



สารบัญ

เกี่ยวกับ โจน จันได	13
ตอน 1 ปฐมบทชีวิต โจน จันได	34
• อีสราภาพที่แท้จริง	35
• แมงเม่าบินออกกองไฟ	40
• อย่างไรก็ตามเรียกว่าพึ่งตนเอง	48
• ประยุกต์ให้เข้ากับชีวิต	52
ตอน 2 วิกฤตอาหารและพันธุพืช	59
• จึงได้มาเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์	65
• เมล็ดพันธุ์คือความมั่นคง	73
• GMO ป่วนเมือง	75
• พัฒนา หรือ เสื่อมถอย	85
• ชีวิตเกษตรกรเพียงพอ	91
• ปลูกแอกอาหาร	94



สารบัญ

ตอน 3 ปลุกอนาคต ปลุกเมล็ดพันธุ์	101
• แจกเหล็ก	105
• การเก็บเกี่ยวเมล็ดพันธุ์พืช	114
• ลงมือ !!	135
- ผักกาดหอม (ผักสลัด)	137
- ผักกาดขาว	143
- ผักชีลาว	147
- พริกขี้หนู	151
- พริกขี้ฟ้า	155
- มะเขือเปราะ	163
- มะเขือยาว	167
- บวบ	171
- โหระพา	177
- กระเจี๊ยบแดง	181
- ดอกอัญชัน	185