



เอกสารให้ความรู้

การปลูกพืชผักสวนครัว



งานส่งเสริมการเกษตร สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะกู

โทร 034-300737 ต่อ 15



องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะกู

เอกสารให้ความรู้ “ การปลูกผักสวนครัว ”

เอกสารให้ความรู้ พืชผักสวนครัว

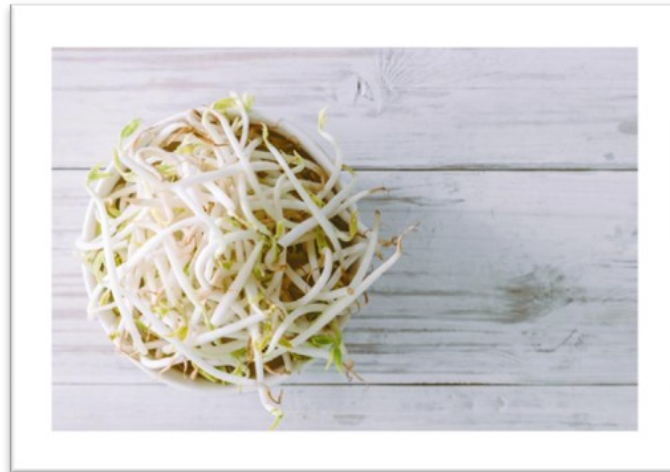
สำหรับคนที่อยาก**ปลูกผักสวนครัว** เอาไว้กินเองที่บ้าน ปลูกง่าย ๆ ดูแลไม่ยาก และโตไวเก็บได้เร็ว ลองมาดู 12 ผักสวนครัวอายุสั้นต่อไปนี้ที่ช่วยสร้างรายได้ได้ด้วยกันค่ะ



เชื่อว่าหลาย ๆ คนมีความคิดที่อยากจะปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษเอาไว้กินเองที่บ้าน แต่อาจจะยังไม่มีไอเดียว่าจะปลูกผักอะไรดี หรือไม่รู้ว่าจะปลูกผักแต่ละชนิดต้องทำการปลูกยังไง วันนี้ อบต.วังตะกู ได้รวบรวม ผักสวนครัวอายุสั้น ที่ปลูกง่าย ให้ผลผลิตเร็ว ใช้เวลาประมาณ 1-2 เดือน พร้อมวิธีปลูกแบบง่าย ๆ ไว้กินเองและนำไปขายสร้างรายได้เสริมมาฝากกัน



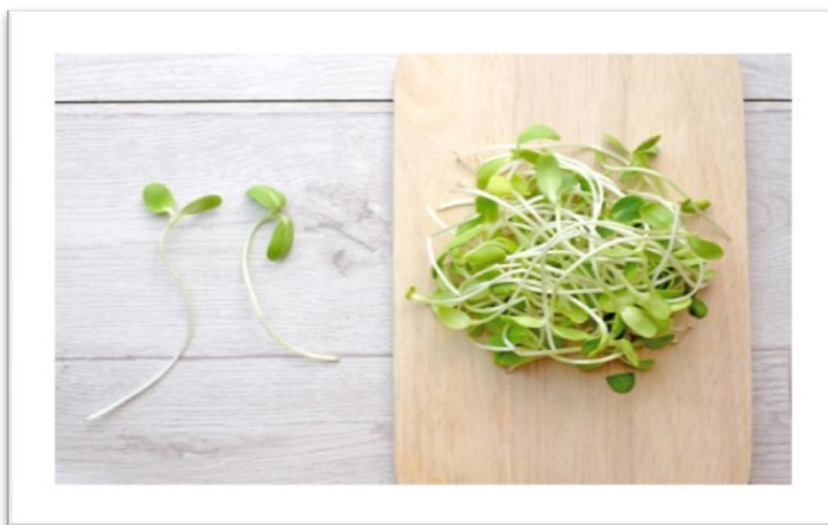
1. ถั่วงอก



ถั่วงอกถือเป็นผักสวนครัวที่มีอายุในการปลูกสั้นที่สุดเมื่อเทียบกับพืชทุก ๆ ชนิด โดยใช้เวลาเพียงแค่ 4 วัน เราก็จะสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตของถั่วงอกได้แล้ว ซึ่งในส่วนของการปลูกระยะแรกนั้นก็สามารถทำได้ง่าย ๆ แถมน้อยคนนักที่ยังคุ้นเคยกันเป็นอย่างดีอยู่แล้วด้วย โดยขั้นแรกให้นำเมล็ดถั่วงอกไปแช่น้ำประมาณ 6-12 ชั่วโมง จากนั้นนำกระป๋องที่มีฝาปิดมาเปิดออกพร้อมปูกระดาษทิชชูรองไว้บริเวณก้นกระป๋อง เสร็จแล้วก็ให้นำเมล็ดถั่วงอกที่เตรียมไว้มาโรยให้ทั่ว นำกระดาษทิชชูปิดทับอีกที พร้อมปิดฝากระป๋องให้สนิท จากนั้นก็คอยดูแลรดน้ำต้นถั่วงอกอย่างสม่ำเสมอ เท่านี้ก็จะได้ถั่วงอกไว้กินอร่อย ๆ หรือขายสร้างรายได้ดี ๆ ได้แล้วค่ะ



2. ต้นอ่อนทานตะวัน



ต้นอ่อนทานตะวันเป็นพืชผักสวนครัวที่ปลูกได้ง่ายคล้ายกับถั่วงอก แถมยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพและเป็นทางเลือกของคนรักอาหารคลีนอีกด้วย โดยในส่วนของวิธีการปลูกให้นำเมล็ดทานตะวันไปแช่น้ำไว้ประมาณ 1 คืน จากนั้นก็เตรียมภาชนะที่เหลี่ยมที่จะใช้ปลูก โดยควรเลือกเป็นภาชนะที่ไม่มีรู แล้วเทดินใส่ให้ทั่ว ฉีดน้ำตามให้ชุ่ม เสร็จแล้วก็โรยหว่านเมล็ดให้ทั่วภาชนะ พร้อมนำภาชนะอีกชั้นมาปิดทับไว้ หลังจากนั้นทิ้งรอประมาณ 7 วัน ต้นอ่อนทานตะวันก็จะงอกขึ้นมาพร้อมแก่การกินหรือการขายแล้ว



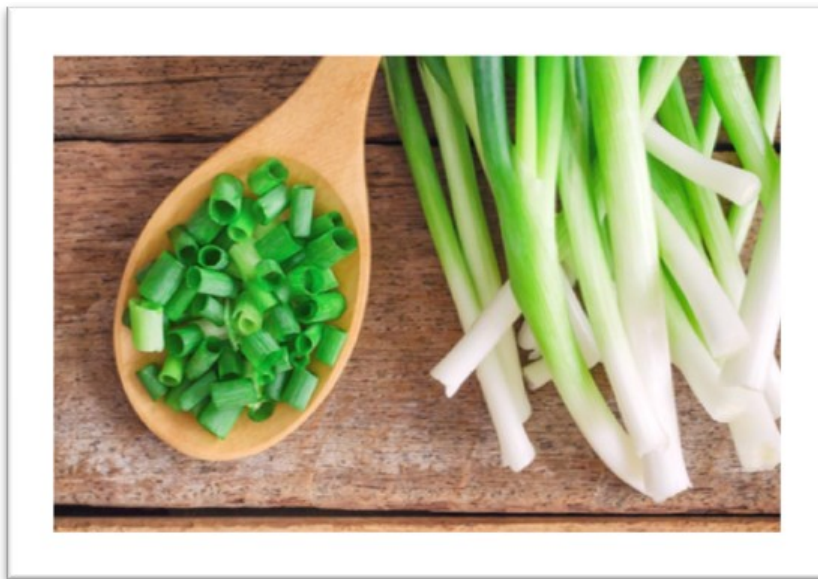
3. เห็ดนางฟ้า



เห็ดนางฟ้ามีอายุการเก็บเกี่ยวหลังจากการปลูกอยู่ที่ประมาณ 7-15 วัน โดยต้องทำการเพาะเห็ดนางฟ้าในที่ร่ม เนื่องจากแสงแดดไม่มีความจำเป็นต่อเห็ดนางฟ้าเลย แดดยังสามารถทำให้เส้นใยโตได้ช้าอีกด้วย หาก ส่วนขั้นตอนในการปลูกก็ให้เราหาภาชนะทรงสูงหรือโอ่งเก่า ๆ มาทำเป็นเรือนเพาะ เททรายลงไปให้หนาประมาณ 3 นิ้ว แล้วหาสิ่งมาประกอบเป็นทรงสี่เหลี่ยมเพื่อใส่เข้าไปในเรือนเพาะ จากนั้นวางตะแกรงไม้ไผ่รองพื้นที่ ก่อนจะนำก้อนเชื้อเห็ดที่เปิดจุกด้านบนมาวางบนตะแกรง แล้วปิดฝาให้เรียบร้อย พร้อมคอยพรมน้ำ 3 เวลา เข้า กลางวัน เย็น



4. ต้นหอม



ต้นหอมเป็นพืชที่นิยมปลูกด้วยการปักชำ โดยให้พรวนดินให้ร่วน จากนั้นทุบเปลือกถั่วลิสงให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วไปผสมกับดิน พร้อมทั้งนำดินใส่ลงในกระถางแบบไม่ต้องแน่น จากนั้นก็ใช้มีดตัดต้นหอมให้เหนือรากขึ้นมาประมาณ 1.5-2 นิ้ว แล้วปักชำลงในดิน พร้อมกับรดน้ำให้ชุ่ม รอประมาณ 30-35 วัน ก็จะพร้อมเก็บกิน ส่วนถ้าหากอยากปลูกด้วยเมล็ด ก็ให้ทำการโรยเมล็ดลงที่หน้าดินประมาณ 4-5 เมล็ดต่อกระถาง รอประมาณ 45 วัน ก็เก็บเกี่ยวได้แล้วค่ะ



5. ผักชี



สำหรับผักสวนครัวยอดนิยมคือสวนและครัวไทยต้องยกให้กับผักชี เพราะเป็นผักที่สามารถใช้โรยหน้าอาหารได้หลากหลายชนิด แถมยังนำรากไปใช้เป็นส่วนผสมในการประกอบอาหารได้หลากหลายประเภท อีกทั้งยังสามารถปลูกได้ไม่ยาก ด้วยการนำดินที่ระบายน้ำได้ดีไปตากแห้ง แล้วผสมกับปุ๋ยคอก จากนั้นก็กดเมล็ดผักชีให้แตกออกเป็น 2 ส่วน แล้วแช่น้ำไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง ฝั่งลมให้พอแห้ง พร้อมนำไปคลุกกับทรายหรือขี้เถ้า แล้วหย่อนลงในกระถาง กลบดินและคลุมด้วยฟาง รดน้ำให้ชุ่ม พร้อมหมั่นรดทุกครั้งที่หน้าดินแห้ง โดยทำการปลูกแค่เพียง 40-60 วัน ต้นผักชีก็จะพร้อมแก่การเก็บเกี่ยว จึงทำให้ต้นผักชีเป็นผักสวนครัวยอดนิยมได้ง่าย ๆ เลยละ



6. ขึ้นฉ่าย



สำหรับการปลูกขึ้นฉ่ายให้นำเมล็ด 1 ช้อนชา ผสมเข้ากับทราย 1 ถัง คลุกให้เข้ากัน แล้วหว่านลงในพื้นที่เพาะเมล็ด จากนั้นก็นำฟางแห้งมาคลุมด้านบนเล็กน้อย พร้อมหมั่นรดน้ำทุกเช้า กลางวัน เย็น โดยระวังอย่าให้มีน้ำขัง แล้วรอจนกว่าต้นจะสูง 3-4 นิ้ว จึงค่อยทำการย้ายลงแปลงปลูก ซึ่งในช่วงที่ย้ายลงแปลงปลูกแรก ๆ ควรหาที่บังแสงแดดให้ต้นอ่อนขึ้นฉ่ายด้วย จากนั้นก็ค่อย ๆ ปล่อยให้โดนแสงมากขึ้นจนสามารถทนต่อแสงแดดได้เต็มวัน ทว่าจริง ๆ แล้วต้นขึ้นฉ่ายจะไม่ค่อยชอบอากาศที่ร้อนมาก ๆ ฉะนั้นถ้าวันไหนที่มีแดดจัดก็ควรทำผ้าคลุมกันแดดให้กับต้นขึ้นฉ่ายด้วย ส่วนระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวหลังจากย้ายต้นกล้าจะอยู่ที่ประมาณ 40-50 วัน



7. ผักบุ้งจีน



อีกหนึ่งผักสวนครัวยอดนิยมที่หลาย ๆ คนชอบกันมาก ๆ ก็คือ ผักบุ้งจีน โดยต้องบอกเลยว่าผักบุ้งจีนสามารถทำการเก็บเกี่ยวได้ไวมาก ๆ เพียงแค่ประมาณ 20-25 วัน เท่านั้น โดยให้เราใช้ดินร่วนที่สับและเกลี่ยละเอียดจนร่วนซุยใส่ลงในกระถางเพื่อทำการปลูก จากนั้นก็โรยเมล็ดผักบุ้งลงไปให้ทั่ว พร้อมรดน้ำให้ชุ่ม และคอยรดน้ำให้สม่ำเสมอ เท่านั้นต้นกล้าก็จะเริ่มงอกใน 3 วัน พร้อมโตเป็นต้นผักบุ้งให้เราเก็บเกี่ยวได้แบบง่าย ๆ แล้ว



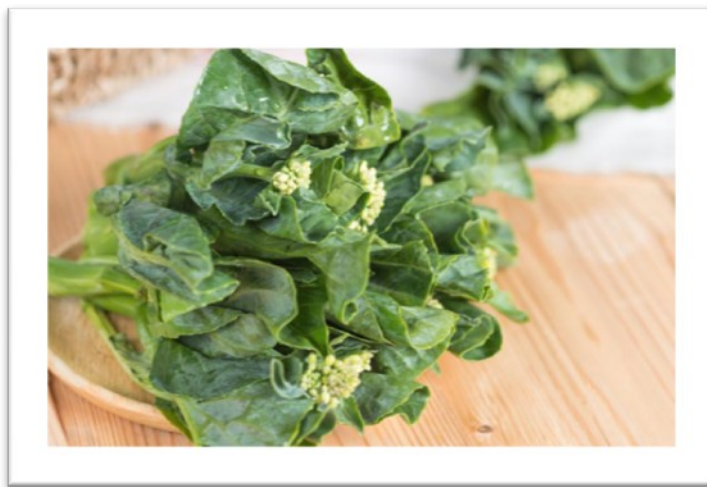
8. กวางตุ้ง



กวางตุ้งถือเป็นผักสวนครัวอีกหนึ่งชนิดที่ปลูกง่าย เพียงแค่ผสมดินร่วนเข้ากับปุ๋ยคอก แล้วนำเมล็ดมาหยอดลงในหลุมดินขนาด 1.5 เซนติเมตร กลบด้วยดิน ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก รดน้ำให้ชุ่ม และตั้งให้โดนแดด แต่ในระยะ 4-5 วันแรก ให้ทำที่บังแดดให้ต้นกวางตุ้งก่อน แล้วพอดันแข็งแรงแล้วจึงปล่อยให้โดนแดดตลอดวันได้ ง่าย ๆ แค่นี้เราก็จะมีกวางตุ้งสด ๆ พร้อมให้เก็บเกี่ยวได้ในระยะเวลา 30-35 วันแล้ว



9. ผักคะน้า



รู้ไหมว่าวิธีการปลูกผักคะน้า ผักสวนครัวยอดนิยม ทำได้ไม่ยากเลย เพียงแค่
ตอนเริ่มให้เราสับและเกลี่ยดินให้ร่วนซุยก่อน จากนั้นก็หยอดเมล็ดลงไป在地ในสัก
ประมาณ 1-2 เมล็ด กลบดินพอประมาณแล้วรดน้ำอย่างสม่ำเสมอทุกเช้า-เย็น ตั้งไว้ให้
โดนแสงแดด รอทั้งหมดประมาณ 35-60 วัน ก็จะมีผักคะน้าให้เราได้กินกันแล้วค่ะ



10. ผักกาดหอม



ผักกาดหอมสามารถเก็บมารับประทานหลังจากเพาะปลูกได้ในเวลาประมาณ 40-50 วัน โดยมีขั้นตอนในการปลูกไม่ยากมาก ให้ใช้ดินร่วนที่ระบายน้ำได้ดีในการปลูก โดยให้ตากดินไว้ก่อนปลูกประมาณ 1 สัปดาห์ พร้อมพรวนดินและใส่ปุ๋ยคอกลงไปให้เรียบร้อย จากนั้นก็ทำการหยอดเมล็ดลงไปในกระถาง จนเมื่อต้นกล้ามีใบจริง 2-3 ใบ ให้ถอนแยกต้นที่อ่อนแอทิ้ง และถอนแยกครั้งสุดท้าย เมื่อผักกาดหอมมีอายุได้ประมาณ 3 สัปดาห์ ส่วนการดูแลก็ให้รดน้ำเช้า-เย็น แต่ระวังอย่าให้น้ำเข้าปลี เท่านั้นก็มี ผักกาดหอมใบมากินได้ง่าย ๆ แล้ว



11. แตงกวา



สำหรับใครที่อยากปลูกแตงกวาไว้กินเอง ก็สามารถทำการเพาะปลูกได้ง่าย ๆ ด้วยการผสมดินร่วนปนทรายเข้ากับปุ๋ยหมักในอัตราส่วนครึ่งต่อครึ่ง โดยอาจจะผสมเศษใบไม้ลงไปสักเล็กน้อย จากนั้นก็ดำเนินการเพาะต้นกล้าด้วยการขุดหลุมกลางกระถางให้ลึก 1.2 เซนติเมตร แล้วหย่อนเมล็ดลงไปประมาณ 4-5 เมล็ด พร้อมรดน้ำให้ชุ่ม จากนั้นนำกระถางไปตั้งไว้ในที่ที่มีแสงแดด และเมื่อต้นกล้าเริ่มออกก็ให้ถอดต้นกล้าที่ไม่ดีหรืออ่อนแอทิ้ง เหลือไว้แต่ต้นกล้าที่แข็งแรงแค่ 2 ต้น พร้อมนำไม้มาปักเอาไว้เพื่อให้เถาเลื้อย แล้วคอยหมั่นดูแลรดน้ำให้ชุ่มวันละประมาณ 3 ลิตร เช็กไม่ให้มีน้ำขัง และตั้งให้โดนแดดอย่างน้อย 6 ชั่วโมง โดยสักประมาณ 40-60 วัน ก็จะเริ่มเก็บเกี่ยวได้แล้ว



12. มะระ



ถึงแม้จะเป็นผักที่มีรสขชาติขม กินลำบาก แต่มะระนั้นสามารถทำการปลูกได้ง่ายมาก ๆ เพียงแค่นำเมล็ดสัก 1-2 เมล็ด ใส่ลงไป ในกระถางที่มีดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก จากนั้นก็เกลี่ยดินกลบให้มิด รดน้ำทุกวัน วันละ 1 ครั้ง จนพอดันเริ่มงอก ก็ไปหาไม้มาปักเพื่อให้ต้นเลื้อย ใช้เวลาประมาณ 45-55 วัน ก็จะได้มะระมาประกอบอาหารแล้วค่ะ

เรียกว่าพืชผักสวนครัวอายุสั้นเป็นอีกหนึ่งทางเลือกที่ดีและได้ผลผลิตไวมาก ๆ สำหรับคนที่รักการปลูกผัก ฉะนั้นถ้าชอบปลูกผักแล้วยังไม่รู้จะปลูกอะไรดี ลองนำพวกผักสวนครัวอายุสั้นเหล่านี้ไปปลูกกันดูก็ได้นะคะ

ที่มา : www.kapook.com

ข้อมูลเพิ่มเติมจาก gurukaset, kasetporpeang, puechkaset/เห็นนางฟ้า

นางฟ้า, nontun, bloggng, plookphak



องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะกู

เอกสารให้ความรู้ “ การปลูกผักสวนครัว ”



องค์การบริหารส่วนตำบลวังตะกู

เอกสารให้ความรู้ “ การปลูกผักสวนครัว ”