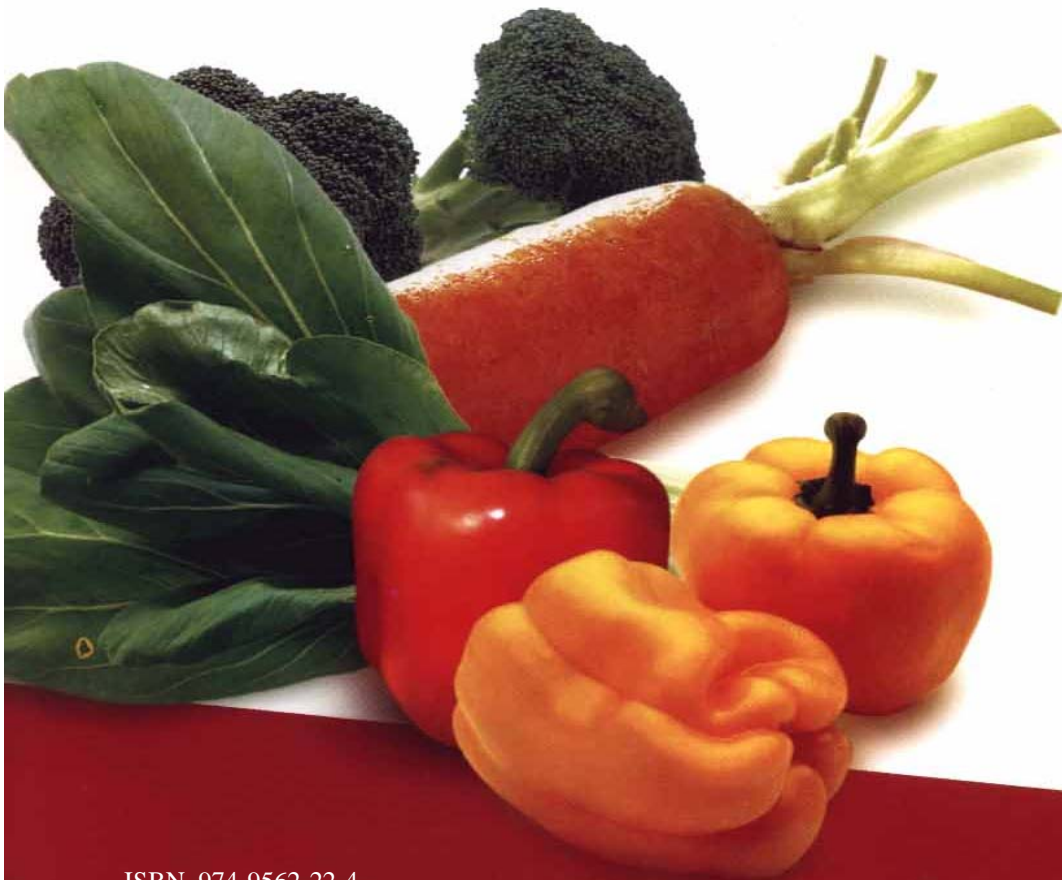


เอกสารวิชาการ

การปลูกผัก บนพื้นที่สูง



กรมส่งเสริมการเกษตร

ISBN 974-9562-22-4

สารบัญ

แครอท	1
เทอร์นิพ	5
แรดิช	9
สลัดน้ำ	11
กะหล่ำปลีแดง.....	14
ผักกาดหอมห่อ.....	18
เซเลอรี	22
ชาโยเต้	26
หอมญี่ปุ่น	31
กระเทียมต้น	35
ปวยเล้ง	39
ผักกาดหวาน	43
กะหล่ำปม	47
พริกหวาน	50
พริกกระเหรียง	57
พาร์สเลย์	60
ชุกินี	63
ศัตรูพืชและกรรมวิธีในการควบคุมระบบ	
ผสมผสาน	66



แครอท (Carrot)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Daucus Carota Var.sativa*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *New Kuruda*, หงส์แดง

แครอท อยู่ในวงศ์ Apiaceae (Umbelliferae) มีถิ่นกำเนิด อยู่แถบเอเชียกลางจนถึงเอเชียตะวันออก แครอทเป็นพืชสองฤดู โดยฤดูแรก เจริญทางต้น ใบ และราก ฤดูที่สองจะเจริญทางดอก และเมล็ด

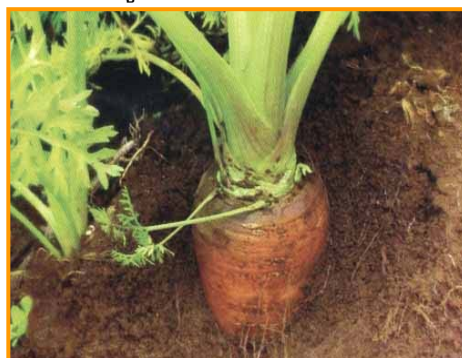
แครอทเป็นพืชกินหัวที่เจริญได้ดีในเขตหนาว อุณหภูมิที่เหมาะสม สำหรับการเจริญเติบโตของหัวอยู่ระหว่าง 18 – 21 ° C หากมีความแตกต่าง ของอุณหภูมิระหว่างผิวดินและระดับดินที่ลึกลงไป 10 – 15 เซนติเมตร ถ้ามากจะ ทำให้รูปทรงของหัวไม่สม่ำเสมอ แครอทเป็นพืชที่ต้องการแสงมาก โดยเฉลี่ย ประมาณ 9 – 14 ชั่วโมง/วัน

แครอทเจริญได้ดีในดินละเอียด มีอินทรีย์วัตถุสูงและร่วนซุย หน้าดิน ลึกเพื่อให้หัวแครอทลงหัวได้ดี ดินระบายน้ำได้ดี ความเป็นกรด เป็นด่างของดิน 6.5 – 7.5



การปลูก

แครอทจะปลูกโดยวิธีหยอดเมล็ดในแปลงปลูกโดยตรง แต่ต้นอ่อนไม่สามารถเจริญขึ้นได้ ในกรณีที่มีหน้าดินแห้ง ในสภาพแปลงปลูกที่มีอุณหภูมิสูง ควรให้น้ำเพื่อรักษาหน้าดินให้มีความชุ่มชื้นสม่ำเสมอ จะช่วยลดอุณหภูมิของดินและต้นอ่อนจะสามารถเจริญเติบโตได้ดี



การหยอดเมล็ด ควรหยอดตามแนวขวางของแปลง ระยะห่างระหว่างต้น 2 เซนติเมตร ระยะระหว่างแถว 10 – 15 เซนติเมตร หยอดลึก 2 – 3 เซนติเมตร

การถอนเพื่อจัดระยะ ควรเริ่มถอนเมื่อมีใบจริง 2 ใบ ถอนให้มีระยะห่างระหว่างต้น 5 เซนติเมตร และเมื่อมีใบจริง 3 - 6 ใบ ถอนให้ห่าง 10 เซนติเมตร

การพูนโคน เพื่อป้องกันอาการไหลเขียวและตายเน่า เนื่องจากแสงแดด ซึ่งถือว่ามีคุณภาพต่ำ ควรกลบโคนต้น 3 ครั้งเมื่อมีใบจริง 5 ใบ 7 ใบ และ 10 ใบ พูนโคนให้สูง 5 เซนติเมตร ขนาดของหัวจะขึ้นอยู่กับระยะห่างระหว่างต้นและระหว่างแถว



การให้น้ำ

ให้น้ำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่าให้น้ำขังแปลง เพราะจะทำให้หัวเน่า และควรรักษาความชื้นให้เพียงพอ ในระยะแรกของการปลูก เพื่อที่จะกระตุ้นการงอกในระยะแรก



ช่วงเก็บเกี่ยวควรให้น้ำน้อยลงเพื่อลดการเกิดแงงและการแตกของหัว

การให้ปุ๋ย

ชนิดและอัตราปุ๋ยที่ใช้จะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับสภาพ และความอุดมสมบูรณ์ของดิน โดยทั่วไปเนื่องจากเป็นพืชที่นำรากมาใช้ประโยชน์

สภาพดินที่ร่วนซุย มีหน้าดินลึกต้องการปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกจำนวนมาก เพื่อเพิ่มความสามารถในการอุ้มน้ำของดิน เพิ่มความอุดมสมบูรณ์และเพิ่มช่องว่างในดิน ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญของราก แต่ควรใช้ปุ๋ยคอกที่ย่อยสลายแล้ว เนื่องจากมีไนโตรเจนต่ำ ปุ๋ยคอกใหม่จะมีไนโตรเจนสูงกระตุ้นให้รากเจริญผิดปกติและไม่สามารถขายได้

การใส่ปุ๋ยแบบหว่านทั่วแปลง และคลุกเข้ากับดินก่อนหยอดเมล็ด จะให้ผลดีกว่าการใส่รองกันหลุมหรือใส่ด้านข้าง การให้ปุ๋ยไนโตรเจนในระยะที่มีความชื้นสูงจะช่วยเพิ่มผลผลิตได้และปุ๋ยไนโตรเจนในรูปแอมโมเนีย จะให้ผลดีที่สุด

การใช้ปุ๋ยสูตร 13 - 13 - 21 อัตรา 80 - 100 กิโลกรัม/ไร่ หว่านก่อนหยอดเมล็ดใช้สูตร 15 - 0 - 0 ใส่หลังปลูก 10 - 20 กิโลกรัม/ไร่ การใส่ปุ๋ยไนโตรเจนมากเกินไปจะทำให้พืชสร้างใบมาก จะทำให้รากแขนงและรากฝอยเจริญมากเกินไป

การเก็บเกี่ยว

ระยะเก็บเกี่ยวของแครอทจะเก็บเกี่ยวเมื่ออายุประมาณ 80 - 100 วันหลังหยอดเมล็ดหรือดูขนาดของหัว



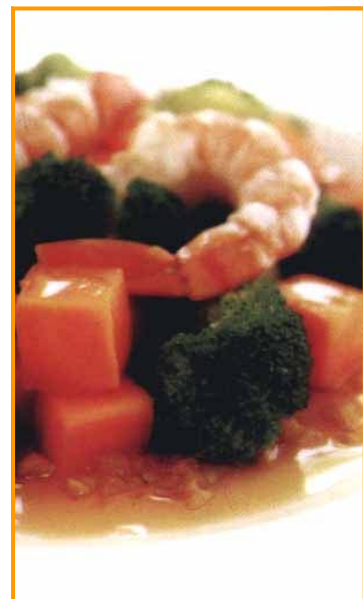
มีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่น้อยกว่า 3 เซนติเมตร ต่อกิ่งใหญ่เกินไป ตัดแต่งใบให้เหลือความยาว 5 – 7 เซนติเมตร ทำความสะอาดหัว ผึ่งให้แห้งในที่ร่มก่อนบรรจุภาชนะ เช่งหรือลังควรรองด้วยกระดาษก่อนเพื่อป้องกันความเสียหายขณะที่ขนส่ง

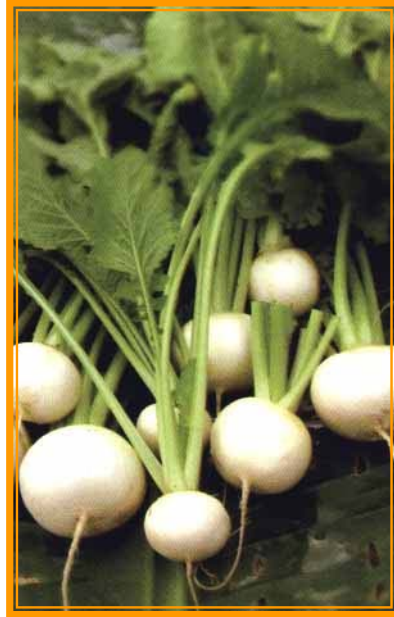
คุณค่าทางโภชนาการ

แครอทเป็นพืชที่อุดมไปด้วยสาร Beta Carotene โดยเฉพาะบริเวณส่วนของเปลือกแก่ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอสูง (11,000 IU) นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี 1 บี 2 และ วิตามินเอ ช่วยทำให้ร่างกายมีภูมิต่อต้านโรคหวัด ป้องกันโรคมะเร็ง ป้องกันอาการผิดปกติในกระดูก โรคผิวหนัง และรักษาสายตา

การใช้ประโยชน์

แครอทสามารถนำมาประกอบอาหารมาหั่นบางๆ ทำสลัด ผัดผัก ต้มจืด ทำสมตำ ตกแต่งอาหารในจานหรือทำเป็นขนม





เทอร์นิพ (Turnip)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Brassica Campestris var. rapa*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Tokyo Market, Tokgo Cross.*

เทอร์นิพ จัดเป็นพืชในเขตหนาว และอบอุ่น ปลูกง่าย อายุสั้น มีแหล่งกำเนิดในประเทศรัสเซีย และไซบีเรีย รับประทานส่วนของรากสะสมอาหารที่ขยายใหญ่และเรียกว่าหัว (Swallen root) ซึ่งมีรสหวาน กรอบ นิยมบริโภคกันมากในเขตรัฐทางภาคใต้ของสหรัฐอเมริกาและยุโรป สำหรับประเทศไทยยังไม่เป็นที่แพร่หลาย เนื่องจากคนไทยนิยมบริโภคหัวผักกาดจีนมากกว่า

การเตรียมกล้า

หยอดเมล็ดในแปลงปลูกตามแนวขวาง ระยะห่างระหว่างแถว 25 เซนติเมตร ระวังอย่าหยอดเมล็ดให้ลึกเกินไป



การเตรียมดิน

ขุดดินตากแดดไว้ 2 สัปดาห์โรยปุ๋ยนขาว อัตรา 100 กรัม/ตารางเมตร แล้วยกแปลง

การปลูก

กำจัดวัชพืช ขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยสูตร 12 – 24 – 12 อัตรา 30 กรัม/ตารางเมตร ปุ๋ยคอกอัตรา 1 กิโลกรัม/ตารางเมตร คลุกผสมให้ทั่ว ปรับหน้าดินให้เรียบขีดร่องลึก 0.5 เซนติเมตร ระยะปลูก 20 เซนติเมตร ระหว่างแถว 10 เซนติเมตร หยอดเมล็ดแล้วกลบดิน

เมื่ออายุได้ 10 – 15 วัน หลังจากหยอดเมล็ด ถอนแยกต้นอ่อนแอทิ้ง กำจัดวัชพืช ทำร่องลึก 2 – 3 เซนติเมตร โรยปุ๋ยสูตร 8 – 24 – 24 ลงร่อง กลบดินและรดน้ำ คอยดูแลให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ ระวังอย่าให้ขาดน้ำ และน้ำแฉะจนเกินไป



การเก็บเกี่ยว

เก็บเกี่ยวเมื่ออายุได้ 40 – 50 วัน โดยถอนด้วยมือ ตัดใบ ให้เหลือ ก้านยาว 1 นิ้ว ระวังอย่าให้ผิวถลอก หรือช้ำ ล้างหัวให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง

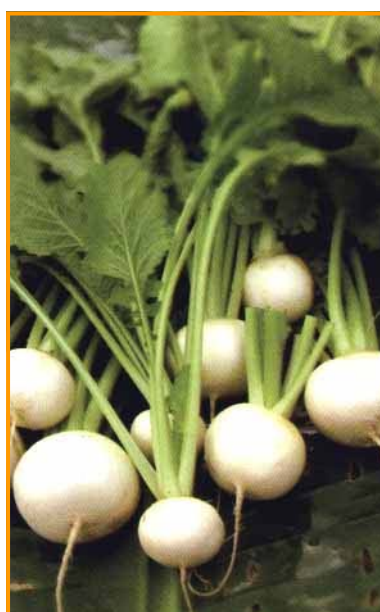
คุณค่าทางโภชนาการ

เทอร์นิฟเป็นผักที่มีวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี ในปริมาณสูง โดยเฉพาะถ้าปลูกในบริเวณที่มีความเข้มของแสงสูง ปริมาณ วิตามินซีในหัวเทอร์นิฟจะสูงขึ้นไปด้วย นอกจากนี้ ยังมีธาตุอาหาร เช่น แคลเซียม และคาร์โบไฮเดรต



การใช้ประโยชน์

สามารถนำมาประกอบอาหารได้เช่นเดียวกับหัวไชเท้า ประกอบอาหารได้ทั้งหัวและใบ เช่น ต้มจืด ต้มขุ่ย นำมาดอง แกะสลัก เพื่อนำมาประกอบอาหาร นึ่งกับเนื้อสัตว์ หรืออาหารทะเล หรือนำมารับประทานดิบ ๆ หรือทำสลัด





แรดิช (Radish)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Raphanus sativus ,L.var.radicula.*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Comett, Novired, Cherry Belle*

แรดิช เป็นพืชตระกูลกะหล่ำ เจริญเติบโตเร็ว อายุการเก็บเกี่ยวสั้นปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ดี เป็นพืชสองฤดูแต่ปลูกเป็นพืชฤดูเดียว ส่วนที่นำมาบริโภคคือส่วนของรากสะสมอาหารมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 – 5 เซนติเมตร

แรดิชอยู่ในกลุ่มพืชเขตหนาว อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 15 – 20° C หากอุณหภูมิสูงเกินไปจะมีการเจริญเติบโตทางใบมาก หัวมีขนาดเล็ก รูปทรงผิดปกติ เนื้อฟ้าม แข็ง และมีกลิ่นฉุน ดินปลูกต้องร่วนซุย หน้าดินลึก ระบายน้ำดี และมีอินทรีย์วัตถุสูง



การเตรียมดิน

โรยปุ๋นขาวละเอียด อัตรา 100 กรัม/ตารางเมตร ขุดตากดินไว้ประมาณ 14 วัน แล้วเก็บวัชพืชทิ้ง ขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ย่อยดินให้ละเอียด ใส่ปุ๋ยสูตร 12 – 24 – 12 อัตรา 30 กรัม/ตารางเมตร ใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 1 กิโลกรัม/ตารางเมตร และโบแรกซ์ อัตรา 1 กรัม/ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน

การปลูก

แช่เมล็ดในน้ำอุ่นอุณหภูมิ 50° C เป็นเวลา 25 – 30 นาที เพื่อกำจัดโรคที่ติดมากับเปลือกหุ้มเมล็ด นำออกมาผึ่งให้เปลือกแห้ง แล้วหยอดเมล็ด โดยทำร่องปลูกตามขวางของแปลงห่างกัน 5 – 10 เซนติเมตร หยอดเมล็ดลึก 1 – 2 เซนติเมตร ห่างกัน 2.5 – 5.0 เซนติเมตร ขึ้นอยู่กับฤดูปลูก สายพันธุ์ ขนาดทรงต้น การปลูกถี่เกินไปทำให้หัวมีรูปร่างและขนาดไม่สม่ำเสมอ

แรติชเป็นพืชที่ระบบรากตื้น อายุการเก็บเกี่ยวเร็ว ต้องการความชื้นพอเพียงและสม่ำเสมอ เพื่อการเจริญเติบโต ให้ผลผลิตและมีคุณภาพสูง เมื่อแรติชอายุได้ 10 – 15 วัน ถอนแยก กำจัดวัชพืชและละลายปุ๋ย 8 – 24 – 24 รด



การเก็บเกี่ยว

โดยทั่วไป จะเก็บเกี่ยวเมื่อแรดิชมีอายุ 21 – 40 วัน หลังหยอดเมล็ด ขึ้นอยู่กับฤดูกาลและสายพันธุ์ การเก็บเกี่ยวโดยการถอนด้วยมือ ตัดใบให้เหลือ ก้านใบยาว 5 เซนติเมตร อย่าให้สีผิวลอก ข้ำ คัดหัวที่มีตำหนิ รูปร่างผิดปกติทิ้ง

คุณค่าทางโภชนาการ

มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรตสูง และวิตามินชนิดต่าง ๆ

การใช้ประโยชน์

แกะสลัก ตกแต่งอาหารเพื่อความสวยงาม ร่วมกับสลัดรับประทาน ดิบ เป็นเครื่องจิ้ม ดองรวมกับผักชนิดอื่น ๆ ประกอบอาหาร เช่น ต้มซุป ต้มจืด





สลัดน้ำ (Water cress)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Nasturtium officinale R. Br.*

สลัดน้ำ เป็นพืชวงศ์เดียวกับกะหล่ำปลี มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบตอนเหนือของยุโรป และเอเชีย ต้องการความชื้นสูง และเจริญได้ดีในพื้นที่ ๆ มีระดับน้ำตื้น (5 – 10 เซนติเมตร) มีน้ำสะอาดไหลผ่านช้า ๆ ตลอดเวลา รากสามารถเจริญจากข้อ ต้นจะแตกกิ่งมาก อาจจะมีเลื้อยหรือลอยน้ำ ถ้าปลูกในที่ ๆ ไม่มีการหมุนเวียนของน้ำ จะทำให้น้ำเน่าเสีย และสลัดน้ำจะตาย ในกรณีที่ ไม่สามารถหาแหล่งปลูกในที่ที่มีน้ำไหลผ่านได้ อาจจะมีปลูกตามขอบบ่อ โดยสูงกว่าระดับน้ำ 15 เซนติเมตร และบังร่มเงา หรืออาจจะปลูกในพื้นที่ ๆ ร่มรำไร และให้น้ำพ่นฝอยวันละ 2 ครั้ง

การปลูกเพื่อบริโภคในครอบครัว และปลูกเป็นไม้ประดับ อาจจะมีปลูกในกระถางหรือถาดปลูก โดยการผสมวัสดุปลูกลงไปในภาชนะสูง 5 – 7 เซนติเมตร ใช้ถาดรองภาชนะ และใส่น้ำให้สม่ำเสมอ วางไว้ใกล้หน้าต่างหรือที่ ๆ ได้รับแสงรำไร



พันธุ์

สายพันธุ์ดั้งเดิมพบในลำธารที่มีระดับน้ำตื้นไหลผ่านช้าๆตลอดเวลา มี 2 สายพันธุ์ คือ

1. พันธุ์สีเขียว เป็นสายพันธุ์ที่ต้องการสภาพอากาศอบอุ่น ติดดอกและเมล็ดง่าย

2. พันธุ์สีน้ำตาล เป็นสายพันธุ์ที่ค่อนข้างทนทานต่ออุณหภูมิต่ำ ติดดอกและเมล็ดยาก ขยายพันธุ์โดยการปักชำต้น

การเตรียมแปลงปลูก

การเตรียมแปลงปลูกในที่ ๆ ไม่สามารถรักษาระดับน้ำได้ ควรใช้พลาสติกรองกันบ่อ ผสมดินร่วน ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอกเก่า ปุ๋ยเคมีสูตร 12 – 24 – 12 ใส่ลงในบ่อให้สูง 25 – 30 เซนติเมตร เกลี่ยหน้าดินให้เรียบ และทาบให้แน่น เพื่อป้องกันการชะล้างหน้าดิน ทำขอบบ่อสูง 20 – 30 เซนติเมตร วางก้อนหินในบ่อเพื่อความสะดวกในการเก็บเกี่ยว

การปลูกเพื่อการค้าสามารถทำแปลงปลูกคล้ายการทำนา โดยเตรียมดินเช่นเดียวกับการปลูกในบ่อ

การเพาะปลูก

สลัดน้ำขยายพันธุ์ได้โดยการใช้เมล็ด หรือการปักชำต้น การขยายพันธุ์โดยเมล็ดจะรดน้ำแปลงปลูกให้มีความชุ่มชื้นพอสมควร เมล็ดมีขนาดเล็กมากควรผสมกับทรายละเอียดในปริมาณที่เท่ากันหว่านบาง ๆ ทัวแปลงปลูกไม่ต้องกลบเมล็ด และระวังอย่าให้มีน้ำขัง รักษาหน้าแปลงให้มีความชุ่มชื้นตลอดเวลา เมื่อเมล็ดเริ่มงอกจึงค่อย ๆ เพิ่มระดับน้ำ

การปลูกโดยใช้ต้นปักชำ ควรเด็ดใบที่อยู่ส่วนบนออก และปักชำโดยใช้ระยะปลูก 5 x 5 เซนติเมตร ภายใน 2 วัน



ต้นจะงอกราก

เมื่อต้นเจริญเติบโตสูง 10 – 15 เซนติเมตร ให้เด็ดยอด เพื่อให้แตกกิ่งข้าง การเพิ่มจำนวนกิ่งต่อต้น จะทำให้ผลผลิตสูง การปลูกในที่ๆ มีอุณหภูมิต่ำกว่า 10° C ควรคลุมบ่อพลาสติกเพื่อเพิ่มอุณหภูมิ ทุก 2 – 3 เดือน ให้ระบายน้ำทิ้ง ใส่ปุ๋ยคอกและปุ๋ยเคมี เพื่อให้ต้นเจริญเติบโตรวดเร็วและสมบูรณ์ เมื่อมีปัญหาการเข้าทำลายของหนอนใยและหมัดกระโดด ควรใช้มุ้งตาข่ายคลุมแปลงปลูก

การเก็บเกี่ยว

การปลูกในพื้นที่ ๆ มีน้ำไหลผ่านตลอดเวลาให้ปุ๋ยอย่างพอเพียงสม่ำเสมอ ไม่เก็บเกี่ยวมากครั้งจนเกินไป จะสามารถเก็บเกี่ยวได้หลายปี ในกรณีที่ต้นโทรม ผลผลิตต่ำ ควรปลูกใหม่โดยการปักชำ และหลังการเก็บเกี่ยวแต่ละครั้ง ควรใส่ปุ๋ยไนโตรเจน

คุณค่าทางโภชนาการ

สลัดน้ำมีวิตามินเอ ไรโบฟลาวิน เหล็ก และโปรตีน มีสรรพคุณลดความดันโลหิต

การใช้ประโยชน์

ใบใช้ประกอบอาหาร เช่น สลัดผัก ผัดน้ำมัน ต้มจืด หรือใส่แซนวิช





กะหล่ำปลีแดง (Red Cabbage)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Brassica oleracea var. rubra*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Ruby Ball, Ruby Perfection*

กะหล่ำปลีแดง จัดอยู่ในวงศ์ Brassicaceae (Cruciferae) เป็นพืชล้มลุกสองปี มีลักษณะคล้ายกะหล่ำปลีธรรมดาแต่มีสีแดง เนื่องจากใบมีสาร anthocyanin จำนวนมาก ลักษณะลำต้นสั้นมาก ใบเรียงตัวสลับซับซ้อนกันแน่นหลายชั้น หัวกลมหรือค่อนข้างกลม

กะหล่ำปลีแดง สามารถขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด โดยเฉพาะดินที่มีลักษณะโปร่งและร่วนซุย มีความชื้นในดิน และมีค่าความเป็นกรดเป็นด่างอยู่ในช่วง 6 – 6.5 สำหรับอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตอยู่ระหว่าง 15 – 20 °C

การเตรียมดิน

กะหล่ำปลีแดง สามารถเจริญเติบโตได้ดี ในดินร่วนปนทราย ไถดินให้ลึกประมาณ 20 เซนติเมตร ตากแดดทิ้งไว้



ประมาณ 1 – 2 สัปดาห์ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักอัตรา 3 – 4 ตัน/ไร่ และปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 อัตรา 50 ตารางเมตร/ไร่ คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วพรวนดินให้ละเอียด ยกทำแปลง กว้าง 1 เมตร ปลูก 2 แถว ความยาวแล้วแต่สะดวก

การปลูก

การปลูกกะหล่ำปลีแดงที่นิยมทำได้ 2 แบบ คือ

1. การหยอดเมล็ดในแปลงปลูก เหมาะสำหรับพื้นที่ ที่เตรียมดินดีแล้ว จึงเหมาะต่อการงอกของเมล็ด การเจริญเติบโตระยะแรกควรให้น้ำสม่ำเสมอ วิธีนี้ประหยัดแรงงานและเก็บเกี่ยวเร็วขึ้น แต่มีข้อเสียต้องใช้เมล็ดมากและจะต้องถอนให้เหลือ 1 ต้น เมื่อเริ่มมีใบจริง

2. การย้ายกล้าปลูก วิธีนี้จะต้องมีการเตรียมแปลงเพาะกล้าอย่างดี จะต้องยกแปลงสูง เพื่อสะดวกในการระบายน้ำ ควรใช้ทรายกลบบนแปลงให้หนาประมาณ 1 – 2 นิ้ว แล้วจึงหว่านเมล็ดลงบนแปลงปลูก ความกว้างของแปลง 1 เมตร ความยาวขึ้นกับพื้นที่ เมื่อดันกล้ามีใบจริง 2 – 3 ใบ จึงย้ายปลูก โดยใช้ระยะปลูกระหว่างแถว 40 เซนติเมตร ระหว่างต้น 40 เซนติเมตร การปลูกจะปลูกเป็นแบบแถวเดี่ยวหรือแถวคู่ก็ได้



การใส่ปุ๋ย

เนื่องจากกะหล่ำปลีแดงต้องการปุ๋ยในโตรเจน และโปตัสเซียมในปริมาณสูง ควรใช้ปุ๋ยสูตร 13 – 13 – 21 หรือ 14 – 14 – 21 ในอัตรา 100 – 150 กิโลกรัม/ไร่ ควบคู่ไปกับการให้ปุ๋ยในโตรเจน (15 – 0 – 0) ในอัตรา 20 – 25 กิโลกรัม/ไร่ ควรแบ่งการให้ปุ๋ยเป็น 2 ครั้ง ครั้งแรกใส่เพียงครึ่งหนึ่ง โดยใส่รองพื้นขณะปลูก ครั้งที่สองใส่ปุ๋ยที่เหลือทั้งหมด เมื่อพืชอายุประมาณ 14 วัน หลังจากย้ายปลูก ใส่ปุ๋ยในโตรเจน แบ่งใส่ 2 ครั้ง โดยใส่แบ่งโรยข้างต้นอายุ 20 วัน และ 40 วัน



การให้น้ำ

สำหรับการให้น้ำ ควรให้อย่างพอเพียง เนื่องจากกะหล่ำปลีแดงเป็นพืชที่ต้องการความชื้นในดินมาก ระยะเวลาที่กะหล่ำปลีแดงต้องการน้ำมากที่สุด ได้แก่ ระยะเวลาเริ่มห่อปลีและระยะการเจริญเติบโตเต็มที่ (ประมาณ 4 สัปดาห์ก่อนเก็บเกี่ยว)

การเก็บเกี่ยว

อายุของกะหล่ำปลีแดงแต่ละพันธุ์ไม่เหมือนกัน สำหรับพันธุ์ที่นิยมปลูกบ้านเรา เก็บเกี่ยวเมื่ออายุประมาณ 50 – 60 วัน ถ้าเป็นพันธุ์หนักอายุประมาณ 120 วัน โดยสังเกตได้จากหัวดอกกะหล่ำปลีแดงจะแน่น มีสีแดงชัดเจน การตัดกะหล่ำควรจะส่งถึงตลาดให้เร็วที่สุด





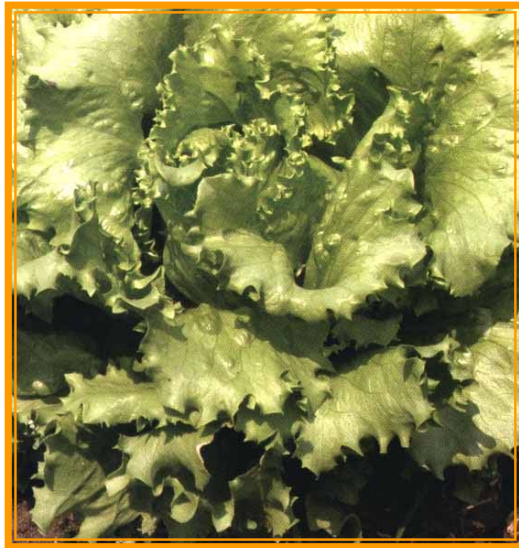
คุณค่าทางโภชนาการ

กะหล่ำปลีแดงเป็นพืชที่มีเยื่อใยอาหารสูง และอุดมไปด้วยคุณค่าสารอาหารหลายชนิด เช่น โปรตีน (สาร indoles ซึ่งเป็นผลึกที่แยกมาจาก tryptophan กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย) คาร์โบไฮเดรต โขเดียม วิตามินซี ซึ่งพบค่อนข้างมากกว่ากะหล่ำปลีสีเขียวถึงสองเท่า ซึ่งจะช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีสารซัลเฟอร์ (sulfur) ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ใหญ่ และต้านสารก่อมะเร็งที่เข้าสู่ร่างกาย การกินกะหล่ำปลีแดงบ่อย ๆ จะช่วยลดโอกาสการเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคมะเร็งในช่องท้อง ลดระดับคลอเรสเตอรอล และช่วยระงับประสาท ทำให้ออนหลับได้ดี น้ำกะหล่ำปลีแดงคั้นสด ๆ ช่วยรักษาโรคกระเพาะ อย่างไรก็ตาม กะหล่ำปลีมีสารชนิดหนึ่งที่เรียกว่า goitrogen เล็กน้อย ถ้าสารนี้มีมากจะไปขัดขวางการทำงานของต่อมไทรอยด์ ทำให้น้ำไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อย ดังนั้น ไม่ควรกินกะหล่ำปลีแดงสด ๆ วันละ 1 – 2 กิโลกรัม แต่ถ้าสุกแล้วสาร goitrogen จะหายไป

การใช้ประโยชน์

นำมาใช้ตกแต่งอาหารหรือแคะสลัก แต่งร่วมกับสลัดผัก รับประทานดิบกับเครื่องจิ้ม ดอง ตุ่นกับเนื้อสัตว์แบบอาหารจีน





ผักกาดหอมห่อ

(Head Lettuce, Iceberg type, Crisp Lettuce)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lactuca sativa var. capitata*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Summerlake, Kina Crown, Alpen, Great lake 659, Ballard*

ผักกาดหอมห่อ สลัดปลี ผักกาดแก้ว หรือสลัดแก้ว จัดอยู่ในวงศ์ Asteraceae (Compositae) ชื่อ Head Lettuce เป็นผักรับประทานใบ เนื้อใบหนา กรอบเป็นแผ่นคลื่น ห่อเป็นหัวเป็นพืชที่ปลูกง่าย ตลาดมีความต้องการสูง เป็นพืชอายุปีเดียว ดินที่เหมาะสม คือ ดินร่วนซุยมีหน้าดินลึก มีอินทรีย์วัตถุสูง ความเป็นกรดเป็นด่าง อยู่ระหว่าง 6.0 – 6.5 ความชื้นพอสมควร อุณหภูมิเหมาะสมอยู่ระหว่าง 15 – 20 ° C สามารถปลูกได้ตลอดปี ควรปลูกในที่ๆมีการระบายน้ำดี เนื่องจากผักกาดหอมห่อจะมีระบบรากตื้นและอ่อนแอไม่สามารถเจริญได้ดีในสภาพที่มีน้ำขัง



การเตรียมต้นกล้า

เมล็ดพันธุ์ผักกาดหอมห่อจะพักตัวในอุณหภูมิสูง และจะงอกในอุณหภูมิต่ำ การทำลายการพักตัวสามารถทำได้โดย การใช้ผ้าเปียกหมาด ๆ ห่อหุ้ม และเก็บไว้ในอุณหภูมิ 4 – 6 °C เป็นเวลา 2 – 3 วัน หรือนำเมล็ดไปแช่ใน Thiourea เข้มข้น 0.5 % หรือโพแทสเซียมไนเตรทเข้มข้น 0.1 – 0.2 % เมื่อเมล็ดงอกเป็นตุ่มรากสีขาว นำไปเพาะในถาดหลุม ใช้วัสดุที่มีความร่วนซุย โดยทั่วไปจะใช้ดินร่วนผสมปุ๋ยคอกเก่า ผสมขี้เถ้าแกลบ อัตรา 1 : 1 : 1 ในระยะต้นกล้าผักกาดหอมห่อจะต้องการปริมาณธาตุอาหารปานกลาง เนื่องจากต้นกล้าไม่สามารถเจริญได้ดีในดินที่มีความเข้มข้นของธาตุอาหารสูง



การเตรียมดิน

ไถดินลึก 20 – 30 เซนติเมตร และโรยปูนขาว หรือโดโลไมท์ อัตรา 50 – 100 กรัม/ตารางเมตร ทิ้งไว้ 14 วัน ให้วัชพืชแห้งตาย ขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 2 – 4 ตัน/ไร่ ผสมคลุกเคล้าให้ทั่วแปลง ใส่ปุ๋ยสูตร 12 – 24 – 12 และ 15 – 0 – 0 อัตรา 50 กิโลกรัม/ไร่ สัดส่วน 1 : 1 รองพื้น



การย้ายปลูก

ย้ายปลูกเมื่อมี
ใบจริง 3 – 4 ใบ ควรระวัง
อย่าให้ดินที่หุ้มรากแตก

นำลงปลูกในแปลงลึก

10 – 15 เซนติเมตร โดยใช้

ระยะปลูก 20 – 50 x 30 – 50 เซนติเมตร



การให้ปุ๋ย

ใส่ปุ๋ยสูตร 12 – 24 – 12 ใส่ก่อนปลูกอัตรา 40 กิโลกรัม/ไร่ และ
หลังปลูก 30 วัน ใส่อัตรา 12 กิโลกรัม/ไร่ และใส่แคลเซียม แอมโมเนียไนเตรท
(15 – 0 – 0) หลังปลูกในระยะที่เริ่มเจริญและใส่ปุ๋ยสูตร 13 – 0 – 46 ในระยะที่
เริ่มเข้าปลี ผักกาดหอมห่อมีความต้องการธาตุอาหารสูง ในระยะแรกของการ
เจริญเติบโต เพื่อเป็นอาหารในการสร้างต้นใบ และหัว

โดยทั่วไป ธาตุอาหารรองจะมีผลต่อการเจริญของผักกาดหอมห่อ
น้อยมาก แต่ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง มีความชื้นสูงหรือต่ำเกินไปจะทำให้
เกิดการขาดแคลเซียมและทำให้เกิดอาการปลายใบไหม้ (tip burn) ในดินที่มี
ความอุดมสมบูรณ์ต่ำ ผักกาดหอมห่ออาจจะแสดงอาการ ขาดธาตุโบรอน
ทองแดง และ/หรือ โมลิบดีนัม โดยเฉพาะการปลูกในโรงเรือนจะขาดธาตุอาหาร
รองได้ง่าย ควรฉีดพ่นด้วยปุ๋ยที่มีธาตุรองทุกธาตุด้วย



การให้น้ำ

เนื่องจากผักกาดหอมห่อมีระบบรากตื้น ดังนั้นจะต้องให้ความชื้นสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในฤดูร้อนดินจะแห้งเร็ว ทำให้พืชแสดงอาการขาดน้ำได้ง่ายหรือในฤดูฝนในพื้นที่ ๆ มีน้ำขังจะทำให้รากชะงักการเจริญและเน่าตายได้

การให้น้ำแบบพ่นฝอย ควรให้ในระยะแรกของการเจริญเติบโตหรือในฤดูร้อนและหยุดเมื่อเริ่มเข้าปลีเพราะจะทำให้เกิดโรคทางใบ ควรเปลี่ยนมาใช้ระบบน้ำหยดแทน ทั้งนี้ อาจจะมีการให้ปุ๋ยไปพร้อมกับการให้น้ำแบบน้ำหยดจะทำให้ได้ผลผลิตและคุณภาพสูงขึ้น

การเก็บเกี่ยว

เมื่ออายุประมาณ 40 – 50 วัน หลังปลูกใช้มือกดดูหัวแน่นก็สามารถเก็บผลผลิตได้ ควรหลีกเลี่ยงการเก็บเกี่ยวตอนหัวผักสลัดเปียกควรเก็บตอนบ่ายอย่าล้างผัก ทำการตัดเกรดใช้มีดตัดบริเวณโคนต้น ตัดแต่งใบรอบนอก ให้เหลือ 3 – 4 ใบ แล้วป้ายปูนแดงที่รอยตัดเพื่อป้องกันเชื้อโรค เสร็จแล้วบรรจุในภาชนะแต่ต้องผึ่งลมให้แห้งเสียก่อน

คุณค่าทางโภชนาการ

ผักกาดหอมห่อเป็นพืชที่มีวิตามินซีสูง โดยเฉพาะผักกาดหอมห่อที่มีใบสีแดง นอกจากนี้ยังมีฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง บรรเทาอาการท้องผูกเหมาะสำหรับผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน

การใช้ประโยชน์

ผักสลัดหอมห่อใช้ประกอบอาหารประเภท ยำ ลาบ ทำแกงจืด เป็นเครื่องจิ้ม หรือตากแห้ง แล้วหมักเกลือเก็บเอาไว้รับประทาน





เซเลอรี่ (Celery)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Apium graveolens var.*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Tall utha 52 – 70* (พันธุ์เขียว)

Blancato (พันธุ์ขาว)

เซเลอรี่ เป็นพืชตระกูลเดียวกับพาร์สเลย์ มีลำต้นเป็นกอ มีกาบใบซ้อนกัน ก้านใบอวบหนาและกรอบ ใบจะหยักคล้ายฟันเลื่อย ความสูงของลำต้น (กอ) ประมาณ 30 – 60 เซนติเมตร ถ้าต้นเล็กจะเหมือนต้นคื่นฉ่าย มีถิ่นกำเนิดแถบสวีเดน ถึงอียิปต์ และออสเตรีย ในเอเชียพบแถบคอเคซัส ถึงอินเดีย เป็นพืชที่ต้องการดูแลเอาใจใส่ อย่างปราณีตจึงจะได้ผลผลิตสูง ดินปลูกต้องมีความอุดมสมบูรณ์ ต้องการความชุ่มชื้นอย่างสม่ำเสมอตลอดเวลา ชอบสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 15.5 – 18 °C และไม่ควรมากเกิน 24 °C สามารถปลูกได้ตลอดปี ในพื้นที่สูงจากระดับน้ำทะเล 800 – 1,400 เมตร



การเตรียมกล้า

เพาะกล้าอย่างประณีตในถาดหลุม ซึ่งมีส่วนผสมของดินร่วนกับปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอกเก่า อัตรา 1 : 1 เมื่อดันกล้าอายุได้ 25 วัน ย้ายลงถงเพาะขนาด 4 x 6 นิ้ว ที่มีส่วนผสมของดินร่วนกับมูลไก่ อัตรา 2 : 1 แล้วย้ายกล้าลงถง 20 – 25 วัน ย้ายลงปลูกในแปลง

การเตรียมแปลง

เลือกพื้นที่โล่งแจ้งเพื่อให้ได้รับแสงอย่างเต็มที่ ขุดดินตากแดดทิ้งไว้อย่างน้อย 14 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 อัตรา 15 – 20 กรัม/ตารางเมตร ปุ๋ยคอกอัตรา 2 – 4 กิโลกรัม/ตารางเมตร ผสมคลุกเคล้ากับดินทั่วแปลง



การปลูก

ย้ายกล้าจากถุงเพาะลงแปลง โดยเลือกต้นกล้าที่มีขนาดเท่ากัน ปลูกในแปลงเดียวกัน การปลูกอาจจะปลูกเป็นแถวเดี่ยว ใช้ระยะปลูก 40 x 30 เซนติเมตร ในฤดูหนาว ฤดูฝน ใช้ระยะปลูก 25 x 25 เซนติเมตร ดูแลรักษา ต้นเซเลอรี่อย่าให้ขาดน้ำ ถ้าขาดจะชะงักการเจริญเติบโต ต้นฟ้ามเส้นใยมาก รสชาติไม่ดีและก้านใบจะเกิดอาการไส้กลวง เมื่อเซเลอรี่อายุได้ 25 – 30 วัน หลังย้ายปลูกลงแปลง เก็บวัชพืชออกเด็ดหน่อที่เกิดใหม่ทิ้ง พร้อมใส่ปุ๋ย 15 – 15 – 15 และสูตร 21 – 0 – 0 หรือสูตร 15 – 0 – 0 อัตราผสมจำนวน 50 กิโลกรัม/ไร่ โดยโรยปุ๋ยรอบโคนต้น หลังจากนั้น 2 สัปดาห์ ใส่ปุ๋ยครั้งที่ 2 โดยใช้ปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 และ 15 – 0 – 0 ในอัตราผสม จำนวน 50 กิโลกรัม/ไร่ สัดส่วน 2 : 1 และปุ๋ยมูลไก่ อัตรา 3 กำมือ/ต้น



การเก็บเกี่ยว

เก็บเกี่ยวเมื่อต้นมีความสูงประมาณ 45 เซนติเมตร ขึ้นไป (อายุ 2.5 – 3.5 เดือน) ใช้มีดตัดตรงโคนต้นที่ระดับดิน ล้างให้สะอาดผึ่งให้แห้ง ตัดแต่งก้านใบให้มี ความยาวของก้านประมาณ 30 – 35 เซนติเมตร ตัดเลือกส่วนที่มีตำหนิ และก้านใบที่ตั้งไม่ตรงทิ้งไป บรรจุใส่ภาชนะเพื่อเตรียมขนส่งตลาดต่อไป



คุณค่าทางโภชนาการ

เซเลอรี่มีโซเดียมต่ำ จึงมีสรรพคุณในการช่วยลดความดันโลหิต
เหมาะสำหรับผู้ที่ เป็นโรคไต

การใช้ประโยชน์

เริ่มแรกใช้ประโยชน์จากเซเลอรี่เป็นยาสมุนไพร ใช้ขับปัสสาวะ
แก้อาการปวดข้อ หลังจากนั้นจึงนำมาบริโภคในสวนของก้านใบที่ไม่แก่จนเกินไป
โดยนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่างใช้รับประทานดิบ ๆ คั้นน้ำดื่ม ต้มรวมกับ
ผักอื่น ๆ ผัดใส่หมู ปลา ไก่ หรือเครื่องในสัตว์ต่าง ๆ





ชาโยเต้ (Chayote)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Sechium edule (Jacq.)*

ชาโยเต้ หรือฟักแก้ว จัดอยู่ในวงศ์ Cucurbitaceae หรือ Gourd Family มีถิ่นกำเนิดทางตอนใต้ของประเทศเม็กซิโกและแถบอเมริกากลาง ลำต้นเป็นเถาเลื้อยไปตามค้าง ผลมีลักษณะยาวรี สีเขียวอ่อน ผิวขรุขระ เป็นพืชผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง สามารถบริโภคได้ทั้งยอดและผล การปลูกและดูแลรักษาง่าย โรคและแมลงน้อย

สามารถปลูกทั่วไปในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเลตั้งแต่ 500 – 1,700 เมตร สภาพอากาศเย็นอุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 13 – 21° C หากอุณหภูมิต่ำกว่า 5° C จะเป็นอันตรายต่อยอดอ่อน การปลูกในสภาพอุณหภูมิสูงกว่า 28° C จะเร่งอัตราการเจริญทางลำต้นและใบให้สูงขึ้น แต่ดอกและผลจะร่วง

สำหรับสภาพดินที่ทำการปลูกเป็นดินร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์ หน้าดินลึกและมีความเป็นกรดเป็นด่างประมาณ 6 – 6.8 ได้รับแสงแดดและน้ำอย่างพอเพียง



การเตรียมดิน

ขุดพลิกดินตากแดด อย่างน้อย 14 วัน รองกันหลุมด้วยมูลไก่ 1 กิโลกรัม/หลุม และใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15 – 15 – 15 อัตรา 30 กรัมต่อหลุม ควรรองกันหลุมด้วยเชื้อไตรโคเดอร์มา ป้องกันโรคเน่าที่มีสาเหตุจากเชื้อรา

การปลูก

การปลูก มี 2 แบบคือ

1. การปลูกเพื่อเก็บผล

- ใช้ระยะห่างระหว่างแถว/หลุม ประมาณ 2 x 2 เมตร พื้นที่ 1 ไร่ ปลูกได้จำนวน 400 ต้น หรือหลุม ทำค้ำสูงประมาณ 2 – 2.5 เมตร โดยใช้เสาไม้ไผ่หรือเสาปูนทำเสาหลักแล้ว ใช้ไม้ไผ่รวก ทำค้ำวางระหว่างเสาปูนเป็นราวไม้และใช้เชือกหรือลวดขึงเป็นตารางให้ตึง หรืออาจทำลักษณะค้ำคล้ายกับค้ำองุ่น
- ใช้ระยะห่างระหว่างแถว/หลุม 0.5 – 0.75 เมตร x 1 – 1.5 เมตร ความยาวตามพื้นที่ปลูก ใช้ค้ำไม้รวกหรือไม้เนื้อแข็งสูงประมาณ 2 – 2.50 เมตร ไขว้กันใช้ไม้วางตรงกลางผูกเชือกให้แน่น สำหรับในแปลงปลูกเพื่อเก็บผลอ่อนควรมีการตัดแต่ง ใบแก่ และ เถาแขนงที่ไม่สมบูรณ์ออกบ้าง เพื่อให้ชาโยเต้ออกผลได้ดี



2. การปลูกเพื่อเก็บยอด

การปลูกเพื่อเก็บยอด เกษตรกรที่ปลูกโดยทั่วไปจะไม่ทำค้างเพราะไม่สะดวก เกษตรกรจะใช้ระยะเวลาการปลูกแบบถึ ระยะหลุมอยู่ระหว่าง 50 X 75 เซนติเมตร เพื่อให้ได้ปริมาณต้นมาก การเก็บยอดอ่อนโดยอาจต้องใช้หัวพันธุ์ 2 หัวต่อหลุมพื้นที่ 1 ไร่ ใช้หัวพันธุ์ประมาณ 3,200 – 6,400 หัว

การเก็บยอดขาย จะเก็บยอดอ่อนยาวประมาณ 45–50 เซนติเมตร หรือประมาณ 1 ศอก นำมาตัดแต่งเอาใบแก่ออกมดเป็นกำ



วิธีการปลูก

1. นำผลที่แก่เต็มที่ปลอดเชื้อไวรัส ไปชำในกระบะทรายไว้ในที่ร่มที่มีความชื้นพอสมควร รอให้แตกรากจึงย้ายปลูก
2. การปลูกลงแปลง นำหัวพันธุ์ที่แก่เต็มที่แลงอกต้นอ่อนแล้ววางกลางหลุมที่เตรียมไว้กลบดิน 3 ใน 4 ของผลเหมือนการปลูกมะพร้าวเสร็จแล้วคลุมด้วยหญ้าแห้ง ฟางข้าว เศษพีชเล็กน้อยแล้วรดน้ำให้ชุ่ม

การให้น้ำ

รดวันละ 1 – 2 ครั้ง



การให้น้ำ

ใส่ปุ๋ยสูตร 12 – 24 – 12 หรือ 15 – 15 – 15 สลับกับปุ๋ยคอกเป็นระยะประมาณ 2 เดือน/ครั้ง การปลูกชาโยเต้ส่วนใหญ่ไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช เนื่องจากไม่มีศัตรูรบกวนมากนัก การดูแลในระยะแรกอาจจะต้องกำจัดวัชพืช เมื่อชาโยเต้ตั้งตัวได้ไม่จำเป็นต้องกำจัดวัชพืชเพียงแต่ดูแลการใส่ปุ๋ยและให้น้ำ

การเก็บผลผลิต

การเก็บผลอ่อน

เริ่มเก็บผลได้เมื่ออายุ 4 – 5 เดือน ผลจะออกเป็นรุ่น ๆ ละ 45 วัน ขนาดผลที่เก็บเพื่อบริโภคควรมีผิวสีเขียวอ่อนหรือสีเขียวหนักประมาณ 250 – 400 กรัม/ผล



การเก็บยอด

ตัดยอดอ่อนได้หลังการปลูกประมาณ 2 เดือน จะเก็บยอดอ่อนยาวประมาณ 40 – 50 เซนติเมตรทุก 2 – 3 วัน ผลผลิตเฉลี่ย 200 – 300 กิโลกรัม/ไร่ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 400 กิโลกรัม/ไร่



ข้อควรระวังในการปลูกชาโยเต้

ไม่ควรปลูกในพื้นที่ที่ไม่สามารถระบายน้ำได้ดี เนื่องจากชาโยเต้ อ่อนแอต่อการถูกน้ำท่วมขัง



คุณค่าทางโภชนาการ

ชาโยเต้ประกอบไปด้วยคุณค่าอาหารหลายชนิด ได้แก่ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส บำรุงกระดูก และฟัน ป้องกันหวัด ผลและเมล็ดประกอบด้วยกรดอะมิโนที่สำคัญ เช่น aspartic acid glutamic acid alanine arginine cysteine phenylalanine glycine histidine isoleucine leucine methionine proline serine tyrosine threonine and valine น้ำต้มใบและผลช่วยขับปัสสาวะและสลายนิ่วในไต

การใช้ประโยชน์

ส่วนที่ใช้บริโภคคือ ส่วนของยอดอ่อนและผลอ่อน มีการบริโภคอย่างแพร่หลาย และมีรสชาติอร่อย จัดเป็นผักปลอดสารพิษ ยอดชาโยเต้ก็เช่นเดียวกับผักทั่วไป นำมาต้มจิ้มน้ำพริก ต้มจืด แกงเลียง ลาบ ผัดหมู ผัดน้ำมันหอย ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ส่วนผลของชาโยเต้ก็นำไปปรุงเป็นผักกับไข่ ต้มจืด แกงส้ม ลวก หรือต้มจิ้มกับน้ำพริก





หอมญี่ปุ่น (Bunching Onion)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium fistulosum* L .

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Kaga kujou*

Choju Natsuguro

หอมญี่ปุ่น เป็นพืชอายุยาว ต้องการดินร่วนซุยหน้าดินลึกระบายน้ำดี และมีอินทรีย์วัตถุสูง ค่าความเป็นกรดเป็นด่าง 6.0 – 6.8 ลักษณะทั่วไป ประกอบด้วยราก ซึ่งเป็นระบบรากฝอยลำต้นจริงจะมีลักษณะเป็นแผ่นอยู่ระหว่างรากและใบ ใบมีลักษณะเป็นหลอดยาว คล้ายใบหอมขนาดใหญ่ ส่วนที่นำมาบริโภค คือ ลำต้นเทียมซึ่งมีลักษณะกลมยาวสีขาวเป็นส่วนของกาบใบ (scape) ทำหน้าที่สะสมอาหาร ซึ่งจะขยายตัวตามยาว ทำให้มีลำต้นเทียมสูง 25 – 75 เซนติเมตร เส้นผ่าศูนย์กลาง 3 – 7 เซนติเมตร การขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดและแยกกอ



การเตรียมกล้า

1. แปลงเพาะกล้าในฤดูฝนอยู่ภายใต้หลังคาพลาสติก ฤดูร้อน/หนาว ใช้อุโมงค์ตาข่าย
2. บ่มเมล็ด โดยแช่เมล็ดในน้ำผสมยากันรา นาน 15 นาที ผึ่งเมล็ด ให้นาน 30 นาที ห่อด้วยผ้าไว้ 1 คืน แล้วนำเมล็ดไปหยอดในแปลงเพาะกล้า
3. ขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ใส่ปุ๋ยรองพื้นสูตร 12 – 24 – 12 และ ปูนขาว อัตรา 30 กรัม/ตารางเมตร และปุ๋ยคอกปริมาณ 1 กิโลกรัม/ตารางเมตร คลุกเคล้าให้ทั่วแปลงรดน้ำให้ชุ่ม
4. ขีดร่องขวางแปลงลึก 1 เซนติเมตร ห่าง 10 เซนติเมตร หยอดเมล็ดที่บ่มแล้วห่างกัน 1 เซนติเมตร กลบด้วยดินบาง ๆ แล้วคลุมด้วยฟาง
5. ต้นกล้าอายุได้ 25 วัน และ 50 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 และ ยูเรีย
6. รดน้ำวันละ 1 ครั้ง อายุได้ 2 เดือน ย้ายปลูก
7. ต้นกล้าย้ายปลูกตัดปลายให้สูงกว่ายอด 2 เซนติเมตร ตัดราก เหลือ 1 เซนติเมตร แช่รากในน้ำผสมไดแทนเอ็ม 45 นาน 10 นาที ก่อนปลูก

การเตรียมดิน

- ไถหรือขุดดินให้ลึก ประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร ตากดินทิ้งไว้ 1 สัปดาห์ ใส่ปูนขาว ปรับค่าความเป็นกรดเป็นด่าง ทิ้งไว้ 10 วัน ใส่ปุ๋ยคอกหรือ ปุ๋ยหมักและรองพื้นด้วยปุ๋ยสูตร 15–15–15 อัตรา 20 กรัม/ตารางเมตร คลุกเคล้าให้ เข้ากัน



การปลูก

ก่อนปลูกควรรดน้ำให้แปลงมีความชุ่มชื้น แล้วทำการปลูกโดยขุดร่องลึก 3 เซนติเมตร ห่างกัน 80 เซนติเมตร

หลังปลูก 20 วัน โรยปุ๋ยสูตร 21 – 0 – 0 และ 15 – 15 – 15 อัตรา 20 กรัม/ตารางเมตร ลงในร่องปลูก แล้วกลบดิน พูนโคน อายุได้ 40 วัน โรยปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 แล้วกลบดินพูนโคนต้นถึงในระดับใบล่าง



การเก็บเกี่ยว

เก็บเกี่ยวเมื่ออายุได้ 60 – 80 วัน หัวมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 7 – 8 เซนติเมตร เลือกหัวที่มีทรงกลมไม่มีรอยแตกหรือรอยแยก ตัดใบออกให้เหลือก้านใบไม่เกิน 3 เซนติเมตร ล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง



คุณค่าทางโภชนาการ

ประกอบด้วยโปรวิตามินเอ และซี

การใช้ประโยชน์

ส่วนที่นำมาบริโภค คือ ลำต้นเทียมที่มีลักษณะกลมยาวสีขาว นำมาประกอบอาหารต่าง ๆ เช่น ผัดน้ำมันหอย ผัดกับอาหารทะเลหรือตุ๋น





กระเทียมต้น (Leek)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Allium ampeloprasum L .*
porrum

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Swiss Giant Bluvetia*
Swiss Giant Helvitia

กระเทียมต้น เป็นผักเมืองหนาวชนิดหนึ่ง สามารถปลูกได้ตลอดปี ในพื้นที่ที่มีความสูงจากระดับน้ำทะเล 800 เมตร ขึ้นไป และมีอุณหภูมิที่เหมาะสม 12 – 21 ° C กระเทียมต้นเป็นพืชที่มีระบบรากตื้น ดินที่ปลูกต้องร่วนซุยและหน้าดินลึก มีอินทรีย์วัตถุสูง ระบายน้ำได้ดี ส่วนที่นำไปประกอบอาหาร คือ ลำต้นเทียม (pseudostem) หรือโคนก้านใบ (Shaft) เป็นส่วนที่ขยายตัวและสะสมอาหารสำรองสีขาว ขนาดและความยาวของลำต้นเทียมขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ความสูงของต้นโดยทั่วไป ประมาณ 40 – 75 เซนติเมตร



การเตรียมกล้า

1. แปลงเพาะกล้าในฤดูฝนอยู่ภายใต้หลังคาพลาสติก ฤดูร้อน/หนาวใช้ อุโมงค์ตาข่าย
2. บ่มเมล็ด โดยแช่เมล็ดในน้ำผสมยากันรา นาน 15 นาที ผึ่งเมล็ดไว้ นาน 30 นาที ห่อด้วยผ้าไว้ 1 คืน แล้วนำเมล็ดไปหยอดในแปลงเพาะกล้า
3. ขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ใส่ปุ๋ยรองพื้นสูตร 12 – 24 – 12 และปุ๋ยขนา อัตรา 30 กรัม/ตารางเมตร และปุ๋ยคอกปริมาณ 1 กิโลกรัม/ตารางเมตร คลุกเคล้าให้ทั่วแปลงรดน้ำให้ชุ่ม
4. ขีดร่องขวางแปลงลึก 1 เซนติเมตร ห่าง 10 เซนติเมตร หยอดเมล็ดที่ บ่มแล้ว ห่างกัน 1 เซนติเมตร กลบด้วยดินบาง ๆ แล้วคลุมด้วยฟาง
5. ต้นกล้าอายุได้ 25 วัน และ 50 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 และยูเรีย
6. รดน้ำวัน 1 ครั้ง อายุได้ 2 เดือน ย้ายปลูก
7. ต้นกล้าย้ายปลูกตัดปลายให้สูงกว่ายอด 2 เซนติเมตร ตัดรากเหลือ 1 เซนติเมตร แช่รากในน้ำผสมไดแทนเอ็ม 45 นาน 10 นาที ก่อนปลูก



การเตรียมดิน

ไถหรือขุดดินให้ลึกประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร ตากทิ้งไว้ประมาณ 1 สัปดาห์ ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก และรองพื้นด้วยปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15 อัตรา 20 กรัม/ตารางเมตร คลุกเคล้าให้เข้ากัน



การปลูก

การปลูก ก่อนปลูกรดน้ำให้แปลงมีความชุ่มชื้น แล้วทำการปลูก โดยขุดร่องลึก 3 เซนติเมตร ห่างกัน 80 เซนติเมตร เลือกต้นกล้าที่มีขนาดเท่ากัน ปลูกในแปลงเดียวกัน กลบดิน รดน้ำให้ทั่วแปลง



การให้น้ำ/ปุ๋ย

ควรดูแลไม่ให้กระเทียมต้นขาดน้ำหลังปลูก 20 วัน โรยปุ๋ยสูตร 21 – 0 – 0 และ 15 – 15 – 15 อัตรา 20 กรัม/ตารางเมตร ลงในช่องปลูก แล้วกลบดิน พูนโคนถึงระดับล่าง อายุได้ 40 วัน โรยปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15



การเก็บเกี่ยว

เก็บเกี่ยวได้เมื่อกระเทียมต้นอายุ 80 วันขึ้นไป หลังจากย้ายปลูก หรือเมื่อใบล่างห่างจากพื้น 15 เซนติเมตร หรือโคนต้นเกิน 2.5 เซนติเมตร ล้างรากให้สะอาดตัดทิ้งเหลือ 0.5 เซนติเมตร เก็บใบเสียทิ้ง

การใช้ประโยชน์

ใช้ทำซूप สตู ผัดน้ำมันหอย ผัดกับอาหารทะเล เนื้อสัตว์ ปลา หรือ ตุ่นแบบจับฉ่าย





ปวยเล้ง (Spinach)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Spinacia oleracea*

พันธุ์ที่นิยมปลูก ลูกผสม *Pop eye , Orient , Pacific , Oscar , Spark*

ปวยเล้ง มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบทางตะวันตกเฉียงใต้ของอินเดียและแถบอัฟกานิสถาน เป็นพืชอายุสั้น ลำต้นเป็นกอจะมีกาบใบซ้อนกันเป็นกอคล้ายผักกวางตุ้ง รากจะเป็นระบบรากแก้ว ก้านและใบจะมีความยาว 10 – 15 เซนติเมตร ขอบใบหยักเล็กน้อย ปลายใบค่อนข้างมน ก้านใบจะกลวง ใบค่อนข้างหนาเป็นมันสีเขียวค่อนข้างเข้ม ใต้ใบมีขนอ่อน ๆ ชอบอากาศหนาวเย็น ใช้พื้นที่ในการปลูกน้อย ราคาและผลตอบแทนค่อนข้างสูง หากปลูกในช่วงฤดูฝน



ดินที่เหมาะสม ควรเป็นดินร่วนปนทราย มีความเป็นกรดเป็นด่างของดิน 6.0 – 6.8 มีการระบายน้ำดี พื้นที่ปลูกจะอยู่ที่ระดับ 1,000 เมตร ขึ้นไปจากระดับน้ำทะเล สามารถปลูกได้ตลอดปี อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับการเจริญเติบโตอยู่ระหว่าง 18 – 20° C

การเตรียมดิน

เนื่องจากเป็นพืชที่หวานเมล็ดในแปลงปลูกโดยตรง ควรเลือกดินที่ร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์สูง มีหน้าดินลึก ระบายน้ำได้ดี ปวยเหล็งเป็นผักที่ชอบดินที่มีสภาพเป็นกรดเป็นด่างระหว่าง 6.0 – 6.8 ดังนั้น จึงควรมีการหว่านปุ๋ยคอกทุกครั้งเตรียมดินเพื่อปลูกปวยเหล็ง แล้วทำการขุดพลิกดินตากแดดไว้ 7 – 15 วัน แล้วจึงย่อยดินและขึ้นแปลง รองพื้นด้วยปุ๋ยคอกประมาณ 1,500 – 2,000 กิโลกรัม/ไร่ และปุ๋ยเคมีสูตร 12 – 24 – 12 อัตรา 50 กิโลกรัม/ไร่ คลุกเคล้าผสมให้ทั่วแปลง แล้วทำการขีดร่องตามขวางของแปลง แต่ละร่องห่างกัน 10 – 12 เซนติเมตร



การปลูก

เนื่องจากที่เปลือกหุ้มของเมล็ดมีสารกำจัดการงอกอยู่ ดังนั้นให้ใช้ผ้าเปียกหมาด ๆ หุ้มเก็บรักษาในอุณหภูมิ 5° C (ตู้เย็นชั้นรองช่องน้ำแข็ง) 3 – 5 วัน หรือแช่เมล็ดในจิบเบอเรลลิกแอซิก เข้มข้น 100 ppm เป็นเวลา 1 ชั่วโมง จะช่วยให้อัตราความงอกสูงขึ้น

ทำการปลูก โดยใช้ไม้ขีดบนแปลงให้เป็นร่องตามขวางแปลงลึก 1 – 2 เซนติเมตร แล้วหยอดเมล็ดลงในร่องให้แต่ละเมล็ดห่างกันประมาณ 5 เซนติเมตร แล้วกลบดิน หลังจากเมล็ดงอกแล้ว 7 – 10 วัน ถอนแยก เนื่องจากในการหยอดเมล็ดอาจจะหยอดถี่เกินไป



การให้น้ำ

การให้น้ำปุ๋ยเห็ล้งเป็นสิ่งสำคัญมาก ควรมีการให้น้ำวันละ 2 ครั้ง คือตอนเช้าและตอนเย็น ถ้าปุ๋ยเห็ล้งขาดน้ำจะทำให้ต้นแคระแกร็น และใบจะเห็ล้ง หากมีการปลูกในช่วงฤดูฝนควรทำโรงเรือนพลาสติก เพื่อป้องกันน้ำฝนที่จะตกลงมาทำให้ปุ๋ยเห็ล้งเสียหายได้

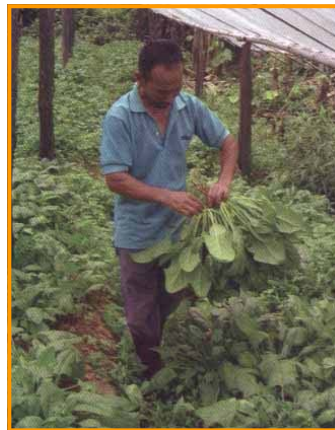


การให้ปุ๋ย

เมื่อดันกล้าอายุได้ 15 วันให้ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 46-0-0 และ 13-13-21 อัตรา 1 : 1 ปริมาณ 50 กิโลกรัม/ไร่ (โรยระหว่างแถวและพรวนดินกลบ)

การเก็บเกี่ยว

อายุการเก็บเกี่ยวหลังจากหยอดเมล็ด ประมาณ 30 – 45 วัน ให้ทำการถอนหรือตัดทั้งลำต้น ลอกใบที่เหลืองและเป็นโรคออก ทำความสะอาด และล้างก่อนทำการบรรจุ การเก็บเกี่ยวควรเก็บตอนเย็น หรือตอนเช้ารีบบรรจุภาชนะโดยเร็ว



คุณค่าทางโภชนาการ

ป่วยเหลือง ประกอบไปด้วยคุณค่าทางอาหารหลายชนิด เช่น คาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และมีสารเบต้าแคโรทีน และวิตามินซี เป็นจำนวนมาก ช่วยบำรุงสายตา ผิวพรรณ ทำให้กระดูกแข็งแรงและช่วยป้องกันโรคมะเร็ง

การใช้ประโยชน์

การบริโภคจะนำมาบริโภคทั้งลำต้น โดยจะตัดรากทิ้งไป และนำส่วนที่เหลือไปประกอบอาหาร ได้แก่ ผัดไฟแดง ต้มจืด สุกี้ หรือ ผัดใส่หมู ใส่ไก่





ผักกาดหวาน (Cos Lettuce , Romain Lettuce)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Lactuca sativa var. longifolia*

ผักกาดหวาน เป็นพืชล้มลุกการปลูกดูแลรักษาค่อนข้างง่ายผักกาดหอมห่อต้องการสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 10 – 24° C ในสภาพอุณหภูมิสูงการเจริญเติบโตทางใบจะลดลง และสร้างสารสีชาวลำต้นนุ่มหรือยางมาก เส้นใยสูงเหนียวและมีรสขม

ดินที่เหมาะสมต่อการปลูกควรร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์ และมีอินทรีย์วัตถุสูง หน้าดินลึก และอุ้มน้ำได้ดีปานกลาง สภาพความเป็นกรดเป็นด่างของดินอยู่ระหว่าง 6 – 6.5 พื้นที่ปลูกควรโล่งและได้รับแสงแดดอย่างเต็มที่ เนื่องจากใบผักกาดหวานมีลักษณะบางไม่ทนต่อฝน ดังนั้นในช่วงฤดูฝนควรปลูกใต้โรงเรือน



การเตรียมดิน

ขุดดินตากแดดและโรยปูนขาวหรือโดโลไมท์ อัตรา 100 กรัม/ ตารางเมตร
ทิ้งไว้ 14 วัน ให้วัชพืชแห้งตาย ขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ใส่ปุ๋ยสูตร 12 – 24 – 12
และสูตร 15 – 0 – 0 รองพื้น ปุ๋ยคอกอัตรา 2 – 4 ตัน/ไร่

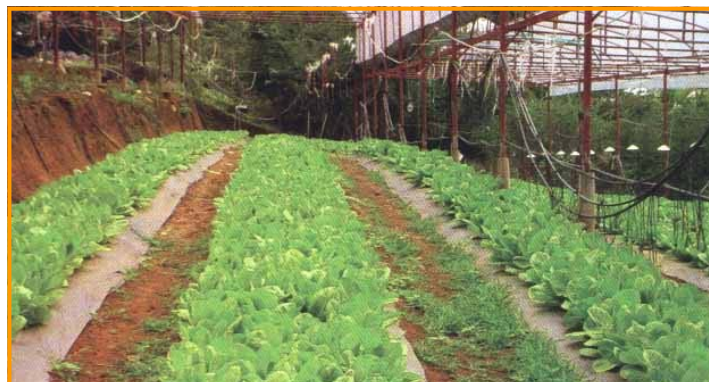
การเตรียมกล้า

เพาะกล้าในถาดหลุมแบบประณีต วัสดุเพาะควรมีระบบน้ำดี



การปลูก

นำต้นกล้าที่เพาะไว้ อายุประมาณ 3 – 4 สัปดาห์ มาปลูก โดยใช้ระยะ
ปลูก 30 x 30 เซนติเมตร ในฤดูร้อน และ 40 x 40 เซนติเมตร ในฤดูฝนเพื่อ
ป้องกันการระบาดของโรค



การให้น้ำ

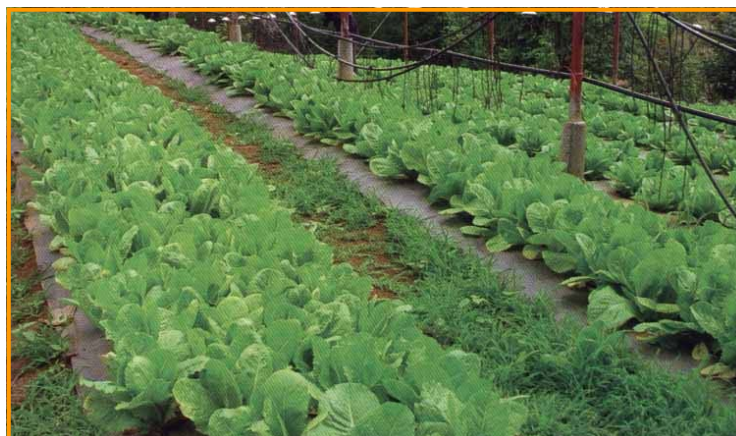
ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต การให้
ไม่ควรมากเกินไป อาจทำให้เกิดโรคโคนเน่า

การให้ปุ๋ย

หลังปลูก 7 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 46 – 0 – 0 ผสมสูตร 15 – 15 – 15
อัตราส่วน 1 : 1 ปริมาณ 50 กิโลกรัม/ไร่ พร้อมกำจัดวัชพืช หลังปลูก 20 – 25 วัน
ใส่ปุ๋ยสูตร 13 – 13 – 21 โดยขุดร่องลึก 2 – 3 เซนติเมตร รอบโคนต้น รัศมีจาก
ต้น 10 เซนติเมตร โรยปุ๋ย 1/2 ช้อนโต๊ะ กลบดินแล้วรดน้ำพร้อมกำจัดวัชพืช

ข้อควรระวัง

1. ควรฉีดพ่น แคลเซียม และโบรอน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อป้องกัน
อาการปลายใบไหม้ (Tipburn) ในบางพื้นที่ซึ่งมีปัญหาขาดธาตุรอง
2. การพรวนดิน ระวังอย่ากระทบกระเทือนรากหรือต้น เพราะจะมีผล
ต่อการเข้าปลีที่ไม่สมบูรณ์
3. ไม่ควรปลูกซ้ำที่เดิม



การเก็บเกี่ยว

เมื่อผักกาดหวานมีอายุได้ประมาณ 40 – 60 วัน หลังจากย้ายปลูก ใช้หลังมือกดดูถ้าแน่นก็เก็บได้ (กดยุบแล้วกลับคืนเหมือนเดิม) ใช้มีดตัด และ เหลือใบนอก 3 ใบ เพื่อป้องกันความเสียหาย ในการขนส่ง หลีกเลี้ยงการเก็บเกี่ยวตอน เปียก ควรเก็บเกี่ยวตอนบ่ายหรือค่ำแล้ว ผึ่งลมในที่ร่มและคัดเกรด ป้ายปูนแดงที่ รอยตัด เพื่อป้องกันการแพร่เชื้อโรคเข้าสู่หัว แล้วบรรจุลงในพลาสติกเพื่อรอขนส่งต่อไป

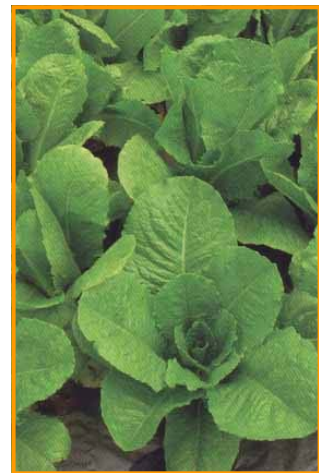


ข้อควรระวัง

1. ในฤดูฝน เก็บเกี่ยวก่อนผักโตเต็มที่ 2 – 3 วัน เพราะถ้าปล่อยให้ ผักโตเต็มที่ผักจะเน่าง่าย
2. เก็บซากต้นนำไปเผา หรือฝังลึกประมาณ 1 ฟุต ป้องกันการระบาดของ และสะสมโรคในแปลงปลูก

คุณค่าทางโภชนาการ

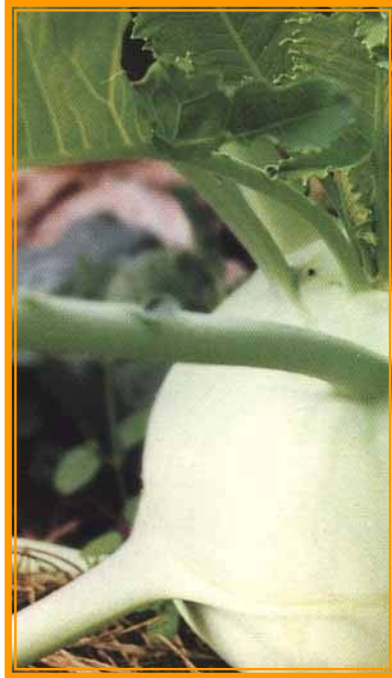
ผักกาดหวานมีน้ำเป็นองค์ประกอบ และมี วิตามินซีสูง นอกจากนี้ยังมีฮีโมโกลบิน (hemoglobin) ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง บรรเทาอาการท้องผูกเหมาะ สำหรับผู้ที่ป่วยเป็นโรคเบาหวาน



การใช้ประโยชน์

ผักกาดหวานเป็นพืชที่นิยมบริโภคสดโดยเฉพาะใน สลัดหรือกินกับยำ แต่สามารถประกอบอาหารได้ในบางชนิด เช่น นำไปผัดกับน้ำมันโดยใช้ไฟแรงอย่างรวดเร็ว





กะหล่ำปม (Kohlrabi)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Brassica caulorapa*

พันธุ์ที่นิยมปลูก *Early White Vienna*

Early Purple Vienna

กะหล่ำปม จัดอยู่ในวงศ์ Brassicaceae (Cruciferae) เป็นพืชล้มลุก ที่ใช้บริโภคส่วนของลำต้นที่สะสมอาหาร ลักษณะทั่วไปของลำต้นส่วนเหนือดินจะเป็นปมพองออก ลักษณะกลมหรือกลมแป้น เส้นผ่าศูนย์กลาง 5 – 10 เซนติเมตร มี 2 สี คือ เขียวและม่วง ใบเป็นใบเดี่ยวรูปรีหรือรูปไข่แกมรี ปลายแหลมถึงป้าน ขอบใบหยัก โดยเฉพาส่วนใกล้โคน และเว้าลึกถึงเส้นกลางใบ ก้านใบเล็ก ยาว แผ่นใบมีนวล สามารถเจริญเติบโตได้ดีในสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 15 – 22° C และควรได้รับแสงอย่างพอเพียง ดินที่ใช้ปลูกควรร่วนซุย มีความอุดมสมบูรณ์สูง การระบายน้ำและอากาศดี ดินควรมีสภาพความเป็นกรดเป็นด่าง



6 – 6.5 และมีความชื้นสูง ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ หากขาดน้ำจะทำให้ชะงักการเจริญเติบโต คุณภาพปมไม่ดี มีเส้นใยมากรูปร่างปมไม่สวย

การเตรียมกล้า

เพาะกล้าแบบประณีต ในถาดหลุม อายุกล้า ประมาณ 20 วัน ไม่ควรเกิน 25 วัน แล้วย้ายปลูก หากต้นกล้าอายุมากจะทำให้ต้นชะงักการเจริญเติบโต

การเตรียมดิน

ไถดินลึกประมาณ 15 – 20 เซนติเมตร ขุดดินตากแดดอย่างน้อย 14 วัน เก็บหญ้าและวัชพืชออกจากแปลงขึ้นแปลงกว้าง 1 เมตร ใส่ปุ๋ย 15-15-15 ปุ๋ยขาว ปุ๋ยคอก อัตรา 1 กิโลกรัม/ตารางเมตร และโบแรกซ์ อัตรา 1 กรัม/ตารางเมตร ผสมคลุกเคล้าในดินให้ทั่ว ปรับหน้าแปลงให้เรียบ

การปลูก

ทำหลุมลึก 6–8 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างต้นและแถว 20 x 25 เซนติเมตร

การให้น้ำ

ควรให้สม่ำเสมอ 1 – 2 วัน/ครั้ง



การใส่ปุ๋ย

ประมาณ 7 – 10 วัน หลังจากย้ายปลูกใส่ปุ๋ย 15 – 15 – 15 และ 46 – 0 – 0 อัตรา 1 : 2 ปริมาณ 20 – 30 กรัม/ตารางเมตร การใส่ปุ๋ยครั้งที่ 2 ห่างจากครั้งแรก 15 วัน ใส่ปุ๋ย 13 – 13 – 21 อัตรา 20 – 25 กรัม/ตารางเมตร การใส่ปุ๋ยใช้วิธีขีตร่องรอบต้นลึก 2 – 3 เซนติเมตร โรยปุ๋ยลงร่องกลบดินแล้วรดน้ำ ทำการกำจัดวัชพืช พร้อมกับการใส่ปุ๋ยทุกครั้ง หากพืชแสดงอาการอ่อนแอ หรือขาดธาตุให้ฉีดพ่นธาตุอาหารเสริม



ข้อควรระวัง

1. เวลาพูนดินโคนต้น ระวังอย่าให้ใบหักและรากขาด
2. ควรย้ายกล้าตามกำหนดเวลา หากล่าช้า หัวจะแคระแกรน
3. ควรให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ ป้องกันการแตกของหัว
4. เมื่อพืชเริ่มสร้างหัวให้ฉีดพ่นโบรอนทุก 7 วัน



การเก็บเกี่ยว

ควรเก็บเกี่ยวเมื่อผลสีเขียวอ่อน ผลไม่แก่จนเกินไป



คุณค่าทางโภชนาการ

ให้คุณค่าทางอาหารและวิตามินสูง โดยเฉพาะวิตามินเอและเกลือแร่ต่าง ๆ

การใช้ประโยชน์

ส่วนที่ใช้ประโยชน์ได้แก่ ส่วนของลำต้นที่มีลักษณะเป็นปมสะสมอาหาร และใบอ่อน โดยส่วนของลำต้น สามารถรับประทานสดในสลัด หรือนำไปประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น ผัดน้ำมันหอย ต้มจับฉ่าย ต้มชุป ผัดกับเนื้อสัตว์ อาหารทะเล หรือผัดใส่ไข่ หรือนำมาใช้แทนมะละกอในส้มตำ ใบอ่อนสามารถนำมาต้ม หรือผัดน้ำมันหอย





พริกหวาน (Sweet peper)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Capsicum annuum*

พันธุ์ที่นิยมปลูก สีแดง : สปาตาคัล , โทคอล , มายาต้า

สีเหลือง : เครวิน โกลเฟรม

การปลูกพริกหวานในโรงเรือนโดยระบบ Sub Strate Culture เป็นการปลูกที่ไม่ใช้ดินเป็นวัสดุปลูก การปลูกและการดูแลรักษาจะแตกต่างจากการปลูกในดินหรือในที่โล่งแจ้ง ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการระบาดของโรคและแมลง อีกทั้งยังสามารถควบคุมสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ ภายในโรงเรือน

พริกหวาน ต้องการสภาพอากาศอบอุ่น ความชื้นในอากาศต่ำ อุณหภูมิที่เหมาะสม 21 – 26° C ถ้าอุณหภูมิกลางวันสูงกว่า 32° C จะทำให้ดอกร่วง การปลูกในอุณหภูมิ 10 – 15° C จะจำกัดการเจริญเติบโตและการเจริญของดาดอก ในสภาพที่มีอุณหภูมิสูงและความชื้นในอากาศต่ำ จะทำให้อัตราการคายน้ำของพืชสูง เป็นผลให้พืชขาดน้ำ พืชจะชะงักการเจริญหรือเป็นสาเหตุให้ใบ ดอก และผลร่วง ในสภาพอุณหภูมิ 10 – 21° C ผลจะนิ่มและเหี่ยวเร็ว



การเลือกสายพันธุ์

สายพันธุ์พริกหวานที่ปลูกได้ดีในโรงเรือนโดยระบบ Sub Strate เป็นสายพันธุ์ทอดยอดหรือขึ้นค้าง (Indeterminate type) ส่วนใหญ่เป็นพันธุ์ลูกผสมจากประเทศเนเธอร์แลนด์

วัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในการปลูกพืชโดยระบบ Sub Strate

1. โรงเรือน เป็นสิ่งจำเป็นในการผลิตพืชในระบบนี้ เพื่อที่สามารถควบคุมสภาพแวดล้อมที่เกิดตามธรรมชาติได้ โดยเฉพาะ ลม ฝน และการรบกวนจากโรคและแมลงศัตรูพืช



2. ระบบการให้น้ำและปุ๋ย

• ป้อนน้ำ เป็นอุปกรณ์สำคัญในการให้น้ำโดยระบบน้ำหยดเพื่อเพิ่มแรงดันน้ำและทนการกัดกร่อนของเกลือหรือกรด

- หัวน้ำหยด แบบเสียบ
- ถังผสมปุ๋ย
- เครื่องกรองน้ำ
- เกจวัดแรงดันน้ำ
- เครื่องมือวัด EC meter และ pH meter เป็น

อุปกรณ์สำคัญในการทำระบบน้ำ



3. วัสดุอุปกรณ์ในการปลูก

- วัสดุปลูก เช่น กาบมะพร้าว , มีเดีย , ขุยมะพร้าว , ไยมะพร้าว
- เชือกฝ้ายพวงลำตัน , ลวด
- ถุงพลาสติกขนาด 12 นิ้ว และ 3 x 6 นิ้ว

4. ธาตุอาหารพืช นับเป็นหัวใจของการปลูกพืช ปัจจุบันมีการคิดค้นสูตรอาหารสำหรับปลูกพืชมากมาย แต่การเลือกใช้สูตรขึ้นอยู่กับชนิดพืช ฤดูปลูก สถานที่ปลูก

5. พันธุ์พืชที่ปลูก ควรเป็นพันธุ์ที่ตลาดต้องการและมีผลผลิตสูง

6. น้ำ ควรเป็นน้ำสะอาด ปริมาณและคุณภาพต้องดี

7. กรดไนตริก ใช้ปรับค่าความเป็นกรด เป็นด่าง ของน้ำสำหรับที่เป็นต่างสูง

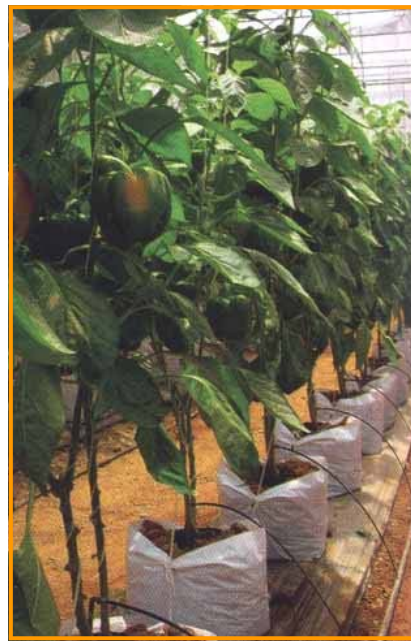
การเพาะกล้าพริกหวาน

เพาะเมล็ดในถาดเพาะ ใช้วัสดุเพาะสำเร็จหรือมีเดีย เมื่อต้นกล้าพริกหวานงอกได้ 1 อาทิตย์ ทำการย้ายกล้าลงปลูกในถุงขนาด 3 x 6 นิ้ว โดยใช้วัสดุปลูก คือ ขุยมะพร้าว 2 ส่วน มีเดีย 1 ส่วนผสมรวมกัน แล้วย้ายกล้าลงปลูก 2 ต้น ต่อ 1 ถุง เมื่อปลูกเสร็จรดน้ำเปล่า 2 วัน วันที่ 3 รดน้ำผสมปุ๋ย โดยค่าความเค็มของปุ๋ย คือ EC 1.5 pH 5.5 ถึง EC 1.8 หลังจากรดปุ๋ยได้ 1 อาทิตย์ ควรรดน้ำ 2 วัน เพื่อให้ต้นกล้าแข็งแรงก่อนนำไปปลูกลงถุงใหญ่ต่อไป



การปลูก

ใช้ถุงขาวนมไม่มีรูขนาด 1 นิ้ว ใส่กาบมะพร้าวสับให้เต็มระหว่างใส่กาบมะพร้าวสับ อย่าให้ถุงมีรอยรั่ว เพราะจะทำให้น้ำซึมออก จากนั้นนำมาเรียงให้เป็นแถวในโรงเรือน ระยะห่างระหว่างแถว 1 เมตร ระหว่างต้น 50 เซนติเมตร นำหัวน้ำหยดเสียบลงถุง ก่อนปลูก 2 วัน ปล่อยน้ำพร้อมปุ๋ย EC 1.9 มาตามสายน้ำหยดลงในถุงที่เตรียมไว้ ให้น้ำแช่กาบมะพร้าวประมาณ $\frac{3}{4}$ ของถุงทิ้งไว้ 2 คืน ก่อนปลูก พริกหวานใช้ไม้เจาะข้างถุงให้ห่างจากพื้นขึ้นมา 2 นิ้วไม่ควรให้สูงเกิน 2 นิ้ว และไม่ต่ำกว่า 2 นิ้ว เพราะถ้าเจาะสูงเกินไป ต้นพริกได้รับน้ำปุ๋ยมากเกินไป ทำให้ลำต้นอวบเปราะ ไม่แข็งแรง แต่ถ้าเจาะต่ำเกินไป ต้นพริกจะขาดปุ๋ยในช่วงติดดอก ออกผลและจะทำให้สูญเสียปุ๋ย สำหรับมะเขือเทศ ให้เจาะรูประมาณ 3 นิ้ว เนื่องจากมะเขือเทศต้องการน้ำมากกว่าพริกหวาน ถ้าขาดน้ำจะแสดงอาการเหี่ยวให้เห็นทันที



การเตรียมปุ๋ย

การเตรียมสารละลายธาตุอาหารแบบเข้มข้น ผู้เตรียมจะต้องจัดหาและเตรียมแม่ปุ๋ยเคมีพร้อมทั้งวัสดุอุปกรณ์เพื่อใช้ผสม ในการผสมจะแบ่งปุ๋ยที่จะผสมออกเป็น 2 ถัง คือ ถัง A และ ถัง B แต่ละถังจะประกอบด้วย



ถัง A	ถัง B
<p>แม่ปุ๋ยเคมีที่ผสมในถังนี้คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> • แคลเซียมไนเตรท (15.5 – 0 – 0) • โพแทสเซียมไนเตรท (13 – 0 – 46) • เหล็กดีเล็ด 	<p>แม่ปุ๋ยเคมีที่ผสมในถังนี้คือ</p> <ul style="list-style-type: none"> • โพแทสเซียมไนเตรท • แมกนีเซียมซัลเฟต • โมโนโพแทสเซียมฟอสเฟต • โบรอน • ซิงค์ซัลเฟต • คอปเปอร์ซัลเฟต • โทเดียมโมลิบเดต • แมงกานีสซัลเฟต

การให้ปุ๋ยแต่ละครั้งจะใช้แม่ปุ๋ยที่เตรียมไว้ใน ถัง A และ ถัง B อัตราส่วน 1 : 1 ใส่ลงในถังผสมขนาด 1,000 ลิตร จากนั้น ใช้เครื่องวัด EC วัดค่าและค่าความเป็นกรด เป็นด่าง ให้ได้ค่าเท่ากับ 5.5 ถ้าค่าความเป็นกรด เป็นด่างสูงเกินไปให้ใช้กรดไนตริกปรับการให้ปุ๋ยให้น้ำ แต่แต่ละครั้งขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ แต่ต้องให้ไม่ต่ำกว่าวันละ 3 ครั้ง เช่น อากาศครึ้มฝนให้ปุ๋ยเช้าและบ่าย แต่ถ้าแดดออก อากาศค่อนข้างร้อนให้ปุ๋ยวันละ 4 – 5 ครั้ง



การใช้เชือกพวงลำต้น

เนื่องจากพริกหวานที่ปลูกเป็นพันธุ์ที่มีลำต้นเลื้อยสูง จึงมีการใช้เชือกพวงลำต้นให้ตั้งตรง การผูกจะใช้วิธีผูกติดกับลวดที่ขึงบนหลังคา ดึงลำต้นให้ตั้งตรงแล้วคอยพันเชือกขึ้นตามความสูงของต้น เพื่อป้องกันต้นล้ม เชือกที่นิยมใช้ได้แก่เชือกฝ้ายสีขาว



การตัดแต่งกิ่งและการผลิตผล

การปลูกพริกในระบบนี้จะไว้จำนวนกิ่งต่อต้น 2 กิ่ง ในหนึ่งถาดจะมี 2 ต้น 4 กิ่ง การไว้ต้นละ 2 กิ่ง จะทำให้ได้ปริมาณผลผลิตมากขึ้น การผลิตผลจะผลิตผลที่มีรูปทรง บิดเบี้ยว มีแมลงกัดกินและมีปริมาณผลเบียดเสียดกันมาก เกินไปออก การไว้จำนวนผลมาก จะทำให้ได้คุณภาพของผลผลิตต่ำ มีขนาดเล็กและแย่งอาหารกัน

การเก็บเกี่ยว

พริกหวานพันธุ์สีเขียวมักสามารถเก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 65 – 70 วัน หลังจากย้ายกล้าปลูก ผลมีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 – 5 เซนติเมตร และมีสีเข้ม สังเกตผลมีผิวเรียบและแข็ง สำหรับพันธุ์สีแดงและสีเหลืองเก็บเกี่ยวเมื่อผลเริ่มมีสีได้มากกว่า 70 – 80 % โดยใช้



กรรไกรตัดแล้วตัดเกรดห่อด้วยกระดาษบรรจุลงตะกร้าพลาสติก ไม่ควรบรรจุแน่นเกินไป ทำให้ผลชำเสียหายขณะขนส่งได้



คุณค่าทางโภชนาการ

พริกหวานมีคุณค่าทางวิตามินเอ บี 1 บี 2 และซี มีสารแคปไซซิน ช่วยยับยั้งอนุมูลอิสระ ลดความเสี่ยงของการเป็นโรคหลอดเลือด โรคต่อกระดูก

การใช้ประโยชน์

พริกหวานมีรูปทรงเป็นสี่เหลี่ยมถึงหกเหลี่ยม เนื้อหนา มีหลายสีทั้งเขียว แดง เหลือง ส้มและสีช็อกโกแลต มีรสชาติหวาน ไม่เผ็ด สามารถรับประทานสดในสลัด ชุบแป้งทอด สอดไส้กับเนื้อสัตว์บดแล้วอบ หรือนำมาผัดกับชนิดต่างๆ ให้สีสันนารับประทาน





พริกกะเหรี่ยง (Phrik Kariang)

ชื่อทางวิทยาศาสตร์ *Capsicum spp.*

พริกกะเหรี่ยง เป็นพืชที่อยู่ในวงศ์ Solanaceae เป็นพริกที่ชาวไทภูเขาานิยมปลูกกันมาก สามารถปลูกได้ทั่วไปบนพื้นที่สูง การผลิตไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีเนื่องจากศัตรูทางธรรมชาติมีน้อย นอกจากนี้ตลาดยังมีความต้องการสูง พริกกะเหรี่ยงมีลักษณะเด่น คือ มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อม โรคและแมลง มีปริมาณผลผลิตสูงและให้ผลผลิตติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน 1 – 3 ปี มีความเผ็ดมากและมีกลิ่นหอม เป็นที่ต้องการของโรงงานแปรรูปต่าง ๆ

พันธุ์พริกกะเหรี่ยง

- 1. ชนิดผลเล็ก** จะมีขนาดผลเรียวยาวกว่าพริกชี้หนูเล็กน้อย เมื่อผลยังดิบอยู่จะมีสีเขียวเข้มและสุกแดงเมื่อแก่จัด
- 2. ชนิดผลใหญ่** ผลจะมีขนาดใหญ่กว่า เนื้อหนา ผิวหนา สีของผลเมื่อดิบมีทั้งเป็นสีเขียวอมเหลืองอ่อน เริ่มสุกจะเปลี่ยนเป็นสีส้ม แต่เมื่อสุกเต็มที่จะมีสีแดงเข้ม สีสดเป็นมัน



การเตรียมเมล็ดและต้นกล้าก่อนปลูก

นำเมล็ดแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน หรือนำมาห่อในผ้าขาวบางหมาด ๆ เก็บไว้ประมาณ 2 – 3 วัน จนมีตุ่มรากสีขาวเล็ก ๆ นำไปเพาะในกระบะ โดยใช้วัสดุปลูก คือ ดินละเอียด : ทราย : ขี้เถ้าแกลบ อัตรา 1 : 1 : 1 คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำเมล็ดพริกลงปลูกในกระบะเพาะละ 1 เมล็ด หรือทำการเพาะกล้าในแปลง โดยโรยเป็นแถวห่างกันประมาณ 3 นิ้ว กลบหน้าดินประมาณ 1 เซนติเมตร หลังเพาะนาน 7 – 10 วัน จะเริ่มงอก ให้นำรดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ อย่าปล่อยให้แห้ง จนกระทั่งต้นกล้าเจริญเติบโตมีใบประมาณ 3 – 4 คู่ หรือต้นกล้ามีอายุประมาณ 30 วัน สามารถนำไปปลูกในแปลงปลูก



การปลูก

การปลูกควรมีการรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก อัตรา 800 – 1,000 กิโลกรัม/ไร่ ผสมกับเชื้อราไตรโคเดอร์มา อัตรา 80 – 160 กิโลกรัม/ไร่ โดยใน 1 ไร่ ใช้ต้นกล้าพันธุ์ จำนวน 2,500 – 3,000 ต้น/ไร่ ใช้ระยะปลูก 80 x 80 เซนติเมตร



การให้น้ำ

ให้น้ำทุกวันอย่างสม่ำเสมอ แต่อย่าให้น้ำขังแปลงเพราะจะทำให้รากเน่า

การให้ปุ๋ย

การให้ปุ๋ยใช้ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก ไม่นิยมใส่ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ เนื่องจากทำให้รสชาติของพริกกะเหรียงเปลี่ยนไป

การเก็บเกี่ยวผลผลิต

หลังย้ายปลูกประมาณ 60 วัน พริกกะเหรียงเริ่มทยอยออกลูก และสามารถเก็บผลผลิตได้ โดยเลือกเก็บเมล็ดที่มีสีเขียวเข้มถึงแดง เพื่อรับประทานสด เก็บเมล็ดที่มีสีแดงสดเพื่อใช้ในการแปรรูป



คุณค่าทางโภชนาการ

พริก ประกอบด้วย วิตามิน เอ กรดแอสคอร์บิก ฟอสฟอรัส โปแตสเซียม และแคลเซียมสูง สารที่ทำให้เกิดรสชาติและความเผ็ดของพริก คือ capsaicin ซึ่งมีปริมาณสูงในเมล็ด ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มอัตราการหายใจ เพิ่มน้ำลาย แก้ปวดฟัน การปล่อยให้ผลสุกบนต้นจะช่วยเพิ่มวิตามิน เอ และวิตามิน ซี พริกป่นสีแดง ปริมาณ 1 ช้อนชา ให้วิตามิน เอ 26 % พริกสีแดงมีวิตามินซีสูงกว่า สีเขียว 10 เท่า



การใช้ประโยชน์

1. รับประทานสด ใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ
2. ตลาดแปรรูปในอุตสาหกรรมอาหารไม่ว่าจะเป็นซอสพริกเผา น้ำจิ้มต่าง ๆ
3. การถนอมอาหาร เช่น การตากแห้งหรือทำพริก





พาร์สลีย์ (Parsley)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Petroselinum crispum*

พาร์สลีย์ เป็นพืชอายุยาว ทรงต้นลักษณะเป็นกอ ใบจะเป็นหยัก ๆ มีก้านใบยาวประมาณ 10 – 15 เซนติเมตร ในส่วนของก้านใบจะมีข้อ 2 – 3 ข้อ และมีก้านใบย่อยเกิดขึ้นตรงข้อ และตรงก้านใบย่อยนี้จะมีใบย่อยแตกแขนงออกไปอีกซึ่งถ้ามองดูเผิน ๆ จะเหมือนต้นผักชีไทย ให้ผลผลิตตลอดปี ถ้ามีการจัดการดี พาร์สลีย์เป็นพืชที่ต้องการน้ำตลอดฤดูปลูก แต่ไม่ควรมีน้ำขังหรือมีความชื้นสูง ชอบดินที่อุดมสมบูรณ์ แสงแดดในช่วงเช้า ชอบสภาพอากาศเย็น อุณหภูมิอยู่ระหว่าง 18 – 25 °C ความเป็นกรดเป็นด่างของดินที่เหมาะสม 5.5 – 6.8 สามารถเริ่มเพาะในที่ร่มหรือกลางแจ้ง แต่มีข้อแนะนำว่าให้เพาะเมล็ดในที่ร่มก่อนที่จะย้ายไปปลูกกลางแจ้ง โดยการเพาะเมล็ดควรให้ดินเพาะกล้ามีความชื้นตลอดเวลา เพื่อช่วยให้เมล็ดงอก ถ้าปลูกพาร์สลีย์ใกล้กุหลาบ หน่อไม้ฝรั่ง และมะเขือเทศจะช่วยป้องกันแมลงเข้าทำลายได้



การเตรียมดิน

แบ่งออกได้เป็นสามส่วนคือ

1. การเตรียมแปลงเพาะปลูก
2. การเตรียมดินถุงเพื่อย้ายกล้าชำ
3. การเตรียมแปลงปลูก

การเตรียมแปลงเพาะกล้า

ให้ทำการขุดพลิกดินแล้วตากแดดไว้ 7 – 15 วัน จากนั้นหว่าน ปุ๋นขาวและใส่ปุ๋ยคอก (มูลไก่) ในอัตราปุ๋ยคอก 300 กรัม ต่อพื้นที่ 1 ตารางเมตร แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน เก็ลี่ยหน้าดินให้เรียบ จากนั้นจึงหว่านเมล็ดลงบนแปลง แล้วใช้ดินละเอียดกลบบาง ๆ หรือการเพาะกล้าสามารถทำได้ในกระบะเพาะ



การเตรียมดินลงถุงเพื่อย้ายกล้าชำ

ใช้ดินร่วนผสมกับมูลไก่อัตรา 2 ต่อ 1 คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วนำมา กรอกลงถุงพลาสติกขนาด 4 x 6

การเตรียมแปลงปลูก

หว่านปุ๋นขาว แล้วขุดดินตากแดดทิ้งไว้ 7 – 15 วัน ใช้ปุ๋ยคอก อัตรา 300 กรัม/ตารางเมตร คลุกเคล้าให้ทั่วแปลง

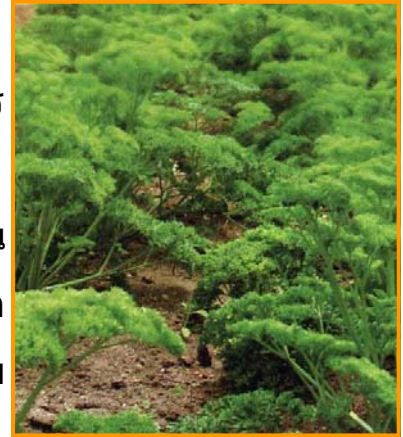
วิธีการปลูก

การให้น้ำมีความสำคัญอย่างยิ่ง ควรให้น้ำในแปลง อย่างสม่ำเสมอ โดยเฉพาะในช่วงที่ปลูกแปลงในสัปดาห์แรก เพื่อ ช่วยให้ต้นกล้าตั้งตัวได้เร็วขึ้น



การใส่ปุ๋ย

ปุ๋ยที่แนะนำให้ใช้กับพาร์สเลย์ คือปุ๋ยสูตร 46-0-0 ผสม 15-15-15 ในอัตราส่วน 1 : 2 ปริมาณ 50 - 100 กิโลกรัม/ไร่ หลังจากย้ายปลูกประมาณ 7-14 วัน โรยปุ๋ยเป็นร่องลึก 2 - 3 เซนติเมตร กลบดิน แล้วรดน้ำอีก ประมาณ 2 สัปดาห์ ให้ปุ๋ยสูตร 15 - 15 - 15 สลับกับปุ๋ยสูตร 13 - 13 -21 ทุก ๆ 2 สัปดาห์



การเก็บเกี่ยว

เริ่มเก็บเกี่ยวครั้งแรกหลังจากปลูกแล้ว 60 - 80 วัน การเก็บจะปลิดก้านใบ โดยปลิดก้านที่อยู่ด้านบนก่อนในการเก็บเกี่ยวแต่ละครั้งจะเหลือก้านใบไว้ 2 - 3 ใบ ต่อหนึ่งต้น หลังจากเก็บครั้งแรกแล้วประมาณ 15 - 20 วัน ต้นพาร์สเลย์จะแตกใบขึ้นมาใหม่ ให้ทำการเก็บครั้งที่ 2,3,4 ไปเรื่อย ๆ โดยจะเก็บทุก 15 - 20 วัน ใน 1 รุ่น จะเก็บเกี่ยวได้ 1 - 2 ปี ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา



การใช้ประโยชน์

การตกแต่งจานอาหารและจานสลัด ใช้กับอาหารประเภทยำ ชุบแป้งทอด หรือรับประทานสด ๆ นอกจากนี้ ยังใช้ใบพาร์สเลย์สดมาเคี้ยว ทำให้ลมหายใจสดชื่น และช่วยดับกลิ่นตกค้าง เช่น กระเทียม นอกจากนี้ใบพาร์สเลย์ ยังมีวิตามิน และธาตุเหล็ก ในปริมาณพอสมควร





ซูกินี (Zucchini)

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Cucurbita pepo L. Var. Cylindica Pans*

พันธุ์ที่นิยมปลูก สีเขียวเข้ม : *Am bassador, Aristocrat, Black Jack*
สีเขียวอ่อน : *Embassy, Spineless Beauty.*
สีเหลือง : *Gold Rush, Golden Drown II and III, Gold finger.*

ซูกินี เป็นกลุ่มพืชตระกูลแตง มีถิ่นกำเนิดอยู่แถบเม็กซิโก เป็นพืชฤดูเดียว เจริญเป็นพุ่มหรือกิ่งเลื้อย ลำต้นมีข้อสั้น มีมือเกาะ ใบมีลักษณะเป็นเหลี่ยม 4 – 5 เหลี่ยม ผิวหยาบและมีขนอ่อนบนใบ



บางสายพันธุ์มีจุดสีขาวบนใบ ผลมีลักษณะกลมยาว เก็บเกี่ยวและรับประทาน
ผลอ่อน

ชุกินีต้องการสภาพอากาศอบอุ่นในการเจริญเติบโต อุณหภูมิที่
เหมาะสมอยู่ระหว่าง 18 – 30 °C ปลูกได้ตลอดทั้งปี ในพื้นที่ที่มีความสูงตั้งแต่
600 เมตร ขึ้นไป ต้องการดินร่วนซุย หน้าดินลึกระบายน้ำดี และมีความ
อุดมสมบูรณ์สูง ค่าความเป็นกรดเป็นด่าง 6.0 – 6.5 พื้นที่ปลูกควรได้รับ
แสงแดดอย่างเต็มที่

การเตรียมกล้า

เพาะกล้าในถาดหลุม อายุกล้า 6 – 8 วัน

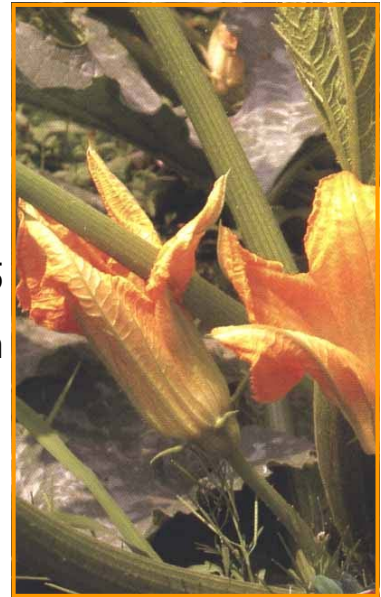
การเตรียมดิน

ไถดินลึก 15 – 20 เซนติเมตร ตากดิน 7 – 10 วัน เก็บเศษวัชพืช
ออกจากแปลง ใส่ปุ๋ยคอกอัตรา 1 – 2 ตัน/ไร่ และปุ๋ยเคมีสูตร 15 – 15 – 15
อัตรา 50 กิโลกรัม/ไร่



การปลูก

ปลูกแถวเดี่ยว ระยะปลูกระหว่างต้น
70 – 100 เซนติเมตร ระยะห่างระหว่างแถว 1 เมตร
หลังย้ายปลูก ใส่ปุ๋ยสูตร 15 – 15 – 15
อัตรา 100 กิโลกรัม/ไร่ และแคลเซียมไนเตรท อัตรา
50 กิโลกรัม/ไร่ ดูแลให้น้ำอย่างสม่ำเสมอ



การเก็บเกี่ยว

เมื่ออายุประมาณ 40 – 45 วัน หลังปลูก
ผลผลิตรุ่นแรกจะไม่ค่อยดี ควรตัดทิ้ง จะเก็บเกี่ยวได้ประมาณ 5 – 7 วัน หลังตัด
ดอกหรือเมื่อกลิบบอกหลุดจากผล เก็บเกี่ยวผลอ่อนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3 – 4
เซนติเมตร ยาว 12 – 20 เซนติเมตร ผิวเป็นมัน ห่อด้วยกระดาษแล้วบรรจุลง
ตะกร้าพลาสติกหรือกล่อง

การใช้ประโยชน์

รับประทานเป็นผักสด ใช้แทนบวบหรือแตงกวา ในการประกอบ
อาหารชนิดต่าง ๆ เช่น ทำเป็นสลัด หรือยำ ใช้ผัดกับเนื้อสัตว์ หรือ อาหารทะเล
ชุบแป้งทอด นำมาดอง ยัดไส้แกงจืด



ศัตรูพืชและกรรมวิธีในการควบคุมระบบผสมผสาน

ศัตรูพืช	สารเคมีและกรรมวิธีที่เกษตรกรใช้อยู่	สารธรรมชาติและกรรมวิธีแทนระบบผสมผสาน
หนอนกินใบ หนอนเจาะผล หนอนทะเปลือก	คาร์บาริล , เมทิล , พาราไธออน , เมทนามิโดฟอส , โมโนโครโตฟอส , คลอไพริฟอส ฯลฯ พ่นในระยะที่แมลงระบาด ป้องกันทุก 7 – 10 วัน	สารสกัดจากสะเดา ข่า ตะไคร้หอม(นิมบอนด์ - เอ) ^(R) พ่นช่วงก่อนระบาด และ สำรวจแมลงถ้าจำเป็น อาจใช้สารไพรีทอยด์ สังเคราะห์ร่วมด้วยได้ เฉพาะในกรณีที่ไม่ได้ ป้องกันมาก่อน และ ต้องการพ่นเพื่อกำจัดให้ แมลงหมดไปในครั้งนั้น ๆ
เพลี้ยไก่แจ้ , เพลี้ยไฟ , เพลี้ยจักจั่นฝอยทำลายใบอ่อน	คาร์บาริล , ไดโครโตฟอส , เมทนามิโดฟอส , สารไพรีทอยด์ สารสังเคราะห์ พ่นช่วงแตกใบอ่อน ระยะทางปลาใบคลี่	สารสกัดจากสะเดา ข่า ตะไคร้หอม(นิมบอนด์ - เอ) ^(R) พ่นช่วงแตกใบอ่อน เมื่อ เริ่มต้นในครั้งแรก ๆ อาจใช้ สารไพรีทอยด์สังเคราะห์ ร่วมด้วย โดยลดอัตราของ สารไพรีทอยด์สังเคราะห์ ลงมาครึ่งหนึ่งและถ้าเป็น เพลี้ยไก่แจ้อย่างเดียวไม่ ต้องใช้สารไพรีทอยด์ สังเคราะห์



ศัตรูพืชและกรรมวิธีในการควบคุมระบบผสมผสาน

ศัตรูพืช	สารเคมีและกรรมวิธีที่เกษตรกรใช้อยู่	สารธรรมชาติและกรรมวิธีแทนระบบผสมผสาน
ไรแดงทำลายใบแก่	โปรพาร์ไท์ , โฟซาโลน , ไดโคโพล	สารสกัดจากสะเดา ข่า ตะไคร้หอม(นิมบอนด์ - เอ) ^(R) พ่นเพื่อให้ผล ใบ ด้านป้องกันและกำจัดโดย พ่นเมื่อพบการระบาด ซึ่ง อาจใช้ 1-3 ครั้ง/ฤดูกาลผลิต
มอดเจาะกิ่งลำต้น	คลอไพริฟอส ฉีดพ่นทาง ลำต้นช่วงการระบาดและ หลังแต่งกิ่ง(ต้องควบคุม โรครากเน่า โคนเน่าด้วย)	สารสกัดจากสะเดา ข่า ตะไคร้หอม(นิมบอนด์ - เอ) ^(R) ที่ลำต้น กิ่ง หลังแต่งกิ่ง ร่วมกับเขตกรรมป้องกัน โรคโคนเน่าและเก็บสวน ของกิ่งที่ตัดแต่งแล้วไป ทำลาย เพื่อทำลาย ตัวอ่อน- ตัวแก่ของตัวมอด
เพลี้ยแป้ง , เพลี้ยหอย , เพลี้ยสาส์	โมนิโครโตฟอส , เมททามิโดฟอส , คลอไพริฟอส , ซุปราไซต์ ร่วมกับ ไวท์ออยล์ หรือ ปีโตรเลียมออยล์ พ่นที่ ผลตั้งแต่เริ่มระบาด • ใช้คาร์บาริลโรยที่ข้าวผล	<ul style="list-style-type: none"> • สารสะเดาอัดเม็ดหว่าน บริเวณรอบโคนต้น เพื่อไล่ มดไม่ให้พาเพลี้ยขึ้นต้น ทุเรียน • สารสกัดจากสะเดา ตะไคร้หอม(นิมบอนด์ - เอ)^(R) พ่นที่ผลช่วงการระบาด อาจใช้ร่วมกับไพรีทอยด์ สังเคราะห์เมื่อพบว่า มีการ ระบาดรุนแรงและต้องการ กำจัดไปให้หมดในช่วงนั้น ๆ



ศัตรูพืชและกรรมวิธีในการควบคุมระบบผสมผสาน

ศัตรูพืช	สารเคมีและกรรมวิธีที่เกษตรกรใช้อยู่	สารธรรมชาติและกรรมวิธีแทนระบบผสมผสาน
โรครากเน่า โคนเน่าจากเชื้อ (Phytoptera)	<ul style="list-style-type: none"> • ใช้ฟอสฟอรัสแอสซิท ฉีดอัดเข้าลำต้น • ทาแผลด้วยฟอสฟอรัสแอสซิท ชนิดครีม สำหรับทาแผล , เมตาแลกซิล ฯลฯ • พ่นทางใบด้วยฟอสเอทิล อะลูมิเนียม • ราวดินในบริเวณทรงพุ่มด้วยเมตาแลกซิลเทอร์ราโซล ฯลฯ 	<ul style="list-style-type: none"> • จัดการระบายน้ำอย่าให้ท่วมขัง • ฉีดเข้าต้นฟอสฟอรัสแอสซิท • ใช้ปุ๋ยชีวภาพ และไตรโคเดอร์มากับปุ๋ยหมัก • ทาแผลด้วยฟอสฟอรัสแอสซิทชนิดครีม หรือเชื้อจุลินทรีย์ (Beschoice – 4)^(R)
โรคใบติด , โรคใบลาย(Anthracnose) ราสีชมพู สาหร่ายสนิม	<p>สารกลุ่ม คอปเปอร์ แมนโคเซป คาร์เบนดาซิม ฯลฯ พ่นทางใบช่วงระบาด ร่วมกับการตัดแต่ง</p>	<ul style="list-style-type: none"> • เชื้อจุลินทรีย์ (Bestchoice – 4)^(R) พ่นทางใบในระยะระบาด • ใช้บาซิลลัส ซับติลิส และไตรโคเดอร์มาเพื่อลดเชื้อศัตรูพืช • ถ้าจำเป็นอาจใช้สารเคมีร่วมด้วยเช่น คาร์เบนดาซิม • สารสกัดจากสะเดา ทุกชนิดให้ผลในการลดความรุนแรงของโรคจะค่อนข้างต่ำ • ใช้การตัดแต่งกิ่ง ช่วยลดโอกาสการเกิดโรคด้วย



ศัตรูพืชและกรรมวิธีในการควบคุมระบบผสมผสาน

ศัตรูพืช	สารเคมีและกรรมวิธีที่เกษตรกรใช้อยู่	สารธรรมชาติและกรรมวิธีแทนระบบผสมผสาน
โรคผลเน่า , โรคใบลาย (Anthracnose)	ใช้สารกลุ่มเดียวกับโรครากเน่า โคนเน่า ฟันที่ผลเป็นระยะ ๆ เช่น ทุก ๆ 7 – 10 วัน	<ul style="list-style-type: none"> • พ่นด้วยสารสกัดจากสะเดา ข่า ตะไคร้หอม เป็นประจำ ถ้าจำเป็นจะใช้สารเคมีสลับกันบ้าง
วัชพืช	พาราควอท , ไกลโคโฟเสท , ซัลโฟเสท พ่นปีละ 2 – 3 ครั้ง	<ul style="list-style-type: none"> • ตัดหญ้าในระยะที่เหมาะสม • ใช้สารกำจัดวัชพืชปีละไม่เกิน 2 ครั้ง • มีการเว้นวัชพืชไว้บ้างเพื่อเป็นที่อาศัยของตัวห้ำตัวเบียน

***** ขอขอบคุณกลุ่มงานพัฒนาพื้นที่สูง กรมส่งเสริมการเกษตร ที่กรุณาเอื้อเฟื้อข้อมูล

ที่มา : กรมส่งเสริมการเกษตร .2547. เอกสารวิชาการ การปลูกผักบนพื้นที่สูง. กลุ่มงานพัฒนาพื้นที่สูง.กรุงเทพฯ

จัดทำและเผยแพร่ทางเว็บไซต์ :
 กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร
 สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
 กรมส่งเสริมการเกษตร

