

สารบัญ

สวนผัก & สมุนไพรคนเมือง

การปลูกพืชในพื้นที่จำกัด (แบบปลอดสารเคมี) 4

- นานาผักยอดนิยมของคนเมือง 4
- นานาสมุนไพรยอดนิยมของคนเมือง 16

หลักการปลูกพรรณไม้บนดาดฟ้า

- หลักการเตรียมดินสำหรับปลูกบนดาดฟ้า 23
- หลักการเลือกใช้ภาชนะปลูกพืชบนดาดฟ้า 27
- วิธีการเพาะเมล็ดพันธุ์บนดาดฟ้า 29
- หลักการทำจุลินทรีย์ท้องถิ่น 33

สารพัดวิธีการเพาะถั่วงอกไร้สาร...ไว้รับประทานเอง 36

การเพาะเห็ดแบบง่ายๆ ไว้บริโภคเองในครัวเรือน 41

การผลิตปุ๋ยอินทรีย์อย่างง่าย 51

เทคนิคการทำน้ำหมักชีวภาพสูตรต่างๆ เพื่อใช้กับพืช 55

ครบเครื่องเรื่อง “EM” เพื่อการนำไปใช้งาน 58

การผลิตปุ๋ยหมักมูลไส้เดือนดินไว้ใช้เอง 61

รอบรู้เรื่อง “น้ำส้มควันไม้” เพื่อใช้ในการเกษตร 70

รวม 8 ชุมพลคนเมือง แนะนำวิธีปลูกผักกลางกรุง

- ศุขเล็ก จรรยาพงษ์ เผยตำนานสวนผักไร้สาร อาหารบ้านของคนกรุง ที่ร้าน “ตะลิงปลิง” 74

- ชูเกียรติ โกแมน กูรูเรื่องสวนผักคนเมือง แนะนำเพาะปลูกเห็ด-ถั่วงอกติดบ้าน 79

- เปิดดาดฟ้าโรงแรมอลซีซั่นส์ โกลด์ ออร์คิด ปลูกผักงามด้วยมูลปลา 84

- ธนัช พุ่มเพชร ไอเดียบรรเจิด ปลูกผักไร้สารแลกขยะ 88

- ระวีพันธ์ ชูลิเกียรติ นำทีมชาวธรรมาเรื่อนอก ปลูกผักบนดาดฟ้าคอนโดฯ 93

- พูลทรัพย์ เจตลีลา เชียนปลูกผัก & สมุนไพรบนพื้นที่จำกัด 98

- ธนัญฐ์ รูปสม แนวหน้าชุมชนทุ่งสองห้อง 320 เนรมิตที่รกร้างเป็นแปลง ผักไร้สาร 102

- ล้ำยอง โยกบัว ปลูกผักปลอดสารกินและขายกำละ 5 บาท 107

บรรณานุกรม 112

