

## การปลูกพืชผักสวนครัว

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552

### **การปลูกพืชผักสวนครัว** **ความเป็นมา**

ผักเป็นอาหารประจำวันของมนุษย์ เป็นแหล่งอาหารให้แร่ธาตุวิตามินที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีราคาถูก เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์จากข้อมูลวิจัยกล่าวว่า มนุษย์เราควรบริโภคผักวันละประมาณ 200 กรัม เพื่อให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุและวิตามินอย่างเพียงพอ

ผลการวิจัยของศูนย์วิจัยและพัฒนาพืชผักแห่งเอเชีย ซึ่งให้เห็นว่าประชากรของประเทศไทย โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์และเด็กๆ มักขาดแคลนแร่ธาตุวิตามินกันมาก

ประกอบกับปัญหาสวนเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อ ทำให้มีค่าครองชีพสูงขึ้น ดังนั้นกรมส่งเสริมการเกษตร จึงได้มีการรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเองในครอบครัว

โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีพืชผักเพียงพอแก่การบริโภคในครัวเรือน

ทำให้ได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย และช่วยลดภาวะค่าครองชีพ

การปลูกพืชสวนครัวนั้นไม่ยากเลย ถ้ามองไปรอบๆบ้านภูมิภาค ไม่ว่าจะเป็นบ้านในเมืองใหญ่ เมืองหลวง หรือบ้านในหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ ล้วนละลานตาไปด้วย "บ้านไทย" ซึ่งไม่ต้องอาศัยเครื่องปรับอากาศ ไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีเหมือนทุกวันนี้ ซึ่งฝรั่งที่ตั้งใจ

มาเมืองไทยเพราะต้องการ ด "บรรยากาศไทยๆ" ดังที่เคยเห็นในหนังสือ

ตอนนี้เขบอกว่าบรรยากาศอย่างนี้ ต้องไปดูที่ลาว ที่เขมรแทน เพราะเมืองไทยไม่ต่างจากเมืองเขาเท่าไรนัก

บางแห่งดูจะยิ่งกว่า ด้วยชาว ฝรั่ง คนนั้นจึงต้องกลับไปเที่ยว-นอนที่เขมร ลาวแทน เขบอกว่าบ้านไทย

ย้ายไปอยู่ ที่นั่น ด้วยเหตุนี้จึงเกิดความคิดว่า น่าจะบอกเล่าเรื่องนี้ให้เกษตรกรชาวไทยฟัง ให้เขาหรือฟื้น

ความเป็นไทยกลับขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นทางออก พนจากความเป็นหนี้ นั่นคือเรื่อง "รัวกินได้-สวนครัวทำเอง"

ที่เราเคยพบเคยเห็นความเป็นมาแล้วในอดีตสมัย เด็กๆ เพื่อลงและป้องกันนิสัยชอบไปซื้อกิน

เอาอย่างความเจริญด้านวัตถุ คือแทนที่ จะปลูกเอง ทุ่งๆ ที่มีที่ดินเพาะปลูกอยู่แล้ว กลับนิยมไปซื้อตามห้าง

ศูนย์การค้า ฯลฯ ที่ว่าอัลลอยด์ รัวเหล็ก รัวปูน ฯลฯ แทนรัวไม้ รัวพีชยืนต้น พืชกินได้ ผักสวนครัว

หรือพืชสวนครัว เช่น พริก กระเพรา โหระพา แมงลัก ตะไคร้ มะกรูด พริกไทย มะอึก มะนาว (กะปิ น้ำปลา

น้ำตาล) รัวกินได้เช่น ตำลึง ขจร โสน ถั่วพู มันปู กระถิน มะขามเทศ บวบ พักเขียว มะระ มะเขือเครือ ใผ

น้ำเต้า พักขาว ผักแปมการปลูกพืชสวนครัวเหล่านี้ คือแนวทางประกอบการพิจารณาเลือกปลูกพืชผสม

พืชหลายชนิดใช้ทำประโยชน์ได้มากกว่าหนึ่งอย่างหรือเอนกประสงค์

หากเลือกปลูกพืชผสมหลายอย่างในพื้นที่เดียวกันต้องอาศัยคำแนะนำทางวิชาการ และประสบการณ์

หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน เพราะพืชบางชนิดจะปลูกรวมกันได้ บางชนิดไม่ได้

การประกอบอาชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัวลดรายจ่ายด้านอาหารในครอบครัว

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นภาคดำเนินชีวิตทางสายกลาง ยึดหลักการพึ่งพาตนเองการเกษตรดั้งเดิมของไทย

ที่ปฏิบัติกันมานานชั่วลูกหลาน ก็คือ การเกษตรธรรมชาติ การเกษตรอินทรีย์ การเกษตรชีวภาพ การวนเกษตร

ซึ่งอ่านดูชื่อแล้วเราอาจจะไม่คุ้นเคย หรือไม่เข้าใจ จึงขอสรุปให้ทราบว่าเป็นการเกษตรแบบโบราณเรานั้นเอง

คือ ใช้แรงงานจากคน จากสัตว์เลี้ยง ปุ๋ยที่ได้ก็เกิดจากมูลสัตว์

ไบโอบีโอบต้องนำมากองสุมหมักไว้เมื่อเนาเหยือกนำไปใส่ต้นไม้ หรือโรน้า ส่วนพืชที่ปลูกก็คือ

พืชที่เป็นอาหารประจำวัน เช่น ขาว ขาวโพด ถั่ว งา การปลูกผักสวนครัวรัวกินได้