



มาปลูกผักสวนครัว ผักปลอดสารพิษกันเถอะ



การปลูกผักสวนครัวในบ้าน

6 เมื่อมีใครมาชวนท่านปลูกผัก หลายท่านอาจลังเลว่าจะทำได้ หรือ บางท่านอาจบอกว่าปลูกมานานแล้ว อย่างไรก็ตาม การปลูกผักเป็นเรื่องสำคัญเพราะมีวิธีปลูกหลายวิธีที่ทำได้ไม่ยุ่งยากหรือเสียเวลา แต่กลับให้คุณค่ามากกว่าที่คิดอีก ผักเป็นส่วนประกอบหลักในอาหารของคนไทยเกือบทุกมื้อ และเป็นวัฒนธรรมสืบทอดกันมาช้านาน การบริโภคผักได้รับความนิยมมากขึ้นตามอายุ เมื่ออายุมากขึ้นความต้องการ

บริเวณผักก็จะมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น การหันมาปลูกผักในครัวเรือน จึงเป็นทางเลือกที่คุ้มค่าและได้รับประโยชน์ตามมาอีกมากมาย เมื่อเป็นเด็กบางคนอาจไม่ชอบรับประทานผัก แต่เมื่อโตขึ้นเข้าใจคุณค่าของผัก จึงหันมารับประทานผักมากขึ้นตามไปด้วย พ่อแม่ควรรหาโอกาสฝึกให้เด็กรับประทานผัก 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 และได้ผักที่ปลอดสารพิษ เพราะการซื้อผักมาบริโภคเราไม่ทราบที่มาของผักและไม่สามารถตรวจสอบสารพิษตกค้างได้ ทำให้เสี่ยงต่อการบริโภคตามไปด้วย

ดังนั้น จึงขอเสนอแนะหลักการปลูกผักเบื้องต้นไว้ดังนี้

1. พื้นที่

การปลูกผักจำเป็นต้องอาศัยพื้นที่ในการปลูก ทุกครัวเรือนมีพื้นที่มากน้อยต่างกันไปและเลือกใช้พื้นที่ให้เหมาะกับผักแต่ละชนิด หากไม่มีพื้นที่อาจต้องปลูกในกระถาง กะละมัง ภาชนะอื่นๆ หรือทำที่แขวนหรืออาจจัดตกแต่งเป็นสวนหย่อม โดยใช้ผักปลูกแทนไม้ประดับก็จะทำได้ทั้งความสวยงามและสามารถนำมารับประทานได้ ซึ่งจะดีกว่ามีเพียงไม้ประดับที่นำมาบริโภคไม่ได้

เมื่อมีพื้นที่แล้วควรออกแบบหรือกำหนดว่าจะปลูกผักชนิดใดในบริเวณใด โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของผักแต่ละชนิดเป็นหลัก เช่น ขนาดของต้นผัก ความสูง ระยะระหว่างหลุม ระยะเวลา และต้องทำความเข้าใจเบื้องต้นในการใช้พื้นที่กับชนิดของผัก เช่น

- บริเวณแดดจัด ควรปลูกผักประเภทที่ทนต่อแสงแดดได้ดี เช่น คะน้า กวางตุ้ง ผักบุ้งจีน พริก มะเขือ กะหล่ำดอก
- บริเวณร่มเงา ควรปลูกผักที่ต้องการแสงแดดไม่มาก เช่น สะระแหน่ ข่า ตะไคร้ ใบชะพลู ใบบัวบก
- บริเวณที่ชื้นแฉะ ควรปลูกผักที่ต้องการน้ำในปริมาณมาก ซึ่งสามารถปลูกในบริเวณทางน้ำไหลทิ้งหรือทางระบายน้ำ เช่น ใบชะพลู ตำลึง ชะอม

ข้อควรคำนึงถึงในเรื่องพื้นที่คือ การเลือกผักที่จะปลูกให้เหมาะสมกับพื้นที่ โดยคำนึงถึงชนิดของผักแต่ละชนิด ว่าเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่แบบใด

2. ดินที่ปลูก

เมื่อมีพื้นที่สำหรับปลูกผักแล้ว ขั้นตอนที่ 2 คือ การสำรวจสภาพดินที่จะใช้ปลูกผักว่ามีสภาพอย่างไร หากพบว่าดินมีสภาพไม่เหมาะสม จำเป็นต้องทำการปรับปรุงดินเสียก่อน ทั้งนี้อาจจะใช้วิธีสังเกตง่ายๆ จากพืชผักที่ขึ้นอยู่ก่อนแล้ว หรือตรวจสอบด้วยวิธีการต่างๆ

- การปรับปรุงดินเค็ม หากพบว่าดินมีสภาพเค็มควรปรับปรุงโดยใช้แกลบจากโรงสีและปุ๋ยคอกมาผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน จะช่วยทำให้สภาพดินมีความร่วนซุย ปลูกผักได้ดีขึ้น

- การปรับปรุงดินเหนียว ดินที่มีการเกาะตัวกันดีจะไม่เหมาะแก่การปลูกผัก ดังนั้นจึงควรปรับปรุงดินด้วยการเติมปุ๋ยคอกและเศษวัสดุพวกใบพืช เช่น ใบก้ามปู เปลือกถั่วลิสง ซึ่งจะทำให้ดินร่วนซุยและเหมาะแก่การปลูกผักมากยิ่งขึ้น ผักที่ชอบดินค่อนข้างเหนียว เช่น ขิง พริก ผักกาดขาว กะหล่ำดอก มะเขือ แตงร้าน

- การปรับปรุงดินทราย ทำได้โดยเพิ่มปุ๋ยคอก แกลบดำ เปลือกถั่วลิสง ใบก้ามปู และขุยมะพร้าว ทำให้ดินทรายเหมาะแก่การปลูกผักมากยิ่งขึ้น ผักที่ชอบดินร่วนปนทราย เช่น แคร้วรด คะน้า หอม พริกทอง ผักกาดหัว

ข้อควรคำนึงในการปรับปรุงดินคือ ปรับสภาพดินก่อนจึงเลือกปลูกผักที่เจริญเติบโตได้ดีในดินชนิดที่เหมาะสมกับสภาพดินของครัวเรือนในบ้าน



3. พักที่ปลูก

องค์ประกอบของการปลูกผักที่สำคัญคือ ชนิดของผักที่จะปลูก หากใช้วิธีสำรวจการบริโภคผักในครอบครัวหรือความนิยมบริโภคผักของสมาชิก ก็จะสามารถเลือกปลูกผักได้ตามความต้องการบริโภคของทุกคน อาจเลือกผักตามความนิยมจากอันดับที่ 1-10 ที่ใช้เป็นประจำ และเลือกปลูกปริมาณมาก-น้อยตามความต้องการบริโภค ซึ่งจะเป็นการปลูกผักได้ตรงกับผู้บริโภคและลดค่าใช้จ่ายได้ตรงกับความเป็นจริง

ข้อควรคำนึงถึงในการเลือกผักที่จะปลูกคือ เลือกปลูกผักที่สมาชิกในครอบครัวนิยมและจำเป็นต้องบริโภค



4. ฤดูกาลที่ควรปลูกผัก

ผักแต่ละชนิดเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศที่แตกต่างกัน การปลูกผักตามฤดูกาลจึงเป็นวิธีปลูกผักที่ได้ผลผลิตคุ้มค่า ผักจะเจริญเติบโตได้ดีในสภาพที่เหมาะสมกับฤดูกาล เช่น

- ฤดูร้อน อากาศแห้งหรือค่อนข้างร้อน ควรเลือกปลูกผักที่ทนต่อความร้อนและแห้งแล้งได้ดี โดยเฉพาะผักที่ใช้กินผล เช่น พักทอง แพงมะเทศ ถั่วฝักยาว และผักที่กินผลทั่วไป

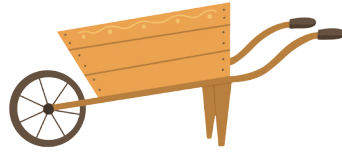
- ช่วงต้นฤดูฝน เป็นช่วงระยะเปลี่ยนแปลงจากร้อนไปสู่ความอบอุ่นและชุ่มชื้น ผักที่ปลูกได้ดี เช่น ผักกาดหัว หน่อไม้ฝรั่ง ขิง ใต้ง

- ฤดูหนาว ในช่วงที่อากาศหนาวเหมาะแก่การปลูกผักมากที่สุด อากาศหนาวเย็นมีสภาพความชุ่มชื้นเหมาะแก่การปลูกผักชนิดต่างๆ เช่น ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักกาดหอม แคร้รอต ผักคะน้า กวางตุ้ง

- ช่วงปลายฤดูหนาวต้นฤดูร้อน เป็นช่วงคาบเกี่ยวจากอากาศหนาวไปสู่อากาศร้อน ผักที่เหมาะสมจะนำมาปลูกคือ หอม ถั่วแปบ ถั่วลันเตา เพราะชอบอากาศที่เย็นและแห้งแล้ง

ข้อควรคำนึงถึงในเรื่องฤดูกาลคือ ปลูกผักตามฤดูกาลจะได้ผลผลิตดี คุ่มค่า ไม่ค่อยมีโรคและแมลงรบกวน จะทำให้ได้ผลผลิตสูง และได้ผักที่ปลอดภัย





5. เมล็ดพันธุ์

เมื่อตัดสินใจแล้วว่า จะปลูกผัก ขั้นตอนสำคัญ คือ การจัดหาเมล็ดพันธุ์มาปลูก ซึ่งในปัจจุบันการหาเมล็ดพันธุ์ทำได้ง่าย เพราะมีจำหน่ายมากมายตามความต้องการและตลอดทั้งปี การหาเมล็ดพันธุ์อาจสอบถามจากเกษตรกรหรือครอบครัวที่ประสบความสำเร็จในการปลูกผัก แนวทางในการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ มีดังนี้

1. เลือกเมล็ดพันธุ์ที่มีความสดและสีสดใส
2. เลือกเมล็ดพันธุ์ที่สมบูรณ์เต็มเมล็ด มีน้ำหนักดี
3. เลือกเมล็ดพันธุ์แท้ มีความสม่ำเสมอในการสุกแก่ของเมล็ดพันธุ์
4. เลือกจากเมล็ดพันธุ์ดี มีประวัติการเจริญเติบโตเป็นที่ยอมรับ

เมล็ดพันธุ์ที่คัดเลือกที่เชื่อถือได้ พิจารณาจากบริษัทที่ผลิตเมล็ดพันธุ์ อัตราการงอก และตัวแทนจำหน่ายที่ได้รับการยอมรับ

ข้อควรคำนึงถึงในการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์คือ เลือกเมล็ดพันธุ์ที่ดี ย่อมมีผลต่อการงอกและการเจริญเติบโตของผัก ทำให้ได้ผลผลิตคุ้มค่า และได้ผักที่มีคุณภาพตามต้องการ

6. การเพาะกล้าผัก

การเพาะต้นกล้าที่ถูกวิธีจะทำให้ลดการสิ้นเปลืองปริมาณเมล็ดพันธุ์ลงได้มาก ผักที่ไม่นิยมเพาะต้นกล้าคือ ผักประเภทลงหัวและพืชตระกูลถั่ว ควรปลูกแบบหยอดหลุมจะเหมาะสมกว่า ดังนั้น การเพาะต้นกล้าอาจทำได้หลายวิธี เช่น เพาะในกระบะเพาะ เพาะในถาดพลาสติก เพาะในแปลงเพาะหรือถาดหลุมเพาะต้นกล้า การเพาะต้นกล้าดังกล่าวมีผลดีคือ

- ลดการสิ้นเปลืองเมล็ดพันธุ์
- การดูแลต้นกล้าทำได้ง่ายและสะดวก
- การย้ายต้นกล้าลงปลูกทำได้ง่ายและต้นกล้าไม่ช้ำ
- ปราศจากแมลงและศัตรูพืชรบกวน
- ทำให้ทราบเปอร์เซ็นต์การงอกของเมล็ดพันธุ์

ข้อควรคำนึงถึงในการเพาะต้นกล้าคือ การทำให้ต้นกล้าได้เจริญเติบโตเต็มที่ มีปริมาณการงอกสม่ำเสมอ สะดวกต่อการดูแลรักษาและย้ายลงแปลงปลูก



7. การย้ายต้นกล้า

การย้ายต้นกล้า คือการนำเอาต้นกล้าที่เพาะงอกงามอยู่ในภาชนะที่เพาะหรือแปลงเพาะ ย้ายลงปลูกในแปลงผักที่เตรียมไว้แล้ว การย้ายต้นกล้าผู้ปลูกผักต้องพิจารณาความสมบูรณ์ของต้นผักว่ามีขนาด ความสูง พอเหมาะที่จะนำไปลงแปลงได้หรือยัง และที่สำคัญคือปริมาณรากฝอยของผัก หากมีปริมาณน้อยไม่เหมาะที่จะย้ายไปปลูก เพราะจะทำให้เหี่ยวเฉาหรือตายได้ง่าย

ข้อเสนอนะในการย้ายผักที่ควรปฏิบัติ

1. ก่อนย้ายกล้าผักลงปลูกควรรดน้ำให้ชุ่มก่อนย้าย 1 วัน เพราะจะทำให้ถอนได้ง่าย ป้องกันรากขาด และป้องกันไม่ให้ดินร่วนหล่นได้ง่าย
2. ควรย้ายในเวลาเย็น เพราะต้นกล้าจะถูกแสงแดดน้อยและต้นกล้าตั้งตัวได้เร็ว หากจำเป็นก็สามารถย้ายต้นกล้าในช่วงเช้าได้บ้าง
3. ไม่ควรย้ายขณะอากาศร้อนหรือลมพัดแรง
4. เมื่อย้ายต้นกล้าใหม่ๆ ควรทำร่มบังแดด เพราะจะลดการเหี่ยวเฉาหรือตายได้ง่าย
5. การย้ายเพื่อลงแปลงควรจัดต้นกล้าให้ตั้งตรงและกดโคนให้แน่นป้องกันต้นผักล้ม
6. หลังย้ายต้นกล้าผักลงแปลงควรรดน้ำให้ชุ่ม

ข้อควรคำนึงถึงในการย้ายต้นกล้า ต้องตรวจสอบสภาพความแข็งแรงของต้นกล้า ดูจากลำต้นและระบบราก ระยะเวลาเข้าหรือเย็นที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีระยะระหว่างแถว ระหว่างหลุมที่พอเหมาะกับการเจริญเติบโต ซึ่งจะสะดวกต่อการดูแล การกำจัดวัชพืช และการรดน้ำพรวนดินได้ง่าย



8. การบำรุงรักษา

เมื่อนำกล้าผักลงแปลงหน้าที่สำคัญ คือ การดูแลรักษา ผักทุกชนิดมีการดูแลรักษาที่เหมือนกันคือ การรดน้ำเข้า-เย็น เพื่อให้ความชุ่มชื้น เมื่อกล้าผักลงแปลงได้ระยะหนึ่งหรือตั้งต้นได้ดีแล้วจึงควรใส่ปุ๋ยคอกหรือเติมอินทรีย์วัตถุลงไป หมั่นตรวจดูสภาพผักที่ปลูกแต่ละต้นว่ามีสภาพต่างไปจากต้นอื่นๆ หรือไม่ เพราะฉะนั้นในการรดน้ำเข้า-เย็นจึงควรสังเกตการเจริญเติบโตควบคู่ไปกับการใส่ปุ๋ย พรวนดินบ้าง เพื่อให้ดินโปร่งเก็บความชุ่มชื้นไว้ในดินให้พอเหมาะต่อพืช คอยกำจัดวัชพืชที่รบกวนด้วยการถอนทิ้ง การพรวนดินและการกำจัดวัชพืชต้องระวังไม่ให้รากของผักกระทบกระเทือนมากเกินไป อาจทำให้ผักเหี่ยวเฉาหรือตายได้

ข้อควรคำนึงถึงในการดูแลรักษา คือ รดน้ำเข้า-เย็นสม่ำเสมอ ใส่ปุ๋ย เติมอินทรีย์วัตถุ พรวนดิน และกำจัดวัชพืช





9. การกำจัดโรคและแมลง

ความจำเป็นของการปลูกผักนอกจากการดูแลรักษาแล้ว โรคและแมลงก็สามารถทำลายแปลงผักได้เช่นกัน เพราะฉะนั้นการคัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่แข็งแรงจะช่วยต้านทานโรคและแมลงได้ดีตามไปด้วย การระบายน้ำในแปลงผักก็ต้องไม่ให้มีน้ำขัง การกำจัดวัชพืชสม่ำเสมอ การถอน เผา พืชที่พบว่าเจ็บป่วยหรือถูกโรคทำลายจะทำให้ลดอัตราการเสียหายในแปลงผักลงได้มาก การปลูกพืชสลับหมุนเวียนก็จะช่วยลดปริมาณโรคและแมลงได้เช่นกัน การตากแปลงผักหรือเว้นระยะเวลาปลูกผักบ้าง เป็นการทำลายไข่และแมลงศัตรูพืชได้ดีเช่นกัน การปลูกผักหลากหลายชนิดทำให้เกิดความสมดุลทางธรรมชาติและลดการทำลายของศัตรูพืชได้ การกำจัดศัตรูพืชนอกจากใช้มือเด็ดหรือจับออก

แล้ว สารกำจัดวัชพืชตามธรรมชาติน่าจะจะเป็นวิธีที่เหมาะสมที่สุดกับการปลูกผักไว้บริโภคในครัวเรือน หรือบางครั้งเมื่อพบว่าเริ่มมีโรคและแมลง อาจเก็บเกี่ยวผักและนำไปเก็บหรือแปรรูปผลผลิตเก็บไว้บริโภคให้นานยิ่งขึ้นได้

ข้อควรคำนึงถึงในการป้องกันกำจัดโรคและแมลงมีหลากหลายวิธี แต่ควรหลีกเลี่ยงการใช้สารเคมี เพราะจะเป็นอันตรายทั้งต่อผู้ใช้และผู้บริโภค วิธีการดูแลให้ความสนใจอย่างใกล้ชิดด้วยการเด็ดออก จับออก ใช้สารสกัดจากธรรมชาติเป็นวิธีที่ดีและปลอดภัยที่สุด

10. การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวมารับประทาน เมื่อพบว่าผักสมบูรณ์ก็สามารถนำมาบริโภคได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของผักนั้นว่าใช้บริโภคส่วนใด เช่น ใบ ดอก ผล ลำต้น หรือราก

ข้อควรคำนึงถึงในการเก็บเกี่ยว คือ ควรเก็บเกี่ยวผักทั้งหมด ไม่ควรเหลือผักที่ไม่สมบูรณ์ไว้ในแปลงผัก เพราะจะเป็นสาเหตุของโรคและแมลงได้ง่าย และเมื่อเก็บเกี่ยวแล้ว ควรตากพื้นดินไว้เพื่อกำจัดวัชพืชและศัตรูที่จะมาทำลายพืชผัก แล้วจึงค่อยปลูกผักหมุนเวียนชนิดอื่นๆ ต่อไป

