

contents

ALL ABOUT

/ เรียนรู้เรื่องราว /

- ผักงอกและไมโครกรีน 9
- ความหมายของผักงอก 10
- ความเป็นมาของผักงอก 11
- ผักงอกที่น่ารู้จัก 15
- ไมโครกรีนกับผักงอก 16
- ความเป็นมาของไมโครกรีน 17
- ไมโครกรีนยอดนิยม
จากต่างประเทศ 19
- ไมโครกรีนสัญชาติไทย 21
- กินผักงอกและไมโครกรีน
อย่างปลอดภัย 25

LET'S DO IT

/ เริ่มลงมือ /

- มาปลูกผักงอกกันเถอะ 28
- จากเมล็ดถึงต้นกล้า 29
- เตรียมพร้อมก่อนปลูก 31
- เทคนิคการปลูกสารพัดผักงอก
และไมโครกรีน 33
- “เด็กปลูกผัก” ชวนคุณปลูกผัก 36
- ผักบั้ง...ความสุขที่ปลูกได้ 42
- ผักกระชับ รายได้งาม 48
- ทานตะวันงอก
เพิ่มมูลค่าด้วยเมล็ด 56
- ข้าวสาลีงอกของคนรักสุขภาพ 64
- ต้นกล้าผักสีเขียว 72
- ไมโครกรีนกับคนเมือง 78
- เต็มสีเขียวให้ร้านสวย 84

DIY PROJECT

- ก็เรานั้น...มันคนละชั้น 90

RECOMMENDED

- ผักไมโครกรีนที่บ้าน 93
- เมล็ดงอกแบบไทยๆ 96
- ผักงอกตู้วิกฤติ
โดยพร...พรรณไม้ 100

LIFE IN THE GARDEN

- ชานมาเก็บเมล็ดพันธุ์...
กับนักอนุรักษ์เมล็ดพันธุ์
ที่บ้านรุ่นใหม่ 106

TRAVEL

- ชุมชน ผลไม้ และน้ำตาลมะพร้าว
ชีวิตที่เกี่ยวพันของชาวอัมพวา
ที่โครงการอัมพวา -
ชัยพัฒนานุรักษ์ 111

LEARNING WITH ANIMAL

- มาเพาะข้าวสาลีให้น้องแมวกัน 116

PLANT LEGEND

/ ตำนานพรรณไม้ /

- DYCKIA 'Samed RTP' 118

PAINTING FROM MEMORY

- จากยอดค้อย 120