

สารบัญ

ยุคแห่งการปนเปื้อน	7
พื้นที่เล็กๆ แต่มีผักให้เก็บกินครบ	21
ใช้กระบะแค่ 2 ตารางฟุต ก็ไม่ต้องซื้อผักกินแล้ว	31
กระถางไม้	33
กระบะพลาสติก	37
กระถางไฟเบอร์กลาส	37
กระถางดินเผา	40
กระถางปูนซีเมนต์	41
กระถางลอนลูกฟูก	42
การเตรียมดินปลูก	45
ดินผสมทั่วไป	46
ดินปลูกแคคตัส (Cactus)	47
ดินหมักใบก้ามปู	48
ดินขุยหมัก	50
ดินผสมปลูกไม้ดอกไม้ประดับ	51
ปุ๋ยคอก ส่วนผสมสำคัญของดินปลูก	52
ปุ๋ยพืชสด ปุ๋ยต้นทุ่นต่ำ	54
วิธีทำปุ๋ยชีวภาพใช้เองง่ายๆ	57

เลือกผักลงกระบะ	75
กะหล่ำปลี	76
กวยช่าย	80
ขึ้นฉ่าย	83
ผักโขม	87
คะน้า	90
ตะไคร้	94
ถั้วผักยาว	97
ผักกาดก้านขาว	101
ผักกาดหอม	104
ผักกาดหัว	107
ผักชี	109
ผักชีฝรั่ง	112
ผักชีลาว	115
ผักบุ้ง	117
พริก	120
มะระ	124
หอมหัวใหญ่	127
โหระพา	131
ต้นหอม	134
กะเพรา	136
มะเขือเทศ	139
หาพันธุ์พืชธรรมชาติ หลีกให้ห่าง GMO	147