

◦ สวนผักขอคนเมือง ◦

## สวนผักของคนเมือง

### Vegetable Garden in Capital

9 เรื่องราวสีเขียวของเหล่าคนเมืองมือเปื้อนดิน ใจเปี่ยมสุข

พิมพ์ครั้งที่ 1	กันยายน 2552
เรียบเรียง	อรุณนา สนิกะวาทิ
ภาพ	จามร ศรเพชรนรินทร์
ออกแบบปก	สุรพงษ์ เงินถม
ออกแบบรูปเล่ม	สตีตย์ แหลมกล้า
ประสานงานเล่ม	อัษฎวีรัตน์ อ่อนสุทธิ
พิสูจน์อักษร	น้ำผึ้ง หัสถีธรรม

#### องค์กรร่วมจัด

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

คณะทำงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติครั้งที่ 6

FOOD FOR CHANGE THAILAND

กลุ่ม We Change – สถาบันต้นกล้า

เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือก

แผนงานฐานทรัพยากรอาหาร

มูลนิธิชีววิถี

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืน ประเทศไทย

#### สำนักงาน

มูลนิธิชีววิถี (Biothai)

125/356 หมู่บ้านนราธิป ถ.รัตนธิเบศร์

อ.เมือง จ.นนทบุรี 11000

โทรศัพท์. 02-985-3838

#### เว็บไซต์

[www.food4change.in.th](http://www.food4change.in.th)

#### พิมพ์ที่

บริษัท ที คิว พี จำกัด 086-345-8363

จำนวน 1,000 เล่ม

## Vegetable Garden in Capital



เปิดสวน	5
สวนผักบ้านทาวน์เฮ้าส์ ธีรชัย เจียมจตุรพัฒพร ชุมพล บัวแย้ม	6 – 15
สวนผักบ้านเดี่ยว พิสุทธิ อนุรัตน์ ฉอ้อน กองแสงศรี	16 - 25
สวนผักตลาดฟ้า ปนัดดา โตเกียรติรุ่งเรือง สุดารัตน์ แก้วแท้	26 - 35
สวนผักชุมชน ชุมชนสันติอโศก	36 - 41
สวนผักโรงเรียน โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โรงเรียนวัดใหม่ยายนุ้ย	42 – 50
เล็กๆ น้อยๆ ปลูกผักแบบไร้กระบวนการทำ หาเพื่อนร่วมปลูก กูรูแนะนำ ผู้ส่งสวนผักเข้าร่วมโครงการ	51 - 60

ดวงตาคนเรามักเป็นประกายเมื่อได้พูดถึงสิ่งที่รักที่ชอบ  
อยากบอกว่าเราได้เห็น “ประกาย” จากดวงตานับสิบ เมื่อครั้งที่  
ได้พบปะพูดคุยกับผู้ร่วมส่งสวนผักเข้ามาประกวดในโครงการ “สวนผัก  
ในบ้านฉัน” ซึ่งจัดเป็นปีแรก โดยเป็นส่วนหนึ่งของงานมหกรรมสมุนไพรร  
แห่งชาติครั้งที่ 6 ระหว่างวันที่ 2 - 6 กันยายน 2552


เป็นเรื่องเกินความคาดหมายที่มีเหล่า “คนเมือง” ส่งสวนผัก  
ประเภทต่างๆ เข้าร่วมโครงการจำนวนมาก จากที่เคยมองว่าในเมือง  
โดยเฉพาะกรุงเทพฯ พื้นที่น้อย ไม่มีดิน คนไม่มีเวลา เห็นจะต้องเปลี่ยน  
มุมมองเสียแล้ว เรื่องราวในหนังสือเล่มนี้ทำให้เห็นว่า ไม่มีข้อจำกัดใน  
หัวใจสีเขียวของพวกเขาเหล่านั้น

เพียงแค่เรื่องเล่า คลิปวิดีโอ และรูปถ่ายที่ทยอยส่งมาทางอีเมลล์  
และจดหมาย ให้ได้คัดกรองเพื่อลงไปพื้นที่จริง ก็ทำให้เราอมยิ้มอยากจะหุบ  
แต่ขณะเดียวกันก็ลำบากใจกับการ “เลือก” อย่างที่สุดท้ายต้องมีผู้ชนะ คน  
ได้รางวัล แต่เหล่าคนเมือง “มือเปื้อนดิน ใจเปี่ยมสุข” ทั้งหลายคงรู้ดี รางวัล  
ไม่ได้เป็นสาระมากที่สุด แต่สิ่งสำคัญก็คือ ยามได้สัมผัสดิน เพราะเมล็ด  
ดูแลบเพาะต้นผักนาชนิดที่เลือกปลูกให้เหมาะกับวิถีชีวิตต่างหาก

บ้างได้ผลเกินกิน บ้างล้มหายตายจากไป แต่ก็เพื่อให้ได้เรียนรู้  
ลองปลูกใหม่ คิดค้นหาวิธีการ หาสาเหตุปัญหากันไป หลายคนจาก  
มือสมัครเล่น เมื่อได้ผ่านประสบการณ์ลองผิดลองถูกก็กลายเป็นกูรู  
แนะนำคนอื่นต่อไปเรื่อยๆ

หนังสือเล่มนี้เป็นการถ่ายทอดเรื่องเล่าของ 9 คนเมืองที่ได้  
รับรางวัลจากโครงการ ด้วยเห็นว่าแนวคิด วิธีการ เทคนิค ของแต่ละคน  
แต่ละประเภท มีทั้งเหมือนและแตกต่าง ซึ่งน่าจะได้ออกเล่าสู่สาธารณะ  
เพื่อเป็นแนวทางและแรงบันดาลใจให้แก่คนเมืองอีกจำนวนมากที่กำลัง  
จตุๆ จ้องๆ แต่ไม่กล้าลงมือ (ปลูก) เสียที

เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้าย เห็นที่จะต้องโยนข้ออ้างที่ว่าไม่มีเวลา  
ไม่มีพื้นที่ ลงกระถางไปได้เลย

สุดท้ายต้องขอแสดงความขอบคุณและความนับถือทุกท่านที่  
ส่งสวนผักเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ ทำให้เราได้เห็นเป็นบุญตาว่าในเมืองที่  
วุ่นวาย เมืองที่เหลือน้อยดินน้อยนิด ยังมีพื้นที่สีเขียวและผู้คนหัวใจสีเขียว  
อยู่มากมายเพียงใด 



# สวนผักบ้านทาวน์เฮ้าส์





● สวนผักบ้านทาวน์เฮ้าส์



สบายใจ เพราะผักของเรา  
ไม่มียาฆ่าแมลงอยู่แล้ว

## ธีรชัย เจียมจตุรพัฒน์พร : เหลือกินจึงมีปลูก มีปลูกจึงเหลือเฟือ

ธีรชัย เจียมจตุรพัฒน์พร เป็นเจ้าของทาวน์เฮ้าส์ที่แลดูสะอาด ปลอดภัย เป็นระเบียบ ตามมาตรฐานหมู่บ้านจัดสรรสมัยใหม่ กลางเมือง เป็นที่น่าสังเกตุว่าย่านนั้นเมื่อหันไปทางไหนก็เห็นแต่บ้านปูนกับคอนกรีต เว้นแต่เพียงทาวน์เฮ้าส์หลังนี้ของเขาเท่านั้น เพราะพื้นที่ที่ถูกเทศาภิบาลให้เป็นลานจอดรถกลับมีพืชผักสวนครัวและไม้ประดับหลายชนิดได้รับการจัดวางอย่างสวยงาม พืชผักเหล่านั้นอาศัยอยู่ในตะกร้าบ้าง กระถางบ้าง หรือแม้แต่กระเช้าของขวัญปีใหม่ก็ถูกดัดแปลงมาเป็นที่ป่มเพาะต้นกล้าเล็กๆ หลายชนิดอย่างน่ารัก และนำไปประกอบอาหารได้จริงด้วย

เมื่อพื้นที่ในทาวน์เฮ้าส์แทบหาพื้นดินไม่ได้ การมองหาวสดุและภาชนะเหลือใช้ก็ใกล้ตัวมาดัดแปลงเป็นกระถางจึงเป็นคำตอบให้คน (อยาก) ปลูกผักกลางเมือง ธีรชัยเป็นคนหนึ่งที่คิดพลิกแพลงปรับใช้อย่างสนุกสนาน เช่น ตะกร้าจ่ายตลาดของแม่ที่แตกแล้ว แก้วน้ำพลาสติกขนาดจัมโบ้จากโรงภาพยนตร์ ลังอุ้งนุ ฯลฯ สำหรับหมู่บ้านของธีรชัยนั้น ทาวน์เฮ้าส์แต่ละหลังจะมีซีเมนต์หล่อเป็นกระถางและใส่ไม้ประดับแถมมาให้ด้วย แต่ไม้ประดับที่แถมมากับโครงการเหล่านั้นก็ไปไม่รอด เมื่อมันตายแล้วเหลือที่ว่าง เขาจึงคิดหาต้นไม้สักต้นมาปลูกทดแทน

ต้นไม้ที่เจ้าบ้านหนุ่มเริ่มจัดหามาปลูกเป็นอันดับแรกๆ กลับไม่ใช่ไม้ดอกไม้ประดับ หากแต่เป็นผักที่เหลือจากการซื้อมาประกอบ

อาหารอย่างโหระพา กะเพรา ด้วยความที่อยู่คนเดียวและทำอาหารกินเองเฉพาะวันหยุด ทำให้ผักที่ซื้อมาแต่ครั้งมักเหลือทิ้ง ครั้นจะเก็บไว้เพื่อปรุงอาหารต่อไปก็เหี่ยวแห้งหรือเน่าเสียก่อน ธีรชัยจึงเกิดความคิดลองนำผักเหล่านั้นไปปักดิน แต่ปรากฏว่าเหี่ยวแห้งตายไม่เจริญงอกงาม ไม่ว่าจะปักสักกี่ครั้ง รดน้ำสักเท่าไรก็ตาม

ในที่สุดหลังการลองผิดลองถูกอยู่หลายครั้ง เขาจึง “ปัง” ทีเดียวใหม่ด้วยการลองนำกิ่งกะเพราและโหระพาเหล่านั้นไปแช่น้ำก่อน คราวนี้เริ่มเห็นผล เพราะก้านเล็กๆ เริ่มมีรากงอกออกมาให้เห็นใจ มีรากก็แสดงว่าน่าจะลงดินได้... แล้วก็ประสบความสำเร็จจริงๆ จากกิ่งเล็กๆ วันหนึ่งเติบโตเป็นผักสวนครัวที่นำมาผักกินมือต่อไปได้แล้ว

เมื่อเริ่มประสบความสำเร็จ จึงเกิดการต่อยอดไปยังพืชผักชนิดอื่นๆ บ้าง เช่น สาระแหน่ ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ แต่หลังจากนั้นไม่นานก็พบปัญหาใหม่ คือ ด้านหน้าและด้านหลังของทาวนโฮมอยู่ในแนวทิศเหนือและทิศใต้ เมื่อพินทุดูฝน หลังบ้านซึ่งหันไปทางทิศเหนือ จะไม่มีแดดส่อง ทำให้ผักที่ปลูกไม่เจริญเติบโต จึงต้องย้ายมาไว้หน้าบ้านซึ่งหันด้านทิศใต้เพื่อรับแสงแดด แต่กลับประสบปัญหาความร้อนที่สะท้อนจากพื้นคอนกรีต ทำให้ผักที่ปลูกเหี่ยวเฉา ธีรชัยจึงแก้ปัญหาด้วยการนำกระถางต้นไม้ใส่ลังซ้อนที่เป็นโฟม ซึ่งใช้เป็นฉนวนกันความร้อนจากพื้นได้อย่างดี หรืออีกวิธีก็คือ เอาดินใส่แล้วนำพืชผักลงไปปลูกในลังโฟมนั้นเสียเลย แต่พอแก้ปัญหาไปได้เรื่องหนึ่ง ก็มีนงกระจอกเจ้ากรรมมาจิกกินต้นกล้าอ่อนๆ เสียอย่างนั้น เขาก็แก้ปัญหาด้วยวิธีธรรมชาติ ด้วยการหาลังส้มมาครอบไว้ เท่านั้นเอง ผักก็งอกอยู่และไม่ได้ทำร้ายศัตรูพืช (แต่อดกิน)

ในด้านความรู้การเพาะปลูก ผักชนิดใดต้องการแสงแดดมากน้อยเพียงใด แตกต่างกันอย่างไรรีรชัยก็ศึกษาจากหนังสือบ้าง อินเทอร์เน็ตบ้าง เพื่อจัดวางที่ทางของผักแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับการเจริญเติบโตมากที่สุด เมื่อประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง เขาทยอยซื้อเมล็ดพันธุ์มาปลูกเพิ่มเติม ได้แก่ ผักชี กระชาย ผักบุ้ง มะเขือเทศ และต้นมะกรูด แต่ในที่สุดก็พบว่า ด้วยข้อจำกัดของพื้นที่ทำให้ผลผลิตที่ได้ไม่เพียงพอต่อการเก็บมากิน และระยะเวลาการเก็บเกี่ยวไม่สัมพันธ์กับช่วงที่ต้องการใช้งาน เช่น ช่วงที่ผักชนิดใดชนิดหนึ่งงอกงามเต็มวัย

ก็อาจเป็นช่วงกลางสัปดาห์ที่ยังไม่ได้ประกอบอาหาร ทำให้ผักชนิดนั้นๆ แ่และเหี่ยวแห้งไป หรือถ้าเนื่ออยากกินขึ้นมาก็ปรากฏว่ายังโตไม่ทันความต้องการเสียอย่างนั้น ไปๆ มาๆ ธีรชัยจึงปรับให้เหลือเพียงผักที่สามารถตัดใช้เด็ดกินเมื่อไรก็ได้ที่ต้องการ ถ้าใช้ไม่ทัน ต้นแก่เกินไป ก็เด็ดยอดปักชำใหม่ แล้วเลี้ยงต่อไปเรื่อยๆ

ปัจจุบันผักสวนครัวทาวนโฮมส์ของธีรชัยจึงเหลือเพียง โหระพา กะเพรา ตะไคร้ มะกรูด พริก ต้นหอม บัวบก สาระแหน่ ผักชีฝรั่ง และมะเขือเทศ ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะเป็นผักที่สามารถเก็บมาใช้ได้เมื่อต้องการ แต่กระนั้นก็ยังนับว่ามากชนิดและครอบคลุมเมนูอาหารสามัญประจำบ้านที่ใครๆ ก็ทำกินได้

“สบายใจ เพราะผักของเราไม่มียาฆ่าแมลงอยู่แล้ว” เจ้าบ้านบอกด้วยความภูมิใจ

“บางทีก็เก็บผักไปฝากแม่ บางทีเพื่อนบ้านเขาเห็นกะเพราหรือโหระพาก็มาขอเก็บไปผักกินที่บ้าน เพื่อนที่ทำงานเคยมาเที่ยวบ้านก็นำบางต้นไปปลูกที่บ้านตัวเอง”

นับเป็นเวลามากกว่า 1 ปีมาแล้วที่การปลูกผักเป็นกิจกรรมยามว่างให้ความสุขแก่เขา โดยเฉพาะความสุขที่ได้คิดเมนูอาหารจากผักชนิดต่างๆ ด้วยฝีมือการปลูกของตัวเอง ทำให้ผู้ปลูกพูดได้เต็มเสียงเลยว่า “มีความสุขไปอีกแบบครับ” 🌱

### ธีรชัย เวียงจตุรพัฒน์

ประเภทสวนผัก : ทาวนโฮมส์

ที่อยู่ : ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี

### สวนผักทาวนโฮมส์แบบธีรชัย

- \* ผักประเภทกะเพรา โหระพา เอากิ่งแช่น้ำให้รากงอกก่อนค่อยปักลงดิน
- \* ตัดแปลงวัสดุเหลือใช้มาเป็นอุปกรณ์ปลูกผักได้หลากหลายชนิด
- \* นำลังโฟมมาปรับเป็นภาชนะฉนวนกันความร้อนจากพื้นคอนกรีต
- \* ใช้ลังกระดาษมาครอบต้นกล้าอ่อนกันนกกิน
- \* หาแนวทางหรือวิธีการปลูกผักจากอินเทอร์เน็ต (มีแหล่งข้อมูลเยอะหลากหลาย ต้นทุนต่ำกว่าหนังสือ)
- \* เลือกชนิดผักที่ปลูกให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต เช่น ชนิดขึ้นง่ายปักชำใหม่ได้ เด็ดกินได้ตลอด



๑ สวนผักบ้านทาวนเฮ้าส์



การปลูกผักกินเอง  
ทำได้ไม่ยาก ถ้าคิด ตั้งใจ  
และลงมือทำจริง

## ชุมพล บัวแย้ม : ปลูกที่ชอบ กินที่ใช่ และรอยยิ้มสดใสของลูก

ด้านหน้าทาวนเฮ้าส์หลังเล็กของ ชุมพล บัวแย้ม กับภรรยา คุณแม่ และลูกชายตัวเล็กวัย 11 เดือน แน่นขนัดไปด้วยพื้นที่สีเขียว ทั้งจากไม้แขวนและไม้ในกระถางที่เลยออกไปถึงนอกประตูรั้วบ้าน ตกแต่งไว้อย่างเป็นระเบียบและสวยงาม มีบ่อเลี้ยงปลาเพิ่มบรรยากาศ สดชื่นให้ผู้พบเห็น พื้นที่สีเขียวเหล่านี้ใช้เพียงปลูกเพื่อความสวยงาม แต่ยังคงคือ “สวนผักในบ้าน” ที่ครอบครัวบัวแย้มได้เก็บกินเก็บใช้ทุกวัน

“เริ่มจากความรำคาญครับ ผักที่ซื้อมาจากตลาดหรือรถขาย กับข้าวแต่ยังไม่ได้ทำกินทันที เก็บไว้ในตู้เย็น กลับจากทำงานดี ๆ นึกอยากทำกินแต่...อ้าว ผักก็เน่าแล้ว”

เขาเกริ่นถึงที่มาที่ไปที่เริ่มสนใจปลูกผักสวนครัวในบ้านอย่างจริงจัง ๆ เมื่อประมาณ 6-7 เดือนก่อน เมื่อความสดของผักที่ซื้อมากับเวลาที่วางจะทำอาหารไม่ค่อยสัมพันธ์กัน ความคิดปลูกผักจึงเริ่มขึ้น

“ก็ปลูกผักที่เราชอบกินบ่อยๆ ผักสวนครัวทั่วไป”

กะเพรา โหระพา สะระแหน่ พริกชี้หนู ตำลึง แมงลัก ผักชีไทย ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักบุ้งจีน มะกรูด ฯลฯ เหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของ ผักสวนครัวประจำบ้าน อันหมายถึงสามารถแปลงเป็นเมนูง่าย ๆ ที่ใครก็นิยมรับประทาน เช่น ผัดกะเพรา แกงจืดตำลึง

แม้เมื่อเริ่มปลูกจะเกิดจากความต้องการแก้ปัญหาเล็กๆ น้อยๆ แต่ผลพลอยได้ต่อมากลับมีค่ายิ่ง นั่นคือสุขภาพของ “น้องแดน” ลูกชาย

วัยยังไม่เต็มขวบ โดยเมื่อช่วงอายุประมาณ 6 เดือนแรก น้องแดนมีอาหารภูมิแพ้ ผื่นแดงเต็มตัว น้ำหนักตัวไม่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ชุมพลและภรรยาต้องอุ้มลูกเข้าออกโรงพยาบาลหมดเงินกับการรักษาไปไม่น้อย แต่เมื่อปลูกผักพื้นฐานกินเองและนำผักเหล่านั้นมาประกอบเป็นเมนูต่างๆ สำหรับลูก เขาก็เริ่มเห็นได้ชัดว่าผื่นของลูกหายไป น้ำหนักตัวกลับมามีอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และไม่เคยกาน้องไปหาหมออีกเลย

นี่คงเป็นผลพลอยได้ที่มีความสำคัญสำหรับการเริ่มต้นปลูกผักเอง โดยเมนูต่างๆ ที่คุณแม่ น้องแดนสร้างสรรค์ให้ลูกได้แก่ ปลาหนึ่งใบแมงลักข้าวบด ข้าวตุ๋นตำลึง บ๊วยที่ไร้ หมัดถ้วยทุกมื้อ คุณพ่ออย่างชุมพลชอบผัดกะเพรา ผักนึ่งไฟแดง ต้มยำ ส่วนภรรยาชอบกินอาหารประเภทยำ ซึ่งผักที่จะนำมาประกอบเป็นอาหารเหล่านี้ก็มีครบหมดแล้วที่หน้าบ้าน

“เพื่อนบ้านก็มีมาขอไปทำยา ขอผักไปแกงต้มบ้างก็มี ร้านอาหารตามสั่งตรงนี้เวลาลูกทะเล่ทุก หมัด ซื่อไม่ทันก็มาขอกะเพราไปบ้าง” ชุมพลเล่าถึงเพื่อนบ้านอย่างร้านอาหารตามสั่งที่อยู่ถัดไปไม่กี่ก้าว ใครได้กินกะเพราจานนั้นคงสบายใจได้ว่าสดสะอาด ปลอดภัยจริงๆ

นอกจากการทำอาหารแล้ว การปลูกผักยังได้กลายมาเป็นกิจกรรมร่วมกันของคนในครอบครัว ไม่เว้นแม้แต่เจ้าตัวเล็ก วันที่ว่างในยามเย็น ครอบครัวบัวแย้มจะปูเสื่อหน้าบ้าน ช่วยกันผสมดินกับขี้วัวแห้งที่ซื้อสำเร็จ ชูมะพร้าว แล้วกรอกดินใส่กระถางเตรียมปลูกผักรุ่นใหม่ แม้น้องแดนจะนั่งเล่นอยู่ใกล้ๆ แต่ก็ไม่ต้องห่วงเรื่องสารเคมีอันตรายเพราะดินปุ๋ยไผ่ที่ใช้ก็ไม่มีสารเคมี ผสมกับปุ๋ยขี้วัวล้วน ปุ๋ยหมักได้จากเศษอาหาร เศษหญ้า ไม่มีอะไรเป็นของต้องเททิ้งเน่าเสียอย่างไร้ค่าอีกต่อไป เพราะทุกอย่างล้วนนำมาหมวนเวียนใช้ได้เสมอ

ปุ๋ยบำรุงผักให้งอกงาม ได้ผักที่สด อร่อย ปลอดภัย และเมื่อผักเหลือกลายเป็นเศษอาหารหรือเศษที่ยังสดก็วนกลับมาเป็นปุ๋ยบำรุงผักต้นอื่นๆ อีกครั้ง

ไม่เพียงเท่านั้น การมีพื้นที่สีเขียวหน้าบ้านยังช่วยลดโอโซนความร้อนจากพื้นคอนกรีตได้อีกด้วย ทำให้บ้านร่มรื่นอากาศเย็น ไม่ต้องเปลืองพลังงานกับเครื่องปรับอากาศมากเกินไป เช่นเดียวกับที่

ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกไปซื้อผักนอกบ้าน คุณพ่อลูกหนึ่งอธิบายว่าแม้แต่ละมือจะดูเป็นเงินจำนวนเล็กน้อย แต่ถ้าต้องซื้อของทำกับข้าวทุกวัน เพียงวันละ 20 บาท เดือนหนึ่งก็หลักหลายร้อยแล้ว

“สำหรับมนุษย์เงินเดือนอย่างเราที่เพิ่งเริ่มสร้างครอบครัวใหม่ การประหยัดเป็นสิ่งที่ต้องช่วยกัน ปลูกผักกินเองเป็นอีกทางหนึ่งที่ทำแล้วเห็นผล เพราะเงินในกระเป๋าเหลือเพิ่มขึ้นครับ และการปลูกผักกินเองทำได้ไม่ยาก ถ้าคิด ตั้งใจ และลงมือทำจริง” ชุมพลกล่าวทิ้งท้าย มีรอยยิ้มของภรรยา คุณแม่ และน้องแดน ลูกชายสุดที่รัก เป็นเครื่องยืนยันได้ 🌱

#### ชุมพล บัวแย้ม

ประเภทสวนผัก : ทาวนเฮาส์

ที่อยู่ : ถ.ประชานิเวศน์ 1 แขวงลาดยาว เขตจตุจักร กทม.

#### สวนผักทาสีเฮาส์แบบครอบครัวบัวแย้ม

- \* เริ่มต้นจากผักที่ชอบและทำกินเป็นประจำ จะได้มีแรงบันดาลใจในการปลูกและสนุกกับการดัดแปลงเป็นเมนูต่างๆ
- \* เศษผักสดที่เหลือจากการประกอบอาหารสามารถนำกลับมาเป็นปุ๋ยหมักได้อีก แคนนำไปคลุมหน้าดินก็จะเกิดการย่อยสลายตามธรรมชาติ
- \* ชักชวนคนในครอบครัวให้มีส่วนร่วมปลูกโดยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นการบังคับ และยังเป็นแนวทางปลูกฝังความเคารพ ความรู้สึกใกล้ชิดกับธรรมชาติแก่เด็กๆ ได้ด้วย
- \* บริหารพื้นที่จำกัดให้ผักได้เติบโตเต็มที่ เช่น ทำระแนงเพื่อแขวนหรือขยายพื้นที่ว่างกระถางเลขหน้าบ้านออกมามากินดี
- \* แบ่งปันให้เพื่อนบ้าน อาจนำไปสู่การแนะนำวิธีการปลูกผักต่อๆ ไป ช่วยขยายพื้นที่สีเขียวในเมืองได้อีกอีกทางหนึ่ง





# สวนผักบ้านเดี่ยว





○ สวนผักบ้านเดี่ยว



หมานี้ตัวทำลายเลยครับ  
แต่ผมลองเอาพริกชี้หนูให้มันดมแล้วก็ชิม  
ตัวแต่นั้นมันก็ไม่ยุ่งอีกเลย

พิสุทธ์ อรุรัตน์ :  
อยู่อย่างเกือกุลในความหลากหลาย

ในวันธรรมดา พิสุทธ์ อรุรัตน์ คือข้าราชการคนหนึ่ง สวมแว่น ใส่เสื้อเชิ้ต ดูสะอาดหมดจด แต่ตอนเย็นหลังเลิกงานและวันเสาร์-อาทิตย์ ชายหนุ่มวัย 27 ปีที่น่าจะมีกิจกรรมผาดโผนอื่นๆ กลับเลือกจะแปลงร่างเป็นหนุ่มชาวสวนเนื้อตัวมอมแมม คลุกคลีอยู่กับต้นไม้ใบหญ้าที่เขาปลูกมาแล้วสิบกกว่าปี

“ผมชอบปลูกต้นไม้มาตั้งแต่อยู่ชั้นประถม จนตอนนี้ต้นไม้พวกนั้นสูงเลยหัวผมไปแล้ว ปกติมีแต่ต้นไม้ใหญ่ มาช่วงหลังนี้เองที่อยากปลูกแบบที่กินได้ เอาไว้กินในครอบครัวและแจกจ่ายเพื่อนฝูง”

ผักสวนใหญ่ที่พิสุทธ์ปลูกจึงเป็นผักที่กินได้ง่ายสมความตั้งใจ เช่น พริกชี้หนู กะเพราแดง กะเพราขาว ใบชะพลู ตำลึง ชিং ข่า นอกเหนือจากนี้ก็ยังมีชมพู่ มะม่วง กัลย ชนุน ฝรั่ง ใผ่ ราชาวดี ข้าว ฯลฯ กลายเป็นสวนอันอุดมสมบูรณ์ขนาด 50 ตารางวากลางหมู่บ้านจัดสรรระบบนิเวศดีมากขนาดที่เขาบอกว่ามี “งู” โผล่มาทักทายบ่อยๆ

“เมื่อก่อนสมัยผมเด็กๆ ดินที่เอามาถมที่ตรงนี้จะแข็งมากเป็นดินคุณภาพไม่ดี แต่ตอนนี้เปลี่ยนไป ต้นไม้โตเป็นต้นไม้ใหญ่ๆ ทั้งนั้น ดินก็ดีขึ้น ขุดตรงไหนก็จะเจอไส้เดือนดินซึ่งเป็นสิ่งมีชีวิตที่บ่งชี้ความอุดมสมบูรณ์ของดิน”

สวนเศษใบไม้ เศษพืชผัก พิสุทธ์นำมาทำให้เกิดประโยชน์ด้วยการตั้งอุ้บลูกกัันไว้เพื่อใส่เศษใบไม้พืชผักลงไป ให้มันทับถมกันไป

เองตามธรรมชาติ เมื่อวันใดอยากได้ดินที่มีคุณภาพและสารอาหารก็ดึงอิฐบดลือกออก ดินที่ได้ในนั้นจะร่วนซุยอย่างมากเพราะเกิดจากการทับถมกันของเศษเหล่านั้น ส่วนผักบ้านเดี่ยวหลังนี้จึงมีดินคุณภาพสูงใช้โดยไม่ต้องพึ่งพาจากภายนอกเลย

เช่นเดียวกับกับสารเคมีอื่นๆ ที่ไม่ได้เยื้องกรายเข้ามาในบริเวณนี้แม้เพียงน้อยนิด เขารู้ว่าสารเคมีจะเป็นตัวการทำลายระบบนิเวศตามธรรมชาติ จึงปล่อยให้สิ่งมีชีวิตต่างๆ จัดการควบคุมกันเอง เช่น มดจะช่วยกินเปลือกบนต้นพริก ช่วยกินปลวกที่จะทำลายต้นไม้ ส่วนกิ้งก่า จิ้งเหลน กบ คางคก ช่วยกินแมลง ไล่เดือนช่วยพรวนดิน เลือดดูเหมือนปัญหาเดียวจากสิ่งมีชีวิตอื่นก็คือ “น้องหมา”

“...หมานี่ตัวทำลายเลยครับ (หัวเราะ) แต่ผมลองเอาพริกขี้หนูให้มันดมแล้วก๊อิม ตั้งแต่นั้นมันก็ไม่ยุ่งอีกเลย”

สำหรับผักที่ปลูก ไม่ว่าจะอะไรก็จะเก็บไปให้แม่ประกอบอาหารกันสดๆ เช่น กะเพราหรือพริกขี้หนู โดยเขาบอกว่าจะกินแต่พริกของตัวเอง

“ปกติไม่กินเผ็ดแต่กับพริกที่ปลูกเองผมกินได้ ผมรู้สึกว่ามันมีความสด มีน้ำ มีความนุ่ม เผ็ดน้อยต่างจากพริกขี้หนูสวนที่ซื้อข้างนอกซึ่งจะเผ็ดกว่าและแห้งกว่า”

ไม่เพียงเก็บกินเอง เขายังได้เก็บพริกขี้หนูใส่ถุงไปแจกเพื่อนๆ ที่ทำงานเป็นประจำ แม้นับเป็นราคาค่างวดที่ไม่มาก แต่พริกเป็นผักสวนครัวที่คนไทยแทบทุกบ้านมักมีติดตู้กับข้าวหรือตู้เย็น การได้กินพริกสดๆ ที่แน่ใจว่าปลอดสารพิษทุกชนิดเช่นนี้ คงเป็นเรื่องน่ายินดีสำหรับผู้ที่ได้รับไม่น้อย และบางครั้งเพื่อนที่รู้ว่าเขาชอบปลูกต้นไม้ก็ได้หอบหัว “น้ำส้มควนไม้” จากต่างจังหวัดมาฝาก

ด้วยข้อจำกัดทางเวลา พิสุทธิ์มีเวลาดูแลสวนเฉพาะวันที่ว่างจากงานประจำ จึงเลือกปลูกพืชชนิดที่ไม่ต้องอาศัยการดูแลมากนัก แต่ให้พืชแต่ละต้นดูแลกันเองโดยการปลูกไว้ใกล้ๆ กัน เช่น พริกกับต้นมหาหงส์ ที่ตอนนี้แข่งกันสูงเพื่อรับแดดและต่างก็เจริญเติบโตด้วยกันทั้งคู่ แต่ใครคิดจะปลูกต้นไม้คู่กันแบบนี้ต้องอย่าลืมศึกษาระบบรากของพืชชนิดนั้นๆ ด้วยเพื่อป้องกันการแย่งอาหารกันเอง

แม้มีบ้านกลางเมืองใหญ่ แต่ด้วยใจรักก็ทำให้ชายหนุ่มคนหนึ่งก่อร่างสร้างสวนของตัวเองขึ้นมาได้จนเติบโต มีระบบนิเวศ

อุดมสมบูรณ์ เกื้อกูลกันและกัน แต่ก็ต้องผ่านการดูแลเอาใจใส่มานานนับสิบปี ใช่ว่าทุกอย่างจะสำเร็จได้ภายในชั่วข้ามคืน 🌱

น้ำส้มควนไม้ คือ หยดน้ำที่ได้มาจากการควบแน่นของควนที่เกิดจากการผลิตถ่านไม้ ในช่วงที่ไม้กำลังเปลี่ยนเป็นถ่าน ซึ่งจะปลดปล่อยสารอินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ออกมา และนำของเหลวที่ได้มาผ่านกระบวนการทำให้บริสุทธิ์อีกครั้ง นำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลายเช่น ป้องกันศัตรูพืช ชีบไล่แมลงและเชื้อรา เป็นต้น

### พิสุทธิ์ อนุรัตน์

ประเภทสวนผัก : บ้านเดี่ยว

ที่อยู่ : สุขุมวิท 101 แขวงบางจาก เขตพระโขนง กรุงเทพฯ

### สวนผักบ้านเดี่ยวแบบพิสุทธิ์

- \* เศษใบไม้ เศษผัก วางทับถมกันไว้โดยไม่ต้องมีภาชนะมาปิด ปล่อยให้ย่อยสลายตามธรรมชาติจะได้ดินที่ร่วนซุยและอุดมไปด้วยสารอาหารที่พืชต้องการ
- \* หากมีความหลากหลายของระบบนิเวศเพียงพอปล่อยให้สิ่งมีชีวิตควบคุมและรักษาสมดุลกันเอง แต่หากคิดปราบศัตรูพืชก็ใช้สารจากธรรมชาติ เช่น น้ำส้มควนไม้
- \* พืชบางอย่างปลูกเพื่อสร้างความหลากหลายของระบบนิเวศมากกว่าจะนำมากิน เช่น ต้นข้าว
- \* ปลูกพืชหลายๆ อย่างเพื่อให้เกิดการแข่งขันตามธรรมชาติ เช่น พริกกับมหาหงส์ แต่ควรศึกษาธรรมชาติของพืชแต่ละชนิดให้ดีก่อน เพื่อป้องกันการแย่งอาหาร
- \* แก้ปัญหาน้องหมาขบเคี้ยวต้นไม้ด้วยวิธีบ้านๆ คือ เอาพริกให้ดมกับชิมเสียเลย จะได้เซ็ด



○ สวนผักบ้านเดี่ยว



แต่ก่อนเคยใช้ปุ๋ยเม็ด  
แล้วต้นไม้ตาย  
เขาว่าดินมันแข็ง  
ก็เลยไม่ใช้แล้ว

ปางอ่อน กอแสวงศรี :  
ปักๆ จิมๆ ก็ขึ้นแล้ว

“ลูกกับป้าสมัยอยู่อยุธยาก็ปลูกผักกินเอง พอมาอยู่ที่นี้บางทีก็เอาผักมาจากที่นู่นด้วย เอามาจิมๆ ก็ขึ้น”

ปางอ่อน กอแสวงศรี คนอยุธยาที่ย้ายเข้ามาทำงานที่สมุทรปราการตั้งแต่ปี 2522 และเริ่มปลูกผักอย่างจริงจังที่บ้านหลังนี้ตั้งแต่ปี 2540 พื้นที่เพียง 37 ตารางวา คุยมรึนด้วยต้นไม้และพืชผักรวมกันเกือบ 40 ชนิดซึ่งเติบโตงอกงามได้ด้วยปัจจัยหลากหลาย นอกจาก “เอามาจิมๆ ก็ขึ้น” ป้าบอกว่าสำคัญที่คุณภาพของดิน จริงๆ แล้วบ้านที่นี้เป็นดินเค็ม ดินที่ขึ้นก็ขึ้น แต่ที่ตายไปก็มาก

“ส่วนมากป้าเป็นคนซื้อ ลูกต่างหากที่เป็นคนปลูก ปุ๋ยที่ใช้ก็เป็นปุ๋ยชีววักระสอบละ 50 บาท ถ้าได้กลับอยุธยา ก็จะซื้อใส่กระสอบปุ๋ยมาเลย แต่ก่อนเคยใช้ปุ๋ยเม็ดแล้วต้นไม้ตาย เขาว่าดินมันแข็ง ก็เลยไม่ใช้แล้ว”

สมุนไพรรและผักกว่า 30 ชนิดที่ป้าปลูกไว้หน้าบ้านเยอะจนนับนิ้วไม่พอ ทั้ง ใบย่านาง กะเพรา ถั่ว พักทอง อัญชัน พริก ใบพลับพลึง ผักหวาน พริกไทย มะกรูด ชะพลู ข่า กระชาย ใบเตย มะระ กระถิน ต้นยอ ฯลฯ นอกจากนั้นก็ยังมีไม้ผลอย่าง มะม่วง มะเฟือง ชมพู ทับทิม กัลยง ฯลฯ เพราะป้าว่าไม่ชอบปลูกดอกไม้ รวดให้เปลืองน้ำ เปล่าๆ ไม่มีประโยชน์

ป่าจ้ออ่อนพูดตรงไปตรงมา ทำเอาคนชอบไม้ดอกไม้ประดับสะดุ้งกันไปเป็นแถบ แต่ความหมายของป่าจ้อคือชอบปลูกพืชที่กินได้ ได้ประโยชน์ค้ำน้ำและปุ๋ยที่เสียไปมากกว่า

“ป่ากับลุงจะทำกับข้าวกินเองตลอด ไม่ซื้อ ซื้อเขาแล้วเสียง่าย ไม่เหมือนทำเอง ที่ได้ใช้ประจำก็มีพวกกะเพรา ยี่หระ มะกรูด พริก ส่วนใบย่านางนี่ขึ้นเยอะสุด” ป่าจ้อให้ดูใบย่านางที่ขึ้นเขียวเต็มหน้าบ้าน “ใบย่านางนี้ได้แจกจ่ายให้คนอื่นประจำ บางคนก็ขอเอาไปปั่นน้ำกินก็คนที่เขามาขอใบย่านางบ้านี้แหละที่มาชวนให้ประกวดสวนผัก ได้รางวัลหรือเปล่าก็ช่างมัน แต่ป่าอยากได้แจกเมล็ดผัก”

นอกจากได้แจกจ่ายให้เพื่อนบ้านจนเกิดเป็นความสัมพันธ์อันดีต่อกันเช่นนี้แล้ว ป่าจ้ออ่อนยังได้ลดรายจ่าย ได้รับความสุขที่อยู่กับต้นไม้ ป่ายังเล่าว่าไปไหนมาไหนก็ชอบมองหาพันธุ์ผักกลับมาปลูกซื้อบ้าง ขอเขาบ้าง ส่วนมากก็งามหมด แต่ที่ปลูกไม่ขึ้นสักทีก็คือตะไคร้

“ดินคงไม่ค่อยดี วัชกราวหน้าจะลงปลูกในกระถาง”

เมื่อตอนคณะกรรมการโครงการประกวดลงไปเยี่ยมชม ป่ายังแบ่งเมล็ดไม้ผลและกิ่งก้านผักสมุนไพรให้กลับไปปลูกคนละต้นสองต้น “มีดินมัย?”

ป่าส่งเมล็ดชมพู่ม่าเหมี่ยวมาให้ ถามด้วยสำเนียงห้วนเหนือจริงใจแบบอยุธยา ฟังดูเป็นคำถามสั้นๆ แต่ความจริงคือคนเมืองอย่างเราๆ ท่านๆ จะหาผืนดินลงปลูกต้นไม้ใหญ่ไม่ใช่เรื่องง่าย แต่ไม่ว่าเมล็ดชมพู่ม่าเหมี่ยวที่ป่ายื่นให้ด้วยน้ำใจอาจเติบโตได้ในกระถางขนาดใหญ่ก็เป็นได้ (เพียงแต่ใครจะอาจหาญทดลองให้ได้เห็น) ป่าจ้ออ่อนยังเดินต่อไปที่กระถางว่านตะขาบ เด็ดกิ่งมาให้สองสามกิ่ง แล้วบอกเหมือนเดิมว่าเอาไปปักๆ จิ้มๆ ก็ขึ้น ถ้าถูกแมลงกัดก็เอามันดูๆ รักษาได้

บ่อยครั้งเมื่อถามคนต่างจังหวัดว่าทำไมปลูกต้นไม้กันไม่ได้งามจึงคำตอบก็คือ “ก็จิ้มๆ เอา” ทำให้คิดต่อไปว่าแล้วอะไรล่ะที่ทำให้การ “จิ้มๆ” นั้น ได้ผล พืชผักผลิบแตกกิ่งได้ดีเสียเหลือเกิน คำตอบที่ได้จากป่าจ้ออ่อนวันนี้คงเป็นเรื่องของ “ดิน” ดินดี ดินอุดมสมบูรณ์ ดินครบถ้วนด้วยสารอาหารต้นไม้ก็ขึ้นง่าย ถ้าดินยังไม่ดีก็ปรุงด้วยปุ๋ยคอกปุ๋ยหมัก แต่ที่ไม่

ใช้ปุ๋ยเคมีเพราะมีแต่จะทำให้ดินแข็งและต้นไม้ก็ไม่งอกงามในระยะยาว อย่างไม่ผ่านประสบการณ์นั่นเอง

นอกเหนือจากนั้นก็คงเป็นความรักความชอบที่จะได้ปลูกต้นไม้ไม่ว่าไม้ดอกไม้ใบ หรือผักสวนครัวก็เป็นไปได้ทั้งนั้นถ้าใจรัก 🌱

จ้ออ่อน กอแสดศรี

ประเภทสวนผัก : บ้านเดี่ยว

ที่อยู่ ต.สำโรงเหนือ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ

สวนผักบ้านเดี่ยวแบบป่าจ้ออ่อน

- \* ใช้ปุ๋ยคอก ไม่ใช้ปุ๋ยเม็ดหรือปุ๋ยเคมี เพราะในระยะยาวจะทำให้ลายความอุดมสมบูรณ์ของดิน
- \* ถ้าพืชชนิดใดลงปลูกในดินแล้วไม่ได้ผลดี ลองปรุงดินใหม่แล้วปลูกในกระถาง
- \* เลือกปลูกพืชที่กินได้ ค้ำน้ำเวลา แจกจ่ายเพื่อนบ้านให้นำไปใช้ประโยชน์ได้หลากหลาย
- \* ปลูกต้นไม้อย่างมีความสุข ไม่มุ่งคิดแต่ว่ามันจะขึ้นหรือไม่ขึ้น ถ้ามันขึ้นก็ขึ้น ถ้าไม่ขึ้นก็ค่อยๆ สังเกตหาสาเหตุเพื่อแก้ไขปรับปรุงต่อไป



# สวนผักดาดฟ้า





๐ สวนผักดาดฟ้า



บาวก็ก็มีนกมาจิกกิน  
ก็คิดว่าแบ่งๆ ใ้กินไป

## ปนัดดา โตเกียรติรุ่งเรือง : มี “หัวใจ” ก็ไม่มีปัญหา

“สุขภาพ” อาจเป็นอีกหนึ่งอุปสรรคของหลายๆ คนที่จะเริ่มต้นทำกิจกรรมกลางแจ้งเช่นการปลูกผักหรือปลูกต้นไม้ แต่สำหรับปนัดดา โตเกียรติรุ่งเรือง แม่บ้านวัย 54 ปีที่ผ่านการผ่าตัดรักษาโรคหัวใจเมื่อเกือบ 1 ปีมาแล้ว กับดาดฟ้าที่สูงขึ้นไปถึง 5 ชั้น กลับดูจะไม่เป็นปัญหาเลย

บ้านของปนัดดาตั้งอยู่ในพื้นที่เขตสาทร เป็นตึกแถวสูง 5 ชั้น มีดาดฟ้าเนื้อที่ประมาณ 30 ตารางวา หลังการผ่าตัดโรคหัวใจ เธอมักใช้เวลามาเดินเล่นออกกำลังกายบนดาดฟ้าแห่งนี้ และด้วยพื้นที่ที่กว้างและกว้างพอสมควร ทำให้นึกอยากใช้เวลาว่างในการปลูกผักบนนี้ โดยมีสามีและลูกช่วยแบกกระถางหรือถุงดินขึ้นมาตั้งแต่ชั้น 1 จนถึงชั้น 5 ซึ่งนับว่าสาหัสไม่ใช่น้อยสำหรับคนไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอย่างคนในเมือง

“ถ้าเหนื่อยที่ชั้นไหนก็หยุดวางของไว้ที่ชั้นนั้นก่อน แล้ววันต่อไปค่อยมาขนต่อ” ปนัดดาเล่าให้ฟังอย่างยิ้มๆ (คงเห็นแล้วว่าที่มงานที่แหวะไปดูสวนผัก ดูเหนื่อยหอบทั้งที่ยังหนุ่มสาวกันอยู่แท้ๆ) การปลูกต้นไม้ไม่ต้องใจร้อน ไม่ต้องเร่งรีบ ค่อยๆ ทำไปเท่าที่ทำไหว ถ้าหักโหมอยากจะทำสวนสวยทั้งหมดบนตึกสูงนี้ให้เสร็จภายในไม่กี่วัน อาจเหนื่อยตายไม่ก็ถอดใจกันไปก่อน

ผักชนิดแรกๆ ในสวนผักของปนัดดา คือ ค่ะน้ำและกวาดั่ง เริ่มด้วยการซื้อเมล็ดพันธุ์ ซื้อดินปลูกบรรจุสำเร็จในกระสอบเล็กๆ ที่เรียกว่าดินสีดำและใช้ปุ๋ยคอกผสม หลังจากนั้นก็รอคอยด้วยความลุ้นระทึกว่าเมล็ดที่หว่านไปจะปลูกได้ผลหรือเปล่า และเมื่อใบเลี้ยงของค่ะน้ำและกวาดั่งใบเล็กๆ ใบแรกแทงตัวขึ้นมาจากดิน ความกลัวว่าจะปลูกไม่ขึ้นก็แทนที่ด้วยความดีใจมากมาย เป็นกำลังใจให้เธอสรรหาเมล็ดพันธุ์ผักอื่นๆ มาปลูกต่อไป เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือยาว ใบกะเพรา โหระพา มะกรูด บวบ ตะไคร้ มะระ มะเขือเทศ มะละกอ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีกล้วยน้ำว้าและแก้วมังกรที่เพื่อนนำต้นมาให้ปลูก ซึ่งออกผลให้คนในบ้านเก็บกินได้หลายลูกแล้ว

“อย่างแก้วมังกรนี่ก็เพิ่งเก็บลูกไป อร่อยด้วย” เธอเล่าด้วยรอยยิ้มขณะที่ให้เราดูต้นของมัน

“แก้วมังกรปลูกง่าย ขอแค่มีพื้นที่ให้เขาโดนแดดจัดๆ อีกอย่าง ที่กำลังปลูกก็ต้นบุเล่ ตอนนี้อยายพันธุ์ได้หลายต้นแล้ว ส่วนกล้วยตอนนี้ ออกอีกปลี บางทีก็มีนกมาจิกกิน ก็คิดว่าแบ่งๆ ให้กินไป”

อัญชันก็เป็นอีกต้นหนึ่งที่ปั่นด้ายขึ้นมาเก็บดอกทุกวัน วันหนึ่ง เก็บได้เป็นกะละมังเพราะมีหลายต้นและออกดอกงอกงามทุกวันเสียด้วย

“บางทีก็เหนื่อย ซี้ก็เจ็บ เพราะออกดอกเยอะมากและออกทุกวัน บางวันเลยต้องแก่งล้งชวนพวกเด็กๆ แกวนี้ว่าอยากจะมาเล่น เก็บดอกไม้หรือเปล่า เพราะเราคนเดียวมันเหนื่อย”

ปนัดดาเล่าให้ฟังอย่างสนุกสนาน พลางยื่นถังพลาสติกเป็นการ ชักชวนให้ทีมงานร่วมกันเก็บดอกอัญชันไปด้วย ส่วนเธอก็หัวน้ำใส่ถังเดิน รดต้นไม้ไปเรื่อยๆ เจอกิ่งก้านใบไหนที่เหี่ยวแห้งก็เด็ดทิ้ง คล่องแคล่วและ กระฉับกระเฉงจนดูไม่ออกว่าครั้งหนึ่งเคยเป็นโรคหัวใจ ตั้งแต่ผ่าตัดเธอ บอกว่าสุขภาพดีขึ้นมาก ขึ้นบันไดมาถึงชั้นที่ 5 ได้โดยไม่เหนื่อยมาก เหมือนเมื่อก่อน และเมื่อมีผัก มีสมุนไพรอยู่เต็มคาดฟ้า หัวใจและร่างกาย ก็สดชื่น สดใส มีพลังไม่มีวันหมดสิ้น

สำหรับดอกอัญชันสีน้ำเงินสวยจำนวนมากที่เก็บได้นั้น ส่วนหนึ่ง นำไปแจกเพื่อนฝูงที่จะนำไปหมักหมมหรือไม่ก็ประกอบอาหาร และ ส่วนหนึ่งนำมาทำกินเองในบ้าน เช่น ผสมเป็นสีลงไปนึ่งข้าวสวย ทำให้อาหาร มีสีน้ำเงินอมม่วงน่ากิน ให้คุณค่าทางสมุนไพรและไม่อันตราย นอกจาก ข้าวสวยก็ยังมีน้ำคั้นจากดอกอัญชัน ผสมน้ำหวานเฮลตี้บลูบอยเข้าไป เล็กน้อย ใส่น้ำแข็ง ได้เครื่องดื่มสีน้ำเงินรสชาติหอมหวานชื่นใจ เป็นที่ ตัดใจทีมงานที่ไปเยี่ยมชมสวนในวันนั้นอย่างมาก แล้วนอกจากนี้เธอยัง เก็บเมล็ดแก่ของอัญชันไว้แจกจ่ายผู้ที่สนใจนำไปขยายพันธุ์ต่อ ไม่เสีย ค่าใช้จ่าย ปลูกง่าย และใช้ประโยชน์ได้มาก

สิ่งที่สวนผักคาดฟ้ากลางเมืองแห่งนี้ น่าสนใจอย่างยิ่ง ก็คือ ภาชนะที่ใช้ปลูกนั่นเอง เนื่องจากต้องเดินขึ้นมาถึง 5 ชั้น ดังนั้นจึงต้อง คิดหาภาชนะที่มีน้ำหนักเบาที่สุด ซึ่งหลายอย่างก็ไม่มีใครคาดคิดว่าจะ นำมาปลูกได้ หลายคนคงนึกออกถึงสระว่ายน้ำพับเก็บได้ที่ผู้ใหญ่ซื้อ ไปใส่น้ำให้ลูกหลานเล่น ปนัดดาก็นำดินมาใส่จนกลายเป็นแปลงปลูก ทรงกลมขนาดใหญ่ ส่วนพืชตระกูลถั่วที่ต้องการไม้หรือระแนงสำหรับ เลี้ยยยอด เธอก็ใช้ปลอกหุ้มสายไฟเก่ามาซึ่งสูงขึ้นไปเหนือศีรษะ สลับ

กันไปมาเหมือนใยแมงมุม ให้พืชไม่เลื้อยพวงนี้เกาะเกี่ยว ไปๆ มาๆ ก็ คล้ายจะเป็นที่บังแดดได้ด้วย แต่หากรุ่งรังกินไปก็เอื้อมมือเด็ดทิ้งเท่านั้น

เรื่องตัดแปลงยังไม่จบง่าย ๆ ด้วยความที่บ้านอยู่ใกล้ร้านรับซื้อ ของเก่า ปนัดดาจึงไปซื้อชิ้นส่วน “ถังปั่นผ้า” หรือถังอบแห้งที่แยกส่วนออก มาจากเครื่องซักผ้าที่เสียแล้ว ไม่น่าเชื่อว่าวัสดุชิ้นนี้ก็เป็นกระถางได้ และเป็นกระถางที่มีรูระบายน้ำให้พร้อมสรรพ เพราะชิ้นส่วนถังอบแห้งจะมีรูเล็กๆ อยู่แล้ว ใสดินลงไปก็ใช้งานได้ดี แถมราคาถูกเพราะเป็นของเก่า น้ำหนักเบา และลดปริมาณขยะให้โลกได้ด้วย

สำหรับศัตรูพืชนั้น เธอบอกว่าหากต้นไม้แมลงหรือเพลี้ยก็จะ เติบโตทั้งใส่ถุง ถ้าเป็นมาก ๆ ก็ต้องตัดใจยอมตัดทิ้ง โดยที่ทีมงานได้ แนะนำให้ใช้น้ำสะเดาฉีดพ่น ก้านใบบางส่วนก็ไม่จำเป็นต้องเด็ดทิ้ง ฤกษ์ชะแต่สามารถนำมาปกคลุมหน้าดินให้กลับเป็นปุ๋ยหมักได้

จากเพียงคาดฟ้าที่โล่งแจ้ง ซึ่งใช้เป็นที่เดินออกกำลังกายเล็กๆ น้อยๆ ในยามพักผ่อน และเริ่มอยากปลูกผักต้นเล็กๆ เพราะมีเวลาว่าง วันนี้ สวนผักบนคาดฟ้าของปนัดดาให้ดอกออกผลจนเก็บไปปรุงเป็นอาหารได้ หลายสิบมื้อแล้ว ทั้งรู้สึกอ้อรอยและสบายใจกว่าไปซื้อเขากิน ที่เก็บได้มากก็ แจกจ่ายให้คนอื่น ๆ เพื่อนฝูงที่รู้จักอยากมาเห็นและอยากกลับไปปลูกผัก สวนครัวเล็กๆ น้อยๆ ที่บ้านตัวเองบ้าง

เรียกว่าได้แบ่งปันทั้งพืชผล แนวคิด และกำลังใจ ในการปลูกผัก สวนครัวสำหรับคนเมืองใหญ่ในคราวเดียว 🌱

## ปนัดดา โตเกียรติรุ่งเรือง

ประเภทสวนผัก : คาดฟ้า

ที่อยู่ : แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร กทม.

### สวนผักคาดฟ้าแบบปนัดดา

- \* แปลงสิ่งของที่กำลังจะเป็นขยะให้กลายเป็นภาชนะเพาะปลูก เช่น ถังปั่นผ้า ปลอกหุ้มสายไฟ ฯลฯ (ลองจินตนาการให้มากกว่าตะกร้า หรือกระเช้าเก่าๆ)
- \* ค่อยๆ ทำไปไม่ต้องรีบร้อน กว่าจะมีสวนผักหลายสิบชนิดได้ก็เริ่ม จากต้นเล็กๆ ต้นแรกทั้งนั้น
- \* เลือกผักที่ปลูกง่าย โตง่าย ทน และมีประโยชน์ใช้สอย เช่น อัญชัน
- \* เก็บเมล็ดพันธุ์หรือผลผลิตไว้แจกจ่ายคนรู้จัก สร้างความสัมพันธ์ และ ทำให้คนอื่น ๆ อยากปลูกบ้าง ยิ่งปลูกกันหลายคน โลกก็ร้อน น้อยลง





● สวนผักดาดฟ้า



ผักที่เราปลูกเอะ มันอร่อย สด  
เด็ดปุ๊บกินปั๊บ เวลาที่ได้กิน  
เกินจะบรรยาย...

## สุดารัตน์ แก้วแก้ว : ผักที่ (ก็) ปลูกได้

“อาคารพาณิชย์ 4 ชั้นครึ่ง ด้านหน้าอยู่ห่างถนนครึ่งเมตร มีทางเท้าเป็นหน้าบ้าน มีหน้าซ้ายยังอยู่ติดสี่แยกไฟแดง ทั้งวันทั้งคืนเลยมีแต่เสียงรถยนต์ หลังบ้านยังเป็นโรงงานทำไบโอเลื่อย ทั้งวันก็ได้ยินเสียงตัดเหล็กให้เป็นรูปพื้นเลื่อย...”

นี่คือคำอธิบายพอสั่งเขปจาก สุดารัตน์ แก้วแก้ว ถึงลักษณะที่อยู่อาศัยของตัวเองที่ใครฟังแล้วก็ต้องนึกหน้าว่าจะอยู่กันไปได้อย่างไร ยิ่งเมื่อบอกต่อไปว่าอาคารทั้งหลังนี้ไม่มีพื้นดินเลยสักกระเบาะมื่อ ใครที่ชอบอยู่กับธรรมชาติและต้นไม้ใหญ่ก็คงโบกมือล่าว่าอยู่ไม่ได้แน่ๆ

สุดารัตน์ก็คงคิดไม่ต่างกัน แต่แทนที่จะยอมจำนนต่อสภาพเธอกลับลุกขึ้นมาจับกระถาง ดิน ปุ๋ยและเมล็ดพันธุ์ขึ้นไปสร้างพื้นที่ธรรมชาติให้ตัวเองบนอาคารที่ไม่มีพื้นดินสักตารางนิ้วเดียวแห่งนี้นี่แหละ สาวคนนี้ได้ไม้ เพราะปัจจุบันดาดฟ้าขนาด 4 ตารางวาของเธออุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชผักสวนครัวนานาชนิด โตในกระถางและกระบะแต่ก็องกวมพอที่จะทำอาหารเลี้ยงคนในบ้านได้ตั้งหลายเมนู และยังมีนกมาทำรังให้เห็นต่อหน้าต่อตา เพื่อยืนยันความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศอีกด้วย

“เริ่มปลูกตั้งแต่เข้ามาเป็นสะใภ้ที่นี่แหละคะ ประมาณ 5-6 ปีมาแล้ว คิดว่าเราต้องอยู่ไม่ได้แน่ถ้าไม่หาพื้นที่สีเขียวให้ตัวเอง ก็เลยเริ่มจากปลูกถั่วเขียวกับแมงลัก เขากะละมังเก่าๆ มาทำเป็นกระถาง...”

สุดารัตน์เล่าและชี้ชวนให้ดูพืชผักแต่ละชนิดที่เธอปลูกอย่างกระตือรือร้น จากดาดฟ้าแคบๆ ที่เคยเป็นแค่ที่ตากผ้า เวลานี้เต็มไปด้วยต้นไม้ กระถาง กระบะ ใส่ผักสวนครัวและสมุนไพรรวมกันมากมายหลายชนิด เหลือทางเดินแคบๆ สำหรับคนเพียง 1-2 คน สมแล้วกับที่เธอเรียกสวนผักของตัวเองว่า “สวนกระถาง” เพราะไม่มีพื้นดินจริงๆ ให้ต้นไม้เติบโต

แต่นี่ก็คือสภาพแวดล้อมที่แท้จริงของคนในเมืองใหญ่ที่หาดินใส่กระถางสักใบก็ยังยาก ดังนั้นการที่เธอสามารถ “เนรมิต” ดาดฟ้าให้

เป็นส่วนกระถางที่อุดมสมบูรณ์ได้เพียงนี้ นับเป็นหนึ่งในแรงบันดาลใจแก่คนเมืองได้อีกมากนัก

สุดารัตน์เล่าว่าทั้งหมดนี้ เธอต้องลงแรงขยันขันแข็งมาตลอดมา ทั้งกระถาง ทั้งดิน ทั้งมูลวัว และทยอยหาเมล็ดพันธุ์พืชมาปลูกอยู่เรื่อยๆ จะมีที่ไม่ได้หามา ก็คือ “ตำลึง” เพราะ “เพื่อนมีปึกตัวน้อย” เอามาปลูกให้ นอกจากต้นไม้แล้วสุดารัตน์ยังรักและชอบคุณก ต้นตะขบและข้าวคือพืชที่เธอปลูกไว้เพื่อเพื่อนมีปึกตัวน้อยเหล่านี้โดยเฉพาะ ต้นกระถินที่โตมากแล้วก็มีนกมาทำรัง และยังมีนกอีกหลากหลายชนิดที่แวะเวียนมาเยี่ยมเยียนสวนกระถางแห่งนี้บ่อยๆ

นอกจากถั่วเขียวกับแมงลัก สุดารัตน์ยังปลูกข่า มะกรูด ตะไคร้ พริกขี้หนูสวน ผักชีฝรั่ง กะเพรา โหระพา ขึ้นฉ่าย ผักหวาน คุณ กวางตุ้ง คะน้า ส้มจี๊ด กระชาย ไพล ใบบัวบก ฟักทะเลลายโจร ผักนึ่ง ฯลฯ ซึ่งเหล่านี้คนในครอบครัวได้นำไปกินไปใช้กันถ้วนหน้า เจ็บคอกก็เด็ดฟักทะเลลายโจรมาเคี้ยว หาวผักแกล้มกับหลนก็เด็ดก้านคุณมาลอกออกกินแกล้มกันสดๆ จะทำต้มยำก็มีใบมะกรูดพร้อมและหอมกว่าซื้อจากตลาดด้วยซ้ำไป แต่ที่กินบ่อยที่สุดก็คือพริก เธอนำไปตำน้ำพริกได้อร่อยมาก

“เราไม่มั่นใจผักในตลาด ไม่รู้ว่าชูบน้ำยาอะไรมาบ้างหรือเปล่า แต่สำหรับผักที่เราปลูกเอง มันอร่อย สด เด็ดปุ๊บกินปั๊บ เวลาที่ได้กินกินจะบรรยาย...” สุดารัตน์บอกเล่าด้วยดวงตาเป็นประกาย เป็นความภาคภูมิใจของคนที่ไม่เพียงแต่ปลูกให้โต แต่ยังได้นำมากินมาใช้กันทั้งครอบครัว

อย่างไรก็แล้วแต่ สุดารัตน์พบว่าต้นไม้ในกระถางนั้นมีความบอบบางและช่วยเหลือตัวเองได้น้อยมาก เพียงไม่อยู่บ้านสักวันเดียวบาดันก็เหี่ยวแห้ง ดังนั้นสวนผักกระถางเหล่านี้จึงต้องการการดูแลเอาใจใส่เป็นพิเศษยิ่งกว่าต้นไม้ที่ปลูกลงพื้นดินจริงๆ เติบโตก็ไม่ได้มากเท่าเพราะไม่มีพื้นที่ให้รากได้ขอนไซหาอาหาร

“แต่เราไม่เคยท้อนะ พยายามทำความเข้าใจต้นไม้แต่ละต้น”

สุดารัตน์กล่าวเช่นนั้น ต้นไม้ก็คงไม่ต่างจากคนที่มิใช่ข้อจำกัดและใครสักคนที่จะดูแลได้ดีก็ต้องเข้าใจข้อจำกัดนั้น ความพยายามและความกระตือรือร้นของเธอก็ยังไม่หยุดเพียงเท่านี้ ตอนนี้ก็ยังพยายามต่อกระเพาะเพิ่มทั้งที่เธอบอกว่า “แทบจะไม่มีที่ให้เดินแล้ว...”

เธอบอกว่าพยายามเน้นผักให้ใบมากกว่าให้ผล เพราะผักใบมันใจว่าจะได้กินใบแน่นอน ต่างจากไม้ให้ผลที่มักออกผลยาก เช่นมะขามที่ปลูกมานาน ออกดอกงามก็จริงแต่ไม่เคยเห็นฝักมะขามสักที ได้แต่เด็ดยอดไปอ่อนไปกินเท่านั้น

“แต่ส้มจี๊ดนี่ซาเพิ่งออกลูกนะคะ” สุดารัตน์ชี้ให้ดูต้นส้มจี๊ดที่บอกว่าหลานสาวเพิ่งเด็ดไปให้เด็กที่โรงเรียนดูและชิม ออกลูกไม่มากและบางครั้งก็ยังมีหนอนผีเสื้อมากินตัดหน้าคนปลูกเสียอย่างนั้น

“แต่ก็ไม่ใช่ไร ให้เขากินไปเถอะคะ” เธอว่า

แบ่งๆ กันไป... สุดารัตน์คิดเหมือนอีกหลายคนที่ปลูกผักกินเอง และเห็นแมลงเป็นเพื่อนร่วมระบบนิเวศมากกว่าศัตรู ถ้ามากันตัวสองตัวก็แบ่งกันได้สบาย แต่ถ้ามากันหลายตัวอย่างน้องหอยทาก ที่ทำเอาสวนผักกระถางเหี้ยนเตียนก็ต้องมีจับไปปล่อยกันบ้างเป็นธรรมดา

นอกจากขึ้นมาดูแล รดน้ำต้นไม้ หรือเด็ดไปทำอาหารกินแล้ว มุมนี้ยังเป็นมุมเล็กๆ ให้สุดารัตน์ได้พักผ่อนหย่อนใจ เพราะอาคารทั้งหลายดูทิศพื้นที่ให้กับสิ่งของอุปกรณ์เกี่ยวกับกิจการงานที่ทำอยู่ไปแล้ว เธอก็ที่นี่ไม่จำเป็นต้องตื่นนอนที่กว้างขวางที่ไหน ขอเพียงคิด ทำ และพยายามสร้างสรรค์ด้วยทรัพยากรเท่าที่มี ให้ออกมาเป็นส่วนผักกระถางที่งามที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ก็พอแล้ว

### สุดารัตน์ แก้วแก้ว

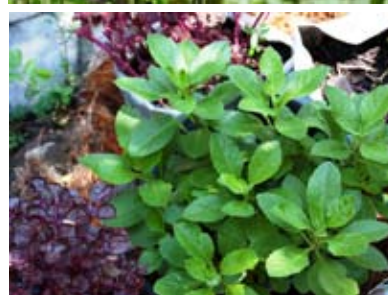
ประเภทสวนผัก : ผักกระถาง ดาดฟ้า  
ที่อยู่ : แขวงประเวศ เขตประเวศ กทม.

### สวนผักกระถางแบบสุดารัตน์

- \* ไม่มีที่ดินก็มองหากระถาง กระบะเล็กๆ หรือกระถางแขวน หากตั้งใจจริง ภาชนะหรือสิ่งแวดล้อมแบบใดก็ปลูกได้ทั้งนั้น
- \* เริ่มปลูกแบบเรียบง่ายที่สุด เช่น กระละเมงเก๋า 1 ใบ เม็ดถั่วเขียว หรือ เม็ดแมงลักที่ซื้อจากตลาด
- \* จัดสรรพื้นที่ให้ลงตัวคุ้มค่า ถ้าที่แคบมาก อาจแคบพอเหลือที่ให้คนเข้าโปรดน้ำ ดูแล หรือเก็บผักได้ที่ละคนหรือสองคนก็พอ
- \* ไม่ปฏิเสธสิ่งมีชีวิตบางสิ่ง เพราะบางทีก็ช่วยรักษาสมดุลระบบนิเวศให้สวน
- \* ปลูกแบบถ้อยที่ถ้อยอาศัย นกถ้ำมูลที่ปนเมล็ดพืชจากที่อื่นทำให้ต้นไม้งอกงายขึ้นมา เราก็ปลูกพืชที่นกชอบกินตอบแทนบ้าง
- \* อย่าท้อแท้ ข้อจำกัดทำให้เราได้ใช้ความคิดสร้างสรรค์มากกว่าเดิม



# สวนผักชุมชน





## ๑ สวนผักชุมชน



เราอยากให้เด็ก ๆ  
ได้เรียนรู้การปลูกผัก  
แม่ตอนแรกจะยัวไม่ขึ้นหรือตาย  
แต่ก็สอนให้พวกเขาไม่ยอมจำนน

## ชุมชนสันติอโศก : ปลูกผักแบบไม่ยอมจำนน

ด้วยแรงบันดาลใจจากการได้เห็นคนเก็บผักที่ยังไม่สกปรกจากถังขยะขึ้นมาล้าง แล้วเก็บไว้กินอย่างเห็นคุณค่า พัดชา ชาวหินฟ้า หนึ่งในชาวชุมชนสันติอโศกจึงเกิดความคิดที่จะลงมือปลูกผักสวนครัวเพื่อแบ่งปันให้คนในชุมชนได้กินบ้าง โดยอาศัยที่ดินรกร้างว่างเปล่าประโยชน์ด้านหลังชุมชนซึ่งเป็นที่จอดรถและที่เก็บเศษเหล็กจำนวนมาก

“เริ่มจากซื้อดินสำเร็จรูปมาใส่ในลูกยางรถยนต์เก่าเพื่อให้น้ำท่วม เพราะที่ตรงนี้เป็นที่ลุ่ม ฝนตกหนักๆ ผักก็จะลอยตามน้ำ ตอนแรกก็ปลูกผักคะน้า กวางตุ้ง กะหล่ำปลี ผักโขมขาว ผักกาดหอม และอื่นๆ คล้ายกับที่วางขายในตลาด” พัดชาเล่าถึงจุดเริ่มต้น

แม้จะประสบความสำเร็จในการทำที่ดินเปล่าประโยชน์ กลายเป็นสวนผักสีเขียว แต่เธอยอมรับว่าการบำรุงรักษายากพอสมควรเพราะสภาพดินที่นี่ไม่สมบูรณ์นัก และพื้นที่ข้างล่างลึกลงไปก็คือปูนซีเมนต์และวัสดุก่อสร้าง จึงพยายามปลูกผักพื้นบ้านที่เลี้ยงง่าย บำรุงง่าย เช่น ต้นอ่อมแซบ ตำลึง ผักบุ้งญี่ปุ่น ผักบุ้งไทย ผักบุ้งจีน ผักชีข้าง บวบ มะเขือพวง คุณ มะขม มะขาม ผักโขม ฟักทอง ฟัก แฟง ดอกสลิดหรือขจร มะรุม มะกอกป่า มะกอกฝรั่ง ฯลฯ

สำหรับผักพื้นบ้านที่กินยอดได้ พัดชาบอกว่าจะเด็ดยอดตั้งแต่ต้นยังไม่สูงมาก ยิ่งเด็ด ยอดก็ยิ่งแตกให้เก็บได้ทุกวัน เช่น มะรุม ก็จะถูกเด็ดยอดกินตั้งแต่เล็ก ๆ จนตอนนี้แตกยอดให้กินได้วันเว้นวัน

นอกจากเก็บกินกันเองแล้วก็ยังมีร้านเล็กๆ ของชุมชนไว้จำหน่าย ผักปลอดสารพิษเล็กๆ น้อยๆ เหล่านี้ แต่ถ้าผักชนิดใดผู้บริโภคกินไม่เป็นก็จะแจกให้ลองไปทำกินฟรีๆ

จุดประสงค์เพื่อให้ชาวชุมชนและผู้สนใจได้กินผักปลอดสารเคมีมากกว่าจะค้าขายหากำไร นอกจากนี้นำผลผลิตไปแจก ยังมีการแลกเปลี่ยนต้นไม้เมล็ดพันธุ์กับบ้านเรือนใกล้เคียงที่ชื่นชอบการปลูกผักสวนครัวเหมือนกัน เพิ่มความหลากหลายและแลกเปลี่ยนองค์ความรู้กันเรื่องการปลูกผัก

“ผักพวกนี้ก็มีนักเรียนในโรงเรียนประจำของชุมชนสันติอโศก มาช่วยปลูก ช่วยรดน้ำต้นไม้ด้วย บางทีก็ให้โจทย์เด็กนักเรียนไปว่า อยากจะปลูกอะไร แล้วก็ให้เขาไปหาต้นกล้าหรือเมล็ดมา เราอยากให้เด็กฯ ได้เรียนรู้การปลูกผัก แม้ออนแรกจะยังไม่ขึ้นหรือตายแต่ก็สอนให้พวกเขาไม่ยอมจำนน สำหรับชาวบ้านแถวนี้ก็มีส่วนคนเข้ามาช่วยรดน้ำต้นไม้อยู่บ่อยๆ”

พัตซาบอกว่านอกจากเด็กฯ แล้ว สวนผักแห่งนี้ก็อยากเป็นตัวอย่างของคนที่มีพื้นที่จำกัดแต่พยายามปลูกผักกินเอง อยากให้คนเมืองโดยเฉพาะคนกรุงเทพฯ มีกำลังใจในการพึ่งพาตัวเอง

ในส่วนของภาชนะปลูก นอกจากยางรถยนต์ที่นำมาประยุกต์ใช้แล้ว พืชบางชนิดก็ปลูกลงในกระสอบ เช่น มันเทศ ข่า ขมิ้น พัตซา มีแนวคิดว่าการปลูกพืชหัวพืชเหง้าเหล่านี้ในกระสอบ ช่วยให้ง่ายในการเก็บผลผลิต พอต้นโตมาก็ผ่ากระสอบออกมา หรือบางครั้งเอาหัวมันออกมาใส่ปุ๋ยปลูกได้ใหม่ อีกทั้งเป็นการปรับใช้วัสดุเพื่อแก้ปัญหาการที่พื้นที่ด้านล่างของสวนผักเป็นปูนซีเมนต์นั่นเอง

นอกจากนั้นก็ยังมีตะไคร้ มะกรูด พริก มะนาว ที่พยายามปลูกไว้ใช้ในยามจำเป็น พัตซายอมรับว่าสวนของชุมชนแห่งนี้ยังเล็กอยู่มากและไม่เรียบร้อยสมบูรณ์ ต้องพยายามหาเวลาว่างที่มีอยู่น้อยนิดลงมาดูแล แม้ผลผลิตยังไม่มากแต่ก็พยายามเรียนรู้ฝึกทำต่อไป และสิ่งสำคัญที่เป็นแรงใจให้พัตซาและอีกหลายๆ คนในชุมชนสันติอโศก ลงมือทำและแก้ปัญหาในสวนผักอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย ก็คือความสบายใจของชาวชุมชนที่ได้กินผักปลอดสารเคมีจากฝีมือที่ปลูกกันเอง 🌱

## ชุมชนสันติอโศก

ประเภทสวนผัก : ชุมชน

ที่อยู่ : ถนนนวมินทร์ เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ

### สวนผักแบบชาวชุมชนสันติอโศก

\* ดูสภาพภูมิศาสตร์ ถ้านำท่วมบ่อยก็หาภาชนะปลูกที่อุ้มน้ำได้ง่ายๆ

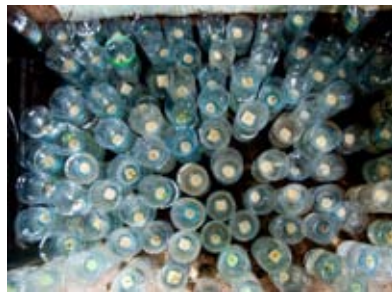
\* ปลูกพืชหัวในกระสอบ เก็บผลผลิตง่าย ประหยัดพื้นที่สำหรับคนมีพื้นที่น้อย

\* เลือกชนิดที่ปลูกให้สอดคล้องกับสภาพดิน เช่น พื้นที่ข้างล่างเป็นปูนซีเมนต์ทำให้ดินไม่อุดมสมบูรณ์นัก จึงเลือกปลูกชนิดที่ดูแลรักษาได้ง่าย โตง่าย

\* ผักชนิดที่กินยอดได้ เด็ดยอดตั้งแต่ต้นยังเล็กๆ จะแตกยอดให้ได้ เก็บกินวันเว้นวัน



# สวนผักโรงเรียน





○ สวนผักโรงเรียน



นอกจากสอนปลูกต้นไม้  
เราก็มักได้ปลูกจิตสำนึก  
รักธรรมชาติให้เด็ก

## โรงเรียนวัดใหม่ยายนุ้ย : สวนผักร้อยใจครู นักเรียน และชุมชน

“พื้นที่โรงเรียนไม่มีดิน มีแต่ปูน ผอ. ก็เลยอยากใช้พื้นที่ที่มีอยู่น้อยนิดนี้ให้เป็นประโยชน์สูงสุด จึงคิดที่จะปลูกผักสวนครัวนี้แหละคะ นำมาใช้ที่โรงอาหารได้ด้วย”

อาจารย์ พัชรินทร์ ออมรมขพวศ์ แนะนำให้เรารู้จักสวนผักเล็กๆ ของโรงเรียนวัดใหม่ยายนุ้ย โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตธนบุรี นอกจากอยู่ในเขตวัดที่ทุกตารางนิ้วลาดด้วยคอนกรีต โรงเรียนก็ยังมีอาคารที่ทำการเรียนการสอนเพียงหลังเดียว

พื้นที่ปลูกผักสวนครัวของโรงเรียน โดยการริเริ่มของ อาจารย์ บวกช หนีบัวเงิน ผู้อำนวยการโรงเรียน ได้แทรกตัวอยู่ตามซอกหลีบเล็กๆ เช่น ซอกทางเดินข้างโรงอาหารด้านติดคลอง พื้นที่ข้างอาคารเรียนด้านติดกำแพง ซึ่งล้วนมีลักษณะแคบ ลึก ยาว ชนิดที่เด็กนักเรียนต้องเดินแถวเรียงหนึ่งเข้าไปเวลาจะรดน้ำต้นไม้

พื้นที่เช่นนี้สำหรับบางโรงเรียนอาจเป็นเพียงที่สำหรับเก็บโต๊ะเก้าอี้ เก้าๆ ที่ผูกพันแล้ว และกลายเป็นซอกที่อยู่อาศัยของสัตว์บางชนิด แต่สำหรับโรงเรียนวัดใหม่ยายนุ้ยกลับเนรมิตให้กลายเป็นแปลงผักได้อย่างลงตัว และที่สำคัญคือเก็บมารับประทานได้จริงกินอยู่บ่อยๆ โดยมี สุรพล นาชัยลาน นักการภารโรงของโรงเรียนเป็นผู้ดูแลประจำ

“เราอยากให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของนักเรียนและชุมชนด้วยคะ เพราะเด็กของที่นี่อยู่ในสังคมเมือง ไม่มีพื้นที่ที่บ้าน บางคนก็

อยู่ห้องพักห้องแถว เด็กและผู้ปกครองจึงไม่คิดว่าตัวเองก็สามารถปลูกผักในเมืองได้ ตรงนี้ทำให้เห็นว่าพื้นที่เล็กๆ ก็ปลูกได้” ผู้อำนวยการบงกชกล่าว

สวนครัวเล็กๆ ของโรงเรียนนี้มีทั้งสระแห่น โหระพา แมงลัก พริกชี้ฟ้า ตะไคร้ ตำลึง กระชาย กะเพรา ผักชีฝรั่ง ผักบุ้ง ขึ้นฉ่าย สะพลู ฯลฯ ปลูกอยู่ในกระบะและกระถาง บางกระถางเล็กๆ ก็ห้อยแขวนไว้กับรั้วช่วยประหยัดพื้นที่

หลายครั้งที่โรงเรียนเพาะพันธุ์ต้นไม้เพื่อแจกจ่ายให้เด็กและคนในชุมชนนำกลับไปปลูกที่บ้าน แต่เด็กนักเรียนบอกว่าไม่มีที่ปลูก อาจารย์ก็จะปรับให้เป็นกระถางสำหรับแขวน เด็กจึงเรียนรู้ว่าพื้นที่ปลูกผักไม่จำเป็นต้องจำกัดอยู่กับพื้นดินเท่านั้น นักเรียนหลายคนที่ไม่เคยปลูกต้นไม้มาก่อนก็ได้มาเรียนรู้ที่โรงเรียนแห่งนี้เอง

“นอกจากสอนปลูกต้นไม้เราก็ยังได้ปลูกจิตสำนึกรักธรรมชาติให้เด็ก และก็ง่ายที่จะต่อยอดไปยังจิตสำนึกอนุรักษ์พลังงานและสิ่งแวดล้อม”

ผักที่เก็บได้นำไปใช้ประกอบอาหารสำหรับโครงการอาหารกลางวัน แม้จะยังไม่พอสำหรับนักเรียนทั้ง 269 คน ก็ตามที่ บางทีก็เป็นครูอาจารย์เองที่มาขอเก็บไปทำอาหารกินง่ายๆ ซึ่งยอมรับกันว่าผักที่ปลูกเองให้ความรู้สึกอร่อยกว่าจริงๆ

สำหรับการบำรุงสวนผักนั้น ทางโรงเรียนทำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ (น้ำอีเอ็ม - Effective Microorganisms) ไว้ใช้เอง และยังมีแม่ค้าในชุมชนบริเวณนั้น นำเปลือกส้มมาบริจาคเพื่อให้โรงเรียนนำมาเป็นวัตถุดิบสำคัญในการหมัก นอกจากนี้ยังมีคนแนะนำให้ลองใช้ “น้ำนม” ผสมน้ำรดต้นไม้ จะทำให้แมลงไม่มาก่อวอน ซึ่งโรงเรียนก็นำนมที่นักเรียนดื่มเหลือมาทดลองทำดู เหล่านี้ได้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับคนในชุมชน ส่วนหนึ่งเพราะไม่เพียงดูแลสิ่งแวดล้อมในโรงเรียน รอบๆ บริเวณที่เป็นคลองสายเล็ก อาจารย์และลูกศิษย์ก็ได้ทำ “ระเบิดน้ำ” หย่อนลงไปเพื่อให้น้ำใสด้วย

“ระเบิดน้ำก็เหมือนน้ำอีเอ็มนั่นแหละค่ะ เพียงแต่มีส่วนผสมที่ปั่นให้เป็นก้อน เพื่อเวลาหย่อนลงน้ำก็จะจมลงไม่ถูกน้ำพัดไปเหมือนตอนเราเทน้ำอีเอ็มลงไป” ผู้อำนวยการขยายความ

โรงเรียนเล็กๆ ไม่มีพื้นดิน แต่มีความพยายามสร้างสรรค์สวนผักในพื้นที่จำกัดให้แก่ครู นักเรียน และคนในชุมชนได้เห็นว่าสามารถทำได้จริง นอกจากมีผักปลอดสารพิษไว้กินอันเป็นผลลัพธ์ทางตรงแล้ว ยังทำให้โรงเรียนคอนกรีตมีมุมที่รื่นรมย์สดชื่นมากขึ้น และนักเรียนได้เรียนรู้กิจกรรมดีๆ มีทัศนคติเชิงบวกต่อธรรมชาติ ไม่แน่ว่าเส้นทางที่พวกเขาเลือกเดินในภายภาคหน้า อาจมาจากการบ่มเพาะและลงมือทำวันนี้เอง 🌱

ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ หรือ อีเอ็ม (EM – Effective Microorganisms) คือน้ำสีน้ำตาลดำ ที่ได้จากการหมักเศษพืชผัก ผลไม้ ในสภาพที่ไม่มีอากาศ ด้วยกลุ่มจุลินทรีย์ที่มีประสิทธิภาพในธรรมชาติ เร่งปฏิกิริยาหมักด้วยน้ำตาล อีเอ็มมีประโยชน์หลากหลาย เช่น ปรับสภาพน้ำ ปรับสภาพอากาศ สลายกลิ่นไม่พึงประสงค์ เร่งการย่อยสลายให้เป็นปุ๋ย เร่งการเจริญเติบโตของพืช ช่วยเพิ่มผลผลิต

### โรงเรียนวัดใหม่ยายปุย

282/2 ซอยวุฒากาศ 24 ถนนวุฒากาศ แขวงตลาดพลู เขตธนบุรี กรุงเทพฯ

### สวนผักแบบโรงเรียนวัดใหม่ยายปุย

- \* ใช้สูตรน้ำนมผสมน้ำ รดต้นไม้ นมมีสารอาหารที่พืชนำไปใช้ได้ทันที
- \* ปรับแปลงปลูกให้เหมาะสมกับพื้นที่ เช่น ซอกที่ว่างเป็นทางยาว ก็ทำกระบะปลูกเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า หรือใช้เป็นกระถางแขวน หากไม่มีบริเวณมากพอให้ตั้งบนพื้น
- \* เปลือกผลไม้ เศษอาหาร นำมาหมักเป็นปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพได้





๑ สวนผักโรงเรียน



เราใช้ผักบุ้งแก่ๆ  
ตัดมาทำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ  
และยิวใช้ปุ๋ยขี้วัวและขี้แพะ  
ชุมชนมุสลิมแถวนี้

## โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย : จากรุ่นสู่รุ่น เวียนเปลี่ยนมาร่วมปลูก

เกือบ 5 ปีมาแล้วที่โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ใช้พื้นที่ส่วนหนึ่งของโรงเรียนก่อตั้งสวนเกษตรอิสลามวิทยาลัยเพื่อให้เป็นแหล่งเรียนรู้สำหรับนักเรียน โดยปลูกพืชผักสวนครัวนานาชนิด ออกดอกออกผลให้นำมาแจกจ่ายแขกเหรื่อที่มาเยี่ยมชมโรงเรียน แบ่งปันชุมชน และถึงขนาดสามารถส่งป้อนให้หอพักของโรงเรียนนำไปประกอบอาหารเลี้ยงนักเรียนได้ ทั้งหมดนั้น เกิดจากฝีมือของเด็กนักเรียนรุ่นต่อรุ่นที่จับกลุ่มเข้ามาดูแลกันเอง โดยมีอาจารย์เป็นผู้คอยช่วยเหลือแนะนำอยู่ห่างๆ

“ที่นี่จะเห็นว่าเราให้เด็กทำกันเอง แต่ละแปลงเล็กๆ ก็จะจับกลุ่มดูแลโดยทางโรงเรียนจะมีอุปกรณให้ ถ้าใครดูแลดีหรือไม่ดีก็จะเห็นได้เลยจากแปลงของตัวเอง ใครขยัน เอาใจใส่มากก็ได้ผักไปกิน นักเรียนบางคนเข้ามาแต่สุดท้ายก็ทิ้งแปลงไป เราก็ประกาศหน้าเสาธงเผื่อว่าจะมีเด็กกลุ่มใหม่ๆ สนใจอยากมาปลูกต่อบ้าง กระจ่างๆ ก็คงมีนักเรียนประมาณ 500 คนที่หมุนเวียนเข้ามาดูแลสวนเกษตรตรงนี้ จากนักเรียนทั้งหมดเกือบ 2,800 คน”

อาจารย์ ชัยวุฒิ ชิวววย ที่ปรึกษาสวนเกษตรแห่งนี้เล่าให้ฟัง เมื่อก่อนพื้นที่ทำเกษตรในโรงเรียนมีหลายสิบไร่แต่ตอนนี้ลดลงมาเรื่อยๆ เพราะมีบางสวนที่น้ำท่วมและเพื่อการจัดการดูแลที่ง่ายขึ้น พื้นที่สวนเกษตรของโรงเรียนในปัจจุบันครึ่งหนึ่งเคยเป็นพื้นดินโล่งๆ แต่ด้วยความจำเป็นบางอย่างจึงต้องรื้อพื้นที่เมินต่ออย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่เราเฉพาะสวนที่จะเป็นทางเดิน ส่วนที่เป็นแปลงผักก็เว้นไว้แม้รอบๆ จะเป็นคอนกรีตแต่ดินในแปลงรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้ากลับมีความอุดมสมบูรณ์อย่างมาก ดูได้จากมีไส้เดือนดินอาศัยอยู่

“เราใช้ผักบุ้งแก่ๆ ตัดมาทำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ และยังใช้ปุ๋ยขี้วัวและขี้แพะ ชุมชนมุสลิมแถวนี้ส่วนมากประกอบอาชีพเกษตรกรรม เลี้ยงวัวเลี้ยงแพะกันอยู่แล้ว ก็จะได้มูลจากสัตว์พวกนี้มาจากชุมชน”

ผักที่มีตั้งแต่ผักบุ้ง กวางตุ้ง คะน้า กะเพรา โหระพา พริก ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือยาว ผักหวานบ้าน กระเจี๊ยบแดง กระเจี๊ยบเขียว

กล้วย มะกรูด ข่า ข้าวโพนด ตะไคร้หอม ตะขอม ต้นแค ฯลฯ สำหรับ ตะไคร้หอม ข่า และผลมะกรูดนั้น เด็กนักเรียนได้นำมาผสมเพื่อฉีดพ่นไล่ศัตรูพืชอีกด้วย เช่นเดียวกับปุ๋ยหมักชีวภาพก็เป็นฝีมือของนักเรียนล้วนๆ

“ที่นี่มีหอพักชายสำหรับนักเรียนมุสลิมที่มาจากสามจังหวัดชายแดนใต้ ผักที่นี่ก็ได้ส่งให้ส่วนหอพักไปประกอบอาหารเลี้ยงนักเรียน เวลาว่างงานประชุมผู้ปกครองก็ได้ผักพวกนี้ไปแจกจ่ายให้ผู้ปกครอง เด็กๆก็นำผักของเขากลับไปกินที่บ้านได้ สำหรับครูที่อยากได้ก็อาจต้องซื้อเพื่อนำไปเป็นเงินช่วยเหลือค่าอุปกรณ์ต่างๆ ให้แก่เด็กนักเรียน แต่โดยหลักๆ แล้วผักที่นี่ไม่ได้ขาย แจกอย่างเดียว” อาจารย์ชัยวุฒิเล่า

ไม่เพียงแต่ปลูกผักในแปลงดิน ขณะนี้วิชาเกษตรยังเริ่มให้นักเรียนทดลองการปลูกพืชไร้ดิน หรือที่เรียกว่า ไฮโดรโปนิคส์ (Hydroponics) ซึ่งปกติจะมีอุปกรณ์ราคาแพง แต่ทางโรงเรียนทดลองให้ใช้ขวดพลาสติกตัดครึ่ง ฟองน้ำ และใช้ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพที่นักเรียนทำเอง ซึ่งปรากฏว่าของนักเรียนบางคนเริ่มขึ้นให้เห็นเป็นต้นอ่อนแล้ว นอกจากนี้ ในบริเวณโรงเรียนยังมีโครงการทำกระชังเลี้ยงปลาน้ำจืด ซึ่งก็ได้ผักบุงจากแปลงผักนี้เองไปเป็นอาหารปลา

สิ่งที่โรงเรียนต้องการก็คือ ฝึกให้นักเรียนรู้จักปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อสามารถนำไปปลูกที่บ้านหรืออย่างน้อยก็ได้ผักปลอดสารพิษจากที่โรงเรียนกลับไปทำเป็นอาหาร อีกทั้งยังหวังว่านักเรียนแต่ละคนจะสามารถนำความรู้เรื่องการปลูกผักสวนครัวปลอดสารพิษไปขยายต่อยอดยังชุมชนและท้องถิ่นของตัวเองต่อไปได้ด้วย

## โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

ถนนประชาอุทิศ เขตทุ่งครุ แขวงทุ่งครุ กรุงเทพฯ

### ปลูกผักแบบโรงเรียนอิสลามวิทยาลัยฯ

- \* ใช้ปุ๋ยคอกจากสัตว์ที่มีอยู่ในท้องถิ่น ลดค่าใช้จ่ายในการซื้อหรือขนส่ง
- \* ผักบุงปลูกทิ้งไว้จนแก่เพื่อนำมาเป็นปุ๋ยหมักชีวภาพ
- \* ปลูกดอกไม้เพื่อล่อแมลง สร้างความหลากหลายทางระบบนิเวศ
- \* ปลูกพืชที่สามารถนำมาทำเป็นสารไล่แมลงได้ เช่น มะกรูด ข่า ตะไคร้หอม
- \* ยึดหยุ่นต่อความสนใจของนักเรียน อย่างการประกาศหาคนใหม่ มาดูแลแปลงผักต่อจากคนเก่า

• เล็กๆ น้อยๆ



## ปลูกผักแบบไร้กระบวนการ Grow It Yourself : G.I.Y.

โดย เจ้าชายผัก  
(nakom\_490@hotmail.com)

เจ้าชายผัก เป็นนามปากกาและฉายาของ บุคร ลิ้มปุคฺตถาวร ปัญญาชนเกษตรกร บัณฑิตหนุ่มสาขาเกษตรยั่งยืนจากรั้วมหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์ นครมุ่งมั่นปลูกผักสวนครัวในบ้านย่านลาดพร้าวมานาน ทั้งเรียนรู้จากห้องเรียน เดินทางไปฝึกงานต่างประเทศ แล้วกลับมาลองผิดลองถูกด้วยตัวเอง กระทั่งกลายเป็นหนุ่มเนื้อหอมแห่งเครือข่ายตลาดสีเขียว เปิดอบรมปลูกผักมหาหลายต่อหลายรุ่น เข้ามาร่วมเป็นหนึ่งในกรรมการโครงการประกวดสวนผักในบ้านฉัน และยังใจดีแนะนำแนวทาง “ปลูกผักแบบไร้กระบวนการ” ให้มือใหม่หัดปลูก (ผักปลอดสารพิษ) ได้ใจชื้นกันด้วย ก็แค่ 3 วิธีง่ายๆ เท่านั้น

เศรษฐกิจซบเซา เงินเดือนหดหาย ข้าวยากหามาแพง ทำงานก็ตึกตื่น ไม่ได้ดูแลสุขภาพ อยากพักผ่อนให้เพิลิดเพิลิน ไปชอบบั้ง ดูหนัง ก็แก้ไม่ได้ ลองปลูกผักดูสิครับ แล้วปัญหาเหล่านี้จะหายไป คำแนะนำที่ง่ายมากๆ สำหรับผู้ที่อยากปลูกผักไว้ทานเองให้สุขภาพ เริ่มจากทำให้สบายๆ คิดว่าเป็นการพักผ่อนอย่างหนึ่ง จากนั้นก็ลงมือทันที เมื่อเตรียมใจพร้อมแล้ว ก็ไปขยับจอบจับเสียมกันเลยครับ

## ปลูกผักไว้กินเองแบบไร้กระบวนการ

### 1. ทำงานกับธรรมชาติ (working with nature)

การปลูกผักเป็นศาสตร์และศิลป์ของอยู่ร่วมกับธรรมชาติแขนงหนึ่ง เป็นความรู้ที่เราทุกคนมีอยู่ใน DNA

เราสามารถสัมผัส เรียนรู้ฤดูกาลและทำวิถีชีวิตให้สอดคล้องกับธรรมชาติได้ผ่านการปลูกผัก ผักพูดไม่ได้ก็จริง แต่หากเราฝืนธรรมชาติ มันก็ไม่ออกงาม เช่น การปลูกผักไม่ตรงตามฤดูกาล ปลูกไม่ถูกที่ถูกทาง ไม่ถูกวิธี อย่าง ผักจีน ผักฝรั่ง ส่วนใหญ่ชอบอากาศแดดแต่เราดันไปปลูกที่ร่ม ผักเมืองหนาวนำมาปลูกเมืองร้อน ผักส่วนใหญ่ชอบปุ๋ยอินทรีย์แต่กลับใส่ปุ๋ยเคมีเร่งโต ฯลฯ ผักก็เลยอ่อนแอพิกลพิการ อวบน้ำลูกเดียวแมลงเลยชอบไปกัดกิน

แบบนี้ก็ระวังจะทอดถอนกับการปลูกได้ง่ายๆ นะครับ จะให้ตีมือใหม่หัดปลูกหาที่เป็นต้นกล้ามาลองปลูกก่อนก็ได้ ใส่น้ำรดน้ำ และฝึกดูแลไปพลางๆ ง่ายกว่าเพาะจากเมล็ด หรือจะเลือกปลูกผักพื้นบ้านชนิด “อืด ถึก ทน” อย่าง กะเพรา โหระพา แมงลัก ตะไคร้ ชะพลู ฯลฯ แบบนี้เหมาะกับคนมือไวใจร้อน และเป็นครูที่ดีของเราได้เช่นกัน

### 2. ดูแลดิน แล้วดินจะดูแลเรา (take care your soil)

เคล็ดวิชาปลูกผักไว้ทานเองที่สำคัญที่สุด คือ การดูแลรักษาดินให้อุดมสมบูรณ์ มีชีวิตชีวาอยู่เสมอ เพราะดินที่อุดมสมบูรณ์อย่างดินในป่า เป็นดินที่มีพลังชีวิตอย่างมาก ไม่ต้องมีใครรดน้ำใส่ปุ๋ย พืชพรรณก็งอกงามได้ดี นั่นเป็นเพราะชีวิตทั้งหมดในป่าเกิดมาเพื่อดิน และดูแลรักษาดิน ไปไม้จากต้นไม้ที่ร่วงหล่น เหล่าแมลง มด ปลวก ไส้เดือน กิ้งกือ เห็ดรา และแบคทีเรียต่างๆ ก็กัดกินย่อยสลายให้ผุพังกลายเป็นคืนสู่ชีวิตดิน เป็นวงจรอย่างนี้ไปไม่รู้จบ

เมื่อรู้เช่นนี้ ถ้าอยากปลูกผักกินเองให้เติบโตสมบูรณ์แข็งแรง ดั่งพืชพรรณในป่า ก็ต้องรู้จักปรุงดินให้อุดมสมบูรณ์ดังดินในป่า ด้วยอินทรีย์วัตถุจากเศษใบไม้ ใบหญ้า มูลสัตว์ และจุลินทรีย์ที่ทำเองและ



หาได้ใกล้ๆ บ้าน เช่น ปุ๋ยหมัก ปุ๋ยคอก และปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ ซึ่งวิธีการปรุงดินก็ไม่ได้ยุ่งยากซับซ้อนอะไรนักครับ ลองทำดูเลยดีกว่า

#### การเตรียมดินปลูก

มองหาดินร่วนๆ ในท้องถิ่น หรือถ้าจะปลูกในภาชนะก็ใช้ดินถุงที่หาซื้อได้ทั่วไปก็ได้ นำมาผสมมูลวัวเก่าๆ หรือปุ๋ยคอกอื่นๆ และเศษใบไม้ ใบหญ้าชิ้นเล็กๆ เช่น ใบกระถิน ใบมะขาม ใบซีเหล็ก ใบมะรุม หรือเศษหญ้าสนามที่ตัดทิ้งไว้และแห้งแล้ว ผสมอย่างละ 1 ส่วนเท่าๆ กัน คลุกเคล้าจนเป็นเนื้อเดียวกัน เพียงเท่านี้ก็ได้นิคมที่อุดมสมบูรณ์พร้อมที่จะปลูกผักของคุณแล้ว

### 3. สวนเพื่อนธรรมชาติเข้ามาร่วมดูแล (grow by heart and join with wild life)

ปลูกผักก็เหมือนเลี้ยงลูก ผักที่งามสมบูรณ์ดี คือผักที่เราใส่ใจดูแล ง่ายๆ เพียงวันละ 2 เวลาสำหรับรดน้ำ เช้า-เย็น พลองมองหาดูตรวจดูอาการและการเติบโตของเขา และให้เวลาอาทิตย์ละ 2 ครั้งเพื่อใส่ปุ๋ยคอก ปุ๋ย ที่รอบโคนต้นพร้อมกับรดปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพคู่กันไป โดยสามารถทำเองได้จากเศษอาหาร เศษผลไม้ พืชผัก



#### การก่าปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ

หาเศษอาหาร เศษผักผลไม้มาเยอะๆ เศษหญ้าตากแห้งก็ได้ แต่หากเป็นพืชอบน้ำก็จะยิ่งดีเพราะให้น้ำมาก แล้วนำมาทำยั้งก็ได้ให้ละเอียด นำมาหมักร่วมกับน้ำตาล สัดส่วนคือเศษอาหาร 3 กิโลกรัม น้ำตาล หรือกากน้ำตาล 1 กิโลกรัม คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วใส่ลงในถังพลาสติก มีฝาปิด กดลงไปให้แน่นๆ ที่นี้ทิ้งรอผล อีก 1 เดือนก็จะมีน้ำหมักชีวภาพให้ได้ใช้กัน

โดยก่อนนำปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพไปรดผักให้นำมาเจือจางในน้ำสะอาดปราศจากคลอรีนก่อน เช่น น้ำในบ่อปลา ในอัตราส่วน ปุ๋ยน้ำหมักชีวภาพ 2-4 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 20 ลิตร นอกจากนี้ก็ให้คอยตัดแต่งกิ่งที่อ่อนแอ หรือใบที่เป็นโรค แล้วถ้าเป็นผักชนิดกินยอดก็หมั่นเด็ดเสียบ้างเพื่อให้ผลิใบใหม่ออกมาเรื่อยๆ เพียงเท่านี้ผักเราก็เติบโตใหญ่อย่างสมบูรณ์ดี ปราศจากโรคภัยเบียดเบียน

มีเคล็ดลับอยู่หน่อย คือ ให้ปลูกดอกไม้สีสดๆ ไร่ใกล้แปลงผัก แล้วจะได้พบเพื่อนใหม่ที่คอยมาช่วยดูแลผักของเราตามบทบาทของเขาเองตามธรรมชาติ เพราะในธรรมชาติไม่มีใครใหญ่ค้ำฟ้าหรือกบครับ แมลงตัวเล็กๆ อย่างเพลี้ยหรือหนอนผีเสื้อที่คอยกัดกินผักเราเป็นที่ทวงใจเหล่านี้ หากมีดอกไม้สีสดๆ มาอยู่ใกล้ๆ ก็จะมีแมลงอีกพวกหนึ่งบินมาดูดตึมน้ำหวานจากเกสรดอกไม้เพื่อขยายเผ่าพันธุ์ แล้วก็จะหันมากินแมลงกินผักเหล่านั้นอีกที่ด้วย เรียกได้ว่าได้ทั้งความสวยงาม และความสมดุลของธรรมชาติด้วยการลงแรงเพียงครั้งเดียว



เพียง 3 ขั้นตอนง่ายๆ เท่านี้ก็จะทำให้คุณสัมผัสโลกใบใหม่ผ่านการได้เฝ้ามองและแลกเปลี่ยนลมหายใจระหว่างเรากับเจ้าผักต้นน้อย ซึ่งมันคอยเราอยู่ทุกวันที่กลับบ้าน และทุกเช้าที่ตื่นนอน จะม่ัวเสียเวลาอยู่ทำไมครับ ไปขยับจอบสู่โลกใหม่กันดีกว่า 🌱

## ๐ หาเพื่อร่วมปลูก กูรูแนะนำ

### 🌿 เครือข่ายตลาดสีเขียว

เป็นสื่อกลางเผยแพร่ สร้างความเข้าใจ และเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างผู้ผลิต ผู้ประกอบการ และผู้บริโภคผลิตภัณฑ์ปลอดภัย มีกิจกรรมอบรมการปลูกผักสวนครัวแบบ 1 วัน โดยวิทยากร “นคร ลิ้มปลูกดาวาร” ทั้งบรรยายและฝึกปฏิบัติ เปิดอบรมเป็นรอบ ติดตามรายละเอียดที่เว็บไซต์ [www.thaigreenmarket.com](http://www.thaigreenmarket.com) หรือสอบถาม แลกเปลี่ยนเรื่องการปลูกผักปลอดภัยกับนครได้ที่อีเมล [nakom\\_490@hotmail.com](mailto:nakom_490@hotmail.com)

### 🌿 สำนักงานเขตหลักสี่

สำนักงานเขตหลักสี่เริ่มปลูกผักปลอดภัยบนดาดฟ้าจนประสบความสำเร็จอย่างมาก แล้วเผยแพร่แรงบันดาลใจให้ชุมชนใกล้เคียงปลูกด้วย กระทั่งขยายสู่การนำที่กว้างขวางเปล่งมาเป็นแปลงเกษตรปลอดภัย เพื่อลดพื้นที่เสี่ยงของการเกิดอาชญากรรม เปิดอบรมเป็นรอบ เนื้อหาทั้งทฤษฎีและปฏิบัติ ว่าด้วยการทำเกษตรบนพื้นปูน จุลินทรีย์ท้องถิ่น การผลิตปุ๋ยหมักชีวภาพ เทคนิคการเพาะพันธุ์ การเตรียมดิน ฯลฯ ติดต่อสอบถามงานอบรมหรือติดต่อเข้าเยี่ยมชมสวนดาดฟ้า ได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 02-982-2096-7 หรือ 02-9822081-2 ต่อ 7434-6

### 🌿 เลมอนฟาร์ม

สหกรณ์และร้านค้าที่ดำเนินการบนแนวทาง “สร้างสุขภาพ เสริมชุมชน สืบสานวัฒนธรรม” นำเสนอผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ปลอดภัย ปลอดภัย เช่น ข้าวกล้อง ขนมหงอกโฮลวีท น้ำสมุนไพร ต้นกล้าข้าวสาลี ผักสดๆ ฯลฯ และส่งออกสินค้าพื้นเมือง จัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพและพัฒนาตัวตนเป็นระยะ เช่น อบรมปลูกผักสำหรับคนในเมือง อบรมปรุงอาหารสุขภาพ ปฏิบัติธรรมเจริญสติ โยคะ ฯลฯ ติดตามรายละเอียดกิจกรรมของเลมอนฟาร์มได้ที่เว็บไซต์ [www.lemonfarm.com](http://www.lemonfarm.com) หรือสอบถามที่เบอร์โทรศัพท์ 02-575-2222

### 🌿 สำนักส่งเสริมและฝึกอบรมมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เปิดอบรมหลักสูตรระยะสั้นในหลายสาขา จัดต่อเนื่องตลอดปีและราคาย่อมเยา ในส่วนหลักสูตรเกษตรมีทั้งวิชาดูแลสวนในบ้าน ปลูกผักเพื่อบริโภค การเพาะเห็ดทุกชนิด วิธีทำน้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักแห้ง ฯลฯ ติดตามรายละเอียดได้ที่เว็บไซต์ [www.eto.ku.ac.th](http://www.eto.ku.ac.th) หรือสอบถามที่เบอร์โทรศัพท์ 02-942-8831

### 🌿 วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ

วารสารรายเดือน ราคา 45 บาท แต่คุณภาพคับแก้ว นำเสนอข่าวสาร ข้อมูล เทคนิควิธีการ เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเพื่อการทำเกษตรกรรมทางเลือกและ

การพึ่งพาตนเอง เช่น การทำสบู่ใช้เอง ไบโอดีเซล ผักสวนครัวแบบปลอดภัย พลังงานทดแทน ฯลฯ วารสารฉบับที่ 2 ปี 2551 ว่าด้วย “สวนผักในเมือง” โดยเฉพาะ เนื้อหาทั้งสวนครัวหนึ่งไม้บรรทัด สวนครัวลอยฟ้า สวนผักลอยน้ำ เกษตรเมืองลดโลกร้อน ได้ความรู้และวิธีการเพียบ สั่งซื้อได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 02-279-5118 และ 02-278-4068

### 🌿 กรมพัฒนาที่ดิน

จากแนวนโยบายลดปัญหาขยะในชุมชนเมือง รักษาสิ่งแวดล้อม ลดภาวะโลกร้อน และจากการวิจัยด้านจุลินทรีย์ของกรมพัฒนาที่ดิน ทำให้เกิดโครงการอบรมหลักสูตร “การผลิตและใช้น้ำหมักชีวภาพ สารบำบัดน้ำเสียและขจัดกลิ่นเหม็น” เปิดอบรมเป็นรอบ หรือ รวมตัวกันขอให้จัดส่งเจ้าหน้าที่ไปอบรมให้ถึงชุมชน ไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่เบอร์โทรศัพท์ 02-579-8515 หรือ 02-579-0679

## ๐ เว็บไซต์และบล็อก

[www.bansuanporpeang.com/blog](http://www.bansuanporpeang.com/blog)

บล็อกที่รวบรวมเนื้อหาองค์ความรู้เทคนิคในการทำการเกษตรแบบพึ่งตนเอง ในที่ขนาดเล็ก เป็นพื้นที่ให้ของคนทำเกษตรธรรมชาติมาแลกเปลี่ยนกัน

[www.kasetporpeang.com](http://www.kasetporpeang.com)

เว็บไซต์ของผู้สนใจเกษตรธรรมชาติ มีพื้นที่ให้สมาชิกแลกเปลี่ยนความรู้ เปิดให้ดาวน์โหลดเทคนิค สูตรเด็ดการทำเกษตร แบ่งปันเมล็ดพันธุ์ และลงประกาศซื้อขายผลิตภัณฑ์

[www.lilli-wish.bloggang.com](http://www.lilli-wish.bloggang.com)

บล็อกของแม่ลูกอ่อนสาวไทยที่อาศัยในเยอรมัน บอกเล่า “สวนผักบนระเบียง” ของเธอที่ปลูกต่อเนื่องตั้งแต่ปี 2549 แต่ละปีมีเรื่องให้ลุ้นและเรียนรู้ต่างกันไป ตามประสานอยากปลูกแต่ไม่มีพื้นที่ แต่ยังคงอยู่ในเขตหนาวอีกต่างหาก

[www.baramyu.bloggang.com](http://www.baramyu.bloggang.com)

บล็อกของสาวรักหมากคนหนึ่ง ด้วยแรงบันดาลใจจากการอ่านเจอเรื่องเล่า “อุ้งนบ้านผมในกรุงเทพฯ” เลยทำให้เจ็ดสวนหลังทาวนนี้เข้าสัยานนทบุริมมาปลูกผัก จนตอนนั้นหนาแน่นไปด้วยผักนานาชนิด ออกผลให้ได้เก็บกินอิ่มท้องใจ

[www.jobbox.exteen.com](http://www.jobbox.exteen.com)

บล็อกมือใหม่หัดปลูก จากวันหนึ่งที่มีญาติจากญี่ปุ่นมาเยี่ยม ทำให้ได้รู้ว่าพืชผักแสนธรรมดาที่ญี่ปุ่นล้วนแพงหูฉี่ เลยทำให้เธอเห็นคุณค่า ลูกขึ้นมาปลูกผักบ้าง และถ่ายรูปไว้ตั้งแต่เมล็ดยังอยู่ในช่อง กระทั่งได้เห็นต้นกล้างอกขึ้นมา ถึงจะไม่สำเร็จแต่เธอไม่ท้อจะลองปลูกอีกรอบ บล็อกนี้ยังนำเรื่องเขียนๆ นำสนใจจากต่างประเทศมาเล่าสู่เรื่อยๆ อีกด้วย

## ๐ ผู้ส่วนผักเข้าร่วมโครงการสวนผักในบ้าน



### บ้านกาวน้อแฮส

#### เกษม วัฒนะสุข

“บรรดาเพื่อนบ้านบางครั้งก็มาขอแบ่งไปใช้”

#### ฉัตรกมล เดโชกิจบวร

“คนที่ให้ว่านนี้มาเขาไปเจออุบัติเหตุ เอาว่านนี้ต้มกินมีอาการดีขึ้น”

#### หนูสิทธ์ ทักษิณ

“มีคนมาขอเก็บไปกินเรื่อยๆ”

#### นัยนา กลิ่นวัน

“น้ำที่ได้จากการทำความสะอาดแผ่นกรองสิ่งสกปรกในบ่อปลาเหมือนปฎิที่เราใส่บำรุงให้ต้นไม้”

#### กัญญา ทองประดิษฐ์

“วันนี้เรามีพื้นที่เท่าไรก็จะปลูกทุกอย่างให้ได้มากที่สุด”

#### เมธาวลัย ศรีเงิน

“พอปลูกได้เพียงชนิดเดียว ชนิดที่สอง สาม สี่ ก็ตามมา”

#### ศราวุธ เกียรติสมบูรณ์ชัย

“ผมและครอบครัวมีความสุขทุกครั้งที่ได้เห็นผักที่เราปลูกเจริญเติบโต”

#### ประจวบ กิจพัฒน์

“น้ำที่ใช้รดผักมาจากน้ำที่เหลือจากการซักผ้า”

#### สุกัญญา นุทกิก

“การอยู่กับยายทำให้ได้เรียนรู้วิถีชีวิตของยาย โดยเฉพาะการปลูกต้นไม้ ส่วนมะม่วงยายจะมีผักหลายอย่าง ทั้งเอาไว้ขายและกินเอง”

#### ชุมพล บัวแย้ม

“การปลูกผักกินเองทำได้ไม่ยาก ถ้าคิด ตั้งใจ และลงมือทำจริง”

#### ธีรชัย เจียมจตุรพัฒพร

“สบายใจ เพราะผักของเราไม่มียาฆ่าแมลงอยู่แล้ว”



### บ้านเดี่ยว

#### บุญยพิสภ์ คงรุ่งภากร

“เกิดแรงฮึดขึ้นมาอีกครั้ง คิดว่าจะปลูกให้ดีให้ได้”

#### จิราภรณ์ ขวลิตชีวิน

“ตั้งใจให้ผักพื้นบ้านถึง 80% สวย กินอร่อย ยืนต้น โรคและแมลงน้อยมาก”

#### พิมลรัตน์ ทิศภาคย์

“จากคนที่ไม่เคยปลูกต้นไม้เลยสักต้นก็เริ่มเรียนรู้ สุขใจเวลาเห็นผล สุขภาพดีจากการออกกำลังกายได้เหงื่อ”

#### บ้านกรีนเนท

“ช่วงที่ตัวฟู บวม และพักทองติดลูก หลายคนแอบไปยืนอ้อมยิ้มอยู่ได้เถลไถล”

#### วิลัย ประกายทิพย์

“ผักซึ่งจะไม่ปลูกหน้าฝนเพราะต้นโคนฝนจะล้มหมด ผักกาดขาวจะปลูกเมื่อมีเวลาดูแลมากหน่อย”

#### สมพร เพทนะ

“ใช้เถามะระขึ้นกอใส่โคนต้นเพื่อไล่แมลงเต่าทอง”

#### พิมพ์พรรณ เอื้อศักดิ์เจริญกุล

“มะนาวออกลูกครั้งแรกเกือบ 40 ลูก ดีใจมาก”

#### จันทิรา นิราราช

“พอตัดต้นมะม่วงทิ้งบอกว่าจะม่วงปีหนึ่งกินคนเดียวแต่ผักต้องกินทุกวัน ความโกรธเลยหายไปจับปล้น”

#### นิพัทธ์พงษ์ ชวนชื่น

“ตอนนี้พ้อมีปลามีของกิน ทุกอาทิตย์ พี่น้องก็จะแวะเวียนมาจากกรุงเทพฯ”

#### พิสุทธิ์ อนุรัตน์

“ลองเอาพริกขึ้นหนูให้มันดมแล้วก็ชิม ตั้งแต่นั้นมันก็ไม่ยุ่งอีกเลย”

#### ฉอ้อน กองแสงศรี

“แต่ก่อนเคยใช้ปุ๋ยเม็ดแล้วต้นไม้ตาย เลยไม่ใช้แล้ว”

#### วริยวัลย์ สามเพชรเจริญ

“จุดเปลี่ยนอยู่ที่ได้เห็นกระถางวอเตอร์เครสสวยงามมาก”

#### กัลยา อุบลทิพย์

“เราจะมีผักที่เป็นไม้ใหญ่ เพราะคุณตาอยากให้คุณได้รู้จักต้นของมันจริงๆ ไม่ใช่แค่เห็นแต่หน่อ ยอด ใบ”

#### ตรียดา ตรีมรรคา

“ทุกวันนี้ตื่นขึ้นมาต้องไปเดินดูในสวนเป็นกิจวัตรอันดับแรก”

#### กุลศรี ขาววิจิตร

“ไปมะรุมทานกับน้ำพริกหรือใส่แกงจืดก็อร่อย ส้มจี๊ด ก็ใช้แทนมะนาวได้ด้วย”

#### จันทนา เหมพรรณ

“ต้นมะกรูดชื่อมา 10 บาท ตอนนั้นต้นใหญ่ออกลูกดกเหลือเกิน”

#### สุพิศ จันทะพิงค์

“ผักสวนครัวหลังบ้าน คือ พื้นที่แห่งความสุขของแม่ และความสุขของแม่ คือ ความสุขของทุกคนในครอบครัว”

#### นริศร์ จิรายุวัฒนา

“อุปสรรคอย่างหนึ่งของการปลูกผักภายในบ้าน ก็คือคุณแม่นี้เอง มักบ่นอยู่เป็นระยะๆ ว่าไปซื้อเอาง่ายจะตาย”

#### พันทิทหญิงนพวรรณ ถาวรวิศิษฐ์พร

“บางทีเมื่อรดขยับกับข้าวมากก็ไม่มีผักที่เราต้องการ เลยคิดว่าถ้าเราปลูกผักเองจะไปเด็ดมาทานเมื่อไหร่ก็ได้”

#### ภัทรพร วัฒนาศรีโรจน

“ไม่ต้องคิดอะไรมาก ถ้าจะทำก็ไปเดินหาเครื่องปรุงในสวน ปรุงกันสดๆ เลย”

#### จรรยาภรณ์

“การปลูกผักเป็นงานอดิเรกที่ช่วยผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน”

มนัสนันท์  
นัทธมน โพลีชู  
สมพร เพาวนะ  
จิราวรรณ โพลีชู  
จิตรา ภิรมย์นิ่ม  
สุดารัตน์ ชันสี  
พลอากาศตรีเกษณันท์ เผ่าสังข์ทอง



### คอนโด

กนกวรรณ แก้วจิต

“เลือกปลูกริมระเบียงห้องนอน ให้ต้นไม้ได้แดดได้ฝน ระเบียงยังใช้ตากผ้าด้วย”



### ตาดฟ้า

ปนัดดา โตเกียรติรุ่งเรือง

“บางทีก็มีนกมาจิกกิน ก็คิดว่าแบ่ง ๆ ให้กินไป”

สุดารัตน์ แก้วแท้

“ผักที่เราปลูกเองเวลาได้กิน เกินจะบรรยาย...”



### ชุมชน

พัตชา ชาวฟ้าดิน ชุมชนสันตือโคก

“แม้ตอนแรกจะยังไม่ขึ้นหรือตายแต่ก็สอนให้พวกเขาไม่ยอมจำนน”

สุษ์ปราณี ภัทรกิจ ชุมชนสวนเงินมีมา

“เลือกปลูกผักและผลไม้ที่ทำได้ง่าย ๆ เช่น ผักที่เหลือจากการจัดอาหารให้  
ผู้มาประชุมที่นี่”

ศักดิ์ เกตุสุวรรณ บ้านเอื้ออาทรสายไหม

เพชร วิไลวงศ์ บ้านเอื้ออาทรสายไหม

ภักพงศ์ หลงอาจ บ้านเอื้ออาทรสายไหม

“น้ำรดผักก็คือน้ำที่เหลือจากอาบน้ำให้ลูก”

กนกวรรณ เกตุสวัสดิ์ บ้านเอื้ออาทรสายไหม

“ผักซื้อจากตลาดต้องล้างหลายชั้นตอนจนไม่เหลือคุณค่า”

สมใจ อยู่ทอง บ้านเอื้ออาทรสายไหม

“ผักที่ปลูกก็นำมาแบ่งกันกิน”

สกุลวดี มากไมตรี บ้านเอื้ออาทรสายไหม

“อย่างไรก็ชอบปลูกต้นไม้เป็นชีวิตจิตใจอยู่แล้ว”



### โรงเรียน

โรงเรียนบ้านคลองพระพิมล

โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

โรงเรียนวัดใหม่ยายนุ้ย