

ความเป็นมาของผัก

ความเป็นมา

ผักเป็นอาหารประจำวันของมนุษย์ เป็นแหล่งอาหารให้แร่ธาตุวิตามินที่มีคุณค่าทางอาหารสูง มีราคาถูก เมื่อเปรียบเทียบกับเนื้อสัตว์จากข้อมูลวิจัยกล่าวว่า มนุษย์เราควรบริโภคผักวันละประมาณ 200 กรัม เพื่อให้ร่างกายได้รับแร่ธาตุและวิตามินอย่างเพียงพอ

ผลการวิจัยของศูนย์วิจัยและพัฒนาพืชผักแห่งเอเชีย ชี้ให้เห็นว่าประชากรของประเทศไทย โดยเฉพาะสตรีมีครรภ์และพวกเด็กๆ มักขาดแคลนแร่ธาตุวิตามินกันมาก ประกอบกับปัญหาด้านเศรษฐกิจที่ส่งผลกระทบต่อให้มีค่าครองชีพสูงขึ้น ดังนั้นกรมส่งเสริมการเกษตร จึงได้มีการรณรงค์ให้มีการปลูกผักสวนครัวไว้รับประทานเองในครอบครัว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้มีพืชผักเพียงพอแก่การบริโภคในครัวเรือน ทำให้ได้รับสารอาหารครบตามความต้องการของร่างกาย และช่วยลดภาวะค่าครองชีพ

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

มาเมืองไทยเพราะต้องการ ดูการ"บรรยากาศไทยๆ" ดังที่เคยเห็นในหนังสือ ตอนนี่เขบอกว่าบรรยากาศอย่างนี้ต้องไปดู ที่ลาว ที่เขมรแทน เพราะเมืองไทยไม่ต่างจากเมืองเขาเท่าไรหรอก บางแห่งดูจะยิ่งกว่า ด้วยซ้ำ ฝรั่งคนนั้นจึงต้องกลับไปเที่ยว-นอนที่เขมร ลาวแทน เขบอกว่าบ้านไทย ย้ายไปอยู่ ที่นั่น ด้วยเหตุนี้จึงเกิดความคิดว่า น่าจะบอกเล่าเรื่องนี้ให้เกษตรกรไทยฟัง ให้เขาหรือพี่น้อง ความเป็นไทยกลับขึ้นมาใหม่เพื่อเป็นทางออก พ้นจากความเป็นหนี้ นั่นคือเรื่อง "รั้วกินได้-สวนครัวทำเอง" ที่เราเคยพบเคยเห็นความเป็นมาแล้วในอดีตสมัย เด็กๆ เพื่อล้างและป้องกันนิสัยชอบไปซื้อกิน เอาอย่างความเจริญด้านวัตถุ คือแทนที่ จะปลูกเอง ทั้งๆ ที่มีที่ดินเพาะปลูกอยู่แล้ว กลับนิยมไปซื้อตามห้าง ศูนย์การค้า ฯลฯ ทำรั้วอัลลอยด์ รั้วเหล็ก รั้วปูน ฯลฯ แทนรั้วไม้ รั้วพืชยืนต้น พืชกินได้ ผักสวนครัว หรือพืชสวนครัว เช่น พริก กระเพรา โหระพา แมงลัก ตะไคร้ มะกรูด พริกไทย มะอึก มะนาว (กะปิ น้ำปลา น้ำตาล) รั้วกินได้เช่น ตำลึง ขจร โสน ถั่วพู มันปู กระถิน มะขามเทศ บวบ ฟักเขียว มะระ มะเขือเครือ ใผ่ น้ำเต้า ฟักข้าว ผักแปมการปลูกพืชสวนครัวเหล่านี้ คือแนวทางประกอบการพิจารณาเลือกปลูกพืชผสม พืชหลายชนิดใช้ทำประโยชน์ได้มากกว่าหนึ่งอย่างหรือเอนกประสงค์ หากเลือกปลูกพืชผสมหลายอย่างในพื้นที่เดียวกันต้องอาศัยคำแนะนำทางวิชาการ และประสบการณ์ หรือภูมิปัญญาชาวบ้าน เพราะพืชบางชนิดจะปลูกร่วมกันได้ บางชนิดไม่ได้ การประกอบอาชีพแบบเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักสวนครัวลดรายจ่ายด้านอาหารในครอบครัว เศรษฐกิจพอเพียงเป็นกาดำเนินชีวิตทางสายกลาง ยึดหลักการพึ่งพาตนเองการเกษตรดั้งเดิมของไทย ที่ปฏิบัติกันมานานชั่วลูกหลาน ก็คือ การเกษตรธรรมชาติ การเกษตรอินทรีย์ การเกษตรชีวภาพ การวนเกษตร ซึ่งอ่านดูชื่อแล้วเราอาจจะไม่คุ้นเคยหรือไม่เข้าใจ จึงขอสรุปให้ทราบว่า เป็นการเกษตรแบบโบราณเรานั้นเอง คือ ใช้แรงงานจากคน จากสัตว์เลี้ยง

ป่วยที่ได้ก็เกิดจากมูลสัตว์ ไบโอดีตองนำมากรองสุ่มหมักไว้เมื่อเน่าเปื่อยก็นำไปใส่ต้นไม้ หรือโร่นา ส่วนพืชที่ปลูกก็คือ พืชที่เป็นอาหารประจำวัน เช่น ข้าว ข้าวโพด ถั่ว งา การปลูกผักสวนครัวรั้วกินได้