# เปลี่ยนพื้นปูนเป็นคลังอาหาร

*เมื่อบ้านกลางเมืองก็ปลูกอาหารเลี้ยงตัวเองได้ เริ่มต้นง่าย จากพื้นปูนหน้าบ้าน*

> *“เศรษฐกิจพอเพียง มิใช่คำโบราณ แต่คือหนทางให้คนยุคใหม่*
> *เพียงก้าวเล็ก ๆ จากพื้นปูนข้างบ้าน ระเบียง*
> *ก็อาจเป็นแหล่งอาหารที่ยั่งยืนได้”*

ท่ามกลางป่าคอนกรีตที่ขยายตัวอย่างไม่หยุดนิ่ง หลายคนเคยตั้งคำถามว่า “ในเมื่อไม่มีผืนดิน จะปลูกอะไรกินได้จริงหรือ” คำถามนี้สามารถหาคำตอบได้ที่ “ฐานการเรียนรู้เกษตรพอเพียงเมือง” ภายในสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) ซึ่งไม่เพียงจะตอบข้อสงสัยนี้แต่ยังจุดประกายให้เราเห็นถึงการสร้างพื้นที่สีเขียวจากพื้นปูนคอนกรีต

สำหรับคนเมืองที่ใช้ชีวิตอยู่ในคอนโดฯ ทาวน์เฮาส์ หรือบ้านที่มีเพียงลานปูนหน้าบ้าน แนวคิดเรื่อง “คลังอาหาร” อาจฟังดูไกลตัว แต่ความจริงแล้วมันเริ่มต้นได้จากพื้นที่เล็ก ๆ เพียงไม่กี่ตารางเมตร ทั้งยังช่วยลดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน สร้างความมั่นคงทางอาหารในยามที่โลกผันผวน และเป็นกิจกรรมที่คืนความสุขให้คนในครอบครัวได้ลงมือทำร่วมกัน บทความนี้จะพาไปรู้จักวิธีเปลี่ยนพื้นปูนให้กลายเป็นแหล่งอาหาร ตั้งแต่ข้าว พืชผักสวนครัวไปจนถึง ไอเดียการปลูกสร้างสรรค์ ที่ทำได้จริงในพื้นที่จำกัด

## การปลูกข้าวในบ่อปูนซีเมนต์

ไม่มีสิ่งใดที่เป็นรากฐานชีวิตของคนไทยได้เท่ากับ “ข้าว” การปลูกข้าวในเมืองฟังดูเหมือนเป็นความฝัน แต่ด้วยภูมิปัญญาที่เรียบง่าย การใช้บ่อซีเมนต์จึงสามารถทำให้ฝันนั้นเป็นจริงจนต้องประหลาดใจ การปลูกข้าวในพื้นที่จำกัด สามารถทำได้โดยใช้วงบ่อซีเมนต์ กระบวนการปลูกเริ่มตั้งแต่การเตรียมดิน ปักดำ ใส่ปุ๋ย ดูแลและกำจัดศัตรูพืช เพื่อให้ได้ผลผลิตที่มีคุณภาพ โดยวงบ่อซีเมนต์หนึ่งวงให้ผลผลิตประมาณ 1 กิโลกรัมข้าวเปลือก หากปลูก 30 – 40 วงต่อคน จะเพียงพอสำหรับบริโภคตลอดทั้งปี ซึ่งควรปลูกอย่างน้อย 3 – 4 ครั้งต่อปี

### วัสดุ อุปกรณ์

1. วงบ่อซีเมนต์ เส้นผ่านศูนย์กลาง 1 เมตร สูง 0.5 เมตร โดยเทปูนปิดก้นวงบ่อ
2. ปุ๋ยอินทรีย์
3. หน้าดิน
4. ต้นกล้าข้าวอายุ 15 – 20 วัน

### วิธีทำ

1. ใส่ดินในวงบ่อสูง 0.3 – 0.4 เมตร ผสมปุ๋ยอินทรีย์ ประมาณ 5 กิโลกรัมต่อวงบ่อ
เติมน้ำให้ท่วมดิน ทิ้งไว้ 15 – 30 วัน
2. ย่ำดินให้เป็นโคลน จากนั้นนำต้นกล้าที่มีอายุได้ 15 – 20 วัน ปักดำ ระยะห่างเท่า ๆ กัน จำนวน 10 ต้นต่อ 1 วงบ่อ

เคล็ดลับเล็ก ๆ ที่ช่วยให้ข้าวในบ่อปูนงอกงาม คือการหมั่นดูระดับน้ำให้ท่วมโคนต้นอยู่เสมอในช่วงแรกของการปักดำ และเปลี่ยนน้ำเป็นระยะเพื่อลดกลิ่นเหม็นเน่าและป้องกันยุง เมื่อข้าวออกรวงและสุกเต็มที่ก็สามารถเก็บเกี่ยวไว้กินเองได้ทั้งครอบครัว เห็นได้ว่าแม้ในพื้นที่ปูนแคบ ๆ ก็ยังมีข้าวปลอดสารพิษให้เก็บเกี่ยวกินเองได้ไม่ยาก

เมื่อมีข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว ขั้นตอนต่อไปคือการปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน ซึ่งสามารถทำได้หลากหลายวิธีตามความเหมาะสมของพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นการปลูกผักบนพื้นปูน การปลูกผักยกแคร่ในโรงเรือน การปลูกผักในภาชนะเหลือใช้ รวมถึงการปลูกผักกลับหัวและผักแนวตั้ง ซึ่งเหมาะอย่างยิ่งสำหรับพื้นที่จำกัดในเขตเมือง

## การปลูกผักบนพื้นปูน

*“ปลูกฝันในพื้นที่ปูน ปลูกสุขที่ปรุงเองได้”*

เมื่อมีข้าวเป็นหลักแล้ว พืชผักสวนครัวก็คือขุมทรัพย์ลำดับถัดไป และวิธีหนึ่งที่เหมาะกับพื้นที่แข็งกระด้างก็คือ “การปลูกผักบนพื้นปูน” การปลูกผักบนพื้นปูน ต้องคำนึงถึงหลักใหญ่คือเรื่องการป้องกันความร้อนจากพื้นปูนและป้องกันการระเหยของน้ำที่ใช้รดผักอย่างรวดเร็ว ซึ่งวัสดุที่หาง่ายและใช้ได้ผลดีที่จะนำมาเป็นวัสดุรองก้นแปลงปลูก หรือภาชนะปลูกต่าง ๆ ได้แก่ กาบมะพร้าว หรือผักตบชวา (ตากแห้ง)

**ขั้นตอนการทำ**

นำเหล็ก ไม้ไผ่ ท่อพีวีซี หรืออิฐบล็อกประสาน มาทำเป็นแปลง ความยาวตามที่ต้องการ สูงประมาณ 20 – 30 เซนติเมตร หาวัสดุ เช่น ไม้ไผ่ กระดาน หรือแผ่นฟิวเจอร์บอร์ด ติดด้านในของกรอบกระบะทั้ง 4 ด้าน แล้วนำผ้าใบแบบเคลือบพลาสติกด้านเดียวปูให้ครบทุกด้าน

**การผสมวัสดุปลูก**

มะพร้าวสับ ½ ส่วน แกลบดิบ ½ ส่วน ขี้เถ้าแกลบ ½ ส่วน ดิน 1 ส่วน ขี้วัว 1 ส่วน

**ชนิดผักที่ปลูก** ผักที่ปลูก ควรเป็นผักที่มีระบบรากตื้น เช่น ผักโขม ผักกวางตุ้ง ผักกาด ผักคะน้า ผักสลัด โดยเพาะ เมล็ดไว้ในถาดเพาะกล้า 15 – 20 วัน หรือมีใบจริง 3 – 4 ใบ จึงนำมาปลูกลงแปลง

**วิธีการปลูก**

ใส่กาบมะพร้าวหรือผักตบชวาแห้งสูงประมาณครึ่งหนึ่งของแปลง ใส่ดินผสมจนพอดีขอบแปลง รดน้ำดินในแปลงปลูกให้ชุ่ม ทิ้งไว้ให้หมาด พรวนดินให้ร่วนซุย เกลี่ยหน้าดินให้เรียบ เจาะหลุมเป็นแถว ระยะห่างตามชนิดพืช ดังนี้

- ผักบุ้ง ระยะห่าง 10x10 เซนติเมตร
- ผักสลัด กวางตุ้ง คะน้า ระยะห่าง 15x15 เซนติเมตร
- ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี ระยะห่าง 20x20 เซนติเมตร
- กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก บล็อกโคลี่ ระยะห่าง 40x60 เซนติเมตร

นำกล้าผักอายุประมาณ 15 – 20 วัน ปลูกลงตามหลุมที่เจาะไว้ รดน้ำให้ชุ่ม

**การดูแล**

รดน้ำทุกวัน วันละ 2 ครั้ง เช้า – เย็น ต่อเนื่อง 25 – 30 วัน หลังจากลงปลูก 7 – 10 วัน ใส่ปุ๋ยหมัก 1 ครั้ง ให้น้ำหมักปลา ประมาณ 3 ครั้ง/เดือน ฉีดพ่นน้ำหมักป้องกันแมลงทุก ๆ 4 – 5 วัน ในช่วงเช้าหรือเย็น งดการฉีดพ่นก่อนการเก็บเกี่ยวผลผลิตอย่างน้อย 5 วัน เพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค

# ปลูกสร้างสรรค์ ไม่ต้องมีสวนก็ทำได้

แนวคิดเกษตรเมืองไม่ได้หยุดนิ่งเพียงแค่กระบะดินเท่านั้น แต่ยังสามารถรังสรรค์รูปแบบการปลูกได้มากมาย เพื่อให้เข้ากับพื้นที่ วัสดุ และไลฟ์สไตล์ของแต่ละบ้าน ต่อไปนี้คือไอเดียที่นำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในพื้นที่จำกัดของเมือง

**<u>การปลูกผักในภาชนะเหลือใช้</u>**

ขวดพลาสติก กะละมังแตก ยางรถยนต์เก่า หรือแม้แต่รองเท้าบูตที่ไม่ใช้แล้ว สามารถเจาะรูระบายน้ำแล้วนำมาใส่ดินปลูกผักได้ทันที วิธีนี้ไม่เพียงประหยัดต้นทุน แต่ยังช่วยลดขยะและสร้างมุมสีเขียวที่มีเสน่ห์เฉพาะตัวให้กับบ้าน เหมาะกับผักอายุสั้นอย่างผักชี ต้นหอม หรือสะระแหน่

## การปลูกผักข้างกระสอบ และการปลูกผักในท่อพีวีซี

การปลูกผักข้างกระสอบใช้พื้นที่แนวตั้งได้อย่างชาญฉลาด เพียงกรีดข้างกระสอบดินเป็นช่อง ๆ แล้วปลูกผักสลับชั้นขึ้นไป เหมาะกับบ้านที่มีพื้นที่ราบน้อยแต่มีมุมกำแพงว่าง ส่วนการปลูกผักในท่อพีวีซี คือการเจาะรูตามแนวท่อแล้วบรรจุวัสดุปลูกลงไป ให้ผลลัพธ์ที่ดูสวยงามเป็นระเบียบ ทำความสะอาดง่าย และสามารถแขวนหรือวางเรียงต่อกันได้หลายท่อในพื้นที่แคบ ๆ เช่น ระเบียงคอนโดฯ

## การปลูกผักแบบพีระมิดและผักยกแคร่ในโรงเรือน

การปลูกผักแบบพีระมิด คือการวางกระถางหรือกระบะปลูกซ้อนกันเป็นชั้น ๆ คล้ายขั้นบันได ช่วยประหยัดพื้นที่หน้าดินได้มาก ในขณะที่ทุกต้นยังได้รับแสงแดดอย่างทั่วถึง ส่วนการปลูกผักยกแคร่ในโรงเรือน เหมาะกับบ้านที่ต้องการควบคุมโรคและแมลงศัตรูพืช โดยยกแคร่ปลูกให้สูงจากพื้น ทำให้ดูแลง่าย ไม่ต้องก้มโค้งตัว และลดปัญหาน้ำขังในหน้าฝนได้เป็นอย่างดี

**การปลูกผักแบบกลับหัว**

อีกหนึ่งไอเดียที่โดดเด่นคือการปลูกผักกลับหัวที่ลอยอยู่ในอากาศ โดยนำต้นกล้าลอดผ่านรูก้นภาชนะแล้วห้อยลงมา รากจะเจริญขึ้นด้านบนขณะที่ลำต้นห้อยลงด้านล่าง วิธีนี้เหมาะกับพืชที่มีน้ำหนักไม่มาก เช่น มะเขือเทศ พริก หรือสตรอว์เบอร์รี เป็นทางเลือกที่สวยงามสำหรับบ้านที่ไม่มีพื้นที่หน้าดินเลย แม้แต่น้อย เพียงมีที่แขวนก็ปลูกผักได้

## เริ่มต้นวันนี้ บนพื้นปูนหน้าบ้านของคุณ

จะเห็นได้ว่าการสร้างคลังอาหารในเมืองไม่จำเป็นต้องมีที่ดินผืนใหญ่ ไม่ต้องรอให้ทุกอย่างพร้อมสมบูรณ์ เพียงพื้นปูนเล็ก ๆ หน้าบ้าน ระเบียงคอนโดฯ หรือมุมว่างข้างกำแพง ก็สามารถกลายเป็นแหล่งอาหารปลอดสารพิษที่หล่อเลี้ยงทั้งครอบครัวได้ ไม่ว่าจะเป็นข้าวในบ่อซีเมนต์ ผักในกระบะปูน หรือไอเดียปลูกสร้างสรรค์อย่างผักกลับหัวและผักแนวตั้ง ทุกวิธีล้วนเริ่มต้นได้จากก้าวเล็ก ๆ และความตั้งใจที่จะลงมือทำ

*ในวันที่โลกสั่นคลอน คนที่ได้รับผลกระทบน้อยที่สุด*
*คือคนที่มีอาหารอยู่ที่หน้าบ้านของตัวเอง*
*ไม่ต้องรอให้มีสวนกว้างมากพอ ไม่ต้องรอให้มีทุกอย่างพร้อม*
*เพราะอนาคตนั้นไม่แน่นอน*
*แต่คุณสามารถเริ่มได้ตั้งแต่วันนี้ บนพื้นปูนหน้าบ้านของคุณ*