

นาสาธิต.....น้ำรั้ว

การปลูกผักพืชสวนครัว

บ้านเกษตรสมบูรณ์ที่มีการจัดการอย่างดีในรูปแบบผสมผสาน เป็นหมู่บ้านที่เน้นด้าน การปลูก ผักสวนครัวรั้วกินได้ ซึ่งตรงกับหลักเศรษฐกิจพอเพียงที่ในหลวงทรงริเริ่มไว้เมื่อหลาย 10 ปีก่อน ปัจจุบัน มีหมู่บ้านดีเด่นด้านการปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ นี้ได้แก่ หมู่บ้านจุฬาภรณ์พัฒนา 5 จัดตั้งขึ้นเมื่อปี 2535 ภายใต้โครงการฟื้นฟูสภาพแวดล้อมและชีวิตความเป็นอยู่ของราษฎรผู้ประสบอุทกภัยภาคใต้ อัน เป็นพระราชดำริของศาสตราจารย์ ดร.สมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรณวลัยลักษณ์ อัครราชกุมารี องค์ประธานสถาบันวิจัยจุฬาภรณ์ ทรงอนุมัติให้ราษฎรผู้ยากไร้เข้าอยู่อาศัย จำนวน100 ครอบครัว จัดการที่ทำกินให้ครอบครัวละ 10 ไร่ holistic health เพื่อปลูกลองกอง มังคุด และทุเรียน มีการจัดการ สาธารณูปโภค โครงสร้างพื้นฐาน สถาปสิ่งแวดล้อมและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ ส่วนแหล่ง ท่องเที่ยวหลายแห่งก็ยึดหลักพอเพียงด้วยการปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ เช่น หนองป่าไคร้ บ้านสันปูเลย ระหว่างทางชมทิวทัศน์ 2 ข้างทาง ซึ่งมีการจัดและตกแต่งป้ายบริเวณหน้าบ้าน ด้วยไม้ดอกไม้ประดับ หน้าบ้านหน้ามอง เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาชีพทางการเกษตร หรือสิ่งของใช้ใน ชีวิตประจำวันแบบดั้งเดิม

สมุนไพรร

การปลูกผักพืชสวนครัว ยังเป็นลักษณะไร่นาสวนผสม ตามแนวพระราชดำริ ของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอีกด้วย รั้วรอบบ้าน คือ กระถิน นอกจากนี้ยังมีชะอม มะนาว มะกรูด แคน ตันเตี้ยดอกดกตลอดปี ไกล่บันไดบ้าน วางกระถางล้างเท้ารูปสี่เหลี่ยม ถัดไปเป็นมะลิกอใหญ่ หลังบ้านมี บึงเล็ก เต็มไปด้วย กอบัวแดง พอสายหน่อยแดดจัด มันช้อนกลีบกันกลายเป็นดอกตูม สายบัวนี่กินได้ แกงอรรอย ต้มกะทิกี้เยี่ยม เดินลงไปหน่อยก็เป็นบึง เต็ดยอดผักบุ้ง ผักกระเฉดมาต้มจิ้มน้ำพริกสบายไม่ ต้องเสียเงินไปซื้อผักปลาที่ไหน ช่างบ้านก็มีกล้วยหลากหลายพันธุ์ขึ้นกันดาดำดิน ปะปนกับกระจัด กระเจี๊ยบ โหระพา กะเพรา ตะไคร้ ที่ปลูกใกล้ๆ กับบ่อเลี้ยงปลานิล ซ่อน ยี่สก ปลาตุ๊ก อยู่รวมกันได้ ทั้งนี้ เพียงแต่ต้องแบ่งเนื้อที่ไว้ให้สำหรับบ่อปลาลูกปลาซักหน่อยไม่ต้องใหญ่มากนัก ผักบุ้ง กระเฉด ช่วยเป็นที่หลบซ่อนจากปลาใหญ่ได้เป็นอย่างดี การปลูกพืชสวนครัว เทคนิคการปลูกพืชสวนครัว 8 ตระกูล และการทำไร่นาสวนผสมคือแบ่งพื้นที่ออกใช้ทำกิจกรรมหลายอย่าง แบ่ง 20-30% มาทำบ่อเก็บ น้ำและใช้เลี้ยงปลากับเลี้ยงหอยขมไปพร้อมกัน แบ่งพื้นที่ส่วนหนึ่งไว้ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ พื้นที่ ปลูกเครื่องเทศสมุนไพรร พื้นที่ปลูกไม้ผล ไม้ยืนต้น ไม้คลุมดิน ไม้พุ่มหรือพืชเศรษฐกิจของ ภูมิภาค และพื้นที่อีกส่วนหนึ่งทำคอกสัตว์เลี้ยงอาจเป็นสัตว์กินหญ้า เช่น ห่าน กระต่าย เป็ด ไก่ โค กระบือ แพะ แกะ เป็นต้น การกระจายงานหลายอย่างทำให้เรามีงานทำตลอดปีในไร่นาของเราเอง และ เศษเหลือจากงานหนึ่งก็นำไปใช้ต่อในงานอื่น เช่น ปลูกข้าวได้ข้าวกับฟาง นำฟางไปเพาะเห็ดเป็นต้น

การปลูกไม้ยืนต้น เป็นพืชพลังงานอาจปลูกกริมรั้วปล่อยให้สูงเต็มที่ แต่พืชอื่นจะควบคุมความสูงไว้ที่ประมาณเมตรครึ่งถึงสองเมตร โดยการตัดยอดและแต่งพุ่มเพื่อให้ปฏิบัติดูแลได้ง่าย เช่น ฝรั่ง มะม่วง ลำไย ลิ้นจี่ ฯลฯ เศษพืชจะไม่เผาต้องแต่นำมาใช้เป็นปุ๋ยอินทรีย์ และใช้ปุ๋ยเคมีอย่างมีประสิทธิภาพโดยนำมาทำให้เป็นปุ๋ยละลายช้าก่อนด้วยการคลุกแรม്മอนท์ หรือสเม็คไทต์หรือภูไมท์ซัลเฟต การเกษตรแบบยั่งยืน ปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ เลี้ยงปลา จับไก่

การปลูกผักสวนครัว



การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ นี้ ยังได้รับการสนับสนุนจากเกษตรอำเภอ อีกด้วย ดังเช่น ที่วัดคู่ธรรมสถิตีวราราม อำเภอเมืองสมุทรสงคราม ได้มีการโครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ สมเด็จพระบรมโอรสาธิราชฯ สยามมกุฎราช ซึ่งนายวีระยุทธ เอี่ยมอำภา ผู้ว่าราชการจังหวัดสมุทรสงคราม เป็นประธานเปิดงานโครงการฯ โดยมีเกษตรกรทั้งสามอำเภอเข้าร่วมงานกว่า 600 คน ซึ่งผู้ว่าราชการจังหวัดฯ ได้มอบพันธุ์กล้าไม้ ให้กับเกษตรกรตามแนวนโยบายเศรษฐกิจพอเพียง นอกจากนี้ยังจัดให้มีบริการแก่เกษตรกรด้านคลินิกดินและปุ๋ย คลินิกพืช คลินิกสัตว์ คลินิกประมงคลินิกสหกรณ์ คลินิกบัญชี คลินิกชลประทาน และคลินิกข้าว แจกพันธุ์กล้าไม้ รวมทั้งการจัดนิทรรศการสายใยจากแม่สู่ลูก / เกษตรสมบูรณ์เพิ่มพูนสุขภาพแม่ ซึ่งได้รับความสนใจจากเกษตรกรที่มาร่วมงานอย่างยิ่ง อย่างไรก็ตาม การจัดโครงการคลินิกเกษตรเคลื่อนที่ในพระราชานุเคราะห์ ได้กำหนดจัดในปี 2550 จำนวน 4 ครั้ง โดยในครั้งต่อไปกำหนดจัดที่อำเภออัมพวา ในเดือนพฤษภาคมนี้ Holistic Health

Holistic Health

การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ยังไม่รวมถึงตำลึง ผักตระกูลแตง ตระกูลเถาวัลย์ ที่ชอบเลื้อยข้างรั้วรอเวลาให้คนเดินผ่านไปมาเด็ดไปต้มยำทำแกงอร่อยเหาะ มีหลายโครงการที่ยังสนับสนุนให้ใช้ชีวิตพอเพียงอยู่ เช่น โครงการเกษตร สนับสนุนโครงการอาหารกลางวัน ให้เพาะเห็ดนางฟ้า การปลูกผักปลอดสารพิษ การเลี้ยงสุกรขุน เพื่อยึดหลักพอเพียงตามแนวพระราชดำริฯ แถมยังลดรายจ่ายอื่นๆ ที่ไม่จำเป็นได้อีกด้วยตามโครงการหมู่บ้านแต่ละท้องที่ ทริเริ่มใช้ระบบ การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ พืชสมุนไพร เป็นตัวอย่างที่ดีที่ควรริเริ่ม อย่างเช่น ปลูกพืช ผักสวนครัว รั้วกินได้ ทุกครัวเรือนอย่างน้อยครัวเรือนละ 5 อย่าง เลี้ยงสัตว์ไว้บริโภคเหลือจึงจำหน่าย ใช้ปุ๋ยชีวภาพในการผลิตพืชไร่และการทำนา ใช้วัสดุคดิมที่มีอยู่ในการทอเสื่ออกไก่ไว้ใช้ มีการทำบัญชี รายรับ – รายจ่าย

แม้ใน เรือนจำกลางนครราชสีมา ก็ยังมีการใช้ระบบ การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ กันอยู่เลย ผู้ต้องขังทุกคนจะต้องรับรูปแบบการฝึกวิชาชีพแล้ว เรายังจัดโครงการปลูกผักในกระถาง ให้พวกเขาออกอยดูแลพรวนดิน ให้ปุ๋ยและรดน้ำ เพื่อที่จะให้พวกเขาผ่อนคลายมากยิ่งขึ้น องค์การบริหารส่วนตำบลโนนตาล ก็มีการจัดโครงการประกวดการปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ กลอน ปลูกผักสวนครัวไม่กลัวจน องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) ศรีวิชัย ก็มีการรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ลองดูกระทู้นี้ หัวเรื่องกระทู้ : การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ และยังมีโครงการพัฒนาและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตของเจ้าหน้าที่ศาลจังหวัดอ่างทองให้เป็นข้าราชการที่ดี โครงการปลูกผักสวนครัว รั้วกินได้ ก็อยู่ในแผนงานนั้นด้วย

การปลูกพืชสวนครัว นั้นไม่ยากเลย ถ้ามองไปรอบด้านภูมิภาค ไม่ว่าจะบ้านในเมืองใหญ่ เมืองหลวง หรือบ้านในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ล้วนละลานตาไปด้วย “บ้านไทย” ซึ่งไม่ต้องอาศัยเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีเหมือนทุกวันนี้ ซึ่งฝรั่งที่ตั้งใจมาเมืองไทยเพราะต้องการ “ดู” บรรยากาศไทยๆ ดังที่เคยเห็นในหนังสือ ตอนนั้นเขาบอกว่าบรรยากาศอย่างนี้ ต้องไปดู ที่ลาว ที่เขมรแทน เพราะเมืองไทยไม่ต่างจากเมืองเขาเท่าไรนัก บางแห่งดูจะยิ่งกว่า ด้วยซ้ำ ฝรั่ง คนนั้นจึงต้องกลับไปเที่ยว-นอนที่เขมร ลาวแทน เขาบอกว่า บ้านไทย ย้ายไปอยู่ ที่นั่น ด้วยเหตุนี้จึงเกิดความคิดว่า น่าจะบอกเล่าเรื่องนี้ให้เกษตรกรไทยฟัง ให้เขารื้อฟื้น ความเป็นไทยกลับขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นทางออก พ้นจากความ เป็นหนี้ นั่นคือเรื่อง “รั้วกินได้-สวนครัวทำเอง” ที่เราเคยพบเคยเห็นความเป็นมาแล้วในอดีต สมัย เด็กๆ เพื่อล้างและป้องกันนิสัยชอบไปซื้อกิน เอาอย่างความเจริญด้านวัตถุ คือแทนที่ จะปลูกเอง ทั้งๆ ที่มีที่ดินเพาะปลูกอยู่แล้ว กลับนิยมไปซื้อตามห้าง ศูนย์การค้า ฯลฯ ทำรั้วอัลลอยด์ รั้วเหล็ก รั้วปูน ฯลฯ แทนรั้วไม้ รั้วพืชนั่นนั่น พืชกินได้ โดย บ้านเก่าไร่ สวนรักฟ้าบุษบาติน

ผักสวนครัว หรือพืชสวนครัว เช่น พริก กระเพรา โหระพา แมงลัก ตะไคร้ มะกรูด พริกไทย มะอึก มะนาว (กะปิ น้ำปลา น้ำตาล) รั้วกินได้ เช่น ตำลึง ขจร โสน ถั่วพู มันปู กระถิน มะขามเทศ บวบ พัก เขียว มะระ มะเขือเครือ ใผ่ น้ำเต้า พักข้าว ผักแป้ม เหล่านี้ คือแนวทางประกอบการพิจารณาเลือกปลูกพืชผสม พืชหลายชนิดใช้ทำประโยชน์ได้มากกว่าหนึ่งอย่าง หรือเอนกประสงค์ หากเลือกปลูกพืชผสมหลายอย่างในพื้นที่เดียวกันต้องอาศัยคำแนะนำทางวิชาการ และประสบการณ์ หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน เพราะพืชบางชนิดจะปลูกร่วมกันได้ บางชนิดไม่ได้ การประกอบอาชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัว ลดรายจ่ายด้านอาหารในครอบครัว เศรษฐกิจพอเพียง เป็นการดำเนินชีวิตทางสายกลาง ยึดหลักการพึ่งพาตนเอง

การเกษตรดั้งเดิมของไทย ที่ปฏิบัติกันมานานชั่วลูกหลาน คือ การเกษตรธรรมชาติ การเกษตรอินทรีย์ การเกษตรชีวภาพ การวนเกษตร ซึ่งอ่านดูชื่อแล้วเราอาจจะไม่คุ้นเคย หรือไม่เข้าใจ จึงขอสรุปให้ทราบว่าเป็นการเกษตรแบบโบราณเรานั้นเอง คือ ใช้แรงงานจากคน จากสัตว์เลี้ยง ปุ๋ยที่ได้ก็เกิดจากมูลสัตว์ ไบโอดีป๋องนำมากองสุมหมักไว้เมื่อเนาเป็ยก็นำไปใส่ต้นไม้ หรือไร่นา ส่วนพืชที่ปลูกก็คือ พืชที่เป็นอาหารประจำวัน เช่น ข้าว ข้าวโพด ถั่ว งา

นักท่องเที่ยวนำนวนมากอยากเห็นวิถีชีวิตดั้งเดิมจากสถานที่นั้นๆ แต่ทุกวันนี้การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ ถูกแทนที่ด้วยรั้วคอนกรีต

เทคนิคการปลูกผักสวนครัวชนิดต่าง ๆ



ตระกูลแตงและตระกูลถั่ว ได้แก่ แตงกวา แตงโม แตงไทย พักทอง บวบ น้ำเต้า มะระ ถั่วฝักยาว ถั่วแขก และถั่วอื่น ๆ

- ผักต่าง ๆ เหล่านี้มีเมล็ดค่อนข้างใหญ่ งอกเร็ว เช่นผักประเภทเล็ย ถ้าจะปลูกให้ได้ผลดีและดูแลรักษา้ง่ายควรทำค้ำง
- วิธีการปลูก หยอดเมล็ดโดยหยอดในแปลงปลูก หรือภาชนะปลูก หลุมละ 3-5 เมล็ด
- เมื่อเมล็ดงอกมีใบจริง 3-5 ใบ หลังจากนั้นถอนแยกให้เหลือแพะะต้นที่แข็งแรง หลุมละ 2 ต้น
- ใส่ปุ๋ยยูเรียหลังเมล็ดงอก 2 อาทิตย์ เมื่อเริ่มออกดอกใช้ปุ๋ยสูตร 15-15-15 หรือ 12-24-12
- ให้นำสม่าเสมอ คอยดูแลกำจัดวัชพืช และแมลงต่าง ๆ
- เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุประมาณ 40-60 วัน หลังหยอดเมล็ด



ตระกูลกะหล่ำและผักกาด ได้แก่ คะน้า กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหัว กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี และ บร็อกโคลี

- ผักตระกูลนี้มีเมล็ดค่อนข้างเล็ก บางชนิดมีราคาแพงมาก เพราะส่วนใหญ่ต้องสั่งเมล็ดมาจากต่างประเทศ
- วิธีปลูก หยอดเมล็ดเป็นหลุม ๆ ละ 3-5 เมล็ด ห่างกันหลุมละ 20 เซนติเมตร หรือโรยเมล็ดบาง ๆ เป็นแถวห่างกันแถวละ 20 เซนติเมตร หลังหยอดเมล็ดหรือโรยเมล็ด 10 วัน หรือเมื่อมีใบจริง 2-3 ใบ ถอนแยกให้เหลือหลุมละ 2 ต้น หรือหากโรยเมล็ดเป็นแถวให้ถอนอีก ระวังระยะต้นไม่ให้ชิดกันเกินไปเมื่อเมล็ดงอกมีใบจริง 3-5 ใบ หลังจากนั้นถอนแยกให้เหลือแพะต้นที่แข็งแรง หลุมละ 2 ต้น
- ใส่ปุ๋ยยูเรียหลังจากถอนแยกหรือทำระยะปลูกแล้ว
- หลังใส่ปุ๋ยครั้งแรก 10 วันใส่ปุ๋ยยูเรียครั้งที่สอง
- อายุการเก็บเกี่ยวผักแต่ละชนิดแตกต่างกันเล็กน้อย เช่น คะน้า กวางตุ้ง เก็บเกี่ยวได้เมื่อมีอายุ 30-45 วัน ผักกาดหัว 45-55 วัน ผักกาดขาวปลี เขียวปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี อายุเก็บเกี่ยว ประมาณ 50-60 วัน หลังหยอดเมล็ด
- เมื่อเก็บเกี่ยวไม่ควรถอนผักทั้งต้น เก็บผักให้เหลือใบทิ้งไว้กับต้น 2-3 ใบ ต้นและใบที่เหลือจะสามารถเจริญให้เป็นผลผลิตเก็บเกี่ยวได้อีก 2-3 ครั้ง
- ข้อควรระวัง ต้องให้น้ำสม่ำเสมอ ผักตระกูลนี้มักมีปัญหาโรคและแมลงค่อนข้างมากต้องคอยดูแลเอาใจใส่ใกล้ชิด



ตระกูลพริก มะเขือ ได้แก่ พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือพวง มะเขือเทศ

- ผักตระกูลนี้ควรมีการเพาะกล้าก่อนย้ายลงปลูกในแปลง
- การเพาะกล้า เตรียมดินในกระบะเพาะหรือในถุงพลาสติก
- หยอดเมล็ดในถุงเพาะ ถุงละ 3-5 เมล็ด ถ้าเพาะในกระบะเพาะ ควรเว้นระยะระหว่างต้น 5 เซนติเมตร ระหว่างแถว 10 เซนติเมตร
- เมื่อเมล็ดงอกแล้วมีใบจริง 2-3 ใบ ถอนแยกเหลือต้นกล้าแข็งแรงสมบูรณ์ไว้ 2 ต้น
- เมื่อก้ามมีใบจริง 5-6 ใบ หรือหลังเพาะกล้าประมาณ 30 วัน ย้ายกล้าลงแปลงปลูก
- เมื่อดันกล้าตั้งตัวได้ หรือเริ่มเจริญเติบโต ใส่ปุ๋ยยูเรีย 1 ครั้ง
- เมื่อดันเริ่มออกดอกใช้ปุ๋ย 15-15-15 หรือ 12-24-12
- อายุการเก็บเกี่ยว มะเขือเทศประมาณ 50-60 วันหลังย้ายกล้าและพริก มะเขือ ประมาณ 60-75 วัน หลังย้ายกล้า



ตระกูลผักชีและตระกูลผักบุ้ง ได้แก่ ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักบุ้ง

- ควรนำเมล็ดแช่น้ำก่อนปลูก ถ้าเมล็ดลอยให้ทิ้งไปและนำเมล็ดที่จมน้ำมาเพาะ
- หว่านเมล็ดในแปลง โดยจัดแถวให้ระยะห่างกัน 15-20 เซนติเมตร กลบดินทับบางๆ ประมาณ 1 เซนติเมตร สำหรับขึ้นฉ่ายไม่ต้องกลบเมล็ด เพราะเมล็ดจะเล็กมาก หากเตรียมดินละเอียดเมล็ดจะแทรกตัวลงไประหว่างเม็ดดินได้เอง
- ผักบุ้งจะงอกใน 3 วัน ผักชีประมาณ 4-8 วัน และขึ้นฉ่ายประมาณ 4-7 วัน
- เมื่อก้ามมีใบจริง ถอนแยกและพรวนดินให้โปร่งเสมอจนเก็บเกี่ยว
- ผักบุ้งจีนเก็บเกี่ยวได้ภายใน 15-20 วัน ผักชี 45-60 วัน และขึ้นฉ่าย 60-70 วัน
- สำหรับผักชีและขึ้นฉ่าย ไม่ชอบแสงแดดจัด อาจปลูกในที่ ๆ มีร่มเงาได้ แต่สำหรับผักบุ้งจีน ต้องการแสงแดดตลอดวัน



ตระกูลโหระพา กะเพรา แมงลัก และตระกูลผักชีฝรั่ง ได้แก่ โหระพา กะเพรา แมงลักและผักชีฝรั่ง

- เตรียมดินให้ละเอียด หว่างเมล็ดให้ทั่วแปลง ใช้ฟางกลบ หรือปุ๋ยคอกที่ย่อยสลายดีแล้วโรยทับบางๆ รดน้ำตามทันทีด้วยบัวรดน้ำตาถี่
- เมล็ดจะงอกเป็นต้นกล้าภายใน 7 วัน
- เมื่อกล้าอายุ 1 เดือน ถอนแยกจัดระยะต้นให้โปร่ง หรือใช้ระยะระหว่างต้น ประมาณ 20-30 เซนติเมตร
- โหระพา กะเพรา แมงลัก เก็บเกี่ยวได้หลังหยุดเมล็ด 45-50 วัน ผักชีฝรั่ง เก็บเกี่ยวได้หลังหยุดเมล็ด 60 วัน
- สำหรับโหระพา กะเพรา และแมงลัก ในระหว่างการเจริญเติบโต ให้หมั่นเด็ดดอกทิ้งเพื่อให้ลำต้นและใบเจริญเติบโตได้เต็มที่
- ผักชีฝรั่ง ตัดใบไปรับประทาน เหลือลำต้นทิ้งไว้จะสามารถเจริญเติบโตได้อีก

จัดทำโดย : ทีมงานประชาสัมพันธ์เกษตรอำเภอเมืองยโสธร

สำนักงานเกษตรอำเภอเมืองยโสธร อ.อรุณประเสริฐ ต.หนองคู อ.เมืองยโสธร จ.ยโสธร

ติดต่อ โทรศัพท์ 0-4577-3124

E-MAIL : MUEANGYASO@DOAE.GO.TH ติดต่อผู้ดูแลระบบ 0-4577-3124