

นานาวิธี ปลูกผัก แบบคนเมือง

สวนผัก จากวัสดุเหลือใช้



เป็นการปลูกพืชโดยนำวัสดุเหลือใช้ อย่างถึงน้ำเก่า
กล่องโฟม ตะกร้า เข่ง ขวดน้ำ มาใช้เป็นภาชนะปลูก
ซึ่งเป็นการใช้ซ้ำ (Reuse) รูปแบบหนึ่ง ทั้งยังสามารถเติม
ความสร้างสรรค์เข้าไป ทำให้ได้สวนผักที่สวยงามแปลกตา
โดยการปลูกใช้หลักการเดียวกันกับการปลูกพืชในกระถาง

ปลูกผักหมักปุ๋ย KEYHOLE GARDEN

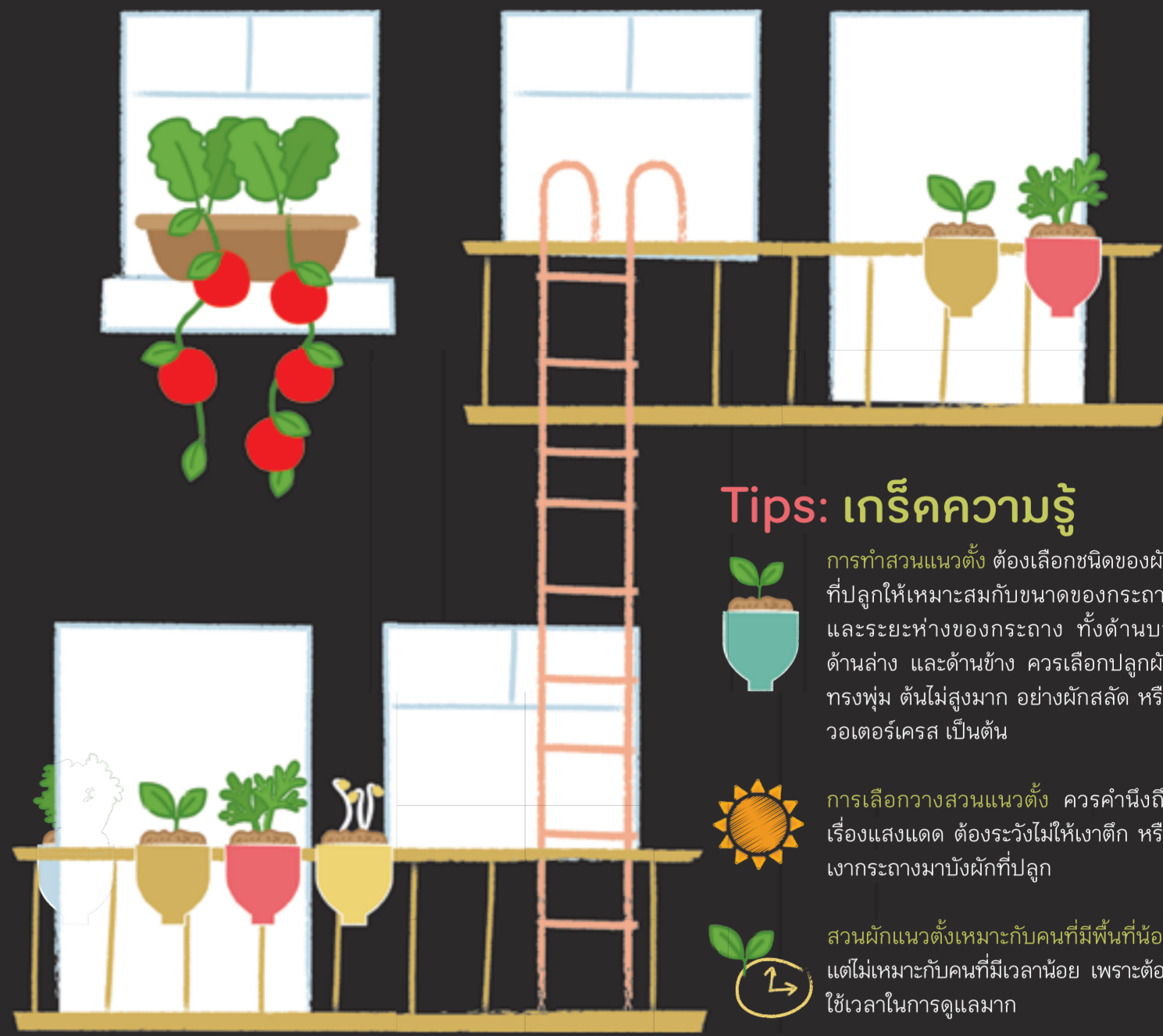
“ประหยัดน้ำ” “ใช้พื้นที่น้อย” และ “ดูแลจัดการง่าย” คือจุดเด่นของเทคนิค
การปลูกผักแบบ “Keyhole garden” เป็นการรวมการทำปุ๋ยหมัก และการปลูกผัก
ไว้ในพื้นที่เดียวกัน ด้วยแนวคิดการมีพื้นที่หมักปุ๋ยจากเศษอินทรีย์วัตถุ ตรงกลาง
ของ Keyhole เพื่อให้พืชผักที่อยู่ในพื้นที่โดยรอบดูดซึมปุ๋ยไปใช้ประโยชน์ได้เลย

หลักและวิธีการสำคัญในการสร้างแปลงผักแบบ Keyhole

1. หาพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการปลูกผัก คือต้อง
ได้รับแดดเต็มวัน หรืออย่างน้อยครึ่งวัน
2. วางแปลงเป็นรูปวงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ
180 เซนติเมตร โดยเว้นพื้นที่ตรงกลางไว้
3. ทำช่องแคบตรงกลางแปลง สำหรับใส่ปุ๋ย โดยอาจ
ทำจากไม้ หรือตะแกรง ที่มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ
30 เซนติเมตร สูงประมาณ 90-120 เซนติเมตร
4. ก่อนแปลงโดยรอบวงกลม อาจใช้หิน อิฐ
ไม้ หรือ วัสดุอื่นๆ ที่สามารถหาได้ง่าย
มาทำเป็นแปลงปลูก
5. ใส่ดินที่โปร่งแฉะลงในแปลง โดยด้านบนควรวาง
กิ่งไม้ เศษอิฐ เศษหิน มาใส่รองก้นก่อน เพื่อช่วย
การระบายน้ำ ที่สำคัญคือใส่ดิน ให้ตรงกลางสูง
กว่าตรงปลายแปลง (ลาดลง)
6. ใส่เศษไม้ ไม้ เศษหญ้า เศษอาหารต่างๆ
ลงในตรงกลางแปลง
7. รดน้ำให้ชุ่ม ทั้งบริเวณดิน ในแปลงและในช่องตรงกลาง ที่ใช้
ประมาณ 1 อาทิตย์ จึงเริ่มลงมือปลูกผักแปลงได้

สวนผักแนวตั้ง

เหมาะสำหรับผู้ที่พื้นที่น้อย ใช้หลักพื้นฐานการปลูกผัก
ในภาชนะทั่วไป แต่ใช้วิธีจัดวางภาชนะปลูกในแนวตั้ง ซึ่งสามารถจัดวางได้
ตามความเหมาะสมของพื้นที่



Tips: เก็กรึคความรู้

- การทำให้สวนแนวตั้ง ต้องเลือกชนิดของผัก
ที่ปลูกให้เหมาะสมกับขนาดของกระถาง
และระยะห่างของกระถาง ทั้งด้านบน
ด้านล่าง และด้านข้าง ควรเลือกปลูกผัก
ทรงพุ่ม ต้นไม่สูงมาก อย่างผักสลัด หรือ
วอเตอร์เครส เป็นต้น
- การเลือกวางสวนแนวตั้ง ควรคำนึงถึง
เรื่องแสงแดด ต้องระวังไม่ให้เงาตึก หรือ
เงากระถางมาบังผักที่ปลูก
- สวนผักแนวตั้งเหมาะกับคนที่พื้นที่น้อย
แต่ไม่เหมาะกับคนที่มีเวลาน้อย เพราะต้อง
ใช้เวลาในการดูแลมาก

ปลูกผักในกระถาง

วิธีง่าย ๆ สำหรับผู้ที่อยากปลูกพืชแต่มีพื้นที่น้อย
สะดวกในการเคลื่อนย้าย วางرابไปกับพื้น หรือทำ
เป็นแนวตั้งก็ได้เช่นกัน



วิธีการ

- เตรียมกระถางหรือภาชนะอื่นๆ ที่ลึกอย่างน้อย
30 เซนติเมตร
- ผสมดิน ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก และแกลบดำ
ในอัตรา 1:1:1 แล้วแยกส่วนหนึ่งใส่ในกระถาง
ขุดดินในกระถางให้มีรูตรงกลาง นำกล้าผักที่
เพาะไว้มาใส่ กลบด้วยดินที่เหลือ
- วางกระถางในที่โดนแดดอย่างน้อยครึ่งวัน รดน้ำ
เช้า-เย็น หรือตามความเหมาะสมของพืชชนิดนั้นๆ
- รดด้วยน้ำหมักชีวภาพผสมน้ำทุก 3 วัน

ดิน : ปุ๋ยคอก : แกลบดำ
1 : 1 : 1

ตั้งหมักปุ๋ย

ปลูกผักแนวใหม่ถึง 1 ใบ สามารถปลูกผักสวนครัว ได้มากกว่า 8 ชนิด
และมีระบบน้ำภายในถัง ช่วยให้ไม่ต้องรดน้ำทุกวันได้ด้วย

1. อุปกรณ์
 - ถังพลาสติก (ขนาด 19 ลิตร)
 - ดินพร้อมปลูก
 - ไม้ไผ่ ความยาวกว่า
เส้นผ่านศูนย์กลางถัง
ประมาณ 5 - 7 ซม.
 - เชือกกลุ่ม
เส้นกลมอ่อน
 - ตะแกรงพลาสติก
หรือตาข่ายกรองแสง
ขนาดเท่าเส้นผ่านศูนย์กลางถัง
ตำแหน่ง A
 - พืชที่เพาะจน
แข็งแรงแล้ว
3 - 4 ชนิด
2. วิธีทำ
 1. วัดระยะความสูงถึงที่ 1/4
(หรือตำแหน่ง A)
 2. เจาะรูที่ความสูง A
เพื่อน้ำไม่ไหลออก
 3. เจาะรูถึงบริเวณใต้แนวไม้ไผ่
3 - 5 รู เพื่อระบายน้ำส่วนเกิน
 4. กรัดเป็นแนวได้รูปเกือบหัว
3 - 4 แนว รอบถัง
 5. นำตะแกรงพลาสติกเจาะรู
ตรงกลางแล้วร้อยเชือก
 6. นำตะแกรงพลาสติกวางลงบน
แนวไม้ไผ่ โดยปล่อยปลายเชือก
ลงไปที่ด้านล่าง
 7. ปลูกต้นไม้แต่ละชนิดโดยนำเอา
ส่วนลำต้นที่ยังอ่อนมาทางช่อง
ที่กรัดไว้โดยเลือกต้นที่ใหญ่สุด
หรือสาขามากที่สุดไว้ด้านบน
 8. รดน้ำจนดินชุ่ม
3 วัน ต่อ 1 ครั้ง

การเพาะถั่วงอก

ถั่วงอกเป็นผักที่พบเห็นได้ทั่วไป เจอในเมนูอาหาร อย่างก๋วยเตี๋ยว
ผัดไทย ผัดถั่วงอก หรือแม้กระทั่งในเปาะเปี๊ยะ ทั้งยังปลูกได้ง่าย ให้ผลเร็ว
จึงเป็นหนึ่งในการเริ่มต้นที่น่าสนใจ



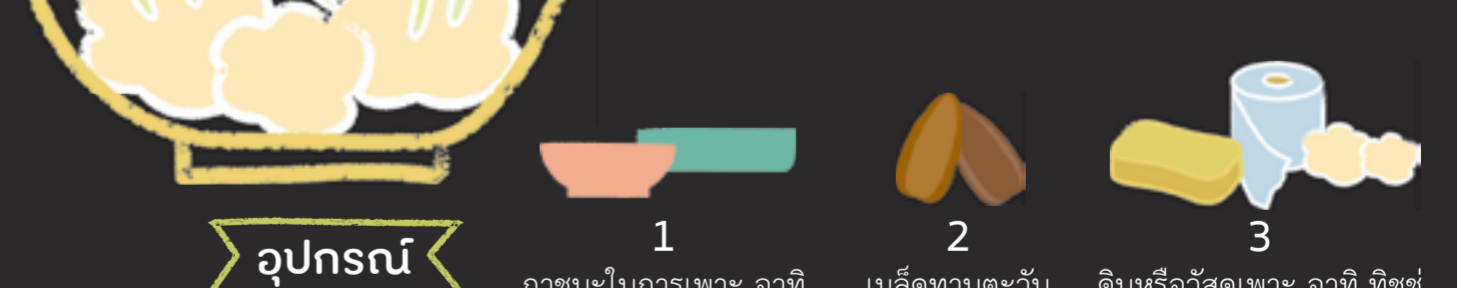
ขั้นตอนการเพาะถั่วงอก



1. นำถั่วงอกที่คัดแล้ว (เมล็ดที่จมน้ำ) ไปแช่น้ำอุ่นประมาณ 5 ชั่วโมง
2. นำขวดไปตัดด้านข้างออกแล้วใส่กระดาษทิชชูหรือสำลีลงไป
3. นำถั่วงอกใส่ในขวดที่ตัดด้านข้างออกประมาณ 1 ใน 3 ของขวด
4. รดน้ำทุก 6 ชั่วโมง โดยการเทน้ำใส่ขวดให้เต็มแล้วเทน้ำออกให้หมด
จากนั้นใช้ผ้าสีดำคลุมเพื่อไม่ให้ถั่วงอกสังเคราะห์แสง
5. ประมาณ 4 - 5 วันก็สามารถนำถั่วงอกไปรับประทานได้

การเพาะ ต้นอ่อนทานตะวัน

ปัจจุบันต้นอ่อนทานตะวันเป็นพืช ที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจาก ปลูกง่าย และ
เติบโตด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ วิตามิน B1, B6, โอมิگا 3, 6, 9 ที่มี
สรรพคุณช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงสมอง ป้องกัน
โรคอัลไซเมอร์และยังมีธาตุเหล็กสูง ช่วยลดระดับ
คอเลสเตอรอลได้



ขั้นตอนการเพาะต้นอ่อนทานตะวัน



1. คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่จะนำมาเพาะต้นอ่อน โดยการนำเมล็ดไปใส่ในน้ำและเลือกเฉพาะ
เมล็ดที่ลอยเท่านั้น
2. ร่อนดินถุงแล้วนำไปใส่ในภาชนะเพาะ
3. โรยเมล็ดทานตะวันลงไป จากนั้นร่อนน้ำและเอวักสุดที่มีน้ำมาวางปิดด้านบนของ
ภาชนะปลูก เพื่อให้ดินรากของต้นทานตะวันจะฝังลงในดินทำให้ต้นทานตะวันแข็งแรง
4. เมื่อเวลาผ่านไป 5 - 7 วันให้นำวัสดุปิดกับออก จะได้ต้นอ่อนทานตะวันไว้รับประทาน