



องค์ความรู้

“การปลูกหน่อไม้ฝรั่งพืชเศรษฐกิจต่อยอดแปรรูปผักพอเพียง”



เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชนพึ่งตนเองได้ภายในปี ๒๕๖๕

Change for good

คำนำ



ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี ได้น้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบรมชนกนาถิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และพระราชปณิธาน ของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ “เราจะสืบสานรักษาและ ต่อยอดและครองแผ่นดินโดยธรรมเพื่อประโยชน์สุขแห่งอาณาราษฎรตลอดไป” ศูนย์ศึกษา และพัฒนาชุมชนสระบุรี ได้ร่วมกับ อาจารย์สุวัฒน์ ชำนาญกิจ ผู้นำแนวคิดในการต่อยอด กิจกรรมปลูกหน่อไม้ฝรั่ง และมูลนิธิ MOA ประเทศไทย โดย อาจารย์สมบุรณ์ เวชสุวรรณ หัวหน้าฝ่ายเกษตรและอาหารธรรมชาติ จัดทำแปลงปลูกหน่อไม้ฝรั่ง ในพื้นที่ของศูนย์ศึกษา และพัฒนาชุมชนสระบุรี โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมและ พัฒนากระบวนการเรียนรู้ของเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน และเผยแพร่องค์ความรู้ให้กับบุคคล ทั่วไปที่สนใจสามารถน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกนาถิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราชบรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ ๙ สู่การปฏิบัติจริง และนำไปประยุกต์ใช้ได้อย่างเหมาะสมตามบริบทของพื้นที่ โดยเป็นการรวบรวม และสังเคราะห์องค์ความรู้ที่ได้จากการอบรม

การจัดการความรู้ครั้งนี้ได้รวบรวมขั้นตอน วิธีการ เทคนิค การดำเนินงานที่สามารถ นำไปประยุกต์ และใช้ได้จริง การอบรมครั้งนี้ได้รับเกียรติจากผู้เชี่ยวชาญและมีประสบการณ์ จำนวน ๒ ท่าน ท่านแรก อาจารย์สุวัฒน์ ชำนาญกิจ ผู้นำแนวคิดการต่อยอดกิจกรรมปลูก หน่อไม้ฝรั่ง ท่านที่สอง คือ อาจารย์สมบุรณ์ เวชสุวรรณ หัวหน้าฝ่ายเกษตรและอาหาร ธรรมชาติ ของมูลนิธิ MOA ประเทศไทย ที่มีองค์ความรู้การทำเกษตรธรรมชาติ (MOA) ตามแนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ขอบคุณวิทยากรทั้งสองท่านเป็นอย่างสูง ที่ได้ให้ความรู้ เทคนิค วิธีการ และแนวทาง ปฏิบัติ ผู้เข้ารับการอบรมประกอบไปด้วย เจ้าหน้าที่ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี จำนวน ๒๐ ท่าน การดำเนินงานโครงการฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ หวังว่าการจัดการความรู้ครั้งนี้ จะนำไปสู่สัมฤทธิ์ผลในการดำเนินงานของหน่วยงานให้เกิด ประโยชน์สูงสุดสืบไป

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี
สถาบันการพัฒนาชุมชน กรมการพัฒนาชุมชน

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชน
พึ่งตนเองได้ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good

สารบัญ

คำนำ

สารบัญ

จากใจผู้บริหาร

ที่มาและความสำคัญในการสังเคราะห์องค์ความรู้

หน้า

- 1** แปลงหน่อไม้ฝรั่ง
- 2** รายการวัสดุอุปกรณ์
- 3** การเตรียมแปลงปลูก
- 4** การเพาะกล้าในถุง
- 5** การเพาะกล้าลงในแปลงปลูกโดยตรง
- 6** การพรวนดินหน่อไม้ฝรั่ง
- 7** การทำราวเชือก
- 8** ระบบการให้น้ำ
- 9** วิธีดูแลเก็บเกี่ยวหน่อไม้ฝรั่ง
- 10** TRIPS การทำและการดูแลหน่อไม้ฝรั่ง
- 11** ประโยชน์และสรรพคุณอันดีงาม



จากใจผู้บริหาร

การน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาปฏิบัตินั้น ต้องดำเนินการลงมือปฏิบัติในพื้นที่อย่างจริงจัง เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ ที่เรียกว่า เข้าใจ เข้าถึง ศาสตร์พระราชาอย่างแท้จริง กรมการพัฒนาชุมชน ได้กำหนดวิสัยทัศน์ในการพัฒนาเศรษฐกิจฐานรากให้มั่นคง ชุมชนเข้มแข็งอย่างยั่งยืน ภายใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๕ โดยกำหนดให้ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรีเป็นพื้นที่ต้นแบบการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามหลักทฤษฎีใหม่ประยุกต์สู่ โคก หนอง นา โมเดล ซึ่งศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรีได้ดำเนินการพัฒนาพื้นที่ต้นแบบ โดยน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง มาประยุกต์ใช้ในพื้นที่อย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งการบริหารจัดการพื้นที่ การฟื้นฟูดิน การจัดการน้ำ ปลวกป่า ๓ อย่าง ประโยชน์ ๔ อย่าง นอกจากนั้นยังได้เสริมความแข็งแกร่งของการทำกิจกรรมตามแนวปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง บริหารแบบคนจน พึ่งตนเอง ทำให้พอกิน พออยู่ พอใช้ พอร่มเย็น เป็นการสร้างพื้นฐานชีวิตให้มั่นคงก่อนก้าวไปสู่ระดับที่ก้าวหน้ามั่นคงยั่งยืนต่อไป

การสร้างความมั่นคงทางอาหาร ต่อยอดกิจกรรมปลูกผักพอเพียง โดยการปลูกหน่อไม้ฝรั่ง เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการต่อยอดความพอเพียงให้กับครอบครัว ซึ่งทำได้ง่าย ใช้วัสดุที่มีอยู่ในท้องถิ่น ทำให้เกิดการลดรายจ่ายภายในครัวเรือน มีผักสด อาหารปลอดภัยไว้บริโภคในครัวเรือน แบ่งปัน มีเหลือเก็บขายเป็นรายได้เสริมอีกทางหนึ่งด้วย



ขอขอบพระคุณ นายสมคิด จันทมฤก อธิบดีกรมการพัฒนาชุมชน ผู้บริหารที่ให้ความสำคัญกับการน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้อย่างเป็นรูปธรรม ท่านเอาใจใส่ คอยชี้แนะ และให้กำลังใจในการทำงานด้วยดีเสมอมา ขอขอบพระคุณวิทยากรทั้งสองท่าน คือ อาจารย์สุวัฒน์ ชำนาญกิจ ผู้นำแนวคิดการต่อยอดกิจกรรมปลูกหน่อไม้ฝรั่ง และอาจารย์สมบุญธน์ เวชสุวรรณ จากมูลนิธิ MOA ประเทศไทย ที่กรุณามาย่ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์ และช่วยกันจัดทำแปลงปลูกหน่อไม้ฝรั่งต้นแบบขึ้นในพื้นที่ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี เพื่อการเรียนรู้ การต่อยอดกิจกรรมปลูกพืชเสริมรายได้

๒ ปีเต็มของการดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี กระผมให้ความสำคัญกับทุกกระบวนการ กิจกรรม ในการที่จะนำพาองค์กรสู่เป้าหมาย เรามีทีมงานที่เข้มแข็ง เรามีเครือข่ายองค์กรที่เป็นพลังในการขับเคลื่อนงาน/ขับเคลื่อนชุมชน มีผู้บังคับบัญชาคอยชี้แนะให้กำลังใจ ทีมงานที่เสียสละ ดังนั้นกระผมพร้อมที่จะทำงานพัฒนากับทุกคน พร้อมที่จะรับฟังปัญหาเพื่อตอบสนองนโยบายของกรมการพัฒนาชุมชน และสร้างความพึงพอใจให้กับผู้มาใช้บริการ นี่คือเป้าหมายสูงสุดขององค์กร



สุรพล ท้าวพรหม

ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี





ที่มาและความสำคัญในการสังเคราะห์องค์ความรู้

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ในหลวงรัชกาลที่ ๙ เป็นหลักการและแนวทางในการดำเนินชีวิตบนทางสายกลาง ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ใช้ทรัพยากรดินน้ำป่าอย่างสมดุลและยั่งยืน นั้นหมายถึงคนในรุ่นปัจจุบันได้ใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ขณะเดียวกันก็ไม่ทำให้คนรุ่นต่อไปต้องขาดแคลนหรือประสบปัญหาเนื่องจากทรัพยากรธรรมชาติเสื่อมโทรม เกษตรธรรมชาติตามวิถีภูมิปัญญาไทยจึงเป็นทางออกของปัญหาการพัฒนาที่ยั่งยืนของประเทศ

“เศรษฐกิจพอเพียงเป็นเสมือนรากฐานของชีวิต รากฐานความมั่นคงของแผ่นดิน เปรียบเสมือนเสาเข็มที่ถูกตอกรองรับบ้านเรือนตั้งตัวอาคารไว้นั่นเอง สิ่งก่อสร้างจะมั่นคงได้ก็อยู่ที่เสาเข็ม จากพระราชดำรัสดังกล่าวของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร และพระบรมราโชบายของพระบาทสมเด็จพระวชิรเกล้าเจ้าอยู่หัว ในหลวงรัชกาลที่ ๑๐ ที่จะสืบสานรักษาและต่อยอดศาสตร์พระราชาศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี จึงได้นำองค์ความรู้เกษตรธรรมชาติตามวิถีภูมิปัญญาไทย ซึ่งสอดคล้องกับองค์ความรู้ด้านการเกษตร จากการศึกษาวิจัยทดลองของมูลนิธิ MOA ประเทศไทย มาประยุกต์ใช้ในพื้นที่ โดยมี อาจารย์สุวัฒน์ ชำนาญกิจ ผู้นำแนวคิดการต่อยอดกิจกรรมปลูกหน่อไม้ฝรั่ง และเทคนิควิธีการ ตามแนวทางของเกษตรธรรมชาติ โดย อาจารย์สมบูรณ์ เวชสุวรรณ มาเป็นวิทยากร เพื่อสร้างแปลงปลูกหน่อไม้ฝรั่งในพื้นที่ของศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี

หลังจากจบโครงการ การถอดบทเรียนจากการฝึกปฏิบัติการปลูกหน่อไม้ฝรั่ง สิ่งที่ได้จากการดำเนินงานดังกล่าว สิ่งที่เห็นได้ชัดเจนคือทักษะการปลูกหน่อไม้ฝรั่งที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรมสามารถนำไปปฏิบัติได้ ผลผลิต “หน่อไม้ฝรั่ง” ซึ่งสามารถสัมผัสรสชาติได้จากการนำไปประกอบอาหาร นี่คือนิทรรศการให้ทีมงาน ศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี ได้รู้จักคำว่า องค์การแห่งการเรียนรู้ไม่มีที่สิ้นสุด สามารถต่อยอดในกิจกรรมที่มีคุณค่าได้ต่อไป





แปลงผัก แปลงดอกไม้

แปลงหน่อไม้ฝรั่ง

สนามฟุตบอล

แปลง
หน่อไม้ฝรั่ง

แปลงผัก
กล้วย



รายการวัสดุอุปกรณ์

“ปลูกหน่อไม้ฝรั่ง”

วัสดุอุปกรณ์อื่น ๆ

1. จอบ
2. เสียม
3. พลั่ว
4. ไม้ลอท
5. สปริงเกอร์พร้อมสายยาง
6. ปืนน้ำ
7. ก้อนน้ำ
8. คราด
9. ไม้ชักร่อง
10. ไม้ปาดแปลง
11. ฟาง
12. ปุ๋ย
13. บัวรดน้ำ
14. เชือกฟาง





➢ การเตรียมแปลงปลูก : ให้เราขุด
พลิกดินให้ดี ย่อยดินให้ละเอียด พร้อมทั้ง
ผสมปุ๋ยหมักและแกลบให้เข้ากัน

➢ การจัดระยะปลูก : หน่อไม้ฝรั่ง
ควรปลูกให้แถวห่างกัน ประมาณ 1-1.5
เมตร แต่ถ้าหากใครอยากปลูกผักอื่นแซม
ด้วย ก็สามารถเว้นระยะห่างมากกว่านี้ได้



การเพาะกล้าลงในถุง แล้วย้ายลง
แปลงปลูก สำหรับการเพาะกล้าในถุง ให้เรา
ผสมดินร่วน 1 ส่วน เศษใบไม้ 1 ส่วน
ขี้เถ้าแกลบ 1 ส่วน และปุ๋ยอินทรีย์ 1 ส่วน
เข้าด้วยกัน จากนั้นให้กรอกใส่ถุงเพาะชำ
แล้วหยอดเมล็ดตามลงไป เสร็จแล้วจึงนำไป
ตั้งไว้กลางแจ้ง และรดน้ำทุกวัน ไม่นาน
สักประมาณ 3-4 เดือน ต้นกล้าก็จะเติบโต
แข็งแรง พร้อมแก่การย้ายปลูก

การเพาะกล้าลงในแปลง ปลูกโดยตรง

➢ สำหรับการเพาะต้นกล้าลงในแปลงปลูกโดยตรง ขั้นตอนแรกให้เราเตรียมแปลงปลูก ด้วยการขุดดินเป็นร่องแปลง สูง 30 เซนติเมตร กว้าง 1 เมตร ยาว 10 เมตร อย่าลืมพรวนดินให้ละเอียด กำจัดวัชพืชให้เกลี้ยง และคลุกปุ๋ยคอก/ปุ๋ยหมัก+ปุ๋ยวิทยาศาสตร์+ปุ๋ยชีวภาพ ลงไปในดินให้สม่ำเสมอ หลังจากนั้นเกลี่ยหน้าดินให้เรียบ แล้วทำหลุมสำหรับหยอดเมล็ด กะให้ลึกประมาณ 2 เซนติเมตร เว้นระยะห่างประมาณ 15-20 เซนติเมตร เสร็จแล้วก็หยอดเมล็ดลงไป หลุมละ 1-3 เมล็ด จากนั้นใช้ดินกลบบาง ๆ และใช้เศษฟางหรือหญ้าแห้งคลุมทับ พร้อมทั้งหมั่นดูแลรดน้ำสม่ำเสมอ โดยเมล็ดจะเริ่มงอกหลังจากปลูก ประมาณ 10-15 วัน ซึ่งควรรอให้เมล็ดงอกออกมาสัก 2-3 เซนติเมตร แล้วค่อยใส่ปุ๋ยหมักเร่งอย่าลืมกำจัดวัชพืช และถอนหญ้าด้วย

การพรวนดินห่อไม้ฝรั่ง

➢ การพรวนดินกลับโคนต้น การเข้าไป
ทำงานในแปลง การถอน การเก็บเกี่ยว
ผลผลิต สภาพดินในแปลงจะยุบตัวลง
รากห่อต้น รวมถึงการดึงเอาแร่ธาตุในดิน
ไปใช้ จำเป็นต้องใช้ปุ๋ยอินทรีย์ ปุ๋ยคอก
ปุ๋ยหมัก เพิ่มธาตุอาหารในดิน พร้อมกับ
พรวนดินกลับโคนต้นทุกครั้ง เพื่อให้ห่อเกิด
ขึ้นมาใหม่มีความสมบูรณ์

การทำราวเชือก

หลังจากปลูกได้ 3-4 เดือน ควร
ทำราวเชือกเพื่อค้ำทรงต้น โดยปักเสา
ตำแหน่งหัวท้ายแปลงตรงกับแถวที่ปลูก
จึงเชือกไนล่อน เป็นระยะยาว 1-2
แถว เพื่อค้ำลำต้นไม่ให้กระทบกระเทือน
ผลผลิตจะออก ได้น้อย

ระบบการให้น้ำ



มีอยู่ 3 วิธี

ให้ตามร่อง ใน
กรณีที่เกษตรกร
ปรับดินเรียบ

ให้น้ำโดยใช้
สายยางรด

ให้น้ำโดยใช้
สปริงเกอร์ วิธีนี้มีผู้
นิยมกันมาก
แต่ต้นทุนค่อนข้างสูง



วิธีดูแลและเก็บเกี่ยวหน่อไม้ฝรั่ง



➢ หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชที่ชอบดินร่วนปนทราย ต้องการแสงสว่างส่องถึงหน้าดิน ต้องการน้ำสม่ำเสมอ ชอบหน้าดินชื้น ๆ แต่ไม่ชอบดินแฉะ การบำรุงทำได้ โดยการใส่ปุ๋ยอินทรีย์ พร้อมทั้งหมั่นกำจัดวัชพืช และ โถยดินกลบโคนต้นเป็นประจำ และที่สำคัญ หน่อไม้ฝรั่งเป็นพืชที่แตกหน่อ แตกก้านเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ฉะนั้นถ้าไม่ยากให้แย่งอาหารกันเองจน แคระแกร็น ก็อย่าลืมตัดแต่งทรงบ่อย ๆ หรือจะพักต้น (การถอนต้นที่มีสภาพไม่ดีทิ้ง เหลือแต่ต้นที่สภาพดีไว้) แทนก็ได้

➢ โดยหน่อไม้ฝรั่งจะสามารถเก็บเกี่ยวได้ ตอนอายุ 4 เดือน หรือเมื่อหน่อโผล่พ้นเหนือดินขึ้นมา ประมาณ 20 เซนติเมตร (ไม่เกิน 27 เซนติเมตร) ซึ่งหลังจากปลูกแรก ๆ ให้เก็บเฉพาะหน่อเขียวก่อน แล้วค่อยเก็บหน่อขาว ในช่วงหลังหรือช่วงประมาณ 2-3 ปี เนื่องจากช่วงหลังปลูกใหม่ ๆ หน่อขาวจะยังไม่สมบูรณ์

ขุดดินเพื่อทำแปลง
(จอบตากลง 2 หน้า
จอบ/จอบขุดลง 1 หน้า
จอบ) เพื่อให้ดินลึก
เหมาะสำหรับเพาะปลูก

ปลูกดอกไม้สีสด
เพื่อเรียกแมลง/
ไล่แมลง

ใช้บัวรดน้ำแทน
สายยาง ได้ออก
กำลังกาย สุขภาพ
แข็งแรง

ให้ความรักความใส่ใจ
กับหน่อไม้ฝรั่งที่ปลูก
(ปลื้มความรัก ช่วยให้
ผักเจริญงอกงาม



ประโยชน์และ สรรพคุณอื่นดีงาม

- นอกจากจะปลูกง่ายและดูแลไม่ยากแล้ว ต้องบอกเล่าเลยว่าผักมีความกรอบ รสชาติกลมกล่อม และมีสารอาหารซ่อนอยู่เพียบ แถมยังนำไปประกอบอาหารได้ทั้งต้ม ผัด ลวก แถมยังช่วยลดน้ำหนัก ช่วยปรับสมดุลลำไส้
- ช่วยลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงครรภ์ บำรุงสมอง และอื่น ๆ อีกมากมาย

คณะผู้จัดทำ

ชื่อหนังสือ องค์ความรู้ “การปลูกหน่อไม้ฝรั่ง
พืชเศรษฐกิจต่อยอดแปลงพักพอเพียง”
ปีที่ตีพิมพ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ที่ปรึกษา นายสุรพล ก้าวพรหม
ผู้อำนวยการศูนย์ศึกษาและพัฒนาชุมชนสระบุรี

คณะผู้สังเคราะห์ความรู้

กลุ่มงานวิชาการ

นางสาวนิสากร ทุมทน นักวิชาการพัฒนาชุมชนชำนาญการ
นางสาวปฐมพร คงสมบูรณ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
นายธีรุตม์ สุขขี นักวิชาการพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ
นางสาวสรินยา ลูกรัก นักทรัพยากรบุคคล

กลุ่มงานทรัพยากรบุคคล

นางสาวนิตยา เกษตรภิบาล นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
นางสาวชลธิรา คนเชื้อ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
นายกฤษดา โพธิ์งาม นักทรัพยากรบุคคล

ผู้เรียบเรียง นางสาวปฐมพร คงสมบูรณ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
ผู้จัดทำปก นางสาวปฐมพร คงสมบูรณ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
ผู้บันทึกภาพ นางสาวปฐมพร คงสมบูรณ์ นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ





“การปลูกหน่อไม้ฝรั่งพืชเศรษฐกิจต่อยอดแปรรูปผักพอเพียง”

เศรษฐกิจฐานรากมั่นคงและชุมชน
พึ่งตนเองได้ภายในปี ๒๕๖๕



Change for Good

