

## พืชผักสวนครัว

นำเสนอเมื่อ : 1 มิ.ย. 2565

### พืชผักสวนครัว

พืชผัก หมายถึง พืชที่สามารถนำส่วนใดส่วนหนึ่งของต้นมาประกอบอาหารทั้งผล ดอก ลำต้น ใบ ราก และหัว เป็นทั้งไม้ยืนต้น และไม้อล้มลุกที่มีถิ่นกำเนิดในประเทศ และต่างประเทศ

ผักสามารถปลูกได้ในทุกครัวเรือน แต่ผักที่มีการปลูกเพื่อการจำหน่ายมักมาจากแปลงปลูกขนาดใหญ่ ส่วนมากพบในพื้นที่ภาคกลาง ภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือบริเวณใกล้แหล่งน้ำ แม่น้ำ หรือพื้นที่ที่ชลประทานเข้าถึง

การส่งจำหน่ายผัก มักส่งจำหน่ายในพื้นที่ตัวเมืองของจังหวัด บางส่วนที่เป็นแปลงขนาดใหญ่มักมีพ่อค้าคนกลางมารับถึงพื้นที่ เพื่อส่งจำหน่ายยังตัวเมืองในจังหวัดต่างๆ รวมถึงกรุงเทพฯ และภาคใต้ ซึ่งมีพื้นที่น้อยในการปลูกผัก

### ผักสวนครัว

#### ชนิดพืชผัก

1. ผักสวนครัว เป็นกลุ่มของพืชผักล้มลุกที่มีอายุการเก็บเกี่ยวสั้น มักปลูกตามครัวเรือนหรือแปลงปลูกขนาดใหญ่เพื่อการค้า โดยมีการพัฒนาสายพันธุ์ให้มีผลผลิตตามต้องการ มักพบการผลิตเมล็ดพันธุ์ออกจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ ทั้งนี้ ไม่รวมพืชผักท้องถิ่นหรือผักป่า พืชสมุนไพร และเครื่องเทศ รวมถึงไม้ผลบางชนิด ที่ปัจจุบันอาจพบการพัฒนา และปลูกเพื่อการค้า

2. ผักสมุนไพร และเครื่องเทศ เป็นกลุ่มของพืชผักที่สามารถใช้ทั้งในการประกอบอาหาร เพื่อให้อาหารมีสี รสชาติ กลิ่นตามต้องการ รวมถึงการเพิ่มสรรพคุณทางยาของอาหาร มักเป็นพืชที่ให้ กลิ่นแรง มีรสเผ็ดร้อน โดยสวนมากจะใช้สวนผล หัว และรากมาใช้ประโยชน์ และเป็นพืชในท้องถิ่น

3. ผักพื้นบ้านหรือผักป่า เป็นกลุ่มของพืชผักที่ขึ้น และเติบโตเองตามธรรมชาติหรือนำมาปลูกในครัวเรือน มีการเก็บผลผลิตตามฤดูกาล มักเป็นพืชผักประจำท้องถิ่นที่เป็นทั้งไม้ยืนต้น และพืชล้มลุก

### ผักสวนครัว

- ผักกาดขาว
  - กะหล่ำปลี
  - กะหล่ำดอก
  - ผักชี

- ผักนึ่ง
- ผักคะน้า
- พริก
- กระเพรา
- โหระพา
- แมงลัก
- ผักกวางตุ้ง
- กระเทียม
- ผักหอม
- หอมหัวใหญ่
- หอมแดง
- แดงกวา
- ถั้วผักยาว
- มะเขือ ได้แก่ มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือเทศ มะเขือเคียน
- หน่อไม้ฝรั่ง
- ฯลฯ

## ผักสมุนไพร และเครื่องเทศ

- ขิง
- พริกไทย
- ดีปลี
- กระชาย
- ข่า
- ตะไคร้
- ขมิ้น
- ฯลฯ

## ผักพื้นบ้านหรือผักป่า

- ผักหวานป่า

- หน่อไม้
- สะเดา
- ชี้อหลิขันธ์
- แคป่า
- แคบ้าน
- กระถิน
- ผักโขมเล็ก ผักโขมหนาม
- ตำลึง
- ผักแพว
- ยอดเหลียง
- ใบเสี้ยว
- ผักกูด (ยอดเฟิร์น)
- ผักขาคีเขียด
- ผักกระโดน
- เห็ดเผาะ เห็ดแดง เห็ดโคน และเห็ดป่าต่างๆ
- ฯลฯ

พืชผัก แบ่งตามส่วนที่นำมาใช้ประโยชน์ คือ

1. ประเภทกินใบ เช่น คื่นช่าย ผักชี กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง เป็นต้น
2. ประเภทกินดอก เช่น กะหล่ำดอก และดอกผักชนิดต่างๆ
3. ประเภทกินผลหรือผัก เช่น พริก มะเขือ พัก แตงกวา ถั่วฝักยาว เป็นต้น
4. ประเภทกินหัวหรือราก เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ กระเทียม เป็นต้น

ขั้นตอนการปลูก (ผักสวนครัว)

### 1. การเลือกพื้นที่

พื้นที่ที่สามารถปลูกผักได้ดีควรเป็นพื้นที่ที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น บ่อน้ำขุด บ่อน้ำธรรมชาติ แม่น้ำ คลอง อ่างเก็บน้ำ คลองชลประทานหรือแนวส่งน้ำชลประทาน เนื่องจากพืชผักสวนครัวมีความต้องการน้ำสูง โดยเฉพาะหน้าแล้งที่อากาศ แห้ง และอัตราการระเหยน้ำสูงกว่าฤดูอื่นๆ จึงจำเป็นต้องมีน้ำเพียงพอเพื่อให้ผักสามารถเติบโตจนถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยวได้

### 2. การเตรียมแปลง

- แปลงปลุกผักมักเตรียมด้วยการยกแปลงสูงประมาณ 20-30 เซนติเมตร หรือขุดกร่องลึก เนื่องจากพืชผักสวนมากมีระบบรากที่ต้องการออกซิเจนในดินที่ร่วนซุย หนาดินลึก

- ทำการไถพรวนแปลงทิ้งไว้ประมาณ 1 อาทิตย์ เพื่อตากแดด และฆ่าเชื้อโรค

- หวานปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ร่วมกับปุ๋ยเคมี พร้อมไถกลบแปลง

- อัตราการใส่ปุ๋ยในแปลงควรให้มีปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกมากกว่าปุ๋ยเคมี เช่น 10:1

เนื่องจากการใส่ปุ๋ยเคมีมากจะทำให้ดินเป็นกรด หนาดินแน่น

### 3. การเตรียมเมล็ดพันธุ์

- เมล็ดพันธุ์ผักที่ใส่ควรมีลักษณะเป็นเมล็ดพันธุ์ใหม่ อายุเมล็ดพันธุ์ไม่ถึง 1 ปี

- เมล็ดพันธุ์ที่ใช้ต้องเป็นเมล็ดพันธุ์ที่ตรงตามชนิดพืชที่ปลูก และไม่มีเมล็ดพันธุ์อื่นปลอมปน

- ทำความสะอาดเมล็ดพันธุ์ รวมถึงคัดแยกเมล็ดพันธุ์ที่ไม่สมบูรณ์ออกด้วยวิธีนำไปแช่น้ำ และนำเมล็ดที่ลอยน้ำออก

- เมล็ดพันธุ์ส่วนมาก ก่อนปลูกจะทำการแช่น้ำเสียก่อน

ซึ่งระยะเวลาในการแช่จะแตกต่างกันในแต่ละชนิดผัก หากเมล็ดพันธุ์ที่มีเปลือกหนา แข็ง อาจใช้เวลาแช่นาน 2-3 วัน เมล็ดพันธุ์ผักสวนมากเป็นเมล็ดที่มีเปลือกค่อนข้างบาง ไม่หนา แข็ง ส่วนใหญ่ใช้เวลาแช่ประมาณ 12 ชั่วโมง - 1 วัน เท่านั้น

### 4. การปลูก

สามารถปลูกได้หลายวิธีตามความเหมาะสมของแต่ละชนิดพืช ได้แก่

การหว่านเมล็ด เป็นวิธีที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว และนิยมที่สุด

ซึ่งจะหว่านเมล็ดหลังการแช่น้ำแล้วหรือหว่านเมล็ดแห้งได้ทันที

ผักที่นิยมการหว่านเมล็ดมักเป็นพืชที่มีลำต้นขนาดเล็ก ขนาดทรงพุ่มน้อย ได้แก่ ผักชี ผักบุ้ง เป็นต้น ทั้งนี้ การหว่านเมล็ดอาจเป็นวิธีการเตรียมกล้าผักก่อนย้ายปลูกในแปลงที่เตรียมไว้

การปลูกด้วยต้นกล้า เป็นวิธีการปลูกด้วยต้นกล้าผักที่เตรียมได้จากแปลงเพาะกล้าด้วยวิธีการหว่าน

วิธีนี้เป็นวิธีที่ใ้มากที่สุดสำหรับการปลูกผัก โดยมักใช้กับพืชที่มีลำต้นใหญ่ ทรงพุ่มกว้าง

เนื่องจากใช้วิธีการหว่านเมล็ดอาจไม่เหมาะสมเพราะไม่สามารถเว้นช่วงห่างของตนให้เหมาะสมกับการเติบโต

ได้ การหว่านอาจทำให้ต้นเจริญเติบโตไม่ดี

หรืออาจต้องถอนต้นทิ้งบางส่วนซึ่งทำให้สิ้นเปลืองเมล็ดพันธุ์เสียเปล่า ผักที่นิยมปลูกด้วยวิธีนี้ได้แก่

กะหล่ำปลี ผักกาดขาว คะน้า มะเขือ พริก เป็นต้น

การหยอดเมล็ด เป็นวิธีปลูกที่ใช้สำหรับพืชผักที่ต้องการระยะห่างระหว่างต้นมาก

มักเป็นพืชที่เป็นเถาหรือเครือ ต้นกล้าออกไม่มีความแข็งแรง เหี่ยว และตายง่ายหากแยกต้นกล้าปลูก เช่น ถั่วพักยาว แตงกวา พักทอง พัก มะระ เป็นต้น

ฝังในแปลงปลูก เป็นวิธีปลูกที่ใช้กับพืชผักบางชนิดที่มีการแยกหน่อ

แยกเหง้าออกปลูกเพื่อขยายจำนวนต้นหรือกอ โดยฝังลงหลุมหรือแปลงปลูกได้ทันที เช่น ผักหอม กระเทียม ตะไคร้ ขิง ข่า กระชาย เป็นต้น

### 5. การดูแลรักษา

- ในระยะแรกของการปลูกช่วง 1 อาทิตย์แรก ทั้งการปลูกด้วยการใช้เมล็ด การปลูกด้วยต้นกล้า

และปลูกด้วยการแยกหัวหรือหน่อ จำเป็นต้องมีการให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 2 ครั้ง เช้า-เย็น

## จนต้นกล้าตั้งตัวได้

- การให้น้ำจะยังให้วันละ 2 ครั้ง ตลอดจนถึงระยะเก็บเกี่ยว แต่อาจให้น้ำในปริมาณที่น้อยลงหรือผักบางชนิดที่อาจเว้นช่วงทางการให้น้ำเมื่อถึงระยะก่อนเก็บเกี่ยว

- การใส่ปุ๋ยควรรีใส่ในระยะหลังปลูก 1-2 อาทิตย์หรือระยะที่ต้นกล้าตั้งต้นได้แล้วจนถึงระยะก่อนการเก็บเกี่ยวประมาณ 1 เดือน รวมถึงพืชบางชนิดที่สิ้นสุดการให้ปุ๋ยที่ระยะก่อนการติดดอก และผล

## 6. การเก็บผลผลิต

พืชผักมักมีระยะการเก็บเกี่ยวไม่เกิน 120 วัน ส่วนมากจะใช้เวลาประมาณ 40-60 วัน ขึ้นกับชนิดของผัก โดยผักกินใบจะมีระยะเวลาการเก็บเกี่ยวสั้นกว่าผักกินดอก และผล

ขอบคุณที่มาจาก [www.surinseed.com](http://www.surinseed.com)