



ที่ อบ ๐๐๑๙/ว ๑๙๖๓

ศาลากลางจังหวัดอุบลราชธานี  
ถนนแจ้งสนิท อบ ๓๔๐๐๐

๑ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง แนวทางการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

เรียน นายอำเภอ ทุกอำเภอ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แผนปฏิบัติการฯ	จำนวน ๑ ชุด
๒. คู่มือการปลูกผักสวนครัว กรมการพัฒนาชุมชน	จำนวน ๑ ชุด
๓. โปสเตอร์ “พช.ห่วงใย ห่างไกลโควิด-๑๙”	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย จังหวัดอุบลราชธานี ได้รับแจ้งจากกรมการพัฒนาชุมชน เรื่องแนวทางการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการดำเนินชีวิต สามารถเป็นทางออกและนำพาประเทศรอดพ้นจากวิกฤตได้โดยเฉพาอย่างยิ่งการสร้าง ความมั่นคงทางอาหารให้กับประชาชน ถือเป็นความจำเป็นเร่งด่วนที่จะต้องดำเนินการ จึงกำหนดแนวทางการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” เป็นการลดรายจ่ายประชาชนในภาวะเศรษฐกิจชะลอตัวและเป็นแหล่งอาหารในครัวเรือน ในการเตรียมความพร้อมรับมือกับสถานการณ์ดังกล่าว

เพื่อให้การดำเนินงานดังกล่าว บรรลุตามวัตถุประสงค์ และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงขอให้อำเภอมอบหมายพัฒนาการอำเภอ ดำเนินการ ดังนี้

๑. ดำเนินการตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” และให้ความสำคัญในการขับเคลื่อนให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนด

๒. บูรณาการการทำงานกับทุกภาคส่วน โดยอาศัยศักยภาพองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นหน่วยสนับสนุนสำคัญ

๓. แต่งตั้งชุดปฏิบัติการระดับ ตำบล/หมู่บ้าน ประกอบด้วย กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ส่วนท้องถิ่น ผู้นำที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ จำนวนตามความเหมาะสม (๑ คน ดูแล ๕ ครัวเรือน) โดยมีพัฒนาการร่วมเป็นชุดปฏิบัติการของทุกหมู่บ้าน เพื่อขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” ให้เป็นรูปธรรม

๔. กำกับ ติดตามการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ให้เห็นผลการทำงานเป็นรูปธรรม

ทั้งนี้ จังหวัดอุบลราชธานี จะดำเนินการคัดเลือกบุคคลต้นแบบและเชิดชูเกียรติ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติงานในการขับเคลื่อน และสร้างต้นแบบในการทำงาน โดยจะทำการคัดเลือกร่วมกับการคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่น ระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๖๓ ผู้พิจารณาคัดเลือกคือคณะกรรมการดำเนินงานคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่นระดับจังหวัด ประจำปี ๒๕๖๓ จึงขอให้คณะทำงานคัดสรรกิจกรรมพัฒนาชุมชนดีเด่นกลุ่มอำเภอ ทั้ง ๕ กลุ่มอำเภอ ดำเนินการร่วมกันพิจารณาคัดเลือกบุคคลต้นแบบ จำนวน ๒ ระดับ คือ

/๑) ระดับผู้ปฏิบัติการ...

๑) ระดับผู้ปฏิบัติการ คือผู้ที่มีผลงานดีเด่นในการขับเคลื่อนงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” อย่างเป็นรูปธรรม ส่งผลให้ครัวเรือนในความรับผิดชอบปลูกผักสวนครัวเกิน ๙๐ % ได้แก่ พัฒนาการอำเภอ หรือพัฒนากร กลุ่มอำเภอละ ๑ คน

๒) ระดับชุมชน คือผู้ที่มีผลงานดีเด่นในการขับเคลื่อนงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” อย่างเป็นรูปธรรมที่มีครัวเรือนปลูกผักสวนครัวเกิน ๙๐ % ได้แก่ นายกองค์การบริหารส่วนตำบล/กำนัน/ผู้ใหญ่บ้าน กลุ่มอำเภอละ ๑ คน

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณาดำเนินการ

ขอแสดงความนับถือ



(นายศุภศิษย์ กอเจริญยศ)  
รองผู้ว่าราชการจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน  
ผู้ว่าราชการจังหวัดอุบลราชธานี

สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด  
กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาชุมชน  
โทร/โทรสาร ๐๔๕-๓๔๕๖๒๘

## แผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

### ๑. หลักการและเหตุผล

สถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (โควิด-๑๙) กลายเป็นโรคระบาดครั้งใหญ่ของโลก มีผู้ป่วยกระจายไป ๑๑๘ ประเทศ มีผู้ป่วยเพิ่มกว่าแสนชีวิต ผลกระทบของโควิด-๑๙ ส่งผลให้เศรษฐกิจของประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยต้องชะงักงัน การท่องเที่ยวที่เป็นเส้นเลือดสำคัญถูกกระทบ ธุรกิจโรงแรม และการท่องเที่ยวต้องปิดตัวไป สินค้าอุปโภคบริโภคกระทบหนัก หลายบริษัทต้องปิดตัวลง ประกอบกับความตื่นตระหนกของผู้คนที่เกรงว่าสินค้าอุปโภคบริโภคจะขาดแคลน ดังปรากฏการณ์ประชาชนแย่งกันซื้อของในห้างสรรพสินค้าเพื่อไปกักตุน

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ทรงพระราชทานแนวทางการสร้างพื้นฐานความพอมีพอกิน พอใช้ ของประชาชน เพื่อให้พึ่งตนเองได้ ซึ่งจะเป็นทางออกสำหรับวิกฤตโรคระบาดและปัญหาภัยแล้งที่ประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่

กรมการพัฒนาชุมชน จึงได้แปลงหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงสู่การปฏิบัติในระดับครัวเรือน โดยรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวทุกครัวเรือนทั่วประเทศ เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครอบครัว และชุมชน โดยเน้นการพึ่งตนเอง และความสามัคคีของคนในชุมชน เพื่อให้รอดพ้นจากวิกฤตในครั้งนี้

### ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารให้ระดับครัวเรือน และลดรายจ่ายในการดำรงชีวิตของประชาชน

๒.๒ เพื่อสร้างรายได้ระยะสั้นทั้งในระดับครัวเรือนและระดับกลุ่มอาชีพ

### ๓. เป้าหมาย

ดำเนินการทุกหมู่บ้าน ทุกครัวเรือนในประเทศไทย ให้รับรู้และเกิดการมีส่วนร่วมในการสร้างความมั่นคงทางอาหาร

### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างวันที่ ๑ เมษายน - ๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓

### ๕. ขั้นตอนและแนวทางการดำเนินการ

#### ๕.๑ ขั้นเตรียมการ

๕.๑.๑ พัฒนาการจังหวัด เสนอแผนปฏิบัติการให้ผู้ว่าราชการจังหวัด/รองผู้ว่าราชการจังหวัด ที่กำกับงานพัฒนาชุมชน/ปลัดจังหวัด/นายอำเภอ ทราบ

๕.๑.๒ พัฒนาการจังหวัด ชี้แจงผู้เกี่ยวข้องและหน่วยงานเรื่องแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” พิจารณากำหนดเวลา เป้าหมาย และกิจกรรมของจังหวัด เพื่อให้สำนักงานพัฒนาชุมชนจังหวัด สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอ และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เกิดความเข้าใจ ในภาพรวมของกิจกรรม และเริ่มดำเนินการในวันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๓

๕.๑.๓ ให้พัฒนาการจังหวัดถือเป็นโครงการ Quick Win ต้องเห็นผลเร็วและเป็นรูปธรรม พัฒนาการจังหวัดต้องใช้อุปกรณ์ทั้งจังหวัดในการขับเคลื่อน

#### ๑) กลุ่มงานยุทธศาสตร์การพัฒนาชุมชน

- บูรณาการความร่วมมือขององค์กร (คน/งาน/งบประมาณ/ความรู้)

- จัดทำแผนปฏิบัติการและปรับกลยุทธ์ให้สอดคล้องกับสถานการณ์ และสามารถ

ขับเคลื่อนกิจกรรมได้อย่างเป็นรูปธรรม

- รายงานความก้าวหน้าเพื่อเสนอผู้บริหารทุกเดือน

แผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน

๒) กลุ่มงานส่งเสริมการพัฒนาชุมชน

- ออกแบบการขับเคลื่อนงานให้สำเร็จ และบูรณาการงบประมาณตามยุทธศาสตร์  
กรมการพัฒนาชุมชน ให้เอื้อต่อการขับเคลื่อนกิจกรรมนี้

- ใช้ระบบ TV-System (Training & Visiting) ให้ความรู้เจ้าหน้าที่ และติดตาม  
ตรวจเยี่ยม ออจากระบบออนไลน์มาปรับใช้ในการวิเคราะห์ แก้ปัญหา และสนับสนุนการทำงานของพัฒนาการอำเภอ  
และพัฒนากร ให้เป็นรูปธรรม

- ส่งเสริมผู้นำ กลุ่ม องค์กร เครือข่ายพัฒนาชุมชน และภาคีการพัฒนา เป็นแกนนำ  
ในการขับเคลื่อนกิจกรรม

๓) กลุ่มงานสารสนเทศการพัฒนาชุมชน

- สร้างกระแสการรับรู้ โดยทำคลิปเผยแพร่ในช่องทางออนไลน์และออฟไลน์

- ชี้เป้าข้อมูลหมู่บ้าน คริวเรือนเป้าหมาย

๔) ฝ่ายอำนวยการ

- พัฒนาบุคลากรเพื่อสร้างความรู้ในการขับเคลื่อนการปลูกผักสวนครัว

- ให้การขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการเป็น KPI ในการประเมินผลงานเจ้าหน้าที่

**๕.๒ การขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”**

ที่	กิจกรรม	วิธีการ/กลุ่มเป้าหมาย	การติดตามผล	วันส่งมอบ ความสำเร็จ
๑.	จะพัฒนาใครเขา ต้อง เริ่มจากตัวเราก่อน	กำกับให้เจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนทุกคน ตั้งแต่ พัฒนาการจังหวัด/หัวหน้ากลุ่ม/ฝ่าย/พัฒนาการ อำเภอ จนถึงพัฒนากรปลูกผักสวนครัวอย่างน้อย ๑๐ ชนิด เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ประชาชน และสร้าง กระบวนการเรียนรู้ในระดับบุคคลก่อนลงไป ส่งเสริมให้ประชาชน	ติดตามผลการปฏิบัติงาน รายบุคคลโดย Check List ๒ ประเด็น ดังนี้ ๑. เจ้าหน้าที่ดำเนินการ หรือไม่ ๒. ปลูกครบ ๑๐ ชนิด หรือไม่	๑๕ เมษายน ๒๕๖๓
๒.	ผู้นำต้องทำก่อน	ปัจจัยแห่งความสำเร็จของกิจกรรมนี้ คือ ผู้นำต้อง ทำเป็นตัวอย่าง จึงต้องขอความร่วมมือและ เชิญชวนให้ผู้นำร่วมกิจกรรมปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างกระแส และกระตุ้นให้กิจกรรมนี้ ขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็ว <b>ผู้นำต้นแบบกลุ่มที่ ๑</b> ผู้ว่าราชการจังหวัด/รองผู้ว่าราชการจังหวัด/ นายอำเภอ/กำนันทุกตำบล/นายก อบต. ✓ ทุกแห่ง <b>ผู้นำต้นแบบกลุ่มที่ ๒</b> - ผู้ใหญ่บ้านทุกหมู่บ้าน - ประธานคุ้มบ้าน - คณะกรรมการพัฒนาสตรีตำบล - คณะกรรมการพัฒนาสตรีหมู่บ้าน - ผู้นำ อช./อช. - สมาชิก อบต. ✓	ติดตามผลการโดย Check List ว่าผู้นำทั้ง ๒ กลุ่ม ได้ดำเนินการหรือไม่	๓๐ เมษายน ๒๕๖๓

ที่	กิจกรรม	วิธีการ/กลุ่มเป้าหมาย	การติดตามผล	วันส่งมอบความสำเร็จ
๓.	ผนีกกำลัง ตั้งระบบ ทำให้ครบวงจร	<p>อำเภอวางแผนการขับเคลื่อนร่วมกับส่วนราชการ/อปท./ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/องค์กรทางศาสนา หน่วยงานในพื้นที่ และภาคีเครือข่าย โดยใช้ข้อมูลแผนที่เดินดินของ รพ.สต. และ จปฐ. โดยดำเนินการ ดังนี้</p> <p>๑. สร้างชุดปฏิบัติการหมู่บ้าน ประกอบด้วยผู้ใหญ่บ้าน/ส.อบต./ผู้นำที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ โดยมีพัฒนาการร่วมเป็นชุดปฏิบัติการของทุกหมู่บ้าน</p> <p>๒. แบ่งหน้าที่ติดตาม และสนับสนุนการขับเคลื่อนในสัดส่วนชุดปฏิบัติการ ๑ คน : ดูแล ๕ คร้วเรือน</p> <p>ทั้งนี้ ขอให้อำเภอบูรณาการการทำงานของเจ้าหน้าที่ กิจกรรม ทรัพยากร (เมล็ดพันธุ์ ต้นกล้า) และองค์ความรู้</p>	<p>- มีแผนปฏิบัติการการขับเคลื่อนระดับอำเภอ/จังหวัด ในประเด็นการบูรณาการคน/งาน/งบประมาณ/ความรู้</p> <p>- สร้างกระแสการรับรู้</p>	<p>๓๐ เมษายน ๒๕๖๓</p>
๔.	ส่งเสริมการปลูกผักสวนครัวแบบเข้าถึงทุกครัวเรือน	<p>ทีมปฏิบัติการหมู่บ้านลงไปให้คำแนะนำและกระตุ้นปฏิบัติการ โดยทำงานแบบคนจน เน้นการพึ่งตนเอง อาจให้ความสามัคคีช่วยกันทำในลักษณะกลุ่มเล็ก ๆ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- คนที่กำลังตัดสินใจทำให้กระตุ้นความคิดให้เรียนรู้จากตัวอย่างในชุมชน เช่น บ้านผู้นำ</li> <li>- คนที่กำลังทำ ต้องติดตามให้กำลังใจ</li> <li>- คนที่ทำสำเร็จ ให้ใช้เป็นตัวอย่างให้กับคนที่เริ่มต้น</li> </ul> <p>ขั้นตอนนี้ ทีมปฏิบัติการต้องหมั่นเยี่ยมเป็นประจำ</p>	<p>ประเมินโดยพิจารณาจากร้อยละของครัวเรือนที่ดำเนินการปลูกผักสวนครัว</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>๑. ดำเนินการ ๙๐ % - ดีเยี่ยม</li> <li>๒. ดำเนินการ ๘๐ % - ดี</li> <li>๓. ดำเนินการ ๗๐ % - ผ่าน</li> </ul>	<p>๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓</p>
๕.	สร้างเครือข่ายขยายผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- เชื่อมโยงการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์/ต้นกล้า</li> <li>- แบ่งปันพันธุ์พืชชนิดที่มีในชุมชนให้ชุมชนที่ขาดแคลนในรูปแบบโครงการทอดผ้าป่าต้นไม้</li> <li>- เอามือสามัคคีกลุ่มเล็กในชุมชน</li> <li>- สร้างการเรียนรู้ในลักษณะชุมชนนักปฏิบัติ</li> <li>- รวมกลุ่มนำผลผลิตที่เหลือจากการบริโภคทำบุญ ทำทาน แบ่งปัน ไปแปรรูป และจำหน่าย</li> </ul>	<p>มีการดำเนินกิจกรรม</p>	<p>๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๓</p>

### ๕.๓ การคัดเลือกบุคคลต้นแบบและเชิดชูเกียรติ

๕.๓.๑ ผู้ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” ได้อย่างเป็นรูปธรรม

๕.๓.๒ เพื่อเป็นขวัญกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติงานในการขับเคลื่อน และสร้างต้นแบบในการทำงาน โดยแบ่งเป็น ๓ ระดับ ดังนี้

- ๑) ระดับผู้บริหาร ซึ่งกำหนดนโยบายและผลักดันกิจกรรมให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม
  - ผู้ว่าราชการจังหวัด
  - นายอำเภอ
  - พัฒนาการจังหวัด
- ๒) ระดับผู้ปฏิบัติการ ที่มีครัวเรือนในความรับผิดชอบปลูกผักสวนครัวเกิน ๙๐ %
  - พัฒนาการอำเภอ
  - พัฒนาการ
- ๓) ระดับชุมชน ที่มีครัวเรือนปลูกผักสวนครัวเกิน ๙๐ %
  - ตำบล (นายก อบต./กำนัน)
  - หมู่บ้าน (ผู้ใหญ่บ้าน)

### ๖. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

กำหนดตัวชี้วัด ๓ ระดับ ดังนี้

- ๖.๑ ร้อยละ ๙๐ ของครัวเรือนในหมู่บ้านมีการปลูกผักสวนครัว ระดับดีเยี่ยม
- ๖.๒ ร้อยละ ๘๐ ของครัวเรือนในหมู่บ้านมีการปลูกผักสวนครัว ระดับดี
- ๖.๓ ร้อยละ ๗๐ ของครัวเรือนในหมู่บ้านมีการปลูกผักสวนครัว ระดับผ่าน

### ๗. การติดตามผล

โดยชุดปฏิบัติการหมู่บ้านติดตามความก้าวหน้าการดำเนินงานตามแผนปฏิบัติการ ๙๐ วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร” และรายงานผลความก้าวหน้าให้อำเภอทราบ

# แผนปฏิบัติการ 90 วัน “ปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร”

เมษายน 63

พฤษภาคม 63

มิถุนายน 63

1 - 15 เม.ย.

1 - 30 เม.ย.

1 พ.ค. - 30 มิ.ย.

จะพัฒนาใครเขา ต้อง  
เริ่มจากตัวเราก่อน

มอบหมายให้เจ้าหน้าที่  
พัฒนาชุมชนทุกคน  
ตั้งแต่ พจ./หน.กลุ่ม/  
ฝ่าย/พอ.จนถึง พก.ปลูก  
ผักสวนครัวอย่างน้อย  
๕ ชนิด เพื่อเป็นตัวอย่าง  
แก่ประชาชน และสร้าง  
กระบวนการเรียนรู้  
ในระดับบุคคลก่อนลงไป  
ส่งเสริมให้ประชาชน

ผู้นำต้องทำก่อน

ปัจจัยแห่งความสำเร็จของ  
กิจกรรมนี้ คือ ผู้นำต้องทำ  
เป็นตัวอย่าง จึงต้องขอ  
ความร่วมมือและเชิญชวน  
ให้ผู้นำร่วมกิจกรรมปลูกผัก  
สวนครัว เพื่อสร้างกระแส  
และกระตุ้นให้กิจกรรมนี้  
ขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็ว

พนักงานกำลัง ตั้งระบบ  
ทำให้ครบวงจร

อำนาจแผนการ  
ขับเคลื่อนร่วมกับ  
ส่วนราชการ/อปท./  
ผู้ใหญ่บ้าน/กำนัน/  
องค์กรทางศาสนา  
หน่วยงานในพื้นที่ และ  
ภาคีเครือข่าย โดยใช้  
ข้อมูลแผนที่เดินดินของ  
รพ.สต. และ จปฐ.

ส่งเสริมการปลูกผัก  
สวนครัวแบบเข้าถึง  
ทุกครัวเรือน

ทีมปฏิบัติการหมู่บ้าน  
ลงไปให้คำแนะนำและ  
กระตุ้นปฏิบัติการ  
โดยทำงานแบบคนจน  
เน้นการพึ่งตนเอง อาจใช้  
ความสามัคคีช่วยกันทำ  
ในลักษณะกลุ่มเล็ก ๆ

สร้างเครือข่าย  
ขยายผล

- เชื่อมโยงการ  
แลกเปลี่ยนแบ่งปันเมล็ด  
พันธุ์/ ต้นกล้า  
- เอามือสามัคคีกลุ่มเล็ก  
ในชุมชน  
- รวमกลุ่มนำผลผลิต  
ที่เหลือจากการบริโภค  
ทำบุญ ทำทาน แบ่งปัน  
ไปแปรรูป และจำหน่าย

การคัดเลือกบุคคล  
ต้นแบบและ  
เชิดชูเกียรติ

1) ระดับผู้บริหาร  
ซึ่งกำหนดนโยบาย  
และผลักดันกิจกรรม  
ให้เกิดผลอย่างเป็น  
รูปธรรม  
2) ระดับผู้ปฏิบัติ  
ที่มีครัวเรือนใน  
ความรับผิดชอบปลูก  
ผักสวนครัวเกิน 90 %  
3) ระดับชุมชน ที่มี  
ครัวเรือนปลูกผัก -  
สวนครัวเกิน 90 %



เปิดปฏิบัติการ  
"Quick Win"  
90 วัน

# ปลูกผักสวนครัว

เพื่อความมั่นคงทางอาหาร

นายสุทธิพงษ์ จุลเจริญ  
อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน



“เราเชื่อในหลักการกรงงานของโบหลวง รัชกาลที่ 9 “กษัตริย์นักพัฒนา” มาเป็นแนวทางดำเนินงาน เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่สมดุล เป็นธรรมและมีภูมิคุ้มกันสู้กับทุกวิกฤตจากภายนอก โดยการส่งเสริมสนับสนุนให้ครอบครัวมีความเข้มแข็งจากภายในก่อน ให้พึ่งพาตนเองให้ได้ก่อน พช.จึงได้รณรงค์ทั้งปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้ และทำการเกษตรตามหลักทฤษฎีใหม่ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ประยุคคส์ “โคก หนอง นา โมเดล” และยังมีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา (COVID-19) ยังเป็นเครื่องยืนยันว่าสิ่งที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 ทรงสอนไว้เป็นความจำเป็นที่ทุกครอบครัวต้องทำ”

ck off	1 - 15 เมษายน 63	จะพัฒนาใครเขา.. ต้องเริ่มจาก ตัวเราก่อน	● มอบหมายเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชนทุกคน (ตั้งแต่ พจ./หน.กลุ่ม-ฝ่าย/พอ./พท.) ปลูกผักสวนครัว อย่างน้อย 5 ชนิด เพื่อเป็นตัวอย่างแก่ประชาชน และสร้าง กระบวนการเรียนรู้ในระดับบุคคลก่อนลงไปส่งเสริมประชา
1	↓	ผู้นำ ต้องทำก่อน	● ปัจจัยแห่งความสำเร็จของกิจกรรมนี้ คือ ผู้นำต้องทำ เป็นตัวอย่าง จึงต้องขอความร่วมมือและเชิญชวนให้ผู้นำ ร่วมกิจกรรมปลูกผักสวนครัว เพื่อสร้างกระแสและกระตุ้น ให้กิจกรรมนี้ขับเคลื่อนได้อย่างรวดเร็ว
30	1 - 30 เมษายน 63	ผนักกำลัง ตั้งระบบ ทำให้ครบวงจร	● อำเภอวางแผนการจับคู่เชื่อมร่วมกับส่วนราชการ /อปท./ กำนัน-ผู้ใหญ่บ้าน/องค์กรทางศาสนา/หน่วยงานในพื้นที่ และภาคีเครือข่าย โดยใช้ข้อมูลแผนที่ดินของ รพ.สต. และ จปฐ.
	↓	ส่งเสริมการปลูกผัก สวนครัว แบบเข้าถึง ทุกครัวเรือน	● ทีมปฏิบัติการหมู่บ้านลงไปให้คำแนะนำและกระตุ้นปฏิบัติการ โดยทำงานแบบคนจนเน้นการพึ่งตนเอง อาจใช้ความสามัคคี ช่วยกันทำในลักษณะกลุ่มเล็ก ๆ
	1 พฤษภาคม - 30	สร้างเครือข่าย ขยายผล	● เชื่อมโยงการแลกเปลี่ยนแบ่งปันเมล็ดพันธุ์/ต้นกล้า ● เอามือสามัคคีกลุ่มเล็ก ๆ ในชุมชน ● รวบรวมนำผลผลิตที่เหลือจากการบริโภค ทำบุญ ทำทาน แบ่งปันไปแปรรูป และจำหน่าย
90	1 มิถุนายน 63	การคัดเลือก บุคคลต้นแบบ และเชิดชูเกียรติ	● 1) ระดับผู้บริหาร กำหนดนโยบายและผลักดันกิจกรรม ให้เกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม ● 2) ระดับผู้ปฏิบัติการ ที่มีครัวเรือนในความรับผิดชอบ ปลูกผักสวนครัวเกิน 90 % ● 3) ระดับชุมชน ที่มีครัวเรือนปลูกผักสวนครัวเกิน 90 %



## การปลูกผักสวนครัว กรมการพัฒนาชุมชน

### ผักสามัญประจำบ้านพหุ

#### ความหมาย

คือ ผักที่เราปลูกเองในที่อยู่อาศัย อาจปลูกในกระถาง กระบะ หรือพื้นดิน เป็นผักที่ปลูกง่าย ไม่ซับซ้อน ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อร่างกาย นำมาบริโภคเป็นผักแกล้มหรือปรุงเป็นอาหารได้สะดวก

การปลูกผักภายในบริเวณบ้าน โดยเฉพาะการปลูกผักสามัญที่ใช้เป็นประจำในครอบครัว ไม่จำเป็นต้องมีพื้นที่ภายในบริเวณบ้านที่กว้างขวาง เพียงแค่มิพื้นที่ 1-5 ตารางเมตร ก็สามารถปลูกผักไว้รับประทานอย่างเพียงพอได้ โดยหากมีพื้นที่กว้างพอก็สามารถปลูกลงในดินโดยตรง แต่ถ้ามีพื้นที่ขนาดเล็กสามารถปลูกในภาชนะและตั้งวางบนพื้นดินหรือแขวนในบริเวณบ้านที่มีแสงแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวันก็เพียงพอที่จะมีผักสดและปลอดภัยไว้รับประทานเพื่อสุขภาพที่ดีของคนในครอบครัวและสอดคล้องกับสภาพเศรษฐกิจในปัจจุบันด้วย

## ประโยชน์

1. ปลุกเป็นรื้อบ้าน (รื้อกินได้) ผักที่สามารถนำมาปลุก  
ทำเป็นรื้อ ได้แก่ กระถินบ้าน ชะอม ตำลึง ผักหวาน ผักปลัง  
ต้นแค ถั่วพู มะระ ฯลฯ ซึ่งเป็นผักที่ปลุกง่ายและให้ผลผลิต  
ตลอดปีมีคุณค่าทางอาหารสูงและปลอดภัยจากสารเคมี
2. ใช้ประดับตกแต่งบริเวณบ้าน เช่น จัดสวน การนำ  
ผักปลุกในกระถางแบบแขวน-ห้อยมาตกแต่งบริเวณรอบ ๆ บ้าน
3. ใช้พื้นที่ส่วนที่ว่างเปล่าให้เกิดประโยชน์
4. ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อผักมาประกอบอาหาร  
ประจำวัน
5. ได้ผักที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนและปลอดภัยจากสารเคมี
6. สร้างความสัมพันธ์และสานสายใยที่ดีในครอบครัวและใช้เวลาว่างให้เป็น  
ประโยชน์

## ปัจจัยที่จำเป็นในการปลุก



### 1. พันธุ์ผัก

เป็นสิ่งตั้งต้นที่จะทำให้ได้ผลผลิตผัก ผักส่วนใหญ่ใช้เมล็ดพันธุ์ในการขยายพันธุ์ แต่ก็ยังมีอีกหลายชนิดใช้ส่วนอื่นๆ ในการขยายพันธุ์ ดังนี้

#### 1.1 ผักที่ใช้เมล็ดพันธุ์สำหรับปลุก

พริก มะเขือเทศ มะเขือ คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักกาดขาว ผักกาดหอม แตงกวา  
แตงร้าน แตงโม แตงไทย  
แคนตาลูป บอน มะระ ฟักทอง  
ฟักเขียว แพง ถั่วฝักยาว  
ถั่วพุด ผักบุ้งจีน กระเจี๊ยบเขียว  
กะเพรา โหระพา แมงลัก และ  
ผักชี



## 1.2 ผักที่ใช้ส่วนต่างๆ ในการปลูก

- ใช้กิ่งปักชำ เช่น ผักหวานบ้าน ชะอม กะเพรา โหระพา แมงลัก และชะพลู เป็นต้น
- ใช้เหง้า หัวและ ลำต้น เช่น หอมแบ่ง หอมแดง กระชาย ขิง ข่า ตะไคร้ และมันเทศ เป็นต้น



## 2. ดิบ

### 2.1 การปลูกในพื้นดินโดยตรง

ให้พรวนดินตากแดดไว้ประมาณ 7-15 วัน หลังจากนั้นยกแปลงสูงประมาณ 4-5 นิ้ว กว้างประมาณ 1-1.2 เมตร ส่วนความยาวตามความยาวของพื้นที่หรือความต้องการ การวางแปลงให้พิจารณาให้อยู่ในแนวทิศเหนือ-ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดทั่วแปลงตลอดวัน ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักจำนวน 2 กิโลกรัมต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดีก่อนการปลูกผัก

### 2.2 การปลูกผักในภาชนะ

ให้ใช้ดินผสมสำหรับการปลูกโดยดินผสมต้องมีความร่วนซุย ระบายน้ำได้ดี และมีธาตุอาหารจำเป็นที่เพียงพอต่อการเจริญเติบโตของผักได้ ปัจจุบันมีการจำหน่ายส่วนผสมในร้านขายต้นไม้หรือวัสดุอุปกรณ์การเกษตร ซึ่งสามารถซื้อมาใช้สำหรับการปลูกผักได้ และหากต้องการทำดินผสม

สำหรับการปลูกผักใช้เองให้ใช้ส่วนผสม ดิน : ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก : ขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ ในส่วนผสม 1 : 1 : 1 คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างดี





### 3. ภาชนะปลูก

#### 3.1 การเลือกภาชนะปลูกให้เหมาะสมกับชนิดของผัก

ให้พิจารณาจากอายุของผัก ตั้งแต่ปลูกจนถึงเก็บเกี่ยว หากใช้ระยะเวลาเวลานานหรือเป็นผักยืนต้นต้องพิจารณาให้ใช้ภาชนะมีขนาดใหญ่พอสมควร เพื่อให้มีพื้นที่ในการบรรจุวัสดุปลูกหรือดินผสมที่เพียงพอให้พืชผักหยั่งรากและมีอาหารเพื่อการเจริญเติบโตได้อย่างเพียงพอ รวมทั้งให้คำนึงถึงความยาวของรากพืชผักด้วย ซึ่งโดยทั่วไปหากเป็นพืชผักอายุสั้นรากผักจะเจริญเติบโตและหาอาหารอยู่ที่ระดับความลึกประมาณ 20 เซนติเมตร ดังนั้น ภาชนะปลูกควรมีความลึก 25-30 เซนติเมตร แต่หากเป็นผักที่มีอายุปานกลาง เช่น พริก มะเขือต่าง ๆ หรือผักยืนต้น เช่น กะเพรา โหระพา แมงลัก ชะอม ภาชนะปลูกควรมีความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร จะทำให้พืชผักสามารถเจริญเติบโตออกผลได้สมบูรณ์ เลือกภาชนะปลูกที่มีความคงทนแข็งแรงพอสมควร หรือมีความแข็งแรงดี

#### 3.2 การเตรียมภาชนะปลูก

เมื่อเลือกภาชนะปลูกได้เหมาะสมทั้งกับชนิดของพืชผัก และมีความแข็งแรงคงทนพอสมควรแล้ว สิ่งที่จะต้องปฏิบัติต่อไปคือ ทำให้ภาชนะปลูกมีรูระบายน้ำ เพื่อให้น้ำในส่วนที่เหลือจากที่ดินไม่สามารถดูดซับได้แล้วจะสามารถระบายออกได้ เพื่อให้ไม่ขังและอยู่ในภาชนะปลูกซึ่งจะเป็นสาเหตุให้เกิดรากเน่าและต้นไม่เจริญเติบโตและตายได้

วิธีการทำรูระบายน้ำ โดยการเจาะเป็นรูเล็ก ๆ ขนาดและจำนวนพอสมควร โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับขนาดของภาชนะปลูกเป็นสำคัญ





#### 4. อุปกรณ์สำหรับการให้น้ำผัก

เนื่องจากผักเป็นพืชที่มีอายุสั้นมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงมีความต้องการน้ำอย่างสม่ำเสมอ สิ่งจำเป็นที่จะต้องระมัดระวังในการให้น้ำพืชผักคือควรใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการให้น้ำ โดยทั่วไปหากมีการปลูกผักไม่มากให้ใช้บัวรดน้ำที่มีหัวฝอยละเอียดเพื่อไม่ให้ความแรงของน้ำทำให้ผักช้ำ หรือทำให้ดินกระจายซึ่งจะกระทบกระเทือนต่อการเจริญเติบโตของผัก



หากไม่ใช้บัวรดน้ำอาจใช้สายยางรดน้ำ แต่แนะนำให้ติดหัวผักบัวที่ปลายสายยางเพื่อให้น้ำแตกกระจาย ลดความดันของน้ำที่จะทำให้ผักเสียหาย



#### 5. อุปกรณ์ในการพรวนดิน

หากเป็นการปลูกในดินโดยตรง ควรมีจอบสำหรับใช้ในการพรวนดิน หรือถ้าเป็นการปลูกในภาชนะปลูกควรมีพลั่วมือทำดินผสมสำหรับการปลูกผัก และใช้พรวนดินในระหว่างการปลูก โดยเมื่อมีการปลูกผักในระยะหลัง หน้าดินอาจเริ่มอัดตัวแน่นให้ใช้จอบหรือพลั่วมือพรวนดินรอบ ๆ ต้นผัก เพื่อให้มีการถ่ายเทอากาศทำให้ออกซิเจนสามารถถ่ายเทลงไปในดินได้ และเพื่อประโยชน์กับรากผักในการเจริญเติบโต

ทั้งนี้ การพรวนดินต้องระมัดระวังไม่ให้กระทบกระเทือนต่อรากหรือลำต้นด้วย

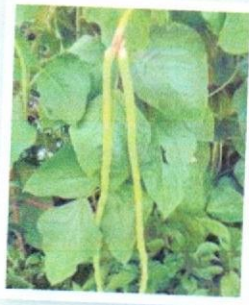


# การเลือกชนิดผัก

ผักจำแนกได้เป็น 3 ชนิด ตามอายุการเก็บเกี่ยว ได้แก่



**1. ผักอายุสั้น** หมายถึง ผักที่มีอายุตั้งแต่ปลูกจนถึงสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้น้อยกว่า 2 เดือน ส่วนใหญ่เป็นผักที่ใช้ส่วนของใบและลำต้นสำหรับการบริโภค มีการเจริญเติบโตรวดเร็ว ทำให้สามารถปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ในเวลาสั้น เช่น ผักบุ้งจีน คื่นช่าย กวางตุ้ง ผักกาดหอม ผักชี เป็นต้น



**2. ผักอายุปานกลาง** หมายถึง ผักที่มีอายุประมาณ 2-5 เดือน ตั้งแต่ปลูกจนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตไปบริโภคได้ มีทั้งผักที่ใช้ลำต้น ดอก ผล ในการบริโภค เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาวปลี กะหล่ำดอก ถั่วฝักยาว พริก มะเขือ มะเขือเทศ แตงโม บวบ มะระ และฟักทอง เป็นต้น



**3. ผักยืนต้น** หมายถึง ผักที่สามารถปลูกและเก็บเกี่ยวผลผลิตไปรับประทานได้อย่างต่อเนื่อง สามารถปลูกและอยู่ข้ามปีได้หากเมื่อเก็บเกี่ยวผลผลิตแล้วยังมีการดูแลรักษาอย่างสม่ำเสมอ เช่น ผักหวาน ชะอม กระถิน กะเพรา โหระพา แมงลัก ชিং ข่า ขมิ้น ตะไคร้ และกระชาย เป็นต้น

การเลือกชนิดผักสำหรับปลูกนอกจากจะพิจารณาจากอายุของพืชผักเพื่อให้เหมาะสมกับความต้องการบริโภค

และสภาพพื้นที่หรือภาชนะปลูกให้เหมาะสมแล้ว ควรคำนึงถึงฤดูกาลที่จะปลูกให้เหมาะสมกับชนิดของพืชผักด้วย เพราะจะทำให้ดูแลรักษาง่าย มีโรคและแมลงรบกวนน้อยได้ผักที่มีคุณภาพและรสชาติที่ดีด้วย

# วิธีการปลูกผัก



## 1. การปลูก

1.1 การปลูกด้วยเมล็ดพันธุ์โดยตรง ควรแช่เมล็ดพันธุ์ด้วยน้ำอุ่น (อุณหภูมิประมาณ 55–60 องศาเซลเซียส) ประมาณครึ่งชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้เมล็ดงอกเร็วขึ้น และสามารถฆ่าเชื้อโรคบางชนิดที่ติดมากับดินได้

1.2 การย้ายกล้าปลูก ต้องเลือกต้นกล้าที่มียอด ลำต้น ใบ และรากที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคและแมลงไปปลูก

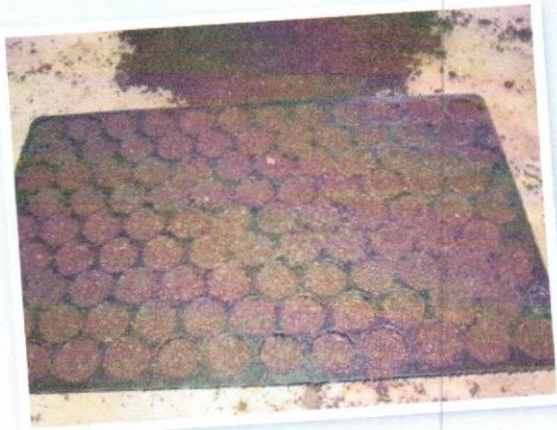
1.3 การใช้กิ่งพันธุ์หรือส่วนขยายพันธุ์อื่น ๆ ให้คัดเลือกกิ่งพันธุ์ที่แข็งแรง กิ่งมีความแก่พอสมควร หรือกลีบและหัวแน่น เพื่อให้สามารถเจริญเติบโตได้สมบูรณ์



## 2. การเพาะกล้า

การเพาะกล้าสามารถทำแปลงเพาะหรือเพาะในถาดพลาสติก หรือใช้ถาดเพาะดินที่ใช้ในการเพาะกล้า ควรเป็นดินผสมที่มีอัตราส่วนของดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและขี้เถ้าแกลบหรือขุยมะพร้าวในอัตรา 1 : 1 : 1 นำเมล็ดที่เตรียมไว้หยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1 เมล็ด กลบดินบาง ๆ แล้วรดน้ำด้วยบัวรดน้ำที่ฝอยละเอียดเพื่อไม่ให้ดินกระจายตัว ควรมีการกันแดดหรือแมลง

มาคาบเมล็ด โดยใช้ปูนขาวโรยบาง ๆ ล้อมรอบบริเวณที่วางถาดหรือถาดเพาะกล้า ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอทุกวัน วันละ 1–2 ครั้ง ในเวลาเช้าและบ่าย โดยทั่วไปอายุกล้าที่เหมาะสมในการย้ายปลูกประมาณ 15–20 วัน แต่สำหรับพริก และมะเขือต่าง ๆ ควรมีอายุ 25–30 วัน





### 3. การใส่ปุ๋ย

ปุ๋ยรองพื้น ใส่ช่วงเตรียมดิน หรือรองกันหลุมก่อนปลูกควรเป็นปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักเพื่อปรับโครงสร้างดิน ให้โปร่งร่วนซุย ช่วยในการอุ้มน้ำ และรักษาความชื้นของดิน ให้เหมาะกับการเจริญเติบโตของพืช



### 4. การให้น้ำ

พืชผักเป็นพืชอายุสั้น ระบบรากดินต้องการน้ำสม่ำเสมอทุกระยะการเจริญเติบโต ต้องให้น้ำทุกวัน แต่ระวังอย่าแฉะหรือมีน้ำขัง เพราะน้ำจะเข้าไปแทนที่อากาศในดิน ทำให้รากพืชขาดออกซิเจนและเน่าตายได้ ควรรดน้ำในช่วงเช้า-เย็น ไม่ควรรดตอนแดดจัด



### 5. การกำจัดวัชพืช

ได้แก่ หญ้าหรือพืชอื่น ๆ ที่ขึ้นแซมในแปลง จะทำให้แย่งน้ำและธาตุอาหาร ทำให้ผักเจริญเติบโตได้ไม่เต็มที่รวมทั้งเป็นแหล่งที่อยู่ของศัตรูพืชอื่น ๆ ด้วย การกำจัดโดยการใช้ถอนด้วยมือ หากมีพื้นที่มากใช้พลั่วหรือจอบพรวนดินในการกำจัดวัชพืชไปพร้อม ๆ กับการใส่ปุ๋ย



## 6. การป้องกันกำจัดแมลงศัตรูพืช การป้องกันกำจัดแมลง ที่ปลอดภัยทำได้หลายวิธีดังนี้

6.1 การใช้สารชีวภาพต่างๆ

6.2 ปลูกพืชผักร่วมกับพืชที่มีกลิ่นไล่แมลง เช่น โหระพา กะเพรา ตะไคร้



## 7. การป้องกันกำจัดเชื้อโรคในผัก

ในการปลูกผัก หากมีการดูแลให้พืชผักมีการเจริญเติบโตที่แข็งแรง สมบูรณ์ และปลูกไม่ให้แน่นหรือชิดกันเกินไป สามารถช่วยป้องกันโรคได้ในระดับหนึ่ง แต่ในช่วงฤดูฝนที่มีฝนตกชุก อาจทำให้เกิดปัญหาใบจุดหรือโคนเน่า ให้ทำการเก็บใบหรือต้นผักที่เป็นโรคทิ้ง และนำไปทำลายนอกแปลง และใช้น้ำปูนใสรดที่แปลงผักหรือต้นผัก



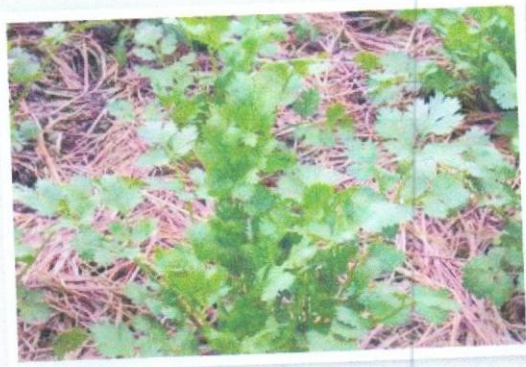
วิธีการทำน้ำปูนใส ให้ใช้ปูนขาวจำนวน 5 กิโลกรัมต่อน้ำ 20 ลิตร ผสมให้เข้ากัน และทิ้งค้างคืนไว้ 1 คืน รุ่งขึ้นให้นำน้ำปูนใสที่ปูนตกตะกอนแล้ว อัตราน้ำปูนใส 1 ส่วน น้ำธรรมดาสำหรับรดผัก 5 ส่วน เพื่อรดในแปลงปลูก



## 8. การเก็บเกี่ยว

การเก็บเกี่ยวผักควรเก็บในเวลาเช้าจะทำให้ผักสด รสชาติดี และหากยังไม่ได้นำไปรับประทานให้ล้างให้สะอาด และนำเก็บไว้ในตู้เย็น สำหรับผักประเภทผลควรเก็บในขณะที่ผลไม่แก่จัด จะได้ผลที่มีรสชาติดี และจะทำให้ผลตก หากปล่อยให้ผลแก่ค้ำตันต่อไปผลผลิตจะลดลง สำหรับผักใบหลายชนิด เช่น หอมแบ่ง ผักบั้งจีน ผักคะน้า กะหล่ำปลี การแบ่งเก็บผักที่สดอ่อน หรือโตได้ขนาดแล้ว โดยยังคงเหลือลำต้นและรากไว้ ไม่ถอนออกทั้งต้น ราก หรือต้นที่เหลืออยู่จะสามารถงอกงามให้ผลผลิตได้อีกหลายครั้ง

ทั้งนี้ จะต้องมีการดูแลรักษาให้น้ำและปุ๋ยอยู่เสมอ การปลูกพืชหมุนเวียน สลับชนิด หรือปลูกผักหลายชนิดในแปลงเดียวกันและปลูกผักที่มีอายุเก็บเกี่ยวสั้นบ้าง ยาวบ้างคละกันแปลงเดียวกัน หรือปลูกผักชนิดเดียวกันแต่ทยอยปลูกครั้งละ 3-5 ต้น หรือประมาณว่ารับประทานได้ในครอบครัวในแต่ละครั้งที่เก็บเกี่ยวก็จะทำให้ผู้ปลูกมีผักสดเก็บรับประทานได้ทุกวันตลอดปี

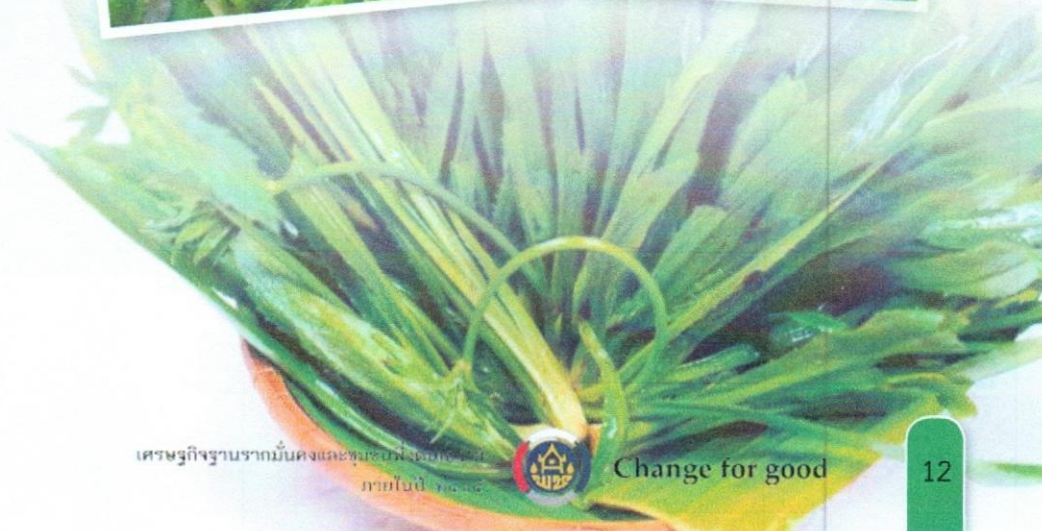


## วิธีสังเกตในการเก็บเกี่ยวผักชนิดต่างๆ

ชนิดผัก	ประมาณอายุจากวันปลูก ถึงวันเก็บครั้งแรก	ลักษณะภายนอกที่เหมาะสม ในการเก็บเกี่ยว
มะระ	50-60 วัน นับจากวันปลูก	ขณะผลโตยังไม่แก่ สีเขียวอ่อน
แตงกวา	30 วัน จากวันปลูก	ผลอ่อน ผลยังมีหนามอยู่
ถั่วลันเตา	45-60 วัน แล้วแต่พันธุ์	ขณะที่ฝักยังอ่อน เมล็ดยังไม่แก่
ข้าวโพดหวาน	55-72 วัน	ขณะที่เมล็ดยังอ่อน
ผักกาดหัว	40-55 วัน	หัวยังไม่ฟาม ต้นยังไม่ออกดอก
กระเจียบเขียว	40-55 วัน	ขณะที่ยอดฝักยังเปราะอยู่ หักง่าย
หอมแบ่ง	50 วัน จากวันปลูก	ต้นเขียวสด อ้วน หัวยังไม่พอง (โดยปกติถ้าแก่แล้วโคนต้นจะโตพองขึ้น นิดหน่อยไม่ลงหัวโตเหมือนหอมธรรมดา)
ผักชี	40-50 วัน จากวันปลูก	ขณะที่ยังไม่ออกดอก
ผักกาดขวางตั้ง	30-35 วัน จากวันปลูก	ขณะที่กำลังขึ้นลำออกดอกและดอกยังไม่บาน
ผักบุ้ง	25-30 วัน นับจากวันปลูก	ขณะที่ยอดยังอ่อน ยาวประมาณ 1 ฟุต
มะเขือเทศ	60 วัน หรือ 80 วัน แล้วแต่พันธุ์	ตั้งแต่ผลเริ่มเปลี่ยนเป็นสีชมพูเป็นต้นไป
ถั่วฝักยาว ถั่วแขก	50-60 วัน	ฝักเจริญเต็มที่แต่ยังไม่พอง
กะหล่ำปลี	45 วัน หลังย้ายกล้า หรือ 70-75 วัน หลังหยอดเมล็ด	หัวแน่นใส เคาะดูรู้สึกมีเสียงแน่นและหนัก
กะหล่ำดอก	45 วัน จากวันย้ายกล้า หรือ 65-70 วัน หลังหยอดเมล็ด	สีครีมอ่อน แน่นและเร็ว อย่าทิ้งไว้นาน จะบานและมีสีเหลืองแก่ เป็นขุยหยาบ ไม่น่ารับประทาน
คะน้า	35-45 วัน หลังหยอดเมล็ด	ตั้งแต่ 40-50 วัน ฝักยังไม่เป็นเส้น
ผักกาดขาวปลี	50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่กำลังห่อปลีแน่น
ผักกาดเขียวปลี	60 วัน จากวันเพาะเมล็ด	กำลังเข้าปลี อวบอ้วน ยังไม่มีดอก
ผักกาดหอม	40-50 วัน จากวันเพาะเมล็ด	ขณะที่ยังไม่ออกดอก และกำลังอ่อนอยู่ ถ้าแก่จะมีรสขม

## การรับประทานผักให้มีคุณค่าสูงสุด

ผักเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ โดยวิตามินที่อยู่ในผักมีทั้งวิตามินที่ละลายในน้ำ และวิตามินที่ละลายในไขมัน วิตามินบางตัวถูกทำลายได้ง่าย ดังนั้น เพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักต่าง ๆ ควรหลีกเลี่ยงการแช่ผักที่หั่นฝอยหรือชิ้นเล็ก ๆ ในน้ำหรือตั้งทิ้งไว้ในอากาศเป็นเวลานาน ควรล้างทั้งหัว ทั้งต้นและเปลือก ถ้าจำเป็นต้องปอกเปลือก ควรปอกแต่เพียงบาง ๆ ก่อนล้างควรเลือกส่วนที่เน่าเสียและส่วนที่ใช้ไม่ได้ออก การต้มผักให้ใช้น้ำน้อย เช่น การลวก นึ่ง ผัด ใช้เวลาสั้น อย่างไรก็ตาม หากสามารถรับประทานผักสดจะได้ประโยชน์และคุณค่าของผักครบถ้วน



## ตัวอย่างผักที่มีวิตามินและธาตุอาหารสูง

วิตามินและแร่ธาตุ	ชนิดผัก
คาร์โบไฮเดรต (4.1–13.3 กรัม)	ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วพู ถั่วลันเตา พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกหยวก พริกเหลือง พักทอง มะเขือเจ้าพระยา มะระจีน มะระ (ยอด)
โปรตีน (2.1–6.4 กรัม)	ใบกะเพรา ใบตั้งโอ้ ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักคะน้า ผักบุ้ง (ต้นขาว) ปวยเล้ง พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง มะระจีน
ไขมัน (1.0–3.6 กรัม)	ใบแมงลัก พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง
แคลเซียม (54–387 กรัม)	คื่นฉ่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักกระเฉด ผักกาดหอม พักทอง มะเขือเทศ
เหล็ก (3.1–260 กรัม)	คื่นฉ่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วงอก ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก ใบกะเพรา ผักกระเฉด ผักกาดหอม พักทอง มะเขือเทศ
วิตามินซี (41–204 กรัม)	คื่นฉ่าย แครอท แดงร้าน ต้นหอม ถั่วฝักยาว ผักคะน้า พริกชี้หนู พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกหนุ่ม พริกหยวก พริกเหลือง พักทอง (ยอด) มะระจีน มะระ (ยอด)
วิตามินเอ (มากกว่า 200 ไมโครกรัม)	กวาดตุ้ง กวางตุ้ง (ดอก) คื่นฉ่าย แครอท ดอกกุยฉ่าย ตำลึง (ใบ ยอด) ต้นหอม ถั่วพู บร็อคโคลี่ ใบกะเพรา ใบตั้งโอ้ ใบแมงลัก ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักคะน้า ผักบุ้ง (ต้นขาว) ปวยเล้ง พริกชี้ฟ้า (เขียว) พริกชี้ฟ้า (แดง) พริกเหลือง พักทอง พักทอง (ยอด) มะระจีน มะระ (ยอด)

## การบริโภคผักให้ปลอดภัยจากสารพิษ

การปลูกผักไว้รับประทานเอง เป็นวิธีที่ดีที่สุดที่ทำให้ได้บริโภคผักที่ปลอดภัยจากสารพิษ แต่ทุกครอบครัวคงไม่สามารถปลูกผักทุกชนิดไว้รับประทานเองได้ การต้องซื้อหาผักจากตลาดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอยู่ ทั้งนี้ ผักต่าง ๆ เหล่านั้นอาจจะปลอดภัยหรือไม่ปลอดภัยจากสารพิษตกค้างก็ได้ ดังนั้น ควรมีการล้างผักให้ถูกวิธี และปลอดภัยจากสารพิษมากที่สุด วิธีการล้างผักให้สะอาดเพื่อลดปริมาณสารพิษ สามารถเลือกใช้ได้ตามความสะดวก ดังนี้

1. ลอกหรือปอกเปลือกแล้วแช่ในน้ำสะอาดนาน 5-10 นาที หลังจากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จะช่วยลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-72

2. แช่น้ำปูนใสนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 34-52

3. แช่ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์นาน 10 นาที (ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ 1 ช้อนชา ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35-50

4. แช่น้ำด่างทับทิมนาน 10 นาที (ด่างทับทิม 20-30 เกล็ด ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 35-43

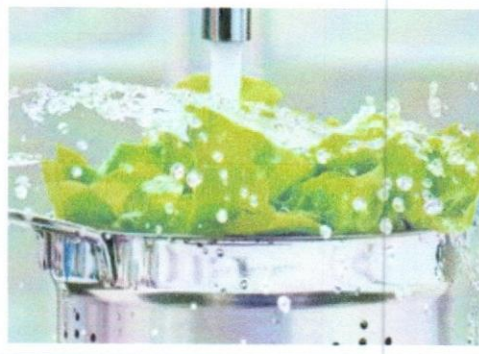
5. ล้างด้วยน้ำไหลจากก๊อกนาน 2 นาที ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 25-39

6. แช่น้ำขาวขาวนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38

7. แช่น้ำเกลือ 10 นาที (เกลือป่น 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 29-38

8. แช่น้ำส้มสายชู 10 นาที (น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 4 ลิตร) และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 27-36

9. แช่น้ำยาล้างผักนาน 10 นาที และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ร้อยละ 22-36



## เทคนิคบางประการ ในการปลูกผักสามัญประจำบ้าน

### การดูแลผักที่ปลูกในภาชนะแขวน

1. ต้องมีแดดส่องถึงอย่างน้อยครึ่งวัน ให้ผักสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างอาหารในการเจริญเติบโต
2. ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ
3. ถ้าผักกินใบเริ่มมีดอกให้รีบเด็ดทิ้ง เพื่อไม่ให้ธาตุอาหารไปเลี้ยงดอก จะทำให้ใบเล็กไม่สมบูรณ์
4. การดูแลรักษา หมั่นสังเกตต้นผักโดยพลิกดูใต้ใบ ส่วนใหญ่แมลงจะหลบแสงแดดอยู่ใต้ใบให้จับทำลาย
5. ถ้าพบแมลงจำนวนมากให้ใช้น้ำยาล้างจาน 2 ช้อนชาใสในกระบอกฉีดน้ำ (ฟอกกี้) ฉีดให้ทั่วต้น โดยเฉพาะบริเวณยอดและใต้ใบทิ้งไว้ 3 วัน เก็บรับประทานได้





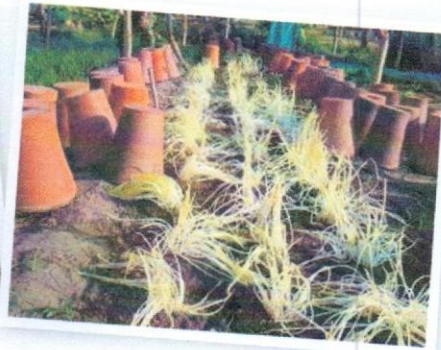
### เทคนิคการเก็บผักบางชนิด

คะน้า...กะหล่ำปลี...ผักบุ้ง...ไม่ควรเก็บโดยถอนผักทั้งต้น ควรเก็บโดยตัดต้นให้เหลือข้อไว้ 2-3 ข้อ ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ ตาข้างจะแตกยอดใหม่ออกมา สามารถเก็บรับประทานได้อีก 2-3 ครั้ง

ปูเล่.....เก็บใบที่อยู่ด้านล่างขึ้นไปหายอด ให้เหลือยอดไว้ประมาณ 6 ใบ ดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ ปูเล่จะแตกยอดใหม่เรื่อย ๆ สามารถเก็บใบรับประทานเป็นปี

### การปลูกกุ๋ยช่ายเขียว - ขาว ไว้รับประทาน

1. ปลูกกุ๋ยช่ายเขียวอายุ 2 เดือน ตัดต้นรับประทาน
2. ใช้กระถางขนาดที่มีความสูงกว่ากระถางปกติครอบให้สนิทไม่ให้มีแสงผ่าน ครอบไว้ 2 สัปดาห์จะได้กุ๋ยช่ายขาว
3. ตัดกุ๋ยช่ายขาว บำรุงดินด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ไม่ควรอบกระถางปล่อยให้กุ๋ยช่ายเขียว เพื่อให้พืชสังเคราะห์แสง มีคลอโรฟิลล์ เลี้ยงลำต้น
4. ต้องทำสลับกันไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งต้นไม่สมบูรณ์จึงรีบปลูกใหม่



## เทคนิคการปลูกผักสามัญประจำบ้าน 5 ชนิด

### พริกชี้หนู



#### ลักษณะโดยทั่วไป

พริกชี้หนูสามารถปลูกได้ในดินแทบทุกชนิด แต่ดินที่เหมาะสมที่สุด คือ ดินร่วนปนทรายที่มีการระบายน้ำได้ดี มีความเป็นกรดต่าง 6.0-6.8 ปลูกได้ตลอดปี เป็นพืชที่ใช้ส่วนของผลบริโภค ในรูปพริกสดและพริกแห้ง และสามารถรับประทานประกอบอาหารได้หลายชนิด มีรสเผ็ด



#### การเพาะกล้าพริกชี้หนู

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในถาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาด 72 หรือ 104 หลุมต่อถาด หรือหากเพาะในถุงพลาสติกให้ใช้ขนาด 2 x 3 นิ้ว

2. ใช้เศษไม้เล็ก ๆ กดลงไปบนดินที่บรรจุอยู่ในถาดเพาะกล้า หรือถุงพลาสติก ขนาดความลึก 0.5 เซนติเมตร

3. นำเมล็ดพริกชี้หนูหยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1-2 เมล็ด



4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดพริกชี้หนูแล้วรดน้ำ และควรป้องกันมดมาคาบเมล็ดไปจากถาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยล้อมถาดเพาะไว้

5. หลังเพาะนาน 7-10 วัน พริกเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้าพริกชี้หนูทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้าพริกชี้หนูมีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายกล้าพริกชี้หนูลงปลูกในกระถางหรือในแปลงปลูก



### การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก

1. ถ้าปลูกในแปลง ควรเตรียมดินปลูก โดยใช้จอบขุดย่อยหน้าดินลึก 15-20 เซนติเมตร และย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หว่าน และคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง

2. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะโดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักและซีเถ้าแกลบหรือขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1





### การดูแลรักษา

ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่างสม่ำเสมออย่าให้ขาด



### การเก็บเกี่ยว

หลังย้ายปลูกรานาน 60 วัน พริกชี้หนูเริ่มทยอยให้ผลผลิต สามารถเก็บผลผลิตได้นาน 2-3 เดือน ควรหมั่นเก็บผลผลิตพริกชี้หนูที่เริ่มแก่ออกมาใช้บริโภค และอาจตัดแต่งกิ่งหรือตัดต้นที่เป็นโรคหรือโทรม เพื่อทำให้ต้นแข็งแรงสามารถให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้ดีขึ้น หากมีการดูแลรักษาอย่างดี สามารถปลูกซ้ำปีได้



## มะเขือเปราะ

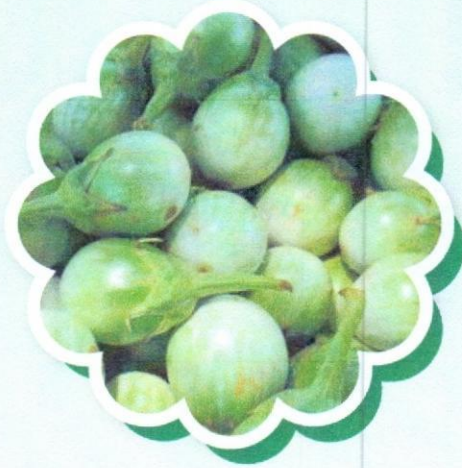


### ลักษณะโดยทั่วไป

มะเขือเปราะ มีลักษณะ

เป็นไม้พุ่มสูง 60–120 เซนติเมตร เป็นพืชผักที่มีอายุยืน ใบมีขนาดใหญ่ เรียงตัวแบบสลับ ดอกมีขนาดใหญ่ สีม่วงหรือสีขาว เป็นดอกเดี่ยว ผลมีรูปร่างกลมแบนหรือรูปไข่ อาจมีสีขาว เขียว เหลือง ม่วง ขึ้นอยู่กับพันธุ์

มีคุณสมบัติบรรเทาอาการของโรคเบาหวาน เนื่องจากมะเขือเปราะมีสรรพคุณคล้ายกับ อินซูลิน ลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ช่วยขับพยาธิ ลดการอักเสบ ช่วยให้ระบบย่อยและ ระบบขับถ่ายทำงานดี

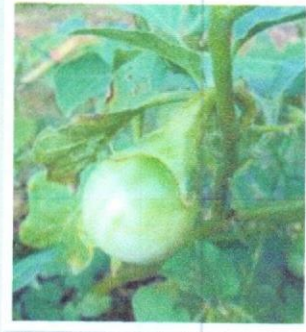




### การเพาะกล้ามะเขือเปราะ

1. ให้เตรียมดินละเอียดพร้อมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักในอัตรา 2 : 1 และใส่ดินผสมดังกล่าวลงในถาดพลาสติกเพาะกล้า ขนาด 72 หรือ 104 หลุมต่อถาดหรือหากเพาะในถุงพลาสติกให้ใช้ขนาด 2 x 3 นิ้ว

2. ใช้เศษไม้เล็ก ๆ กดลงไปบนดินที่บรรจุอยู่ในถาดเพาะกล้าหรือถุงพลาสติก ขนาดความลึก 0.5 เซนติเมตร



3. นำเมล็ดมะเขือเปราะหยอดลงในหลุมปลูก หลุมละ 1-2 เมล็ด

4. กลบดินผิวหน้าเมล็ดมะเขือเปราะแล้วรดน้ำ และควรป้องกันมดมาคาบเมล็ดไปจากถาดพลาสติกเพาะกล้า โดยใช้ปูนขาวโรยล้อมถาดเพาะไว้

5. หลังเพาะนาน 7-10 วัน เมล็ดเริ่มงอก หมั่นรดน้ำต้นกล้ามะเขือเปราะทุกวัน ๆ ละ 1-2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นจนกระทั่งต้นกล้ามะเขือเปราะมีอายุ 25-30 วัน จึงย้ายกล้ามะเขือเปราะลงปลูกในกระถางหรือแปลงปลูก



### การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก

1. ถ้าปลูกในแปลง ควรเตรียมดินปลูก โดยใช้จอบขุดย่อยหน้าดินลึก 15-20 เซนติเมตร และย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หว่านและคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง





2. ในกรณีปลูกในภาชนะต่าง ๆ ให้ผสมดินปลูกในภาชนะโดยใช้ดินร่วนละเอียดผสมกับปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา 2 : 1 หรือดินร่วนผสมปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และซีเฝ้าแกลบหรือขุยมะพร้าว อัตรา 1 : 1 : 1



### การดูแลรักษา

ให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ และในช่วงการติดผลต้องระมัดระวังให้น้ำอย่างสม่ำเสมออย่าให้ขาด



### การเก็บเกี่ยว

หลังย้ายปลูกรนาน 45-60 วัน มะเขือเปราะเริ่มทยอยให้ผลผลิต สามารถเก็บผลผลิตไปบริโภคได้และหลังจากที่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตมะเขือเปราะไปแล้วประมาณ 2 เดือน ควรตัดแต่งกิ่งออกบ้าง เพื่อให้ลำต้นมะเขือเปราะเจริญเติบโตแตกกิ่งก้านใหม่ที่มีความแข็งแรง จะให้ผลผลิตรุ่นใหม่ได้อีก และควรทำการตัดแต่งและบำรุงต้นมะเขือเปราะเช่นนี้ทุก ๆ 2-3 เดือน



## โหระพา



### ลักษณะโดยทั่วไป

โหระพา เป็นพืชล้มลุก อายุสั้น ลำต้นทรงพุ่มสูงประมาณ 60-70 เซนติเมตร ใบเขียว ก้านใบและลำต้นสีม่วง ใบมีกลิ่นหอม โหระพา เป็นผักที่ใช้ใบบริโภค ใช้ปรุงแต่งอาหารให้มีรสชาติและกลิ่นหอมน่ารับประทาน



### การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้าโหระพา

ทำแปลงเพาะขนาดกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่แปลง ย่อยดินให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก แล้วหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง หลังเพาะประมาณ 7-10 วัน เมล็ดเริ่มงอกดูแลรักษาต้นกล้าอายุประมาณ 25-35 วัน ก็สามารถย้ายปลูกได้ หรืออาจเพาะกล้าในถุงพลาสติกขนาด 2 x 3 นิ้ว โดยหยอด 2-3 เมล็ดต่อถุง

ในกรณีใช้กิ่งพันธุ์สำหรับปลูก ให้เลือกกิ่งที่ค่อนข้างแก่ และควรเป็นกิ่งสด ความยาวประมาณ 10-15 เซนติเมตร หรือมีข้อประมาณ 5 ข้อขึ้นไป ใช้มีดคม ๆ ฉีกบริเวณโคนต้น แล้วนำไปชำในภาชนะที่ใช้ดินผสม ดูแลรดน้ำประมาณ 7-10 วัน ตาใหม่จะเริ่มแตกออกมา หรืออาจนำไปปลูกในภาชนะปลูกโดยตรงก็ได้



### การปลูกลงแปลงหรือในภาชนะ

1. กรณีปลูกลงแปลง ใช้จอบขุดย่อยหน้าดินให้ลึกประมาณ 15–20 เซนติเมตร ย่อยดินให้ละเอียดใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก หว่านคลุกเคล้าให้เข้ากับดินในแปลง ใช้ระยะปลูกระหว่างต้น 30 เซนติเมตร ระหว่างแถว 30–50 เซนติเมตร

2. กรณีปลูกลงในภาชนะต่าง ๆ เลือกภาชนะที่มีขนาดปานกลางมีน้ำหนักไม่มากหากต้องการปลูกลงแบบแขวน แต่พื้นที่ปลูกลงในภาชนะแบบตั้งอยู่บนพื้นดิน อาจใช้ภาชนะใหญ่เพื่อปลูกลงหลาย ๆ ต้น หรือใช้ภาชนะขนาดเล็กเพื่อปลูกลงเพียง 1 ต้นก็ได้ ใช้ดินผสมใส่ลงในภาชนะและย้ายกล้าลงปลูกลง หรือนำกิ่งมาปักชำก็ได้เช่นกัน



### การดูแลรักษา

1. การให้น้ำ ให้น้ำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอทุกวัน
2. การกำจัดวัชพืช ควรกำจัดวัชพืชทุกครั้งที่มีการให้น้ำและเมื่อมีวัชพืช

รบกวน



### การเก็บเกี่ยว

หลังปลูกลงประมาณ 30–35 วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้โดยใช้มือเด็ดหรือกรรไกรตัดกิ่งที่มียอดอ่อนไปบริโภค และถ้าต้นโหระพาออกดอกควรหมั่นตัดแต่งดอกทิ้ง เพื่อให้โหระพามีทรงพุ่มที่แข็งแรงและมีอายุยืนยาว



## กะเพรา



### ลักษณะโดยทั่วไป

กะเพรา เป็นพืชล้มลุกที่มีอายุข้ามปี ลำต้นเป็นทรงพุ่มสูงประมาณ 70-80 เซนติเมตร ลำต้นและใบมีขนเล็กน้อย ใบมีสีเขียวและสีม่วง ใบมีกลิ่นหอม กะเพราเป็นพืชที่ใช้ใบประกอบปรุงแต่งอาหาร เพื่อดับกลิ่นคาวและทำให้อาหารมีรสชาติและกลิ่นหอมน่ารับประทาน



### การเพาะเมล็ดสำหรับทำกล้ากะเพรา

ทำแปลงเพาะขนาดความกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่แปลง ย่อยดินให้ละเอียด คลุกเคล้าปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักแล้วหว่านเมล็ดให้ทั่วแปลง หลังเพาะประมาณ 7-10 วัน เมล็ดเริ่มงอก ดูแลรักษาต้นกล้าอายุต้นกล้าประมาณ 25-30 วัน ก็สามารถย้ายปลูกได้





### การเตรียมดินปลูกและการย้ายกล้าปลูก

ใช้จอบขุดดินลึกประมาณ 15–20 เซนติเมตร หรือ 1 หน้าจอบ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักลงแปลงกว้าง 1 เมตร ความยาวแล้วแต่ขนาดแปลง ขุดหลุมปลูกขนาดลึก 1/2 หน้าจอบ ใช้ระยะห่างระหว่างต้น 30 เซนติเมตร ระหว่างแถว 60 เซนติเมตร นำต้นกล้าลงปลูกในหลุมปลูกแล้วรดน้ำตาม



### การดูแลรักษา

1. การให้น้ำ ให้น้ำอย่างเพียงพอ และสม่ำเสมอทุกวัน
2. การกำจัดวัชพืช ควรกำจัดวัชพืชทุกครั้งที่มีการให้ปุ๋ยและเมื่อมีวัชพืชรบกวน



### การเก็บเกี่ยว

หลังปลูกประมาณ 30–35 วัน ก็สามารถเก็บเกี่ยวได้โดยใช้มือหรือกรรไกรตัดกิ่งที่มียอดอ่อนไปบริโภค และถ้าต้นกะเพราออกดอกควรหมั่นตัดแต่งดอกทิ้งเพื่อให้กะเพรามีทรงพุ่มที่แข็งแรงและมีอายุยืนยาว

## ชะอม



### ลักษณะโดยทั่วไป

ชะอม เป็นพืชกึ่งพุ่ม กิ่งเลื้อย ลำต้นและกิ่งก้านมีหนามแหลม ใบเป็นใบประกอบลักษณะคล้ายใบกระถิน ใบอ่อนมีกลิ่นฉุน ทำให้มีแมลงศัตรูพืชน้อยชนิดที่กล้าเข้ามาอยู่ นอกจากนี้ ยังมีสารเบต้าแคโรทีนที่ช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย



### การเตรียมกิ่งพันธุ์หรือกิ่งตอน

ชะอม สามารถขยายพันธุ์ได้ด้วยวิธีการปักชำ ตอนกิ่ง และการโน้มกิ่ง ที่มีข้อปักดิน และเพาะเมล็ด วิธีที่สะดวกคือ ให้เลือกกิ่งพันธุ์ที่ไม่อ่อนหรือแก่เกินไป ไม่เป็นโรค ตัดเป็นท่อนยาวประมาณ 30 เซนติเมตร หรือเลือกใช้กิ่งพันธุ์ขนาดยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ที่มีรากแข็งแรง อายุประมาณ 45 วัน เป็นกิ่งพันธุ์หรือท่อนพันธุ์ในการปลูก



### การปลูกในแปลงหรือในภาชนะปลูก

1. ปลูกในพื้นที่โปร่ง และได้รับแสงแดดตลอดทั้งวัน เป็นท่อนพันธุ์ ให้ใช้ระยะปลูก 50 x 50 เซนติเมตร โดยขุดหลุมปลูก ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก 1-2 กำมือ คลุกเคล้ากับดินให้เข้ากัน ใช้ระยะปลูกประมาณ 1 x 1 เมตร โดยวางกิ่งพันธุ์ให้เอียง 45 องศา ในหลุมที่เตรียมไว้ แล้วกลบดินให้แน่น โดยปกติจะนิยมปลูกในช่วงฤดูฝน เพราะไม่ต้องดูแลมากนัก

2. การปลูกในภาชนะ ให้เลือกภาชนะที่มีขนาดใหญ่ มีความลึกไม่ต่ำกว่า 50 เซนติเมตร โดยใช้ส่วนผสมของดิน ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และขุยมะพร้าวหรือขี้เถ้าแกลบ ในอัตราเท่ากัน



### การดูแลรักษา

1. การให้น้ำ พิจารณาให้น้ำตามสภาพความชื้นในพื้นที่ปลูก ให้น้ำ 2 วัน ครั้งในช่วงแรก และลดความถี่ในการให้น้ำลงเหลืออาทิตย์ละครั้ง

2. ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก ประมาณ 1-2 กำมือ เดือนละครั้ง กำจัดวัชพืชพร้อมกับการพรวนดิน เมื่อต้นชะอมเจริญเติบโตได้ดีแล้ว ควรมีการตัดแต่ง เพื่อกระตุ้นให้เกิดยอดอ่อน โดยอาจจะเหลือต้นยาวประมาณ 30 เซนติเมตรจากโคน เพื่อให้แตกกิ่งใหม่ หรือให้เลียงให้ได้ทรงพุ่มสูงประมาณ 1-1.5 เมตร เพื่อสะดวกในการเก็บ

3. การป้องกันกำจัดโรคและแมลง ที่พบสำคัญ ได้แก่ โรครากเน่า โคนเน่า ให้แก้ไขโดยใส่ปูนขาวเพื่อปรับสภาพดิน หรือใช้สารกำจัดเชื้อราในดินเป็นครั้งคราว แมลงศัตรูที่พบ ได้แก่ หนอน หากพบให้จับทิ้งนอกพื้นที่ หรือใช้สารสะเดาในการป้องกันและกำจัด



### การเก็บเกี่ยว

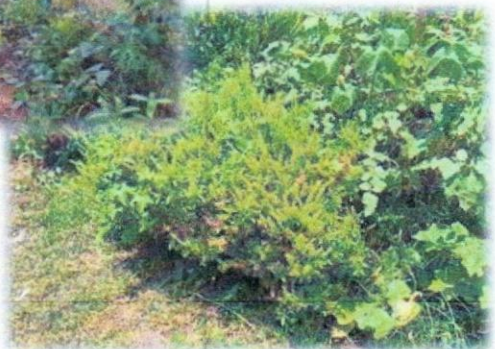
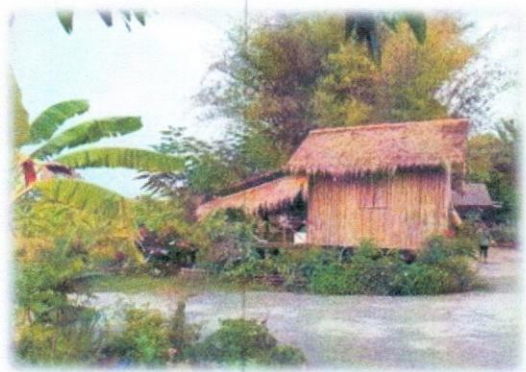
เริ่มเก็บเกี่ยวได้เมื่อชะอมอายุประมาณ 3 เดือนขึ้นไป เก็บได้ทุก 3 วัน ต่อครั้ง การตัดชะอมควรตัดในตอนเช้าตรู่ โดยใช้มีดบางและคมตัดเพื่อให้แผลที่ตัดไม่ช้ำ ในช่วงฤดูหนาว ชะอมจะไม่ค่อยแตกยอด และไม่ควรเก็บยอดจนหมดต้น ควรให้เหลือยอดชะอมไว้ประมาณ 3-4 ยอดต่อต้น



ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง”  
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ



นายณรงค์ วุ่นซิ้ว  
ผู้ว่าราชการจังหวัดชัยภูมิ



เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้  
ภายในปี ๒๕๖๕

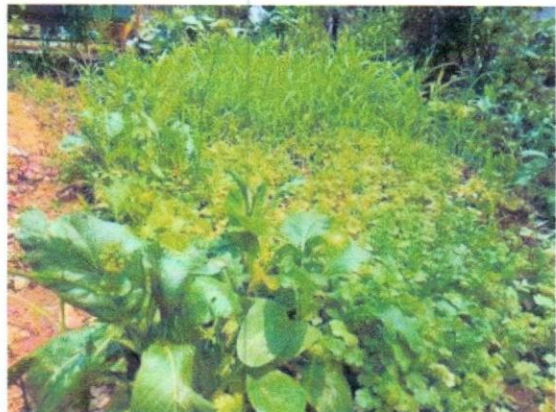


Change for good

ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง”  
นายอำเภอบ้านแท่น



นายเสกสรร สวัสดิ์ศรี  
นายอำเภอบ้านแท่น



เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้  
ภายในปี ๒๕๖๕



Change for good

ตัวอย่างการปลูกผักสวนครัว “บ้านนี้มีรัก ปลูกผัก กินเอง”  
กำนันตำบลโป่งน้ำร้อน อ. ฝาง จ.เชียงใหม่



นายประพันธ์ จันชัย

กำนันตำบลโป่งน้ำร้อน อ. ฝาง จ.เชียงใหม่

