

# ผักออร์แกนิก... มีดีที่ตรงไหน

ผักออร์แกนิกอาจจะแพงกว่าผักทั่วไปบ้าง แต่ประโยชน์ดีๆ ที่มีอยู่ก็คุ้มค่าสมราคา เพราะปลูกโดยวิธีที่ไม่ใส่สารกำจัดแมลงหรือวัชพืช ไม่ใส่ฮอร์โมนหรือผลิตภัณฑ์ทางวิทยาศาสตร์ใดๆ เรียกว่าเป็นผักที่ปราศจากสารพิษอย่างแท้จริง และเมื่อเทียบกับผักที่ปลูกด้วยวิธีอื่นๆ ผักออร์แกนิกจะมีวิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ และสารอาหารที่มีคุณค่ามากกว่าถึงร้อยละ 50

## ขั้นตอนการปลูก

เลือกสถานที่ ซึ่งสถานที่ที่เหมาะสมควรเป็นที่ราบ น้ำท่วมไม่ถึง ได้รับแสงตลอดวัน อยู่ใกล้แหล่งน้ำอยู่ใกล้ที่พักอาศัย

## การเตรียมดิน

ให้ขุดดินตากแดดไว้ประมาณ 7- 10 วัน เก็บหญ้าและวัชพืชออกให้หมดและย่อยดินให้ละเอียด

## การเพาะเมล็ด

ควรเพาะก่อนปลูก ประมาณ 20 -30 วัน และต้องย่อยดินให้ละเอียดเกลี่ยให้เรียบแล้วหว่านเมล็ดต่างๆ ใช้ฟางหรือหญ้าแห้งคลุม รดน้ำให้ชุ่มเช้า-เย็น

## การปลูกผักแบบหว่าน

นำเมล็ดผักมาผสมกับทรายละเอียดแล้วหว่านลงในแปลงที่เตรียมไว้อย่าให้แน่นจนเกินไปโรยดินผสมแกลบต่างๆ แล้วใช้ฟางข้าวคลุมแปลงไว้ รดน้ำทุกวัน เช้า-เย็น ประมาณ 3 -4 วัน นำฟางออก

## การปลูกผักแบบย้ายกล้า

ควรมีใบจริง 3-5 ใบ ควรย้ายเวลาเย็นแดดอ่อน การย้ายต้นอ่อนควรใช้ช้อนปลูกหรือใช้ไม้ขุดให้ดินติดรากมากๆ พยายามอย่าให้ต้นกล้าช้ำ รีบปลูกลงในแปลงที่เตรียมไว้ เมื่อปลูกเสร็จแล้วรดน้ำทันที ถ้าช่วงกลางวันแดดจัดควรทำร่มให้ต้นกล้า ประมาณ 3-5 วัน

## สูตรปุ๋ยอินทรีย์

ส่วนผสม		
มูลสัตว์	60	กิโลกรัม
แกลบดำ	60	กิโลกรัม
แกลบขาว	60	กิโลกรัม
รำละเอียด	15	กิโลกรัม
รำหยาบ	20	กิโลกรัม

นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากับดินปลูก หึ่งไว้ประมาณ 15 วันจึงใช้ได้

## การดูแลรักษา

ใช้วิธีการบริหารจัดการศัตรูพืชแบบผสมผสาน ได้แก่ การดักจับแมลงโดยใช้ถาดเหลือง กาวเหนียว สวิงดักจับแมลงและตรวจเช็คสถานการณ์การระบาดของโรคและแมลงในแปลงผักเมื่อพบให้ทำลายทิ้ง

## การเก็บพรวลิต

ควรตัดผักในเวลาเช้าหรือเวลาเย็นเพราะจะได้ผักที่สด สะอาด ควรใช้มีดที่สะอาดและคมตัดควรตัดพอรับประทานในแต่ละครั้งถ้ามีมากพออาจจำหน่ายเพื่อเพิ่มรายได้

## สูตรสารขับไล่แมลง

**ส่วนผสม** สะเดา บอระเพ็ด ตะไคร้หอม สدابเสือ ข่า

**สรรพคุณ** ใช้ไล่แมลงที่เป็นศัตรูพืชทุกชนิดไม่ให้มาทำลายพืช

ใช้เป็นยาป้องกันได้ โดยฉีดพ่น ทุกๆ 7-10 วัน จะได้ผลดี

**วิธีทำ** นำสมุนไพรทั้งหมดมาตำหรือทุบแล้วนำมาแช่น้ำ 1 คืน

**วิธีใช้** ใช้น้ำสมุนไพร 1 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 20 ลิตร

ขอขอบคุณ : จดหมายข่าว สภาเกษตรกรแห่งชาติ

ฉบับที่ 3 ปีที่ 1 ประจำเดือน มิ.ย. 52

