

บทที่ 1
ขอบเขตของพืชผัก

1. ขอบเขตของพืชผัก

ผัก หมายถึงพืชที่มนุษย์นำมาใช้เป็นอาหาร อาจบริโภคได้ทุกส่วนของลำต้น หรือบริโภคได้เป็นบางส่วน ส่วนลักษณะในการรับประทานก็แตกต่างกันไปตามความต้องการ เช่น อาจทำให้สุกเสียก่อน หรือสามารถรับประทานได้สด ๆ แต่ข้อสำคัญจะต้องไม่มีสารพิษอยู่ในส่วนของพืชที่ใช้รับประทาน

ประเภทของพืชที่นำมาใช้เป็นผักนั้นมีแตกต่างกันออกไปตั้งแต่ พืชล้มลุกจนถึงไม้ยืนต้น สำหรับไม้ล้มลุกที่จัดเป็นผักนั้นจะเห็นได้ว่ามีการปลูกเป็นการค้าอย่างสวนผักทั่วไป เช่น ผักกาดคะน้า ต้นหอม ผักชี เป็นต้น ส่วนใหญ่ผักประเภทนี้ใช้รับประทานได้ทั้งต้นหรือเกือบหมดทั้งต้น ส่วนไม้ใหญ่ที่นำบางส่วนมารับประทานเป็นผักนั้น มักรับประทานส่วนยอด ใบ ดอก ผักอ่อน หรือเมล็ด โดยทั่วไปมักจะไม่ค่อยปลูกกันเป็นการค้ามากนัก แต่เนื่องจากไม้ใหญ่เหล่านี้ขึ้นได้ง่ายเองตามธรรมชาติ และจึงมีเพียงพอกิน ตัวอย่างเช่น สะตอ มะรุ่ม กระถิน หน่อไม้ ฯลฯ

พืชที่ใกล้ชิดกับผักอีกอย่างหนึ่งก็คือ พืชซุส พืชพวกนี้ก็เป็นผักประเภทหนึ่งเหมือนกัน และมนุษย์ใช้บริโภคทุกมื่อแทบจะขาดเสียมิได้ แต่จุดประสงค์แตกต่างไปจากผักที่กล่าวแล้วพวกแรก เพราะพืชซุสจะรับประทานเป็นจำนวนน้อย และใช้ในการปรุงเพื่อให้กลิ่นและรสของอาหารที่ปรุงอร่อยและนำรับประทานมากขึ้น พืชพวกนี้ ได้แก่ พืชเครื่องแกง เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กะเพรา พริก พริกไทย ยี่หระ เป็นต้น

1.1 แหล่งที่มาของผัก

1. จากสวนผัก หมายถึงสวนผักที่ปลูกกันเป็นการค้า ปลูกแถว ๆ ชานเมือง หรือต่างจังหวัดทางภาคเหนือ หรือภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผักพวกนี้ ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก มะเขือเทศ บวบ ฟักทอง พริกต่าง ๆ

2. **จากสวนครัว** หมายถึงสวนผักที่แต่ละครอบครัวทำขึ้นเองรอบ ๆ ที่ดินข้างบ้าน หรือ อาจปลูกในกระถางหรือภาชนะต่าง ๆ และดูแลรักษาไว้บริเวณบ้าน ผักที่ได้จากสวนครัวนี้ มักเป็นผักที่มีอายุสั้น ปลูกง่าย ขึ้นง่าย และระยะที่รับประทานได้อยู่ในช่วงกว้าง เช่น ผักบุ้ง ผักกาด คะน้า ต้นหอม นอกจากนี้ ผักสวนครัวยังรวมถึง พืชเครื่องแกงด้วย เช่น ตะไคร้ สะระแหน่ กระเพรา กระชาย สำหรับผักข้างรั้วนั้น หากรู้จักทะนุบำรุงรักษา ก็จัดว่าเป็นผักสวนครัวได้ เช่น ตำลึง บวบ กระถิน

3. **จากพืชริมทางหรือป่าไม้** หมายถึง ต้นไม้ที่มีขนาดใหญ่ อาจเป็นร่มเงาข้างถนน หรืออาจเป็นไม้ที่ขึ้นตามป่า ยกตัวอย่างเช่น ชีเหล็ก แคขาว ชะอม สะตอ หน่อไม้ ลูกเหรีียง

4. **จากพืชไร่ พืชสวน** หมายถึงพืชที่ปลูกเป็นแปลงเพื่อเอาผลผลิตอย่างหนึ่ง แต่ บางส่วนหรือบางระยะของพืชนั้นนำมาเป็นผักได้ เช่น ใบปอ ข้าวโพดหวาน ใบมะม่วง มะละกอดิบ หยวกกล้วย ปลีกล้วย ยอดมะพร้าว

5. **จากวัชพืช** หมายถึงพืชที่ต้องกำจัดทิ้งไป บางครั้งพืชเหล่านี้กลับนิยมนำไปเป็นอาหาร เช่น ผักเสี้ยน ผักหนาม บอน

1.2 **การจำแนกชนิดของผัก** เป็นผักนั้นประกอบไปด้วยชนิดต่าง ๆ ดังนั้น จึงมีการจำแนกชนิดของผัก เพื่อให้สะดวกในการศึกษาแต่ละแนวทางดังนี้

1. การจำแนกชนิดของผักโดยยึดถือหลักทางอนุกรมวิธานของพืช (Taxonomy) การจำแนกวิธีนี้โดยอาศัยลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของพืช และจัดออกเป็นหมวดหมู่ ตามความใกล้เคียงกันของลักษณะลำต้น ราก ใบ และระบบการเจริญเติบโต และการขยายพันธุ์ของพืช

2. การจำแนกชนิดของผักโดยดูจากสภาพของภูมิอากาศที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของผักนั้น ๆ การแบ่งผักวิธีนี้จะทำให้ได้ผักที่แตกต่างกัน 2 ชนิด คือ ผักที่ชอบเจริญเติบโตที่มีอากาศหนาวเย็น และผักที่ชอบเจริญเติบโตในที่มีอากาศอบอุ่นหรือร้อน (Cool season Crop and Warm Season Crop)

3. การจำแนกชนิดของผักโดยพิจารณาจากส่วนต่าง ๆ ที่ใช้บริโภค การจำแนกชนิดนี้ทำให้ได้ประเภทของผักในรูปร่างต่าง ๆ คือ ดอก ใบ ผล เมล็ด ลำต้น ราก

4. การจำแนกชนิดของผักโดยพิจารณาจากวิธีการปลูกผักนั้น ๆ วิธีนี้จะคำนึงถึง การปลูกโดยใช้เมล็ด แยกกอ หรือย้ายกล้า

Cool season Crop ต่างจาก Warm season Crop

1. ผักหนาวทน 0 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่าได้โดยไม่ตาย
2. เมล็ดผักหนาวงอกในดินที่มีอุณหภูมิต่ำ ๆ
3. รากชอบอากาศเย็น และระบบรากตั้ง ๆ
4. ต้นเล็กกว่าผักฤดูร้อน
5. ชอบสนองต่อปุ๋ยไนโตรเจนได้ดีกว่า
6. ผลผลิตของผักหนาวเก็บไว้ในอุณหภูมิระดับ 0 องศาเซลเซียส ดีกว่า ยกเว้นมันฝรั่งจะเก็บที่ 3.5-10 องศาเซลเซียส และผักร้อน ยกเว้นข้าวโพดหวานเก็บที่ 0 องศาเซลเซียส
7. ผลผลิตของผักหนาวเก็บไว้ที่ 0-10 องศาเซลเซียส ไม่ทำให้เหี่ยวยุบ
8. อากาศเย็นจะกระตุ้นให้ผักหนาวออกดอกได้เร็ว

ผักที่จัดว่าเป็น Cool season Crop (13-24 องศาเซลเซียส)

Asparagus	Head lettuce
Onion	Leek
Kohlrabi	Cauliflower
Brussels sprout	Broccoli
Watercress	Spinach

carrot

ผักที่จัดว่าเป็น Warm season Crop (21-30 องศาเซลเซียส)

Asparagus	Bean
Cantaloupe	Sweet corn
Okra	Roselle
Pumpkin	Sweet potato

Watermelon

Tomato

Hot pepper

Egg plant

Cucumber

1.3 คุณค่าทางอาหารของผัก

ไวตามินและเกลือแร่ที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์นั้น เราได้จากอาหารประจำวันประเภทผักเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ ผักบางชนิดยังเป็นแหล่งพลังงานแก่ร่างกาย ได้แก่ ผักประเภทให้แป้งและน้ำตาล ตัวอย่างเช่น พืชหัว ได้แก่ มันฝรั่ง ข้าวโพดหวาน แครอท บีท มันเทศ ผักแทบทุกชนิดจะมีปริมาณน้ำอยู่มาก พร้อมทั้งในเนื้อเยื่อของผักยังประกอบไปด้วย เซลลูโลสจำนวนมาก ทั้งน้ำและเซลลูโลสนี้จะช่วยในการย่อยอาหาร และระบบขับถ่ายของร่างกายให้สะดวก สิ่งที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในผัก คือ โปรตีน ซึ่งจำเป็นมากในการเจริญเติบโตของร่างกาย ดังนั้น ผักจึงเป็นอาหารประจำวันที่สำคัญ

ต่อไปนี้เป็นตัวอย่างชนิดของผักที่ให้คุณค่าทางอาหารประเภทต่าง ๆ ในปริมาณสูง

1. พวกที่ให้พลังงานสูง (50 แคลอรี/น้ำหนักผัก 100 กรัม) ได้แก่ พริกชนิดเม็ด สีแดง กระเทียมต้น คื่นฉ่ำ ถั่วลันเตา สควอชฤดูหนาว
2. พวกที่ให้โปรตีนสูง ได้แก่ บร็อกโคลี่ ปวยเล้ง ถั่วลันเตา พริกชนิดเผ็ดสีแดง คื่นฉ่ำ
3. พวกที่ให้ธาตุเหล็กสูง ได้แก่ กะหล่ำดาว กะหล่ำดอก กระเทียมต้น คื่นฉ่ำ ปวยเล้ง พริกชนิดเผ็ดสีแดง
4. พวกที่ให้ไวตามินเอสูง ได้แก่ คื่นฉ่ำ แครอท พริกเผ็ดสีแดง
5. พวกที่ให้ไอโอดีนสูง ได้แก่ กะหล่ำดอก กะหล่ำดาว กระเจี๊ยบ กระเทียมต้น คื่นฉ่ำ ถั่วลันเตา
6. พวกที่ให้ไรโบฟลาวินสูง ได้แก่ กระเจี๊ยบ คื่นฉ่ำ ปวยเล้ง พริกชนิดเผ็ดสีแดง
7. พวกที่ให้ไนอะซินสูง ได้แก่ กระเจี๊ยบ คื่นฉ่ำ พริกชนิดเผ็ดสีแดง
8. พวกที่ให้ไวตามินซีสูง ได้แก่ กะหล่ำดาว คื่นฉ่ำ บร็อกโคลี่ พริกชนิดเผ็ดสีแดง พริกยักษ์สีเขียว

9. พวกที่ให้ฟอสฟอรัสสูง ได้แก่ กะหล่ำดาว คื่นช่าย ถั่วลิสงเตา
10. พวกที่ให้แคลเซียมสูง ได้แก่ คื่นช่าย บร็อกโคลี
11. พวกที่ให้คาร์โบไฮเดรตสูง ได้แก่ กระเทียมต้น ถั่วลิสงเตา คื่นช่าย พริกชนิดเผ็ด

สีแดง



รูปที่ 1 พืชผักชนิดต่าง ๆ ที่มีคุณค่าทางอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

1.4 ประเภทของสวนผัก

ประเภทของการทำสวนผัก แบ่งตามจุดมุ่งหมายและวิธีการผลิตผักได้ดังนี้

1. สวนครัว (Home gardening) ปลูกบริเวณอาคารบ้านเรือน เพื่อให้ได้ผักสด รับประทานตลอดเวลา และมีการดูแลผักอย่างใกล้ชิด ดังนั้น ผักที่ได้จึงมีคุณภาพดี ปราศจาก

สารพิษจากยาฆ่าแมลง จุดประสงค์ของการทำสวนครัว นอกจากจะได้ผักไว้บริโภคเองโดยไม่ต้องซื้อแล้ว ยังเป็นการพักผ่อนหย่อนใจและให้ความเพลิดเพลินอีกด้วย การทำสวนครัวจะสำเร็จและได้รับผลดีหากรู้จักเลือกบริเวณและพันธุ์พืชผักให้เหมาะสม บริเวณที่จะทำสวนครัวได้ดีควรมีแสงแดดจ้า และมีแหล่งน้ำอยู่ใกล้ ดินควรอุดมสมบูรณ์ปราศจากวัชพืช ส่วนพันธุ์พืชผักควรเป็นพันธุ์ที่ปลูกง่ายและนิยมทานกันบ่อย ๆ หรือทุกวัน

2. สวนผักแบบการค้า (Market gardening) เป็นสวนผักที่มีพื้นที่ขนาดใหญ่ราว 1-2 ไร่ขึ้นไป มีทำเลอยู่แถว ๆ ชานเมือง คือ เขตภาษีเจริญ เขตหนองแขม เขตคลองสาน และเขตบางขุนเทียน นอกจากนี้ ยังมีแถบจังหวัดใกล้เคียง กรุงเทพมหานครอีก เช่น อำเภอดำเนินสะดวก จังหวัดราชบุรี อำเภอมือง จังหวัดปทุมธานี เป็นต้น สวนผักเหล่านี้อาจมีพื้นที่ใหญ่ถึง 15-30 ไร่ มักเป็นการปลูกแบบยกร่อง มีร่องน้ำ ผักที่ปลูกบนร่องหรือแปลงอาจจะควบกันหลายชนิด หรือชนิดเดียวกันก็ได้ขึ้นอยู่กับวิธีการปลูกและความต้องการของตลาด หากพื้นที่ที่ปลูกผักมีขนาดไม่ใหญ่นัก การทำงาน หมายถึงการเตรียมดิน การปลูก การปฏิบัติดูแล มักใช้แรงงานคนเป็นส่วนใหญ่ และผักที่ปลูกมักถือเอาความต้องการของประชาชนที่อาศัยอยู่ในแถบนั้นเป็นหลัก การขนส่งสู่ตลาดจะรวดเร็วและถึงตลาดทุกวัน หากสวนผักมีขนาดใหญ่ เช่น แถบดำเนินสะดวก การปลูกพืชอาจขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของสภาพภูมิอากาศ และการเจริญของพืชผัก เช่น อาจปลูกพริกแดง และจะขนส่งผลผลิตสู่ตลาดกลางก่อน นอกจากนี้ ยังใช้เครื่องมือทุ่นแรงในการทำงานมาก อย่างไรก็ดี การคมนาคมระหว่างสวนผักกับตลาดควรสะดวกไม่เสียเวลาในการขนส่งผลผลิตมากนัก

3. สวนผักขนาดใหญ่ผลิตผักที่เหมาะสมกับดิน น้ำ อากาศ และขนส่งไปจำหน่ายยังตลาดต่าง ๆ (Truck growing) สวนผักประเภทนี้มักปลูกพืชอย่างเดียว ทำเป็นจำนวนมาก ดังเช่น ผักในจังหวัดพิษณุโลก ซึ่งปลูกพริกแดง หอมแดง สวนผักในจังหวัดเพชรบูรณ์ ปลูกกะหล่ำปลี สวนผักที่จังหวัดนครราชสีมาในตำบลหมูสี ตำบลหนองสาหร่าย ตำบลกลางดง ตำบลจันทึก ตำบลชนงพระ ซึ่งพื้นที่เหล่านี้ปลูก กะหล่ำปลี มะเขือเทศ แตงกวา ข้าวโพดหวาน พริก สวนผักที่จังหวัดกาญจนบุรี ในอำเภอน้ำมะกา ปลูก หอมหัวใหญ่ ถั่วลิ้นเต่า สวนผักที่จังหวัดเชียงใหม่ ในเขตสันผีเสื้อ อ. เมือง ปลูกถั่วลิ้นเต่า แครอท บร็อกโคลี่ พริก กระเทียม มะระ



รูปที่ 2 แสดงถึงสวนผักขนาดใหญ่ที่มีคูน้ำล้อมรอบ

การผลิตผักเหล่านี้มักผลิตในพื้นที่ขนาดใหญ่ และการปลูกผักทำในลักษณะเป็นไร่ผัก ปลูกผักชนิดเดียวในแปลงไม่มีร่องน้ำ การให้น้ำและการปฏิบัติรักษา มักใช้เครื่องมือทุ่นแรงเป็นส่วนใหญ่ ผลผลิตที่ได้ส่วนหนึ่งถูกขายให้พ่อค้าส่งมายังปากคลองตลาด อีกส่วนหนึ่งพ่อค้านำไปจำหน่ายยังตลาดขายปลีกในท้องถิ่น

4. สวนผักที่ผลิตผักแล้วส่งโรงงานแปรรูป (Vegetable production for processing) เป็นสวนผักที่ปลูกผักที่เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น ๆ และข้อสำคัญจะต้องมีโรงงานอุตสาหกรรมตั้งอยู่ในบริเวณนั้นด้วย เพื่อผลผลิตผักที่ได้จะบ่อนเข้าสู่โรงงานอุตสาหกรรมนั้นเลย ยกตัวอย่างเช่น การผลิตถั่วกระป๋อง (garden pea) และมะเขือเทศ เกษตรกรผู้ทำสวนผักจะต้องทำสัญญาการขายผลผลิตกับโรงงานในราคาที่เหมาะสม นอกจากนี้ โรงงานยังต้องควบคุมมาตรฐานของผลผลิตของเกษตรกรด้วย

5. สวนผักเพื่อผลิตผักนอกฤดูกาล ภายใต้สภาพแวดล้อมที่ควบคุม (Vegetable forcing) สวนผักแบบนี้ไม่นิยมทำในประเทศไทย เพราะลงทุนค่าใช้จ่ายสูงมาก จุดประสงค์

ของการทำสวนผักแบบนั้นก็คือ เพื่อให้ได้ผักบางชนิดที่ตามฤดูกาลปกติ ผลิตไม่ได้ ทำให้ผักชนิดนั้น ๆ มีราคาแพง การปลูกผักประเภทนั้นจะสำเร็จได้ต้องใช้วิชาการและประสบการณ์มากกว่าการปลูกผักวิธีอื่น ๆ

6. ส่วนผักที่ปลูกเพื่อเก็บเมล็ดพันธุ์ (Vegetable growing for seeds) การปลูกสวนผักเพื่อเก็บเมล็ดพันธุ์ จะมีวิธีการที่แตกต่างออกไปจากการปลูก เพื่อเอาผลผลิตไปบริโภค ประการแรกคือ จะต้องดูแลรักษาพืชผักนั้นเป็นระยะเวลายาวนานออกไป จนกระทั่งผักนั้นออกดอก และเมล็ดแก่ ประการที่สอง จะต้องระวังเรื่องโรคและแมลงไม่ให้รบกวนตลอดระยะเวลาการเจริญเติบโตของผัก เพราะจะทำให้โรคและแมลงนั้นติดไปกับเมล็ดพันธุ์ ซึ่งอาจทำให้เป็นการแพร่เชื้อต่อไปอีก และทำให้การผลิตผักจากเมล็ดพันธุ์นั้น ไม่ประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้ ยังต้องมีวิธีการเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ที่ได้ ให้มีความงอกสูง พันธุ์ผักที่ผลิตเมล็ดในประเทศไทย ได้แก่ ผักบึง ผักชี บวบ พริกไทย แตง ฟัก แฟง เป็นต้น ส่วนใหญ่มักเป็นผักฤดูร้อน ส่วนผักฤดูหนาวมักซื้อเมล็ดพันธุ์จากไต้หวัน

1.4.1 การทำสวนครัว (Home Gardening)

เป็นการปลูกผักในพื้นที่เล็ก ๆ รอบ ๆ บริเวณบ้าน สถานที่ทำงาน โรงเรียน อาจยกแปลงเป็นร่อง หรือนำดินมาใส่ในกระบะหรือกระถางก็ได้ ข้อดีของการสวนครัวนั้นก็คือ ได้ผักที่สดไว้บริโภค และเนื่องจากผักสดมีคุณค่าทางอาหารสูงที่สุด ดังนั้น การที่ได้บริโภคผักสดจึงเป็นข้อได้เปรียบ แต่ทั้งนี้จะต้องระวังไม่ให้มีผลตกค้างของยาฆ่าแมลง ซึ่งเป็นพิษอยู่ในผัก การปลูกผักสวนครัวโดยทั่วไปจะใช้แรงงานของคนในครัวเรือนดูแลผักเอง ดังนั้น จึงดูแลได้อย่างทั่วถึง เช่น การรดยาฆ่าแมลงก็ต้องรู้แน่นอนว่าชนิด และจะยังไม่เก็บผักนั้นมารับประทานจนกว่าจะผ่านวันรดยาไป 10-15 วัน เพื่อให้แน่ใจว่าสารพิษจากยาฆ่าแมลงจะไม่หลงเหลืออยู่ในผักนั้น ๆ แล้ว ข้อดีอีกประการหนึ่งของการทำสวนครัว คือ การประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว ผลพลอยได้ที่ตามมาจากการทำสวนครัวคือ ทำให้จิตใจได้รับความเพลิดเพลิน และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

ในการทำสวนครัวจำเป็นจะต้องมีความรู้พื้นฐานที่เกี่ยวกับสถานที่และวิธีการปลูกผัก

เสียก่อน พื้นที่ที่จะทำสวนควรวุ่ใกล้บ้านมากที่สุด ทั้งนี้ เพื่อสะดวกและประหยัดแรงงานในการไปปฏิบัติดูแลรักษา พื้นที่ที่จะปลูกผักสวนครัวนั้น ควรได้รับแสงแดดอย่างเพียงพอ และไม่ควรมีพืชอื่นอยู่ปะปนมากนัก จะทำให้พืชอื่นแย่งน้ำและอาหารจากผักสวนครัว ดินที่ใช้ปลูกผักสวนครัวนั้นต้องเป็นดินดี ดินร่วน และมีความอุดมสมบูรณ์ดี หากดินที่มีอยู่เดิมแน่นเหนียวหรือแข็ง ควรทำดินผสมมาเทลงบนหน้าให้หน้าดินผสม ซึ่งเป็นดินดินชั้นสูงหรือลึกประมาณ 8-12 นิ้ว ดินผสมนี้จะต้องมีคุณสมบัติที่มีการระบายน้ำดีด้วย วิธีทำดินผสมโดยเอาดินร่วนผสมกับปุ๋ยคอกเก่า และอาจใส่ปุ๋ยหมักลงไปด้วยก็ได้ นอกจากนี้ ถ้าใส่เปลือกถั่วลิสงหมักจะทำให้ดินโปร่ง มีอากาศมากเป็นผลดีต่อการปลูกผัก อัตราการใส่ปุ๋ยคอกมักใช้ 4 ปิบ ในพื้นที่ดินในแปลงขนาด 1 x 4 ตารางเมตร และคลุกเคล้าให้เข้ากัน พรวนดินให้ลึกลง 8-12 นิ้ว

พื้นที่ดินที่จะใช้ปลูกสวนครัวควรยกเป็นแปลงให้ร่องสูงขึ้น เพื่อเป็นผลดีต่อการระบายน้ำ ร่องผักแปลงย่อย ๆ มักมีขนาดกว้าง 1 เมตร ส่วนยาวแล้วแต่ความเหมาะสมของพื้นที่ ข้อสำคัญของการปลูกผักคือ การรดน้ำ เนื่องจากผักมักต้องปลูกในที่แจ้ง ดังนั้น ดินมักแห้งเร็ว และทำให้ผักเหี่ยว การรดน้ำจึงเป็นการจำเป็นมาก แต่หากรดน้ำมากเกินไป และเกิดน้ำขัง เช่น ในสภาพที่ฝนตกชุกก็อาจทำให้ต้นผักเน่า หักล้ม รากเน่า ไม่เจริญ ในกรณีที่มีน้ำมากเกินไป ควรพรวนดินบ่อย ๆ

การพิจารณาเลือกพันธุ์ผักเพื่อให้ปลูกเป็นสวนครัวนั้น ควรเลือกผักที่มีคุณค่ามากเมื่อทานสด และควรเลือกผักที่มีอายุสั้น หรือเรียกว่าพันธุ์เบา เพื่อสะดวกต่อการดูแลรักษา และควรจะดูด้วยว่า จะทำสวนครัวในฤดูไหน ก็ควรที่จะเลือกผักที่ชอบการเจริญเติบโตในฤดูนั้น นอกจากนี้ ยังควรปลูกผักที่รับประทานใบจะเหมาะกว่าผักที่รับประทานผลหรือหัว เนื่องจากผักที่รับประทานใบ มีช่วงระยะเวลาที่จะเก็บมาบริโภคได้ยาวนานกว่า แต่ผักที่รับประทานใบนี้มีข้อเสียว่า มักจะเจริญได้ดีในที่ที่มีอากาศเย็น สำหรับพืชที่นำมาใช้เป็นพืชสวนครัวได้ดี โดยที่ไม่ต้องบำรุงรักษามากนัก เช่น พริก ถั่ว แตง ข้าวโพดหวาน กระเจี๊ยบ แต่พืชผักพวกนี้อาจทำให้กรุงรัง ไม่สวยงามแก่บ้านและอาคาร จึงไม่ใคร่นิยมปลูกกัน

วิธีการเตรียมดินในแปลงปลูกผักมีหลักดังนี้

ขั้นแรกควรขุดพลิกดินขึ้นตากแดดไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ โดยการขุดครั้งแรกนี้ควร

ลึก 8 นิ้ว ในระยะต้องเก็บหญ้าและวัชพืชทั้งหมดทิ้งให้หมด เมื่อดินที่ซัดแห้งดีแล้วจึงย่อยให้เป็นก้อนเล็กกลง ตอนนั้นจึงใส่ปุ๋ยคอกและเปลือกถั่วลงไปแล้วพรวนคลุกเคล้ากันให้ทั่วทั้งแปลง นอกจากปุ๋ยคอกแล้ว ในกรณีที่ต้องการให้ดินนั้นอุดมสมบูรณ์มาก ๆ ควรใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์สูตร 10-10-10 หรือ 5-10-5 ในอัตรา 1 กิโลกรัม/แปลงพื้นที่ 1 / 4 ตารางเมตร ในกรณีที่ปลูกผักหลายครั้ง ซ้ำลงบนพื้นที่เดิม ควรเก็บเศษผักเดิมทิ้งให้หมดก่อน เพราะอาจมีโรคและแมลง ทำให้ระบาดแก่ผักชุดใหม่ได้

การปลูกผักลงในแปลง ทำได้ 2 วิธี คือ

1. การหว่านเมล็ดหรือหยอดเมล็ดพันธุ์ลงในแปลงที่เตรียมไว้ปลูกผักเลย ความลึกของเมล็ดพันธุ์ขึ้นอยู่กับขนาดของเมล็ด ถ้าเมล็ดมีขนาดใหญ่ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วลิสง ก็หยอดลึกในหลุมประมาณ 5-8 เซนติเมตร ถ้าเมล็ดมีขนาดเล็ก ก็ใช้วิธีหว่านแล้วใช้ดินร่วนหรือทรายกลบบาง ๆ การคำนวณการใช้เมล็ดพันธุ์นั้นขึ้นอยู่กับเปอร์เซ็นต์ความงอกของเมล็ดพันธุ์นั้น ๆ ดังนั้น ควรทดสอบความงอกของเมล็ดพันธุ์เสียก่อน วิธีทดสอบความงอกก็โดยเอาเมล็ดวางลงบนกระดาษที่เปียกทิ้งไว้ 7-15 วัน โดยคอยพรมน้ำให้ชื้นอยู่เสมอ แล้วนับดูว่าเมล็ดงอกเท่าใด จึงคิดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ความงอกได้ หากเปอร์เซ็นต์ความงอกต่ำกว่า 50 ก็ไม่ควรใช้เมล็ดพันธุ์นั้น ๆ การหยอดเมล็ดเป็นหลุม ๆ ควรหยอดเผื่อไว้ เช่น ถ้าต้องการหลุมละ 2 ต้น ก็ควรหยอด 5 เมล็ดแล้ว เมื่องอกสัก 1 สัปดาห์ ควรพิจารณาถอนต้นที่อ่อนแอทิ้งไป ส่วนการหว่านก็เช่นเดียวกัน ควรหว่านไว้ให้เผื่อได้คัดเลือกเอาต้นที่อ่อนแอทิ้งไป การหว่านนี้เมื่อหว่านแล้วควรใช้ฟางคลุมไว้บาง ๆ เพื่อว่ารดน้ำแล้วเมล็ดพันธุ์จะได้ไม่ถูกชะล้างเคลื่อนที่ไป

อย่างไรก็ดี การปลูกด้วยเมล็ดนั้นควรใช้กับเมล็ดผักที่ค่อนข้างมีขนาดใหญ่ และมีราคาถูก เช่น แตงกวา แตงโม แตงไทย กระเจี๊ยบ ซึ่งมักจะปลูกเป็นหลุม ๆ ส่วนพวกเมล็ดเล็ก ๆ แต่เป็นพืชที่รับประทานหัว เช่น แครอท ผักกาดหัว ก็ต้องปลูกด้วยเมล็ดเช่นกัน แต่พวกเมล็ดเล็กนี้จะปลูกโดยการหว่านเมื่อขึ้นแล้วจึงถอนทิ้งเสียบ้าง เพื่อให้เหลือระยะที่ต้องการ การที่พืชให้หัวนี้ต้องปลูกโดยใช้เมล็ดเนื่องจาก หัวของพืชเหล่านี้เจริญมาจากราก ดังนั้น หากปลูกโดยการย้ายกล้า รากอาจขาดตอนถอนย้าย ทำให้หัวพืชไม่สมบูรณ์

2. การย้ายกล้า ผักบางชนิดต้องการเพาะเมล็ดในแปลงเพาะหรือกระบะเพาะชำ

เสียก่อน เมื่อออกได้ประมาณ 4-5 สัปดาห์ จึงถอนย้ายผักนั้นลงไปปลูกในแปลงปลูกผักพวกนี้ได้แก่ กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก กะหล่ำปม บร็อกโคลี หอมหัวใหญ่ หน่อไม้ฝรั่ง เมล็ดพันธุ์ของผักพวกนี้ต้องซื้อจากต่างประเทศ ซึ่งราคาเมล็ดพันธุ์ก็สูงอยู่ด้วย ส่วนผักอื่นที่สามารถผลิตเมล็ดพันธุ์ในเมืองไทย แต่ก็นิยมปลูกโดยการย้ายกล้า เนื่องจากเป็นวิธีที่เหมาะสมกับการเจริญเติบโตของผักนั้น ๆ ได้แก่ มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือยักษ์ พริกต่าง ๆ เนื่องจากผักเหล่านี้จะมีโรคแมลงมากในระยะกล้า ดังนั้น ถ้าเพาะให้งอกในกระเบาะเพาะชำ จึงดูแลป้องกันได้สะดวกทั่วถึง ถึงแม้ว่าการเพาะกล้าในแปลงเพาะหรือกระเบาะเพาะ จะทำให้เพิ่มขึ้นตอนในการปลูกผัก แต่ก็มีข้อดี ดังนี้

1. พื้นที่แปลงเพาะหรือกระเบาะเพาะมีน้อย ทำให้เอาใจใส่ได้อย่างใกล้ชิด โดยเฉพาะการปราบโรคและแมลง ตลอดจนการรดน้ำ การให้ปุ๋ย
2. เป็นการใช้เมล็ดพันธุ์อย่างคุ้มค่า คือ ทุกเมล็ดใช้เป็นต้นผักได้ ไม่ต้องถอนทิ้ง
3. ประหยัดเวลาในการดูแลรักษาและประหยัดปุ๋ยและยากำจัดศัตรูพืช
4. ทำให้ผักมีระยะเวลาที่อยู่ในแปลงปลูกน้อยลง ทำให้พื้นที่นั้นใช้งานได้มากขึ้น หรืออาจมีการปรับปรุงดินให้ดีขึ้น

การผลิตกล้าเพื่อปลูกเป็นผักสวนครัวนั้น อาจเพาะเมล็ดในกระป๋อง กระถาง หรือถ้วยกระดาษ ดินที่ใช้เพาะกล้าต้องเป็นดินร่วนซุย เพื่อสะดวกในการถอนแยกกล้าไปปลูก และดินจะต้องลึกประมาณ 10 เซนติเมตร จึงเพียงพอสำหรับกล้าผักอายุ 1 เดือน หากดินส่วนนั้นผสมกับปุ๋ยคอกในอัตราส่วน 1 : 1 แล้ว จะทำให้กล้าผักโตเร็ว เมื่อโรยเมล็ดแล้วควรรีใช้ดินกลบบาง ๆ แล้วรดน้ำทุกวัน แต่อย่าให้น้ำขัง แต่ดินต้องไม่ขาดน้ำ และไม่ควรรีให้ถูกแดดจัดเกินไป โดยเฉพาะไม่ควรให้ถูกแดดตอนบ่ายโดยตรง

การย้ายกล้าไปปลูกในแปลงปลูกควรทำตอนเย็น หรือวันที่คลุ้มฟ้าคลุ้มฝน ต้องรดน้ำในแปลงกล้าให้ชุ่ม แล้วถอนแยกโดยมีดินติดรากไป พยายามอย่าให้รากได้รับความกระเทือนหรือขาด เมื่อปลูกลงในแปลงแล้วก็รดน้ำให้ชุ่ม ระยะแรกควรหาวัสดุคลุมดินผักที่ย้ายเสร็จแล้วไว้สักระยะ 1 สัปดาห์ เพื่อไม่ให้ถูกแสงแดดด้วย แดดจัด แล้วจึงค่อย ๆ เอาออก ให้โดนแสงแดด แล้วจึงทำการดูแลรักษาโดยการรดน้ำ ปราบศัตรูพืช และให้ปุ๋ยพร้อมทั้งปราบวัชพืชต่อไป จนกระทั่งผักโตจึงเก็บมารับประทานได้

1.4.2 การทำสวนผักการค้า (Market Gardening)

การทำสวนผักเป็นการค้าขึ้น ต้องใช้พื้นที่มาก และยังต้องมีโรงเรือน เครื่องมือ อุปกรณ์ต่าง ๆ ดังนั้น จึงต้องมีระบบการทำงาน ตลอดจนการวางแผน การใช้แรงงานให้เรียบร้อย เพื่อว่าการผลิตผักจะได้ทำอย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยที่สำคัญอันดับแรกของการผลิตผักเป็นการค้า คือ การพิจารณา การเลือกสถานที่เพื่อทำสวนผัก ซึ่งควรมีหลักเกณฑ์พอตัดสินใจได้ดังนี้

1. ดินฟ้าอากาศ หมายถึงสถานที่นั้นมีปริมาณฝนตกเฉลี่ยต่อปีอย่างไร หากสภาพพื้นที่นั้นแห้งแล้งมาก มักควรคำนึงถึงการวิธีการสงวนน้ำในดินว่าจะทำได้อย่างไร หากพื้นที่นั้นมีฝนตกชุกในช่วงใดช่วงหนึ่งมากเกินไป จะมีการป้องกันน้ำท่วมได้อย่างไร ทั้งนี้ ต้องคำนึงถึงชนิดของผักที่จะปลูกด้วยว่าทนแล้งหรือทนแฉะได้มากน้อยเพียงใด ควรพิจารณาถึงชนิดของผักที่จะปลูกประกอบด้วยว่าจะเหมาะสมกับพื้นที่นั้นหรือไม่ นอกจากฝนแล้วยังต้องรู้ถึงอุณหภูมิว่าสูงสุดและต่ำสุดเท่าใด เพื่อนำมาพิจารณาเกี่ยวกับการเจริญเติบโตของชนิดของผักที่จะปลูกเช่นกัน สิ่งต้องพิจารณาด้วยอีกอย่างหนึ่งก็คือ จำนวนชั่วโมงที่มีแสง ส่วนใหญ่ในแถบภาคกลางชานเมืองนี้ จำนวนชั่วโมงที่มีแสงมาก คือ ถือว่าเป็นวันยาว ส่วนพื้นที่ที่ขึ้นไปทางภาคเหนือช่วงแสงต่อวันจะน้อย ถือว่าเป็นสภาพวันสั้น ดังนั้น การพิจารณาเกี่ยวกับวันสั้นหรือวันยาวว่าอย่างไรจะเหมาะสมกับชนิดของพืชที่ต้องการปลูก จึงสำคัญมาก เพราะส่วนใหญ่ผักร้อนมักชอบสภาพวันยาว ส่วนผักหนาวมักชอบสภาพวันสั้น

2. ดิน หมายถึงความอุดมสมบูรณ์ของดินและสภาพโครงสร้างของดิน หากดินนั้นเป็นดินร่วน มีซากพืชตายทับถมกันมาก ถือว่าเป็นดินดีเหมาะแก่การปลูกผัก หากดินนั้นเป็นดินแข็ง มีหิน กรวด หินทราย หรือเป็นดินเหนียวรัดตัวแน่น ถือว่าเป็นดินที่มีสภาพไม่เหมาะสมกับการทำสวนผักเพราะถ้ามีกรวดหินทรายมาก ดินนั้นจะอุ้มน้ำได้น้อย หรือถ้าเป็นดินเหนียว ถึงแม้จะอุ้มน้ำได้มากแต่จะมีอากาศไม่เพียงพอ และเมื่อแห้งจะแข็งมากไม่เหมาะให้รากผักเจริญเติบโต อย่างไรก็ตามในสภาพดินที่ไม่เหมาะสมนั้น สามารถจะปรับปรุงให้เหมาะสมได้ โดยใส่ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักลงไป ซึ่งจะเป็นการทำให้ดินอุ้มน้ำมากขึ้น ดินร่วนซุย ทั้งยังเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินด้วยการเลือกพืชนั้นควรพิจารณาถึงเนื้อดินเป็นหลัก ข้อสำคัญคือ ผักทุกชนิดชอบดินที่มีความอุดมสมบูรณ์

สูง คือ ดินที่มีเศษพืชตายทับถมอยู่ที่หน้าดินมาก และต้องการดินร่วนซุย มีการระบายน้ำ ระบายอากาศดี และอุ้มน้ำพอสมควร

3. แหล่งน้ำ หมายถึง แม่น้ำ ลำคลอง คันคูน้ำ จะต้องอยู่ไม่ไกลจากบริเวณที่จะทำการปลูกผัก เพราะผักทุกชนิดเมื่อปลูกแล้วต้องการน้ำทุกวัน ตลอดระยะเวลาการเจริญเติบโต ดังนั้น หากที่นั้นไม่มีแหล่งน้ำที่ใกล้เคียงเลยก็ไม่สามารถจะทำการปลูกผักได้

4. การขนส่งและการคมนาคม เนื่องจากผักนั้นเมื่อเก็บแล้วต้องรีบส่งให้ถึงมือผู้บริโภคโดยเร็ว ทั้งนี้ เนื่องจากในตลาดบ้านเรายังไม่ใช่วิธีการเก็บรักษาเพื่อยืดอายุของผัก และคุณค่าของอาหารที่มีอยู่ในผักยังลดลงตามระยะเวลาหลังจากเก็บผักจากแปลงมาแล้ว จึงจำเป็นต้องมีการขนส่งโดยวิธีที่รวดเร็วและการคมนาคมระหว่างสวนผักกับตลาดนั้นต้องสะดวก ควรมีรถหรือเรือที่ทำการขนส่งอยู่ตลอดเวลา ดังนั้น ผักที่เก็บมาไม่ควรค้างคืน ควรส่งไปตลาดในวันเดียวกัน

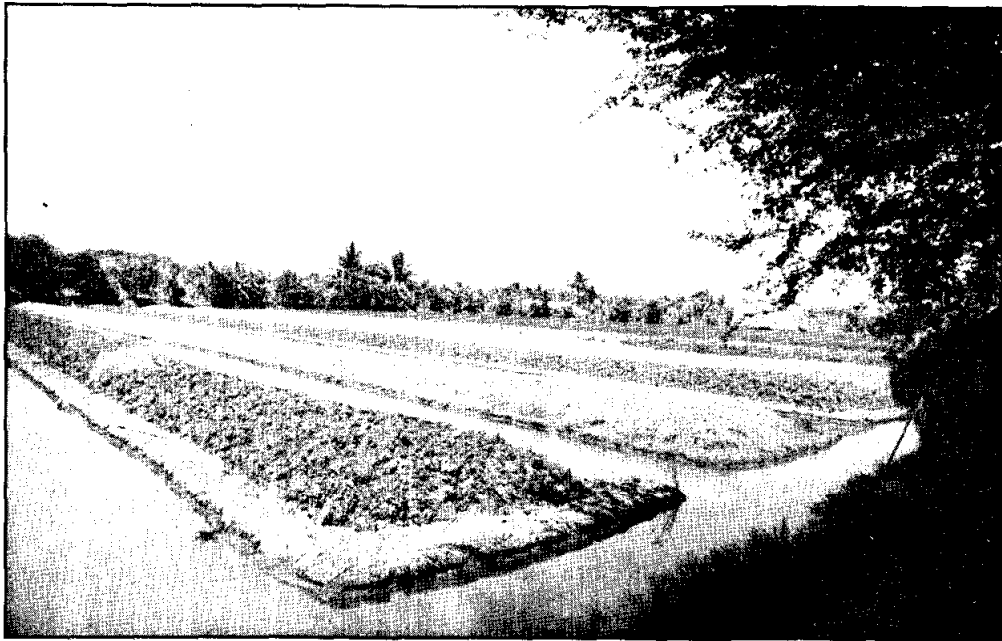
5. ตลาด สวนผักควรอยู่ไม่ห่างจากตลาดมากนัก เนื่องจากระยะทางถ้าใกล้จะช่วยย่นระยะเวลาในการขนส่งด้วย ตลาดที่อยู่บริเวณการทำสวนผักควรเป็นตลาดใหญ่พอสมควร เพื่อรับซื้อผลผลิตในปริมาณที่มาก และสามารถส่งต่อตลาดย่อย ๆ อีกที่หนึ่ง

6. แรงงาน เนื่องจากการทำสวนผักเป็นการค้านั้น แม้ว่าจะมีการใช้เครื่องมือหุนแรงก็จริง แต่อย่างไรก็ดี การทำงานทุกอย่างจะต้องอยู่ในความควบคุมดูแลจากคนที่มีความรู้ทางการเกษตร ดังนั้น แรงงานในครัวเรือนมักไม่เพียงพอกับการทำสวนผักเป็นการค้า จึงจำเป็นต้องจ้างแรงงาน ดังนั้น ควรคำนึงถึงแรงงานด้วย ควรพิจารณาถึงประชาชนที่อยู่แถบนั้นว่ามีอาชีพอะไร พอดีจ้างมาทำสวนผักได้หรือไม่ หากคนแถบนั้นมีความรู้ทางการเกษตรและเป็นคนว่างงาน ก็ควรพิจารณาก่อน เพราะแรงงานนั้นควรจะได้จากบริเวณใกล้เคียง เพราะสะดวกกว่าที่จะจ้างมาจากแหล่งอื่น

7. ข้อควรพิจารณาอื่น ๆ เช่น สังคม ธุรกิจ การติดต่อ และการสาธารณสุข เป็นต้น การดำเนินงานอาชีพจะราบรื่น หากทำอยู่ในแหล่งสังคมและสภาพแวดล้อมที่เจริญ ควรพิจารณาถึงสภาพความเป็นอยู่ของชุมชน และความประพฤติของสังคมนั้น ๆ อยู่ในศีลธรรมดี ดังนั้นทำมาหากินหรือไม่ หากสังคมรอบ ๆ เป็นสังคมที่เลว ปัญหาเรื่องการลักขโมย และการจับปล้นอาจ

เกิดขึ้นได้ จึงเป็นการขัดขวางและหมกมุ่นใจที่จะทำอาชีพสวนผัก นอกจากนี้ ยังควรดูสภาพการทำธุรกิจในแถบนั้นว่าดีหรือไม่ หากธุรกิจแถบนั้นดี การเงินก็คล่องตัวทำให้การซื้อขายมีมาก สิ่งที่ต้องพิจารณาประกอบด้วยก็คือ การติดต่อ การสื่อสาร หมายถึง ไปรษณีย์ โทรศัพท์ สะดวกเพียงใด และตลอดจนสถานที่ที่รักษาคนงานเมื่อเจ็บป่วยหรือประสบอุบัติเหตุ ว่ามีอยู่ในสภาพที่อยู่ใกล้และสะดวกเพียงใด

เมื่อพิจารณาสถานที่โดยยึดหลักเกณฑ์ 7 ข้อดังกล่าวแล้ว ก็ควรจะสามารเลือกพื้นที่ที่เหมาะสม ในการทำสวนผักในการค้าได้ ดังนั้น ควรจัดการดำเนินการขั้นต่อไป



รูปที่ 3 แสดงถึงความยาวของแปลงผักซึ่งขึ้นกับพื้นที่