การปลูกพืชผักสวนครัว

นำเสนอเมื่อ : 24 ม.ค. 2552

การปลูกพืชผักสวนครัว

ความเป็นมา

ผักเป็นอาหารประจำวันของมนุษย์ เป็นแหล่งอาหารให้แร่ธาตุวิตามินที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีราคาถูก เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์จากขอมูลวิจัยกลาววา มนุษย์เราควรบริโภคผักวันละประมาณ 200 กรัม เพื่อให้รางกายไดรับแรธาตุและวิตามินอยางเพียงพอ

ผลการวิจัยของศูนยวิจัยและพัฒนาพืชผักแห่งเอเชีย ชี้ให้เห็นว่าประชากรของประเทศไทย โดยเฉพาะ สตรีมีครรภและพวกเด็กๆ มักขาดแคลนแรธาตุวิตามินกันมาก ประกอบกับปัญหาดานเศรษฐกิจที่สงผลกระทบ ทำให้มีคาครองชีพสูงขึ้น ดังนั้นกรมส่งเสริมการเกษตร จึงไดมีการรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวไวรับประทานเองในครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีพืชผักเพียงพอแกการบริโภคในครัวเรือน ทำให้ไดรับสารอาหารครบตามความตองการของรางกาย และชวยลดภาวะคาครองชีพ

การปลูกพืชสวนครัวนั้นไมยากเลย ถามองไปรอบดานภูมิภาค ไมวาจะเป็นบ้านในเมืองใหญ่ เมืองหลวง หรือบ้านในหมูบ้าน ตำบล อำเภอ ลวนละลานตาไปดวย "บานไทย" ซึ่งไมตองอาศัยเครื่องปรับอากาศ ไมตองอาศัยเทคโนโลยีเหมือนทุกวันนี้ ซึ่งฝรั่งที่ตั้งใจ

มาเมืองไทยเพราะตองการ ด "บรรยากาศไทยๆ" ดังที่เคยเห็นในหนังสือ ตอนนี้เขบอกวาบรรยากาศอยางนี้ ตองไปดู ที่ลาว ที่เขมรแทน เพราะเมืองไทยไมตางจากเมืองเขาเท่าไหร่นัก บางแหงดูจะยิ่งกวา ดวยซ้ำ ฝรั่ง คนนั้นจึงตองกลับไปเที่ยว-นอนที่เขมร ลาวแทน เขาบอกวาบานไทย ยายไปอยู ที่นั่น ดวยเหตุนี้จึงเกิดความคิดวา นาจะบอกเลาเรื่องนี้ให้เกษตรกรไทยฟัง ให้เขารื้อฟื้น ความเป็นไทยกลับขึ้นมาใหมเพื่อเป็นทางออก พนจากความเป็นหนี้ นั่นคือเรื่อง "รั้วกินได-สวนครัวทำเอง" ที่เราเคยพบเคยเห็นคูความเป็นมาแลวในอดีตสมัย เด็กๆ เพื่อลางและป่องกันนิสัยชอบไปซื้อกิน เอาอยางคูความเจริญดานวัตถุ คือแทนที่ จะปลูกเอง ทั้งๆ ที่มีที่ดินเพาะปลูกอยูแลว กลับนิยมไปซื้อตามห้าง ศูนยการคา ฯลฯ ทำรั้วอัลลอยด รั้วเหล็ก รั้วปูน ฯลฯ แทนรั้วไม รั้วพืชยืนตน พืชกินได ผักสวนครัว หรือพืชสวนครัว เชน พริก กระเพรา โหระพา แมงลัก ตะไคร มะกรูด พริกไทย มะอึก มะนาว (กะปิ น้ำปลา น้ำตาล) รั้วกินไดเชน ตำลึง ขจร โสน ถั่วพู มันปู กระถิน มะขามเทศ บวบ ฟักเขียว มะระ มะเขือเครือ ไผ น้ำเตา ฟักขาว ผักแปมการปลูกพืชสวนครัวเหลานี้ คือแนวทางประกอบการพิจารณาเลือกปลูกพืชผสม พืชหลายชนิดใชทำประโยชนได้มากกวาหนึ่งอยางหรือเอนกประสงค์ หากเลือกปลูกพืชผสมหลายอยางในพื้นที่เดียวกันตองอาศัยคำแนะนำทางวิชาการ และประสบการณ์ หรือภูมิปัญญาชาวบาน เพราะพืชบางชนิดจะปลูกรวมกันได บางชนิดไมได การประกอบอาชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัวลดรายจายดานอาหารในครอบครัว เศรษฐกิจพอเพียงเป็นกาดำเนินชีวิตทางสายกลาง ยึดหลักการพึ่งพาตนเองการเกษตรดั้งเดิมของไทย ที่ปฏิบัติกันมานานชั่วลูกหลาน ก็คือ การเกษตรธรรมชาติ การเกษตรอินทรีย์ การเกษตรชีวภาพ การวนเกษตร ซึ่งอานดูชื่อแลวเราอาจจะไมคุนเคย หรือไมเขาใจ จึงขอสรุปให้ทราบวา เป็นการเกษตรแบบโบราณเรานั่นเอง คือ ใชแรงงานจากคน จากสัตวเลี้ยง ปุ๋ยที่ไดก็เกิดจากมูลสัตว ใบไมใบตองนำมากองสุมหมักไวเมื่อเนาเปื่อยก็นำไปใสตนไม หรือไร่นา ส่วนพืชที่ปลูกก็คือ พืชที่เป็นอาหารประจำวัน เชน ขาว ขาวโพด ถั่ว งา การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได