

อยู่บ้านหยุดเชื้อเพื่อชาติ...แล้วจะทำอะไรกันดีให้มีกิน โดยเฉพาะคนมีบ้านพักอาศัยในเมือง มีที่ดินน้อยนิด ปลูกผักในกระถางข้างบ้าน ระเบียงห้อง ในครัว ไว้รับประทานก็ไม่พอกินแน่ แต่กระนั้น สอว.บ.วิจัย

วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย(วว.) กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ได้นำแนวคิดนี้ไปทดลองทำมาแล้วที่สถานีวิจัยลำตะคอง นครราชสีมา จนประสบความสำเร็จใช้ได้จริง

3 เดือน..อยู่บ้านปลูกผักให้มีกินตลอด



ทำแล้วมีผักให้เก็บกินได้ตลอดระยะเวลา 3 เดือน

จะให้ได้ผลจริง ก่อนอื่นคนปลูกต้องเข้าใจหลักสำคัญเบื้องต้นมาก่อน นั่นคือต้องมีข้อมูล รู้อายุเก็บเกี่ยวของพืชผัก รวมทั้งรู้จักวางแผนแบ่งพื้นที่ปลูกให้เหมาะสม...ถึงจะมีผักให้กินตลอด 3 เดือน

การวางแผนปลูกให้มีผักกินตลอด 90 วัน...เริ่มจากปลูกผักที่สามารถเก็บเกี่ยวได้ไว ในช่วง 3 วันแรกผักที่เหมาะสมที่สุดคงไม่มีอะไรเกิน

เพาะถั่วงอกผักโตไวอายุถัดมา ในภาชนะที่เตรียมปลูกเป็นวัสดุที่อุ้มน้ำ เพาะยอดทานตะวันอ่อน ได้ดี มีความร่วนซุยเมล็ดพันธุ์มีรากงอก หรือต้นอ่อนผักบุ้งสามารถ หายอาหารได้ดี การเพาะต้นอ่อนผักบุ้ง เก็บเกี่ยวมากินได้ตอน ยอดอ่อนทานตะวันนำเมล็ดแช่น้ำ 8 ชม. อายุ 7-10 วัน ถ้าต้องการ จากนั้นนำไปใส่ผ้าขาวบางพับไว้ 20 ซม. บริโภคต้นแก่ ถึงเวลา เปลือกเมล็ดเริ่มปริมีตุ่มเล็กออกมา นำ ไปโรยในภาชนะเพาะ รดน้ำเข้าเย็น 8-10 วัน จะมีต้นอ่อนให้บริโภค

ในช่วง 30-45 วัน ควรเลือก

ผักกินใบจะนำวางตั้งอึ่งเต้

ปลูกกลุ่มผักกินใบอย่างคะน้า กวางตุ้งอึ่งเต้ กรีนโอ๊ค...ผักที่มีอายุให้บริโภคได้ในช่วง 45-60 วัน จะเป็นกลุ่มพริก แตงกวา มะเขือเปราะ แต่ถ้า จะเลือกแนวรักสุขภาพต้องมะเขือเทศ ใช้เวลาปลูก 70-90 วัน หรือจะเลือกปลูกดอกขมจันทร์ไว้ รับประทานเพื่อช่วยในเรื่องการขับถ่าย หรือ จะเลือกปลูกข้าวโพดหวานก็ได้ ใช้เวลา 90 วัน เท่ากัน

ข้อมูลมีพร้อมขั้นตอนการลงมือ ปลูก...ใช้ดินละเอียดผสมขุยมะพร้าวได้

ใช้ดินเหนียวปนทรายผสมกับปุ๋ยคอก หลังลงเมล็ดพันธุ์ 25 วัน ใส่ปุ๋ยสูตร 20-11-11 ละลายน้ำรดในกระถางจะช่วย เร่งการเจริญเติบโตทางใบและก้านใบ พริก แบ่งกระถางเป็น 4 ส่วน ส่วนกันใช้ดินร่วนปนทราย ชั้นที่สองใส่





3 เดือน ปลูกผักหมุนเวียน มีผักให้กินตลอด

ผัก	ระยะเวลา
ข้าวโพดหวาน	70-90 วัน
ถั่วฝักยาว	70-90 วัน
มะเขือเทศ	70-90 วัน
มะเขือเปราะ	45-60 วัน
แตงกวา	45-60 วัน
พริกขี้หนู	45-60 วัน
ถั่วงอก	3 วัน
ยอดทานตะวันอ่อน	7-10 วัน
ต้นอ่อนผักบุ้ง	7-10 วัน
ผักบุ้งจีน	14-24 วัน
กระเพรา	30-45 วัน
คะน้า	30-45 วัน
กريبโอ๊ค	40-45 วัน
กวางตุ้งฮ่องเต้	35-45 วัน

วัสดุปลูก ทำสลับกระถางดินเต็มกระถางหลังนำกล้าพริกลงปลูก รากต้นพริกชอนไชหาอาหารในดินได้ หลังต้นพริกเจริญเติบโต หากหน้าดินยุบ นำวัสดุปลูกผสมกับดินโรยใส่หน้ากระถาง วิธีนี้ช่วยให้ดินในกระถางไม่แน่นแข็งเกินไป ให้น้ำเข้าเย็น เมื่อพริกเริ่มมีตาดอก ควรใส่ปุ๋ยคอก และรดน้ำวันเว้นวัน

ส่วนผักเก็บผลอย่าง มะเขือเทศ มะเขือเปราะ ใช้ได้ทั้งดินเหนียวปนทรายและดินร่วนปนทราย ก่อนปลูกรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยสูตร 15-15-15 แล้วใส่ดินขุยมะพร้าวซึ่งจะช่วยเก็บความชุ่มชื้นในดินและโรยดินเหนียวปนทรายด้านบนบนกระถางเมื่อเริ่มติดดอก ควรให้ปุ๋ยต้น 15-15-15 ช่วยบำรุงรากใบ กิ่ง ก้าน ดอก ผลไม่ร่วง

วางแผนผลิต ลงมือปลูกไปพร้อมกัน วว.การันตี ตลอด 90 วัน มีผักให้เก็บกินได้ทุกวัน.

เพ็ญพิชญา เตียว