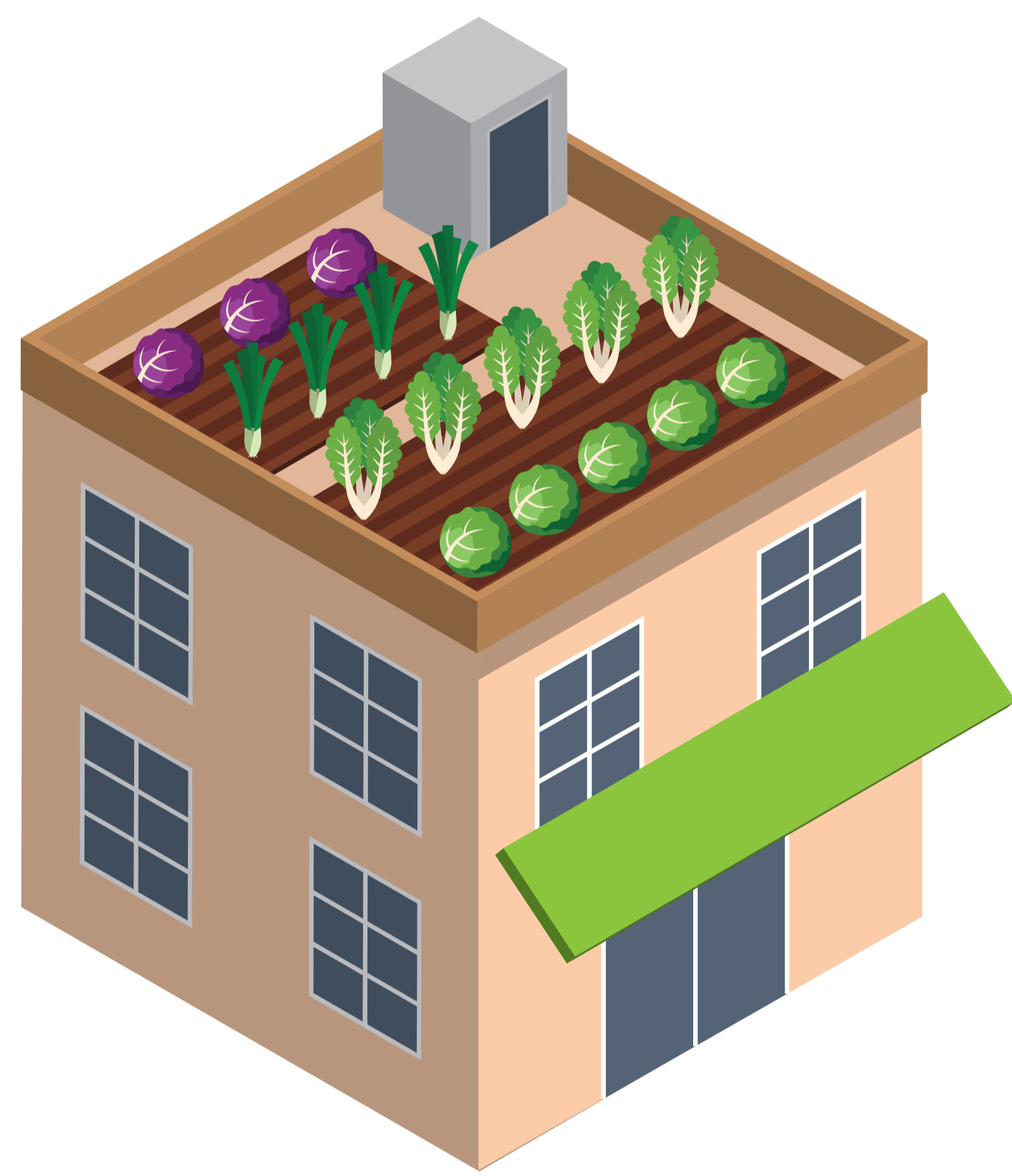


ชีวิตดีดี วิถีสวนครัว

ท่ามกลางความวุ่นวาย ความเร่งรีบ และความสำเร็จรูป ทุกสิ่งรอบตัวล้วนถูก ออกแบบมาพร้อมใช้ แต่ขณะเดียวกันก็มีหลายคนเริ่มกลับมาตามหา ความเรียบง่าย วิถีธรรมชาติ และความพอเพียง โดยเฉพาะกระแสการปลูกผักไว้รับประทานเองในบ้าน ซึ่งเริ่มเป็นที่นิยมในกลุ่มคนเมืองมากระยะหนึ่งแล้ว



การปลูกผักในครัวเรือนเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของครอบครัวที่ต้องการความมั่นใจ ในความปลอดภัยทางโภชนาการจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ช่วยลดค่าใช้จ่าย เรื่องวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และส่งเสริมความสามารถในการพึ่งพาตนเอง ของแต่ละครอบครัว



“พอเพียงคือพึ่งตนเองได้”

ความพอเพียง หมายถึงภาวะที่บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้ การปลูกผักอย่างคนเมืองเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างคลังอาหาร ให้แต่ละครัวเรือน เป็นการลดการพึ่งพิงจากภายนอก เกิดความมั่นคง ทางอาหารในทุกด้าน ที่ทุกคนสามารถเป็นได้ทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภค

คนเมืองลงมือปลูกผัก

ปลูกผักในบ้านฟังดูอาจจะยากไปสักนิดสำหรับคนเมืองที่ไม่มีพื้นที่และไม่เคย ลองปลูกผักด้วยตัวเอง แต่ที่จริงแล้วคนที่ไม่มีพื้นที่รอบบ้านหรืออาศัย อยู่ในห้องชุดก็สามารถปลูกผักได้ เริ่มต้นจากการปลูกผักที่โตง่าย และใช้เวลาในการเติบโตไม่มากนัก โดยต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญ ในการปลูกผัก คือ แสง ดิน น้ำ อากาศ ให้เหมาะสมกับพืชผักแต่ละชนิด

การเลือกใช้ภาชนะในการปลูกที่มีอยู่แล้วในบ้านก็ช่วยลดความยุ่งยาก และประหยัดค่าใช้จ่าย เช่น กระจาด ตะกร้า กะละมัง ฯลฯ

เสน่ห์อีกอย่างของการปลูกผักอยู่ที่การใส่ใจใส่ความรักลงไป ฝึบทะนุถนอม ติดตามการเติบโตแตกกิ่งก้าน จนผลิดอกออกผล เก็บเกี่ยวมารับประทาน การปลูกผักจึงไม่ได้ช่วยแค่อิ่มท้องแต่ยังเติมเต็มหัวใจอีกด้วย



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