

# ปลูกผัก แบบคนเมือง

พื้นที่น้อยไม่ใช่ปัญหาของการปลูกผัก  
เพราะเราสามารถเลือกรูปแบบการปลูก  
และชนิดของพืชผักให้เหมาะกับสภาพแวดล้อมได้



## การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบแฟลต อพาร์ทเมนต์ หรือคอนโด

เนื้อที่น้อย ปริมาณแสงส่องถึงมีน้อย จุดเหมาะสมที่พอ  
จะปลูกได้คือตรงระเบียง โดยเทคนิคการปลูกผักแนวตั้ง  
คือรูปแบบที่เหมาะสมที่สุด



ผักชี



ต้นอ่อนทานตะวัน



ตำลึง

ผักที่ควรปลูก ได้แก่ ผักที่มีรากตื้น เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน  
ผักกาดหอม ผักชี ตะไคร้ ฯลฯ หรือ ผักพืชเลื้อย  
ซึ่งนอกจากรับประทานได้แล้ว ยังมีประโยชน์ช่วยกำบัง  
แสงแดด เช่น ถั่วลิสงเตา ตำลึง เป็นต้น



## การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบตึกแถว

คงไม่มีพื้นที่ไหนเหมาะจะปลูกผักได้ดีไปกว่าบนดาดฟ้า  
เพราะมีเนื้อที่เหลือเฟือ แต่ไม่ควรเสี่ยงปลูกต้นไม้ที่ใช้ดิน  
เยอะหรือวางอ่างน้ำใหญ่ เพราะโครงสร้างของอาคาร  
ในส่วนดาดฟ้ามีข้อจำกัดเรื่องการรับน้ำหนัก โดยเฉพาะตึก  
รุ่นเก่า



มะเขือเทศ



มะเขือเปราะ

ผักที่ควรปลูก คือ ผักสวนครัวชนิดชอบแดด ซึ่งอาจปลูก  
ลงในกระถาง หรือทำเป็นแปลงปลูกก็ได้ ได้แก่ มะเขือเปราะ  
มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงกวา พริก ฯลฯ



## การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบทาวน์เฮาส์

พื้นที่สำหรับปลูกพืชผักส่วนใหญ่มักจะอยู่บริเวณหน้าบ้าน  
มีขนาดไม่ใหญ่มาก แสงแดดส่องถึงน้อย และมักมีแสงส่อง  
เพียงครึ่งวันเท่านั้น

การปลูกผักที่เหมาะสมจึงเป็นการปลูกผักแนวตั้ง  
เพราะประหยัดพื้นที่ และใช้การปลูกพืชในกระถางควบคู่กัน



กะเพรา



พริก

ผักที่ควรปลูก ได้แก่ผักที่บริโภคได้เป็นประจำทุกวัน  
หรือพืชสมุนไพร ได้แก่ ชিং ข่า ตะไคร้ กะเพรา หอมแดง  
โหระพา พริก ฯลฯ



## การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบบ้านเดี่ยว

มีพื้นที่มาก ทั้งยังมีความยืดหยุ่นในการใช้พื้นที่สูง  
จึงสามารถปลูกพืชผักได้ทุกชนิด



ชะอม



วอเตอร์เครส

นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มลูกเล่น โดยการปลูกไม้เลื้อย  
ไว้ริมรั้ว เช่น ตำลึง กระถิน ชะอม หรือผักหวาน  
และผักลงดินชนิดอื่น ๆ ตามแต่รสนิยมการรับประทาน  
ของเจ้าของบ้านได้เลย

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- หนังสือ "ปลูกผักกันเถอะ" ผู้เขียน ศิริกุล ชื่อต่อชาติ
- <http://www.thaicityfarm.com>
- หนังสือ "พื้นที่น้อยก็ปลูกผักง่าย" สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

นิทรรศการ ชีวิตดีดี...วิถีสวนครัว  
06-61/No.05