวัน ถ้าปลูกผักติดกันหลายๆ แปลงต้องให้แปลงผัก ขนาดไปกับทิศตะวันตกและตะวันออก เลือกปลูกผักที่มีความสูง ต่ำแตกต่างกันไว้ในแปลง ใกล้กันเพื่อจะได้ไม่บังแดดกัน ช่วยใน การสะสมอาหารและป้องกันโรค



การเตรียมแปลงเพราะปลูกนั้นต้องมีการขุดดินขึ้นมาตากแดดไว้ 7-5 วัน ใส่ปุ๋ยเพื่อปรับสภาพดิน ยกหน้าดินให้สูงจากพื้นทางเดิน 10 ซม. แต่งหน้าดินให้เรียบการหว่านเมล็ดพันธุ์ทำได้ 2 วิธีคือ วิธีการหว่านเมล็ดพันธุ์นั้นควรหว่านให้สม่ำเสมอ อย่าให้แน่นเกินไป จะทำให้ติดโรคได้ง่าย แล้วหว่านดินกลบ ใช้จอบตีร่องให้เป็นแถวตามความกว้างหรือความยาวของแปลงเพาะกล้าก็ได้ ให้แต่ละแถวมีระยะห่างกัน 1 คืบ โรยเมล็ดด้วยดินแล้ว ควรใช้แกลบหรือฟางแห้งคลุมดินเพื่อรักษาความชื้น และป้องกันการเคลื่อนย้ายของเมล็ดพันธุ์ผัก และกล้าอันเนื่องจากรรดน้ำ และต้นกล้าไม่บอบช้ำหรือสูญเสียการงอก



ส่วนการเพาะในกระบะเป็นวิธีที่สะดวก สามารถเคลื่อนย้ายได้ง่ายที่เหมาะสมสำหรับการปลูกผักสวนครัวควรมีขนาด 30*50*10 ซม. ทำจากไม้หรือวัสดุใดก็ได้ตามแต่สะดวก ดินที่ใส่ควรอัตราผสมระหว่างทราย ปุ๋ยหมัก ดินละเอียดอย่างละเท่าๆ กัน และทำเป็นร่องเล็กๆ ห่างกันประมาณ 3-4 ซม. ความลึกของร่องประมาณ 1 ซม. และโรยเมล็ดพันธุ์ที่จะปลูกลงไป กลบด้วยดินบางๆ ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์คลุมปิดหน้ากระบะไว้เพื่อรักษาความชื้นประมาณ 7-10 วัน เมล็ดจะงอกต้นกระดาษหนังสือพิมพ์จึงเปิดกระดาษหนังสือพิมพ์ออก



เมล็ดพันธุ์ผัก

มีทั้งที่ต้องซื้อและไม่ต้องซื้อที่ต้องซื้อได้แก่กะหล่ำปลี ผักกาดต่างๆ เป็นต้น ควรเลือกซื้อจากร้าน ที่ไว้ใจได้เมล็ดพันธุ์ไม่วางตากแดด เมล็ดที่หลีกเลี่ยงจากการปลูกให้เก็บใส่กระป๋องหรือขวดปิดฝาไว้แน่นวางไว้ในที่เย็นอย่าตากแดดหรือวางใกล้ไอร้อนถ้าเก็บไว้ในตู้เย็นจะดีมาก ประเภทที่ไม่ต้องซื้อมี 2 ประเภทคือพวกกิ่งก้าน เช่น ตระไคร้ ผักบุ้ง กะเพรา เป็นต้น ใช้โคนกิ่งที่ใช้มีดคมๆ ตัดโคนกิ่งเล็กน้อยทิ้งให้แผลแห้งแล้วจึงนำลงปลูกเอนๆ โดยเอาไม้เล็กๆ แทงดินหน้าก่อนอย่าเอาก้านผัก แทงโดยตรงและผักประเภทผล แกะเอาเมล็ดปลูกได้ เลยเช่น พริกมะเขือส่วนหัว มะเขือ เอาผลแก่ๆ ตากแดด เอาฝั่งไว้ในร่ม 7-8 วันแล้วแกะ เมล็ดไปปลูก

ปัญหาที่ผู้ปลูกผักสวนครัวอาจต้องเจอคือ การเพาะเมล็ดแล้วงอกไม่ค่อยดี ทั้งนี้อาจมาจากหลายสาเหตุดังนี้ คือ เมล็ดพันธุ์ที่ซื้อจากร้านค้าเป็นเมล็ดพันธุ์ที่เก่าเกินไป เหลือค้างหรือตากแดดเก็บในที่ร้อน หรือกระบอกร้อนกระบอกรับเย็นบ่อยๆ ควรเลือกร้านที่ไว้ใจได้ หรือร้านที่มีลูกค้ามากเนื่องจากจะได้เมล็ดพันธุ์ที่ค่อนข้างใหม่ และสังเกตที่ซองหรือกระป๋องไม่ควรเก่าเป็นสนิม หรือซองเปลี่ยนเป็นสีเหลืองหรือฉีกขาด เมล็ดพันธุ์รุ่นใหม่ ๆ จะมีกำกับการตรวจสอบเปอร์เซ็นต์การงอก และความบริสุทธิ์ของเมล็ดพันธุ์ จากพระราชบัญญัติเมล็ดพันธุ์เพื่อควบคุมคุณภาพของเมล็ดพันธุ์

เมล็ดพันธุ์มีคุณภาพดีแต่ผู้ปลูกขาดประสบการณ์ เนื่องจากบางพันธุ์ มีระยะพักตัว เช่นเมล็ดแตงกวา ถ้าเพาะทันที มักจะพบเปอร์เซ็นต์การงอกต่ำ ถ้าเก็บไว้ระยะหนึ่งเปอร์เซ็นต์การงอกจะเพิ่มขึ้นบางชนิดมี เปลือกหุ้มหนาหรือแข็งถ้าเพาะธรรมดาจะใช้เวลานาน แต่ถ้าแช่น้ำอุ่นไว้ก็จะมีส่วนช่วยกระตุ้นการงอกของเมล็ดได้ไวขึ้น และสามารถช่วยฆ่าเชื้อโรคได้ บางครั้งการห่อเมล็ดไว้ในผ้าที่ชื้นประมาณ 2-3 วัน โดยให้เมล็ดเริ่มงอกรากอ่อนก่อน แล้วจึงนำไปหว่านลงในแปลงเพาะกล้าด้วยการนำเมล็ดมาห่อใส่ผ้าไว้แล้วนำไปแช่น้ำธรรมดา นานประมาณ 3 ชั่วโมง แล้วนำออกจากห่อผ้าวางไว้ในที่ร่ม คอยพรมน้ำให้ชื้นทุกวันนาน 2 วัน เมื่องอกจึงหว่านในแปลงเพาะกล้าเมล็ดที่เพาะแบบน้ำงอกได้ไว้ประมาณ 4-5 วันเพื่อให้เปลือกหุ้มเมล็ดอ่อนตัวลงเมื่อนำไปหว่านลงแปลงเพาะเมล็ดจึงสามารถดูต้นและความชื้นในดินได้ง่าย ทำให้เมล็ดงอกได้ไวขึ้น

แมลงในดินรบกวน ถ้าแปลงปลูกเป็นแหล่งสะสมของไข่แมลงหรือแมลงในดินมาก ทำให้เมล็ดพันธุ์ถูกแมลงในดินคาบไป หรือเมื่อยังงอกยังไม่พ้นดินก็ถูกแมลงในดินทำลาย ดังนั้นจึงมีการเน้นให้ขุดดินในแปลงปลูกขึ้นมาผึ่งแดดประมาณ 7-15 วันรวมทั้งอาจต้องมีการคลุกเมล็ดพันธุ์ด้วยยาฆ่าแมลงเป็นการป้องกัน

วิธีการปฏิบัติดูแลไม่ถูกต้อง มีหลายสาเหตุ เช่นวิธีการหยอดเมล็ดถ้าหยอดลึกเกินไป หรือมีดินทับเกิน 2 ซม. ต้นกล้าอ่อนมักโผล่ไม่พ้นดิน เน่าตายอยู่ในดินเสียก่อนวิธีการรดน้ำควรใช้ฝักบัวหัวฝอยที่สุดถ้าแรงเกินไปเมล็ดพันธุ์จะกระเด็นออกจากแปลงหรือหล่นเข้าไปติดอยู่ในซอกเล็ก ๆ หรือการรดน้ำในช่วงที่อากาศร้อนจัดก็ไม่ใช่ผลดีนักกับผักสวนครัวควรดูแลอย่างใช้ความเข้าใจ

การเพาะกล้า เมล็ดพันธุ์ผักมักจะมีเชื้อโรคติดอยู่ด้วยจึงควรแช่เมล็ดพันธุ์ในน้ำอุ่นจัดขนาดมือทนได้อย่างน้อย 2 นาที ผึ่งหมาดแล้วจึงนำไปเพาะกล้าแล้วย้ายปลูกได้ยกเว้นผักชี ผักบุ้งและผักกิ้นหัวต่าง ๆ ควรเพาะในถุงและทยอยปลูก ทำให้ต้นกล้าไม่ชะงักการเจริญเติบโตในสภาพดินที่มีความชื้นสูงหรือการปลูกหน้าฝน การปักกล้า อาจจะไม่จำเป็น แต่ในช่วงฤดูแล้งการปักกล้าทำให้เปอร์เซ็นต์การตายน้อยและประหยัดแรงงานและวัสดุ การปักต้นกล้าทำได้โดยนำกระถางเพาะกล้าใส่ดินแล้วนำต้นกล้าย้ายลงไปในกระถางวางไว้ในร่มประมาณ 7-10 วัน เมื่อต้นกล้าตั้งตัวได้แล้ว ก่อนย้ายปลูกให้นำออกจากร่มประมาณ 3 วัน จึงย้ายปลูก เทคนิคการย้ายปลูกนั้นมีหลักปฏิบัติคือ กล้าควรมีใบจริง 3-5 ใบ ควรย้ายปลูกในเวลาเย็นแดดอ่อน สำหรับกล้าที่รวมกันในกระบะหรือแปลงเพาะก่อนย้ายควรรดน้ำต้นกล้าเสียก่อน ส่วน กล้าที่เพาะในกระถางหรือถุงต้องงดการรดน้ำ 1 วัน ในการย้ายควรจับเบาๆ เอาไม้บางๆ แงะให้มีดินติดรากไปด้วยมากๆ ถอนแล้วควร รีบปลูกทันที เลือกปลูกแต่ต้นที่แข็งแรง ลำต้นตรง ใบสมบูรณ์ ยอดไม่ห้อยเวลาปลูกควรตั้งต้นให้ตรง และกดดินรอบโคนให้แน่นพอ สมควร เมื่อปลูกกล้าเสร็จแล้วให้รีบรดน้ำทันที

การใส่ปุ๋ย ที่จำเป็นได้แก่ปุ๋ยมูลสัตว์หรือปุ๋ยคอก ต้องใส่ทุกครั้งก่อนการปลูกพืช เรียกว่าปุ๋ยรองก้นหลุม หรือปุ๋ยรองพื้น นับว่ามีความสำคัญมากในการปรับสภาพทางกายภาพของดินเพื่อให้ดินโปร่ง ระบายน้ำได้ดี และปรับความอุดมสมบูรณ์ของดินด้วยและช่วยให้ดินอุ้มน้ำ รักษาความชื้น หรืออาจใช้ปุ๋ยหมักด้วยส่วนปุ๋ยเคมีนั้นใส่เสริมเล็กน้อย ตอนปลูก เพื่อเร่งใบเร่งใบดอกเท่านั้นโดยมีสูตรว่าผักที่กินผลต้องใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 13-13-21 ส่วนผักกินใบนั้นใช้ปุ๋ยยูเรียหรือแอมโมเนียมซัลเฟตมาใส่ การใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์นั้นก่อนปลูกใส่ไว้ที่ก้นหลุม 1 ช้อนกาแฟ คลุกให้เข้ากับดินกลบดินทับหน้า 2 นิ้ว แล้วจึงเอากล้าหรือเมล็ดลงปลูก แล้วใส่ปุ๋ยเสริมทุก 15 วัน โดยใช้ปุ๋ย 1 ช้อนกาแฟโรยบางๆ ราบต้นให้ห่างจากต้นอย่างน้อย 1 ฝ่ามือ ส่วนผักต้นใหญ่เช่นพริก มะเขือ เมื่อโตแล้วต้องใส่ปุ๋ยห่างจากต้นไม่น้อยกว่า 1 ศืบ พรวนดินกลบแล้วรดน้ำตาม สูตรและอัตราการใช้ อาจเปลี่ยนแปลงได้ ขึ้นอยู่กับชนิดของดินแต่ละแห่ง ในพืชกินใบบางชนิดที่อายุการเก็บเกี่ยวสั้น เช่น ผักกาดหอม หอมแห้ง ผักบุ้งจีน ผักชี เป็นต้น หากปลูกในแปลงเล็กๆ อาจใช้ปุ๋ยแอมโมเนียมซัลเฟตอัตรา 100 กรัม หรือใส่ปุ๋ยยูเรีย อัตรา 50 กรัมต่อเนื้อที่ปลูก 1 ตารางเมตร ผสมปุ๋ยคอก 2-3 กิโลกรัม เมื่ออายุ 7-10 วันและ 22-30 วัน



การดูแลรักษา นอกจากการรดน้ำพรวนดินและใส่ปุ๋ยตามปกติแล้วจะต้องตรวจผักในสวนครัวอย่างน้อยอาทิตย์ละครั้ง แต่ใบที่แก่เกินไปหรือเป็นสีเหลืองออก ถ้าพบแมลงหรือไข่มดให้จับและทำลาย ในแปลงพืชที่มีดอกตัวผู้และตัวเมียคนละดอกกัน เช่น แตงกวา บวบ ฟักทอง มะระ เป็นต้น ถ้าไม่ติดลูกให้เด็ดดอกตัวผู้ที่เพ็งบานมาครอบดอกตัวเมียที่เพ็งบานและเคาะเบาๆ ให้ละอองเกสรหล่นบนดอกตัวเมีย จะทำให้ติดผลดีขึ้น ดอกตัวผู้ 1 ดอก สามารถครอบดอกตัวเมียได้ 4-5 ดอก นับได้ว่าการปลูกพืชผักนั้น ต้องการการดูแลรักษาอย่างใกล้ชิด นอกจากนี้การกำจัดโรคและแมลงนับได้ว่าเป็นเรื่องสำคัญอย่างมาก โดยเฉพาะผักบางชนิดนั้นแมลงชอบมากเป็นพิเศษ เช่น ผักกาดขาว กวางตุ้ง เป็นต้น สามารถใช้วิธีการปลูกผักที่แมลงไม่ชอบล้อมรอบหรือเป็นผักกั้นชนอย่างไรก็ตามการกำจัดโรคและแมลงศัตรูพืชสำหรับผักสวนครัวนั้นเน้นวิธีธรรมชาติคือ การปฏิบัติดูแลให้ผักที่ปลูกแข็งแรง เพื่อได้มีความต้านทานโรคส่วนการกำจัดแมลงศัตรูเน้นการใช้มือจับทำลาย ถ้ามีการระบาดมากก็ใช้สารธรรมชาติ เช่น สะเดา เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้ผักที่ปลูกนั้นปลอดสารเคมีอย่างแท้จริง

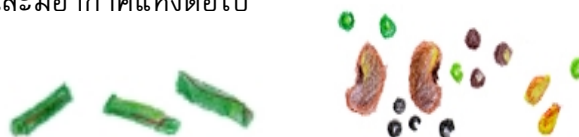


สะเดา เป็นพืชที่นิยมนำมาใช้สกัดเป็นสารควบคุมโรคและแมลง เนื่องจากสะเดามีสารอะซาดิแรคติน ซึ่งช่วยในการป้องกันกำจัดแมลงโดยสามารถฆ่าและไล่แมลงบางชนิดได้ ทำให้แมลงไม่กินอาหารและทำให้การเจริญเติบโตของแมลงบางชนิดได้ ทำให้แมลงไม่กินอาหารและทำให้การเจริญเติบโตของแมลงผิดปกติ ยับยั้งการเจริญเติบโตของแมลง ยับยั้งการวางไข่ของแมลง และการลอกคราบเป็น

พืชต่อไข่ของแมลง ทำให้ไข่ไม่ฟัก และยับยั้งการสร้างเอนไซม์ในระบบย่อยอาหารของแมลง วิธีการใช้คือ ให้นำผลสะเดาแช่ในน้ำ 20 ลิตร ทิ้งค้างไว้ 1 คืน จากนั้นกรองเอาแต่น้ำมาผสมด้วยสารจับใบ 1 ช้อนโต๊ะ แล้วนำไปรดผักทันทีส่วนกากสะเดาที่เหลือให้นำไปโรยโคนต้นเพื่อปรับปรุงสภาพดินและกำจัดแมลงในดินด้วยแต่อาจมีผลกระทบต่อทำให้อาการใบไหม้เหี่ยวเฉา แคร่แกรนเมื่อพบอาการดังกล่าวควรงดใช้สารสกัดสะเดาทันที พืชผักที่ควรใช้สารสะเดาคือ ผักคะน้า กวางตุ้ง ผักกาด หอม กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก แตงกวา มะเขือเทศ พริกชี้หนู มะนาว เป็นต้น แปลงปลูก เมื่อทราบการระบาดของแมลงและศัตรูพืช รีบทำการป้องกันกำจัด ในกรณีที่ไม่สามารถควบคุมได้อาจใช้สารเคมีในการควบคุมแมลงศัตรูพืช โดยขอให้พิจารณาว่าเป็นสารเคมีที่เหมาะสมกับการกำจัดแมลงศัตรูพืชนั้นๆ สามารถสลายตัวเร็ว โดยใช้ในอัตราที่เหมาะสมกับคำแนะนำ และเว้นระยะการใช้ก่อนการเก็บเกี่ยวผลผลิตตามคำแนะนำ ทั้งนี้เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย หรือมีสารเคมีตกค้างในพืชผัก เพื่อความปลอดภัยในการบริโภค

การเก็บผัก ผักประเภทกินผลต่างๆ เช่น พริก ถั่ว มะเขือ ควรเก็บขณะยังไม่แก่จัดและเก็บติดขั้วด้วย ส่วนผักกินใบ เช่น ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า ต้องตัดให้ใบติดที่ต้น 2-3 ใบ และดูแลรักษาต่อไป ผักจะแตกยอดใหม่ ให้เก็บกินได้อีกหลายครั้ง เคล็ดลับการเก็บผักสดเพื่อนำมาประกอบอาหารนั้น คือ สดน่ารับประทานมีรสชาติเหมือนเดิม และมีสารอาหาร เกือบแรม วิตามินครบถ้วนเพียงพอแต่พิถีพิถันในการเก็บการปรุงโดยการเก็บผักสดให้ได้คุณค่าทางอาหารสูงนั้นควรเป็นผักที่อ่อนและสดไม่ควรเก็บผักที่แก่เกินไป หรือเริ่มเหี่ยว นอกจากนี้ผักต้องไม่ซ้ำ และขั้นตอนในการล้างก็ควรทำอย่างระมัดระวังข้อแนะนำคือมีดที่หั่นผักมีความคม หากเป็นผักที่มียางควรใช้มีดสแตนเลสจะช่วยไม่ให้ผักดำหรืออาจใช้น้ำผสมน้ำมะนาวเจือจาง ในการล้างผักประเภทนี้จะช่วยให้ผักขาวน่ารับประทาน ในการล้างผักควรล้างทั้งต้นหรือผล ไม่ควรหั่น ตัด หรือปอกก่อน เพราะจะทำให้แร่ธาตุ วิตามินหลุดไปกับน้ำได้

การเก็บพันธุ์เอง ผักบางชนิดสามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ได้เอง โดยเลือกเก็บจากต้นที่สมบูรณ์ ผลดก รสดี ไม่มีโรค ล้างเมล็ดพันธุ์ให้สะอาดแล้วตากให้แห้งสนิทซึ่งควรตากประมาณ 3-4 แดดอย่าตากในภาตอลูมิเนียมเพราะร้อนจัดเกินไป เมล็ดจะไม่งอก ระหว่างที่ตากอาจมีมอดมาวางไข่จะมีสีขาวจุดเล็ก ๆ ซึ่งฟักตัวกลายเป็นหนอนภายใน 24 ชั่วโมง หนอนจะเจาะกินเข้าไปในเมล็ด ดังนั้นหลังจากการตากให้แห้งสนิทแล้วควรคลุกด้วยสารกันแมลง ก่อนนำไปเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด หรือถุงพลาสติกที่ปิดปากแน่นแล้วจึงนำไปเก็บในที่เย็นและมีอากาศแห้งต่อไป



การปลูกผักในครั้งต่อ ๆ ไป ในการปลูกผักในครั้งต่อ ๆ ไป ให้ปลูกให้เหมาะสมกับความต้องการของครอบครัว โดยใช้ประสบการณ์จากการปลูกครั้งแรกควรปลูกผักติดต่อกันตลอดทั้งปีอย่าให้แปลงว่างโดยเฉพาในฤดูร้อน และฤดูฝนซึ่งเป็นช่วงที่มีผักมีราคาแพง ทำให้ประหยัดได้มาก ปัจจุบันได้มีการจัดโครงการส่งเสริมการพึ่งตนเองเพื่อให้เกษตรกรและประชาชนได้ปลูก พืชผักสวนครัวไว้กินได้

สำหรับการบริโภคผักในครัวเรือนและการลดค่าใช้จ่ายอีกทางหนึ่งด้วยความหมายของผักสวนครัวไว้กินได้ คือผักที่ปลูกเพื่อบริโภคในครัวเรือน แบ่งเป็น กลุ่มพืชผัก เช่น กถั่วฝักยาว กลุ่มพืชผักและ

สมุนไพรมักใช้เป็นเครื่องครัว เช่น พริกชี้หนู กลุ่มพืชผักที่ใช้รับประทานสดหรือใช้ประกอบอาหารประจำวัน เช่น พักทอง และกลุ่มพืชผักที่เป็นรั้วกินได้หรือปลูกบริเวณบ้านทั่วไปส่วนใหญ่เป็นผักพื้นบ้าน เช่น ผักหวาน

จากโครงการส่งเสริมการพึ่งพาตนเองของเกษตรกรนี้ คาดว่าจะช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน ได้มากซึ่งการเลือกปลูกผักอย่างไรนั้นขึ้นอยู่กับว่าครัวเรือนบริโภคผักอะไรเป็นส่วนใหญ่

สำหรับข้อแนะนำในการปลูกและดูแลรักษาโดยจำแนกตามกลุ่มของพืชผักสวนครัวทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางคร่าวๆ ในการเริ่มต้นปลูก สำหรับผู้ปลูกผักสวนครัวมือใหม่โดยการจัดแบ่งพืชผักสวนครัวเป็นกลุ่มๆ นี้ ทำให้เห็นว่าหลักการปฏิบัติในการปลูกและการดูแลรักษาของพืชสวนครัวใน กลุ่มเดียวกันจะคล้ายๆ กัน นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ในการจัดแปลงพืชสวนครัวด้วย โดยถ้ามีการวางแผนจัดพืชผักสวนครัวในกลุ่มเดียวกันไว้ใกล้กัน จัดแปลงพืชผักสวนครัวด้วย โดยถ้ามีการวางแผนจัดพืชผักสวนครัวในกลุ่มเดียวกันไว้ใกล้กัน จะทำให้การดูแลนั้นง่ายขึ้นด้วย



กลุ่มตระกูล แตง ถั่วแดง เตรียมดินตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ย่อยดินให้ร่วนซุยรดน้ำทุกวันล่วงหน้าก่อนปลูก 3 วัน ขุดหลุมกว้าง 20 ซม. ลึก 10 ซม. ใส่ปุ๋ยคอกหลุมละ 1 กำมือ ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 หลุมละ 2 ช้อนกาแฟคลุกเคล้าให้ทั่วกลบหลุม หยอดเมล็ดบนผิวดินของหลุมที่กลบไว้ 5-7 เมล็ดกดเมล็ดให้จมดินลึกประมาณ 2-4 ซม. ปิดด้วยฟางหรือแกลบเมื่อกลบหลุมมีใบอ่อนประมาณ 6-7 ใบเลือกกล้าต้นที่สมบูรณ์ที่สุดไว้หลุมละ 3 ต้นดูแลรดน้ำและกำจัดวัชพืชขุดตอไม่ต้องใส่ปุ๋ยอีกจนกว่าจะเก็บเกี่ยวกลุ่มพืชบางชนิดต้องปักค้ำควรปักค้ำหลังจากการหยอดเมล็ดแล้ว



กลุ่มผักกาด กะหล่ำ เตรียมดินเช่นเดียวกับพืชกลุ่มแตงหรือขุดดินตากแดดทิ้งไว้ 7-15 วัน ใส่ปุ๋ยคอกตารางเมตรละ 2 กิโลกรัมปุ๋ยเคมีสูตรเสมอตารางเมตรละ 10 ช้อนกาแฟคลุกเคล้าให้เข้ากัน ผักกลุ่มนี้มีวิธีการปลูก 2 วิธี คือการหยอดหลุมเนื่องจากผักกลุ่มนี้มีปัญหาในเรื่องการย้ายปลูกจะชะงักการเจริญเติบโตและมีอัตราการตายสูงมาก และสำหรับผักกาดหัว การย้ายปลูกในระยะต้นกล้าจะทำให้เกิดปัญหามีหลายหัวในต้นเดียวใช้ไม้กีดหลุมประมาณ 0.5 ซม. หยอดเมล็ดหลุมละ 5-7 เมล็ดกลบดินบาง ๆ เอาฟางหรือแกลบกลบทับอีกชั้นหนึ่ง รดน้ำด้วยฝักบัวตัวที่ภายใน 3 วัน จะเกิดใบเลี้ยง เมื่อเกิดใบจริง 2-3 ใบให้แยกเลือกต้นอ่อนแอออกเหลือหลุมละ 2 ต้น เมื่อมีใบจริง 5 ใบ ถอนแยกเหลือหลุมละ 1 ต้น การเพาะและกล้าทนทานต่อการย้ายปลูกควรทำการเพาะต้นกล้าก่อนเมื่อกล้ามีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายลงแปลงปลูก

กลุ่มพริก มะเขือ เพาะกล้าในภาชนะที่โปร่งเครื่องปลูกประกอบด้วยดินร่วน ปุ๋ยหมัก ชี้เถ้า แกลบอย่างละ 1 ส่วน เกษี๋ยเครื่องปลูกให้เรียบ หยอดเมล็ดให้กระจายทั่วกัน กลบด้วยเครื่องปลูกหนา 0.5 ซม. รดน้ำเมื่อกล้ามมีใบจริง 2 ใบ ย้ายลงปลูกที่เตรียมไว้

กลุ่มหอม สะระแหน่ เตรียมดินโปร่ง ลึก 20 ซม. ใส่ปุ๋ยเช่นเดียวกับพวกแดง ให้นำน้ำลวงหน้าก่อนปลูกประมาณ 3 วัน **กลุ่มหอมต่างๆ** ให้หัวที่มีการพักตัวดีแล้วประมาณ 4 เดือนหลังการเก็บเกี่ยว นำมาตัดรากแห้งออก แยกเป็นหัวเดี่ยวๆ ผึ่งลงในดินให้ปลายหัวเสมอดิน ปิดฝาหนาประมาณ 1 ซม. เมื่อกอก 15 วันหว่านปุ๋ยแอมโมเนียซัลเฟตตารางเมตรละ 15 กรัม ระวังวัชพืช อย่าให้ดินแห้งควรรดน้ำวันละครึ่ง กุยช่าย ปลูกด้วยเมล็ดเพาะกล้า 45-60 วัน ย้ายลงแปลงปลูกอีก 60 วัน จึงเก็บดอกหรือใบรับประทานได้ **สะระแหน่** ไซยอดปักชำ โดยตัดยอดที่มีความยาวประมาณ 3 ซม. ปักชำระยะ 10*10 ซม. พรางแสง 15-20 วัน จึงเก็บรับประทานได้ **กระเทียมหัว** ปลูกด้วยหัวแก่จัดอายุ 4-5 เดือน เหมาะที่สุดช่วงเดือน ตุลาคม ถึง ธันวาคม



กลุ่มขิง ข่า ขั้นตอนที่สำคัญคือ การเตรียมดินให้ร่วนซุย โปร่งลึกประมาณ 25-30 ซม. หว่านปุ๋ยคอก และปุ๋ยเคมี 15-15-15 ประมาณ 50 กรัม ต่อตารางเมตร คลุกให้เข้ากัน คัดเป็นท่อนยาว 1 นิ้ว เอาปูนแดงทาให้แผลแห้ง นำปลูกโดยให้มีส่วนของต้น หรือใช้เหง้าแก่มาชำในทราย **กระชาย** แบ่งหัวโดยให้มีส่วนของต้น หรือใช้เหง้าแก่มาชำในทราย **กระชาย** ควรตัดรากก่อนปลูกเมื่อแยงยอด แตกใบอ่อน 2-3 ใบจึงย้ายลงแปลงปลูก

กลุ่มผักชี ผักบุ้ง ขึ้นฉ่าย เตรียมดินให้ร่วนซุยใส่ปุ๋ยคอก 2-4 กิโลกรัม ปุ๋ยเคมี 15-15-15 จำนวน 90 กรัมต่อตารางเมตร หยอดเมล็ดผักชีและผักบุ้งลงในร่องกลบดินทับหนาประมาณ 0.5 - 1 ซม. ส่วนการปลูกขึ้นฉ่ายไม่ต้องกลบดินจนกระทั่งเก็บเกี่ยว



กลุ่มโหระพา กะเพรา แมงลักและผักชีฝรั่ง เตรียมดินเช่นเดียวกับการปลูกผักทั่วไป หว่านเมล็ดให้ทั่วใช้ฟางกลบหรือใช้ปุ๋ยคอกโรยบาง ๆ ให้ทั่ว รดน้ำตามด้วยบัวรดน้ำตาถี่ เมล็ดจะงอกภายใน 7 วันเมื่อกล้าอายุ 1 เดือน ถอนแยกจัดระยะให้โปร่ง ระยะระหว่างต้นประมาณ 20-30 ซม. ระหว่างเจริญเติบโตนั้นให้หมั่นเด็ดดอกทิ้ง ทั้งนี้เพื่อให้ลำต้นและใบเจริญได้ อย่างเต็มที่ การเก็บเกี่ยวโหระพา กะเพรา และแมงลัก ทำได้หลังจากเมล็ดงอก 45-50 วัน ส่วนผักชีฝรั่ง เก็บเกี่ยวได้หลังจากหยอดเมล็ดประมาณ 60 วัน

กลุ่มพืชผักชนิดอื่น ๆ กลุ่มที่น่าสนใจคือ ชะพลู บัวบก และผักหวานบ้าน สำหรับชะพลูใช้กิ่งยาว 25 ซม. ริดใบออกเหลือใบยอดสุดไว้ 1-2 ใบ ผึ่งกิ่งตามแนวนอนให้ส่วนยอดโผล่พื้นดินประมาณ 10 ซม. กิ่งจะออกเป็นรากและต้นภายใน 1 เดือน ระยะต้น 30 ซม. ระยะแถว 50 ซม. สามารถเก็บใบรับประทานได้ตลอดทั้งปีควรปลูกในพื้นที่ที่มีร่มเงามากๆ ในใบบัวบกใช้ต้นขนาดเล็กที่มีรากเพียงเล็กน้อย ปลูกโดยฝังส่วนโคนต้นลึกจากผิวดินประมาณ 15 ซม. ใช้ระยะปลูกต้นต่อแถวประมาณ 20 ซม. ภายใน 1 เดือน บัวบกจะเจริญจนกันเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 1-2 เดือนขึ้นไป ส่วนผักหวานบ้าน เติดยอดยาวประมาณ 12-15 ซม. ภายใน 10 วัน จะแตกยอดอ่อนออกมาให้รับประทานได้ทั้งปี การปลูกอาจใช้กิ่งชำหรือกล้าเมล็ด เมื่อต้นกล้ามีอายุได้ 45-60 วัน ก็ย้ายไปปลูกพรางแสงไว้ 10 วัน ต้นกล้าก็จะตั้งตัวได้ หรือขาดชุดดินตามแนวรั้ว หยอดเมล็ดหรือปักชำกิ่งลงบนแปลงแล้วรดน้ำตา เมล็ดผักหวานจะงอกไปเรื่อย ๆ ใช้เวลา 2-3 เดือนจึงงอกหมด

