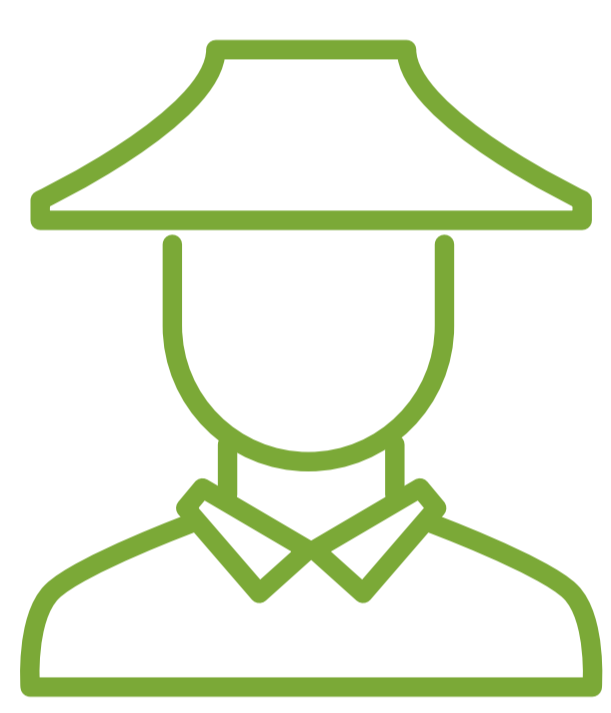
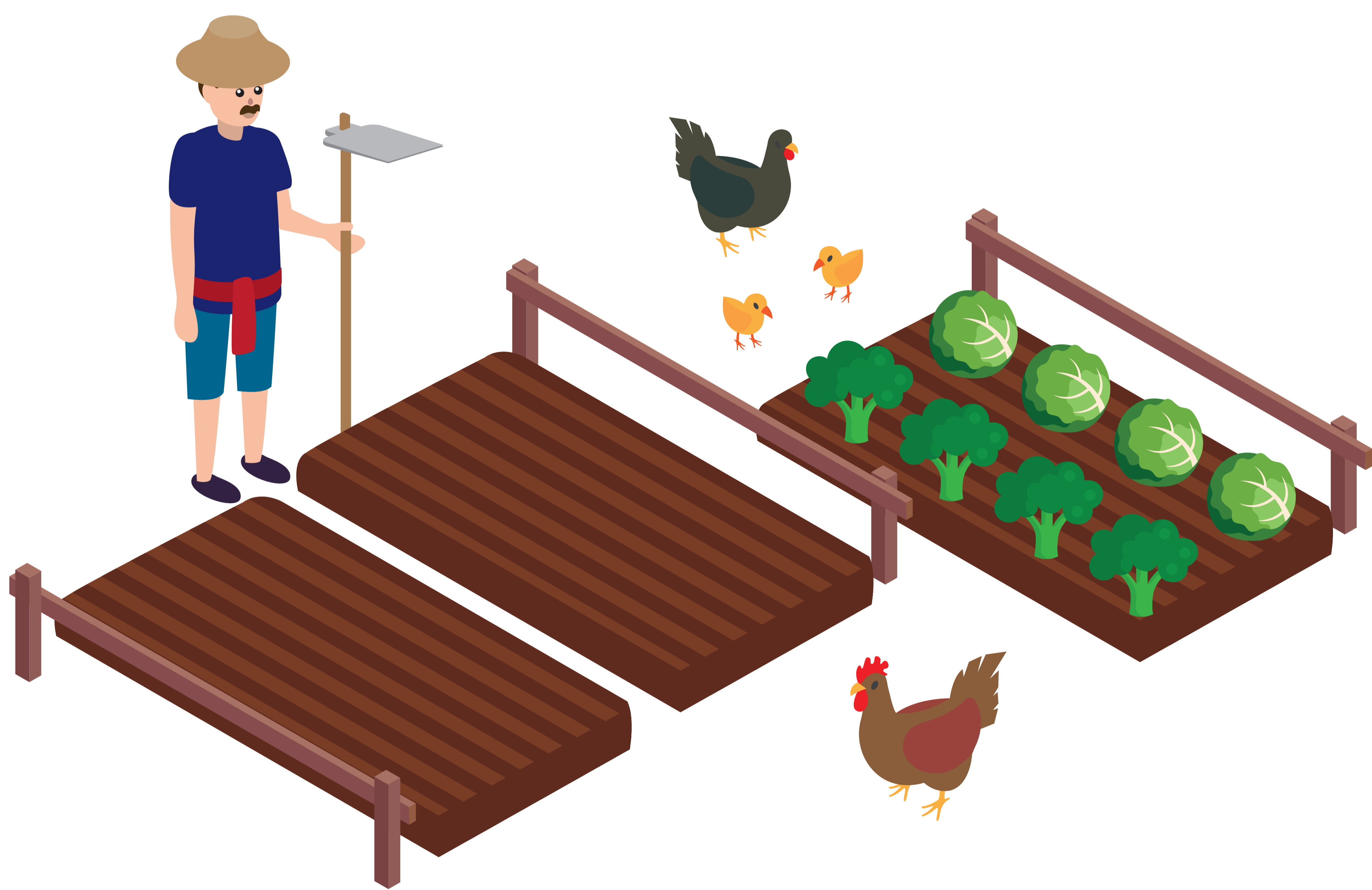


เตรียมให้พร้อม ก่อนเริ่มปลูก

คำถามยอดฮิตสำหรับมือใหม่ที่จะเริ่มปลูกผักคือ
“อยากปลูกผักควรเริ่มต้นอย่างไร”

ลองถามและสำรวจตัวเองตามแนวทางต่อไปนี้ เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นว่า
คุณมีความพร้อมแล้วหรือยัง และปรับให้เหมาะกับตัวเองให้มากที่สุด

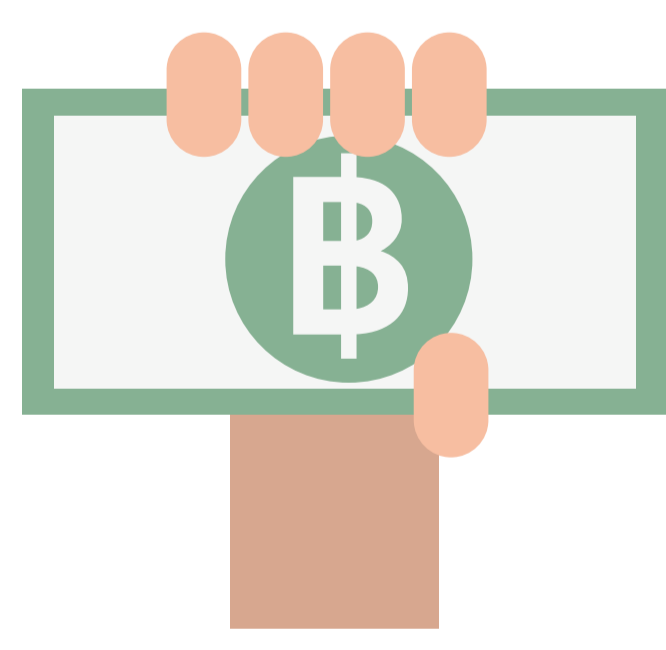


เตรียมคน



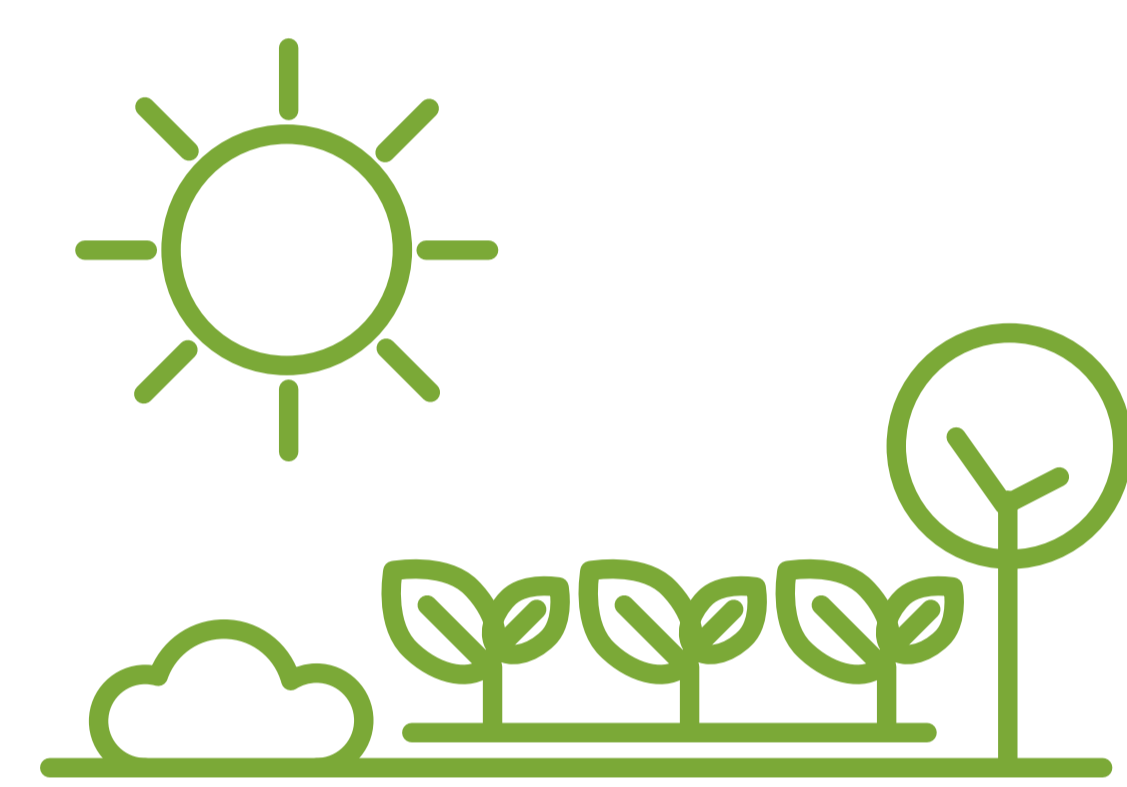
สำรวจความต้องการ
ว่าต้องการ
“ปลูกผักเพื่ออะไร”

- เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน
- เพื่อเป็นพื้นที่แหล่งเรียนรู้
- เพื่อเป็นแหล่งอาหาร
- เพื่อลดรายจ่าย
- เพื่อสร้างรายได้
- เพื่อให้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ

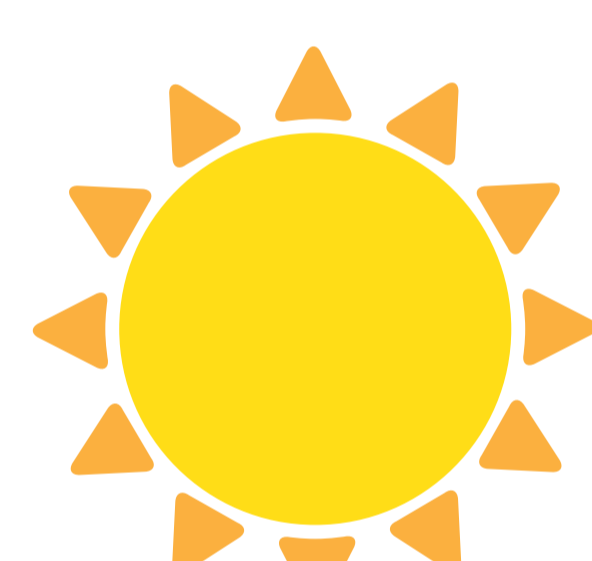


สำรวจทุน ว่าตัวเอง
มีอะไรในมือบ้าง

- มีพื้นที่เท่าไร
- ลักษณะพื้นที่เป็นอย่างไรบ้าง (พื้นดินหรือ
พื้นปูน สภาพดินเป็นอย่างไร แสงแดด
และน้ำเป็นอย่างไร)
- กำลังในการทำสวนมากน้อยเพียงใด
- มีเงินทุนเท่าไร
- มีทักษะความรู้เรื่องการปลูกผักมากน้อยแค่ไหน
- วิถีชีวิตของตนเองเป็นอย่างไร
มีเวลามากน้อยแค่ไหน

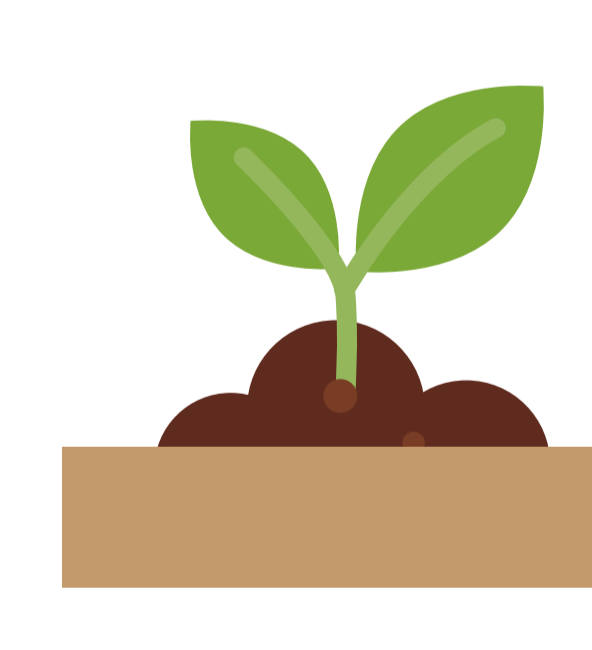


เตรียมพื้นที่



เลือกพื้นที่ที่จะปลูก
โดยหลักการเลือกพื้นที่เบื้องต้น
คือ “ต้องคำนึงถึงแสงแดด”

- **แดดเต็มวัน** : ควรปลูกผักกินผล เช่น มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงกวา กระเจี๊ยบเขียว พริก
- **แดดอย่างน้อยครึ่งวัน** : ควรปลูกผักใบ เช่น ผักสลัด ผักกาด คื่นช่าย ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักโขม
- **แสงรำไร** : ควรปลูกผักพื้นบ้าน ได้แก่ ใบเตย สะระแหน่ ชะพลู ชিং ข่า ตำลึง อ่อมแซบ ใบบัวบก วอเตอร์เครส ผักชีฝรั่ง ผักกูด ผักหวานป่า ใบย่านาง ผักแพ้ว ตะไคร้ กระเพรา โหระพา



ออกแบบแปลง เลือกรูปแบบ
การปลูก และชนิดผัก
ให้เหมาะสมกับพื้นที่

- สร้างสรรค์รูปแบบตามใจชอบ วัดขนาดความกว้าง
ของแปลงตามระยะมือเอื้อมสะดวก โดยอย่าลืม
เว้นทางเดินระหว่างแปลง ให้สามารถเข้าไปดูแลได้
รวมถึงรักษาความสะอาดบริเวณโดยรอบ
- หากพื้นที่จำกัดหรือบริเวณนั้นเป็นพื้นที่ซีเมนต์
ไม่สะดวกสำหรับทำแปลงอาจปลูกพืช
ในกระถางตั้งพื้น หรือกระถางแขวนได้
- ถ้าไม่มีที่ดินปลูก อาจปลูกผักในภาชนะที่ไม่ใช้งาน
เช่น ตะกร้า กระจปอง ถังแตก หรือลังไม้

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- หนังสือ “ปลูกผักง่ายๆ สไตล์คนเมือง” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- อยากปลูกผัก แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร (<http://www.thaicityfarm.com/2018/02/25/begin-growing/>)
- 10 ขั้นตอน “ปลูกผักสวนครัว” ในสวนสวย (http://www.baanlaesuan.com/22782/ideas/herb_garden_tip/)

นิทรรศการ ชีวิตดีดี...วิถีสวนครัว
06-61/No.03