

สารบัญ

บทที่ 1 : ปลุกผักปลุกความสุขเริ่มที่นี่	10
ประโยชน์ที่ได้จากการปลุกผัก	13
คนเมืองปลูกที่ไหนดี	16
ชนิดของผักที่วางขายในท้องตลาด	17
บทที่ 2 : การเตรียมตัวปลุกผัก	20
ชนิดของการปลูก - ออร์แกนิกส์ หรือ ไฮโดรโปนิิกส์	22
การเตรียมอุปกรณ์สำหรับปลูก	23
วัสดุปลูก	24
บทที่ 3 : ปลุกผักแบบดินหรือออร์แกนิกส์	26
ทำความรู้จักกับเกษตรอินทรีย์	28
การเตรียมดิน/การปรุงดิน	30
เตรียมเครื่องมือสำหรับปลูก	34
การเพาะเมล็ด	
และการย้ายต้นกล้าลงกระถาง	35
เลือกภาชนะปลูก	43
สร้างแปลงผักอย่างง่าย	45
บทที่ 4 : ปลุกผักปลอดสารพิษในระบบไร้ดิน (Soiless Culture)	56
ทำความรู้จักการปลุกผักแบบปลอดสารพิษ	56
ประเภทของการปลูกพืชแบบไร้ดิน	61

- ☞ Hydroponic Culture: NFT, DFT, DRFT
- ☞ Substrate Culture (ตัวอย่างการปลูกผักบุง
แบบ Substrate Culture)
- ☞ Aeroponic Culture ขั้นตอนการปลูกในระบบไร้ดิน

บทที่ 5 : ผักที่หน้าปลูก	84
วิธีการเลือกเมล็ดพันธุ์	86
ผักสลัด ผักไทย	88
บทที่ 6 : ปลูกผักชนิดกินต้นอ่อน	92
คุณประโยชน์และความเป็นมา	94
ถั่วงอกคอนโต	100
ต้นอ่อนทานตะวัน (ทานตะวันงอก)	104
เมนูต้นอ่อนงอกยอดนิยม	114
บทที่ 7 : การดูแลและปกป้อง	116
การสร้างโรงเรือนอย่างง่าย	118
อาหารเสริมและฮอร์โมน	123
ทำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ (EM)	128
การเลี้ยงไส้เดือน	132
สารอินทรีย์ที่ใช้ป้องกันแมลง	139
เปลือกไข่ปน	140
ฮอร์โมนไข่	142
แหล่งซื้อวัสดุอุปกรณ์	147
บทส่งท้าย	149