

growing food IN THE CITY

Gardening in Western Washington

การทำสวน [ผักสวนครัว] ในวอชิงตันตะวันตก

Seattle's climate is cool and wet, with cool dry summers. So heat-loving crops from hotter climates, like tomatoes, corn and peppers, are harder to grow here. But our mild spring, fall, and winter weather allows us to grow cool-loving Asian greens, kale, collards, spinach, and onions year 'round.

Starting Your Garden

Learn in this guide how to:

Choose a place to garden

- You need at least 6 hours of sun – without shade from trees or buildings. Make sure a water supply is close.
- Consider sharing garden space with neighbors, or join a P-Patch or other community garden.

Prepare your soil for planting

- Dig compost into the soil, or bury plant and food scraps.
- Mound up soil into raised beds.

Choose the right seeds to plant

- Grow what your family likes to eat, but choose vegetables that will grow well in our cool weather.
- Plant seeds at the depth and spacing on the seed packet.
- Plant when the soil is warm enough. Select seeds that say "80 days" or less to harvest on the seed packet.
→ See calendar on back.

Wait until May 15 to seed or transplant heat-loving plants.

- Tomatoes, peppers and eggplant should be started in a greenhouse, then transplanted to beds in May.

Water and weed your garden

- Seedlings need water daily. Water mature plants 2-3 times a week if it hasn't rained.

Harvest, and prepare garden for winter

- Ask other gardeners when to harvest, or read seed packet.
- Cover beds before winter with mulch, or plant winter cover crops.



ซีแอตเทิลมีอากาศหนาวเย็นและชื้น และฤดูร้อนที่มีอากาศเย็นแต่แห้ง จึงทำให้พืชที่ชอบอากาศร้อนจากสภาพภูมิอากาศที่ร้อนกว่า เช่น มะเขือเทศ ข้าวโพด และพริกไทย เจริญเติบโตที่นี่ได้ยากขึ้น แต่อากาศที่ไม่หนาวเกินไปในช่วงฤดูใบไม้ผลิ ฤดูใบไม้ร่วง และฤดูหนาว ทำให้เราสามารถเพาะปลูกพืชใบเขียวจากเอเชียที่ชอบอากาศเย็น คื่นช่าย ผักโขม และหัวหอมได้ตลอดทั้งปี

การเริ่มทำสวน

เรียนรู้วิธีการต่างๆ ในคู่มือฉบับนี้ ดังนี้

เลือกสถานที่ทำสวน

- ต้องเป็นบริเวณที่โดนแสงแดดอย่างน้อย 6 ชั่วโมง โดยไม่มีร่มเงาจากต้นไม้หรืออาคาร ตรวจสอบให้แน่ใจว่าอยู่ใกล้แหล่งน้ำ
- ลองพิจารณาใช้พื้นที่สวนร่วมกับเพื่อนบ้าน หรือเข้าร่วมโปรแกรม P-Patch หรือสวนในชุมชนอื่นๆ

เตรียมดินสำหรับเพาะปลูก

- พรวนดินเพื่อผสมปุ๋ยหมักลงไปดิน หรือฝังกลบซากต้นไม้หรือเศษอาหาร
- ทำเนินดินเพื่อยกทรงแปลง

เลือกเมล็ดพืชที่เหมาะสมแก่การเพาะปลูก

- ปลูกพืชที่ครอบครัวของคุณชอบรับประทาน แต่ควรเลือกผักที่สามารถเติบโตได้ดีในสภาพภูมิอากาศหนาวเย็น
- ปลูกโดยหยอดเมล็ดให้ลึกกลงไปในดินและเว้นระยะตามที่ระบุไว้บนซองบรรจุเมล็ดพืช
- ปลูกในขณะที่ดินมีอุณหภูมิอุ่นเพียงพอ เลือกเมล็ดพืชที่ระบุบนซองบรรจุเมล็ดพืชว่าสามารถเก็บเกี่ยวได้ภายใน "80 วัน" หรือน้อยกว่านั้น
→ ดูปฏิทินที่ด้านหลัง

รอจนถึงวันที่ 15 พฤษภาคมเพื่อปลูกหรือย้ายต้นกล้าของพืชที่ชอบอากาศร้อนไปลงแปลงปลูก

- สำหรับมะเขือเทศ พริกไทย และมะเขือ ควรเริ่มเพาะต้นกล้าในโรงเพาะชำ จากนั้น จึงย้ายไปปลูกลงในแปลงเมื่อถึงเดือนพฤษภาคม

รดน้ำและกำจัดวัชพืชในสวน

- ต้องรดน้ำต้นกล้าทุกวัน สำหรับพืชที่โตเต็มที่แล้ว ให้รดน้ำ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ หากฝนไม่ตก

เก็บเกี่ยวผลผลิต และเตรียมสวนสำหรับฤดูหนาว

- สอบถามชาวสวนว่าควรเก็บเกี่ยวเมื่อไหร่ หรืออ่านบนซองบรรจุเมล็ดพืช
- คลุมแปลงด้วยวัสดุคลุมดินก่อนที่จะถึงฤดูหนาว หรือปลูกพืชคลุมดินสำหรับช่วงฤดูหนาว



Questions? Garden Hotline (206) 633-0224 หากมีคำถาม กรุณาติดต่อสายด่วนการทำสวน

City of Seattle

Available in alternate formats on request: (206) 633-0224 TTY: (206) 233-7241

Printed on recycled paper Growing Food: Gardening in Washington – English/Thai ©2010 Seattle Public Utilities, rev. 12/2019

Choose a Place to Garden

Where is there sun?

Most vegetables need at least six hours of direct sunlight a day to grow well. Watch where the sun shines on your yard, and pick the sunniest spots to garden. Trees or buildings can block the sun, especially in spring or fall. A south-facing wall will warm quickly in the spring, and be good for heat-loving plants like tomatoes and peppers in summer.

Where can you grow?

Turn sunny lawn areas into garden by removing and composting the sod. Or to kill the lawn by covering it with 12 inches (30 cm) of wet fall leaves in November. Cover the leaves with cardboard or black plastic. Wait until May to dig up the area and start planting.

Build raised beds. Mix soil with compost. Mound the soil up into a raised bed to help the soil warm in spring. Plan paths between beds so you never walk on your loose, compost-amended soil. You can add sides to your raised beds made from concrete blocks, broken concrete, wood or plastic lumber. Don't use chemically treated wood.

Try gardening in containers. You can use large pots or half-barrels to grow tomatoes, peppers, greens, even berries.

Grow vertically on a sunny wall or in a window. Climbing plants like beans, tomatoes and cucumbers will grow if you provide good soil and poles for support.

Share with a neighbor, or join a community garden! Seattle's P-Patch program can help you find a community garden near where you live. They are great places to grow food, learn, and meet other gardeners.



เลือกสถานที่ทำสวน

ในที่ที่มีแสงแดด

ผักสวนใหญ่ต้องได้รับแสงแดดโดยตรงอย่างน้อยหกชั่วโมงต่อวันเพื่อให้เจริญเติบโตได้ดี ดูว่าพระอาทิตย์ส่องแสงไปบริเวณใดในสวน และเลือกจุดที่ได้รับแสงแดดมากที่สุดเพื่อทำสวน ต้นไม้หรืออาคารอาจบังแสงแดด โดยเฉพาะในฤดูใบไม้ผลิหรือใบไม้ร่วง ผนังที่หันไปทางทิศใต้จะอุ่นอย่างรวดเร็วในฤดูใบไม้ผลิและเหมาะสำหรับปลูกพืชที่ชอบอากาศร้อนในฤดูร้อน อย่างเช่น มะเขือเทศ และพริกไทย

บริเวณที่สามารถเพาะปลูกได้

เปลี่ยนบริเวณสนามหญ้าที่โดดเด่นให้เป็นสวนโดยถอนหญ้าบริเวณผิวดินและนำมาทำเป็นปุ๋ยหมัก หรือข่าหญ้าในสนามโดยปกคลุมด้วยใบไม้ร่วงที่เปียกชื้นให้หนา 12 นิ้ว (30 ซม.) ในเดือนพฤศจิกายน คลุมใบไม้ด้วยกระดาษแข็งหรือพลาสติกสีดำ รอจนถึงเดือนพฤษภาคม แล้วจึงพรวนดินบริเวณนั้นขึ้นมาและเริ่มเพาะปลูก

ยกทรงแปลง ผสมดินกับปุ๋ยหมัก ทำดินให้เป็นเนินเพื่อยกทรงซึ่งจะช่วยให้ดินอบอุ่นในฤดูใบไม้ผลิ ทำทางเดินระหว่างแปลงเพื่อไม่ให้เดินย่ำบนดินที่ร่วนซุยและผสมปุ๋ยหมักแล้ว คุณสามารถเสริมขอบด้านข้างทรงที่ยกไว้แล้วด้วยอิฐบล็อกคอนกรีต เศษคอนกรีตที่แตก เศษไม้ เศษพลาสติก ห้ามใช้ไม้ที่ผ่านกรรมวิธีทางเคมี

ลองทำสวนในภาชนะ คุณสามารถใช้หม้อที่มีขนาดใหญ่หรือถังผาครึ่งเพื่อปลูกมะเขือเทศ พริกไทย ผักใบเขียวหรือแมตเตอเรีย

ปลูกในแนวตั้งบนผนังที่ได้รับแสงแดดหรือบนหน้าต่างพืชไม้เลื้อย เช่น ถั่ว มะเขือเทศ และแตงกวาจะเจริญเติบโต หากคุณใช้ดินที่ดีและมีเสาค้ำรองรับ

แบ่งปันกับเพื่อนบ้าน หรือเข้าร่วมกับสวนในชุมชน! โปรแกรม P-Patch ของซีแอตเทิลสามารถช่วยให้คุณค้นพบสวนในชุมชนที่ใกล้ที่พักอาศัยของคุณ ซึ่งล้วนเป็นสถานที่ที่ยอดเยี่ยมสำหรับการปลูกผักสวนครัวไว้รับประทาน เรียนรู้ และพบปะกับชาวสวนท่านอื่นๆ

Testing your soil for lead or other contamination

Soil near old houses with peeling paint, or next to streets or in industrial areas may have lead, arsenic, or other contamination.

Call the Garden Hotline to find out where to get your soil tested, or to get a copy of WSU's [Gardening on Contaminated Soils](#). If you suspect that your soil is contaminated, build a raised bed and add 8 inches (20 cm) of fresh soil with compost.

การทดสอบหาสารตะกั่วหรือสารปนเปื้อนชนิดอื่น

พื้นดินที่อยู่ใกล้บ้านเก่าที่มีสีหลุดลอก หรืออยู่ใกล้ถนน หรืออยู่ในแหล่งอุตสาหกรรม อาจมีสารตะกั่ว สารหนู หรือสารปนเปื้อนอื่นๆ เจือปน

โทรติดต่อสายด่วนการทำสวนเพื่อสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ที่คุณสามารถนำดินไปทดสอบ หรือเพื่อรับเอกสาร "[Gardening on Contaminated Soils](#) (การทำสวนในดินที่มีสารปนเปื้อน)" ของ WSU หากคุณสงสัยว่าดินของคุณมีสารปนเปื้อน คุณควรรยกทรงแปลง และใส่ดินใหม่และปุ๋ยหมักเพิ่มลงไปให้หนา 8 นิ้ว (20 ซม.)

Prepare Soil for Planting

Compost is decomposed plants (leaves, grass, dead plants) and food waste. Compost helps soil holds nutrients and water to grow healthy plants. You can make your own compost from grass clippings, leaves, sod, weeds, plants and food wastes, or you can buy compost. You can also bury food waste in the garden, or chop and drop plants.

Mulch is any material you spread on top of the soil, to conserve water, control weeds, and slowly feed the soil as it decomposes. Good mulches for gardens include fall leaves, plant and grass clippings, straw, coffee hulls, or compost.

Mix compost into your garden soil.

Dig to loosen the soil 8 to 12 inches deep (20-30 cm) with a shovel or garden fork. Spread compost 2 or 3 inches deep (5-8cm). Then mix the compost into the soil.

Or bury food and plant waste at least 6 inches (15 cm) deep to compost.

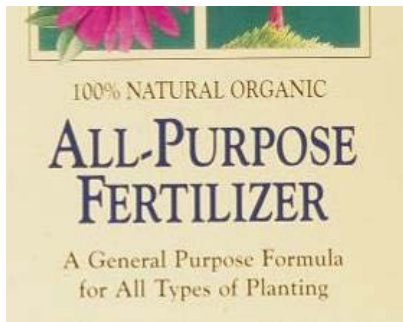
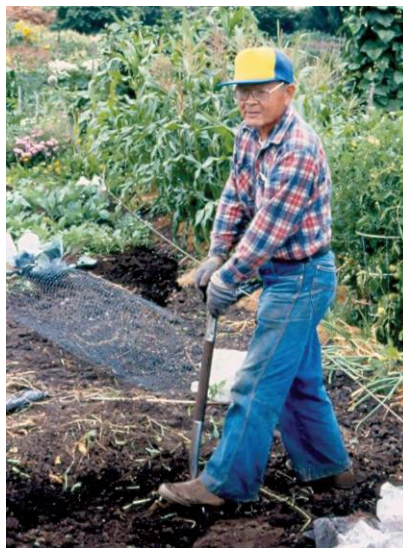
Soil for container growing

Mix one part compost with two parts sandy soil. Drainage in containers can be improved by adding a larger material like pea gravel or medium bark. You can also buy pre-mixed "potting soil." If you have old potting soil in containers, you can add about 1/4 compost to freshen it for a new growing season.

Buying fertilizer? Look for "organic".

While vegetables get most of the nutrients they need from compost, a complete "organic" (from natural sources) fertilizer can speed their growth. Look for "organic vegetable fertilizer" or fish fertilizer at your garden store.

Get a soil test to discover other nutrient needs. Washington soils may need lime every few years, which adds calcium and reduces acidity. Mix about 4 pounds (1.5 kg) of lime into soil per 100 square feet (9.3 square meters). Ask the Garden Hotline where you can send your soil sample for a test that will tell you about lime and other nutrient needs.



เตรียมดินสำหรับเพาะปลูก

ปุ๋ยหมัก คือพืชที่ย่อยสลายแล้ว (ใบไม้ หญ้า พืชที่ตายแล้ว) และเศษอาหาร ปุ๋ยหมักช่วยเพิ่มสารอาหารในดิน และรักษาความชุ่มชื้นเพื่อให้พืชเติบโตสมบูรณ์แข็งแรง คุณสามารถทำปุ๋ยหมักเองได้โดยใช้หญ้า เศษกิ่งไม้ ใบไม้ หญ้าบริเวณผิวดิน วัชพืช พืช และเศษอาหาร หรือคุณอาจซื้อปุ๋ยหมัก นอกจากนี้ คุณยังสามารถฝังกลบเศษอาหารในสวน หรือสับและโรยพืชลงไป

วัสดุคลุมดิน คือวัสดุที่คลุมเพื่อคลุมผิวดิน เพื่อรักษาความชุ่มชื้น ควบคุมวัชพืช และเป็นอาหารให้กับดินอย่างช้าๆ ในขณะที่ย่อยสลาย วัสดุคลุมผิวดินที่ดีต่อสวน ได้แก่ ใบไม้ร่วง เศษกิ่งไม้และเศษหญ้า ฟาง เปลือกหุ้มเมล็ดกาแฟ หรือปุ๋ยหมัก

ผสมปุ๋ยหมักลงในดินในสวนของคุณ

ขุดดินให้ลึก ลงไป 8 ถึง 12 นิ้ว (20-30 ซม.) เพื่อให้ดินร่วนซุยโดยใช้เสียมหรือส้อมพรวนดิน โรยปุ๋ยหมักหนา 2 ถึง 3 นิ้ว (5-8 ซม.) จากนั้น ผสมปุ๋ยหมักให้เข้ากับดิน

หรือฝังเศษอาหารและเศษพืช ให้ลึกลงไปอย่างน้อย 6 นิ้ว (15 ซม.) เพื่อให้ย่อยสลาย

ดินสำหรับการเพาะปลูกในภาชนะ

ผสมปุ๋ยหมักหนึ่งส่วนต่อดินปนทรายสองส่วน สามารถปรับปรุงการระบายน้ำในภาชนะได้โดยใส่วัสดุที่มีขนาดใหญ่กว่าลงไป เช่น กรวดที่มีขนาดเท่าเม็ดถั่ว หรือเปลือกไม้ขนาดปานกลาง หรือคุณอาจซื้อ "ดินพร้อมปลูก" ผสมเสร็จ หากคุณมีดินพร้อมปลูกเดิมอยู่ในภาชนะ คุณสามารถเติมปุ๋ยหมักหนึ่งในสี่ส่วนเพื่อเพิ่มแร่ธาตุในดินสำหรับฤดูเพาะปลูกใหม่

หากต้องการซื้อปุ๋ย

มองหา "ปุ๋ยอินทรีย์"

ผักได้รับสารอาหารที่ต้องการส่วนใหญ่จากปุ๋ยหมัก แต่ปุ๋ย "อินทรีย์" (จากส่วนผสมธรรมชาติ) ที่มีสารอาหารครบถ้วนจะช่วยเร่งการเจริญเติบโต มองหา "ปุ๋ยอินทรีย์สำหรับผัก" หรือปุ๋ยที่ผลิตจากปลาที่ร้านอุปกรณ์ทำสวน

ทดสอบดินเพื่อดูว่าต้องการสารอาหารใดเพิ่มเติม ดินในวอชิงตันอาจต้องใส่ปุ๋ยทุกๆ สองถึงสามปีต่อครั้ง ซึ่งจะช่วยให้แคลเซียมและลดความเป็นกรด ผสมปุ๋ยประมาณ 4 ปอนด์ (1.5 กก.) ต่อพื้นที่ 100 ตารางฟุต (9.3 ตารางเมตร) สอบถามสายด่วนการทำสวนเกี่ยวกับสถานที่ที่คุณสามารถส่งตัวอย่างดินไปทดสอบ เพื่อให้ทราบว่าจำเป็นต้องใส่ปุ๋ยหรือสารอาหารที่จำเป็นอื่นๆ จำนวนเท่าใด

Plant the Right Seeds, at the Right Time

Choose plants that grow well in our cool climate.

Grow what your family likes to eat, but choose varieties of vegetables that will grow well in our cool, wet spring weather and cool, dry summers.

When to plant

Seeds need soil warm enough to sprout – typically at least 50-60°F (10-16°C). You can wait until the soil warms in May, or use a plastic cover to warm it more quickly.

Read seed packets for planting dates, and choose ones that say “80 days” or less to harvest. Peas and potatoes can be planted in March, but leafy greens should wait until April, and heat-loving crops like corn until late May.

Or buy seedling plants of heat-loving, long-season tomatoes, peppers, and eggplant, to transplant into the garden in late May. You can also grow them yourself from seeds planted indoors in March, in containers in a sunny window.

➔ See the Calendar on back page.

Planting seeds

Read the seed packet for planting depth and time. Tiny seeds like lettuce, carrots, and collards can be scattered on the prepared soil surface, then covered with a thin layer of compost or soil. Don't plant these tiny seeds too deep! Larger seeds like peas, corn, and squash can be pushed with your finger one at a time into the prepared soil, at the depth and spacing described on the packet. Then water slowly to deeply moisten the soil.

Transplant heat-loving plants from greenhouse to garden in late May.

Make a hole as wide the seedling's roots. Add compost or a sprinkle of fertilizer. Spread roots out, and gently push soil in around the roots. Water well. Plant at the same depth as the plant was in the pot at the greenhouse.

Water young seedlings regularly. Cover and protect seedling plants from extreme heat or cold until they are strong.



ปลูกโดยใช้เมล็ดที่เหมาะสม ในเวลาที่เหมาะสม

เลือกพืชที่เจริญเติบโตได้ดีในอากาศหนาวเย็น

ปลูกพืชที่ครอบครัวของคุณชอบรับประทาน แต่เลือกพืชให้หลากหลายซึ่งสามารถเติบโตได้ดีในสภาพภูมิอากาศหนาวเย็นแต่ชื้นในฤดูใบไม้ผลิ และอากาศหนาวเย็นแต่แห้งในฤดูร้อน

เวลาปลูก

ดินต้องมีความอบอุ่น เมล็ดพืชจึงจะสามารถงอกได้ โดยปกติแล้ว คือ ที่ระดับอุณหภูมิขั้นต่ำ 50-60°F (10-16°C) คุณอาจรอจนกว่าดินจะอบอุ่นในเดือนพฤษภาคม หรือใช้พลาสติกคลุมเพื่อให้ดินอบอุ่นเร็วขึ้น

อ่านที่ของบรรจุเมล็ดพืช เพื่อดูระยะเวลาในการเพาะปลูก และเลือกเมล็ดพืชที่ระบุว่าสามารถเก็บเกี่ยวได้ภายใน “80 วัน” หรือน้อยกว่านั้น ถั่วและมันฝรั่งสามารถปลูกได้ในเดือนมีนาคม แต่สำหรับผักใบเขียว ควรรอจนถึงเดือนเมษายน และสำหรับพืชที่ชอบอากาศร้อน ควรรอจนถึงปลายเดือนพฤษภาคม

หรือซื้อต้นกล้า ของมะเขือเทศ พริกไทย และมะเขือซึ่งชอบอากาศร้อนและมีฤดูเพาะปลูกยาวนาน เพื่อย้ายไปปลูกลงในสวนในช่วงปลายเดือนพฤษภาคม คุณสามารถเพาะต้นกล้าเหล่านี้ด้วยตัวเองในภาชนะโดยวางไว้ที่หน้าต่างที่ได้รับแสงแดดในโรงเพาะชำต้นกล้าในร่มในเดือนมีนาคม

➔ ดูปฏิทินที่ด้านหลัง

การปลูกพืชโดยใช้เมล็ด

อ่านที่ของบรรจุเมล็ดพืชเพื่อดูความลึกและระยะเวลาในการเพาะปลูก สามารถโปรยเมล็ดพืชที่มีขนาดเล็ก เช่น ผักกาดหอม แครอท และคะน้า ลงบนผิวดินที่จัดเตรียมไว้แล้ว จากนั้นจึงคลุมด้วยปุ๋ยหมักหรือดินชั้นบางๆ ห้ามปลูกพืชที่มีเมล็ดขนาดเล็กเหล่านี้ลึกเกินไป! สำหรับเมล็ดพืชที่มีขนาดใหญ่ เช่น ถั่ว ข้าวโพด และฟัก สามารถใช้นิ้วกดลงไปในดินที่จัดเตรียมไว้ครั้งละหนึ่งเมล็ดที่ระดับความลึกและเว้นระยะตามที่ระบุไว้บนซอง จากนั้น ให้ออกๆ รดน้ำเพื่อให้ดินชุ่มชื้นลงไปถึงด้านล่าง

ย้ายพืชที่ชอบอากาศร้อนจากโรงเพาะชำไปปลูกในสวนในช่วงปลายเดือนพฤษภาคม

ขุดหลุมให้ลึกเท่าความยาวรากของต้นกล้า ใส่ปุ๋ยหมักหรือใช้เครื่องพ่นปุ๋ย คลี่รากให้กระจายออก และค่อยๆ ดันดินรอบๆ ราก รดน้ำ ควรปลูกที่ระดับความลึกเดียวกับระดับความลึกที่พืชอยู่ในกระถางในโรงเพาะชำ

รดน้ำต้นกล้าที่ยังเล็กเป็นประจำ คลุมและปกป้องต้นกล้าจากอากาศร้อนหรืออากาศเย็นจัดจนกว่าจะแข็งแรง

Thin and space plants – give them room to grow.

Follow the spacing directions on the seed packet. After seeds sprout and have a few leaves, thin (remove) seedlings to that spacing. You can also transplant seedlings from crowded areas to areas that aren't full. This will ensure that plants have enough room to grow, and give you a bigger harvest. You can eat the little plants you pull as salad.



Succession planting

Plant more seeds every few weeks as long as the weather is warm, so that your harvest will continue into the fall. But don't plant cool-loving crops like peas and spinach in hot July weather. Plant fall cool crops in August to early September.



Rotate crops

Some crops get diseases that stay in the soil for a year or more. And some crops use up soil nutrients quickly. **To avoid problems, rotate (move) crop families to a different bed each year.** →

Example

1st Year:

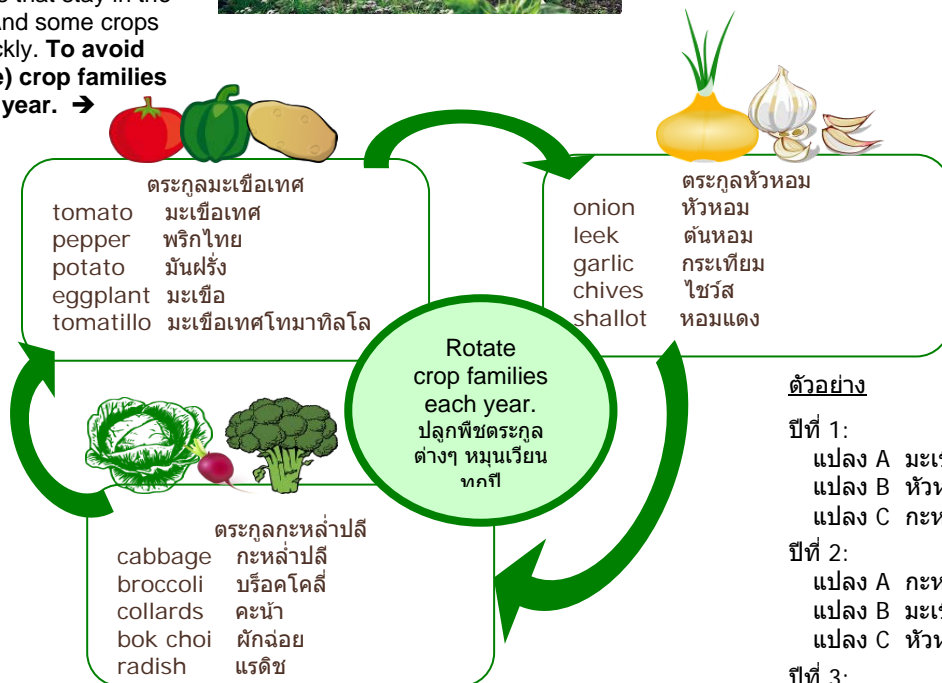
- Bed A Tomato
- Bed B Onion
- Bed C Cabbage

2nd Year:

- Bed A Cabbage
- Bed B Tomato
- Bed C Onion

3rd Year:

- Bed A Onion
- Bed B Cabbage
- Bed C Tomato



Other vegetable families that benefit from changing locations each year:

cilantro carrot parsley
beet chard spinach
corn wheat teff
cucumber melon squash
lettuce radicchio endive
pea bean clover

These families can all be planted together with the tomato, cabbage, and onion families.

ผักตระกูลอื่นๆ ที่ได้ประโยชน์จากการเปลี่ยนแปลงสถานที่ในแต่ละปี:

ผักชี แครอท ผักชีฝรั่ง
หัวผักกาด ผักชาร์ด ผักโขม
ข้าวโพด ข้าวสาลี เทฟ
แตงกวา เมล่อน ฟัก
ผักกาดหอม ผักแรดิชชิโอ ผักสลัดเอ็นไดว์
ถั่ว โคลเวอร์

ผักในตระกูลต่างๆ เหล่านี้สามารถปลูกร่วมกับผักในตระกูลมะเขือเทศ กะหล่ำปลี และหัวหอมได้

จัดพื้นที่ให้พอดีและเว้นระยะของต้นพืช เพื่อให้มีพื้นที่เพียงพอในการเจริญเติบโต

ปฏิบัติตามคำแนะนำเกี่ยวกับการเว้นระยะที่ระบุบนซองบรรจุเมล็ดพืช หลังจากเมล็ดงอกและมีใบสองถึงสามใบ ให้จัดพื้นที่ (ถอน) ต้นกล้าให้พอดีโดยให้ระยะตามที่กำหนด คุณสามารถย้ายต้นกล้าจากบริเวณที่มีต้นกล้าหนาแน่นไปปลูกในบริเวณที่ยังมีพื้นที่ว่าง ซึ่งจะช่วยให้พืชมีพื้นที่ว่างเพียงพอสำหรับการเจริญเติบโต และให้ผลผลิตแก่คุณมากขึ้น คุณสามารถนำผักที่ยังมีขนาดเล็กที่ถอนออกมาไปรับประทานเป็นสลัดได้

การปลูกพืชทดแทน

ปลูกพืชโดยใช้เมล็ดเพิ่มเติมทุกๆ สองถึงสามสัปดาห์ ตลอดระยะที่อากาศยังคงอบอุ่นอยู่ เพื่อให้คุณมีผลผลิตสำหรับเก็บเกี่ยวไปจนถึงฤดูใบไม้ร่วง แต่อย่าปลูกพืชที่ไม่ชอบอากาศหนาวเย็น อย่างเช่น ถั่วและผักโขม ในสภาพอากาศที่หนาวเย็นของเดือนกรกฎาคม สำหรับเดือนสิงหาคมไปจนถึงต้นเดือนกันยายน ควรปลูกพืชที่ชอบอากาศหนาวเย็นแบบช่วงฤดูใบไม้ร่วง

ปลูกพืชหมุนเวียน

พืชบางชนิดได้รับเชื้อโรคที่ฝังตัวอยู่ในดินเป็นปีหรือมากกว่าหนึ่งปี ในขณะที่พืชบางชนิดดูดซึมสารอาหารที่อยู่ในดินอย่างรวดเร็ว เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาต่างๆ ควรปลูกพืชตระกูลอื่นหมุนเวียน (สับเปลี่ยน) ในแต่ละแปลงทุกปี →

Water your garden

Check your garden daily in hot summer weather. Water before vegetables droop, or when the soil feels dry 2 inches (5 cm) down. In cooler, rainy spring and fall you'll only need to water young seedlings. Direct water to the plant roots. Use a watering wand, or in flat areas lay out a soaker hose between rows and cover it with mulch. Water enough to moisten the whole root zone – dig a few inches down to see if the soil is moist. Plants in containers dry out more quickly than in the garden. Always water in the evening or early morning, to avoid evaporation waste and prevent wet plant damage from the mid-day sun.

Control weeds and pests

Spread mulch (leaves, grass clippings) and **pull weeds** before they go to seed.

Most bugs are good bugs that help control pests. Learn which bugs are problems, and how to control them.

Don't use chemical pesticides.

They can poison your family and birds, pets, and fish. Call the Garden Hotline to identify pest or weed problems, and learn about non-toxic solutions.

Garden All Year

Our climate is cool and wet in spring and fall, and usually above freezing in winter. So heat-loving plants like corn are hard to grow, but cool-loving plants are easy.

Extend your season with cold-hardy crops. Bok choy, kale, collards, broccoli, carrots, leeks, and garlic can be planted in late summer or early fall to grow for harvest all winter or in spring.

→ See the Calendar on back page.

Grow under cover. Start spring plants in a greenhouse or "cold frame," or extend fall growth with a plastic cover.

Plant berries and other plants that grow for many years Add these plants to your landscape wherever there's sun: blueberries and strawberries, artichokes, asparagus, even dwarf fruit trees or grapes. Ask the Garden Hotline about best varieties for our climate.



รดน้ำผักสวนผัก

หมั่นดูแลสวนผักของคุณทุกวันในช่วงฤดูร้อนซึ่งมีสภาพอากาศร้อน รดน้ำผักก่อนที่ผักจะเหี่ยว หรือเมื่อรู้สึกว่าคุณต้องรดน้ำเฉพาะต้นกล้าที่ยังเล็กอยู่เท่านั้น ให้รดน้ำลงไปที่รากพืชโดยตรง ใช้หัวฉีดกระจายละอองน้ำ หรือหากเป็นบริเวณพื้นราบให้วางสายยางน้ำซึมเอาไว้ระหว่างแถวและคลุมด้วยวัสดุคลุมดิน รดน้ำในปริมาณที่เพียงพอเพื่อให้บริเวณรากทั้งหมดมีความชุ่มชื้น ให้รดลงไปสองถึงสามนิ้วเพื่อดูว่าดินชื้นหรือยัง พืชที่ปลูกในภาชนะจะสูญเสียน้ำได้เร็วกว่าพืชที่ปลูกในสวน หมั่นรดน้ำในตอนเย็นหรือเช้านี้เพื่อไม่ให้มีน้ำระเหยโดยเปล่าประโยชน์ และป้องกันไม่ทำให้พืชที่ชุ่มน้ำได้รับความเสียหายจากแสงแดดในช่วงกลางวัน

ควบคุมวัชพืชและศัตรูพืช

แผ้วสาดคลุมดิน (ใบไม้ เศษหญ้า) และ**ถอนวัชพืช** ก่อนที่จะไปถึงเมล็ด

แมลงส่วนใหญ่เป็นแมลงดี ที่ช่วยควบคุมปริมาณศัตรูพืช เรียนรู้ว่ามีแมลงใดเป็นตัวปัญหา และวิธีในการควบคุมแมลงเหล่านี้

ห้ามใช้ยาฆ่าแมลงที่เป็นสารเคมี

ยาฆ่าแมลงที่เป็นสารเคมีสามารถก่อให้เกิดพิษต่อครอบครัวของคุณ นก สัตว์เลี้ยง และปลา ไทรอดิตต่อสายด่วนการทำสวนเพื่อบ่งชี้ปัญหาจากศัตรูพืชและวัชพืช และเรียนรู้เกี่ยวกับวิธีแก้ปัญหาที่ไม่เป็นพิษ

ทำสวนได้ตลอดทั้งปี

เรามีสภาพภูมิอากาศที่หนาวเย็นในฤดูใบไม้ผลิและฤดูใบไม้ร่วง และโดยปกติทั่วไปจะมีอากาศที่ค่อนข้างเย็นจัดในฤดูหนาว ดังนั้น พืชที่ชอบอากาศร้อนอย่างเช่น ข้าวโพด จึงเจริญเติบโตได้ยาก แต่พืชที่ชอบอากาศหนาวเย็นสามารถเจริญเติบโตได้ง่าย

ขยายฤดูเพาะปลูกด้วยพืชที่ทนสภาพอากาศหนาว สามารถปลูกผักถัวย ค่ะนา บร็อคโคลี่ แครอท ต้นหอม และกระเทียมได้ในช่วงปลายฤดูร้อน หรือต้นฤดูใบไม้ร่วง เพื่อให้เจริญเติบโตทันต่อการเก็บเกี่ยวในช่วงฤดูหนาวทั้งฤดูหรือในฤดูใบไม้ผลิ

→ ดูปฏิทินที่ด้านหลัง

ปลูกภายใต้ที่คลุม เริ่มปลูกพืชสำหรับช่วงฤดูใบไม้ผลิในโรงเพาะชำ หรือ "ที่ครอบต้นไม้" หรือขยายการเจริญเติบโตสำหรับฤดูใบไม้ร่วงด้วยที่คลุมพลาสติก

ปลูกเบอร์รี่และพืชอื่นๆ ที่เจริญเติบโตได้เป็นเวลาหลายปี ปลูกพืชเหล่านี้เพิ่มเติมลงในภูมิทัศน์ของคุณในบริเวณที่มีแสงแดด เช่น บลูเบอร์รี่และสตอเบอรี่ อาร์ติโชค หน่อไม้ฝรั่ง หรือแม้แต่ต้นผลไม้มะนาวหรือองุ่น สอบถามสายด่วนการทำสวนเกี่ยวกับพืชหลากหลายสายพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับสภาพภูมิอากาศของเรา

Harvest and Share!

Harvest vegetables before they go to seed. See seed packets for “days to maturity” and photos of ready-to-harvest plants, or ask gardeners at your local community garden about when to harvest.

Share your harvest. If you have more than you can eat, share with neighbors or call the Garden Hotline or see the P-Patch and Lettuce Link websites on back to learn about where to donate food.

Saving seeds is easy with most green leafy plants. Just hang the mature seed stalk to dry. Fruiting plants like tomatoes and squash often cross-breed, so saved seed may not produce good fruit. Call the Garden Hotline to learn more about saving seed, or any garden question.



Prepare Gardens for Winter

Fall is time to clean up the garden, compost dead plants, and protect your garden from winter weeds and from rainfall washing soil away.

Cover crops are usually legumes like clover, planted in October to grow through the winter. They protect the soil, and provide nutrients when you dig them into the soil before planting in spring.

Winter mulches should cover any soil areas not planted with overwintering crops or cover crops. Collect fall leaves and spread them 2-3 inches deep to cover exposed soil. You can also chop dead plants and spread them on the soil.



Composting returns nutrients back to the soil. Chop up old garden plants, along with grass clippings and fall leaves, to build your [compost pile](#). Choose a shady spot, and moisten materials as you build your pile.

Or bury food scraps (to keep animals away) under garden beds all winter to improve the soil.

You can also learn how to [compost kitchen scraps](#) in a rodent-resistant worm bin. Weeds and diseased plants, along with dairy or meat scraps from the kitchen, should go into the City's yard-and-food-waste collection for hot composting.

In spring, you can use your compost or buy compost to enrich your soil for another year of growing.



เก็บเกี่ยวผลผลิตและแบ่งปัน!

เก็บเกี่ยวพืชผัก ก่อนที่จะมีเมล็ด อ่านของที่บรรจุเมล็ดพืชเพื่อดู “ระยะเวลาเพื่อให้โตเต็มวัย” และรูปภาพของพืชที่พร้อมเก็บเกี่ยว หรือสอบถามชาวสวนที่สวนในชุมชนประจำท้องถิ่นของคุณเกี่ยวกับระยะเวลาที่สามารถเก็บเกี่ยวได้

แบ่งปันผลผลิตที่คุณเก็บเกี่ยว หากคุณมีปริมาณผลผลิตเกินกว่าที่จะสามารถรับประทานได้หมด ให้แบ่งปันให้กับเพื่อนบ้าน หรือโทรติดต่อสายด่วนการทำสวน หรือเข้าไปดูที่เว็บไซต์ของ P-Patch and Lettuce Link ที่ด้านหลังเพื่อเรียนรู้เกี่ยวกับสถานที่ที่สามารถบริจาคผักสวนครัวเหล่านี้ได้

การเก็บเมล็ดพันธุ์ ของผักใบเขียวส่วนใหญ่สามารถทำได้ง่าย เพียงแค่แขวนก้านหรือกิ่งที่มีเมล็ดที่โตเต็มวัยเอาไว้ให้แห้ง พืชที่ออกผล เช่น มะเขือเทศและพริกมักจะกลายพันธุ์ เพราะฉะนั้น เมล็ดพันธุ์ที่เก็บเอาไว้อาจไม่ให้ผลที่ดีนัก โทรติดต่อสายด่วนการทำสวนเพื่อเรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการเก็บเมล็ดพันธุ์ หรือถามคำถามอื่นๆ เกี่ยวกับการทำสวน

เตรียมสวนสำหรับช่วงฤดูหนาว

ฤดูใบไม้ร่วงเป็นเวลาในการทำความสะอาดสวน ทำปุ๋ยหมักจากพืชที่ตายแล้ว และปกป้องสวนของคุณจากวัชพืชฤดูหนาวและจากฝนที่ตกลงมาชะล้างดินออกไป

พืชคลุมดิน โดยส่วนใหญ่เป็นพืชตระกูลถั่ว เช่น โคลเวอร์ที่สามารถปลูกในเดือนตุลาคมเพื่อให้เจริญเติบโตไปตลอดช่วงฤดูหนาว พืชเหล่านี้จะช่วยปกป้องดินและให้สารอาหารเมื่อคุณฝังกลบลงไป ในดินก่อนทำการเพาะปลูกในช่วงฤดูใบไม้ผลิ

วัสดุคลุมดินสำหรับฤดูหนาว ควรคลุมบริเวณดินทั้งหมดที่ไม่ได้ปลูกพืชที่เติบโตได้ในช่วงฤดูหนาวหรือพืชคลุมดินให้เก็บใบไม้ร่วงและโรยให้ทั่ว โดยให้หนา 2-3 นิ้ว เพื่อให้ปกคลุมดินที่ถูกแดดถูกฝน นอกจากนี้ คุณสามารถสับพืชที่ตายแล้วและโรยลงไปบนดิน

การใช้ปุ๋ยหมัก เป็นการให้สารอาหารกลับคืนแก่ดิน ให้สับพืชในสวนที่แก่แล้ว ผสมกับเศษหญ้าและใบไม้ร่วงเพื่อทำ **กองปุ๋ยหมัก** เลือกจุดที่มีร่มเงาและทำวัสดุต่างๆ ให้เปียกชื้นในขณะที่คุณทำกองปุ๋ยหมัก

หรือฝังกลบเศษอาหาร (เพื่อป้องกันสัตว์ต่างๆ) ได้แปลงทำสวนตลอดช่วงฤดูหนาวเพื่อฟื้นฟูดิน

คุณสามารถเรียนรู้วิธีทำ **ปุ๋ยหมักจากเศษอาหารในครัว** ในสิ่งหมักที่ทนต่อการเน่าเปื่อยโดยใช้หมอน วัชพืชและพืชที่ตายแล้วและเศษผลิตภัณฑ์ที่ทำจากนมหรือเศษเนื้อมากในครัวควรนำไปไว้ที่แหล่งรวบรวมเศษพืชจากสนามและเศษอาหารประจำเมืองเพื่อหมักปุ๋ยด้วยความร้อน

ในฤดูใบไม้ผลิ คุณสามารถใช้ปุ๋ยหมักของคุณหรือซื้อปุ๋ยหมักเพื่อเพิ่มแร่ธาตุในดินสำหรับการเพาะปลูกในปีถัดไป

Easy Crops for Beginner Gardeners

พืชที่ปลูกง่ายสำหรับชาวสวนมือใหม่

plant seed = P = ปลูกด้วยเมล็ด

transplant seedlings = T = ย้ายต้นกล้าไปปลูก

harvest = H = เก็บเกี่ยว

	Jan	Feb	March	April	May	June	July	August	Sept	Oct	Nov	Dec
	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
Cool hardy ทนสภาพอากาศหนาวเย็น	P Peas H→ P ถั่ว H→											
	T P Lettuce, Spinach H→ P ผักกาดหอม ผักโขม											
	P Potatoes มันฝรั่ง H											
	T Onions P H→ หัวหอม P H→											
	P Bok Choi ผักฉ่อย H→											
Heat Lovers ชอบอากาศร้อน	P Beans P ถั่ว H→											
	T Tomatoes มะเขือเทศ H→											
	P Squash, Cucumber ฟัก แดงกวา H→											
	P Cilantro ผักชี H→											
	P Corn ข้าวโพด H											
Over-Wintering เติบโตได้ในช่วงฤดูหนาว	→ H P Beets H P หัวผักกาด →											
	→ H P Kale, Collards, Chard H→ P กระหน้า ผักชาร์ด H →											
	→ H P Cabbage H→ P กะหล่ำปลี H →											
	→ Garlic กระเทียม H P →											
	→ Leeks ต้นหอม H P →											

Learn More about Gardening

เรียนรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการทำสวน [ผักสวนครัว]

Questions? Call The Garden Hotline

(Seattle Public Utilities) free brochures on soil, composting, watering, pest control, and more. Language interpretation available.

206-633-0224
email help@gardenhotline.org
www.gardenhotline.org

หากมีคำถาม

โปรดโทรติดต่อสายด่วนการทำสวน

มีแผ่นพับแจกฟรีเกี่ยวกับดิน การทำปุ๋ยหมัก การรดน้ำ การควบคุมศัตรูพืช และอื่นๆ อีกมากมาย มีบริการแปลภาษา

P-Patch Program of Seattle's Department of Neighborhoods provides community garden spaces in many neighborhoods, at low or no cost. Translated classes. Everyone is welcome.

206-684-0264
email p-patch.don@seattle.gov
www.seattle.gov/neighborhoods/ppatch

โปรแกรม P-Patch ของซีแอตเทิล

มีพื้นที่สวนในชุมชนในละแวกใกล้เคียงหลายแห่ง โดยไม่คิดค่าใช้จ่ายหรือมีค่าใช้จ่ายเล็กน้อย มีชั้นเรียนที่มีการแปลภาษา ยินดีต้อนรับทุกท่าน

Seattle Parks classes, community gardens

www.seattle.gov/parks/pufs

ชั้นเรียน สวนในชุมชน

City of Seattle's Food website

www.seattle.gov search "food"

เมืองซีแอตเทิล - ผักสวนครัว

Urban farming news and resources

www.urbanfarmhub.org

ข่าวสารและทรัพยากรเกี่ยวกับการเกษตร

WSU Extension Master Gardeners

<http://gardening.wsu.edu>

ผู้เชี่ยวชาญด้านการทำสวน

Lettuce Link information on gardening, sharing harvests, and [Gardening for Good Nutrition](#)

www.solid-ground.org/get-help/food-resources

ข้อมูลเกี่ยวกับการทำสวนและการแบ่งปันผลผลิตที่เก็บเกี่ยว

Tilth Alliance provides classes, demonstration gardens, volunteer opportunities, and [The Maritime Northwest Garden Guide](#)

www.TilthAlliance.org

ชั้นเรียน สวนสาธิต และโอกาสการเป็นอาสาสมัคร

