



ชุดความรู้

โครงการ เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org

ขจิต ฝอยทอง

นงนาท สนธิสุวรรณ

นารี ชูเรืองสุข

รัชณี เฉลิมสุข

อัญชลี จอมขันเงิน

อำพร วุฒิสู้โก

สารบัญ

หน้า

คำนำ

บทที่ 1 ผักกินได้จากการถอดบทเรียน

1

1. กวางตุ้ง

1

2. กะเพรา

5

3. กระเจี๊ยบแดง

7

4. กระถิน

8

5. กัลฉ่าย

9

6. ขจร

22

7. ข้าว

29

8. คะน้า

38

9. แคน

41

10. ชะพลู

42

11. ชะอม

43

12. ดอกชมจันทร์

44

13. ดอกอัญชัน

47

14. ตะไคร้

48

15. เตย

49

16. ต้นตะคึก

50

17. ต้นอ่อนเมล็ดทานตะวัน	52
18. ถั่วพู	53
19. ถั่วอก	55
20. บวบหอม	56
21. บวบาริมทาง	59
22. ผักกาดหอม	60
23. ผักปลัง	61
24. ผักเปราะ	62
25. ผักหวานป่า	63
26. ใผ่	64
27. เพกา	66
28. พริก	68
29. พักข้าว	69
30. พักเขียว	72
บทที่ 2 ความรู้ที่ได้เพิ่มเติมจากการถอดบทเรียนปลูกผักกินได้	74
บทที่ 3 สรุปการถอดบทเรียนปลูกผักกินได้	81
บรรณานุกรม	82

คำนำ

ในปัจจุบันเราจะพบว่าผักกินได้ในท้องตลาดใช้สารเคมีค่อนข้างมาก จากการสำรวจผักของคณะกรรมการอาหารและยาปี 2555-2556 พบว่า ผักที่มีสารเคมีตกค้างมากในระดับต้นๆได้แก่ คะน้า พริกสด กวางตุ้ง ผักบุ้ง ซึ่งสถานที่ตรวจสอบส่วนใหญ่คือตลาดสด ซุปเปอร์มาเก็ต ทางเครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชุมชนคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org ของศูนย์พัฒนานวัตกรรมเพื่อการจัดการความรู้และการเรียนรู้ (UsableLabs) คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เกิดขึ้นอย่างไม่เป็นทางการในปีพ.ศ.2553 เนื่องจากสมาชิกชุมชนนักปฏิบัติออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org เห็นว่าผักและอาหารในท้องตลาดใช้สารเคมี จึงปลูกผักกินได้เอาไว้กินเองและแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกอื่นๆทั่วประเทศ เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกใน GotoKnow.org ที่ <http://www.gotoknow.org/posts?tag=ปลูกผักกินได้> ต่อมา มีการแลกเปลี่ยนเมล็ดพันธุ์ผัก มีการให้ความรู้ในเรื่องผักและอาหารที่เป็นสมุนไพรให้แก่สมาชิก นอกจากนี้ยังขยายเครือข่ายการปลูกผักกินได้เป็นอาหารกลางวันแก่โรงเรียนในพื้นที่กันดารอีกด้วย เครือข่ายชุมชนนักปฏิบัติทางออนไลน์ของชมรมคนปลูกผักกินได้ใน GotoKnow.org มีพื้นที่แลกเปลี่ยนเรียนรู้ในเรื่องการปลูกผักกินได้จากบุคคลหลายสาขาวิชาชีพอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน นอกจากนี้ยังมีการสกัดความรู้ การถอดบทเรียน การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อเป็นประโยชน์บุคคลทั่วไปที่สนใจได้นำไปใช้ประโยชน์ในการปลูกผักกินได้

คณะผู้เขียนขอขอบคุณดร.จันทวรรณ ปิยะวัฒน์ ผู้จัดการโครงการและผศ.ดร.ธวัชชัย ปิยะวัฒน์ ผู้พัฒนาและดูแลระบบของ GotoKnow.org และกรรมการของศูนย์การเรียนรู้ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ที่พิจารณาให้ทุน ขอขอบคุณสมาชิกทุกท่านของ GotoKnow.org และบุคคลทั่วไปที่เข้ามาอ่านอย่างสม่ำเสมอ

ขจิต ฝอยทอง

นงนาท สนธิสุวรรณ

นารี ชูเรืองสุข

รัชณี เฉลิมสุข

อัญชลี จอมขันเงิน

อำพร วุฒิจูโก