ปฏิทินการปลูกผักหลากหลายบริโภคตลอดปี

การวางแผนการผลิต เป็นอีกทางเลือกหนึ่งในการสร้างความมั่นคงด้านอาหาร ในเรื่อง การมีเสถียรภาพทางอาหาร (Food Stability) ที่หมายถึง การเข้าถึงอาหารอย่างพอเพียง สม่ำเสมอ ไม่มีความเสี่ยงเมื่อเกิดการขาดแคลนอาหารอย่างกะทันหันเมื่อเกิดวิกฤตต่าง ๆ ในการวางแผนการผลิตที่ดี เกษตรกรจึงจำเป็นต้องมีปฏิทินการผลิตสินค้าเกษตร เพื่อใช้ในการวางแผนการปลูกพืชตลอดจนถึงการเก็บเกี่ยวผลผลิตและจัดเตรียมความพร้อมทั้งในเรื่องปัจจัยการผลิต เงินทุน และแรงงานที่จำเป็นต้องใช้ในการผลิต นอกจากนี้ยังต้องคำนึงถึงการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด การวางแผนผลิตพืชที่ปลอดภัย หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับความต้องการของสมาชิกในครอบครัวและชุมชน

ที่มา

กรมส่งเสริมการเกษตร. ๒๕๕๘. **ปฏิทินการผลิตสินค้าเกษตร.** กรุงเทพฯ

กรมส่งเสริมการเกษตร. **การปลูกผักหลากหลายบริโภคตลอดปี.** สืบค้นจาก https://drive.google.com/file/d/๑GuQZ๘kq๕Ifq๙uZnw๗KjcEd๗wK_NezEpj/view?usp=drivesdk

นายอภิสิทธิ์ พันธชาติ นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรชำนาญการ

การปลูกผักหลากหลายบริโภคตลอดปี

ส่งเสริมให้เกษตรกรใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุด วางแผนการผลิตพืชที่ปลอดภัย
หลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับความต้องการของสมาชิก

ตะไคร้
(100 กรัม)

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	ไฟเบอร์	วิตามินเอ	วิตามินซี
143 Kcal	29.7 กรัม	4.2 กรัม	43 ไมโครกรัม	1 มิลลิกรัม

คะน้า
(100 กรัม)

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	ไฟเบอร์	วิตามินเอ	วิตามินซี
31 Kcal	3.8 กรัม	1.6 กรัม	43 ไมโครกรัม	147 มิลลิกรัม

ถั่วฝักยาว
(100 กรัม)

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	ไฟเบอร์	วิตามินเอ	วิตามินซี
39 Kcal	5.9 กรัม	1.9 กรัม	113 ไมโครกรัม	12 มิลลิกรัม

พริกขี้หนู
(100 กรัม)

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	ไฟเบอร์	วิตามินเอ	วิตามินซี
76 Kcal	12.4 กรัม	5.2 กรัม	242 ไมโครกรัม	44 มิลลิกรัม

มะเขือ
(100 กรัม)

พลังงาน	คาร์โบไฮเดรต	ไฟเบอร์	วิตามินเอ	วิตามินซี
31 Kcal	5.9 กรัม	1.3 กรัม	19 ไมโครกรัม	24 มิลลิกรัม

ตัวอย่างการปลูกพืชผักเก็บกินได้ตลอดปี

ชนิดผัก / เดือน	อายุการเก็บเกี่ยว	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.
แค(ดอก)	180 วัน	♈	♉			≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈
คะน้า	45-60 วัน	≈		♉	≈	≈		♉	≈	≈		♉	≈
กระเพรา	30-35 วัน	♉	≈	≈	≈		≈	≈	≈		≈	≈	≈
ถั่วฝักยาว	50-60 วัน	♉		≈	≈	≈	♉		≈	≈	≈		
พริกขี้หนู	80-100 วัน	♉			≈	≈	≈	≈	≈	≈			
ตะไคร้	8 เดือน	♉					≈	≈	≈	≈	≈	≈	≈

♈ หยอดเมล็ด

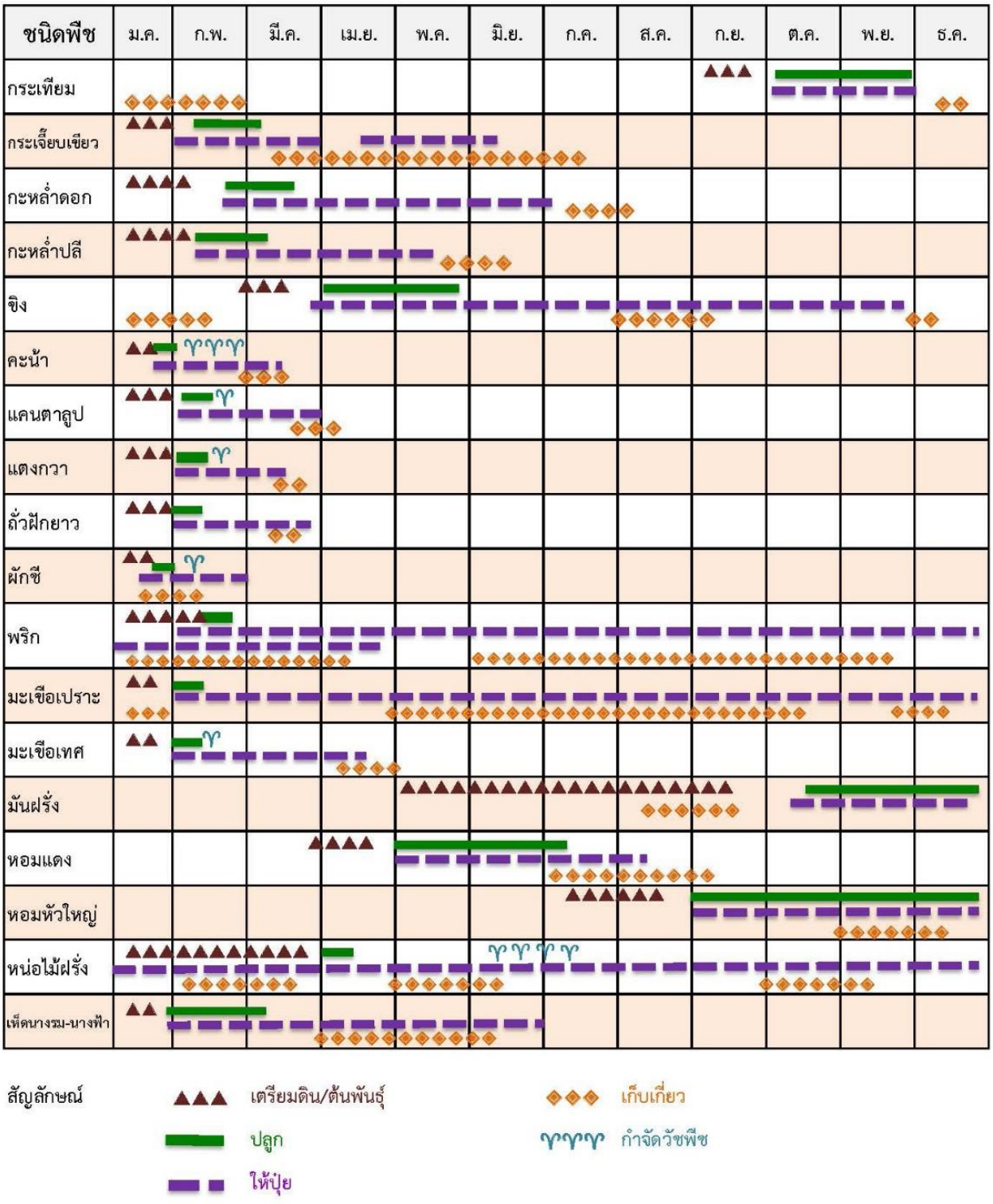
♉ ย้ายปลูก

≈ เก็บเกี่ยว

การเลือกปลูกผักบริโภคในครัวเรือน

- มีความหลากหลาย กินเป็นประจำ
- กินได้หลายส่วน เก็บกินได้ทุกวัน
- มีคุณค่าทางโภชนาการ
- พืชผักพื้นบ้านและสมุนไพร
- ไม่ใช้สารเคมี

ปฏิทินการปลูกพืชผักและเห็ด



ปฏิทินการปลูกพืชผักและเห็ด

ชนิดพืช	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	หมายเหตุ
กระเทียม	ปลูก ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว		เก็บเกี่ยว						เตรียมดิน/พันธุ์	เตรียมดิน/พันธุ์ ปลูก ดูแลรักษา		ปลูก ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว	ปลูกโดยใช้หัวพันธุ์ โดยปลูก 2 ฤดู ฤดูที่ 1 ต.ค.-พ.ย. ปลูกพันธุ์เบาอายุการเก็บเกี่ยว 75 - 90 วันหลังปลูกฤดูที่ 2 ธ.ค.-ม.ค. ปลูกพันธุ์หนักอายุการเก็บเกี่ยว 90-120 วันหลังปลูก
กระเจี๊ยบเขียว	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก		ดูแลรักษา			เก็บเกี่ยว						สามารถผลิตได้ตลอดปี อายุการเก็บเกี่ยว 75-90 วันหลังปลูก ตัดแต่งต้นเมื่อเก็บผลผลิตได้ประมาณ 1.5-2 เดือน อีก 20 วันเก็บผลผลิตได้อีกรุ่น ประมาณ 2-3 เดือน
กะหล่ำดอก	เตรียมดิน/พันธุ์		ปลูก ดูแลรักษา				เก็บเกี่ยว						ในพื้นที่เหมาะสมสามารถปลูกได้ตลอดปี โดยการเพาะกล้าก่อนย้ายปลูก อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 60-150 วัน ขึ้นอยู่กับพันธุ์ และมีการคลุมดอกก่อนเก็บเกี่ยว 1 สัปดาห์
กะหล่ำปลี	เตรียมดิน/พันธุ์		ปลูก	ดูแลรักษา		เก็บเกี่ยว							ในพื้นที่เหมาะสมสามารถปลูกได้ตลอดปีโดยการเพาะกล้าก่อนย้ายปลูก อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 60-120 วัน ขึ้นอยู่กับพันธุ์
ขิง	เก็บเกี่ยวขิงแก่		เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก		ดูแลรักษา		เก็บเกี่ยว	ขิงอ่อน			เก็บเกี่ยว ขิงแก่	ขิงสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ 2 แบบ คือ ขิงอ่อนเมื่ออายุ 4-6 เดือนหลังปลูก และขิงแก่เมื่ออายุ 8-12 เดือนหลังปลูก
คะน้า	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ถอนแยก/ทำค้าง ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว										สามารถผลิตได้ตลอดปี คะน้าต้องถอนแยก 2 ครั้ง เมื่อคะน้าอายุ 20 และ 30 วันหลังงอก (รอภายใน 7 วันหลังหว่านเมล็ด) เก็บเกี่ยวเมื่ออายุประมาณ 45-55 วันหลังงอก
แคนตาลูป	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก ถอนแยก/ทำค้าง	ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว										สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการย้ายกล้าปลูก มัดเถาขึ้นค้างหลังปลูก 15-17 วัน ไว้ผลต้นละ 1 ผล และควรช่วยผสมเกสรจะทำให้การติดผลดีขึ้น เก็บเกี่ยวเมื่ออายุ 55 วันหลังย้ายกล้า
แตงกวา	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก ถอนแยก/ทำ	ดูแลรักษา เก็บเกี่ยว										สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการย้ายกล้าปลูก อายุการเก็บเกี่ยว 40-60 วันหลังปลูก ทำค้างเมื่อย้ายปลูก 14 -20 วัน

ปฏิทินการปลูกพืชผักและเห็ด

ชนิดพืช	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	หมายเหตุ
ถั่วฝักยาว	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว									สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการหลังหยอดเมล็ด อายุการเก็บเกี่ยว 55-75 วันหลังปลูก ทำค้างเมื่อย้ายปลูก 15 -20 วันหลังปลูก
ผักชี	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว									สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการหว่านลงแปลงปลูก ถอนแยกเมื่อผักชีอายุ 7-10 วันหลังหว่าน เก็บเกี่ยวได้เมื่ออายุ 30-45 วันหลังหว่าน
พริก	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว									สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการย้ายกล้าปลูก อายุการเก็บเกี่ยว 100-130 วันหลังย้ายปลูก และเก็บผลผลิตได้ทุก ๆ 7-10 วัน นาน 1 ปี ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา
มะเขือเปราะ	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว									สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการย้ายกล้าปลูก อายุการเก็บเกี่ยว 65-70 วันหลังย้ายปลูกและทยอยเก็บผลผลิตได้ทุกวันนาน 9 เดือน ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา
มะเขือเทศ	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว									สามารถผลิตได้ตลอดปี โดยการย้ายกล้าปลูก อายุการเก็บเกี่ยว 70-90 วันหลังย้ายปลูก ทำค้างเมื่ออายุ 20-25 วันหลังย้ายปลูก
มันฝรั่ง	ดูแลรักษา	เตรียมดิน/พันธุ์			ปลูก	ดูแลรักษา		เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา		เก็บเกี่ยว	มันฝรั่งนิยมการนำเข้าหัวพันธุ์จากต่างประเทศแล้วพักด้วยผู้ในห้องเย็นก่อนนำมาปลูก ปลูกได้ 2 ฤดู อายุการเก็บเกี่ยว ฤดูแล้ง กลางเดือน ต.ค.- ธ.ค. ฤดูฝนมี 2 ช่วง ช่วงต้นฤดูฝน เดือน พ.ค. และช่วงปลายฤดูฝนต้นเดือน ก.ย.
หอมแดง			เตรียมดิน/พันธุ์				ดูแลรักษา	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก	ดูแลรักษา	เตรียมดิน/พันธุ์	เก็บเกี่ยว	หอมแดงปลูกได้ 2 ฤดูปลูก (3 รอบการผลิต) โดยใช้หัวพันธุ์ อายุการเก็บเกี่ยว 65-85 วัน ฤดูที่ 1 เดือน พ.ค.-ก.ค. หรือเดือน ส.ค.- ก.ย. ฤดูที่ 2 เดือน ธ.ค.-ม.ค.

ปฏิทินการปลูกพืชผักและเห็ด

ชนิดพืช	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	หมายเหตุ
หอมหัวใหญ่	ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว		ถอนแยก/ย้ำต้น	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก2	เตรียมดิน/พันธุ์	ดูแลรักษา	ปลูก1 ดูแลรักษา		เก็บเกี่ยว		ปลูกโดยเพาะกล้าเมื่ออายุ 40-45 วัน จึงย้ายปลูกลงแปลง อายุการเก็บเกี่ยว 150 วัน นับจากเพาะเมล็ด สามารถปลูกได้ 2 ฤดู ตามพื้นที่การผลิต ฤดูที่ 1(เขตภาคเหนือ) เดือน ก.ย.-ธ.ค. ฤดูที่ 2(กาญจนบุรี)เดือน มิ.ย.- ส.ค. หรือ พ.ย. - ธ.ค.
หน่อไม้ฝรั่ง	เตรียมดิน/พันธุ์	เก็บเกี่ยว		ปลูก	เก็บเกี่ยว	ถอนแยก/ย้ำต้น		ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว	เก็บเกี่ยว	เก็บเกี่ยว	เก็บเกี่ยว	ถอนแยกต้นแม่เมื่ออายุ 3 เดือนหลังย้ายกล้าปลูก ทำราวค้ำต้นหลังย้ายปลูก 4 เดือน อายุเก็บเกี่ยวผลผลิต เมื่อต้นอายุ 6-8 เดือน เก็บ 2 เดือน พัก 1 เดือน สลับจนต้นอายุ 3-5 ปี ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา
เห็ดนางรม-นางฟ้า	เตรียมดิน/พันธุ์	ปลูก		ดูแลรักษา	เก็บเกี่ยว								เป็นการผลิตเห็ดนางรมนางฟ้า ตั้งแต่ 1.กระบวนการผลิต คือ การทำก้อนเชื้อเห็ด ใส่เชื้อและบ่มเชื้อ เวลา 1-1.5 เดือน 2. เปิดดอกและดูแลรักษาจนอายุ 1-3 สัปดาห์ นับจากเปิดดอก จึงเก็บผลผลิตได้ และหยอดเก็บนานประมาณ 3 เดือนหลังเปิดดอก ขึ้นอยู่กับการดูและรักษา