

## ปลูกผักกินเอง ปลูกความมั่นคงทางอาหารในรั้ว



การปลูกผักใช้ความรักมากกว่าใช้เงิน ในช่วงเวลาที่ COVID-19 กำลังคุกคามเราทั้งสุขภาพและเงินในกระเป๋าเช่นนี้ อีกทั้งความจำเป็นต้องอยู่บ้านให้มากที่สุดทำให้เราเริ่มหันมาตระหนักถึงความมั่นคงทางอาหาร “เงินทองของมายา ข้าวปลาสิของจริง” ประโยควรรคทองนี้น่าจะสะท้อนภาวะช่วงนี้ได้ดีที่สุดใน

สังคมที่มีความมั่นคงทางอาหาร คือยามเมื่อ “ทุกคนสามารถเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย อุดมด้วยโภชนาการ และมีอย่างพอเพียง เพื่อดำรงชีวิตที่มีสุขภาวะที่ดีและแข็งแรง” (World Food Summit, 1996) การปลูกผักกินเองดูเหมือนจะเป็นตัวช่วยที่ดีที่สุดในการพึ่งพาตัวเองทางอาหาร บ้านใครปลูกผักก็จะทยอยงัดรูปกระถางผัก สวนผักสวย ๆ มาอวดกัน ผักหลากชนิดจากสวนเล็กๆหลังบ้านเพื่อเป็นวัตถุดิบสำหรับอาหารของเรา © Wanweaw Hongvivatana / Greenpeace วิถีชีวิตของทั้งคนเมืองและชนบทของประเทศไทยทุกวันนี้แม้จะเป็นประเทศเกษตรกรรม แต่เมื่อมองในบริบทต่าง ๆ การผลิตอาหารและการบริโภคของเราแทบจะถูกผูกขาดด้วยบริษัทอุตสาหกรรมใหญ่เพียงไม่กี่บริษัทตั้งแต่เมล็ดพันธุ์ สารเคมี ไปจนถึงการรับซื้อและแปรรูป การผลิตผลิตภัณฑ์จากการเกษตรขึ้นเพื่อการส่งออกเป็นหลัก แม้ว่าเกษตรกรจะเป็นผู้ผลิตอาหารให้กับเราแต่ส่วนใหญ่เน้นเป็นการผลิตพืชเชิงเดี่ยว ทั้งด้วยนโยบายของรัฐที่ไม่ได้สนับสนุนเกษตรกรเชิงนิเวศที่เน้นความหลากหลาย แต่เน้นสร้างแรงจูงใจเฉพาะพืชอุตสาหกรรม เช่น โครงการส่งเสริมการปลูกข้าวโพดฤดูแล้งหลังนาด้วยการสนับสนุนสินเชื่อ ให้เกษตรกรยื่นความประสงค์ปรับเปลี่ยนการปลูกข้าวมาปลูกข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ด้วยอัตราดอกเบี้ยเงินกู้ต่ำ หรือการประกันรายได้ ปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ปัญหาปากท้องของทั้งคนเมืองและคนชนบทจึงยังห่างไกลจากความสามารถในการพึ่งพาตนเอง แต่ต้องพึ่งกำลังการซื้อเป็นหลัก

หากใครกำลังคิดถึงเหตุผลดี ๆ สักข้อในการปลูกผักกินเอง เรามีให้เลย 5 ข้อ

### 1. อร่อย

ข้อดีข้อนี้ยากที่จะห้ามใจ ไม่จริงเลยที่ผักทุกต้น ผลไม้ทุกลูกจะมีรสชาติเหมือนกัน ลองปลูกผักสักต้นดู และเก็บเกี่ยวมารับประทานเมื่อถึงเวลา ถ้าลองกัตกินสด ๆ ดู จะสัมผัสได้ถึงน้ำที่ชุ่มฉ่ำจากเนื้อเยื่อของผัก และรสชาติที่หลากหลายไม่จืดชืด ทั้งนี้ก็เป็นเพราะสารอาหารดี ๆ จากดิน จากแสงแดด และจากความเอาใจใส่ของคุณ!

นอกจากนี้ด้วยเหตุผลที่การปลูกในรูปแบบอุตสาหกรรมนั้น บางครั้งจะมีการคัดเลือกสายพันธุ์ที่สามารถทนทานต่อโรคและแมลง มีอายุการวางบนซูเปอร์มาเก็ตที่ยาวนานกว่า หรืออาจจะเก็บเกี่ยวโดยที่ยังไม่สุกเต็มที่แล้วให้สุกระหว่างขนส่ง ดังนั้นหากเราเลือกเมล็ดพันธุ์อินทรีย์มาเพาะปลูก เราจึงได้รสชาติที่ดั้งเดิมของสายพันธุ์และมีรสที่สมบูรณ์ตามชนิดผักผลไม้มากกว่า ไม่เสียหายไปกับการเดินทางขนส่ง เพียงแค่คุณหยิบจากในกระถางที่บ้าน

### 2. ปลอดภัย ไม่มีสารเคมี และการปนเปื้อนของแบคทีเรีย

พืชผักที่เราปลูกเองเด็ดกินเองเราเองย่อมต้องปลูกโดยที่แน่ใจว่ากินได้ปลอดภัยแน่นอน เช่นนั้นแล้วสารเคมีไม่ใช่เรื่องต้องกังวล นอกจากนี้อีกภัยหนึ่งที่เรามองไม่เห็นเช่นเดียวกับสารเคมีคือการปนเปื้อนของแบคทีเรียดีดื้อยา ซึ่งอาจมีที่มาจากการใช้ปุ๋ยจากมูลสัตว์จากอุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ที่ใช้อยู่ในชีวิตประจำวัน และอาจปนเปื้อนไปสู่ผักที่เราซื้อกินได้ เคยมีเหตุการณ์ปนเปื้อนเชื้อซัลโมเนลลา (แบคทีเรียที่เป็นต้นเหตุของโรคอาหารเป็นพิษ) ดังกรณีการเรียกคืนผักจากออสเตรเลียเนื่องจากพบเชื้อซัลโมเนลลา

### 3. อุดมด้วยสารอาหาร

ผักและผลไม้ คือแหล่งวิตามินและแร่ธาตุ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายเรา แต่จากการสำรวจขององค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization of the United Nations) และองค์การอนามัยโลก (WHO) ระบุว่า อาหารการกินของคนเมืองนั้นอุดมไปด้วยไขมันและน้ำตาล ซึ่งส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกิน ผักผลไม้ที่เราปลูกเองและสุกเก็บกินในช่วงระยะเวลาไม่นานนั้นจะมีแร่ธาตุและวิตามินครบถ้วนกว่าผักที่เราซื้อมา ระยะเวลาจากการขนส่งและการเก็บบ่มนั้นทำให้สารอาหารดี ๆ อาจลดลงได้ตามกาลเวลา ก็คือไม่เพียงแค่รสชาติการปลูกจากมือเราจะดีกว่าเท่านั้น ยังมีสารอาหารที่สูงกว่าด้วย

### 4. ผักแข็งแรง คุณก็แข็งแรง

แน่นอนว่ากว่าผักจะโตคุณจะไม่ได้อะไรเลยสักอย่าง นอน ๆ และได้ผักมา จะต้องมีการรดดิน หว่านเมล็ด รดน้ำ พรุนดิน ดูแลอยู่เสมอ กิจกรรมที่ต้องออกแรงและสัมผัสแสงแดดสายลมแบบนี้เหมาะยิ่งนักสำหรับช่วงที่เราต้องอยู่บ้านและขยับตัวน้อยลง แม้จะเป็นกระถางเล็ก ๆ ไม่ว่าจะอย่างไรก็ต้องออกแรงขยับแขนขา นิ้วมือ มีงานวิจัยโดยสถาบันโรคหัวใจ ปอด และโลหิตวิทยาแห่งชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา (The National Heart, Lung, and Blood Institute :NHLBI) เผยว่า การทำสวนระยะเวลา 45 นาที เทียบเท่ากับการวิ่งระยะ 1.5 ไมล์ (2.4 กิโลเมตร) ในเวลา 15 นาที ผักแข็งแรงได้คุณก็แข็งแรงด้วย กินผักก็ยิ่งช่วยให้ร่างกายแข็งแรงอีก สุขภาพดีวนกันไป

## 5. มีกินได้เรื่อย ๆ

ย้อนกลับมาที่ความมั่นคงทางอาหารที่กล่าวไว้ข้างต้นอีกครั้ง การปลูกผักกินเองนั้นคือความมั่นคงทางอาหารที่เราสร้างได้ แม้จะเป็นแค่การเริ่มต้นเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างการปลูกพริก ผักบุ้ง คะน้า ตำลึง แต่เมื่อยิ่งปลูกก็จะยิ่งงอกงาม ช่วยประหยัดค่าอาหารได้เล็ก ๆ น้อย ๆ ตลอดทั้งปี เมล็ดที่ได้มาจากพืชที่ปลูกก็สามารถหมุนเวียนปลูกต่อหรือแบ่งปันต่อได้ เศษผักบางชนิดอย่างเช่น หอม กระเทียม แครอท บีทรูท สับปะรด ก้านผักกาด ผักสลัดก็สามารถปักลงดินและเติบโตต่อได้เช่นกัน ไม่มีอะไรเหลือทิ้ง เศษอาหารก็กลับมาเป็นปุ๋ยใช้ต่อได้ นี่คือความมั่นคงทางอาหารจากกระถางริมรั้วของเราในช่วงที่เราต้องใช้เวลาอยู่บ้านมากขึ้นนี้ เราสามารถการเริ่มต้นสร้างความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืนได้ และปล่อยให้ผักอินทรีย์เล็ก ๆ ริมรั้วของคุณ ลงรากเป็นรากฐานที่ดีและกระจายความมั่นคงนี้ออกไปในสังคมของเรา