

# ปลูกผัก ไร้สารพิษ

เปลี่ยนพื้นที่เปล่า ให้เป็นแปลงผัก ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง

ตาดฟ้าตึกแถว  
ทาวน์เฮ้าส์  
คอนโด

ก็ปลูกได้!

ปลูกผักไร้สารพิษทำได้ง่ายๆ

- การเตรียมปลูก
- การปลูกหลายรูปแบบ
- การดูแลรักษา
- เคล็ดลับสวนเกษตรตาดฟ้า



# ปลูกผักไร้สารพิษ

ISBN 978-616-527-407-4  
ราคา 79 บาท

ลงมือเขียนตามพระฉายาบุญฤทธิลิขิต พ.ศ. 2537 โคอโลนักชิมเอ็มไอเอส หันนำส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือเล่มนี้ไปลอกเลียนแบบ ทำสำเนา ถ่ายเอกสาร หรือนำไปเผยแพร่ บนอินเทอร์เน็ตและเครือข่ายต่างๆ ไม่ว่าจะในรูปแบบใดๆ นอกจากจะได้รับความเสียหายเป็นลาภอันมิชอบจากทางสำนักชิมเท่านั้น ชื่อผลิตภัณฑ์และเครื่องหมายการค้าต่างๆ ที่อ้างถึงเป็นของบริษัทรักษา

## คณะผู้จัดทำ

บรรณาธิการสำนักชิมที่ บริษัทกษัตริย์คัลท์	วิศพงษ์ กวีวรภูมิ รองศาสตราจารย์จูนีย์ จินุบุตระ
ข้อมูลจาก	สำนักงานเขตหลักสี่
เรียบเรียงเนื้อหา	กองบรรณาธิการเอ็มไอเอส
ออกแบบปก	กรณีย์ ดนงมัย
ภาพประกอบ	ณัฐพงษ์ พยัคคง
พิสูจน์อักษร	บุษกร ปู่หลิ
ประสานงานสื่อสิ่งพิมพ์	บุษกร ปู่หลิ
ฝ่ายการตลาด	วาสิณี จิทธิจินดาวงศ์
พิมพ์ที่	บริษัท พิมพ์ดี จำกัด
ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา	เฉลิม ชุนทโย

## จัดพิมพ์โดย

สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส  
213/3 ซอยพิสิ่นาการ 1 (จากรูปปั้นรูป 34 แยก ๑  
แขวงบางโพงพาง เขตยานนาวา กรุงเทพฯ 10120  
โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ)  
โทรสาร 0-2294-8787  
[www.mibook.com](http://www.mibook.com)

## จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีอีดียูเดชั่น จำกัด (มหาชน)  
1859/87-90 ชั้น 19 อาคารซีอีไอเอส ทาวเวอร์  
ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา เขตบางนา  
กรุงเทพฯ 10260  
โทรศัพท์ 0-2739-8000  
โทรสาร 0-2739-8609  
[www.se-ed.com](http://www.se-ed.com)

หากหนังสือเล่มนี้ผลิตไม่ได้มาตรฐาน อาทิ หน้ากระดาษ สลับกัน หน้าซ้ำ หน้าขาดหาย สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบเปลี่ยนให้ใหม่ โดยส่งมาเปลี่ยนตามที่อยู่ของสำนักพิมพ์ หรือติดต่อที่เบอร์โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ)

กรณีต้องการสั่งซื้อจำนวนมาก กรุณาติดต่อฝ่ายการตลาด สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส  
โทรศัพท์ 0-2294-8777 เพื่อรับส่วนลดพิเศษ



**ประวัติความเป็นมา  
ของสวนเกษตรดาดฟ้า**





## ประวัติความเป็นมา ของสวนเกษตรดาดฟ้า

สวนเกษตรดาดฟ้าแห่งนี้ตั้งอยู่บนดาดฟ้าชั้นที่ 9 ของอาคาร  
ที่ทำการสำนักงานเขตหลักสี่ กรุงเทพมหานคร บนพื้นที่ 440 ตารางเมตร  
เริ่มดำเนินการโดยฝ่ายรักษาความสะอาดและสวนสาธารณะ เนื่องจาก  
พบว่าบริเวณด้านหลังของสำนักงานเขตเป็นที่รกร้างว่างเปล่าเต็มไปด้วย  
ขยะและเศษวัสดุ ก่อสร้าง ต่อมาได้จัดคนเข้าไปพัฒนาและทำความสะอาด  
เพื่อใช้เป็นสถานที่เพาะชำไม้ดอกไม้ประดับ ตลอดจนปลูกผักปลอด  
สารพิษเล็กๆ น้อยๆ ไว้รับประทานกันเอง



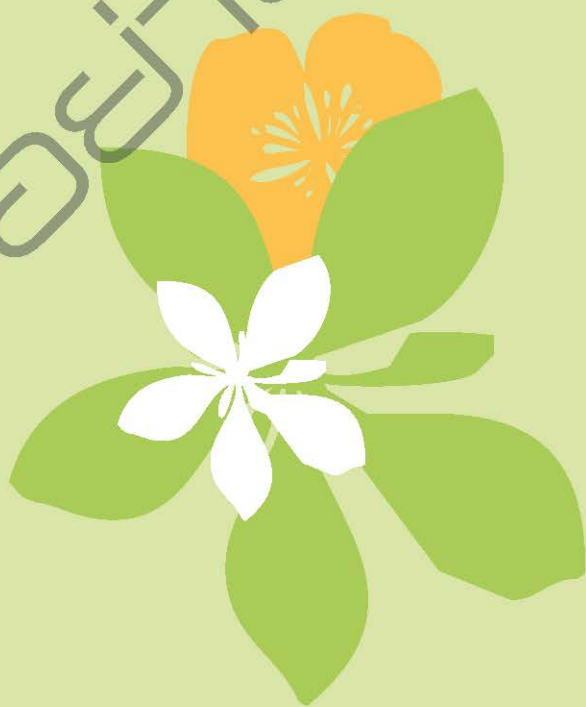
ต่อมาประมาณเดือนตุลาคม ปี พ.ศ. 2545  
เจ้าของที่ดินได้ทำการขอพื้นที่ดิน จึงจำเป็นต้องหา  
พื้นที่ในการปลูกผักใหม่ และได้ทำการขุดย้ายผักที่  
ปลูกในแปลงมาใส่กระถางแล้วนำไปไว้บนชั้นคาคฟ้า  
ของสำนักงาน เนื่องจากเห็นว่าพื้นที่ด้านบนไม่ได้ใช้  
ประโยชน์อะไร นอกจากปลูกพืชผักสวนครัวแล้ว ยังได้  
เพาะพันธุ์ไม้ดอก อาทิ ดาวเรือง บานชื่น จนกลายเป็น  
จุดเริ่มต้นของโครงการสวนเกษตรคาคฟ้า และเริ่ม  
คิดค้นการปลูกพืชผักลงในแปลงปลูกแทนกระถาง  
แบบเดิม เพราะหากใช้กระถางปลูกผักจะทำให้ตัว  
อาคารรับน้ำหนักมากเกินไป โดยพื้นที่ขนาดมาตรฐาน  
1 ตารางเมตร สามารถรองรับน้ำหนักได้ประมาณ  
150-200 กิโลกรัม การวางแปลงปลูกจึงต้องวางแบบ  
กระจายตัวไม่กระจุกรวมอยู่ที่เดียว จึงจะสามารถ  
รับน้ำหนักได้



โครงการสวนเกษตรลาดฟ้าจึงได้เริ่มดำเนินงานตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นแปลงสาธิตการปลูกผักสวนครัวในสภาพแวดล้อมแบบเมืองที่มีอาคารพาณิชย์กระจายอยู่ทั่วไป และเพื่อบริโภคในครัวเรือนตามแนวพระราชดำริ “เศรษฐกิจพอเพียง” ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เมื่อได้รับความสนใจจากข้าราชการในสำนักงานเขต รวมทั้งได้รับการสนับสนุนจากผู้อำนวยการเขต ให้ปลูกผักปลอดสารพิษเพิ่มมากขึ้น ฝ่ายรักษาความสะอาดและสวนสาธารณะจึงได้ปรับปรุงและจัดทำเป็นสวนเกษตรบนลาดฟ้า โดยปลูกผักปลอดสารพิษที่เน้นเรื่องความปลอดภัย วัสดุที่ใช้เพาะปลูกจึงมาจากธรรมชาติและภูมิปัญญาชาวไทย ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายของกรุงเทพมหานครในการจัดทำสวนบนลาดฟ้า อาคาร ตึกแถว หรืออาคารสูงให้เกิดประสิทธิภาพ เพื่อเป็นทางเลือกให้กับเจ้าของอาคารหรือตึกแถวในการจัดทำสวนเกษตรลาดฟ้า

ต่อมาสวนเกษตรลาดฟ้าเขตหลักสี่เริ่มเป็นที่รู้จักของบุคคลทั่วไปอย่างแพร่หลาย กลายเป็นแปลงเกษตรสาธิตที่เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ ประชาชนทั่วไปรวมถึงข้าราชการและหน่วยงานต่าง ๆ ให้ความสนใจเข้าร่วมเยี่ยมชมเพื่อศึกษาหาความรู้ อีกทั้งยังกระตุ้นกระแสรักสุขภาพและการบริโภคอาหารสะอาด ปลอดภัยให้แก่บุคลากรของหน่วยงานและผู้เยี่ยมชม ซึ่งผลผลิตที่ได้จากสวนเกษตรลาดฟ้านั้นมีมากมายนับไม่ถ้วน เช่น พืชผัก ผลไม้ และสมุนไพรต่างๆ เป็นต้น

www.mh.com





ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผัก

ศรีวิชัย



## ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผัก

ผักถือเป็นอาหารคู่สำหรับคนไทยมาช้านาน เป็นแหล่งรวมของวิตามินและแร่ธาตุนานาชนิด มีคุณค่าทางอาหาร และที่สำคัญราคาถูกเมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ ดังนั้นจึงมีการรณรงค์และสนับสนุนให้ปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานในครัวเรือนอย่างต่อเนื่อง เพื่อเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายและลดภาระค่าครองชีพ ทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานผักปลอดสารพิษ ซึ่งมีสารอาหารครบถ้วนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

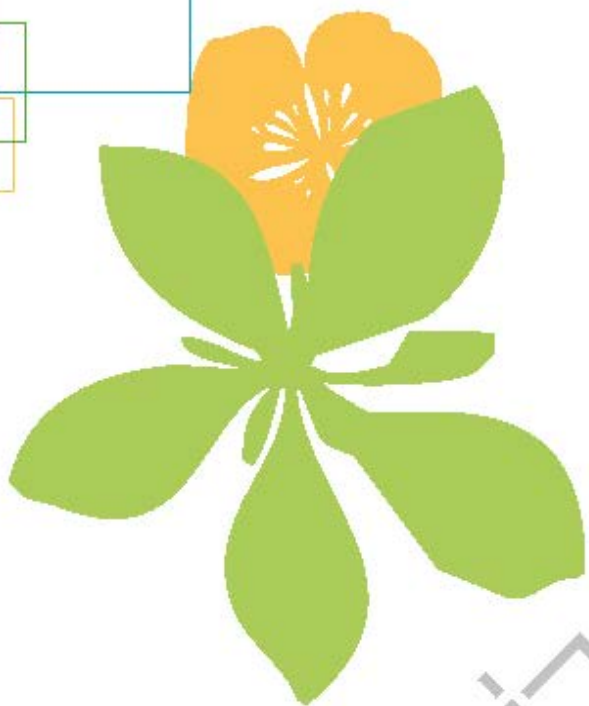




ผักเป็นพืชที่มีอายุค่อนข้างสั้น มีระยะเวลาในการเก็บเกี่ยวค่อนข้างเร็ว สามารถปลูกหมุนเวียนได้หลายครั้งตามฤดูกาล นอกจากนี้จะปลูกเพื่อรับประทานในครัวเรือนแล้ว ยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่ครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งการบริโภคทั้งในและต่างประเทศยังคงมีความต้องการค่อนข้างสูง

นอกจากนี้ การปลูกผักควรเลือกพืชที่จะนำมาปลูกให้เหมาะสมตามฤดูกาล เพื่อให้ได้ผลผลิตที่ดีมีคุณภาพ จึงควรเลือกปลูกผักตามฤดูกาล ดังนี้

ช่วงต้นฤดูฝน คือตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกรกฎาคม พืชผักที่ควรปลูก ได้แก่ หอมแบ่ง ผักกาดเขียวขวากตั้ง ผักบุ้ง ตะค้า พริกต่างๆ มะเขือต่าง ๆ บวบ มะระ พักขี้เี่ยว ผักกาดหัว แพงแดงกวา ข้าวโพดหวาน ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า ถั่วพู และกระเจี๊ยบเขียว



ช่วงปลายฤดูฝน ผักชนิดใดที่ปลูกลงดินในฤดูฝนก็จะปลูกได้  
ผลดีไปเลยฤดูฝนเช่นเดียวกัน นอกจากนี้ยังสามารถปลูกในฤดูหนาวได้  
อีกด้วย เช่น กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลม บรอกโคลี ถั่วลันเตา  
หอมหัวใหญ่ แครอท แรดิช ผักชี ผักกาดเขียวปลี ผักกาดขาวปลี  
ผักกาดหอมห่อ ข้าวโพดหวาน แตงเทศ แตงโม พริกยักษ์ พริกหยวก  
ฟักทอง มะเขือเทศ และขึ้นฉ่าย

ช่วงฤดูร้อน ควรเลือกผักที่ทนสภาพอากาศร้อนและแห้งแล้ง  
ได้ดี ถึงแม้ผักเหล่านี้จะสามารถทนความร้อนและความแห้งแล้งได้  
แต่หากปลูกในฤดูร้อน ผักบางชนิดก็ต้องรดน้ำเช้า-เย็น ต้องพรวนดิน  
แล้วคลุมด้วยฟาง เพื่อรักษาความชุ่มชื้นให้เพียงพอ เช่น ข้าวโพดหวาน  
ข้าวโพดเทียน บวบ มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วพุ่ม น้ำเต้า แผลง ฟักทอง  
ถั่วพู ตะค้า ผักกาดเขียวทรงตัว ผักกาดหอม ผักชี (ผักกาดหอม  
และผักชีควรทำร่มรำไรให้ด้วย) ผักกาดขาวเล็ก ผักกาดเขียวใหญ่  
และมะเขือมอญ



นอกจากนี้ยังมีพืชผักบางชนิดที่สามารถปลูกไว้รับประทานได้ตลอดทั้งปี ได้แก่ ละครระแหน ผักชีฝรั่ง หอมแบ่ง แฉงลัก โหระพา กะเพรา ผักตำลึง ผักบุ้งไทย กระชาย ข่า ตะไคร้ บัวบก มะแว้ง มะเขือพวง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู และมะเขือต่างๆ นอกจากจะเลือกปลูกผักตามฤดูกาลแล้ว ผักที่ปลูกในแปลง จะต้องเป็นพืชรากสั้นและอายุสั้น เช่น ผักบุ้งจีน คะน้าจีน ผักกาดคกวางตุ้ง ผักกาดฮ่องเต้ ผักกาดหอม ตังโอ๋ ปวยเล้ง หอมแบ่ง ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักโคมจีน กุยช่าย กระเทียมหัว ผักชีฝรั่ง บัวบก ละครระแหน เป็นต้น



සජීවය



# การเตรียมปลูก



## การเตรียมปลุก

### การเตรียมแปลงปลุก

เนื่องจากพื้นที่ที่เราจะปลุกพืชผักตั้งอยู่บนลาดฟ้า ดังนั้นจึงต้องทำแปลงปลุกวางไว้บนลาดฟ้าอีกชั้นหนึ่ง เพื่อป้องกันความร้อนจากพื้นปูน และสะดวกต่อการดูแลรักษาลาดฟ้า โดยมีวิธีการทำแปลงปลุก ดังนี้

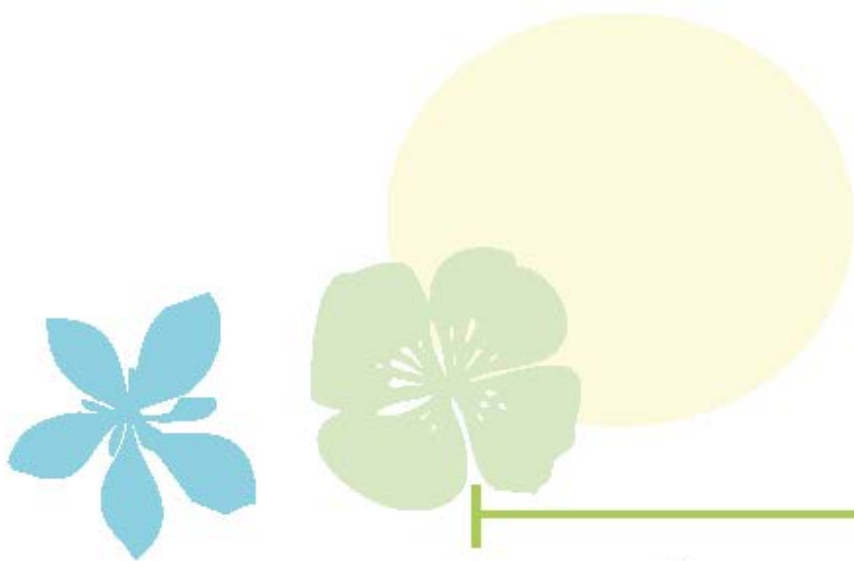
1. ใช้ไม้กันเป็นแปลง ทำขอบสูงชันเล็กน้อย แปลงกว้างประมาณ 1.5 เมตร ยาวประมาณ 4 เมตร เว้นทางเดินระหว่างแปลงประมาณ 50 เซนติเมตร ทั้งนี้แปลงปลุกสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความพอใจ แต่ควรคำนึงถึงความเหมาะสมของขนาดพื้นที่บนลาดฟ้าด้วย

2. ใช้กระสอบปุ๋ยพื้น และใช้กาบมะพร้าวหรือผักตบชวารองพื้นอีกชั้นหนึ่ง ในส่วนของด้านข้างให้ใช้แผ่นพลาสติกคลุมทุกไล่ทั้ง 4 ด้านให้เรียบร้อย เพื่อป้องกันดินไหลออกจากแปลงปลุก

นอกจากนี้อาจมีการนำวัสดุที่เหลือใช้ในครัวเรือนมาประยุกต์เป็นที่ปลุกพืชผักได้ เช่น กล่องโฟม ถุงดำ กระถางปลูกต้นไม้ เป็นต้น







## การเตรียมดิน

ดินที่เหมาะสมสำหรับการปลูกผักคือ ดินที่มีลักษณะร่วนซุย ถ่ายเทอากาศ และระบายน้ำได้ดี อุดมด้วยอินทรีย์วัตถุและธาตุอาหารพืช มีขั้นตอนการเตรียม ดังนี้

1. ใช้ดินผสมกับปุ๋ยจุลินทรีย์จากขยะสด เศษวัสดุที่ย่อยสลายจากการทำปุ๋ยน้ำชีวภาพ กาบมะพร้าว ใบฉำฉา หรือใบไม้ชนิดอื่น ๆ โดยใช้ดิน 1 ส่วน ผสมวัสดุต่างๆ 2 ส่วน ที่หมักเตรียมไว้
2. ราดด้วยน้ำผสมกากน้ำตาลและจุลินทรีย์ EM ให้ชุ่ม
3. หมักคลุมดินไว้ให้จุลินทรีย์ย่อยสลายเศษซากขยะอินทรีย์จนแล้ว
4. ตากดินก่อนเตรียมแปลงปลูกทุกครั้ง เพื่อเป็นการฆ่าเชื้อโรค
5. เมื่อนำดินลงแปลงปลูก อย่าลงจนเต็มแปลง ควรเหลือพื้นที่จากด้านบนขอบแปลงประมาณ 3 นิ้ว เพื่อป้องกันน้ำชะล้างดินและปุ๋ยออกจากแปลง และควรปรับแปลงให้เรียบเสมอ



## การคัดเลือกพันธุ์พืช

การคัดเลือกพันธุ์พืช หมายถึง การคัดพันธุ์พืชที่จะใช้ทำพันธุ์ในการเพาะปลูก เพื่อให้ได้พันธุ์พืชที่ดีเหมาะแก่การปลูก โดยทั่วไปมีวิธีการคัดเลือก 2 วิธี ได้แก่

1. การคัดเลือกจากเมล็ดโดยตรง สามารถใช้วิธีคัดเลือกอย่างง่าย ๆ ได้ ดังนี้

- ใส่ลงในน้ำ เมื่อใส่เมล็ดพืชลงในน้ำ เมล็ดที่เสียจะลอยน้ำ เมล็ดที่ดีจะจมน้ำ ซึ่งสามารถนำเมล็ดที่จมน้ำไปขยายพันธุ์ได้

- ใช้มือบีบเมล็ด เมล็ดที่สับหรืออ่อนจะไม่มีเนื้อเยื่อภายใน เมื่อบีบจะทำให้เมล็ดบุบได้ง่าย ส่วนเมล็ดที่ดีจะแข็งและมีเนื้อแน่นนำไปใช้ขยายพันธุ์ได้

- ฝัดเมล็ด นำเมล็ดใส่ภาชนะปากกว้าง เช่น กระด้งหรือดาด แล้วฝัดให้เมล็ดสับออก จะเหลือเมล็ดดีไว้ขยายพันธุ์

2. การคัดเลือกเมล็ดพันธุ์จากต้นที่ปลูกไว้  
มีวิธีการคัดเลือก ดังนี้

- ตัดเลือกจากต้นพืชที่สมบูรณ์ แข็งแรง

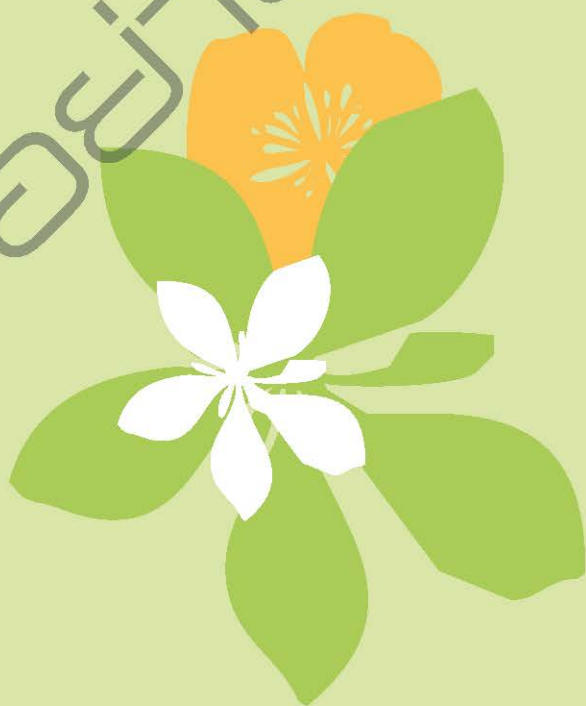
ไม่เป็นโรค และแมลงกัดกิน

- ตัดเลือกจากฝักหรือเมล็ดที่มีขนาดโต

ไม่ลีบ และแก่เต็มที



www.mh.com



การปลูก





## การปลูก

การปลูกเป็นการนำเอาส่วนต่างๆ ของพืช เช่น เมล็ด กิ่ง หัว ผ่านการเพาะ การชำ หรือวิธีการอื่น ๆ โดยใส่ลงในดินหรือวัสดุอื่นเพื่อให้งอกและเจริญเติบโตต่อไป ซึ่งต้องเลือกวิธีการปลูกให้เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิด ดังนี้

### การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง

วิธีนี้สามารถนำเมล็ดหว่านลงแปลงได้เลย หลังจากนั้นใช้ดินร่วนหรือทรายหยาบๆ โรยทับบาง ๆ และรดน้ำให้ชื้นตลอดทุกวัน เมื่อเมล็ดงอกเป็นต้นอ่อนจึงค่อยถอนต้นที่อ่อนแอออก เพื่อให้มีระยะห่างตามสมควร ปกติมักใช้กับการปลูกผักหรือพืชล้มลุกและพืชอายุสั้น เช่น กะเพรา โหระพา ส่วนการหยอดเมล็ดลงหลุมโดยตรงมักใช้กับพืชที่มีเมล็ดใหญ่ เช่น ฟักทอง ละหุ่ง โดยหยอดเมล็ดในแต่ละหลุมมากกว่าจำนวนต้นที่ต้องการ แล้วถอนออกภายหลังให้เหลือจำนวนต้นเท่าที่ต้องการ

## การเพาะเมล็ดด้วยการหว่าน แล้วถอนแยก

การขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดก่อนนั้น  
ถือเป็นการขยายพันธุ์ที่ง่ายและประหยัดที่สุด  
เนื่องจากไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมายนัก ก่อนที่จะ  
เริ่มทำการเพาะเมล็ดนั้น ควรรู้ว่าเมล็ดพันธุ์พืชที่  
จะเพาะมีลักษณะอย่างไร เช่น เปลือกหนาหรือบาง  
แต่ไหน มีการฟักตัวหรือไม่ เนื่องจากพืชแต่ละชนิด  
จะมีอายุการงอกแตกต่างกันออกไป หากเป็นพืชที่  
มีการฟักตัวหรือเปลือกหนาจนความชื้นไม่สามารถ  
ผ่านเข้าไปได้ อาจต้องใช้เทคนิคบางอย่างเข้าช่วย  
เช่น การเจาะรู การใช้ความร้อนสวก เป็นต้น ทั้งนี้  
เพื่อให้ความชื้นซึมเข้าไปได้ง่าย เมล็ดจะงอก  
เร็วขึ้น



วัสดุที่ใช้ในการเพาะต้องมีความร่วนซุยและอุ้มน้ำได้ดี ส่วนมากมักใช้ขุยมะพร้าว แกลบเผา ปุ๋ยหมัก และดินผสมกันอย่างละ 1 ส่วน นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปใส่ภาชนะซึ่งอาจเป็นตะกร้าพลาสติกทรงตั้งที่รองพื้นด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์ก่อนที่จะใส่วัสดุต่างๆ ในการเพาะลงไป เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำระบายออกเร็วเกินไป ในการใส่วัสดุที่ใช้ในการเพาะควรใส่ให้ต่ำกว่าขอบภาชนะประมาณ 1 นิ้ว หลังจากนั้นนำไม้มาขีดให้เป็นแนวยาว แล้วโรยเมล็ดพันธุ์ลงไป เมื่อใส่เมล็ดพันธุ์แล้วให้ใช้วัสดุเพาะกลบเมล็ดบางๆ คลุมทับด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์อีกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เมล็ดถูกน้ำพัดพาไป รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ ประมาณ 3 วัน จึงเปิดกระดาษออก แล้วย้ายต้นกล้าลงไปได้ในถาดหลุม ซึ่งใช้วัสดุในการเพาะเช่นเดียวกับการเพาะในถาดแรก ประมาณ 15-20 วัน จนกระทั่งต้นกล้ามีใบจริง 3-5 ใบ จึงสามารถนำไปปลูกลงแปลงปลูกต่อไป

พืชที่ควรปลูกด้วยวิธีนี้ ได้แก่ ตะบักจีน ผักกาดขาวทรงตุง ผักกาดเขียวกวางตุ้ง ผักฮ่องเต้ (กวางตุ้งใต้หวัน) ตังโอ้ บวยเส็ง ผักกาดหอม ผักโคมจีน ผักชี ขึ้นฉ่าย โหระพา กระเทียมใบ กุยช่าย หัวผักกาดแดง กะเพรา แมงลัก ผักชีฝรั่ง และหอมหัวใหญ่



## การปักชำด้วยต้นหรือหัว

การปักชำ คือ การทำให้อิ่งหรือต้นพืชเกิดรากหลังจากที่ตัดออกมาจากต้นแม่ ก่อนที่จะนำมาปักชำในดินหรือน้ำ เมื่อเกิดรากจึงย้ายไปปลูกที่อื่นต่อไป นิยมใช้กับพืชประเภทไม้ดอกไม้ประดับ เช่น ขมา กุหลาบ มะลิ ฯลฯ ข้อดีคือ พืชจะให้ดอกและผลเร็วกว่าการขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

สำหรับการปลูกไม้ประเภทหัว ควรปลูกในที่ระบายน้ำได้ดีมีจะนั้นอาจเน่าได้ โดยฝังหัวให้ลึกพอประมาณ ปกติควรลึกไม่เกิน 3 เท่าของความกว้างหัว กดดินให้แน่นพอสมควร คลุมแปลงปลูกด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง พืชที่ใช้การปลูกด้วยวิธีนี้ เช่น หอม กระเทียม นอกจากนี้ยังมีพืชบางชนิดที่สามารถปลูกได้ทั้งการปลูกด้วยเมล็ดและการใช้หัวหรือลำต้น จึงอาจมีข้อซ้ำกันได้



## วิธีปลูกพืชสวนครัวชนิดต่างๆ

1. พืชตระกูลแตงและแต้ว ได้แก่ แตงกวา แตงโม แตงไทย พักทอง บวบ น้ำเต้า มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก และถั่วอื่นๆ ฝักเหล่านี้มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่ งอกเร็ว ถ้าจะปลูกให้ได้ผลดีและดูแลรักษาง่ายควรทำค้างไว้ เวลาปลูกให้หยอดเมล็ดลงในแปลงปลูกหรือภาชนะปลูก หลุมละ 3-5 เมล็ด เมื่อเมล็ดงอกมีใบจริง 3-5 ใบ ควรถอนแยกให้เหลือเฉพาะต้นที่แข็งแรงหลุมละ 2 ต้น ใส่ปุ๋ยยูเรียหลังเมล็ดงอก 2 อาทิตย์ เมื่อเริ่มออกดอกให้ใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12 ให้น้ำสม่ำเสมอ คอยดูแลกำจัดวัชพืชและแมลงต่างๆ โดยเริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุประมาณ 40-60 วัน หลังหยอดเมล็ด

สวนครัว



2. พืชตระกูลกะหล่ำและผักกาด ได้แก่ ตะน้ำ กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหัว กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี และบรอกโคลี ผักตระกูลนี้มีเมล็ดค่อนข้างเล็ก บางชนิดมีราคาแพงมาก เพราะส่วนใหญ่ผู้นำเข้ามาจากต่างประเทศ วิธีปลูกให้หยอดเมล็ดเป็นหลุม หลุมละ 3-5 เมล็ด ห่างกันหลุมละ 20 เซนติเมตร หรือโรยเมล็ดบาง ๆ เป็นแถว ห่างกันแถวละ 20 เซนติเมตร หลังหยอดเมล็ดหรือโรยเมล็ด 10 วัน หรือเมื่อมีใบจริงเกิดขึ้น 2-3 ใบ ควรถอนแยกให้เหลือหลุมละ 2 ต้น หรือหากโรยเมล็ดเป็นแถวก็ให้ถอนอีก ระวังอย่าให้ระยะต้นชิดกันเกินไป และให้ใส่ปุ๋ยยูเรียหลังจากถอนแยกหรือทำระยะปลูกแล้ว โดยโรยเป็นแถวบาง ๆ หลังจากใส่ปุ๋ยครั้งแรก 10 วัน จากนั้นก็ให้ใส่ปุ๋ยยูเรียครั้งที่สอง อายุการเก็บเกี่ยว

ผักแต่ละชนิดจะแตกต่างกันเล็กน้อย เช่น ตะน้ำ กวางตุ้ง เก็บเกี่ยวได้เมื่อมีอายุ 30-45 วัน

ผักกาดหัว 45-55 วัน ผักกาดขาวปลี

ผักกาดเขียวปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี

อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 50-60 วัน

หลังหยอดเมล็ด เมื่อเก็บเกี่ยวไม่

ควรถอนผักทั้งต้น ให้เก็บผักโดย

เหลือใบทิ้งไว้กับต้น 2-3 ใบ

ต้นและใบที่เหลือจะสามารถ

เจริญเป็นผลผลิต เก็บเกี่ยวได้

อีก 2-3 ครั้ง

### ข้อควรระวัง

ต้องให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ ผักตระกูลนี้มักมีปัญหาเรื่องโรคและแมลงค่อนข้างมาก ดังนั้นควรดูแลเอาใจใส่อย่างใกล้ชิด



3. พืชตระกูลพริกและมะเขือ ได้แก่ พริกขี้หนู พริกขี้หนู พริกขี้หนู พริกขี้หนู พริกขี้หนู มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง มะเขือเทศ ผักตระกูลนี้ควรมีการเพาะกล้าก่อนย้ายลงไปปลูกในแปลง โดยเตรียมดินในกระบะเพาะหรือในถุงพลาสติก หยอดเมล็ดลงในถุงเพาะ ถุงละ 3-5 เมล็ด ถ้าเพาะในกระบะเพาะควรเว้นระยะระหว่างต้น 5 เซนติเมตร ระหว่างแถว 10 เซนติเมตร เมื่อเมล็ดงอกมีใบจริง 2-3 ใบ ให้นำถาดแยกเหลือเฉพาะต้นกล้าที่แข็งแรงสมบูรณ์ไว้ 2 ต้น เมื่อกล้ามีใบจริง 5-6 ใบ หรือหลังเพาะกล้าประมาณ 30 วัน ให้ย้ายกล้าลงแปลงปลูก เมื่อต้นกล้าตั้งตัวได้ หรือเริ่มเจริญเติบโตให้ใส่ปุ๋ยยูเรีย 1 ครั้ง เมื่อต้นกล้าเริ่มออกดอกให้ใช้ปุ๋ย 15-15-15 หรือ 12-24-12 อายุการเก็บเกี่ยวนั้นมะเขือเทศประมาณ 50-60 วัน หลังย้ายกล้า ส่วนพริกและมะเขือประมาณ 60-75 วัน หลังย้ายกล้า





4. พืชตระกูลผักขีและผักบุ้ง ได้แก่ ผักขี ขึ้นฉ่าย ผักบุ้ง ควรนำเมล็ดแช่น้ำก่อนปลูก ถ้าเมล็ดลอยให้ทิ้งไป และนำเมล็ดที่จมน้ำมาเพาะหว่านในแปลง โดยจัดแถวให้ระยะห่างกัน 15-20 เซนติเมตร กลบดินทับบาง ๆ สำหรับขึ้นฉ่ายไม่ต้องกลบเมล็ด เพราะเมล็ดจะลึกมาก หากเตรียมดินละเอียดเมล็ดจะแทรกตัวลงไประหว่างเม็ดดินได้เอง ผักบุ้งจะงอกใน 3 วัน ผักขีประมาณ 4-8 วัน และขึ้นฉ่ายประมาณ 4-7 วัน เมื่อต้นกล้ามีใบจริง ควรถอนแยกและพรวนดินให้โปร่งอยู่เสมอจนถึงระยะเก็บเกี่ยว ผักบุ้งจีนเก็บเกี่ยวได้ภายใน 15-20 วัน ผักขี 45-60 วัน และขึ้นฉ่าย 60-70 วัน สำหรับผักขีและขึ้นฉ่ายไม่ชอบแสงแดดจัด อาจปลูกในที่ที่มีร่มเงาได้ แต่สำหรับผักบุ้งจีนต้องการแสงแดดตลอดวัน



##### 5. พืชตระกูลโหระพา กะเพรา แมงลัก

และผักชีฝรั่ง เตรียมดินให้ละเอียด หว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง จากนั้นใช้ฟางกลบ หรือมูยดอกที่ย่อยสลายดีแล้วโรยทับบางๆ และรดน้ำตามทันทีด้วยบัวรดน้ำตาดี เมล็ดจะงอกเป็นต้นกล้าภายใน 7 วัน เมื่อกล้าอายุ 1 เดือน ให้ถอนแยกและจัดระยะต้นให้โปร่ง หรือให้ระยะระหว่างต้นประมาณ 20-30 เซนติเมตร โหระพา กะเพรา แมงลัก เก็บเกี่ยวได้หลังหยอดเมล็ด 45-50 วัน ผักชีฝรั่งเก็บเกี่ยวได้หลังหยอดเมล็ด 50 วัน สำหรับโหระพา กะเพรา และแมงลักนั้น ในระหว่างการเจริญเติบโตให้หมั่นเด็ดดอกทิ้ง เพื่อให้ลำต้นและใบเจริญเติบโตได้เต็มที่ ผักชีฝรั่งเวลาตัดใบไปรับประทาน ควรเหลือลำต้นทิ้งไว้จะสามารถเจริญเติบโตได้อีก



พริกขี้หนู







# ปลูกผักไร้สารพิษ

เอ็มไอเอสสนับสนุนให้ผู้บริโภคหันมาปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเอง เนื่องจากปลอดภัยไร้สารพิษ ดีต่อสุขภาพ เป็นการลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนอีกทางหนึ่ง

ศาสตร์การปลูกพืชผักสวนครัวบนตาดฟ้าอาคารพาณิชย์ซึ่งมีพื้นที่เปล่า ให้เกิดประโยชน์สูงสุด และให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกปลูกผักที่เหมาะสมเพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ ที่สำคัญยังมีวิธีการทำปุ๋ยน้ำชีวภาพและปุ๋ยจุลินทรีย์จากเศษอาหาร สอนละเอียดทุกขั้นตอนพร้อมสำหรับการลงมือปฏิบัติจริง!

## ● ประวัติความเป็นมาของสวนเกษตรตาดฟ้า

## ● ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับผัก

## ● การเตรียมปลูก

- การเตรียมแปลงปลูก
- การเตรียมดิน
- การคัดเลือกพันธุ์พืช

## ● การปลูก

- การปลูกด้วยเมล็ดโดยตรง
- การเพาะเมล็ดด้วยการหว่านแล้วถอนแยก
- การปักชำด้วยต้นหรือหัว
- วิธีปลูกผักสวนครัวชนิดต่างๆ

## ● การดูแลรักษา

## ● การใส่ปุ๋ย

- ปุ๋ยอินทรีย์
- ปุ๋ยน้ำชีวภาพ
- ปุ๋ยจุลินทรีย์จากขยะสด
- ปุ๋ยเคมีหรือปุ๋ยวิทยาศาสตร์
- การให้น้ำ

## ● โรคและแมลงศัตรูพืช

## ● การเก็บเกี่ยวและการเก็บรักษา

## ● เคล็ดลับสวนเกษตรตาดฟ้า

## ● Tips



ผลผลิตจากการ  
ปลูกผักแบบไร้สารเคมี

หมวด พืชและการเกษตร

ปลูกผักไร้สารพิษ

ISBN 978-616-527-407-4



9 786165 274074

ราคา 79 บาท

ผลิตโดย สำนักพิมพ์เอ็มไอเอส

213/3 ซอยพินนาท 1 (สารประดิษฐ์ 34 แยก 6) แขวงบางโพธิ์พวง เขตถนนนา กรุงเทพฯ 10120

โทรศัพท์ 0-2294-8777 (สายอัตโนมัติ) โทรสาร 0-2294-8787 [www.MISbook.com](http://www.MISbook.com)