

บทที่ 1

ผักกินได้จากการถดบทเรียน

ทีมผู้เขียนขอบอกกล่าวผู้อ่านก่อนว่า การถดบทเรียนครั้งนี้จะใช้ภาษาง่ายๆ ไม่ได้ใช้ภาษาที่เป็นวิชาการมากนักเพื่อประโยชน์แก่คนทั่วไปให้อ่านง่าย ทีมผู้เขียนยังเพิ่มภาพประกอบจากการปลูกผักจริงๆ ของสมาชิกแต่ละท่านเพื่อให้ผู้อ่านได้รู้จักผักกินได้ การปลูกผักชนิดนั้นๆ จากประสบการณ์จริง ตลอดจนข้อสังเกตต่างๆ ที่พบจากการปลูกผัก การทำงานเช่นนี้เรียกว่า ปัญหาที่เกิดจากการปฏิบัติ คือ ได้ลงมือปฏิบัติจริงแล้วเกิดปัญหา แล้วมาเผยแพร่ต่อเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่คนอื่นต่อไป ผักแต่ละชนิดจะบอกชื่อผักเรียงตามตัวพยัญชนะ ก-ฮ และจะมีรายละเอียดในแต่ละชนิดของผักคือ 1.ชื่อผัก 2.การปลูก 3.การบริโภค 4.สรรพคุณ มาอ่านผักชนิดแรกกันเลยดีกว่า

1.ชื่อผัก : กวางตุ้ง

กวางตุ้งเป็นผักกินได้ที่ขึ้นได้เร็ว ปลูกง่าย ทำอาหารได้หลายอย่าง กวางตุ้งยังเป็นผักที่บริโภคได้เกือบทุกส่วน อีกด้วย ในตลาดปัจจุบันจะหาซื้อกวางตุ้งได้ง่าย เรียกว่าหาได้ทุกตลาดสดหรือในซูเปอร์มาเก็ตเลย แต่จากข้อมูลการตรวจสอบสารเคมีตกค้างในผักของคณะกรรมการอาหารและยา ปี 2555-2556 พบว่า กวางตุ้งเป็นผักที่มีสารเคมีตกค้างมาก อันดับต้น ๆ เรามาดูวิธีการปลูกกวางตุ้งกันเลยจะได้ปลอดภัยจากสารเคมีตกค้างเมื่อนำมาบริโภค



2.การปลูก

การปลูกกวางตุ้ง ต้องเตรียมดินก่อน ดินที่เหมาะสมแก่การปลูกกวางตุ้งคือดินร่วน ถ้าให้ดีควรใส่ปุ๋ยคอกด้วย ตอนที่ทีมผู้เขียนปลูกกวางตุ้ง ได้ใช้ขี้วัวเป็นปุ๋ย หลังจากขุดร่องฝังแดดไว้สักสอง สามวัน ควรใช้ฟางคลุมดินด้วยเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำ

นอกจากนี้ยังสามารถใช้ใบของตะไคร้ ตะไคร้หอม เปลือกส้มหรือพืชที่มีกลิ่นแรงมาใช้คลุมดินและป้องกันแมลงได้อีกด้วย มาดูขั้นตอนการปลูกโดยละเอียดทำได้ดังนี้

- 1.เตรียมแปลงสำหรับการปลูกวางดั่งโดยขุดเป็นแปลงยาว
- 2.ฝังดินของแปลงไว้สองถึงสามวัน
- 3.ใส่ปุ๋ยคอกเช่นขี้วัว คลุกเคล้าให้ทั่ว ตอนไปปลูกให้ที่โรงเรียนที่มีผู้เขียนใช้ขี้หมูที่เหลือจากแก๊สชีวภาพด้วย
- 4.รดน้ำแปลงให้ชุ่มแล้วใช้ฟาง หรือใบไม้ที่สามารถได้แมลงได้คลุมดิน (ดูภาพ)
5. โรยเมล็ดผักวางดั่งไปในแปลงที่เตรียม อย่าโรยแน่นเกินไป
- 6.ประมาณ 2-3 วันเมล็ดผักวางดั่งงอก รอสักประมาณ 10 กว่าวัน ให้มีใบวางดั่งสักสองสามใบแล้วแยกออกมาปลูกในแปลงอื่นๆหรือในภาชนะที่เหลือใช้ก็ได้ (ดูภาพ)



แปลงผักและการคลุมด้วยฟาง



กวางตุ้งแยกมาปลูกในภาชนะอื่นๆ



กวางตุ้งปลูกในพื้นที่ว่างข้างอาคารเรียน



กวาดงศ์ที่ปลูกเป็นแปลงที่โรงเรียน

ข้อควรระวัง

กวาดงศ์เป็นผักที่ชอบน้ำ ควรรดน้ำให้ชุ่มอยู่เสมอ ถ้ากวาดงศ์ขาดน้ำจะทำให้ลำต้นแกรน ไม่เติบโต และอาจแห้งตายได้

3.การบริโภค

กวาดงศ์สามารถบริโภคได้หลายส่วนดังนี้

1. ลำต้นและใบ นำไปผัดหมู ไปต้มจืดขี้เหล็ก นำไปแกงส้ม
2. ดอกกวาดงศ์ นำไปผัดได้แบบดอกของต้นหอม



ต้มจับฉ่ายไว้หมักกับผักกวางตุ้งกับหมู

4.สรรพคุณ

1. ลำต้นและใบของกวางตุ้งมีแคลเซียมสูงใช้ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้
2. กวางตุ้งมีวิตามินซีสูงและมีเบตาแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันต่อร่างกาย
3. ลำต้นของกวางตุ้งมีเส้นใยมากเป็นกากอาหารทำให้ขับถ่ายได้คล่องอีกด้วย

2.ชื่อผัก : กะเพรา

กะเพราเป็นผักพื้นบ้าน กินได้มีกลิ่นหอม มีสองชนิดคือกะเพราแดงและกะเพราขาว กะเพรามีอายุหลายปี กะเพราแดงลำต้นสีแดง ใบเข้มกว่ากะเพราขาว เมื่อนำมาปรุงอาหาร กะเพราแดงจะมีกลิ่นหอมและน่ากินกว่าปรุงด้วยกะเพราขาว



2.การปลูก

กะเพราเป็นผักกินได้ที่ปลูกได้ง่ายสามารถใช้เมล็ดปลูกหรือปักกิ่งชำก็ได้ กะเพราชอบดินร่วน แดดจัด บางครั้งถ้ามีเมล็ดที่หล่นก็จะขึ้นเอง การปลูกเพียงแต่โรยเมล็ดเล็กของกะเพราไว้ในพื้นดินที่ต้องการแล้วรดน้ำ ไม่นานก็จะได้ต้นกะเพราต้นเล็กๆ สามารถย้ายไปปลูกในกระถางหรือภาชนะที่ไม่ใช่แล้วได้ การย้ายควรย้ายตอนที่ต้นอ่อนของกะเพรมีใบสองสามใบ สิ่งที่ต้องระวังคือ อย่าให้รากขาด ควรเด็ดกะเพราบ่อยๆ เพื่อให้กะเพราแตกกิ่งใหม่

3.การบริโภค

กะเพราเราบริโภคใบเช่นใส่แกง หรือผักกะเพรา กลิ่นของใบกะเพราจะดับกลิ่นคาวของอาหาร กะเพรามีกลิ่นหอมจะกระตุ้นต่อมรับรสอาหารให้อยากกินอาหาร

ทีมผู้เขียนคือ คุณกานดา แสงมณียังเสนอทำชากะเพรา ไว้ด้วยที่ <http://www.gotoknow.org/posts/561007>



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

มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ต้มน้ำพริกแกงเผ็ด มีพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ให้ละเอียดใส่เกลือหรือกะปิ 1 ช้อนชาหรือใช้พริกแกงเผ็ดสำเร็จรูป
2. กุ้งแกะเปลือก หัว ขา หางออก ผ่าหลังล้างน้ำให้สะอาด
3. ตัดหรือเด็ดกะเพรามาจากต้น เป็นยอดหรือใบล้างน้ำให้สะอาด หรือซื้อมา
4. กระจายนํ้าผิวบางๆออก หั่นซอยชิ้นยาวๆแช่นํ้าล้างให้สะอาด
5. มะเขือพวงหรือมะเขือเจ้าพระยาเด็ดออกจากขั้ว ผ่าแช่นํ้าเกลือไว้ไม่ให้ดำคล้ำ
6. ใบมะกรูดดึงออกจากเส้นกลาง ฉีกชิ้นเล็กๆ ล้างน้ำให้สะอาด
7. พริกสดเม็ดใหญ่เขียวแดง หั่นซอยชิ้นยาวเล็กๆแช่นํ้าไว้
8. ทุบอย่างพร้อม ตั้งกระทะให้ร้อนใส่นํ้า 1 ถ้วยพอเดือดแล้วใส่พริกแกงผัดกับนํ้าให้สุกหอมล็กพักแล้วใส่กุ้งพอกุ้งสุกตัก กุ้งขึ้นใส่ถ้วยพักไว้ เหลือพริกแกงในกระทะใส่มะเขือใส่กระชายเติมนํ้าเติมนํ้าปลา พอมะเขือสุกชิมนํ้าอร่อยพอดีแล้วใส่กุ้งใส่ใบมะกรูด พริกเค็ดอีกครั้งใส่ใบกะเพรา ปิดไฟ ตักใส่ถ้วย



4.สรรพคุณ

ใบกระเพราช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการจุกเสียดได้ กระเพรายังใช้ลดน้ำตาลลดไขมันในเลือด น้ำคั้นจากใบกระเพรายังช่วยกระตุ้นการขับเหงื่อได้ ในสมัยก่อนใช้กระเพราผสมปูนแดง น้ำมะกรูด ทาแก้ปวดท้อง นอกจากนี้ทีมผู้เขียนยังใช้ใบกระเพราไล่แมลงที่รบกวนแปลงผักอีกด้วย

3.ชื่อผัก : กระเจี๊ยบแดง

กระเจี๊ยบแดงเป็นไม้ล้มลุกที่ขึ้นค่อนข้างง่าย ปกติจะมีลำต้นและก้านใบสีแดง กระเจี๊ยบแดงในบ้านเรามีสองประเภทคือ ประเภทที่ลำต้นสูงตรง แฉกแตกกิ่งน้อย มีกลีบเลี้ยงบาง กับประเภทที่กลีบเลี้ยงหนาเลยนำไปทำน้ำกระเจี๊ยบหรือแยม ลำต้นประเภทนี้จะแตกกิ่งมาก

2.การปลูก

โดยปกติกระเจี๊ยบแดงชอบดินร่วน ชอบสถานที่ที่มีแดดส่องตลอดเวลา และสถานที่ระบายน้ำได้ดี การปลูกเพียงแค่ใช้เมล็ดหว่านลงไปแล้วรดน้ำ ประมาณ 6-10 วันเมล็ดก็จะงอก การปลูกกระเจี๊ยบแดงที่ดีจะปลูกเดือนกันยายนเพราะมีฝนจะได้พุ่มใหญ่กว่าเดือนธันวาคมที่เป็นปลายฝน แต่ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของท้องถิ่นนั้นๆด้วย กระเจี๊ยบแดงสามารถเจริญเติบโตได้ทุกสภาพแวดล้อม แต่ต้องหมั่นรดน้ำ

3.การบริโภค

กลีบเลี้ยงของกระเจี๊ยบแดงเอามาตากให้แห้งทำน้ำกระเจี๊ยบได้ ส่วนที่เป็นเนื้อสามารถเอามากรองทำแยมต่อได้ ใบและยอดของกระเจี๊ยบแดง เอามาแกงส้ม ต้มยำ

4.สรรพคุณ

ใบของกระเจี๊ยบแดงมีรสเปรี้ยว ขับเสมหะ ทำให้เลือดไหลเวียนดี ลดไข้และแก้ไอได้

กลีบเลี้ยง รสเปรี้ยว ขับปัสสาวะ แก้กระหายน้ำ ขับของเสียที่อยู่ในทวารหนัก

เมล็ด มีรสเมา จะขับเหงื่อ ลดไขมันในเลือด บำรุงโลหิต กระตุ้นความรู้สึกทางเพศ

4. ชื่อผัก : กระถิน

กระถินเป็นผักกินได้ที่หาได้ทั่วไป ใบกระถินจะมีใบเรียงสองชั้น มีส่วนย่อยประกอบกัน ช่อดอกจะเป็นกระจุกสีขาว ผลของกระถินจะเป็นฝักเขียวแบน ยาว มีเมล็ดอ่อนสีเขียวข้างใน เมื่อแก่จะเป็นสีน้ำตาล

2.การปลูก

กระถินเป็นผักกินได้ที่โดยทั่วไปไม่จำเป็นต้องปลูก เป็นผักที่ขึ้นโดยธรรมชาติ ผู้เขียนเองเคยเอากิ่งของกระถินไปทำราวตากผ้าปรากฏว่า ต้นกระถินงอกออกกิ่งมาได้ด้วย เป็นไม้ที่แปลกมาก ขึ้นได้ง่าย ถ้าอยากปลูกกระถินเพียงแต่เอาเมล็ดสีน้ำตาลแช่น้ำอุ่นทิ้งไว้ประมาณหนึ่งคืน แล้วปลูกได้เลย ถ้าปลูกกระถินเป็นรั้วก็สวยดีแถมกินได้ด้วย เมื่อกระถินโตควรตัดแต่งบ่อยๆกระถินจะได้แตกยอดและสามารถเก็บกินได้ตลอดทั้งปี



ราวตากผ้าที่ใช้ไม้กระถินแต่มีต้นใหม่งอกออกมา เป็นราวตากผ้ามีชีวิตอ่านที่ <http://www.gotoknow.org/posts/124829>

3.การบริโภค

ยอดอ่อน นิยมนำมาจิ้มกินกับน้ำพริกกะปิ เอามาแกงลัมกับยาปลากระป๋องก็อร่อย เคยกินยอดกระถินกับหอยนางรมที่

สุราษฎร์ธานี อร่อยมาก

ฝักอ่อน ทางภาคใต้นิยมเอามากินกับขนมจีน เป็นผักแกงลัม



กล้วยน้ำว้ากำลังออกปลี

2.การปลูก

กล้วยเป็นพืชที่ชอบดินร่วนสีดำ ไม่ชอบพื้นที่น้ำท่วม แต่ชอบแสงแดดจัด เป็นไม้ที่โตเร็ว กล้วยบางชนิดถ้าต้องการใช้ใบเช่น กล้วยตานี ไม่ควรปลูกในพื้นที่ลมแรง เพราะจะทำให้ใบแตก การเลือกหน่อปลูกกล้วยควรเลือกหน่อที่มีใบแคบมาปลูกเพราะจะออกดอกได้ง่ายกว่าหน่อใบกว้าง ไม่ควรปลูกกล้วยใกล้กันเกินไปเพราะจะทำให้ได้รับแสงแดดไม่พอเพราะกล้วยเป็นพืชที่ใบกว้าง การปลูกกล้วยลงหลุมทำได้ดังนี้

1. ขุดหลุมลึกประมาณ 50 เซนติเมตร กว้าง 50 เซนติเมตร นำดินก้นหลุมตากแดดไว้ประมาณ 5-10 วัน
2. ใส่ปุ๋ยคอกก้นหลุม
3. ใส่หน่อกล้วยกลางหลุมแล้วกลบ
4. รดน้ำแล้วกดให้แน่น ควรให้ยอดของหน่อกล้วยเหลือพ้นระดับดินประมาณ 10 เซนติเมตร

เคล็ดลับในการปลูกกล้วย ควรหันด้านที่ตัดหน่อกล้วยแยกจากต้นแม่ไปทางเดียวกัน เพราะกล้วยจะติดผลในทิศทางตรงกันข้ามกับรอยแยกจากต้นแม่

3.การบริโภค

หอยวกกล้วย คือส่วนใจกลางต้นกล้วย สีขาวเอามาแกงส้มหรือจิ้มน้ำพริก

ผลกล้วย เอามาทำขนม เป็น กล้วยกวน กล้วยเชื่อม กล้วยฉาบ คุณนารี เอี่ยมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุขหนึ่งในทีมผู้เขียนได้สอนการทำกล้วยหินฉาบของจังหวัดยะลามีขั้นตอนการทำดังนี้

1. กล้วยหินที่จะนำมาทำกล้วยฉาบ ต้องใช้กล้วยดิบที่แก่จัด สังเกต : ฝาดูเนื้อกล้วยจะเป็นสีเหลือง กล้วยต้องไม่กลวง



2.ตัดหัวท้าย



- 3.ปอกเปลือก แช่น้ำเกลือ เมื่อปอกเสร็จก็ส่งขึ้นฝั้วให้แห้งขณะฝั้วรอสไลด์ คลุมผ้าเอาไว้ไม่ให้โดนลม



4.สไลด์ให้เป็นแผ่นบางๆ



5. พร้อมทอด



6. ทอดให้สุก เพื่อไล่ความชื้นออกให้เกือบหมด



ขั้นตอนนี้ไม่จำเป็นต้องกรอบ เพียงให้ชิ้นกล้วยแห้งคงรูปได้



ก็ตักขึ้น ...ทำเช่นนี้ไปเรื่อยจนกล้วยหมด



ทอดหมดก็ใส่ภาชนะเก็บไว้ก่อน รอปรุงรส

เรามาดูวิธีการทำกล้วยหีนฉาบ "กรอบแก้ว"

7. เตรียมน้ำเชื่อม ...

ส่วนผสมของน้ำเชื่อม: น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม, น้ำ 1 กิโลกรัม, เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ ใส่ในหม้อ ตั้งไฟ ต้มให้พอเดือด พักไว้จนเย็นสนิท



น้ำเชื่อม ...ที่เตรียมไว้ เย็นแล้ว

8.นำกล้วยที่ทอดไว้ ลงจุ่มน้ำเชื่อม



9.จุ่มแช่ให้กล้วยใสแวววาว - ตักขึ้นใส่ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำ



วางไว้รอทอด



10.ลงทอดในน้ำมันร้อนจัด ทอดแบบ น้ำมันมากๆจนจะได้ไม่อมน้ำมัน ทดสอบโดย ใส่กล้วยลงไปหนึ่งชิ้นแล้วขึ้นกล้วยลอยทันที
คือใช้ได้ ทอดเลยอัตราส่วนที่เหมาะสม ในการทอด คือ กล้วย 1 ส่วน : น้ำมันพืช 6 ส่วน (1 : 6)



ลงทอดใหม่ น้ำมันจะฟูๆ คอยคนสม่ำเสมอทอดจนน้ำมันเริ่มนิ่ง สีของกล้วยเริ่มเข้มขึ้น เป็นสีน้ำตาลทอง



ตักขึ้นใส่ตะแกรงสะเด็ดน้ำมัน



เทวางบนกระดาษซับน้ำมัน พักจนเย็นสนิท



บรรจุใส่ถุง ตัดป้าย ตกแต่งสวยงาม



พร้อมส่งขายได้เลย

นอกจากนี้คุณนารี เอี่ยมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุขยังแนะนำการทำกล้วยหินเชื่อมมีขั้นตอนดังนี้



กล้วยหินแก่จัด พร้อมนำมาต้มให้สุก อย่างนี้รออีก 3- 4วัน



สุกแล้ว นำมาปรุงเป็นขนมได้หลากหลาย บ้างต้มจิ้มมะพร้าว บ้างบวชชี บ้างทอดกล้วยแขก หรือข้าวต้มมัด

แต่วันนี้ขอเป็นกล้วยเชื่อมราดด้วยกะทิข้นๆค่ะ สำหรับจัดเตรียมไปทำบุญ

ขั้นตอนการทำเป็นอย่างไรมั้ย มาติดตามกัน



- 1.เตรียมน้ำตาลทราย 1 กก.เกลือป่น 2 ช้อนชา ใส่ลงในกระทะทองเติมน้ำประมาณ 1/2 ลิตร ตั้งไฟ เปิดไปอ่อนๆไว้ได้เลย
- 2.กล้วยหินสุกห่าม 2 หวี ประมาณ 38 - 40 ผล
- 3.กล้วยหินปอกเปลือกออก ผ่าครึ่ง
- 4.ใส่ลงในกระทะน้ำเชื่อม ทอยใส่ลงไปจนหมด (ทำแบบนี้กล้วยจะไม่เข้าชั้นกล้วยเชื่อมที่ได้จะสวย)
- 5.ใส่ใบเตยมัดปมลงในน้ำเชื่อมเพิ่มกลิ่นหอมชวนชิม



6.เมื่อปอกกล้วยหมดแล้วก็เริ่มเปิดไฟให้แรงขึ้นได้ เคี่ยวไปเรื่อยๆ ห้ามคนแรงๆ เพียงแค่เบาๆ ไม่ให้ติดกันกระทะ เมื่อกล้วยสุกเริ่มใสๆ ลดไปลงอ่อนสุด

7.เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนกล้วยเชื่อมสุกใสทั่วทุกชิ้น



และกล้วยหินเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อน ก็ใช้ได้แล้ว

ส่วนผสมน้ำกะทิดรหน้า

1. ใช้มะพร้าว 500 กรัม , น้ำ 1/2 ลิตร เตรียมกะทิคั้นข้นๆ คั้นแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง
2. น้ำกะทิที่คั้นได้ เติมเกลือ 2 ช้อนชา แบ่งข้าวเจ้า 1 ช้อนโต๊ะ ละลายด้วยน้ำกะทิเล็กน้อยก่อนให้เป็นน้ำแบ่งขุ่นๆ จากนั้นให้เติมนลงในกะทิ
3. ตั้งไฟอ่อนๆ ขณะต้มต้องคนสม่ำเสมอ จนน้ำกะทิพอเดือดและข้น จึงยกลงพักไว้ให้เย็น



นำมารดหน้ากล้วยเชื่อม พร้อมจัดเสิร์ฟได้

ปลีกกล้วยเอามากินแกงเลียง ต้มยำปลีกกล้วยกับน้ำพริกเผา เป็นเมนูสูตรคุณกานดา แสงมณี

การเตรียมส่วนประกอบการทำ

1. ปลีกกล้วย นำกลีบเลี้ยงแก่สีแดงออก ใช้แต่ส่วนขาวอ่อนๆ หั่นขวางแช่น้ำผสมน้ำมะนาวเกลือ เพื่อไม่ให้ดำ ส่วนที่เป็นดอกอ่อนที่จะเป็นลูกกล้วยจะเล็กกว่ากลีบเลี้ยงจะลายน้ําก็นำใส่ตะกร้าที่มีรูเล็กๆ ช้อนส่วนส่วนที่ร่อนน้ำออกไป หรือจะค่อยๆ ดึงออกทีละกลีบแยกจากดอกก็ได้ แช่น้ำมะนาวแล้วค่อยมาหั่นซอย แล้วแต่สะดวกทำ
2. กุ้งแกะ เปลือก หัว หาง ออก ผ่าหลังนำเส้นดำออก คงไว้แต่ขาหรือจะทิ้งแล้วแต่ผู้ทำ ขาของกุ้งนั้นมีแคลเซียมสูง เคี้ยวได้ก็ควรใช้ทำอาหารด้วยทุกครั้ง ลวกในน้ำเดือดให้สุกพอควรย่นานเนื้อกุ้งจะแข็ง ตักใส่ถ้วยพักไว้
3. หัวหอมแดง ปอกเปลือกล้างให้สะอาดหั่นซอยบางๆ

4. พริกชี้ฟ้าล้างหั่นซอย เฝ็ดเล็กน้อยแล้วแต่ชอบ
5. ผักชีฝรั่งล้างให้สะอาดหั่นซอยเล็กๆ
6. มะนาวหั่นเป็นชิ้นไวน้ำเมล็ดออกหรือบีบน้ำใส่ถ้วยไว้
7. น้ำพริกเผาจะตำเองหรือซื้อมาแล้วแต่ชอบ
8. น้ำปลา
9. น้ำตาลทราย



4.สรรพคุณ

กล้วยมีสรรพคุณหลายอย่าง มาดูแต่ละส่วนกันเลย

เปลือกและเนื้อกล้วยช่วยต้านเชื้อที่ทำให้เกิดหนอง ยางสามารถใช้ห้ามเลือดได้

หัวปลี แก้โลหิตจาง ลดความดันโลหิต แก้อ่อนในกระหายน้ำ บำรุงน้ำนม

ผลดิบ มีสารแทนนิน แก้ท้องเสีย ช่วยสมานแผลในกระเพาะ ผลสุกจะช่วยเป็นยาระบาย

6.ชื่อผัก : ขจร

ดอกขจร หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่าดอกสลิด ภาษาอีสานเรียกว่า

ผักขิก เป็นไม้เลื้อยที่ปลูกได้ไม่ยาก ดอกใช้ลวกจิ้มน้ำพริก



2.การปลูก

ดอกขจรชอบดินร่วนปนทราย พื้นที่สูงน้ำท่วมไม่ได้ ดินต้องระบายน้ำได้ดี การปลูกดอกขจร อาจารย์ขจิต ฝอยทอง หนึ่งในทีมผู้เขียนได้ปลูกที่ไร่ จังหวัดกาญจนบุรี ใช้ที่ตัดปลาทำเป็นค้ำให้ดอกขจรเกาะ ดอกขจรชอบแดดจัด แต่ถ้าฝนตกมากดอกบานและเน่าไว ดอกขจรสามารถขยายพันธุ์ได้หลายวิธี เช่นเพาะเมล็ด การตอน เป็นต้น



คุณกอบเดช มะโนรัตน์ สมาชิกท่านหนึ่งของชมรมปลูกผักกินได้ ได้สอนวิธีการชำเถาขจร ง่ายๆมีขั้นตอนดังนี้



1. เลือกเถาขจรที่ไม่แก่เกินไป สีสน้ำตาล มีปมตามมองเห็นชัดเจน ถ้าเป็นเถาขจรที่เลื้อยไปตามพื้นดินยิ่งดี เพราะบริเวณปมตาของเถาขจรที่ติดกับพื้นดินจะเกิดราก นำส่วนนี้ไปปักชำจะมีเปอร์เซ็นต์ในรอดตายสูง เป็นเทคนิคอีกอย่างหนึ่งในการขยายพันธุ์

ขจร



2. ตัดเถาขจรให้มีส่วนของปมตาติดมาด้วย ทั้งในส่วนที่จะปักชำลงในวัสดุเพาะ และส่วนที่จะเกิดยอดใหม่ซึ่งอยู่ด้านบน



3. เตรียมวัสดุเพาะใส่ถุงพลาสติกใสบางใหญ่ เจาะรูให้รอบๆ กันถุง เพื่อระบายน้ำ



4. ปักแถวจรลงในวัสดุเพาะให้ท่วมปมตา เพราะเป็นบริเวณที่เกิดราก วางไว้ในที่ร่ม (ที่เห็นในภาพเป็นบริเวณใต้ต้นไม้)



5. รดน้ำและมัดถุงพลาสติกให้หลวมๆ ให้อากาศสามารถผ่านเข้าออกได้ ข้อดีคือ ป้องกันการคายน้ำ ไม่ต้องรดน้ำบ่อยๆ
เปิดปากถุงให้อากาศถ่ายเทอาทิตย์ละ 2 - 3 ครั้ง



6. ปักชำวันที่ 21 ตุลาคม วันที่ 11 พฤศจิกายน ขจรแตกใบใหม่ประมาณ 3 - 5 ใบ (ตามが見ในภาพ)



7.ย้ายขจรที่ปักชำมาอนุบาลในถุงเพาะ เพื่อเร่งการเจริญเติบโตของรากก่อนปลูกในพื้นที่จริง



การปักชำขจรในแปลงเพาะมุงด้วยซาแลนหรือได้ร่มไม้ก็สามารถทำได้เช่นเดียวกัน

ขจรสามารถปลูกให้เลื้อยตามกิ่งไม้ ปลูกให้เลื้อยตามแนวรั้ว ปลูกตามแนวรั้วไว้เป็นแหล่งอาหาร และเป็นไม้ประดับ ช่วยเสริมสร้างภูมิทัศน์ ซึ่งเป็นคุณค่าทางจิตใจ



3.การบริโภค

ดอกขจร สามารถเอามาไปลวกจิ้มน้ำพริก ใช้แกงส้ม แกงจืดได้ ยำดอกขจรก็อร่อย ในสมัยก่อนเอาดอกขจรไปนึ่ง ใส่น้ำตาล มะพร้าว เรียกว่าขนมดอกขจร ปัจจุบันหายากแล้ว



4.สรรพคุณ

ดอกและยอดอ่อนมีวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม และฟอสฟอรัส มีสรรพคุณทางยาเช่น บำรุงธาตุ บำรุงตับ ถอนพิษ เบื่อเมา บำรุงสายตา บำรุงเลือด

รากของต้นขจรใช้เป็นเครื่องยาสมุนไพรหยอดรักษาตา ยังมีสรรพคุณทำให้อาเจียน ถอนพิษเบื่อเมา ดับพิษได้

7.ชื่อผัก : ข้าว

ข้าวเป็นอาหารที่เรากินอยู่ทุกวัน สามารถนำเอามาทำอาหารได้หลายอย่าง แคมบ้านเรามีข้าวหลายพันธุ์ที่อร่อย

เช่นข้าวหอมมะลิ ข้าวสังหยดของพัทลุง เป็นต้น

2.การปลูก

เริ่มต้นจากการเตรียมเมล็ดพันธุ์ที่เหมาะสมกับพื้นที่ เพราะแต่ละพื้นที่มีความเหมาะสมต่อการปลูกพันธุ์ข้าวไม่เหมือนกัน ดังนั้นการคัดเลือกเมล็ดข้าวที่สมบูรณ์ โดยดูจากความ อวบ ใส และมีตาข้าว ควรแช่เมล็ดพันธุ์ในน้ำประมาณ 12-24 ชั่วโมง ใน น้ำอุ่น 30-40 องศาเซลเซียส จากนั้นผึ่งลมให้แห้ง แผลงเพาะกล้าทำเหมือนแปลงผัก ผสมปุ๋ยคอกเพื่อให้ดินร่วนซุย เอาฟางคลุมรด น้ำให้ชุ่มชื้นในช่วงเช้าและเย็น

การเตรียมแปลงปักดำ หลังจากการเก็บเกี่ยวผลผลิตโดยไถกลบตอซัง แล้วบำรุงดินด้วยปุ๋ยอินทรีย์ หว่านในนา ปรับที่นา ให้ได้ระดับเดียวกัน ทำร่องน้ำตามขอบคันนาเพื่อช่วยในการระบายน้ำเข้า-ออกปล่อยน้ำเข้าแปลงนาให้ดินเป็นโคลนเหนียวขึ้น จากนั้นไปถอนกล้าเป็นกล้าที่มีอายุ 8-12 วัน มีใบ 2 ใบ ถอนเบา ๆ ตรงโคนต้น ไม่ให้ต้นกล้าหลุดออกจากเมล็ดพันธุ์และให้มีดิน เกาะรากไว้นิดหน่อย และรีบนำกล้าไปปักดำทันที ภายใน 15-30 นาที ใช้นิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้จับโคนราก แล้วนำไปปักให้รากอยู่ใน แนวอนลึกประมาณ 1 เซนติเมตร ปักดำกล้าที่ละต้น ให้มีความห่างของระยะต้นไม่น้อยกว่า 25 เซนติเมตรเท่า ๆ กัน จนเหมือน สีเหลี่ยมจัตุรัส ปักดำในระยะห่าง 30x30 เซนติเมตร สำหรับแปลงนาขนาดเล็ก หรือ 40x40 เซนติเมตร สำหรับแปลงนาขนาดใหญ่ ปล่อยน้ำเข้านาให้สูง 2 เซนติเมตรทุก ๆ เข้า แล้วปล่อยออกในช่วงบ่าย หรือสามารถปล่อยทิ้งให้นาแห้งประมาณ 2-6 วัน เมื่อข้าว แตกกอ ปล่อยให้แปลงข้าวแห้งลงไปบนเนื้อดิน จนเป็นรอยแตกบนผิวโคลน

ขณะที่ข้าวตั้งท้องจนเริ่มออกรวง ปล่อยให้น้ำท่วมสูงประมาณ 1-2 เซนติเมตร เมื่อต้นข้าวเริ่มลู่ลง เพราะน้ำหนักของเมล็ด ข้าว ก็จะทำให้ปล่อยน้ำออกจากรากจนกว่าจะแห้งและถึงเวลาเก็บเกี่ยว กำจัดวัชพืช 3 ครั้ง ครั้งที่ 1 เมื่ออายุข้าว 10 วัน ครั้งที่ 2 เมื่ออายุ ข้าว 25-30 วัน ครั้งที่ 3 เมื่ออายุข้าว 50-60 วัน โดยการถอนด้วยมือ สำหรับการกำจัดศัตรูของข้าว เช่น ปู หอยเชอร์รี่ และแมลง อาจ ใช้การเลี้ยงกบ และเปิดในนาข้าว เพื่อกินศัตรูพืชเหล่านั้นแต่เมื่อข้าวออกรวงจะไม่ให้เปิดเข้านา

คุณกานดา แสงมณี แนะนำการปลูกข้าวง่าย ๆ ดังนี้



การปลูกไม่ยากนำดินเล็กน้อยให้พอเหมาะกับภาชนะที่จะใช้เพาะให้ขึ้นต้น เช่น แก้ว ขวด กล่อง กระถาง ฯลฯที่ไม่มีรูหรือช่อง ใสดิน ใส่น้ำให้น้ำขังเล็กน้อย นำเมล็ดข้าวเปลือกโรยลงไป ถ้าน้ำแห้งให้เติมน้ำ (เหมือนน้ำในนา) ที่ไม่กำหนดวันว่าเป็นต้นกี่วันแล้วตัดนั้นกำหนดไม่ได้แน่นอนเพราะเมล็ดข้าวเปลือกที่เราซื้อมานั้นการขึ้นมากน้อย ช้า เร็ว ไม่เท่ากันบางเมล็ดขึ้นบางเมล็ดไม่ขึ้นเป็นต้นข้าวไม่เหมือนกันทุกที่ เมื่อขึ้นเป็นต้นอ่อนประมาณไม่เกินคืบก็ตัดมาตำหรือปั่นได้เลย ถ้าจะทำทุกวันติดต่อกันก็ปลูกลงเมล็ดข้าวเปลือกไม่ต้องพร้อมกันนะ

3.การบริโภค

โดยทั่วไปคนไทยบริโภคข้าวเป็นอาหารหลักอยู่แล้ว แต่คนไทยมีความสามารถแปลงข้าวเป็นอาหารอื่นได้เช่นขนมจีน ข้าวแช่ เป็นต้น คุณณารี เคี่ยมวิวัฒน์กิจ ชูเรื่องสุข หนึ่งในทีมผู้เขียนแนะนำการทำข้าวย่ำดังนี้

การทำข้าวยาปักซี่ได้



ข้าวยาเป็นอาหารจานเดียว ที่มีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนตามหลักโภชนาการส่นประกอบ ของข้าวยาประกอบด้วยข้าวสวย มีทั้งข้าวขาว ข้าวกล้อง ข้าวหุงด้วยน้ำคั้นใบยอจะได้ข้าวสีดำหรือจะเป็นข้าวที่ประยุกต์ขึ้นในปัจจุบันเช่น ข้าวหุงจากน้ำดอกอัญชัน น้ำใบเตย ,มะพร้าวชูดคั่ว, กุ้งแห้งป่น ,พริกแห้งคั่วป่น



นี่...ข้าวหุงจากน้ำคั้นใบยอจะได้ข้าวสีดำๆ

ผักกินได้ ผักพื้นบ้านและผักสมุนไพรต่างๆ ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบชะพลู ใบขมิ้นอ่อน ยอดกระถิน(ยอดตอเบา) ดอกดาหลา ถั่วฝักยาว ถั่วพู แตงกวา ถั่วอก มะม่วงเบา(มะม่วงลูกเล็กๆมีที่ทางภาคใต้จะเปรี้ยวมากๆ) ส้มโอ มะขามอ่อนมะนาว ฯลฯ



ผักข้าวยา...จะเรียกว่าหมวดข้าวยา และส่วนประกอบสำคัญที่ขาดไม่ได้ คือ “น้ำบูดู”

น้ำ บูดู ทำมาจากปลาตัวเล็กๆ หมักกับเกลือ เติมน้ำเล็กน้อย ใส่เห็ดหรือโองดินเผาปิดฝาสนิท วางตากแดดไว้ จนกระทั่งมีกลิ่นหอม และเนื้อปลายุ่ยเหลือแต่ก้างปลา นำมากรองเอากากออก การหมักน้ำบูดูเป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งผลจากการหมักนี้จะเกิดการย่อยโปรตีนในเนื้อปลาทำให้ได้กลิ่นรสที่หอม หวานอร่อยเหมือนรสของผงชูรส หรือที่คนญี่ปุ่น เรียกว่า รส อูมามิ เช่นเดียวกับการหมัก ถั่วเหลือง ทำซีอิ๊วหรือซอสปรุงรสต่างๆ

การนำน้ำบูดูสำหรับปรุงรสข้าวยาปักษ์ใต้

จะต้องนำน้ำบูดูที่ได้จากหมัก มาต้มเคี่ยว โดยปรุงรสด้วย น้ำตาลแว่น(น้ำตาลโตนด) ตะไคร้ ข่าแก่

ใบมะกรูด หอมแดง ถ้ามีอ้อย ก็ทุบใส่ลงไปด้วยจะหอมมากขึ้น เติมน้ำเปล่าลงไปด้วย แล้วตั้งไฟเคี่ยวไปเรื่อยๆ ไฟปานกลาง จนกลิ่นหอม (บ้านที่อยู่ในเมือง โปรดระวังโดนกระถางต้นไม้ให้คุณคะ เพราะกลิ่นตลบอบอวน 7บ้าน 8บ้าน) หลังเคี่ยวจนได้ที่แล้วตักเอาเครื่องเทศสมุนไพรออกแล้วกรองด้วยกระชอน แล้วบรรจุใส่ขวดไว้ได้นานๆ



ส่วนผสมน้ำบูดูข้าวยา :

น้ำบูดู 1/2 ถ้วยตวง, น้ำเปล่า 1 ½ ถ้วยตวง, หอมแดงทุบพอแตก 4-5 หัว, ตะไคร้ทุบแล้วมัดรวมกัน 2-3 ต้น, ข่าแก่ทุบ1แฉ่ง, ใบมะกรูด 4-5 ใบ, และน้ำตาลแว่น 100 กรัม



นี่...น้ำตาลแว่น เป็นน้ำตาลโตนด สีเข้มๆ จะหอมอร่อย



ถ้าไม่มีน้ำพริกสามารถใช้ปลาอินทรีเค็มหรือปลาเกลือเค็ม ปิ้งให้หอมใส่แทน ลงไป ¼ ถ้วยตวง หรือจะใช้กะปิก็ได้เช่นกัน

วิธีรับประทานข้าวยา

ตักข้าวสวยใส่จานแต่น้อยๆ ราดน้ำพริก เต็มมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น พริกป่น ผักต่างๆ



เครื่องปรุงข้าวยาเพิ่มเติม มี ข้าวตังทอดกรอบ หมี่ผัดกะทิ รับประทานกับไข่ไก่ต้ม



และก็มีโกปี้เย็นๆ(โอเลี้ยง) ข้าวย่ำปักษ์ใต้มีขายทั่วไปในภาคใต้หาซื้อรับประทานกันได้โดยไม่ต้องทำเอง สะดวกสบายมีทั้ง...ห่อ
ใบตอง..ใส่ถุงพลาสติก แต่ใส่ใบตองน่ารับประทานมากกว่าเป็นไหนๆ



นอกจากเมนูข้าวย่ำแล้ว คุณกานดา แสงมณี สมาชิกของชมรมปลูกผักกินได้ แนะนำการนำเอาต้นข้าวมาทำน้ำใบข้าว
อ่อนมีวิธีการทำดังนี้



ต้นข้าวอ่อน เมื่อขึ้นเป็นต้นยาวประมาณ 10- 12 เซนติเมตร หรือไม่เกินคืบ

ก็ตัดด้วยกรรไกรหรือมีด หั่นตัดซอย ใบข้าวต้นปกติก็กินได้เช่นกัน แต่เราปลูกเองกินต้นอ่อนๆ จะได้หอมดี



ใบข้าวอ่อน



ใบข้าวตัดซอยยาวสั้นตามสะดวก เพื่อนำไปปั่นด้วยเครื่องปั่นหรือตำให้ละเอียดผสมน้ำแล้วกรอง 1 กำมือ น้ำประมาณ 2 แก้ว การปั่นให้ละเอียดยิ่ง ไม่ต้องกรองก็ได้จะได้กากใยมาก



การเพิ่มความหวานด้วยน้ำตาลทรายแดง ใบหญ้าหวานที่ทำเป็นน้ำเชื่อม หรือน้ำผึ้ง ฯ ตามชอบ

4.สรรพคุณ

ข้าวมีสรรพคุณมากมาย ในข้าวกล้องช่วยป้องกันโรคเหน็บชา โรคปากนกกระจอก และช่วยป้องกันโรคโลหิตจางอาการอ่อนเพลีย ป้องกันโรคท้องผูก และป้องกันโรคมะเร็งได้ด้วย

ข้าวหอม เป็นข้าวเปลือกที่แช่น้ำ หากชงน้ำร้อนดื่มสามารถเป็นยาแก้ไข้ บำรุงกำลัง

ข้าวเปลือก เป็นข้าวใหม่ที่ยังมีคายอยู่ นำมาต้มน้ำดื่มแก้พิษ

น้ำข้าว บรรเทาอาการท้องร่วงแก้ปวดท้องได้ ข้าวตอกทำให้เจริญอาหาร นำนมข้าวเป็นยาบำรุงกำลัง

8. ชื่อผัก : คะน้า

คะน้าถือเป็นผักที่หาง่ายในท้องตลาด เป็นผักที่มีแคลเซียมสูง เป็นผักที่ปลูกง่ายและโตไว ไม่ต้องดูแลมาก สามารถนำไปปลูกในกระถาง ถูหรือภาชนะที่ไม่ใช้แล้วได้

2. การปลูก

การปลูกคะน้าสามารถปลูกแบบทำเป็นแปลง หรือเพาะกล้าให้แข็งแรงก่อนย้ายไปปลูกก็ได้ คะน้าชอบดินร่วน ชอบแสงแดด ควรใส่ปุ๋ยคอกลงไปดินที่จะปลูกด้วย การทำเป็นแปลงควรฝังดินไว้สัก 3-5 วัน เมื่อได้แปลงที่จะปลูกแล้วก็โรยเมล็ดคะน้าที่ปลูก ระวังอย่าโรยแน่นเกินไป ในกรณีที่ต้องการปลูกเป็นแปลงก็สามารถย้ายต้นอ่อนคะน้าที่มีใบอ่อนสัก 2-3 ใบไปปลูกแปลงใหม่ได้



คะน้าที่โรยเพาะกล้าเพื่อย้ายไปปลูก



คะน้าปลูกใหม่ที่แยกมาจากต้นกล้า



คะน้าที่แยกจากต้นกล้าเริ่มเติบโต



คะน้ำปลูกในถุงดำ

3.การบริโภค

คะน้ำเป็นผักกินได้ที่บริโภคง่าย ทำอาหารได้หลายอย่างเช่น ผัดคะน้ำหมูกรอบ คะน้ำปลาเค็ม ลาดหน้า สามารถบริโภคได้ทั้งลำต้นและใบ คุณกานดา แสงมณี แนะนำการทำคะน้ำปลาเค็ม





4.สรรพคุณ

ลำต้นและใบคะน้ามีแคลเซียมสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้ นอกจากนี้ยังลดไขมันและลดน้ำตาลในเลือดได้อีกด้วย

9.ชื่อผัก : แค

แคเป็นผักกินได้และเป็นผักสวนครัวของไทยมาช้านาน แคสามารถสูงได้ถึง 10 เมตร ที่บ้านของทีมนักเขียนมีต้นแคต้นหนึ่ง สูงมาก ถ้าต้องการเก็บแค ต้องใช้ไม้ยาวๆสอย แคมีดอกทั้งสีขาวและสีแดง

2.การปลูก

แคชอบดินร่วน ระบายน้ำได้ดี และชอบแสงแดดจัด ไม่ชอบที่น้ำท่วมขัง การขยายพันธุ์ใช้การเพาะเมล็ด และการตอนกิ่ง แต่ไม่เป็นที่นิยม โดยทั่วไปจะเพาะเมล็ดได้ไวกว่า ปัจจุบันแคมีพันธุ์ที่ออกดอกไว ต้นเตี้ย ไม่ต้องรอให้ต้นใหญ่เหมือนสมัยก่อนที่ใช้เวลาปลูก 5-6 เดือน ปัจจุบันไม่เกิน 3 เดือน แคก็ออกดอกแล้ว แคที่ปลูกจะออกดอกทั้งปี ควรตัดฝักออกบ้างเพื่อไม่ให้ต้นโทรม

3.การบริโภค

แคบริโภคได้ทั้งดอกและยอดอ่อน สามารถเก็บบริโภคได้ทั้งปี ยอดแคและดอกแคต้มให้สุกกินกับกะทิ ดอกแคสามารถเอามาแกงส้มได้ ชาวอีสานนิยมเอาดอกแคมานึ่งกินกับปลานึ่ง ลาบ ก้อย ดอกแคสีแดงมีเส้นใยมาก ถ้านำดอกแคแดงไปแกงส้มจะได้น้ำแกงส้มที่สีเข้มกว่าดอกแคดอกสีขาว

4.สรรพคุณ

ดอกแคและยอดแคคนในสมัยก่อนจะกินช่วงรอยต่อปลายฤดูฝนกับต้นฤดูหนาว มีสรรพคุณแก้ไข้หัวลม

รากแคคั้นผสมน้ำผึ้งจิบเพื่อขับเสมหะ เปลือกต้นแคมีรสฝาดใช้ต้มช่วยแก้ท้องเสีย ใบแคสามารถใช้เป็นยาระบายได้อีกด้วย

10. ชื่อผัก : ชะพลู

ชะพลูเป็นไม้พุ่มชอบขึ้นในที่ร่ม ชอบอยู่ใต้ต้นไม้ใหญ่ ลำต้นของชะพลูจะเตี้ยทอดเลื้อย ยอดจะชูเป็นพุ่ม ทุกส่วนของชะพลู

เมื่อขยี้จะมีกลิ่นหอม



2. การปลูก

จากประสบการณ์พบว่าชะพลูเป็นผักกินได้ที่ปลูกง่ายมาก ชอบที่ร่ม ไม่ชอบที่แดดจัดมากนัก สามารถปลูกได้โดยใช้การชำกิ่งในดินร่วนไม่นานก็จะเลื้อยขยายพันธุ์ได้เต็มพื้นที่ปลูก

3. การบริโภค

ใบชะพลูเป็นผักสดกับลาบ ส้มตำ คนภาคเหนือมักใส่แกงแค คนภาคอีสานมักนำไปใส่ในแกงอ่อม คนใต้นิยมใส่ข้าวยา และแกงคั่ว คนภาคกลางนิยมนำมาใส่ในแกงหอยขม ใส่แกงปลาเพื่อดับกลิ่นคาว

4. สรรพคุณ

รากของชะพลูช่วยขับเสมหะ ใบจะช่วยขับลม บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดได้ ในตำรายาพื้นบ้านใช้แก้โรคเบาหวาน ผลของชะพลูจะใช้เป็นส่วนผสมของยารักษาโรคหิดและแก้บิด

11.ชื่อผัก : ชะอม

ชะอมเป็นไม้ที่ไม่สามารถเลื้อยได้ มีหนามที่ลำต้น เหมาะแก่การปลูกทำรั้ว ชะอมเมื่อตัดบ่อยๆก็จะแตกยอดอ่อนให้ได้กิน

เสมอ ใบของชะอมจะเป็นขนเล็กๆ ตอนกลางวันใบแผ่ ตอนเย็นใบชะอมจะหุบเหมือนใบกระถิน



2.การปลูก

ชะอมปลูกง่าย ใช้การชำและการตอน ชะอมชอบดินร่วน ชุ่มชื้น ระบายน้ำได้ดี ควรตัดยอดบ่อยๆเพื่อจะให้ชะอมแตกยอด การตอนเมื่อตอน 3-4 สัปดาห์ พอรากเต็มก็แยกมาปลูก ควรปลูกให้เอียง 45 องศาเพื่อให้แตกพุ่มได้ดี การชำสามารถชำได้ในขี้เถ้า แกลบจะออกรากได้ไวกว่าการชำทั่วไป แต่การตอนอัตราการงอกรากและการรอดของต้นสูงกว่าการชำกิ่ง

3.การบริโภค

ชะอมบริโภคที่ยอดเอามาทำแกงส้มชะอมทอดไข่ เอามาลวกกินกับน้ำพริกกะปิ คนภาคอีสานเอาชะอมมาใส่แกงอ่อม แกงลาว ส่วนคนภาคเหนือเอาชะอมมาแกงขนุน แกงแค

4.สรรพคุณ

ชะอมเป็นยาสมุนไพร ใช้รากชะอมช่วยขับลมในกระเพาะ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อและอาการปวดเสียวในท้อง

12.ชื่อผัก :ดอกขมจันทร์

ดอกขมจันทร์เป็นไม้เถาต้องการที่เกาะ ใบเขียว ดอกจะออกมาตุ้มและบานเป็นดอกใหญ่ในตอนค่ำ มีกลิ่นหอมอ่อนๆ ลำต้นของดอกขมจันทร์จะมียางใสๆ หลังจากมีดอกจะมีเมล็ดแก่สีน้ำตาลอ่อน



เมล็ดสีเหลืองอ่อนคือเมล็ดดอกขมจันทร์



2.การปลูก

ต้นดอกขมจันทร์ปลูกโดยการเพาะเมล็ด คือนำเมล็ดไปปลูกในดินได้เลย แต่วิธีที่ดีที่สุดคือใช้การแช่น้ำอุ่นประมาณ 16 ชั่วโมง ที่ผู้เขียนใช้ที่ตัดเล็บบัตตตรงขอบเมล็ดเพื่อให้เมล็ดงอกไวก่อนนำไปแช่น้ำอุ่น และนำเอาไปปลูก เมื่อเพาะเมล็ดจนงอกได้ใบประมาณ 2-3 ใบ ควรแยกไปปลูกโดยทำค้างให้ต้นขมจันทร์เกาะเลื้อย

วิธีการปลูกทำได้ดังนี้

1. นำเมล็ดไปแช่น้ำอุ่นประมาณ 16 ชั่วโมง
2. เพาะเมล็ดลงดิน
3. เมื่อเมล็ดงอกมีใบประมาณ 3-4 ใบก็เตรียมนำแยกไปปลูก
4. ขุดหลุมลึกประมาณ 10-15 เซนติเมตรรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอก
5. นำต้นดอกชมจันทร์ที่เตรียมไว้ลงตรงกลางหลุม
6. ปักไม้เพื่อพยุงต้นกล้าใหม่
7. เมื่อต้นดอกชมจันทร์เริ่มเป็นเถา ควรทำค้างให้ ทำค้างแบบค้างถั่วหรือค้างเป็นซุ้มก็ได้

นอกจากนี้ต้นดอกชมจันทร์สามารถปลูกในกระถางได้ คุณนงนาท สนิทสุวรรณ หนึ่งในทีมงานผู้เขียนได้ปลูกดอกชมจันทร์ลงกระถางแล้วทำค้างให้เลื้อย อาจารย์ชจิต ฝอยทองปลูกแล้วทำเป็นซุ้มให้ดอกชมจันทร์เกาะ ทำให้ดอกออกจำนวนมาก



ดอกชมจันทร์ในกระถางของคุณนงนาท สนิทสุวรรณ



ชำดอกชมจันทร์ของอาจารย์ชจิต ฝอยทอง

3.การบริโภค

ดอกชมจันทร์นำมาผัดหมู หรือลวกจิ้มน้ำพริกก็อร่อย แต่ควรนำเกสรข้างในออกเสียก่อนเพราะมีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อนๆ

คุณกานดา แสงมณี หนึ่งในสมาชิกชมรมปลูกผักกินได้แนะนำเมนูผัดดอกชมจันทร์ดังนี้



วิธีทำ

1. ดอกชมจันทร์ตูมล้างให้สะอาดตั้งกลีบเลี้ยงและเกสรออก
2. กุ้งแกะเปลือกผ่าหลัง นำเส้นดำ ขา หาง ออก ล้างให้สะอาด
3. เห็นสามอย่างอะไรก็ได้ที่ชอบล้างหั่นพอคำ
4. กระเทียมหั่นหรือทุบหรือตำ
5. น้ำมันมะพร้าวหรือน้ำมันอื่นๆ 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำปรุงรส น้ำปลา ซีอิ๊วขาว อย่างละนิดอย่างละหน่อย
7. น้ำตาลทราย 1/2 ช้อนชา

ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพอร้อนใส่กระเทียมเจียวให้หอมใส่กุ้งพอสุก แล้วใส่เห็นสามอย่าง ปรุงรสตามชอบพอเห็นสุกใส่

ดอกชมจันทร์ผัดเร็วๆ แค่นิดพอสุกแล้วรีบปิดไฟ ไม่ควรให้สุกเกินไป ตักใส่จาน

4.สรรพคุณ

ดอกชมจันทร์มีสรรพคุณมีสรรพคุณเป็นยาระบายอ่อนๆ ในดอกมีธาตุเหล็ก ฟอสฟอรัสและวิตามิน นอกจากนี้ดอกชม

จันทร์ยังมีสรรพคุณแก้ร้อนใน บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ดีซ่านและบรรเทาอาการโรคจิตสับสนหวาดได้

13.ชื่อผัก : ดอกอัญชัน

ดอกอัญชันเป็นไม้เถา ลำต้นเป็นขนนุ่ม ขึ้นปกคลุมดิน สามารถทำค้างให้ดอกอัญชันได้ ดอกอัญชันมีหลายสีเช่นสีม่วง สี

ขาว สีฟ้า ออกดอกตลอดปี มีฝักเมื่อฝักแก่จะมีเมล็ดประมาณ 5-10 เมล็ด

2.การปลูก

อัญชันเป็นไม้ที่ปลูกง่าย คุณงนาท สนธิสุวรรณ หนึ่งในทีมผู้เขียนได้ปลูกในกระถาง โดยใช้เมล็ดแก่ปลูก อัญชันชอบแดด

สามารถปลูกได้ดีในดินร่วน ใช้การเพาะเมล็ดลงดิน ไม่ประมาณ 5-10 วันเมล็ดของดอกอัญชันก็จะงอกออกมา ถ้าต้องการแยกไปปลูก

ก็ได้ แต่ต้องระวังรากขาด

3.การบริโภค

ดอกอัญชันสามารถนำมาเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกกะปิได้ นอกจากนี้ น้ำคั้นจากดอกอัญชันสามารถใช้หุงข้าวทำให้ข้าวสีสวย

และทำน้ำดอกอัญชันได้

4.สรรพคุณ

นำค้ำจากดอกอัญชันมีสรรพคุณทำให้ผมดำเงางาม เมล็ดดอกอัญชันเป็นยาระบาย รากแก้ตาฟาง ตาแฉะ แก้ปวดฟัน และเป็นยาขับปัสสาวะอีกด้วย

14. ชื่อผัก : ตะไคร้

ตะไคร้เป็นพืชตระกูลหญ้าที่ปลูกเป็นกอ ใบยาวแหลม ใบและต้นมีกลิ่นหอม ตะไคร้เป็นพืชที่ปลูกง่าย ทนแล้งได้ดี



2. การปลูก

การปลูกตะไคร้จะปลูกปักเฉียง 45 องศา เพื่อให้ตะไคร้แตกกอได้ดี วิธีการปลูกคือแยกตะไคร้อกจากกอ ตัดปลายราก และตัดใบออก นำไปปลูกในพื้นที่ดินร่วน การปลูกตะไคร้วิธีหนึ่งคือการชำตะไคร้ไว้ในน้ำหรือดิน รอให้รากงอกแล้วจึงนำไปปลูก เมื่อตะไคร้โตเต็มที่ลำต้นเล็กสับไม่สามารถขายกอดได้ควรแยกตะไคร้นั้นไปปลูกที่ใหม่ ตะไคร้สามารถปลูกในกระถางได้ เป็นการปลูกผักสำหรับพื้นที่จำกัด

3. การบริโภค

ตะไคร้บริโภคได้หลายส่วน แต่ที่นิยมคือต้นตะไคร้ เอามายำตะไคร้ นอกจากนี้ตะไคร้สามารถเอามาทำน้ำตะไคร้ได้อีกด้วย

4. สรรพคุณ

ต้นตะไคร้มีสรรพคุณแก้หืด แก้ปวดท้องและขับปัสสาวะ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ รากตะไคร้ใช้แก้ท้องเสีย ตะไคร้ยังใช้ร่วมกับสมุนไพรอื่นในการขับเหงื่อ บำรุงธาตุ ทำให้เจริญอาหารได้อีกด้วย



กระเช้าเงิน (มีปลาทะเลเงินเงินเกาะอยู่)

15. ชื่อผัก : เตย

เตยเป็นไม้ที่มีกลิ่นหอม ใบเรียวยาว ลำต้นสีเขียว เป็นกอ ชอบสถานที่ที่มีน้ำขังและแดดไม่จัดมากนัก



2. การปลูก

เตยสามารถปลูกได้ในแปลงนา หรือในพื้นที่ที่มีน้ำขัง การปลูกเตยใช้การแยกจากต้นใหญ่มาปลูก ควรดูแลไม่ให้มีต้นไม้อื่นหรือ ต้นหญ้าคลุมต้นเตยไม่เช่นนั้นต้นเตยจะไม่เจริญเติบโต ในกรณีที่ต้นเตยใบไม่สวยหรือไม่เจริญเติบโตควรใส่ปุ๋ยคอกเพื่อบำรุงต้น

3. การบริโภค

ใบเตยใช้สำหรับทำน้ำใบเตย หรือใช้ใบเตยสำหรับใส่อาหาร ขนมให้มีกลิ่นหอม มีสีเขียวอ่อน



คุณกานดา แสนมณี ได้นำมาวิธีการทำข้าวจากน้ำใบเตยดังนี้

ข้าวใบเตยหอม

เมื่อตัดใบเตยจากต้นหรือซื้อมาจากตลาด นำมาล้างให้สะอาดควรล้างทั้งใบก่อนที่จะนำมาหั่น เพราะถ้าหั่นก่อนบางที่ไม่สะอาดทั้งหมด ใบเตยใบจะหอมมีร่องตรงกลางและโคนใบจะมีดิน-ทรายติด

ใส่เครื่องปั่น ใส่ข้าวพอประมาณ ปั่นให้ละเอียด ถ้าบ้านไหนไม่มีเครื่องปั่นก็นำไปตำให้ละเอียดเวลาปั่นเราใส่น้ำปั่นเสร็จก็กรองได้เลย



แต่ถ้าตำต้องตักใส่ถ้วยแล้วใส่น้ำก่อนที่จะกรอง ข้าวที่จะหุงข้าวน้ำล้างให้สะอาดเทน้ำที่ข้าวทิ้งให้หมด แล้วนำน้ำใบเตยที่กรองเทใส่เท่าที่เราเคยหุงข้าวตามปกติ

คนก่อนแล้วกดสวิทช์ จนข้าวสุกตามปกติ กรณีที่เราอยากทานน้ำข้าวใบเตยหอมเราต้องใส่น้ำใบเตยเพิ่มมากขึ้น เช่น เพิ่มน้ำ

ใบเตย 1 แก้ว พอข้าวในหม้อเดือด สักพัก เราก็ค่อยๆ ตักน้ำข้าวใบเตยออกมา 1 แก้ว จะเพิ่มน้ำตาลหรือเกลือแล้วแต่ชอบ ก็จะได้

น้ำข้าวใบเตยอร่อยๆ ต้มอุ่นๆ ได้ประโยชน์มากๆ ยิ่งถ้าหุงด้วยข้าวกล้อง ก็มีประโยชน์เพิ่มอีกหลายเท่าทีเดียว หากอยากได้กลิ่นกาแฟก็นำกาแฟใส่ลงไปด้วย

เมื่อข้าวสุกหรือให้ข้าวระอุ สัก 15 นาที ก็ใช้ทัพพีคนข้าวในหม้อเมล็ดข้าวก็จะไม่แน่นเวลาตักใส่จานก็จะง่าย

ข้าวกลืนหอมใบเตยได้ประโยชน์จากใบเตยมากขึ้น



4.สรรพคุณ

สรรพคุณของใบเตยใช้เป็นยาบำรุงหัวใจ ใช้น้ำใบเตยดับกระหายคลายร้อนได้ น้ำใบเตยสามารถมาคั้นสดแก้โรคหัดหรือโรคผิวหนังได้ รากของใบเตยเอามาต้มดับพิษไข้ แก้อาการ อ่อนเพลีย และเป็นยาชูกำลังด้วย

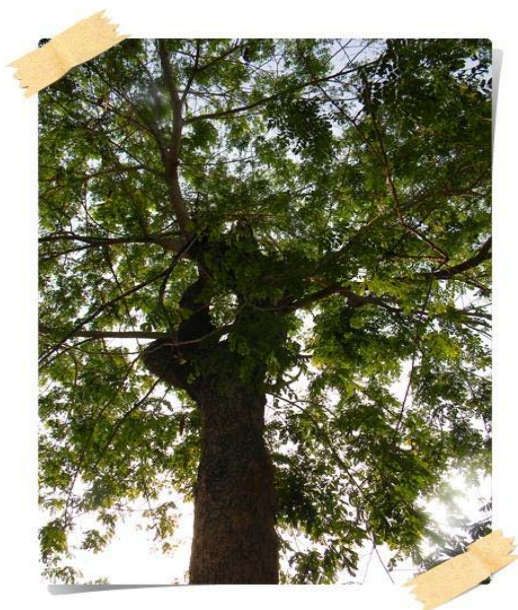
16. ชื่อผัก : ต้นตะคึก

ตะคึกเป็นไม้ต้นค่อนข้างใหญ่และเป็นไม้ประจำถิ่นของพื้นที่กาญจนบุรี สมาชิกปลูกผักกินได้คือผศ .วิไล แพงศรี พบตะคึกที่จังหวัดอุบลราชธานี เล่าว่าตะคึกที่มหาสารคามเรียกว่ามะรุมป่า ทางภาคใต้เรียกว่าต้นชึก ต้นตะคึกมีลักษณะคล้ายต้นจามจุรีแต่มีดอกสีเหลืองอ่อน มีฝักสีเหลืองด้วยเช่นกัน



2.การปลูก

ตะคึกเป็นไม้ป่าที่ค่อนข้างปลูกลยาก โดยปกติใช้เมล็ดไปเพาะ แต่ค่อนข้างใช้เวลานานมาก ชอบพื้นที่เขาหรือพื้นที่น้ำท่วมไม่ถึง จะพบตะคึกได้ตามพื้นที่เชิงเขาหรือทุ่งนา สามารถนำต้นกล้าตะคึกที่ขึ้นได้ต้นแม่ไปปลูกได้ แต่ต้องขุดโดยระวังไม่ให้รากขาด



3.การบริโภค

โดยปกติต้นตะเคียนจะออกใบอ่อนเดือนเมษายนถึงเดือนพฤษภาคม ใบตะเคียนใช้แกงส้ม ผัดใบตะเคียนกับหมู ใช้ใบตะเคียนลวก
จมน้ำพริกได้อีกด้วย

4.สรรพคุณ

เมล็ดตะเคียนใช้รักษาโรคผิวหนังเช่น กลากเกลื้อนได้ เปลือกใช้รักษาแผลในคอ ฟันและเหงือก นอกจากนี้ถ้านำเปลือกมาบดให้
ละเอียดสามารถใช้รักษาแผลได้อีกด้วย



ฝักของต้นตะเคียน

17.ชื่อฝัก : ต้นอ่อนเมล็ดทานตะวัน

ทานตะวันเป็นไม้ล้มลุก ลำต้นแข็ง ตั้งตรงและมีขน ใบของทานตะวันเป็นใบหยักมีขนาดใหญ่ บริเวณใบมีขนสากขึ้น ขนของทานตะวันจะทำให้คันได้ ดอกมีขนาดใหญ่ฐานดอกเชื่อมติดกัน



2.การปลูก

ทานตะวันชอบพื้นที่มีแดดจัด ชอบดินปนทราย ระบายน้ำได้ดี การปลูกสามารถปลูกเป็นแปลงในกรณีทีปลูกเป็นจำนวนมาก หรือปลูกเป็นแถวได้



วิธีการปลูกดอกทานตะวันงอกโดยไม่ใช้ดิน : <http://www.gotoknow.org/posts/538092>

3.การบริโภค

ทานตะวันสามารถกินต้นอ่อนได้เหมือนถั่วงอก เอาไปผัดหมูหรือผัดน้ำมัน

4.สรรพคุณ

สรรพคุณของเมล็ดทานตะวันคือ บำรุงสายตา ลดไขมันในเลือด รากเป็นยาระบาย ขับพยาธิไส้เดือน ขับปัสสาวะ เมล็ดทานตะวันอ่อนมีประโยชน์สามารถป้องกันโรคความจำเสื่อมได้



ขอขอบคุณภาพประกอบจากคุณอานนท์ ภาควมาลี : <http://www.gotoknow.org/posts/538092>

18.ชื่อผัก :ถั่วงู

ถั่วพูเป็นไม้เถาที่มีดอกขาวอมม่วง ใบเป็นรูปใบหอก ไม่ชอบพื้นที่ที่น้ำท่วมขัง เมล็ดถั่วพูถ้าแก่จะมีแบบสีน้ำตาลและสี

เหลืองอ่อน



ถั่วพูพันธุ์ยาวที่โรงเรียน (ยาวเกิน 30 ซม.)

2.การปลูก

การปลูกถั่วพูให้เพาะลงดินร่วนโดยเพาะจากเมล็ด เมื่อกอกออกมามีใบประมาณ 3 ใบก็สามารถนำเขาไปปลูกได้ โดยทำค้ำให้เกาะแบบถั่วฝักยาว หรือสามารถทำค้ำแบบซุ้มก็ได้



3.การบริโภค

ถั่วพูใช้กินฝักอ่อน นำมายำถั่วพูกับหมูหรือใส่ไข่เข้าไปด้วย ฝักสดใช้จิ้มน้ำพริก บางสถานที่นำดอกออกมาชุบแป้งทอดด้วย



4.สรรพคุณ

ถั่วพูมีสรรพคุณหลายอย่าง เช่นฝึกล่อนกินบำรุงร่างกาย ช่วยให้ท้องไม่ผูก รากถั่วพูแก้ลมพิษ นอกจากนี้ยังใช้รักษาสิวหรือโรคผิวหนังได้อีกด้วย หัวถั่วพู เอามาตากแห้ง คั่วให้เหลือง ชงกับน้ำดื่มแก้อาการอ่อนเพลียได้

19.ชื่อผัก :ถั่วงอก

ถั่วงอกเป็นผักที่หาได้ง่าย มีวิธีการเพาะไม่ยาก ถ้ารับประทานถั่วงอกสดจะคงคุณค่าของเกลือแร่และวิตามินไว้ด้วย

2.การปลูก

การเพาะถั่วงอกมีหลายวิธี สามารถเพาะในทราย ก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถเพาะได้ในขวดน้ำอีกด้วย อาจารย์ขจิต ฝอยทอง ที่มงานผู้เขียนได้เพาะถั่วงอกให้นักเรียนเป็นอาหารกลางวันมีขั้นตอนดังต่อไปนี้



- 1.แช่เมล็ดถั่วในน้ำอุ่นประมาณ 12 ชั่วโมง
- 2.ตัดขวดใส่น้ำแบบขวดเหลี่ยมเป็นช่องด้านบน และเจาะรูที่ฝาและด้านล่างให้น้ำระบาย
- 3.นำเมล็ดถั่วที่แช่น้ำอุ่นแล้วมาใส่ในขวด
- 4.หาผ้าหรือที่ป้องกันน้ำละเหยมาคลุมขวดไว้
- 5.นำไปไว้ในที่มืดเช่นโรงเห็ด ถ้าไม่มีที่มืดใส่ถุงดำหรือหาอะไรคลุมไว้
- 6.รดน้ำ เช้า กลางวัน เย็น ประมาณ 60 ชั่วโมงก็นำถั่วงอกที่เพาะมากินได้



3.การบริโภค

ถั่วงอกทำอาหารได้หลายอย่างเช่น ผัดถั่วงอก หรือผัดไทยก็ได้

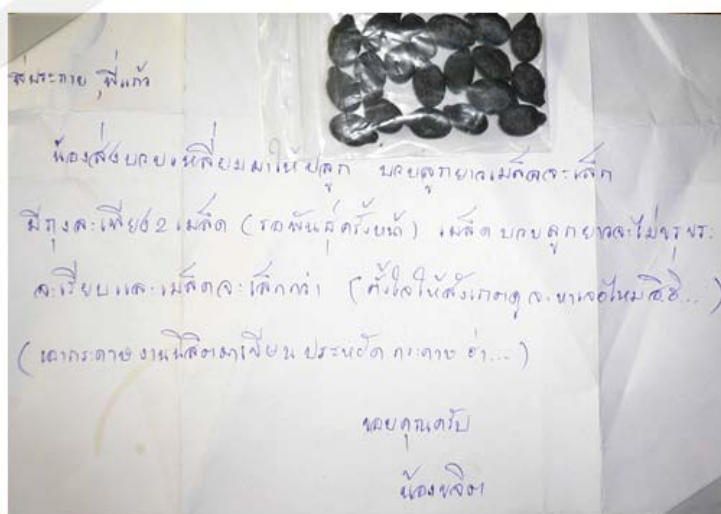


4.สรรพคุณ

ถั่วงอกมีสรรพคุณหลายอย่างเช่น ในถั่วงอกมีวิตามินซีสูง ป้องกันหวัด มีสารต้านความแก่ นอกจากนี้ยังมีแคลเซียม ป้องกันโรคกระดูกพรุนได้อีกด้วย

20.ชื่อผัก :บวบหอม

บวบหอมหรือบวบลูกยาวเป็นผักที่นำปลุกมีลักษณะเป็นเถา ต้องการค้างหรือซุ้มสำหรับเกาะ บวบหอมคล้ายบวบเหลี่ยม มีดอกสีเหลือง ลูกของบวบหอมจะยาว มีทั้งแบบลูกอวบอ้วนสั้นและแบบลูกเรียวยาว



เมล็ดบวบหอมจากสมาชิกชมรมปลูกผักกินได้

2.การปลูก

การปลูกบวบหอมใช้การเพาะเมล็ด เมล็ดบวบหอมจะเลื่อมและมันกว่าบวบเหลี่ยมที่มีลักษณะขรุขระ บวบหอมชอบดินร่วน แดดส่องถึง เมื่อเพาะบวบหอมมีใบประมาณ 2-3 ใบควรรนำไปปลูกลงหลุมและทำค้างให้บวบหอมเกาะ สามารถทำค้างแบบซุ้มก็ได้ แต่ค้างหรือซุ้มต้องสูงเพราะบวบหอมลูกยาวกว่าบวบเหลี่ยม ไม่อย่างนั้นบวบหอมจะลुकค้ำกับพื้นดิน



3.การบริโภค

บวบหอมจะบริโภคสุกก่อน นำไปเผาไฟวกจิ้มน้ำพริกได้มีรสหวานมาก บวบหอมเอาไปผัดไข่ก็มีรสอร่อยดี คุณกัญญา

วังศรีได้แนะนำเมนูจากบวบหอมไว้ใน <http://www.gotoknow.org/posts/309048> ดังนี้

แกงเลียงแบบประหยัด

เครื่องปรุง

1. บวบหอมขนาดพอดี 2 ลูก ไม่ปลอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี 15 ชิ้น
2. บวบงู หั่นชิ้นพอดี จำนวน 10-12 ชิ้น
3. พริกชี้ฟ้า หั่นเฉียง 3 – 4 ลูก
4. ใบแมงลัก ใส่ตามต้องการ
5. น้ำ 4 ถ้วยตวง
6. น้ำปลาดี 20 หยด



แกงเลียงจากบวบหอม

เครื่องปรุงพริกแกง

1. หอมแดงหัวขนาดกลาง 1 หัว
2. พริกไทยขาว 12 เม็ด
3. กระเทียม 1/2 ช้อน (ขนาดเท่าหัวแม่มือ)
4. กุ้งแห้ง 1 กำมือ

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงพริกแกงทั้งหมดโขลกเข้ากันให้ละเอียด กุ้งแห้งตำ แบ่ง 2 ส่วน ส่วนที่หนึ่งโขลกรวมกับเครื่องแกง อีกส่วนใส่ในหม้อ
ประดับแกงเลียง

นำน้ำซุ้ต้ไฟพอเดือด ใส่เครื่องแกงที่เตรียมไว้ลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมให้ได้รสเค็มพอดีและเผ็ดเล็กน้อยจากหอมแดงและใบ
แมงลัก

พอน้ำแกงเดือดอีกที ใส่ผักชนิดสุกยากลงก่อน ตามด้วยกุ้งต้มที่เตรียมไว้

รอจนแน่ใจว่าผักสุกดีแล้ว ใส่ใบแมงลักเป็นรายการสุดท้าย คนให้เข้ากัน ยกลง ตักเสิร์ฟในขณะร้อน ๆ ก็อร่อยเช่นกันค่ะ

4.สรรพคุณ

เถาพบบวมมีสรรพคุณทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ผลพบบวมมีสรรพคุณแก้อาการร้อนใน น้ำคั้นจากใบสดมาคั้นหยดตา
เด็กแก้อาการเยื่อตาอักเสบ

21.ชื่อผัก : บุษบาภิรมทาง

บุษบาภิรมทางมีหลายชื่อ คนอีสานเรียกว่า อ่อมแซบ คนภาคเหนือเรียกว่าผักกูดเน่า ดอกบุษบาภิรมทางมีหลายสีเช่นสีขาว
สีม่วงอ่อน และสีเหลือง



2.การปลูก

บุษบาภิรมทางชอบพื้นที่ที่มีน้ำ ขึ้นง่ายการปลูกสามารถใช้การหักกิ่งที่ไม่อ่อนเกินไปชำปลูกได้เลย หรือใช้กิ่งที่มีรากไปปลูก
บุษบาภิรมทางชอบดินร่วนแสงแดดส่องถึง นอกจากนี้บุษบาภิรมทางสามารถปลูกในกระถางหรือแก้วได้ มีดอกสวยตลอดปี อาจารย์
ขจิต ฝอยทองได้ปลูกและขยายพันธุ์บุษบาภิรมทางให้แก่โรงเรียนและใช้เป็นของฝากที่ระลึกของโรงเรียนด้วย

3.การบริโภค

บุษบาภิรมทางใช้กินได้ทั้งใบและยอด ยอดบุษบาภิรมทางเอาไปลวกจิ้มน้ำพริกได้ นอกจากนี้ยังนำไปเป็นผักกินกับสุกี้ก็ได้
คนอีสานกินบุษบาภิรมทางกับลาบ แจ่ว และน้ำพริกปลาร้า

4.สรรพคุณ

บุษบาภิรมทางมีสรรพคุณแก้โรคหืดและเป็นยารักษาในกระเพาะปัสสาวะ



22. ชื่อผัก : ผักกาดหอม

ผักกาดหอมใบสีเขียวอ่อน ลำต้นสีขาวใส เป็นกอไม่สูงมากนักมีลักษณะคล้ายผักกาดเขียว ผักกาดหอมสามารถเอาไปรอง
จานสลัดได้

2.การปลูก

ผักกาดหอมใช้เมล็ดปลูก ขึ้นได้ดีในดินร่วน ไม่ชอบแสงแดดจัด เมื่อเพาะเมล็ดผักกาดหอมได้สัก 4-5 ใบควรย้ายไปปลูกใน
ที่ต้องการ นอกจากนี้ยังย้ายไปปลูกในกระถางได้ด้วย แต่ดินในกระถางต้องดินมีส่วนประกอบของปุ๋ยคอกจะทำให้ผักกาดหอมงาม
ได้มากกว่าปกติ



การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน ในที่นี้้นำผักกาดหอมจากแปลงเพาะแบ่งใส่ถุงดำเพื่อนำมาเป็นดาวล้อมเดือน(มะนาว)

3.การบริโภค

ผักกาดหอมใช้กินใบ สามารถใช้รองจานสลัดหรือกินเป็นผักในสลัดได้



4.สรรพคุณ

ผักกาดหอมมีสรรพคุณป้องกันมะเร็ง ช่วยทำให้ผ่อนคลายนอนหลับสบาย เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวานเพราะมีน้ำตาลน้อย น้ำคั้นจากใบแก้อาการไอ ขับเหงื่อและแก้ไข้

23.ชื่อผัก :ผักปลัง

ผักปลังเป็นเถาไม้ทั้งแบบผักปลังสีขาวและสีแดง นอกจากนี้ยังมีทั้งพันธุ์ยอดเล็กและยอดใหญ่ เมล็ดผักปลังกลมสีขาว เมื่อแก่จะเป็นสีม่วง



2.การปลูก

การปลูกผักปลังปลูกโดยใช้เมล็ดและนำยอดมาปักชำ ผักปลังชอบพื้นที่น้ำขัง ไม่ชอบที่แล้ง ชอบแดดไม่มากนัก เมื่อผักปลังที่ปลูกโดยใช้เมล็ดแต่มา 2-3 ใบควรนำไปปลูกโดยทำค้างให้เกาะ ผักปลังสามารถปลูกในกระถางได้ด้วยเช่นกัน

3.การบริโภค

ผักปลังบริโภคได้ทั้งยอดและใบ ยอดผักปลังนำมาลวกจิ้มน้ำพริก นำมาแกงส้มได้ ยอดเอามาผัดก็อร่อย บางพื้นที่นำเมล็ดผักปลังอ่อนมากินกับผักสลัด นอกจากนี้ยังสามารถนำเมล็ดแถมมาให้สีม่วง ในการทำอาหารและขนมต่างๆได้อีกด้วย



4.สรรพคุณ

ยอดอ่อน ใบอ่อนและดอกอ่อนของผักปลังมีสรรพคุณบำรุงสายตา มีสารป้องกันมะเร็ง นอกจากนี้ยังเป็นยาระบายอ่อน

24. ชื่อผัก : ผักเปราะ

ผักเปราะเป็นผักที่มีกลิ่นหอม ดอกมีสีขาว ใบกว้างปวกดิน มีหัวอยู่ใต้ดินต้นเปราะจะขึ้นตอนฝนตกใหม่ ใบอ่อนนำกิน คนภาคอีสานเรียกว่า ว่านตูบหมูป



2.การปลูก

ผักเปราะใช้หัวใต้ดินปลูก ไม่ชอบพื้นที่น้ำท่วมขัง ชอบพื้นที่ดินร่วน เชิงภูเขาหรือดินจากจอมปลวก ผักเปราะสามารถปลูกได้ต้นไม้อื่นได้

3.การบริโภค

ใบอ่อนผักเปราะเอามาหั่นกับทอดไข่เจียว นำใบอ่อนมายำกับปลาทูนึ่งใส่หอม พริก มะนาว ผักเปราะสามารถเอามาลวกจิ้มกินกับน้ำพริกได้

4.สรรพคุณ

ดอกผักเปราะมีสรรพคุณแก้อาการตาแฉะ ต้นแก้อาการท้องอืดและขับเลือด ใบเปราะแก้โรคผิวหนังเช่นเกาฬอื่น

25.ชื่อผัก :ผักหวานป่า

ผักหวานป่าพบได้ในพื้นที่ดิบแล้ง ใบมีรูปวงรี ปลายของใบจะมน ผลจะมีสีเขียว เมื่อแก่จะมีสีเหลือง



เมล็ดผักหวานป่า

2.การปลูก

ผักหวานป่าชอบพื้นที่ภูเขา ไม่ชอบน้ำแต่ชอบพื้นที่แล้ง ปลูกโดยใช้เมล็ดเพาะ เป็นผักกินได้ที่โตช้า ใช้เวลานานกว่าจะโตใหญ่ ผักหวานป่าสามารถนำเมล็ดมาเพาะในถุงดินร่วน หลังจากนั้นนำไปปลูกโดยต้องระวังไม่ให้รากสะเทือนจะทำให้ต้นตายได้

3.การบริโภค

ผักหวานป่าชาวบ้านจะเก็บกินในฤดูแล้งก่อนเข้าฤดูฝน ผักหวานป่านำใบและยอดมาแกงส้ม นำใบมาผัด คนทางอีสานนำผักหวานมาแกงกับไข่มดแดง แกงกับปลาอย่าง



4.สรรพคุณ

ผักหวานมีสรรพคุณแก้ไข้ แก้อ่อนในกระหายน้ำ ส่วนลำต้นของผักหวานใช้แก่นของผักหวานแก้ปวดตามข้อ ดอกของผักหวานใช้ขับโลหิตได้

26.ชื่อผัก : ไม้

ไม้เป็นพืชตระกูลหญ้าที่สูงที่สุดในโลก ไม้จำนวนทั่วโลกมีทั้งหมด 1200 ชนิด ไม้ในประเทศไทยพบไม้ประมาณ 30 ชนิด คนสมัยก่อนใช้ไม้ในการปลูกบ้านและกิน นอกจากนี้ไม้ยังแปรรูปได้หลายอย่างเช่นหน่อไม้ ไม้อัดปิบ หน่อไม้ ไม้อัดแห้ง เป็นต้น

2.การปลูก

การปลูกไม้โดยปกติ จะปลูกได้เดือนพฤษภาคมถึงมิถุนายนซึ่งเป็นต้นฤดูฝน การปลูกทำได้หลายวิธีเช่นใช้การตัดเหง้าต้นแม่มาปลูก ไม้บางชนิดปักชำได้ นอกจากนี้ยังสามารถตอนไม้ได้อีกด้วย อาจารย์ขจิต ฝอยทอง ได้แนะนำการตอนไม้ดังนี้

ลองมาดูว่าการตอนกิ่งไม้แบบลูกทุ่งมีอะไรบ้าง

ผู้เขียนใช้อุปกรณ์ดังนี้

1. กากมะพร้าวแช่น้ำที่หาได้ตามบ้านแบบนี้ (กากมะพร้าวแช่น้ำใส่ถุงพลาสติก เข้าใจว่ามีขายแต่ผู้เขียนอยากทำเอง ประหยัดดี)
2. มีดใหญ่คมๆ สำหรับใช้ฟันกิ่งตาไม้ให้ออกจากต้น
3. มีดเล็กสำหรับผ่าถุงกากมะพร้าวและตัดเชือกฟาง
4. เชือกฟาง

วิธีการตอนกิ่งไม้

1. เตรียมถุงพลาสติกที่ใส่กากมะพร้าวแช่น้ำตามภาพ มัดถุงพลาสติกให้แน่น
2. ใช้มีดเล็กผ่าถุงพลาสติกที่ใส่กากมะพร้าวแช่น้ำตามภาพ
3. ใช้มีดใหญ่ที่คมๆ ผ่ากิ่งไม้ดังภาพ อย่าให้ผิวไม้ขาดจากลำต้น ถ้าอยากให้ออกรากเร็วจะต้องเหลือผิวไม้ไว้ไม่มากนัก ผู้เขียนเลือกกิ่งไม้ที่กำลังดี ไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป บางกิ่งจะมีรากเล็กๆ อยู่แล้ว



4.ข้อนี้ผู้เขียนนอกครู กลัวมันไม่ออกรากเลยใช้วิธีการผสมระหว่างการตอนกิ่งมะกรูดกับกิ่งไผ่ โดยการเอาดินหุ้มไว้ด้วย (ได้ผลครับ พี่น้อง ไผ่ออกรากดี เย้)

5.เอากากมะพร้าวที่แช่น้ำในถุงพลาสติกหุ้มดินต่อ หลังจากนั้นก็ผูกเชือกฟางให้แน่น ต้องใช้เชือกฟางผูกกิ่งไผ่กับลำต้นด้วยกันลม หรือกันกิ่งไผ่หลุดจากลำต้นก่อนที่จะงอก

ผู้เขียนใช้เวลาประมาณ 7 วันรากไผ่ที่ตอนไว้ก็รากงอก เย้ๆ นี่กว่าจะไม่งอก(ฮา) การตอนกิ่งไผ่เป็นทางเลือกสำหรับการขยายพันธุ์ ต้นไผ่เพราะถ้าใช้การปักกิ่งที่มีเหง้า โอกาสที่รอดไม่ 100% เหมือนสำหรับการตอนกิ่งไผ่ การตอนกิ่งไผ่โอกาสต้นไผ่ที่จะปลูกรอด มากกว่าการใช้เหง้าปลูกครับ



3.การบริโภค

ไผ่สามารถกินได้ทั้งหน่อและเยื่อไผ่ หน่อไม้ไผ่นำไปแกงกับหมู หรือนำหน่อไม้ไผ่ไปซอยผัดกับไข่ นอกจากนี้ยังใช้ผัดกะเพราหน่อไม้ได้อีกด้วย คนสมัยก่อนเมื่อจะกินหน่อไม้จะค้นไผ่ยาวนางใส่เพื่อป้องกันสารพิษซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดกรดยูริก ทำให้เกิดโรคเกาต์ได้

4.สรรพคุณ

หน่อไม้ป้องกันท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เพราะหน่อไม้มีเส้นใยสูง กากอาหารจากหน่อไม้ช่วยป้องกันการเกิดมะเร็งในลำไส้ได้ หน่อไม้แก้อาการไอ ขับเสมหะ ขับปัสสาวะ

27.ชื่อผัก :เพกา

เพกาเป็นไม้เนื้ออ่อน มีลำต้นสูงประมาณ
สีขาว

3-12 เมตร ดอกจะบานกลางคืน ผักของเพกาเป็นรูปดาบ เมื่อแก่จะแตกมีเมล็ด



ต้นเพกา



เมล็ดเพกา

2.การปลูก

เพกาสามารถขยายพันธุ์โดยการชำต้น หรือ ชำราก เลือกตัดเฉพาะกิ่งพันธุ์ของต้นที่สมบูรณ์ไม่อ่อนหรือไม่แก่จนเกินไป เลือกต้นที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางเท่ากับปากกาขึ้นไปมาทำการเพาะขยายพันธุ์จะดีที่สุด ต้นเพกาจะเจริญเติบโตดี โดยตัดกิ่งชำให้มีขนาดประมาณ 1-2 นิ้ว แล้วนำมาเสียบลงถุงเพาะชำ นอกจากนี้ต้นเพกายังเพาะเมล็ดได้อีกด้วย

3.การบริโภค

เพกาจะกินฝักอ่อนซึ่งมีรสขมโดยการนำเอาไปเผา หรือลวกให้สุก ชูดผิวออกกินกับน้ำพริก เมล็ดเพกาเป็นส่วนผสมของน้ำจับเลี้ยงที่คนจีนนิยมดื่ม



4.สรรพคุณ

ฝีก่อน เพกามีสรรพคุณช่วยขับลมในท้อง บำรุงร่างกายและขับเสมหะ เปลือก และ ต้น แก้ก้องร่วง แก้อ่อนใน สมานแผลลดการอักเสบ ลดอาการแพ้ บำรุงเลือด นอกจากนี้ยังเป็นส่วนผสมของยาสมุนไพรแก้เบาหวาน แก้วริดสีดวงทวารด้วย

28. ชื่อผัก :พริก

พริกเป็นพืชล้มลุก ในประเทศไทยมีพริกหลายชนิดเช่นพริกขี้หนู พริกขี้ฟ้า พริกกระเหรี่ยงที่มีรสเผ็ดมาก



2.การปลูก

พริกขึ้นได้ดีในดินร่วน ชอบแสงแดด การปลูกพริกใช้แฉะเมล็ดพริกไว้ 1 คืนแล้วนำไปโรยในดินที่เตรียมไว้ เมื่อกล้าพริกที่ปลูกให้มีใบประมาณ 3-4 ใบก็สามารถย้ายนำไปปลูกต่อได้ ตอนย้ายไปปลูกระวังอย่าให้รากขาด

ข้อสังเกต

พริกที่ขึ้นโดยทำธรรมชาติจากการขึ้นเอง หรือร่วงหล่นของเมล็ดต้นพริกจะแข็งแรงกว่าพริกที่ย้ายไปปลูก



พริกจากบ้านอาจารย์จิต ฝอยทองหนึ่งที่มีผู้เขียนที่ขึ้นเอง ต้นสูงออกเมล็ดดกและแข็งแรงมาก

3.การบริโภค

พริกสามารถเอามาทำอาหารกินได้หลายอย่างเช่น ทำน้ำพริก ทำแกง ทำผัดพริก ทำส้มตำ

4.สรรพคุณ

พริกมีสรรพคุณช่วยขยายเส้นโลหิต ทำให้ขับถ่ายของเสียและนำธาตุอาหารไปยังเนื้อเยื่อของร่างกาย พริกยังมีสรรพคุณแก้อาการเจ็บป่วยของกล้ามเนื้อและเอว พริกยังช่วยป้องกันหวัดได้

29. ชื่อผัก : พักข้าว

เป็นเถาไม้เลื้อย ผลอ่อนมีสีเขียวเมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีส้ม ผิวของผลพักข้าวจะเป็นตุ่มหนาม คล้ายขนุน



ผลแก่ของฟักข้าว เยื่อหุ้มเมล็ดฟักข้าวมีสีแดงจัด

2. การปลูก



สามารถนำเมล็ดฟักข้าวฝังดินได้เลย แต่เนื่องจากเมล็ดฟักข้าวมีเปลือกแข็งมาก จึงควรใช้กรรไกรตัดเล็บขลิบขอบเปลือกเมล็ดฟักข้าวด้านใดด้านหนึ่ง เพื่อให้แตกรากง่ายขึ้น ทั้งนี้ใช้เวลาในการงอกและแตกใบประมาณ 15 -20 วัน

3. การบริโภค

ลูกอ่อนฟักข้าวสามารถนำมาต้มจิ้มน้ำพริกได้ ส่วนลูกแก่สามารถคั้นน้ำผสมเสาวรสทำเป็นน้ำฟักข้าว หรือนำมาผสมอาหารอื่นๆ เพื่อให้เกิดสีแดงก็ได้เช่นเดียวกัน



คุณกานดา แสนมณี ใน <http://www.gotoknow.org/posts/540606> ได้แนะนำวิธีการทำน้ำสลัดจากฟักข้าวดังนี้

วิธีทำ

1. ผักที่จะทำสลัดล้างน้ำให้สะอาด หั่นชิ้นพอคำ เช่น หัวหอมใหญ่ มะเขือเทศ แครอท ผักสลัด กะหล่ำมวง
 2. เนื้อสัตว์จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ เช่น ปลา กุ้ง เนื้ออกไก่ ฯ หรือเมล็ดธัญพืช ลวกต้มให้สุก
 3. น้ำสลัด ทำโดย ใช้โยเกิร์ต เทใส่ถ้วย ใส่เยื่อฟักข้าวสีแดง เพิ่มรสเปรี้ยวด้วยเสาวรส หรือน้ำมะนาว ใส่เกลือ คนให้เข้ากัน หากชอบหวานเพิ่มน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อม ตามชอบ
- ถ้ามีงาดำหรืองาขาว ก็นำงาดำในกระทะให้สุกหอม แล้วใส่ในน้ำสลัด

น้ำสลัดฟักข้าว ถ้าใช้เยื่อหุ้มเมล็ดฟักข้าวที่แก่จัด (วิธีสังเกตว่าฟักข้าวแก่จัดบนต้นคือ เมื่อจับเปลือกลูกกดนิ้วเบาๆผิวเปลือกจะนุ่มนิ่ม เมื่อผ่าลูก ทั้งเมล็ดจะล่อนเทออกมาจากเปลือกได้เลยโดยไม่ต้องใช้ช้อนตัก) ในเยื่อสีแดงนั้นรสไม่ขม หวานนิดๆ และมีน้ำมันในสีแดงนั้นด้วย ทำสดได้เลย หรือหากไม่มั่นใจก็นำไปทำให้สุกก่อนแล้วค่อยมาผสมกับโยเกิร์ตก็ได้นะค่ะ การใส่เสาวรสก็จะทำให้น้ำสลัดเปรี้ยวหอม งาดำก็ได้ประโยชน์จากงาดำเพิ่ม ดังนั้นสลัดแต่ละจานจึงได้ประโยชน์จากสมุนไพร ทั้งกลิ่น รส สารอาหารจากแต่ละสีของสมุนไพรในจาน หลากหลายมาก ทำให้ได้กินผักสดๆด้วย หากชอบไข่มุกก็เพิ่มได้อีกเช่นกัน ผู้ที่กลัวไข่แดงก็กินแต่ไข่ขาว ฟักข้าวปลูกแล้วได้ลูกไม่มาก แต่เพียงลูกหรือ 2 ลูกที่ได้นั้นก็ได้สิ่งที่เป็นประโยชน์กับเราได้ และการทำอาหารจากพืชที่เราปลูกเองนั้น สิ่งหนึ่งที่เราได้คือมีความสุขค่ะ



4.สรรพคุณ

ใบ รสขมเย็น แก้ไข้ตัวร้อน ถอนพิษอักเสบ ตำพอกแก้ปวดหลัง แก้กระดูกเดาะ แก้ฝี แก้พิษ

เมล็ด รสมันเมาเย็น ดิบเป็นพิษ คั่วให้กรอบรับประทานบำรุงปอด แก้ฝีในปอด

แก้มือ ขับปัสสาวะ แก้อ่อนน้ำดีอุดตัน ใช้แทนเมล็ดแสงใจ(โกฐหละกลิ้ง)ได้

ราก รสเบื่อเย็น ต้มดื่มถอนพิษทั้งปวง ถอนพิษไข้ ขับเสมหะ แก้ไข้ข้อ

ปวดตามข้อ แขน้สระดม แก้มร่วง ฆ่าเหา

30. ชื่อผัก : ฟักเขียว



ฟักเขียวเป็นไม้เถา มีใบสาก มีขน ดอกฟักเขียวสีเหลือง ลูกฟักเขียวเมื่อแก่จัดจะมีสีขาวนวล มีเมล็ดจำนวนมาก เมล็ดฟักเขียวเมื่อแก่จะมีสีออกเหลือง

2.การปลูก

ฟักเขียวปลูกได้ดีในดินร่วนปนทราย ใช้เมล็ด 2-3 เมล็ดหยดลงหลุมแล้วกลบ รดน้ำอย่างสม่ำเสมอ เมื่อฟักเขียวงอกเริ่มเป็นเถาควรทำค้างให้ฟักเขียวเกาะ

3.การบริโภค

ฟักเขื่อนำไปต้มไก่ใส่มะนาวดอง ทำฟักเขียวเชื่อม ทำแกงฟักเขียว ทำแกงเขียวหวานฟักเขียว

4.สรรพคุณ

ใบฟักเขียวแก้พิษแมลงต่อย ช่วยรักษาบาดแผล ผลฟักเขียวแก้โลหิตเป็นพิษ แก้ไข้ขับเสาะ

เถาสดของฟักเขียวมีรสขมใช้รักษาไข้ รักษาโรคผิวหนัง ทวาร รากของฟักเขียวแก้ไข้ กระหายน้ำและใช้ถอนพิษได้



บทที่ 2

ความรู้ที่ได้เพิ่มเติมจากการถอดบทเรียนปลูกผักกินได้

2.1 การปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน

จากการถอดบทเรียนการปลูกผักแบบดาวล้อมเดือน ได้ความรู้จากการดูงานที่มูลนิธิคุณมีชัย วีระไวทยะ ที่โรงเรียนมีชัยพัฒนาหรือโรงเรียนไม้ไผ่ ได้ความรู้การปลูกผักในพื้นที่ที่ดินไม่ดีหรือมีข้อจำกัดของดิน โดยการปลูกผักในลอง อาจใช้ตรงกลางเป็นต้นมะนาวกลางลอง ล้อมรอบด้วยผักชนิดต่างๆซึ่งถือเป็นดาว การปลูกผักแบบนี้ใช้น้ำน้อย ทีมผู้เขียนคืออาจารย์ขจิต ฝอยทองได้นำไปปลูกที่โรงเรียนได้ผลดีมาก นักเรียนสนใจเรียนรู้การปลูกผัก ผักของนักเรียนนามมาก เป็นแนวทางให้ผู้สนใจนำไปประยุกต์ใช้ปลูกในที่ต่างๆได้ นอกจากนี้ยังได้แนวคิดในการปลูกผักในกระถาง การปลูกผักในภาชนะที่ไม่ใช้แล้วอีกด้วย การปลูกผักแบบนี้ยังเอาไปแต่งสวนหรือตกแต่งสถานที่ให้สวยงามได้





2.2 การปลูกผักแบบผสมผสาน และการปลูกผักให้แมลง งาม

การปลูกผักแบบผสมผสาน คุณกอบเดช มะโนรัตน์ สมาชิกคนหนึ่งของชมรมปลูกผักกินได้ ได้ปลูกผัก แบบผสมผสานโดย ปลูกผักเพื่อป้องกันแมลง ใช้ธรรมชาติของผักแต่ละชนิดให้เป็นประโยชน์





อาจารย์จิต ฝอยทองที่ผู้เขียนได้ปลูกผักแบบผสมผสานแต่ใช้ชื่อว่า ปลูกผักให้แมลง งง โดยปลูกผักที่แมลงชอบกินปนกับผักที่มีรสขมหรือมีกลิ่น เช่นปลูกลูกยอ มะระขี้นก ตำลึง และผักปลังอยู่ด้วยกัน





การนำเอาผักที่อยู่ในป่าของชุมชนมาปลูกผสมผสานกับผักพื้นบ้าน เช่น ต้นเปราะ ต้นบอน

2.3 การตอนกิ่งไผ่

การปลูกไผ่โดยทั่วไปคนคิดว่าไม่สามารถตอนได้ การตอนกิ่งไผ่เป็นการปลูกไผ่ที่รอด 100 % เพราะไผ่มีรากแข็งแรง เติบโตได้ไว การตอนกิ่งไผ่มีประโยชน์มากกว่าการไปชำหรือใช้เหง้าเก่าปลูก





2.4 การปลูกผักเป็นอาหารกลางวันให้นักเรียนในพื้นที่ห่างไกล

การปลูกผักกินได้เพื่อเป็นอาหารกลางวันแก่นักเรียนในพื้นที่ห่างไกลมีประโยชน์มาก ทำให้นักเรียนเรียนรู้หลักเศรษฐกิจพอเพียง เรียนรู้การปลูกผักที่โรงเรียนและนำไปปลูกผักกินที่บ้านได้ ผักที่นักเรียนปลูกนำมาเป็นอาหารกลางวันแก่นักเรียน ช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายของโรงเรียน นอกจากนี้นักเรียนยังได้เรียนรู้เรื่องการปลูกผักจากประสบการณ์จริง การขายผักเพื่อนำมาเป็นทุนการศึกษาให้นักเรียน



2.5 การเสวนากับกลุ่มคนปลูกผักกินได้ที่ศูนย์เรียนรู้สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การเสวนากลุ่มคนปลูกผักกินได้ ได้ความรู้ว่า แต่ละพื้นที่ของประเทศไทยมีการปลูกผักกินได้แตกต่างกันไป คนปลูกผักในเมืองสนใจการปลูกผักในกระถาง หรือการปลูกผักในพื้นที่จำกัด นอกจากนี้ยังสนใจการปลูกผัก ที่ปลอดสารพิษอีกด้วย ส่วนคนปลูกผักต่างจังหวัดได้แลกเปลี่ยนวิธีการปลูกและองค์ความรู้กับคนปลูกผักในเมือง สมาชิกกลุ่มปลูกผักกินได้สนใจอยากให้งานกิจกรรมแบบนี้บ่อยๆ



บทที่ 3

สรุปการถอดบทเรียนปลูกผักกินได้

สรุปการถอดบทเรียนจากการปลูกผักกินได้ ทีมผู้เขียนได้รับความรู้ ได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับสมาชิกในเครือข่ายทั้งที่ออนไลน์และนัดพบกัน ได้มีการแลกเปลี่ยนผักกันเพื่อนำไปปลูกในพื้นที่ต่างๆ สมาชิกของชมรมปลูกผักกินได้มีสมาชิกเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ การเขียนบันทึกทำให้ได้องค์ความรู้เรื่องวิธีการปลูกผัก สรรพคุณของผักกินได้ เมนูอาหารแปลกใหม่ที่น่าสนใจ นอกจากนี้ยังมีเรื่องการปลูกผักแบบไม่ใช้สารเคมี การปลูกผักแบบผสมผสานอีกด้วย



บรรณานุกรม

กอบเดช มะโนรัตน์ (2557) การขยายพันธุ์ขจร (เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/553162>

กานดา แสนมณี(2557) กะเพราไล่แกงป่าหอมอร่อยดีต่อสุขภาพ ลดน้ำตาล ไขมันในเลือด (เข้าถึงเมื่อ 28

มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/551558>

กานดา แสนมณี(2557) กระเจี๊ยบแดงต้มกับพุทราจีนช่วยล้างคอเลสเทอรอลที่มากเกินไปในร่างกายได้ (เข้าถึงเมื่อ 28

มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/556825>

กานดา แสนมณี(2557) ชากะเพราทำง่ายดื่มง่ายได้ประโยชน์ (เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน

2557) เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/561007>

กานดา แสนมณี(2557) น้ำใบข้าวอ่อน ปลูกข้าวกันได้ทุกบ้านนำต้นอ่อนมาทำอาหาร

(เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/570041>

กานดา แสนมณี(2557) ผักดอกชมจันทร์ใส่เห็ดสามอย่างดอกไม้กินได้ ปลูกในกระถางก็ออกดอกให้ชมสวยงามและ

ทำอาหารเพื่อสุขภาพได้(เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้

จาก <http://www.gotoknow.org/posts/517567>

กานดา แสนมณี(2557) ยำปลีกล้วยน้ำพริกเผาร่อยมาก(เข้าถึงเมื่อ 27 มิถุนายน

2557) เข้าถึงได้จาก <http://www.gotoknow.org/posts/535882>

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>

ขจิต ฝอยทอง(2557) ผักกินได้ที่บ้านไร่ (เข้าถึงเมื่อ 23 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/557817>

ขจิต ฝอยทอง(2557) รวบรวมผ้ามีชีวิต (เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/124829>

ขจิต ฝอยทอง(2557) โอ้เจ้าดอกขจร...(เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/70978>

นารี เขียมวิวัฒนกิจ ชูเรื่องสุข(2557) กล้วยหินฉาบถั่วลันเตา ของดีเมืองยะลา (เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้

จาก <http://www.gotoknow.org/posts/495104>

นารี เขียมวิวัฒนกิจ ชูเรื่องสุข(2557) กล้วยหินเชื่อม เชื่อมรักไปทำบุญ (เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/443915>

นารี เขียมวิวัฒนกิจ ชูเรื่องสุข(2557) ข้าวย่ำปักชั้ได้ (เข้าถึงเมื่อ 29 มิถุนายน 2557) เข้าถึงได้จาก

<http://www.gotoknow.org/posts/223225>

นงนาท สนธิสุวรรณ (2557) ไม้ผล ไม้ดอก ไม้ใบ ช่วงปลายหนาวต้นร้อนที่บ้าน(เข้าถึงเมื่อ 28 มิถุนายน 2557)

เข้าถึงได้จาก<http://www.gotoknow.org/posts/561190>