

7D
BOOK

Guide to growing organic vegetables

คู่มือปลูกผัก
Organic
ด้วยตนเอง

วิธีปลูก
และสรรพคุณ
ผักสวนครัว 35 ชนิด
ล้างพิษบำบัดโรค
ตำรับไทย

สาระ-พรรณ

พิมพ์
ครั้งที่ 3



BOOK & DIGITAL

สนับสนุนให้คนไทย
มีชื่อบนปกหนังสือ
มีคอร์สสอนผ่านออนไลน์
แบ่งปันความรู้
ขับเคลื่อนประเทศไทย



 สำนักพิมพ์ 7D Book & Digital

คู่มือปลูกผัก organic ด้วยตนเอง

สาร:-พรรณ

ราคา 185 บาท

สงวนลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ตามพระราชบัญญัติ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ.2558

ห้ามคัดลอกเนื้อหา ภาพประกอบ รวมทั้งดัดแปลงเป็นแผ่นบันทึกเสียง ตัดบัตินท์
หรือเผยแพร่ด้วยรูปแบบ และวิธีการอื่นใดก่อนได้รับอนุญาต

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

สาร:-พรรณ.

คู่มือปลูกผัก Organic ด้วยตนเอง.-- กรุงเทพฯ : เซเวนต์ บัค, 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

สทวัสส์ เฉลิมชัยวัฒน์

กองบรรณาธิการ

พัทธธิดา เจริญหทัยรัตน์ ณัฐริกา ทลิสมไทยงาม

ฐานิต ดงหงษ์ ศุภธิดา รัสพันธ์

เลขานุการกองบรรณาธิการ

กุลนิภา บุตรลุน

ออกแบบปก/จัดหน้า/วิทัศน์

มะจิง / เชษฐา พูลศรี

ภูมิโจสสร้างสรรค์โดย

สำนักพิมพ์ เซเวนต์ บัค

ในเครือบริษัท เอ็ดดูเคชั่น ไมนด์ โลก มัลติมีเดีย จำกัด

269/1 ซอยลาดพร้าว101 ถนนลาดพร้าว

แขวงคลองเจ้าคุณสิงห์ เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

โทรศัพท์ 0-2023-2229

พิมพ์ที่

ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี แอนด์ เอ็น บัค

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 - - เรามักจะถาง

อยู่ตึกแถว - - เรามักถางป่า

อยู่บ้านเล็ก - - เรามักพื้นที่ริมรั้ว

อยู่บ้านเดี่ยว - - เรามักหลังบ้าน, ช้างบ้าน, หน้าบ้าน

ยังมีพื้นที่เยอะ - - ยิงเข้าไปใหญ่

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 ผักเตาใส่ใบสวย 16



คะน้า เกราะป้องกันมะเร็ง 22



กวาดตุ้ง ผักที่ห้ามปิดฝา 28



ถั่วลิ้มเตา รสดีทั้งผักและยอด 34



ชะอม เป็นผักมหัศจรรย์ 40



ปลูมเล้ง “ลิ่งม็องกร” ถั่วมะร็อง 44



แครอท ผักของคนสูง 50



ผักหวานบ้าน ผักดาวรุ่งพุ่งแรง 54



ถั่วพู ถั่วมีปีก 58



บัวบก อาหารของสมอ 62



มะเขือพวง แรกกิ่งรักทั้งซัง 66



ข้าวโพด อร่อยที่สุด 70



มะละกอ หลากหลายคุณค่า 76



มะม่วง ผลไม้-ผัก คู่รสไทย 82



แค ผักแก้ไข้หวลม 86



มะระขี้นก สรรพคุณล้มเหลือ 90



หน่อไม้ สอนสวยกินได้ 94



กุยช่าย ผักอายุยืน 100



พริก ข้ามทวีปมาคู่รสไทย 104



หอมแบ่ง เกือบใช้ไวน์แดง 110



สะระแหน่ ผักชูรส สดชื่น 116



ถั่วงอก ผักทรงงาม 122



ปูเล่ ฤหlaubดอกใหญ่กินดี 128



ผักชี ขาดฉินแล้วจะรู้สึก 132



ผักกาดหอม ผักอินเตอร์ 136



มะนาว ตกหน้าแล้งก็ยังได้ 140



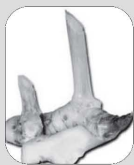
กะเพรา โหระพา แมงลัก ผักชีรส ชุกสิ้น เป็นยา 144



ชะพลู โดดเด่นที่ใบ กลิ่น รส 150



กระชาย คือสมุนไพร 154



ข่า ชุกลิ้น รักษาท้อง 158



ตะไคร้ เครื่องแกงตำมะเร็ง 164



มะกรูด ของถูกที่มีค่า 168



ผักเลื่อยรั้ว อาหารตา อาหารใจ 172

{ ปลุกผักข้างครัว ไม่ต้องกลัวสารพิษ }

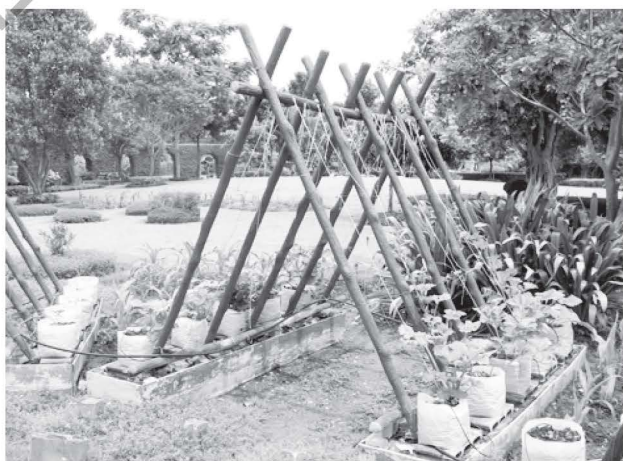
66

การปลูกผักกินเองในบ้านนี้ ไม่ใช่จะต้องเป็น
บ้านที่มีที่ทางกว้างขวาง บ้านที่มีพื้นที่แคบๆ
ก็สามารถปลูกตามริมรั้ว อยู่คอนโดก็สามารถ
ปลูกในกระถาง ในภาชนะ ตั้งไว้ตามมุมต่างๆ
หรือแขวนไว้ก็ได้



น่าดีใจที่คนไทยทุกวันนี้ห่วงสุขภาพอนามัยและอาหารการกินกันมากขึ้น ทำให้กระทรวงสาธารณสุขต้องออกตรวจหาสารพิษในอาหารตามตลาด หลังจากทีปล่อยให้คนไทยต้องกินฟอร์มาลินหรือน้ำยาฉีดศพที่ใช้แช่อาหารสด กินสารบอแรกซ์ในอาหารกึ่งสำเร็จรูป เช่น ลูกชิ้น กินยาฆ่าแมลงที่ใช้กันหนักในผักผลไม้ และกินสารพิษอีกหลายชนิดที่ช่างคิดช่างค้นมาใช้ และเพื่อผลประโยชน์ของตนโดยไม่คำนึงถึงคนกิน

อาหารประจำวันที่เรากินกันอยู่ทุกวันนี้ประกอบด้วย ข้าว เนื้อสัตว์ และผัก



เป็นที่สรุปกันมานานแล้วว่า เนื้อสัตว์นั้นมีโปรตีนที่มีคุณค่าต่อร่างกาย
อยู่มากก็จริง แต่ก็ย่อยยากและมีไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ

คนบางกลุ่มจึงดำรงชีวิตอยู่ด้วยข้าวและผัก ปฏิเสธเนื้อสัตว์อย่างถาวร

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



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

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

ดูเขาทำกัน!

ด้วยเหตุนี้ เราจึงชวนคุณที่พอจะมีเวลาให้หันมาปลูกผักข้างรั้วไว้กินเองกันดีกว่า ไม่ใช่เพราะเสียตายเงินซื้อผัก แต่นอกจากจะเข้ายุคสมัยในแนวทาง “เศรษฐกิจพอเพียง” แล้ว การปลูกผักกินเองนั้นจะให้อะไรอีกมากอย่างที่คิดไม่ถึงเลยทีเดียว

การปลูกผักกินเองในบ้านนี้ ไม่ใช่จะต้องเป็นบ้านที่มีที่ทางกว้างขวาง บ้านที่มีพื้นที่แคบๆ ก็สามารถปลูกตามริมรั้วอยู่คอนโดก็สามารถปลูกในกระถางในภาชนะ ตั้งไว้ตามมุมต่างๆ หรือแขวนไว้ก็ได้

ผักที่คุณปลูกกินเองนี้ จะมีรสชาติอร่อยและให้ความรู้สึกต่างไปจากผักที่ซื้อเข้ามา ทั้งยังกินได้อย่างสบายใจ ไม่ระแวกระแวงต่อสารพิษที่ตกค้างในผัก โดยเฉพาะคุณจะไม่ผลิตเพลี้ยเพลี้ยคลาญเครียดจากการปลูกผัก แม้ในยามที่สถานการณ์น่าวิตกกังวลก็ตาม

ถ้าคุณเป็นคนที่มึนคิดปะและรักสวยรักงาม ผักก็สามารถใช้เป็นไม้ประดับได้ ผักบางอย่างมีดอกสวยงาม อย่างเช่น บวบหรือฟักทอง บางอย่างก็มีความงามอยู่ในตัว อย่างบุหล่ ที่ครั้งหนึ่งเคยส่งเสริมให้ปลูกกันมาก เมื่อต้นโตหน่อยยกาบใบจะห่อดูเหมือนกุหลาบดอกใหญ่ที่กำลังแย้ม หรือคุณจะไม่ดอกไม้ประดับมาเป็นผักก็ยังได้ อย่างใบเล็บครุฑ หรือดอกพวงชมพู ก็ซบแบ่งกันอร่อย

ในยุคที่ผู้คนเห่อว่านกันขนาดหนัก ว่านบางอย่างต้นหนึ่งราคาเป็นแสน นอกจากจะจัดรูปไว้เมื่อตอนว่านออกดอกแล้ว ยังยกกระถางไปอวดกันถึงที่ทำงานด้วยความภาคภูมิใจ ผู้เขียนก็เคยยกเอาไปอวดกับเขาเหมือนกัน ว่านของผู้เขียนงามแปลกตากว่าว่านของใครทั้งหมด กอเดียวบานเต็มกระถางทำเอาคนทั้งออฟฟิศตื่นตื่นเข้ามามุงดูกันเป็นการใหญ่ พวกเขากล่าวว่าว่านอะไรไม่เคยเห็น ผู้เขียนได้ทีเลยด่ากลับไปอย่างสะใจว่า

“โอ้โง่! เห่อว่านกันจนหน้ามืดตามัว ไม่รู้จักผักกาดขาวกับผักคะน้ากันแล้ววี่ไฉน”

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 }

พักตาใส่ใบสวย }

66

คำสั่งมีชื่อภาษาอังกฤษว่า IVY GOURD มีใบคล้ายใบของเตาไอวี่ ซึ่งเป็นไม้ประดับใบสวยและยังเป็นผักฤทธิ์เย็นแก้ร้อนใน มีวิตามินเอสูง ใครที่เคยเชื่อว่าถ้าตามีตามสวยตาไม่ดีแล้ว ให้ใบหาผักบุงกิน เพราะผักบุงมีเบต้า-แคโรทีน ที่สามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาได้ โปรดทราบเสียด้วยว่า คำสั่งมีเบต้า-แคโรทีนมากกว่าผักบุงเสียอีก มากกว่าเยอะด้วย ใน 100 กรัม ผักบุงแดงมี 99.00 ไมโครกรัม ผักบุงขาวมี 203.704 ไมโครกรัม ผักบุงจีนมี 420.32 ไมโครกรัม แต่คำสั่งมีถึง 699.88 ไมโครกรัม

๑๑



ร้วบ้านของผู้เขียนที่กั้นอาณาเขตกับเพื่อนบ้าน ก่อด้วยอิฐบล็อกเหมือนร้วบ้านทั่วไป สูงประมาณสี่ระยะ ยามปล่อยอารมณ์ทอดสายตาไปเห็นกำแพงคอนกรีตก็ทำให้เสียความรู้สึกเหมือนอยู่ในกำแพงล้อม ผู้เขียนจึงอยากจะเปลี่ยนแปลงเสียใหม่ให้ได้ความรู้สึกที่ดีขึ้น

เผอิญมีไม้หน้าสามเหลืออยู่จึงเอามาปักเป็นหลักให้ชิดร้ว ระยะห่างกันหลักละ 2.5 เมตร แล้วตอกตะปูที่หลักจากใกล้พื้นจนถึงบนสุด ห่างกันจุดละ 30 ซม. ใช้ลวดขึงเป็นชั้นๆ ตลอดแนว พรวนดินกว้างประมาณ 50 ซม. ผสมด้วยปุ๋ยหมักปุ๋ยคอกแล้วรดน้ำจนชุ่ม จากนั้นก็ตระเวนไปถลกเถาตำลึงมาจากที่รกร้าง ล้างเถาแก่ที่เป็นสีน้ำตาลออกเป็นท่อนๆ ยาวประมาณ 1 คืบ ให้มีตาอย่างน้อย 2 ตา เอาปักลงดิน 1 ตา ห่างกัน 1 เมตร กดดินให้แน่น หาเศษฟางเศษหญ้ามา



คลุมโคนช่วยรักษาความชื้นไว้ รดน้ำให้ชุ่ม ไม่กี่วันตำลึงก็จะแตกใบอ่อนออกมาจากตาบน เลื้อยเป็นเถาโตไปจนปิดอิฐบล็อกมิด มองไปก็สบายตา ไม่ละจุดด้วยคอนกรีตที่ให้ความรู้สึกเหมือนติดคุกออย่างแต่ก่อน

ต่อมาตำลึงก็ออกดอกสีขาว แต้มสีและแต้มศิลป์ให้รั้วดูสบายตาขึ้น

มาอีก จากดอกก็เป็นลูก พอลูกตำลึงสุกสีแดงก็มีนกกระเจิบ นกปรอดมากิน

รั้วคอนกรีตที่เคยขัดลูกนัยน์ตาก็มีดูชีวิตชีวาขึ้นมาทันที ผู้เขียนชะเง้อคอไป

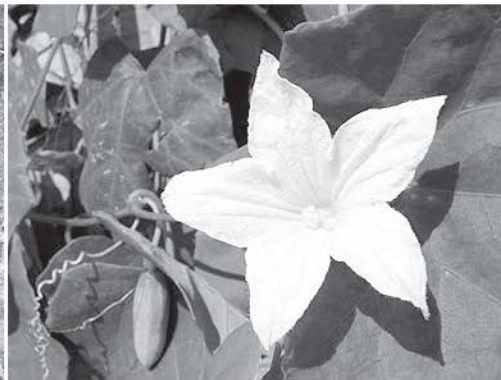
บอกเพื่อนบ้านที่นอกรั้วกันว่า ถ้าตำลึงที่ผู้เขียนปลูกเลื้อยเข้าไปคลุมบ้าน

เขาจนมิด ผู้เขียนก็ไม่ขอรับผิดชอบ ทางที่ดีเขาควรจะช่วยเด็ดยอดตำลึงที่

บุกรุกข้ามรั้วไปลงหม้อเสียบ้าง

จากนั้นทั้ง 2 บ้านก็มีความสุขสนุกสนานในการเด็ดยอดตำลึงไปลงหม้อหมูลับ จนลูกๆ ของทั้ง 2 บ้านที่ไม่ค่อยชอบกินผักเหมือนกัน กลับติดใจแกงจืดตำลึงหมูลับไปตามๆ กัน

ตำลึงเป็นผักที่ปลูกง่ายๆ ให้ผลทันใจ ถ้าให้น้ำให้ปุ๋ยเป็นระยะ ก็จะมียอดอวบให้เก็บได้ตลอดปี ถ้าไม่ปลูกได้รั้ว ก็อาจทำรั้วให้สูง 1.20 เมตร กว้าง 1 เมตร ยาวซัก 10 เมตร หรือตามพื้นที่กำหนด หากิ่งไม้ ไม้ไผ่ขัด หรือตะแกรงลวดวางพาดด้านบนให้ตำลึงเลื้อย แค่นี้ก็จะมีตำลึงให้เด็ดกินได้ทุกสัปดาห์



ตำลึงเป็นผักกินใบ จึง
ต้องให้ปุ๋ยไนโตรเจนมากหน่อย
ฉะนั้นนอกจากจะใส่ปุ๋ยหมักปุ๋ย
คอกให้แล้ว ควรจะผสมปุ๋ยยูเรีย

ลงไปด้วย ในอัตราปุ๋ยหมักปุ๋ยคอก 3 กอบมือ ผสมปุ๋ยยูเรีย 1 ช้อนชาต่อต้น
ให้ทุก 10-15 วัน สลับกับการให้ปุ๋ยสูตรเสมอ 15-15-15 หรือ 16-16-16 ครั่ง
ละ 1 ช้อนโต๊ะ โรยให้รอบโคนต้นต่างๆ และรดน้ำให้ชุ่มทุกครั้งที่ให้ปุ๋ย แค่นี้
ก็จะมีตำลึงให้เก็บกินไม่หวาดไม่ไหว

การปลูกตำลึง นอกจากจะใช้เถาปักชำแล้ว อาจหาต้นเล็กๆ ที่ขึ้น
อยู่ทั่วไปในหน้าฝน ขุดเอามาปลูก หรือใช้เมล็ดจากผลสุกโรยในหลุมปลูก แล้ว
ถอนต้นที่ไม่ต้องการออก ให้เหลือหลุมละต้นก็พอ