



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	(8)
จากบรรณาธิการ	(10)
จากผู้เขียน	(12)
Part 1 บทนำ	2
Part 2 หนึ่งวันของป้อม	6
6.00 น. โยคะรับอรุณ	7
7.00 น. ทักทายผัก	13
ทำอาหารเข้ากินกัน	16
ซ่อมแซม แต่งตัวให้ผัก	21
ปฐักอาหารกลางวัน	22
งานในโรงรถ	25
Tea Break	27
งานยามเย็น	30
อาหารเย็น (อีกแล้ว)	30
งานโรงรถภาคศึก	34
Part 3 เพื่อน ๆ ของป้อม	35
คุณหน้อย (ป่าหน้อย)	37
คุณกัน	43
คุณก๊าก (พ่อก๊าก)	49
คุณลินจง (แม่ น้องน้ำอิง)	53

Part 4 ออกเดินทาง	60
Part 5 เยี่ยมเพื่อน เยือนไร่	77
ไร่ลุงเทพ (ไร่ชะเอมทิพย์)	79
ไร่ Safety Farm เวียงป่าเป้า เชียงราย	83
สวนน้ำบัต พันธ์นิคม	88
ฟาร์มข้าวอินทรีย์ ราชบุรี	92
Part 6 ป้อมบอกต่อ	96
วิธีทำไข่เค็ม	98
วิธีทำยาสระผมมะกรูด	100
วิธีทำยาสีฟัน	102
วิธีทำยาแก้ไอมะกรูด	104
วิธีทำผักกาดดอง	106
วิธีทำซอสกะเพรา	108
วิธีทำซอสปรุงรส (ซีอิ๊ว) ไบหม่อน	110
วิธีทำเครื่องดื่มจากผักที่ปลูก	113
Part 7 ตระเวนแหล่งผลิต	115
เกลืออินทรีย์	117
น้ำตาลมะพร้าว	121
แหล่งผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์อื่นๆ	125
Part 8 ส่งท้าย	126

๕
ขอ

my organic life

ศิริกุล ชื่อด่อชาติ (ป้อม)
เขียน

งามพรรณ เวชชาชีวะ
บรรณาธิการ

บุญชัย ไตรนายนนท์
ถ่ายภาพ

นุชรี รัตนอักษรศิลป์
วาดภาพประกอบ

เลขหมู่	637.584
	ต448
	2558
เลขทะเบียน	20303
วันที่	24 ก.ค. 2560
	116842

สำนักพิมพ์ลัดเตีปส์  กรุงเทพมหานคร

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1

3