



สวนผักของตา



เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ อุษา บรรจงจัด



สวนผักของตา



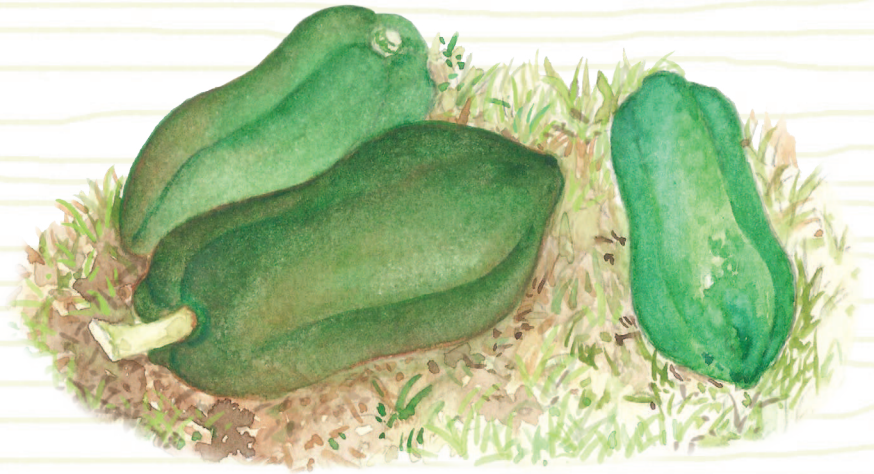
เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช
ภาพ อุษา บรรจงจัด

ตอน เก็บผักในสวนของตา

เหมียวเหมียว
มาเร็ว



ตาเก็บมะละกอสุกให้เราแล้ว



อ้าว มีมะละกอดิบด้วย
วันนี้เราคงได้กินส้มตำกันจ้ะ



ตาเด็ดก้านมะละกอมานำให้ด้วย



ตาบอกว่า ตาปลูกต้นไม้
ที่กินได้ทั้งนั้นเลย



ต้นโน้น เหมียวเหมียวรู้จักไหมจ๊ะ
ต้นแคดดอกสีขาว

ดอกสีแดงก็มี



นั่นต้นกระท้อน

นี่คือต้นอะไร
จำได้ไหม
ตาเพิ่งเก็บเมื่อกี้เนี่ย



ขยายใช้มะละกอดิบมาทำแกงส้ม
ปรุงไม่เผ็ด เด็กๆ กินได้



มะละกอสุกหวานๆ



ขยายเก็บลูกสุกๆ เอาไว้
รอให้เมล็ดข้างในแก่จัด



แล้วผ่าเอา
เมล็ดมะละกอล



ล้างให้สะอาด



ตากแดดให้แห้งสนิท



ตาหั่น
ก้านมะละกอ
เอาไว้ให้แล้ว

เหมียวเหมียว คุณี่ลี
ใช้ก้านมะละกอแทนหลอดได้ด้วย

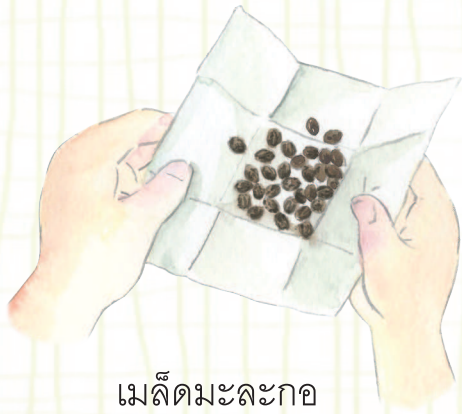


เหมียวเหมียวคิดว่า
เอาก้านมะละกอ
ไปเล่นอะไรได้อีกนะ



มาเล่นเป่าสีกันเถอะ





เมล็ดมะละกอ
จากบ้านตายาย



ปลุกมะละกอกันนะ
เหมียวเหมียว



เอาเมล็ดมาแช่น้ำอุ่นๆ
พอรุ่งนี้เราค่อยเออลงดิน



พอช่วยเตรียมดิน
ไว้ให้แล้วจ๊ะ



ใช้นิ้วจิ้มดิน
เป็นหลุมตื้นๆ



หยอดเมล็ดมะละกอ
ลงไปเลยจ๊ะ



กลบดินกันนะ



และรดน้ำ
ทุกวันด้วยจ๊ะ

เหมียวเหมียวมาดูสิ ต้นมะละกอกอกแล้ว



เหมียวเหมียว
จะช่วยพ่อ
ขุดดินหรือจ๊ะ



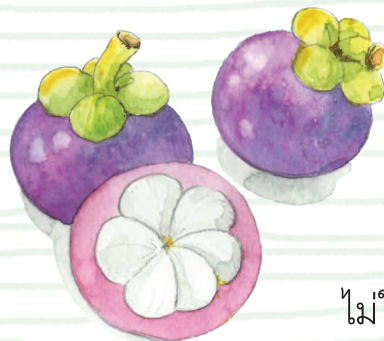
หย่อนต้นกล้ามะละกอในหลุม

เขี่ยเบาๆ สิจ๊ะ เหมียวเหมียว
ดินกระเด็นหมดแล้ว



ตอน ผักหวานริมรั้ว

เหมียวเหมียว
รู้ไหม นี่คืออะไร



ไม่ใช่ล่ะ

มันดูเหมือนแบบนี้
ลูกใหญ่ๆ เปลือกสีเข้มๆ



แล้วนี่คือใบของผักหวาน



นี่คือ ลูกของผักหวานบ้าน



เด็ดแต่ยอดมาผัด
กรอบหวานอร่อย
ไม่แข็ง ไม่ขมเลยนะ



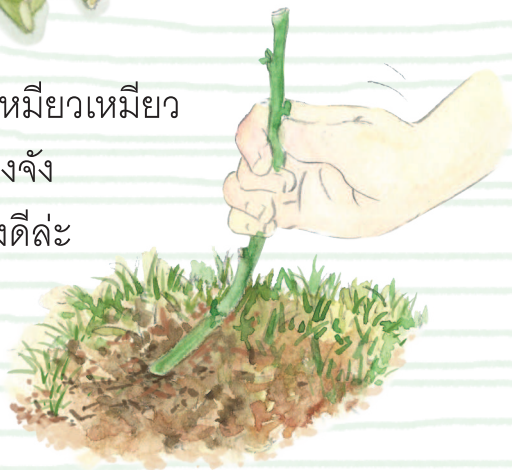


ปู้ให้กิ่งผักหวานแก่ๆ
มาเยอะแยะเลย



เหมียวเหมียว
อยากช่วยปลูกหรือจ๊ะ
แม่บอกว่าให้ปลูกผักหวาน
ที่ริมรั้วหน้าบ้าน

เราปักกันเลย เหมียวเหมียว
ดินแข็งจัง
ทำยังไงดีล่ะ



อ้อ ใช่แล้ว

ต้องพรวนดินก่อน



ปักกิ่งผักหวาน
ได้แล้วจ๊ะ





ไอ้โฮ... ดูนี เหมียวเหมียว
ผักหวานแตกยอดเต็มเลย
เราเด็ดยอดผักหวานไปฝากแม่กันนะ



แม่บอกว่า ยิ่งเด็ดบ่อยๆ
ผักหวานยิ่งแตกยอดมาก



เหมียวเหมียวรู้ไหม
ผักหวานมี ๒ ชนิด



ผักหวานที่เราปลูก
เรียกว่าผักหวานบ้าน



อีกชนิด
เรียกว่าผักหวานป่า

ผักหวานบ้านปลูกง่ายกว่า



ใช้เมล็ดแก่
แช่น้ำสักคืนหนึ่ง

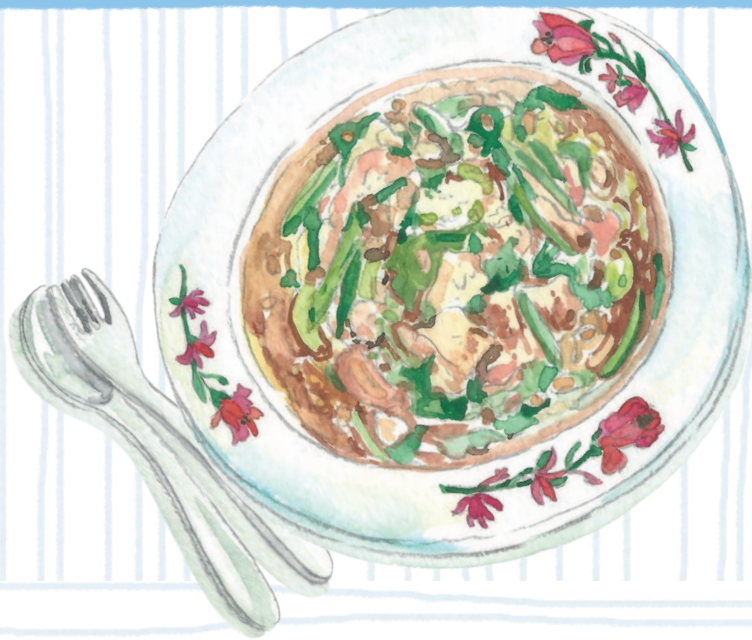


แล้วเพาะลงในดินร่วนๆ



หรือปักชำแบบนี้ก็ได้

ตอน ปลุกผักชಾಯากินได้ตลอดไป



วันนี้แม่ทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้า
ใส่ผักสีเขียวเขียวด้วยนะ



เหมียวเหมียว
ไม่ยอมกินผักอีกแล้ว

ผักสีเขียวเขียว
มีประโยชน์มากเชียวนะ

ใบผักคะน้า



ใบผักชಾಯา
หรือคะน้าเม็กซิกัน
ไม่ขมจ้ะ



แม่บอกว่า
ใช้ผักชಾಯาแทนผักคะน้า
อร่อยมากจ้ะ

เหมียวเหมียว
อยากปลูกผักชayaหรือจ๊ะ



ผักชayaปลูกไม่ยากเลย
ตาให้กิ่งสั้นๆ มา



ตาบอกว่า
ปักชำในกระถาง
แล้วรดน้ำ



ไม่กี่วัน ก็แตกกิ่งแตกใบ
แล้วค่อยย้ายต้นผักชayaลงดินกันจ๊ะ



เหมียวเหมียวรู้ไหม
ตาบอกว่าคุณชายน่า
มีประโยชน์มากๆ
ปลูกครั้งเดียว
เราก็เก็บกินได้ตลอดไป



พ่อช่วยตัดเล็มกิ่ง
ไม่ให้สูงเกินไป
แล้วตัดลำต้นอวบๆ มาด้วย



แม่ปอกเปลือกออก



หั่นเฉียงๆ



ลวกในน้ำเดือดจัด
พอสุกแล้ว จะเป็นสีเขียว



ผักชಾಯา
จิ้ม น้ำสลัด อร่อยจัง



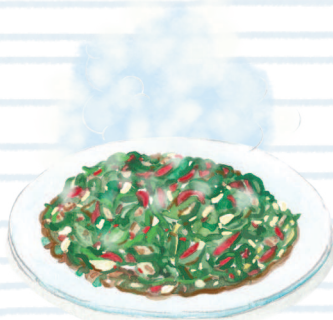
ผู้ใหญ่ชอบกินกับน้ำพริก



แม่ใช้ใบอ่อนๆ
มาทำต้มจืด
เราเอาต้มจืด
ไปให้ตายายกันนะ



พ่อชอบกิน
ใบผักชಾಯาผัดไฟแดง
แม่บอกว่า นุบพริก
ใส่ให้พ่อด้วย



ตอน กินได้ทั้งดอกและยอดใบ



ใบโสน



ใบกระถิน

เหมียวเหมียว
ดูสีว่าต่างกันอย่างไร



ใบของต้นแคเป็นแบบนี้

ตาเก็บฝักแคแฉๆ มาให้
เราแกะเมล็ดเอาไว้เพาะกันนะ

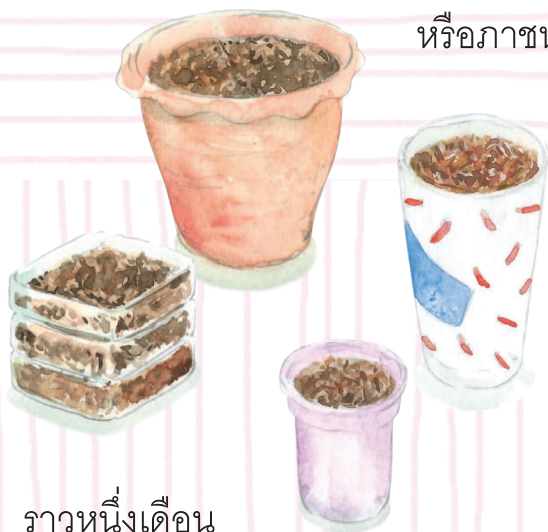


นี่ไง เมล็ดแค
ตาไม่ได้บอกว่า เป็นแคแดง
หรือแคดอกขาว
เรารอดูตอนต้นโตแล้วออกดอกดีกว่า



แช่เมล็ดแคทิ้งไว้ข้ามคืน

เพาะลงในกระถาง
หรือภาชนะอะไรก็ได้



ราวหนึ่งเดือน
หรือรอให้ต้นสูงประมาณ
๑๐ เซนติเมตร

เราจะไปปลูกลงดิน
ข้างบ้านกันจ้ะ



ไซโย ต้นแคออกดอกแล้ว
เก็บดอกแคกันจ๊ะ เหมียวเหมียว



ดอกบานๆ แบบนี้
แม่บอกว่า
ไม่ค่อยอร่อย

เก็บดอกตูมๆ นะ

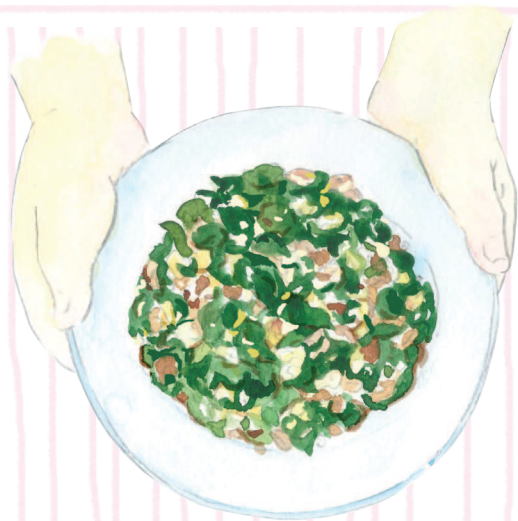


เหมียวเหมียวเก็บยอดถึงใหม่
เลือกยอดอ่อนๆ ที่มีใบเล็กๆ นะ

มีผักอีกตั้งหลายชนิด
ที่เด็กๆ กินแล้วอร่อย
และก็ยังปลูกเองได้ด้วย



นี่ต้นเหลียงจ๊ะ
ตาบอกว่า ปลูกขึ้นได้ดี
ทางภาคใต้



ใบเหลียงผัดไข่
เด็กๆ ชอบกิน



เหมียวเหมียวลองชิมหน่อยสิจ๊ะ

เหมียวเหมียวรู้จักต้นตำลึงไซ้ไหม
ต้นตำลึงเลื้อยพันแบบนี้



ต้นนี้เรียกว่า ผักตำลึงหวาน
แม่บอกว่าทางภาคอีสานเรียก อ่อมแซบ



ต้นอ่อมแซบดอกสวย
มีหลากหลายสี
แม่บอกว่า บางคนเรียก
ต้นเบญจรงค์ห้าสี
ปลูกไว้ชมดอกสวยๆ ก็ได้

ต้นอ่อมแซบปลูกง่าย
เราปลูกเอาไว้เยอะๆ ดีไหม



หรือเด็ดมาให้แม่ทำต้มจืดก็ได้นะ เหมียวเหมียว

คุย สร้าง สุข เพื่อการอ่านสร้างสุข

อาหาร ... เป็นยา
โรงพยาบาลที่ดีที่สุดจึงเป็นห้องครัว



สุพันธ์ ฉิมดี (ป้าอ้อย) : ผู้ก่อตั้ง “ห้องเรียนอาหารล้านนา”

พื้นที่เรียนรู้ พื้นที่สืบสาน และเผยแพร่ศาสตร์และวัฒนธรรมอาหารล้านนาดั้งเดิม

พืชผักยืนต้น เป็นพืชที่ปลูกเพียงครั้งเดียว แต่เก็บกินได้นาน มีความทนทานต่อโรค แมลง และสภาพดินฟ้าอากาศในแต่ละภูมิภาค ต่างจากผักที่เราซื้อหาด้วยความคุ้นชิน ที่เน้นการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยวอย่างรวดเร็ว เพื่อสนองความต้องการของตลาดผู้บริโภค จึงยากที่จะหลีกเลี่ยงการระดมสารเคมีนานาชนิด ในการกระตุ้นการเติบโต จนก่อวงจรรยาพันธุ์อ่อนแอ ไม่มีภูมิต้านทานโรคและแมลง

ผักยืนต้นเรียกร่องการจัดการน้อย สามารถดูแลตัวเองด้วยระบบรากที่แข็งแรงจากแร่ธาตุและน้ำในดิน จึงเป็นทางออกของการสร้างพื้นที่อาหารปลอดภัยในทุกครัวเรือน ตั้งแต่บรรพกาล สืบถึงปัจจุบัน และทศวรรษหน้า ตอบโจทย์แม้กระทั่งคนเมืองที่ไม่ได้อยู่ใกล้ชิตป่า มีพื้นที่น้อย เพียงนำมาปลูกในกระถาง หมั่นตัดแต่งกิ่ง ก็สามารถเก็บยอด ดอก ใบ กินได้ทั้งปี

สถานการณ์ของพืชผักยืนต้นนำเป็นห่วง จากตัวเลขประมาณการความหนาแน่นของพื้นที่ป่า (ต้นกำเนิดอาหาร) ของประเทศไทย พบว่า ลดลงอย่างมาก (จากร้อยละ ๕๓.๔ - พ.ศ. ๒๕๐๔ เหลือเพียงร้อยละ ๓๑.๕ - พ.ศ. ๒๕๕๘) การลดลงของ “ป่าอาหาร” ส่งผลต่อการหายไปของพืชผักยืนต้นจำนวนมาก เมื่อวัดดูดีบในการปรุงอาหารหายไป ก็จะส่งผลต่อความสูญหาย ทั้งต่อ “จำนวนสูตรอาหาร” และ “การรับรู้รสชาติที่หลากหลาย” ที่ช่วยสร้างภูมิต้านทานแก่ร่างกายตามฤดูกาล

เมื่อเด็กๆ รุ่นต่อรุ่น ไม่คุ้นชินรสชาติอาหาร หวาน มัน ฝาด ขม เปรี้ยว ฯลฯ ตามธรรมชาติ ย่อมไม่สามารถขยายความพึงพอใจในรสชาติ ไปสู่การสร้างสรรค์ การปรุงแต่ง ผสมผสาน เป็น “อาหารจานใหม่ๆ” ได้

การฟื้นฟูวัฒนธรรมอาหารปลอดภัย ใหม่ สด มีชีวิต จากครัวเรือนเพื่อคุณภาพชีวิตของเด็กๆ แม้จะเป็นพื้นที่เล็กๆ แต่หากได้ช่วยกันขยายเครือข่าย ชวนครอบครัว ชวนครูศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก ครูอนุบาล เครือข่ายนิเวศเด็กปฐมวัย ฯลฯ เริ่มจากการปลูก ปรุง ชวนกันแบ่งปันความรู้ แบ่งปันเมล็ดพันธุ์ ฯลฯ จะเป็นฐานสำคัญของการสร้างคุณภาพชีวิต สร้างชุมชนวัฒนธรรมอาหารปลอดภัยที่เป็นจริงได้...เพียงช่วยกันลงมือทำ

สุดใจ พรหมเกิด

ผู้จัดการแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส.

ผักยืนต้น

คำจูนระบบเกษตรกรรมและอาหารให้ยั่งยืน

๑

ปลูกครั้งเดียว
เก็บเกี่ยวได้นาน

๑๐

คำจูนระบบ
เกษตรให้ยั่งยืน

๒

ทนทานโรคแมลง
และดินฟ้าอากาศ

๓

ไม่ต้องพึ่งพา
ปุ๋ยและสารพิษ

๓

ไม่ต้องพึ่งพา
บริษัทเมล็ดพันธุ์

๔

มีความ
หลากหลาย

๔

มีคุณค่า
ทางอาหารสูง

๕

ตอบสนอง
เศรษฐกิจท้องถิ่น

๕

เป็นสมุนไพร
รักษาโรค

๖

มีศักยภาพในการวิจัยพัฒนา
สำหรับประโยชน์อนาคต



พืชผักมากมายรอบตัว



ยังมีพืชยืนต้นและผักอายุยาวอีกมากมายหลายชนิดที่เก็บกินได้นาน บางชนิดเก็บกินดอก บางชนิดเก็บกินใบ หรือเก็บผล ลองมองดูรอบๆ บ้านของเรา ว่ามีพืชผักชนิดใดอยู่ที่เราเห็นอยู่ทุกวัน แต่อาจจะยังไม่เคยใช้ประโยชน์จากพืชผักรอบบ้านของเราเอง มาดูกันค่ะ

มะม่วงหิมพานต์ เล็บครุฑ มะรุม ตะลิงปลิง ชะมวง ขนุน จั้ว ลูกฉิ่ง ลูกเนียง สะตอ ตี๋ว แคนนา มะรุม ยอด มะขาม ชะมวง อะโศก พะยอม มั่นปู้ ผักแพว บราซิลเลียนสปีนิช ผักสลัดบราซิล วอเตอร์เกรสฮาวาย ฟักแม้ว หรือ มะระหวาน ต้นหม่อน ไส้มจีน หูเสือ ฟักข้าว ชมจันทร์ อัญชัน เสาวรส ปูเล่ เคล หรือคะน้าใบหยัก ผักกูด ฯลฯ

หรือเมื่อเห็นรายชื่อพืชผักดังนี้แล้ว บางคนอาจจะเห็นว่ามีหลายชนิด เป็นผักโปรดประจำครอบครัว และในบ้านก็ยังพอมีพื้นที่ปลูกลงดิน หรือ แม้แต่วางกระถาง ขอเชิญชวนทุกคนเร็ว เร็ว ลุกขึ้นมาลงมือปลูกพืชผักยืนต้น ที่สามารถเก็บกินได้นานเท่าที่เราต้องการ



สวนผักของตา

เรื่อง ระพีพรรณ พัฒนาเวช

ภาพ อูษา บรรจงจัด

บรรณาธิการ ระพีพรรณ พัฒนาเวช สุดใจ พรหมเกิด

ผู้ช่วยบรรณาธิการ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์

คณะทำงานขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

หทัยรัตน์ พันตาวงษ์ สิริวัลย์ เรืองสุรัตน์ ชัยวัฒน์ คงคาลิหมื่น

นิตยา หอมหวาน สิริภรณ์ ขาวหน้าไม้ อัสริ ปาเกร์

ธัญนรี ทองชุม นิศารัตน์ อานาจอพันธ์ จันทิมา อินจร

ออกแบบและจัดหน้า น้าฝน

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : พฤษภาคม ๒๕๖๔ จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์และเผยแพร่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ร่วมกับ มูลนิธิชีววิถี (BIOTHAI)

เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช (Thai-PAN)

และ มูลนิธิปณสูข นครปฐม

พิมพ์ที่ : บริษัท แปลน ฟรันที้ตัง จำกัด โทรศัพท์ : ๐ ๒๒๗๗ ๒๒๒๒

ISBN : 978-616-8279-14-4

แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บริหารงานโดย "มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน"

ได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ดำเนินงานประสานกลไก นโยบาย และปัจจัยขยายผลจากทั้งภาครัฐ ภาคประชาสังคม

และภาคเอกชน ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมพฤติกรรมและวัฒนธรรมการอ่านให้เข้าถึงเด็ก

และครอบครัว เพื่อร่วมสร้างสังคมสุขภาวะ

ร่วมสนับสนุนการขับเคลื่อนนโยบาย โครงการ และกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมวัฒนธรรม

การอ่านสู่สังคมสุขภาวะ ได้ที่

มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน

๔๒๔ หมู่บ้านเงาไม้ ซอยเจริญสุขนิทวงศ์ ๖๗ แยก ๓ ถนนเจริญสุขนิทวงศ์ แขวงบางพลัด

เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐

โทรศัพท์ : ๐ ๒๔๒๔ ๔๖๑๖ โทรสาร : ๐ ๒๔๔๑ ๑๘๗๗

Email : happy2reading@gmail.com

Website : www.happyreading.in.th

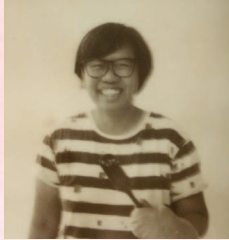
<http://www.facebook.com/HappyReadingNews> (อ่านยกกำลังสุข)



สร้างสรรค์เรื่อง

ระพีพรรณ พัฒนาเวช

กรรมการมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน บรรณาธิการอิสระ นักกิจกรรมทางสังคมที่ส่งเสริมการพัฒนาหนังสือเด็ก และรณรงค์การใช้หนังสือ เพื่อการพัฒนาเด็ก ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๓๗ จนถึงปัจจุบัน



สร้างสรรค์ภาพ

อูษา บรรจงจัด

เป็นชาวจังหวัดอุดรธานี เริ่มต้นเรียนชั้นอนุบาลที่โรงเรียนอนุบาลอุดรธานี ย้ายมาเรียนต่อชั้นประถมศึกษาที่โรงเรียนชลประทานวิทยา และจบชั้นมัธยมศึกษาที่โรงเรียนอัมพรไพศาล สอบเข้าเรียนต่อระดับอุดมศึกษาที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คณะศิลปกรรมศาสตร์ ในสาขาทัศนศิลป์ (จิตรกรรม) เกียรตินิยมอันดับ ๑

ปริญญาโท Master of Education in Creative Arts (Children's Literature and Literacy) ที่ University of Technology, Sydney ประเทศออสเตรเลีย

เคยทำงานบริษัทผลิตภาพยนตร์แอนิเมชัน ตำแหน่งสุดท้ายแอนิเมเตอร์

ปัจจุบันเป็นนักออกแบบอิสระ นักวาดภาพประกอบ และนักจัดองค์ประกอบอาหารเพื่อการถ่ายภาพ





Thai-PAN
Thailand Pesticide Alert Network
เครือข่ายเตือนภัยสารเคมีกำจัดศัตรูพืช



Spark U
LANNA



สสส
สำนักงานกองทุนสนับสนุน
การสร้างเสริมสุขภาพ

อ่านหนังสือให้ลูกฟัง
สร้างพลังศักยภาพแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต



สามารถดาวน์โหลด
หนังสือเดินทางสร้างสุขเพื่อเด็กปฐมวัย ได้ที่
www.happyreading.in.th