

ชีวิตดีดี วิถีสวนครัว

ท่ามกลางความวุ่นวาย ความเร่งรีบ และความสำเร็กรูป ทุกสิ่งรอบตัว
ล้วนถูกออกแบบมาพร้อมใช้ แต่ขณะเดียวกันก็มีหลายคนเริ่มกลับมา
ตามหาความเรียบง่าย วิถีธรรมชาติ และความพอเพียง โดยเฉพาะ
กระแสการปลูกผักไว้รับประทานเองในบ้าน ซึ่งเริ่มเป็นที่นิยม
ในกลุ่มคนเมือง มาระยะหนึ่งแล้ว



การปลูกพืชผักในครัวเรือนเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของครอบครัวที่ต้องการความมั่นใจ
ในความปลอดภัยทางโภชนาการจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ช่วยลดค่าใช้จ่าย
เรื่องวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และส่งเสริมความสามารถในการพึ่งพาตนเอง
ของแต่ละครอบครัว



“พอเพียงคือพึ่งตนเองได้”

ความพอเพียง หมายถึงภาวะที่บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้ การปลูกผักอย่างคนเมืองเป็นส่วนหนึ่ง
ของการสร้างคลังอาหาร ให้แต่ละครัวเรือน เป็นการลดการพึ่งพิงจากภายนอก เกิดความมั่นคงทางอาหาร
ในทุกด้าน ที่ทุกคนสามารถเป็นได้ทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค

คนเมืองลงมือปลูกผัก

ปลูกผักในบ้านฟังดูอาจจะยากไปสักนิดสำหรับคนเมืองที่ไม่มีพื้นที่และไม่เคย ลงมือปลูกผัก
ด้วยตัวเอง แต่ที่จริงแล้วคนที่ไม่มีพื้นที่รอบบ้านหรืออาศัย อยู่ในห้องชุดก็สามารถปลูกผักได้
เริ่มต้นจากการปลูกผักที่โตง่าย และใช้เวลาในการเติบโตไม่มากนัก โดยต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญ
ในการปลูกพืช คือ แสง ดิน น้ำ อากาศ ให้เหมาะสมกับพืชผักแต่ละชนิด

การเลือกใช้ภาชนะในการปลูกที่มีอยู่แล้วในบ้านก็ช่วยลดความยุ่งยาก และประหยัดค่าใช้จ่าย
เช่น กระดาษ ตะกร้า กะละมัง ฯลฯ

เสน่ห์อีกอย่างของการปลูกผักอยู่ที่การใส่ใจใส่ความรักลงไป ฝ้าทะนุถนอม ติดตามการเติบโตแตกกิ่งก้าน
จนผลิดอกออกผล เก็บเกี่ยวมารับประทาน การปลูกผักจึงไม่ได้ช่วยแค่อิ่มท้องแต่ยังเติมเต็มหัวใจอีกด้วย



นิทรรศการ ชีวิตดีดี...วิถีสวนครัว
06-61/No.01