



พืชผัก

ดร.รงยุทธ ศรีเกี่ยวฝัน



## การปลูก

# ผักสวนครัว

การปลูกผักสวนครัว (Home gardening) มีการทำกันมานานแล้ว ตั้งแต่สมัยโบราณ แต่ในสภาวะในปัจจุบัน เนื่องจากมีปัญหาทางเศรษฐกิจ ประกอบกับการมีปัญหาเกี่ยวกับการใช้สารเคมีป้องกันกำจัดแมลงแปลงปลูกพืชผักกันมากเกินไปก็ทำให้มีผู้สนใจที่จะปลูกพืชผัก นอกเหนือจากที่จะปลูกเพื่อเป็นการค้าแล้ว ยังมีการปลูกเพื่อใช้บริโภคเองในครัวเรือน เพื่อให้ปลอดภัยจากสารพิษที่อาจจะตกค้างอยู่ในพืชผัก ซึ่งอาจจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของคนเรา ฉะนั้นในปัจจุบันจึงมีคนที่สนใจหันมาปลูกผักเพื่อบริโภคเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริเวณบ้าน ข้อเสนอแนะบางประการต่อไปนี้ น่าจะเป็นแนวทางหนึ่งที่จะช่วยให้ผู้สนใจสามารถปลูกพืชผักภายในบริเวณที่พักอาศัยได้ด้วยตนเอง

ผักสวนครัว คือพืชผักที่ปลูกภายในบริเวณบ้านพักอาศัยไม่ว่าจะเป็นบริเวณหน้า, ด้านข้าง และหรือเป็นไม้กระถาง

หรือไม้แขวนก็ได้ ทั้งนี้พื้นที่ที่จะปลูกผักสวนครัวไม่เกิน 36 ตารางเมตร (ข้อมูลในประเทศไทย) และไม่เกิน 100 ตารางเมตร (ข้อมูลในต่างประเทศ) ซึ่งทั้งนี้ผู้ปลูกสามารถดูแลได้ด้วยตนเองอย่างทั่วถึง

### ประโยชน์ของการทำสวนครัวในบ้าน

1. การทำสวนครัวต้องเสียเวลาปลูก ดูแลรักษา และพรวนดิน ประหยัดเวลาในการซื้อ
2. ประหยัดน้ำในการปลูก สามารถใช้น้ำที่เหลือใช้มารดได้ รดวันละ 2 ครั้งใช้เศษหญ้า, ฟาง คลุมดิน
3. ต้องเสียเงินค่าพันธุ์ผักและปุ๋ย แต่เมื่อปลูกสวนครัวแล้วจะได้ผลตอบแทน 10 เท่าของการลงทุน
4. การมีสวนครัวในบ้าน ทำให้บ้านสะอาดสวยงาม
5. ประหยัดพื้นที่เก็บผักในตู้เย็น และได้บริโภคผักที่ปลอดภัยแน่นอน

\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำสาขาพืชผัก ภาควิชาพืชสวน คณะผลิตกรรมการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้

## การวางแผนการปลูกพืชสวนครัวควรมีหลักการวางแผน ดังนี้

1. เราจะปลูกพืชผักชนิดใด
2. จะปลูกเมื่อไหร่
3. จะปลูกที่ไหน
4. วิธีใด วิธีการปลูกจะปลูกแบบไหน ปลูกบนดิน กระถาง แขนว ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับสถานที่นั้น ๆ ดังต่อไปนี้
  - 4.1 พื้นที่อาศัย, ที่ทำงาน
  - 4.2 แสง ควรมีเพียงพออย่างน้อย 6 ชั่วโมงต่อวัน
  - 4.3 น้ำ ควรรดทุกวัน
  - 4.4 ระยะเวลาเจริญเติบโตของพืชผัก โดย เฉพาะในช่วงให้ผลผลิต
  - 4.5 ฤดูกาลเพาะปลูก ขึ้นอยู่กับชนิดของพืชผัก

## หลักการคัดเลือกพืชผักที่จะปลูกในสวนครัว

1. การเลือกพืชปลูก
  - รับประทานบ่อย ๆ เช่น คะน้า ผักชี ผักบุ้ง หอมแบ่ง
  - ปลูกทั้งพืชยืนต้นและล้มลุก เช่น มะกรูด มะนาว โหระพา กะเพรา แมงลัก ข่า ตะไคร้ พริก มะเขือ พืชล้มลุกเช่น ผักกาดต่าง ๆ แดง ถั่ว หอม ผักชี
2. การวางแผนการปลูก สามารถทำให้เก็บผักมารับประทานได้ทุกวัน โดยมีการทยอยปลูกเป็นระยะ ๆ
3. เพาะกล้าก่อนแล้วจึงย้ายปลูกจะประหยัดเวลาการดูแลรักษา



## การปฏิบัติในแปลงปลูกพืชสวนครัว

1. แปลงผัก ควรให้ได้รับแสงอย่างน้อย 6 ชม./วัน ควร จะทำแปลงขนานไปทางทิศตะวันตกกับทิศตะวันออก
2. พันธุ์ของพืชผัก
  - 2.1 พันธุ์ผักที่ต้องซื้อ เช่น คะน้า กะหล่ำ
  - 2.2 ไม่ต้องซื้อ โหระพา กะเพรา แมงลัก มะเขือ ต่าง ๆ พริก ถั่วฝักยาว ตะไคร้
3. การเพาะกล้า ควรแช่น้ำอุ่นนาน 10-15 นาที เอา มือจุ่มได้ ช่วยฆ่าเชื้อโรคกับเมล็ดพันธุ์ ผึ่งหรือซับน้ำให้แห้งด้วย กระดาษหนังสือพิมพ์แล้วเพาะลงละ 1 ต้น
4. การใส่ปุ๋ย
  - 4.1 ผักกินผล สูตร 15-15-15, 13-13-21  
วิธีใช้ - ช้อนกาแฟ/หลุม ดินกลบหนา 2 นิ้ว  
- หลังปลูก 15 วัน 1 ช้อนกาแฟ/หลุม
5. การดูแลรักษา ตรวจดู 1 ครั้ง/สัปดาห์มีโรคแมลง หรือเพล่า
6. การเก็บผัก
  - 6.1 ประเภทกินผลต่าง ๆ พริก, มะเขือ, แดง ควรเก็บในตอนที่ยังไม่แก่จัดมีชีวิตติดมาด้วย
  - 6.2 ประเภทผักกินใบต่าง ๆ เช่น ผักบุ้ง คะน้า กวางตุ้ง ขาวปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี ใช้ มีดตัดที่โคนต้นให้มีใบติดเหลืออยู่บ้าง 4-5 ใบ
7. การเก็บพันธุ์เอง
  - 7.1 พริก, มะเขือเทศ, ถั่ว, มะระ, แดง ผักต่าง ๆ เก็บเมล็ดที่สะอาดปราศจาก โรคแมลง ขนาดผลโต
  - 7.2 คะน้า ผักกาดต่าง ๆ ปล่อยให้ต้นออกผัก ผัก แก่เหลืองจัดทั้งต้นจึงตัดเอามาตากแดด แล้ว นวด แล้วตากแดดอีกครั้ง ภาชนะที่ใช้ห้ามใช้ โลหะโดยเด็ดขาด
  - 7.3 การเก็บเมล็ดพันธุ์ต้องใส่ขวดหรือกระป๋อง

## วัตถุประสงค์ที่ปลูกพืชสวนครัว

1. ให้พืชผักแข็งแรง
2. ป้องกันแมลงโดยไม่ใช้สารเคมี
3. มีพืชผักหลายชนิดรับประทานได้ตลอดปี

## หลักการปลูกพืชผักสวนครัว

1. ปลูกพืชผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการ
2. ปลูกง่าย เป็นพันธุ์พื้นเมืองที่ให้ผลผลิตดี (ปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้ดี ด้านทานโรคได้ดี)
3. ปลูกพืชผักที่มีระยะเวลาการเก็บเกี่ยวที่ยาวนาน
4. ปลูกพืชหลายชนิดผสมผสานกัน ควรมีระยะเวลาการเจริญเติบโตแตกต่างกัน
5. ควรปลูกพืชแบบหมุนเวียน (Crop rotation) เพื่อให้มีผักรับประทานได้ตลอดปี ช่วยปรับปรุงสภาพดินและป้องกันปัญหาโรคและแมลง

6. ปลูกพืชให้มีระยะใกล้ชิดกัน เพื่อใช้ประโยชน์จากพื้นที่ให้ได้มากที่สุดโดยกะระยะให้ใบพืชซ้อนกัน เมื่อโตเต็มที่แล้ว ซึ่งจะช่วยรักษาความชื้นในดิน

7. ปลูกพืชสมุนไพรไว้รอบ ๆ หรือแซมในแปลงผัก เพื่อช่วยป้องกันแมลงเข้าทำลายพืชผักเช่น ดาวเรือง กะเพรา สะระแหน่

## 8. ใช้สมุนไพรกำจัดศัตรูพืช

มาร่วมมือร่วมใจกันปลูกพืชผักสวนครัวได้ทั้งคุณค่าอาหารสดปลอดภัยเพิ่มรายได้ในครอบครัว และออกกำลังกายบริหารเวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เกษะครับ

## เชิญชวนซื้อ หุ้นสามัญ



**บริษัทศิษย์เก่าแม่โจ้การเกษตรอุตสาหกรรม จำกัด**  
**Maejo Alumni Agro-Industry Co.,Ltd.**

สถานที่ตั้ง 63/134 - หมู่ 4 ต.หนองหาร อ.สันทราย  
จ.เชียงใหม่ 50290

โทรศัพท์ / โทรสาร (053) 878140

### วัตถุประสงค์

1. เพื่อหารายได้เข้าสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้
2. เป็นศูนย์กลางการรวบรวม จำหน่าย และแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรทุกชนิดของสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกร และ

ผลิตภัณฑ์แปรรูปของมหาวิทยาลัยแม่โจ้

3. เพื่อเป็นสวัสดิการแก่ศิษย์เก่าแม่โจ้

### ทุนจดทะเบียน

ทุนจดทะเบียนหุ้นสามัญ จำนวน 5,000,000 บาท (ห้าล้านบาทถ้วน)  
แบ่งเป็น 50,000 หุ้น ๗ ละ 100.00 บาท

### สมาชิกผู้ถือหุ้น

1. ศิษย์เก่าแม่โจ้ และสมาคมศิษย์เก่าแม่โจ้
2. บุคคล กลุ่มบุคคล หรือนิติบุคคลอื่น ที่คณะกรรมการเห็นสมควรรับเข้าเป็นสมาชิก

### ผลประโยชน์ที่สมาชิกจะได้รับ

หากการดำเนินงานกิจการมีผลกำไรให้นำมาปันผลกำไรให้แก่ สมาชิกผู้ถือหุ้น หรือแล้วแต่คณะกรรมการ บริหารจะเห็นสมควร

## ใบจองหุ้นสามัญ

วันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ. ....

ข้าพเจ้า นาย/ นาง/ น.ส. .... นามสกุล..... อายุ..... ปี ที่อยู่..... ต.รอก/ชอย.....  
ถนน..... หมู่..... แขวง/ตำบล..... เขตอำเภอ..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์..... โทร.....

ข้าพเจ้ามีความประสงค์ขอจองหุ้นสามัญของ “ บริษัท ศิษย์เก่าแม่โจ้การเกษตรอุตสาหกรรม จำกัด “ จำนวน ..... หุ้น มูลค่าหุ้นละ 100 บาท รวมเป็นเงิน ..... บาท ( ..... ) พร้อมกันนี้ทางบริษัทฯ ได้กำหนดชำระราคาหุ้นสามัญ ดังต่อไปนี้

- ครั้งที่ 1 ชำระจำนวน 50% ของมูลค่าหุ้น ภายในวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....
- ครั้งที่ 2 ชำระจำนวน 25% ของมูลค่าหุ้น ภายในวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....
- ครั้งที่ 3 ชำระจำนวน 25% ของมูลค่าหุ้น ภายในวันที่ ..... เดือน ..... พ.ศ.....
- พร้อมกันนี้ ข้าพเจ้าได้ชำระราคาหุ้น 50% ของหุ้นสามัญ ครั้งที่ 1 รวมเป็นเงิน ..... บาท ( ..... ) โดยชำระเป็น

- ( ) เงินสด จำนวน ..... บาท ( ..... )
- ( ) ดราฟ/ เช็คธนาคาร ..... สาขา ..... เลขที่ ..... วันที่ ..... จำนวน ..... บาท ( ..... )
- ( ) โอนเข้าบัญชีธนาคาร ..... สาขา ..... ชื่อบัญชี ..... จำนวน ..... บาท
- ลงชื่อ ..... ผู้จองหุ้น  
( ..... )

หมายเหตุ : 1. กรณีโอนเงินเข้าบัญชี “ บริษัท ศิษย์เก่าแม่โจ้การเกษตรอุตสาหกรรม จำกัด “ ธนาคารกรุงไทย สาขาแม่โจ้ เลขที่บัญชี 375 - 1 - 06777 - 9 ( กรุณาส่งสำเนาใบฝากเงินมายังบริษัท ฯ ด้วย )  
2. กรณีจ่ายด้วยเช็คหรือดราฟ กรุณาส่งจ่ายในนาม “บริษัท ศิษย์เก่าแม่โจ้การเกษตรอุตสาหกรรม จำกัด “ พร้อมทั้งติด เครื่องเช็คด้วย A/C Payee Only และจัดส่งมายังบริษัท ฯ ตามที่อยู่ข้างต้น  
3. กรุณานำใบสำเนาบัตรประชาชนและสำเนาทะเบียนบ้านของท่านมาด้วย  
4. ทางบริษัทฯ จะจัดส่งใบเสร็จรับเงินพร้อมใบทะเบียนหุ้นให้แก่ท่าน เมื่อได้รับเงินเป็นที่เรียบร้อยแล้ว  
5. ถ้าส่งเงินทางธนาคาร โปรดส่งจ่าย ปณ. แม่โจ้ 50290