

# การปลูกผักหวานป่า



## "ปลูกผักหวานป่าไม่ยากอย่างที่คิด"

ผักหวานป่า เป็นพืชผักพื้นบ้านที่คนสวนใหญ่รู้จักและนิยมบริโภค แต่จะมีให้บริโภคเฉพาะฤดูกาลเท่านั้นคือช่วง มีนาคม-พฤษภาคม ซึ่งเป็นผักหวานที่เก็บจากป่าธรรมชาติเป็นหลัก เนื่องจากยังมีการปลูกกันน้อย โดยเฉพาะการปลูกเป็นสวนเชิงการค้า จะมีแหล่งปลูกใหญ่ ๆ ไม่กี่แห่ง เช่นที่ อ.บ้านหมอ จ.สระบุรี เกษตรกรปลูกผักหวานป่าขายเป็นอาชีพ มีรายได้ตลอดปีทั้งจากการขายยอดผักหวานป่า และขายต้นกล้าผักหวานป่า

จากการศึกษาทดสอบการปลูกผักหวานป่าในศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดนครราชสีมา (พืชสวน) พบว่าหากมีการจัดการสวน ตั้งแต่การปลูก ให้น้ำ ให้น้ำปุ๋ย กำจัดวัชพืช โรคแมลง และปลูกพืชร่มเงา จะทำให้ผักหวานป่ารอดตายสูง และเติบโตเร็ว อายุ 2 ปีครึ่งสามารถเก็บผลผลิตได้โดยเฉพาะการปลูกระยะชิดจะเป็นการเพิ่มพื้นที่ผลผลิต การควบคุมทรงต้นให้พอเหมาะ ทำให้การเก็บเกี่ยวผลผลิตสะดวก ผักหวานป่าเป็นพืชที่หลายคนเข้าใจว่าปลูกยาก แต่จากการศึกษาทดสอบการปลูกผักหวานป่าโดยใช้เทคโนโลยีการปลูกร่วมกับการจัดการดูแลรักษา จะพบว่า "การปลูกผักหวานป่าไม่ยากอย่างที่คิด"

## การปลูกและบำรุงรักษา

**การเตรียมดิน** ในแปลงศึกษาทดสอบของศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดนครราชสีมา (พืชสวน) เริ่มเตรียมหลุมปลูกในช่วงเดือน เมษายน-พฤษภาคม โดยขุดหลุมขนาด 30x30x30 เซนติเมตร ผสมวัสดุปลูกโดยใช้ดิน ปุ๋ยคอก แกลบดิบที่ย่อยสลายแล้ว อัตราส่วน 1:1:1 โดยปริมาตรผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วกลบลงในหลุมปลูก การเตรียมวัสดุปลูกที่ดี มีระบบการให้น้ำ และปลูกพืชให้ร่มเงา จะทำให้ต้นผักหวานป่าเจริญเติบโตได้เร็ว



การเตรียมหลุมปลูกขนาดผสมวัสดุปลูกลงไปหลุม 30x30x30 เซนติเมตร

**การเตรียมต้นกล้า** สร้างความแข็งแรงให้ต้นกล้าก่อนย้ายปลูกลงหลุมจริง ด้วยการรดน้ำให้น้อยลง ให้ต้นกล้าได้รับแสงแดดเพิ่มขึ้นที่ละน้อย ละลายปุ๋ยไปแตสเซียมในเตรท ความเข้มข้นไม่เกิน 2% (1 กรัมต่อน้ำ 50 ลิตร) รดต้นกล้าก่อนย้ายปลูก ประมาณ 2 อาทิตย์ และงดให้น้ำ 1 วัน ก่อนย้ายปลูก



ลักษณะต้นกล้าผักหวานป่าที่พร้อมปลูก

**ระยะปลูก** ผักหวานป่าสามารถปลูกได้หลายระยะขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้ปลูก ในแปลงศึกษาทดสอบของศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดนครราชสีมา (พืชสวน) จะใช้ระยะปลูก 1x1 เมตร, 1.5x1.5 เมตร ซึ่งเป็นการปลูกระยะชิด เพื่อเพิ่มจำนวนต้นและผลผลิตต่อไร่ ควรมีการตัดแต่งไม้ให้ต้นสูง และสร้างทรงพุ่มเล็ก เพื่อสะดวกในการเก็บเกี่ยว หรือจะใช้ระยะปลูก 2-3x2-3 เมตร จะทำให้สะดวกในการดูแลจัดการสวน



การปลูกผักหวานป่าโดยใช้ระยะระหว่างต้นและระหว่างแถว 1x1 เมตร, 1.5x1.5 เมตร

**การปลูก** หัวใจสำคัญของการปลูกผักหวานป่าให้รอดตายคือ อย่าวีรอกของผักหวานป่าได้รับการกระทบกระเทือนจนรากขาด การถอดถุงพลาสติกเพื่อนำต้นกล้าลงหลุมปลูกต้องระวังอย่าให้ตุ้มดินแตกหักหรือรากขาด เพราะจะทำให้ต้นกล้าชงักการเจริญเติบโตเป็นเวลานาน การปลูกควรให้ต้นกล้าสูงกว่าปากหลุมประมาณ 5 เซนติเมตร แล้วพูนดินขึ้นกลบโคนโดยรอบ เพื่อป้องกันไม่ให้น้ำซังหลุมปลูก ปลูกไม้พี่เลี้ยงให้ร่มเงาผักหวานป่าในช่วง 2 ปีแรก เช่น มะเขือเปราะ พริก โดยปลูกด้านข้างหลุมทางทิศตะวันตก ในแปลงปลูกผักหวานป่าต้องปลูกไม้ให้ร่มเงา เช่น ต้นมะขามเทศ ชะอม สะเดา น้อยหน่า เหลียง แคน เลียน ซึ่งนิสัยของผักหวานป่าจะชอบแสงแดดรำไร ปริมาณแสง 50% ชอบอากาศร้อน จะช่วยให้แตกยอดอ่อนได้ดี

**การให้น้ำ** ในช่วงต้นฤดูฝน ผักหวานป่าจะได้น้ำจากน้ำฝนธรรมชาติที่ตกลงมา แต่ถ้าฝนทิ้งช่วงต้องมีการให้น้ำช่วยในช่วงแรกของการปลูกใหม่หรือในหน้าแล้งโดยให้น้ำสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง พอให้ดินชื้นอย่าให้ดินแฉะ ผักหวานป่าไม่ชอบน้ำมากนัก ในแปลงศึกษาทดสอบของศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดนครราชสีมา (พืชสวน) จะมีการให้น้ำโดยระบบน้ำหยด

**การใส่ปุ๋ย** หลังปลูกผักหวานป่าได้ 3-4 เดือน ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตราส่วน 10-15 กรัม/ต้น ห่างโคนต้นประมาณ 10-15 เซนติเมตร โรยทับด้วยปุ๋ยคอกแล้วกลบดิน ในแปลงศึกษาทดสอบการปลูกผักหวานป่าของศูนย์ฯ ในช่วงปีแรกจะใส่ปุ๋ยสูตร 15-15-15 ร่วมกับปุ๋ยคอก 4 เดือน/ครั้ง เพิ่มปริมาณปุ๋ยตามขนาดของต้นผักหวานป่า

เมื่อขึ้นสู่ปีที่สองจะใส่ปุ๋ย 2 ครั้ง คือช่วงต้นฤดูฝนประมาณเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน และปลายฤดูฝน ประมาณเดือน กันยายน-ตุลาคม โดยใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตรา 50 กรัม/ต้น โรยทับด้วยปุ๋ยคอก 1-3 ไร่/ต้น ในช่วงนี้ต้นผักหวานป่าที่สมบูรณ์จะมีความสูงโดยเฉลี่ยประมาณ 1 เมตร

**การกำจัดวัชพืช** ใช้วิธีถอน ใช้มีดหรือจอบสับ หรือใช้เครื่องตัดหญ้า แล้วนำเศษวัชพืชคลุมโคนต้นผักหวานป่า ไม่แนะนำให้ใช้จอบลากหญ้าและพรวนดิน เพราะจะกระทบกระเทือนกับระบบราก

### การเจริญเติบโตและการจัดทรงต้น

ในการปลูกผักหวานป่าด้วยการเพาะเมล็ดนั้น ไม่ควรขำอยู่ในถงนานเกินไป รากอาจจะชดเมื่อนำไปปลูกลงแปลงและอาจทำให้รากจึกขาดได้ ผักหวานป่าเป็นต้นไม้ที่เจริญเติบโตช้ามาก เช่น อายุ 1 ปี อาจสูงไม่เกิน 1 ฟุต จากการสังเกตในแปลงศึกษาทดสอบการปลูกผักหวานป่าของศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดนครราชสีมา (พืชสวน) พบว่าผักหวานป่าอายุปลูกเท่ากัน การเจริญเติบโตจะไม่สม่ำเสมอ และจะเจริญเติบโตแตกกิ่งกระโดงได้ดีในช่วงปลายฤดูฝนจนถึงช่วงแล้ง ซึ่งเป็นช่วงที่ผักหวานป่าแตกยอดให้ผลผลิต ผักหวานป่าต้นที่สมบูรณ์อายุ 1 ปีครึ่ง จะสูงประมาณ 1-1.5 เมตร เมื่อผักหวานป่าโตเต็มที่จนเก็บผลผลิตได้จะมีอายุยืนมาก ในป่าธรรมชาติมีอายุกว่า 100 ปี สำหรับการปลูกผักหวานป่าเป็นสวน โดยเฉพาะการปลูกกระยะชิด อาจต้องควบคุมความสูงของต้นและทรงพุ่มให้อยู่ที่ 1-1.5 เมตร เพื่อให้สะดวกในการเก็บเกี่ยว



การปลูกผักหวานป่า



หลังปลูกเสร็จรดน้ำให้ชุ่ม  
ได้ร่มเงาต้นแค



การให้น้ำผักหวานป่าโดยระบบน้ำหยด



การใส่ปุ๋ยเคมีร่วมกับปุ๋ยคอกโดยโรยรอบต้นผักหวานป่า



การกำจัดวัชพืชระหว่างแถวปลูกผักหวานป่า



ต้นผักหวานป่าอายุ 3 เดือน



ต้นผักหวานป่าอายุ 1 ปี



ต้นผักหวานป่าอายุ 2 ปีครึ่ง

### การกระตุ้นยอดอ่อนและการเก็บเกี่ยว

เมื่อผักหวานป่าเจริญเติบโตเต็มที่ ก็เริ่มทำการตัดแต่งกิ่ง โดยตัดปลายกิ่งแขนงทิ้งให้เหลือยาว 15-20 เซนติเมตร รูดใบแก่บางส่วนทิ้งให้เหลือติดกิ่ง ๆ ละ 3-4 ใบ พร้อม ๆ กับการให้น้ำพอดินชื้น เมื่อยอดแตกออกมายาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร ก็เก็บยอดไปจำหน่ายได้ โดยเก็บในช่วงเช้าไปจนถึงเที่ยงวัน จะหยุดเก็บเพราะอากาศร้อนยอดผักหวานจะเหี่ยวงอไม่สดชื่น

ในแปลงศึกษาทดสอบของศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จังหวัดนครราชสีมา (พืชสวน) ต้นผักหวานที่สมบูรณ์ จะเริ่มให้ผลผลิตได้ตั้งแต่อายุ 1 ปีครึ่ง เมื่อผักหวานป่าหมดยอดแล้ว ให้ใส่ปุ๋ยเคมีสูตร 15-15-15 อัตราสวน 50-100 กรัม/ต้น ขึ้นอยู่กับขนาดของต้น ผักหวานป่าควบคุมกับปุ๋ยคอก 1-3 มຶงก็ พร้อมกับให้น้ำเพื่อบำรุงต้นและพักต้น



ต้นผักหวานป่าที่ตัดแต่งกิ่งและรูดใบ เพื่อกระตุ้นให้เกิดยอดอ่อน



ปลุกผักหวานป่าระยะขีด ต้นเดี่ยว ทำให้สะดวกในการเก็บเกี่ยว



ยอดผักหวานป่าที่เก็บจากต้น อายุ 2.6 ปี

/ขอขอบคุณข้อมูลจาก...ศูนย์ส่งเสริมและพัฒนาอาชีพการเกษตร จ.นครราชสีมา.....