

สวนผักคนเมือง (Urban Vegetation) คลังอาหารสด ตอบโจทย์คนรักสุขภาพ

ก้าวข้ามความจำกัดผืนดินปลูก ต่อยอดเป็นอาชีพสร้างสรรค์ได้

ขึ้นชื่อว่าผัก...เป็นแหล่งอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามิน เกลือแร่ต่างๆ เช่น วิตามินบี 2 บี6 กรดโฟลิก แมกนีเซียม แคลเซียม ธาตุเหล็ก ทองแดง โปแตสเซียม โดยเฉพาะวิตามินบี นั้น มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ เช่น เบตาแคโรทีนหรือวิตามินเอ ซี และอี ช่วยชะลอความเสื่อมร่างกายและผิวพรรณแต่งตั้ง สดใส ป้องกันโรคหัวใจ โรคต่อกระฉก โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ โรคข้อเสื่อม เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค และป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ส่วนแคลเซียม ป้องกันโรคกระดูกพรุน ธาตุเหล็กป้องกันโรคโลหิตจาง เส้นใยอาหารในพืชมีสารเฉพาะที่เรียกว่าสารพฤกษเคมี สามารถป้องกันโรคมะเร็งได้หลายชนิด องค์การอนามัยโลกหรือWHOแนะนำอาหารที่กิน และจะช่วยป้องกันโรคได้จะต้องมีผักผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัมขึ้นไปหรือต้องกินปีละ 146 กิโลกรัม/คน เฉลี่ยเดือนละ 12 กิโลกรัม ดังคำกล่าวที่ว่า กินผักดีกว่า ถูกกว่าค่ายารักษาโรค และอร่อยกว่ากินยา

หลายๆ คนที่รักสุขภาพ และกินผักเป็นประจำอยู่แล้ว โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในพื้นที่เขตเมืองทั้งใน กทม.และตามเมืองใหญ่ๆ ในต่างจังหวัด มีความสนใจอยากปลูกผักกินเอง เพราะมั่นใจในความปลอดภัย และลดรายจ่ายซื้อกับข้าว ได้กินผักสดๆ ที่ตัดมาใหม่ๆ แต่มีข้อจำกัดด้านพื้นที่ปลูก เนื่องจากสภาพที่อยู่อาศัยในเขตเมืองมีทั้งเป็นบ้านเดี่ยว ทาวน์เฮ้าส์ ตึกแถว คอนโดหรืออาคารชุด ไม่เอื้อต่อการทำสวนผัก ขณะนี้ **สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน) หรือ OKMD** ซึ่งเป็นองค์กรที่มีบทบาทพัฒนาต่อยอดองค์ความรู้ อำนวยความสะดวกให้ประชาชนทุกวัยทุกกลุ่ม สามารถเข้าถึงองค์ความรู้ที่หลากหลาย เพื่อการเรียนรู้และพัฒนาทักษะใหม่ๆ ที่เป็นประโยชน์ เพื่อยกระดับทรัพยากรบุคคลให้มีคุณภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ได้ตอบโจทย์ให้แล้วว่าพื้นที่น้อยไม่ใช่ปัญหาของการปลูกผัก โดยได้จัดพื้นที่ให้บริการ**ความรู้สาธารณะหรือ Knowledge in the Park** ที่ศูนย์สร้างสุขทุกวัย ภายในสวนลุมพินี ระหว่างวันที่ 10-11 พฤศจิกายน พ.ศ.2561 ซึ่งจัดเป็นครั้งที่ 2 ครั้งนี้ได้ให้ความรู้เรื่อง **“การทำสวนผักคนเมือง” (Urban Vegetation)** โดยเชิญ **“ป้าป้อม-ศิริกุล ชื่อต่อชาติ”** ซึ่งเป็นกูรูด้านการปลูกผักคนเมือง มาให้ความรู้ วิธีการขั้นตอนการปลูกและให้คนเมืองทุกคนที่เข้ามาเรียนรู้ และจัดเวิร์คชอป (workshop) ให้ผู้ร่วมเวิร์คชอปได้ลงมือ มีทักษะในการปลูกด้วยตนเอง ควบคู่กับนิทรรศการเรื่องชีวิตที่ดีวิถีสวนครัว ให้ความรู้แก่ผู้ที่รักการใช้ชีวิตแบบเรียบง่าย แบบวิถีธรรมชาติและความพอเพียงอย่างเต็มอิม

การปลูกผักคนเมือง มี 4 ขั้นตอนง่ายๆ คือ 1.การเตรียมดิน 2.การเพาะต้นกล้า 3.การย้ายต้นกล้า และ 4. การปลูกผักลงกระถาง โดยมีคำแนะนำที่น่าสนใจ โดยให้เริ่มจากปลูกผักที่เราจะกินก่อน ควรเป็นผักประเภทที่โตง่าย ใช้เวลาเติบโตไม่มากนัก คำนึงถึงปัจจัยสำคัญในการปลูกคือแสง ดิน น้ำ อากาศให้เหมาะสมกับพืชแต่ละชนิด โดยรายละเอียดในแต่ละขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. การเตรียมดิน หัวใจสำคัญที่สุดของการทำสวนผักคนเมืองคือการปรุงดิน เพื่อเพิ่มธาตุอาหารในดิน ให้ผักเจริญเติบโตออกงาม

วัสดุที่ใช้ปรุงดินประกอบด้วย

1. ดินบรรจุถุงที่มีขายในร้านจำหน่ายต้นไม้ ซึ่งมักจะมีวัตถุอินทรีย์ไม่มาก ที่แนะนำควรเป็นดินอินทรีย์ เช่น ดินใบก้ามปู การใช้ขึ้นอยู่กับพื้นที่ หากมีพื้นที่น้อย อาจใช้ดิน 1 กระสอบเล็ก



www.okmd.or.th



okmd
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้



2. ปุ่มคอกเช่นชีวัว ชีไก่
 3. ขยะอินทรีย์จากครัวเรือน เช่น เศษผัก เปลือกไข่ที่ล้างไข่ขาวออกแล้วและบดให้ละเอียด เศษใบไม้ หากใบใหญ่ให้ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ผลไม้ กากกาแฟ เป็นต้น
 4. นำหมักจุลินทรีย์ หาซื้อได้จากร้านขายต้นไม้
 5. น้ำตาลทราย จะเป็นตัวช่วยให้เชื้อจุลินทรีย์ทำงานย่อยสลายสารอินทรีย์ได้ดีขึ้น
- โดยผสมในสัดส่วน ดิน 2 กอง + ปุ่มคอก 1 กอง + ขยะอินทรีย์จากครัวเรือน โรยน้ำตาลลงไปเล็กน้อย และคลุกวัสดุปรุงดินทั้งหมดในกระบะหรือภาชนะที่มีให้เข้ากัน จากนั้นให้รดด้วยน้ำหมักจุลินทรีย์ ใช้ปริมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ อาจผสมน้ำก็ได้ และรดน้ำตาม ให้พอดีคือดินไม่แฉะหรือไม่แห้งเกินไป

วิธีการทดสอบง่าย ๆ ว่าพอดีคือเมื่อปั้นดินแล้ว ดินจับตัวกันเป็นก้อน ไม่แตก จากนั้นให้บรรจุดินที่ปรุงแล้ว ลงถุงกระสอบดินที่ซื้อมา มัดปากถุงหลวมๆ เพื่อให้มีอากาศเข้าได้ แล้งเก็บไว้ในที่ร่มโดยวางถุงตามแนวนอน เพื่อให้อากาศถ่ายเท ระวังอย่าให้โดนแดด มิฉะนั้นเชื้อจุลินทรีย์ในดินจะตาย และให้กลับด้านกระสอบทุก 3 วัน หมักดินปรุงไว้นาน 7-10 วัน สารอินทรีย์จะย่อยสลาย ก็สามารถนำมาใช้ปลูกผักได้ สภาพของดินที่ปรุงได้ที่ และมีความเหมาะสมกับการปลูก เมื่อดมแล้วจะมีกลิ่นหอมอ่อนๆ หรือที่เรียกว่า หอมดิน

2.การเพาะต้นกล้า

เพาะลงภาชนะอะไรก็ได้ เช่น กล่องอาหาร ตะกร้าพลาสติกใส่ขนมจีน เป็นต้น

วัสดุที่จะใช้เพาะต้นกล้า

ให้ใช้แกลบดำ 1 ส่วน + ขุยมะพร้าวร่อน 2 ส่วน ร่อนรวมกัน จากนั้นบรรจุลงภาชนะ หากเป็นภาชนะที่มีรูข้างล่าง ให้ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์กุดก่อน และทำร่องเล็กๆ เป็นแนว โรยเมล็ดผักลงในร่อง และกลบดิน จากนั้นรดน้ำเบาๆ อาจใช้ฟ็อกก็ฉีดพ่นก็ได้ หรือใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ปิดดินก่อน แล้วจึงรดน้ำ เพื่อป้องกันไม่ให้เมล็ดผักกระจาย และให้วางภาชนะไว้ในที่ร่ม อย่าให้โดนแดด ประมาณ 3-4 วันเมล็ดจะเริ่มงอก

3.การย้ายต้นกล้า เพื่อลงถาดหลุม โดยใช้ดินที่ปรุงไว้และใช้ได้แล้ว นำมาร่อนให้เป็นผงเล็กๆ แล้วบรรจุลงในถาดหลุม ในการย้ายต้นกล้าลงถาดหลุม ให้ใช้ไม้ปลายแหลมค่อยๆ คุ้ยต้นกล้าออกมา ระวังอย่าให้รากขาด และวางในหลุม โดยใช้ปลายไม้แตะที่รากแล้วกดลงดิน ให้ใบโผล่เหนือดิน จากนั้นให้รดน้ำ และวางไว้ได้ชายคาที่แดดส่องถึง ให้ต้นกล้าสัมผัสกับแดด และรดน้ำทุกวัน ระวังอย่าให้ขาดน้ำ ประมาณ 2 อาทิตย์ ผักจะโต และออกไปจริง

4.การปลูกผักลงในกระถาง ให้เตรียมกระถางปลูก โดยใช้เปลือกมะพร้าวสับใส่รองก้นกระถาง 1 ส่วน ช่วยสำหรับระบายน้ำได้ดี จากนั้นใส่ดินที่ปรุงแล้วลงไปอีก 3 ส่วน เหลือพื้นที่ไว้ประมาณ 1 เซนติเมตร รดน้ำให้ชุ่ม จากนั้นย้ายต้นผักจากถาดหลุม โดยใช้ด้ามช้อนแซะที่ขอบหลุมเพื่อป้องกันไม่ให้รากต้นกล้าขาด มือจับต้นผัก ลงปลูกในกระถาง และพูนดินที่ลำต้นเพื่อประคองพยุงต้น ไม่ให้ใบแปะติดที่ดิน และปิดคลุมหน้าดินด้วยฟาง เพื่อรักษาความชุ่มชื้นหน้าดินไว้ และรดน้ำตาม จากนั้นให้วางกระถางในที่ที่มีแดด ประมาณ 40 วัน ก็สามารถนำผักมาปรุงเป็นอาหารรับประทานได้แล้ว

ผักที่คนเมืองจะปลูก คือผักที่เราจะกิน ในขั้นต้นแนะนำปลูกผักสวนครัว 8 ชนิด คือ หอม ขึ้นฉ่าย โหระพา กะเพรา ตะไคร้ ผักสลัด ผักขมหรือไชยาหรือคะน้าเม็กซิกันใช้แทนผักคะน้า วอเตอร์เครส หรือสลัดน้ำ จะช่วยประหยัดรายจ่ายค่ากับข้าวได้ดี รูปแบบการปลูก สามารถปรับให้เข้ากับสภาพที่อยู่อาศัย ทั้งที่เป็นอาคารชุดหรือคอนโด ทาวน์เฮาส์ ตึกแถว หรือบ้านเดี่ยว เช่น ปลูกในกระถาง แล้ววางในแนวตั้งแทนหรืออาจแขวนที่กำแพงบ้านก็ได้ ดินปลูกที่ใช้แล้ว ไม่ต้องทิ้งไปไหน สามารถนำกลับมาปรุงใหม่เพื่อใช้เป็นดินที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุ เป็นอาหารให้ผักเจริญงอกงามได้



www.okmd.or.th



okmd
สำนักงานนิเทศและพัฒนาวิชาการ



การทำสวนผักคนเมือง มีเสน่ห์ เป็นการเกษตรแบบประณีต คนปลูกได้ใส่ใจ ใส่ความรักลงไป ฟ้าทะนุ
ถนอมติดตามการเติบโต แดกกิ่งก้าน จนผลิดอกออกผลเก็บเกี่ยวมารับประทาน มีคลังอาหารสดให้ครอบครัวที่ไม่ได้
ช่วยให้แค่อิ่มท้อง สุขภาพดีเพียงเท่านั้น แต่ยังช่วยเติมเต็มหัวใจ มีสมาธิ เป็นการนำภาชนะ ของใช้ต่างๆที่มีใน
ครัวเรือนอยู่แล้ว และขยะอินทรีย์จากกันครัวกลับมาใช้ประโยชน์อย่างเต็มที่ อาจยึดเป็นอีกอาชีพที่สามารถทำเป็น
รายได้เสริมหรือรายได้หลักครอบครัวได้อีกด้วย

สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ หรือ OKMD จะคัดสรรความรู้และกิจกรรมเวิร์คชอปสร้างทักษะ
เรื่องใหม่ๆ อาชีพใหม่ๆ มาให้บริการสาธารณะเพื่อคนทุกวัย หรือ Knowledge in the park ครั้งต่อไป ในวันที่ 1-2
ธันวาคม 2561 ผู้ที่สนใจ สามารถติดตามได้ที่เว็บไซต์ www.okmd.or.th ซึ่งจะได้พบกับทั้ง Knowledge Box
กล่องความรู้ที่รวบรวมคลิปเกี่ยวกับความรู้ ทักษะ และอาชีพใหม่ๆ ที่น่าสนใจและกำลังอยู่ในความต้องการของตลาด
และ Knowledge Link ที่รวบรวมข้อมูลเว็บไซต์ที่เกี่ยวข้องกับความรู้และทักษะที่น่าสนใจด้านต่างๆ อาทิ การศึกษา
การประกอบธุรกิจและการลงทุน สุขภาพอนามัย ภาษา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และแหล่งเรียนรู้ เป็นต้น



www.okmd.or.th



okmd
สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้

