

การปลูกผักคะน้าอินทรีย์

ประสิทธิ์ กาบจันทร์

นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ
ฝ่ายนวัตกรรมและถ่ายทอดเทคโนโลยี
สำนักวิจัยและส่งเสริมวิชาการการเกษตร มหาวิทยาลัยแม่โจ้
๒๕๖๕

ฉบับก่อนได้มีการนำเสนอองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตพืชระบบเกษตรอินทรีย์ ซึ่งเป็นระบบที่เกษตรกรนั้นต้องเริ่มด้วยการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของเกษตรกรผู้ผลิตเอง คือ เริ่มจากการลดการใช้สารเคมีที่มีพิษแต่ยังคงใช้ปุ๋ยเคมีและเกษตรกรบางรายก็เริ่มทำปัจจัยการผลิตที่สำคัญๆด้วยตนเองและได้ทำมาจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นแล้วมีวิธีการใช้แบบผสมผสานกัน ซึ่งอาจจะเป็นการทดลองหรือทำให้เห็นเป็นตัวอย่างเพื่อสร้างความมั่นใจว่ามีความปลอดภัยแล้วในฉบับนี้จะขอนำเสนอองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับการปลูกผักคะน้าอินทรีย์เพื่อทำให้เกิดทางเลือกให้กับผู้ที่ชอบบริโภคผักคะน้า

คะน้า (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Brassica alboglabra*) เป็นพืชผักใบเขียวที่นิยมรับประทานกันทั่วไปโดยบริโภคส่วนของใบและลำต้น มีถิ่นกำเนิดอยู่ในทวีปเอเชียและปลูกกันมากในประเทศจีน ฮองกง ไต้หวัน มาเลเซียและประเทศไทย คะน้า หรือ ผักคะน้า ภาษาอังกฤษ Kai-Lan (Gai-Lan), Chinese Broccoli, Chinese Kale ซึ่งชาวจีนเรียก คะน้าว่า ไก่หลันไซ่ (จีน : 芥兰) ผักคะน้าเป็นผักที่มีอายุ 2 ปี แต่เกษตรกรนิยมปลูกเป็นผักฤดูเดียว อายุเก็บเกี่ยวประมาณ 45 - 55 วัน แท้จริงผักคะน้าสามารถปลูกได้ตลอดปี แต่เวลาที่ปลูกได้ผลดีที่สุดในช่วงเดือน ตุลาคม-เมษายน พันธุ์คะน้าที่นิยมปลูกในประเทศไทยมีอยู่ 3 พันธุ์ด้วยกันคือ

1. พันธุ์ใบกลม มีลักษณะใบกว้างใหญ่ ปล้องสั้น

ปลายใบมนและผิวใบเป็นคลื่นเล็กน้อย ได้แก่ พันธุ์ฝางเบอร์ 1

2. พันธุ์ใบแหลม เป็นพันธุ์ที่มีลักษณะใบแคบกว่า พันธุ์ใบกลม ปลายใบแหลม ซอห่าง ผิวใบเรียบ ได้แก่ พันธุ์ P.L. 20

3. พันธุ์ยอดหรือก้าน มีลักษณะใบเหมือนกับคะน้าใบแหลม แต่จำนวนใบต่อต้นมีน้อยกว่า ปล้องยาวกว่า ได้แก่ พันธุ์แม่โจ้ 1

ลักษณะเด่นของคะน้าพันธุ์แม่โจ้ 1 เป็นพันธุ์ที่มีลักษณะตรงกับความต้องการของผู้บริโภค ลำต้นเป็นลำต้นเดี่ยวอวบ ส่วนกลางป่องใหญ่ ใบเรียบ ปลายใบแหลมตั้งชี้ขึ้น ก้านใบบาง ช่วงข้อยาว มีน้ำหนักรวมที่เป็นลำต้นและก้านมากกว่าใบ ให้ผลผลิตสูงทุกภาคตลอดปี อายุการเก็บเกี่ยวประมาณ 45 - 48 วัน ขนาดลำต้นสูงเฉลี่ย 33.40 เซนติเมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางของลำต้นส่วนที่ใหญ่ที่สุด คือ 2 เซนติเมตร จำนวนใบต่อต้นเฉลี่ย 9 ใบ น้ำหนักเฉลี่ยต่อต้น 143 กรัม อายุตั้งแต่ปลูกถึงออกดอกประมาณ 50 - 55 วัน ให้ผลผลิตประมาณ 1,500 - 2,000 กิโลกรัมต่อไร่ และยังเป็นพันธุ์ที่มีความต้านทานต่อโรคลำต้นแตก ผู้บริโภคในแต่ละท้องถิ่นจะนิยมบริโภคพันธุ์คะน้าที่ไม่เหมือนกันแต่เกษตรกรที่ปลูกผักคะน้า สำหรับขายจึงควรเลือกปลูกพันธุ์ตามความต้องการของตลาดในท้องถิ่นนั้น บางท้องถิ่นอาจจะนิยมบริโภคคะน้าใบบางท้องถิ่นนิยมบริโภคคะน้าพันธุ์ยอด การเลือกปลูกพันธุ์ที่ตลาดต้องการจะไม่มีปัญหาเรื่องการขายในภายหลัง



สรรพคุณและประโยชน์ของผักคะน้า

ผักคะน้ามีวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี แมกนีเซียม ธาตุเหล็ก และที่สำคัญมี สารเบต้า-แคโรทีน ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งกระเพาะอาหาร มะเร็งลำไส้ มะเร็งปอด และมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ และยังมี วิตามินซีช่วยเสริมสร้างเนื้อเยื่อให้ชุ่มชื้น และทำให้ระบบภูมิคุ้มกันโรคมีความแข็งแรงสมบูรณ์ แล้วยังมีแคลเซียมช่วยเสริมสร้างกระดูก นอกจากนี้ยังพบ กอยโตรเจน (Goitrogen) ในคะน้า ซึ่งบริโภคมาก ๆ หรือการได้รับสารในปริมาณที่มากเกินไปอาจจะทำให้เกิดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ร่างกายขาดแร่ธาตุไอโอดีน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคคอพอก และยังไปยับยั้งการสร้างฮอร์โมนในต่อมไทรอยด์อีกด้วย ซึ่งจะทำให้ร่างกายของเราขาดไอโอดีนในเลือดไปใช้ได้น้อยกว่าปกติ เป็นต้น ทางที่ดีที่สุดควรหลีกเลี่ยงการรับประทานผักชนิดนี้บ้าง และควรเลือกรับประทานผักให้หลากหลาย ร่างกายจะได้ประโยชน์มากที่สุด

คะน้า เป็นพืชผักใบเขียวที่นิยมรับประทานกันทั่วไป เป็นผักที่หาซื้อง่ายราคาไม่แพง แต่มีสิ่งที่คุณควรระวังเป็นพิเศษนอกจากการปนเปื้อนของยาฆ่าแมลงแล้ว อาจจะต้องระวังในเรื่องของธาตุแคดเมียมที่อาจจะปนเปื้อนมากับน้ำและพื้นดินด้วย เพราะหากร่างกายได้รับเข้าไป มันจะเข้าไปสะสมในตับและไต ซึ่งจะเป็นพิษต่อตับและไต ของคุณเอง และก่อนนำมารับประทานคุณควรล้างทำความสะอาดก่อนทุกครั้ง ด้วยการล้างน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง หรือจะล้างด้วยการใช้น้ำที่ก๊อกไหลผ่านอย่างน้อย 2 นาที หรือจะใช้วิธีละลายอื่น ๆ ก็จะได้ผล เช่น น้ำยาล้างผัก น้ำส้มสายชู เกลือละลายน้ำ เป็นต้น (เพราะผักคะน้ามันได้ชื่อว่าเป็น ผักที่พบสารพิษตกค้างหรือยาฆ่าแมลงมากที่สุด) !

การปลูกผักคะน้าอินทรีย์ ควรทำดังนี้

1. การเพาะกล้า

แปลงเพาะกล้าควรมีขนาดกว้าง 1 เมตร ส่วนความยาวตามความเหมาะสมและแปลงเพาะกล้า ควรขุดไถพรวนดินอย่างดี ตากดินไว้ประมาณ 5 - 7 วัน ย่อยหน้าดินให้ละเอียด แล้วใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักชีวภาพที่สลายตัวดีแล้วให้มาก คลุกเคล้าให้เข้ากับดินให้ทั่วพื้นที่ ต่อจากนั้นหว่านเมล็ดคะน้าให้กระจายสม่ำเสมอทั่วแปลง แล้วกลบเมล็ดคะน้าด้วยดินหรือปุ๋ยหมักชีวภาพที่สลายตัวดีแล้วให้หนาประมาณ 0.6 - 1 เซนติเมตร จากนั้นคลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้งบางๆ แล้วรดน้ำให้ชุ่ม ต้นกล้าคะน้าจะงอกภายใน 7 วัน ควรดูแลต้นกล้า โดยการถอนต้นที่อ่อนแอ ไม่แข็งแรงหรือเบียดกันแน่นทิ้งไป ผสมน้ำหมักชีวภาพทั้ง 7 ชนิดแล้วนำไปฉีดพ่น เพื่อให้ต้นกล้าแข็งแรงสมบูรณ์ และดูแลป้องกันโรคแมลงที่เกิดขึ้น เมื่อต้นกล้ามีอายุประมาณ 25 วัน จึงทำการย้ายไปปลูกในแปลงปลูกต่อไป



2. วิธีการปลูก การปลูกคะน้าโดยทั่วไปนิยมปลูก 2 แบบ คือ

2.1 ปลูกแบบหว่านเมล็ดกระจายทั่วแปลง เหมาะสำหรับการปลูกระยะใหญ่ ทำเป็นการค้า ในการปลูกคะน้าแบบหว่านเมล็ดลงบนแปลงปลูกโดยตรงไม่ย้ายกล้า มีขั้นตอนดังนี้

เมื่อไถพรวนและเตรียมดินเสร็จ ทำการหว่านเมล็ดให้กระจายทั่วทั้งพื้นที่แปลงโดยให้เมล็ดห่างกันประมาณ 2-3 เซนติเมตรให้ใช้ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักชีวภาพที่สลายตัวดีแล้วหว่านกลบเมล็ดให้หนาประมาณ 0.6-1 เซนติเมตร เพื่อเก็บรักษาความชื้นและป้องกันเมล็ดถูกน้ำกระแทกกระจาย จากนั้นคลุมด้วยฟางหรือหญ้าแห้งบางๆ แล้ว รดน้ำให้ทั่วถึงและสม่ำเสมอ ต้นกล้าจะงอกภายใน 7 วัน หลังจากที่ดินคะน้างอกแล้วประมาณ 20 วัน หรือต้นสูงประมาณ 10 เซนติเมตร ให้เริ่มถอนแยก โดยเลือกต้นที่ไม่สมบูรณ์ออก ทั้งระยะห่างระหว่างต้นประมาณ 10 เซนติเมตร ต้นอ่อนของคะน้าที่ถอนแยกออกมาและในช่วงนี้เมื่อเต็ตรากคะน้าออกแล้วส่งขายตลาดเป็นยอดผักได้ เมื่อคะน้ามีอายุประมาณ 30 วัน ให้ถอนแยกครั้งที่ 2 ให้เหลือระยะห่างระหว่างต้น 20 เซนติเมตร ต้นอ่อนของคะน้าที่ถอนแยกออกมาในช่วงนี้เมื่อเต็ตรากคะน้าออก แล้วส่งขายตลาดเป็นยอดผักได้ในการถอนแยกคะน้าแต่ละครั้งควรกำจัดวัชพืชไปด้วย



2.2 ปลูกแบบแถวเดี่ยว เหมาะสำหรับการปลูกระยะเล็กหรือผักสวนครัว เตรียมดินโดยการไถแรงงานคนให้น้ำโดยใช้บัวรดน้ำ การเตรียมแปลงปลูก มีวิธีการ ดังนี้ ขุดดินให้ลึกประมาณ 15-20 เซนติเมตร ตากดินทิ้งไว้ประมาณ 7-10 วัน นำปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักชีวภาพที่สลายตัวดีแล้วมาใส่แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากับดินเป็นการปรับปรุงสภาพทางกายภาพและเพิ่มความอุดมสมบูรณ์ของดินพรวนย่อยหน้าดินให้มีขนาดเล็ก โดยเฉพาะการปลูกแบบหว่านลงในแปลงเพื่อไม่ให้เมล็ดตกลงไปในดิน เพราะจะไม่งอกหรืองอกยากมากถ้าดินเป็นกรดควรใส่ปูนขาวเพื่อปรับปรุ่ดินให้อยู่ในสภาพที่เหมาะสมก่อนลงมือปลูกควรรดน้ำบนแปลงปลูกให้ชุ่มแล้วหลังปลูกควรรดด้วยน้ำผสมกับน้ำหมักชีวภาพ ระยะปลูกคะน้าควรให้มีระยะปลูกระหว่างต้นและระหว่างแถวประมาณ 20x20 เซนติเมตร

3. การให้น้ำ

คะน้าต้องการน้ำอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ เนื่องจากมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ดังนั้น ควรปลูกในแหล่งที่มีน้ำอย่างเพียงพอการให้น้ำให้ใช้ฝักบัวฝอยรดให้ทั่วและให้ชุ่มในเวลาเช้าและเย็น

4. การใส่ปุ๋ย

คะน้าต้องการธาตุไนโตรเจนสูง ให้ใส่ปุ๋ยหมักชีวภาพในอัตราประมาณ 1,000 กิโลกรัมต่อไร่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของดินและปริมาณปุ๋ยหมักชีวภาพที่ใช้ ควรแบ่งใส่ 2 ครั้ง คือ หลังจากถอนแยกครั้งแรกและหลังจากถอนแยกครั้งที่ 2 และที่สำคัญหลังจากใส่ปุ๋ยแล้วควรให้น้ำและควรฉีดพ่นปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพกับสารป้องกันกำจัดโรคแมลงทางใบในทุก 5 - 7 วัน ถ้ามีหนอนหรือเพลี้ยรบกวน ใช้โบสะเดาหรือเมล็ดสะเดาบด 1 กก. ข่าแก่ 1 กก. ตะไคร้หอม 1 กก. สับขี้เถ้าให้เป็นชิ้นเล็กหรือตำให้ละเอียด แช่น้ำ 20 ลิตร หมักไว้ 1 คืน กรองเอาน้ำยาผสมน้ำ 1 : 20 ฉีดพ่นช่วงเย็น ทุก ๆ 3 วัน ควรจะผสมสบู่ 10 กรัม ลงไปด้วย เพื่อช่วยให้น้ำยาจับใบ

5. การเก็บเกี่ยวผลผลิต

อายุการเก็บเกี่ยวของคะน้าอยู่ที่ประมาณ 45 - 55 วันหลังปลูก คะน้าที่ตลาดต้องการมากที่สุดคือ คะน้าที่มีอายุ 45 วัน แต่คะน้าที่มีอายุ 50 - 55 วัน เป็นระยะที่เก็บเกี่ยวได้น้ำหนักมากกว่า วิธีการเก็บเกี่ยวคะน้าทำได้ดังนี้ ควรใช้มีดคมๆ ตัดให้ชิดโคนต้นและตัดไล่เป็นหน้ากระดานไปตลอดทั้งแปลง หลังตัดคะน้าแล้วควรมัดด้วยเชือกมัดละ 1 กิโลกรัม บางแห่งก็บรรจุถุง แล้วแต่ความสะดวกในการขนส่ง

การเก็บเกี่ยวคะน้าให้ได้คุณภาพดีรสชาติดี และสะอาด ควรปฏิบัติดังนี้

เก็บในเวลาเช้าดีกว่าเวลาบ่าย ใช้มีดเล็ก ๆ ตัดอย่าเก็บหรือเด็ดด้วยมืออย่าปล่อยให้ฝักแก่เกินไป หลังเก็บเกี่ยวเสร็จควรนำผักเข้าที่ร่ม วางในที่โปร่งและอากาศเย็น ภาชนะที่บรรจุผักควรสะอาด



เอกสารอ้างอิง

ไฉน ยอดเพชร. (2542). พืชผักตระกูลครุฑลิเฟอร์. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ลินคอร์น. 142 น.

ฝ่ายวิเคราะห์ข้อมูลส่งเสริมการเกษตร. (2544). สถิติการเพาะปลูกพืชผักรายประจำปีเพาะปลูก 2542/2543.

กรุงเทพฯ: กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.), (ม.ป.ป.). ดร.ทรงฮั่ว จูเกอ นักวิทยาศาสตร์จาก

มหาวิทยาลัยแมสซาชูเซตส์ สหรัฐอเมริกา [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี.

<http://www.maceducation.com/e-knowledge/2345105100/02.htm>