

ต้นฉบับคู่มือกิจกรรมการเรียนรู้ต้นแบบ

TK park Exhibition Kit

ชีวิตที่ดี วิถีสวนครัว

ปัจจุบัน บริบทความเป็นอยู่ของคนในประเทศมีแนวโน้มที่จะหันเหเข้าสู่การเป็นสังคมเมืองสูง การบริโภคผักจึงหันมาซื้อเพื่อการบริโภคมากกว่าการปลูกด้วยตนเอง แต่ผักที่มีการจำหน่ายในท้องตลาดโดยทั่วไปนั้นมีความเสี่ยงที่จะเจือปนด้วยสารเคมี ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อร่างกายในระยะยาว และแม้ว่าปัจจุบันจะมีผู้ประกอบการหันมาจำหน่ายผักปลอดสารพิษมากยิ่งขึ้น แต่ผักเหล่านั้นก็ยังมีราคาค่อนข้างสูงกว่าผักทั่วไปอยู่ดี ทำให้ผู้บริโภคยังมีข้อจำกัดการเข้าถึงด้วยเรื่องกำลังซื้อ

นิทรรศการ “ชีวิตที่ดี...วิถีสวนครัว” จึงมีเป้าหมายเพื่อนำเสนอทางเลือกให้แก่ผู้บริโภค โดยการหันมาเป็นผู้ผลิตด้วยตัวเอง ทั้งนี้ตัวนิทรรศการจะเน้นที่การสร้างความตระหนักถึงประโยชน์ของการบริโภคผักสวนครัว และแสดงให้เห็นว่าไม่ว่าจะอยู่ในพื้นที่บริบทใดก็สามารถปลูกผักสวนครัวเพื่อรับประทานได้ ซึ่งนอกจากจะช่วยให้ประหยัดรายจ่ายและมั่นใจได้ว่าปลอดภัยจากสารเคมีแล้ว ยังเป็นกิจกรรมยามว่างที่ทำให้เราได้ใกล้ชิดกับธรรมชาติและได้ทำกิจกรรมร่วมกับคนในครอบครัวอีกด้วย

ประเด็นหลักของชุดกิจกรรม

1. เรียนรู้ชนิดของผักสวนครัวและประโยชน์ของการบริโภค
2. เรียนรู้ประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัวเพื่อบริโภคด้วยตัวเอง
3. เรียนรู้วิธีการปลูกผักสวนครัวในรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของตัวเอง

เป้าหมาย

1. กลุ่มเป้าหมายหลัก : เด็กอายุ 7 – 12 ปี และเยาวชนอายุ 13 – 18 ปี
2. กลุ่มเป้าหมายรอง : เด็กอายุ 0 – 6 ปี ผู้ปกครอง และประชาชนทั่วไป

ป้ายนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ 10 แผ่น ประกอบด้วย

1. ชีวิตที่ดี...วิถีสวนครัว
2. ปัจจัยในการเติบโตของพืช
3. เตรียมให้พร้อมก่อนเริ่มปลูก
4. ดินดีต้องมา น้ำหมักต้องมี
5. ปลูกผักแบบคนเมือง

6. นานาวิธีปลูกผักแบบคนเมือง
7. เพาะงอก จุดเริ่มต้นสำหรับนักปลูกมือใหม่
8. ปลูกผักหมักปุ๋ย Keyhole Garden
9. ปลูกผัก 365 วัน
10. เมนูผักสวนครัวเพื่อสุขภาพ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เข้าใจชนิดของผักสวนครัว และประโยชน์ของการบริโภค
2. เข้าใจประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัวเพื่อบริโภคด้วยตัวเอง
3. เข้าใจวิธีการปลูกผักสวนครัวในรูปแบบที่เหมาะสมกับบริบทพื้นที่ของตนเอง

รูปแบบการจัดนิทรรศการ

การจัดกิจกรรมมีการใช้พื้นที่บริเวณลานสานฝัน, หน้าห้องมินิเธียเตอร์ 1 และ 2 และหน้าห้องไอที โดยส่วนพื้นที่ลานสานฝันใช้ดำเนินกิจกรรมในฐานกิจกรรมที่ 1 และกิจกรรมWorkshop ส่วนฐานกิจกรรมที่ 2 ตั้งอยู่บริเวณหน้าห้องไอที ส่วนด้านบริเวณหน้าห้องมินิเธียเตอร์ 1 และ 2 เป็นฐานพิเศษจากภาคีร่วมจัดงาน คือ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

โดยแต่ละฐานกิจกรรมมีการวางป้ายนิทรรศการเพื่อการเรียนรู้ (โปสเตอร์โรลอัพ) ให้เหมาะสมสอดคล้องกับเนื้อหาในแต่ละฐานเพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ด้วยตนเอง และช่วยสนับสนุนการสอนของวิทยากรแต่ละฐาน ภาพรวมของงานมีการตกแต่งในบรรยากาศโล่งโปร่ง ประดับด้วยการปลูกผักสวนครัวในหลากหลายรูปแบบเพื่อเป็นทั้งส่วนตกแต่งและสร้างเสริมการเรียนรู้ในบรรยากาศที่สดชื่น สบายตา ให้การเรียนรู้แบบผ่อนคลาย โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 “ทางเข้านิทรรศการและจุดลงทะเบียน” มีการตกแต่งบรรยากาศด้วยซุ้มต้อนรับซึ่งแสดงชื่อนิทรรศการมองเห็นได้อย่างชัดเจนจากทางเข้าพื้นที่อุทยานการเรียนรู้ สำหรับจุดลงทะเบียน จะหันหน้าต้อนรับผู้ใช้บริการของอุทยานการเรียนรู้ตรงบริเวณทางเข้าลานสานฝันด้านซ้ายมือ พร้อมทั้งด้านหน้าลานสานฝันนั้น มีการประดับตกแต่งด้วยการปลูกผักสวนครัวในหลากหลายรูปแบบเพื่อจูงใจให้ผู้ใช้บริการอยากเข้าร่วมกิจกรรมภายในลานสานฝัน และในบริเวณใกล้เคียงกันยังมีการนำหนังสือที่เกี่ยวข้องกับการปลูกพืชผักสวนครัวในหลายมิติองค์ความรู้มาจัดแสดง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่สนใจได้หยิบไปอ่านต่อ หรือค้นหาข้อมูลเพิ่มเติม นอกจากนี้ยังมีป้ายประชาสัมพันธ์ขนาดใหญ่บริเวณบันไดเลื่อนทางขึ้นสู่อุทยานการเรียนรู้ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้เกิดการประชาสัมพันธ์การจัดนิทรรศการแก่ผู้ใช้บริการภายในห้างสรรพสินค้าเซ็นทรัลเวิลด์อย่างทั่วถึง



ส่วนที่ 2 “ฐานกิจกรรมที่ 1 : คลำ ดู ต้ม ชิม ทายผักสวนครัว” ใช้พื้นที่ซึ่งเชื่อมต่อกับจุดลงทะเบียนโดยใช้พื้นที่ 2 ส่วน 4 ของลานสานฝัน จัดแบ่งเป็น 3 โซนย่อยตามประเด็นการเรียนรู้ ในการใช้ประสาทสัมผัสในการทายพืชผักสวนครัวปริศนาประกอบไปด้วย คลำ , ดู ต้ม และชิม



ส่วนที่ 3 “ฐานกิจกรรมที่ 2 : ตะลุยกสวนชวนทำครัว” ใช้พื้นที่หน้าห้องไอทีที่ติดกับลานสานฝัน จัดเป็นพื้นที่การทำอาหารเมนูจากพืชผักสวนครัวย่าง ๆ ที่สามารถทำรับประทานเองได้ที่บ้านของตน โดยจัดแสดงร่วมกับโปสเตอร์นิทรรศการหมายเลข 10 เพื่อให้ความรู้ประกอบ





ส่วนที่ 4 “Workshop : TK ชวนปลูก ใช้พื้นที่ 1 ส่วน 4 ของลานสานฝันจัดเป็นพื้นที่สำหรับทำการทดลองปลูกผักสวนครัวอย่างง่ายที่สามารถทดลองปลูกในงาน จากนั้นนำกลับไปปลูกต่อที่บ้านด้วยตนเองต่อไป พร้อมด้วยโต๊ะหน้าชาว 6 ตัว จัดเรียงต่อกันเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า เพื่อใช้เป็นพื้นที่ทำกิจกรรม อีกทั้งยังสะดวกต่อการจัดการ



ส่วนที่ 5 “ภาศิร่วมจัดงาน” ตั้งอยู่บริเวณหน้าห้องมินิเธียเตอร์ 1-2 ยาวตลอดแนวห้อง โดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ได้นำองค์ความรู้ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการปลูกพืชผักแนวททางสวนเกษตรอินทรีย์มาจัดจำหน่าย ทั้งพืชผลทางการเกษตร ผลิตภัณฑ์แปรรูป และจำหน่ายอาหารคาวหวานภายในงานอีกด้วย



เนื้อหาคู่มือประกอบนิทรรศการ

ชีวิตที่ดี...วิถีสวนครัว

ท่ามกลางความวุ่นวาย ความเร่งรีบ และความสำเร็จรูป ทุกสิ่งรอบตัวล้วนถูกออกแบบมาพร้อมใช้ แต่ขณะเดียวกัน หลายคนเริ่มกลับมาค้นหาความเรียบง่าย วิถีธรรมชาติ และความพอเพียง โดยเฉพาะกระแสการปลูกผักไว้รับประทานเองในบ้านซึ่งเริ่มเป็นที่นิยมในกลุ่มคนเมืองมาระยะหนึ่งแล้ว



เกษตรกรรมในครัวเรือนเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของครอบครัวที่ต้องการความมั่นใจในความปลอดภัยทางโภชนาการ จากอาหารที่รับประทานเข้าไป ช่วยลดค่าใช้จ่ายเรื่องวัตถุดิบในการปรุงอาหาร และส่งเสริมความสามารถในการพึ่งพาตนเองของแต่ละครอบครัว



เมื่อคนเมืองลงมือปลูกผัก

ปลูกผักในบ้านฟังดูอาจจะยากไปสักนิดสำหรับคนเมืองที่ยังไม่เคยลองปลูกผักไว้รับประทานเอง หลายคนคงนึกถึงภาพกระท่อมปลายนา และการมีพื้นที่กว้าง แต่ที่จริงแล้วคนที่ไม่มีพื้นที่รอบบ้านหรืออาศัยอยู่ในห้องชุดก็สามารถปลูกผักได้ เริ่มต้นจากการปลูกผักที่โตง่าย และใช้เวลาในการเติบโตไม่นานนัก โดยต้องคำนึงถึงปัจจัยสำคัญในการปลูกพืช นั่นก็คือ แสง ดิน น้ำ อากาศ ให้เหมาะสมกับพืชผักแต่ละชนิด

เลือกใช้ภาชนะในการปลูกที่มีอยู่แล้วในบ้านก็ช่วยลดความยุ่งยาก และประหยัดค่าใช้จ่าย เช่น กระຈาด ตะกร้า กะละมัง ฯลฯ หรือปลูกในพื้นที่เล็กๆ อย่างกระถาง

เสน่ห์ของการปลูกผักอยู่ที่การใส่ใจใส่ความรักลงไปในผัก ฝึบทะนุถนอมเหมือนฝึาคอยดูลูกน้อย ค่อยค่อยเติมโตทีละนิด แตกกิ่งก้าน ผลิดอกออกผลและเมื่อได้เก็บผักที่ปลูกมาประกอบอาหาร จึงไม่ได้เก่งแค่อิมท้องแต่ยังอิมใจอีกด้วย



พอเพียงคือพึ่งตนเองได้

ความพอเพียง หมายถึงภาวะที่บุคคลสามารถพึ่งพาตนเองได้ การปลูกผักอย่างคนเมืองเป็นส่วนหนึ่งของการสร้างคลังอาหารในแต่ละครัวเรือน เป็นการลดการพึ่งพิงจากภายนอกได้ เกิดความมั่นคง เพราะเกิดความมั่นคงทางอาหารในทุกด้านที่เราทุกคนสามารถเป็นทั้ง**ผู้บริโภค** และ**ผู้ผลิต**

ปัจจัยในการเติบโตของพืช

“ก่อนลงมือปลูก เราต้องรู้จักปัจจัยที่สำคัญ ที่จะทำให้พืชผักของเราเติบโต”

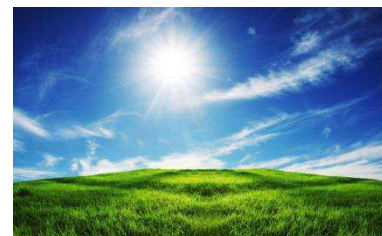
แสง : เมื่อแสงแดดตกลงบนพืช

ส่วนสำคัญในการเจริญเติบโตของพืช เพราะพืชต้องใช้แสงในการสังเคราะห์แสงเป็นการใช้พลังงานจากแสงมาสร้างเป็นอาหาร และเก็บสะสมพลังงานนั้นไว้ในอาหารที่สร้างขึ้น ใบไม้จะดูดแสงประมาณ 80% สะท้อนกลับ 15% และทะลุผ่านไป 5% โดยพลังงานแสงที่พืชดูดรับไว้ส่วนใหญ่จะใช้ในการคายน้ำของพืช บางส่วนกระจายในอากาศ สิ่งหนึ่งที่ต้องคำนึงของแสงที่มีต่อพืช คือ ความยาวนานของวันสำคัญต่อการออกช่อดอก และการออกดอกของพืช



อากาศ : พืชใช้อากาศหายใจ

อากาศมีความสำคัญต่อพืช เพราะส่งผลต่อทั้งปริมาณผลผลิต และความแข็งแรงของพืช โดยการเลือกสถานที่ปลูกพืชผักต้องคำนึงถึงความหนาแน่น และการกระจายการปลูกของพืชให้มีความเหมาะสม



ดิน : พืชอาศัยดินในการเจริญเติบโต

ตั้งแต่เริ่มงอกจนออกดอกผล ดินทำหน้าที่เป็นที่ยึดเกาะของรากพืช กักเก็บน้ำ ให้อากาศแก่รากพืชเพื่อการหายใจ และเป็นแหล่งอาหารแร่ธาตุที่จำเป็นในการเจริญเติบโต ที่สำคัญในการปลูกพืชต้องไม่ลืมหมั่นพรวนดิน เติมน้ำปุ๋ยเพื่อเพิ่มแร่ธาตุในดินอย่างสม่ำเสมอ



น้ำ : วัตถุดิบที่จำเป็นในการเจริญเติบโตของพืช

โดยเฉพาะกระบวนการการสังเคราะห์แสงเพื่อสร้างอาหาร อีกทั้งยังช่วยหล่อเลี้ยงเซลล์ต้นไม้ให้เต่งตึง สามารถทรงตัว และยืนต้นอยู่ได้ รวมไปถึงน้ำยังเป็นตัวทำละลายแร่ธาตุในดินให้อยู่ในรูปที่พืชนำไปใช้ได้อีกด้วย



เตรียมให้พร้อม ก่อนเริ่มปลูก

คำถามยอดฮิตสำหรับมือใหม่ที่อยากจะเริ่มปลูกผักคือ “อยากปลูกผักควรจะเริ่มต้นอย่างไร”

ลองถามและสำรวจตัวเองตามแนวทางต่อไปนี้ เพื่อเป็นแนวทางเบื้องต้นว่าคุณมีความพร้อมแล้วหรือยัง และปรับให้เหมาะกับตัวเองให้มากที่สุด

เตรียมคน

สำรวจความต้องการ ว่าต้องการ “ปลูกผักเพื่ออะไร”

- เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน
- เพื่อเป็นพื้นที่แหล่งเรียนรู้
- เพื่อเป็นแหล่งอาหาร
- เพื่อลดรายจ่าย
- เพื่อสร้างรายได้
- เพื่อให้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจ

สำรวจทุน ว่าตัวเองมีอะไรในมือบ้าง

- มีพื้นที่เท่าไร
- ลักษณะพื้นที่เป็นอย่างไรบ้าง (พื้นดินหรือพื้นปูน สภาพดินเป็นอย่างไร แสงแดด และน้ำเป็นอย่างไร)
- กำลังในการทำสวนมากน้อยเพียงใด
- มีเงินทุนเท่าไร
- มีทักษะความรู้เรื่องการปลูกผักมากน้อยแค่ไหน
- วิถีชีวิตของตนเองเป็นอย่างไร มีเวลามากน้อยแค่ไหน

เตรียมพื้นที่

เลือกพื้นที่ที่จะปลูก โดยหลักการเลือกพื้นที่เบื้องต้น คือ

- **ต้องคำนึงถึงแสงแดดที่ได้รับในแต่ละวัน**
 - **แดดเต็มวัน** : ควรปลูกผักกินผล เช่น มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงกวา กระเจี๊ยบเขียว พริก
 - **แดดอย่างน้อยครึ่งวัน** : ควรปลูกผักใบ เช่น ผักสลัด ผักกาด คะน้า ผักบุ้ง กวางตุ้ง ผักโขม
 - **แสงรำไร** : ควรปลูกผักพื้นบ้าน ได้แก่ ใบเตย สะระแหน่ ชะพลู ชিং ข่า ตำลึง อ่อมแซบ ใบบัวบก วอเตอร์เครส ผักชีฝรั่ง ผักกูด ผักหวานป่า ใบย่านาง ผักแพ้ว ตะไคร้ กระเพรา โหระพา
- **ทิศทางแสง**
 - หากแปลงอยู่หน้าบ้านหรือหลังบ้านที่ไม่อาคารบัง ผักจะได้รับแสงแดดทั้งวัน ทำให้เติบโตดี
 - หากแปลงอยู่ด้านข้าง ผักจะได้รับแดดเพียงครึ่งวัน แต่ถ้าได้รับน้อยกว่านั้น ผักอาจเติบโตได้ไม่ดีเท่าที่ควร
 - ควรวางแผนในแนวทิศเหนือ-ใต้ เพื่อให้ผักได้รับแสงแดดเท่ากันตลอดทั้งแปลง หากจำเป็นต้องวางแผนตะวันออก-ตะวันตก แนะนำว่าอาจทำเป็นแปลงสี่เหลี่ยมจัตุรัสแทนสี่เหลี่ยมผืนผ้า

ออกแบบแปลง เลือกรูปแบบการปลูก และชนิดผักให้เหมาะสมกับพื้นที่

- สร้างสรรค์รูปแบบตามใจชอบ วัดขนาดความกว้างของแปลงตามระยะมือเอื้อมสะดวก โดยอย่าลืมเว้นทางเดินระหว่างแปลง ให้สามารถเข้าไปดูแลได้ รวมถึงรักษาความสะอาดบริเวณโดยรอบ
- หากพื้นที่จำกัดหรือบริเวณนั้นเป็นพื้นซีเมนต์ ไม่สะดวกสำหรับทำแปลงอาจปลูกพืชในกระถางตั้งพื้น หรือกระถางแขวนได้
- ถ้าไม่มีที่ดินปลูก อาจปลูกผักในภาชนะที่ไม่ใช้งาน เช่น ตะกร้า กระจ่าง ถังแตก หรือลังไม้

เตรียมดินให้ดี

- ควรขุดแปลงพลิกหน้าดิน ตากแดดไว้ 7 วัน
- ทำแปลงกว้าง 1 เมตร ยาว 4 หรือ 5 เมตร โดยขุดดินลึกประมาณ 30 เซนติเมตร หรือ 1 หน้าจอบ แล้วใส่ปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก 1 กิโลกรัมต่อ 1 ตารางเมตร อาจใส่เมล็ดสะเดาบดคลุกลงไปด้วย เพื่อช่วยป้องกันโรคและแมลง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
- รดน้ำหมักชีวภาพให้ชุ่ม ทิ้งไว้ 3-5 วัน จึงพร้อมที่จะปลูกผัก

แล้วคนเมืองอย่างเราล่ะ อยากมีสวนผัก แต่ที่น้อย จะออกแบบอย่างไร



คงปฏิเสธไม่ได้ว่าชุมชนเมืองหลายแห่งส่วนใหญ่ก็แทบจะไม่มีที่ว่างให้เห็นนัก การจะคิดถึงพื้นที่ดินที่จะมาใช้ปลูกผัก เพื่อสร้างพื้นที่อาหารนั้นคงเป็นไปได้ยากมาก อย่างไรก็ตามหากเรารู้จักมองหาพื้นที่ ซึ่งอาจจะเป็นพื้นที่ข้างบ้าน หน้าบ้าน หลังบ้าน หรือพื้นที่ว่างสาธารณะที่อยู่ระหว่างบ้าน และรู้จักออกแบบร่วมกัน บางที พื้นที่ที่เราเคยมองข้าม ก็อาจกลายมาเป็นพื้นที่อาหารใกล้บ้านของชุมชนได้เช่นกัน สิ่งที่เราควรทำและควรคำนึงถึงก็คือ

1. ให้ลองสำรวจพื้นที่ชุมชนของตัวเองอาจจะลองเดินดู แล้วก็กำหนดจุดไว้ในใจ โดยพื้นที่นั้นอาจจะเป็นแค่มุม รอยต่อระหว่างบ้านเล็ก ๆ ก็ได้ แล้วดูว่าพื้นที่นั้น เป็นพื้นที่ส่วนตัว กึ่งส่วนตัว หรือเป็นพื้นที่สาธารณะการดูว่าพื้นที่เป็นแบบไหนนั้น ก็จะนำไปสู่การออกแบบสวน และกิจกรรมที่สอดคล้องกับลักษณะพื้นที่นั่นเอง เช่น ถ้าเป็นพื้นที่สาธารณะก็อาจต้องคำนึงถึงกิจกรรมของคนส่วนรวมมากขึ้น



2. เมื่อได้ที่แล้ว ก็ลองคิดถึงแหล่งน้ำที่จะนำมาใช้ เช่นมีก๊อกน้ำใกล้ ๆ หรือไม่ สามารถใช้น้ำฝนที่รองเก็บไว้ได้หรือไม่ หรือสามารถทำที่เก็บน้ำฝนส่วนกลาง สำหรับใช้รดผักได้หรือไม่
3. ดูขนาดพื้นที่ และรูปร่างของพื้นที่เพื่อช่วยในการออกแบบ และเลือกรูปแบบ รวมถึงชนิดผักให้เหมาะสม เช่นถ้าพื้นที่น้อย ก็อาจพิจารณาเรื่องการออกแบบสวนผักแนวตั้ง เพื่อให้ได้ผลผลิตมากขึ้น

4. คุณลักษณะของพื้นดินที่จะปลูกดินมีลักษณะอย่างไร เป็นดินทราย ร่วน หรือเหนียว เป็นพื้นที่แฉะหรือพื้นที่แห้ง หรือเป็นพื้นที่ปน เพื่อที่จะเลือกวิธีการปรับปรุงดินได้ถูกต้อง
5. คุณทิศทางของแสงแดดระยะเวลาที่ได้แดด เพื่อจะได้เลือกชนิดผักที่ปลูกได้เหมาะสม เช่น ผักกินผลควรปลูกในพื้นที่ที่ได้แดดเต็มวัน
6. พิจารณาว่ามีโครงสร้างอะไรที่สามารถใช้เป็นองค์ประกอบในการทำสวนผักได้บ้าง เช่น มีกำแพง มีรั้ว หรือมีค้ำ หรือไม่มีบางโครงสร้าง เช่น ค้ำ นอกจากจะเป็นที่ปลูกผักแล้ว ยังสามารถทำเป็นที่นั่งเล่นได้ด้วย



7. คำนึงถึงการเข้าออก และการเดินรอบ ๆ พื้นที่สวนผักด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าปลูกอยู่ในพื้นที่สาธารณะ ก็ควรคิดถึงทางเดิน และหากเป็นพื้นที่ที่ต้องมีรถผ่าน ก็ควรคำนึงถึงทางรถด้วย
8. เลือกภาชนะปลูกใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ให้เหมาะสมกับข้อจำกัดของพื้นที่
9. ออกแบบการปลูก ไม้ให้พืชบังเงากันเองเช่นพืชผักต้นสูง ไม่ควรบังผักแดดผักต้นเตี้ย ที่สำคัญควรมีการปลูกผักให้หลากหลาย และหมุนเวียนด้วย
10. ลองใช้ตัวอาคาร หรือบ้านเป็นส่วนหนึ่งของแปลงผัก เช่น หลังคา กำแพง หน้าต่าง



11. พยายามออกแบบพื้นที่ให้มีพื้นที่ที่เป็นร่มเงา ไว้เป็นพื้นที่สวนกลางไว้ทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่นเป็นพื้นที่นั่งคุยกัน เป็นที่เก็บเครื่องมือ เป็นที่ทำปุ๋ย

12. นอกจากคิดออกแบบว่าจะทำแปลงอย่างไร จะปลูกอะไรแล้ว ก็ควรคิดถึงการทำปุ๋ยสำหรับใช้ในแปลงควบคู่ไปด้วยโดยใช้เศษอาหาร เศษผักผลไม้ ในครัวเรือนของชุมชนมาหมุนเวียน



TIPS ... เทคนิคเล็ก ๆ หากคิดจะเริ่มปลูกผัก

- เริ่มปลูกจากสิ่งที่คุ้นและครอบครัวกิน
- ใช้สิ่งที่มีอยู่รอบตัวให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- เลือกปลูกผักให้สอดคล้องกับฤดูกาลและสิ่งแวดล้อม
- ควรเริ่มจากพื้นที่เล็ก ๆ แล้วค่อยพัฒนาขยายพื้นที่
- หมั่นเป็นนักเรียนรู้ นักสังเกต ทำความเข้าใจธรรมชาติพืช

ดินดีต้องมา น้ำหมักต้องมี

ก่อนเราจะเริ่มปลูกผัก สิ่งสำคัญอย่างหนึ่งก็คือ “การปรุงดิน” นั่นก็เป็นเพราะว่าดินถุงที่ซื้อมาจากห้องตลาดมีสารอาหารไม่เพียงพอสำหรับพืชผัก จึงต้องนำดินถุงเหล่านี้มาปรุงดินเพื่อเติมสารอาหารให้กับพืชผักของเรา เมื่อดินดีพืชผักของเราก็จะชอบ และจะให้ผลผลิตกับเราดีตามไปด้วย

เตรียมดินให้พืชผักเติบโต



เตรียมดินให้พืชผักโต (แต่จ่ายน้อย)

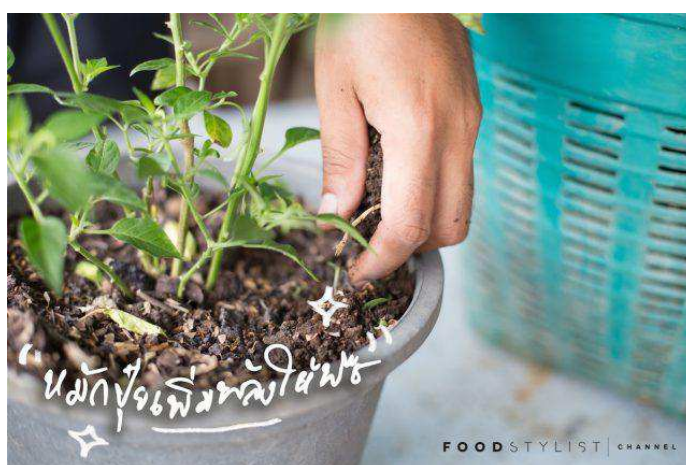
1. นำเศษผักผลไม้ กากกาแฟ เศษอาหารมาย่อยเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วผสมเศษอาหารเหล่านี้เข้ากับปุ๋ยคอก
2. เติมน้ำตาลใส่ดินในปริมาณที่เหมาะสม
3. ใส่น้ำหมักชีวภาพให้พอเปียกและคลุกให้เข้ากัน
4. ทิ้งไว้ในภาชนะที่อากาศผ่านได้ เช่น ข่ง ตะกร้า ถุงปุ๋ย แล้วหมักไว้ 7 วัน วางไว้ใต้ชายคา ไม้โดนแดดโดยตรง (หากมีกลิ่นเหม็นให้เอาน้ำตาลละลายน้ำพรมใส่) และหลัง 7 วัน ให้จับดินดู ถ้าไม่ร้อนคือย่อยสลายหมดแล้วพร้อมใช้
5. จากนั้นผสมดินเข้ากับปุ๋ยหมักในอัตรา 1:1 แล้วนำไปใส่กระถาง จากนั้นหย่อนเมล็ดพันธุ์หรือต้นกล้าลงไป

TIPS

- ควรคลุกเคล้าทุกอย่างให้เข้ากันดีเพื่อจะให้เกิดกระบวนการหมักได้เร็วและดียิ่งขึ้น
- ดินที่แนะนำคือ ดินก้ามปู เพราะใบก้ามปูเป็นพืชตระกูลถั่ว ทำให้มีไนโตรเจนเยอะดีต่อพืช

- หากเศษอาหารเป็นแกงกะทิ หรือเนื้อสัตว์เยอะควรเพิ่มส่วนของแห้ง หญ้าแห้งเข้าไปเพื่อซับน้ำ และกลิ่นเหม็น
- กระบวนการหมักที่มีจุลินทรีย์หากโดนแดด จุลินทรีย์จะตายส่งกลิ่นเหม็นได้
- วิธีนี้เป็นวิธีเตรียมดินเพื่อปลูกในแปลงได้เลย แต่ไม่แนะนำให้หมักดินลงแปลงที่มีต้นไม้อยู่ เพราะกระบวนการหมักจะเกิดความร้อน 50-60 องศาเซลเซียส
- ถูที่ใส่ดินควรเป็นถูที่ระบายอากาศได้ หากใช้ถูพลาสติกต้องเจาะรูรอบได้

หมักปุ๋ย เพิ่มพลังให้กับพืช



วิธีนี้คล้ายกับการหมักดิน แต่การใส่วัสดุดีบะจะใส่สลับชั้น ไม่คลุกเคล้า และไม่ใส่ดินลงไป



1. เตรียมภาชนะโปร่งเพื่อหมักปุ๋ย ชั้นแรกใส่ของแห้ง สลับกับของสดจนเต็มภาชนะ



2. ใส่ปุ๋ยคอก และน้ำผสมน้ำตาลกับน้ำหมัก 1 บัว ลงไปเพื่อเร่งให้เกิดกระบวนการเร็วขึ้น



3. รดน้ำแบบนี้ทุกวัน โดยการใช้น้ำเก่าในภาชนะนั้นกลับมารดลงปุ๋ยหมัก หรือหลัง 12 ชั่วโมงแรก จะนำไปรดผักเลยก็ได้ อัตราส่วนคือน้ำปุ๋ย 1 ส่วน น้ำ 10-100 เท่า ตามความเจือจางของน้ำปุ๋ย พอน้ำในภาชนะรองแห้งก็รดน้ำลงปุ๋ยหมักใหม่อีกครั้ง
4. ผ่านไป 60 วัน จะได้ปุ๋ยอินทรีย์ชีวภาพมาเพิ่มพลังต้นไม้

TIPS

- หลักการนี้เรียกว่า “Compost” ตามรากศัพท์ภาษากรีกเดิมแปลว่า หน้าดินที่อยู่ในป่า บางคนเรียกว่า “Compost tea” หรือชาปุ๋ย เพราะลักษณะการหมัก คล้ายเป็นการดริปกาแฟ แต่เปลี่ยนจากกาแฟเป็นดริปปุ๋ย
- ใบไม้ที่ใช้ควรเป็นใบเล็กเพื่อให้ย่อยสลายง่ายและเร็ว เช่น ใบก้ามปู ใบกระถิน ใบหางนกยูง ใบมะขาม ถ้าเป็นใบใหญ่ให้ฉีกเป็นชิ้นเล็ก หรือให้ดีที่สุดคือใช้แบบหลากหลาย
- วิธีที่ดูว่าปุ๋ยของเราใช้ได้แล้วคือ ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น แต่มีกลิ่นหอมเหมือนกลิ่นฝนตกใหม่ ๆ และสารอินทรีย์ได้ย่อยสลายไปแล้ว หรือย่อยสลายง่ายขึ้น
- อัตราการใส่ปุ๋ยคือ ดิน 2 ส่วน ปุ๋ย 1 ส่วน คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วใช้ปลูกผักได้เลย หากต้องการบำรุงให้โรยปุ๋ยทุกอาทิตย์หรือโรยหลังจากเก็บเกี่ยวพืชผล

- หากใช้กากกาแฟเป็นส่วนผสม ให้แทนในส่วนของสด

3 ข้อสำคัญของการหมักปุ๋ย

1. อากาศ ต้องถ่ายเทสะดวก
2. ความชื้น โดนการรดน้ำให้ชุ่มแต่ไม่แฉะจนเกินไป
3. จุลินทรีย์ จากเชื้อราที่ขึ้นตามใบไม้ ที่เป็นจุดขาว ๆ เขียว ๆ หรือจากน้ำหมักชีวภาพที่หมักเอง

วิธีทำน้ำหมักชีวภาพใช้เอง



สูตรผัก

- ส่วนผสม : เศษผักใบเขียว ยอดผักใบเขียว (ยอดพืชทุกชนิดจะสะสมฮอร์โมนเติบโตเพราะผักโตทางยอด) และกากน้ำตาลหรือน้ำตาลทรายแดง ปริมาณเท่ากับปริมาณผักที่ใช้ เช่น ผัก 1 กิโลกรัมต่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม
- วิธีทำ : นำผักมาผสมกับน้ำตาล แล้วตั้งทิ้งไว้ให้น้ำไหลออกมา และใช้น้ำนั้นมารดน้ำต้นไม้



สูตรผลไม้

- ส่วนผสม : เปลือกผลไม้สด และกากน้ำตาลหรือน้ำตาลทรายแดง ปริมาณเท่ากับปริมาณผักที่ใช้ เช่น ผัก 1 กิโลกรัมต่อน้ำตาล 1 กิโลกรัม เปลือกผลไม้สด
- วัสดุ : ขวดหรือภาชนะเจาะรู
- วิธีทำ : นำเปลือกผลไม้สดมาคลุกกับน้ำตาล แล้วนำไปใส่ในภาชนะที่เจาะรู ปล่อยให้ น้ำค่อย ๆ หยดออกมา และใช้น้ำนั้นมารดน้ำต้นไม้ ส่วนกากที่เหลือนำมาผสมดิน

น้ำหมักนี้มีอายุการใช้งานไม่ควรเกิน 6 เดือน ไม่อย่างนั้นฮอร์โมนต่าง ๆ จะสลายหายไป การที่เราปรุงดินให้ดีแล้ว แต่ไม่ใช้น้ำหมักชีวภาพเลย ก็ให้ผลผลิตดีในระดับหนึ่ง แต่ถ้าใช้ควบคู่กับน้ำหมัก

ชีวภาพที่หาไว้ใช้เองก็จะให้ผลผลิตจะไม่ดีที่สุด แต่ก็จะมีภาระเพิ่มเข้ามาอีกนิดหน่อย ลองเลือกให้เหมาะกับตัวคุณ

ปลูกผักแบบคนเมือง

การอยู่อาศัยในเมืองที่มีพื้นที่จำกัด อาจเป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้คนเมืองหลายคนล้มเลิกความคิดที่จะปลูกผักเพื่อกินเอง แต่ในความเป็นจริงแล้ว การมีพื้นที่น้อยไม่ใช่ปัญหาของการปลูกผัก เพราะเราสามารถเลือกรูปแบบการปลูก ชนิดของพืชผักที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและที่อยู่อาศัยของเราได้

- การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัยแบบแฟลต อพาร์ทเมนต์ หรือคอนโด



การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบแฟลต อพาร์ทเมนต์ หรือคอนโด

เนื้อที่น้อย ปริมาณแสงส่องถึงมีน้อย จุดเหมาะที่สุดที่พอจะปลูกได้คือตรงระเบียง โดยเทคนิคการปลูกผักแนวตั้งคือรูปแบบที่เหมาะสมที่สุด



ผักชี



ต้นอ่อนทานตะวัน



ตำลึง

ผักที่ควรปลูก ได้แก่ ผักที่มีรากตื้น เช่น ต้นอ่อนทานตะวัน ผักกาดหอม ผักชี ตะไคร้ ฯลฯ หรือ ผักพืชเลื้อย ซึ่งนอกจากรับประทานได้แล้ว ยังมีประโยชน์ช่วยกำจัดแสงแดด เช่น ถั่วลิ้นเต่า ตำลึง เป็นต้น

- การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัยแบบทาวน์เฮ้าส์



การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบทาวน์เฮ้าส์

พื้นที่สำหรับปลูกพืชผักส่วนใหญ่มักจะอยู่บริเวณหน้าบ้าน มีขนาดไม่ใหญ่มาก แสงแดดส่องถึงน้อย และมักมีแสงส่องเพียงครึ่งวันเท่านั้น

การปลูกผักที่เหมาะสมจึงเป็นการปลูกผักแนวตั้ง เพราะประหยัดพื้นที่ และใช้การปลูกพืชในกระถางควบคู่กัน



กะเพรา



พริก

ผักที่ควรปลูก ได้แก่ผักที่บริโภคได้เป็นประจำทุกวัน หรือพืชสมุนไพร ได้แก่ ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา หอมแดง โหระพา พริก ฯลฯ

- การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัยแบบตึกแถว



การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบตึกแถว

คงไม่มีพื้นที่ไหนเหมาะจะปลูกผักได้ดีไปกว่าบนดาดฟ้า เพราะมีเนื้อที่เหลือเฟือ แต่ไม่ควรเสี่ยงปลูกต้นไม้ที่ใช้ดิน เยอะหรือวางอ่างน้ำใหญ่ เพราะโครงสร้างของอาคาร ในส่วนดาดฟ้ามีข้อจำกัดเรื่องการรับน้ำหนัก โดยเฉพาะตึก รุ่นเก่า



มะเขือเทศ



มะเขือเปราะ

ผักที่ควรปลูก คือ ผักสวนครัวชนิดชอบแดด ซึ่งอาจปลูกลงในกระถาง หรือทำเป็นแปลงปลูกก็ได้ ได้แก่ มะเขือเปราะ มะเขือยาว มะเขือเทศ แตงกวา พริก ฯลฯ

- การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัยแบบบ้านเดี่ยว



การปลูกผักสำหรับที่อยู่อาศัย แบบบ้านเดี่ยว

มีพื้นที่มาก ทั้งยังมีความยืดหยุ่นในการใช้พื้นที่สูง
จึงสามารถปลูกพืชผักได้ทุกชนิด



ชะอม



วอเตอร์เครส

นอกจากนี้ยังสามารถเพิ่มลูกเล่น โดยการปลูกไม้เลื้อย
ไว้มรั้ว เช่น ตำลึง กระถิน ชะอม หรือผักหวาน
และผักลงดินชนิดอื่น ๆ ตามแต่รสนิยมการรับประทาน
ของเจ้าของบ้านได้เลย

นานาวิธีปลูกผักเพื่อคนเมือง

หลายคนอาจจะรู้สึกว่าการปลูกผักเป็นเรื่องยาก แต่จริงๆ แล้วถ้าลองศึกษาดูให้ดี หลักการปลูกพืชที่ดีมีไม่เยอะ และไม่ยาก ถ้าใจพร้อมเรียนรู้ มีความตั้งใจจริง การปลูกผักก็ไม่ยากอย่างที่คิด และนี่คือวิธีการปลูกผักง่ายๆ ที่คนเมืองทำได้ทุกคน

- การปลูกผักในกระถาง

การปลูกผักในกระถาง

เป็นวิธีง่าย ๆ สำหรับผู้ที่อยากปลูกพืชแต่มีพื้นที่น้อย สะดวกในการเคลื่อนย้าย วางرابไปกับพื้น หรือทำเป็นแนวตั้งก็ได้เช่นกัน

วิธีการปลูกผักในกระถาง

- เตรียมกระถางหรือภาชนะอื่น ๆ ที่ลึกอย่างน้อย 30 เซนติเมตร
- ผสมดิน ปุ๋ยหมัก/ปุ๋ยคอก และแกลบดำในอัตรา 1:1:1 ซึ่งถือเป็นหัวใจสำคัญของการปลูกพืช แล้วแยกส่วนหนึ่งใส่ในกระถาง
- ขุดดินในกระถางให้มีรูตรงกลาง นำกล้าผักที่เพาะไว้มาใส่ กลบด้วยดินที่เหลือ
- วางกระถางในที่โดนแดดอย่างน้อยครึ่งวัน รดน้ำเช้า-เย็น หรือตามความเหมาะสมของพืชชนิดนั้น ๆ
- รดด้วยน้ำหมักชีวภาพผสมน้ำทุกสามวัน



ดิน ปุ๋ยคอก แกลบดำ
1 : 1 : 1

- สวนผักจากวัสดุเหลือใช้



สวนผักจากวัสดุเหลือใช้

เป็นการปลูกพืชโดยการนำเอาวัสดุเหลือใช้ อย่างถังน้ำเก่า กล่องโฟม ตะกร้า เข่ง ขวดน้ำ กลับมาใช้เป็นภาชนะปลูกซึ่งเป็นวิธีการใช้ซ้ำ (Reuse) รูปแบบหนึ่ง ทั้งยังสามารถเพิ่มความสร้างสรรค์เข้าไป ทำให้ได้สวนผักที่สวยงามแปลกตา โดยการปลูกใช้หลักการเดียวกันกับการปลูกพืชในกระถาง

- สวนผักแนวตั้ง



สวนผักแนวตั้ง

สำหรับผู้ที่พื้นที่น้อย ใช้หลักพื้นฐานของการปลูกผักภาชนะทั่วไป แต่ใช้วิธีการจัดวางภาชนะปลูกในแนวตั้ง ซึ่งสามารถจัดวางได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่

Tips.



Tips: เกร็ดความรู้



การทำสวนแนวตั้ง ต้องเลือกชนิดของผักที่ปลูกให้เหมาะสมกับขนาดของกระถาง และระยะห่างของกระถาง ทั้งด้านบน ด้านล่าง และด้านข้าง ควรเลือกปลูกผักทรงพุ่ม ต้นไม้สูงมาก อย่างผักสลัด หรืออวอเตอร์เครส เป็นต้น



การเลือกวางสวนแนวตั้ง ควรคำนึงถึงเรื่องแสงแดด ต้องระวังไม่ให้เงาตกหรือเงากระถางมาบังผักที่ปลูก



สวนผักแนวตั้งเหมาะกับคนที่มีพื้นที่น้อย แต่ไม่เหมาะกับคนที่มีเวลาน้อย เพราะต้องใช้เวลาในการดูแลมาก

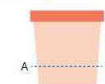


- ถังมหัศจรรย์

ถังมหัศจรรย์

เป็นวิธีการปลูกผักแนวใหม่ ที่ทำให้งัง 1 ใบ สามารถปลูกพืชผักสวนครัวได้ไม่น้อยกว่า 8 ชนิด และมีการออกแบบระบบน้ำภายในถัง ให้สามารถหล่อเลี้ยงพืชผักโดยไม่ต้องรดน้ำทุกวัน

1. อุปกรณ์



ถังเปล่า
(ขนาด 19 ลิตร)



ดินพร้อมปลูก



ไม้ไผ่
ความยาว
เส้นผ่านศูนย์กลางถึง
ประมาณ 5 - 7 ซม.



เชือกกลุ่ม
เส้นกลมอ้วน



ตะแกรงพลาสติก
หรือตาข่ายกรองแสง
ขนาดเท่า
เส้นผ่านศูนย์กลางถึง
ตำแหน่ง A



พืชที่เพาะจน
แข็งแรงแล้ว
3 - 4 ชนิด

2. วิธีการทำถังมหัศจรรย์



1. วัดระยะความสูงถึงที่ 1/4
(หรือตำแหน่ง A)



2. เจาะรูที่ความสูง A
เพื่อน้ำไม่ไหลรอด



3. เจาะรูถึงบริเวณใต้แนวไม้ไผ่
3 - 5 รู เพื่อระบายน้ำส่วนเกิน



ด้านหน้า



4. กรีดเป็นแนวโค้งรูปเกือบสาม
3 - 4 แนว รอบ ๆ ถัง



5. นำตะแกรงพลาสติกเจาะรู
ตรงกลางแล้วร้อยเชือก



6. นำตะแกรงพลาสติกวางลงบน
แนวไม้ไผ่ โดยปล่อยปลายเชือก
ลงไปด้านล่าง



ด้านบน

7. ปลูกต้นไม้แต่ละชนิดโดนนำ
เอาส่วนลำต้นยื่นออกมาทางช่อง
ที่กรีดไว้โดยเลือกต้นที่ใหญ่สุด
หรือสาขามากที่สุดไว้ด้านบน

8. รดน้ำจนดินชุ่ม
3 วัน ต่อ 1 ครั้ง



เพาะงอก...จุดเริ่มต้นสำหรับนักปลูกมือใหม่

ปัญหาอย่างหนึ่งที่ทำให้หลายคนเลิกปลูกผัก คือการเริ่มต้นปลูกผักชนิดที่ปลูกยาก ต้องดูแลเยอะ ผลิดอกออกผลช้าทำให้หมดกำลังใจในการปลูกไป ดังนั้นการเริ่มต้นจากการเพาะงอก จึงเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับมือใหม่อย่างคุณ

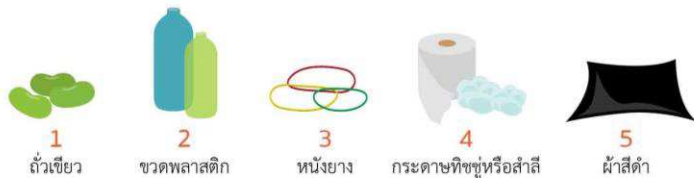
• การเพาะถั่วงอก



การเพาะถั่วงอก

ถั่วงอกเป็นผักที่พบเห็นได้ทั่วไป เจอในเมนูอาหารอย่างก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ผัดถั่วงอก หรือแม้กระทั่งในเปาะเปี๊ยะ ทั้งยังปลูกได้ง่าย ให้ผลเร็ว จึงเป็นหนึ่งในการเริ่มต้นที่น่าสนใจ

อุปกรณ์



ขั้นตอนการเพาะถั่วงอก



“

1. นำถั้วเขียวที่คัดแล้ว (เมล็ดที่จมน้ำ) ไปแช่น้ำอุ่นประมาณ 5 ชั่วโมง
2. นำขวดไปตัดด้านข้างออกแล้วใส่กระดาษทิชชูหรือสำลีลงไป
3. นำถั้วไปใส่ในขวดที่ตัดด้านข้างออกประมาณ 1 ใน 3 ของขวด
4. รดน้ำทุก 6 ชั่วโมง โดยการเทน้ำใส่ขวดให้เต็มแล้วเทน้ำออกให้หมด จากนั้นใช้ผ้าสีดำคลุมเพื่อไม่ให้ถั้วงอกสังเคราะห์แสง
5. ประมาณ 4 - 5 วันก็สามารถนำถั้วงอกไปรับประทานได้

”

- การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน



การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน

ปัจจุบันต้นอ่อนทานตะวันเป็นพืชที่ได้รับความนิยมอย่างมาก เนื่องจากปลูกง่าย และเต็มไปด้วยสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย อาทิ วิตามิน B1, B6, โอมิگا 3, 6, 9 ที่มีสรรพคุณช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงสมอง ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ และยังมีธาตุเหล็กสูงช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลได้

อุปกรณ์



1

ภาชนะในการเพาะ อาทิ ขาม หรือกล่องพลาสติก



2

เมล็ดทานตะวัน



3

ดินหรือวัสดุเพาะ อาทิ ทราย ฟองน้ำ สาลี และผ้าขนหนูเก่า

ขั้นตอน

การเพาะต้นอ่อนทานตะวัน



เลือกเมล็ดทานตะวัน เฉพาะเมล็ดที่ลอย



ดิน



หาของมีน้ำหนักทับ

5-7 วัน



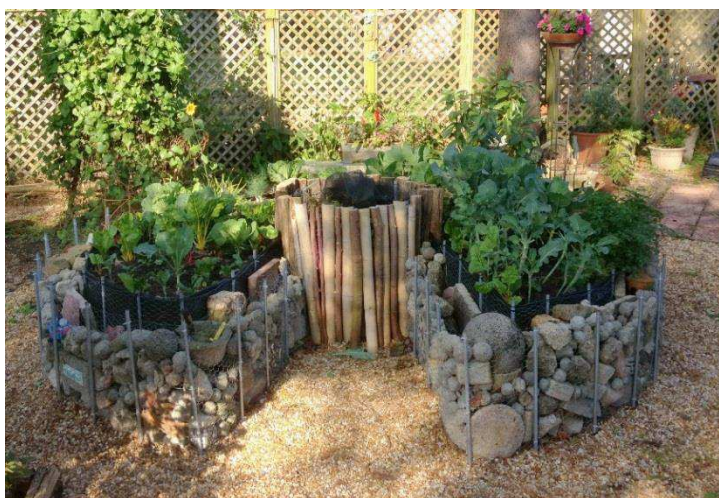
“

1. คัดเลือกเมล็ดพันธุ์ที่จะนำมาเพาะต้นอ่อน โดยการนำเมล็ดไปใส่น้ำและเลือกเฉพาะเมล็ดที่ลอยเท่านั้น
2. ร่อนดินถุงแล้วนำไปใส่ในภาชนะเพาะ
3. โรยเมล็ดทานตะวันลงไป จากนั้นรดน้ำและเอาวัสดุที่มีน้ำหนักวางปิดด้านบนของภาชนะปลูก เพื่อให้ดินรากของต้นทานตะวันจมลงไปในดินทำให้ต้นทานตะวันแข็งแรง เมื่อเวลาผ่านไป 5 - 7 วัน ให้นำวัสดุปิดทับออก
4. ประมาณ 5 - 7 วันจะได้ต้นอ่อนทานตะวันไว้รับประทาน

”

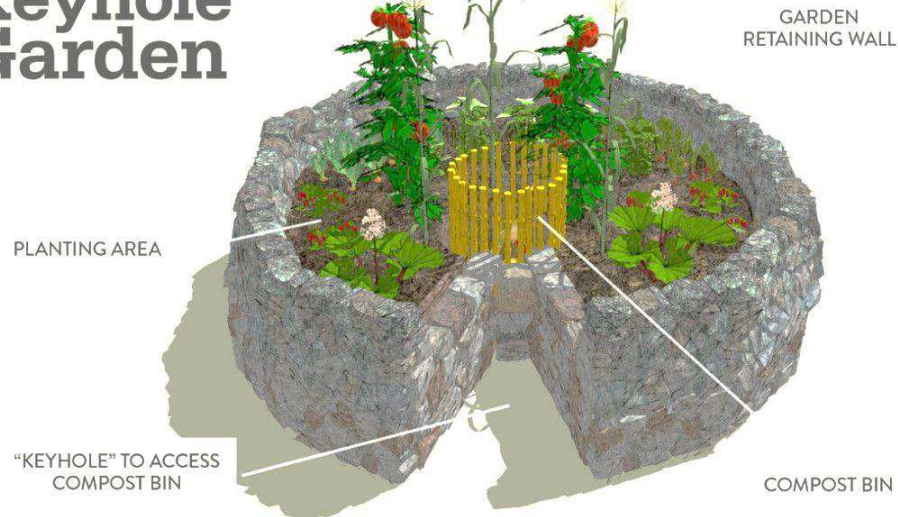
Keyhole garden ปลูกผักหมักปุ๋ย

“ประหยัดน้ำ” “ใช้พื้นที่น้อย” และ “ดูแลจัดการง่าย” คือจุดเด่นของเทคนิคการปลูกผักแบบ “Keyhole garden” ซึ่งเป็นการรวมการทำปุ๋ยหมักและการปลูกผักไว้ในเรื่องเดียวกัน ด้วยแนวคิดการแยกพื้นที่ของการหมักปุ๋ยจากเศษอินทรีย์วัตถุ (อาจเป็นเศษอาหารเหลือๆ ก็ได้) ไว้บริเวณส่วนกลางของพื้นที่



โดยมีตะแกรงกั้นไม่ให้เศษอินทรีย์วัตถุที่เราต้องการทำปุ๋ยไปรวมกับดินที่ใช้ในการปลูก รูปแบบที่เห็นส่วนใหญ่ก็จะใช้หินมาเรียงเป็นแปลง และใช้ไม้มาทำเป็นช่องรูสำหรับหมักปุ๋ยตรงกลาง อย่างไรก็ตามรูปแบบและวัสดุที่นำมาใช้ทำแปลง และทำช่องใส่ปุ๋ย ก็สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของพื้นที่ และวัสดุอุปกรณ์ในท้องถิ่นที่แต่ละคนหาได้

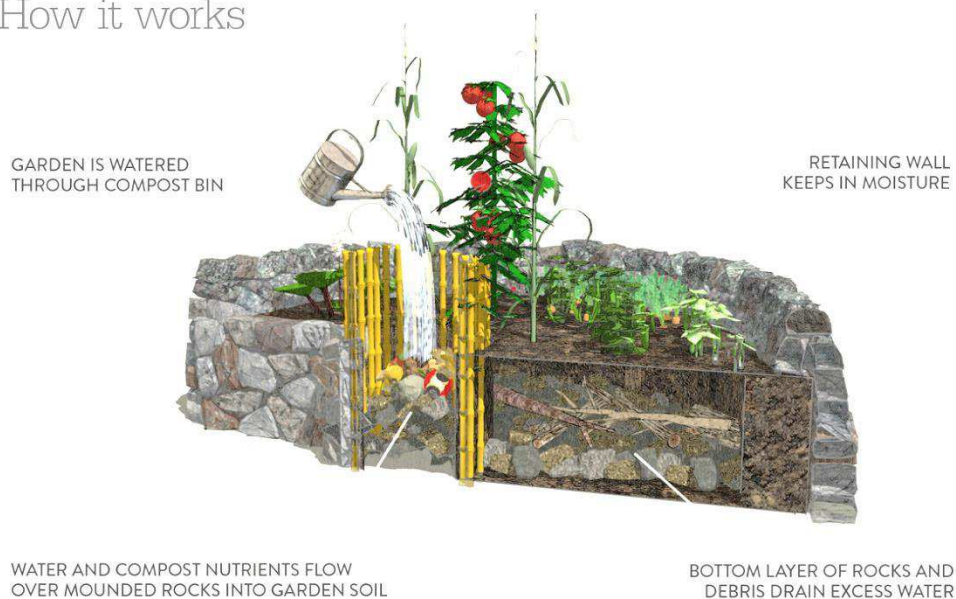
Anatomy of a Keyhole Garden



หลักและวิธีการสำคัญในการสร้างแปลงผักแบบ Keyhole

Keyhole Garden

How it works



1. หาพื้นที่ที่เหมาะสมสำหรับการปลูกผัก คือได้รับแดดเต็มวัน หรืออย่างน้อยครึ่งวัน
2. วางแปลงเป็นรูปวงกลม เส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 180 เซนติเมตร โดยเว้นที่ตรงกลาง ทำเป็นทางเข้ารูปสามเหลี่ยมมีปลายแหลมไปยังจุดศูนย์กลางแปลง ด้านกว้างของทางเข้าประมาณ 60 เซนติเมตร
3. ทำช่องคล้ายท่อตรงกลางแปลงสำหรับใส่ปุ๋ย โดยท่อนี้อาจจะทำจากไม้ หรือทำจากตะแกรงก็ได้ ให้มีเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 30 เซนติเมตร สูงประมาณ 90-120 เซนติเมตร
4. ก่อแปลงโดยรอบวงกลม อาจใช้หิน อิฐ ไม้ หรือวัสดุอื่น ๆ ที่สามารถหาได้ง่ายมาทำเป็นแปลงปลูก
5. ใส่ดินที่ปรุงแล้วลงไปให้แปลง โดยด้านล่างควรวางกิ่งไม้ เศษอิฐ เศษหิน มาใส่รองกันก่อน เพื่อช่วยการระบายน้ำ ที่สำคัญคือใส่ดินให้ตรงกลางสูงกว่าตรงปลายแปลง (ลาดลง)
6. ใส่เศษใบไม้ เศษหญ้า เศษอาหารต่าง ๆ ลงในท่อตรงกลางแปลง
7. รดน้ำให้ชุ่ม ทั้งบริเวณดินในแปลงและในท่อตรงกลาง ทิ้งไว้ประมาณ 1 อาทิตย์ จึงเริ่มลงมือปลูกผักลงแปลงได้

เมื่อมีเศษอาหารในครัวเรือนสามารถนำมาใส่ท่อตรงกลางแปลงเพื่อทำเป็นปุ๋ยหมักได้ แต่ไม่ควรใส่เศษอาหารประเภทน้ำแกง หรือเนื้อสัตว์ลงไป เพราะทำให้เกิดกลิ่นได้ และเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาเรื่องแมลงรบกวนควรวางเศษใบไม้มากลบเล็กน้อย หรือหากกระสอบมาปิดตรงปากท่อไว้ก็ได้ และรดน้ำลงในท่อตรงกลางทุกครั้งเมื่อจัดการแล้ว ซึ่งน้ำ และปุ๋ยหมักจากท่อตรงกลางก็จะค่อย ๆ หล่อเลี้ยงบำรุงให้พืชผักเจริญเติบโตอย่างธรรมชาติ

10 เหตุผลข้อดีของการทำสวนผักแบบ Keyhole garden

1. ใช้พื้นที่น้อยมากสำหรับการทำแปลงผัก เพื่อปลูกไว้กินสำหรับครอบครัว 4-5 คน
2. ประหยัดน้ำ รดน้ำในหลุมตรงกลาง ก็เพียงพอสำหรับการดูแลผักในหลุมทั้งหมด
3. กำจัดขยะสดในครัวเรือน เศษอาหารต่างๆ เศษผัก ผลไม้ ในครัวเรือน สามารถนำมากำจัดทิ้งลงในหลุมได้เลย น้ำหมักต่างๆที่เกิดจากในหลุมเป็นปุ๋ยให้ผักในหลุมได้เลยในทันที
4. ได้ผักปลอดสารพิษไว้กิน การทำแปลงผักแบบ KEYHOLE จำนวน 1 หลุมสามารถปลูกผักหมุนเวียนรับประทานในครัวเรือนได้เลยทั้งปี
5. ใช้เวลาดูแลน้อย
6. เป็นของตกแต่งสวน ได้อย่างสวยงามและลงตัว

7. ใช้วัสดุที่มีในท้องถิ่นทำได้เลย ไม่จำเป็นต้องหาวัสดุที่ราคาแพง สามารถนำอิฐ ดิน หิน มาทำแปลงผักได้เลย ใช้ต้นทุนน้อย
8. มีความมั่นคงทางอาหาร มีอาหารไว้กินเอง ประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือน
9. ช่วยกันกำจัดขยะในครัวเรือน มีการแยกขยะสด เอามามากำจัดในบ่อหมัก ช่วยกันรักษโลก
10. ลดค่าใช้จ่ายเรื่องการซื้อผัก ประหยัดเงิน



ในประเทศไทยเทคนิคนี้อาจเป็นเรื่องใหม่ แต่สำหรับต่างประเทศ โดยเฉพาะแถบแอฟริกา นั้นให้ความสนใจเป็นอย่างมาก เพราะการทำสวนผักแบบ Keyhole นั้นใช้พื้นที่น้อยมาก แต่กลับให้พืชผักที่เติบโตและแข็งแรงแบบเป็นธรรมชาติ แถมยังปลอดภัยไม่มีสารเคมีปนเปื้อน จึงเหมาะกับโลกในยุค

ที่ต้องการอาหารสะอาดในตอนนี้เป็นที่สุด มีรายงานผลจากประเทศแอฟริกาว่า ครอบครัวยุคใหม่ที่ทำแปลง Keyhole นี้ไว้ 3 แปลง สามารถปลูกผักไว้กินได้อย่างพอเพียงในครอบครัวที่มีสมาชิกถึง 10 คน โดยไม่ต้องพึ่งตลาดเลยทีเดียว

กล่าวโดยสรุป สวนผักแบบ Keyhole นั้นเป็นการผสมผสานการปลูกผักและทำปุ๋ยหมักในที่เดียวกัน ตอบโจทย์สำหรับในพื้นที่แห้งแล้ง มีน้ำน้อย และเป็นการใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์สูงสุดอีกด้วย ได้ทั้งแปลงผัก บ่อปุ๋ยหมักสำหรับกำจัดขยะสดในครัวเรือน ถือได้ว่าเป็นนวัตกรรมของการปลูกผักในครัวเรือนที่มาแรงเลยทีเดียว

ปลูกผัก 365 วัน

ฤดูกาลมีผลอย่างมากต่อความงอกงามของผัก ถ้าผู้ปลูกเข้าใจความต้องการของผัก และปลูกผักให้ตรงกับฤดูกาล ผักที่เราปลูกจะเติบโตงอกงาม แดกใบออกผลหมุนเวียนให้เก็บกินได้ตลอดปีอย่างแน่นอน









การปลูกผักตามฤดูกาล



ฤดูร้อน				ฤดูฝน				ฤดูหนาว			
ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
ควรเลือกปลูกพืชที่ทนความร้อน แห้งแล้งได้ เช่น บวบ มะระ ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักชี ถั่วฝักยาว ถั่วพู ข้าวโพด ผักบุ้ง				ควรเลือกปลูกพืชที่มีใบหนา และกินผล เช่น กวางตุ้ง ผักบุ้ง พริก มะเขือ ผักกาดหอม มะระ แตงกวา กระเจียบเขียว				ควรปลูก ผักกาดขาว ถั่วพู ผักชี ขึ้นฉ่าย ผักกาดหอม มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ตั้งโอ๋ บรอกโคลี แครอท			

นอกจากการเลือกปลูกผักในช่วงฤดูกาลที่เหมาะสมแล้ว การปลูกผักยังต้องดูปัจจัยอีกหลายอย่าง เช่น การรดน้ำ ศัตรูพืช ระยะเวลาเก็บเกี่ยว ฯลฯ เพราะผักแต่ละชนิดมีความต้องการการดูแลที่ต่างกัน

พืช	ระยะเก็บเกี่ยว (วัน)	ช่วงที่เหมาะสม	การรดน้ำ / ความต้องการน้ำ	ศัตรูพืช	สิ่งที่ต้องรู้
คะน้า	45 - 60	ต.ค. - เม.ย.	ทุกวันเช้า - เย็น /	หนอนคืบกะหล่ำ	ปลูกได้ตลอดปีแต่ห้ามขาดน้ำ
กวางตุ้ง	35 - 45	ตลอดปี	ทุกวันเช้า - เย็น /	หนอนใยผัก หนอนกระทุ้ผัก	เมื่อตัดแล้วเก็บไว้ที่อุณหภูมิ 0°C เก็บได้นาน 3 สัปดาห์
ผักบุ้ง	20 - 25	ตลอดปี	ทุกวันเช้า - เย็น /	เพลี้ยอ่อน ผีเสื้อหัวกะโหลก	ปลูกง่าย แข็งแรง ระยะเวลา เก็บเกี่ยวสั้น เหมาะกับมือใหม่
มะเขือเทศ	60 - 70	ก.พ. - เม.ย.	ทุกวันเช้า - เย็น /	เพลี้ยอ่อนฝ้าย หนอนซอนใบ	ดินต้องมีสารระบายน้ำที่ดี

 ถั่วพักยาว	50 - 60	ตลอดปี	3 - 5 ครั้งต่อวัน / 	เปลี้ยอ่อน หนอนเจาะฝักถั่ว	ต้องการน้ำสม่ำเสมอแต่ไม่แฉะไป
 พริกขี้หนู	80 - 100	ธ.ค. - เม.ย.	ทุกวันเช้า - เย็น / 	เปลี้ยอ่อน เปลี้ยไฟ โรขาว	เด็ดทีละผล ไม่ได้เป็นช่อ เพราะผล ในแต่ละช่อแก่ไม่พร้อมกัน
 กะเพรา	30 - 35	พ.ค. - ส.ค.	ทุกวันเช้า - เย็น / 	เปลี้ยไฟโรหะพา แมลงหิวชิวายาสูบ	ขึ้นได้กับดินทุกชนิด
 ต้นหอม	30 - 45	ก.ย. - ธ.ค.	ทุกวันเช้า - เย็น / 	หนอนกินใบ หนอนกระทุ้หอม	ใช้หัวหรือเมล็ดปลูกก็ได้
 แดงกวา	35 - 40	ก.ย. - มี.ค.	ทุกวันเช้าหรือเย็น / 	เปลี้ยอ่อนเปลี้ยไฟ เต่าแดงแดง	หลังหย่อนเมล็ดหรือย้ายกล้า ต้องรดน้ำทันที เพราะขาดน้ำไม่ได้
 พริกขี้หนู	40 - 50	ต.ค. - เม.ย.	ทุกวันเช้า - เย็น / 	เปลี้ยอ่อน หนอนคืบกะหล่ำ	หากยอดถูกทำลาย ยอด ที่ขึ้นใหม่จะมีขนาดไม่เท่าเดิม

เมนูผักสวนครัวเพื่อสุขภาพ

• เมนูน้ำปั่นเพื่อสุขภาพ

เมนูแสนง่าย ที่นำผักผลไม้หลากหลายชนิดมาปั่นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่รวมกันในเครื่องปั่น แล้วปั่นรวมกัน อาจเพิ่มความอร่อยด้วยการเติมน้ำมะนาว หรือแซ่ในตู้เย็นเพิ่มความเย็น ยิ่งกินยิ่งอร่อย ได้ประโยชน์ดีต่อสุขภาพ



สูตรบำรุงสมอง เพิ่มสมาธิ

ส่วนผสม:
กล้วย+สับปะรด+(แครอท/แอปเปิ้ล/เสาวรส)+
อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+
กาบหอยแครง+กะหล่ำปลี+มะนาว+ขิง+งาดำ



สูตรบำรุงสายตา ตาสว่างกระจ่างใส

ส่วนผสม:
กล้วย+สับปะรด+มะละกอกสุก+ฝรั่ง+อ่อมแซบ
(ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+
กาบหอยแครง+ผักบุ้ง+ตำลึง+มะนาว+กะเพรา





สูตร ปรับสมดุลย์

ส่วนผสม:
กล้วย+สับปะรด+มะเขือเทศ+มะม่วงสุก/เสาวรส+
อ่อมแซบ(ตำลึงหวาน)+วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง+
กวาดุ้ง+จิงจูฉ่าย+มะนาว+มันต์ (สระระแหง)+
ผงข้าวกล้อง



สูตรกระชุ่มกระชวย ดูดีสมวัย

ส่วนผสม:
กล้วย+มะเขือเทศ+ปี๋ทุท+อ่อมแซบ (ตำลึงหวาน)+
วอเตอร์เครส+กาบหอยแครง+สลัดรวม+แตงกวา+
มะนาว+กระชาย

- สูตรข้าวต้มสมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ข้าวต้มเป็นอีกหนึ่งเมนูยอดฮิตของผู้รักสุขภาพ เพราะนอกจากจะอร่อยมีรสชาติกลมกล่อมแล้วยังเต็มไปด้วยพืชผัก และสมุนไพรหลากหลายชนิด ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งยังครบ 5 หมู่ ลองไปดูกันว่า ในข้าวต้ม 1 จาน มีอะไรที่มีประโยชน์กับคนกินบ้าง



เรียบเรียงข้อมูลจาก

- นิทรรศการเกษตรวิถีแห่งความสุข องค์การพิพิธภัณฑ์วิทยาศาสตร์แห่งชาติ
- หนังสือ “ปลูกผักง่ายๆ สไตล์คนเมือง” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- อยากปลูกผัก แต่ไม่รู้จะเริ่มอย่างไร
(<http://www.thaicityfarm.com/2018/02/25/begin-growing/>)
- 10 ขั้นตอน “ปลูกผักสวนครัว” ในสวนสวย
(http://www.baanlaesuan.com/22782/ideas/herb_garden_tip/)
- ที่มา : หนังสือ “ปลูกผักกันเถอะ” ผู้เขียน ศิริกุล ชี้อ่อชาติ
- <http://www.thaicityfarm.com>
- หนังสือ “พื้นที่น้อยก็ปลูกผักง่าย” สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)
- งานนำเสนอ “สวนผักแบบ KEYHOLE ผสานการปลูกผักหมักปุ๋ยไว้ด้วยกัน ประหยัดน้ำ สร้างสรรค์ดีไซน์ให้สวย” โดย นางสาวนภัสวรรณ กระจ่างกุล นักวิชาการส่งเสริมการเกษตร
- KEYHOLE ปลูกผักหมักปุ๋ย (<http://www.monmai.com/keyhole/>)
- ปลูกผักแบบ KEYHOLE ใช้พื้นที่ให้เกิดประโยชน์ (<http://kaset-lifestyle.com/9371>)
- ศูนย์ข้อมูลทางการเกษตร สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กลุ่มวิจัยและพัฒนาพื้นที่ผักและไม้ผล สำนักวิจัยและพัฒนาการจัดการที่ดิน
- SOOK Magazine No.26 ; Gardening Vegetables.
- Thai Street Food อยากให้คนไทยมีสุขภาพดี และทานของที่อร่อยอยู่เสมอ

กิจกรรมฐานการเรียนรู้ และกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)

พร้อมตัวอย่างอุปกรณ์ประกอบเสริมการเรียนรู้

ฐานกิจกรรมที่ 1 : คำ ดู ดม ชิม ทายผักสวนครัว

ประเทศไทยมีความหลากหลายของพืชผักเป็นจำนวนมาก และแต่ละพื้นที่ก็มีพืชผักผลไม้เฉพาะถิ่นอยู่มากมายให้เราหากินได้ตลอดทุกฤดูกาล ซึ่งพืชผักสวนครัวแต่ละชนิดก็มีความโดดเด่นที่แตกต่างกันไป บางชนิดมีรูปร่าง มีกลิ่น มีสี มีรสชาติที่โดดเด่น ซึ่งทำให้เราสามารถจำแนกได้ว่าพืชผักสวนครัวชนิดนั้นคืออะไร

วัตถุประสงค์

1. ทำความรู้จักกับผักสวนครัวอย่างลึกซึ้ง
2. เรียนรู้ และสร้างประสบการณ์ใหม่ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผ่านการเล่นเกมคำ ดู ดม ชิม

วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- พอทิพย์ เพชรโพธิ์ (เป้าหมาย)
หน่วยงาน : ศูนย์อบรมบ้านสวนเรียนรู้ Organic way
โทรศัพท์ : 02-591-1195-6
- วิโรจน์ ปลอดภัย (พีโรจน์)
หน่วยงาน : ศูนย์อบรมบ้านสวนเรียนรู้ Organic way
โทรศัพท์ : 02-591-1195-6
- วสุ ทัพพะรังสี (พีนิวส์)
หน่วยงาน : นักวิชาการ ฝ่ายวิชาการและ กิจกรรมพัฒนาเยาวชนวิทยาศาสตร์ สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ (สวทช.)
โทรศัพท์ : 086-073-2990
อีเมลล์ : vasu.dabbaransi@nstda.or.th

อุปกรณ์

1. โต๊ะหน้าขาว
2. พืช ผัก ผลไม้ ชนิดต่าง ๆ ที่มีรูป รสชาติ กลิ่นที่แตกต่างกัน
3. กล่องกระดาษทิชชู
4. ขวด หรือแก้วน้ำ

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตัว และสิ่งที่จะได้เรียนรู้ภายในฐานกิจกรรม ทั้ง 3 จุดการเรียนรู้ในฐานที่1
2. วิทยากรจุดที่ 1 เชิญชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทดลองสอดมือเข้าไปในกล่องเพื่อลองใช้มือสัมผัสว่า พืชผักที่ได้จับคลำนั้น คือผักผลไม้ชนิดใด โดยที่ผู้ปกครองสามารถร่วมเล่นกับลูกหลานได้ จากนั้นทำการเฉลย พร้อมให้ข้อมูลคุณสมบัติ และประโยชน์ของผักผลไม้แต่ละชนิด ก่อนส่งต่อให้จุดที่ 2
3. จากนั้นวิทยากรในจุดที่ 2 ชวนผู้ร่วมกิจกรรมใช้ประสาทสัมผัสด้วยการ ตมกลิ่นว่า กลิ่นในขวดแต่ละใบนั้น เป็นกลิ่นของผัก ผลไม้ หรือดอกไม้ชนิดใด เมื่อดมแล้วให้ลองจับคู่กับสิ่งที่มีอยู่บนโต๊ะจัดแสดง หรือเล่าแลกเปลี่ยนให้วิทยากรฟังว่า พืชผักผลไม้ชนิดนั้นๆ นำไปใช้งานอะไร อย่างไรบ้าง และสุดท้ายวิทยากรกล่าวเสริมข้อมูล ก่อนส่งไปยังจุดที่ 3
4. วิทยากรในจุดที่ 3 นำกระบวนการเข้าสู่ประโยชน์ที่ใกล้ตัวมนุษย์ที่สุด นั่นก็คือการกิน ในจุดนี้จะได้ทดลองกินพืช ผัก ผลไม้ชนิดต่างๆ ที่มีรสชาติอันโดดเด่นมีเอกลักษณ์ จากนั้นลองทายดูว่า สิ่งที่ได้ชิมไปนั้น คือสิ่งใด ... จากนั้นวิทยากรสรุปคุณประโยชน์ของผักผลไม้แต่ละชนิดที่กิน
5. วิทยากรตอบข้อซักถามของผู้ร่วมกิจกรรม เมื่อเรียบร้อยแล้ววิทยากรส่งผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปยังฐานกิจกรรมถัดไป

เนื้อหาและข้อมูลเพื่อใช้ในการอธิบายสำหรับวิทยากรประจำฐาน

ตัวอย่างพืชผัก-ผลไม้ที่นำมาเป็นสื่อการสอน



มะนาว

เป็นไม้ผลชนิดหนึ่ง ผลมีรสเปรี้ยวจัด จัดอยู่ในสกุลส้ม (Citrus) ผลสีเขียว เมื่อสุกจัดจะเป็นสีเหลือง เปลือกบาง ภายในมีเนื้อแบ่งกลีบๆ ชุ่มน้ำมาก นับเป็นผลไม้ที่มีคุณค่า นิยมใช้เป็นเครื่องปรุงรส นอกจากนี้ยังถือว่ามีคุณค่าทางโภชนาการและทางการแพทย์ด้วย ในผลมะนาวมีน้ำมันหอมระเหยถึง 7% แต่กลิ่นไม่ฉุนอย่างมะกรูด



มะกรูด

เป็นพืชในสกุลส้ม เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก เป็นไม้เนื้อแข็ง ลำต้นและกิ่งมีหนามยาวเล็กน้อย ใบสีเขียวแก่พื้นผิวใบเรียบเกลี้ยง เป็นมัน ค่อนข้างหนา มีกลิ่นหอมมากเพราะมีต่อมน้ำมันอยู่ มีผลสีเขียวเข้ม คล้ายมะนาวผิวเปลือกนอกขรุขระ ขั้วหัวท้ายของผลเป็นจุก ผลอ่อนมีเป็นสีเขียวแก่ เมื่อผลสุกจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองสด พันธุ์ที่มีผลเล็ก ผิวจะขรุขระน้อยกว่าและไม่มีจุกที่ขั้ว



กะเพรา

เป็นไม้ล้มลุก แตกกิ่งก้านสาขา สูง 30-60 เซนติเมตร นิยมนำใบมาประกอบอาหาร หลัก ๆ มี 2 พันธุ์ คือ

- กะเพราแดง ลักษณะกิ่ง ก้าน ใบ และช่อดอกสีม่วงแดง มีสรรพคุณทางยาออกฤทธิ์แรง กลิ่นหอม และเผ็ดร้อนกว่ากะเพราขาว นิยมนำมาใช้ทำยาสมุนไพร เช่น แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง บำรุงธาตุไฟ เป็นต้น
- กะเพราขาว นิยมใช้ในการประกอบอาหาร ส่วนใหญ่ในท้องตลาดจะเป็นกะเพราเกษตรที่ใบใหญ่ โตเร็ว ใบเยอะ กลิ่นไม่ฉุน ส่วนกะเพราบ้านหรือกะเพราป่าใบจะมีลักษณะคล้ายกัน แต่ขนาดเล็กและมีกลิ่นฉุนกว่า



โหระพา

เป็นพืชล้มลุก อยู่ในสกุลแมงลัก-กะเพรา ลำต้นเดี่ยวโคนต้นสูง นำไปใช้ได้ทั้งใบและเมล็ด มีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียและแอฟริกา เป็นที่นิยมปลูกกันทั่วไป ๆ ในเมืองร้อน เป็นพืชผักสมุนไพรที่มีมาแต่โบราณ มีประโยชน์และสรรพคุณทางยา ใช้ตำมารักษาโรคต่าง ๆ ได้หลายอย่าง โหระพามีกลิ่นหอมเฉพาะตัว และสามารถนำมาประกอบปรุงอาหารเมนูต่าง ๆ ได้มากมายหลากหลายเมนู เป็นผักที่จะใช้ใบเป็นผักสดกินกับอาหาร กินกับแก้มักก็จะเข้ากันดี



จัน

เป็นพืชวงศ์เดียวกับ พลับ ตะโก และมะเกลือ นิยมปลูกในวัด รูปร่างผลจะกลมแป้น เมื่อสุกมีสีเหลือง มีกลิ่นหอมแรง รสชาติหวานอมฝาด มีขายในตลาดสดในชนบทช่วงกลางฤดูฝนในราคาไม่แพง ผู้ใหญ่มักซื้อกลับมาที่บ้านให้ลูกหลานรู้จัก เนื่องจากมีกลิ่นหอมแรง ทำให้เด็กรุ่นใหม่ไม่ชอบ ผลของจันมีสองแบบคือ ผลที่กลมแป้นหรือค่อนข้างแบนคล้ายขนมเปี้ยะ แบบนี้จะไม่มีเมล็ด เรียกว่า “ลูกจัน” ส่วนผลที่กลมคล้ายส้มเขียวหวานนั้น จะมีเมล็ด 2-4 เมล็ด เรียก “ลูกอิน” เมล็ดขนาดใหญ่นี้ นำไปเพาะกล้าได้ง่าย สรุปว่า จันกับอินนั้น เป็นชนิดเดียวกัน เกิดบนต้นเดียวกัน แต่มีข้อน่าสังเกตว่า บางปีต้นเดียวกันนี้ออกผลเป็น “ลูกจัน” ทั้งหมด บางปีก็ออกผลเป็น “ลูกอิน” ทั้งหมด



แก้วมังกร

เนื้อสีขาว เปลือกสีแดงอมชมพู หรือ เนื้อสีแดงเข้มอมม่วง และเปลือกสีแดงอมชมพู เป็นพืชในวงศ์กระบองเพชร ผลแก้วมังกรเป็นทรงกลม มีเนื้อหลายเมล็ด (berry) ที่ผลมีก๊ิบ ภายในผลเมื่อผ่าออก จะมีเนื้อสีขาวขุ่น ชมพู แดง หรือแดงอมม่วง (แล้วแต่ชนิด) เมล็ดมีขนาดเล็กสีดำ ลักษณะคล้ายเมล็ดงา

ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เป็นฐานกิจกรรมที่สำคัญในการดำเนินกิจกรรม เพราะเป็นการเปิดตัวกิจกรรมที่ทำให้เห็นภาพรวมของงานทั้งหมด
- วิทยากรในฐานนี้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านพืชผักสวนครัวทำให้การถ่ายทอดองค์ความรู้เป็นไปอย่างลื่นไหล สามารถตอบสนองต่อคำถามต่างๆจากคนต่างวัยได้ดี บุคลิกภาพมีความเป็นกันเอง เป็นธรรมชาติ สามารถปรับรูปแบบการอธิบายให้เหมาะสมกับบุคคลหลากหลายเพศวัย รวมไปถึงสามารถหยิบยกเรื่องราวการปลูกผักสวนครัวแบบสไตล์คนเมืองมาถ่ายทอดได้อย่างน่าชื่นชม
- การตกแต่งแบบโล่ง ติดต่อกันเป็นลำดับ ทำให้การส่งต่อ บริหารจัดการของวิทยากรเป็นไปด้วยความสะดวก

ภาพบรรยากาศ





ฐานกิจกรรมที่ 2 : ตะลุยกสวนชวนทำครัว

ด้วยการใช้ชีวิตที่เร่งรีบทำให้เรามีโอกาสที่จะทำกับข้าวเองน้อยลง แม้เมนูที่เรากินส่วนใหญ่จะมีผักเป็นส่วนประกอบ แต่บางที่เรากลับไม่รู้ว่าผักที่เรากินคือผักอะไร และมีรูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร หรือบางที่เราก็ไม่รู้ว่าผักแต่ละชนิดที่เราเห็นอยู่ตามท้องตลาดสามารถเอามาทำเป็นเมนูอะไรได้บ้าง ในฐานกิจกรรมนี้จะชวนผู้เข้าร่วมมาช่วยกันสร้างสรรค์ และลงมือทำอาหาร “สลัดโรล” ที่มีส่วนประกอบของผัก ผลไม้ ดอกไม้ที่กินได้นานาชนิดจากความคิดสร้างสรรค์ของตัวเอง

วัตถุประสงค์

1. เรียนรู้ประโยชน์ของผักผลไม้ชนิดต่างๆ
2. เรียนรู้วิธีการทำอาหารอย่างง่าย

วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- พัทรี ยิ่งเจริญ (พี่พัช)

หน่วยงาน : ศูนย์อบรมบ้านสวนเรียนรู้ Organic way

โทรศัพท์ : 02-591-1195-6 (ประสานกับคุณ พอททิพย์ เพชรโปรี)

- ศิริลักษณ์ พรานบุญ (พี่จอย)

โทรศัพท์: 086-835-0088

อีเมล : sirilak.pbn@gmail.com

อุปกรณ์

1. โปสเตอร์นิทรรศการหมายเลข 10
2. อุปกรณ์เครื่องครัวสำหรับทำสลัดโรล (ถ้วย ชาม จาน ถาด เขียง มีด)
3. วัตถุดิบ และส่วนประกอบของสลัดโรล (แผ่นแป้งญวน พืช ผัก ผลไม้ ถั่วงอก และต้นอ่อนทานตะวัน)
4. ภาชนะสำหรับใส่อาหาร

วิธีการดำเนินการ และขั้นตอน

1. วิทยากรแนะนำตัว และกล่าวถึงความเชื่อมโยงจากฐานก่อนหน้า เน้นประเด็น คือ จากฐานก่อนหน้า ได้ทดสอบผ่านเกม คลำ ดู ตม ชิม มาแล้ว โดยเฉพาะจุดสุดท้ายที่มีการให้ทดลองกินผักที่เป็นโจทย์หลัก คือ ถั่ว งอก และต้นอ่อนทานตะวันมาแล้ว จากนั้นจะทำผักทั้งสองชนิดมาทำการสร้างสรรค์เป็นส่วนประกอบหนึ่งในการทำสลัดโรล
2. วิทยากรชักชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมสังเกตถึงอุปกรณ์ต่างๆ รวมไปถึงแนะนำวัตถุดิบต่างๆในการทำสลัดโรล พร้อมบอกสรรพคุณ คุณประโยชน์ของผัก ผลไม้ ดอกไม้ที่ทานได้แต่ละชนิด
3. จากนั้นวิทยากรชวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทำสลัดโรลไปพร้อมกัน เริ่มจากการนำแผ่นแป้งยวนไปผ่านน้ำสั๊ก 2-3 ครั้ง จากนั้นนำไปวางลงบนเขียง หรือถาด จากนั้นนำผัก ผลไม้ รวมถึงดอกไม้กินได้นานาชนิดใส่ลงไป พร้อมจัดวางให้สวยงาม โดยกติกาสำคัญคือต้องมี ต้นอ่อนทานตะวัน และถั่วงอกเป็นส่วนประกอบหลักในสลัดโรล จากนั้นทำการห่อแผ่นแป้ง
4. ตัดสลัดตรงออกเป็นชิ้นพอดีคำ จากนั้นจัดวางลงบนภาชนะ ราดด้วยครีมสลัด หรือน้ำมันงาญี่ปุ่น เป็นอันเสร็จสิ้น
5. วิทยากรสรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้หลังการร่วมกิจกรรม ก่อนส่งต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรมไปยังฐานกิจกรรม Workshop ต่อไป

เนื้อหาและข้อมูลเพื่อใช้ในการอธิบายสำหรับวิทยากรประจำฐาน

1. เนื้อหาจากโปสเตอร์นิทรรศการทุบบอร์ดเพื่อประกอบการอธิบาย
2. เนื้อหาคู่มือประกอบนิทรรศการชีวิตที่ดี...วิถีสวนครัว หน้า 29 - 30

ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เป็นฐานกิจกรรมที่เชื่อมโยงจากฐานกิจกรรมที่ 1 ซึ่งเป็นฐานกิจกรรมก่อนหน้าที่ให้มีการชิมต้นอ่อนทานตะวัน และถั่วงอกมาก่อน ทำให้เกิดความตื่นไหล และรับส่งกันเป็นอย่างดี
- ด้วยการสอนไปพร้อมกับการลงมือปฏิบัติ ทำให้การเรียนรู้สนุกสนาน เป็นการเรียนรู้ที่ไม่น่าเบื่อ ทำให้กลุ่มผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความหลากหลาย ทุกเพศทุกวัย สามารถร่วมกิจกรรมได้อย่างเพลิดเพลิน และนำกลับไปทำต่อที่บ้านได้อย่างง่ายดาย
- วิทยากรมีความสุขสนุกสนานเป็นกันเอง มีลูกเล่นที่ดี ทำให้ฐานการเรียนรู้สนุกสนาน
- ผัก ผลไม้ ดอกไม้กินได้ที่หลากหลายบนโต๊ะ ทำให้เกิดความน่าสนใจในการเรียนรู้มากยิ่งขึ้น

ภาพบรรยากาศ



กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (TK Workshop) สัปดาห์ที่1

เพาะต้นอ่อนทานตะวัน

เพราะเราเชื่อว่าประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำเป็นเรื่องสำคัญ ฐานกิจกรรมนี้จึงจะชวนทุกท่านมาลองเริ่มต้นก้าวแรกในการปลูกผักด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยใช้อุปกรณ์ และวัสดุปลูกที่หาได้ง่าย สามารถทำได้เองที่บ้าน เพื่อให้ได้สัมผัสทั้งรสชาติความอร่อยจากผักสด ๆ ที่เก็บจากต้นและสัมผัสความสุขทางใจที่ได้จากการปลูกผักกินเอง

ต้นอ่อนทานตะวัน (Sunflower Sprout) เป็นต้นอ่อนเล็กๆ ที่ออกมาจากเมล็ดทานตะวันซึ่งมีอายุเพียงแค่ 7 – 11 วัน เปี่ยมด้วยสารอาหารที่ดีต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น โพรตีน แคลเซียม เหล็ก ใยอาหาร ไขมัน สังกะสีและโพแทสเซียม นอกจากนี้ ยังมีสารอีกหนึ่งชนิดที่เรียกว่าสาร GABA (gamma aminobutyric acid) สารดังกล่าวมีคุณสมบัติในการป้องกันโรคหลายอย่าง เช่น มะเร็ง เบาหวาน ควบคุมน้ำหนัก บำรุงเซลล์สมอง บำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ ช่วยชะลอความแก่ชราและช่วยป้องกันการเกิดอัลไซเมอร์ได้ด้วย

วัตถุประสงค์

1. รู้จักวิธีการเพาะต้นอ่อนทานตะวันด้วยตนเอง

วิทยากร :

- กัญญ์ณัฏพัชร บุนยะโทตระ (ครูอุษา)

หน่วยงาน : ศูนย์อบรมสวนผักคาดฟ้าบ้านรังษี

โทรศัพท์ : 085-905-5105

- วันสนั่น จันโททัย (พีเอฟ)
โทรศัพท์ : 091-026-5425
อีเมลล์ : jantothai@gmail.com

อุปกรณ์

1. เมล็ดทานตะวัน
2. ดินสำหรับปลูก
3. ก่อ่งสำหรับเพาะต้นอ่อนทานตะวัน
4. น้ำ

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตัว พร้อมแนะนำเข้ากิจกรรม “เพาะต้นอ่อนทานตะวัน” พร้อมเชื่อมโยงว่า จากฐานกิจกรรมก่อนหน้า เป็นการลองทำอาหารและลองกินแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะย้อนกลับมาดูต้นทางว่า กว่าจะมาเป็นต้นอ่อนทานตะวันให้เรากินนั้นต้องเพาะต้นอ่อนทานตะวันอย่างไร
2. วิทยากรแนะนำอุปกรณ์ต่างๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มลงมือปฏิบัติ เริ่มต้นด้วยการตากดินใส่ภาชนะสำหรับเพาะ ประมาณ 2 ใน 5 ของภาชนะ จากนั้นนำเมล็ดทานตะวันที่แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน มาโรยใส่หน้าดินจนเต็ม โดยต้องเกลี่ยไม่ให้เมล็ดทับซ้อนกัน จากนั้นโรยดินปิดหน้าเมล็ดเล็กน้อย จากนั้นรดน้ำดินพอชุ่ม (ไม่ต้องรดเยอะ) ถือเป็นอันจบกระบวนการ
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม สิ้นสุดกิจกรรม

ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เป็นฐานกิจกรรมที่ได้รับความสนใจจากคนทุกวัย ง่ายต่อการลงมือทำ
- รูปแบบกิจกรรมง่าย ไม่ซับซ้อน จัดเตรียมอุปกรณ์ไม่เยอะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้ หรือนำไปสอนผู้อื่นต่อได้
- ได้นำสิ่งที่ตนเองเพาะ นำกลับไปปลูกที่บ้านได้ด้วยตนเองต่อไป

ภาพบรรยากาศ





กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (TK Workshop) สัปดาห์ที่ 2

เพาะถั่วงอก

เพราะเราเชื่อว่าประสบการณ์การเรียนรู้ผ่านการลงมือทำเป็นเรื่องสำคัญ ฐานกิจกรรมนี้จึงจะชวนทุกท่านมาลองเริ่มต้นก้าวแรกในการปลูกผักด้วยวิธีการง่าย ๆ โดยใช้อุปกรณ์ และวัสดุปลูกที่หาได้ง่าย สามารถทำได้เองที่บ้าน เพื่อให้ได้สัมผัสทั้งรสชาติความอร่อยจากผักสด ๆ ที่เก็บจากต้นและสัมผัสความสุขทางใจที่ได้จากการปลูกผักกินเอง

ถั่วงอก (Sprout หรือ Bean sprout) เป็นต้นอ่อนของถั่วที่งอกออกมาจากเมล็ดถั่วเขียว ลักษณะของถั่วงอกจะมีรากงอกออกมาจากเมล็ดถั่วก่อน จากนั้นเปลือกเมล็ดจะปริแตก จากนั้นรากจะค่อย ๆ งอกเป็นลำต้นสีขาว ยาวประมาณ 5-10 เซนติเมตร ถั่วงอกเป็นผักที่หารับประทานง่าย นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย รสชาติอร่อยแถมมากคุณค่าประโยชน์อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา ที่สำคัญปลูกง่ายโตเร็ว

วัตถุประสงค์

1. รู้จักวิธีการเพาะถั่วงอกด้วยตนเอง

วิทยากร :

- กัญญ์ณัฏพัชร บุณยะโทตระ (ครูอุษา)

หน่วยงาน : ศูนย์อบรมสวนผักคาดฟ้าบ้านรังษี

โทรศัพท์ : 085-905-5105

- วันสนัน จันโททัย (พีเอฟ)

โทรศัพท์ : 091-026-5425

อีเมลล์ : jantothai@gmail.com

อุปกรณ์

1. เมล็ดถั่วเขียว

2. ดิน
3. น้ำ

วิธีการดำเนินการ

1. วิทยากรแนะนำตัว พร้อมแนะนำเข้ากิจกรรม “เพาะต้นถั่วงอก” พร้อมเชื่อมโยงว่า จากฐานกิจกรรมก่อนหน้า เป็นการลองทำอาหารและลองกินแล้ว ขั้นตอนต่อไปจะย้อนกลับมาดูต้นทางว่า ถั่วจะมาเป็นถั่วงอกให้เรากินนั้นต้องเพาะกันอย่างไร
2. วิทยากรแนะนำอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. ผู้ร่วมกิจกรรมเริ่มลงมือปฏิบัติ เริ่มต้นด้วยการตากดินใส่ภาชนะสำหรับเพาะ ประมาณ 2 ใน 5 ของภาชนะ จากนั้นนำเมล็ดถั่วเขียวที่แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน มาโรยใส่หน้าดินจนเต็ม โดยต้องเกลี่ยไม่ให้เมล็ดทับซ้อนกัน จากนั้นโรยดินปิดหน้าเมล็ดเล็กน้อย จากนั้นรดน้ำดินพอชุ่ม (ไม่ต้องรดเยอะ) ถือเป็นอันจบกระบวนการ
4. วิทยากรสรุปกิจกรรม สิ้นสุดกิจกรรม

ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- เป็นฐานกิจกรรมที่ได้รับความสนใจจากคนทุกวัย ง่ายต่อการลงมือทำ
- รูปแบบกิจกรรมง่าย ไม่ซับซ้อน จัดเตรียมอุปกรณ์ไม่เยอะ สามารถนำไปประยุกต์ใช้งานได้ หรือนำไปสอนผู้อื่นต่อได้
- ได้นำสิ่งที่ตนเองเพาะ นำกลับไปปลูกที่บ้านได้ด้วยตนเองต่อไป

ภาพบรรยากาศ



ฐานกิจกรรมพิเศษ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย หรือ สกว. ดำเนินการสนับสนุนทุนแก่นักวิจัยเพื่อดำเนินการลงมือทำงานวิจัยเพื่อแก้ปัญหา โดยใช้ปัญญาเพื่อพัฒนาประเทศ และผลจากงานวิจัยที่เกิดขึ้นได้สร้างการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับนโยบายของประเทศ การขับเคลื่อนคนในชุมชนไปสู่การแก้ไขปัญหาของท้องถิ่น ด้วยคนในชุมชนเอง เกิดเป็นต้นแบบแห่งการนำไปต่อยอดในพื้นที่อื่นๆ ได้อย่างเหมาะสมโดยอิงจากพื้นฐานงานวิจัยของ สกว. อีกทั้งในปัจจุบันยังมีการนำเสนอผลงานวิจัยของ สกว. ในรูปแบบที่ทันสมัยเหมาะสมกับรูปแบบการรับสารที่แตกต่างออกไป

โดยทาง สกว. ได้เชิญนักวิจัยชาวบ้านจาก “โรงเรียนชาวสวนคลองจินดา” ต.คลองจินดา อ.สามพราน จ.นครปฐม มาให้ความรู้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมความตระหนักถึงประโยชน์ของการปลูกผักสวนครัวรับประทานเอง ที่ช่วยให้ประหยัดรายจ่าย และมั่นใจกับอาหารที่ปลอดภัยปลอดสารเคมี

แต่เดิมตั้งแต่ปี พ.ศ. 2545 ทางกลุ่มได้ทำวิจัยภายใต้โครงการ “ศึกษาความเหมาะสมของรูปแบบการตลาดของกลุ่มเกษตรยั่งยืนตำบลคลองจินดา” ที่ได้รับการสนับสนุนจากฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น สกว. โดยโจทย์ในการทำวิจัยตอนนั้นคือ การมองหาตลาดที่ตรงกลุ่มเป้าหมาย การขายของให้ถูกกลุ่มคน ผลการวิจัยทำให้ค้นพบว่ากลุ่มเป้าหมายที่ต้องการคือ กลุ่มชนชั้นกลางที่รักสุขภาพ ต้องการรับประทานพืชผักที่มีความหลากหลาย เราค้นพบว่าเราปลูกอย่างเดียวไม่ได้ ต้องแปรรูปและจำหน่ายสินค้าของเราด้วย โดยการทำตลาดนั้นแบ่งออกเป็น 2 แบบ คือ 1. การเปิดตลาดถาวรตามหน่วยงานต่าง ๆ โดยมีการเข้าไปเจรจาโดยตรง อาทิ ศูนย์การแพทย์กาญจนาภิเษก มหาวิทยาลัยมหิดล และ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ฯลฯ และ 2. การทำตลาดเคลื่อนที่ โดยที่จะไปออกบูธแสดงสินค้าตามตลาดสุขภาพที่เจาะกลุ่มลูกค้าที่เราต้องการโดยตรง อาทิ ตลาดสุขใจ โรงแรมสามพรานริเวอร์ไซด์ จ.นครปฐม และงานอีเวนท์อื่น ๆ ซึ่งได้รับข้อมูล ความช่วยเหลือจากภาคีเครือข่ายกรีน อีเวนท์ (Green event) ที่สนใจในด้านออร์แกนิกและสุขภาพเหมือนกัน

หลังการทำวิจัยจบ ส่งผลให้เกิดความเข้มแข็งของกลุ่ม 3 ด้าน คือ 1. สมาชิกกลุ่มที่เน้นรูปแบบการผลิต “พืชสวน” เกษตรอินทรีย์ 2. เครือข่ายลูกค้ารองรับผลผลิตและสถานที่จำหน่ายประจำทุกอาทิตย์ และ 3. การพัฒนากลุ่มเป็นศูนย์เรียนรู้เปิดให้เครือข่ายภายนอกเข้ามาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในชื่อ “โรงเรียนชาวสวนคลองจินดา”

โดยในส่วนของโรงเรียนชาวสวนคลองจินดาจะเปิดรับเฉพาะกลุ่มผู้เรียนรู้ที่สนใจองค์ความรู้และศาสตร์ในการเกษตรอย่างจริงจัง โดยไม่เน้นนักท่องเที่ยวที่เข้ามาท่องเที่ยวเชิงเกษตรกรรม เพราะไม่ตรงกับเป้าประสงค์ของกลุ่มเนื่องจากโรงเรียนที่เน้นพัฒนาและถ่ายทอดความรู้ทางการเกษตรมากกว่าการท่องเที่ยว โดยที่ผ่านมาจะเป็นการเปิดอบรมในช่วงวันหยุดเสาร์-อาทิตย์ แบบไปเช้า-เย็นกลับ เพื่อไม่ให้ระยะเวลาอบรมกระทบกับเวลาหลักในการทำสวน

วัตถุประสงค์

1. นำเสนองานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จาก สกว.

วิทยากรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง :

- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

กิจกรรมพิเศษ : ตลาดนัดสวนผักคนเมือง

- ชุติมา น้อยนารถ (พีช)
นักวิจัยท้องถิ่น สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

ประสานงานผ่าน :

- คุณรัตนาวี เศรษฐจิตร
หน่วยงาน : งานสื่อสารสังคม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)
โทรศัพท์ : 0-2278-8298
อีเมล : Rattanawadee@trf.or.th

อุปกรณ์

1. ผัก ผลไม้ และผลิตภัณฑ์แปรรูปทางการเกษตร
2. จัดจำหน่ายเมนูอาหารคาว หวาน จากพืชผลปลอดสารพิษ

ข้อสังเกต และข้อเสนอแนะ

- วิทยากรใช้กลยุทธ์การขายการจำหน่ายสินค้าแปรรูป และพืชผักเป็นตัวเชื่อมโยง และเล่าเรื่องราวกระบวนการทำงานวิจัย และการต่อยอดงานวิจัยสู่การจำหน่ายผักปลอดสารพิษได้อย่างแยบยล สามารถอธิบายได้อย่างน่าสนใจ ส่งสารไปยังผู้ร่วมกิจกรรมได้อย่างครบถ้วน สนุกสนาน และมีบุคลิกที่เป็นมิตร จึงทำให้สามารถเข้าถึงได้ทุกเพศวัย
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความหลากหลายของช่วงวัย และได้รับความสนใจอย่างมาก ทั้งอุดหนุนสินค้า และซื้ออาหารคาวหวานที่นำมาจำหน่ายภายในงาน
- มีการจำหน่ายส้มตำผัก และน้ำปั่นสมูทตี้ ทำให้การส่งสารองค์ความรู้ ให้คนอยากทดลองกิน เกิดความสงสัย และคลายสงสัยด้วยการทดลองกินเมนูดังกล่าว ทำให้คนกล้ากินผักมากขึ้น และหันมาใส่ใจเมนูที่รับประทานในแต่ละวันได้อีกด้วย

ภาพบรรยากาศ

