

การทำเกษตรในครัวเรือนพื้นที่ราบตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

Household Vegetable Plots in Plain Areas under the Philosophy of Sufficiency Economy

โดย อาจารย์ ดร.ปรเมินทร์ นาระทะ
สาขาวิชาการพัฒนากุมีสังคมอย่างยั่งยืน



การทำเกษตรเพื่อใช้ในการยังชีพในครัวเรือนในพื้นที่ของคนที่อาศัยอยู่พื้นที่ราบโดยทั่วไปจะมีแหล่งทรัพยากรต่าง ๆ ได้แก่ ลักษณะของดิน และแหล่งน้ำที่อุดมสมบูรณ์ เหมาะสมกับการทำการเกษตรที่หลากหลาย ที่สามารถกำหนดการเพาะปลูกตามขนาดพื้นที่ที่ตนเองมีอยู่ให้สอดคล้องกับการใช้ประโยชน์ในการบริโภค และนำไปจำหน่ายเพื่อสร้างรายได้ โดยตัวอย่างของการทำการเกษตรในรูปแบบของครัวเรือนของแม่เที่ยง นำเทียน ซึ่งดำเนินกิจกรรมด้านการเกษตรในครัวเรือนพื้นที่บ้านป่าป้อ ตำบลแม่แฝกใหม่ อำเภอสันทราย จังหวัดเชียงใหม่ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

หลักการแบ่งพื้นที่ในการปลูกผักเพื่อใช้บริโภคภายในครัวเรือน

การประกอบอาชีพทำการเกษตรบนพื้นที่บริเวณบ้านของตนเอง เริ่มต้นจากการปลูกเพื่อใช้บริโภคภายในครัวเรือนเพื่อลดรายจ่าย และให้ได้ผักที่บริโภคอย่างปลอดภัยที่ไม่ใช้สารเคมี เริ่มทำแปลงปลูกผักจากแปลงเล็ก ๆ ที่มีการปลูกผักพื้นบ้านตามบริเวณพื้นที่ริมรั้ว และรอบ ๆ บ้านของตนเองก่อน แล้วจึงขยายเป็นแปลงผักชนิดอื่น โดยมีแนวคิดในการทำเกษตรว่า ดำเนินการปลูกผักแต่ละแปลงด้วยตนเองในแต่ละวันจะทำตามที่ทำกำลังตนเองจะทำได้หากเหนื่อยก็จะพัก โดยมีหลักการในการปลูกผักว่ามีการแบ่งพื้นที่ปลูกผักออกเป็น 2 วิธีการ ได้แก่

วิธีการ	หลักการแบ่งพื้นที่ในการปลูกผักเพื่อใช้บริโภคภายในครัวเรือน
1	 <p>พืชผักอายุสั้นเก็บเกี่ยวเพียงครั้งเดียวแล้วรื้อแปลงปลูกใหม่สลับหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ ในการปลูกพืชผักระยะสั้นนั้นจะต้องใช้เวลาในการจัดการค่อนข้างมากไม่สามารถทำเองในแต่ละวันได้ครบทุกแปลง จึงมีการทำแปลงผักระยะสั้นเพียงเล็กน้อย และปลูกผักที่ให้ผลผลิตระยะยาวหลากหลายชนิดตามที่ตนเองบริโภคและตลาดต้องการ</p>
2	 <p>พืชผักที่มีอายุในการให้ผลผลิตที่ยาวนานและดูแลรักษาง่ายโดยแบ่งออกเป็นพืชเถาวัล เช่น มะระจีนกตำลึง พืชผักพุ่มเตี้ย เช่น มะเขือพุ่มต่าง ๆ และพืชผักคลุมดิน เช่น ผักแพ้ว สะระแหน่ เป็นต้น ซึ่งไม่จำเป็นต้องปลูกบ่อยให้ผลผลิตในระยะยาว อาศัยแค่การดูแลรดน้ำในแต่ละวัน</p>

การดำเนินกิจกรรมการเกษตรภายในครัวเรือน

ทำแปลงปลูกผักบริเวณพื้นที่ว่างรอบบ้าน โดยทำแปลงผักในรูปแบบและขนาดต่าง ๆ ตามความเหมาะสมของพื้นที่ มีการปลูกผักพื้นบ้านและผักสวนครัวที่มีความหลากหลายของผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคประจำวัน ทำปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้ และวัสดุทางการเกษตรเพื่อใช้เป็นปุ๋ยในแปลงผักที่ปลูกเอง ใช้น้ำในการรดพืชผักจากคลองที่อยู่ข้างบ้านซึ่งไหลตลอดทั้งปี แต่หากช่วงฤดูใดที่ไม่มีน้ำในคลอง ก็สามารถใช้น้ำจากบ่อน้ำใต้ดินที่เป็นบ่อน้ำใช้อุปโภคบริโภคแบบพื้นบ้านซึ่งจะมีน้ำตลอดทั้งปี โดยการใช้ น้ำทั้ง 2 รูปแบบ จะใช้เครื่องสูบน้ำในการรดน้ำในแปลงปลูกผัก การรดน้ำจะรดในช่วงเช้า และใส่ปุ๋ยพืชผักที่ปลูกส่วนใหญ่จะใช้การดูแลแบบธรรมชาติใช้ปุ๋ยที่ผลิตขึ้นเองในการบำรุงดิน และใช้สารชีวภาพ เช่น น้ำส้มควันไม้ในการรดเพื่อไล่แมลง ในช่วงสายจะดำเนินการขึ้นแปลงปลูกโดยเฉลี่ยจะใช้เวลา 1-2 วันต่อการทำแปลงปลูก 1 แปลง และทำในลักษณะนี้ไปเรื่อย ๆ จนได้แปลงปลูกตามจำนวนที่ต้องการ ในช่วงบ่ายจะเก็บผลผลิตเพื่อจำหน่ายโดยจะแยกชนิดของผลผลิตใส่ในตะกร้า ซึ่งจะมีพ่อค้าคนกลางมารับจากที่บ้านไปจำหน่ายยังตลาดในชุมชน และแบ่งบางส่วนไว้รับประทานเอง โดยการดำเนินงานทั้งหมดใช้แรงงานตนเองโดยไม่มีการจ้างงาน

การทำปุ๋ยหมักจากเศษใบไม้ใช้เองในครัวเรือน

		
1. นำเศษใบไม้จากการกวาดภายในบริเวณบ้านมากองหมักไว้รวมกัน	2. เศษใบไม้จะเปื่อยยุ่ยที่สามารถนำมาใช้มาทำปุ๋ยหมัก	3. นำเศษใบไม้ที่เปื่อยยุ่ยในระดับหนึ่งมาสับพรวนผสมกับมูลวัว

ชนิดพืชที่ปลูก

การเลือกชนิดผักที่นำมาปลูกจะใช้หลักการของการปลูกพืชผักผสมผสานให้มีความหลากหลายโดยมีการจำแนกลักษณะประกอบด้วย พืชผักพื้นบ้าน เช่น สะระแหน่ ผักแปม ผักฮ้วน ลิงลาว สลเ ชะพลู ผักกาดพื้นบ้าน พืชผักสวนครัวทั่วไป ประกอบด้วย พืชผักพุ่มเตี้ยให้ผล ได้แก่ มะเขือม่วง มะเขือเปาะ มะเขือยาว มะเขือพวง พริกต่าง ๆ และมะนาว พืชผักพุ่มเตี้ยทานใบ ได้แก่ ผักแพ้ว ผักเฝ็ด หอระพา ใบแมงลัก พืชผักเครือเถาวัล ได้แก่ บวบ มะระจีนกตำลึง ถั่วฝักยาว พืชผักอายุสั้น ได้แก่ ผักกาดชนิดต่าง ๆ ต้นหอมชนิดไม่ผลที่ปลูก ได้แก่ กลั้วย ส้มโอ กระเทียม ลำไย มะม่วง มะละกอ

การปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงในการทำการเกษตร

ในการทำการเกษตรภายในครัวเรือนของแม่เที่ยงนั้นได้ยึดหลักการในการดำเนินการซึ่งสามารถอธิบายการปฏิบัติตามปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงได้ ดังนี้

- พอประมาณ** มีการปลูกพืชผักที่ต้องลงทุนสูง ทำพอที่กำลังตนเองจะทำได้ ทำเพื่อบริโภคในครัวเรือนตนเองให้เพียงพอก่อนเหลือจึงนำแบ่งเพื่อนบ้านข้างเคียงและนำไปจำหน่าย
- มีเหตุผล** ปลูกพืชผักที่มีอายุยาวนาน และให้ผลผลิตโดยสามารถเก็บผลผลิตได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องปลูกบ่อย ช่วยลดการใช้แรงงาน ใช้การรดน้ำแบบตกรดด้วยบัวรดน้ำเพื่อเป็นการออกกำลังกาย เช่น การรดสารชีวภาพไล่แมลง แต่จะใช้เครื่องสูบน้ำรดในแปลงบางครั้งเท่านั้นเพื่อลดรายจ่ายและกรณีเหนื่อยหลังจากการทำงานแล้ว ทำน้ำหมักสำหรับไล่แมลงด้วยตนเองโดยใช้ส่วนผสมของพืชที่มีการปลูกในบ้าน ได้แก่ สะเดา พริก ผักฮ้วน บอระเพ็ด (จุ่มะจิง) เอาส่วนผสมดังกล่าวมาหมักกับน้ำในถังพลาสติก แช่หมักไว้ประมาณ 3-4 เดือนจึงเติมน้ำมาผสมเจือจางกับน้ำเปล่าเพื่อฉีดพ่นไล่แมลงในการไล่แมลง ทำปุ๋ยหมักใช้เองโดยใช้เศษใบไม้ และพืชผัก ผสมกับมูลวัว แล้วกองหมักไว้ประมาณ 3 เดือน แล้วจึงนำมาสับพรวนด้วยจอบให้เป็นเนื้อละเอียดเดียวกันก่อนนำไปผสมในแปลงเพื่อเตรียมดินในการปลูกพืชผักลดการซื้อปุ๋ยเคมี
- มีภูมิคุ้มกัน** ปลูกพืชผักในจำนวนแปลงที่สามารถดูแลเองได้ในแต่ละวัน ปลูกแบบผสมผสานให้มีความหลากหลาย ไม่ปลูกพืชชนิดเดียวในจำนวนที่มากเกินไป ในฤดูแล้งลดพื้นที่ปลูกเนื่องจากให้เหมาะสมกับปริมาณน้ำชลประทานและปลูกผักที่ใช้น้ำน้อยทนแล้ง ทำสารชีวภาพพองในการไล่แมลงมากทดแทนการใช้สารเคมีเพื่อความปลอดภัยในการบริโภค เมื่อถึงเวลาเก็บผลผลิตจะเหลือผลผลิตบางส่วนเพื่อใช้เก็บเมล็ดพันธุ์ไว้สำหรับปลูกในฤดูกาลต่อไป
- ความรู้** หาความรู้โดยเข้าร่วมการอบรมที่หน่วยงานต่าง ๆ จัดขึ้น เรียนรู้เกี่ยวกับการปลูกผักแต่ละชนิด ใช้น้ำหมัก ปุ๋ยหมัก สารชีวภาพสำหรับไล่แมลงมากทดแทนการใช้สารเคมีที่ทำด้วยตนเอง
- คุณธรรม** ใช้น้ำหมักชีวภาพในการไล่แมลงแทนสารเคมี เพื่อให้เกิดความปลอดภัยแก่ผู้บริโภคและลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อม และมีการแบ่งปันผลผลิตให้กับเพื่อนบ้านและคนในชุมชน

ผลการดำเนินกิจกรรมการเกษตรภายในครัวเรือน

สามารถนำผลผลิตมาใช้บริโภคภายในครัวเรือน และแลกเปลี่ยน แบ่งปันกับเพื่อนบ้านข้างเคียงและคนในและต่อยอดในการสร้างรายได้ โดยมีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อถึงที่บ้าน โดยพืชผักทุกชนิดจะจำหน่ายเป็นมัดขนาด 1 กำมือ โดยจำหน่าย 5 กำ (มัด) 20บาท แต่มีเฉพาะมะระจีนกตำลึงที่จำหน่ายเป็นกิโลกรัมละ 50 บาท นำไปจำหน่ายยังตลาดในชุมชน



Household Vegetable Plots in Plain Areas under the Philosophy of Sufficiency Economy



By Dr.Porramin Narata
Master of Science Program in Geosocial-based Sustainable Development



Vegetable plots for subsistence in households located in plain areas generally encounter various conditions, including soil characteristics and adequate water resources. The suitable soil and water supplies for various agricultural operations can determine the kind of vegetable to be grown within the plot size in the area that agriculturists use for household consumption and generating income. This article will illustrate the example of vegetable plots in the household of Miss Thiang Namthian, who carries out household vegetable plotting activities in Ban Pa Por village, Mae Faek Mai Sub District, San Sai District, Chiang Mai Province. The details are as follows:

Principles of allocating areas for growing vegetables for household consumption

Engaging in agricultural occupations on the land around her home, Miss Thiang started with planting for household consumption to reduce expenses and get vegetables that can be consumed safely without using chemicals. She planted a vegetable plot from a small plot, where local vegetables were found along the fence and around her house. Then, she expanded to other types of vegetable plots. Her idea of farming is cultivating each plot of vegetables by yourself each day as much as you can and taking a rest if exhausted. The principle for growing vegetables was that the vegetable growing would be divided into two implements as follows:

No.	Principles of allocating areas for growing vegetables for household consumption	
1		Short-term vegetables are harvested only once and replanted in a rotating pattern. Growing short-term vegetables requires a lot of time and cannot be done by yourself every day. Therefore, you could plant only a few short-term vegetable plots. Various long-term yield vegetables are grown according to your consumption and the market needs.
2		Long-term yield vegetables that are easy to look after are divided into vines such as bitter melon, ivy gourd, short bush vegetables, such as various types of eggplant, and ground cover vegetables such as watercress, mint, etc., which do not need to be planted often to produce in the long term, relying only on daily watering.

Managing agricultural activities within the household

Vegetable plots can be made in the available areas around her house in various shapes and sizes according to the area's suitability. There are local vegetables and kitchen gardens with various local vegetables for daily consumption. Compost is made from leaf scraps and agricultural materials for fertilizer in the vegetable plots she grows. She uses water to grow vegetables from the canal next to the house, which flows all year round. But if there is no water in the canal during any season, she will use water from underground as local water for consumption, which has water all year round. She can use both types of water through a water pump to water the vegetable plot. The watering was done in the morning, and fertilization was done with most of the vegetables grown using natural upkeep methods, self-made fertilizers to nourish the soil, and biological substances, such as wood vinegar, used for water to repel insects. In the morning, the planting process will start. It takes an average of 1-2 days per planting plot and will continue in this manner until the desired number of planting plots are completed. In the afternoon, the produce was collected for sale by separating the types of products into baskets. Distributors will pick up the products from home and sell them at local markets, and some will be kept for personal consumption. All operations are carried out by self-employment without other employment.



Making compost from leaf scraps for household use



Types of plants grown

Selecting the types of vegetables for planting uses the principle of growing various mixed vegetable crops with classification consisting of Local vegetables such as Mint, Pam vegetable, Huan vegetable, Ling-Lao, Sa-Lae, Cha – Plu and Local cabbage. The General kitchen garden consists of Low-growing shrubby plants such as Aubergine, Brittle eggplants, long eggplants, Turkey berries, Various peppery and Lemon, Low bushy leafy vegetables, Vietnamese coriander, Para cress, Basil, Hoary basil—short-lived vegetables such as Various types of coriander, Spring onion. Fruit trees planted include Banana, Pomelo, Sapodilla, Longan, Mango, and Papaya.

Practicing the Sufficiency Economy Philosophy in Agriculture

Miss Thiang's household farming adheres to principles of operation that can explain the practice of the Sufficiency Economy Philosophy as follows:

- 1. Moderation:** Grow vegetables that do not require high investment, grow only as much as you can, and grow enough for your household consumption before sharing with neighbors and selling.
- 2. Reasonableness:** Grow long-lived crops that can be harvested continuously without frequent planting, reducing labor. Use watering with a watering can as a form of exercise, such as Spraying biological insect repellents by herself using plant components grown at home, including Siamese neem tree, Chilli, Dregea volubilis, Tinospora cordifolia (Jum Ja ling). Take the mixture and ferment it with water in a plastic container. Leave it to ferment for about 3-4 months. Mix pest-repelling water with plain water to spray on the vegetable plots to repel insects. Make your compost using leaf and vegetable scraps mixed with cow dung and leave to ferment for about three months. Then, chop it with a hoe until it becomes a uniform, fine texture before mixing it in the plots to prepare the soil for planting vegetables, reducing the need to buy chemical fertilizers.
- 3. Self-immunity:** Grow vegetables in manageable plots each day. Grow mixed vegetables to be diverse. Do not grow the same type of plant in excessive amounts. In the dry season, reduce the planting area to suit the amount of irrigation water and grow vegetables that use less water and are drought-resistant. Make your biological substances repel insects to replace chemicals for safety in consumption. When it is time to harvest, some of the seeds will be kept for planting in the next season.
- 4. Knowledge:** Gain knowledge by joining training courses organized by various agencies. Learn about growing different types of vegetables. Use fermented water, compost, and biological substances to repel insects instead of chemicals you can make yourself.
- 5. Morality:** Use organic fermented water to repel insects instead of chemicals to ensure consumer safety, reduce environmental impacts, and share the product with neighbors and community members.

Results of household agricultural activities

The product can used for household consumption, exchanged and shared with neighbors and locals, and further developed to generate income. Some distributors come to buy produce at home. All types of vegetables are sold in bundles the size of 1 handful, selling 5 bundles for 20 baht, but only Bitter gourd is sold in bundles for 50 baht per kilogram, which are sold at markets in the community.

