

ใบความรู้ที่ 3.2 เรื่อง การปลูกผักคะน้า	
หน่วยการเรียนรู้ที่ 3 เรื่อง การปลูกผักสวนครัวชนิดต่างๆ	จำนวน 8 ชั่วโมง
รายวิชา ง20209 การปลูกพืชสวนครัว	จำนวน 1.0 นก. เวลาเรียน 2 ชม./สัปดาห์
กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

การปลูกผักคะน้า

ผักคะน้า (Brassica oleracea) เป็นผักที่นิยมรับประทานมากในปัจจุบัน นิยมรับประทานทั้งลำต้นและใบ ด้วยลักษณะมีรสหวาน และกรอบ ไม่มีกลิ่นเหม็นเขียว มักใช้ประกอบอาหารจำพวกผัด และทอด เป็นส่วนใหญ่

ผักคะน้า ชาวจีนจะเรียกว่า ไก่หลันไซ่ เป็นผักล้มลุก อายุประมาณ 2 ปี มีต้นกำเนิดมาจากประเทศอินเดีย แต่มักเก็บต้นมาบริโภคประมาณ 45-60 หลังการหยอดเมล็ด สามารถเจริญเติบโตได้ดีในทุกสภาพดิน โดยเฉพาะดินร่วนปนทราย ดินเหนียวปนดินร่วน และมีการระบายน้ำดี เป็นผักที่ทนต่อสภาพอากาศร้อนได้ดี ทำให้ปลูกได้ในทุกฤดูกาล แต่จะได้ผลดีในช่วงปลายฤดูฝนจนถึงฤดูหนาว เดือนตุลาคม-กุมภาพันธ์ แต่ช่วงนี้ราคาสินค้าจำพวกพืชผักมักมีราคาต่ำ



ประโยชน์คะน้า

1. เป็นแหล่งผักอาหารที่สำคัญ และนิยมนำมาบริโภคเป็นอาหารได้หลากหลายชนิด
2. เป็นแหล่งอาหารเสริมแคลเซียม เนื่องจากมีปริมาณแคลเซียมสูงเมื่อเทียบกับผัก ผลไม้ชนิดอื่นๆ โดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ และหลังคลอดใหม่ๆ
3. ช่วยบำรุง และเสริมสร้างกระดูก และฟัน
4. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน กระดูกเสื่อมในวัยผู้สูงอายุ โรคโลหิตจาง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ช่วยให้เห็นเร็ว ช่วยในการมองเห็น และบำรุงตา
5. ช่วยเพิ่มปริมาณสาร อิเล็กโทรไลต์ ของแคลเซียมในร่างกาย ทำให้ระบบการทำงานที่เกี่ยวข้องกับแคลเซียม และเหล็กทำงานปกติ เช่น การทำงานของระบบฮอร์โมน เอนไซม์ เลือด การควบคุมน้ำตาลในเลือด กล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อหัวใจ และระบบกระดูก

ปริมาณสารอาหารในผักคะน้า (100 กรัมสด)

- พลังงาน 24 แคลอรี
- โปรตีน 2.7 กรัม
- คาร์โบไฮเดรต 2.2 กรัม
- แคลเซียม 245 มิลลิกรัม
- เหล็ก 1.2 มิลลิกรัม
- วิตามินซี 147 มิลลิกรัม
- เส้นใย 3.2 กรัม



ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ลำต้น

ลำต้นมีลักษณะตั้งตรง สูง 20-30 ซม. ลำต้นมีลักษณะแข็งแรง อวบใหญ่ มีสีเขียวอมวอล นิยมนำมาบริโภคมาก รองลงมาจากยอดอ่อน

ใบ

ลักษณะใบของคะน้ามีหลายลักษณะตามสายพันธุ์ที่ปลูก อาทิ คะน้าใบกลม คะน้าใบแหลม บางพันธุ์มีลักษณะก้านใบยาวหรือสั้น การแตกของใบจะแตกออกจากลำต้นเรียงสลับกัน 4-6 ใบ/ลำต้น ผิวใบมีลักษณะเป็นคลื่น ผิวเป็นมัน สีเขียวอ่อนถึงเขียวแก่ ถือเป็นส่วนที่นิยมนำมาบริโภค รองลงมาจากส่วนยอด

ยอด และดอก

บริเวณที่ถัดจากใบสุดท้ายที่เติบโตแยกออกมาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งจะเป็นส่วนของยอดที่มีลักษณะเป็นใบอ่อน ขนาดเล็ก 2-3 ใบ มีลักษณะคล้ายบัวตม ขนาดเล็กสีเขียวอ่อน รอที่จะเติบโตเป็นใบแก่ ถือเป็นส่วนที่นิยมนำมาบริโภคมากที่สุด

ราก

รากของคะน้า ประกอบด้วยรากแก้วขนาดใหญ่ต่อจากลำต้น มีสีขาวออกน้ำตาลเล็กน้อย ย้งลึกประมาณ 10-30 ซม. ตามสภาพลักษณะหน้าดิน และรากฝอยสีน้ำตาลอ่อนซึ่งพบไม่มาก

พันธุ์ที่นิยมปลูก

1. พันธุ์ใบกลม มีลักษณะของใบค่อนข้างกลม ใบกว้าง ปลายใบมน ออกเป็นลูกคลื่นเล็กน้อย ก้านใบสั้น
2. พันธุ์ใบแหลม มีลักษณะใบค่อนข้างแหลมยาว ใบแคบกว่าพันธุ์ใบกลม ก้านใบยาว

3. พันธุ์ยอด ใบมีลักษณะเหมือนพันธุ์ใบแหลม จำนวนใบน้อย แต่มีช่วงก้านยาวกว่า เช่น

พันธุ์แม่โจ้ 1

สำหรับพันธุ์แม่โจ้ 1 เป็นพันธุ์ ที่ได้รับความนิยมในการรับประทาน มีลักษณะลำต้นใหญ่สูง ยอดยาว ใบไม่มาก ซึ่งตรงตามความนิยมที่คนส่วนมากชอบรับประทานยอด และลำต้นค่อน้ำที่อ่อนอวบ

การปลูกผักคะน้า

การเพาะกล้า

ใช้วิธีการหว่านเมล็ดในแปลงที่ยกร่องแปลงสูง ประมาณ 30 เซนติเมตร ขนาดแปลง 2x2.5 เมตร การเตรียมแปลงหว่านให้กำจัดวัชพืช และใช้ปุ๋ยคอกหรือมูลสัตว์หว่านโรยประมาณ 2 ถัง พร้อมพรวนดินคลุกให้ปุ๋ยผสมกับดิน หลังจากนั้นทำการหว่านเมล็ดพันธุ์ 1-2 ถุง และให้โรยทำด้วยดินผสมปุ๋ยคอกอีกครั้งก่อนวางทับด้วยฟาง และรดน้ำให้ชุ่ม เมล็ดจะงอกประมาณ 3-5 วัน

หลังจากเมล็ดงอก 7-10 วัน ให้คัดเลือกต้นกล้าที่สมบูรณ์ และถอนต้นที่ไม่สมบูรณ์ทิ้ง

การเตรียมแปลงปลูก

การเตรียมแปลงปลูกคะน้ามักปลูกในแปลงที่ยกร่องสูงเหมือนกับการปลูกผักชนิดอื่นๆ

- ระดับแปลงควรสูงอย่างน้อย 20-30 ซม. กว้าง 2-3 เมตร ขนาดความยาวตามความเหมาะสม
- ทำการกำจัดวัชพืช และหว่านโรยด้วยปุ๋ยคอกหรือมูลสัตว์ 1000 กก./ไร่ ปุ๋ยเคมี สูตร 15-15-15 อัตรา 20 กก./ไร่
- ทำการไถกลบแปลง และตากแดดประมาณ 5-10 วัน
- ทำการไถพรวนแปลงอีกครั้งก่อนปลูก และตากดินประมาณ 3-5 วัน

วิธีการปลูก

- การปลูกจะใช้ต้นกล้าที่มีอายุ 20-30 วัน หรือมีใบแท้ประมาณ 3-5 ใบ ต้นสูงประมาณ 10 ซม.
- การย้ายกล้าปลูกควรมีดินติดรากหรือหากไม่มีให้แช่รากในน้ำระหว่างปลูก และที่สำคัญควรปลูกทันทีเมื่อถอนต้นกล้า

- ระยะปลูกระหว่างต้น และแถวประมาณ 20x20 เซนติเมตร

การดูแล

การให้น้ำ

จะให้น้ำตั้งแต่หลังการปลูกทุกวัน วันละ 2 ครั้ง ในช่วงระยะเริ่มแรก และวันละ 1 ครั้ง ก่อนเก็บผลผลิตประมาณ 10-15 วัน การให้น้ำสามารถทำได้ด้วยวิธีธรรมดาด้วยการรดมือหรือใช้ระบบสปริงเกอร์

การใส่ปุ๋ย

จะเริ่มใส่ปุ๋ยหลังจากปลูกต้นกล้าประมาณ 10-15 วัน ด้วยปุ๋ยเคมีสูตร 16-16-8 อัตรา 50 กก./ไร่ รวมด้วยกับปุ๋ยคอกประมาณ 300 กก./ไร่ สำหรับปุ๋ยเคมีอาจให้ด้วยวิธีการหว่านหรือการละลายน้ำแล้วฉีดพ่น

การกำจัดวัชพืช

ควรมีการตรวจสอบแปลงคะน้า และกำจัดวัชพืชเป็นประจำทุกเดือนหลังการปลูก

การเก็บผลผลิต

คะน้าสามารถเก็บต้นได้หลังจากหว่านเมล็ด 40-60 วัน ด้วยการใช้มีดตัดชิดโคนต้น ไม่ควรใช้มือเด็ดถอน พร้อมเด็ดใบแก่ติดโคนต้นออก 1-2 ใบ และนำมาล้างทำความสะอาด ทั้งนี้ อาจต้องเก็บผักก่อนระยะกำหนดหากมีอาการเกิดโรคในระยะที่คะน้าโตเต็มที่

ข้อพิจารณาการเก็บคะน้า

1. การเก็บคะน้าควรเก็บในช่วงเช้าตรู่หรือเมื่อต้องการนำมารับประทาน ควรหลีกเลี่ยงการเก็บในช่วงที่แดดร้อนจัด
2. ขณะเก็บ ควรใช้มีดขนาดเล็ก และคมตัด ไม่ควรเก็บด้วยการเด็ดด้วยมือ เพราะอาจทำให้ลำต้นและใบช้ำได้
3. ไม่ควรเก็บในระยะที่คะน้าแก่หรือเริ่มออกดอก
4. เมื่อใกล้ฤดูเก็บเกี่ยว หากคะน้าเริ่มมีอาการระบาดของโรคหรือแมลง ควรรีบเก็บผลผลิตทันที
5. เมื่อเก็บเสร็จ ควรรีบนำเข้าร่วมหรือพักไว้ในที่โปร่ง และเย็น
6. ควรล้างคะน้าให้สะอาดก่อนเก็บบรรจุถุง

โรค และศัตรูพืช

แมลงศัตรูพืช

แมลงศัตรูพืชที่ชอบกัดกินใบคะน้า ได้แก่ หนอนกระทู้ หนอนใยผัก ดัวงหมักผัก ซึ่งสามารถกำจัดได้ด้วยยาฆ่าแมลงชนิดต่างๆ ทั้งนี้ ไม่แนะนำวิธีนี้ แต่ควรใช้สารสกัดจากพืชธรรมชาติฉีดรดเป็นประจำ ได้แก่ น้ำสะเดา น้ำบอระเพ็ด เป็นต้น รวมถึงการใช้เชื้อรากำจัดแมลงป้องกันการวางไข่ เช่น เชื้อราบีเวอเรีย เป็นต้น

โรคคะน้า

โรคโคนคะน้าเน่า เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อรา Pythium sp. หรือ Phytophthora sp. มักเกิดในแปลงคะน้าที่หว่านหรือปลูกกันถี่มากเกินไป ทำให้ลม แสงแดดส่องไม่ถึง จนทำให้เกิดเชื้อราบริเวณโคนต้น โคน

ต้นเป็นแผล และเน่าตามมา หากถูกแสงแดด และน้ำนานๆจะทำให้ต้นเหี่ยวพับ และเหี่ยวแห้งตาย สามารถป้องกันได้ด้วยการวางระยะห่างของหลุมปลูกที่เหมาะสมที่แสงสามารถส่องถึงโคนต้นได้

โรคราน้ำค้างคะน้า เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อรา *Peronospora parasitica* สามารถเกิดทั้งในระยะต้นกล้า และระยะคะน้าโตเต็มที่ ทำให้คะน้ามีจุดเล็กๆ สีดำเป็นกลุ่มไต้ใบ เมื่อลูกกลมมากใบจะเป็นแผล และเหี่ยวร่วงง่าย

เป็นโรคที่เกิดจากเชื้อรา *Alternaria* sp. มักพบบนใบแก่บริเวณโคนลำต้น ใบจะมีลักษณะเป็นแผลวงกลมสีน้ำตาล

โรคคะน้าทั้งหมด สามารถป้องกัน และกำจัดได้ด้วยการฉีดพ่นสารกำจัดเชื้อรา เช่น ไซแน็บ มาเน็บ แคปแทน ไดโฟแลนแทน ดาโคนิน เบนเลท และเบนอิมิล เป็นต้น แต่ควรใช้หลักการจัดการด้านอื่นเข้าช่วย เช่น ระยะปลูกที่เหมาะสม การใช้น้ำสกัดจากพืช เป็นต้น

ที่มา:

1. <https://sites.google.com/site/karkestr112/kar-pluk-khana>
2. https://www.baanjommyut.com/library_5/agricultural_knowledge/vegetables_herbs/27_1.html

