

Source :

มติชน

Date : 31 ต.ค. 2558 Page :

23

No :

58406098

วิถีใหม่คนเมือง

อยู่'คอนโดฯ'ก็'ปลูกผัก'กินเองได้

ด้วยชีวิตคนเมืองที่ค่อนข้างมีอาณาบริเวณบ้านไม่กว้างขวางมากนัก บางคนอยู่คอนโดฯ ยิ่งแล้วใหญ่แทบจะไม่มีพื้นที่ว่างๆ โล่งๆ ไว้ใช้สอย จึงเป็นเรื่องยากที่จะ "ปลูกผักกินเอง" เหมือนอย่างคนต่างจังหวัด หรือคนสมัยก่อนที่นิยมปลูกผักสวนครัวไว้กินเอง

อย่างไรก็ตาม ข้อจำกัดที่กล่าวมาทั้งหมดขั้นต้นกำลังจะไม่ใช่อุปสรรคอีกต่อไป คนเมืองสามารถปลูกผักปลอดสารพิษกินเองได้โดยไม่ต้องลงทุนมาก แม้ไม่ได้เป็นเกษตรกรตัวจริง ขอเพียง "มีใจ" ก็ปลูกผักกินเองได้ แม้จะอาศัยอยู่คอนโดฯ ก็ตาม

เป็นวิถีใหม่คนเมืองที่นอกจากช่วยประหยัดรายจ่ายในภาวะเศรษฐกิจข้าวยากหมากแพงแล้ว ยังทำให้สุขภาพดีจากการกินผักปลอดสารพิษ

โดยองค์ความรู้การปลูกผักกินเองในพื้นที่จำกัดได้รับการเผยแพร่ในงานมหกรรม "พื้นที่ไม่ใช่ข้อจำกัด...ของผัก (สุขภาพ) คนเมือง" ตอนผักสุขภาพดีที่ภาชีเจริญ ที่ตลาดวัดชัยฉิมพลี มาแนะนำ จัดโดยศูนย์วิจัยเพื่อพัฒนาชุมชน (ศวพช.) มหาวิทยาลัยสยาม ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สำนักงานเขตภาชีเจริญ และภาคีเครือข่าย

พศ.กุลธิดา จันท์เจริญ ผู้อำนวยการ ศวพช. มหาวิทยาลัยสยาม กล่าวว่า ได้ดำเนินโครงการพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพะ นำร่องในพื้นที่เขตภาชีเจริญ ใน 7 กิจกรรรม ซึ่ง 1 ใน 7 กิจกรรรมนั้นคือการจัดตลาดกลางรองรับผักปลอดสารพิษ ซึ่งปลูกโดยคนภาชีเจริญ โดยใช้พื้นที่เกษตรกรรมที่เหลืออยู่ กับพื้นที่สาธารณะ เช่น พื้นที่สกปรกใต้สะพาน พื้นที่รกร้าง

ทางเดินริมน้ำ เปลี่ยนเป็นพื้นที่ปลูกผักสุขภาพราคาถูกลง 15 บาท ทุกรายการ

"ข้อจำกัดเชิงพื้นที่ที่ความเป็นเมืองไม่ใช่อุปสรรคในการปลูกผักอีกต่อไป หากเราปรับพื้นที่ก็สามารถปลูกผักรับประทานได้ ผักสามารถปลูกได้ในรูปแบบแนวตั้ง เป็นผักคอนโด ผักลอยฟ้า ผักอุโมงค์หรือผักแนวอน เป็นผักลอยน้ำ ซึ่งแค่พื้นที่ 1 ตารางเมตร ก็สามารถผลิตผักได้ประมาณ 1 กิโลกรัม ถือเป็น การปลูกผักรูปแบบใหม่ที่เกษตรกรเมืองทำได้ทุกคน ทุกรูปแบบ" พศ.กุลธิดากล่าว

การปลูกผักในพื้นที่จำกัดแต่ละรูปแบบเป็นอย่างไรบ้าง

นางสาววิจิตา อุดมศรี-นายนฤตล ธนสุทธิพร อาจารย์ประจำ ศวพช. พาชมพื้นที่จำลองตัวอย่าง และร่วมกันให้คำแนะนำว่า การปลูกผักแบบนี้ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก นำสิ่งของที่มีอยู่แล้วมาประยุกต์ เช่น ขวดน้ำกินแล้ว ล้นชักพลาสติกไม้ได้ใช้แล้ว นำมาดัดแปลงนิดหน่อยก็สามารถปลูกได้ ถือว่าลงทุนไม่แพง ขณะที่ผัก





ก็ปลูกง่าย ใต้ง่าย ขยายพันธุ์เร็ว ใช้พื้นที่ไม่มาก และ
ยังนำไปประกอบอาหารอร่อยอีกด้วย อย่างพวกเราก็
นำไปทำสลัดผักกินกันประจำ โดยรวมถือว่าคุ้มค่าและ
ปลอดภัยกว่าการซื้อผักมากิน

ส่วนขั้นตอนการปลูกนั้น นางสาวจิตติมา-นายณฤดล
กล่าวว่า เริ่มจากผักลอยฟ้า เป็นการปลูกในขวด
น้ำพลาสติกแขวนด้วยเชือกต่อๆ กัน ไม่ต้องการ
แสงแดดมาก รดน้ำเช้า-เย็น ซึ่งสามารถ
ปลูกได้ตามคอนโดฯ หรือที่พักอาศัยที่
มีพื้นที่จำกัด อย่างผักอวอร์เครส
ผักเรดไฮ้ด ที่ลำต้นไม่ใหญ่มาก จะ
ปลูกในขวดขนาด 600 มิลลิลิตร แขนง
ต่อกันในแนวตั้ง เจาะช่วงกลางขวด
เพื่อปลูก และกันขวดเพื่อรดน้ำถึงกันได้
หมด โดยเพาะต้นกล้าจากตลาดหลุม 3 วัน

ก่อน แล้วหากล้าต้นมาปักในกระถางขวดน้ำ ใช้เวลา
ประมาณ 20 วัน ก็เก็บเกี่ยวได้ เช่นเดียวกับผักบ็อกซอย
ที่นำขวดมาผ่าช่วงกรวยด้านบน แล้วนำช่วงกรวยด้านบน
พลิกปักเข้าไปในขวด เทน้ำลงไปในช่วง เจาะฝาใส่
เชือกหาลงไปเพื่อให้ผักดูดน้ำกันขวดขึ้นมา

ผักกาดขาว ผักกวางตุ้ง ที่ลำต้นใหญ่ขึ้นมาหน่อย
จะปลูกในขวดขนาด 1.5 ลิตร แขนงต่อกันในแนวนอน
เจาะช่วงกลางขวด โดยเพาะต้นกล้าในถาดหลุม แล้ว



ถอนรากมาปลูกในกระถางขวดน้ำ ใช้เวลา 20-40 วัน
ก็เก็บเกี่ยวได้

หรือ “ถั่วงอก” สามารถนำลิ้นชักพลาสติกเก่าๆ ที่
ไม่ใช่แล้วมาปลูก โดยนำกระสอบป่านตัดให้ได้ขนาดพื้น

ลิ้นชัก จากนั้นโรยเมล็ดถั่วงอกลงไป เคลี่ยอย่าให้เมล็ด
ซ้อนกัน นำกระดาษทิชชูมาเปียะข้างบนเมล็ด รดน้ำให้ชุ่ม
เช้า-กลางวัน-เย็น ใช้เวลาประมาณ 4 วัน เก็บเกี่ยวได้
ให้ผลผลิตถึง 2 กิโลกรัมต่อลิ้นชัก

ส่วนที่อยู่อาศัยที่มีแสงแดดส่องถึงเกิน 6
ชั่วโมงต่อวัน สามารถปลูกมะนาวในกระถางได้
มีเคล็ดลับว่าหมั่นตัดยอดแตกใหม่ของต้นอยู่
ตลอด เพราะมีผลต่อการออกลูก และตัดผลทิ้งใน

ต้นมะนาวที่ยังเล็ก เพราะมีผลต่อการ
เจริญเติบโตของต้น นอกจากนั้นใส่
ปุ๋ยให้ต้น อย่างที่เราใส่อยู่และได้ผล
ดีคือ ใส่ปุ๋ยชีวภาพน้ำหมักสับปะรด
และบ้านที่ติดริมน้ำสามารถปลูกผัก
ลอยน้ำได้ โดยนำโฟมมาทำฐานให้
แพลอยน้ำ ปลูกผักนึ่ง ใช้เวลา
20-45 วัน ก็เก็บเกี่ยวได้

อาจารย์ประจำ ศวพช.
กล่าวทิ้งท้ายว่า สำหรับ
ใครที่สนใจปลูกผักสวน
ครัวบริโภคเอง เริ่ม
ไม่ยาก สามารถมาหา

เกษตรกรที่เขตภาษีเจริญได้ หรือ

ปรึกษาศูนย์บริการและถ่ายทอดเทคโนโลยีการเกษตร
ที่มีในแต่ละพื้นที่ เพื่อขอคำแนะนำการปลูก ทั้งยังมีชุด
เครื่องมือตรวจสอบหาสารตกค้างในผักใช้เวลาไม่นาน

วิถีใหม่ทั้งประหยัดและสุขภาพดี

