

# สารบัญ

เปิดเล่ม	
คำนำสำนักพิมพ์	
คำนำผู้เขียน	
เปิดเรื่อง	
“ทำไมต้องปลูกผักกินเอง”	13
เปิดสวน	
“สวนผักที่ใช่ในแบบของคุณ”	19

## บทที่ 1 มาเตรียมอุปกรณ์ปลูกผักกินเถอะ 26

- เลือกกระถางให้เหมาะกับผัก	28
- เตรียมเมล็ดพันธุ์	29
- แหล่งจำหน่ายอุปกรณ์ทางการเกษตร	31

## บทที่ 2 มาเตรียมตัวลงมือปลูกผักกินเถอะ 32

หลักการปลูกผักกระถาง	35
การเลือกกระถางปลูกผัก	36
ธรรมชาติที่ต้องคำนึงถึงในการปลูกผัก	37
ประเภทของผักที่อยากปลูก	40
การปรุงดิน	43
ความรู้เรื่องเมล็ดพันธุ์ผัก และการเพาะกล้า	49
เทคนิคการปลูกผักให้ประสบความสำเร็จ ตั้งแต่ก้าวแรก	58

บทที่ 3 45 พักกระถาง ความสุขที่คุณปลูกได้ 60

- กลุ่มผักกินใบ 63

กวาดต้ง	64
กะหล่ำดอก	67
กะหล่ำปลี	70
กุยช่าย	73
ขึ้นฉ่าย	76
คะน้า	79
จิงจูฉ่าย	82
ต้นหอม	85
บวบก	88
ผักกาดเขียว	91
ผักกาดหอม	94
ผักโขม	97
ผักชี	99
ผักชีฝรั่ง	102
ผักบุ้ง	105
ผักแพว	108
ผักสลัดคออส	111
ผักสลัดเรดโอ๊ค กรีนโอ๊ค	114
วอเตอร์เครส	117
สาระแหน่	120

- กลุ่มไม้เลื้อย ไม้เถา 123

ขจร	124
ชมจันทร์	127
ตำลึง	130
แตงกวา	133
ถั่วฝักยาว	136
บวบ	139
ผักเชียงดา	142
ผักปลัง	145
มะระ	148

- ผักกินหัว ราก เหง้า 151

ข่า	152
ขิง	155
แคร์รอต	158
หัวไชเท้า	161

- ผักไม้พุ่ม กลุ่มไม้ล้มลุก 164

กะเพรา	165
ข้าวปลู	168
ตะไคร้	171
พริก	174
มะเขือเทศ	177
มะเขือเปราะ	180
มะเขือยาว	183
แมงลัก	186
โหระพา	189

## -กลุ่มผักไม้ต้น

มะกรูด	193
มะนาว	196
การเพาะถั่วงอก	200

## บทที่ 4 มาปรุงอาหารเลี้ยงผักให้โต ลูกตก และงามกันเถอะ

ปุ๋ยหมักชีวภาพ เพิ่มธาตุอาหารให้ดิน	209
ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพหรือหัวเชื้อจุลินทรีย์	211
ฮอร์โมนพืชเร่งการเจริญเติบโต เพิ่มผลผลิต	214
สูตรสมุนไพรกำจัดเพลี้ย หนอน แมลง	219

## บทที่ 5 ขบวนการคนปลูกผัก

### -ขบวนการคนปลูกผัก

สวนผักของคนมีเวลาน้อย	225
แนวคิดของคุณโพธิ์เงิน วีระรัตน์ตระกูล	
สวนผักแนวตั้ง ประยุกต์ให้เหมาะกับพื้นที่น้อย	230
แนวคิดคุณพูลทรัพย์ เจตลีลา	
บ้านเจ้าชายผัก ศูนย์เรียนรู้เกษตรในเมือง	235
กับคุณนคร ลิมปคุปตถาวร	
แปลงกำแพงรั้ว ให้เป็นสวนครัวกินได้	241
ของคุณศิริกุล ชี้อต่อชาติ	
-ไปอบรมปลูกผักกันเถอะ	248

## บทส่งท้าย