

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลังของการศึกษา

จากแผนพัฒนาการเกษตร พ.ศ.2555-2559 ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11

ได้กำหนดวิสัยทัศน์ให้เกษตรกรมีคุณภาพชีวิตที่ดี ประชาชนมีความมั่นคงทางอาหาร เป็นฐานสร้างรายได้ให้แก่แผ่นดิน โดยมีพันธกิจดังนี้คือ 1.ส่งเสริมให้เกษตรกรประยุกต์ใช้ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง 2.ส่งเสริมให้ผลิตสินค้าการเกษตรและอาหารที่มีประสิทธิภาพเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาหารและพลังงานอย่างเหมาะสมและยั่งยืน สามารถสร้างมูลค่าเพิ่มสอดคล้องกับความต้องการของตลาด และมีมาตรฐานปลอดภัยต่อผู้บริโภคทั้งภายในและต่างประเทศ 3. ส่งเสริมให้มีการจัดสรรทรัพยากรการผลิตทางการเกษตรและโครงสร้างพื้นฐานการเกษตรอย่างเพียงพอ มีประสิทธิภาพ ยั่งยืน และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม 4. ส่งเสริมให้มีการวิจัย พัฒนา และถ่ายทอดเทคโนโลยีด้านการเกษตรที่เหมาะสม นอกจากนี้ยังมีแผนปฏิบัติการ 4 ปี (2556-2559) ของกระทรวงศึกษาธิการในนโยบายที่ 4 นโยบายสังคมและคุณภาพชีวิตในข้อ 4.1.5เร่งพัฒนาการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศเพื่อการศึกษาให้ทัดเทียมกับนานาชาติโดยใช้เป็นเครื่องมือในการเร่งยกระดับคุณภาพและการกระจายโอกาสทางการศึกษา จัดให้มีระบบการเรียนแบบอิเล็กทรอนิกส์แห่งชาติ เพื่อเป็นกลไกในการเปลี่ยนกระบวนทัศน์การเรียนรู้ให้เป็นแบบผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและเอื้อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต พัฒนาเครือข่ายสารสนเทศเพื่อการศึกษา พัฒนาระบบ “ไซเบอร์ไฮม”ที่สามารถส่งความรู้มายังผู้เรียนโดยระบบอินเทอร์เน็ตความเร็วสูง

จากแนวคิดเรื่องการเกษตรและเทคโนโลยีผู้รายงานโครงการวิจัยพบว่าเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชุมชนคนปลูกผักกินได้ในGotoKnow.org ของศูนย์พัฒนานวัตกรรมเพื่อการจัดการความรู้และการเรียนรู้ (UsableLabs) คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในปี พ.ศ.2553 เนื่องจากสมาชิกชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ในGotoKnow.org เห็นว่าผักและอาหารในท้องตลาดใช้สารพิษ จึงปลูกผักกินได้เอาไว้กินเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกอื่นๆทั่วประเทศ เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกในGotoKnow.org

ที่ <http://www.gotoknow.org/planet/vegetableeatable> แต่มีสมาชิกจำนวนน้อย ต่อมา มีการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ผัก มีการให้ความรู้ในเรื่องผักและอาหารที่เป็นสมุนไพรให้แก่สมาชิก นอกจากนี้ยังขยายเครือข่ายการปลูกผักกินได้เป็นอาหารกลางวันแก่โรงเรียนในพื้นที่กันดารอีกด้วย

ดังนั้นจากแนวคิดเรื่องการเกษตรและเทคโนโลยีดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องโครงการวิจัยเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ของศูนย์พัฒนานวัตกรรมเพื่อการจัดการความรู้และการเรียนรู้ (UsableLabs) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ โดยดำเนินโครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ขึ้นเพื่อให้มีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการปลูกผักกินได้จากบุคคลหลายสาขาวิชาชีพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีการสกัดความรู้ การถอดบทเรียน การวิเคราะห์ สังเคราะห์ ข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์บุคคลทั่วไปที่สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ในการปลูกผักกินได้ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อถอดบทเรียนเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org
2. เพื่อสร้างชุดความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลที่สนใจ
3. เพื่อส่งเสริมการสร้างเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ใน GotoKnow.org
4. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลหลายสาขาวิชาชีพมีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการจัดการ

ความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org

ความสำคัญของการศึกษา

1. เกิดเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org เป็นเครื่องมือทางออนไลน์ในการจัดเก็บและเผยแพร่ความรู้ที่ชุมชนนักปฏิบัติดังกล่าวมีลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 มี CoP Facilitator อย่างน้อย 1 คน ในชมรมคนปลูกผักกินได้ เพื่อทำหน้าที่ในการกระตุ้นกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และกระตุ้นให้เกิดการถ่ายทอดประสบการณ์ผ่าน GotoKnow.org อย่างต่อเนื่อง

1.2 มีจำนวนสมาชิกในชุมชนนักปฏิบัติอย่างน้อย 10 คน และสมาชิกในชุมชนนั้นจะต้องมีภาคีเครือข่าย สสส. ร่วมด้วยอย่างน้อย 1 คน ที่รวมตัวกันเพื่อการแบ่งปัน ถ่ายทอดประสบการณ์และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ผ่านทางระบบ CoPs ใน GotoKnow.org ตามวัตถุประสงค์ของชุมชนนักปฏิบัติที่ชัดเจน

1.3 สมาชิกในชุมชนร่วมกันแบ่งปันและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความรู้เชิงประสบการณ์อย่างน้อย 5 รายการ ต่อเดือน โดยใช้ GotoKnow.org เป็นเครื่องมือในการจัดเก็บและเผยแพร่ความรู้ดังกล่าว

1.4 สมาชิกในชุมชนร่วมกันขยายเครือข่ายและทำกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางออนไลน์เพื่อพัฒนาความรู้และศักยภาพของสมาชิกในเครือข่ายอย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์

2. เกิดชุดความรู้ การถอดบทเรียน หรือคู่มือที่สกัดจากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของชุมชนนักปฏิบัติ 1 ชุดความรู้ ซึ่งประกอบด้วยประเด็นหลักอย่างน้อย 5 ประเด็น และชุดความรู้นั้นต้องมีคุณภาพมีประโยชน์ เข้าใจง่าย และสามารถเผยแพร่ได้โดยได้รับการรับรองจากคณะกรรมการบริหารศูนย์การเรียนรู้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ขอบเขตของการศึกษา

1. เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ คือ เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ใน weblog GotoKnow.org มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยความสมัครใจมีความสนใจในเรื่องการปลูกผักกินได้โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดูแลชุมชน

2. ชุมชนคนปลูกผักกินได้ คือสมาชิกที่ใช้ weblog ของ GotoKnow.org สมัครเข้าชุมชนคนปลูกผักกินได้โดยสมัครใจ ทุกครั้งที่เขียนเรื่องผักกินได้ จะใส่คำสำคัญว่า ปลูกผักกินได้

3. ระยะเวลาในการศึกษา ใช้ระยะเวลาในการวิจัยจำนวน 12 เดือน คือ เดือนสิงหาคม 2556-กรกฎาคม 2557

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผักกินได้ หมายถึง ผักชนิดใดก็ได้ที่มีอยู่ในชุมชนแต่ละภูมิภาค โดยผักกินได้สามารถจำแนกได้ตามส่วนของการบริโภคดังนี้ 1. ผักที่กินหัว เหง้าหรือรากใต้ดิน เช่น หัวหอม เป็นต้น 2. ผักที่กินใบ และยอดเช่น กระเพรา แมงลักและผักปลัง เป็นต้น 3. ผักที่กินลำต้นเช่น กวางตุ้ง คะน้า เป็นต้น 4. ผักที่กินดอกเช่น ดอกแค ดอกกวางตุ้ง เป็นต้น 5. ผักที่กินต้นอ่อน เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ถั่วงอก เป็นต้น 6. ผักที่กินผลหรือฝัก เช่น มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือพวง บวบงู มะรุ่ม มะนาว เป็นต้น

เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ หมายถึง เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ใน weblog GotoKnow.org ของศูนย์พัฒนานวัตกรรมเพื่อการจัดการความรู้และการเรียนรู้(UsableLabs) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่โดยใช้คำหลักว่า <http://www.gotoknow.org/posts?tag=ปลูกผักกินได้>

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

โครงการวิจัยเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org

ผู้ดำเนินการวิจัยได้นำเสนอเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังหัวข้อการนำเสนอต่อไปนี้

1.ชุมชนนักปฏิบัติ

- 1.1 ความหมายของชุมชนนักปฏิบัติ
- 1.2 ความสำคัญของชุมชนนักปฏิบัติ
- 1.3 องค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติ
- 1.4 ประเภทของชุมชนนักปฏิบัติ
- 1.5 หน้าที่ต่างๆของชุมชนนักปฏิบัติ

2.ผักกินได้

- 2.1 ความหมายของผักกินได้
- 2.2 ประเภทของผักกินได้
- 2.3 การปลูกผักกินได้
- 2.4 ประโยชน์ของผักกินได้

3. งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติในประเทศไทยและต่างประเทศ

4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติที่ปลูกผักกินได้ในประเทศไทยและต่างประเทศ

1.ชุมชนนักปฏิบัติ

1.1 ความหมายของชุมชนนักปฏิบัติ

จากงานวิจัยต่างๆได้มีผู้ให้ความหมายของชุมชนนักปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

วิจารณ์ พานิช(2557) ได้ให้ความหมายของชุมชนนักปฏิบัติไว้ว่า คือชุมชนที่มีการรวมตัวกันหรือเชื่อมโยงกันอย่างไม่เป็นทางการ โดยมีบางอย่างร่วมกันเช่นมีปัญหาเหมือนกัน มีปฏิสัมพันธ์ต่อกันในลักษณะหนึ่ง มีความเชื่อและความยึดถือเหมือนกัน มีการร่วมมือช่วยเหลือกัน มีการเรียนรู้และพัฒนาสมาชิกด้วยตนเอง

ณัฐวัฒน์ นิปการ(2557) กล่าวว่า ชุมชนนักปฏิบัติหมายถึง ชุมชนที่มีปฏิสัมพันธ์กัน มีความคิดคล้ายๆกัน มีการรวมตัวช่วยเหลือกันในองค์กร

อรุวรรณ น้อยวัฒน์(2557) กล่าวว่า ชุมชนนักปฏิบัติหมายถึง กลุ่มคนที่มีจุดมุ่งหมายหรือมีความสนใจเรื่องเดียวกันมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันและนำเอาผลของการเรียนรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เกิดผลดีต่อการทำงาน

จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า ชุมชนนักปฏิบัติหมายถึง ชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ใน weblog GotoKnow.org มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันด้วยความสมัครใจมีความสนใจในเรื่องการปลูกผักกินได้ สามารถนำเรื่องความรู้ที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้กันไปประยุกต์ใช้ในด้านการปลูกผักกินได้

1.2 ความสำคัญของชุมชนนักปฏิบัติ

ความสำคัญของชุมชนนักปฏิบัติ มีนักวิชาการและนักการศึกษา ได้ให้ความสำคัญของชุมชนนักปฏิบัติไว้ดังนี้

วิจารณ์ พานิช(2557) ได้กล่าวถึงความสำคัญของชุมชนนักปฏิบัติไว้ว่ามีความสำคัญคือ ชุมชนนักปฏิบัติเกิดเครือข่ายปฏิสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการมีความไว้เนื้อเชื่อใจกัน มีลักษณะที่ไม่เป็นทางการจะมีผลต่อการเรียนรู้และสร้างองค์ความรู้ใหม่ๆมากกว่าโครงสร้างที่เป็นทางการ ชุมชนนักปฏิบัติยังทำให้เกิดการถ่ายทอดแลกเปลี่ยนความรู้ที่ฝังลึก สร้างความรู้ความเข้าใจได้มากกว่าการอ่านหนังสือหรือการฝึกอบรม ชุมชนนักปฏิบัติที่ไม่เป็นทางการนี้จะมีสมาชิกจากต่างหน่วยงานและจะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จได้ดีกว่าองค์กรแบบที่เป็นทางการ

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(2557) กล่าวว่าชุมชนนักปฏิบัติมีความสำคัญคือ มีเครือข่ายที่ไม่เป็นทางการ ทำให้องค์กรประสบผลสำเร็จ นอกจากนี้ยังมีการเรียนรู้ที่ได้จากการทำงานเป็นหลัก ซึ่งเป็นเรื่องของการปฏิบัติ ในแง่ของได้ผลดีต่อองค์กรหรือไม่ได้ผลดีต่อองค์กร ได้เครื่องมือใหม่ๆมาพัฒนาองค์กรมีการเรียนรู้ร่วมกันในองค์กรจากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าชุมชนนักปฏิบัติมีความสำคัญคือ เกิดการเข้าร่วมเครือข่ายกันโดยสมัครใจ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันในเรื่องการปลูกผักกินได้ มีการพัฒนาการปลูกผักกินได้ที่ปลอดสารพิษ ได้องค์ความรู้ใหม่ๆในการปลูกผักกินได้

1.3 องค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติ

จากการอ่านเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับองค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัตินั้น มีนักวิชาการได้สรุปองค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

ณัฐวัฒน์ นิปการ(2557) กล่าวว่าองค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติประกอบด้วยองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. มีสาระ มีประเด็นหรือหัวข้อความรู้ที่สมาชิกจะสนใจแลกเปลี่ยนกัน
2. มีปฏิสัมพันธ์ สร้างความสัมพันธ์กันในกลุ่ม สมาชิกมาจากต่างหน่วยงานหรือต่างองค์กรกัน มีการแก้ปัญหา การตอบคำถามและช่วยเหลือกัน
3. มีแนวปฏิบัติ มีเคล็ดลับในการแก้ปัญหา แนวปฏิบัติที่ดีเลิศ รวมทั้งสร้างฐานข้อมูลความรู้และแนวปฏิบัติ ร่วมกัน

อรรวรรณ น้อยวัฒน์(2557) กล่าวว่า องค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติประกอบด้วยสิ่งดังต่อไปนี้

1. หัวข้อความรู้ (Domain) หัวข้อที่กลุ่มหรือชุมชนจะมาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน โดยหัวข้อที่ดีจะต้องมี ลักษณะสำคัญ คือ เป็นหัวข้อที่เกิดจากความต้องการของชุมชน
2. ชุมชน (Community) เป็นข้อสัญญาทาง สังคมที่จะรวบรวมและยึดเหนี่ยวสมาชิกเข้าไว้ด้วยกันภายใต้ หัวข้อความรู้และแรงบันดาลใจเดียวกัน ในการรวมกลุ่มกันเป็นชุมชนแนวปฏิบัติไม่ได้มีกฎตายตัวว่าสมาชิกในชุมชน จะต้องมีความเท่าเทียมกัน มีตำแหน่งใดบ้าง แต่เพื่อความสะดวกในการก่อตั้งชุมชนแนวปฏิบัติ สมาชิกในชุมชนควร ประกอบด้วย ผู้ดำเนินการหลัก(Facilitator) ผู้บันทึกสิ่งสำคัญ(Community Historian) สมาชิกชุมชน(Member) ผู้สนับสนุน(Sponsor) ผู้เชี่ยวชาญ(Expert) เป็นต้น
3. แนวปฏิบัติ (practice) คือ ผลที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของชุมชนที่สมาชิกสามารถนำไปปฏิบัติในงาน ของตนได้จริง โดยทั่วไปแนวปฏิบัตินี้ได้มาจากการบันทึกเป็นคลังความรู้ขององค์กรที่ได้จากการสังเคราะห์โดยชุมชน และ จัดเก็บ/ปรับปรุง/ ถ่ายทอดโดยชุมชนเอง

จากเอกสารงานวิจัย และความคิดเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบ ของชุมชนนักปฏิบัติประกอบด้วย หัวข้อหรือประเด็นที่สมาชิกสนใจร่วมกัน มีชุมชนร่วมกัน และมีแนวปฏิบัติที่เกิดจาก การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิก

จากงานวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่า องค์ประกอบของชุมชนนักปฏิบัติของชุมชนปลูกผักกินได้ ประกอบด้วย หัวข้อหรือประเด็นที่ชุมชนสนใจคือเรื่องการปลูกผักกินได้ โดยสมาชิกมีชุมชน(Community) ชื่อปลูกผัก กินได้ ผู้วิจัยเป็นผู้ประสานงาน(Facilitator) สมาชิก(Member) ทุกคนในชุมชนเป็นผู้บันทึกความรู้และแลกเปลี่ยน เรียนรู้ มีผู้เชี่ยวชาญ(Expert)คอยเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน

1.4 ประเภทของชุมชนนักปฏิบัติ

นักวิชาการได้แบ่งประเภทของชุมชนนักปฏิบัติไว้ดังต่อไปนี้

ณัฐวัฒน์ นิปการ(2557) ได้กล่าวถึงงานศึกษาของ American Productivity and Quality Center (APQC) ได้ศึกษาองค์กรทั้งหมด 12 องค์กรที่ประสบความสำเร็จในด้านการจัดการความรู้สามารถสรุปประเภทของชุมชนนักปฏิบัติไว้ดังนี้

1. Helping Communities มีลักษณะแบบเพื่อนช่วยเพื่อน เพื่อแก้ปัญหาในงานประจำวันแลกเปลี่ยนแนวคิดความรู้ และให้ความช่วยเหลือในกลุ่มสมาชิก

2. Best Practice Communities เน้นการพัฒนา ทวนสอบ และเผยแพร่แนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) รวมทั้งนำแนวปฏิบัติดังกล่าวไปปฏิบัติ

3. Knowledge – stewarding Communities มีวัตถุประสงค์เพื่อจัดระเบียบ ยกระดับ และพัฒนาความรู้ที่สมาชิกใช้เป็นประจำ

4. Innovation Communities สนับสนุนให้สมาชิกสร้างสรรค์ความคิด ความรู้ และแนวปฏิบัติแบบก้าวกระโดด โดยการผสมผสานความคิด และมุมมองที่หลากหลายของสมาชิกข้ามหน่วยงานหรือองค์กร

จากประเภทของชุมชนนักปฏิบัติสามารถสรุปได้ว่าชุมชนนักปฏิบัติแบ่งประเภทได้เป็นแบบเพื่อนช่วยเพื่อน ช่วยกันแก้ปัญหาในชุมชน นอกจากนี้ยังมีชุมชนนักปฏิบัติประเภทที่เน้นพัฒนาและเน้นแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศ ชุมชนนักปฏิบัติที่เน้นการจัดระเบียบและยกระดับ พัฒนาความรู้สมาชิกเป็นประจำ และสุดท้ายคือชุมชนนักปฏิบัติที่สนับสนุนให้สมาชิกสร้างสรรค์ความคิด ความรู้ แนวปฏิบัติแบบก้าวกระโดดโดยผสมผสานความคิด มุมมองที่หลากหลายของสมาชิกข้ามหน่วยงานหรือองค์กร

จากงานวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่าเป็นประเภทของชุมชนนักปฏิบัติที่ผสมผสานระหว่าง ชุมชนนักปฏิบัติลักษณะแบบเพื่อนช่วยเพื่อนและชุมชนนักปฏิบัติที่สนับสนุนให้สมาชิกสร้างสรรค์ความคิด ความรู้ ผสมผสานความคิด มุมมองจากต่างองค์กรร่วมกัน

1.5 หน้าที่ต่างๆของชุมชนนักปฏิบัติและบทบาทของสมาชิกชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)

จากเอกสารและความคิดเห็นของนักวิชาการสรุปได้ว่า หน้าที่ต่างๆของชุมชนนักปฏิบัติ มีดังต่อไปนี้

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา(2557) ได้แบ่งหน้าที่ต่างๆของชุมชนนักปฏิบัติและบทบาทของสมาชิกชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) ดังนี้

1. หน้าที่ Sponsor หรือ Leader (คุณเอื้อ) มีบทบาทเป็นผู้บริหารระดับกลาง-สูง ให้ทิศทาง แนวคิด สนับสนุนทรัพยากร สร้างการยอมรับ สื่อสารสร้างแรงจูงใจ
2. หน้าที่ Facilitator (คุณอำนวย) มีบทบาทเป็นสมาชิก วางแผน และจัดการ Facilitate การแลกเปลี่ยนความรู้ ในชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) ช่วยเหลือด้านเทคนิค ประสานกับคนนอกชุมชนนักปฏิบัติ (CoP) และองค์การประเมินผลและ สื่อสารความสำเร็จของชุมชนนักปฏิบัติ (CoP)
3. หน้าที่ Community historian หรือ Knowledge banker หรือ Secretary (คุณลิขิต) มีบทบาทเป็นสมาชิก บันทึก รวบรวมข้อมูลของกลุ่ม ทำฐานข้อมูล/ความรู้ที่ได้จากกลุ่ม
4. หน้าที่ Member (คุณกิจ) มีบทบาทเป็นสมาชิก ร่วมกำหนด คัดเลือกหัวข้อ ร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ร่วมประชุม แสดงความคิดเห็น สื่อสารภายในกลุ่ม ประสานกับภายนอก

จากเอกสารดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า หน้าที่และบทบาทของสมาชิกชุมชนนักปฏิบัติประกอบไปด้วย หน้าที่ผู้นำ มีบทบาทให้ทิศทางและแนวคิด หน้าที่ผู้อำนวยความสะดวกมีบทบาทอำนวยความสะดวกวางแผนจัดการการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิก หน้าที่เลขาชุมชนมีบทบาทคือบันทึกข้อมูล รวบรวมความรู้ที่ได้จากกลุ่ม หน้าที่สมาชิกมีบทบาท ร่วมกำหนดหัวข้อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงความคิดเห็นในชุมชน

จากงานวิจัยครั้งนี้ สามารถแบ่งหน้าที่และบทบาทสมาชิกในชุมชนเป็นหน้าที่ผู้อำนวยความสะดวกมีบทบาทอำนวยความสะดวกวางแผนจัดการการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นของสมาชิกในชุมชนปลูกผักกินได้ หน้าที่เลขาชุมชนมีบทบาทคือบันทึกข้อมูล รวบรวมความรู้ที่ได้จากกลุ่มสมาชิกปลูกผักกินได้ หน้าที่สมาชิกมีบทบาทร่วมกำหนดหัวข้อและแลกเปลี่ยนเรียนรู้แสดงความคิดเห็นในชุมชนปลูกผักกินได้

2. ผักกินได้

จากหนังสือ เอกสารงานวิจัย ได้กล่าวถึงผักกินได้ไว้อย่างหลากหลายก่อนที่จะเข้าใจเรื่องของผักกินได้ ควรทำความเข้าใจให้ชัดเจนก่อนว่าผักกินได้มีความหมายว่าอย่างไร

2.1 ความหมายของผักกินได้

มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของผักกินได้ไว้ดังต่อไปนี้

อุไร จิรมงคลการ(2547:012) กล่าวว่าผักกินได้คือผักพื้นบ้านที่สามารถหากินได้ตามฤดูกาล ตามแหล่งธรรมชาติ ซึ่งในแต่ละภูมิภาคมีความแตกต่างกัน

สุนทร ตรีนนทวัน(2557) ให้ความหมายของผักไว้ว่าหมายถึง ผลผลิตทางพืชสวน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพืชล้มลุก มีเพียงบางชนิดที่เป็นพืชยืนต้นและเป็นไม้เนื้ออ่อน ส่วนที่นำมาใช้บริโภคเป็นอาหารนั้นจะเป็นส่วน ราก ลำต้น ใบ ดอกอ่อน เมล็ดอ่อน ผลแก่ หน่อ เนื้อของพืชตรงส่วนต่างๆดังกล่าว

จากนักวิชาการดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า ผักกินได้หมายถึง ผักที่ปลูกหรือขึ้นเองตามธรรมชาติ หาได้ในแต่ละภูมิภาคที่แตกต่างกัน สามารถนำส่วนต่างๆมาบริโภคได้

2.2 ประเภทของผักกินได้

การแบ่งประเภทของผักกินได้ มีเอกสารแบ่งไว้อย่างหลากหลายดังต่อไปนี้

สุนทร ตรีนนทวัน(2557) ได้จำแนกผักกินได้ไว้ตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ จำแนกตามส่วนที่ใช้ในการบริโภค และจำแนกตามฤดูปลูกซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. การจำแนกผักตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ การจำแนกประเภทนี้ เป็นที่นิยมใช้ในแวดวงการศึกษา การวิจัย ต่างๆ และค่อนข้างจะเป็นเกณฑ์การจำแนกที่เป็นสากล โดยอาศัยความเกี่ยวข้องใกล้เคียงกันของผัก มีการเจริญเติบโต ในสภาพภูมิประเทศ และภูมิอากาศคล้ายคลึงกัน นอกจากนี้ผักประเภทเดียวกัน มักมีระบบการเจริญเติบโต ทางราก ลำต้น และใบ ระบบการสืบพันธุ์ ได้แก่ ดอก ผล และเมล็ด ที่คล้ายคลึงกัน และส่วนมาก นิยมจำแนกผัก ตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์นี้ ถึงระดับตระกูล(Family) ยกตัวอย่าง เช่น

1.1 ตระกูลกะหล่ำ ได้แก่ กะหล่ำดาว กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี กวางตุ้ง คะน้า ผักกาดขาวปลี ผักกาดเขียวปลี

ผักกาดหัว

1.2 ตระกูลแตง ได้แก่ แตงกวา แตงเทศ แตงโม ตำลึง บวบเหลี่ยม บวบหอม น้ำเต้า ฟักทอง มะระ

1.3 ตระกูลถั่ว ได้แก่ กระถิน แค ชะอม ถั่วแขก ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา มันแกว โสน

1.4 ตระกูลมะเขือ ได้แก่ มะเขือ มะเขือเทศ มะแว้ง

1.5 ตระกูลอื่นๆ ได้แก่ ข้าวโพดหวาน เครื่องเทศ ผักกาดหอม ผักชี ผักบุ้งจีน สมุนไพร

2. การจำแนกผักตามส่วนที่ใช้บริโภค

ส่วนของผักที่ใช้บริโภค ได้แก่ ใบ ลำต้น ราก ดอก ผล และเมล็ด การผลิตผัก เพื่อต้องการ ส่วนของใบ และ ลำต้น จึงจำเป็นต้องเพิ่มปริมาณปุ๋ยที่ธาตุไนโตรเจน ส่วนการผลิตผักเพื่อบริโภคส่วนของดอก ผล เมล็ด และระบบรากที่ แข็งแรงต้องเพิ่มปริมาณปุ๋ยที่ให้ธาตุฟอสฟอรัส ส่วนความแข็งแรงและรสชาติหวานของผล ได้รับจากปุ๋ยที่ให้ธาตุ

โปรแตสเซียมเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้การปลูกผักที่ต้องการส่วนต่างๆในการบริโภค ส่วนที่ใช้บริโภคของผักจำแนกได้ดังนี้

2.1 ราก

- รากแก้ว ได้แก่ แครอท ผักกาดหัว
- รากแขนง ได้แก่ มันเทศ

2.2 ลำต้น

- ลำต้นเหนือดิน ได้แก่ กะหล่ำปลม หน่อไม้ฝรั่ง
- ลำต้นใต้ดิน ได้แก่ ขิง ข่า เผือก มันฝรั่ง หน่อไม้

2.3 ใบ

- ตระกูลหอม ได้แก่ กระเทียม กระเทียมดั้น หอมแดง หอมแบ่ง หอมหัวใหญ่
- กลุ่มใบกว้าง ได้แก่ กะหล่ำปลี คะน้า ผักกาดขาวปลี ผักกาดหอม

2.4 ดอก

- ดอกอ่อน ได้แก่ กะหล่ำดอก
- ดอกแก่ ได้แก่ แคน โซน

2.5 ผล

- ผลอ่อน ได้แก่ กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดฝักอ่อน แตงกวา ถั่วฝักยาว บวบเหลี่ยม มะเขือ มะระ
- ผลแก่ ได้แก่ ฟักทอง

3. จำแนกตามฤดูปลูกที่เหมาะสม

การใช้เกณฑ์ฤดูปลูกที่เหมาะสมในการจำแนกผักนั้นจะขึ้นอยู่กับฤดูกาล อันมีผลเกี่ยวเนื่องจากลักษณะทางสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศของพื้นที่นั้นๆ สำหรับประเทศไทยนั้น อยู่ในเขตร้อนชื้น ตลอดปี มี 3 ฤดู ได้แก่ ฤดูฝน เดือน มิถุนายน-กันยายน ฤดูหนาว เดือน ตุลาคม-มกราคม ฤดูร้อน เดือน กุมภาพันธ์-พฤษภาคม โดยทั่วไปพืชผักสามารถปลูกได้ตลอดปี แต่ในปัจจุบันมีการปรับปรุงพันธุ์ผักให้สามารถปลูกในแต่ละฤดูได้อย่างเหมาะสม สามารถจำแนกผักที่เจริญเติบโต ได้อย่างปกติในสภาพอุณหภูมิ ต่างๆ ดังนี้

ผักฤดูหนาว สามารถเจริญเติบโต ได้ดีระหว่างอุณหภูมิ 18-28 องศาเซลเซียส ผักกลุ่มนี้ สามารถเจริญเติบโต และให้ผลผลิตสูง ในฤดูหนาว หากต้องการปลูกในฤดูร้อน และฝนควร ควรเลือกปลูกพันธุ์ที่ทนร้อน และฝน หรือพันธุ์เบา

สามารถเจริญเติบโตและให้ผลผลิตสูงเช่นกัน หากเลือกใช้พันธุ์ที่ไม่เหมาะสมอาจทำให้ผลผลิตต่ำ หรือเสียหาย ได้แก่
กะหล่ำปลี กระเทียม ผักกาดเขียวปลี ผักกาดหัว ผักกาดหอม และหอมหัวใหญ่

ผักฤดูร้อน สามารถเจริญเติบโต ได้ดีในสภาพอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส การปลูกในประเทศไทย
ผักที่สามารถเจริญเติบโตให้ผลผลิตสูงตลอดปี ได้แก่ กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดหวาน ผักตระกูลแดงทุกชนิด ผักตระกูล
มะเขือทั้งหมด

ผักฤดูฝน สามารถเจริญเติบโต ได้ดีในสภาพอุณหภูมิระหว่าง 25-35 องศาเซลเซียส และทนฝน ได้แก่ ผักตระกูลแดง
ทั้งหมด ยกเว้น แดงเทศ ผักตระกูลมะเขือ และถั่วฝักยาว ผักกลุ่มนี้เจริญเติบโตได้ดีในทุกฤดู

4. จำแนกตามความแตกต่างด้านการเพาะปลูกและบำรุงรักษา สามารถแบ่งได้อีก 13 ประเภทคือ

- 4.1 พืชผักยืนต้น ได้แก่ หน่อไม้ฝรั่ง
- 4.2 พืชผักกินใบ ได้แก่ คะน้า ผักบุ้ง
- 4.3 พืชผักสลัด ได้แก่ ผักสลัดต่างๆ (ผักกาดหอม) คื่นช่าย
- 4.4 พืชผักกะหล่ำ-ผักกาด ได้แก่ กะหล่ำต่างๆ ผักกาดต่างๆ
- 4.5 พืชผักกินรากหรือหัว ได้แก่ ผักกาดหัว แครอท บีทรูท
- 4.6 พืชผักตระกูลหอม-กระเทียม ได้แก่ หอม กระเทียม หอมหัวใหญ่
- 4.7 พืชผักตระกูลมันฝรั่ง ได้แก่ มันฝรั่ง
- 4.8 ลำต้นใต้ดิน ได้แก่ มันเทศ
- 4.9 พืชผักตระกูลถั่ว ได้แก่ ถั่วลิ้นเต่า ถั่วฝักยาว ถั่วแขก
- 4.10 พืชผักตระกูลมะเขือเทศ-พริก ได้แก่ มะเขือต่างๆ มะเขือเทศ และพริก
- 4.11 พืชผักตระกูลแตง ได้แก่ แตงต่างๆ ฟัก แฟง บวบ มะระ และน้ำเต้า
- 4.12 ข้าวโพด ได้แก่ ข้าวโพดหวาน และข้าวโพดฝักอ่อน
- 4.13 พืชผักเครื่องเทศ, เบ็ดเตล็ด ได้แก่ ขิง ข่า กระชาย ขมิ้น ตะไคร้ โหระพา แมงลัก สะระแหน่ มันแกว
และเผือก

สำรำนุกรมไทยสำหรับเยาวชน(2557) ได้จำแนกผักกินได้ไว้ 5 ประเภทดังต่อไปนี้

1. จำแนกโดยอาศัยหลักเกณฑ์ทางพฤกษศาสตร์ (botanical classification) การจำแนกวิธีนี้นับว่า เป็นวิธีที่ดีที่สุด ในการกล่าวถึงพืชผักแต่ละชนิด และเป็นวิธีสากลนิยม หลักเกณฑ์การจำแนกก็คงเหมือนวิธีการทางอนุกรมวิธานที่ใช้กับพืชทั่วไป กล่าวคือ พืชที่อยู่ในอาณาจักรพืช จะถูกแบ่งเป็นส่วน (phylum หรือ division) ชั้น (class) อันดับ (order) ตระกูลหรือวงศ์ (family) สกุล (genus) ชนิด (species) และพันธุ์ (variety) ตามลำดับความสัมพันธ์ทางเชื้อสาย (heredity) พืชแต่ละชนิดจะถูกให้ชื่อตามบทบัญญัติการตั้งชื่อพืชสากล (international code botanical nomenclature)

2. จำแนกโดยถือเอาส่วนของพืชที่ใช้บริโภคเป็นเกณฑ์ (classification based on parts used as food) แบ่งได้ดังนี้

2.1 ประเภทที่ใช้ใบ ก้าน ลำต้น (leaves, petioles, stems) เช่น คื่นช่าย ผักกาดหอม ตะไคร้

2.2 ประเภทที่ใช้หัว ซึ่งเกิดจากส่วนราก (roots) เช่น มันเทศ ขิง ข่า

2.3 ประเภทที่ใช้หัว ซึ่งเกิดจากลำต้นแปรรูป (modified stems) แบ่งเป็น 2 ประเภทย่อย คือ

1) ประเภทหัวที่มีเนื้อแน่น (tuber) เช่น มันฝรั่ง

2) ประเภทหัวที่เป็นกลีบเรียงซ้อนกันเป็นชั้นๆ (bulb) เช่น หอมฝรั่ง (หอมหัวใหญ่) หอมแดง กระเทียม

2.4 ประเภทที่ใช้ผล (fruits) เช่น แตงกวา พริกเขียว พริกทอง

3. จำแนกโดยถือเอาเกณฑ์การปลูก (classification based on cultural requirement) จัดพืชผักที่มีความต้องการทางภูมิอากาศ การปลูก การดูแลรักษา โรคแมลงที่รบกวน ที่มีลักษณะคล้ายกันรวมไว้เป็นพวกๆ เช่น พวกกะหล่ำ พวกแตง (melons) พวกผักสลัด (salad crops) พวกหัว (root crops)

4. จำแนกโดยถือเอาความคงทนต่ออากาศหนาวของพืชเป็นเกณฑ์ เช่น ผักที่ทนหนาวได้ (hardy vegetables) ผักพวกนี้อาจจะทนความหนาวได้ ถึงแม้ว่าจะมีความหนาวถึงจุดที่เกิดผลึกน้ำแข็ง (frost) ซึ่งต่างจากผักที่ไม่ทนหนาว (tender vegetables) เมื่ออุณหภูมิถึงจุดดังกล่าวก็จะตาย ผักส่วนใหญ่ต้องการอากาศอบอุ่นและไม่ทนหนาวจัด

5. จำแนกโดยอาศัยลักษณะการเจริญเติบโต หรืออายุของพืช (classification based on growth characteristics) แบ่งเป็น 3 พวก ย่อย ๆ คือ

5.1 พืชผักฤดูเดียว (annual) คือพืชที่มีอายุสั้นๆ จบชีวิตจากรายในปีเดียวหรือฤดูปลูกเดียว ส่วนมากเป็นพวกพืชล้มลุก (herbaceous plants) เช่น มะเขือเทศ แตงกวา

5.2 พืชสองฤดู (biennial) คือพืชที่จบชีวิตจากรายใน ๒ ปี หรือ ๒ ฤดูปลูก ซึ่งเป็นลักษณะของพืชเมืองหนาว ที่ต้องใช้ความเย็นทำลายการพักตัว (break dormancy) เช่น หอมฝรั่ง กะหล่ำต่างๆ พืชเหล่านี้ในฤดูปลูกแรกมีการ

เจริญเติบโตทางส่วนต้น (vegetative growth) เมื่อการพักตัวถูกทำลายแล้วในฤดูปลูกหลังจะมีการเจริญทางการสืบพันธุ์ (reproductive growth)

5.3 พืชยืนต้น (perennial) คือพืชที่จับชีพจักรภายใน ๓ ปี หรือ ๓ ฤดูปลูก หรือมากกว่า แบ่งเป็น 2 พวกย่อย คือ

5.3.1 พวกพืชยืนต้นสลัดล้มลุก (herbaceous perennial) ส่วนต้น (shoot) มีลักษณะเป็นพืชฤดูเดียว ส่วนราก (root, crown) มีลักษณะเป็นพืชยืนต้น ปรากฏในฝักน้อยชนิดมาก เช่น หน่อไม้ฝรั่ง (asparagus) ที่ปลูกในเมืองหนาว ส่วนต้นจะตายในฤดูหนาว แต่ตอยังอยู่ (ระยะพักตัว) จะงอกและเจริญเติบโตใหม่ในฤดูใบไม้ผลิ แต่หน่อไม้ฝรั่งที่ปลูกในเมืองไทยซึ่งเป็นเมืองร้อนไม่มีการพักตัว สาเหตุเกิดจากพืชมีการปรับตัวเองให้เข้ากับสภาพแวดล้อม (adaptation)

5.3.2 พวกพืชยืนต้นที่มีเนื้อไม้ (woody perennial) ลำต้นที่มีเนื้อไม้ (wood) ส่วนใหญ่พืชพวกนี้ที่ใช้เป็นฝักจะเป็นพืชเมืองร้อน (tropical crops) พืชยืนต้นประเภทนี้แบ่งออกเป็น 2 พวก คือ

1) พวกที่มีลำต้นหลัก หรือลำต้นประธาน (trunk, main central axis) เรียกว่า tree ที่นำบางส่วน (parts) ของมันมาใช้เป็นฝัก เช่น มะม่วง ชมพู เราใช้ใบอ่อน ดอกอ่อน ผลอ่อน มะนาว เราใช้ผล มะกรูดเราใช้ใบและผล แครเราใช้ดอก สะตอเราใช้เมล็ดจากฝัก

2) พวกที่ไม่มีลำต้นประธาน แต่มีลำต้นที่มีขนาดไล่เลี่ยกันแตกออกมาจากตอ (crown) หลายลำเราเรียกว่า shrub มีพืชบางชนิดที่เรานำส่วนของมันมาใช้เป็นฝัก เช่น ไม้ (ใช้หน่ออ่อน หรือหน่อไม้) เตย ชะอม ใช้ใบอ่อน

สรุปได้ว่า ประเภทของฝักกินได้สามารถแบ่งเป็นประเภทตามลักษณะทางพฤกษศาสตร์ แบ่งตามส่วนของฝักที่ใช้บริโภค แบ่งตามฤดูกาลที่ปลูก และจำแนกตามความแตกต่างด้านการเพาะปลูกและบำรุงรักษา

จากงานวิจัยปลูกฝักกินได้ครั้งนี้ผู้วิจัยใช้การจำแนกตามส่วนของการบริโภคดังนี้ 1. ฝักที่กินหัว เหง้าหรือรากใต้ดิน เช่น หัวหอม เป็นต้น 2. ฝักที่กินใบ และยอดเช่น กระเพรา แมงลักและผักปราง เป็นต้น 3. ฝักที่กินลำต้นเช่น กวางตุ้ง คะน้า เป็นต้น 4. ฝักที่กินดอกเช่น ดอกแค ดอกกวางตุ้ง เป็นต้น 5. ฝักที่กินต้นอ่อน เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ถั่วงอก เป็นต้น 6. ฝักที่กินผลหรือฝัก เช่น มะเขือเทศ มะเขือเปราะ มะเขือพวง บวบงู มะรุม มะนาว เป็นต้น

2.3 การปลูกฝักกินได้

การปลูกฝักกินได้มีหนังสือ เอกสาร งานวิจัย กล่าวถึงฝักกินได้ไว้ดังต่อไปนี้

อุไร จิรมงคลการ(2547:020) กล่าวถึงการปลูกผักกินได้ว่าเป็นผักที่สามารถหาได้ตามธรรมชาติ แต่ในปัจจุบันธรรมชาติถูกทำลายทำให้ผักกินได้ลดน้อยลง การปลูกผักกินได้ควรคำนึงถึงสิ่งดังต่อไปนี้

1. ควรปลูกผักกินได้ให้เหมือนกับธรรมชาติเดิมของผักชนิดนั้นเช่นผักหวานป่า ชอบพื้นที่แห้งแล้ง ก็ควรนำไปปลูกที่ไม่ค่อยมีน้ำแฉะ ต้องเป็นดินลูกรังเป็นต้น
 2. การปลูกผักกินได้ที่เป็นทรงพุ่ม ควรคำนึงถึงการแตกเป็นทรงพุ่ม ควรมีพื้นที่บริเวณให้ผักชนิดนั้นแตกเป็นทรงพุ่มได้เช่น กระโดน หรือ ต้นขจรที่เป็นเถาก็ควรมีที่ให้ผักกินได้เกาะเลื้อยขึ้นไปได้
 3. ควรหมั่นตัดแต่งผักกินได้อย่างสม่ำเสมอ เพื่อไม่ให้เป็นแหล่งของโรคหรือแมลง นอกจากนี้การตัดแต่งจะทำให้ผักกินได้สามารถแตกยอดเก็บกินได้ทั้งปี
 4. ควรปลูกผักที่ป้องกันแมลงด้วยเช่น ตะไคร้หอม ขิง ข่า กระเพรา เป็นต้น
- สวนผักคนเมือง(2557) ได้เสนอรูปแบบการปลูกผักในพื้นที่ที่ไม่ค่อยมีน้ำดังต่อไปนี้

1. การปลูกผักกินได้โดยใช้ท่อพีวีซีเอาไว้ตรงกลางสำหรับรดน้ำ วิธีนี้จะช่วยให้ผักมีความชุ่มชื้นตลอดเวลาและการกระจายของน้ำไปได้อย่างทั่วถึง วิธีนี้เหมาะสำหรับพื้นที่ที่น้ำไม่พอใช้
2. การปลูกผักในกระสอบโดยใช้กระสอบวางไว้ในหลุม การปลูกวิธีนี้จะช่วยเก็บความชุ่มชื้นของดินได้ดี นอกจากนี้ยังใช้น้ำน้อยด้วย

ขจิต ฝอยทอง(2557) ได้นำเสนอการปลูกผักกินได้ให้แก่โรงเรียนพื้นที่กันดารและมีข้อจำกัดเรื่องของน้ำและความอุดมสมบูรณ์ของดินดังต่อไปนี้

1. การฝังขวดหรือภาชนะเก็บน้ำไว้ใต้โคนต้นมะเขือเทศหรือผักที่ปลูก โดยขวดหลุมฝังขวดภาชนะที่เจาะรูไว้ในบริเวณที่รากของผักชนิดนั้นไปถึง ตอนรดน้ำจะรดน้ำใส่ในขวดให้น้ำค่อยๆซึมออกมา
2. การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน โดยการปลูกผักในกระถาง หลงหรือภาชนะที่ไม่ใช้แล้ว จะปรับเปลี่ยนดินได้ง่าย โดยปลูกผักไว้ใต้โคนต้นไม้ใหญ่ หรือปลูกรอบลอมมะนาว โดยให้มะนาวเป็นดาว ผักชนิดอื่นที่ปลูกรอบเป็นเดือน
3. การปลูกผักแบบให้แมลง งบ ทำโดยการปลูกผักหลายชนิดผสมปนเปกัน เช่น ให้ต้นหลักเป็นต้นยอมีต้นตำลึง มะระขึ้นก และ ผักปลังมาเกาะ เป็นต้น เมื่อแมลงพบกับผักกินได้ที่มรสวมหรือกลิ่นแรงก็จะไม่กินผักชนิดนั้น
4. ปลูกผักกินได้ในภาชนะเหลือใช้ เช่น แก้วกาแฟกระดาษ ขวดน้ำพลาสติก ครอบป้องกันน้ำอัดลม เหมาะสำหรับพื้นที่ที่มีดินน้อยและไม่ค่อยมีน้ำ ข้อจำกัดคือต้องมีการเตรียมดินที่ดีก่อนปลูกผักกินได้

5. การปลูกผักในพื้นที่ดินปกติ โดยปรับปรุงดินโดยใช้ปุ๋ยชีวภาพ เช่น ชีววั เศษใบไม้แห้ง แกลบ เป็นต้น
สรุปได้ว่าการปลูกผักกินได้ สามารถปลูกได้โดยคำนึงถึงธรรมชาติของผักกินได้ การปลูกโดยดูการแตกทรงพุ่ม
การปลูกผักกินได้โดยการปลูกผักที่ป้องกันแมลงอยู่ด้วยกัน นอกจากนี้ยังมีการปลูกผักกินได้ในพื้นที่ที่น้ำน้อย การปลูก
ผักกินได้โดยการฝังขวดหรือภาชนะเก็บน้ำไว้ใต้โคน การปลูกผักกินได้แบบดาวล้อมเดือน การปลูกผักกินได้แบบให้แมลง
ง การปลูกผักกินได้ในภาชนะที่เหลือใช้และการปลูกผักกินได้ในพื้นที่ดินปกติ แต่ปรับปรุงดินโดยใช้ปุ๋ยชีวภาพ

2.4 ประโยชน์ของผักกินได้

ประโยชน์ของผักกินได้มีหลากหลายขึ้นอยู่กับว่าแบ่งประโยชน์ของผักกินได้เป็นแบบใด มีนักวิชาการได้แบ่ง
ประโยชน์ของผักกินได้ไว้ดังต่อไปนี้

คูโร จิรมงคลการ(2547:015-018) ได้แบ่งประโยชน์ของผักกินได้ไว้ 2 ประเภทคือ 1.แบ่งตามสรรพคุณ
และ 2. แบ่งตามคุณค่าทางโภชนาการ

1. การแบ่งประโยชน์ของผักกินได้ตามสรรพคุณมีดังต่อไปนี้

1. รสฝาด มีประโยชน์ในการสมานแผล แก้ท้องเสีย ท้องร่วง แต่ถ้ากินมากจะทำให้ท้องอืดได้เช่น กัลยาดิบ ยอด
มะม่วงหิมพานต์

2. รสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลาย กัดเสมหะ เช่น ยอดมะกอก ยอดมะขาม

3. รสหวานอ่อนๆ ช่วยทำให้สดชื่น บำรุงกำลัง แต่ถ้ากินมากจะทำให้ท้องอืดท้องเฟ้อและง่วงนอนได้ เช่นยอด

ผักหวาน ดอกขจร

4. รสขม ช่วยบำรุงร่างกาย แก้ไข้ แก้เลือดเป็นพิษ ถอนพิษเบื่อเมา แต่ถ้ากินมากๆทำให้อ่อนเพลีย เช่น มะระ

ขึ้นก ชีเหล็ก ฟักข้าว

5. รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ เช่น ขิง พริก กระเพรา โหระพา

6. รสหวานเย็น ช่วยบำรุงหัวใจ แก้ลมวิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย เช่น เตยหอม กระจ่าง

7. รสมัน แก้เคล็ดขัดยอก ปวดเสียวอาการกระดูก _เช่น ถั่วพู ขนุนอ่อน ฟักทอง

2. การแบ่งประโยชน์ของผักกินได้ตามโภชนาการมีดังต่อไปนี้

1. ผักกินได้ที่ให้แคลเซียมสูง ได้แก่ ใบมะกรูด ใบยอ ใบชะพลู ทำให้กระดูกแข็งแรง ช่วยห้ามเลือดให้หยุดไว

2. ผักกินได้ที่มีฟอสฟอรัส ได้แก่ ใบชีเหล็ก มะม่วงทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง ผักที่มีแคลเซียมสูงมักมีฟอสฟอรัสสูงด้วย ผักที่มีฟอสฟอรัสสูง

3. ผักกินได้ที่มีธาตุเหล็ก ได้แก่ ยอดมะกอก กระถิน กระเพราแดง ใบแมงลัก ธาตุเหล็กเป็นแร่ธาตุที่สำคัญของเม็ดเลือดแดงในส่วนฮีโมโกลบิน จะพาออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกาย ถ้ามีธาตุเหล็กน้อยจะทำให้เป็นโรคโลหิตจาง

4. ผักกินได้ที่มีวิตามินเอ ได้แก่ ใบย่านาง ยอดตำลึง ใบชะอม โดยวิตามินเอจะเป็นรักษาผิวหนังและเยื่อต่างๆของร่างกาย เช่น หลอดลม เยื่อหุ้มตา ช่วยบำรุงสายตา

5. ผักกินได้ที่มีวิตามินบี 1 ได้แก่ ยอดมะระขี้นก ยอดมะขาม ยอดมะกอก นอกจากนี้ยังมีสูงในข้าวกล้อง โดยวิตามินบี 1 จะช่วยป้องกันโรคเหน็บชา

6. ผักกินได้ที่มีวิตามินบี 2 ได้แก่ ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ชีเหล็ก ใบยอ ถั่วพู ประโยชน์ของวิตามินบี 2 คือ ช่วยลดปล่อยพลังงานจากการเผาผลาญอาหารและเพิ่มประสิทธิภาพของการทำงานของวิตามินบี 6 และไนอะซิน

7. ผักกินได้ที่มีวิตามินซี ได้แก่ ถั่วงอก ดอกชีเหล็ก ผักเชียงดา ยอดสะเดา โดยวิตามินซีจะช่วยบำรุงเหงือก และช่วยในการดูดซึมแร่ธาตุต่างๆของร่างกาย

8. ผักกินได้ที่มีไนอะซิน ได้แก่ เห็ดฟาง ชะอม ยอดกระเจี๊ยบแดง โดยไนอะซินเป็นวิตามินที่เกี่ยวข้องกับการสร้างโคเอนไซม์ ถ้าขาดไนอะซินจะทำให้ผิวหนังอักเสบและทำให้ประสาทเสื่อม

เสรี พงศ์พิศ(2553:80-81) กล่าวถึงประโยชน์ของผักกินได้หรือผักพื้นบ้านที่สามารถต้านโรคได้ตามฤดูกาลเช่น ถั่วร้อนควรกินผักที่ทำให้เย็นเช่น ตำลึง ชะอม มะระขี้นก ในฤดูฝน อากาศชื้นเป็นหวัดง่ายควรกินผักจำพวก ชিং ข่า โหระพา กระเพรา แมงลัก เป็นต้น ในฤดูฝนจะเปลี่ยนไปฤดูหนาว ควรกินแกงดอกแค เป็นต้น นอกจากนี้ยังกล่าวถึงสรรพคุณของผักกินได้เช่น กระชายมีสรรพคุณช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้ท้องอืด กระเทียมช่วยแก้อักเสบและลดคอเลสเตอรอล กระเพราแก้จุกเสียด ขับปัสสาวะ ขับนิ่ว ขับเสมหะ ชีเหล็ก ระวังประสาท ช่วยให้นอนหลับ มะอึกแก้ไอ ยี่ห่วยขับลม สมอไทยเป็นยาระบาย เป็นต้น

เจียร รัตธรรมกุล(2555:148:150) กล่าวถึงสรรพคุณของผักกินได้และสมุนไพรไทยที่มีลักษณะพิเศษ ดังต่อไปนี้

1. ผักกินได้และสมุนไพรไทยเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ต่อต้านการกลายพันธุ์หรือสารก่อมะเร็ง เช่น

ยอดมะม่วงหิมพานต์ ยอดมะกอก พริกไทยอ่อน สะเดา กระถิน ย่านาง ผักกินได้เหล่านี้ช่วยชะลอความเสื่อมมีบทบาทในการรักษาโรคเรื้อรังได้ดี

2. ผักกินได้และสมุนไพรไทยเป็นแหล่งของฟอกซ์เคมี (Phytonutrients) เป็นสารเสริมภูมิคุ้มกัน และสารต้านมะเร็ง เช่น ขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด

3. ผักกินได้และสมุนไพรไทยเป็นแหล่งของสารเส้นใย ป้องกันไขมันในเลือด โรคอ้วนและมะเร็ง นอกจากนี้ยังช่วยให้ขับถ่ายได้ดีลดโอกาสเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งลำไส้และริดสีดวงทวาร ผักกินได้ที่มีเส้นใยสูงเช่น มะเขือพวง สะเดา ใบชะพลู

4. ผักกินได้และสมุนไพรไทยเป็นแหล่งยารักษาโรค ผักกินได้และพืชสมุนไพรนั้นมีคุณค่าต่อสุขภาพ เช่น สะเดา และดอกแคช่วยรักษาอาการครั่นเนื้อครั่นตัว ชี้เหล็กใช้เป็นยาระบาย

5. ผักกินได้และสมุนไพรไทยช่วยลดอาการข้างเคียงของผู้ป่วย ช่วยให้ผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นเช่น ผักที่มีรสขม กระตุ้นให้เจริญอาหาร รสเผ็ดของพริกกระตุ้นน้ำย่อย ใบบัวบกลดอาการปวด อาการอักเสบและบอบช้ำ

เชียร รัตธรรมกุล(2555:145:148) ยังกล่าวถึงคุณค่าทางโภชนาการของผักกินได้ ดังต่อไปนี้

1. ผักกินได้ที่มีซิลิเนียม มีหน้าที่ปกป้องร่างกายจากการทำลายของอนุมูลอิสระ ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ลดการเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งและโรคหัวใจ ผักกินได้ที่มีซิลิเนียมสูงได้แก่ เมล็ดธัญพืช ถั่วแดง ถั่วเหลือง

2. ผักกินได้ที่มีวิตามินอี ชะลอความเสื่อมของสมอง เช่น ถั่วชนิดต่างๆ

3. ผักกินได้ที่มีวิตามินซี ป้องกันต่อกระจกและความเสื่อมของสมอง เช่น มะนาว ส้ม พริก มะละกอ

4. ผักกินได้ที่มีเบตาแคโรทีน ป้องกันโรคหลอดเลือดและต่อกระจก เช่น ฟักทอง ค่ะน้า

5. ผักกินได้ที่มีโคเอนไซม์คิวเทน เป็นตัวสลายอนุมูลอิสระที่ไปสร้างความเสียหายของผนังเซลล์ มีในถั่วเหลือง ถั่วลิสง

6. ผักกินได้ที่มีวิตามินบี 6 ช่วยเรื่องความจำ ป้องกันหัวใจวาย พบในกล้วย มันเทศ

7. ผักกินได้ที่มีสังกะสี ช่วยฟื้นฟูต่อมไทมัส ช่วยเสริมประสิทธิภาพของระบบภูมิคุ้มกัน พบในถั่ว

8. ผักกินได้ที่มีกรดโฟลิก ช่วยป้องกัน มะเร็งลำไส้และมะเร็งเต้านม พบมากในผักใบเขียว ส้ม มะนาว

9. ผักกินได้ที่มีวิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา กระดูก และฟัน ป้องกันการเกิดมะเร็งปอด พบในฟักทอง มะละกอ

และมะม่วงสุก

10. ผักกินได้ที่มีแมกนีเซียม ป้องกันภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ พบมากในถั่ว ถั่วฝักยาว กถั่ว

11. ผักกินได้ที่มีกลูตาไทโอน เป็นกรดอะมิโนที่เซลล์สร้างขึ้นเพื่อป้องกันตัวเองจากอนุมูลอิสระ พบในมะเขือเทศ

หอมใหญ่

12. ผักกินได้ที่มีแมงกานีส ช่วยกระตุ้นการทำงานของเอนไซม์ ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง ถ้าขาดจะเป็น
ผื่นที่ผิวหนัง ความจำเสื่อม วิงเวียนหน้ามืด พบในผักโขม มะพร้าว เมล็ดทานตะวัน

13. ผักกินได้ที่มีไบโอฟลาโวนอยด์ มีหน้าที่ล้างเลียงอาหารจากหลอดเลือดไปสู่เซลล์ต่างๆ ป้องกันต่อกระเจก
โรคหืด ชะลอความแก่ ผิวหนังเต่งตึง พบในมะละกอ พริก มะนาว

ขจิต ฝอยทอง(2557) ได้กล่าวถึงการปลูกผักกินได้ที่มีประโยชน์แก่โรงเรียนห่างไกล เป็นผักปลอดสารพิษที่สามารถ
นำเอาไปประกอบอาหารกลางวันให้นักเรียนได้ นอกจากนี้ผักที่เหลือจากการรับประทาน สามารถนำไปขาย เพื่อช่วย
เพิ่มรายได้ให้กับโรงเรียน ผลพลอยได้ที่สำคัญที่สุดจากการฝึกนักเรียนให้ปลูกผักกินได้คือ นักเรียนมีความรับผิดชอบ มีจิต
อาสาช่วยกันปลูกผักและรดน้ำต้นไม้ นักเรียนยังสามารถเอากล้าของผักกินได้ไปปลูกที่บ้านได้อีกด้วย
สรุปประโยชน์ของการปลูกผักกินได้ สามารถแบ่งได้เป็น ประโยชน์จากสรรพคุณของผัก ประโยชน์ทาง
โภชนาการ เป็นผักที่กินได้ปลอดสารพิษเป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภคและโรงเรียนที่ห่างไกล

3.งานวิจัยเกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติ

จากเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติในประเทศไทยมีดังต่อไปนี้

ปรียาภรณ์ เนียมนงและ วศิน เหลี่ยมปรีชา(2555:29) ได้ศึกษา การรวมกลุ่มของชุมชนนักปฏิบัติเพื่อสร้าง
รูปแบบทางการตลาดที่ยั่งยืนผ่านทฤษฎีกิจกรรม:กรณีศึกษาตลาดน้ำอัมพวา โดยมีจุดประสงค์เพื่อ 1)ศึกษารูปแบบทาง
การตลาดที่ยั่งยืนของตลาดน้ำอัมพวา 2) ศึกษาบทบาทของชุมชนนักปฏิบัติของตลาดน้ำอัมพวาในการสร้างรูปแบบทาง
การตลาดที่ยั่งยืนจากการวิเคราะห์ด้วยทฤษฎีกิจกรรม 3) ศึกษา บทบาทของนักท่องเที่ยวในการมีส่วนร่วมสร้างรูปแบบทาง
การตลาดที่ยั่งยืนของตลาดน้ำอัมพวาจากการวิเคราะห์ด้วยทฤษฎีกิจกรรมพบว่า 1) รูปแบบทางการตลาดที่ยั่งยืนของ
ตลาดน้ำอัมพวา คือการมีส่วนร่วมของคนในชุมชนจากการนำสิ่งที่มีคุณค่าในท้องถิ่นสร้างเป็นสถานที่ท่องเที่ยวในชุมชน
ตามวิถีชีวิตประจำวันโดยสร้างความแตกต่างให้เปิดเป็นตลาดน้ำยามเย็นเพียงวันศุกร์วันอาทิตย์เท่านั้น ทั้งนี้เพื่อต้องการ
ให้คนในชุมชนมีรายได้ และเกิดเศรษฐกิจที่ดีโดยมีการคำนึงถึงสังคม และสิ่งแวดล้อม 2) ชุมชนนักปฏิบัติของตลาดน้ำ

อัมพวามกลุ่มอย่างเป็นทางการและไม่เป็นทางการเพื่อแบ่งปันความรู้ในการสร้างตลาดน้ำอัมพวาให้เป็นแหล่งท่องเที่ยวทางวัฒนธรรมจากการใช้ชีวิตประจำวันที่ปฏิบัติมาถึงปัจจุบันเพื่อให้ตลาดเกิดความยั่งยืน³⁾ นักท่องเที่ยวมีบทบาทสำคัญในการสร้างรูปแบบทางการตลาดที่ยั่งยืนโดยการเลือกใช้บริการของผู้ประกอบธุรกิจของท้องถิ่นทำให้ชุมชนได้รับประโยชน์ทางเศรษฐกิจโดยตรง

ชัชช กลิ่นอุบล(2553:11) ศึกษาเรื่องการจัดการความรู้และคุณลักษณะของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์ มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาการจัดการความรู้ของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์ คุณลักษณะของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์ และเพื่อเสนอแนะแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์ พบว่า คุณลักษณะของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์ประกอบด้วย 1) โดเมนหรือเป้าหมาย 2) ความเป็นชุมชน 3) แนวปฏิบัติของชุมชน ซึ่งใน 3 พื้นที่ สามารถจำแนกเป็นกลุ่มได้ ดังนี้ กลุ่มที่มีพื้นฐานทางด้านเกษตรอินทรีย์ พื้นฐานทางด้านสุขภาพ และพื้นฐานทางด้านประชาสังคม โดยคุณลักษณะกลุ่มที่มีพื้นฐานทางด้านเกษตรอินทรีย์จะมีผลลัพธ์การทำเกษตรอินทรีย์ที่ดีกว่ากลุ่มอื่นๆ ในส่วนการจัดการความรู้ของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์พบว่าผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดึงเอาศักยภาพหรือความรู้ที่มีอยู่ในตัวของชาวนาออกมาโดยการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่ยึดหลักชาวนาเป็นศูนย์กลางตามหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในแปลงนา

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติในประเทศไทยมีค่อนข้างจำกัดและน้อยมาก ผู้วิจัยหางานวิจัยแล้วแต่พบเพียงสองเล่ม ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องเครือข่ายของนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org

4. งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปลูกผักกินได้

จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการปลูกผักกินได้ในประเทศไทยมีดังต่อไปนี้

ปัญญา ภูษัญญ์(2553:บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการจัดการความรู้ในการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนจังหวัดอุทัยธานี โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ1) พัฒนาชุดการเรียนรู้หลักปฏิบัติในการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน 2) ศึกษาความรู้ของผู้เข้ารับการส่งเสริมการจัดการความรู้ในการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน และ 3) ศึกษาผลการปฏิบัติของผู้เข้ารับการส่งเสริมการจัดการความรู้ในการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน จังหวัดอุทัยธานีพบว่า การพัฒนาชุดการเรียนรู้หลักปฏิบัติใน

การปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนจังหวัดอุทัยธานีมีคุณภาพอยู่ในระดับมากรความรู้เกี่ยวกับการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนจังหวัดอุทัยธานีมีคะแนนหลังการเรียนรู้ในระดับปานกลางและการปฏิบัติการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชนส่วนใหญ่ปลูกแบบสวนครัว

เยาวดี ทรัพย์พลับ(2554:บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการจัดการความรู้ด้านการปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษของกลุ่มเกษตรกรบ้านห้วยพระอำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ1) เพื่อศึกษาถึงกระบวนการจัดการความรู้ของกลุ่ม ในด้านกระบวนการผลิตผักปลอดภัยและด้านการพัฒนาของกลุ่มในตำบลห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม 2) เพื่อศึกษาถึงปัญหาและอุปสรรคของกลุ่มเกษตรกรในการเป็นองค์กรแห่งการเรียนรู้ และ3) เพื่อนำเสนอแนวทางในการพัฒนาให้กลุ่มเกษตรกรมีการพัฒนาอย่างยั่งยืน พบว่า การจัดการความรู้ด้านการปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษมีขั้นตอนคือ 1) การเตรียมแปลงปลูก 2) การเตรียมเมล็ดและการปลูก 3) การดูแลรักษา 4) การเก็บเกี่ยวผลผลิต 5) การขนส่งไปยังจุดรับซื้อ โดยขั้นตอนทั้งหมดจะต้องเป็นไปตามมาตรฐาน GAP

จตุรงค์ พวงมณี(2553:1) การศึกษาและพัฒนากระบวนการจัดการพืชผักปลอดสารพิษ ตำบลแม่नाเติง และตำบลทุ่งยาวอำเภอป่าสักจังหวัดแม่ฮ่องสอนมีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาเทคโนโลยีการผลิตศึกษารูปแบบการตลาดที่เหมาะสมและประเมินผลผลเชิงเศรษฐกิจสังคมของเกษตรกรที่ร่วมโครงการพบว่าผลการดำเนินงานเกษตรกรเลือกชนิดผักที่ปลูกจากความชำนาญด้านการจัดการและเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคในท้องถิ่นส่วนใหญ่เน้นการปลูกผักชนิดหลักเพียง 3-4 ชนิดในปริมาณมาก ใช้วิธีการปลูกแบบหมุนเวียนไม่ซ้ำตระกูลในแปลงเดียวกัน ไม่มีการใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช มีการใช้ปุ๋ยเคมีร่วมกับปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่ทำขึ้นเอง เกษตรกรจำหน่ายผลผลิตที่ได้ผ่าน 3 ช่องทางหลัก คือ1) เกษตรกรจำหน่ายผลผลิตด้วยตนเองให้กับร้านอาหาร รีสอร์ท และหน่วยงานในลักษณะขายส่งประจำ 2) เกษตรกรตัวแทนนำผลผลิตไปจำหน่ายโดยตรงตามหน่วยงาน สถานที่ในแหล่งชุมชน ตลาดชุมชน และ 3) การจำหน่ายผ่านคนรวบรวมในชุมชนแสดงผลการประเมินเกษตรกรพอใจกับการปรับเปลี่ยนเป็นการปลูกแบบปลอดสารพิษระดับปานกลาง เนื่องจากการติดตามดูแลให้คำแนะนำในการผลิตยังไม่เข้มข้นพอ รวมทั้งการประสานงานเพื่อขยายแหล่งจำหน่ายที่ยังไม่สามารถขยายไปยังแหล่งรองรับผลผลิตที่คาดหวังได้

ฉันทนา เวชโอสถศักดิ์ดา และคณะ(2553:3) ศึกษาการสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อการผลิตพืชปลอดสารพิษของชุมชนบ้านดอนดู่ ต.คันธารราษฎร์ อ.กันทรวิชัย จ. มหาสารคาม โดยมีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาข้อมูลบริบทชุมชนและ

ศักยภาพของชุมชนบ้านดอนตูในการผลิตพืชผัก ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน 2) เพื่อศึกษาสถานการณ์ปัญหาและผลกระทบในการผลิตพืชผักปลอดสารพิษของชุมชนบ้านดอนตู 3) เพื่อศึกษาแนวทางในการสร้างการเรียนรู้ไปสู่การผลิตพืชผักปลอดสารพิษของชุมชนบ้านดอนตู 4) เพื่อศึกษาแนวทางการสร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่าย และหน่วยงานสนับสนุนที่เกี่ยวข้อง พบว่า การดูแลรักษาพืชผักในการปลูกนั้นในอดีตส่วนใหญ่มักจะใช้มูลวัว ควาย แต่หลังจากที่เริ่มนำเอาปุ๋ยเคมีมาใช้ในนาข้าวในปี พ.ศ. 2490 และใช้มากที่สุดในปี พ.ศ.2500 วิธีการในการสร้างกระบวนการเรียนรู้ของคนในชุมชนนั้น มีลักษณะเป็นการเรียนรู้แบบการศึกษาของผู้ใหญ่(Adult learning) ซึ่งจะเห็นได้จากการที่กลุ่มผู้เข้าร่วมการทำวิจัยนั้น ไม่ต้องการใช้เวลานานหรือไม่อยากเข้าห้องเรียน แต่ต้องเรียนจากสถานการณ์ที่เป็นจริง การสร้างความร่วมมือกับเครือข่ายใช้การเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมมีการเปลี่ยนแปลงทั้งตัวนักวิชาการเองและคนในชุมชน

ฤทัยรัตน์ สงฆ์สระน้อย(2554:5) การจัดการองค์ความรู้ เรื่อง การปลูกผักสวนครัวเพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน ภายใต้โครงการศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชน พบว่า การปลูกผักสวนครัวในกระสอบ เป็นการผลิตที่ลงทุนน้อยสามารถลดรายจ่ายในครัวเรือนได้ปฏิบัติได้ง่าย ตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง สิ่งของใดเป็นสิ่งของฟุ่มเฟือยสามารถลดจ่ายไม่จำเป็น มีการออมเงินมากขึ้น ปัญหาหนี้สินลดลงได้

กมล เลิศรัตน์(2557:1) การพัฒนาระบบปลูกผักร่วมกับการเลี้ยงปลาเพื่อสร้างความมั่นคงด้านอาหารในระดับครัวเรือน พบว่า สามารถปลูกผักอย่างน้อย 40 ชนิด และเลี้ยงปลาอย่างน้อย 7 ชนิด เพื่อให้เกิดการทำงานเกื้อกูลกัน โดยจุลินทรีย์ในน้ำและรากผักจะเปลี่ยนของเสียจากปลาเป็นสารอาหารอินทรีย์สำหรับผัก และบำบัดน้ำให้เหมาะกับการเลี้ยงปลา ทำงานแบบหมุนเวียนประหยัดน้ำ-ไม่ต้องเปลี่ยนน้ำเลี้ยงปลา ไม่ต้องตักน้ำรดพืชและไม่สูญเสียน้ำไปจากการไหลซึมลงดิน จากงานวิจัยนี้นวัตกรรมเป็นระบบปิดที่ถูกรอกแบบมาให้ทำงานแบบกึ่งอัตโนมัติ ประหยัดพื้นที่ ดูแลรักษาทำงานได้สะดวก ประหยัดน้ำได้ถึงร้อยละ 80-90 ใช้แรงงานน้อย ไม่ต้องเสียเวลารดน้ำผัก ประหยัดพลังงาน ไม่ใช่ดิน ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีและสารเคมีฆ่าแมลงสามารถนำไปใช้ได้ในทุกพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับปลูกผักที่ใช้ประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน เน้นชนิดที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ต้องเก็บในตู้เย็นทำให้ประหยัดค่าใช้จ่ายและลดการสูญเสียจากการซื้อในปริมาณมากกว่าที่ใช้

งานวิจัยที่เกี่ยวกับการปลูกผักกินได้ส่วนใหญ่เป็นการ ศึกษาและพัฒนาระบบการจัดการพืชผักปัญหาและกระบวนการในการปลูกผัก งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ผู้วิจัยหาแล้วแต่ไม่พบ

5. งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติที่ปลูกผักกินได้ในประเทศไทยและต่างประเทศ

งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติที่ปลูกผักกินได้ในประเทศไทยมีค่อนข้างจำกัดและน้อยมาก ผู้วิจัยหาแล้วแต่ไม่พบส่วนใหญ่ทำเป็นรูปโครงการยังไม่พบบางงานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติที่ปลูกผักกินได้ในประเทศไทย

งานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติปลูกผักกินได้ในต่างประเทศมีดังนี้

Chloe Puett ,et al. (2014:1) ได้ศึกษาต้นทุนที่มีประสิทธิภาพของชุมชนปลูกผักที่อาศัยอยู่กับผู้ที่ติด HIV ใน ซิมบับเว พบว่า โครงการได้ให้การสนับสนุนทางการแพทย์และการเพาะปลูกผักให้แก่ผู้ที่อาศัยอยู่กับผู้ที่ติดเชื้อ HIV ใน ซิมบับเว จากการสำรวจจุดอ่อนสิ้นสุดโครงการผู้เข้าร่วมโครงการปลูกผักให้ความคิดเห็นว่าการปลูกผักมีประโยชน์อยู่ในระดับมาก โครงการนี้เมื่อประเมินพบว่ามีการใช้ต้นทุนที่มีประสิทธิภาพของชุมชนปลูกผักเมื่อเทียบกับโครงการอื่น

Patricia A. Carney ,et al.(2012:1) ได้ศึกษางานวิจัยแบบมีส่วนร่วมของชุมชนเรื่องผลกระทบของการปลูกผัก การบริโภคอาหารที่ปลอดภัยและความสัมพันธ์ของคนในครอบครัว พบว่า โครงการปลูกผักทำให้สามารถลดการบริโภคอาหารที่ไม่ปลอดภัย ความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวดีขึ้น

จากงานวิจัยที่เกี่ยวกับชุมชนนักปฏิบัติที่ปลูกผักกินได้ในประเทศไทยผู้วิจัยหาแล้วไม่พบ ส่วนงานวิจัยของต่างประเทศที่เกี่ยวกับชุมชนปลูกผักพบว่ามีอยู่ค่อนข้างจำกัดเช่นกัน ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเรื่องเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ใน weblog GotoKnow.org

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการทำวิจัยเรื่อง เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ผู้วิจัยได้กำหนดสาระการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. กลุ่มที่ศึกษา
2. ระยะเวลาในการศึกษา
3. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย
4. วิธีการดำเนินการวิจัย
5. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

1. กลุ่มที่ศึกษา

จากงานวิจัยเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มที่ศึกษาไว้ดังนี้

กลุ่มที่ศึกษา คือ ผู้ที่เป็นสมาชิกใน GotoKnow.org สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้โดยสมัครใจ มี 43 คน มีบันทึกทั้งหมดจำนวน 322 บันทึก(นับถึง 15 มิถุนายน 2557 ปัจจุบันมีเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ) กลุ่มที่ศึกษามีอาชีพและบันทึกการปลูกผักที่หลากหลาย

2. ระยะเวลาในการศึกษา

ระยะเวลาในการศึกษา ใช้ระยะเวลาในการวิจัยจำนวน 12 เดือน คือ เดือนสิงหาคม 2556-กรกฎาคม 2557

3. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

ใช้บล็อก GotoKnow.org เป็นเครื่องมือในการวิจัยโดยให้สมาชิกบันทึกเรื่องการปลูกผักกินได้ จากสมาชิกใน GotoKnow.org ที่สนใจเข้าร่วมโครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้โดยสมัครใจ มีทั้งหมด 43 คน มีคำสำคัญว่า ปลูกผักกินได้ ที่ <http://www.gotoknow.org/posts?tag=ปลูกผักกินได้>

4. วิธีการดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยใช้การดำเนินการวิจัยเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ ผู้วิจัยมีกิจกรรมและแผนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

1. กิจกรรมและแผนการดำเนินงาน

ลำดับการทำงาน	ระยะเวลา
1. จัดตั้งคณะทำงาน - เชิญชวนและทบทวนผู้สนใจ - ขออนุมัติคณะทำงานจากต้นสังกัด	เดือนสิงหาคม 2556-กันยายน 2556
2. วางแผนการทำงาน - ประชุมคณะทำงาน กำหนดกรอบการทำงานและมอบหมายหน้าที่	เดือนกันยายน 2556-ตุลาคม 2556
3. ค้นหา/แสวงหาบุคลากรหลายวิชาชีพซึ่งเป็นที่สนใจเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมคนปลูกผักกินได้ ของเครือข่าย (CoP)	เดือนกันยายน 2556 เป็นต้นไป
4. จัดการประชุมเพื่อให้สมาชิกได้เรียนรู้เทคนิค/เครื่องมือของ GotoKnow.org	เดือนกันยายน 2556-ตุลาคม 2556
5. กระตุ้นให้สมาชิกเขียนบันทึกทางออนไลน์เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้เชิงประสบการณ์ระหว่างกัน	เดือนกันยายน 2556 เป็นต้นไป
6. สกัดความรู้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ของสมาชิกวิเคราะห์และจัดหมวดหมู่ความรู้	เดือนพฤษภาคม 2557
7. จัดทำ “ร่าง” ชุดความรู้เสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิของศูนย์เรียนรู้สุขภาวะ สสส. เพื่อประเมินผลงาน	เดือนมิถุนายน 2557
8. จัดส่งรายงานปิดโครงการและชุดความรู้ที่ได้ปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิฯ	เดือนกรกฎาคม 2557

2. การจัดเสวนาการปลูกผักกินได้

การจัดเสวนาชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ที่ศูนย์การเรียนรู้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2557 มีผู้เข้าร่วม 30 ท่าน

5. การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย

ข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์จากเนื้อหา(content analysis)ในบล็อก GotoKnow.org มีคำสำคัญว่า ปลูกผักกินได้ ที่ <http://www.gotoknow.org/posts?tag=ปลูกผักกินได้> จากสมาชิกที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ทั้งหมด 43 คน โดยมีหัวข้อการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้ 1.ชื่อผู้เขียนบันทึกและ URL ของผู้บันทึก 2.ชื่อบันทึกและ URL ของบันทึก 3.ผักกินได้ในบันทึก 4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึกข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นการสรุปข้อมูลจากข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดในรูปของตัวเลข โดยสรุปเป็นเปอร์เซ็นต์

บทที่ 4

ผลการศึกษา

ในการทำวิจัยเรื่อง โครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ผู้วิจัยได้ผลการศึกษาจากการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพและการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ดังนี้

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพของงานวิจัย โครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้มีสมาชิกทั้งหมด 43 คน จากบันทึกทั้งหมด 322 บันทึก ได้วิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูล(content analysis)ดังต่อไปนี้ 1.ชื่อผู้เขียนบันทึกและ URL ของผู้บันทึก 2.ชื่อบันทึกและ URL ของบันทึก 3.ผักกินได้ในบันทึก 4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นการสรุปข้อมูลจากข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดในรูปของตัวเลข โดยสรุปเป็นเปอร์เซ็นต์

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพของงานวิจัยวิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูล(content analysis)ดังต่อไปนี้ 1.ชื่อผู้เขียนบันทึกและ URL ของผู้บันทึก 2.ชื่อบันทึกและ URL ของบันทึก 3.ผักกินได้ในบันทึก 4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

บันทึกที่ 1

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ บ้านไร่พจนมทวน:ปลูกผักกับความรู้อใหม่ และ URL ของบันทึก

คือ<http://www.gotoknow.org/posts/401726>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะระสวน 2. มะระขึ้นก 3. บวบงู 4.บวบหอม 5.ฟักทอง 6.ชะพลู 7.มะกรูด 8.ต้นไผ่

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1. การปลูกมะระขึ้นก ควรปล่อยให้มะระขึ้นกเลื้อยไปตามธรรมชาติ อยู่บนหญ้าหรือต้นไม้ที่มะระขึ้นกเกาะได้ ไม่ต้องทำร้านให้มะระขึ้นกเกาะเหมือนกับมะระสวน

4.2 บวบงูและบวบหอมควรทำร้านให้บวบเกาะขึ้น บวบหอมมีหลายสายพันธุ์มีแบบลูกยาวและแบบลูกอวบ เหมือนกระบอง

4.3 ฟักทองสามารถผสมเกสรได้ ไม่ควรใช้ยาฆ่าแมลงเพราะจะฆ่า มด ผึ้งที่มาผสมเกสรให้พืช

4.5 ต้นไผ่สามารถตอนได้ รากกิ่งไผ่ที่ตอนจะแข็งแรงกว่านำกิ่งไปปักชำ

บันทึกที่ 2

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนงนาท สนธิสุวรรณ และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/nongnarts/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เมล็ดพันธุ์แห่งแรงบันดาลใจ(๑)และ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/403247>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. ถั่วฝักยาว 2. บวบเหลี่ยม 3. พักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความประทับใจที่มีต่อกัลยาณมิตรที่ส่งเมล็ดผักมาให้ปลูก

4.2 การปลูกผักในกระถาง

4.3 การดูแลผักในกระถางและการบันทึกภาพระยะเริ่มแรกของผักในกระถาง

4.4 ความปลอดภัย ความประหยัดและความภูมิใจในการดูแลผักกินได้

บันทึกที่ 3

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนงนาท สนธิสุวรรณ และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/nongnarts/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เมล็ดพันธุ์แห่งแรงบันดาลใจ(๒)และ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/404985>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. บวบเหลี่ยม 2. บวบงู 3. พักทอง 4. พริกกระเหรียง 5. พริกชี้ฟ้า 5. ดอกอัญชัน 6. ดอกชมจันทร์

7. ผักกาดฮ่องเต้ 8. ผักกาดขวางตุ้ง 9. มะเขือเปราะ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเตรียมดินในการปลูกผักระยะแรกโดยใช้ปุ๋ยคอก

4.2 การดูแลผักในกระถางระยะเริ่มแรกเนื่องจากมีหอยมากัดกินผัก

4.3 ความเชื่อเพื่อแต่สัตว์ร่วมโลกคือหอยโดยการแบ่งผักให้กิน

4.4 การปักไม้เพื่อช่วยระบบรากของผักที่ปลูกในระยะเริ่มแรก

4.5 ความมั่นใจในการปลูกผักต่อไป

บันทึกที่ 4

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนงนาท สนธิสุวรรณ และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/nongnarts/profile>

2. ชื่อบันทึกคือเมล็ดพันธุ์แห่งแรงบันดาลใจ(๓)และ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/412913>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1.บวบเหลี่ยม 2. บวบงู 3. ฟักทอง 4.พริกกระเหรียง 5.พริกชี้ฟ้า 5.ดอกอัญชัน 6.ดอกชมจันทร์

7. ผักกาดฮ่องเต้ 8.ผักกาดกวาดุ้ง 9. มะเขือเปราะ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

บันทึกที่ 5

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนงนาท สนธิสุวรรณ และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/nongnarts/profile>

2. ชื่อบันทึกวันที่ดอกเห็ดนางฟ้าภูฐานเบ่งบานเป็นครั้งแรกและ URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/415067>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1.เห็ดนางฟ้าภูฐาน 2. ผักกาดฮ่องเต้

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความประทับใจของการปลูกเห็ดภูฐานครั้งแรกและการดูแลปลูกเห็ดภูฐานของคนเมือง

4.2 การทำอาหารจากเห็ดภูฐานเช่น ผัดเห็ดกับกระเทียมสด

บันทึกที่ 6

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนา@ตาน@หม่อม และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/nursingstaff/profile>

2. ชื่อบันทึกบันทึกกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ตอน ปลูกผักสวนครัวข้างสำนักงาน และ URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/436796>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะเขือ 2. พริกขี้หนู 3. ชะพลู 4. ผักหวานบ้าน 5. ถั่วพู 6. แตงกวา 7. มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การใช้ น้ำหมักชีวภาพใช้เองสำหรับรดผัก

4.2 การทำให้ ผักหวานบ้าน ออกยอด โดยการตัดยอดบ่อยๆ

4.3 การปลูก ผักสวนครัวข้างสำนักงาน

บันทึกที่ 7

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกกล้วยดีบสมุนไพรมีเป็นยารักษาแผลในกระเพาะและลดไขมันในเลือด และ URL ของบันทึกคือ

<http://www.gotoknow.org/posts/532002>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กล้วย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การใช้กล้วยเป็นยาสมุนไพรรักษาโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4.2 การใช้กล้วยเป็นยาสมุนไพรรดไขมันในเลือด

บันทึกที่ 8

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกยำปลีกล้วยน้ำพริกเผอร่อยมาก และ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/535882>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ปลีกล้วย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารจากกล้วยโดยใช้ปลีกล้วยมายำ

บันทึกที่ 9

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ตาลปีตรฤาษีได้ชมได้ชิมทันใจและURL ของบันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/538164>
3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ตาลปีตรฤาษี
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1. การนำเอาตาลปีตรฤาษีมาเป็นอาหาร
 - 4.2. สมุนไพรจากต้นตาลปีตรฤาษี

บันทึกที่ 10

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนา@ตาน@เหม่ม และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/nursingstaff/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ สวนครัวสร้างสุขช่วงเดือนที่ผ่านมาและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/539929>
3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1.กระเพรา 2.ผักหวานบ้าน 3. ตำลึง 4. พริกขี้หนู 5. เสาวรส 6. มะยม 7. ตะไคร้
8. ใบชะพลู
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1. การทำเมนูอาหารจิ้มน้ำพริกจากผักที่ปลูกที่สำนักงาน
 - 4.2. การประกวดเมนูอาหารต้านโรคจากผักที่ปลูกที่สำนักงาน

บันทึกที่ 11

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) คุณกานดาน้ำมันมะพร้าว และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ความสุขกับดอกมะลิของแม่
และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/539987>
3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นมะลิ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของดอกมะลิ

4.2 ชนิดของมะลิ

บันทึกที่ 12

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นาง อัญชลี จอมขันเงิน

และ URL ของผู้บันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/user/krudala/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ความสุขในชีวิตประจำวัน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/540750>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. ขนุน 2. มะละกอ 3. มะม่วง 4. ลูกหว่า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะผักและผลไม้โดยใช้เมล็ด

บันทึกที่ 13

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธิต) คุณกานดาน้ำมันมะพร้าว และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึก ความสุขกับผักข้าว URL ของบันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/541089>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาผักข้าวมาทำอาหาร

บันทึกที่ 14

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธิต) คุณกานดาน้ำมันมะพร้าว และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึก เพาะสมุนไพรเป็นยาเพื่อสุขภาพ URL ของบันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/541286>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นเพกา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นเพกา

4.2 การนำเอาผักเพกามาทำอาหาร

บันทึกที่ 15

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) คุณกานดาน้ำมันมะพร้าว และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึก บอระเพ็ดขมน้ำผึ้งหวานอยู่ด้วยกันดื่มเพื่อสุขภาพได้งายขึ้น

URL ของบันทึก URL ของบันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/547473>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นบรเพ็ด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นบรเพ็ด

บันทึกที่ 16

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักกวางตุ้งกับอาหารกลางวันของน้อง(4) URL ของบันทึกคือ<http://www.gotoknow.org/posts/548287>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นกวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นกวางตุ้ง

4.2 การนำเอากวางตุ้งมาทำอาหาร

บันทึกที่ 17

1. ชื่อผู้บันทึกคือ พิชัย แจ่มจำรัสและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กล้า บวบURL ของบันทึกคือ<http://www.gotoknow.org/posts/548341>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นบวบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นบวบ

บันทึกที่ 18

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุงวงษ์)คุณกานดาน้ำมันมะพร้าว และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ พักข้าวทำไข่ตุ๋นได้อร่อย ไข่ตุ๋นพักข้าวสามหอม

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/548440>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พักข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาพักข้าวมาทำอาหาร

บันทึกที่ 19

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นาง อัญชลี อินนุพัฒน์ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/unchalein/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กินไทรแล้วยัง และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/548521>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะเขือ 2. โหระพา 3. ผักกาด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักปลอดสารพิษไว้กิน

บันทึกที่ 20

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นารี เขียมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุขและURL ของผู้บันทึกhttp://www.gotoknow.org/user/naree_122/profile

2. ชื่อบันทึกคือ ผักขมหมัก หรือ หมักขม (bitter herbs)

และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/548736>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักขมหมัก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำเมนูอาหารจากผักขมหมัก

4.2 สรรพคุณของผักขมหมัก

บันทึกที่ 21

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ บุญส่ง จอมดวงและ URLของผู้บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ประชาคม"นมวัว"และURL ของบันทึกคือ<http://www.gotoknow.org/posts/548751>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นนมวัว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการกินลูกนมวัว

บันทึกที่ 22

1.ชื่อผู้บันทึกคือ นารี เอี่ยมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุขและURL ของผู้บันทึกhttp://www.gotoknow.org/user/naree_122/profile

2.ชื่อบันทึกคือ ผัดถั่วงอกเต้าหู้สับ...เมนูสุขภาพจากถั่วงอกเพาะเอง

และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549093>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วงอก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะถั่วงอกในขวดน้ำดื่ม

4.2 การทำอาหารจากถั่วงอก

บันทึกที่ 23

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ บุญส่ง จอมดวงและ URLของผู้บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ไปชุด"แมงแก้วลาว"และURL ของบันทึกคือ<http://www.gotoknow.org/posts/549156>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นมันแกว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลุกมันแกวเพื่อการค้า

บันทึกที่ 24

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ กอบเดช มะโนรัตน์และ URLของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/nam prik90/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ สภาพแวดล้อมในการเจริญเติบโตของ กะทือ URL ของบันทึกคือ

<http://www.gotoknow.org/posts/549282>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นกะทือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นกะทือ

4.2 สรรพคุณของต้นกะทือ

บันทึกที่ 25

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ บุญส่ง จอมดวงและ URLของผู้บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เก็บ"ลูกกล้วยเต่า"และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549353>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นกล้วยเต่า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การอนุรักษ์ต้นกล้วยเต่า

4.2 สรรพคุณของต้นกล้วยเต่า

บันทึกที่ 26

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือผักข้าวทำน้ำผลไม้รวมมีมิตร 9 ชนิดดื่มเพื่อสุขภาพ URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/549434>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักข้าวและผลไม้ชนิดอื่นๆ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำน้ำผลไม้จากผักข้าวและผลไม้ชนิดอื่นๆ

บันทึกที่ 27

1. ชื่อผู้บันทึกคือ ดร.วิรัตน์ คำศรีจันทร์และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/wiratksmr/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ผลผลิตพืชผักและแหล่งอาหารในบ้าน URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549455>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1.พริก 2. มะเขือ 3. ผักเขียว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักไว้กินเอง

บันทึกที่ 28

1.ชื่อผู้บันทึกคือนารี เขียมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุขและURL ของผู้บันทึกhttp://www.gotoknow.org/user/naree_122/profile

2.ชื่อบันทึกคือ ถั่วงอกในขวดแก้ว...ทำง่ายๆ เพาะได้สะดวกดี URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/549538>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วงอก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะถั่วงอกในขวด

บันทึกที่ 29

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือตำมะยม...Star Gooseberry...URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549725>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นมะยม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำมาะยมาตำะย

4.2 สรรพคุณของมะย

บันทึกที่ 30

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์ เกษตรกรเรียนรู้และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprik90/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ สร้างความหลากหลายทางชีวภาพในรั้วบ้าน สร้างแหล่งอาหารปลอดภัย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549769>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะระขี้นก 2.กระเจี๊ยบแดง 3.มะละกอ 4.กล้วย 5.ต้นขจร 6.ถั่วฝักยาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักผสมผสานเพื่อป้องกันแมลง

บันทึกที่ 31

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์ เกษตรกรเรียนรู้และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprik90/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ชิงเผ็ด พันธุกรรมบริสุทธิ์ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549836>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ชิง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกชิง

4.2 สรรพคุณของชิง

บันทึกที่ 32

1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณอำพร วุฒิสฐิโก กล้วยไข่และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/glueykai/profile>

2.ชื่อบันทึกคือผักไม้ทันได้กินURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/549920>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะละกอ 2. กัลฉ่าย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกมะละกอและกัลฉ่ายในพื้นที่น้ำท่วม

บันทึกที่ 33

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์ เกษตรกรเรียนรู้และURL ของผู้บันทึก

คือ<http://www.gotoknow.org/user/namprk90/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะแว้งเครือ โอกาสในการอยู่รอดและURL ของบันทึก คือ<http://www.gotoknow.org/posts/549995>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะแว้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นมะแว้ง

4.2 สรรพคุณของต้นมะแว้ง

บันทึกที่ 34

1. ชื่อผู้บันทึกคือนารี เขียมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุขและURL ของผู้บันทึก

คือhttp://www.gotoknow.org/user/naree_122/profile

2. ชื่อบันทึกคือ มะเขือกินใบและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550063>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือกินใบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นมะเขือกินใบ

4.2 ลักษณะของต้นมะเขือกินใบ

บันทึกที่ 35

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ อัญชันฟ้าครามงามตามธรรมชาติและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550194>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นดอกอัญชัน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำต้นดอกอัญชันมาทำอาหาร

บันทึกที่ 36

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ฟักทองของเต้า(5)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550202>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นฟักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นฟักทองในโรงเรียน

4.2 ประโยชน์ของต้นฟักทอง

บันทึกที่ 37

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ สายบัวต้มกะทิปลาหูและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550218>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ บัว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาสายบัวมาทำอาหาร

4.2 บัวพันธุ์ต่าง

บันทึกที่ 38

1.ชื่อผู้บันทึกคือพิชัย แจ่มจรัสและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2.ชื่อบันทึกคือเตรียมร้านให้บวบและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550376>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นบวบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำค้างให้ต้นบวบ

บันทึกที่ 39

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นพ.สมบุญ ฤทธิ์วารีกาญจน และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/goodparenting/profile>

2. ชื่อบันทึกคือหาแหล่งน้ำ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550421>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะเขือ 2. ต้นแค 3. ข้าวโพด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การขุดบ่อน้ำบาดาลเพื่อใช้ในการปลูกผัก

บันทึกที่ 40

1. ชื่อผู้บันทึกคือนาย บุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ "แกงหยวกกล้วยไข่"....ไม่ขม.... URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550426>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กล้วยไข่

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาหยวกกล้วยไข่มาทำอาหาร

บันทึกที่ 41

1. ชื่อผู้บันทึกคือนาย บุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ข้าวต้มผักกล้วยไข่และ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550583>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. กล้วยน้ำว้า 2. ฟักข้าว 3. ต้นอัญชัน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารจากกล้วยน้ำว้า

4.2 การทำอาหารฟักข้าว

บันทึกที่ 42

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ รายละเอียดชมรมปลูกผักกินได้ และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550618>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ค่ะน้ำ กวางตุ้ง กะเพราะ พริก ชมจันทร์ ชะพลู

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การประชุมและรายละเอียดชมรมปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 43

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือปลูกเตยหอมที่บ้านไว้บ้างเพื่อตัดใช้ได้บ่อยๆเพื่อสุขภาพ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550682>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นเตยหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นเตยหอม

4.2 สรรพคุณของต้นเตยหอม

บันทึกที่ 44

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือข้าวกล้องงอกเยื่อฟักข้าวได้สารกาบา ไลโคพีน มีประโยชน์มาก และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/550712>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. ข้าวกล้องงอก 2. พักข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาข้าวกล้องงอกและพักข้าวมาทำอาหาร

4.2 สรรพคุณของข้าวกล้องงอกและพักข้าว

บันทึกที่ 45

1. ชื่อผู้บันทึกคือ Dr. Sukajan Pongprapai

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/sukajan/profile>

2. ชื่อบันทึกคือเมื่อชมรมปลูกผักกินได้มาเจอกับชุมชนคนรักผักกระดุกและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550782>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักชนิดต่างๆที่ป้องกันโรคกระดูกพรุน: คะน้า กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักที่ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน

บันทึกที่ 46

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจรัส และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2. ชื่อบันทึกคือค้างบวบ และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550811>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ บวบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำค้างบวบจากเศษไม้

บันทึกที่ 47

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ถั่วพูของฉันกับวันที่สดใสและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550891>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. ถั่วพู 2. มะกูด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกถั่วพู

4.2 ลักษณะของถั่วพูสวนและถั่วพูพื้นบ้าน

4.3 การตอนมะกรูด

4.4 สรรพคุณของถั่วพู

บันทึกที่ 48

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ คนปลูกผัก...ชื่อ...ยายวิและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/550965>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. คะนํ้า 2. พักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกพักทองแบบทำค้าง

4.2 การปลูกคะนํ้า

บันทึกที่ 49

1.ชื่อผู้บันทึกคือพิชัย แจ่มจํารัส และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2.ชื่อบันทึกคือมะละกอและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551086>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การดูแลมะละกอที่ขึ้นเอง

บันทึกที่ 50

1.ชื่อผู้บันทึกคือ นพ.สมบุญ ภัทรระวารีกาญจน และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/goodparenting/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ผีน... ผีนหวนและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551124>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. กล้วยหอม 2. กล้วยไข่ 3. ฟักทอง 4. มันเทศ 5. เผือก 6. พริก 7. มะเขือ 8. กระชาย 9. กะเพรา

10. โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกกล้วยหอมและกล้วยไข่และผักชนิดต่างๆ

4.2 การใช้ปุ๋ยขาวแก้ดินเป็นกรด

บันทึกที่ 51

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณสุธี ทองประกอบ ยายธีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือนาข้าวบนแผ่นดินคอนกรีต....งูตาย....กระท่อมร้าง.และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551191>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกข้าวบนปูน

4.2 ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมที่โดนทำลาย

บันทึกที่ 52

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอุ้มบุญและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/somying-o/profile>

2. ชื่อบันทึกคือปลูกผัก ปลูกรัก ปลูกสุขภาพและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551227>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นเสาวรส

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารจากลูกเสาวรส

บันทึกที่ 53

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ ยายธีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือภาพที่เห็น...ใน...ธรรมชาติ...และ สิ่งแวดล้อมและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551269>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1.ข้าว 2.ไข่

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกข้าวบนปูนคอนกรีต

4.2 ประโยชน์ของต้นไผ่

บันทึกที่ 54

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือเก็บ"ผักแขยง"กินได้....และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551500>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักแขยง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาผักแขยงมาทำอาหาร

4.2 สรรพคุณของผักแขยง

บันทึกที่ 55

1.ชื่อผู้บันทึกคือวิภาดา กฤษณามระ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/dogpeople1/profile>

2.ชื่อบันทึกคือปลูกผัก ... บนพื้นปูนและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551519>

3.ผักกินได้ในบันทึก ผักชนิดต่างๆ: มะเขือเปราะ คะน้า กวางตุ้ง ฟักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การใช้ไข่ช่วยพรวนพื้นดิน

4.2 การเลี้ยงไก่ไข่กับการปลูกผัก

บันทึกที่ 56

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ซองแมวหรือซองแมวสมุนไพรเป็นยาที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551550>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ซองแมวหรือซองแมว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นซองแมวหรือซองแมว

4.2 สรรพคุณของต้นซองแมวหรือซองแมว

บันทึกที่ 57

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ภาวะเบาหวานหรือเบาหวานดีต่อสุขภาพ ลดน้ำตาล ไขมันในเลือดและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551558>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ภาวะเบาหวาน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาภาวะเบาหวานมาทำอาหาร

4.2 สรรพคุณของภาวะเบาหวาน

4.3 ชนิดของภาวะเบาหวาน

บันทึกที่ 58

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เรื่องของคน(ไม่)ชอบกินผัก..กับคน..ชอบ(กิน)..ผักและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551569>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ คะน้า กวางตุ้ง มะเขือเปราะ พักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชมรมปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 59

1. ชื่อผู้บันทึกคือ ดร.วัลลา ตันตโยทัยและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/copdmfaci/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ Healthy workplace : เมื่อน้ำพริกกับผักในสวนและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551598>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. มะเขือ พันธ์ลูกเล็กและใหญ่ 2. ตำลึง 3. ดอกแค 4. ดอกอัญชัน 5. พริกชี้หนู

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักที่สำนักงาน

4.2 การนำเอาผักที่สำนักงานมาทำอาหารกินร่วมกัน

บันทึกที่ 60

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือแพงพวย แก้วโรคเบาหวาน ลดความดันโลหิตสูง บำรุงหัวใจ แก้มะเร็ง ลดไขมันในเลือด และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551647>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นแพงพวย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นแพงพวย

4.2 สรรพคุณของต้นแพงพวย

บันทึกที่ 61

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือปลูกผักให้แมลง งง..(2)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551653>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ 1. ต้นยอ 2. ต้นมะระขึ้นก 3. ต้นผักปลัง 4. ต้นตำลึง 5. กัลฉ่าย 6. ต้นโสม 7. ต้นเปราะ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักหลายชนิดปนกันเพื่อป้องกันแมลง

4.2 การปลูกผักปลอดสารพิษ

4.3 ประโยชน์ของต้นยอ

4.4 ประโยชน์ของตำลึง

4.5 ประโยชน์ของมะระขึ้นก

บันทึกที่ 62

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณ บุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือแหล่งเรียนรู้.....Change Leader @ pharnkrataiและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/551658>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ค่ะน้ำ กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 กิจกรรมการปลูกพืชผักสวนครัว

บันทึกที่ 63

1. ชื่อผู้บันทึกคือ ดร.จันทวรรณ ปิยะวัฒน์และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/jantawan/profile>

2. ชื่อบันทึกคือฝนมา ต้นไม้มีความสุขและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551768>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นมะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 มะละกอแช่ด่างที่ขึ้นเอง

4.2 การปลูกพืชผักที่ใช้ปุ๋ยอินทรีย์และชีว

บันทึกที่ 64

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจำรัสและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ จะตัดต้นมะละกอดีไหม? และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551807>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นมะละกอ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 มะละกอที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ
 - 4.2 การขอคำปรึกษาจากสมาชิกชมรมปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 65

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา น้ามันมะพร้าว และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ แกงส้มดอกแคขาวแดง แก้ไขเปลี่ยนฤดูและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551826>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นแคดอกขาว 2.ต้นแคดอกแดง
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การทำอาหารจากดอกแค
 - 4.2 สรรพคุณของต้นดอกแค

บันทึกที่ 66

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง และURL ของผู้บันทึก และ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ไข่พีชตระกูลหญ้าที่ไม่ธรรมดาและ URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551906>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นไข่
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การตอนกิ่งไข่

4.2 ประโยชน์ของต้นไม้

4.3 สรรพคุณของต้นไม้

บันทึกที่ 67

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณบุญส่ง จอมดวง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ “ขุดมันอ่อน” ไปทำ “ขนมจีบ” และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551913>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นมันอ่อน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาต้นมันอ่อนไปทำอาหาร

บันทึกที่ 68

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้บันทึก และ URL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ดาวเรืองดอกไม้เป็นยาและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/551943>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นดาวเรือง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นดอกดาวเรือง

4.2 ประโยชน์ของต้นดอกดาวเรือง

บันทึกที่ 69

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ยอบ้าน ลูกยอหมักน้ำผึ้งและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552094>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ลูกยอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำน้ำลูกยอหมักน้ำผึ้ง

4.2 ประโยชน์ของน้ำลูกยอ

4.3 สรรพคุณของต้นลูกยอ

บันทึกที่ 70

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ ยายธีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ บั๊นดินให้เป็นดาว..(เท่ากับ)..ปลูกผัก..(ไม่ได้) กินและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552128>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ พริก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกพริกแล้วประสบปัญหาจากโดนน้ำค้าง

บันทึกที่ 71

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สาธุวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ผักไทยไม่ใส่น้ำมันก็อร่อยได้และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552224>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ถั่วงอก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำผักไทยโดยไม่ใส่น้ำมัน

บันทึกที่ 72

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือส้มตำ..ฝรั่ง..ดอกอัญชันและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552251>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ฝรั่ง 2. ดอกอัญชัน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของฝรั่ง

บันทึกที่ 73

1.ชื่อผู้บันทึกคือ ทพญ. ธิรัมภา และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/aorrumpa/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ หลากหลายความประทับใจ : ดอกไม้สมุนไพร ส้มตำ และงานบุญและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552281>

3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. มะนาว 2 มะลิ 3.ต้นหอมน้อย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของการทำการปลูกผักในสวนหลังบ้าน

4.2 สรรพคุณของต้นหอมน้อย

บันทึกที่ 74

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ มะขามเพื่อสุขภาพสมุนไพรที่หาได้ง่ายปลูกง่ายมีประโยชน์มากและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552310>

3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นมะขาม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นมะขาม

4.2 ประโยชน์ของมะขาม

4.3 การปลูกต้นมะขาม

บันทึกที่ 75

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เห็ดสามอย่างนี้จิ้มน้ำพริกได้น้ำเห็ดที่น้ำดื่มและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552319>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. เห็ดก้อ 2. เห็ดขมิ้น 3. เห็ดโคนญี่ปุ่น

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาเห็ดมาทำอาหาร

4.2 สรรพคุณของเห็ด

บันทึกที่ 76

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สารุวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เขียนท้อหรือม่อนไข่ ผลไม้เนื้อเหลืองหวาน และ URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552478>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เขียนท้อ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะของเขียนท้อ

4.2 สรรพคุณของเขียนท้อ

บันทึกที่ 77

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง และURL ของผู้บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือการทำหลักสูตรท้องถิ่นกลุ่มโรงเรียนบ้านเขานางสาวหิว(1) และ URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552515>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. พริก 2. ผักชี

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำหลักสูตรสำหรับการปลูกผักในชุมชน

บันทึกที่ 78

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ผักบั้ง...ยังยืน...และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552564>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักปลัง
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 ชนิดของผักปลัง
 - 4.2 การนำเอาผักปลังมาทำอาหาร
 - 4.3 สรรพคุณของผักปลัง

บันทึกที่ 79

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอุ้มบุญและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/somying-o/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ผล-รับและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552580>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ มะนาวแป้น
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การปลูกมะนาว

บันทึกที่ 80

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สารวงษ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ใบละบาทไม้เถาเลื้อยใบใหญ่ดอกสวยไม่มั่งคดเป็นยา และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552604>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นใบละบาท
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะของต้นใบละบาท

4.2 การขยายพันธุ์ของต้นใบละบาท

4.3 สรรพคุณของต้นใบละบาท

บันทึกที่ 81

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ข้าวย่ำลุยน้ำขึ้นบวมสมุนไพรเพื่อสุขภาพและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552609>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. สายบัว 2.หอมแดง 3.พริกขี้หนู 4.มะนาว 5.มะกรูด 6.ใบสะระแหน่

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำข้าวย่ำจากผักพื้นบ้าน

บันทึกที่ 82

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอุ้มบุญและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/somying-o/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ แปลงโฉมชีวี ด้วยวิถีพอเพียงและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552740>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. พริก 2. ต้นตี่ว 3. กัวย่น้ำว่า 4. เพกา 5.มะกรูด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในสวนหลังบ้าน

4.2 การขยายผลผลิตในสวน

บันทึกที่ 83

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ เกียงแก้ว บะพิกแก้ว PumpkinและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552786>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ พักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาผักทองมาทำอาหาร

บันทึกที่ 84

1. ชื่อผู้บันทึกคือ ผศ. วิไล แพงศรี อดิน กลิ่นไม้และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/pw-11-59/profile>

2. ชื่อบันทึกคือพักสมอง...ห้องเที่ยงงาน “เกษตรอีสานใต้ : เกษตรไทยสู่อาเซียน” URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/552942>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. บวบ 2. น้ำเต้า 3. มะดัน 4. มะยมแดง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของน้อยโหน่ง

บันทึกที่ 85

1. ชื่อผู้บันทึกคือกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) กานดาน้ำมันมะพร้าวและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กระเทียมลดความดันโลหิตสูง ลดน้ำตาล ไช้มันในเลือด ต้านมะเร็ง และข้อควรระวังการใช้เพื่อสุขภาพ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/552998>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ กระเทียม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของกระเทียม

4.2 สรรพคุณของกระเทียม

4.3 ข้อควรระวังเกี่ยวกับกระเทียม

บันทึกที่ 86

1. ชื่อผู้บันทึกคือสุธี ทองประกอบ ยายธีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>
2. ชื่อบันทึกคือนาดำ..ดำนาค..บน ฟีนบ่อ..คอนกรีต...บ้าน"ป่าวิ"..เมือง..อินทร์บุรีและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553039>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การปลูกข้าวบนพื้นคอนกรีต
 - 4.2 การปลูกผักในกระถาง

บันทึกที่ 87

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>
2. ชื่อบันทึกคือ ฟ้าทะลายใจ วิธีทำเป็นยาใช้ได้ด้วยตนเองและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553056>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นฟ้าทะลายใจ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 ประโยชน์ของต้นฟ้าทะลายใจ
 - 4.2 สรรพคุณของต้นฟ้าทะลายใจ

บันทึกที่ 88

1. ชื่อผู้บันทึกคือนางสาว รุจิตา สุกใส noktalay และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/noktalay/profile>
2. ชื่อบันทึกคือผักซีฝรั่ง...พืชที่กระชับพื้นที่และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553090>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักซีฝรั่ง
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของผักชีฝรั่ง

4.2 สรรพคุณของผักชีฝรั่ง

บันทึกที่ 89

1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณบุญส่ง จอมดวง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือปลุกยา(สูบ)กินได้และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553149>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ยาสูบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลุกยาสูบ

บันทึกที่ 90

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์ เกษตรเรียนรู้และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprik90/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ การขยายพันธุ์ขจรและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553162>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นขจร

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การขยายพันธุ์ต้นขจร

4.2 สรรพคุณของต้นขจร

บันทึกที่ 91

1.ชื่อผู้บันทึกคือ อุ่มบุญและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/somying-o/profile>

2.ชื่อบันทึกคือแปลงโคมชีวี ด้วยวิถีพอเพียง 2 และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553163>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ต้นกวาดตุง 2.ผักชีฝรั่ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นกวาดตุง

4.2 การปลูกผักซีฝรั่ง

บันทึกที่ 92

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณรุจิรา สุกใส noktalay และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/noktalay/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ เกษตรกรน้อยในโรงเรียนคอนกรีตและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553291>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักชนิดต่างๆ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในโรงเรียน

บันทึกที่ 93

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณ บุญส่ง จอมดวง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ ว่านตะขาบ...และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553378>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ว่านตะขาบ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของว่านตะขาบ

บันทึกที่ 94

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ มุมฝรั่ง..มุมไทย..แอบรักเขียวๆ..(น่าเสียดาย..บ้านเรา..มีว..แต่..ทะเลาะกัน..)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553392>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ พริก
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกพริกในลำหุมเก่า

บันทึกที่ 95

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือชุมชนต้นแบบเศรษฐกิจพอเพียง บ้านเขานางสาวหัว

และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553442>

3.ฝึกกันได้ในบันทึกได้แก่ ฝึกชนิดต่างๆ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำบัญชีครัวเรือน

บันทึกที่ 96

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือกระเจี๊ยบมอญทอดไข่ กระเจี๊ยบรักษาแผลในกระเพาะได้และURL ของ

บันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/553563>

3.ฝึกกันได้ในบันทึกได้แก่ กระเจี๊ยบแดง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของกระเจี๊ยบแดง

4.2 สรรพคุณของกระเจี๊ยบแดง

บันทึกที่ 97

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ เมืองไทยเรา...แสนดีนักหนา.และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553564>

3.ฝึกกันได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความอุดมสมบูรณ์ของผักในชนบท

บันทึกที่ 98

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์ เกษตรเรียนรู้และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprik90/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ผักหวานบ้าน ผักอินทรีย์ต้นพุดดำและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553598>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักหวานบ้าน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักหวานบ้าน

4.2 ประโยชน์ของผักหวานบ้าน

4.3 การนำเอาผักหวานบ้านมาทำอาหาร

บันทึกที่ 99

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือกำนันสไตส์... แคน พริก บวบ ฯลฯและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553645>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ต้นแคน 2. ต้นพริก 3.ต้นบวบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักกินได้บริเวณบ้าน

บันทึกที่ 100

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือดอกไม้ต่างเมือง..และดอกไม้..ข้างนาและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553667>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ดอกไม้กินได้

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกดอกไม้กินได้

บันทึกที่ 101

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุวงษ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือแกงเลียงฟักทองและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553715>
- 3.ผักกินได้ในบันทึก ฟักทอง
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การนำฟักทองมาทำอาหาร
 - 4.2 ประโยชน์ของแกงเลียงฟักทอง

บันทึกที่ 102

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ กิจกรรมการเรียนการสอนของโรงเรียนบ้านเขานางสาว(2)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553788>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. กลัวย 2. แคน
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การเรียนการสอนโรงเรียนประถมศึกษาโดยบูรณาการกับการปลูกผัก

บันทึกที่ 103

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจำรัส และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ ดอกบวบและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/553806>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ บวบ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1การทำค้ำบวบ
 - 4.2 ลักษณะของดอกบวบ

บันทึกที่ 104

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวิภาดา กฤษณามระ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/dogpeople1/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ ปลุกข้าวนอกนาและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554027>
- 3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การปลุกข้าวบนปูนคอนกรีต

บันทึกที่ 105

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือข้าวตะไคร้ยำปลาทุและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554042>
3. ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ข้าว 2. ตะไคร้
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การนำเอาตะไคร้มาทำอาหาร

บันทึกที่ 106

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ "ยอดรักและความ..พอ.."...(เป็นชื่อ..บันทึกนี้)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554110>
- 3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1การปลุกข้าวบนพื้นปูนคอนกรีต

บันทึกที่ 107

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบินหลาดงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/krukomsun/profile>

2.ชื่อบันทึกคือเนินทรายวิทยาคม:โรงเรียนดี ที่รอคุณชมและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/554275>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ข้าว 2.พืชสมุนไพร 3. เห็ด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1การทำสวนเศรษฐกิจพอเพียงในโรงเรียน

บันทึกที่ 108

1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ สอนแต่เรื่องผักและต้นไม้(3)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554312>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. มะเขือม่วง 2. พริกทอง 3.มะเขือ 4.เห็ด 5.ดอกชมจันทร์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การสอนบูรณาการเรื่องการปลูกผักกินได้ในโรงเรียน

บันทึกที่ 109

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2.ชื่อบันทึกคือชมสวน..ป่าวิ..ตอน..เช้า ตรู่และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554322>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. มะละกอ 2. มะเขือเทศ 4. ดอกบวบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกมะละกอ มะเขือเทศและบวบ

บันทึกที่ 110

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprik90/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ปลูกถั่วฝักยาวร่วมกับกระทกรก ลดการระบาดของเพลี้ยอ่อนและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/554351>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ถั่วฝักยาวสีม่วง 2. กระทกรก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกถั่วฝักยาวสีม่วงปนกับกระทกรกเพื่อป้องกันเพลี้ย

บันทึกที่ 111

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวิภาดา กฤษณามระ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/dogpeople1/profile2>.

ชื่อบันทึกคือตามหา.... เครื่องสีข้าวซ้อมมือโบราณ

และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554413>

3.ฝากกันได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การหาเครื่องสีข้าวแบบโบราณ

บันทึกที่ 112

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณมนัสวรรณ ผาลาโห และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/palaho/profile>

2.ชื่อบันทึกคือการเพาะเห็ดนางฟ้าและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554440>

3.ฝากกันได้ในบันทึกได้แก่ เห็ดนางฟ้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะเห็ดนางฟ้า

บันทึกที่ 113

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอำพร วุฒิจูโกและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/glueykai/profile>

2.ชื่อบันทึกคือผักที่พอจะปลูกได้และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554458>

3.ฝากกันได้ในบันทึกได้แก่ 1. ไข่ 2.มะขาม 3.ตะไคร้

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในพื้นที่น้ำท่วม

บันทึกที่ 114

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นพ.สมบุญ โหดระวารีกาญจนและURL ของผู้

บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/goodparenting/profile>

2. ชื่อบันทึกคือดอกไม้กินได้ ดอกชมจันทร์และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554461>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นดอกชมจันทร์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นดอกชมจันทร์

บันทึกที่ 115

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือเพาะถั่วงอก...งอกถั่ว(ตะกั่ว)...กินได้.....และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/554508>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ถั่วงอก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะถั่วงอกในตะกั่ว

บันทึกที่ 116

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือมะสัง Wood apple...เปรี้ยว....แบบ"กลมกล่อม"และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/554589>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ มะสัง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอามะสังมาทำอาหาร

4.2 สรรพคุณของมะสัง

บันทึกที่ 117

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือมาकिनผักกันดีกว่า(5)และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554714>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ดอกอัญชัน 2. มะเขือ 3.บุษบาภิรมทาง
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การปลูกผักในโรงเรียน
 - 4.2 สรรพคุณของต้นบุษบาภิรมทาง

บันทึกที่ 118

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง เพชรน้ำหนึ่งและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ ต้า"มะตำเสื่อ" Indian MulberryและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/554928>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ลูกยอ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การนำเอาลูกยอมาทำอาหาร
 - 4.2 สรรพคุณของลูกยอ

บันทึกที่ 119

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจรัสและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ บทกวี เถาบบบและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/555040>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ บวบ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก
 - 4.1 การปลูกบวบ

บันทึกที่ 120

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจำรัสและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ งูเขี้ยวกับเถาขวบและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/555040>
- 3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ ขวบ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูขวบ

บันทึกที่ 121

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือข้าวใหม่ ปลามัน!!!!และURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/555123>
- 3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารเพื่อนำมากินกับข้าว

บันทึกที่ 122

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจำรัส และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ มะละกอกอกดอกออกลูกและURL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/555304>
- 3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ มะละกอก
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกมะละกอก

บันทึกที่ 123

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณยุวดี ยาชมพู และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yuiyuwadee/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือการปลูกผักของนักศึกษา เทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณีและURL ของบันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/555418>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ กวางตุ้ง คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในแปลงผักมหาวิทยาลัย

บันทึกที่ 124

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกผักวันพ้อเก็บปีใหม่(7)และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/555448>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ผักบุ้ง 2. สะเดา 3. กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในโรงเรียน

4.2 การสอนให้นักเรียนกินผัก

บันทึกที่ 125

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์)และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือข้าวขาวได้ประโยชน์ด้วยสมุนไพรและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/555653>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ข้าว 2. อัญชัน 3. ผ่าง 4. ตะไคร้

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การหุงข้าวกับสมุนไพรชนิดต่างๆเช่น อัญชัน ผ่าง

บันทึกที่ 126

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณธนศ ขำเกิดและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tanes009/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ การปลูกและดูแลต้นไม้เทียบเคียงได้กับการอบรมเลี้ยงดูเด็กและเยาวชนและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/555901>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. พริก 2. มะเขือ 3. มะม่วง 4. มะนาว 5. มะละกอ 6. กัลฉ่าย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักกินได้บริเวณบ้าน

4.2 การเปรียบเทียบการปลูกผักกับการเลี้ยงดูเด็กและเยาวชน

บันทึกที่ 127

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจำรัส และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ลาแล้วบวบและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/555925>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ บวบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกบวบ

บันทึกที่ 128

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ แก่นตะวันกินอย่างไรให้ดีต่อสุขภาพและURL ของบันทึก คือ<http://www.gotoknow.org/posts/555934>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นแก่นตะวัน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของต้นแก่นตะวัน

บันทึกที่ 129

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบและURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2.ชื่อบันทึกคือ ปลูกมะเขือเครือตามยถากรรม...(ปลูกผักกินได้FC)และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/555989>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. กระเพราแดง 2. มะเขือเทศ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเรียนรู้จากภูมิปัญญาชาวบ้าน

4.2 การทำอาหารจากมะเขือเทศ

บันทึกที่ 130

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ บะตัน(Jujube) แบบ เบิร์ด.....เบิร์ด!!!!และURL ของบันทึก
คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556028>

3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ พุทรา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ดั้นพุทราที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ

บันทึกที่ 131

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ กล้วย100 หวีกินได้ตัดลงมาป่มที่ละหวีไม่ควรตัดลงมาทั้งเครือ
และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556030>

3.ฝึกกินได้ในบันทึกได้แก่ กล้วย 100 หวี

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การตัดกล้วย 100 หวี

4.2 ประโยชน์ของกล้วย

บันทึกที่ 132

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/556185>

2.ชื่อบันทึกคือ แกลลอรี่ ชีวิต..คนเมืองกับ..นา..และนกและURL ของบันทึก
คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556185>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ธรรมชาติในชนบท

บันทึกที่ 133

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือเผาข้าวหลาม(กลาง)แจ้ง"Khaolam Thai Dessert"และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556249>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเผาข้าวหลาม

บันทึกที่ 134

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ ยายธีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ สัพเพเหระ..กับ..ชีวิตและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556294>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นรางจืด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นรางจืด

บันทึกที่ 135

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ ยายธี

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ คนทำที่สี่ข้าวแบบโบราณ..ชื่อ..นายหงส์ ม่วงแก้วและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556346>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำเครื่องสีข้าวแบบโบราณ

บันทึกที่ 136

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักกับเรื่องของนักเรียน(8)และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556405>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. กวางตุ้ง 2.กระเพรา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลุกกวางตุ้ง

4.2 การปลุกตะไคร้

บันทึกที่ 137

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์)และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือถั่วฝักยาว บำรุงไต ม้าม ลดไขมันในเลือด มีวิธีการปลูกถั่วฝักยาวให้ฝักตก

URL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556436>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ถั่วฝักยาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกถั่วฝักยาว

4.2 สรรพคุณของถั่วฝักยาว

บันทึกที่ 138

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือกิจกรรมชมรมปลุกผักกินได้และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556444>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักกินได้ชนิดต่างๆ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 กิจกรรมของชมรมปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 139

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอำพร วุฒิจิวโกและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/glueykai/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ผักเม็ดพริกไทยและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556446>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ผักปลัง 2. ผักตบชวา 3.กระถิน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารจากผักปลัง

4.2 สรรพคุณของผักปลัง

บันทึกที่ 140

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์)และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ผักสลัดในกระบอกไม้ไผ่ ผักกาดหอมยับยั้งการเกาะของไขมันในผนังหลอดเลือดและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556470>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักกาดหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักกาดหอม

4.2 สรรพคุณของผักกาดหอม

บันทึกที่ 141

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2.ชื่อบันทึกคือปลาหมึก ปลาช่อ or ปลาช่อนเผาเกลือ...และURL ของบันทึก

คือ<http://www.gotoknow.org/posts/556637>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ใบโหระพา 2. มะนาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาใบโหระพามากินกับปลาช่อน

บันทึกที่ 142

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ซาใบหม่อนทำได้เองหอมหวานอร่อย ชงกับน้ำต้มมะละกอดิบเพื่อสุขภาพลำไส้เล็ก

และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556713>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ใบหม่อน 2. มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของใบหม่อน

4.2 การทำซาใบหม่อน

บันทึกที่ 143

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนิรุติ ดวงสูงเนินและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/556754>

2. ชื่อบันทึกคือ ยาสามัญประจำบ้านและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556754>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ต้นแค 2. ต้นบุษบาภิรมทาง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นแค

4.2 สรรพคุณของต้นบุษบาภิรมทาง

บันทึกที่ 144

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มอบดอกไม้รางวัลสดคะนึงแก่ยายธีและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556768>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นถั่วพู

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การมอบรางวัลสุดยอดหนึ่ง

4.2 ถั่วพูพันธุ์ฝักยาว

บันทึกที่ 145

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณ บุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ แกงคั่วหอยขมใบชะพลู...ปูก...และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556819>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นใบชะพลู

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาใบชะพลูมาทำอาหาร

บันทึกที่ 146

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์)และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/556825>

2. ชื่อบันทึกคือ กระจับแดงต้มกับพุทราจีนช่วยล้างคอเลสเตรอลที่มากเกินไปในร่างกายได้และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556825>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ต้นกระจับแดง 2. พุทรารจีน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของกระจับแดงและพุทราจีน

บันทึกที่ 147

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ หนาบปลา...และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/556899>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. กระจับแดง 2. ตะไคร้ 3. ขมิ้น 4. กระจับ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักที่นำมากินกับปลา

บันทึกที่ 148

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/posts/556825>
- 2.ชื่อบันทึกคือหีนปุ่นเกาะล้างหีนปุ่นด้วยสมุนไพร เด็ย เตยหอม รวงจืดและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557000>
3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. เตยหอม 2.รวงจืด
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1สรรพคุณของเตยหอมและรวงจืด

บันทึกที่ 149

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอัญชัน ครุฑแก้วและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/bossaunchan/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือความสุขของหนูเมื่อผักของหนู... ไตวัน ... ไตคืน...และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557191>
- 3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ คะน้า กวางตุ้ง ผักนึ่งจีน บวบ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักกินได้ในโรงเรียน

บันทึกที่ 150

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิทยา ผึ้งกรรฐ์และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/blooming_flower/profile
- 2.ชื่อบันทึกคือปลูกกระเพรา จะรุ่งไหมเราและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557264>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ กระเพรา
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นกระเพราในกระถาง

บันทึกที่ 151

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณศศิธร น้อย ไชยจันทร์ดีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/takop44/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือแซกขาว-แซกด้าและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557282>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ มะละกอ
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกมะละกอ

บันทึกที่ 152

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ ผักขึ้นงามแล้ว (9) และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557300>
- 3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. มะละกอ 2.ตะไคร้ 3.โหระพา 4.ใบเตย 5.ตะไคร้หอม 6.กระเพรา
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักกินได้ในโรงเรียน

บันทึกที่ 153

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>
- 2.ชื่อบันทึกคือ สังขยา Japanese Pumpkin..และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557330>
- 3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ฟักทอง
4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำเอาฟักทองมาทำสังขยา

บันทึกที่ 154

- 1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ***** สายน้ำ *****และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/sainum/profile>
 - 2.ชื่อบันทึกคือเกษตรอินทรีย์ วิถีชีวิตที่พอเพียง...
- และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557451>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ถั่วฝักยาว 2. ถั่วพู 3. ข้าวโพด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกข้าวโพด

บันทึกที่ 155

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือเมื่อพระพม่ามาดูคนไทยปลูกผัก(10)และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557475>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ถั่วงอก 2. กวางตุ้ง 3. คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำถั่วงอก

บันทึกที่ 156

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณ บุญส่ง จอมดวงและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือเก็บผักโขม...ชม..แปลงผัก...และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557488>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ผักโขม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักโขม

บันทึกที่ 157

1. ชื่อผู้บันทึกคือคุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปิใหม่กินอาหารไทยและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557607>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ข้าว 2. กล้วยพืช

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของข้าวและกล้วยพืช

บันทึกที่ 158

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณศศิธร น้อย ไชยจันทร์ดีและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/takop44/profile>

2.ชื่อบันทึกคือมะนาวพอเพียง...URL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557670>

3.ฝากกินได้ในบันทึกได้แก่ มะนาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1การปลูกมะนาวหน้าแล้ง

บันทึกที่ 159

1.ชื่อผู้บันทึกคือ นพ.สมบุญ ฤทธิ์วารีกาญจนและURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/goodparenting/profile>

2.ชื่อบันทึกคือกระเจี๊ยบแดงและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557695>

3.ฝากกินได้ในบันทึกได้แก่ กระเจี๊ยบแดง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกกระเจี๊ยบแดง

บันทึกที่ 160

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ***** สายน้ำ *****และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/sainum/profile>

2.ชื่อบันทึกคือสวนข้างบ้าน...รกจริงๆ ปรับสวนเพื่อความสุขของแม่และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557785>

3.ฝากกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. กระเจี๊ยบแดง 2.ต้นเตยหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกกระเจี๊ยบแดง

บันทึกที่ 161

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือผักกินได้ที่บ้านไร่และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557817>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ดอกชมจันทร์ 2.ต้นมะระขี้นก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นดอกชมจันทร์

4.2 การปลูกมะระขี้นก

4.3 ประโยชน์ของมะระขี้นก

บันทึกที่ 162

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอัญชัญ ครูทแก้วและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/bossaunchan/profile>

2.ชื่อบันทึกคือปีใหม่ วันใหม่ หัวใจคงเดิม.และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/557933>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. กลัวย 2.มะพริ้ว 3.มะเขือ 4.พริก 5.แค

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักแบบผสมผสาน

บันทึกที่ 163

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอัญชัญ ครูทแก้วและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/bossaunchan/profile>

2.ชื่อบันทึกคือแม่ค้าน้อย..ขายผัก.. เบิกบานใจและURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558003>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. คะน้า 2.ผักบุ้ง 3.ผักชี 4.ผักกาด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในโรงเรียนแบบผสมผสาน

บันทึกที่ 164

1.ชื่อผู้บันทึกคือคุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือกำหนดการชมรมปลูกผักกินได้และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558049>

3.ผักกินได้ในบันทึก 1. ค่ะน้ำ 2.ถั่วงอก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 กำหนดการของชมรมปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 165

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุวงษ์)และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือต้นทองพันชั่ง ทองพันชั่ง หนุ่ยมันไก่ เพื่อสุขภาพและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558232>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นทองพันชั่ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นทองพันชั่ง

บันทึกที่ 166

1.ชื่อผู้บันทึกคือกานดา แสนมณี (สารุวงษ์)และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2.ชื่อบันทึกคือ ใบทองใบเงินใบนาคต้นไม้ประดับเป็นยาและURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558299>

3.ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ใบทองใบเงินใบนาค

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของต้นใบทองใบเงินใบนาค

บันทึกที่ 168

1.ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทองและURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2.ชื่อบันทึกคือมีปลา มีไก่ และมีผัก (11)และURL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558317>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. จั๊น 2. กวางตุ้ง 3. คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในโรงเรียน

บันทึกที่ 169

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul และ URL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักเริ่มโต และ URL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558400>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ ต้นมะเขือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกต้นมะเขือ

บันทึกที่ 170

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอำพร วุฒิจิวโก และ URL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/glueykai/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ รายงานผักกินได้ และ URL ของบันทึก คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558406>

3. ผักกินได้ในบันทึกได้แก่ 1. ต้นมะละกอ 2. ต้นทานตะวัน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกมะละกอ

4.2 การเพาะเมล็ดทานตะวัน

บันทึกที่ 171

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารวงษ์) และ URL ของผู้บันทึก

<http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ พืชนอกจากกินหมากแล้วยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพอื่น ๆ อีกมาก และ URL ของบันทึก คือ

<http://www.gotoknow.org/posts/570632>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พืช

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของพลู

4.2 สรรพคุณของพลู

บันทึกที่ 172

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เมล็ดมะรุมช่วยกำจัดไวรัสในไขกระดูก และURL ของบันทึก คือ

<http://www.gotoknow.org/posts/570564>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะรุม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 กระดูกคอทั้ง 7 ข้อ

4.2 สูตรสมุนไพรกำจัดไวรัสในไขกระดูก

บันทึกที่ 173

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ น้ำมะพร้าวเพื่อสุขภาพมีผลการวิจัยน้ำมะพร้าวมาฝาก และURL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558428>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะพร้าวอ่อน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของน้ำมะพร้าว มีแร่ธาตุและวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

4.2 ประโยชน์ของมะพร้าวอ่อน ผลสามารถเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่า

บันทึกที่ 174

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธิต) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักคะน้า ยับยั้งโรยด์ ลดไขมัน ลดน้ำตาลในเลือด ฯ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558466>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักคะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 เมนูจากผักคะน้า ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผัดซีอิ้ว ผัดคะน้าหมูกรอบ ผัดคะน้าปลาเค็ม ฯลฯ

4.2 การล้างผักคะน้าให้สะอาด

4.3 ประโยชน์ของผักคะน้า ได้แก่ ผักคะน้า ลดไขมันและลดน้ำตาลในเลือด ยับยั้งโรยด์ ด้านเชื้อแบคทีเรีย

ลดความเป็นกรด รักษาแผลในกระเพาะ

4.4 ผลการวิจัย พบว่าคะน้ามีประโยชน์ดังกล่าวจริงโดยมีการวิจัยในประเทศ เม็กซิโก อินเดีย บราซิล

4.5 การปลูกคะน้า

บันทึกที่ 175

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจรัส และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกแล้วไม่ได้กิน..หรือคือ สัจธรรมของสรรพสิ่ง URL ของบันทึก

คือ <http://www.gotoknow.org/posts/558535>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ บวบ มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 บวบตายเนื่องจากโรครา ทำให้ใบเหลือง

4.2 มะละกอไม่ติดลูก

บันทึกที่ 176

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนิรุต ดวงสูงเนิน และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/rood2552/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ 3 ก. 3 ต. 3 ม. URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558575>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กระเจี๊ยบ กระเพรา มะกรูด ตะไคร้ ตำลึง ข่า ถั่วฝักยาว ชะพลู เตยหอม ผักชี หอม พักทอง
ดาวเรือง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 หลัก 3 ก. 3 ต. 3 ม. เพื่อความพอเพียง พออยู่ พอกิน มีเหตุผล พอประมาณ มีภูมิคุ้มกันในชีวิต

หลัก 3 ก. ได้แก่ ปลุกข่า 3 กอ ตะไคร้ 3 กอ เตยหอม 3 กอ

หลัก 3 ต. ได้แก่ ปลุกหอม 3 ต้น ผักชี 3 ต้น (จะปลุกมากกว่านี้ก็ได้) พักทอง 3 ต้น ถั่วฝักยาว 3 ต้น กระเจี๊ยบ 3 ต้น

ตำลึง 3 ต้น ดาวเรือง 3 ต้น (ดอกไม้ก็ปลุกได้) มะกรูด 3 ต้น กระเพรา 3 ต้น มะเขือ 3 ต้น

หลัก 3 ม. ได้แก่ เลี้ยงไก่ไข่ 3 แม่ (ไก่พื้นเมืองก็ได้) เลี้ยงเป็ด 3 แม่ เลี้ยงปลา 3 แม่

4.2 สรรพคุณของผักชนิดต่างๆ ได้แก่

กระเจี๊ยบ ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดความดันโลหิต ขับปัสสาวะ

กระเพรา บำรุงธาตุไฟ ขับลม รักษาแผลในกระเพาะ ขับน้ำดีช่วยย่อยไขมัน

มะกรูด ขับเสมหะ ขจัดรังแค ขับลมในลำไส้ บำรุงหัวใจ

ตะไคร้ แก้หวัด ปวดศีรษะ ไซ ท้องเสีย ขับปัสสาวะ นิ่ว

ตำลึง ดับพิษร้อน ถอนพิษไข้ แก้คัน แก้เบาหวาน ลดอาการท้องอืดเฟ้อ

ข่า แก้อท้องขึ้นท้องอืด ขับลม อาหารเป็นพิษ แก้ลมพิษ กลากเกลื้อนโรคผิวหนัง

ถั่วฝักยาว บำรุงกระดูกและฟัน เฝ้าผลยาคาร์โบไฮเดรต ไขมันและโปรตีน เสริมภูมิคุ้มกัน ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน

ชะพลู ขับเสมหะ แก้บิด รักษาโรคเบาหวาน

เตยหอม ขับปัสสาวะ แก้กระษัย โรคหืด ผิวหนัง บำรุงหัวใจ

ผักชี แก้บิด ท้องอืดเฟ้อ ปวดฟัน ปากเจ็บ ไฟลามทุ่ง

หอม แก้หวัดคัดจมูก ขับลม แก้อท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร ขับพยาธิแก้อักเสบต่างๆ

พักทอง บำรุงผิวพรรณ เพิ่มวิตามิน ลดน้ำตาลในเลือด ชะลอความแก่

ดาวเรือง ดอกผสมอาหารไก่เพื่อให้ไข่แดงมีสีแดงสวย แก้ฝีฝีักบัว พุพอง คางทูม ไอคอรน เต้านมอักเสบ ปวดฟัน

บันทึกที่ 177

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก<http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ยำคะน้าอร่อยได้ประโยชน์สมุนไพรหลายชนิด

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558664>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการทำยำคะน้า

บันทึกที่ 178

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprk90/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ความรู้จากการปลูกผัก (1) URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558737>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กัลฉ่าย ไข่ ชุนฉ่าย ผักเสี้ยน หอมแดง ผักโขม ผักชีลาว ผักบุ้ง ผักลีนี่ สาระแห่น

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการปลูกและสภาพอากาศที่เหมาะสมสำหรับผักชนิดต่างๆ

บันทึกที่ 179

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ คั่วผักโขม Amaranth..... URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558793>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักโขม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการแกงคั่วผักโขม

บันทึกที่ 180

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) คุณกานดาน้ำมันมะพร้าว และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ โหระพา กอมก้อ นางพญาร้อยชู้ โหระพาไทย Sweet Basil

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558796>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของโหระพา

4.2 วิธีใช้โหระพาเป็นยา

บันทึกที่ 181

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธิ ทองประกอบ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ก่อนถึงวันที่..๑๕....ชมรมคนปลูกผักกิน.. มีภาพมาฝาก...

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/558888>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ น้ำเต้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของน้ำเต้า คือ ใช้ใส่น้ำดื่ม และให้ร่มเงา

บันทึกที่ 182

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะละกอดันล้มก็รอดไม่ตาย ราก ผล ลดความดันโลหิตสูง

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559006>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 มะละกอ ลดความดันโลหิตสูง

บันทึกที่ 183

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และ URL ของผู้บันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ขอเลื่อนเสวนาการปลูกผักกินได้ (13)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559097>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 เลื่อนการเสวนาปลูกผักกินได้ที่ สสร.

บันทึกที่ 184

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธิตวังษ์) และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่วิจัยสำเร็จผลิตถั่วงอกจากดักแด้ไหมไทยเป็นแห่งแรก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559210>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วงั่ว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ถั่วงั่ว

4.2 โครงการศึกษาแนวทางการเพาะเลี้ยงเชื้อรา *Isaria tenuipes* บนดักแด้ไหม (*Bombyx mori*) เพื่อผลิตเป็น

ถั่วงั่ว

บันทึกที่ 185

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และ URL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เมียงบะโอ..Pomelo....

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559215>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ส้มโอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำส้มโอ

บันทึกที่ 186

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ต้นเขยตาย URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559225>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นเขยตายแม้อยายชักปรก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ชื่อเรียกอื่นๆของต้นเขยตายแม้อยายชักปรก

4.2 สรรพคุณของเขยตายแม้อยายชักปรก

บันทึกที่ 187

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprk90/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เที่ยวสวนกุยช่ายที่ทำบัว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559427>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กุยช่าย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สวนกุยช่าย

บันทึกที่ 188

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณยุวดี ยาชมพู่

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yuiyuwadee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ การปลูกผัก : เด็กปลูกลำไย ให้มาปลูกผัก จะสำเร็จไหมนะ... รวมภาพ และคำเล่าเรื่องราว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559482>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าวโพด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการปลูกผัก

บันทึกที่ 189

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ โหระพาให้ประโยชน์ร่างกายแบบไม่ยาก ชวนทำน้ำดื่ม/หุงข้าว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559642>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การคั้นน้ำโหระพาเพื่อนำมาหุงข้าว

บันทึกที่ 190

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มันมั่ว....มาลีนี้.... URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559647>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มันมั่ว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำบัวลอยจากมันมั่ว

บันทึกที่ 191

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ลูกสลิดเป็นฉันใด?...เป็นแบบนี้จะหวานกรอบหอม

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559651>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ลูกสลิด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 อาหารจากลูกสลิด เช่น แกงส้ม แกงไตปลา จิ้มน้ำพริก ส้า ไข่เจียว ฯ

4.2 การประกอบอาหารจากลูกสลิด

4.3 สรรพคุณของลูกสลิด

บันทึกที่ 192

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ชมสวน..(แกลลอรี่ชีวิต)..บ้าน..ป่าวิ...อินทร์บุรี

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559757>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะยม ยอ ขนุน มะเขือยาว ผักชี

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความเชื่อเรื่องการปลูกต้นไม้มงคลหน้าบ้าน

บันทึกที่ 193

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกผักจนขายได้ (14)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/559993>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในโรงเรียน

4.2 การนำผักไปขาย

บันทึกที่ 194

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กิน..อยู่..อย่างไทย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560016>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำข่าวเหี่ยวตากแห้งมาทำขนม ข้าวเม่าหมี

บันทึกที่ 195

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ อาหารตา..อาหารใจ..(ลองทำดู..เป็นกำไรใน..ชีวิตประจำวัน)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560037>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การกินข้าวหลามกับ กุนเชียงและถั่วลิสงต้ม

4.2 การอนุรักษ์ไม้ไผ่

บันทึกที่ 196

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณภัทธนันท์ เพิ่มพูล

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kruwas2712/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กิจกรรมทำสวนผัก แบบดาวล้อมเดือน (การปลูกผักกินได้)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560042>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ค่ะน้ำ กวางตุ้ง บุษบาริมทาง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน

4.2 การปลูกผักจากวัสดุเหลือใช้

4.3 บ่อปุ๋ยชีวภาพจากใบไม้แห้ง

บันทึกที่ 197

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ สอนคณิตศาสตร์และลูกเสือ(15)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560114>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กะเพรา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การบูรณาการเรื่องการปลูกผักกับการเรียนการสอน

4.2 การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในวิชาลูกเสือ

บันทึกที่ 198

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ “ปลูกผัก...แบบ...มะกะโท”

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560137>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ -

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผู้เขียนต้องการทราบวิธีการปลูกผักในโรงเรียน

บันทึกที่ 199

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ “ป่าต้อง” Notopterus.....

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560328>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือ โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารจากปลา ป่าต้อง (ปลากลาย)

บันทึกที่ 200

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ภารกิจหลังเลิกเรียน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560387>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกมะเขือของนักเรียน

บันทึกที่ 201

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือนและใช้น้ำน้อย(16)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560530>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กวางตุ้ง คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน

4.2 การปลูกผักแบบใช้น้ำน้อย

4.3 การทำปุ๋ยหมัก

บันทึกที่ 202

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกผัก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560594>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ -

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในกระถาง

บันทึกที่ 203

1. ชื่อผู้บันทึกคือ ผศ. วิไล แพงศรี

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pw-11-59/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ครูคน, ครูเครื่อง, ครูเอกสาร, และครูประสบการณ์ชีวิต : ล้วนเป็น "ครูของครู"

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560710>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ หน่อไม้ มันแกว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเลี้ยงลูกด้วยผักพื้นบ้านที่ปลูกเอง

4.2 การทำทับทิมกรอบจากมันแกวสะเภา

บันทึกที่ 204

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นพ.สมบุญ โหตระวารีกาญจน

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/goodparenting/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ไข่ไม่เปลี่ยนสีที่ไรริมนา URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560780>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กระเทียม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ต้นกระเทียมขาดน้ำทำให้ใบลวง

บันทึกที่ 205

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ น้ำพริกเห็ดสามอย่าง

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560817>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เห็ดฟาง เห็ดเป่าฮื้อ เห็ดหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำพริกเห็ดสามอย่าง

บันทึกที่ 206

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกป่าแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลวิชัยยุทธ(1)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560830>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ค่ะน้ำ ถั่วพู พักข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การให้ความรู้เรื่องการปลูกผัก

4.2 กิจกรรมการปลูกผักของพยาบาลแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลวิชัยยุทธ

บันทึกที่ 207

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวัลลา ตันตโยทัย

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/copdmfaci/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เยี่ยมแม่ : เมื่อสิ้นหน้าหนาว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560831>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกาดเขียว ผักกาดขาว ค่ะน้ำ น้ำเต้า ถั่วฝักยาว ผักชีลาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักสวนครัวที่บ้านคุณแม่จังหวัดนครนายก

4.2 การปลูกผักสวนครัวของน้องสาว

บันทึกที่ 208

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะเขือกับเด็กๆ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560860>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การใส่ปุ๋ยซีไคให้กับมะเขือของนักเรียน

บันทึกที่ 209

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวัลลา ตันตโยทัย

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/copdmfaci/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ Healthy Workplace : สวนครัวเมื่อเริ่มต้นปี 2557

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560864>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะละกอ มะนาว ต้นแค มะยม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเจริญเติบโตและผลผลิตของผักชนิดต่างๆ รอบบ้าน

บันทึกที่ 210

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ถั่วแปบ...ป้าแป้น...Dolichos bean... URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/560911>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วแปบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การประกอบอาหารจากถั่วแปบ

บันทึกที่ 211

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ซากะเพราทำง่ายดีมีง่ายได้ประโยชน์

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561007>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กระเพรา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำซาไปกะเพรา

4.2 สรรพคุณของกะเพรา

บันทึกที่ 212

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เสกสรร บันสุข โรงพยาบาลอยุธยา(1)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561058>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ค่ะน้ำ กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำผักในโรงเรียนมาจำหน่ายที่โรงพยาบาลอยุธยา

บันทึกที่ 213

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ จอผัก...ครูขจิต....

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561180>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกาด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำจอผักกาด

บันทึกที่ 214

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนงนาท สนธิสุวรรณ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/nongnarts/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ไม้ผล ไม้ดอก ไม้ใบ ช่วงปลายหนาวต้นร้อนที่บ้าน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561190>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะยม กล้วยจีน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ซุปฟักทองผสมมะยม

4.2 ชาดกอัญชัน

บันทึกที่ 215

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณชจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักแบบดาวล้อมเดือน(17) :แบบโรงเรียนบ้านเขานางสาวหัว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561282>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ทานตะวัน ผักสลัด คะนํ้า กวางตุ้ง ตะไคร้ ผักแพว เปปเปอร์มินต์ มะเขือเทศ ต้นมะเขือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปรับสภาพดินให้เหมาะกับการปลุกผัก

4.2 การแต่งสวนหย่อมโดยใช้ผักสวนครัว

บันทึกที่ 216

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักชี ขับลม เจริญอาหาร แก้มท้องอืดเฟ้อ ขับเสมหะ แก้อ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561296>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักชี

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลุกผักชีในภาชนะต่างๆ เช่น กะละมัง กระจ่าง เป็นต้น

4.2 สรรพคุณของผักชี

บันทึกที่ 217

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ อ็อกปุ้...or..อ่องปุ้...ปุ้จ๋า...ปุ้!!!!

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561331>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กระเทียม ข่า ขมิ้น ตะไคร้ หอมแดง ใบมะกรูด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำแกง อ็อกบู๊นา (อ่องบู)

บันทึกที่ 218

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอำพร วุฒิจูโก

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/glueykai/profile>

ชื่อบันทึกคือ ผักสีชมพู

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561350>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักชี ทานตะวัน ดอกคะน้ำ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การถอนและเลือกผักชีไปขาย

4.2 การนำดอกคะน้ำมาประกอบอาหาร

บันทึกที่ 219

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ หน้าดอกขาวหรือหน้่าหมอน้อย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561352>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ หน้าดอกขาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของหน้าดอกขาว

4.2 การทำชาจากหน้าดอกขาว

บันทึกที่ 220

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นาย บุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ คุณหนูกล้วยหอมBanana

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561573>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กัลยหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำกัลยหอมบวชชี

บันทึกที่ 221

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักแบบดาวล้อมเดือน(18):เตรียมผักเข้าร่วมงานเสวนา

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561788>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ บวบ ถั่วฝักยาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำค้างผักจากต้นไม้ที่ยืนต้นตาย

4.2 การทำอาหารในการอยู่ค่าย

บันทึกที่ 222

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธิ ทองประกอบ และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ "กลาง..แผ่น..คอนกรีต"..หักมุมกับ..แกลลอรี่ชีวิตวันนี้

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561868>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าวสังหยด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกข้าวสังหยดในกระถาง

บันทึกที่ 223

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะเขือ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/561881>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 รายงานความก้าวหน้าการเติบโตของมะเขือ

บันทึกที่ 224

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprik90/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ความรู้จากการปลูกผัก(2)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562127>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักโขม กุยช่าย ผักเสี้ยน ผักลึ้นปี สะระแหน่

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การกล่าวถึงการปลูกผักต่างๆ ให้อยู่ร่วมกัน

4.2 ประโยชน์ของผักโขม เช่น บำรุงกำลัง มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ อุดมไปด้วยธาตุเหล็ก แคลเซียม มี

คลอโรฟิลล์สูง

บันทึกที่ 225

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ วัฒนธรรมชุมชนแบ่งทอด NOP PHRA LEN PLENG 2014

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562154>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กัลฉวยไข่ มันสำปะหลัง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประเพณี นบพระ - เล่นเพลง

4.2 งานเกษตรแฟร์ มีการจัดแสดงสัตว์ ผักและไม่ประดับต่างๆจำนวนมาก เช่น กัลฉวยไข่ มันสำปะหลัง แพะ

กัลฉวยไข่ เป็นต้น

บันทึกที่ 226

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญ ฐฎาสิลปี

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boosha/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ จิงจูฮวยฉาย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562158>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้น จิงจูฮวยฉาย ต้นปวยเล้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของต้น จิงจูฮวยฉาย เป็นยา รับประทานแก้อาการไอ หรือ หายใจไม่สะดวก

4.2 การปลูกต้นปวยเล้ง

บันทึกที่ 227

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ไม้(ขยาค)ป็นต้นจิว-แคป่า

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562352>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกจิว ดอกแคป่า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำดอกจิว และดอกแคป่า ไปประกอบอาหาร

บันทึกที่ 228

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกป่าแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลวิชัยยุทธ(2)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562424>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วพู กระน้ำ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การประกอบอาหารของพยาบาลแผนกเวชศาสตร์ฟื้นฟูโรงพยาบาลวิชัยยุทธ

4.2 การเตรียมดิน ยกช่อง และปลูกผักชนิดต่างๆ

บันทึกที่ 229

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ขนมน้ำเจี้ยว...ดอกจิว....

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562534>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกจิว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำน้ำเจี้ยวจากดอกจิว

บันทึกที่ 230

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอักษนิช ศรีดารัตน์

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/akkhanich/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักหน้าบ้าน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562548>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกาด บวบหอม มะเขือเทศ พริก ผักคาวตอง ต้นมันปู มะเขือ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักปลอดสารพิษรอบบ้าน เช่น ผักกาด บวบหอม มะเขือเทศ พริก ผักคาวตอง ต้นมันปู มะเขือ

4.2 ความสุขใจที่ได้รับจากการปลูกผักคือ ตอนเห็นผักเจริญเติบโต

บันทึกที่ 231

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ประกาศรายชื่อผู้เข้าเสวนาปลูกผักกินได้(19)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562555>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักชนิดต่างๆ: กวางตุ้ง คะน้า พริกเขียว ถั่วงอก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 กำหนดการชมรมปลูกผักกินได้ วันพุธที่ 26 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2557

บันทึกที่ 232

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอรักขา

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/buengkan/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ รวมพลังรุ่นเยาว์.....ปลูกผักปลอดภัยด้วยไตรโคโรเดอร์มา

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562617>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักนึ่ง คะน้า กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การฝึกอบรม ผลิตขยายเชื้อราไตรโคโรเดอร์มาให้กับนักเรียน

บันทึกที่ 233

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักสวนครัว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562635>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกินได้ในกระถาง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกฝังคุณธรรมความรับผิดชอบและจิตใจที่อ่อนโยน ให้กับนักเรียน ผ่านการปลูกผักกระถาง

บันทึกที่ 234

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักนึ่งบำรุงสายตาผักนึ่งแดงล้างสารพิษจากฟอร์มาลีน ฯ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562712>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักนึ่ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณประโยชน์ของผักบุ้งไทย

4.2 สูตรน้ำผักบุ้งแดงล้างพิษจากฟอร์มาลีนฯ

4.3 น้ำผักบุ้งแดง สามารถใช้ล้างพิษจากสาร พิษนิโคตินในบุหรี่ พิษจากสารคาเฟอีนในกาแฟ

พิษจากแอลกอฮอล์ในเหล้า เบียร์ พิษจากการฉายแสง การให้เคมีบำบัด และสารกัมมันตรังสี

บันทึกที่ 235

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ งานเสวนาปลูกผักกินได้ (20)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562760>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วงอก ต้นตะคึก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกถั่วงอกในขวด

4.2 การนำผักในท้องถิ่น (ต้นตะคึก) มาทำเป็นอาหาร

4.3 การมอบพันธุ์ผักและเมล็ดพันธุ์ให้สมาชิก

บันทึกที่ 236

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และ URL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เพชรสังฆาตรักษาโรคสีดวงทวารใสในกล้วยกินได้ง่าย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/562762>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เพชรสังฆาต

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การแก้โรคสีดวงทวารโดยใช้เพชรสังฆาตกับกล้วยน้ำว้า

บันทึกที่ 237

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกอบเดช มะโนรัตน์
และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/namprk90/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ความรู้จากการปลูกผัก(3)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563023>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การหราช “ผึ้งมีม” (Apis florea frabricius)

บันทึกที่ 238

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เก็บผักสาบ...กับ...น้ำ(ใจ)ใส...เย็น ๆ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563127>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักอีหนู

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักชนิดต่างๆในสวนพีสมเวส

บันทึกที่ 239

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณธิรัมภา Banmaichaitoong

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/aorrumpa/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มีความผูกพัน มีความหมาย มีคุณค่า มีความสุข

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563179>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเฟืองหวาน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ข้อคิดการทำงานอย่างมีความสุขและเกิดความสมดุล

บันทึกที่ 240

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวัลลา ตันตโยทัย

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/copdmfaci/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ บ้านนครนายก : ของกินจากสวน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563197>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะม่วงน้ำดอกไม้ ต้นขี้เหล็ก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 รายงานความเจริญเติบโตของผักบ้านคุณแม่ จังหวัดนครนายก

บันทึกที่ 241

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะกัลดำหนู สวย ซ่อนพิษ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563282>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ลูกมะกัลดำ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความแตกต่างระหว่างลูกมะกัลดำหนูกับลูกมะกัลดำตาช้าง

บันทึกที่ 242

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลาช่อนสรรพคุณทางยาที่ไม่ธรรมดาแกงผักอีหนูปลาช่อนอย่าง

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563351>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักอีหนู ผักหวาน ผักเสี้ยน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การแกงปลาช่อนกับผักพื้นบ้าน

4.2 สรรพคุณของปลาช่อน

บันทึกที่ 243

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักแบบดาวล้อมเดือน (21)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563379>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะนาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลุกผักแบบดาวล้อมเดือน

บันทึกที่ 244

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ลุงเต่า...เก่ง...เห็ดฟาง...นางฟ้า...

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563420>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เห็ดฟาง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะเห็ดฟาง

4.2 การตัดแต่งเห็ดก่อนนำไปจำหน่าย

บันทึกที่ 245

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ชาใบเตย ชูกำลัง บำรุงหัวใจ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563424>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เตยหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของเคยหอม

4.2 วิธีการทำซาบายเคย

4.3 สรรพคุณของเคยหอม

บันทึกที่ 246

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ น้ำหม่อนรุ่มเคยสูตรล้างสารพิษจากฟอรัมาลิน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563529>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ใบเคย ใบมะรุม ใบหม่อน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การใช้ใบเคย ใบมะรุม ใบหม่อน มาต้มน้ำดื่มเพื่อล้างพิษในร่างกาย

บันทึกที่ 247

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ถั่วแระต้นบำรุงกระดูก ลดน้ำตาล ไขมันในเลือด ลดความดันโลหิตสูง

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563537>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วแระต้น

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของถั่วแระต้น

4.2 การรับประทานถั่วแระต้นเป็นยา

บันทึกที่ 248

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ต้าบะม่วง....แคป้า....แบบบ้านๆ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563721>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ แคป้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำอาหารจากดอกแคป้าสีเหลือง

บันทึกที่ 249

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักแบบดาวล้อมเดือน(22)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563850>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกาดเขียว มะเขือเทศ แมงลัก ต้นหอม ผักชี กวางตุ้ง คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การฝึกนักเรียนปลุกผักกินได้ชนิดต่างๆ

บันทึกที่ 250

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ พริกมีประโยชน์มากมายน้ำก้านพริกแห้งดีต่อผู้ป่วยเบาหวาน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/563921>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พริก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของพริก

4.2 การทำน้ำสมุนไพรจากก้านพริก

บันทึกที่ 251

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณธิริมา Banmaichaitong

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/aorrumpa/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ชมนกชมไม้

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564019>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นฝอยทอง มะเขือพวง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักกินได้รอบบ้าน

บันทึกที่ 252

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ต้นกล้า

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564182>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 แปลงผักเศรษฐกิจพอเพียงของโรงเรียน

บันทึกที่ 253

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ พลังขับเคลื่อนเพื่อการปฏิรูปการศึกษาเพื่อเด็ก เยาวชนและชุมชนของอำเภอเลาขวัญ (23)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564227>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือเทศ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของมะเขือเทศ

บันทึกที่ 254

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักสาบหรือผักอีหนูผสมุนไพรจากป่านำมาทำอาหารได้อร่อย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564235>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักสาบ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการทำอาหารจากผักสาบ

บันทึกที่ 255

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจรัส

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ หม่อนออกลูกแล้ว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564339>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ลูกหม่อน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของลูกหม่อน

4.2 ลักษณะทั่วไปของต้นหม่อน

บันทึกที่ 256

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ชุปมะระถั่วเขียวเพื่อสุขภาพกระดูกและข้อ เส้นเอ็นฯ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564371>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะระจีน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของมะระจีน

4.2 วิธีการทำชุปมะระถั่วเขียว

บันทึกที่ 257

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธิตวงษ์) และURL ของผู้

บันทึกที่ <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กานดาน้ำมันมะพร้าวไม่ได้ผลิตน้ำมันมะพร้าวขายสอนอย่างเดียวนะคะ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564394>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะพร้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของน้ำมันมะพร้าว

บันทึกที่ 258

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ พลังขับเคลื่อนเพื่อการปฏิรูปการศึกษา (24)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564395>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเยี่ยมชมหมู่บ้านตัวอย่าง หมู่บ้านหนองสาหร่าย

บันทึกที่ 259

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวิไล แพงศรี

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pw-11-59/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกไม้ไผ่กลับบ้าน... ให้ประโยชน์หลายสถาน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564442>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ รวงจืด เตยหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณนำต้นใบรางจืดและใบเตยหอม คือช่วยสลายหินปูนได้

4.2 การนำดอกอัญชันไปใช้ประโยชน์

บันทึกที่ 260

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ชุปมะระเห็ดสามอย่างไร้ไขมันได้โปรตีนจากเห็ด

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564445>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะระจีน เห็ดสามอย่าง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำแกงมะระชุปมะระจีน

บันทึกที่ 261

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอำพร วุฒิสิริโก

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/glueykai/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักลอยฟ้า

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564578>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกวาดตั้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักไฮโดรโปนิก

บันทึกที่ 262

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ความหวังอันงดงาม

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564683>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ -

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเตรียมแปลงผักของนักเรียน

บันทึกที่ 263

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ Learning by doing เรื่อง “การเพาะเห็ดฟาง” ช่องทาง”รวย”!!!!

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564706>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เห็ดฟาง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเพาะเห็ดฟาง

บันทึกที่ 264

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะม่วงหิมพานต์บำรุงกระดูก ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิตสูงฯ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564818>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะม่วงหิมพานต์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณประโยชน์ของมะม่วงหิมพานต์

บันทึกที่ 265

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ อ้อย ยอดอ้อยลดไขมัน ลดน้ำตาลในเลือด อ้อยดำต้มกับหางหมูเพื่อสุขภาพเข้า

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564881>

3.ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ อ้อย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณของอ้อย

4.2 การทำยาบำรุงหัวเขาโดยใช้อ้อย

บันทึกที่ 266

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณsaowanee sarapon

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/padungwong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักทองอย่างง่าย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564946>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลุกผักทอง

บันทึกที่ 267

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผักแบบดาวล้อมเดือน (25) ปลุกในกระถาง

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564952>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ค่ะน้ำ กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การบูรณาการสอนเรื่องพื้นที่กับเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง

4.2 การปลุกผักแบบประหยัดน้ำและแบบดาวล้อมเดือน

4.3 การปลุกแบบผสมผสานเพื่อป้องกันแมลง

บันทึกที่ 268

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบ

และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2. ชื่อบันทึกคือ ดอกแคนาร่วง... เมนูอาหารเช้าวันเสาร์ของแม่...(ปลูกผักกินได้FC)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/564965>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นมะนาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 รายงานผักกินได้รอบๆบ้าน

บันทึกที่ 269

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณจันทวรรณ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/jantawan/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักสวนครัวรอบรั้วบ้าน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565108>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ตำลึง มะนาว ตะลิงปิง ชะมวง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักสวนครัว รอบรั้วบ้าน

บันทึกที่ 270

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะละกอกทนแล้งมองแล้วได้หัวเราะปนความสงสารในความอดทน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565123>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะละกอก แยมปีนัง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 สรรพคุณ ของมะละกอก และแยมปีนัง

บันทึกที่ 271

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ตลาดปลอดภัย...ใส่ใจสุขภาพ@พรานกระต่าย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565249>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กวางตุ้ง มะเขือ ค่ะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การผลิตปุ๋ยอินทรีย์ของกลุ่มวิสาหกิจปุ๋ยอินทรีย์บ้านตะแบกงาม หมู่ที่ 15 ตำบลเขาคีรีส อำเภอพรวน

กระต่าย

4.2 ผักปลอดภัยของอำเภอพรวนกระต่าย

บันทึกที่ 272

1. ชื่อผู้บันทึกคือ นพ. นาดล สุชาติ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/nopadol/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ผักสวนครัว รอบรั้วบ้าน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565264>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ตะไคร้ มะกรูด โหระพา สารระแห่น มะเขือพวง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักสวนครัวรอบๆบ้านคุณหมอ

บันทึกที่ 273

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ แกงดอกนางแลว URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565347>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกนางแลว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำแกงดอกนางแลว

บันทึกที่ 274

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณแก้ว..อุบล จ้วงพานิช

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/uboljuangpanich/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ธรรมชาติบ้านฉัน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565511>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พริก มะเขือเทศ กัลฉ่ายห้กมูก กัลฉ่ายน้ำว่า มะกรูด กุยช่าย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ผักที่ได้จากการเดินชมสวนรอบบ้าน

บันทึกที่ 275

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ นำมะพร้าวแบบโบราณใช้ได้ผลดีกับสุขภาพ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565547>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะพร้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการทำน้ำมันมะพร้าว

บันทึกที่ 276

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ออกกำลังกายทำได้ง่ายๆ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565561>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ -

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การออกกำลังกายจากการดูแลแปลงผักเศรษฐกิจพอเพียงของโรงเรียน

บันทึกที่ 277

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณแคหนึ่งกำลังใจ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/uraiphorn/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ อากาศ ธรรมชาติ มิตรภาพ รอบบ้านฉัน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565622>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ถั่วลิสง ผักชะอม ต้นหอม กุ้ยช่าย ชะพลู พริก มะเขือ มะนาว มะละกอ มะเขือเทศ มะเขือพวง มะกรูด มะระหวาน ข่า ตะไคร้ ใบบัวบก กะเพรา โหระพา ย่านาง กระชาย ชিং ผักแพ้ว ใบเตย ใผ่ หน่อไม้

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักของคุณแม่

4.2 ความสุขจากการปลูกผักและไม้ดอก

บันทึกที่ 278

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณแคหนึ่งกำลังใจ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/uraiphorn/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ อากาศ ธรรมชาติ มิตรภาพ ตอน 2

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565731>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ชมพู

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การมุ่งหลังคาโรงเห็ด

4.2 การแบ่งปันซาฟารีให้คนงาน

บันทึกที่ 279

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ซาโอบมะกรูด น้ำโอบมะกรูด

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565838>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะกรูด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของใบมะกรูด

4.2 วิธีการทำชาใบมะกรูดและน้ำใบมะกรูด

4.3 สรรพคุณของมะกรูด

บันทึกที่ 280

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณแค้นึงกำลังใจ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/uraiphorn/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ อากาศ ธรรมชาติ มิตรภาพ รอบบ้านฉัน ตอน 3

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/565883>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะม่วง ชมพู มะเฟือง มะยม มะพร้าว ขนุน กัลย ข้าวโพดสีม่วง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การช่วยแม่ปลูกผักกินได้แบบผสมผสาน รอบๆบ้าน

บันทึกที่ 281

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบ

และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2. ชื่อบันทึกคือ แกงบอนหวาน...อาหารเที่ยงแสนพิเศษวันสงกรานต์...(ปลูกผักกินได้FC)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566050>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ บอน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 เคล็ดลับในการแกงบอน

4.2 ลักษณะทั่วไปของบอน

บันทึกที่ 282

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ กินปลาเป็นหลัก กินผักเป็นยา

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566055>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักกวางตุ้ง คะน้า ปลิกล้วย

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การกินของตามธรรมชาติทำให้ร่างกายแข็งแรง

บันทึกที่ 283

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณธิรมภา Banmaichaitong

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/aorrumpa/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ หยุดพักเพิ่มพลังใจ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566091>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พริก มะเขือ มะเขือเทศ มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การเก็บผักรอบบ้านมาทำส้มตำ

บันทึกที่ 284

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบ

และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2. ชื่อบันทึกคือ เจ้าชายผัก...ในสวนเล็กๆบ้านผม...(ปลูกผักกินได้FC)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566117>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะตูมฝรั่ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปและประโยชน์ของมะตูมฝรั่ง

บันทึกที่ 285

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบ

และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2. ชื่อบันทึกคือ เจ้าหญิงผัก...ในสวนเล็กๆบ้านผม...(ปลูกผักกินได้FC)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566118>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือเทศ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของมะเขือเทศ

บันทึกที่ 286

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณนงนาท สนธิสุวรรณ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/nongnarts/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เมล็ดพันธุ์ไม้ดอกงอกงามด้วยน้ำใจของคุณกานดา แสนมณี

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566168>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกอัญชันสีขาว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของดอกอัญชันสีขาว

บันทึกที่ 287

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบ

และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2. ชื่อบันทึกคือ ปลูกผัก...ปลูกชีวิต...(ปลูกผักกินได้FC)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566190>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เช่น ผักแพว สะระแหน่ กระเพรา โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความรื่นรมย์จากการปลูกผัก

บันทึกที่ 288

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือสลัดดอกราชพฤกษ์

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566230>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกราชพฤกษ์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำสลัดจากดอกราชพฤกษ์

บันทึกที่ 289

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธิตวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะขามมีประโยชน์มากน้ำมะขามแก้กระหายน้ำ กัดเสมหะ แก้ท้องผูก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566338>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะขาม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการทำน้ำมะขาม

4.2 สรรพคุณของมะขาม

บันทึกที่ 290

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุภลักษณ์ เข็มทอง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/supalakpop/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปรับนิสัยสู่อุตรภาพ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566347>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ต้นอ่อนทานตะวัน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งด้านการทำงาน และการใช้ชีวิต

4.2 การเพาะทานตะวันงอก

บันทึกที่ 291

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณ แก้ว.. อุบล

และURL ของผู้บันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/user/uboljuangpanich/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ทำสวนข้างบ้าน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566369>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือเทศ พริก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การจัดสวนใหม่เพื่อปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 292

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ 7 สมุนไพรป้องกันลำไส้ให้น้ำร้อน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566579>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ โหระพา ใบแมงลัก หัวหอม กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ ชিং

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 7 สมุนไพรที่ช่วยการทำงานของลำไส้ คือ โหระพา ใบแมงลัก หัวหอม กระเทียม กะเพรา ตะไคร้ ชিং

4.2 ประโยชน์ของสมุนไพร 7 ชนิด

บันทึกที่ 293

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณขจิต ฝอยทอง

และURL ของผู้บันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/user/khajitfoythong/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ สอนน้องเน้นปลูกผัก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566618>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ บวบ มะเขือเทศ แตงไทย พริก แมงลัก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การดูแลผักกินได้ชนิดต่างๆ

4.2 การสอนน้องเนรปลุกผัก

บันทึกที่ 294

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ แกงส้มดอกราชพฤกษ์

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566635>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกราชพฤกษ์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำแกงส้มดอกราชพฤกษ์

บันทึกที่ 295

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ สับปะรดช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้นิว ลดไขมัน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566714>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ สับปะรด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์และสรรพคุณของสับปะรด

4.2 การบำรุงไตโดยใช้เปลือกสับปะรด

บันทึกที่ 296

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ น้ำมะพร้าวอ่อนแกว่งสารส้ม

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/566838>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะพร้าวอ่อน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ประโยชน์ของสารส้ม

4.2 ประโยชน์ของมะพร้าวอ่อน

4.3 ประโยชน์ของน้ำมะพร้าวอ่อนแกว่งสารส้ม

บันทึกที่ 297

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณถาวร ภาวงค์

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/oom-im-08/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ปลุกผัก ปลูกรัก ปลุกความสุข

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567023>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกชมจันทร์ พริก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ความสุขจากการปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 298

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณทิมดาบ

และURL ของผู้บันทึก http://www.gotoknow.org/user/adirek_reng/profile

2. ชื่อบันทึกคือ เต็มโตไปพร้อม...ต้นผักทอง...(ปลูกผักกินได้FC)

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567264>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักทอง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 เรียนรู้การปลูกผักทอง

บันทึกที่ 299

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณธิรัมภา Banmaichaitong

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/aorrumpa/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ฟางคือทองคำ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567312>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ สั้่น มะละกอ พริก มะเขือ กะเพรา แมงลัก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การนำฟางมาใช้เป็นปุ๋ยปรับสภาพดินก่อนปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 300

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มุม..ระเบียง..ที่เปลี่ยนไป..ต้นฤดูร้อน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567427>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ สารระแหง ต้นหอม

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักริมระเบียงบ้าน

บันทึกที่ 301

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารอุวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะม่วงหิมพานต์ปลูกและนำมาเป็นอาหารได้ไม่ยาก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567541>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะม่วงหิมพานต์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของมะม่วงหิมพานต์

4.2 การนำลูกของเม็ดมะม่วงหิมพานต์มาใช้ประโยชน์

4.3 ประโยชน์ของยอดมะม่วงหิมพานต์

บันทึกที่ 302

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้

บันทึกที่ <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ดอกราชพฤกษ์นำมาทำเป็นน้ำหุงข้าวได้หอมอร่อย

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567800>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ดอกราชพฤกษ์

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำข้าวต้มมันเทศและข้าวหุงด้วยน้ำดอกราชพฤกษ์

บันทึกที่ 303

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ช่วยลดภาวะโลกร้อน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/567919>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กวางตุ้ง ผักบุ้ง คะน้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การช่วยลดภาวะโลกร้อน และปลูกฝังเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง โดยการปลูกผักกินได้ในโรงเรียน

บันทึกที่ 304

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้

บันทึกที่ <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ น้ำตะไคร้ใบมะกรูด

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/568255>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำทำน้ำตะไคร้ใบมะกรูด

4.2 สรรพคุณของตะไคร้

4.3 สรรพคุณใบมะกรูด

บันทึกที่ 305

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ หม่อนปลูกง่าย เก็บผลได้เร็ว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/568503>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผลหม่อน

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำชาและน้ำดื่ม จากผลหม่อน

บันทึกที่ 306

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะแว้งสมุนไพร

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/568680>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะแว้งต้น

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของมะแว้งต้น

4.2 วิธีการทำผักมะแว้งใส่ไข่ขาว

4.3 สรรพคุณมะแว้งเครือ และมะแว้งต้น

บันทึกที่ 307

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณสุธี ทองประกอบ

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/yaitee/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ คนไทยในต่างแดน..ที่มีความสุข..กับการเพาะปลูก..

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/568736>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ สะระแหน่ โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การปลูกผักในประเทศเยอรมัน

บันทึกที่ 308

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มัน...คือ... บะ ใจัก..ตะคร้อ..คอส้ม...

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/568825>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ตะคร้อ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของตะคร้อ

บันทึกที่ 309

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณcharuwan sriworakul

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/tuknarak/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เด็กดี

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/568960>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การสอนนักเรียนปลูกผักกินได้

บันทึกที่ 310

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ สุขภาพดี วิถีพุทธ หยุดโรคภัย ในวัดป่า...

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/569014>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือ กวางตุ้ง

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 กิจกรรมต่างๆในโครงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ของโรงพยาบาลพวานกระต่าย

บันทึกที่ 311

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวัลลา ตันตโยทัย

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/copdmfaci/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ บ้านแม่: ก่อนเข้าหน้าฝน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/569047>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักนึ่งจีน กวางตุ้ง น้ำเต้า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การไปเยี่ยมคุณแม่และเก็บผักสดจากสวนที่บ้าน

บันทึกที่ 312

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เมล็ดผักข้าวไม่ควรทิ้งนำมาใช้ให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพได้

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/569119>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พักข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของพักข้าว

4.2 วิธีการนำเมล็ดแก่ของพักข้าวมาใช้ประโยชน์

4.3 สรรพคุณของเนื้อในเมล็ดพักข้าว

บันทึกที่ 313

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เงาะผลไม้รสหวานมีวิตามินซี เปลือกรักษาช่องปาก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/569250>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เงาะ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 ลักษณะทั่วไปของเงาะ

4.2 สรรพคุณของเงาะ

บันทึกที่ 314

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณพิชัย แจ่มจรัส

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/pichaic/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ มะละกอดูดแล้ว

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/569419>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะละกอ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 รายงานการเจริญเติบโตของต้นมะละกอข้างบ้าน

บันทึกที่ 315

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธุวงศ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ไข่เจียวผักหวานป่า

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/569460>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักหวานป่า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีทำไข่เจียวผักหวาน

บันทึกที่ 316

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สาธวงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalike/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ น้ำใบข้าวอ่อน ปลูกข้าวกันได้ทุกบ้านนำต้นอ่อนมาทำอาหาร

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570041>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การทำน้ำดื่มจากใบข้าว

4.2 วิธีการปลูกข้าว

4.3 การทำชาใบข้าว

4.4 ประโยชน์จากใบข้าว

บันทึกที่ 317

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอรักขา

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/buengkan/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ บ้องกันก่อนถูกทำลาย แนวคิดการจัดการศัตรูพืชที่ทำได้ง่าย ๆ และได้ผล

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570142>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ผักสลัด โหระพา

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการในการจัดการศัตรูพืช

บันทึกที่ 318

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณอรักขา

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/buengkan/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เพลี้ยอ่อน มด กับโรคใบหยิกในพริก

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570215>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ พริก

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 การกำจัดเพลี้ยอ่อนและมดที่เป็นสาเหตุของโรคใบหงิกในพริก

บันทึกที่ 319

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณกานดา แสนมณี (สารุงษ์) และURL ของผู้

บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/kandalalike/profile>

2. ชื่อบันทึก ต่อมลูกหมากมีอาหารที่ให้ประโยชน์ผู้ชายควรใส่ใจ

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570335>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะเขือเทศ พืชผักพวกหัวกะหล่ำ พักข้าว

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 อาหารที่สามารถป้องกันมะเร็งต่อมลูกหมากได้ ได้แก่ มะเขือเทศ พืชผักพวกหัวกะหล่ำ พักข้าว

4.2 สารอาหารที่พบใน มะเขือเทศ พืชผักพวกหัวกะหล่ำ พักข้าว

บันทึกที่ 320

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณบุญส่ง จอมดวง

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/boonsong2523/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ เดินจน"หอบ"เก็บเห็ดเผาะ...เห็ดถอบ...เห็ดหอบ...Barometer Earthstars.....

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570352>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ เห็ดเผาะ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 วิธีการทำเห็ดเผาะต้มเกลือ

บันทึกที่ 321

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณแก้ว..อุบล จวงพานิช

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/uboljuangpanich/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ไปชมสวนวันหยุด

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570476>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ ตะไคร้หอม ต้นมะอึ๊ก ต้นมะขามเทศ

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 บรรยายผักกินได้ที่สวนของคุณแม่

บันทึกที่ 322

1. ชื่อผู้บันทึกคือ คุณวัลลา ตันตโยทัย

และURL ของผู้บันทึก <http://www.gotoknow.org/user/copdmfaci/profile>

2. ชื่อบันทึกคือ ดอกผลของไม้ในสวนครัวสร้างสุขและพื้นที่ข้างบ้าน

URL ของบันทึกคือ <http://www.gotoknow.org/posts/570484>

3. ผักกินได้ในบันทึก ได้แก่ มะนาว มะยม ชะอม กัลยน้ำว่า

4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

4.1 รายงานผักกินได้รอบๆบ้าน

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นการสรุปข้อมูลจากข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดในรูปของตัวเลข โดยสรุปเป็นเปอร์เซ็นต์

ตารางที่ 4 แสดงข้อมูลสมาชิกปลูกผักกินได้กับชนิดของผักกินได้

39	ดอกนางแลว				1								
40	ดอกราชพฤกษ์				3								
41	ดอกอัญชัน	1	4		3				1				
42	ตะไคร้	3			5							1	
43	ตาลปีตฤาษี				1				1				
44	แดงกวา			1									
45	ตำลึง	2											
46	เตย	1			4								
47	ต้นขี้เหล็ก												
48	ต้นเขยตาย				1								
49	ต้นมะกล่ำ								1				
50	ต้นมันปู												
51	ต้นมัน	1											
52	ต้นตะเคียน	1											
53	ต้นทานตะวัน	1										2	
54	ต้นใบละบาท				1								
55	ต้นเพชรสังฆาต				1								
56	ตะลิ่งปึง												
57	แดงไทย	1											
58	ตะคร้อ								1				
59	ต้นฝอยทอง												
60	ทองพันชั่ง				1								
61	ถั่งเช่า				1								
62	ถั่วแปบ								1				
63	ถั่วพู	4		1									
64	ถั่วงอก	4			1			2					
65	ถั่วแระต้น				1								
66	ถั่วลิสง												
67	ถั่วฝักยาว	1	1		1					2			
68	นมวัว							1					
69	น้ำเต้า												
70	บัวบุง	2	2										
71	บัวบเหลี่ยม	2	3				7						
72	บัวบหอม	4							1				
73	ใบทอง				1								

	ใบเงิน ใบนาก												
74	บอระเพ็ด						1						
75	ใบหม่อน				1								
76	บอน												
77	บัว				3								
78	ธัญพืช				1								
79	นุชบาริมทาง	1			1								
80	ปวยเล้ง												
81	ผักโขม							2	2				
82	ผักเขยง												
83	ผักกาดหอม	2			1			1	1				
84	ผักกาด ฮ่องเต้		3										
85	ผักคาว												
86	ผักชีลาว								1				
87	ผักชี	2			1							1	
88	ผักลั่นเปี								1				
89	ผักแพว	1											
90	ผักหวานป่า				2								
91	ผักหวานบ้าน			1									
92	ผักตบ											1	
93	ผักเสี้ยน				1				2				
94	ผักสาป				1								
95	ผักปลัง	1										1	
96	ผักเปราะ	1											
97	ผักบุ้ง	1			1				2				
98	ไผ่	2										1	
99	ฝรั่ง				1								
100	พุทราจีน				1								
101	เพกา				1				1				
102	แพงพวย				1								
103	พริก	3	4	1	3				1	1			
104	พลู				1								
105	ผักขี้ขาว	1			6								
106	ผักเขี้ยว	1	3								1		
107	ผักทอง	3			1				2				
108	ฟ้าทะลาย				1								

144	ลูกขจร				1									
145	ลูกหว้า					1								
146	ว่านตะขาบ									1				
147	ส้มโอ									1				
148	โสม	1												
149	สะเดา	1												
150	สับปะรด				1									
151	เสาวรส				1									
152	สะระแหน่				1						2			
153	เห็ด	1	1		9					1				
154	โหระพา	1			3					2				
155	หมอน้อย													
156	หอม	1			1						2			
157	หม่อน				2		1							
158	เห็ดเผาะ									1				
159	หน่อไม้													
160	หน่वादอก ขาว				1									
161	อีหนู				1					1				
162	อ้อย				1									
รวม		119	28	8	128	5	12	4	6	53	27	5	13	6

ลำดับ ที่	ชื่อผัก	สุขจันทร์	สุวิ	อุ่มบุญ	วิภาดา	วัลลา	จันทวรรณ	ธีรภัภา	วิไล	รุจิดา	บินหลาดง
1	กุ๋ยช่าย										
2	กวาดุ้ง		1			1			1	1	
3	กล้วย					1					
4	กะหล่ำ										
5	กล้วยเต่า										
6	กระเจี๊ยบ แดง										
7	แก่นตะวัน										
8	กระทกรก										
9	กระเทียม										
10	กระเพรา		1					1			
11	กระชาย										
12	กระถ่อน										
13	กระเทียม										
14	กระถิน										
15	ขจร										
16	ขมิ้น		1					1			
17	ข้าว		9		2						
18	ข้าวโพด					1					

78	ธัญพืช										
79	บุษบาวิมทาง										
80	ปวยเล้ง										
81	ผักโขม										
82	ผักแขยง				1						
83	ผักกาดหอม										
84	ผักกาด ฮ่องเต้										
85	ผักคาว										
86	ผักชีลาว				1						
87	ผักชี	1	1						1		
88	ผักลีนี่										
89	ผักแพว										
90	ผักหวานป่า										
91	ผักหวานบ้าน										
92	ผักตบ										
93	ผักเสี้ยน										
94	ผักสาป										
95	ผักปลัง										
96	ผักเปราะ										
97	ผักนึ่ง				1						

158	เห็ดเผาะ										
159	หน่อไม้								1		
160	หน่อดอก ขาว										
161	อีหนู										
162	อ้อย										
รวม		5	31	6	5	18	5	15	9	5	1

ลำดับที่	ชื่อผัก	มันสำรอน	ยูดี้	ธเนศ	ทิมดาบ	นิรุต	อัญชัญ	พิทยา	ศศิธร	สายน้ำ	Charuwan
1	กุยช่าย										
2	กวาดั่ง						1				2
3	กล้วย						1				
4	กะหล่ำ										
5	กล้วยเต่า										
6	กระเจี๊ยบแดง					1				1	
7	แก่นตะวัน										
8	กระทกรก										
9	กระเทียม										
10	กระเพรา					1		1			
11	กระชาย				1						
12	กระเทียม										
13	กระเทียม										
14	กระถิน										
15	ขจร										
16	ขมุน										
17	ข้าว										
18	ข้าวโพด		1							1	
19	ขมิ้น										
20	ข่า					1					

102	แพงพวย										
103	พริก			1			1				
104	พลู่										
105	พื้กข้าว										
106	พื้กเขียว										
107	พื้กทอง				1	1					
108	ฟ้าทะลายโจร										
109	มะกรูด					1					
110	มะเขือเปราะ						1				4
111	มะเขือเทศ				2						
112	มะเขือพวง										
113	มะเขือยาว			1							
114	มะเฟืองหวาน										
115	มะสัง										
116	มะขาม										
117	มะยม										
118	มะลิ										
119	มะระขี้นก		1								
120	มะระจีน										
121	มะนาว				1				1		
122	มะพร้าว						1				

143	รางจืด										
144	ลูกขจร										
145	ลูกหว่า										
146	ว่านตะขาบ										
147	ส้มโอ										
148	โสม										
149	สะเดา										
150	สับปะรด										
151	เสาวรส										
152	สระเหน่				1						
153	เห็ด										
154	โหระพา				1						
155	หมอน้อย										
156	หอม					1					
157	หม่อน										
158	เห็ดเผาะ										
159	หน่อไม้										
160	หน่อดอกขาว										
161	ชันชูน										
162	อ้อย										
รวม		0	3	2	10	13	11	1	2	5	9

ลำดับที่	ชื่อผัก	ภัทรนันท์	บุญ	อัชฌาณิชา	อารักขา	saowanee	นภดล	อุบล	แค่นี้	ศุภลักษณ์	คุณ	Blockers 43 คน
1	กุ่มช่าย							1	1			4
2	กวาดตุ้ง	1			1							31
3	กล้วย							1	1			13
4	กะหล่ำ											1
5	กล้วยเต่า											1
6	กระเจียบ											8
7	แก่นตะวัน											1
8	กระทกรก											1
9	กระเทียม											1
10	กระเพรา											12
11	กระชาย											2
12	กระเทียม											1
13	กระเทียม											4
14	กระถิน											1
15	ขจร											1
16	ขมิ้น								1			4

116	มะขาม											3
117	มะยม								1			5
118	มะลิ											1
119	มะระขี้นก											8
120	มะระจีน											4
121	มะนาว								1			12
122	มะพร้าว								1			6
123	มะเขือกินใบ											1
124	มะแว้ง											2
125	มะดัน											1
126	มะรุม											2
127	มะม่วง											1
128	มะอึ๊ก							1				1
129	มะละกอ								1			22
130	มันเทศ											2
131	มันแกว											2
132	มันสำปะหลัง											1
133	มันมั่ว											1
134	มะม่วง หิมพานต์											2
135	มะม่วง								1			1

136	มะตูมฝรั่ง											1
137	มันอ่อน											1
138	แมงลัก											7
139	ยาสูบ											1
140	ยี่ห่วย											2
141	แย้มปิ่น											1
142	ยอ											3
143	รางจืด											3
144	ลูกขจร											1
145	ลูกหว่า											1
146	ว่านตะขาบ											1
147	ส้มโอ											1
148	โสม											1
149	สะเดา											1
150	สับปะรด											1
151	เสาวรส											3
152	สะระแหน่						1					6
153	เห็ด											12
154	โหระพา				1		1					10
155	หมอน้อย											1
156	หอม								1			7

157	หม่อน											3
158	เห็ดเผาะ											1
159	หน่อไม้											1
160	เห็ดดอกขาว											1
161	อีหนู											2
162	อ้อย											1
รวม		3	1	8	6	1	5	7	19	1	2	

จากข้อมูลตารางที่ 4 ข้อมูลสมาชิกที่ปลูกผักกับชนิดของผักพบว่า พบว่า มีสมาชิกทั้งหมด 43 คน จากบันทึกทั้งหมด 322 บันทึก ผักที่สมาชิกกินและปลูกมากอันดับที่ 1 จากผักทั้งหมด 162 ชนิด ได้แก่ กวางตุ้งและคะน้า โดยมีสมาชิกกินและปลูกแล้วนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 31 ครั้งคิดเป็น 19.13 เปอร์เซ็นต์ อันดับที่ 2 ได้แก่พริก โดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 23 ครั้งคิดเป็น 14.19 เปอร์เซ็นต์ อันดับสุดท้ายได้แก่มะละกอโดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 22 ครั้งคิดเป็น 13.58 เปอร์เซ็นต์

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ในการทำวิจัยเรื่อง โครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ผู้วิจัยได้สรุปผลการศึกษาดังนี้

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อถอดบทเรียนเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org
2. เพื่อสร้างชุดความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ให้เป็นประโยชน์แก่บุคคลที่สนใจ
3. เพื่อส่งเสริมการสร้างเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ใน GotoKnow.org
4. เพื่อส่งเสริมให้บุคคลหลายสาขาวิชาชีพพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการจัดการ

ความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org

ขอบเขตของการศึกษา

1. เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ คือ เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ใน weblog GotoKnow.org มีการช่วยเหลือแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้วยความสมัครใจมีความสนใจในเรื่องการปลูกผักกินได้โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดูแลชุมชน
2. ชุมชนคนปลูกผักกินได้ คือสมาชิกที่ใช้ weblog ของ GotoKnow.org สมัครเข้าชุมชนคนปลูกผักกินได้โดยสมัครใจ ทุกครั้งที่เขียนเรื่องผักกินได้ จะใส่คำสำคัญว่า ปลูกผักกินได้
3. ระยะเวลาในการศึกษา ใช้ระยะเวลาในการวิจัยจำนวน 12 เดือน คือ เดือนสิงหาคม 2556-กรกฎาคม 2557

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลเชิงคุณภาพของงานวิจัย โครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้มีสมาชิกทั้งหมด 43 คน จากบันทึกทั้งหมด 322 บันทึก ได้วิเคราะห์เนื้อหาของข้อมูล(content analysis)ดังต่อไปนี้

1. ชื่อผู้เขียนบันทึกและ URL ของผู้บันทึก 2. ชื่อบันทึกและ URL ของบันทึก 3. ผักกินได้ในบันทึก 4. การถอดบทเรียนที่ได้จากบันทึก

2. ข้อมูลเชิงปริมาณ เป็นการสรุปข้อมูลจากข้อมูลเชิงคุณภาพทั้งหมดในรูปของตัวเลข โดยสรุปเป็นเปอร์เซ็นต์

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการศึกษาค้นคว้าสามารถสรุปได้ดังนี้

1. สรุปผลการถอดบทเรียนเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org พบว่ามีสมาชิกทั้งหมด 43 คน จากบันทึกทั้งหมด 322 บันทึก ผักที่สมาชิกกินและปลูกมากอันดับที่ 1 จากผักทั้งหมด 162 ชนิด ได้แก่ กวางตุ้งและคะน้า โดยมีสมาชิกกินและปลูกแล้วนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 31 ครั้งคิดเป็น 19.13

เปอร์เซ็นต์ อันดับที่ 2 ได้แก่พริก โดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 23 ครั้งคิดเป็น 14.19 เปอร์เซ็นต์ อันดับสุดท้ายได้แก่มะละกอ โดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 22 ครั้งคิดเป็น 13.58 เปอร์เซ็นต์

2. สรุปผลการสร้างชุดความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ ได้ชุดความรู้ 1 เล่ม ชื่อสรุปผลการถอดบทเรียนเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org

3. สรุปผลการส่งเสริมการสร้างเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ใน GotoKnow.org พบว่ามีสมาชิกที่เข้าร่วมเครือข่ายในระยะเริ่มแรกมี 5 คน ปัจจุบันมีถึง 43 คน (นับถึงวันที่ 15 มิถุนายน 2557) และสมาชิกจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ มีความเข้มแข็งและช่วยกระตุ้นนักเขียนหน้าใหม่ให้เขียนบันทึกอยู่ตลอดเวลา

4. สรุปผลการส่งเสริมให้บุคคลหลายสาขาวิชาชีพมีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการจัดการความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org พบว่ามีสมาชิกในหลายสาขาอาชีพเช่น แพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร แม่บ้าน นักวิชาการอิสระ ที่ปรึกษานาคร พนักงนในมหาวิทยาลัย พนักงานบริษัท ครู อาจารย์ เกษตรกร พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เข้าร่วมพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการจัดการความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org

อภิปรายผล

1. สรุปผลการถอดบทเรียนเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org
2. สรุปผลการสร้างชุดความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้
3. สรุปผลการส่งเสริมการสร้างเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ใน GotoKnow.org
4. สรุปผลการส่งเสริมให้บุคคลหลายสาขาวิชาชีพมีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการ

จัดการความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในการทำวิจัยเรื่อง โครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สรุปผลการถอดบทเรียนเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org พบว่า มีสมาชิกทั้งหมด 43 คน จากบันทึกทั้งหมด 322 บันทึก ผักที่สมาชิกกินและปลูกมากอันดับที่ 1 ในผักทั้งหมด 162 ชนิด ได้แก่ กวางตุ้งและคะน้า โดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 31 ครั้งคิดเป็น 19.13 เปอร์เซ็นต์ อันดับที่ 2 ได้แก่ ฟริก โดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 23 ครั้งคิดเป็น 14.19 เปอร์เซ็นต์ อันดับสุดท้ายได้แก่ มะละกอ โดยมีสมาชิกกินและปลูกนำมาเขียนเป็นบันทึกจำนวน 22 ครั้งคิดเป็น 13.58 เปอร์เซ็นต์ สอดคล้องกับงานวิจัยของฉันทนา เวชโอสถศักดา และคณะ(2553:68) กล่าวว่าจากโครงการวิจัยพบว่าผักที่นิยมปลูก 5 อันดับแรก คือ แมงลัก (66 ครัวเรือน) โหระพา (54 ครัวเรือน) ฟริก (51 ครัวเรือน) มะละกอ(47 ครัวเรือน) และข่า (45 ครัวเรือน) ผักที่นิยมปลูกมักจะปลูกตลอดทั้งปี ให้ผลดีในช่วงฤดูฝน มากกว่าฤดูกาลอื่นๆ จะเห็นได้ว่าผักที่เคยนิยมปลูกก็ยังมีปลูกกันอย่างต่อเนื่องมาจนถึงปัจจุบัน คือ ฟริกและมะละกอทั้งนี้เพราะเป็นพืชผักสวนครัวที่นิยมใช้ในการปรุงอาหารของคนอีสาน

จากงานวิจัยครั้งนี้สมาชิกปลูกกวางตุ้งและคะน้ามากที่สุดอาจเป็นเพราะเป็นผักที่ปลูกง่าย โตไว ผู้ปลูกมีความชำนาญในการปลูก ขายได้ราคาดีเป็นที่ต้องการของชุมชนและสามารถปลูกในโรงเรียนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ จตุรงค์ พวงมณี(2553:1) ได้ศึกษาเรื่องการศึกษาและพัฒนาระบบการจัดการพืชผักปลอดสารพิษ ตำบลแม่เนาเติง และ

ตำบลทุ่งยาว อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาวิจัยเพื่อศึกษาเทคโนโลยีการผลิต ศึกษารูปแบบ การตลาดที่เหมาะสมและประเมินผลผลเชิงเศรษฐกิจสังคมของเกษตรกรที่ร่วมโครงการพบว่า ผลการดำเนินงาน เกษตรกรเลือกชนิดผักที่ปลูกจากความชำนาญด้านการจัดการ และเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคในท้องถิ่น ส่วนใหญ่เน้น การปลูกผักชนิดหลักเพียง 3-4 ชนิด ในปริมาณมาก

2. สรุปผลการสร้างชุดความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ ได้ชุดความรู้ 1 เล่ม ซึ่งสรุปผลการถอดบทเรียนเครือข่าย ชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org จากการวิจัยครั้งนี้ผลของการถอดบทเรียนทำให้ได้ความรู้ใหม่ในด้านการเกษตรโดยเฉพาะเรื่องผักกินได้ ผู้วิจัยใช้การจัดการความรู้และการถอดบทเรียนหลากหลาย รูปแบบแตกต่างกันไปแต่ละบริบทของแต่ละกลุ่ม นอกจากนี้ยังถอดบทเรียนจากทุนทางสังคมของชุมชนด้วยสอดคล้องกับ งานวิจัยของซัลซ กลินอุบล(2553:21-22) ศึกษาเรื่องการจัดการความรู้และคุณลักษณะของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตร อินทรีย์ มีการจัดกระบวนการเรียนรู้ในหลากหลายรูปแบบแตกต่างกันตามแต่บริบทของแต่ละกลุ่ม ดังนั้น การจัดการ เรียนรู้ ต้องมีการประยุกต์ใช้กระบวนการเรียนรู้ตามความเหมาะสมแต่ละพื้นที่ หรือการพิจารณาจากทุนในพื้นที่เป็นหลัก เช่น ปราชญ์ชาวบ้าน ประเพณีวัฒนธรรม เป็นต้น นอกจากนี้ การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพจำเป็นที่ จะต้อง ใช้กระบวนการเรียนรู้ที่ต่อเนื่อง

3. สรุปผลการส่งเสริมการสร้างเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ใน GotoKnow.org พบว่ามีสมาชิกที่เข้า ร่วมเครือข่ายในระยะเริ่มแรกมี 5 คน ปัจจุบันมีถึง 43 คน(นับถึงวันที่ 15 มิถุนายน 2557)และสมาชิกจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เยาวดี ทรัพย์พลับ(2554:787) ได้ทำการศึกษาการจัดการความรู้ด้านการปลูกผักปลอดภัยจาก สารพิษของกลุ่มเกษตรกร บ้านห้วยพระ อำเภอดอนตูม จังหวัดนครปฐม พบว่า การสร้างเครือข่ายความรู้กับภายนอก องค์กร ปัจจุบันกลุ่มถือว่าเป็นกลุ่มที่มีความเข้มแข็งอยู่ในระดับหนึ่ง ในเรื่องของทุนในการดำเนินงาน แต่ในเรื่องทุนด้าน ความรู้เป็นสิ่งที่กลุ่มต้องการความร่วมมือจากบุคคลภายนอกซึ่งเป็นผู้รู้ไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานของราชการ เช่น กรม ส่งเสริมการเกษตรสำนักงานเกษตรอำเภอมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กรมการค้าภายใน เป็นต้น หรือหน่วยงานของ ภาคเอกชน เช่น บริษัทผู้รับซื้อผลผลิตของกลุ่ม ในการถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการผลิตผักปลอดภัยให้ได้ ตามมาตรฐานกำหนด เพื่อนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการดำเนินงานของกลุ่ม ในการสร้างเครือข่ายความรู้กับภายนอกองค์กร สามารถมองได้อีกแง่มุมหนึ่งการที่กลุ่มเกษตรกรผู้ปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษบ้านห้วยพระถือเป็นกลุ่มที่ประสบ ความสำเร็จอยู่ในระดับแถวหน้า

4. สรุปผลการส่งเสริมให้บุคคลหลายสาขาวิชาชีพในพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการจัดการความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org พบว่ามีสมาชิกในหลายสาขาอาชีพเช่นแพทย์ อาจารย์มหาวิทยาลัย นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร แม่บ้าน นักวิชาการอิสระ ที่ปรึกษานาคร พนักงนในมหาวิทยาลัย พนักงานบริษัท ครู อาจารย์ เกษตรกร พยาบาล และเจ้าหน้าที่สาธารณสุข เข้าร่วมพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการจัดการความรู้เรื่องการปลูกผักกินได้ในชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org อาจเป็นเพราะผู้วิจัยเป็นผู้อำนวยความสะดวกและกระตุ้นให้สมาชิกเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้โดยดึงศักยภาพของสมาชิกออกมา สอดคล้องกับงานวิจัยของชลัช กลิ่นอุบล(2553:11-12)ศึกษาเรื่องการจัดการความรู้และคุณลักษณะของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์ พบว่าผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้เป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการดึงเอาศักยภาพหรือความรู้ที่มีอยู่ในตัวของชาวนาออกมา โดยการจัดการกระบวนการเรียนรู้ที่ยึดหลักชาวนาเป็นศูนย์กลางตามหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่ การเรียนรู้จากประสบการณ์ การเรียนรู้จากการปฏิบัติจริงในแปลงนามีการเปรียบเทียบผล ดังนั้น แนวทางในการจัดการกระบวนการเรียนรู้ของชุมชนชาวนา ต้องมีการประยุกต์ใช้ กระบวนการเรียนรู้ตามความเหมาะสมแต่ละพื้นที่ หรือการพิจารณาจากทุนในพื้นที่เป็นหลัก และการพัฒนาแกนนำชาวนานักปฏิบัติให้เป็นผู้อำนวยความสะดวกในการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดทักษะการจัดการกระบวนการเรียนรู้ในชุมชนชาวนานักปฏิบัติ

5. ข้อเสนอแนะ

5.1 ข้อเสนอแนะโดยทั่วไป

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมสนับสนุนโครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชุมชนอื่นๆที่น่าสนใจเช่น การศึกษา ภูมิปัญญาในท้องถิ่น การละเล่นในท้องถิ่น เป็นต้น
2. ควรมีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องการใช้คำหลักในบันทึก เพื่อให้บันทึกที่เกี่ยวข้องรวมอยู่ในหมวดหมู่เดียวกัน เช่น ชุมชนออนไลน์ GotoKnow.org จะใช้คำหลักว่า ปลูกผักกินได้

5.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรและเทคโนโลยีควรส่งเสริมให้มีการวิจัยและถอดบทเรียนจากชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ในเรื่องของผลไม้ หรือ พืชผักปลอดสารพิษ
2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการเกษตรควรส่งเสริมโครงการเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ในชุมชนเมืองโดยใช้การวิจัยแบบมีส่วนร่วม

บรรณานุกรม

กมล เลิศรัตน์(2557)การพัฒนาาระบบปลูกผักร่วมกับการเลี้ยงปลาเพื่อสร้างความมั่นคงด้านอาหารในระดับครัวเรือน

(เข้าถึงเมื่อ 14 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้

จาก http://www.trf.or.th/index.php?option=com_content&view=article&id=3181:2014-02-05-10-44-22&catid=33&Itemid=357

การจำแนกประเภทของผัก (เข้าถึงเมื่อ 12 มิถุนายน 2557)เข้าถึงได้จาก <http://www.vegetweb.com>

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น การจัดการความรู้ (Knowledge Management: KM) กับการบริหารราชการสมัยใหม่

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(เข้าถึงเมื่อ 11 มิถุนายน 2557)เข้าถึงได้จาก

<http://www.dla.go.th/work/km/home/kmstory/kmstory6.htm>

ขจิต ฝอยทอง(2557) การปลูกผักจนขายได้(เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/559993>

ขจิต ฝอยทอง(2557) การปลูกผักในภาชนะที่ไม่ใช้แล้ว(เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/558317>

ขจิต ฝอยทอง(2557) การปลูกผักแบบใช้น้ำน้อย(เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/560530>

ขจิต ฝอยทอง(2557) การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน(เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/561282>

ขจิต ฝอยทอง(2557) การปลูกผักให้แมลง งง(เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/551653>

คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยบูรพา คู่มือ:ความรู้เบื้องต้นการจัดการความรู้และกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้

(เข้าถึงเมื่อ 11 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก <http://med.buu.ac.th/doc/KM56-1.pdf>

ความรู้เกี่ยวกับพืชผัก(เข้าถึงเมื่อ 12 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก [http://www.agric-](http://www.agric-prod.mju.ac.th/vegetable/basic.asp)

[prod.mju.ac.th/vegetable/basic.asp](http://www.agric-prod.mju.ac.th/vegetable/basic.asp)

จตุรงค์ พวงมณี(2553) การศึกษาและพัฒนาระบบการจัดการพืชผักปลอดสารพิษ ตำบลแม่नादेิง และตำบลทุ่งยาว

อำเภอปาย จังหวัดแม่ฮ่องสอน (เข้าถึงเมื่อ 15 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.tnrr.in.th/rir/index.php?page=researching&nid=345432>

ชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ในGotoKnow.org(เข้าถึงเมื่อ 11 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts?tag=ปลูกผักกินได้>

ฉันทนา เวชโอสถศักดา และคณะ(2553) การสร้างกระบวนการเรียนรู้เพื่อการผลิตพืชปลอดสารพิษของชุมชนบ้านดอนตู

ต.คันธารราษฎร์ อ.กันทรวิชัย จ. มหาสารคาม (เข้าถึงเมื่อ 15 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้

จากhttp://elibrary.trf.or.th/project_contentTRFN.asp?PJID=RDG52E0008

ชลัช กลิ่นอุบล(2553)การจัดการความรู้และคุณลักษณะของชุมชนชาวนานักปฏิบัติเกษตรอินทรีย์

วารสารวิชาการ มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ปีที่ 30 ฉบับที่ 1 เดือนมกราคม - มีนาคม 2553 (เข้าถึงเมื่อ 11 มิถุนายน

2557) เข้าถึงได้จาก www.utcc.ac.th/public_content/files/001/30_1-2.pdf

ชุมชนนักปฏิบัติกับการจัดการความรู้ (เข้าถึงเมื่อ 9 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

www2.dede.go.th/kmmf/library/4_หลักการของ%20CoP.pdf

ณัฐวัฒน์ นิปการ ชุมชนนักปฏิบัติกับการจัดการความรู้ (เข้าถึงเมื่อ 9 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

www2.dede.go.th/kmmf/library/4_หลักการของ%20CoP.pdf

เดี่ยว รัตธรรมกุล(2555) รอดและสุขกับมะเร็ง บริษัท โอ.เอส. ฟรินติ้ง เข้าส์จำกัด:กรุงเทพฯ

ปัญญา ภูษัญญู (2553) การจัดการความรู้ในการปลูกพืชผักอาหารตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียงของชุมชน จังหวัด

อุทัยธานี วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยี.

ปริยาภรณ์ เนียมมณและ วดิน เหลี่ยมปรีชา วารสารวิชาการจัดการและสารสนเทศศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีที่ 7

เล่มที่ 1 เดือนตุลาคม 2554 – เดือนมีนาคม 2555 (เข้าถึงเมื่อ 11 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

www.bec.nu.ac.th/bpm/misjournal/files/13358474284-preyanun.pdf

แผนการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (เข้าถึงเมื่อ 9 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

www.mua.go.th/users/development/paper/331249696.pdf

แผนพัฒนาการเกษตรในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 11 (พ.ศ.2555-2559)

(เข้าถึงเมื่อ 9 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

www.oae.go.th/download/document_plan/planAgi11_Sep55.pdf

เยาวดี ทรัพย์พลับ(2554) การจัดการความรู้ด้านการปลูกผักปลอดภัยจากสารพิษของกลุ่มเกษตรกรบ้านห้วยพระ

อำเภอคอนตูม จังหวัดนครปฐม:มหาวิทยาลัยศิลปากร (เข้าถึงเมื่อ 14 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

http://www.graduate.su.ac.th/NGSC/article_human.htm

ฤทัยรัตน์ สงฆ์สระน้อย(2554) การจัดการองค์ความรู้ เรื่อง การปลูกผักสวนครัวเพื่อลดรายจ่ายในครัวเรือน ภายใต

โครงการศูนย์เรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียงชุมชน สำนักงานเกษตรอำเภอห้วยแถลง จังหวัดนครราชสีมา กรมส่งเสริม
การเกษตร (เข้าถึงเมื่อ 14 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก <http://huaithalaeng.khorat.doae.go.th/data/KM/PDF>

วิจารณ์ พานิช การจัดการความรู้ (เข้าถึงเมื่อ 10 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก<http://www.thaiail.com/km/indexo.html>

[สวนนุกรมไทยสำหรับเยาวชน](#) การจำแนกผัก (เข้าถึงเมื่อ 12 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://kanchanapisek.or.th/kp6/sub/book/book.php?book=5&chap=1&page=t5-1-infodetail02.htm>

เสรี พงศ์พิศ(2553) กินอยู่พอดีมีความสุข 1 สำนักพิมพ์พลังปัญญา:กรุงเทพฯ

สุนทร ตรีนนทวัน การจำแนกชนิดของผัก (เข้าถึงเมื่อ 12 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.scimath.org/biologyarticle/item/500-vegetables>

สวนผักคนเมือง (เข้าถึงเมื่อ 13 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

http://www.thaicityfarm.com/autopagev4/show_page.php?topic_id=505&auto_id=29&TopicPk=

อรวรรณ น้อยวัฒน์ (เข้าถึงเมื่อ 11 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.stou.ac.th/Schools/Shs/booklet/book542/km.html>

คู่มือ จีวมงคลการ(2547) ผักพื้นบ้าน 1 สำนักพิมพ์บ้านและสวน กรุงเทพฯ.

Chloe Puett ,et al. (2014) Cost-effectiveness of community vegetable gardens for people living with HIV in

Zimbabwe <http://www.resource-allocation.com/content/12/1/11>

Patricia A. Carney ,et al.(2012)Impact of a Community Gardening Project on Vegetable Intake, Food Security

and Family Relationships: A Community-based Participatory Research Study

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3661291/>

ประวัติย่อนักวิจัย

1.อ.ขจิต ฝอยทอง อติตอาจารย์คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ปัจจุบันเป็นนักวิชาการอิสระ โทรศัพท์ 084-3945301 E-mail address : khajitfoythong347@gmail.com

2. นางนงนาท สนธิสุวรรณ 1.กรรมการมูลนิธิสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์

2.ที่ปรึกษากิจกรรมเพื่อสังคม ธนาคารไทยพาณิชย์จำกัด (มหาชน) 3.ผู้ทรงคุณวุฒิ มูลนิธิสยามกัมมาจล

3.นางนารี ชูเรืองสุข อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

4.อ.รัชนี้ เฉลิมสุข โรงเรียนสันทรายวิทยาคม จังหวัดเชียงใหม่

5.อ.อัญชลี จอมขันเงิน โรงเรียนวัดขี้เหล็ก อำเภอเมืองจังหวัดลำพูน

6.นางสาวอำพร วุฒิสฐิโก อำเภอนครชัยศรี จังหวัดนครปฐม