

สิ่งแวดล้อม ผัก ในเมือง

รวมรูปแบบ เทคนิค
และเคล็ดลับ
การปลูกผักในเมือง



สวนผัก คนเมือง

รวมรูปแบบ เทคนิค
และเคล็ดลับการปลูกผักในเมือง



สวนผักคนเมือง : รวมรูปแบบ เทคนิค และเคล็ดลับการปลูกผักในเมือง

รวบรวม/เรียบเรียง นาถศิริ โกมลพันธุ์
ออกแบบปก/รูปเล่ม นุชรี รัตนอักษรศิลป์
ภาพหน้าปก จารุวรรณ สุพลไร่
จำนวน 102 หน้า
ISBN 978-616-7828-01-5
พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2557

จัดพิมพ์โดย



โครงการสวนผักคนเมือง

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย)

912 งามวงศ์วาน 31 ซอยย่อย 7 อ.เมือง

จ.นนทบุรี 11000

โทร 0 2591 1195-6

อีเมล cityfarm2010@hotmail.com

เว็บไซต์ www.thaicityfarm.com

เฟสบุ๊ก www.facebook.com/thaicityfarm

โรงพิมพ์ หจก.ภาพพิมพ์ โทร 0 2433 0026-7

สนับสนุนโดย สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)



สารบัญ

4	คำนำ	53	ความรู้คู่ภยนักปลุกพัทในเมือง
6	แนะนำโครงการสวนพัทคนเมือง	55	ปรุกลงดินอย่างไร ใหพิชงอกงาม
9	อยากปลุกพัทแต่ไม่รู้จะเริ่มยังงไร	57	เราควรรดน้ำมากน้อยแค่ไหน
14	วิธีวัดปริมาณแสงแดดอย่างง่าย	60	ระบบให้น้ำอัตโนมัติอย่างง่าย
15	สิ่งที่ควรคำนึงถึงหากคิดจะปลุกพัท	63	เพาะถั่วงอก เพาะต้นอ่อน เพาะเห็ด ไม่จ้อแดด
17	รูปแบบสวนพัทคนเมือง	65	DIY การเพาะถั่วงอกแบบตัดราก
18	สวนพัทชุมชน	66	DIY การเพาะงอกทานตะวัน
24	สวนพัทในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย	69	เคล็ดลับการเพาะเห็ดให้ได้ผล
28	สวนพัทในโรงพยาบาล	71	เปลี่ยนขยะอินทรีย์ในครัวเรือนเป็นปุ๋ย
33	นวัตกรรมการปลุกพัทในเมือง	73	DIY วิธีทำน้ำหมักชีวภาพแบบถุงชา
35	สวนพัทบนดาดฟ้า	73	5 หลักสำคัญที่ควรรู้เมื่อคิดจะหมักปุ๋ยไว้ใช้เอง
42	สวนพัทบนพื้นดินและพื้นปูน	74	อาการที่พบบ่อย และวิธีแก้ไข
44	สวนพัทแนวตั้ง	77	วิธีเลี้ยงไส้เดือนเพื่อกำจัดเศษอาหาร และผลิตปุ๋ย
47	สวนพัทในพื้นที่จำกัด	79	ถาม-ตอบ
48	สวนพัทจากวัสดุเหลือใช้		รวมสารพัดปัญหานักหัดปลุกพัท
50	การทำปุ๋ยไม่เสีย		

คำนำ

เมื่อพูดถึงการลงมือปลูกผักด้วยตนเอง บ่อยครั้งที่เรามักจะได้ยินคนพูดว่า อยากปลูกผักมากเลยคะ/ครับ แต่ไม่รู้จะเริ่มยังไง บางคนก็บอกว่าตัวเองไม่มีที่บ้าง บางคนก็บอกว่าไม่มีที่ว่างที่แสงแดดส่องถึง และก็มีคนจำนวนไม่น้อยที่เริ่มลงมือปลูกผักไปบ้างแล้ว แต่ก็มักจะบ่นให้เข้าหูอยู่เสมอว่า ไร่เมล็ดลงไปแล้วแต่ไม่งอกบ้าง ต้นขึ้นมาแล้วแต่ไม่รู้ทำไมอยู่ดีๆก็ตายไปบ้าง ผักที่ปลูกไม่ยอมโตบ้าง มีศัตรูพืชมากัดกินบ้าง หรือบางคนก็บอกว่าผักที่ปลูกงามมาก แต่ไม่ออกดอกออกผลให้กิน มีแต่ใบให้ชื่นชม

คงต้องยอมรับว่า ด้วยสภาพแวดล้อม และข้อจำกัดต่าง ๆ นานาของคนเมือง ทำให้การปลูกผักในเมืองเป็นเรื่องยาก หรือพูดอีกอย่างก็คือ ไม่ง่าย และได้ตั้งใจที่ใครหลายคนวาดฝันไว้แน่ อย่างไรก็ตาม จากการพบปะ พูดคุย เยี่ยมเยียนสวนผักในเมืองตามที่ต่างๆ ที่สมาชิกโครงการสวนผักคนเมืองช่วยกันลงมือปลูกกัน ขึ้นมาด้วยแรงกายและแรงใจนั้น ก็พิสูจน์ให้เห็นว่า การปลูกผักในเมืองให้เติบโต และงอกงามนั้น เป็นเรื่องที่เป็นไปได้จริง และเราทุกคนก็สามารถเรียนรู้ และลงมือทำได้

หนังสือเล่มนี้ เกิดจากการรวบรวมรูปแบบ นวัตกรรม และความรู้ต่างๆ ที่เป็นเทคนิค วิธีการ ตลอดจนเคล็ดลับต่างๆ ของการปลูกผักในเมือง โดยพยายามตอบคำถาม ไขปัญหา ที่คนปลูกผักในเมืองมักประสบมาไว้ในเล่มเดียวกัน ตั้งแต่การเริ่มต้น การทำแปลง การเลือกภาชนะ การลงมือปลูก การดูแลรักษา ไปจนถึง การทำปุ๋ย การเก็บเมล็ดพันธุ์ หรือแม้แต่การตอบโจทย์ข้อจำกัดของคนเมือง อย่างนวัตกรรมการปลูกผักในพื้นที่จำกัด สำหรับคนที้อย หรือไม่มีที่ การทำระบบน้ำอัตโนมัติ สำหรับคนไม่ค่อยมีเวลารดน้ำ การเพาะงอกหรือเพาะเห็ด สำหรับคนไม่มีแดด เป็นต้น

ที่น่าสนใจคือ ความรู้ส่วนใหญ่ที่รวบรวมมานี้ เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ สังเกต และทดลองทำด้วยตนเองจนเชี่ยวชาญ ทั้งโดยตัวสมาชิกโครงการสวนผักคนเมืองเอง ซึ่งก็มีทั้งคนที่มีความรู้ด้านการเกษตรมาก่อนอย่างครูวิรัช โพธิพันธ์ และคนที่เป็นคนเมือง ไม่เคยจับดิน ไม่เคยปลูกผักมาก่อน แต่ก็เริ่มเรียนรู้ ผักปน และลงมือปลูกที่บ้านตัวเองจนเก่ง อย่างคุณศิริกุล ชื่อด่อชาติ ที่เปลี่ยนกำแพงบ้านตัวเองให้กลายเป็นกำแพงปลูกผัก หรือคุณสุวรรรัตน์ เลิศสีทอง ที่ลงมือต่อแปลงด้วยท่อพีวีซี และเปลี่ยนดาดฟ้าตึกให้เป็นแหล่งอาหารปลอดภัยของลูกและคนในครอบครัว ที่ขาดไม่ได้คือประสบการณ์ความรู้จากศูนย์อบรมเกษตรในเมือง ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานที่สำคัญของโครงการสวนผักคนเมือง โดยเฉพาะวิทยากรคนเก่งอย่าง คุณนคร ลิ้มคุปต์ถาวร คุณชูเกียรติ โกแมน และคุณเพ็ญศรี โตสะอาด ที่ล้วนผ่านการลงมือทดลองปลูก เรียนรู้ และสั่งสมประสบการณ์ การปลูกผักในเมืองมานานหลายปี จนกลายเป็นต้นแบบ และเป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้ใครหลายคน





ทั้งนี้ทั้งนั้น ความรู้ที่พยายามรวบรวม เรียบเรียง และถ่ายทอดออกมาในเล่มนี้ จะเป็นประโยชน์มากน้อยเพียงใด ก็อยู่ที่ว่าผู้อ่านจะนำเรื่องราวในโลกของหนังสือออกไปทดลองปฏิบัติ และเรียนรู้ในโลกแห่งความจริงด้วยตนเองมากน้อยเพียงใด บางที บางเทคนิค บางคำถาม ผู้ลงมือทำอาจจะค้นพบวิธีการ หรือคำตอบใหม่ๆ ที่นอกเหนือจากที่มีอยู่ในหนังสือก็เป็นได้เช่นกัน สิ่งที่เราคนทำงานโครงการสวนผักคนเมืองมักพูดกันอยู่เป็นประจำก็คือ เคล็ดลับของความสำเร็จอยู่ที่การลงมือทำ หรือคาถาแห่งความสำเร็จก็คือ ทำทันที ส่วนจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้างนั้น หากเรารู้จักเปิดตา เปิดใจเรียนรู้ เราก็จะพบบทเรียนอันยิ่งใหญ่ที่ธรรมชาติมอบให้เราด้วยเช่นกัน เป็นการลงมือปลูกผัก ที่เราจะได้เติบโตไปพร้อมกับผักนั่นเอง

หวังว่าคงเพลิดเพลินกับรูปภาพและเนื้อหา ว่าแต่อย่าลืมลงมือทำนะ

โครงการสวนผักคนเมือง
มีนาคม 2557





แนะนำโครงการสวนผักคนเมือง

โครงการสวนผักคนเมือง ดำเนินงานโดยมูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน (ประเทศไทย) ร่วมกับภาคีเครือข่าย อย่างมูลนิธิศูนย์สื่อเพื่อการพัฒนา กินเปลี่ยนโลก และศูนย์อบรมเกษตรกรในเมือง ได้รับทุนสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เราทำงานสนับสนุน ส่งเสริม และรณรงค์เผยแพร่ให้คนในเมือง โดยเฉพาะใน กรุงเทพฯ และปริมณฑล ปลูกผัก ตั้งแต่ปี 2553

จนถึงปัจจุบันสมาชิกโครงการสวนผักคนเมือง
ทั้งที่ได้รับทุนสนับสนุนโครงการขนาดเล็ก และผู้ที่
ผ่านการอบรมจากศูนย์อบรมต่างๆ จำนวนไม่น้อยได้
ลงมือปลูกผักกัน มีทั้งปลูกที่บ้าน ปลูกที่ชุมชน ปลูก
ในโรงเรียน มหาวิทยาลัย บริษัท โรงงาน โรงพยาบาล
วัด หรือแม้แต่ในสวนสัตว์ พื้นที่ที่ใช้ปลูกก็มีทั้งดาดฟ้า
บนระเบียง บนกำแพง บนพื้นปูน บนพื้นดิน บ้างก็
ใช้พื้นที่ส่วนบุคคลปลูก บ้างก็ใช้พื้นที่ส่วนกลางของ
ชุมชน หรือของสถาบันหน่วยงานต่างๆ บ้างก็ใช้พื้นที่
รกร้าง ที่เคยเป็นที่ทิ้งขยะ เป็นแหล่งมั่วสุม มาทำเป็น
สวนผัก ผลผลิตส่วนใหญ่ เราจะเน้นให้สมาชิกกินเอง
หรือแบ่งปันกันเป็นหลัก หากเหลือจึงขายบ้าง เพื่อ
เป็นทุนหมุนเวียนกลับมาใช้ในแปลง

หลายคนสงสัยว่า เป้าหมายหรือความคาดหวัง
ของโครงการคืออะไร ก็คงต้องตอบว่า ในเบื้องต้นเรา
ก็หวังจะเพิ่มคน และเพิ่มพื้นที่ปลูกผักให้มากขึ้น เพื่อ
เป็นพื้นที่อาหารปลอดภัย และเป็นพื้นที่สีเขียวให้กับ
เมือง รวมถึงหวังว่า การปลูกผักของคนเมือง จะมี
ส่วนช่วยทำให้คนในเมืองไม่อยากจะตีมีนอย่างไร
เรียนรู้ที่จะพึ่งตนเองได้บ้าง โดยเฉพาะด้านอาหาร
อะไรที่ยังต้องซื้อหาอยู่ ก็เรียนรู้ที่จะเป็นผู้บริโภคที่
เกื้อกูลกับสังคม และสิ่งแวดล้อมยิ่งขึ้น ด้วยเชื่อว่าการ
ปลูกผักเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญที่จะช่วยทำให้คนเมือง
เข้าใจธรรมชาติ และเข้าใจเกษตรกรรมมากขึ้น อีกทั้ง
ยังเชื่อว่า การปลูกผัก ยังนำไปสู่การพัฒนา พื้นฟู
และแก้ไขปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้นในเมือง ไม่ว่าจะเป็น

ปัญหาเรื่องการใช้ประโยชน์ที่ดิน ปัญหาเรื่องพื้นที่สี
เขียว ปัญหาเรื่องขยะ ปัญหาเรื่องความสัมพันธ์ของ
คน รวมถึงปัญหาเรื่องสุขภาพกาย สุขภาพใจ อันเกิด
จากอาหาร และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป

ล่าสุดเราที่มงานและเครือข่ายโครงการสวนผัก
คนเมือง คอยกันถึงขนาดว่า นอกจากความหวังที่จะ
ช่วยกันสร้างพื้นที่เกษตรในเมืองให้เพิ่มมากขึ้น และ
ร่วมรักษาพื้นที่เกษตรที่ยังคงเหลืออยู่ในเมืองและ
ชานเมืองไว้ไม่ให้ลดน้อยลงแล้ว เรายังมุ่งหวังอยาก
จะให้การดำเนินงานของโครงการสวนผักคนเมือง มี
ส่วนช่วยสร้างจิตสำนึกใหม่ให้เกิดขึ้นในสังคม โดยเริ่ม
จากการเรียนรู้ที่จะพึ่งตนเอง เรียนรู้ที่จะรักธรรมชาติ
เรียนรู้ที่จะสร้างสังคมแห่งการอยู่ร่วมกัน เรียนรู้ที่
ช่วยเหลือและแบ่งปันผู้อื่น ที่สำคัญคือเรียนรู้ที่จะมี
จิตสำนึกที่ตระหนักถึงความสำคัญของชนบท และ
ทรัพยากรธรรมชาติ และใช้ชีวิตอย่างเข้าใจถึงความ
สัมพันธ์ ความเชื่อมโยง และการเกื้อกูลซึ่งกันและกัน
ของเมืองกับชนบท ของชีวิตกับสังคม และธรรมชาติ
ซึ่งน่าจะมีส่วนช่วยให้เราเปลี่ยนแปลง และก้าวผ่าน
วิกฤตปัญหาต่างๆที่กำลังทวีความรุนแรงขึ้นทุกวันได้

ใครสนใจก็สามารถติดตามเรื่องราว
ประสบการณ์ ความรู้ ข่าวสารต่างๆของโครงการ
สวนผักคนเมืองได้ที่ www.thaicityfarm.com และ
www.facebook.com/thaicityfarm เราต้องการเพื่อน
ร่วมทาง และช่วยกันขับเคลื่อนเรื่องนี้ไปด้วยกัน







อยากปลูกผัก
แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร

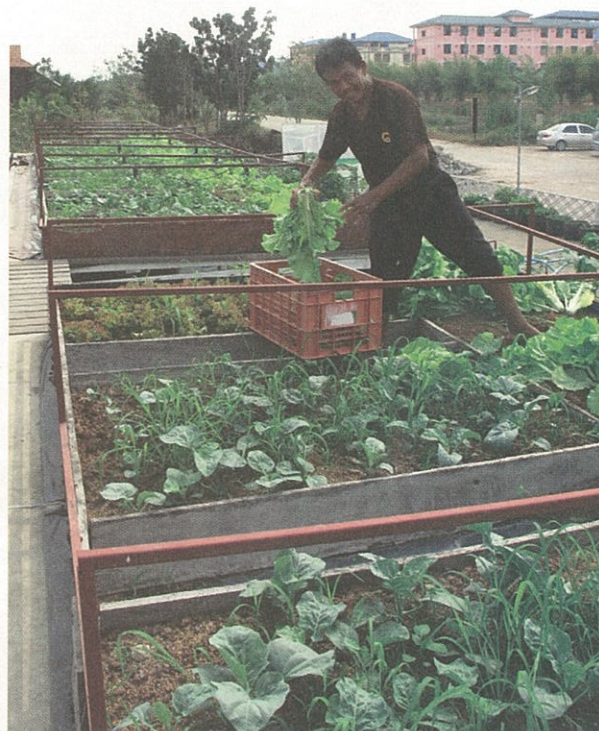




1. ลองสำรวจความต้องการหรือจุดมุ่งหมายเบื้องต้นในการปลูกผักครั้งนี้สักเล็กน้อย ว่าต้องการปลูกผักเพื่ออะไร เช่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน เพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้ เพื่อเป็นแหล่งอาหาร เพื่อลดรายจ่าย เพื่อสร้างรายได้ หรือเพื่อให้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ

2. สำรวจว่าตัวเองมีอะไรอยู่ในมือบ้าง

- มีพื้นที่เท่าไร? ลักษณะพื้นที่เป็นอย่างไรบ้าง เช่น เป็นพื้นดิน หรือพื้นปูน หากเป็นพื้นดิน สภาพดินเป็นอย่างไร รวมถึงให้พิจารณาเรื่องแสงแดด และน้ำด้วยว่าเป็นอย่างไรในบริเวณนั้น
- มีกำลังในการมาช่วยทำสวนผักมากน้อยเพียงไหน
- มีเงินทุนเท่าไร
- มีทักษะความรู้เรื่องการปลูกผักมากน้อยแค่ไหน
- วิถีชีวิตของตนเองเป็นอย่างไร มีเวลามากน้อยแค่ไหน



3. เลือกพื้นที่ที่จะปลูก โดยหลักการเลือกพื้นที่ เบื้องต้น คือ ต้องคำนึงถึงแสงแดด

- พื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการปลูกผักใบทั่วไป เช่น ผักสลัด ผักกาด คะน้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักโขม ควรได้รับแดดอย่างน้อยครึ่งวัน หากได้รับแดดน้อยกว่านี้ ควรเลือกปลูกพืชผักพื้นบ้านที่อยู่ในที่แสงรำไรได้ เช่น ใบเตย สะระแหน่ สะพลู ขิง ข่า ตำลึง อ่อมแซบ ใบบัวบก วอเตอร์เครส ผักชีฝรั่ง ผักกูด ผักหวานป่า ใบย่านาง ผักแพว ตะไคร้ กระเพรา โหระพา หากต้องการปลูกผักกินผล เช่น มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงกวา กระเจี๊ยบเขียว ฟริก ควรปลูกในที่ที่มีแดดเต็มวัน

4. ออกแบบแปลง เลือกรูปแบบการปลูก และ ชนิดผักให้เหมาะสมกับพื้นที่

5. หากอยากจะปลูกผัก อยากรู้ว่าแต่คิด ให้ลงมือทำ





TIP

วิธีการวัดปริมาณแสงแดดอย่างง่าย

หากต้องการทราบว่าพื้นที่ว่างที่จะใช้ปลูกผักได้รับแดดมากน้อยเพียงไร วิธีการวัดง่ายๆ คือให้สังเกตแสงแดดในช่วง 3 เวลา ดังนี้

- ระหว่าง 7.00-9.00 น.
- ระหว่าง 12.00-13.00 น.
- และ ระหว่าง 15.00-17.00 น.

โดยแต่ละช่วงเวลา ให้ใช้เวลาประมาณ 10 นาที สองสังเกตปริมาณแสงแดดที่พื้นที่นั้นๆ ได้รับ แล้วจดบันทึกไว้ หากบริเวณนั้นได้รับแสงแดดทุกช่วงเวลา ถือได้ว่าพื้นที่นั้นได้รับแสงแดดเต็มวัน หากได้รับแสงแดดแค่บางช่วงเวลา เช่นได้รับแสงแดดตอนช่วงเช้า แต่อีก 2 ช่วงเวลาที่เหลือไม่ได้รับแสงแดด ก็ถือว่าได้รับแสงแดดประมาณครึ่งวัน หรือได้รับแสงแดดประมาณอย่างน้อย 4-6 ชั่วโมง แต่หากบริเวณนั้นได้รับแสงแดดน้อยกว่า 3 ชั่วโมง ซึ่งส่วนใหญ่อาจจะเป็นบริเวณที่ได้รับร่มเงาจากต้นไม้ หรือตึก ถือว่าเป็นที่ร่ม หรือได้รับแดดรำไร

เมื่อรู้ปริมาณแสงแดดแล้ว ก็สามารถเลือกชนิดผักที่จะปลูกได้อย่างเหมาะสมต่อไป





สิ่งที่ควรคำนึงถึงหากคิดจะปลูกผัก

- เริ่มปลูกจากสิ่งที่คุ้นและครอบครัวยชอบกิน
- ใช้สิ่งที่มีอยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อประหยัดเงิน และทรัพยากร
- เลือกปลูกผักให้สอดคล้องกับฤดูกาล และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง เช่น ปริมาณแสงแดด รวมถึงขนาดภาชนะ หรือแปลงที่ปลูก
- เลือกปลูกผักที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตตัวเอง เช่น หากมีเวลาดูแลน้อย ก็แนะนำให้ปลูกผักพื้นบ้านที่ไม่ต้องดูแลมาก เป็นต้น
- ควรเริ่มจากเล็กๆ แล้วค่อยพัฒนาขยายพื้นที่ขึ้นเรื่อยๆ
- หัดเป็นนักเรียนรู้ นักสังเกต ทำความเข้าใจธรรมชาติพืช





ศูนย์สวนเกษตร

โครงการสวนผักอเนก

รูปจาก หนังสือสวนผัก น.ศ. 56



สวนผักชุมชน :

เป็นสวนผักที่เกิดจากความร่วมมือร่วมใจของสมาชิกในชุมชน โดยใช้พื้นที่ส่วนกลางของชุมชนบ้าง ใช้พื้นที่ส่วนบุคคล หรือพื้นที่ของเอกชนที่ถูกปล่อยทิ้งรกร้างบ้าง หรือใช้พื้นที่เฉพาะในชุมชน เช่น พื้นที่กันไฟ และพื้นที่ริมทางรถไฟ บ้าง มาปลูกผัก ช่วยกันดูแลรดน้ำ เมื่อได้ผลผลิตก็แบ่งปันกันกิน หากเหลือก็จำหน่ายบางส่วน เพื่อนำรายได้มาสมทบเป็นค่าเมล็ดพันธุ์ และปัจจัยการผลิตอื่นๆต่อไป

สวนผักชุมชน นอกจากจะเป็นแหล่งอาหารปลอดภัยใกล้บ้านแล้ว ยังมีส่วนช่วยทำให้เกิดความสามัคคีอันดีขึ้นในชุมชน ทำให้มีการช่วยเหลือเกื้อกูล

ซึ่งกันและกัน และมีส่วนช่วยทำให้ชุมชนน่าอยู่มากขึ้นด้วย

สิ่งสำคัญที่ช่วยทำให้การทำสวนผักเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน คือ พื้นที่แต่ละแห่งจะต้องผ่านการขออนุญาตจากเจ้าของที่ดิน หรืออาจมีการทำสัญญาขอใช้ที่ดินร่วมกันอย่างเป็นทางการลายลักษณ์อักษร

โครงการเกษตรในชุมชนได้สะพานชน 2-3 :

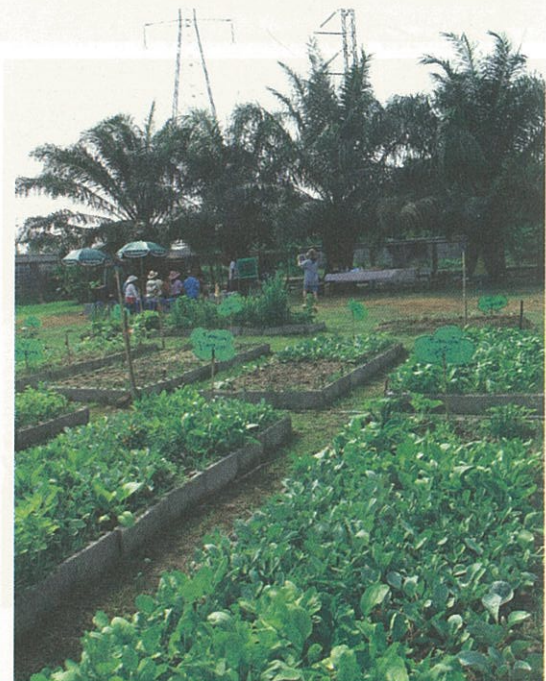
จากพื้นที่ว่างเปล่าของชุมชนขนาด 72 ตารางวา ชาวบ้านในชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่นี้ได้ช่วยกันพลิกผืนดินสีแดง ที่ใครๆก็บอกว่าปลูกอะไรไม่ได้ ให้กลายเป็นสวนผักที่เติบโต และงอกงามอย่างเขียวขจี วัสดุอุปกรณ์ต่างๆที่นำมาใช้ในแปลงผัก ส่วนใหญ่ก็มาจากการนำเศษวัสดุเหลือใช้ที่เก็บได้ จากอาชีพชาเล้งเก็บของเก่าของคนในชุมชนนั่นเอง ใครอยากกินผัก ก็สามารถเดินมาเก็บผักในสวนได้ เก็บไปเท่าไร ก็ประเมินราคาเองตามความเหมาะสม และหยอดเงินลงกระปุกที่ตั้งไว้

นอกจากปลูกผักแล้ว บริเวณสวนผักชุมชนอ่อนนุช 14 ไร่แห่งนี้ ยังมีทั้งบ่อเลี้ยงปลาตก ที่เลี้ยงหมู เลี้ยงเป็ด เลี้ยงไก่ เลี้ยงไล่เดือน เพื่อให้สัตว์เหล่านี้ช่วยกันกำจัดเศษอาหาร แถมยังได้มูลสัตว์ต่างๆไว้เป็นปุ๋ยอย่างดีสำหรับผักอีกด้วย



โครงการสานสัมพันธ์พี่น้อง คล้องมือ ปลุกผัก รักกัน :

สวนผักแห่งนี้อยู่ในพื้นที่ส่วนกลางของหมู่บ้าน บางบอนวิลล์ 89 กรรมการหมู่บ้านและสมาชิกแต่ละซอยได้มาช่วยกันตั้งแต่ทำแปลง เตรียมดิน และปลุกผัก จากพื้นที่ว่างเปล่าที่ไม่ค่อยเคยมีใครมาใช้ประโยชน์ กลายเป็นพื้นที่พบปะสังสรรค์ของผู้ใหญ่ เป็นที่เรียนรู้ของเด็กๆ และเป็นที่พักผ่อนหย่อนใจของคนในหมู่บ้าน แถมยังมีผักปลอดภัยจากสารพิษไว้แบ่งปันกันด้วย





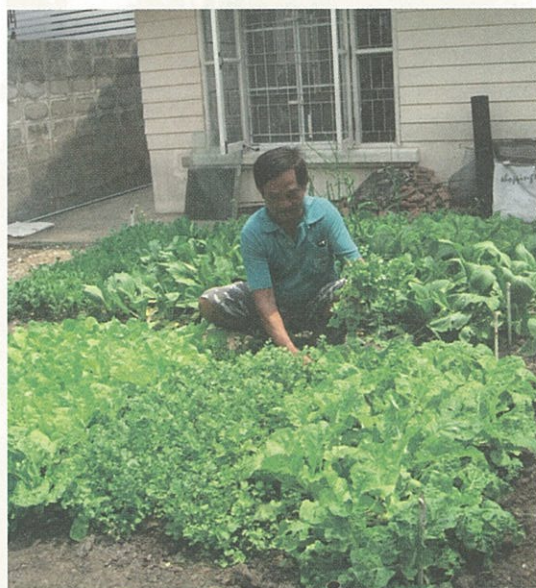
โครงการราราเรือนเอก Go Green :

สวนผักชุมชน ไม่ได้เกิดขึ้นบนพื้นดินเท่านั้น บนดาดฟ้าคอนกรีตสูงหุ ที่เคยว่างเปล่า จะปลูกบ้างก็ แต่ไม้ประดับ ก็สามารถปรับเปลี่ยนเป็นสวนผักได้เช่นกัน ที่น่าสนใจคือสวนผักแห่งนี้ ปลูกด้วยฝีมือคนเมือง ที่แทบไม่เคยจับดิน และไม่รู้วิธีปลูกผักมาก่อนเลย จุดประสงค์แรกเริ่มของพวกเขา คืออยากใช้กิจกรรม ปลูกผัก เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ของคนในคอนโด ซึ่ง ตอนนั้นนอกจากจะทำให้คนที่แทบจะไม่เคยรู้จัก หรือ พุดคุยกันเลย กลายเป็นเพื่อนที่สนิทสนมกัน มีการ นัดกินข้าว และทำกิจกรรมร่วมกันบ่อยๆแล้ว สมาชิก ราราเรือนเอก Go Green แห่งนี้ ยังหลงรักการปลูก ผักกินเองเป็นชีวิตจิตใจ



โครงการสวนผักร่วมใจเพื่อชุมชนบ้านเจริญ 1 :

ด้วยเห็นว่ามียพื้นที่ที่รกร้างในหมู่บ้านจำนวนมาก ผู้นำชุมชนจึงนำทีม เจริญฯขออนุญาตใช้พื้นที่ที่เต็มไปด้วยหญ้ารก มาให้คนในชุมชนปลูกผัก มีคนมาร่วมแรงกันร่วม 10 คน ยามเช้า และยามเย็น พวกเขาจะเดิน หรือปั่นจักรยานมารวมตัวกันที่สวนผักแห่งนี้ โดยไม่ได้นัดหมาย รดน้ำไป เก็บผักไป พุดคุยหยอกล้อกันไป ผลผลิตที่ได้ก็แบ่งปันกันไปกิน บางส่วนก็มีร้านอาหารในชุมชนมาจับจอง หรือนำไปวางขายที่ตลาดนัดชุมชนในราคาย่อมเยา





โครงการแปลงผักนักสำรวจน้อย ชุมชนเกาะกุงสองห้อง 327 :

พื้นที่รกร้างขนาดกว่า 700 ตารางเมตรนี้ เดิมเคยเป็นพื้นที่มีวัชพุ่ม มีปัญหาทั้งเรื่องยาเสพติด และปัญหาไฟไหม้อยู่เป็นประจำ ปัจจุบันกลายเป็นพื้นที่สีเขียวกินได้ที่คนในชุมชน คนในบริษัท และคนที่อาศัยอยู่ใกล้เคียง ได้มาร่วมกันทำ สมาชิกที่นี่จะแบ่งแปลงผักกันรับผิดชอบตามกำลังของแต่ละคน โดยช่วยกันเฉลี่ยค่าน้ำสำหรับรดผัก ส่วนผลผลิตใครได้มาก เหลือจากกินเองก็แบ่งเพื่อน เหลือจากแบ่งเพื่อนก็นำไปฝากขาย แต่สิ่งได้มากกว่าผักคือความภูมิใจ ความสุขใจ สุขภาพที่แข็งแรง และมีมิตรภาพที่ดีงาม

ทราบหรือไม่ว่า

- ผักที่จำหน่ายในตลาดไท ขนส่งมาจากพื้นที่ที่ไกลจากกรุงเทพฯ มากที่สุดเป็นระยะทางถึง 800 กิโลเมตร ซึ่งมีต้นทุนในการขนส่งหรือผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมมากถึง 49,954.5 บาท/ ตัน *
- หากผู้บริโภคทั้งหมดในกรุงเทพฯ เลือกบริโภคอาหารที่มีระยะทางอาหารน้อยกว่า 50 กิโลเมตร จะสามารถลดต้นทุนค่าขนส่งหรือผลกระทบต่อสภาพแวดล้อมได้มากถึง 1,202,482 บาท/วัน *

*ที่มา "ผลกระทบของระยะทางอาหารที่มีต่อรูปแบบอาณานิคมของแหล่งอาหารของกรุงเทพมหานคร" โดย กนกวลี สุธีธร ภาควิชาภูมิสถาปัตยกรรม คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สวนผักในโรงเรียนและมหาวิทยาลัย โครงการสวนผักคนเมืองโรงเรียนสุเหร่าทางควาย

ปัญหาเด็กไม่กินผัก เป็นหนึ่งในปัญหาใหญ่ในปัจจุบัน แต่เด็กที่โรงเรียนสุเหร่าทางควายมีแนวโน้มจะหันมากินผักกันมากขึ้น หลังจากที่โรงเรียนเริ่มทำสวนผักทั้งบริเวณด้านข้าง และบนระเบียง โดยให้เด็กนักเรียนลงมาช่วยกันทำแปลงปลูกผัก แบ่งงานกันดูแลรดน้ำ ผลผลิตส่วนใหญ่จะส่งเข้าโรงครัว เป็นอาหารกลางวัน ซึ่งคุณครูก็สะท้อนให้ฟังว่าพอเด็กๆรู้ว่าผักที่กินมาจากแปลงที่เขาปลูกกัน ก็แอบได้ยินเด็กคุยกันว่าผักหวานกรอบ อร่อยจริงๆ เหมือนภูมิไจที่ได้กินผักที่ปลูกเอง นอกจากนี้ทางโรงเรียนยังส่งเสริมและสนับสนุนทั้งเมล็ดพันธุ์ และความรู้ ให้ผู้ปกครองนำกลับไปปลูกที่บ้าน เป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงโรงเรียนกับครอบครัวได้อย่างดี แถมยังช่วยให้แต่ละครอบครัวมีอาหารที่ปลอดภัยกินมากขึ้นด้วย





โครงการสวนผักเบิกบาน :

โรงเรียนทอสีเป็นโรงเรียนวิถีพุทธ และการเริ่มต้นการศึกษาในวิถีพุทธคือการเรียนรู้ที่จะกินเป็น แปลงผักที่โรงเรียนแห่งนี้จึงเป็นที่เรียนรู้เรื่องการปลูกผักทั้งของเด็กๆและผู้ปกครอง ไม่ใช่เพื่อให้เป็นเกษตรกร แต่ให้เรียนรู้ว่าก่อนที่จะผักจะมาเป็นอาหารในจานนั้นผ่านขั้นตอนอะไรบ้าง เพื่อจะได้เป็นผู้บริโภคที่กินเป็นและเลือกเป็นต่อไป

นอกจากนี้โรงเรียนทอสียังให้ความสำคัญเรื่องการคัดแยกขยะ มีธนาคารขยะ และโรงปุ๋ยหมักสำหรับหมักเศษอาหาร และใบไม้นำมาใช้ในสวนผักด้วย

ทราบหรือไม่ว่า

มีงานศึกษาวิจัยของ The Center for Ecoliteracy พบว่าเด็กนักเรียนที่ได้ทำกิจกรรมทำปลูกผักกินเอง รวมถึงเรียนรู้เรื่องการปรุงอาหารและเรื่องราวของที่มาอาหาร มีผลการเรียนดีขึ้น มีความเข้าใจธรรมชาติ และระบบนิเวศมากขึ้น อีกทั้งยังทำให้เด็กนักเรียนมีความสุขจิตที่ดีขึ้นด้วย ที่สำคัญงานศึกษาวิจัยชิ้นนี้ยังพบว่า การที่เด็กนักเรียนเข้าใจถึงที่มาของอาหาร มีโอกาสได้ปลูกผักเอง และปรุงอาหารเองนั้น มีส่วนช่วยทำให้เด็กเปลี่ยนพฤติกรรมการบริโภค อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี





รูปจาก นิตยสารสารคดี มี.ค. 55

สวนผักดาดฟ้า : พื้นที่แห่งการเรียนรู้

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม นอกจากจะมีความรู้ อยู่ในหนังสือแล้ว บนดาดฟ้ายังมีพื้นที่ปลูกผักให้ขึ้นไปเรียนรู้ โดยมีเจ้าหน้าที่ในสำนักมาช่วยกันปลูก จาก ที่ทำงานกันคนละชั้น ไม่ค่อยรู้จักกัน ก็มารู้จักกันที่ สวนผักแห่งนี้ กลายเป็นที่พักผ่อน คลายเครียดจากการคร่ำเคร่งทำงานมาทั้งวัน





ส่วนผักบนหลังคา :

หลังจากทำวิจัยแผ่นปลูกพืชบนหลังคา แล้วพบว่า การปลูกพืชบนหลังคามีส่วนช่วยลดอุณหภูมิในกล่องทดลองได้ อาจารย์พาสินี สุนากร จึงได้ชักชวนอาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนิสิตในคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มาช่วยกันปลูกผักบนดาดฟ้าของจริง โดยนำความรู้เรื่องแผ่นปลูกพืชบนหลังคามานำประยุกต์ใช้ กลายเป็นอาคารเขียวกินได้ ที่ผลิตอาหารและช่วยลดความร้อนในอาคารไปในตัว





สวนผักในโรงพยาบาล

โครงการฟื้นฟูศักยภาพทางสังคมจิตใจ
สำหรับผู้ป่วยจิตเวช

ปัญหาสำคัญของผู้ป่วยจิตเวชคือไม่มีญาติ
ญาติทอดทิ้ง และมักมีศักยภาพทางสังคมถดถอย
สภาพจิตใจไม่ค่อยดี สวนผักในสถาบันจิตเวชศาสตร์
สมเด็จพระยาแห่งนี้เป็นเสมือนพื้นที่ที่ช่วย
พัฒนาทักษะความรู้ด้านการเกษตรให้ผู้ป่วยสามารถ
นำไปประกอบอาชีพต่อไปได้ และที่สำคัญยังเป็นพื้นที่ที่
ทั้งช่วยเยียวยารักษาจิตใจ และพัฒนาทักษะทางสังคม
ให้ผู้ป่วยจิตเวชได้อย่างดี



สวนผักบ้านวัด ศรัทธา

แม้สวนผักจะไม่ได้ตั้งอยู่ในโรงพยาบาล แต่สวนผักบ้านวัดแห่งนี้ก็รับผู้ป่วยจิตเวชและผู้ติดยาเสพติดบางส่วนมาบำบัด โดยมีคุณญาติฯ จำนวน ๓ คน หรือที่ใครๆ เรียกว่าหม้อจืด อติตพยาบาลจิตเวช และทีมจิตอาสา มาช่วยกันทำกิจกรรม เคล็ดล้นสำคัญของสวนผักบ้านวัดนี้คือการเปิดพื้นที่ให้ผู้ป่วยได้เรียนรู้ธรรมชาติผ่านการปลูกผัก โดยเน้นเรื่องสัมผัส 6 ประการ ตั้งแต่การสังเกต การฟัง การดมกลิ่น การลิ้มรส การสัมผัส และการรู้สึก และให้ผู้ป่วยได้อยู่ในบรรยากาศผ่อนคลาย สร้างสัมพันธ์ภาพอันดีต่อกัน โดยมองเขาเป็นเพื่อนคนหนึ่ง จนก่อให้เกิดเป็นความไว้วางใจ และนำไปสู่การเยียวยาจิตใจและแก้ไขปัญหาต่างๆ ได้ในที่สุด







โครงการบำรุงราษฎร์เขียวได้อีก

การทำสวนผักบนระเบียงโรงพยาบาล
 บำรุงราษฎร์แห่งนี้ เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรการ
 อบรมเพื่อพัฒนาผู้นำ หรือ Young Leadership มี
 การนำทักษะความรู้ด้านต่างๆในหลักสูตรมาประยุกต์
 ใช้กับกระบวนการปลูกผัก เช่นการนำเรื่องผู้นำ 4
 ทิศ มาใช้แบ่งงานให้ถูกกับคน การใช้หลักการบริหาร
 โครงการ มาออกแบบการทำงาน มีการแบ่งงานกันทำ
 อย่างเป็นระบบ มีการฝึกความคิดสร้างสรรค์ โดยการ
 ออกแบบกิจกรรม จัดอบรม และระดมคติให้คนสนใจ
 เรื่องการปลูกผักในเมือง เป็นต้น เรียกได้ว่าเป็นการ
 นำเรื่องการปลูกผัก เป็นหนึ่งในเครื่องมือสำคัญในการ
 พัฒนาคน พัฒนางานภายในโรงพยาบาล



นวัตกรรม
การปลูกผักในเมือง



สวนผักบนดาดฟ้า

เคล็ดลับการทำสวนผักดาดฟ้า มีดังนี้

1. การเตรียมความพร้อมของพื้นที่ดาดฟ้า

- ดาดฟ้าที่จะทำแปลงผัก ควรลงน้ำยากันซึม ก่อน เพื่อป้องกันปัญหาน้ำรั่วซึม ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อโครงสร้างของตึกได้

- ควรทำพื้นดาดฟ้าให้มีความลาดเอียงออก ด้านข้างทั้งสองข้าง อย่างน้อย 0.05 เพื่อป้องกันปัญหาน้ำขัง ทั้งเวลาฝนตก และเวลารดน้ำต้นไม้

- ควรมีท่อระบายน้ำด้านข้าง อย่างน้อยข้างละ 4 จุด เพื่อให้ น้ำระบายออกได้ และถ้าเป็นไปได้ควรเลือกใช้ท่อขนาดค่อนข้างใหญ่ เพื่อป้องกันปัญหาการอุดตัน

- การรองรับน้ำหนักของดาดฟ้า หากเป็นโครงสร้างตึกตามมาตรฐานทั่วไป พื้นที่ 1 ตารางเมตร จะรับน้ำหนักได้ 200 กิโลกรัม ส่วนพื้นที่บริเวณคาน จะสามารถรับน้ำหนักได้ประมาณ 400-600 กิโลกรัม ดังนั้นจึงต้องออกแบบแปลงผักให้เหมาะสม ที่สำคัญหากตึกเก่ามาก ก็ควรปรึกษาสถาปนิกก่อน เพื่อความปลอดภัย

2. การออกแบบ วางผังสวนเกษตรดาดฟ้า

องค์ประกอบสำคัญของสวนเกษตรดาดฟ้าที่ควรมี ได้แก่ เสาปูน ดาข่ายพรางแสง ชุมผักหรือต้นไม้กันลม แปลงปลูก เรือนอนุบาลต้นกล้า แปลงเพาะกล้า ก๊อกน้ำและถังสำหรับรองน้ำ โดยมีรายละเอียดดังนี้

- **เสาปูน** : ทำง่ายๆจากล้อยาง และนำเสาปูนมาใส่ แล้วเทปูนลงไป คล้ายเสาตะกร้อ ใช้สำหรับเป็น

หลักยึดดาข่ายพรางแสง โดยอาจจะทำข้างละ 2 เสา ทั้งนี้ดูตามความเหมาะสมของขนาดพื้นที่

- **ดาข่ายพรางแสง** : เนื่องจากบนดาดฟ้าจะมีแสงแดดค่อนข้างแรง อาจส่งผลกระทบต่อผักได้ ดังนั้นจึงควรชิงเชือกเป็นดาข่ายไว้ด้านบน โดยใช้ท่อพีวีซี และเหล็กสลิงช่วยยึด เพื่อสร้างความแข็งแรงทนทานต่อลมฝน หากใช้เชือกอย่างเดียวอาจเกิดความเสียหายง่าย และเมื่อทำดาข่ายแล้ว ก็ปลูกพืชที่เลื้อยได้ด้านข้าง วางแผนให้พืชเลื้อยมาตามดาข่ายที่ถักไว้ด้านบน เพื่อช่วยพรางแสงให้กับแปลงผักด้านล่าง

- **ชุมผักหรือต้นไม้กันลม** : ปัญหาอีกประการของการปลูกผักบนดาดฟ้าคือเรื่องของลมแรง ซึ่งอาจทำให้ดินแห้งเร็วเกินไปและส่งผลกระทบต่อผักที่ปลูก ดังนั้นจึงควรทำชุมผัก เพื่อช่วยกันลม โดยชุมผักสามารถทำจากท่อพีวีซี แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น ควรใช้ไม้ไผ่คาคดเป็นโครงด้านข้างด้วย เพื่อความแข็งแรง หากใช้ท่อพีวีซีทั้งหมด หากลมพัดแรงชุมผักอาจพังได้ โดยพืชที่เลือกมาปลูกในชุมก็คือพืชเถาเลื้อย อย่างพวกบวบ ฟัก น้ำเต้า ซึ่งใบจะไม่ทึบมากนัก ทำให้ลมบางส่วนสามารถผ่านลอดไปมาได้ หากปลูกพืชที่ใบหนาทึบจนเกินไป อาจเกิดปัญหาเรื่องลมปะทะแรงเกินไป ก่อให้เกิดความเสียหายตามมาได้

สำหรับผู้ที่ต้องการปลูกต้นไม้กันลม โดยไม่ต้องทำชุมผัก ก็อาจเลือกปลูกพวกเสาวรส องุ่น สับปะรด หรือปลูกต้นกล้วยพันธุ์เตี้ยก็ได้ ถ้าเป็นต้นกล้วยพันธุ์สูง ก็ควรจะต้องตัดแต่งต้นอยู่เสมอ

- **แปลงปลูก** : ควรเว้นระยะห่างระหว่างแปลง เพื่อให้สามารถขนดิน ขนปุ๋ย รดน้ำ รวมถึงปลูกลง

แปลงได้สะดวก หากเป็นไปได้แนะนำให้ยกแปลงสูงขึ้นจากพื้นเล็กน้อย เพื่อให้ทำความสะอาดพื้นได้ง่ายขึ้น และหลีกเลี่ยงการทำการแปลงติดกับกำแพง เพราะอาจเกิดปัญหาน้ำซึมได้

- **เรือนอนุบาลต้นกล้า** : เนื่องจากบนดาดฟ้านอกจากจะมีปัญหาเรื่องแดดแรงแล้ว ยังมีปัญหาเรื่องนก ซึ่งจะมาสร้างความเสียหายให้กับต้นกล้า ดังนั้นแนะนำให้ควรทำเรือนอนุบาลต้นกล้า 1 เรือนเพื่อช่วยพรางแสงและช่วยกันนก โดยเมื่อเพาะกล้าเสร็จ ก็จะนำเข้ามาไว้ในเรือนอนุบาล 2-3 วัน

- **แปลงเพาะกล้า** : หลังจากต้นกล้าอยู่ในเรือนอนุบาล 2-3 วันแล้ว ให้ย้ายออกมาไว้ที่แปลงเพาะ โดยด้านบนควรทำตัวช่วยพรางแสงไว้ หากอยู่ในช่วงฤดูฝน ควรมีผ้าใบพลาสติกไว้สำหรับคลุมตอนฝนตกอีกชั้น เพื่อป้องกันไม่ให้ต้นกล้าเสียหาย เมื่อต้นกล้าเติบโตจนอายุประมาณ 10-15 วัน ก็จะแข็งแรงขึ้นสามารถย้ายออกมาด้านนอก เตรียมพร้อมปลูกลงแปลงใหญ่ได้

- **ก๊อกน้ำ และถังรองน้ำ** : ระบบน้ำสำหรับรดผักก็มีความสำคัญเช่นกัน ดังนั้นหากใช้น้ำประปาก็ต้องมีการต่อท่อขึ้นไป และควรมีถังรองพักน้ำไว้ก่อนรดน้ำผัก เพราะในน้ำประปามีคลอรีนมาก ทำให้ผักเติบโตได้ไม่ดีเท่าที่ควร

3. การเตรียมดินและวัสดุปลูก

สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือวัสดุปลูกที่ใช้ในแปลง เนื่องจากพื้นปูนมีความร้อนสูง ประกอบกับความสามารถในการรองรับน้ำหนักของตึกมีไม่มากนัก





ดังนั้นวัสดุปลูกควรมีส่วนผสมของกาบมะพร้าวมากๆ คือในอัตราส่วนของกาบมะพร้าว 2 ส่วน และดิน 1 ส่วน เพื่อให้กาบมะพร้าวช่วยกรองความร้อนจากพื้นปูน และช่วยดูดซับความชื้นไว้ ที่สำคัญช่วยให้แปลงมีน้ำหนักเบาขึ้น ไม่เป็นอันตรายต่อโครงสร้างตึกนั่นเอง



TIP

วิธีคำนวณน้ำหนักแปลงง่ายๆ

หากกลัวว่าบ้านจะพัง ลองคำนวณน้ำหนักง่ายๆ โดยคิดว่าพื้นที่ 1 ตารางเมตรวางแปลงที่แปลง จากนั้น น้ำหนักของแปลง + น้ำหนักของวัสดุปลูก + น้ำหนักของน้ำที่รด + น้ำหนักของผลผลิตต่อแปลง ก็จะได้ น้ำหนักโดยประมาณที่พื้นอาคารจะต้องรับน้ำหนัก เช่น หากใช้กระบะผสมปูนขนาดจัมโบ้ทำแปลง ใช้พื้นที่ว่าง ประมาณ 80×110 เซนติเมตร = 0.88 ตารางเมตร น้ำหนักกระบะประมาณ 9 กิโลกรัม + ดิน 8 ถุง ถุงละ 7.5 กิโลกรัม รวมเป็น 60 กิโลกรัม + วัสดุปลูกอื่นๆเช่นกาบมะพร้าว กังไผ่แห้ง ประมาณ 5 กิโลกรัม + น้ำที่รด 2 บัวรดน้ำ 8 ลิตร คิดเป็น 16 กิโลกรัม + ผลผลิตประมาณไม่เกิน 10 กิโลกรัม รวมทั้งสิ้น ประมาณ 100 กิโลกรัม หากมีวัสดุอื่นรองกันแปลงด้วย ก็บวกน้ำหนักเพิ่มเข้าไป เป็นต้น



อย่างไรก็ตาม หากเป็นตึกเก่า ควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโครงสร้างตึกก่อน



DIY : วิธีการแปลงไม้ไผ่

- นำกิ่งไม้หรือไม้รวกมาต่อเป็นแบบแปลงสี่เหลี่ยมตามขนาดที่ต้องการ มัดติดกันด้วยลวด
- นำกระสอบปุ๋ยมาเย็บติดกันเป็นแพเท่าขนาดแปลง
- นำแผ่นโฟมหรือแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดตัดตามขนาดที่ติดกับแปลง เป็นการช่วยป้องกันและลดระยะเวลาการผุพังของไม้แบบแปลงซึ่งอาจถึงย่อยสลายโดยน้ำผสมจุลินทรีย์ที่ไชรด์ผักได้

TIP

ข้อดีของการทำแปลงด้วยไม้ไผ่ ฟิวเจอร์บอร์ด และรองพื้นด้วยถุงกระสอบคือประหยัด แต่ข้อเสียคือมีอายุการใช้งานสั้น ประมาณ 6 เดือน-1 ปี ต้องรื้อและทำแปลงใหม่



DIY : วิธีการแปลงท่อ PVC

- ก่อนอื่นต้องลองคำนวณขนาด และจำนวนแปลงที่ต้องการจะทำก่อน เพื่อจะได้ทราบว่าต้องซื้อท่อ PVC ยาวเท่าไร และซื้อข้อต่อกัน โดยความกว้างของแปลงควรจะอยู่ในระยะที่มือเอื้อมถึงและความสูงเหมาะสมกับชนิดผักที่จะปลูก
- นำท่อ PVC ที่ตัดได้ขนาด มาประกอบเป็นแปลง โดยใช้ข้อต่อแบบ 3 ทางเป็นตัวประกอบ ใช้ค้อนยางตอกให้แน่น หรือใช้น้ำยาประสานท่อ PVC มาเชื่อมก็ได้
- เมื่อได้โครงแปลงแล้ว ให้ตัดแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดมาปูด้านข้างทั้ง 4 ด้าน โดยแนะนำให้วัดขนาดแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดให้สามารถพับเข้ามุมได้ หากแผ่นฟิวเจอร์บอร์ดยาวไม่เท่าความยาวของแปลง ก็สามารถต่อแผ่นตรงช่วงกลางแปลงได้



- นำเทพกาวมาติดตรงมุม เพื่อยึดฟิวเจอร์บอร์ดไว้กับแปลง
- นำผ้าใบมาปูรอบด้าน ใช้ตัวหนีบหนีบรอบด้านให้ติดกับแปลง
- เจาะรูระบายน้ำด้านข้างให้รอบ โดยใช้รู 2-3 ดอกรวมกัน แล้วจี้ให้เป็นจุดๆ
- เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้แปลงมากยิ่งขึ้น แนะนำให้ใช้เชือกหรือลวดเส้นเล็กๆ พันรอบเสาที่ละต้น และโยงระหว่างเสาให้รอบแปลง
- หากทำแปลงขนาดยาวมากกว่า 1 เมตร ควรทำเสาตรงกลางแปลงเพิ่มอีกหนึ่งเสา โดยใช้ข้อต่อ 3 ทางเป็นตัวประกอบ







ทราบหรือไม่ว่า

การปลูกผักบนดาดฟ้าในเมือง นอกจากจะได้ผักไว้กินแล้ว ยังมีประโยชน์ด้านอื่นๆ อีกมากมาย ดังต่อไปนี้

- ช่วยทำให้อุณหภูมิของบรรยากาศและตัวอาคารลดลง หากเป็นอาคารที่ใช้เครื่องปรับอากาศ เครื่องปรับอากาศก็จะทำงานน้อยลง เป็นการช่วยประหยัดพลังงาน และลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์จากการใช้พลังงาน ซึ่งเป็นตัวการให้เกิดปัญหาโลกร้อน
- ช่วยรองรับน้ำฝน ลดการเกิดน้ำท่วมฉับพลันโดยเฉพาะเวลาฝนตกหนัก
- ช่วยสร้างความหลากหลายทางชีวภาพ
- ช่วยสร้างพื้นที่สีเขียว
- เป็นแหล่งพักผ่อนหย่อนใจ และเป็นแหล่งเรียนรู้เรื่องอาหารและธรรมชาติในเมือง
- ช่วยลดมลภาวะทางอากาศ และสร้างออกซิเจนให้กับเมือง
- ช่วยกรองเสียงรบกวน



สวนผักบนพื้นดินและพื้นปูน

หากมีที่ดินมาก และต้องการทำแปลงปลูกผัก สามารถเลือกทำได้ 2 วิธีหลักๆ คือ

1. ยกแปลง

- ขุดดินลึกอย่างน้อย 1 หน้าจอบ ตากดินทิ้งไว้ 7 วัน หากใครมีแรงมากหน่อย สามารถขุดดินให้ลึกถึง 1 เมตรได้ ก็จะช่วยทำให้รากพืชเจริญเติบโตดี และสามารถหาอาหารจากดินชั้นล่างได้มากขึ้น

- ปรับปรุงดินโดยให้ใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 1 กิโลกรัม ต่อ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน

- รดน้ำหมักชีวภาพให้ชุ่ม หมักทิ้งไว้ประมาณ 7 วัน จึงเริ่มปลูกผัก

TIP หากพบว่าสภาพดินบริเวณนั้นเป็นดินเหนียว นอกจากปุ๋ยคอกแล้ว ให้ใส่แกลบคิบ และฟางเพิ่มลงไปด้วย แล้วรดน้ำหมักชีวภาพ หมักทิ้งไว้ 6 เดือน ก็จะช่วยปรับสภาพดินได้

2. ทำแปลงปลูกใหม่ โดยใช้วัสดุต่างๆ ก่อ หรือสร้างเป็นแปลง และผสมดินใหม่ใส่ลงไป โดยที่ไม่ต้องกังวลกับสภาพดินเดิม

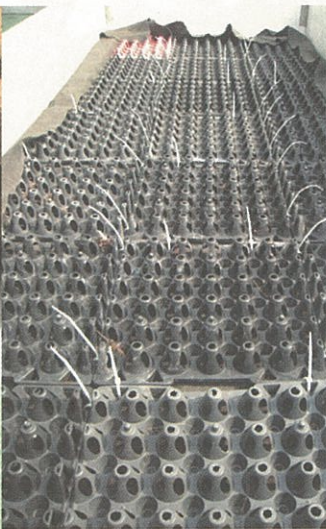
- หากมีที่ดินมาก การทำแปลงปลูกสามารถช่วยให้การปรับปรุงดินทำได้ง่ายขึ้น และช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายโดยเฉพาะค่าดิน

- ถ้าต้องการปลูกผักบนพื้นปูน ควรรองพื้นด้วยกาบมะพร้าว เพื่อช่วยป้องกันความร้อนจากปูน

- แปลงปลูกควรสามารถระบายน้ำได้ ดังนั้นหากใช้วัสดุรองแปลง เช่นผ้าใบ หรือกระเบื้องผสมปูน ควรมีการเจาะรูเพื่อระบายน้ำ โดยแนะนำให้เจาะด้านข้างของกระเบื้อง และควรหาวัสดุจำพวกกิ่งไม้วางรองด้านล่าง เพื่อให้ระบายน้ำดี

- การใช้สังกะสีพลาสติก และผ้าจีโอเท็กซ์ไทล์ (Geo-textile) หรือกระสอบที่สามารถระบายน้ำได้รองด้านล่างแปลงก่อนใส่วัสดุปลูก มีส่วนช่วยให้ระบายน้ำได้ดีขึ้น ส่วนผ้าจีโอเท็กซ์ไทล์มีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้เศษดินเลอะออกมาด้านนอกแปลงเวลารดน้ำ

- สำหรับผู้ที่อยู่ในพื้นที่ที่น้ำท่วมขังบ่อยๆ หรือมีความเสี่ยงต่อน้ำท่วมสูง แนะนำให้ทำแปลงยกสูงเพื่อป้องกันพืชผักเสียหายจากน้ำท่วม นอกจากนั้นการยกแปลงสูงจากพื้นดิน ยังมีส่วนช่วยให้การระบายอากาศของดินในแปลงดี ทำให้ดินไม่ร้อนจนเกินไป แถมยังมีส่วนช่วยป้องกันปัญหาจากสัตว์ อย่างสุนัขหรือแมวได้อีกทางหนึ่งด้วย อย่างไรก็ตาม การยกแปลงสูงจากพื้นดินมากๆ อาจทำให้ดินแห้งเร็ว ดังนั้นจึงควรรดน้ำบ่อยกว่าปกติเล็กน้อย



TIPS

- หลักสำคัญของการทำแปลงปลูกคือควรกว้างประมาณ 1 เมตร เพื่อให้สะดวกในการทำงาน สามารถเอื้อมมือได้ถึง ความยาวดูตามความเหมาะสม ส่วนความสูงหากปลูกผักใบ ควรให้แปลงสูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร หากปลูกผักรากลึก หรือพืชกินหัว ควรให้แปลงสูงประมาณ 40-45 เซนติเมตร
- ควรวางแผนในทิศแนวเหนือ-ใต้ เพื่อให้ได้รับแสงแดดอย่างทั่วถึง ไม่บังเงาแดด
- ควรมีช่องว่างระหว่างแปลงอย่างน้อย 50 เซนติเมตร เพื่อให้สะดวกในการปลูก รดน้ำ และเก็บเกี่ยวผลผลิต



สวนผักแนวตั้ง

สำหรับผู้มีพื้นที่น้อย การทำสวนผักแนวตั้งถือเป็นทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ โดยใช้หลักพื้นฐานของการปลูกผักในภาชนะทั่วไป และสามารถออกแบบการจัดวางได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่

TIPS

- การทำสวนแนวตั้ง ต้องเลือกชนิดผักที่ปลูกให้เหมาะสมกับขนาดของกระถาง รวมถึงระยะห่างของกระถางทั้งด้านข้าง ด้านบน และด้านล่าง เช่น หากปลูกในกระถางขนาดเล็ก ควรเลือกปลูกผักทรงพุ่ม เช่น ผักสลัด หรือวอเตอร์เครส หากปลูกผักที่มีลำต้นสูง อาจกระกบกับกระถางด้านบน
- เพื่อให้ผักเจริญเติบโตดี ควรเพาะกล้าก่อนย้ายปลูกลงกระถาง และเมื่อเก็บเก็บผลผลิตเรียบร้อยแล้ว ควรปรับปรุงดินทุกครั้ง โดยแนะนำให้ใช้น้ำคั้นเก่าออกมาตากแดดอย่างน้อย 1 สัปดาห์ ก่อนนำไปผสมปุ๋ย

คอก ปุ๋ยหมัก เพื่อปลูกใหม่ หรือนำคั้นเก่าไปผสมทำเป็นดินหมัก

- ไม่ควรทำเรียงกระถางแนวตั้งให้สูงจนเกินไป เพราะยากต่อการทำางาน

- การเลือกวางสวนแนวตั้ง ควรคำนึงถึงเรื่องแสงแดด ระวังอย่าให้มีเงาตก หรือเงากระถางมาบังผักที่ปลูก

- สวนผักแนวตั้งเหมาะสำหรับคนที่พื้นที่น้อย แต่ไม่เหมาะสำหรับคนที่เวลาน้อย เพราะต้องอาศัยการดูแล บำรุงรักษามาพอสมควร



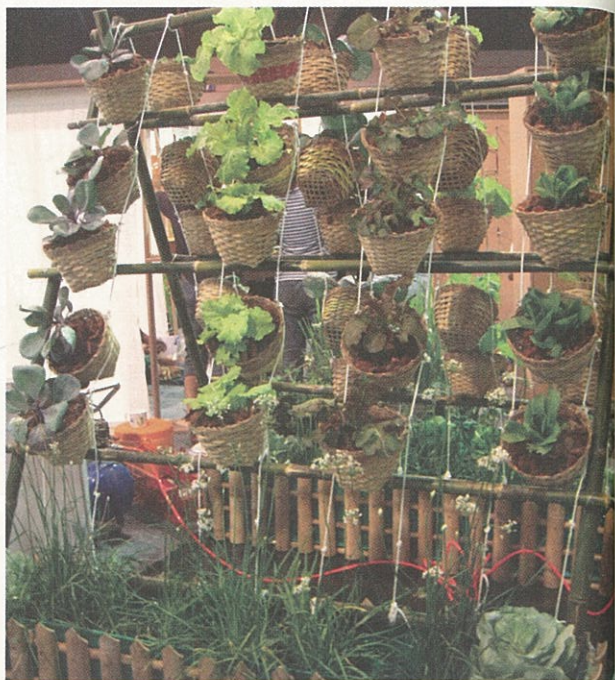
เคล็ดลับการทำสวนผักบนกำแพงสำหรับบ้านที่ไม่มีพื้นที่

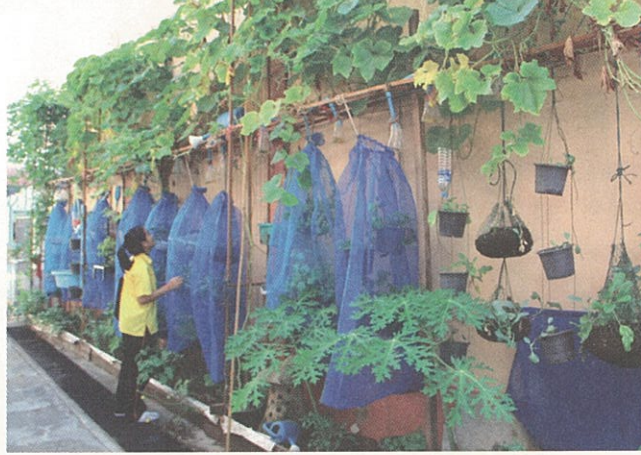
- การจัดวางกระถาง ควรให้มีระยะห่างระหว่างกระถาง 1 นิ้ว และให้แต่ละแถวห่างกันประมาณ 2 คืบ เพื่อให้มีพื้นที่เพียงพอให้ผักที่ปลูกเจริญเติบโต

- ใช้กระถาง 2 ใบซ้อนกัน เพื่อให้สะดวกต่อการทำงาน โดยกระถางล่างเป็นใบที่ยึดติดกับโครงไม้ที่กำแพง ส่วนกระถางบน เป็นใบที่ใช้ปลูกผัก เวลาเก็บเกี่ยวและเปลี่ยนดิน ก็สามารถยกกระถางบนออกไปได้เลย โดยไม่ต้องเสียเวลาแกะและผูกหลุดเพื่อยึดกับกำแพงใหม่อีกครั้ง

- เพาะกล้าใหม่เตรียมไว้ เพื่อให้ผักโตไล่กัน พอเก็บผลผลิตแล้ว จะได้มีกล้าผักไว้ลงปลูกใหม่ทันที การวางแผนการปลูกให้เหมาะสมเช่นนี้ ช่วยให้กำแพงสวยงามด้วยผักอยู่ตลอดเวลา





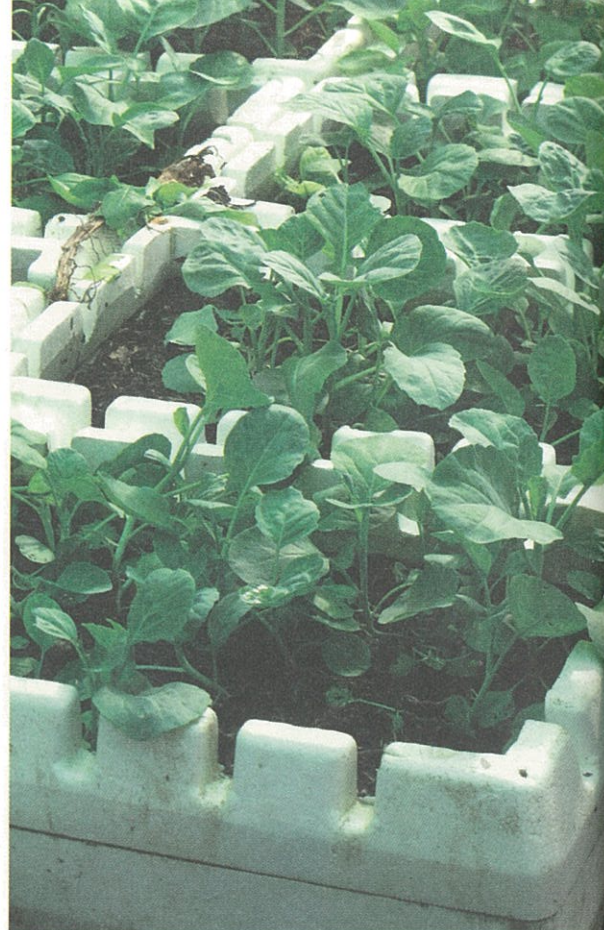


สวนผักในพื้นที่จำกัด

TIPS

- หากมีพื้นที่จำกัด การปลูกผักหลายชั้น ในหลายรูปแบบผสมผสานกัน ก็มีส่วนช่วยเพิ่มปริมาณผลผลิตในพื้นที่น้อยได้
- ภาชนะที่ใช้ปลูกสวนผักลอยฟ้าควรมีน้ำหนักเบา และควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เนื่องจากน้ำจะระเหยเร็ว





สวนผักจากวัสดุเหลือใช้

นอกจากการปลูกผักจะมีส่วนช่วยลดขยะด้วยการเปลี่ยนขยะอินทรีย์มาเป็นปุ๋ยแล้ว ยังสามารถนำวัสดุเหลือใช้กลับมาใช้เป็นภาชนะปลูกอย่างสร้างสรรค์ และคุ้มค่าอีกด้วย อย่างไรก็ตามมีข้อควรระวังคือ ไม่ควรใช้ถัง หรือภาชนะที่เคยใส่เคมีมาก่อน เพราะอาจมีสารตกค้าง





การเลือกผักให้เหมาะกับภาชนะ

เราสามารถเลือกใช้ทั้งกระถางที่มีขายทั่วไป หรือภาชนะเหลือใช้ตั้งแต่กะละมัง กระสอบ กระบอ กไม่ไฟ กล่องโฟม ตะกร้า เข่ง ขวดน้ำ ถัง และล้อย่าง สิ่งสำคัญคือต้องเลือกผักให้เหมาะกับภาชนะ

ผักรากหยั่งดิน ได้แก่ ผักชี ต้นหอม กระเนื้ ผักบุ้งจีน ผักกาดขาว ผักกาดเขียว ผักกาดหอม สะระแหน่ ขึ้นฉ่าย ตั้งโอ๋ ควรเลือกภาชนะปากกว้าง เส้นผ่านศูนย์กลางอย่างน้อย 4 นิ้ว และไม่ต้องลึกมากนัก

ผักรากหยั่งลึกปานกลาง ได้แก่ กระเพรา โหระพา พริก มะเขือ มะเขือเทศ แตงกวา ถั่วแขก ถั่วฝักยาว และพืชน้ำหัว ได้แก่ หว้าไชเท้า แครอท มันเทศ ควรเลือกภาชนะทรงกระบอก เช่นกระถาง กระป๋อง กระสอบ เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 10 นิ้ว ขึ้นไป ลึกอย่างน้อย 12 นิ้ว



TIPS

เคล็ดลับการปลูกผักในภาชนะ

- ระบายน้ำได้ : ภาชนะที่ใช้ควรระบายน้ำได้สะดวก ดังนั้น หากภาชนะที่ใช้ไม่มีที่ระบายน้ำ ก็ควรเจาะรู
- รดน้ำสม่ำเสมอ : ผักที่ปลูกในภาชนะจะแห้งเร็วกว่า ผักที่ปลูกลงแปลงดิน ดังนั้นควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ และ รดในปริมาณที่เหมาะสม ไม่มากไม่น้อยจนเกินไป อาจสังเกต ง่ายาคือให้น้ำที่รดไหลผ่านออกภาชนะปลูกเล็กน้อย ก็เพียงพอ
- ให้ปุ๋ยอย่างเพียงพอ : การปลูกผักในภาชนะ มีพื้นที่ ให้พืชหาอาหารได้น้อยกว่าการปลูกลงดิน ดังนั้นเราควรมีให้ปุ๋ย มากกว่าการปลูกลงดิน เพื่อให้พืชได้รับสารอาหารอย่างเพียงพอ

การทำขุมไม้เลื้อย

การปลูกผักชนิดที่เป็นไม้เลื้อย เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู แตงกวา บวบ พัก มะระ ควรทำค้างให้พืชเลื้อย ซึ่งก็ออกแบบได้หลายหลาย ตามวัสดุอุปกรณ์ และ ลักษณะพื้นที่ปลูกของตัวเอง







33

41

in&Fres

STERKINE

nsen Clean&Fres

1 in 1000 00.100

ความรู้คู่กาย
นักปลูกผักในเมือง



ปรุ่ดินอย่างไร ให้พืชงอกงาม

การปรุ่ดินถือเป็นหัวใจสำคัญในการปลูกผัก โดยเฉพาะคนในเมืองที่จำเป็นต้องซื้อดินถุงมาใช้ แม้ว่าจะข้างถุงจะเขียนว่าพร้อมปลูก แต่หากต้องการให้ผักเจริญเติบโตดี ก็แนะนำให้ควรรนำมาปรับปรุงอีกครั้งก่อนปลูก มีวิธีการหมักดิน เหมาะสำหรับผู้ที่มิพื้นที่น้อย ดังนี้

สูตร 1 สิ่งที่ต้องเตรียม 1. ดินถุง (ควรเลือกดินใบก้ามปู) 2. ปุ๋ยคอก 3. ขุยมะพร้าว ทั้ง 3 อย่างนี้สามารถหาซื้อได้ตามร้านขายต้นไม้ทั่วไป

วิธีทำ นำส่วนผสมทุกอย่างมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ในอัตราส่วน 1:1:1 โดยประมาณ รดน้ำให้มีความชื้นประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ นำใส่กระสอบดินถุงที่ซื้อมาหรือใส่กระสอบที่ระบายอากาศได้ บ่มทิ้งไว้ในที่ร่ม 20-30 วัน

TIP วิธีวัดความชื้นของดินให้ได้ 60 เปอร์เซ็นต์ คือเมื่อใช้มือกำดินที่ผสมแล้ว จะไม่มีน้ำไหลออกมาตามง่ามมือ และเมื่อแบมือออก ดินยังคงจับตัวกันเป็นก้อน หากพบว่าชื้นเกินไป คือน้ำไหลออกมาตามง่ามมือ ให้เติมวัสดุปลูกเพิ่มลงไป หากแห้งเกินไป ดินไม่จับตัวกันก็ให้เติมน้ำลงไป

สูตร 2 สิ่งที่ต้องเตรียม 1. ดินถุง 2. ปุ๋ยคอก 3. เศษใบไม้แห้ง 4. เศษอาหารสด ผัก ผลไม้ กากกาแฟ เปลือกไข่ (เท่าที่หาได้) 5. หัวเชื้อจุลินทรีย์ 6. น้ำตาล

วิธีทำ นำดินที่ซื้อมาคลุกเข้ากับมูลสัตว์ เศษใบไม้แห้ง เศษอาหาร และหัวเชื้อจุลินทรีย์ จากนั้นเติมน้ำตาล คลุกเคล้าให้เข้ากัน สำหรับอัตราส่วนให้

ตามความเหมาะสม รดน้ำพอชุ่มให้ได้ความชื้นประมาณ 60 เปอร์เซ็นต์ นำดินที่ผสมแล้วใส่ถุงที่มีรูพรุน สามารถระบายอากาศได้ หมักทิ้งไว้จนกว่าดินจะหายร้อน ก็สามารถนำดินมาใช้ได้

TIPS

- มูลสัตว์ที่นำมาใช้ควรเป็นมูลสัตว์แห้ง
- เศษใบไม้ควรเลือกใบเล็ก และหากเป็นพืชตระกูลถั่วก็จะย่อยง่ายขึ้น
- เศษอาหาร ควรใส่ให้หลากหลายชนิด เพื่อให้ได้สารอาหารพืชหลายชนิด
- น้ำตาลทราย เป็นน้ำตาลอะไรก็ได้ ที่เราเติมลงไปเพื่อกระตุ้นให้หัวเชื้อจุลินทรีย์ที่เรานำมาผสมทำงานย่อยสลายได้เต็มประสิทธิภาพมากขึ้น





รูปซ้าย บน-ล่าง
ถึงหมักดิน ธาราเรือนแอก ถึงหมักดินนี้
เป็นผลงานการประกวดนวัตกรรมสวนผัก
คนเมือง ออกโดยสมาชิกโครงการธารา
เรือนแอก Go Green เพื่อให้สามารถผสม
ดินได้ง่ายขึ้น ด้วยวิธีการหมักถึง แทนการ
ผสมดินด้วยจอบหรือเสียม



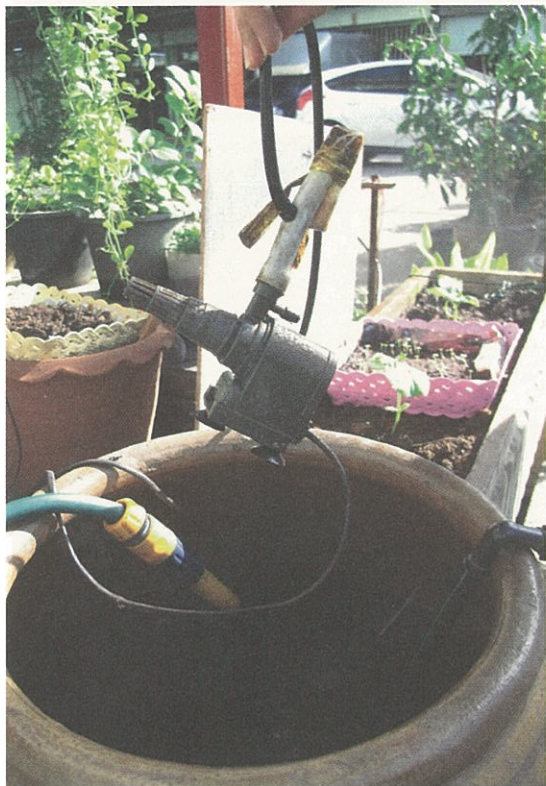


วิธีการหว่านเชื้อจุลินทรีย์สำหรับหมักดิน

ให้นำดิน หรือใบไม้ที่มีราขาวๆ มาใส่ถัง เต็มน้ำ 20 ลิตร น้ำตาล 1 กิโลกรัม คนให้เข้ากัน ใช้กระดาด ฆัดปิดฝาไว้ เพื่อให้มีอากาศถ่ายเทได้บ้าง ทิ้งไว้ ประมาณ 5-7 วัน ก็นำไปใช้ได้ วิธีสังเกตง่าย ๆ คือจะ เห็นว่ามีฟองอากาศผุดขึ้นมา

TIPS

- บริเวณที่ปักลงไปให้ กิ่งไม้ที่มีราขาว คือตาม โคนต้นไม้ หรือบริเวณที่มีใบไม้ทับถมกันมากๆ
- ปริมาณน้ำและน้ำตาล สามารถเพิ่มลดได้ตาม วัตถุประสงค์ ขึ้นอยู่กับปริมาณเชื้อราขาวที่หามาได้



เราควรรดน้ำพืชมาน้อยแค่ไหน

หลักๆแล้ว จะรดน้ำมาน้อยแค่ไหน มีสิ่งที่ควร พิจารณาหลักๆอยู่ 4 ประการ คือ

1. ลักษณะของดินที่ปลูกว่าเป็นดินเหนียว ดิน ร่วน หรือดินทราย หากเป็นดินเหนียว จะระบายน้ำ ช้ากว่าดินทราย อย่างไรก็ตาม พืชผักส่วนใหญ่จะ เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มีความร่วนซุย ดังนั้นหาก สภาพดินเป็นดินเหนียว หรือดินทราย ก็ควรใส่ปุ๋ย หมักเพื่อให้ดินร่วนซุย มีการระบายน้ำที่ดี และใช้วัสดุ คลุมดิน เพื่อไม่ให้ดินแห้งจนเกินไป

2. ชนิดของพืชผักที่ปลูก เนื่องจากพืชผักแต่ละ ชนิดต่างก็ต้องการปริมาณน้ำที่แตกต่างกัน ดังนั้นสิ่ง สำคัญคือต้องเรียนรู้ และทำความรู้จักกับนิสัยพืชผัก ที่ตนเองปลูกด้วย





3. รูปแบบในการปลูก หากปลูกในภาชนะ จะต้องรดน้ำบ่อยกว่าปลูกลงแปลง เนื่องจากน้ำระเหยได้เร็วกว่า หากปลูกในภาชนะขนาดเล็ก ควรรดน้ำบ่อยกว่าในปลูกในภาชนะขนาดใหญ่ และหากปลูกในภาชนะดินเผา น้ำอาจจะระเหยเร็วกว่าปลูกในภาชนะพลาสติก สำหรับปริมาณที่รดในแต่ละครั้งนั้น โดยทั่วไปก็สังเกตง่ายคือให้รดน้ำแล้วพอมีน้ำไหลออกจากกระถางหรือภาชนะที่ใช้ปลูกเล็กน้อย ก็เป็นอันใช้ได้

4. สภาพอากาศ หากเป็นวันที่อากาศร้อนและแห้งมาก ควรรดน้ำมากกว่าวันที่ฝนตก

5. ตำแหน่งในการวางแปลงหรือภาชนะปลูก หากอยู่ในตำแหน่งที่ได้รับแดดอย่างเต็มที่ และได้รับลมอย่างเต็มที่ด้วย เช่น ปลูกบนกระเบื้อง ปลูกบนดาดฟ้า น้ำอาจจะระเหยเร็วกว่าปกติ

TIPS

– เวลาที่เหมาะสมสำหรับการรดน้ำมากที่สุดคือช่วงเช้า และช่วงบ่ายแก่ๆ ไม่ควรรดน้ำตอนที่แดดจัดมากๆ เพราะอาจทำให้ใบไหม้ และไม่ควรรดน้ำตอนกลางคืน เนื่องจากอาจทำให้เกิดโรคราที่ใบได้

– ควรรดน้ำผักในปริมาณที่เหมาะสม และให้น้ำซึมลงดินในระดับที่ลึก เพื่อให้รากหยั่งลึกลงสู่ดิน หากรดน้ำแค่ผิวเผินเท่านั้น จะส่งผลทำให้รากลอยขึ้นเหนือผิวดิน ทำให้พืชไม่สามารถเจริญเติบโตได้เต็มที่

– ในช่วงที่ผักเริ่มเจริญเติบโตช่วงแรก เป็นช่วงที่ผักต้องการน้ำมากกว่าช่วงที่ผักอายุมากขึ้นแล้ว

– หากพืชได้รับน้ำไม่เพียงพอ นอกจากพืชจะเจริญเติบโตไม่ได้แล้ว ยังอาจส่งผลทำให้พืชมีรสขมได้



ระบบให้น้ำอัตโนมัติอย่างง่าย

DIY กระถางลิ้มรดน้ำ

ใครไม่ค่อยอยู่บ้าน แต่อยากปลูกผักไว้กินเอง
เชิญฟังทางนี้

อุปกรณ์ที่ต้องใช้ ได้แก่ - ขวดน้ำพลาสติก

ขนาด 5 ลิตร

- มีด
- เข็มกลัดเบอร์ใหญ่ หรือตะปู
- ค้อน
- กาบมะพร้าว ดิน เศษฟาง

ขั้นตอนการทำดังนี้

1. นำขวดน้ำมาผ่าครึ่งตามขวาง ก็จะได้ขวดน้ำ
ส่วนบนที่ฝา กับส่วนล่างซึ่งเป็นก้นขวด

2. เจาะรูที่ฝาขวดด้วยเข็มกลัดหรือตะปู โดยให้
เจาะหลายๆรูให้มีช่องไฟห่างกันพอสมควร เพื่อให้น้ำ
สามารถผ่านได้

3. พลิกขวดคว่ำด้านฝาลงในขวดครึ่งล่าง กลายเป็น
เป็นกระถางปลูกผักเรียบร้อยแล้ว

4. จากนั้นใส่ดินที่ร่วนแล้ว และย้ายกล้าผักลง
ปลูก

5. คลุมดินด้วยฟางหรือหญ้าแห้ง แล้วรดน้ำลง
ไป น้ำก็จะไหลลงไปเก็บไว้ที่ก้นกระถาง เมื่อระดับน้ำ
ขึ้นมาสูงท่วมพอดีกับฝาขวด ฝักที่ปลูกไว้ก็สามารถ
ดูดน้ำขึ้นไปใช้ได้ หากมีน้ำอยู่ในขวดด้านล่างไม่ถึง
ระดับฝา ก็อาจยกกระถางด้านบนขึ้น เพื่อเติมน้ำ
โดยตรงได้เลยก็ได้ กระถางลิ้มรดน้ำนี้จะช่วยดูแลผักที่
ปลูกไว้โดยไม่ต้องรดน้ำได้ประมาณ 3-4 วัน

TIP ควรเจาะรูด้านข้างขวดด้านล่างไว้ที่ระดับ
ตรงกับฝาขวด เพื่อให้มีน้ำระบายออก เพราะหากปล่อย
ให้น้ำสูงเกินระดับฝาขวดมากจนเกินไป อาจทำให้รากเน่า
เนื่องจากดินชื้นน้ำมากเกินไป



DIY ระบบน้ำหยดอัตโนมัติ โดยใช้สายน้ำเกลือ

1. นำขวดน้ำขนาดที่จุน้ำได้ตามต้องการมาตัดกันออก
2. เจาะรูด้านข้างขวด เพื่อร้อยเชือก สำหรับทำที่แขวน
3. ต่อสายน้ำเกลือเข้าที่บริเวณฝาขวดน้ำ
4. ปรับการหยดให้เหมาะสมกับความต้องการของผักที่ปลูก

TIP ขวดน้ำขนาด 1.5 ลิตร สามารถเปิดน้ำหยดรดน้ำผักให้พอชุ่มชื้นได้ประมาณ 2 วัน หากไม่อยู่บ้านนานกว่านั้น ก็ต้องหาขนาดขวดที่ใหญ่ขึ้น



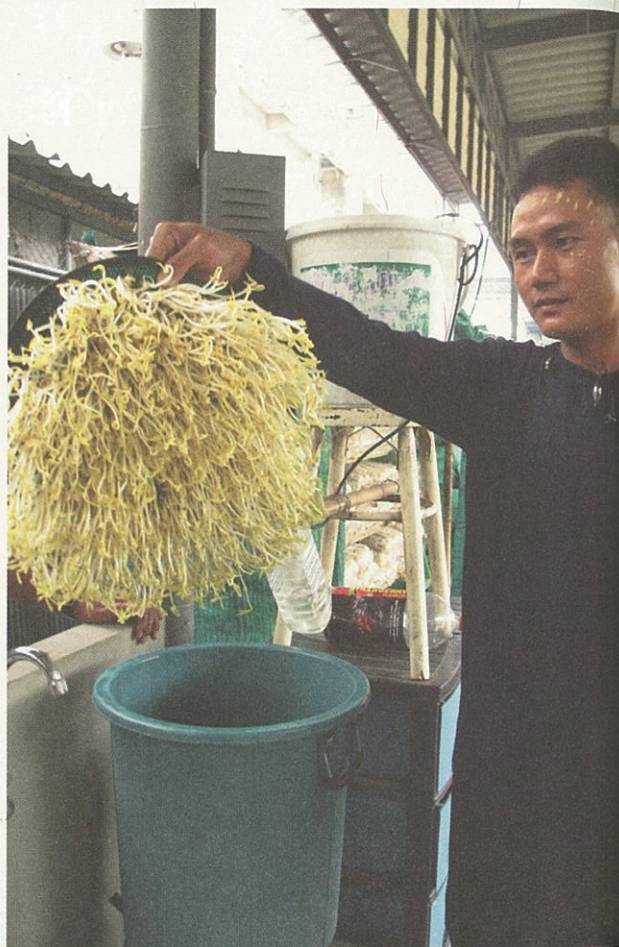


เพาะถั่วงอก
เพาะต้นอ่อน
เพาะเห็ด
ไม่จืดแต่





ถึงเพาะถั่วงอกระบบน้ำอัตโนมัติ
สำหรับผู้ที่ไม่มีเวลารดน้ำอย่างสม่ำเสมอ



เพาะถั่วงอก

สามารถประยุกต์ใช้อุปกรณ์การเพาะที่หลากหลาย ไม่จำเป็นต้องหาซื้อถั่วงอกเพาะเสมอไป โดยมีหลักสำคัญพื้นฐานที่ควรรู้อยู่ 6 ข้อ คือ

1. เมล็ดถั่ว โดยทั่วไปจะนิยมใช้ถั่วเขียว จะเลือกใช้แบบผิวมันที่เปลือกสีเขียว หรือแบบผิวดำก็ได้ แต่ควรเลือกเมล็ดใหม่ สะอาด เพราะจะงอกดีกว่า สิ่งสำคัญคือต้องนำเมล็ดไปแช่ในน้ำอุ่นก่อนนานประมาณ 6-8 ชั่วโมง เพื่อฆ่าเชื้อโรค และช่วยกระตุ้นให้ถั่วงอกได้ดีขึ้น

2. ภาชนะ ควรเป็นภาชนะที่มีสีทึบ หรือมีฝาปิด และควรมีรูระบายน้ำทั้งด้านล่าง และด้านข้างที่สำคัญ ต้องเป็นภาชนะที่สะอาด

3. น้ำ น้ำที่ใช้รดจะต้องเป็นน้ำสะอาด และต้องได้รับน้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ เพื่อให้เจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ อีกทั้งยังเป็นการช่วยระบายความร้อนที่เกิดขึ้นระหว่างการงอกด้วย หากรดน้ำมากเกินไป จะทำให้ถั่วเน่า แต่หากรดน้ำน้อยไปถั่วจะรากยาวแตกฝอย

4. วัสดุเพาะ หากเป็นไปได้ก็อาจใช้วัสดุเพาะอย่างฟองน้ำ กระสอบ เพื่อช่วยเก็บความชื้น

5. ภูมิอากาศ ควรเพาะในที่แห้ง ระบายอากาศดี ถ้าในฤดูฝน ความชื้นในอากาศสูง

6. แสงสว่าง แสงสว่างจะทำให้ถั่วมีสสีเขียว ลำต้นผอมยาว ดังนั้นภาชนะควรทึบแสง หรือควรตั้งภาชนะไว้ในที่มืด

DIY การเพาะถั่วงอกแบบตัดราก

อุปกรณ์

1. ถังพลาสติกสีดำ เจาะรูที่ก้นถังหลายๆรู เพื่อระบายน้ำ และเจาะรูที่ด้านข้าง เป็นระยะๆ เพื่อระบายอากาศ

2. กระสอบป่านตัดเป็นวงกลมขนาดเท่าปากถัง 4 ชั้น

3. ตะแกรงในลอนตาถี่รูขนาดเล็กกว่าเมล็ดถั่วเขียว ตัดเป็นวงกลมขนาดเท่าปากถัง 3 แผ่น

4. ถั่วเขียว ½ กิโลกรัม ต่อการเพาะ 1 ถัง

วิธีทำ

1. แช่เมล็ดถั่วเขียวในน้ำอุ่น และแช่ทิ้งไว้ 6-8 ชั่วโมง คัดเมล็ดที่ลอยน้ำทิ้งไป

2. นำกระสอบวางลงไปในถัง ตามด้วยตะแกรงในลอน

3. โรยเมล็ดถั่วลงไปบนตะแกรงในลอน เกลี่ยให้กระจายทั่วแผ่น ให้เมล็ดถั่วซ้อนกันประมาณ 3-4 เมล็ด อย่าให้แน่นมากจนเกินไปกว่านี้

4. นำผ้ากระสอบมาวางทับเมล็ดถั่วเขียวชั้นที่ 1 แล้วนำตะแกรงในลอนวางทับผ้ากระสอบ โรยถั่วลงไป ทำให้ครบ 3 ชั้น แล้วปิดด้านบนด้วยผ้ากระสอบอีกครั้ง

5. รดน้ำให้ชุ่มทุก 3 ชั่วโมง โดยให้รดน้ำจนน้ำไหลออกมาที่บริเวณก้นถัง เพื่อเป็นการช่วยระบายความร้อน นำไปไว้ในที่ร่ม

6. รอประมาณ 3 วัน ก็สามารถนำถั่วงอกมากินได้

TIPS – เวลาคัด ให้หยิบถั่วงอกแต่ละชั้นขึ้นมา คัดรากโดยใช้ปากปากก็โคนต้นถั่วงอกซึ่งอยู่ติดกับตะแกรงในลอน

– ถั่ว ½ กิโลกรัม จะได้ถั่วงอก 2-3 กิโลกรัม

เพาะต้นอ่อน

การเพาะต้นอ่อนหรือเพาะเมล็ดดองเหมาะสำหรับคนเมือง โดยเฉพาะคนที่ไม่ค่อยมีที่ ไม่ค่อยมีแดด และไม่ค่อยมีเวลา โดยเราสามารถเลือกเพาะต้นอ่อนกินจากเมล็ดที่หลากหลาย เช่น ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ถั่วลันเตา ข้าวสาลี และที่นิยมก็คือเมล็ดทานตะวัน ขั้นตอนการเพาะก็เหมือนกัน

DIY การเพาะงอกทานตะวัน

อุปกรณ์

1. วัสดุเพาะ ได้แก่ ขุยมะพร้าว ขี้เถ้าแกลบ ดิน
2. ตะกร้าสำหรับเพาะ
3. เมล็ดทานตะวัน

วิธีเพาะเมล็ดดองทานตะวัน

1. เตรียมวัสดุเพาะ ได้แก่ ขุยมะพร้าว ร่อน 2 ส่วน ขี้เถ้าแกลบ ร่อน 1 ส่วน หรือจะใช้ขุยมะพร้าว ร่อน กับดินร่อน 1 ต่อ 1 ก็ได้ นำมาผสมให้เข้ากัน
2. แช่เมล็ดทานตะวันในน้ำอุ่นทิ้งไว้ 1 คืน หรืออย่างน้อย 8 ชั่วโมง
3. นำวัสดุปลูกใส่ภาชนะ เช่น ตะกร้า ขนหมี่ หรือตะกร้าที่มีตาถี่ หากไม่มีก็สามารถใช้ภาชนะปลูกอะไรก็ได้ แต่ขอให้มีรูระบายน้ำ รองด้วยมะพร้าวสับ แล้วใส่วัสดุเพาะประมาณ $\frac{3}{4}$ ส่วนของภาชนะ แล้วรดน้ำให้ชุ่ม

4. โรยเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำแล้ว เกลี่ยให้ทั่วแล้วโรยขุยมะพร้าวที่เลือกกลบด้านบนหน้าเล็กน้อย รดน้ำให้ชุ่มอีกครั้ง

นำไปวางไว้ในที่ร่ม รดน้ำเช้า-เย็น อดใจรอประมาณ 4-5 วันก็สามารถตัดมากินได้ แต่เมล็ดทานตะวันจะงอกได้เพียงครั้งเดียว ดังนั้นถ้าติดใจก็ต้องเตรียมเพาะกันใหม่อีกรอบนะคะ

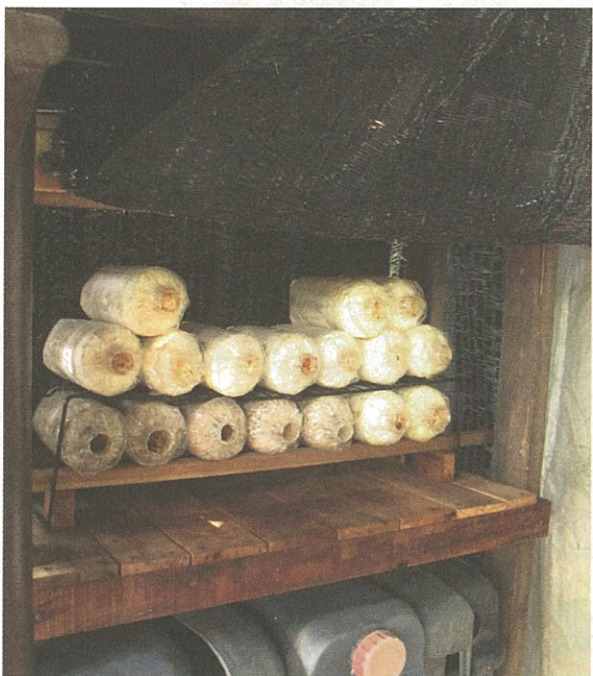


TIPS

- ถ้าเพาะถั่วลันเตา หรือถั่วเขียว จะสามารถตัดกินได้ 2-3 รอบ โดยเมื่อตัดแล้ว ให้หมั่นรดน้ำ ต้นจะโตขึ้นมาใหม่เอง

- ถ้าเพาะข้าวสาลีงอก ต้องนำไปคั้นน้ำแยกกาก คั้น สรรพคุณมากมาย





เพาะเห็ด

การเพาะเห็ดไว้กินเองก็ถือเป็นการพึ่งตนเองอย่างง่าย ๆ ในเมืองที่ถึงบ้านจะมีพื้นที่จำกัด และไม่มีแดดก็สามารถทำได้ โดยสามารถออกแบบที่เพาะให้เหมาะกับพื้นที่ได้โดยไม่ต้องสร้างโรงเรือน เพียงแต่มีหลักสำคัญที่ต้องทำความเข้าใจ

เป็นเคล็ดลับในการเพาะเห็ดให้ได้ผล ดังนี้

1. ความชื้นสัมพัทธ์ : ความชื้นเป็นสิ่งที่มีความสำคัญอย่างมากในการเจริญเติบโตของเห็ด โดย

ความชื้นที่เหมาะสมคืออยู่ระหว่าง 70-90 % ดังนั้นจุดประสงค์หลักของการรดน้ำเห็ด คือต้องการให้เห็ดได้รับความชื้นเท่านั้น เพราะเห็ดไม่ได้ต้องการน้ำในการเจริญเติบโต วิธีการรดน้ำเห็ดที่เหมาะสม คือควรให้เป็นละอองฝอย และระวังอย่าให้น้ำเข้าถุง เพราะจะทำให้เห็ดเน่าและเสียเร็ว ที่สำคัญปริมาณของน้ำที่รดในแต่ละวันก็จะไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศในแต่ละวัน เช่นถ้าเป็นฤดูฝน อากาศมีความชื้นสูง ก็อาจจะไม่ต้องรดน้ำเห็ดเลย

2. อุณหภูมิ : ในโรงเพาะเห็ดควรมีอุณหภูมิที่เหมาะสมกับสายพันธุ์ของเห็ด

เห็ดนางฟ้า ควรมีอุณหภูมิอยู่ที่ประมาณ 28-30 องศาเซลเซียส

เห็ดนางรม ควรมีอุณหภูมิอยู่ที่ 32-33 องศาเซลเซียส

เห็ดเป๋าฮื้อ และเห็ดโคนญี่ปุ่น ควรมีอุณหภูมิระหว่าง 21-22 องศาเซลเซียส และไม่เกิน 25-26 องศาเซลเซียส



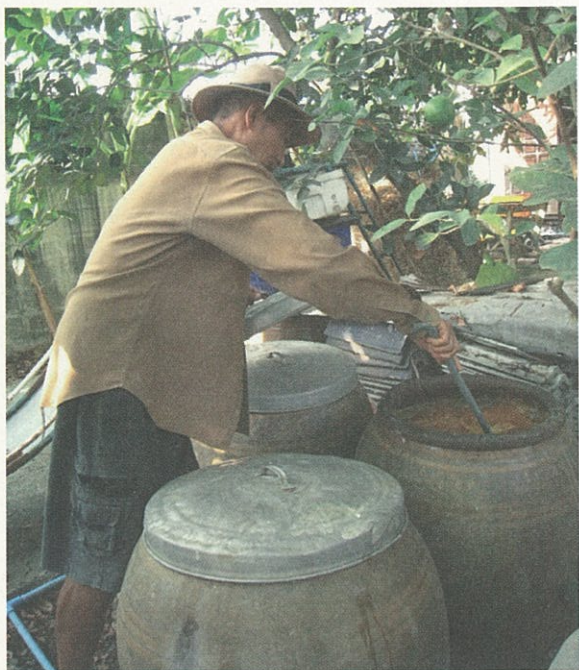
โถเดียวเพาะเห็ดในพื้นที่จำกัด

3. ออกซิเจน : ในโรงเพาะเห็ดจะต้องมีออกซิเจน ดังนั้นการออกแบบที่เพาะเห็ดจะต้องมีการหมุนเวียนถ่ายเทของอากาศที่ดี หากทำโรงเพาะเห็ดวิธีวัดง่าย ๆ คือ เมื่อเข้าไปยืนอยู่ในโรงเห็ดแล้ว ต้องรู้สึกสบาย ไม่รู้สึกอึดอัด หรือหายใจไม่ออก

4. ความสะอาด : การดูแลรักษาความสะอาดของบริเวณที่เพาะเห็ดถือเป็นสิ่งสำคัญอย่างมาก เพราะอาจทำให้เห็ดติดเชื้อ และให้ผลผลิตลดลง ที่สำคัญเวลาเก็บดอกเห็ด ควรจะใช้วิธีโยกและดึงออกมา พร้อมกับให้เขือนแค่ส่วนที่ยังเหลือติดอยู่ที่โคนออกมาด้วย เพื่อป้องกันการติดเชื้อ



เปลี่ยนขยะอินทรีย์ใน
ครัวเรือนเป็นปุ๋ย



เปลี่ยนขยะอินทรีย์ในครัวเรือนเป็นปุ๋ย

DIY วิธีการทำน้ำหมักชีวภาพ แบบถูกๆ

สำหรับวิธีการทำปุ๋ยหมักชีวภาพจากเศษอาหารที่เราทิ้งกันแทบจะทุกวันนั้น ก็มีวิธีง่ายๆ ชนิดที่เมื่อหมักได้ที่แล้วก็สามารถนำไปใช้ได้เลยโดยไม่ต้องมานั่งกรองกากเศษอาหารที่ยังย่อยไม่หมดออก

สำหรับวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องเตรียม มีดังนี้

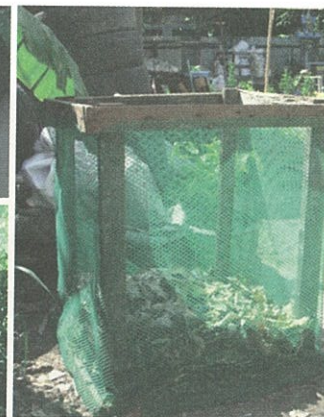
1. ถูกระสอบที่มีรูพรุน ระบายน้ำได้ เช่น กระสอบดินถู
2. ถังมีฝาปิด ขนาดที่สามารถใส่น้ำได้ 10 ลิตร ขึ้นไป
3. น้ำตาล 1 กิโลกรัม
4. น้ำสะอาด 10 ลิตร ควรพักคลอรีนไว้สัก 1-2 คืน

วิธีทำ

- นำน้ำสะอาด 10 ลิตรมาเติมลงในถัง ใส่กากน้ำตาล 1 กิโลกรัม หรือใส่น้ำตาล 1 ส่วน ใช้ไม้กวนให้เข้ากัน

- นำเศษอาหารใส่ลงในกระสอบ ไม่เกิน 3 ส่วน มัดปากถุงแล้วแช่ลงไปในถัง โดยควรปิดฝาให้สนิท เพื่อแมลงจะได้ไม่มาไข่ ช่วยทำให้ถึงหมักไม่มีหนอน

วิธีใช้ 2 ฝา ต่อน้ำ 1 บัว (ประมาณ 20 ลิตร) ส่วนกากที่เหลือก็สามารถนำไปหมักเป็นปุ๋ยต่อได้



ทราบหรือไม่ว่า

- การนำเศษอาหารมาทำน้ำหมักชีวภาพ 100 % และคัดแยกขยะ 80 % ช่วยลดการปล่อยคาร์บอนไดออกไซด์ลง 105 กก. CO₂ /ปี*
*ที่มา บ้านประหยัดโลก อ.เดชรัตน์ สุขกำเนิด
- การทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง ช่วยลดปัญหาขยะในเมือง และช่วยลดค่าใช้จ่ายในการซื้อปุ๋ยได้

5 หลักสำคัญที่ควรรู้เมื่อคิดจะหมักปุ๋ยไว้ใช้เอง

สำหรับบ้านที่พอจะมีบริเวณ และมีการตัดหญ้าจากสนามทั้ง รวมถึงมีเศษใบไม้แห้งจำนวนมาก แนะนำให้ทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง โดยมีหลักสำคัญดังนี้

1. **หาที่ร่มๆ** สำหรับทำเป็นที่หมักปุ๋ย
2. **เติมอินทรีย์วัตถุที่หลากหลาย** โดยแนะนำว่าควรมีปริมาณของอินทรีย์วัตถุแบบสด จำพวกเศษอาหาร เศษผัก ผลไม้ เศษหญ้า เศษดอกไม้ กับปริมาณอินทรีย์วัตถุที่เป็นแบบแห้ง เช่น เศษใบไม้แห้ง ฟาง ในสัดส่วนที่เหมาะสม คืออัตราส่วนสด 1 ใน 3 และวัสดุแห้ง 2 ใน 3 ส่วน และควรเติมสลับชั้นกัน



TIPS

- หากต้องการให้วัสดุย่อยสลายเร็วขึ้น ให้เติมมูลสัตว์ เช่น มูลวัว มูลไก่ ลงไปในกองปุ๋ยคอก
- การเติมคอกลงไปสลับชั้น เช่น เติมน้ำเศษอาหาร แล้วเติมคอกลงไปสลับชั้น มีส่วนช่วยลดปัญหาเรื่องแมลง และกลิ่นรบกวนได้
- ไม่ควรเติมเนื้อสัตว์ กระดูก เศษปลา ไข่ดิบ และพืชที่เป็นโรคลงไป
- หากการกลับกองเป็นการ ระบายน้ำให้เติมอินทรีวัตถุที่มีชั้นใหญ่หน่อยลงไป และเปิดใช้ปุ๋ยที่ย่อยสลายแล้วจากด้านล่างของกองปุ๋ย
- วิธีสังเกตว่าปุ๋ยหมักใช้ได้หรือยัง คือ ให้สังเกตว่าวัสดุต่างๆ ย่อยสลายจนเป็นสีดำ จับคู่ไม่มีความร้อนแล้วจึงสามารถนำมาใช้ได้ โดยเวลานำมาใช้ ให้นำส่วนที่อยู่ด้านล่างมาใช้ก่อน ส่วนด้านบนหากพบว่ายังมีเศษอาหารบางอย่างที่ยังย่อยสลายไม่ได้ ก็ให้นำไปใส่กองเพื่อหมักต่อไป

3. ดูแลเรื่องปริมาณความชื้น โดยกองปุ๋ยหมักควรจะมีความชุ่มชื้นประมาณ 40-60 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นหากใส่เศษผัก เศษใบไม้ที่แห้งๆ ก็ควรจะพรมน้ำเล็กน้อย แต่หากสังเกตเห็นว่าปุ๋ยหมักมีความชื้นแฉะมากไป ก็ให้เติมพวกอินทรีวัตถุที่แห้งๆ เช่น พวกใบไม้ พวกหญ้า ลงไป

4. ดูแลเรื่องปริมาณอากาศ เนื่องจากแบคทีเรียและจุลินทรีย์ในกองปุ๋ยต้องการอากาศในการเจริญเติบโต ดังนั้นควรกลับกองปุ๋ยอย่างน้อยทุก 2 สัปดาห์ เพื่อเติมอากาศ

5. ขนาดของที่หมักปุ๋ยที่เหมาะสม ควรกว้าง ยาวและสูงประมาณ 3 x 3 x 3 ฟุต

อาการที่พบบ่อย และวิธีแก้ไข

- ปุ๋ยที่หมักไว้มีกลิ่นเหม็น แสดงว่ากองปุ๋ยได้รับอากาศไม่เพียงพอ ควรเติมอินทรีวัตถุชั้นใหญ่ๆ ลงไปเล็กน้อย และกลับกอง
- กองปุ๋ยหมักแห้ง ควรรดน้ำเพิ่มลงไป และเพื่อให้ทั่วถึง ควรใช้ไม้เจาะทำเป็นรูที่กองปุ๋ย แล้วจึงเติมน้ำลงไป
- กองปุ๋ยร้อนเฉพาะตรงกลาง แสดงว่ากองปุ๋ยเล็กไป ควรเพิ่มอินทรีวัตถุที่หลากหลายลงไป
- กองปุ๋ยมีความชื้นเพียงพอ แต่ไม่ร้อน แสดงว่าขาดไนโตรเจน ควรเติมพวกหญ้าสด หรือปุ๋ยคอกลงไป





ทำตะแกรงครอบที่เลี้ยงไส้เดือนป้องกันสัตว์รบกวน

วิธีเลี้ยงไส้เดือนเพื่อกำจัดเศษอาหาร และผลิตปุ๋ย

การเลี้ยงไส้เดือนสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่นเลี้ยงในกะละมัง เลี้ยงในบ่อปูน หรือเลี้ยงในกล่องพลาสติก ขึ้นอยู่กับขนาดพื้นที่ และวัตถุประสงค์ในการเลี้ยง สำหรับคนในเมืองซึ่งมีพื้นที่ไม่มากนัก อาจหาวัสดุเหลือใช้ อย่างกะละมัง หรือลังพลาสติกมาทำเป็นที่เลี้ยงไส้เดือน ก็ช่วยกำจัดเศษอาหารบางส่วน และช่วยให้มีปุ๋ยไว้ใช้เองในบ้านได้แล้ว โดยพันธุ์ที่นิยมเลี้ยงกันคือ แอฟริกัน ไนท์ครอเซอร์ หรือ AF

วิธีทำมีดังนี้

1. เจาะรูที่ก้นภาชนะที่จะใช้เลี้ยงไส้เดือน ประมาณ 8-12 รู กระจายให้ห่างกันประมาณ 5 เซนติเมตร
2. เตรียมเบดดิ้ง (Bedding) ซึ่งเป็นที่อยู่ให้ไส้เดือน โดยนำปุ๋ยคอกมารดน้ำผสมน้ำหมักชีวภาพให้พอชุ่มชื้น หมักทิ้งไว้ประมาณ 7-10 วัน ลองจับดู หากกองปุ๋ยคอกหายร้อน ก็สามารถนำไปใช้ได้
3. ปรับความชื้นของเบดดิ้งให้เหมาะสม คือใช้มือกำแล้วไม่มีน้ำไหลเป็นทางออกมา เมื่อคลายมือก็จับกันเป็นก้อน
4. ปล่อยไส้เดือนลงไป โดยให้ทดลองปล่อยลงไปปริมาณน้อยๆก่อน หากไส้เดือนมุดลงไป ในเบดดิ้งที่เตรียมไว้ ไม่พยายามหนีไปไหน แสดงว่าใช้ได้ จึงเพิ่มปริมาณไส้เดือนลงไป ถ้าพื้นที่ภาชนะประมาณ 1 ตารางเมตร ใช้ไส้เดือนประมาณ ½ กิโลกรัม
5. ให้อาหารเสริมไส้เดือน โดยใส่เศษผักผลไม้ที่หั่นหรือสับละเอียดลงไปครั้งละน้อยๆ แนะนำให้ฝัง

ลงไปเป็นจุดๆ เมื่อหมดแล้วจึงค่อยให้อาหารใหม่ โดยเปลี่ยนจุดฝังวนไปให้รอบ เพื่อป้องกันแมลงหรือรบกวน และป้องกันไม่ให้เกิดกรด

6. หมั่นดูแลเรื่องความชื้น และสรรพสัตว์ต่างๆ ที่อาจมารบกวนไส้เดือน เช่น หนู มด นก กระรอก แมว

7. ประมาณ 45-60 วัน ลองสังเกตดู หากพบว่ามีไส้เดือนมีลูกตัวเล็กๆออกมา ให้แยกตัวพ่อแม่พันธุ์ออกมาเลี้ยงในเบดดิ้งใหม่ที่เตรียมไว้ ส่วนในเบดดิ้งเก่าให้เลี้ยงต่อไปจนรวมครบ 3 เดือน ก็สามารถนำปุ๋ยมูลไส้เดือนมาใช้ได้

TIPS

- ควรเลี้ยงไส้เดือนในที่ร่ม
- หากมีพื้นที่น้อย ควรเริ่มเลี้ยงในปริมาณที่ไม่มากนัก เช่นเริ่มเลี้ยงในสับซึกแค่ 1 ชั้น เพราะไส้เดือนจะขยายพันธุ์ค่อนข้างเร็ว จะได้มีพื้นที่เตรียมไว้สำหรับรองรับลูกหลานไส้เดือนที่ออกมาใหม่
- เมื่อเริ่มเลี้ยงไส้เดือนไปได้ประมาณ 1 เดือน ควรเตรียมเบดดิ้งใหม่ไว้ให้พร้อม เพื่อรองรับไส้เดือนที่เคลื่อนที่ได้ทันเวลา
- วิธีการแยกมูลไส้เดือนออกมาใช้อย่างง่าย คือ ให้อ่างปูนเป็นภูเขาเล็ก ไส้เดือนจะมุดลงไปด้านล่าง จากนั้นเราก็สามารถโยเอามูลไส้เดือนออกมาใช้ได้ หรือใช้วิธีโยเบดดิ้งเก่าที่มีไส้เดือนอยู่มาไว้ฝั่งหนึ่งของภาชนะ อีกฝั่งหนึ่งให้ไส้เบดดิ้งใหม่ลงไป เมื่ออาหารด้านล่างหมด ไส้เดือนจะค่อยๆย้ายมาอยู่อีกฝั่งหนึ่งเอง คราวนี้เราก็สามารถโยมูลไส้เดือนมาใช้ได้



ถาม – ตอบ
รวมสารพัดปัญหา
นักหัดปลูกผัก



1. ถาม : เมล็ดผักที่จะปลูกลง มีผักอะไรบ้างที่เราควรจะแช่น้ำก่อน และแช่นานแค่ไหน อย่างไร

ตอบ : โดยทั่วไปแล้ว เราสามารถนำเมล็ดผักที่มีอยู่ไปเพาะกล้า หรือปลูกลงดินที่เตรียมไว้ได้เลย อย่างไรก็ตาม หากเป็นเมล็ดที่มีเปลือกหนาและแข็ง เช่น บวบ มะระ พัก แตงกวา ชมจันทร์ ข้าวโพด ดอกทานตะวัน การแช่เมล็ดในน้ำก่อนนำไปปลูกลงก็มีส่วนช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการงอกได้ โดยแนะนำให้แช่ในน้ำเย็นทิ้งไว้ประมาณ 4-12 ชั่วโมง หรือแช่ในน้ำอุ่นประมาณ 30 นาที - 2 ชั่วโมง อาจจะลองสังเกตและกะเวลาง่ายๆว่าหากเมล็ดใหญ่ก็แช่นานหน่อย แต่ถ้าเมล็ดเล็ก ก็แช่ไม่ต้องนานมาก



2. ถาม: เราจำเป็นต้องเพาะกล้าก่อนจะย้ายปลูกลงแปลงเสมอไปมั้ย

ตอบ : อันที่จริง คงต้องบอกว่า หากต้องการจะปลูกลงให้ได้ผลดี และประหยัดเมล็ดพันธุ์ การเพาะกล้าก็ถือเป็นขั้นตอนสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เพราะกล้าผักที่ย้ายไปปลูกลงจะเติบโตอย่างแข็งแรง มีระยะห่างระหว่างต้นพอเหมาะ ไม่เบียดแน่น จนแย่งอาหารกัน แต่หากใครไม่ค่อยมีเวลา อาจจะใช้วิธีหว่าน แล้วค่อยแยกต้นกล้าที่แข็งแรงมาปลูกลง หรือเลือกตัดต้นที่ไม่แข็งแรงออกไปก็ได้

3. ถาม : พยายามเพาะกล้ามาหลายที แต่ไม่ค่อยได้ผล เช่นบางครั้งต้นที่ย้ายมาปลูกลงในถาดหลุมก็แกร็น ไม่ค่อยโต มีเคล็ดลับในการเพาะกล้าให้ได้ผลอย่างไรบ้าง

ตอบ ขั้นตอนการเพาะกล้าที่สำคัญ คือ

1. การร่อนวัสดุปลูกให้ละเอียดเพื่อให้ต้นกล้าเติบโตได้ง่ายขึ้น

วัสดุปลูกที่ต้องเตรียมได้แก่ ดิน ขุยมะพร้าว ปุ๋ยหมัก อัตราส่วน 1:1:1 คลุกเคล้าให้เข้ากัน

2. นำวัสดุปลูกใส่ตะกร้าเล็กๆ ซึ่งรองก้นด้วยกระดาษหนังสือพิมพ์

3. ใช้ไม้บรรทัดทำเป็นร่องให้ลึกประมาณ 3-5 มิลลิเมตร เว้นระยะห่างระหว่างแถวประมาณ 1 นิ้ว ไม้บรรทัด

4. โรยเมล็ดผักลงในร่อง กลบด้วยวัสดุปลูก
บางๆ

5. ปิดด้วยกระดาษแล้วรดน้ำ ประมาณ 1-2 วัน
ต้นกล้าจะเริ่มงอกขึ้นมา ให้นำกระดาษออก

6. รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ สังเกตดูการเจริญ
เติบโตของต้นอ่อน เมื่อต้นสูงประมาณ 1 นิ้ว มีใบ
เลี้ยงแผ่ออก 2 ข้าง ก็สามารถย้ายปลูกลงถาดหลุมได้
ช่วงนี้จะใช้เวลาประมาณ 5-10 วัน ขึ้นอยู่กับชนิดของ
ผักและสภาพอากาศ

7. ค่อยๆ แยกต้นกล้าในตะกร้า ลงปลูกในถาด
หลุม โดยใช้ไม้ปลายแหลมแซะต้นกล้าขึ้นมาทีละต้น
แล้วใช้ไม้ปลายแหลมขุดดินในถาดหลุมที่เตรียมไว้
ให้เป็นหลุมเล็กๆ ใช้ปลายไม้กดรากต้นกล้างลงในดิน
เมื่อมีใบจริงงอกประมาณ 3-4 ใบ จึงค่อยย้ายปลูกลง
แปลง ช่วงนี้จะใช้เวลาประมาณ 20 วัน



TIPS

- ขุยมะพร้าวที่นำมาใช้ ควรเป็นขุยมะพร้าวเก่าที่ผ่านการตากแดด ตากฝนมาพอสมควร หรือหากซื้อใหม่ก็
ควรแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 2 วัน หากนำมาใช้เลยอาจทำให้พืชใบเหลือง แคระแกร็นได้ เนื่องจากในขุยมะพร้าวมีสาร
แก๊สนิน ซึ่งจะไปยับยั้งการเจริญเติบโตของพืช

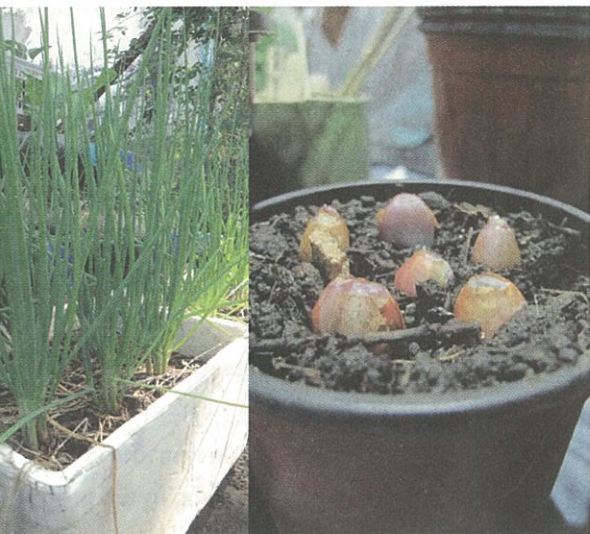
- ในระยะแรกควรเพาะต้นกล้าไว้ในที่ร่ม เพื่อต้นกล้าเริ่มโต จึงค่อยๆ ฝึกนำออกแดด โดยช่วงแรกอาจจะให้
โดนแดดเฉพาะครึ่งวันเช้า

- ตอนแยกกล้างจากหลุม ให้เลือกต้นที่แข็งแรง คือมีลักษณะต้นตรง ไม่คดงอ และมีรากมาก

- เวลาใช้ไม้ปลายแหลมกด ให้กดที่รากเบาๆ ระวังอย่าให้โดนที่ลำต้น

- ช่วงเวลาที่เหมาะสำหรับการย้ายกล้า คือตอนเย็น ช่วงที่แคระม ลมตกแล้ว

- เมื่อย้ายต้นกล้างจากหลุมเรียบร้อยแล้ว ควรฝึกไว้ในที่ร่มก่อนประมาณ 2 วัน เพื่อให้ต้นกล้าฟื้นตัว แล้ว
จึงนำออกแดด



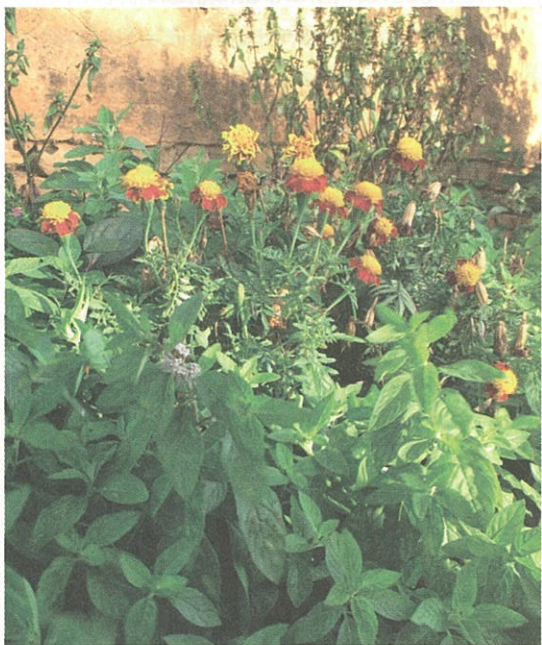
4. ถาม : ถ้าเป็นมือใหม่ ควรจะเริ่มปลูกอะไรก่อนดี จะได้มีกำลังใจ

ตอบ : ถ้าใจร้อนหน่อย ก็แนะนำให้ลองเพาะเมล็ดดอกต่างๆ เพื่อกินต้นอ่อนก่อน เช่น เมล็ดทานตะวัน เมล็ดถั่วลันเตา เพราะไม่ต้องดูแลมาก แครดน้ำเช้า - เย็น อดใจรอประมาณ 5-7 วันก็ได้กินฝีมือตัวเองอย่างภาคภูมิใจแล้ว

ผักอีกชนิดที่แนะนำให้ลองปลูกดูเพื่อเรียกกำลังใจก็คือ ต้นหอม โดยวิธีต่างๆก็คือ นำหัวหอมแดงที่เหลืออยู่ในครัว เลือกที่มีรากติดอยู่ หรือหากไม่มีรากก็ให้ตัดปลายแหลมออกเล็กน้อย ห่อผ้าชุบน้ำทิ้งไว้ 1 วัน ก็จะเกิดรากขึ้นมา แล้วนำมาปักลงในดินที่เตรียมไว้ ให้หัวโผล่ขึ้นมาเล็กน้อย รดน้ำเช้า เย็น เพียงเท่านี้ก็เฝ้ารอดต้นหอมกินได้แล้ว

หรือถ้าอยากลองท้าทายความสามารถขึ้นมาอีกสักนิด ก็แนะนำให้ลองปลูกผักบั้งจีน ซึ่งใช้เวลาดูแลและรอคอยรวมกันก็ประมาณ 30-45 วันเท่านั้น สำหรับวิธีปลูก ก็ให้นำเมล็ดไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 4-12 ชั่วโมง คัดเมล็ดที่ลอยน้ำทิ้ง แล้วนำเมล็ดไปหว่านลงในแปลงที่เตรียมดินไว้เรียบร้อยแล้ว ระวังอย่าให้เมล็ดแน่นจนเกินไป หรือจะใช้วิธีเพาะกล้าก่อนย้ายลงแปลงก็ได้ เคล็ดลับสำคัญคือควรรดน้ำอย่างสม่ำเสมอ เพราะผักบั้งชอบดินที่ชุ่มชื้น แต่ก็ไม่ใช่แฉะจนน้ำขัง หากปล่อยให้ผักบั้งขาดน้ำ ก็จะทำให้การเจริญเติบโต เวลาเก็บมากินต้นก็จะเหนียวแข็งกระด้าง ไม่อร่อยสมใจ





อย่างไรก็ตาม ไม่ว่าจะปลูกผักอะไร หาก
อยากให้งองงามสมใจ หัวใจสำคัญก็อยู่ที่การปรุงดิน
ประกอบกับการดูแลเอาใจใส่ โดยเฉพาะเรื่องแสงแดด
และน้ำในถูกกับนิสัยของพืชที่ปลูก ค่อยๆ เรียนรู้และ
ฝึกฝนไป แม้จะล้มเหลวบ้าง ก็เรียนรู้จาก
ความล้มเหลวนั้น แล้วก็ลุกขึ้นทำใหม่ อย่าได้เสีย
กำลังใจ จนถึงขั้นถอดใจไป บางครั้งเราปลูกผัก ผัก
ก็ปลูกเรา โดยเฉพาะช่วยปลูกนิสัยใจเย็น และ
ปลูกความรับผิดชอบให้เกิดขึ้นในใจเราได้เหมือนกัน

5. ถาม : ถ้ามีพื้นที่น้อย ในแปลงเดียวกัน เรา
สามารถปลูกผักร่วมกันหลายๆ อย่างได้มั้ย มีหลักใน
การเลือกชนิดผักอย่างไร

ตอบ : เราสามารถปลูกผักผสมผสานกันได้
เพียงแต่ควรเลือกชนิดผักที่ปลูกให้เหมาะสม ซึ่ง
นอกจากจะช่วยให้มีผักที่หลากหลายไว้กินแล้ว ผัก
บางชนิดยังมีประโยชน์ซึ่งกันและกันด้วย ตัวอย่างวิธี
การเลือกชนิดผักที่จะปลูกด้วยกันมีดังนี้

1. หากต้องการปลูกผักใบร่วมกันในแปลง
เดียวกัน ควรเลือกผักที่มีอายุการเก็บเกี่ยวใกล้เคียง
กัน เพื่อให้สะดวกต่อการทำงาน

2. หากต้องการปลูกผัก 2 ชนิด ในกระถาง
เดียวกัน ควรเลือกชนิดผักที่มีลักษณะของรากต่างกัน
เช่น ปลูกมะเขือเทศ ซึ่งเป็นพืชหยั่งรากลึก ร่วมกับ
ผักกาด ซึ่งเป็นพืชหยั่งรากตื้น เป็นต้น

3. เลือกพืชที่มีประโยชน์ต่อกัน เช่น ถั่วจะเจริญเติบโตได้ดีหากปลูกร่วมกับแครอท กระหล่ำปลี ข้าวโพดเจริญเติบโตดีหากปลูกร่วมกับแตงกวา พักทอง หรือผักกาดปลูกได้ดีร่วมกับแตงกวา และแครอท เป็นต้น

4. เลือกปลูกพืชที่มีกลิ่นฉุนหรือมีรสขมร่วมกับพืชชนิดอื่น โดยอาจจะปลูกบริเวณรอบๆแปลงไว้ช่วยไล่แมลง เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก กุยช่าย

5. เลือกปลูกดอกไม้ที่มีสีสดใสแซม เพื่อช่วยล่อแมลงที่มีประโยชน์มาช่วยผสมเกสร และปราบศัตรูพืช

6. ถาม : ผักอะไรบ้างเราสามารถปักชำได้

ตอบ : มีผักหลายชนิดที่เราสามารถปลูก หรือขยายพันธุ์ต่อได้ด้วยการปักชำ แบ่งง่ายๆออกได้ดังนี้

- ผักที่เหลือจากทำอาหาร แล้วสามารถนำลำต้นที่มีรากติดอยู่มาปลูกต่อได้ ได้แก่ ผักชีฝรั่ง คื่นช่าย ผักบุ้ง ตะไคร้ โดยให้นำลำต้นส่วนล่างที่ยังพอมีรากอยู่มาแช่น้ำ ตั้งไว้กลางแสงแดด เมื่อเห็นรากเริ่มงอกเพิ่มขึ้น หรืออาจมีใบใหม่แตกออกมาเล็กน้อย ให้ย้ายไปปลูกลงดิน

- ผักที่ตัดกิ่งหรือลำต้นไปปักชำได้ ได้แก่ กะเพรา โหระพา แมงลัก โดยให้เลือกกิ่งที่กิ่งแก่กิ่งอ่อนคือ ลำต้นมีสีน้ำตาล ปลายด้านบนเขียว ส่วน ผักแพว ผักปลั่ง วอเตอร์เครส อ่อมแซบ สะระแหน่ หูเสือ สามารถเลือกตัดยอดไปชำต่อได้



TIPS

- ควรปักชำช่วงเย็น หรือเมื่อปักชำใหม่ๆ ควรปักไว้ในที่ร่มสักระยะ เพื่อให้พืชฟื้นตัว
- ควรเคาะใบออกบ้าง หรืออาจใช้วิธีขลิบทิ้งปลายใบ เพื่อลดการคายน้ำ ช่วยทำให้พืชฟื้นตัวได้เร็วขึ้น
- เคล็ดลับในการดูแลผักสวนครัวจำพวกกะเพรา โหระพา แมงลัก ให้เติบโต อยู่คู่ครัวกับเรานานๆ คือ ต้องหมั่นตัดกินอยู่เป็นประจำ และไม่ปล่อยให้ต้นแก่จนออกดอก เพราะจะทำให้สิ้นกลิ่นหอม หากกินไม่ทันก็ตัดแจก หรือตัดทิ้งบ้าง เพื่อให้ต้นแตกกิ่งก้านใบออกมาใหม่
- * หากต้องการให้ต้นอยู่คู่ครัวนานยิ่งขึ้นไปอีก ก็แนะนำให้พาดจากเมล็ด โดยอาจจะเริ่มจากปักชำเก็บต้นแก่ไว้สักต้น เพื่อเก็บเมล็ดพันธุ์ และนำเมล็ดพันธุ์นี้ไปปลูกต่อ
- * ไม่ควรปลูกผักสวนครัวทั้งสามอย่างนี้ใกล้กัน เพราะอาจทำให้เกิดการผสมข้ามพันธุ์กันได้ เช่น อาจจะได้ใบโหระพากลิ่นแมงลัก เป็นต้น
- เคล็ดลับการปลูกสาระแนให้งาม และปักทนตลอด คือควรปลูกในที่ดินร่วนซุย มีแคะรำไร และควรมั่นเคັกกันอยู่เสมอ เมื่อรากแผ่เลื้อยออกไป ให้ตัดต้นออกจากต้นแม่ แล้วปักชำใหม่ต่อเรื่อยๆ

7. ถาม : เราต้องใส่ปุ๋ยบ่อยมากน้อยแค่ไหนอย่างไร

ตอบ : หลักๆ แล้วเราจะใส่ปุ๋ยทั้งหมด 3 ช่วง คือ ช่วงเตรียมดินก่อนปลูก ปริมาณที่ใส่ก็ประมาณ 2 กิโลกรัมต่อ 1 ตารางเมตร โดยต้องคลุกเคล้าให้เข้ากันกับดิน

ช่วงระหว่างการปลูก แนะนำให้ใส่ทุก 15 วัน โดยใส่ที่โคนต้น หรือใส่โรยหน้าแปลง

ใส่หลังจากเก็บเกี่ยวผลผลิต เช่น เก็บมะเขือ เก็บบวบ หรือเก็บมะเขือเทศไปแล้ว ก็ควรใส่ปุ๋ยบำรุงต้นพืชโดย มิฉะนั้นต้นจะโทรม และอาจตายได้ โดยก่อนใส่ปุ๋ย ควรรดน้ำให้ชุ่มชื้นก่อน

8. ถาม : เตี่ยฉันเห็นมีปุ๋ยให้เลือกซื้อตั้งหลายแบบ เช่น ปุ๋ยคอก ปุ๋ยมูลไส้เดือน ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยมูลค้างคาว ปุ๋ยขี้ไก่ เราควรเลือกใช้อย่างไร ใช้มากน้อยแค่ไหน และใช้บ่อยเพียงใด

ตอบ : หลักๆ แล้วเราสามารถแบ่งปุ๋ยอินทรีย์ออกได้เป็น 2 ชนิด ก็คือ ปุ๋ยคอก กับปุ๋ยหมัก

คำว่าปุ๋ยคอกนั้น หมายถึงมูลสัตว์ชนิดต่างๆ นั้นเอง ไม่ว่าจะเป็นมูลวัว ควาย สุกร ม้า แพะ แกะ เป็ด ไก่ เป็นปุ๋ยที่มีธาตุอาหารสูง แต่มีอินทรีย์วัตถุต่ำ

ส่วนปุ๋ยหมัก คือปุ๋ยที่ได้จากการหมักเศษวัสดุต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น หญ้า ใบไม้ ฟาง แกลบ เศษผักผลไม้ โดยอาจจะมีส่วนผสมของปุ๋ยคอกอยู่ด้วย แต่ปุ๋ยหมักนี้จะผ่านกระบวนการหมักจนอินทรีย์วัตถุต่างๆ ย่อยสลายโดยสมบูรณ์ มีสีคล้ำเข้มเป็นสีน้ำตาลออกดำ ไม่มีกลิ่นเหม็น เมื่อลองดมดูจะมีกลิ่นคล้ายไอน้ำหรือหลังฝนตกใหม่ๆ ที่สำคัญคือเมื่อลองจับดูจะรู้สึกอ่อนนุ่ม และไม่ร้อน

สิ่งสำคัญที่ควรรู้ คือ สำหรับผู้ที่มีทางเลือกของปุ๋ยคอกมากๆ คือ โดยเฉลี่ยแล้ว มูลวัว ควาย จะมีธาตุอาหารต่ำกว่ามูลไก่ เป็ด และสุกร อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเลือกใช้มูลอะไร เมื่อนำไปใส่ลงในดิน ก็ควรจะบ่มดินทิ้งไว้อย่างน้อย 2 สัปดาห์ ก่อนจะปลูกพืช เพื่อให้



ปุ๋ยคอกย่อยสลาย เพราะการใช้ปุ๋ยคอกที่ยังย่อยสลาย ไม่สมบูรณ์คลุกเคล้ากับดินเพื่อปลูกพืชผักทันทีนั้น อาจทำให้พืชได้รับอาหารไม่สมดุล บางต้นขาดธาตุอาหาร ในขณะที่บางต้นก็อาจจะได้รับปุ๋ยเกินจนوابไป ทำให้มีแมลงและหนอนมารบกวนเองง่าย ๆ

นอกจากนี้ เติ๋ยวนี้ยังมีปุ๋ยมูลสัตว์ที่ได้รับความนิยมอีก 2 อย่างคือ มูลค้างคาว และมูลไส้เดือน ปุ๋ยทั้ง 2 ชนิดนี้มีธาตุอาหารค่อนข้างสูง ต้องใส่ในปริมาณที่พอเหมาะ มิฉะนั้นก็อาจเกิดผลเสียต่อพืชได้ ทางที่ดีแนะนำให้ควรเลือกใช้ปุ๋ย 2 อย่างนี้เป็นปุ๋ยที่ให้ระหว่างการเจริญเติบโต คือโรยไปบริเวณผิวหน้า จะดีกว่าการผสมลงไปดินโดยตรงเลย โดยเวลาใส่ก็ควรใส่บริเวณทรงพุ่ม หรือใส่บนวัสดุคลุมดินซึ่งจะเป็นตัวช่วยซับและป้องกันความเข้มข้นของธาตุอาหารที่มากเกินไปของปุ๋ย

อย่างไรก็ตาม ปุ๋ยที่ใส่แล้วพืชจะเจริญเติบโตได้ดี และแข็งแรงมากที่สุด ก็คือปุ๋ยหมักนั่นเอง ดังนั้น ทางที่ดี แทนที่จะไปสรรหาเลือกซื้อมูลสัตว์ชนิดต่าง ๆ มาใช้เพียงอย่างเดียว ก็แนะนำให้ทำปุ๋ยหมักไว้ใช้เอง ควบคู่ไปด้วย เรียกว่าทั้งประหยัด และช่วยลดขยะอินทรีย์ในครัวเรือนลงได้อีกทาง

9. ถาม : ทำไมผักที่ปลูก อยู่ดีดีก็ใบออกสีเหลือง แล้วก็เหี่ยวตาย

ตอบ : โดยทั่วไปแล้ว ผักที่ใบเหลืองและเริ่มเหี่ยว สันนิษฐานว่าอาจเกิดจาก 4 สาเหตุหลักๆ คือ

1. ขาดน้ำ และได้รับอาหารไม่เพียงพอ ในกรณีนี้หารรดน้ำและใส่ปุ๋ยหมักลงไป ก็จะช่วยทำให้ผักที่ปลูกค่อยฟื้นตัวขึ้นได้

2. เป็นโรครากเน่า ซึ่งเกิดจากการระบายน้ำในกระถางหรือในแปลงไม่ดี ดังนั้นควรแก้เรื่องการระบายน้ำ และใส่ปุ๋ยหมักบำรุง หากลองทำแล้วอาการของผักยังไม่ดีขึ้น ก็แนะนำให้ตัดใจแล้วเริ่มปลูกใหม่

3. เป็นโรคเหี่ยว ซึ่งอาจเกิดจากการทำลายของเชื้อราหรือเชื้อแบคทีเรีย เช่น ในมะเขือเทศ ในแตง ควรปลูกใหม่ โดยเปลี่ยนดินที่ปลูกด้วย

4. ถ้าผักใบเหลือง แต่ยังไม่ถึงกับเหี่ยว อาจเกิดจากปุ๋ยที่ใส่ลงไปยังย่อยสลายไม่ดี ทำให้มีการดึงอาหารจากต้นพืชไปใช้ วิธีแก้คือ แนะนำให้ใช้ปุ๋ยหมักชีวภาพน้ำ เป็นอาหารเสริมทางใบ เพื่อช่วยให้พืชฟื้นตัว

10. ถาม : หากมีแมลงหรือหนอนมารบกวน ควรทำอย่างไร

ตอบ : หลักในการสังเกตและวิเคราะห์สาเหตุของปัญหาเบื้องต้น คือ

- หากต้นพืชถูกหนอนกัดกินใบ สันนิษฐานได้ว่า พืชที่ปลูกอาจได้รับธาตุอาหารมากเกินไป

- หากต้นพืชถูกแมลงปีกแข็งกัดกินใบ สันนิษฐานได้ว่าพืชที่ปลูกอาจได้รับธาตุอาหารไม่เพียงพอ

- หากต้นพืชถูกเพลี้ยดูดกินน้ำเลี้ยง สันนิษฐานได้ว่ารากพืชอาจได้รับอันตรายเช่นจากการที่ดินอัดแน่นเกินไป ขาดการปรับปรุงดินด้วยอินทรีย์วัตถุที่หมักบ่มอย่างดี ภาชนะปลูกอาจเล็กเกินไป ส่งผลทำให้รากอ่อนแอ รวมถึงการไม่คลุมดินก็ทำให้รากได้รับการกระทบกระเทือนได้

ดังนั้น รากฐานสำคัญที่จะป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเหล่านี้ก็คือ

1. การปรับปรุงและเตรียมดินให้ดีขึ้นก่อนปลูก บำรุงพืชผักด้วยปุ๋ยหมักในปริมาณที่เหมาะสม และ คลุมดิน เพื่อไม่ให้ดินแห้ง แฉง ผักจะได้เติบโตอย่าง แข็งแรง ปลอดภัยจากแมลงรบกวน

2. ควรปลูกผักหมุนเวียน เช่น ถ้าปลูกพืชใบแล้ว ให้เปลี่ยนไปปลูกพืชกินหัว พืชตระกูลถั่ว และพืชผล สลับหมุนเวียนกันไป หรือหากปลูกพืชตระกูลเดียวกัน ก็แนะนำให้เปลี่ยนชนิดพืชที่ปลูกไม่ให้ซ้ำเดิม

3. ปลูกพืชให้ถูกต้องตามฤดูกาลด้วย เช่น ช่วงฤดูฝน ควรเลือกปลูกผักที่มีใบหนา อย่างคะน้า กวางตุ้ง มะเขือ เพื่อให้เกิดการกระทบกระเทือนจาก น้ำฝนน้อยที่สุด หรือหน้าร้อน แนะนำให้ปลูกผัก ทอดยอด เช่น ผักบุ้ง หรือหน้าหนาว หากปลูกพวก กระหล่ำ ก็จะเจริญเติบโตได้ดี เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม หากเกิดปัญหาขึ้นแล้ว แนะนำวิธี แก้ไขง่ายๆ คือ

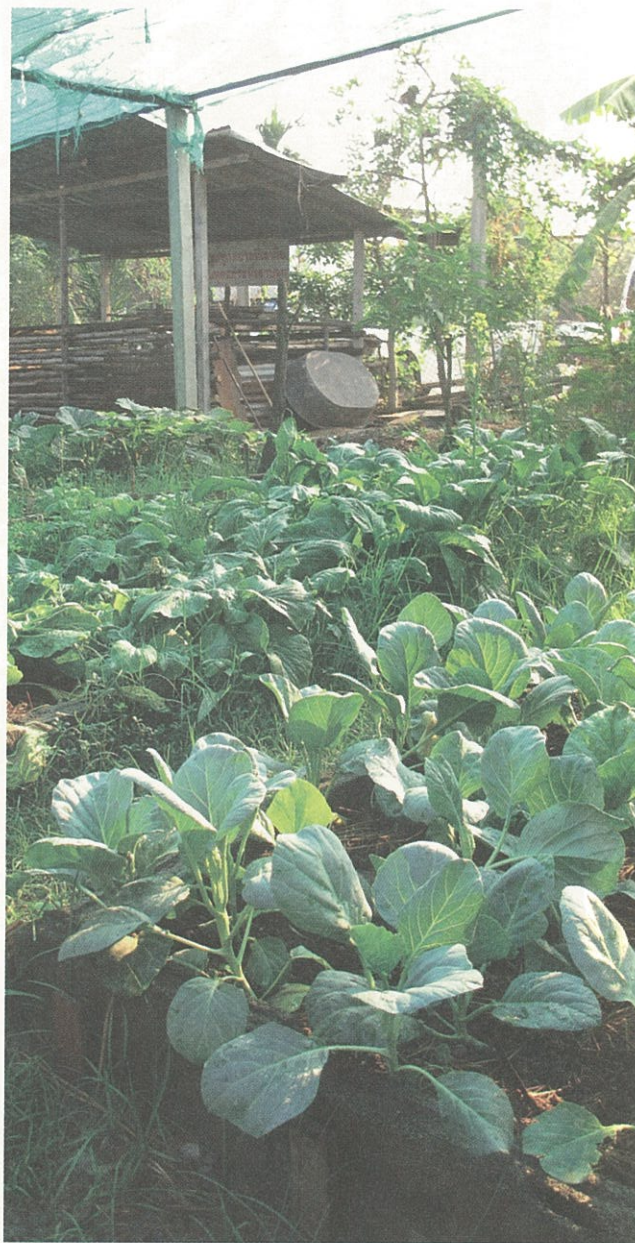
1. หากสามารถจับศัตรูพืชได้ด้วยมือ ก็ให้จับ ออก หรือใช้วิธีตัดใบที่มีแมลงออก เช่น เพลี้ย แล้วนำไปทิ้งไกลๆ แปลง

2. ใช้สมุนไพรไล่แมลง สูตรง่ายๆ ที่แนะนำคือ - ให้นำพริกแกงมาละลายน้ำ หมักทิ้งไว้ 1 คืน แล้วนำไปฉีดไล่แมลง

- ใช้ยาฉุนแช่น้ำ 1 คืน นำมาผสมน้ำประมาณ 3 เท่า แล้วนำไปฉีด

มีเคล็ดลับว่าควรผสมน้ำสับลงไปเล็กน้อย เพื่อให้เป็นสารจับใบ และควรฉีดพ่นตอนเย็น ช่วงที่แดด ร่มแล้ว และควรฉีดติดต่อกัน

3. ใส่ปุ๋ยหมักบำรุงดินให้ดี เพื่อให้พืชฟื้นตัว หรืออาจทำปุ๋ยทันใจช่วยบำรุงเป็นอาหารเสริมให้พืช





ร่วมด้วยก็ได้ วิธีทำงานๆคือ ให้นำใบไม้สดที่เป็นใบ เล็กๆ เช่นกระถิน แด จามจุรี ขี้เหล็ก มะขาม หางนกยูง หากหาไม่ได้ก็อาจใช้ปุ๋ยคอกแทน นำมาแช่น้ำพอท่วม ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วนำไปผสมน้ำ 2-3 เท่า แล้วใช้รดพืช ผัก ก็จะช่วยให้พืชฟื้นตัวได้เร็วขึ้น

11. ถาม : ปลุกผักแล้ว หอยทากมากินหมด จะแก้ังงไ้

ตอบ ถ้าแปลงผักมีหอยทากมารบกวน แสดงว่าแปลงนั้นมีความชื้นมากเกินไป ดังนั้นหากแก้ที่ต้น เหตุ ก็แนะนำว่าเวลาเตรียมดินใหม่ ควรตากดินทิ้งไว้สักระยะ เพื่อให้แปลงหมาด และหากบริเวณนั้นมีพุ่ม ต้นไม้ หรือมีวัชพืชขึ้นอยู่ก็ควรตัดแต่ง และกำจัดให้แปลงโปร่ง ระบายอากาศได้ดีขึ้น เมื่อแปลงไม่ชื้นและปริมาณหอยทากก็จะลดลง

อย่างไรก็ตาม ในบางฤดู เช่นฤดูฝน หลายคนก็มักจะประสบกับปัญหาเรื่องแปลงชื้นแฉะจนมีหอยทากมารบกวนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ วิธีแรกที่แนะนำให้ทำคือให้หาตะกร้าสักใบ แล้วใช้เวลาช่วยเย็นดินสำรวจรอบๆแปลง หากพบหอยทาก ก็ให้เก็บขึ้นมาใส่ตะกร้าไว้ แล้วนำไปทิ้งไกลๆสวน หากแถวบ้านใครมีบ่อน้ำที่เลี้ยงเบ็ดไว้ หอยทากก็เป็นอาหารชั้นยอดให้เบ็ดเลยก็เดียว

อีกวิธีหนึ่งคือ ให้ใช้เปลือกส้ม หรือเปลือกมะนาว ที่หั่นครึ่งลูก นำมาวางไว้ในแปลง โดยคว่ำเปลือกลง หอยทากมักจะไปหลบแดดอยู่ในเปลือกนี้ พอตกเย็นก็สามารถเดินไปเก็บหอยทากไปทิ้งได้ง่ายขึ้น

เมื่อกำจัดหอยทากออกจากแปลงได้แล้ว ให้นำเปลือกไข่ที่ล้างสะอาด ตากแดดจนแห้ง มาทุบให้แตก

เป็นชั้นๆแล้วโรยไว้รอบแปลง หรืออาจใช้เกลบดิบโรยรอบแปลง เพื่อป้องกันไม่ให้หอยทากเข้ามาในแปลงอีก

12. ถาม : มีวิธีป้องกันสุนัข ไม่ให้มาขุดขุยทำลายแปลงผักมั้ย

ตอบ ถึงจะรักสุนัขเพียงใด แต่ก็เชื่อว่าหากสัตว์เลี้ยงแสนรักไปขุดขุยแปลงผักที่ตนตั้งใจปลูกขึ้นมา ก็คงอดมีน้ำใจขึ้นมาไม่ได้ หากใครประสบกับปัญหาที่ว่านี้ ลองมาเทคนิควิธีรับมือกับเจ้าแสนซนกันดู

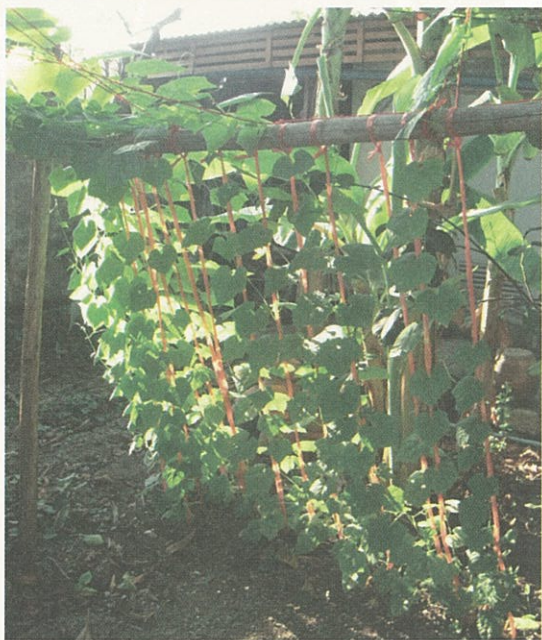
1. หากเป็นใบได้ แนะนำให้ทำรั้วกันให้มิดชิด รวมถึงแนะนำให้ยกแปลงสูงขึ้น

2. วางกิ่งไม้ หรือลวดทรงไก่ไว้บนแปลง

3. โดยปกติแล้ว สุนัขจะไม่ชอบของเผ็ดร้อน ดังนั้นแนะนำให้ลองหาพริกป่น พริกไทย หรือผงมัสตาร์ด ที่มีรสเผ็ดร้อนมาโรยลงในแปลง ก็จะช่วยป้องกันไม่ให้สุนัขเข้ามาขุดในแปลงได้

4. อีกสิ่งหนึ่งที่สุนัขไม่ค่อยชอบคือน้ำ การติดตั้งระบบสปริงเกอร์อัตโนมัติไว้บนแปลง คือให้ทำงานเมื่อได้รับการสัมผัส ก็มีส่วนช่วยป้องกันไม่ให้สุนัขเข้ามารุกรานในแปลงได้

5. อีกคำแนะนำหนึ่งที่ผู้รักสุนัขควรนำไปลองปฏิบัติคือการฝึกให้สุนัขแสนรักรู้ว่าบริเวณไหนที่เป็นที่ที่เขาสามารถเข้าไปเล่นได้ บริเวณไหนเป็นที่ต้องห้าม ที่สำคัญเวลาที่คุณออกไปทำสวนแล้วสุนัขของคุณตามออกไปด้วย คุณควรจะทำให้สุนัขรู้สึกว่าเขาสำคัญด้วย เช่นอาจจะหาของเล่นออกไปให้เล่น ในยามที่คุณกำลังทำสวน เพราะไม่เชื่อก็ต้องเชื่อว่า สุนัขอาจเกิดอาการน้อยอกน้อยใจและป่วนสวนที่คุณทำเพราะเห็นว่าคุณให้ความสำคัญกับสวนผักมากกว่าก็เป็นได้



13. ถาม : บริเวณที่ปลูกผักมีหนูมารบกวนมาก บางครั้งมากัดกินจนผักเสียหาย ควรจะอย่างไร

ตอบ : วิธีป้องกันไม่ให้หนูมากัดกินผักที่ปลูกมีดังนี้

1. แนะนำให้ปลูกสมุนไพรที่มีกลิ่นฉุน เช่น มินท์ กระเพรา โรสแมรี ซึ่งหนูจะไม่ชอบ
2. หากหนูมากัดกินผักชนิดอื่นที่ปลูก ก็แนะนำให้ลองใช้น้ำมันหอมระเหยเปปเปอร์มินต์เหาะใส่สลี แล้ววางไว้ข้างๆกระถาง หรือแปลงผักที่ปลูก หนูจะไม่ชอบกลิ่น และไม่เข้าใกล้
3. นำพริกแห้งหรือพริกสดมาทุบให้แตก แล้วนำมาแช่ในน้ำมันสลัดหรือน้ำมันพืช 1 คืน จากนั้นนำมานวดพ่นพืชผักที่มีหนูมารบกวน ก็จะช่วยให้หนูได้
4. นำปุ๋ยคอกไปแช่น้ำ แล้วนำมากลบหลุมที่หว่านหรือหยอดเมล็ดลงไป กลิ่นฉุนของปุ๋ยคอกแช่น้ำก็จะช่วยให้หนูได้

14. ถาม : ทำไมปลูกผักกินผลแต่ต้นมีแต่ใบ บ้างต้นก็ออกแต่ดอก แต่ไม่ติดผลสักที

ตอบ : สาเหตุที่พืชไม่ติดผล อาจเกิดจากหลายเหตุปัจจัย แนะนำว่าให้ลองพิจารณาและปรับแก้ไขดังต่อไปนี้

1. ความเหมาะสมของชนิดและช่วงเวลาให้ปุ๋ย : โดยปกติแล้ว ในช่วงที่พืชเริ่มเจริญเติบโต ธาตุอาหารที่พืชต้องการคือไนโตรเจนเป็นหลัก และเมื่อพืชเจริญเติบโตในระยะที่พร้อมจะออกดอก ออกผลแล้ว ธาตุอาหารที่พืชต้องการคือฟอสฟอรัส และโปแตสเซียม เป็นหลัก ดังนั้นหากยังให้ปุ๋ยที่มีธาตุอาหารไนโตรเจนเป็นหลักอยู่ในช่วงที่พืชพร้อม

ออกดอก ผล อาจส่งผลทำให้พืชบ้าใบ แทนการออก
ผลให้เรากิน

กล่าวโดยสรุปก็คือ ในช่วงที่พืชเริ่มเจริญเติบโต
กำลังผลิบาน สร้างลำต้น ควรให้ปุ๋ยที่มีธาตุไนโตรเจนสูง
เช่น น้ำหมักชีวภาพที่หมักจากพืชผักใบเขียว

ในช่วงที่พืชพร้อมจะออกดอก ออกผล ควรให้
ปุ๋ยที่มีธาตุฟอสฟอรัส โปแตสเซียมสูง เช่น น้ำหมัก
ชีวภาพที่หมักจากผลไม้สุก รวมถึงฮอร์โมนไข่ หรือ
น้ำหมักจากน้ำนม ซึ่งก็จะช่วยเร่งดอก เร่งผลได้

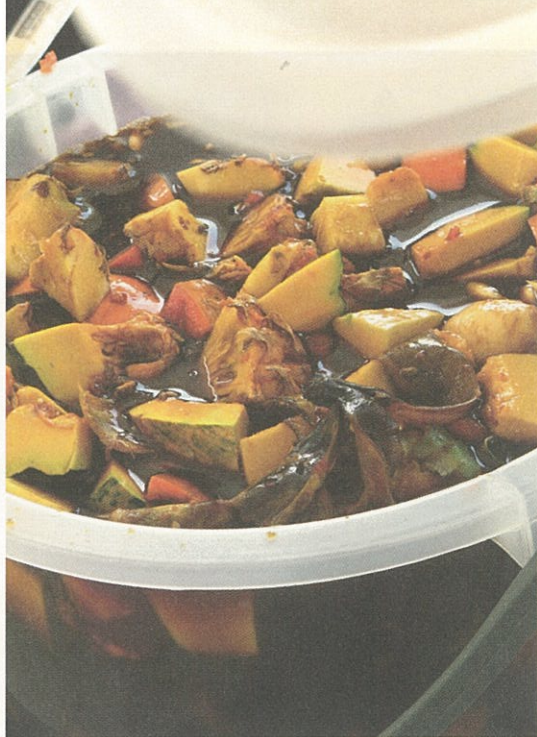
2. ความเหมาะสมของปริมาณและช่วงเวลาที

รดน้ำ : อย่าลืมว่าพืชแต่ละชนิดต้องการปริมาณน้ำ
ที่แตกต่างกันไป ดังนั้นนอกจากลงมือปลูกแล้ว ก็
ต้องคอยๆเรียนรู้นิสัยของพืชที่ปลูกไปด้วย นอกจากนี้
ช่วงเวลาในการรดน้ำก็สำคัญไม่แพ้กัน หากรดน้ำ
ตอนเย็นหรือตอนดึก อาจทำให้ดินชื้น ส่งผลกระทบ
ต่อระบบราก และอาจทำให้รากดูดซึบไนโตรเจนใน
ดินเข้าไปมากเกินไป ส่งผลทำให้พืชบ้าใบได้เช่นกัน
ที่สำคัญหากพืชติดดอกแล้ว ควรระมัดระวังไม่ให้น้ำ
ถูกดอก เพราะอาจทำให้ดอกร่วง หรืออาจเป็นฉนวน
ทำให้พืชไม่สามารถผสมเกสรกันได้

3. ความเหมาะสมของแสงและสภาพแวดล้อม

พื้นที่ที่จะปลูกพืชกินผล ควรได้รับแสงแดดเต็มวัน
นอกจากนี้ควรเลือกฤดูปลูกให้เหมาะสมกับพืชแต่ละ
ชนิดด้วย เช่นหากปลูกมะเขือเทศหน้าร้อน ก็อาจไม่
ติดดอกได้

นอกจากการพิจารณาเหตุปัจจัยต่างๆ และปรับ
แก้ไขให้เหมาะสมแล้ว อาจลองใช้เทคนิควิธีต่อไปนี้
ช่วยด้วย คือ



- ตัดแต่งยอด บำรุงดอกผล กล่าวคือ หากพืช
มีใบมาก แนะนำให้ตัดแต่งใบและยอดพืชออก และ
บำรุงด้วยปุ๋ยหรือฮอร์โมนพืชที่เหมาะสม ดังที่ได้
แนะนำในตอนต้น

- ช่วยผสมเกสรแทนแมลง บางครั้งในเมืองอาจ
มีแมลงน้อย โดยเฉพาะผู้ที่เพิ่งเริ่มปลูกผัก ซึ่งระบบ
นิเวศยังไม่กลับคืนมา ดังนั้นเพื่อให้พืชติดผล อาจต้อง
ใช้แรงคนช่วยผสมเกสร โดยให้น้ำเกสรตัวผู้มาผสมกับ
เกสรตัวเมีย ก็จะช่วยให้พืชมีโอกาสติดลูกได้มากขึ้น

TIP หากต้องการปลูกผักกินผล ในขั้นตอนการ
ปรุงดิน แนะนำให้ใส่เปลือกไข่ป่น เปลือกหอยป่น หรือ
กระดูกสัตว์ ผสมเพิ่มลงไปด้วย ก็จะมีส่วนช่วยบำรุงให้
ผักออกดอกออกผลได้ดีขึ้น





15. ถาม : หากมีหญ้าหรือวัชพืชขึ้นในแปลง มาก ควรทำอะไร

ตอบ : เมื่อมีวัชพืชขึ้น ก็ต้องถอน หรือถากออก และหาทางป้องกันไม่ให้วัชพืชมารบกวนอีก วิธีการป้องกันที่ทำได้ง่าย ๆ และได้ผลดี คือ

1. หาวสุมมาคลุมดิน เช่น ฟาง หรือหญ้าแห้ง นอกจากจะช่วยป้องกันวัชพืชแล้ว ยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นของดิน ไม่ทำให้ดินแข็ง และช่วยป้องกันไม่ให้รากพืชที่ปลูกได้รับการกระทบกระเทือนด้วย

2. ปลูกพืชให้มีระยะแน่นชิดกัน คือเมื่อพืชเติบโตแล้ว ใบจะซ้อนเกยกัน วิธีนี้ช่วยป้องกันวัชพืชได้อย่างดี แตมยังช่วยรักษาความชุ่มชื้นของดิน และช่วยเพิ่มผลผลิตได้อย่างดีด้วย

3. หากปลูกผักจนเติบโตแล้ว และมีหญ้าหรือวัชพืชขึ้นรอบๆ อาจไม่จำเป็นต้องถอนทิ้ง เพราะหญ้าหรือวัชพืชนั้น ไม่ได้เติบโตจนเกิดผลเสียต่อผักที่ปลูก ในทางกลับกัน อาจมีส่วนช่วยคลุมดิน เก็บรักษาความชุ่มชื้นให้ดินได้อีกด้วย ที่สำคัญหากถอนหญ้าที่ขึ้นอยู่รอบๆ พืชผักที่ปลูกทิ้ง ก็อาจทำให้รากพืชผักได้รับการกระทบกระเทือนด้วย อย่างไรก็ตามต้องระมัดระวัง อย่าปล่อยให้วัชพืชออกดอก เพราะอาจแพร่กระจายไปได้ วิธีที่จะช่วยกำจัดวัชพืชออกไปโดยไม่ต้องถอน ก็คือให้น้ำดินหรืออินทรีย์วัตถุที่หมักกับดินไปทับ

**16. ถาม : ควรเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์อย่างไร
ทำไมเคยซื้อมาแล้วแต่ปลูกไม่ขึ้นเลย**

ตอบ : สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงในเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์ คือ ควรเป็นเมล็ดพันธุ์ที่เก็บในที่ร่ม แห้ง และเย็น ดังนั้นหากเห็นเมล็ดพันธุ์ตั้งขายตากแดด ตากฝนอยู่ ก็มีแนวโน้มสูงว่าจะซื้อมาปลูกแต่ปลูกไม่ขึ้น อีกข้อที่ควรพิจารณาคือวันผลิตและวันหมดอายุ หากเมล็ดพันธุ์เก็บมานานมากแล้ว หรือหมดอายุแล้ว ก็อาจปลูกไม่ขึ้นเช่นกัน

นอกจากนี้ หากไปซื้อเมล็ดพันธุ์ของที่มีขายทั่วไป แนะนำว่าควรเลือกซื้อเมล็ดพันธุ์แบบเปิด หรือที่เขียนข้างซองว่า OP ซึ่งย่อมาจาก Open Pollinated เพราะเป็นพันธุ์ที่สามารถเก็บเมล็ดพันธุ์ไปปลูกต่อได้ ส่วนเมล็ดพันธุ์ที่เขียนว่าลูกผสม และมักมีเลขรหัสต่างๆต่อท้าย เป็นเมล็ดพันธุ์กลุ่มที่ไม่สามารถเก็บพันธุ์ปลูกต่อไป หรือหากนำไปปลูกก็มักจะกลายพันธุ์

อย่างไรก็ตาม เมล็ดพันธุ์ที่แนะนำใช้มากที่สุด คือ เมล็ดพันธุ์พื้นบ้านที่เก็บและปรับปรุงพันธุ์เองโดยชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่น เมล็ดพันธุ์เหล่านั้นนอกจากจะสามารถเก็บพันธุ์ต่อได้แล้ว ยังมีความแข็งแรง ทนทานต่อโรคและแมลง สามารถปรับตัวต่อสภาพอากาศและสภาพแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่นได้ดี ที่สำคัญยังสามารถเจริญเติบโตได้ดีโดยไม่ต้องอาศัยปุ๋ยเคมีในการผลิต แถมยังเป็นการช่วยรักษาอสิรภาพทางพันธุกรรมพื้นบ้าน ไม่ให้ตกอยู่ในมือของบริษัทขนาดใหญ่อีกด้วย

**17. ถ้าเปิดซองเมล็ดพันธุ์ใช้ แต่ยังใช้ไม่หมด
ควรจะเก็บยังง**

ตอบ : โดยทั่วไปแล้ว เมล็ดพันธุ์ของที่ซื้อมาเมื่อเปิดใช้แล้ว ก็ควรใช้ให้หมด เพราะหากเก็บไว้ อัตราการงอกก็อาจลดลงได้ อย่างไรก็ตาม บางคนมีพื้นที่น้อย ใช้อย่างไรก็ไม่หมดภายในครั้งเดียว แนะนำให้ใช้ฟลน เพื่อปิดปากซองใหม่อีกครั้ง แล้วแช่ไว้ในตู้เย็น ก็จะช่วยยืดอายุการใช้งานได้ในระดับหนึ่ง

อย่างไรก็ตาม ในตู้เย็นอาจมีความชื้นค่อนข้างมาก ในขณะที่การรักษามล็ดพันธุ์ให้ได้คุณภาพดีไว้นานนั้นควรอยู่ในที่แห้งและเย็น ดังนั้น แนะนำว่าควรหาขวดหรือภาชนะที่สามารถป้องกันความชื้นได้ บรรจุเมล็ดพันธุ์ก่อน เก็บในตู้เย็น หากไม่มีภาชนะป้องกันความชื้น แนะนำให้ใส่ข้าวคั่ว ชี้เก่าใหม่ หรือเศษถ่าน ใส่ลงไปที่ก้นภาชนะ ก่อนใส่เมล็ดพันธุ์เก็บในตู้เย็น ก็จะช่วยป้องกันความชื้นได้อีกทางหนึ่ง







18. ถาม : ถ้าจะเก็บเมล็ดพันธุ์ไว้ปลูกต่อ มีวิธีการอย่างไรบ้าง

ตอบ : เราแบ่งวิธีการเก็บเมล็ดพันธุ์ได้ 4
ลักษณะหลักๆ ดังนี้

1. เก็บเมล็ดพันธุ์จากผลแห้ง เช่นบวบเหลี่ยม
บวบหอม กระเจียนเขียว น้ำเต้า ถั่วพู โดยให้นำผล
แห้งไปตากแดด 3-5 วัน เทเมล็ดออกจากฝัก แล้วนำ
มาทำความสะอาด คัดเมล็ดที่สมบูรณ์ เก็บบรรจุของ
หรือขวด

2. เก็บเมล็ดพันธุ์ในช่วงที่พืชเริ่มสุกแก่ เช่น
ถั่วฝักยาว ข้าวโพด โดยให้นำไปผึ่งลมให้แห้ง 8-10
วัน ก่อนนำมาแกะออกจากฝัก ทำความสะอาด เก็บ
บรรจุของหรือขวด

3. เก็บเมล็ดพันธุ์ในช่วงที่ผลสุกแก่ เช่นพริก
มะเขือ มะระ โดยเก็บแล้วผ่าเอาเมล็ดออกมาล้าง
น้ำให้สะอาด นำไปตากแดดประมาณ 2-3 วัน แล้ว
บรรจุของหรือขวด ส่วนพริกเขียว พักทอง ควรบ่มไว้
ประมาณ 15 วันก่อนผ่าเมล็ดออกมา

4. เก็บเมล็ดพันธุ์จากพืชที่มีสารบางชนิดหุ้มห่อ
เช่น มะเขือเทศ มะละกอ แตงกวา ให้ชุดเมล็ดออกมา
หมักทิ้งไว้ 1-2 คืน ล้างด้วยน้ำเปล่าให้สะอาด นำไป
ตากแดด 2-3 วัน และนำไปเก็บบรรจุของหรือขวด

TIPS

- การเลือกเก็บเมล็ดพันธุ์ มีเทคนิคสำคัญคือ ควรเลือกเก็บเมล็ดพันธุ์จากต้นที่
สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่เป็นโรค โตเร็ว ให้ผลผลิตดี มีแมลงรบกวนน้อย และควรเก็บในช่วง
อายุที่เหมาะสม ไม่ทิ้งไว้ในแปลงนานจนเกินไป เพราะอาจทำให้ถูกน้ำฝน น้ำค้าง หรือ
ความชื้นมากเกินไป ทำให้เมล็ดเสื่อมสภาพเร็ว หากเป็นไปได้ ควรเก็บช่วงกลางวันที่มี
แสงแดด และเป็นช่วงที่น้ำค้างระเหยไปแล้ว

- การตากเมล็ดพันธุ์ เป็นขั้นตอนสำคัญที่จะช่วยป้องกันไม่ให้เมล็ดพันธุ์ขึ้นรา และ
มีแมลงรบกวน เกล็ดสำคัญในการตากเมล็ดพันธุ์ คือ ให้ตากตรงบริเวณที่มีแดดส่องถึง
ทั้งวัน และควรเก็บเข้าร่มตอนเย็น เพื่อป้องกันความชื้นจากน้ำค้าง เมื่อเมล็ดแห้งแล้ว
ให้เก็บบรรจุในภาชนะ

- การเลือกภาชนะเก็บเมล็ดพันธุ์ ควรเป็นภาชนะแห้ง ป้องกันความชื้น และป้องกันการถ่ายเทอากาศได้
เช่นซองอะลูมิเนียม ถุงซิปล็อก กระป๋อง ขวดแก้วที่มีฝาปิด และหากเป็นไปได้ควรใช้ขวดแก้วสีชา ไม่ควรใช้ถุงพลาสติก
ถุงผ้า หรือถุงกระดาษ เนื่องจากป้องกันความชื้นได้น้อย อากาศเข้าได้ง่าย ทำให้เมล็ดพันธุ์เสื่อมเร็ว

- ควรเขียนชื่อเมล็ดพันธุ์ และวัน เดือน ปี ที่จัดเก็บติดไว้ที่ภาชนะเก็บให้ชัดเจน



คำขอบคุณ

ขอขอบคุณเรื่องราว รูปภาพ และประสบการณ์ความต่างๆ ที่สมาชิกโครงการสวนผักคนเมืองและศูนย์อบรมเกษตรในเมืองช่วยกันรังสรรค์ และแบ่งปัน ทำให้รวบรวม และเรียบร้อยออกมาเป็นหนังสือ สวนผักคนเมือง : รวมรูปแบบ เทคนิค และเคล็ดลับการปลูกผักในเมือง เล่มนี้ได้สำเร็จ

ขอบคุณข้อมูลเคล็ดลับการทำสวนผักดาดฟ้า จากคุณเพ็ญศรี โตสะอาด หรือคุณหม่อม แห่งสวนเกษตรดาดฟ้า สำนักงานเขตหลักสี่

ขอบคุณข้อมูลวิธีการคำนวณน้ำหนักแปลง และวิธีการต่อแปลงท่อ PVC จากคุณสุภารัตน์ เลิศสีทอง หรือคุณหนู สมาชิกโครงการดาดฟ้าซูเปอร์มาร์เกต 7 วัน 24 ชั่วโมง

ขอบคุณข้อมูลเคล็ดลับการทำสวนผักบนกำแพง จากคุณศิริกุล ชื่อด่อชาติ หรือคุณป้อม สมาชิกโครงการสวนผักคนเมืองที่เป็นแรงบันดาลใจเรื่องคืบที่ปลูกได้ให้ใครหลายคน จนตอนนี้เปิดบ้านเป็นศูนย์อบรมปลูกง่ายๆ สไตล์คนเมือง แบ่งปันความรู้ให้ผู้อื่นด้วย

ขอบคุณข้อมูลวิธีการปรุงดินแบบการทำดินหมัก จากคุณชูเกียรติ โกแมน วิทยากรศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมือง ศูนย์สุวรรณภูมิ ซึ่งตอนนี้ขยับขยายไปทำสวนผักขนาดใหญ่ขึ้นที่จังหวัดน่านตามใจฝัน

ขอบคุณข้อมูลบางส่วนที่เก็บเล็กผสมน้อยมาจากหนังสือและเว็บไซต์เกษตรทั้งในและนอกประเทศ

และขอบคุณมากเป็นพิเศษสำหรับคุณนคร ลิมปคุตตาวร หรือเจ้าชายผัก วิทยากรศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมือง บ้านเจ้าชายผัก ที่ช่วยแนะนำ เสริมความรู้ และตรวจความถูกต้องในเชิงทฤษฎีหรือเทคนิควิธีด้านเกษตรให้อีกครั้ง

แนะนำศูนย์อบรมเกษตรในเมือง

ใครอ่านหนังสือแล้วยังรู้สึกไม่ค่อยมั่นใจ อยากไปลองเรียนรู้และลงมือปฏิบัติจริงดูสักครั้ง
ก็ลองเลือกไปตามศูนย์อบรมเกษตรในเมืองกันได้เลย



ศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมือง บ้านเจ้าชายผัก

เปิดอบรมปลูกผักแบบไม่้อสารเคมี "ปลูกมือใหม่ให้เป็นสุข : To Be Happy Gardener"
ร่วมแลกเปลี่ยน เรียนรู้ ประสบการณ์และแนวคิด ประชาชนสวนคนเมือง พร้อมด้วยการ
ออกแบบสวนผักเข้ากับบ้านและวิถีชีวิตที่เป็นตัวคุณ พร้อมลงมือปฏิบัติเทคนิคปลูกผักฉบับ
คนเมืองด้วยตนเอง

ที่ตั้ง 9/711 สตรีวิทยา 2 ซอย 3 ลาดพร้าว 71 กรุงเทพฯ โทร 08 1867 2042,
08 6067 3793



ศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมือง ศูนย์สุวรรณภูมิ

เปิดอบรมปลูกผักเพื่อบริโภค โดยสอนตั้งแต่การเลือกพื้นที่ การเลือกรูปแบบการปลูกผัก
ให้เหมาะกับที่ของตัวเอง การปรุงดิน เพาะกล้า การดูแลรักษา มีหลักสูตรพิเศษเกี่ยวกับการทำ
น้ำหมักในชีวนิตประจำวันทั้งเพื่ออุปโภคและบริโภค รวมถึงทักษะการพึ่งตนเองในเมือง เช่น การ
ทำสบู์ แชมพู น้ำยาล้างจาน เป็นต้น

ที่ตั้ง 60/12 ม. 12ต.บางพลีใหญ่ อ.บางพลี จ.สมุทรปราการ โทร 08 5090 2283



ศูนย์อบรมสวนผักบ้านคุณตา (สุขุมวิท 62)

ศูนย์อบรมนี้ อยู่ในบริเวณบ้านไม้ที่เก่าแก่อายุเกือบ 50 ปี โดยพื้นที่ว่างข้างบ้านประมาณ
40 ตร.ม. จัดเป็นแปลงสาธิตและมีการปลูกผักในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป รวมถึงมีการใช้
พลังงานทางเลือก และระบบการจัดการน้ำในบ้าน ถือเป็นต้นแบบของบ้านพึ่งตนเองในเมือง
เปิดอบรมทั้งเรื่องแนวคิดและทักษะต่างๆ เกี่ยวกับการปลูกผักสวนผักครัว อีกทั้งยังมีหลักสูตร
การเพาะเห็ด การปลูกข้าว การทำผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ เช่น สบู่ แชมพู ธรรมชาติ เป็นต้น

ที่ตั้ง สุขุมวิท 62 ซ้างตึก M-link ติดทางด่วน ถ.สุขุมวิท แขวงบางจาก เขตพระโขนง
กรุงเทพฯ โทร 0 2279 0552



ศูนย์อบรมบ้านสวนเรียนรู้ Organic Way

ศูนย์อบรมแห่งนี้จัดหลักสูตรอบรมการปลูกผักแบบง่าย ๆ โดยทำกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้สนใจที่อยู่ในเมืองได้ลงมือปฏิบัติจริง ใช้ชื่อหลักสูตรว่า คาตาปลูกผัก ฉบับคนเมือง นอกจากนี้ยังมีหลักสูตรอบรมให้กับเด็กและครอบครัว เช่น ตะลุยสวนป่าหน้อย กิจกรรมสายใยอาหาร และวิทยาศาสตร์ในสวนผัก ซึ่งให้ความสำคัญกับการรู้ที่มาของอาหาร การเท่าทันโฆษณา รวมถึงเรื่องสิ่งแวดล้อม โดยเชื่อมโยงกับแปลงผัก

ที่ตั้ง เลขที่ 1 ซ.ราษฎร์บูรณะ 30 ถ. ราษฎร์บูรณะ แขวงราษฎร์บูรณะ
เขตราษฎร์บูรณะ กทม. โทร 08 6332 8266



ศูนย์อบรมบ้านเรียนรู้ใส่ใจ

บ้านเรียนรู้ใส่ใจ เปิดเป็นศูนย์กลางให้เด็ก ๆ และครอบครัว รวมถึงคนเมืองทั่วไปได้มาเรียนรู้ และทำกิจกรรมร่วมกัน ที่นี้จัดหลักสูตรหลากหลาย ทั้งสำหรับเด็ก เช่นกิจกรรม เกษตรน้อยในเมือง ซึ่งเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ทำนา ปลูกผัก หุงหาอาหารด้วยตนเอง รวมถึงทำของเล่นจากธรรมชาติเอง สำหรับครอบครัว เช่นหลักสูตรปลูกเอง ทำเอง ทานเอง และสำหรับผู้สนใจทั่วไป อย่างหลักสูตรอบรมพื้นฐานการพึ่งตนเองในเมือง หลักสูตรอาหาร เพื่อสุขภาพและที่มาอาหาร เป็นต้น

ที่ตั้ง ซอยวิภาวดี 22 ถนนวิภาวดีรังสิต กรุงเทพฯ โทร : 0 2938 8534,
08 7915 3440



ศูนย์อบรมปลูกง่าย ๆ สไตส์คนเมือง บ้านป้อมเอย

ศูนย์อบรมปลูกง่าย ๆ สไตส์คนเมือง เกิดจากโครงการสวนผักคนเมืองชวนให้คุณศิริกุล ชื่อดอกชาติหรือคุณป้อม รวมกลุ่มกับเพื่อนๆ เปิดบ้านที่ปลูกผักบนกำแพงและระเบียง เป็นศูนย์อบรม หลักสูตรที่สอนให้เห็นเรื่องต้องการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้กลับมาพึ่งพาตนเองด้านอาหาร เรียนรู้เรื่องการปลูกผัก การทำอาหาร ในแนวทางที่สอดคล้องกับธรรมชาติ ไม่ใช้สารเคมี รวมทั้งนำวัสดุเหลือใช้มาประยุกต์ให้เกิดประโยชน์ในการดำรงชีวิตประจำวัน

ที่ตั้ง 5 ซอย 3 เกษมสำราญ 2 ซ.ปรีดีพนมยงค์ 14 สุขุมวิท 71 แขวงพระโขนง
เขตวัฒนา กทม. โทร. 08 1720 0516



หนังสือเล่มนี้ เกิดจากการรวบรวมรูปแบบ นวัตกรรม และความรู้ต่างๆ ทั้งที่เป็นเทคนิค วิธีการ ตลอดจนเคล็ดลับต่างๆ ของการปลูกผักในเมือง โดยพยายามตอบคำถาม ไขปัญหา ที่คนปลูกผักในเมืองมักประสบมาไว้ในเล่มเดียวกัน ความรู้ส่วนใหญ่ที่รวบรวมมานี้ เกิดจากประสบการณ์การเรียนรู้ สังเกต และทดลองทำด้วยตนเองจนเชี่ยวชาญ ทั้งโดยตัวสมาชิกโครงการสวนผักคนเมือง และประสบการณ์ความรู้จากศูนย์อบรมเกษตรในเมือง ซึ่งเป็นเพื่อนร่วมงานที่สำคัญของโครงการสวนผักคนเมือง

สิ่งที่เราคนทำงานโครงการสวนผักคนเมืองมักพูดกันอยู่เป็นประจำก็คือ เคล็ดลับของความสำเร็จอยู่ที่การลงมือทำ หรือคาถาแห่งความสำเร็จก็คือ ทำกันทีละส่วนจะเกิดปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้างนั้น หากเรารู้จักเปิดตา เปิดใจเรียนรู้ เราก็จะพบบทเรียนอันยิ่งใหญ่ที่ธรรมชาติมอบให้เราได้ด้วยเช่นกัน เป็นการลงมือปลูกผัก ที่เราจะได้เติบโตไปพร้อมกับผักนั่นเอง



ISBN 978-616-7828-01-5



9 786167 828015

หมวดการเกษตร