



รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัย “การจัดกระบวนการเรียนรู้การฟื้นฟูผักพื้นบ้านตาม
และอาหารพื้นเมือง” กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านเหล่าข้าวและโรงเรียนยางคำวิทยา
ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด

จัดทำโดย

นางนาฏยา วังน้อย และคณะวิจัย

สนับสนุนโดย : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น

โครงการวิจัย “การจัดกระบวนการเรียนรู้การฟื้นฟูผักพื้นบ้านตาม
และอาหารพื้นเมือง กรณีศึกษา : โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว
และโรงเรียนยางคำวิทยา ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัด

คณะวิจัย

1. นางนาฏดญา	วังน้อย	หัวหน้าโครงการ
2. นายดล	ดงแดง	ทีมวิจัย
3. นายสุรัชย์	ดีพลางาม	ทีมวิจัย
4. นายทองขาว	ศรีมนตรี	ทีมวิจัย
5. นายพรชัย	หะโท	ทีมวิจัย
6. นายสุคใจ	สุทธธรรณ์	ทีมวิจัย
7. นายรัชนิกร กาญจนรังสีชัย		ทีมวิจัย
8. นางวรรณิภา	สังเสน	ทีมวิจัย
9. นายทอน	แหวนหล่อ	ทีมวิจัย
10. นายทัศนันท์	จันทะนาม	ทีมวิจัย
11. นายสุริยา	คำมะณี	ทีมวิจัย
12. นายสมยศ	ไชโย	ที่ปรึกษา
13. นายสวัสดิ์	ศรีคุ้มเหนือ	ที่ปรึกษา
14. นางผา	กองธรรม	ที่ปรึกษา

บทคัดย่อ

ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นพื้นที่ที่มีพื้นที่ทุ่งทามริมฝั่งแม่น้ำมูล ประมาณ 80 ตารางกิโลเมตร มีชุมชนที่อยู่ริมฝั่งและใช้ประโยชน์จากป่าทุ่งป่าทาม จำนวน 8 ชุมชน มีการอนุรักษ์ป่าทามชุมชน 1 แห่ง คือ ป่ากุดเป่ง พื้นที่ 3,000 ไร่ มีกิจกรรมส่งเสริมอาชีพที่เอื้อต่อการจัดการฟื้นฟูป่าทุ่งป่าทาม คือ การเกษตรนิเวศน์ทาม การส่งเสริมการใช้ทรัพยากร(ท่อเสือ)อย่างยั่งยืน ที่ผ่านมามีงานวิจัยของคนในชุมชน เพื่อศึกษาองค์ความรู้การจัดการป่าชุมชนในพื้นที่ทามลุ่มน้ำมูลตอนกลาง และมีการขยายพื้นที่ป่าให้ครอบคลุมทั้งตำบล และศึกษาหาแนวทางการฟื้นฟูผืนดินในพื้นที่ทาม ซึ่งผืนดินในบริเวณป่ากุดเป่งมีจำนวนถึง 48 ชนิด ที่คนในชุมชนได้เก็บไปเป็นอาหารตลอดทั้งปี ผักทามดังกล่าวมีคุณค่าทางเศรษฐกิจชุมชนทั้งในเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเอง ที่ครอบครัวมีผักกินโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย หรือมีบางครอบครัวที่สามารถเก็บผักไปขายเป็นเศรษฐกิจที่เพิ่มรายได้ของตนเอง

ปัจจุบันสถานการณ์ปัญหาของผักทาม มีจำนวนชนิด ปริมาณผักทามลดลง เพราะสภาพพื้นที่ป่าทุ่งป่าทามลดลง และในขณะเดียวกันคนในชุมชนไม่เห็นคุณค่า บริโภคผักทามลดน้อยลง นิยมความสะดวกและง่ายซื้อผักตลาดมาบริโภคเพิ่มขึ้น และที่สำคัญโดยเฉพาะกลุ่มเด็ก เยาวชน บางคนไม่รู้จักผักทามและไม่กินผักทามเลย เพราะพ่อแม่ครอบครัวไม่นิยมกินเพื่อให้การฟื้นฟูผักทามอันจะเป็นประโยชน์ต่อการฟื้นฟูทรัพยากรป่าทามเป็นประโยชน์ต่อการสร้างการเรียนรู้ สำนึกของเด็กเยาวชนให้รู้จักและรักทรัพยากรท้องถิ่น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารและสุขภาพของคนท้องถิ่น รวมทั้งความร่วมมือส่วนต่างๆเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ดังนั้นชุมชนและโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว โรงเรียนยางคำวิทยา ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด จึงร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูผืนดินบ้านทามและอาหารพื้นเมือง

โดยมีวัตถุประสงค์ 3 ประการ คือ ประการแรก เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เรื่องผืนดินบ้านทามและอาหารพื้นเมืองของชุมชน ประการที่สอง เพื่อค้นหาแนวทาง วิธีการฟื้นฟูผืนดินบ้านทามและอาหารพื้นเมืองโดยความร่วมมือของโรงเรียนและชุมชน ประการที่สาม เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องผืนดินบ้านทามและอาหารพื้นเมืองนำไปสู่การจัดทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียน

การฟื้นฟูผืนดินบ้านและอาหารพื้นเมือง เป็นโครงการวิจัยเพื่อท้องถิ่นที่คนในชุมชนมีส่วนร่วม และเป็นโครงการหนึ่งในชุดโครงการการจัดการพื้นที่ทามลุ่มน้ำมูลตอนกลาง ภายใต้การสนับสนุนจากศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (Nodeทุ่งกุลาร้องไห้) กระบวนการขั้นตอน วิธีการศึกษาวิจัย จึงให้ความสำคัญตั้งแต่เริ่มพัฒนาโครงการ โดยมีการประชุมทีมวิจัยร่วมกันทั้ง 5 พื้นที่ เพื่อทำความเข้าใจร่วมกัน และกำหนดประเด็นในการศึกษาวิจัยของแต่ละพื้นที่ให้มีเนื้อหาที่ครอบคลุมที่นำไปสู่การจัดการพื้นที่ทามลุ่มน้ำมูลตอนกลาง เมื่อผ่านกระบวนการพัฒนาโครงการ

แล้วได้มีการจัดประชุมชี้แจงทำความเข้าใจกับชุมชน นักเรียน โรงเรียน และกำหนดกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม ร่วมกันศึกษา ทบทวน ข้อมูลเอกสารเพื่อรวบรวมเป็นชุดความรู้ และร่วมกันจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ โดยทีมวิจัย โรงเรียน ภูมิปัญญาในชุมชน วิเคราะห์ฐานการเรียนรู้ กำหนดสาระการเรียนรู้ วิธีการกระบวนการ แหล่งเรียนรู้ และภูมิปัญญาเพื่อถ่ายทอด แล้วทดลองปฏิบัติการการจัดการเรียนรู้ โดยมีการติดตามประเมินผลการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ภายหลังจากการทดลองปฏิบัติการ ทีมวิจัย ชุมชน ภูมิปัญญา และโรงเรียนได้ร่วมกันสรุปกระบวนการจัดการเรียนรู้ เสนอผู้บริหาร โรงเรียนจัดตั้งคณะกรรมการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น

การจัดกระบวนการเรียนรู้การฟื้นฟูผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองอย่างมีส่วนร่วมโดยชุมชน โรงเรียน และภูมิปัญญา ทำให้นักเรียนเกิดสำนึกรักท้องถิ่นบ้านเกิดของตนเอง ที่มีวัฒนธรรมประเพณี เป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนในชุมชนร่วมกัน ตลอดจนแหล่งทรัพยากรที่มีคุณค่าในการดำรงชีวิต และรู้จักคุณค่า ความสำคัญของผักพื้นบ้านตามในป่าตามกุดเป้ง และป่าตามกุดหล่ม ที่ชุมชนนำมาประกอบอาหารพื้นเมืองของคนตำบลได้อย่างเหมาะสมและลงตัว และรักหวงแหนทรัพยากรของตนเองโดยมีการอนุรักษ์ฟื้นฟูพันธุ์พืชพื้นเมือง ด้วยการช่วยกันเพาะและขยายพันธุ์พืชเพื่อนำไปปลูกเพิ่มเติม เพื่อสร้างความอุดมสมบูรณ์ให้พื้นที่และกลับคืนมาเป็นประโยชน์ต่อชุมชนตำบลยางคำและชุมชนใกล้เคียง จัดสร้างแหล่งเรียนรู้ในพื้นที่โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว และโรงเรียนยางคำวิทยา นอกจากนี้ได้นำเสนอผลการศึกษาวิจัย เพื่อจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นสาระเพิ่มเติมต่อสถานศึกษา และสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ร้อยเอ็ด เขต 2 เพื่อให้เด็กนักเรียนและเยาวชนได้เกิดการเรียนรู้ท้องถิ่นของตนเอง และเกิดการขยายผลในระดับเครือข่ายลุ่มน้ำมูลตอนกลางต่อไป

(Introduction)

ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นพื้นที่ที่มีพื้นที่บึงตามริมฝั่งแม่น้ำมูล ประมาณ 80 ตารางกิโลเมตร มีชุมชนที่อยู่ริมฝั่งและใช้ประโยชน์จากป่าบึงป่าทาม จำนวน 8 ชุมชน มีการอนุรักษ์ป่าทามชุมชน 1 แห่ง คือ ป่ากุดเป่ง พื้นที่ 3,000 ไร่ มีกิจกรรมส่งเสริมอาชีพที่เอื้อต่อการจัดการฟื้นฟูป่าป่าทาม คือ การเกษตรนิเวศน์ทาม การส่งเสริมการใช้ทรัพยากร(ทอเสื่อ)อย่างยั่งยืน

นอกจากนี้ยังมีการศึกษารวบรวมข้อมูล และองค์ความรู้ที่เกี่ยวกับป่าบุ่งป่าทามอย่างมากมาย ทั้งจากส่วนนักวิชาการ องค์กรพัฒนาเอกชน และนักศึกษาศรีอยุธยาโท และปริญญาเอก ที่สำคัญมีงานวิจัยของคนในชุมชนที่เกี่ยวข้อง คือ งานวิจัยไทบ้าน(รายีไสล) และงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น 2 โครงการ คือ โครงการศึกษาองค์ความรู้การจัดการป่าชุมชนในพื้นที่ทามลุ่มน้ำมูลตอนกลาง โดย นายพุด บุญเต็ม และคณะ ผลการศึกษาได้ค้นพบความรู้ในการจัดตั้งดำเนินการจัดการป่าชุมชน และมีการดำเนินขยายพื้นที่ป่าให้ครอบคลุมตำบล พร้อมกับการศึกษาความรู้ในการฟื้นฟูระบบนิเวศน์เพื่อการฟื้นฟูป่าทามชุมชนที่มีประสิทธิภาพ ส่วนอีกโครงการ คือ โครงการศึกษาหาแนวทางการฟื้นฟูผืนป่าในพื้นที่ทามโดยชุมชน กรณีป่าทามชุมชนกุศเป่ง ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด โดย นางผา กองธรรม และคณะ ผลการศึกษาพบว่า ผักทามในบริเวณป่ากุศเป่งมีจำนวนถึง 48 ชนิด ที่คนในชุมชนได้เก็บไปเป็นอาหารตลอดทั้งปี ผักทามดังกล่าวมีคุณค่าต่อชุมชน ทั้งเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหาร มีความปลอดภัย มีคุณค่าทางยาสมุนไพรที่ป้องกัน และรักษาโรคได้ มีคุณค่าทางเศรษฐกิจชุมชนทั้งในเศรษฐกิจแบบพึ่งตนเองที่ครอบครัวมีผักกินโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย(ลดรายจ่าย) หรือมีบางครอบครัวที่สามารถเก็บผักไปขายเป็นเศรษฐกิจที่เพิ่มรายได้ของตนเอง

สภาพการณ์ปัญหาของผักทามมี 2 ลักษณะ คือ จำนวนชนิด/ปริมาณผักทามลดลงเพราะสภาพพื้นที่ป่าบุ่งป่าทามลดลง และในขณะเดียวกันคนในชุมชนเห็นคุณค่า/บริโภคผักทามลดลง นิยมซื้อผักตลาดมาบริโภคเพิ่มขึ้น มีผลทำให้ค่าใช้จ่ายในครอบครัวเพิ่มมากขึ้นและเสี่ยงต่อสารพิษตกค้างในผักเป็นต้น โดยเฉพาะกลุ่มเด็กเยาวชน บางคนไม่รู้จักผักทามและไม่กินผักทามเลย เพราะพ่อแม่ครอบครัวไม่นิยมกิน ครู/โรงเรียนไม่สนับสนุนสร้างการเรียนรู้

ถึงแม้โครงการวิจัยได้จัดการเรียนรู้ให้กับเด็ก/เยาวชนแต่ก็มีข้อจำกัดได้เฉพาะกลุ่มที่สนใจส่วนหนึ่งเท่านั้น แต่ยังไม่สามารถสร้างเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่หวังผลสัมฤทธิ์ได้ ยังขาดการร่วมมือของชุมชน และโรงเรียน นอกจากนี้การฟื้นฟูผักทามจะต้องควบคู่ไปกับการฟื้นฟู “อาหารพื้นเมือง” เพราะผักทามเป็นผักท้องถิ่นที่มีการปรุงอาหารสำหรับของท้องถิ่นมาแต่อดีตที่มีความเหมาะสม ลงตัว จนเป็นภูมิปัญญาของชุมชน บอกได้ว่า “ผักทามต้องใส่หอมหนู” ถึงจะแซบที่สุด

เพื่อให้การฟื้นฟูผักทามอันจะเป็นประโยชน์ต่อการฟื้นฟูทรัพยากรป่าทาม เป็นประโยชน์ต่อการสร้างการเรียนรู้ สำนักของเด็กเยาวชนให้รู้จักและรักท้องถิ่น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารและสุขภาพของคนท้องถิ่น รวมทั้งความร่วมมือส่วนต่างๆเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ชุมชนและโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว โรงเรียนยางคำวิทยา ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด จึงทำโครงการวิจัยหลักสูตรท้องถิ่นเรื่อง “การจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูผืนป่าทามและอาหารพื้นเมือง” โดยทั้ง 2 โรงเรียนมีสภาพทั่วไปดังนี้

โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว เป็นโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งอยู่บ้านเหล่าข้าว หมู่ที่ 3 ต.ยางคำ อ.โพธิ์ทราย จ.ร้อยเอ็ด มีพื้นที่ 43 ไร่ 2 งาน ทำการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ครู จำนวน 9 คน ครูช่วยราชการ 1 คน นักการภารโรง 1 คน

นักเรียนชาย 87 คน นักเรียนหญิง 78 คน รวม 165 คน เขตบริการ 4 หมู่บ้าน คือ บ้านเหล่าข้าว หมู่ 3 บ้านดอนสำราญ หมู่ 4 บ้านท่างาม หมู่ 5 และบ้านดอนจิก หมู่ 6

วิสัยทัศน์ โรงเรียนบ้านเหล่าข้าวมุ่งให้บริการการศึกษาขั้นพื้นฐานอย่างทั่วถึง มีความรู้ควบคู่คุณธรรม พัฒนาผู้เรียนตามมาตรฐานการศึกษาชาติ ชุมชนมีส่วนร่วมให้การสนับสนุนการศึกษา

สภาพทั่วไปโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว ตั้งอยู่ในเขตลุ่มแม่น้ำมูลติดกับรอยต่อของอำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ และอำเภอรามัญใต้ จังหวัดศรีสะเกษ

โรงเรียนยางคำวิทยา เป็นโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ตั้งอยู่บ้านยางคำ หมู่ 1 ต.ยางคำ อ.โพธิ์ทราย จ.ร้อยเอ็ด มีพื้นที่ 21 ไร่ 2 งาน 60 ตารางวา ทำการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ครูจำนวน 17 คน นักการภารโรง 1 คน นักเรียนชาย 161 คน นักเรียนหญิง 157 คน รวม 318 คน เขตบริการ 4 หมู่บ้าน คือ บ้านยางคำ หมู่ 1 บ้านจีเหล็ก หมู่ 2 บ้านดอนไร่ หมู่ 7 และบ้านหนองเหล็ก หมู่ 10

วิสัยทัศน์ โรงเรียนยางคำวิทยา จัดการศึกษาขั้นพื้นฐานตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2542 โดยยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ มีคุณภาพได้ตามเกณฑ์มาตรฐานของกระทรวงศึกษาธิการ จัดหาเทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมบุคลากรทางการศึกษาพัฒนาตนเองสู่ครูมืออาชีพโดยชุมชนร่วมบริหารจัดการ

สภาพทั่วไป โรงเรียนยางคำวิทยาดังอยู่ในเขตลุ่มน้ำมูล ติดกับรอยต่อของอำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ และอำเภอรามัญใต้ จังหวัดศรีสะเกษ

โจทย์วิจัย

โรงเรียนและชุมชนควรจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตามและอาหารพื้นเมืองให้กับนักเรียนอย่างไร

วัตถุประสงค์

- 1 เพื่อรวบรวมองค์ความรู้เรื่องผักพื้นบ้านตามและอาหารพื้นเมืองของชุมชน
- 2 เพื่อค้นหาแนวทาง/วิธีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตามและอาหารพื้นเมืองโดยความร่วมมือของโรงเรียนและชุมชน
3. เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตามและอาหารพื้นเมืองนำไปสู่การจัดทำเป็นหลักสูตรท้องถิ่นให้โรงเรียน

ขอบเขตการศึกษา

กลุ่มเป้าหมาย/ชุมชนเป้าหมาย

- นักเรียนโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว
- นักเรียนโรงเรียนยางคำวิทยา
- ชุมชนเขตบริการของโรงเรียน 8 ชุมชน คือ
 - บ้านเหล่าข้าว
 - บ้านท่างาม
 - บ้านดอนจิก
 - บ้านดอนสำราญ
 - บ้านยางคำ
 - บ้านจีเหล็ก
 - บ้านหนองเหล็ก
 - บ้านดอนไร่

4. หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- อบต.ยางคำ
- สถานีอนามัยตำบลยางคำ
- สำนักงานเขตการศึกษา

พื้นที่ศึกษา

- ป่าชุมชนกุดเป่ง พื้นที่ 3,000 ไร่
- ป่าชุมชนกุดหล่ม พื้นที่ 500 ไร่

เนื้อหาการศึกษา

1. ชุมชนของเรา (บริบทชุมชน)

- สภาพทั่วไป
- ประวัติศาสตร์, ที่ตั้งอาณาเขต
- สภาพทางกายภาพ/ชีวภาพ
- สภาพทางสังคม/วัฒนธรรม/ความเชื่อ/การศึกษา
- สภาพทางเศรษฐกิจ
- ฯลฯ

2. ป่าทามของเรา (บริบทพื้นที่)

- สภาพทั่วไป/กายภาพ/ชีวภาพ
- การใช้ประโยชน์
- สถานการณ์ป่าทามในปัจจุบัน
- ป่าชุมชนทาม กุดเป่ง กุดหล่ม

3. ผักทามเพื่อคนทาม

- ชนิด/จำนวน/แหล่ง/ฤดูกาล
- วิธีเก็บ/ปลูกขยายพันธุ์/คุณค่าทางโภชนาการ/ยา

4. ผักทามกับอาหารพื้นเมือง

- ตำหรับอาหารพื้นเมืองที่ประกอบจากผักทาม
- คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร/สุขภาพ
- คุณค่าทางเศรษฐกิจชุมชน

5. แนวทางการฟื้นฟูผักทาม/อาหารพื้นบ้าน โดยโรงเรียน/ชุมชน

6. การจัดการกระบวนการเรียนรู้และหลักสูตรท้องถิ่น

- สารการเรียนรู้
- แผนจัดการเรียนรู้
- แหล่งเรียนรู้
- การวัดผล/ประเมินผล

ระยะเวลา 1 ปี 4 เดือน (16 เดือน)

ขั้นตอนวิธีการศึกษา

1. ขั้นเตรียมการ

- เตรียมวิจัยโดยการประชุมกำหนดบทบาท/วางแผนทำงานร่วมกัน
- ประชุมชี้แจงกับชุมชน/นักเรียนเพื่อสร้างความเข้าใจและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรม
- ศึกษา/ทบทวนเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องทั้งเอกสารทางวิชาการและเอกสารข้อมูลการศึกษาของชุมชน

2. การจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้โดย

- จัดประชุมร่วมระหว่างทีมวิจัย/โรงเรียน/ภูมิปัญญาในชุมชน เพื่อวิเคราะห์ฐานการเรียนรู้ชุมชน โดยสรุปเกี่ยวกับผักทาม/อาหารพื้นเมือง
- กำหนดสาระการเรียนรู้/วิธีการกระบวนการ/แหล่งเรียนรู้ และภูมิปัญญาเพื่อถ่ายทอด
- จัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ร่วมกัน

3. ทดลองปฏิบัติการจัดการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตาม/อาหารพื้นเมือง

- ชุมชนของเรา (บริบทชุมชน)
- ป่าทามของเรา

- จัดกระบวนการเรียนรู้ ผักทามและอาหารพื้นเมืองในรอบฤดูกาล โดยจัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง มีการศึกษาในพื้นที่ การเก็บ การเพาะขยายพันธุ์ การทำอาหาร (สำหรับอาหาร)
- จัดกิจกรรมการปรุงอาหารในโรงเรียน/ชุมชน ตามเทศกาล/วาระสำคัญ/ตลาดนัด
- เชิญวิทยากรจากชุมชน/สถานีนอนามัยมาเพิ่มเติมความรู้ทางโภชนาการและยาสมุนไพร
- เชิญ นายก อบต./ผอ.เขตการศึกษามาร่วมกิจกรรม เพื่อให้เกิดการประสานงานและสนับสนุนกิจกรรมโครงการ/นักเรียน
- มีการติดตามผล/ประเมินผลการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง
- จัดศึกษาฐานการจัดการเรียนรู้ให้เป็นครู/ชุมชน

4. การจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น

- มีการสรุปข้อมูลการจัดการเรียนรู้ร่วมกัน
 - วิเคราะห์สาระ/กระบวนการ/ผลการเรียนรู้จากการจัดที่ผ่านมา
 - จัดทำร่างหลักสูตรเสนอกรรมการสถานศึกษา/สำนักงานเขต และบรรจุเป็นหลักสูตรในโรงเรียน
 - จัดเวทีเสนอผลการศึกษาโดยเชิญชุมชน /อบต. /หน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องเข้าร่วมให้ข้อเสนอแนะ
5. สรุปผลการศึกษา จัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเรื่องผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง
- โรงเรียนมีหลักสูตรท้องถิ่นที่สอดคล้องกับชุมชน
- โรงเรียนมีศักยภาพและมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- บุคลากรในโรงเรียนได้รับการพัฒนาในด้านวิชาการ
- ผักทามพื้นบ้าน/อาหารพื้นเมืองได้รับการฟื้นฟู
- เกิดการจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของโรงเรียน/ชุมชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
- เกิดแหล่งเรียนรู้การฟื้นฟูผักทาม/อาหารพื้นเมืองที่สามารถเผยแพร่ให้กับชุมชนอื่นๆ
- นักเรียน/ชุมชนเกิดความรักและหวงแหน /มีจิตสำนึกในการอนุรักษ์ฟื้นฟูผักพื้นบ้าน/อาหารพื้นเมืองอย่างยั่งยืน

นิยามศัพท์เฉพาะ

กระบวนการเรียนรู้ หมายถึง การนำชุดความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน-อาหารพื้นเมือง ในตำบลยางคำ ไปถ่ายทอดในรูปแบบหลักสูตรท้องถิ่นแก่นักเรียน โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว และโรงเรียนยางคำวิทยา ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด

พื้นฟู หมายถึง การนำองค์ความรู้เรื่องผักพื้นบ้าน-อาหารพื้นเมืองตำบลยางคำมาจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เยาวชนของชุมชนตระหนักถึงคุณค่า ไม่ทำลายทรัพยากรธรรมชาติ ร่วมมือกับคนในชุมชน อนุรักษ์ป่าทามลุ่มน้ำมูลเป็นแหล่งความมั่นคงทางอาหารของชุมชน

ผักพื้นบ้าน หมายถึง ผักที่พบมีในพื้นที่ตาม(พื้นที่ชุ่มน้ำ)ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด ทั้งที่เกิดเองตามธรรมชาติในพื้นที่ตามและที่ชุมชนนำมาเพาะเลี้ยง ขยายพันธุ์ เก็บรักษาพันธุ์ดั้งเดิมเอาไว้ เป็นผักที่นำในชุมชนตำบลยางคำนำมาบริโภค

อาหารพื้นเมือง หมายถึง อาหารที่ชุมชนตำบลยางคำนิยมบริโภค ประกอบขึ้นจากพืชผัก เนื้อสัตว์ และอย่างอื่นๆ ทั้งที่เก็บหาได้จากพื้นที่ตามตำบลยางคำ ทั้งที่สามารถเก็บหาได้ตลอดปี และที่เก็บหาได้เฉพาะฤดูกาล มีวิธีการประกอบเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน

บทที่ 2

แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องในการวิจัย

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ผู้ศึกษาได้ศึกษาหาแนวคิด ทฤษฎี และเอกสารที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัยโดยมีดังต่อไปนี้

1. วัฒนธรรมชุมชน (ท้องถิ่น)
2. ผักพื้นบ้านและทฤษฎีในการจำแนกความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน
3. การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR)
4. การมีส่วนร่วม
5. วัฒนธรรมอาหารและระบบการผลิต
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิดวัฒนธรรมชุมชน

ก่อให้เกิดการทบทวนคุณค่า และศักยภาพที่แท้ของชุมชน ในการจัดการพัฒนา และปกครองตนเอง รื้อฟื้นความทรงจำร่วมของชุมชนด้วยกระบวนการประวัติศาสตร์ ใช้พลังของการรวมกลุ่ม ภูมิปัญญา และทรัพยากรที่มีอยู่ลงมือกระทำทางเลือก เช่น การเกษตรแบบผสมผสาน การแปรรูปผลผลิต การฟื้นฟูงานหัตถกรรม อาชีพเลี้ยงวัวควาย การทำป่าชุมชน แหล่งน้ำชุมชน ฯลฯ เมื่อลงมือก็เกิดการเรียนรู้กระบวนการเรียนรู้ใหม่ๆ และภาวะผู้นำของชุมชนเกิดขึ้นท่ามกลางการปฏิบัติ และเกิดการจัดตั้งกลุ่มเป็นองค์กร แล้วขยายความร่วมมือถักทอเป็นเครือข่าย โดยวัฒนธรรมชุมชน จะชี้ให้คุณค่าทางศีลธรรม จริยธรรมเป็นพลังยึดโยงการอยู่ร่วมของสมาชิก คำจูนการดำรงอยู่ของชุมชนอย่างเข้มแข็ง มีระบบการผลิตที่เน้นครอบครัวและชุมชนอยู่รอด มีครอบครัวเป็นหน่วยการผลิต มีภูมิปัญญาในการแก้ไขปัญหาการจัดการทรัพยากรและสร้างสรรค์สิ่งจำเป็นในชีวิต (บำรุง บุญปัญญา, 2549)

เพื่อให้เห็นถึงวัฒนธรรมชุมชนชัดเจนขึ้น งานเขียนของ นิธิ เอียวศรีวงศ์ (2546) “วัฒนธรรมและวิถีคิด” ซึ่งเป็นการระบาย “วิถีคิด” ในมิติวัฒนธรรมผ่านงานเขียนด้วยการยกเรื่องราวใกล้ตัวของมุมมองที่มีต่อโลก และวิถีชีวิตแต่ละสังคมมาเป็นประเด็นเชื่อมโยงให้เห็นภาพในมิติทางเศรษฐกิจการเมือง สังคม แสดงให้เห็นถึงหลายแง่มุมทางวัฒนธรรมที่มีความแตกต่างกันไปตามแต่ละสังคมหรือตามถิ่นที่อยู่อาศัย แต่ก็ดำรงและมีการปรับตัวให้อยู่ในสังคมปัจจุบันได้ตามท้องถิ่นและบริบทของแต่ละพื้นที่ แม้ว่าในสังคมไทยจะยังมีความขัดแย้งจากความเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ เช่น แนวทางการพัฒนาที่

เน้นแต่ความเจริญทางเศรษฐกิจ โดยไม่ใส่ใจการกระจายรายได้เท่าที่ควร และไม่ใส่ใจปัจจัยที่ทำให้เกิดความยั่งยืนในการพัฒนานั้นไปไม่รอดอีกแล้ว มีประชาชนหลายระดับลุกขึ้นมาต่อสู้คัดค้านแนวทางการพัฒนาแนวนี้ในรูปแบบต่างๆ นับตั้งแต่ต่อสู้คัดค้านการจัดการทรัพยากรในท้องถิ่น ไปจนถึงต่อสู้คัดค้านนโยบายการคลัง นโยบายเกษตร เป็นต้น ซึ่งในขณะเดียวกัน ก็ปฏิเสธไม่ได้ว่า หากแนวทางการพัฒนาที่ดำเนินอยู่นี้เปลี่ยนแปลงไป คนที่ได้รับประโยชน์จากแนวทางนี้ก็คงสูญเสียผลประโยชน์ไปไม่น้อย และคงไม่ยอมให้เกิดความเปลี่ยนแปลงง่ายๆ เป็นการโยกให้เงินถึงวัฒนธรรมที่ยังมีการรวมกลุ่มเป็นพวกเพื่อเรียกร้อง คัดค้าน แลกเปลี่ยนความคิดเห็น และหาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกันในสังคมอยู่ เพื่อให้เกิดการดำรงไว้ซึ่งความถูกต้อง ยุติธรรม และเกิดความเป็นสุขในสังคมไทย

ยุกติ มุกดาวิจิตร (2548 : 23-113) กล่าวว่า “วัฒนธรรมชุมชน” เป็นแนวคิดที่มีหลักใหญ่ใจความอยู่ที่การเชื่อมั่นและส่งเสริมศักยภาพของชาวบ้าน ผู้รับผลของการพัฒนา ว่าสามารถที่จะฟื้นฟูตัวเองและพัฒนาตนเองได้ ด้วยพื้นฐานทางความเชื่อ ความสัมพันธ์ในชุมชน และภูมิปัญญา หรือที่รวมเรียกว่า “วัฒนธรรม” ของตนเอง สำหรับการพัฒนาตามแนวคิดวัฒนธรรมชุมชน ด้วยวิธีนี้ชาวบ้านจึงจะสามารถตอบโต้และค้นหาทางเลือกให้กับปัญหาของตนเองได้ และแนวคิดวัฒนธรรมชุมชนมีเป้าหมายทางสังคมอย่างชัดเจนที่จะ (1) สร้างความเชื่อมั่นในศักยภาพของชุมชนท้องถิ่นที่จะอาศัยวิถีชีวิต ความรู้ และภูมิปัญญาที่สั่งสมกันมา เป็นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตและการพัฒนาชีวิตสืบต่อไปได้ (2) ปฏิเสธอำนาจรัฐเศรษฐกิจแบบทุนนิยมที่จะเข้าครอบงำทางความคิด ภูมิปัญญา และวิถีชีวิตของชุมชน ดังนั้นพร้อมๆ กับที่แนวคิดวัฒนธรรมชุมชนมุ่งที่จะขยายความหมายของ “วัฒนธรรม” จากเพียงศิลปะและอักษรไปสู่วิถีชีวิตโดยรวม แนวคิดนี้ยังมุ่งที่จะค้นหารูปแบบวิถีชีวิตลักษณะใดลักษณะหนึ่งที่เรียกว่า “ชาวบ้าน/ชนบท” เพื่อเป็นทางเลือกจาก “ทุนนิยม” และ “การครอบงำจากรัฐ”

2. แนวคิดผักพื้นบ้านและทฤษฎีในการจำแนกความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านแนวคิดเกี่ยวกับผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นพรรณผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้ในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคแต่ละท้องถิ่น โดยได้มาจากแหล่งธรรมชาติ จากเรือกสวนไร่นา หรือการปลูกไว้บริเวณบ้าน เพื่อสะดวกในการเก็บบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ย่อมมีชื่อเฉพาะแตกต่างตามท้องถิ่น นอกจากบริโภค พรรณไม้เหล่านี้ ยังถูกนำมาใช้เป็นยารักษาโรค เป็นเครื่องมือในการดำรงชีพ เป็นเครื่องแต่งกาย และบางประเภทมีประโยชน์ทางเศรษฐกิจด้วย บทบาทของผักพื้นบ้านบางชนิดยังทรงคุณค่าต่อวิถีชีวิตของคนไทยในแต่ละพื้นที่ นับเป็นมรดกตกทอดของบรรพชน เป็นผลแห่งการเรียนรู้ สังเกตจดจำ นำมาใช้ที่มีคุณค่าไม่เพียงสุขภาพอนามัยเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางนิเวศที่มีอิทธิพลต่อวิถีชีวิตที่โยงใยถึงชีวิต ทางศาสนา พิธีกรรม และประเพณีแต่ละท้องถิ่น จากการรวบรวมและวิเคราะห์พบว่ามีคุณค่าทางโภชนาการสูง และหากนำมาเปรียบเทียบกับผักเศรษฐกิจที่ส่งเสริมการปลูกในปัจจุบันแล้วคุณค่าทางโภชนาการไม่ได้แตกต่างกัน บางชนิดกลับมีคุณค่าสูงกว่าพืชผักเศรษฐกิจ โดยเฉพาะเป็น

แหล่งคุณค่าทางโปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ ของประชาชนในชนบท และการปลูกเพื่อส่งเสริมรายได้
ซึ่งจะเป็นทางเลือกหนึ่งของเกษตรกรในการลดรายจ่ายประจำวันลงได้บ้าง (<http://singburi.doae.go.th> ,
2551) ตรวจสอบรูปแบบการอ้างอิง

จากการสำรวจผักพื้นบ้านที่วางขายในตลาดสดตามภูมิภาคต่างๆของประเทศไทยพบว่าผัก
พื้นบ้านที่ใช้เป็นอาหารและประโยชน์ทางยา กว่า 300 ชนิด แต่จะมีประมาณ 50 ชนิด ที่นำมาจำหน่ายใน
ตลาดตามฤดูกาลเป็นประจำ โดยชนิดและปริมาณจะเปลี่ยนแปลงไปตามท้องถิ่นและฤดูกาล พืชผัก
เหล่านี้ราคาซื้อขายยังไม่ชัดเจนแน่นอน แต่สามารถทำรายได้ให้แก่ครอบครัวที่เก็บผักปามาขาย
แนวโน้มทางด้านการตลาดของผักพื้นบ้านไทยที่มีอนาคตสดใส สามารถขยายตัวได้เพิ่มขึ้น ประกอบกับ
ผักพื้นบ้านบางชนิดได้รับความนิยมเพราะเป็นผักที่ออกตามฤดูกาล หายาก หรือมีเฉพาะบางท้องถิ่น เมื่อ
ถึงฤดูกาลจะมีชาวบ้านพากันไปเก็บไปหาแล้วนำมาขาย บางที่พ่อค้าคนกลางไปรับซื้อถึงที่แล้วนำมา
ขายต่ออีกที ผักพื้นบ้านเหล่านี้จะมีรสชาติอร่อย และเมื่อประชาชนหันมาให้ความสนใจกับผักปลอด
สารพิษ ปลอดภัย จึงทำให้ความนิยมในผักพื้นบ้านดูเหมือนจะเพิ่มมากขึ้นส่งผลให้เป็นที่ต้องการ
ของตลาดมากยิ่งขึ้น(<http://singburi.doae.go.th> , 2551)

พืชผักพื้นบ้านสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับชีวิตมนุษย์ นับตั้งแต่ในสมัยหาของป่าล่าสัตว์ ในสังคมยุค
นั้นนักมนุษยวิทยาได้ให้ความสนใจเกี่ยวกับการหาอาหาร โดยเฉพาะพืชผัก พบว่า ฝ่ายหญิงจะเป็นฝ่ายที่
ไปหาอาหารประเภทผัก และพืชผักเหล่านี้จะเป็นอาหารหลักถึงร้อยละ 80 ของอาหารที่กินกัน ดังนั้นการ
ล่าสัตว์จึงมิใช่สิ่งที่ทำให้สังคมประเภทนี้จะมีชีวิตอยู่มาได้อย่างมั่นคง

จากการศึกษาการดำรงชีวิตของมนุษย์เผ่าชนต่าง ๆ พบว่า การหาผักและผลไม้ทำให้มนุษย์มี
อาหารรับประทานได้นานวัน กว่ากล่าสัตว์ต่อครั้ง และยังพบว่าชนเผ่าเหล่านี้มีสุขภาพแข็งแรงกว่าชน
เผ่าที่เอาแต่ล่าสัตว์อย่างเดียว จึงเป็นเหตุให้นักพฤกษศาสตร์ได้ให้ความสนใจ ศึกษาคุณค่าประโยชน์
เกี่ยวกับผักบางชนิดที่มีความเป็นมาเกี่ยวข้องกับการดำรงชีวิตของมนุษย์มาเป็นพัน ๆ ปี อย่างเช่น
การศึกษาพืช Guinoa ซึ่งเป็นพืชหลักบนที่ราบสูงของอาณาจักรอินคา ในทวีปอเมริกาใต้ จากการสำรวจ
ในระยะใกล้ พบว่ายังมีการปลูกในชุมชนเก่าแก่ในที่ราบสูงอยู่ พืชชนิดที่ให้โปรตีนสูง และมีสัดส่วน
ของกรดอะมิโนพอ ๆ กับนม และมีความทนทานต่อภาวะแห้งแล้งได้เป็นอย่างดี (เมฆ จันทรประยูร,
2541)

สำหรับประเทศไทย การให้ความสนใจเกี่ยวกับผักพื้นบ้านได้เริ่มมีคนตระหนักถึงคุณค่าและ
ประโยชน์ เพราะในภูมิภาคของประเทศไทย ประชาชนได้พึ่งพิงประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านที่มีอยู่ตาม
ธรรมชาติ นำมาใช้ประโยชน์ทั้งเป็นอาหารและเป็นยา และในสายตาของประชาชน ความสัมพันธ์
ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติถูกจัดวางไว้อย่างเหมาะสม ตัวอย่างเช่น ชาวอีสานเคารพป่าในบริเวณศาลปู่
ตา จึงช่วยกันดูแลคุ้มครองป่า ทำให้แหล่งอาหารธรรมชาติดำรงอยู่ ชาวบ้านได้พึ่งพาอาศัย และการตั้ง
หมู่บ้านในภาคอีสานมีจุดเด่นอย่างหนึ่งคือ มักจะตั้งอยู่ใกล้โลก (เนินดิน) ที่อุดมด้วยป่าไม้ ที่จะเป็นทั้ง
แหล่งยาและแหล่งอาหาร กล่าวได้ว่า พืชผักพื้นบ้านโดยตัวของมันเองมีคุณค่า ในการสร้างภูมิคุ้มกัน

สำหรับชาวบ้านที่สอดคล้องกับธรรมชาติ นอกจากนี้ลักษณะนิสัยบริโภคและรสชาติอาหารจะมีส
เฉพาะในแต่ละท้องถิ่นสิ่งนี้มีใช้เกิดขึ้นอย่างอิสระ หรือโดยบังเอิญ หากเป็นผลึกของการกลั่นกรองขึ้น
จากความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยการเลือกสรรอาหารที่มีประโยชน์สอดคล้องกับวิถี
ชีวิตและตัดสิ่งที่เกิดโทษออกไป อาหารที่ก่อความสุขภาพเหล่านี้อาจเรียกได้ว่าเป็นอาหารสมุนไพรได้
(สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน, 2538)

ประวัติความเป็นมาของพืชผักพื้นบ้านในเมืองไทย

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (2538: 11-12) กล่าวว่า พืชผักพื้นบ้านที่พบเห็น
โดยทั่วไปนั้นมีทั้งพืชผักที่เป็นของไทยแต่ดั้งเดิมและพืชผักที่นำเข้ามาจากต่างประเทศซึ่งได้นำมาปลูก
ในประเทศไทยมานานจนปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมของไทยได้ดังใน “ตำรับสายยาวภา” ตำราปรุง
อาหารไทยที่มีชื่อเสียงมากกว่า 50 ปีเขียนโดย มล.ติ้ว ชลมารคพิจารักษ์ กล่าวไว้ว่าผักไทยนั้นเดิมมีถึง 255
ชนิด

ซึ่ง แบ่งออกเป็น 5 หมวด คือ

1. หมวดใบและยอด เช่น ยอดโศก ยอดแต้ว ใบเปราะ ใบชะคราม
2. หมวดหัวและราก เช่น เผือก กลอย หัวบึงเฟื่อน ข่าหลวง รากสามสิบ
3. หมวดดอก เช่น ดอกขจร ดอกโสน ดอกมะรุม ดอกสาหร่าย หัวปลี ดอกนุ่น
4. หมวดผัก เช่น ผักเพกา ผักมะรุม
5. หมวดผล เช่น มะเขือยาว มะเขือละโว้ แตงร้าน ฟักข้าว มะอึก

ปัจจุบันสำหรับประเทศไทยกองพฤกษศาสตร์กรมวิชาการเกษตรได้ทำการศึกษาและ
รวบรวมรายชื่อพืชผักพื้นบ้านในแต่ละภาค (ยกเว้นภาคกลาง) พบว่าพืชผักมีมากมายหลายร้อยชนิดโดย
ได้จำแนกลักษณะทางอนุกรมวิธานและเก็บตัวอย่างพืชไว้ในพิพิธภัณฑ์พืชและผลการสำรวจปริมาณ
ของพืชผักมาบริโภคกันมาก ในภาคเหนือมีจำนวน 120 ชนิด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ 130 ชนิด ภาคใต้
มีจำนวน 158 ชนิดพืชผักเหล่านี้ส่วนใหญ่ จะนำยอดอ่อน ดอก ผล เมล็ด มาใช้บริโภค และได้มีการ
จำแนกพืชผักที่บริโภคเหล่านี้ออกเป็นกลุ่มผักสด กลุ่มผักสุก โดยการต้ม นึ่ง หรือเผาและกลุ่มผักสุกโดย
การแกง ผัดและการสำรวจพืชผักพื้นเมืองไทยในจังหวัดอุดรธานี โดยเน้นพืชผักที่ขึ้นเองตามธรรมชาติ
และประชาชนนำมาบริโภคเป็นอาหาร พบว่ามีจำนวนถึง 120 ชนิดสามารถนำมาตรวจสอบชื่อ
วิทยาศาสตร์ ตามวิธีอนุกรมวิธานได้ 86 ชนิด ในจำนวนนี้เป็นพืชที่อยู่บนบก 73 ชนิดในน้ำ 13 ชนิดและ
พืชผักเหล่านี้มีการนำมาจำหน่ายในตลาด 50 ชนิด ที่เหลือนอกจากนั้นจะได้บริโภคต่อเมื่อเข้าไปในป่า
การจำแนกตามวิธีรับประทานจะเป็นผักสด 52 ชนิด ทำให้สุกโดยการ ลวก นึ่ง ต้ม 42 ชนิด ส่วนใหญ่
นิยมรับประทานสด เพราะบริโภคนิสัยเป็นแบบนี้ และถือว่าการประหยัดรายจ่ายไม่เสียเวลาปรุง
แต่ง สิ่งที่น่าเป็นห่วง คือ มีพืชผักจำนวน 24 ชนิดที่พบว่ามีสารออกซาเลตสูง ซึ่งหากรับประทานสดหรือ

รับประทานจำนวนมากอาจเสี่ยงต่อการเป็นนิ่วได้ ตัวอย่าง พืชผักเหล่านี้ ได้แก่ หอมกล่ำ ผักหอม ผักกระโดนน้ำ กระโดนบก ผักเลนเคด ผักติ้ว ผักเม็ก ผักหวานป่า ผักอีเล็ด ผักคาด

ความหมายของผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (2538 : 14) ได้ให้ความหมายผักพื้นบ้าน ว่า หมายความว่า พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผักตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นในแหล่งธรรมชาติ (ป่าเขา, ป่าละเมาะ, ป่าแพะ, หนองบึง, ริมแม่น้ำ, และธารน้ำ) สวนนาไร่หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการเก็บมาบริโภคผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น นอกจากนี้ พรรณไม้เหล่านี้ยังถูกนำมาใช้ประโยชน์ด้านยารักษาโรคด้านเครื่องใช้ไม้สอยด้านเครื่องแต่งกายและด้านเศรษฐกิจอีกด้วย

เมฆ จันทน์ประยูร (2541) ได้ให้ความหมาย ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้านหรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่นที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก ตามวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นที่ได้มาตามแหล่งธรรมชาติ จาก สวน นา ไร่ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่อสะดวกในการนำมาบริโภค ผักพื้นบ้านเหล่านี้ อาจมีชื่อเฉพาะตามท้องถิ่นและนำไปประกอบอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะแต่ละท้องถิ่น

สมาคมหยาตฝน สมาคมเทคโนโลยีที่เหมาะสม (2537 : 9) ให้คำจำกัดความของผักพื้นบ้าน คือ พืชที่ใช้เป็นอาหารที่มีธาตุอาหารประเภทวิตามินสูง ใช้ประกอบอาหารโดยเป็นเครื่องปรุงหลัก เป็นเครื่องปรุงรสและกลิ่นของอาหาร เป็นของแกล้มกินกับน้ำพริก หลน ขนมหิน หรือแกงเผ็ดต่างๆ

เกริก ท่วมกลาง (2547: 7) ได้ให้ความหมาย ผักพื้นบ้าน หมายถึง ส่วนของพืชที่สามารถนำมาบริโภคได้ ผักเป็นผลผลิตจากพืชที่นำมาบริโภคทั้งใบ ดอก ผล เมล็ด ลำต้นและราก ผักแต่ละชนิดมีประโยชน์แตกต่างกัน นิยมบริโภคตามความนิยมของแต่ละท้องถิ่น รับประทานทั้งสดๆ ลวก ต้ม ดอง รับประทานกับน้ำพริก รับประทานพร้อมกับอาหาร ใช้ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทานหรือใช้เป็นเครื่องเคียง ตลอดทั้งนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหาร บางครั้งยังนำมาปรุงรสอาหาร สลัด กลิ่น ทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น

ยิ่งยง (2537) ได้กล่าวไว้ว่า ผักพื้นเมือง หมายถึง พรรณพืชนานาชนิดที่พบในท้องถิ่นต่างๆ ของประเทศ ซึ่งผู้คนในท้องถิ่นดังกล่าวบริโภคในลักษณะของผัก ทั้งในรูปของผักสด และในรูปปรุงสุกแล้ว ประเทศไทยมีความหลากหลายของชนิดพืชเป็นจำนวนมาก ตามสภาพภูมิอากาศที่หลากหลาย ตั้งแต่เขตป่าดิบชื้นในภาคใต้ จนถึงเขตกึ่งอบอุ่นในภาคเหนือ ในอดีตผู้คนในท้องถิ่นต่างๆ มีความใกล้ชิดกับ

ธรรมชาติจึงรู้จักใช้ประโยชน์จากทรัพยากรรอบตัวทั้งนำมาเป็นผัก และเป็นยา ความรู้ดังกล่าวได้มาจากการถ่ายทอดของบรรพบุรุษ ซึ่งสั่งสมมาเป็นเวลานาน

จะเห็นได้ว่า ผักพื้นบ้าน มีผู้รู้ให้ความหมายไว้ค่อนข้างคล้ายเคียงกัน ซึ่งเมื่อนำมารวมกันแล้ว หมายถึง พืชผักที่คนได้มาตามแหล่งธรรมชาติ จาก สวน นา ไร่ นำมาบริโภค ใช้ประโยชน์และปลูกมาตั้งแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบัน ทั้งที่เป็นพืชผักพื้นบ้านที่มีถิ่นกำเนิดในท้องถิ่น และพืชผักจากต่างถิ่นที่นำมาปลูกมานาน จนสามารถปรับตัวเจริญงอกงามได้ดีตามธรรมชาติ

แหล่งที่มาของพืชผักพื้นบ้าน

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (2538: 13-14) กล่าวว่าแหล่งที่มาของผักพื้นบ้านมีดังนี้ คือ

1. เทือกเขา ป่าดง ป่าละเมาะ แพะ ป่าเหล่านี้เป็นประเภทไม้ป่า ส่วนที่คนนำมาบริโภคเป็นผักมักเป็นยอดไม้ ลูกไม้ หน่อ ต้นอ่อน
2. ไร่ สวน เช่น พืชผักที่ขึ้นตามธรรมชาติและพืชผักที่ปลูกแซมตามไร่ข้าว สวนยาง เช่น สะตอ เหมียง ฟักแฟง ถั่วต่างๆ
3. หุ่นา หนอง คลองบึง ส่วนใหญ่เป็นพืชน้ำที่มักเกิดเองตามธรรมชาติ เช่น ผักแว่น ลำเพ็ง ผักกูด บอน สันตะวา อีฮิ้น
4. สวนครัว ผักริมรั้ว ได้แก่ ผักปรุงรส ผักกินยอด เช่น สะระแหน่ โหระพา เชียงดา ผักฮ้วนหมู ผักชี ย่านาง

คุณค่าผักพื้นบ้านของไทย

วลัยพร อดออมพาณิชย์ (2550: 16-21) กล่าวว่า ผักพื้นบ้านของไทยมีคุณค่าในหลายมิติ มีการนำมาใช้ประโยชน์ในหลายรูปแบบ และสอดแทรกอยู่ในวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน ไม่ว่าจะเป็นด้านอาหาร ยารักษาโรค การใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ ตลอดจนคุณค่าทางเศรษฐกิจ สังคมและสิ่งแวดล้อม โดยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. อรรถประโยชน์ด้านอาหาร

อาหารไทยจะเป็นอาหารไม่ได้เลยถ้าปราศจากพืชผักพื้นบ้าน และพืชพันธุ์เหล่านี้คงมีอยู่ไม่ได้เลยถ้าคนไทยกินไม่เป็นหรือละเลยมันไป เช่นนั้นแล้วอาหารมิได้สัมพันธ์เฉพาะกับร่างกายของมนุษย์เท่านั้น หากยังมีผลกำหนดแบบแผนการดำเนินชีวิต การก่อรูปวัฒนธรรมของสังคม การสืบสานแบบแผนการดำรงชีวิตและภูมิปัญญาของบรรพชนไปสู่ความสัมพันธ์และความเข้มแข็งของชุมชนและสิ่งหนึ่งที่ควรภูมิใจ คือ การมีวัฒนธรรมในการปรุงแต่งอาหารที่มีความหลากหลายและแตกต่างกันไป อันเนื่องมาจากความอุดมสมบูรณ์ของวัตถุดิบ จนกล่าวได้ว่าคนไทยได้หล่อหลอมวัฒนธรรมการกินการอยู่

ของตนเองด้วยการอาศัยวัตถุดิบจากธรรมชาติที่มีความหลากหลายก่อให้เกิดเป็นความหลากหลายของการบริโภคที่เด่นกว่าหลายชนชาติในโลก

ผักพื้นบ้านมีสรรพประโยชน์ด้านอาหารที่หลากหลายไม่ว่าจะกินสด เช่น ยอด ใบอ่อน ผักอ่อน ผลอ่อน หน่ออ่อน ปลี ต้น หรือนำมาลวกจิ้มกินกับน้ำพริก กินเป็นเครื่องเคียงอาหาร รวมทั้งการนำมาชุบแป้งทอดหรือเป็นส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านได้หลากหลายทั้ง ยำ ผัด ดม แกง รวมทั้งสามารถนำมาแปรรูปเป็นอาหารได้หลากหลายชนิด เช่น การนำผักเป็นมาทำเป็นส้มผักเป็น การนำหน่อไม้สดมาทำเป็นหน่อไม้ดอง เป็นต้น

นอกเหนือจากการใช้ประโยชน์เป็นอาหารของมนุษย์โดยตรงแล้ว พืชผักพื้นบ้านยังมีประโยชน์ในการใช้เป็นอาหารเลี้ยงสัตว์ เช่น ฟางข้าว หญ้าปล้อง ข้าวนก ข้าวป้างสามง่าม ขุยมะพร้าว เป็นต้น ใช้ประโยชน์ในการเป็นเครื่องเทศ ประดับแต่งรส เช่น พริกไทย ดีปลี ข่า ตะไคร้ มะขาม เป็นต้น ใช้ประโยชน์จากการคั้น สกัด เป็นได้ทั้งอาหาร สารปรุงแต่งอาหาร เช่น สกัดแล้วได้น้ำมัน (ยางนา ละหุ่ง ถั่ว งา) แปรรูปแล้วได้แป้ง (สาหร่าย คล้า) แปรรูปแล้วได้น้ำตาล (อ้อย ตาล มะพร้าว) ใช้ชักฟอก (มะขัก) ใช้เป็นสีผสมอาหาร (ใบเตยหอม ผลมะเมี๊ยะ) ใช้เป็นเครื่องเทศ (พริกไทย พริก มะกรูด ขิง ข่า ตะไคร้) เป็นต้น

2. การมีสรรพคุณทางยา

พืชผักพื้นบ้านส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรสำหรับนำมาประกอบเป็นยารักษาโรคแผนโบราณ ซึ่งมีหลายรูปแบบ เช่น ยาต้ม ยาพอง ยาผง ยาซอง ยาลูกกลอน ยาเม็ดแบบ เป็นต้น คนไทยรู้จักนำพืชผักพื้นบ้านมาใช้เป็นยามาช้านาน ถือเป็นภูมิปัญญาด้านยารักษาโรคที่สืบทอดต่อกันมา โดยเฉพาะกลุ่มของโรคที่เกิดขึ้นทั่วไป แทบจะกล่าวได้ว่าสามารถใช้สมุนไพรจากพืชผักพื้นบ้านของไทยรักษาได้เกือบทั้งหมด ดังตัวอย่างในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตัวอย่างสมุนไพรที่แนะนำให้ใช้ในงานสาธารณสุขมูลฐาน

อาการ	ตัวอย่างสมุนไพร	อาการ	ตัวอย่างสมุนไพร
ท้องผูก	จีเหล็ก มะตูม มะละกอ มะขาม	ขัดเบา	กระเจียวแดง หญ้าคา อ้อย แดง
ท้องอืด ท้องเฟ้อ	กระชาย กระเทียม กะเพรา ข่า ขิง	กลาก-เกลื้อน	ทองพันชั่ง ชุมเห็ดเทศ กระเทียม
ท้องเดิน	กล้วยน้ำว้า ทับทิม ฝรั่ง มังคุด	นอนไม่หลับ	จีเหล็ก
พยาธิไส้	ฟักทอง มะเกลือ สะแก	ฝีและแผลพุพอง	เทียนบ้าน ว่านหางจระเข้ ขมิ้นชัน
โรคบิด	ทับทิม มังคุด	เกล็ดขัดยอก	ไพล

คลื่นไส้ อาเจียน	กระเพรา ขิง ขอบ	แพ้ย้อ เสบ	ตำลึง ผักบุ้งทะเล พญาขอ
ไอ มีเสมหะ	ขิง ดีปลี เพกา มะขาม มะนาว	แมลงค้อย	พลู เสลดพังพอน
ไข้	บอระเพ็ด ฟ้าทลายโจร ย่านาง	ไฟไหม้ น้ำร้อน ลวก	มะพร้าว บัวบก ว่านหาง จระเข้

ที่มา : สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2545

3. การใช้ประโยชน์ด้านอื่นๆ

ผักพื้นบ้านมีการใช้ประโยชน์อื่นๆ นอกเหนือจากการเป็นอาหารและยารักษาโรค ไม่ว่าจะเป็นการใช้ในพิธีกรรมต่างๆ เช่น ใบกล้วยใช้ในงานบายศรี ต้นกล้วยปลาท่อนใช้เป็นต้นไม้มงคลเมื่อเอาข้าวขึ้นยุ้งฉาง การใช้สอยเป็นไม้ประดับ เช่น กระเจียวแดง กระเทียมเถา ค้างคาวดำ กล้วย คอนแคน เต่าร้างแดง พุงก้านดำ ปีบ ผักกระเดียง ผักก้านทอง ใช้ทำเป็นเครื่องประดับตกแต่ง เช่น เมล็ดกระถินบ้าน น้ำเต้า ใช้สอยในสิ่งก่อสร้าง เช่น กระโดน จี๊เหล็ก จี๊นิน ตะกร้อ มะกล่ำ มะจั่ว ทำเป็นฝืนเผาถ่าน เช่น กระถินบ้าน ชุมแสง ดีวขาว ส้มเสี้ยวต้น รวมทั้งการใช้สอยอื่นๆ เช่น กาบลำต้นกล้วยใช้ทำเชือก ลำต้นแขมและเลานามาสานขัดแตะ หวายและไผ่ป่าใช้ทำเครื่องจักรสาน มะเขือม่วงใช้ทำดินปืน เป็นต้น

4. คุณค่าเชิงเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม

สำหรับเกษตรกรบางส่วน ผักพื้นบ้านยังเป็นปัจจัยเกื้อกูลสภาพเศรษฐกิจของครอบครัวได้เป็นอย่างดี อีกทั้งบางชนิดคุณค่าของผักพื้นบ้านก็ไม่ได้จำกัดอยู่กับสิ่งที่จับต้องได้ หากแต่มีคุณค่าอื่นๆ แฝงอยู่มากมาย ซึ่งคุณค่าเหล่านี้เกี่ยวพันสอดคล้องกับวิถีคิดและวิถีชีวิตของเกษตรกรแต่ละคนที่แตกต่างกัน

ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องพืชผักพื้นบ้าน

<http://www.hanbtdoday.com>. (2551) กล่าวว่า ความเชื่อเกี่ยวกับกินพืชผัก มีข้อห้ามและข้อแนะนำในการบริโภคพืชผักบางชนิดถูกห้ามบริโภคในกลุ่มคนบางกลุ่ม ในขณะเดียวกันกลับถูกแนะนำให้บริโภคพืชผักอีกชนิดหนึ่ง โดยเชื่อว่า พืชผักบางอย่างรับประทานเข้าไปแล้วจะเกิดโทษในขณะที่พืชผักบางอย่างรับประทานเข้าไปจะเกิดผลดี ข้อห้ามข้อแนะนำเหล่านี้มักจะนำไปใช้กับกลุ่มบุคคลที่มีลักษณะพิเศษ ดังนี้

1. หญิงตั้งครรภ์

ข้อห้ามได้แก่ ห้ามกินบอน จะทำให้สายรกเปื่อย ห้ามกินผักแว่นจะทำให้รกพันคอเด็ก ห้ามกินกล้วยจี จะทำให้รกติด เป็นต้น ข้อห้ามเหล่านี้ถูกอ้างว่าจะมีผลกระทบต่อเด็กในครรภ์ทั้งสิ้น หากจะพิจารณาถึงผลโดยตรงต่อเด็กแล้วอาจจะเป็นไปไม่ได้ ผลที่จริงแล้วเกิดกับแม่ต่างหาก เช่น บอนหากทำไม่ถูกวิธีจะทำให้คันปาก ผักแว่นหากทำไม่สะอาดอาจทำให้เกิดอาการท้องเสีย เป็นต้น สำหรับข้อปฏิบัตินั้นได้แก่ ให้กินปลีกกล้วย ขนุนอ่อน เพราะจะทำให้ช่วยบำรุงน้ำนม จุดนี้ชาวบ้านเอง

คงจะสังเกตเห็นว่า ผักทั้ง 2 อย่างมียางขาวๆ คล้ายนม จึงคาดหวังว่าคงช่วยได้ และจากการปฏิบัติจริงพบว่าได้ผลจริงด้วย ฉะนั้น จึงได้ตั้งเป็นข้อปฏิบัติตลอดมา

2.หญิงหลังคลอด

ห้ามกินผักเย็น เช่น แตงทุกชนิด ห้ามกินผักหวาน ผักกาด ชะอม หน่อไม้ ผักเลียบ พริกด้วย ผักพวกนี้ จะทำให้เกิดอาการเจ็บท้องทั้งแม่และลูก ผักที่แนะนำให้กิน ได้แก่ ปลีกล้วย ผักตำลึง ขนุนอ่อน บัวบก ใพล เพราะจะช่วยให้ให้น้ำนมมาก และใพลช่วยให้เลือดไหลเวียนดี ข้อปฏิบัตินี้ได้มีการปฏิบัติสืบทอดกันมานาน และถ่ายทอดมาให้ลูกหลาน แต่การที่จะปฏิบัติตัวอย่างไรหรือไม่นั้น อาจจะพบได้น้อยลงไปบ้างแล้ว เพราะปัจจุบันระบบการคลอดจากสถานบริการของรัฐมุ่งใช้ยาบำรุงและอาหารหลัก 5 หมู่ อย่างไรก็ตามก็ดีแกลงจึงเป็นอาหารยอดเยี่ยมสำหรับคนหลังคลอด เพราะประกอบด้วยผักที่แนะนำมาเกือบครบถ้วน

3.ผู้มีคาถาอาคม

กลุ่มบุคคลเหล่านี้จะมีข้อปฏิบัติเกี่ยวกับการกินอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่มักจะเป็นข้อห้าม โดยจะมีเหตุผลอยู่เบื้องหลังว่า พืชผักเหล่านี้จะทำให้คาถาเสื่อมลง พืชผักที่ห้ามกินคือ มะขามป้อมอันเป็นพืชที่อยู่ในตำนานเรื่อง ทรพี ทรพา จากตำนานนี้ได้ถูกนำมาเป็นข้อห้ามของคนที่มีคาถาที่จะไม่กินมะขามป้อม ในขณะที่เดียวกันจะนิยมใช้ส้มป่อยมาใช้ในพิธีกรรมต่างๆ เช่น การล้าง เสนียดจัญไร การนำมาใช้สระหัว เป็นต้น สำหรับผักที่ห้ามกินนั้น ได้แก่ น้ำเต้าฟักเขียว และโหระพา โดยถือว่าผักเหล่านี้กินแล้วทำให้อ่อนแรงลง คาถาอาคมเสื่อม ซึ่งหมอคนเมืองคนหนึ่งเล่าว่า “น้ำเต้าเป็นของเย็น กินแล้วคาถาจะเสื่อมไม่ขึ้นมันแพ้กันฟักเขียวกินแล้วจะอ่อนแรง ช้างที่ตกมันเอาฟักหัวเขียวโยนให้กินจะอ่อนกำลังลงได้” นอกจากข้อห้ามเหล่านี้แล้ว คนเหล่านี้จะไม่กินอาหารในงานศพ นอกจากนี่จะเป็นเวลาหลังจากเผาศพเสร็จแล้วถึงกินได้โดยถือว่ากินของผี ผีจะข่มเอาได้ ความเชื่อนี้ยังมีอยู่เพราะกลุ่มหมอพื้นบ้านต่างๆ ยังคงยึดมั่นกับความเชื่อเหล่านี้จริงๆ

ความเชื่อเกี่ยวกับพืชผักพื้นบ้านด้านประเพณีและพิธีกรรม

ประเพณีและพิธีกรรมในท้องถิ่นหลายอย่างที่ยังนำพืชผักมาเกี่ยวข้องที่พบเห็นกันโดยทั่วไปคือ ประเพณีสงกรานต์ที่นิยมนำส้มป่อยมาใส่ในน้ำเพื่อใช้สรงน้ำพระพุทธรูป และรดน้ำดำหัวผู้ใหญ่เพื่อขอพรและขอขมาลาโทษ อีกทั้งเชื่อว่า ส้มป่อย จะช่วยปลดปล่อยสิ่งชั่วร้ายทั้งหลายให้ออกไป นอกจากนี้ยังมีขมิ้น (เรียกน้ำขมิ้นส้มป่อย) ซึ่งปัจจุบันไม่ค่อยได้ใช้แล้ว ขมิ้นนั้นเชื่อว่าเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า (พระสงฆ์ที่มุ่งเลื่อมใสห่มเหลือง) ถือว่าเป็นสิริมงคล นอกจากนี้ ส้มป่อยยังถูกนำไปใช้ในพิธีงานศพทาง

ภาคเหนือ โดยนำไปทำน้ำส้มป่อยสำหรับให้ยาตีๆ แขนที่ร่วมงาน ใช้ล้างหน้า ล้างมือ หลังจากพิธีเผาศพ ด้วยความเชื่อว่าน้ำส้มป่อยจะช่วยขจัดความทุกข์ไส้ออกไป และห้ามมิให้สิ่งใดมารบกวน

ทฤษฎีในการจำแนกความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้าน

พืชผักพื้นบ้านในประเทศไทยในแต่ละท้องถิ่นหรือแต่ละภาคมีความหลากหลายแตกต่างกันไป ทั้งความหลากหลายทางชนิด (Species Diversity) ความหลากหลายทางพันธุกรรม (Genetic Diversity) และความหลากหลายทางนิเวศวิทยา (Ecological Diversity) ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพของพืชผักพื้นบ้านในประเทศไทย ทั้ง 3 ด้านนี้ ใช้เป็นทฤษฎีในการจำแนกพืชผักพื้นบ้าน โดยจำแนกตามความหลากหลายทางชนิดและความหลากหลายทางพันธุกรรมของพืชผักพื้นบ้านตามลักษณะส่วนประกอบของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดได้ดังนี้

ความหลากหลายทางชนิด (Species Diversity) ความหลากหลายทางพันธุกรรม (Genetic Diversity) สามารถจำแนกพืชผักพื้นบ้าน ได้ดังนี้

1.การจำแนกตามลักษณะลำต้นหรือทรงต้นของพืชผักพื้นบ้าน

ลำต้นของพืชผักพื้นบ้านมีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป ทำให้เกิดทรงต้นที่มีรูปทรงที่แตกต่างกันออกไปดังนี้

1. ไม้ยืนต้น (Tree) เป็นพืชผักพื้นบ้านที่มีลำต้นสูงใหญ่แผ่กิ่งก้านสาขาด้านบนใบระดับสูงให้ร่มเงา เช่น ผักเห็ด ผักเสี้ยว จีเหือก มะกอก มะลิดไม้ สะเดา
2. ไม้พุ่ม (Shrub) เป็นพืชผักพื้นบ้านที่แตกกิ่งก้านสาขาสายในระดับใกล้กับผิวดิน ทำให้ลำต้นไม่สูงใหญ่แต่จะเป็นพุ่มแผ่ออก เช่น ผักหวาน มะนาว ชะอม เล็กครุฑ ผักแปม พริก มะเขือ
3. ไม้เถาเลื้อย (Climber) เป็นพืชผักพื้นบ้านที่มีลำต้นยาวเป็นเถาเลื้อยพันอาศัยต้นไม้อื่นเป็นหลัก เพราะลำต้นไม่สามารถทรงตัวอยู่ได้เองโดยลำพัง เช่น ผักเชียงดา ผักฮ้วนหมู ตำลึง มะห่อย สะเล ผักปิ้ง
4. ไม้กอ (Clump) เป็นพืชผักพื้นบ้านที่แตกหน่อจากลำต้นใต้ดินเป็นลำต้นหลายลำต้นรวมกันเป็นกออยู่เหนือพื้นดิน เช่น ใผ่ กล้วย ข่า ขมิ้น กระเทียม ตะไคร้
5. ไม้คลุมดิน (Creeping Herb) เป็นพืชผักพื้นบ้านที่มีลำต้นอ่อนเจริญเติบโตทอดไปตามผิวดิน เช่น สะระแหน่ บัวบก ผักไผ่ ข้าวพอง ผักคาวตอง

2. การจำแนกตามลักษณะใบของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้เป็น 2 พวก คือ

1. ใบเดี่ยว (Simple Leaf) เป็นใบที่มีตัวใบเพียงใบเดียวติดอยู่กับก้านใบหนึ่งก้านที่แตกออกจากลำต้นหรือกิ่ง เช่น ผักเห็ด ตำลึง กล้วย บัวบก ข้าวพอง
2. ใบประกอบ (Compound Leaf) เป็นใบที่ประกอบด้วยตัวใบหรือใบเล็กๆหลายใบติดอยู่กับก้านใบหนึ่งก้าน เช่น มะกอก ชะอม มะรุม จีเหือก สะเดา

3. การจำแนกตามลักษณะดอกของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้เป็น 2 พวก คือ

1. ดอกเดี่ยว (Simple Flower) เป็นดอกที่มีดอกเดี่ยวติดอยู่บนก้านดอกหนึ่งก้าน เช่น ฟักทอง มะห่อย แดงกวา พริก มะเขือ
2. ดอกช่อ (Inflorescence Flower) เป็นดอกที่มีดอกย่อยหลายดอกติดอยู่บนก้านดอกหนึ่งก้าน เช่น จี๋เหล็ก ผักฮ้วนหมู สะแล สะเดา กล้วย

4.การจำแนกตามลักษณะผลของผักพื้นบ้าน แบ่งได้ 2 พวก คือ

1. ผลเดี่ยว (Simple Fruit) เป็นผลที่เกิดจากดอกที่มีรังไข่เดี่ยว เช่น มะนาว พริก มะเขือ มะละกอ แดงกวา
2. ผลรวม (Multiple Fruit) เป็นผลที่เกิดจากรังไข่หลายรังไข่ เช่น ขนุน สับปะรด มะเดื่อ

ความหลากหลายทางนิเวศวิทยา

สามารถจำแนกพืชผักพื้นบ้านตามลักษณะสิ่งแวดล้อมได้ดังนี้

1.การจำแนกตามลักษณะความเข้มข้นของแสงที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้เป็น 2 พวก คือ

1. พืชผักพื้นบ้านที่เป็นไม้ในร่ม (Indoor Plant) เป็นพันธุ์พืชพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ร่มรำไรหรือในป่าธรรมชาติ จะขึ้นเจริญงอกงามได้ดีได้รับเงาของไม้ใหญ่ เช่น กะทือ กะชาย ขมิ้น ถุน สะระแหน่ บัวบก ชะพลู
2. พืชผักพื้นบ้านที่เป็นไม้กลางแจ้ง (Outdoor Plant) เป็นพันธุ์พืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในที่กลางแจ้ง ได้รับแสงแดดเต็มที่ตลอดวัน เช่น สะเดา จี๋เหล็ก มะรุม ชะอม ตะไคร้

2.การจำแนกตามลักษณะอุณหภูมิที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้เป็น 2 พวก คือ

1. พืชผักพื้นบ้านที่ชอบอากาศหนาวเย็น เป็นพืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตในพื้นที่สูงที่มีอากาศหนาวเย็น เช่น ค้างหลวง มะเขือเครือ ผักกูดคอย กระเจียว คีออดอย
2. พืชผักพื้นบ้านที่ชอบอากาศร้อน เป็นพืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตในพื้นที่ราบทั่วไปที่มีอากาศร้อน เช่น จี๋เหล็ก สะเดา มะกอก ชะอม ผักเสี้ยว

3.การจำแนกตามลักษณะดิน หรือพื้นที่ที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้เป็น 3 พวก คือ

1. พืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในดินทรายระบายน้ำดี หรือพื้นที่ภูเขาดินลูกรังปนกรวดระบายน้ำดี เช่น ผักหวานป่า ยางเหียง เป้ง พลองเหมือด ผักคั่ว

2. พืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุสูง ซึ่งส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ป่าในพื้นที่ราบ พืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นเจริญงอกงามได้ดีเป็นพวกที่มีลำต้นใต้ดินหรือรากสะสมอาหารใต้ดิน เช่น จิง ข่า ขมิ้น กระชาย กระเจียว บุก ตูณ บุก ผือก

3. พืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในดินเหนียวหรือดินตะกอนอุ้มน้ำได้ดี ส่วนใหญ่เป็นพื้นที่ราบริมแม่น้ำ เช่น ผักบุ้ง มะดัน ข้าวพอง บวบก ผักไผ่

4. การจำแนกตามลักษณะของปริมาณน้ำที่เหมาะสมในการเจริญเติบโตของพืชผักพื้นบ้าน แบ่งได้เป็น 3 พวก คือ

1. พืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีน้ำน้อยหรือที่แห้งแล้ง มีปริมาณน้ำฝนน้อย ซึ่งเรียกว่าพืชผักพื้นบ้านทนแล้ง เช่น ผักหวานบ้าน ยางเหียง พลองเหมือด เป้ง

2. พืชผักพื้นบ้านเจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีน้ำปานกลางได้รับน้ำฝนสม่ำเสมอ เป็นพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นในที่ราบชุ่มชื้นทั่วไป เช่น จี่เหล็ก ขนุน มะนาว พริก มะเขือ สะระแหน่ บวบก

3. พืชผักพื้นบ้านที่เจริญเติบโตได้ดีในที่ที่มีปริมาณน้ำมาก เป็นพืชผักพื้นบ้านที่ขึ้นเจริญเติบโตในที่ที่มีน้ำขังหรือตามแหล่งน้ำต่างๆ เช่น ผักกระเฉด บัวสาย ผักบุ้ง ผักแว่น ผักพาย ผักตบชวา

5. การจำแนกพืชผักพื้นบ้านตามหลักพฤกษศาสตร์

เป็นการจำแนกพืชผักพื้นบ้านโดยอาศัยลักษณะเฉพาะของพืชผักพื้นบ้านแต่ละชนิดนำมาจำแนกเป็นหมวดหมู่ วิชาที่เกี่ยวข้องกับการจัดหมวดหมู่ของพืชเรียกว่า “พฤกษานุกรมวิทยา” (Plant Taxonomy หรือ Systematic Botany) ซึ่งการจัดพืชออกเป็นกลุ่มหรือประเภทเรียกว่า Classification มีการกำหนดชื่อให้ถูกต้องตามระบบการตั้งชื่อวิทยาศาสตร์ของพืช (Scientific Name) ซึ่งการจัดระบบการตั้งชื่อวิทยาศาสตร์ของพืชเรียกว่า Identification ที่ประกอบไปด้วย ชื่อ สกุล (Genus) เป็นคำแรก และคำหลังเป็นชื่อชนิด (Species) ซึ่งมาจากการจัดลำดับขั้นพืช ดังนี้

ลำดับชั้นการจำแนก (Taxonomic Category)

Kingdom (อาณาจักร)

Division (จำพวก หรือ หมู่)

Class (ชั้น)

Family (ตระกูล หรือ วงศ์)

Genus (สกุล)

Species (ชนิด)

ตัวอย่าง เช่น มะพร้าว

Kingdom Plant Kingdom

Division Tracheophyta

Class Angiospermae

Order Principes

Family Palmae

Genus Cocos

Species Nucifera

ชื่อวิทยาศาสตร์ของมะพร้าวคือ Cocos necifera.

สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน (2538 : 14-15) กล่าวว่า ในการจำแนกพืชผักพื้นบ้านนั้นหากจะอาศัยตามหลักพฤกษศาสตร์ก็ควรจะแบ่งได้ลักษณะหนึ่งแต่จากการศึกษารวบรวมความหลากหลายของพืชผักเหล่านี้ที่มีอยู่กระจายไปทั่วทุกภูมิภาคนั้นกลับพบมุมมองที่น่าสนใจที่พืชผักเหล่านี้สามารถแบ่งหมวดหมู่ออกไปได้หลายแบบโดยอาศัยภูมิปัญญาของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องการจำแนกพืชผักตามระบบคิดของชาวบ้านร่วมกับนักวิชาการ สามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. การจำแนกตามลักษณะพืช ได้แก่ ไม้ยืนต้น (tree) ที่มักใช้ประโยชน์จากยอดผัก ผล ดอกหรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอย ไม้เลื้อยหรือไม้เถา (climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหาร ไม้พุ่ม (Shrub) ไม้ล้มลุกเล็ก ๆ มักกินยอดอ่อน ไม้ล้มลุก (Herb) เป็นพืชที่ไม่มีเนื้อไม้ ลำต้นอ่อนอายุสั้นได้แก่ ผักชนิดต่างๆ ที่ใช้กินยอด, ใบ, หัว, หน่อ (Grass) หรือวัชพืชที่นำมาทำอาหารได้ เช่น ผักชีขวง ผักโขม ผักคราด หัวเหวียน เป็นต้น

2. การจำแนกตามแหล่งที่อยู่ ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Gree Forest) เช่น หวาย ดาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill plant) เช่น ผักหวานป่า เห็ด ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ผักอีฮิ้น พืชผักตามหนองน้ำ (Pond Plant) เช่น ผักปุมปลา สันตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วยริมน้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardenning Plant)

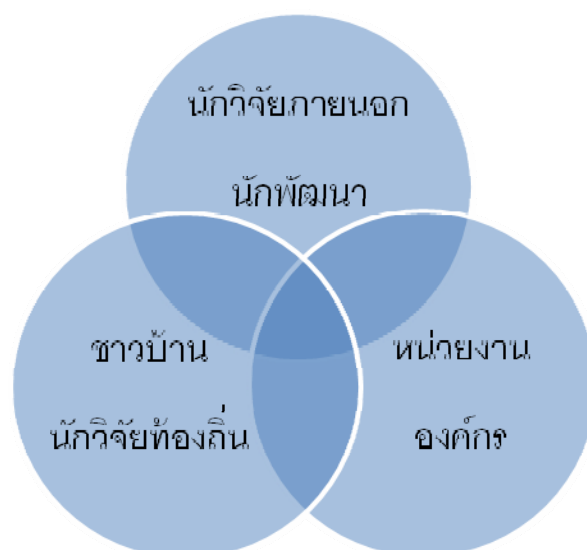
3. การจำแนกตามคุณลักษณะ (Properties) หากท่านจะลองสังเกตพืชผักพื้นบ้านในแต่ละท้องถิ่นที่ จะพบว่าชื่อที่ตั้งขึ้นมานั้น จะบ่งชี้ถึงคุณลักษณะของพืชไม่ด้ายใดก็ตามหนึ่ง เช่น รสชาติ : ผักหวาน เพี้ยฟาน (รสขม : เพี้ยฟานหมายถึง น้ำดีของแก้ง ภาคเหนือ) มะเจือส้ม มันปู กลิ่น ผักคาวตอง หน้าตด หมา (กระพังโหม) เมงดาตันหรือทำม้ง(ได้)ตามลักษณะ:เถาคันผักฮ้วนหมู (กระทุงหมาบ้า) : ผักชนิดนี้ ดอกจะมีลักษณะคล้ายลำไ้หมูฮ้วน = ลำไ้ (เหนือ) ผักหนาม : มีหนามตามลำต้น ผักไผ่ : ใบคล้ายใบ ไผ่ หมากลิ้นฟ้า (เพกา) : ฝักคล้ายลิ้นยาวๆ บะค้อนก้อม(มะรุม) ผักแข็งคล้ายไม้ค้อนท่อนสั้นๆ (เหนือ) เห็ดหนู ตามสีสัน : เห็ดแดง พักทอง พักเขียว กระเจี๊ยบแดง แสดงแหล่งที่มา ผักหนอง (กระเจด) เห็ด ฟาง มะกอกป่า กูดหิน กูดน้ำ กูดอยลักษณะใช้ประโยชน์ บะน้ำ (น้ำเต้า) ใช้บรรจุน้ำได้

4. การจำแนกตามบทบาทหน้าที่ พืชผักพื้นบ้านยังสามารถแบ่งได้ตามบทบาทหรือการ แสดงออกซึ่งคุณค่าโดยแบ่งออกเป็นบทบาทด้านอาหาร ด้านยาสมุนไพร ด้านประโยชน์ใช้สอย ด้าน เศรษฐกิจ และด้านประเพณีพิธีกรรมและความเชื่อ

5. แนวคิดการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)

การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมจะก่อให้เกิดจิตสำนึกในหมู่ประชาชน เกิดความหวงแหน ทรัพยากรต่างๆของตน และมุ่งสู่การพึ่งตนเอง ซึ่งกระบวนการวิจัยแบบนี้จะเริ่มตั้งแต่ร่วมคิด ร่วม วางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ ร่วมประเมินผลและร่วมรับผลที่เกิดจากการดำเนินงานและสรุป บทเรียนตลอดจน ร่วมหาวิธีแก้ไขปัญหา และร่วมพัฒนาต่อไป

เป็นการวิจัยเพื่อมุ่งแก้ปัญหา หรือพัฒนางานขององค์กร หน่วยงานหรือชุมชน ตามแนวทางที่ บุคคลมีส่วนเกี่ยวข้องหลายฝ่ายเข้าร่วมในกิจกรรมการวิจัยทุกขั้นตอน ตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุด กระบวนการวิจัยดังแผนภูมิที่นำเสนอต่อไปนี้



1. นักวิจัย / นักพัฒนา เป็นผู้ที่มีความรู้เชี่ยวชาญในด้านแนวคิดทฤษฎีระเบียบวิธีวิจัยและกระบวนการในการจัดทำโครงการวิจัยร่วมกับชุมชน

2. หน่วยงาน / องค์กร ให้การสนับสนุนในเรื่องงบประมาณและความร่วมมือในการจัดกิจกรรมโครงการวิจัยภายในพื้นที่ที่รับผิดชอบ

3. ชุมชน / นักวิจัยภายในท้องถิ่น มีความรู้เกี่ยวกับชุมชน เช่น รู้ปัญหา ความต้องการ ข้อจำกัดของชุมชนและให้ความร่วมมือในการดำเนินกิจกรรมโครงการ พร้อมทั้งเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการค้นหาข้อมูล รวบรวมข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลซึ่งทั้งสามฝ่ายร่วมกันแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและยอมรับความคิดเห็นซึ่งกันและกัน

การดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติอย่างมีส่วนร่วม เป็นการทำงานวิจัยที่สามารถแก้ไขปัญหาและตอบสนองความต้องการของชุมชนได้เป็นอย่างดี เพราะการทำงานวิจัยดังกล่าว ชุมชนเป็นคนที่กำหนดปัญหาขึ้นมาเองว่าอยากจะทำอะไร อยากแก้ปัญหอะไร หรืออยากจะปรับปรุงอะไรภายในชุมชน ซึ่งนักวิจัยหรือนักพัฒนาจะเป็นผู้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือในด้านของการจัดกระบวนการเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ แลกเปลี่ยนความคิดเห็น ร่วมวางแผน ร่วมตัดสินใจ ร่วมดำเนินการ ร่วมประเมินผลและร่วมรับผลที่เกิดจากการดำเนินงานและสรุปบทเรียนตลอดจน ร่วมหาวิธีแก้ไขปัญห และร่วมพัฒนาต่อไป

กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (participatory action research : PAR) นั้นเป็นเครื่องมือหนึ่งในการพัฒนาท้องถิ่นและแก้ไขปัญหาของคนในท้องถิ่น กระบวนการวิจัยอย่างมีส่วนร่วมจะสามารถช่วยให้ชาวบ้านค้นพบความจริงว่า ภายในชุมชนและสังคมนั้นมีปัญหาอย่างไร ความรุนแรงหรือความสำคัญของปัญหาเป็นอย่างไร ผลกระทบของปัญหาต่อครอบครัว ต่อชุมชนและต่อสังคมเป็นอย่างไร ปัญหามีสาเหตุมาจากอะไร ชุมชนจะช่วยกันแก้ไขอย่างไร กลุ่มคนหรือนักวิชาการภายนอกจะเข้ามาหนุนช่วยอย่างไร บทบาทของกลุ่มคนต่อการแก้ปัญหานั้นเป็นอย่างไร โดยกระบวนการทั้งหมดชาวบ้านจะเป็นผู้ดำเนินการกับคนภายนอกที่สนใจเข้ามาแก้ปัญหานั้นๆ ไม่ว่าจะเป็นการตั้งคำถามวิจัย การวางแผน การกำหนดวิธีการเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล การปฏิบัติการเพื่อแก้ไขปัญหานั้น รวมถึงการสรุปผลงานในแต่ละช่วงของการวิจัยและการสรุปผลขั้นสุดท้ายเพื่อวางแผนการดำเนินการอย่างต่อเนื่องและเพื่อนำไปสู่การเผยแพร่รณรงค์และการผลักดันในเชิงนโยบาย

กมล สดประเสริฐ (2537 : 6 -25) ได้อธิบายว่าการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม นั้น เป็นแนวคิดในการพัฒนาที่มีกระบวนการในการยึดเอาประชาชนเป็นศูนย์กลาง (people centered) โดยเน้นองค์ประกอบ เช่น ความจำเป็นพื้นฐาน หรือตัวบ่งบอกความสำเร็จของการพัฒนา สำหรับการวิจัยปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม นั้นก็มีกระบวนการในการดำเนินการเช่นเดียวกัน ถือว่าเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้ควบคู่กับการพัฒนาบ้านเมืองได้ ทั้งนี้เพราะการให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาเป็นการนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม และการเรียนรู้ร่วมกันของคนในชุมชน สุดท้ายก็นำไปสู่ความเข้าใจกับปัญหาของตน และก็พิจารณาหาแนวทางเพื่อแก้ปัญหานั้นต่อไป การแก้ปัญหาก็

พัฒนานั้น แต่เดิมประชาชนมีส่วนร่วมคิดร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา ซึ่งมีความจำกัดมาก และการมีส่วนร่วมในการวิจัย การปฏิบัติการก็เช่นกัน ประชาชนก็แทบไม่ได้อะไร เพราะที่ผ่านมาประชาชนไม่ได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติการ ผลการวิจัยในการศึกษาค้นคว้าจึงเกิดขึ้นได้ยาก

ดังนั้นกระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ถือว่าทำให้ประชาชนที่อาศัยในพื้นที่ได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมวิจัย ได้เรียนรู้วิธีการในการศึกษาปัญหา วางแผนในการดำเนินการร่วมกัน มีจุดเด่นจุดด้อยอะไรตรงไหนก็ช่วยกันแก้ไข ทั้งนี้จะต้องให้ประชาชนได้ประโยชน์โดยเฉพาะการได้รับความรู้เพิ่มมากขึ้น มีกิจกรรมที่ให้ร่วมคิดร่วมทำมากขึ้นและประชาชนมีการพัฒนาเผยแพร่พลังความรู้อย่างมากขึ้น

สิทธิณัฐ (2546) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research : PAR) เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่น่าจะเหมาะสมที่สุดสำหรับการพัฒนา หรือแก้ปัญหของคนที่อยู่กับปัญหาในบริบทชุมชน โดยมีผู้เกี่ยวข้องอย่างน้อย 3 ฝ่าย ฝ่ายแรก คือ ชาวบ้าน อันประกอบด้วย แกนนำ กลุ่มผู้อยู่กับปัญหา ฝ่ายที่สอง นักพัฒนาที่มีการกิจในชุมชน ทั้งที่มาจากหน่วยงานของรัฐ หน่วยงานพัฒนาเอกชน หรือจากองค์กรศาสนา การกุศลต่างๆ ฝ่ายที่สาม นักวิชาการที่เป็นนักวิจัย ผู้ต้องการแสวงหาองค์ความรู้แบบใหม่ เพื่อแก้ปัญหาต่างๆ ในชุมชน โดยมีกระบวนการที่เฉพาะเจาะจงกับปัญหาหนึ่ง และเชื่อว่าเป้าหมายคือ การแก้ไขปัญหาและการพัฒนาใหม่หรือปรับปรุงข้อค้นพบ ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์ ซึ่งเป็นแนวทางที่จะทำให้เกิดทฤษฎีที่เหมาะสมกับปัญหา รวมทั้งมีวิธีการวิจัย และจริยธรรมทางการวิจัยที่เหมาะสม ทั้งสามฝ่ายร่วมใช้กระบวนการ PAR เพื่อทำให้เกิดกระบวนการเรียนรู้ ทำให้เกิดการพัฒนาศักยภาพในการวิเคราะห์ และจัดการแก้ปัญหของกลุ่มผู้อยู่กับปัญหาให้ประสบความสำเร็จอย่างยั่งยืน

อนุรักษ์ ปัญญาวัฒน์ (2548: 31) กล่าวว่า การวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) เป็นการวิจัยที่จัดอยู่ในลักษณะของสิ่งที่จะศึกษา วิธีการศึกษาหรืองานวิจัยและพัฒนา (Research and Development) โดยน่าจะมีที่มาจากกรวิจัย 2 ลักษณะ คือ การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับชุมชนในลักษณะให้ชุมชนมีส่วนร่วม (Participatory and Community-based Research) กับงานวิจัยเชิงปฏิบัติการ (Action Research)

PAR เป็นการวิจัยในลักษณะที่มุ่งสร้างความสำนึกและความตระหนักของกลุ่มเป้าหมาย ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ในฐานะเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือองค์กร โดยให้กลุ่มเป้าหมายได้มีส่วนร่วมรับรู้และเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นรอบตัว ตื่นตัวถึงความจำเป็นที่จะต้องกระทำ และพร้อมที่จะร่วมรับรู้ผลงานวิจัยนั้นๆ ด้วย ทั้งนี้เป็นการอาศัยศักยภาพของชุมชน และการตัดสินใจของชุมชนบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมทั้งกาย ความคิด สันติวิธี ทรัพยากรชุมชน กระบวนการ ตัดสินใจที่เป็นประชาธิปไตยอย่างมีเหตุผลของกระบวนการกลุ่ม และด้วยความพึงพอใจ

อมรา พงศาพิชญ์ (2537 : 19-20) ได้กล่าวว่า การวิจัยอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Research) เป็นการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับชุมชนที่พัฒนามาจากการใช้เทคนิคจัดเก็บข้อมูล โดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ที่นักมานุษยวิทยามักจะใช้โดยการเข้าไปอาศัยอยู่ในชุมชน สังเกตพฤติกรรมในขณะร่วมกิจกรรม โดยทำตัวเป็นสมาชิกคนหนึ่งของคนในชุมชน ที่ทำการศึกษาอย่างเป็นระบบ โดยเน้นการให้ความสำคัญกับข้อมูล และความคิดของกลุ่มเป้าหมายและมีการจัดเก็บข้อมูลแบบการสื่อสารสองทาง (Two-way Communication) ในลักษณะการแลกเปลี่ยนข่าวสารกัน จากการสนทนา แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน (Dialogue)

ขั้นตอนสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม

อนุรักษ์ ปัญญานูวัฒน์ (2548: 33-37) สรุป ขั้นตอนสำคัญของการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR) ได้ดังนี้

1. การพิจารณาหาปัญหา โดยเปิดโอกาสให้ใช้ภูมิปัญญาของกลุ่มบุคคลต่างๆ ที่มีมุมมองและวิธีการวิเคราะห์ปัญหาต่างกัน โดยอาศัยความเข้าใจในคุณค่า ค่านิยม วัฒนธรรม และบรรทัดฐานในการประพฤติปฏิบัติของชาวบ้านหรือกลุ่มเป้าหมาย

2. การจัดกลุ่มและประเภทของปัญหา เช่น ด้านอาชีพ ด้านสังคม สิ่งแวดล้อม การศึกษา หรืออาจจะแบ่งประเด็นย่อยออกไปอีกก็ได้ แต่ต้องมีความเชื่อมโยงกับประเด็นใหญ่

3. การเลือกวิธีการและออกแบบการวิจัย โดยเลือกปัญหาและวิธีการวิจัยที่เหมาะสม ผ่านการใช้กระบวนการกลุ่มแบบไม่ชี้นำและให้กลุ่มเป้าหมายหรือชาวบ้านมีส่วนในการออกแบบการวิจัย โดยเฉพาะเครื่องมือวิจัยในรูปแบบ แบบสอบถาม ประเด็นการอภิปรายกลุ่ม ประเด็นการสังเกต หรือสัมภาษณ์ เป็นต้น

4. การจัดเก็บและรวบรวมข้อมูล หลังจากมีการทดสอบและปรับปรุงเครื่องมือวิจัยในสนามแล้ว ก็มีการดำเนินการดังนี้

- 4.1 การศึกษาสภาพปัจจุบัน โดยอาศัยการร่วมมือ และเรียนรู้กันระหว่างกับชาวบ้านกับนักวิจัย ซึ่งเป็นการสร้างความตระหนักและเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงทางสังคม (Social Transformation)

- 4.2 การศึกษาสถานการณ์ที่คาดหวัง ภายใต้ประเด็นที่กำหนดไว้

5. การวิเคราะห์ข้อมูลทั้งสภาพปัจจุบัน และที่คาดหวังจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลหลากหลาย และการคัดเลือกข้อมูลที่เหมาะสม กลุ่มเป้าหมายต้องใช้ความคิด ความรู้สึก ประสบการณ์ และอาจจะต้องหาข้อมูลเพิ่มเติมอีก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลกลายเป็นความต้องการ ปัญหา อุปสรรค และข้อมูลที่ผ่านการวิเคราะห์แล้ว สำหรับประกอบการตัดสินใจ กำหนดแนวทางการดำเนินงานต่อไป

6. การรายงานและนำเสนอ อาจเป็นรูปเอกสารการประชุมชี้แจง แผนภูมิฝาผนัง หรือแม้แต่การออกรายการวิทยุในชุมชน เพื่อให้ทุกคนในชุมชนที่จะได้รับผลกระทบจากโครงการได้มีส่วนร่วมรับรู้ และวิเคราะห์หรือวิจารณ์อย่างต่อเนื่อง

7. การวางแผนอย่างมีส่วนร่วม หลังจากการนำเสนอผลการวิจัยแล้ว กลุ่มวิจัย PAR จำเป็นต้องมีความเห็นสอดคล้องกัน เพื่อนำไปสู่การวางแผนงานอย่างมีส่วนร่วม อันประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ

- 1) การจำแนกปัญหา
- 2) กำหนดจุดประสงค์และเป้าหมาย อาจจะเป็นทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ
- 3) กำหนดทรัพยากร และวางแผนงบประมาณที่จำเป็นต้องใช้
- 4) เตรียมแผนปฏิบัติ ทั้งด้านกลุ่มเป้าหมาย เวลา สถานที่ เทคนิค กระบวนการ และขั้นตอนของงานธุรการ และวิชาการ

8. การจัดการและดำเนินการ โดยช่วยให้กลุ่มเป้าหมายมีทักษะในการจัดการ และจะเกิดการตื่นตัว มีความตระหนัก และติดตามงานอย่างใกล้ชิด และมีโอกาสในการเพิ่มศักยภาพในการคิดริเริ่มสร้างสรรค์งานอื่นๆ และการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี ดังนั้นกลุ่มเป้าหมาย

- ต้องมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ
- มีแรงบันดาลใจ ความสามารถ และความพร้อมที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง และยอมรับการเปลี่ยนแปลงนั้นๆ
- ลดแรงต่อต้านหรือไม่มีแรงต่อต้านต่อสิ่งที่กลุ่มเป้าหมายได้ตัดสินใจ และมีส่วนร่วมดำเนินการที่สอดคล้องกับความต้องการและปัญหาของเขา

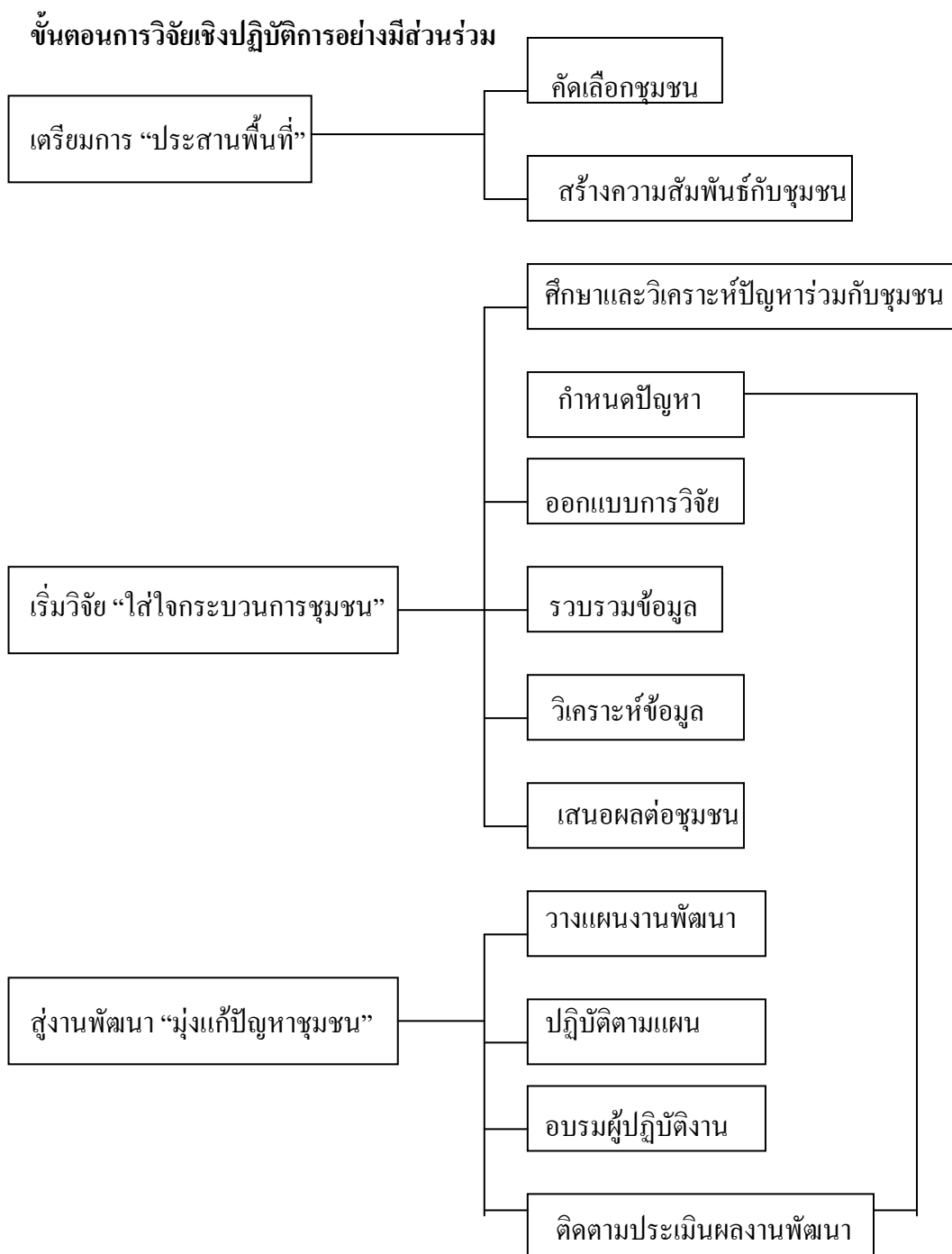
การจัดการ และดำเนินการกิจกรรมที่กำหนดไว้ มักจะมี 6 ขั้นตอน คือ

- 1) ศึกษาแผนและเตรียมขั้นตอนปฏิบัติ
- 2) ดำเนินการในภาคปฏิบัติ
- 3) ติดตามและทบทวนการปฏิบัติงาน
- 4) แก้ปัญหาที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติงาน
- 5) จัดการผลผลิตและแบ่งสรรผลประโยชน์
- 6) ประเมินผลและรายงานต่อผู้เกี่ยวข้อง

9. การติดตามและประเมินผลอย่างมีส่วนร่วมที่กลุ่มเป้าหมายมีส่วนที่จะทำให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างต่อเนื่องว่ากิจกรรมนั้นๆ เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่ โดยครอบคลุมทุกกระบวนการ เช่น กระบวนการทำงาน กิจกรรมของผู้เกี่ยวข้อง ความก้าวหน้าที่เกิดขึ้น ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ ปัจจัยป้อนที่ใช้และจำเป็น ปัญหาอุปสรรคในการดำเนินการ ผลลัพธ์ที่ได้และผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อชีวิตความเป็นอยู่ของผู้เกี่ยวข้องด้านต่างๆ และแม้แต่ด้านสิ่งแวดล้อมทางสังคม เศรษฐกิจการเมือง และธรรมชาติ ทั้งนี้ การติดตามและประเมินผลแบบมีส่วนร่วมมักมี 5 ขั้นตอน คือ

- 1) กำหนดจัดระบบและลำดับความสำคัญของเรื่องที่ติดตามและประเมินผล
- 2) สร้างตัวชี้วัดที่บอกถึงเปลี่ยนแปลงตามจุดประสงค์ของโครงการ เช่น ตัวชี้วัดทางสังคม การเมือง สิ่งแวดล้อม และเศรษฐกิจ เป็นต้น
- 3) สร้างเครื่องมือ เพื่อใช้ในการติดตามและประเมินผล และการแบ่งความรับผิดชอบ
- 4) การรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ และนำเสนอข้อมูล โดยให้โอกาสอย่างเต็มที่แก่ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย มีส่วนร่วมในกระบวนการต่างๆ
- 5) การรายงานและเผยแพร่

เพื่อเป็นการให้เห็นภาพของรูปแบบการทำงานงานวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมชัดเจนมากขึ้น อริศรา ชูชาติ. (2541 : 12) ได้สรุปแนวทางการวิจัยแบบมีส่วนร่วมไว้อย่างเป็นระบบดังนี้



แผนผัง 2 ขั้นตอนการวิจัยเชิงปฏิบัติการอย่างมีส่วนร่วม

โดยสรุปแล้ว PAR เป็นการวิจัยที่ให้โอกาสแก่กลุ่มเป้าหมายมีส่วนร่วมในการแสวงหาแนวทางแก้ไขปัญหา โดยศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้อง วิเคราะห์หาทางเลือก ตัดสินใจ และดำเนินการแก้ไขปัญหาดังที่เลือกไว้

4. แนวคิดการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาถือว่าเป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนาเพราะเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนเกิดความรู้สึกในตัวเอง (self reliance) เกิดความเชื่อมั่นในตนเอง (self confidence) และความรู้สึกเป็นเจ้าของ (sense of belonging) ซึ่งการดำเนินงานกิจกรรมต่างๆ ของชุมชน จะนำไปสู่ความสำเร็จและมีประสิทธิภาพได้ ด้วยการให้ประชาชนได้มีโอกาสบริหารงานต่างๆ ด้วยตนเองตามหลักประชาธิปไตยของประชาชน และไม่ใช้กระทำเพียงดึงประชาชนเข้ามาทำกิจกรรมตามที่นักพัฒนาคิดหรือจัดทำขึ้น เพราะแท้จริงแล้วในหมู่บ้านของตนได้การมีส่วนร่วมของประชาชน จึงหมายถึงการที่ประชาชนหรือชุมชนสามารถเข้าไปมีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการกำหนดนโยบายการพัฒนา อันเป็นกระบวนการขั้นต้นของการวางแผนในการพัฒนาท้องถิ่นที่เป็นที่อยู่อาศัยในการดำรงชีวิตของตน นอกจากนั้นหลังจากที่ได้กำหนดวัตถุประสงค์และแผนงานร่วมกันแล้ว ก็ยังมีส่วนร่วมในการปฏิบัติตามแผนงานโครงการดังกล่าว และยังมีส่วนร่วมในการรับประโยชน์จากการบริการ รวมทั้งมีส่วนร่วมในการควบคุม ประเมินผลโครงการต่างๆ ของท้องถิ่น ซึ่งอาจเป็นไปได้โดยทางอ้อม คือ การมีส่วนร่วมผ่านตัวแทน หรือเป็นไปได้โดยตรง คือ ได้เข้ามามีส่วนร่วมด้วยตนเอง

ความหมายของการมีส่วนร่วม

การมีส่วนร่วม หมายถึง การเข้าร่วมอย่างแข็งขันของกลุ่มบุคคลในขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินกิจกรรมอย่างหนึ่ง การมีส่วนร่วมที่สมบูรณ์ต้องเป็นไปในรูปที่ผู้เข้าร่วมมีส่วนร่วมกระทำให้เกิดผลของกิจกรรมที่เข้าร่วม มิใช่เป็นผู้ร่วมคิดตัดสินใจหรือผู้ได้รับประโยชน์เท่านั้น

ทศพล (2538) ได้ให้ความหมายการมีส่วนร่วมที่เน้นในรูปกลุ่ม/องค์กร หรือชุมชนไว้ว่า หมายถึง การที่ปัจเจกบุคคล กลุ่มหรือชุมชน มีความเห็นพ้องต้องกันในเรื่องที่มีผลกระทบใดๆ ต่อการดำเนินชีวิตของตนเอง แล้วมีการแสดงให้เห็นถึงความต้องการร่วมกันที่จะเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของตน จนมาสู่การตัดสินใจกระทำการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้นๆ มีความร่วมมือและรับผิดชอบในกิจกรรมการพัฒนาที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม โดยในขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินกิจกรรมนั้นๆ มีกลุ่มหรือองค์กรชุมชนรองรับ ประชาชนที่เข้าร่วมมีการพัฒนาภูมิปัญญาและการรับรู้สามารถ คิด วิเคราะห์ และตัดสินใจเพื่อกำหนดการดำเนินชีวิตของตนเองได้ ประชาชนหรือชุมชนได้พัฒนาขีดความสามารถของตน ในการจัดการควบคุมการใช้และการกระจายทรัพยากรที่มีอยู่ เพื่อประโยชน์ต่อการดำรงชีพทางเศรษฐกิจและสังคม ตามความจำเป็นอย่างสมศักดิ์ศรีในฐานะสมาชิกของสังคม

นิคม (2540) กล่าวว่า การมีส่วนร่วมของประชาชนนับได้ว่าเป็นหัวใจสำคัญของการพัฒนา ซึ่งจะเห็นได้ว่ากิจกรรมการพัฒนาใดๆ ก็ตามหากประชาชนมีความรู้สึกว่าเป็นเจ้าของและลงมือดำเนินกิจกรรมด้วยตัวเองแล้ว กิจกรรมนั้นก็อาจจะสำเร็จและดำรงอยู่ได้ แต่ถ้าหากประชาชนมีความรู้ มีความ

เข้าใจในกระบวนการอย่างทอ้งแท้ สามารถมองเห็นและคาดหวังไว้ในผลประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นกับตัวเอง ครอบครัวและชุมชน ทั้งยังได้รับข้อมูลข่าวสารอย่างเพียงพอ จนเกิดตระหนักในปัญหาของตนเองและค้นหาทางแก้ไขเพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง จนเกิดการตัดสินใจเข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะเป็นการเข้ามามีส่วนร่วมอย่างแท้จริง

นรินทร์ชัย (2533) ได้แปลความหมายของการมีส่วนร่วมออกเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ในความหมายกว้างๆ หมายถึง การมีส่วนร่วมช่วยเหลือโดยสมัครใจ การให้ประชาชนเข้าไปเกี่ยวข้องกับกระบวนการตัดสินใจ และกระบวนการดำเนินการของโครงการตลอดจนร่วมรับผลประโยชน์จากโครงการ

2. ในความหมายเฉพาะเจาะจง หมายถึง การที่จะให้ประชาชนมีทั้งสิทธิและหน้าที่ที่จะเข้าร่วมแก้ปัญหาของเขา ให้เขาเป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มและมุ่งใช้ความพยายาม และความเป็นตัวเองเข้าดำเนินการและควบคุมทรัพยากร และระเบียบในสถาบันต่างๆ เพื่อแก้ปัญหาเหล่านี้

กระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชนในงานพัฒนานั้น ประชาชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติงาน กระบวนการมีส่วนร่วมนั้นมีหลายระดับ ตั้งแต่การถกเถียง แลกเปลี่ยนความคิดเห็น การค้นหาปัญหา การวิเคราะห์ปัญหาร่วมกัน การวางแผนร่วมกันโดยชาวบ้านเพื่อชาวบ้าน การปฏิบัติตามแผนมี 3 การทำงานร่วมกัน และการประเมินผลร่วมกัน (ปรีดา ประพาศิชอบ, 2530 อ้างถึงใน ไพรัตน์ ฤทธิประเสริฐ 2540, 16) ผลการศึกษาดังกล่าวสอดคล้องหรือใกล้เคียงกับที่ อकिन รพีพัฒน์ (2531, 49) และบัณฑิต อ่อนดำ (2528 อ้างถึงใน ทศพล กฤตยพิสิฐ 2537, 13) ได้กล่าวถึง กระบวนการมีส่วนร่วมตามขั้นตอนการพัฒนา ซึ่งเป็นการวัดเชิงคุณภาพออกเป็น 5 ขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การมีส่วนร่วมในขั้นการริเริ่มการพัฒนา ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการค้นหาปัญหา และสาเหตุของปัญหาภายในชุมชนตลอดจนมีส่วนร่วมในการกำหนดความต้องการของชุมชน และมีส่วนร่วมในการจัดลำดับความสำคัญของความต้องการด้วย

ขั้นตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในขั้นตอนการวางแผนการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบายและวัตถุประสงค์ของโครงการ กำหนดวิธีการและแนวทางการดำเนินงาน ตลอดจนกำหนดทรัพยากร และแหล่งทรัพยากรที่จะใช้

ขั้นตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในขั้นการดำเนินการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วมในการสร้างประโยชน์ โดยการสนับสนุนทรัพยากร วัสดุอุปกรณ์ และแรงงาน หรือเข้าร่วมบริหารงานประสานงาน และการดำเนินการขอความช่วยเหลือจากภายนอก

ขั้นตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในขั้นการรับผลประโยชน์จากการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนมีส่วนร่วม ในการรับผลประโยชน์ที่พึงได้รับจากการพัฒนา หรือยอมรับผลประโยชน์อันเกิดจากการพัฒนาทั้งด้านวัตถุและจิตใจ

ขั้นตอนที่ 5 การมีส่วนร่วมในขั้นประเมินผลการพัฒนา เป็นขั้นตอนที่ประชาชนเข้าร่วม ประเมินว่า การพัฒนาที่ได้กระทำไปแล้วนั้นสำเร็จตามวัตถุประสงค์เพียงใด ซึ่งในการประเมินอาจ ปรากฏในรูปของการประเมินย่อย เป็นการประเมินผลการหน้าเป็นระยะ ๆ หรือกระทำในรูปของการ ประเมินผลรวม ซึ่งเป็นการประเมินผลสรุปรวมยอด

นอกจากนี้ บัญชร แก้วส่อง (2539) ยังได้จำแนกกระบวนการมีส่วนร่วมในการพัฒนาที่ ประชาชนจะต้องเข้ามามีส่วนร่วมในทุกขั้นตอนของการปฏิบัติ ซึ่งสามารถวัดเชิงคุณภาพได้ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนที่ 1 การมีส่วนร่วมในขั้นริเริ่มการพัฒนา ขั้นตอนที่ 2 การมีส่วนร่วมในขั้นวางแผนการพัฒนา ขั้นตอนที่ 3 การมีส่วนร่วมในขั้นดำเนินการพัฒนา ขั้นตอนที่ 4 การมีส่วนร่วมในการรับผลประโยชน์จาก การพัฒนา เป็นการรับผลประโยชน์ที่ได้จากการพัฒนา หรือยอมรับผลกระทบอันเกิดจากการพัฒนา ทั้งด้านวัตถุ และจิตใจอันแสดงออกมาในเชิงรูปธรรม ทางสังคมหรือบุคคล ขั้นตอนที่ 5 การมีส่วนร่วม ประเมินผลการพัฒนา

5. แนวคิดเรื่องวัฒนธรรมอาหารและระบบการผลิต

กฤษฎา บุญชัย (2551) กล่าวว่าแนวคิดเรื่องวัฒนธรรมอาหารในสังคมไทย เดิมโตขึ้นมาจากฐาน คิดวัฒนธรรมชุมชน (Cultural Community) ที่ให้ความสนใจต่อมิติเชิงคุณค่า ความรู้ และความสัมพันธ์ ทางวัฒนธรรมของชุมชนที่หลากหลาย ตลอดจนเชื่อมโยงวัฒนธรรมกับระบบนิเวศ

โดยมากแล้วกระแสวัฒนธรรมชุมชนจะทวีความสำคัญ ในบริบทของการต่อสู้กับการพัฒนาที่ ทันสมัยที่อัดแน่นด้วยวิธีคิดวิทยาศาสตร์ที่มองแต่เรื่องกายภาพ และเศรษฐศาสตร์ที่เชิดชูคุณค่าการผลิต ที่มีประสิทธิภาพด้วยสร้างมูลค่าส่วนเกิน การสั่งสมทุน ระบบกรรมสิทธิ์ปัจเจก กลไกตลาด การพัฒนาที่ ทันสมัยถูกมองว่าจะเป็นการทำลายรากฐานวัฒนธรรมของชุมชน ด้วยเหตุนี้องค์ความรู้วัฒนธรรมชุมชน จึงใส่ใจต่อแบบแผนจารีต ประเพณี ระบบความสัมพันธ์ทางสังคม ที่ต่อยอดคุณค่าของความเกื้อกูลใน ชุมชน ความพอเพียงของชุมชน และการสัมพันธ์อย่างพึงพิงระหว่างชุมชนกับธรรมชาติ ภูมิปัญญาของ ความรู้ดั้งกล่าว ได้แก่ การให้ความใส่ใจต่อเรื่องเล่า ตำนาน ประเพณี เทคโนโลยีพื้นบ้าน การจัดระบบ แรงงาน วิถีทำมาหากิน เป็นต้น

ในแง่วัฒนธรรมอาหาร ก็ปรากฏชัดว่า งานศึกษาในกระแสดังกล่าวให้ความใส่ใจต่อวัฒนธรรม การใช้ทรัพยากรวัฒนธรรมการผลิต วัฒนธรรมการบริโภค วัฒนธรรมทางเศรษฐกิจในการจัดสรร แลกเปลี่ยนทรัพยากรและผลผลิต ตลอดจนสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมต่างๆ ที่ต่อยอดคุณค่าของวัฒนธรรม การพึ่งตนเองของชุมชน เช่น การบริโภคอาหารพื้นบ้าน การทำไร่หมุนเวียน พิธีกรรมการผลิต เป็นต้น

ในบริบทของความไม่มั่นคงทางอาหาร จากเกษตรแผนใหม่เชิงพาณิชย์ การรุกของพันธูกรรม ดัดแปลง สิทธิบัตรสิ่งมีชีวิต ข้อตกลงการค้าเสรี อันเป็นขบวนการของกลุ่มทุนโลกาภิวัตน์ด้านอาหาร ซึ่งถูกเรียกรวมๆ ว่า "จักรวรรดินิยมทางอาหาร" แก่มุมการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารเพื่อต่อสู้กับปัญหา เหล่านี้ ออกมาในรูปของการทำให้ความมั่นคงทางอาหารเป็นวัฒนธรรมชุมชน ได้แก่ การปรับระบบการ

ผลิตให้สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมดั้งเดิม มีระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเอง มีการบริโภคอาหารท้องถิ่น มีการแลกเปลี่ยนอาหารและทรัพยากรในชุมชน สร้างผู้นำทางภูมิปัญญาที่หลากหลาย และมีการศึกษารวบรวมความรู้ท้องถิ่นด้านอาหาร และนำเอาคุณค่า ความรู้วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเผยแพร่ในวงกว้าง และผลักดันให้มีนโยบายคุ้มครองวัฒนธรรมอาหาร เป็นต้น แม้การมองวัฒนธรรมอาหารจากมิติวัฒนธรรมชุมชน อาจจะทำให้เราเห็นชัดถึงคุณค่าเชิงวัฒนธรรม และผลกระทบในทางวัฒนธรรมจากทุนโลกาภิวัตน์ด้านอาหาร แต่สิ่งขาดหายไปจากมิติดังกล่าวคือ การไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างชุดคุณค่าทางวัฒนธรรม กับโครงสร้างและปฏิบัติการทางสังคมของชุมชนที่หลากหลายและซับซ้อน ทำให้การตอบคำถามในเรื่องความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชนต่างๆไม่ชัดเจน เพราะสิ่งเดียวที่วัฒนธรรมอาหารตามแนววัฒนธรรมชุมชนเสนอ คือ การมีวัฒนธรรมทางเศรษฐกิจที่เกื้อกูล พึ่งตนเอง เท่านั้น แต่เงื่อนไขอะไรที่จะทำให้วัฒนธรรมต่างๆ สามารถเป็นไปในแนวทางดังกล่าวได้ หรือหากเป็นแล้วจะมีปัญหาด้านอื่นหรือไม่

ยศ สันตสมบัติ (2548 : 5) วัฒนธรรมอาหาร อาศัยฐานความรู้ทางมานุษยวิทยามาช่วยเพิ่มเติมการอธิบายดังนี้ ในงานศึกษาทางมานุษยวิทยาที่ ได้ประมวลไว้ว่า ประวัติศาสตร์ของมนุษย์ การเก็บหาอาหารเป็นกิจกรรมที่สำคัญอันดับแรก และเป็นต้นกำเนิดวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นระบบเกษตรในรูปแบบต่างๆ ทั้งเกษตรพื้นบ้าน เกษตรกรรมเข้มข้น และการเลี้ยงสัตว์ สังคมเก็บของป่าล่าสัตว์เป็นสังคมที่มีขนาดเล็กที่ปรับตัวเข้ากับสภาพธรรมชาติ แม้ในธรรมชาติที่ดูเร้นแค้น ผู้คนอยู่เป็นกลุ่มกระจัดกระจาย ออกหาอาหาร ไม่มีระบบกรรมสิทธิ์ที่ดิน ไม่มีการผลิต ในทางสังคมไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น อาศัยเรื่องเพศเป็นเกณฑ์แบ่งงานกันทำ สังคมแบบนี้หากมองจากภายนอกจะขัดแย้งกับกรอบคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารและความยากจน เพราะดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์ เทคโนโลยีอยู่ในขั้นต่ำ ไม่มีการผลิตที่มีประสิทธิภาพ ไม่สามารถส่งสมมูลค่าส่วนเกินได้ แต่งานศึกษาทางมานุษยวิทยากลับพบว่า ด้วยวัฒนธรรมการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดี หลายสังคมสามารถทำมาหากินอย่างง่ายดาย และเพียงพอต่อความต้องการ

ขณะที่สังคมกสิกรรมแบบไร้หมุนเวียน อันเป็นระบบการผลิตในพื้นที่สูงของชนพื้นเมืองทั่วโลก วิธีการผลิตดังกล่าวสัมพันธ์กับระบบนิเวศ อาจด้วยการเพิ่มขึ้นของประชากร ทำให้เกิดการเปลี่ยนจากเก็บหาของป่ามาทำเกษตรไร้หมุนเวียน ซึ่งสามารถควบคุมปริมาณอาหารที่มั่นคงและแน่นอน เกิดผลผลิตส่วนเกิน ในทางสังคมกลุ่มเครือญาติเป็นฐานการจัดตั้งองค์กรทางสังคม ซึ่งมีการแบ่งงานกันหลากหลาย

สำหรับสังคมกสิกรรมแบบเข้มข้น เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่ ความมั่นคงทางอาหารเกิดขึ้นได้ด้วยการอาศัยเทคโนโลยี แรงงานการผลิต และการบริหารองค์กรที่มีประสิทธิภาพ เช่น การควบคุม น้ำ การจัดการที่ดิน การจัดการแรงงาน เกิดการรวมตัวเป็นกลุ่ม สามารถสะสมผลผลิตส่วนเกิน ในอีกด้านหนึ่งก็เกิดความแตกต่างในการถือครองที่ดินที่อาจกลายเป็นความแตกต่างทางชนชั้น ส่วนสังคม

เลี้ยงสัตว์ มักเป็นชุมชนเร่ร่อน ขนาดเล็ก กระจาย กระจาย เลี้ยงสัตว์และทำการค้ากับกลุ่มอื่น เกิดพ่อค้า ผู้เชี่ยวชาญ ช่างฝีมือ มีการสะสมทรัพย์และความแตกต่างทางเศรษฐกิจ

อาจารย์ศ ได้สรุปว่า สาเหตุความหลากหลายของระบบการผลิตอาหารมาจาก ความแตกต่าง ทางด้านพัฒนาการทางเทคนิค การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันไป และการเพิ่มขึ้นของ ประชากร ก็เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตจากล่าสัตว์ เก็บของป่า มาเป็นการทำกิจกรรมใน รูปแบบต่างๆ อาจารย์ศเสนอว่า วิธีการผลิตแบบเกษตรกรรมทำให้นุญต้องทำงานหนักขึ้น และมีได้ เป็นหลักประกันต่อความมั่นคงของชีวิตสูงไปกว่าการล่าสัตว์ และเก็บหาของป่า

เงื่อนไขด้านความสมบูรณ์ของนิเวศ เงื่อนไขทางการเมืองระหว่างรัฐกับกลุ่มชนต่างๆ และระยะ ความสัมพันธ์กับระบบทุนนิยมเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าไปกำกับ หรือปรับเปลี่ยนรูปแบบการผลิต ซึ่ง กระทบต่อความมั่นคงทางอาหาร เพราะหากสังคมเก็บของป่า หรือสังคมทำไร่หมุนเวียนอยู่ในนิเวศที่ เสื่อมโทรม หรือถูกปิดล้อมไม่ให้เข้าถึงทรัพยากร พวกเขาจะอยู่ในภาวะไม่มั่นคงทางอาหารทันที และ ต้องถูกบังคับให้เปลี่ยนมาทำกิจกรรมเข้มข้น ซึ่งก็จะประสบภาวะไม่มั่นคงทางอาหารในอีกรูปแบบหนึ่ง

สิ่งที่เราได้เรียนรู้จากวัฒนธรรมอาหารจากมุมมองทางมานุษยวิทยา ก็คือ ภาวะความมั่นคงทาง อาหารในสังคมแต่ละแบบมีความหลากหลาย เราไม่สามารถใช้เกณฑ์มาตรฐานเดียวไปตัดสินได้ และ ผลกระทบจากความไม่มั่นคงทางอาหาร ไม่ได้เกิดเฉพาะแค่ปัญหาความอดอยาก หิวโหย หรือความ ยากจนเท่านั้น แต่เชื่อมโยงไปถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น โครงสร้างสังคม การแบ่งงานกันทำ บทบาทหญิงชาย ระบบเครือญาติ ความแตกต่างทางชนชั้น ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม เทคโนโลยี แบบแผนการใช้ทรัพยากร จำนวนประชากร เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นได้ทั้งสาเหตุและผลลัพธ์ของ ความมั่นคง/ไม่มั่นคงทางอาหาร

นอกเหนือจากมานุษยวิทยาว่าด้วยการเข้าถึงและการผลิตอาหารแล้ว ในแง่มานุษยวิทยาว่าด้วย การบริโภคก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจ ทรัพยากรอาหารไม่เพียงถูกบริโภคในฐานะที่เป็นอาหารและยา เท่านั้น แต่ยังเป็นคุณค่าด้านประเพณีความเชื่อและพิธีกรรม และทางเศรษฐกิจด้วย ซึ่งปัจจุบันความ หลากหลายของวัฒนธรรมการบริโภคของท้องถิ่นได้เสื่อมสูญไป ด้วยหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียฐาน ทรัพยากรอันเป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหาร ระบบเศรษฐกิจการตลาดได้กดดันให้ชุมชนปลูกพืชพาณิชย์ สมัยใหม่แทนพืชพื้นบ้าน วัฒนธรรมมวลชนที่มากับสื่อมวลชนได้ทำให้ท้องถิ่นคุ้นเคยกับอาหาร สมัยใหม่ และทำให้แปลกแยกกับอาหารพื้นบ้านของตนเองมากขึ้น

ในอีกด้านหนึ่ง เราได้เห็นการปรับตัวของอาหารพื้นบ้านในรูปแบบใหม่ ทั้งด้วยการหยิบยืม วัตถุดิบ ชื่อ วิธีการปรุงจากที่ต่างๆ มาปรับสร้างเป็นอาหารพื้นบ้านที่ต่างไปจากเดิม ในแง่นี้เส้นแบ่ง ระหว่างอาหารพื้นบ้านกับอาหารภายนอกเริ่มไม่ชัดเจน ต่างก็หยิบยืมซึ่งกันและกัน เช่น มีสูตรอาหาร พื้นบ้านประยุกต์ให้สมัยใหม่ พร้อมไปกับการมีพืชสารอาหารไทย หรือเคเอฟซียำไก่แซบ เป็นต้น

อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางการลดทอนความหลากหลายทางอาหารรูปแบบเดิม และสร้างเสริม ความหลากหลายทางอาหารรูปแบบใหม่ ภาวการณ์ในแต่ละแบบจะสร้างผลกระทบต่อความมั่นคงทาง

อาหารของชุมชนและสังคมอย่างไรนั้น สามารถนำเอาเงื่อนไขต่างๆ ของความรู้ทางมานุษยวิทยา และทางเศรษฐศาสตร์การเมืองมาพิจารณาได้ คือ การเปลี่ยนแปลงวัฒนธรรมการบริโภคกระทบอย่างไรต่อคุณค่า ความเชื่อ ความสัมพันธ์ทางสังคม และสิทธิในการกำกับการผลิต การบริโภค และเศรษฐกิจในชุมชนและสังคม อำนาจการต่อรองทางการเมืองและเศรษฐกิจเปลี่ยนแปลงไปหรือไม่ และจะนำไปสู่ความไม่มั่นคงทางอาหารอย่างไร

ในทิศทางตรงกันข้ามการเคลื่อนไหวอาหารพื้นบ้านให้กลายเป็นส่วนหนึ่งของโลกาภิวัตน์ เช่น ต้มยำกุ้ง ส้มตำ และอื่นๆ ที่แพร่หลายไปในหลายประเทศ ก็ไม่ได้มีความชัดเจนว่าจะนำไปสู่การสร้างสิทธิและความมั่นคงทางอาหารของชุมชนท้องถิ่นแต่อย่างใด เพราะโครงสร้างการผลิตและการจัดสรรอาหาร ถูกควบคุมโดยกลุ่มทุนชาติและทุนข้ามชาติ

ด้วยเหตุนี้ การนำแนวคิดเรื่องสิทธิชุมชนต่อฐานทรัพยากรอาหารมาผนวกกับแนวคิดเรื่องวัฒนธรรมอาหาร และระบบการผลิตก่อรูปเป็น "ฐานทรัพยากรอาหาร" จึงมีความสำคัญในแง่การวิเคราะห์ปัญหา การกำหนดเป้าหมาย และยุทธศาสตร์การต่อสู้เพื่อให้เกิดความมั่นคงทางอาหารของชุมชนและสังคมชัดเจนขึ้น

6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้แก่

ผู้วิจัยได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังนี้

กมลภรณ์ เสราดิ (2536) ได้ศึกษา วัฒนธรรมความเชื่อเกี่ยวกับคุณค่าของผักพื้นบ้านภาคเหนือ พบว่า ผักพื้นบ้านในชุมชนที่ศึกษาและประชานิยามใช้ในการดำรงชีวิตในด้านต่างๆ มีจำนวน 168 ชนิด และแบ่งการจำแนกออกเป็น 4 แบบ คือ การจำแนกตามลักษณะ จำแนกตามแหล่งที่อยู่ จำแนกตามคุณลักษณะ จำแนกตามคุณประโยชน์ในด้านต่างๆ เช่น ใช้เป็นอาหาร ยาสมุนไพร คุณค่าทางศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น คุณค่าทางด้านเศรษฐกิจ คุณค่าทางด้านสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นพืชที่ช่วยยึดริมน้ำ นอกจากนี้ยังได้ศึกษาถึงบทบาทและคุณค่าของผักพื้นบ้านต่อการดำเนินชีวิตของประชาชน คุณค่าด้านศาสนาและวัฒนธรรมท้องถิ่น คุณค่าทางศิลปะและความงาม การศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการลดลงและหายไปของพืชผักพื้นบ้าน พบว่าเกี่ยวข้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านวิถีการผลิตทางการเกษตร การเพิ่มขึ้นของประชากร เป็นต้น

คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม (2548) ได้ศึกษาการพัฒนาพืชผักพื้นบ้านอีสานเพื่อเศรษฐกิจของชุมชน ในชุดโครงการการจัดการทรัพยากรอีสานโดยใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นฐานในการพัฒนา พบว่า ในการสำรวจความหลากหลายชนิดของพืชผักพื้นบ้านในป่าวัฒนธรรมภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบพืชที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักพื้นบ้าน เป็นผักสดและ/หรือใช้ประกอบอาหาร บริโภคได้ทั้งสิ้น 78 ชนิด จำแนกได้ทั้งสิ้น 44 วงศ์ (Family) เป็นไม้ต้น 28 ชนิด พืชล้มลุก 21

ชนิด ไม้เลื้อย 16 ชนิด ไม้พุ่ม 11 ชนิด และพืชน้ำ 2 ชนิด ช่วงเวลาที่เก็บพืชผัก หรือนำผักมาบริโภคมากที่สุดในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนสิงหาคม ในฤดูฝน และพบน้อยในช่วงเดือนธันวาคมถึงเดือนเมษายน ซึ่งเป็นช่วงฤดูแล้ง ลักษณะการบริโภคส่วนใหญ่รับประทานใบ และยอดอ่อนของพืช รองลงมาคือ ส่วนดอก โดยเฉพาะดอกอ่อน และส่วนของผล ตันอ่อน และลำต้นใต้ดิน ตามลำดับ และมูลค่าทางเศรษฐกิจตลอดปีประมาณ 43,150 บาท ต่อปี และมากที่สุดในช่วงเดือนกรกฎาคมถึงเดือนกันยายน ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการพบว่า กลุ่มมีปริมาณเยื่อใยมากที่สุด จี๋เหล็กมีเหล็กมากที่สุด แคลมีปริมาณโปรตีนและแคลเซียมมากที่สุด ลิ้นฟ้ามีปริมาณวิตามินซีมากที่สุด และศึกษาการใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน และวัฒนธรรม ความเชื่อ สรรพคุณทางสมุนไพร มูลค่าทางเศรษฐกิจ และพัฒนาเป็นพืชที่มีศักยภาพในการพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ของชุมชนได้ แบ่งเป็น 8 กลุ่มของผลิตภัณฑ์ ได้แก่ กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นยาสมุนไพร 18 ชนิด กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นอาหาร 15 ชนิด กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นสมุนไพรรักษาสัตว์เลี้ยง 10 ชนิด กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นเครื่องหอม 6 ชนิด กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นสมุนไพรใช้ขับพยาธิ 4 ชนิด กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นสมุนไพรประเภท นวด บรรเทาอาการปวดจากพิษแมลง สัตว์ กัดหรือต่อย 4 ชนิด กลุ่มพืชที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นยาสีฟัน 4 ชนิด และกลุ่มพืชให้น้ำมันที่มีศักยภาพพัฒนาเป็นน้ำมันเชื้อเพลิง 3 ชนิด และถ่ายทอดรูปแบบการผลิตภัณฑ์ เพื่อให้ชุมชนลดค่าใช้จ่าย และสร้างรายได้เสริมจากผลิตภัณฑ์โดยการจัดอบรม และศึกษาดูงานการแปรรูปพืชพื้นบ้าน

ซึ่งผลจากการวิจัยนี้ได้เผยแพร่ในการประชุมทั้งในระดับประเทศ และนานาชาติ และจะได้สังเคราะห์ข้อมูลเพื่อจัดทำหนังสือ ผักพื้นบ้านอีสาน ต่อไป

พจนีย์ โชติสว่าง, ผศ.วุฒิชัย แก้วศิริรุ่ง และสมศรี เลิศลีลาภิจจา (2544) ได้ศึกษา ผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคในจังหวัดน่าน พบว่า ผักพื้นบ้านที่นิยมใช้บริโภคในจังหวัดน่าน ในเขตพื้นที่ 10 อำเภอ ได้แก่ อำเภอเมืองน่าน อำเภอท่าวังผา อำเภอปัว อำเภอเชียงกลาง อำเภอทุ่งช้าง อำเภอเฉลิมพระเกียรติ อำเภอบ่อเกลือ อำเภอเวียงสา อำเภอนาน้อย อำเภอแม่อรม ซึ่งได้รวบรวมข้อมูลพื้นฐานบางอย่างของผักพื้นบ้านที่สำรวจได้ ได้แก่ ชื่อพื้นบ้าน ชื่อสามัญไทย ชื่อสามัญอังกฤษ ชื่อวิทยาศาสตร์ ชื่อตระกูล ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ แหล่งที่พบ การขยายพันธุ์ การใช้ประโยชน์ทางอาหาร และสรรพคุณทางยา โดยได้ใช้เวลาสำรวจและรวบรวมข้อมูลรวม 9 เดือน ตั้งแต่เดือนเมษายนถึงเดือนธันวาคม 2543 รวบรวมได้ทั้งสิ้น 55 ตัวอย่าง และสามารถจัดจำแนกได้เป็น 37 ตระกูล

วรรณวิไล (2548) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อการสร้างความต้องการผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในเมือง พบว่า ปัจจัยที่มีผลสำคัญที่สนับสนุนให้มีการบริโภคผักพื้นบ้านเป็นประจำ ได้แก่ รูปแบบการรับประทานอาหารที่บ้าน เขตที่อยู่อาศัยนอกอำเภอเมือง ความสะดวกในการหาซื้อผักพื้นบ้าน และความตระหนักถึงคุณค่าประโยชน์ผักพื้นบ้าน การขยายผลความต้องการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภค ควร

คำนึงถึงรูปแบบการรับประทานผักพื้นบ้านที่ผู้บริโภคมีความสะดวกในการหาซื้อ และในขณะเดียวกัน ควรทำการประชาสัมพันธ์ผักพื้นบ้านให้ผู้บริโภคได้ทำความรู้จักและรับทราบถึงคุณประโยชน์ผักพื้นบ้าน ซึ่งอาจไม่ส่งผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้านในระยะสั้น แต่ทั้งนี้ก็จะส่งผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้านในระยะปานกลางและระยะยาว

มานิตา ขมเปราะ (2542) ได้ศึกษา การใช้ประโยชน์จากพืชสมุนไพรพื้นบ้านของชาวตำบลบ้านเต็กกลาง ดอยภูคา จังหวัดน่าน พบว่า ชาวเขาเผ่าลัวะอพยพมาจากประเทศลาว ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธในขณะเดียวกันก็ยังนับถือผีและยึดถือวัฒนธรรม ประเพณีเก่าๆ ไว้เช่นเดิม ส่วนการใช้ประโยชน์จากสมุนไพรพื้นบ้านมีการนำสมุนไพรมาใช้เป็นยารักษาโรคในชีวิตประจำวัน จากการศึกษาได้พบสมุนไพรประมาณ 32 ชนิด ซึ่งพืชแต่ละชนิดมีคุณสมบัติในการรักษาโรคที่แตกต่างกันออกไป พืชที่นิยมใช้กันมากคือ มะเฟือง ใช้ต้มน้ำดื่มรักษาน้ำร้อน สาบเสือ ใช้พอกบนบาดแผล ดิงู ใช้ต้มน้ำดื่มแก้ท้องร่วง ไพล ใช้เหง้าฝนน้ำดื่มแก้ท้องเฟ้อ

เยาวภา บุญญานุภาพ (2540) ได้ศึกษา ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภค ในตลาดสดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ผู้บริโภคส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 30-40 ปี มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านในระดับปานกลาง คิดว่าผักที่ขายทั่วไปเป็นผักพื้นบ้าน การบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลเป็นผลดีต่อสุขภาพและควรเหมาะสมกับธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ผักพื้นบ้านส่วนมาจะใช้เป็นยาสมุนไพรรักษาอาการเกี่ยวกับท้อง อาการไข้ หรือบำรุงโลหิต ด้านความเชื่อและการอนุรักษ์วัฒนธรรม ผู้บริโภคยังมีความรู้ไม่ค่อยดีคือคนสมัยก่อนเชื่อว่าหญิงมีครรภ์รับประทานผักแว่นจะทำให้รกพันคอเด็ก และรับประทานผักหวานจะทำให้เป็นพิษต่อแม่และลูก ผักพื้นบ้านบางชนิดใช้พยากรณ์อากาศได้ เช่น ผักหนามปฐา ถ้ามีข้อ 3 ข้อ จะทำให้มีฝนตกชุก และการเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตทำให้ผักพื้นบ้านลดลง เป็นต้น

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (2543) ได้ศึกษา ภูมิปัญญาพื้นบ้าน : กรณีศึกษาอาหารพื้นบ้านอีสาน บ้านกุดเชียงหมี ตำบลบ้านดง อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น พบว่า ดำเนินอาหารพื้นบ้านที่ยังมีการปรุงรับประทาน จำนวน 160 ตำรับด้วยกัน โดยแบ่งตามวิธีการปรุงดังนี้ คือ ลาบ ก้อย 26 ตำรับ นึ่ง ย่าง ปิ้ง เผา 9 ตำรับ อ่อม 15 ตำรับ หมก 9 ตำรับ แกง 13 ตำรับ ต้ม 7 ตำรับ ปั่น 12 ตำรับ ซุป 12 ตำรับ แจ่ว 5 ตำรับ ตำ 15 ตำรับ คั่ว 3 ตำรับ พรว้า 2 ตำรับ เอาะ 9 ตำรับ อุ๋ 2 ตำรับ ของหวาน 13 ตำรับ การหมักอาหาร 8 ตำรับ และน้ำยาขนมจีน 1 ตำรับ นอกจากนี้พบว่า การปรุงอาหารแต่ละชนิดจะสัมพันธ์กับฤดูกาลและแหล่งอาหารธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นตนเอง

บ้านกุดเชียงหมีมีการรวมกลุ่มกันเพื่อฟื้นฟูวิธีการทำอยู่ทำกินแบบพึ่งตนเองที่บรรพบุรุษได้สะสมองค์ความรู้และถ่ายทอดมาให้ โดยมีการจัดกระบวนการเรียนรู้และแลกเปลี่ยนประสบการณ์การ

ทำงานระหว่างเครือข่ายชาวบ้านด้วยกัน แล้วมาปฏิบัติด้วยตนเองในหมู่บ้าน จากการรวมกลุ่มของชาวบ้านครั้งนี้ส่งผลให้มีการฟื้นฟูแหล่งอาหารธรรมชาติขึ้นอย่างมาก กล่าวคือ สมาชิกกลุ่มได้มีการนำพืชผักพื้นบ้านทั้งที่เป็นไม้ใช้สอยและพืชผักกินได้นำไปปลูกในไร่นาของตนเองนอกเหนือจากพืชเศรษฐกิจทั่วไปที่ต้องปลูกเป็นประจำอยู่แล้ว ทำให้ชาวบ้านได้ใช้เป็นแหล่งอาหารธรรมชาติ นอกเหนือจากการซื้อหา หรือเข้าป่าหาของป่ามารับประทานเหมือนเดิม

และพบว่า ปัจจัยที่ทำให้อาหารพื้นบ้านหมดไป มีดังต่อไปนี้

1. ระบบเศรษฐกิจ
2. การเพิ่มของประชากร
3. ระบบการศึกษา
4. สภาพภูมิอากาศ
5. การทำลายสิ่งแวดล้อม

ส่วนปัจจัยที่ทำให้อาหารพื้นบ้านในบ้านกุดเชียงหมียังคงอยู่ มีดังต่อไปนี้

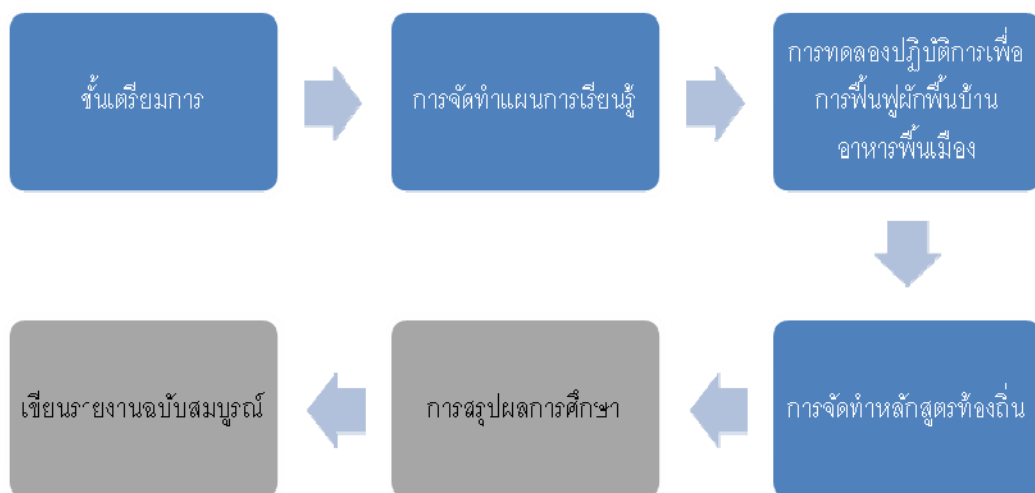
1. วิถีคิด
2. ความเชื่อในด้านเศรษฐกิจในอดีต
3. การคงอยู่ของวัฒนธรรม ประเพณี และพิธีกรรมของชาวบ้าน
4. มีกิจกรรมการดำเนินงานในหมู่บ้านเพื่อส่งเสริมฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านของกลุ่มออนซอน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

(Research designs and methods)

การดำเนินการ โครงการใช้วิธีการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research หรือ PAR) มีผู้นำชุมชน ภูมิปัญญาผักพื้นบ้าน- อาหารพื้นเมือง ครูโรงเรียนบ้านเหล่าข้าวและโรงเรียนยางคำวิทยา นักเรียนโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว และนักเรียนโรงเรียนยางคำวิทยาร่วมกันจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง มีกระบวนการดังนี้



การดำเนินการของโครงการจนถึงปัจจุบันได้ดำเนินการไปแล้วทุกกระบวนการ คือ ขั้นการเตรียมการ การจัดทำแผนการเรียนรู้ การทดลองปฏิบัติการเพื่อการฟื้นฟูผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง และ การจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น การสรุปผลการศึกษา/รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

ขั้นเตรียมการ

วันที่ 15 มิถุนายน 2550 เตรียมทีมวิจัยโครงการประชุมทบทวนเป้าหมายและทำความเข้าใจเนื้อหาโครงการร่วมกัน มีการกำหนดบทบาท/หน้าที่นักวิจัย มีการวางแผนการดำเนินการร่วมกัน

วันที่ 18 และ 20 มิถุนายน 2550 ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยเอกสารจากอินเทอร์เน็ต เอกสารวิชาการ และงานวิจัยที่ดำเนินการสมบูรณ์แล้วในพื้นที่ตำบลยางคำ การสืบค้นเอกสาร ทีมวิจัยมีการแบ่งหน้าที่กันทำตามความถนัดและศักยภาพของนักวิจัยแต่ละคน

วันที่ 21 มิถุนายน 2550 ประชุมชี้แจงโครงการประกอบด้วย ความสำคัญของการวิจัย โจทย์วิจัย พื้นที่เป้าหมาย กลุ่มเป้าหมาย ขั้นตอนวิธีการดำเนินการ ระยะเวลาการดำเนินโครงการ ผลที่คาดว่าจะได้รับ ต่อชุมชนเป้าหมาย ประกอบด้วยผู้นำหมู่บ้าน ชาวบ้านและนักเรียนจากโรงเรียนเป้าหมาย รวมทั้งรับฟังข้อคิดเห็นจากตัวแทนชุมชนในการดำเนินโครงการวิจัย

การจัดทำแผนการเรียนรู้

วันที่ 23 กรกฎาคม 2550 จัดประชุมร่วม ทีมวิจัย/โรงเรียน/กรรมการการศึกษา/ภูมิปัญญาชาวบ้าน สรุปฐานข้อมูล/ฐานทรัพยากรในชุมชน/และประเด็นฝึกพื้นบ้านหารพื้นเมือง เพื่อกำหนดสาระการเรียนรู้/กระบวนการ/วิธีการเรียนรู้/แหล่งเรียนรู้/การถ่ายทอด/การประเมินผลการเรียนรู้ และมีการจัดทำแผนการเรียนรู้สำหรับนำไปทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้กับนักเรียน

การทดลองปฏิบัติการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูฝึกพื้นบ้าน-อาหารพื้นเมือง

วันที่ 23 กรกฎาคม 2550 ทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องชุมชนของเรา มีเนื้อหาหลักเป็นบริบทชุมชนเป้าหมาย 8 หมู่บ้าน แบ่งตามเขตบริการของโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว 4 หมู่บ้าน และโรงเรียนยางคำวิทยา 4 หมู่บ้าน

วันที่ 20 และ 21 สิงหาคม 2550 จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่อง ป่าทามของเรา ผักทามของเรา ลงศึกษาในป่าทามกุดเป่งและป่าทามกุดหล่ม มุ่งให้นักเรียนได้เรียนรู้สภาพพื้นที่และแหล่งผักทาม/ข้อมูลผักทาม มีครูภูมิปัญญาเป็นผู้ถ่ายทอด ครูในโรงเรียนเป็นผู้เลี้ยง

จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่อง ผักทามและอาหารพื้นเมืองตามฤดูกาล จัดกิจกรรมเดือนละ 1 ครั้ง ลงศึกษาและปฏิบัติการในป่าทาม เรียนรู้วิธีการเก็บหา การประกอบอาหารจากผักทาม และวิธีการเพาะขยายพันธุ์ผักทาม

วันที่ 8 กันยายน 2548 จัดกระบวนการเรียนรู้ เรื่อง ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง ครัวภูมิปัญญา
สอนการประกอบอาหารจากทรัพยากรที่เก็บหาได้ในป่าตาม

จัดกิจกรรมประกอบอาหารกลางวันในโรงเรียนสองสัปดาห์ต่อครั้ง(4 เดือน 8 ครั้ง) จัด
กระบวนการกับโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว 4 ครั้ง กับโรงเรียนยางคำวิทยา 4 ครั้ง ดังนี้

โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว

ครั้งที่ 1 วันที่ 4 กรกฎาคม 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง “แกงอ่อม
กบใส่สาบหมู”

ครั้งที่ 2 วันที่ 25 กรกฎาคม 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง “หมก
หน่อไม้ใส่ปลาเนื้ออ่อน”

ครั้งที่ 3 วันที่ 8 สิงหาคม 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง “เผ็ดบัวต้ม
น้ำตาลใส่มันแซง”

ครั้งที่ 4 วันที่ 22 สิงหาคม 2549 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง
“ซุบเห็ดไค”

โรงเรียนยางคำวิทยา

ครั้งที่ 1 วันที่ 4 กรกฎาคม 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง “แกง
หน่อไม้รวมมิตร”

ครั้งที่ 2 วันที่ 11 กรกฎาคม 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง
“ซุบหน่อไม้, ไข่ปลา, น้ำพริกมะดัน”

ครั้งที่ 3 วันที่ 16 กรกฎาคม 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง
“แกงส้มสาบหมูปลาตุ๋น, เผาปลา, แจ่วมะดัน”

ครั้งที่ 4 วันที่ 25 กรกฎาคม 2549 จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารพื้นเมือง
“แกงจืดเห็ดหอยขม, แกงส้มปลาช่อน (มะดัน ผักคั่ว)”

- จัดกระบวนการเรียนรู้ “เก็บผักตามประกอบอาหารถวายพระ” จัดกระบวนการแต่ละ
โรงเรียน ดังนี้

โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว

วันที่ 5 และ 6 กันยายน 2551

จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารถวายพระ ดังนี้

-หมกหน่อไม้ใส่ปลาเนื้ออ่อน

- เม็ดบัวต้มน้ำตาลใส่มันแซง
- ซุบเห็ดไค
- ลาบหมาน้อย
- ลาบเทา

โรงเรียนยางคำวิทยา

วันที่ 26 กรกฎาคม 2549

จัดกระบวนการเรียนรู้การประกอบอาหารถวายพระ ดังนี้

- ปั่นปลาคुकทาม
- นำพริกมะคัน
- แยกหน่อไม้ต้องใส่ปลาคुकทาม
- วันที่ 29 กันยายน 2551 จัดกระบวนการเรียนรู้คุณค่าทางโภชนาการ เชิญวิทยากรจากสถานีอนามัยตำบลยางคำให้ความรู้คุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ด้านสมุนไพรของผักพื้นบ้าน
- วันที่ 29 กันยายน 2549 จัดกระบวนการเรียนรู้เรื่องการจัดการทรัพยากรโดยชุมชน หลังกิจกรรมนี้เกิดแผนการจัดการแหล่งเรียนรู้พันธุ์พืชตาม แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้การเพาะขยายพันธุ์ผักพื้นบ้านที่ใกล้สูญพันธุ์
- การติดตาม/ประเมินผลการเรียนรู้ หลังการจัดกระบวนการเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ศึกษาพฤติกรรมและความเปลี่ยนแปลงจากผู้เรียน

1.การจัดทำหลักสูตรท้องถิ่น

ภายหลังการทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้แก่นักเรียนและสรุปประเมินผลเบื้องต้นร่วมกันแล้วในพื้นที่เป้าหมาย มีการจัดตั้งคณะกรรมการร่างหลักสูตรท้องถิ่น เรื่อง ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง มีนายสมยศ ไซโย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว เป็นประธานร่างหลักสูตร และมีศึกษานิเทศก์สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ร้อยเอ็ด เขต 2 เป็นที่ปรึกษา

- สรุปข้อมูลการจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม
- วิเคราะห์สาระการเรียนรู้/กระบวนการเรียนรู้/ผลการดำเนินการ
- จัดทำร่างหลักสูตรเสนอต่อกรรมการสถานศึกษา/สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา บรรจุเป็นหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียน
- จัดเวทีเสนอผลการศึกษา เชิญผู้เกี่ยวข้องทุกภาคส่วนเข้าร่วมรับฟังและแสดงความคิดเห็นต่อโครงการ

บทที่ 4

ผลการศึกษา

จากการดำเนินการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research หรือ PAR) ของโครงการ ระหว่างทีมวิจัย ชาวบ้าน ภูมิปัญญา และ โรงเรียนเป้าหมาย ที่เขามาร่วมแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้ข้อมูล ทีมวิจัยมีผลการศึกษา ดังต่อไปนี้

1. บริบทชุมชนใช้ประโยชน์จากป่าตามฤดูกาล
 - บ้านคอนจิก ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
 - บ้านเหล่าข้าว ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
 - บ้านคอนสำราญ ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
 - บ้านท่างาม ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
2. บริบทชุมชนใช้ประโยชน์จากป่าคอนสอนหม่อนและป่ากุหล่ม
 - บ้านยางคำ หมู่ 1 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
 - บ้านจี้เหล็ก หมู่ 2 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
 - บ้านหนองเหล็ก หมู่ 10 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
 - บ้านดอนไร่ หมู่ 7 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
3. สภาพพื้นที่ศึกษา
 - ป่าตามชุมชนฤดูกาล
 - ป่าตามชุมชนคอนสอนหม่อน
 - ป่าตามชุมชนกุหล่ม
4. ตารางผักพื้นบ้านป่าตามตำบลยางคำ
5. วัฒนธรรมการกินของคนตำบลยางคำ
6. ประเภทอาหารพื้นบ้านจากป่าตามตำบลยางคำ
7. การประกอบอาหารของชาวบ้านตำบลยางคำ

8. สถานการณ์ฝึกพื้นที่บ้านอาหารพื้นเมือง
9. ผลการทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูฝึกพื้นที่บ้านอาหารพื้นเมือง

บริบทชุมชนที่ใช้ประโยชน์จากป่าชุมชนกุดเป่ง 4 หมู่บ้าน

1. บ้านดอนจิก หมู่ 6 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
2. บ้านเหล่าข้าว หมู่ 3 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
3. บ้านดอนสำราญ หมู่ 5 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด
4. บ้านท่างาม หมู่ 5 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด

1. ข้อมูลชุมชนบ้านดอนจิก หมู่ที่ 6 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด

ประวัติความเป็นมา

มีชาวบ้าน ประมาณ 3 ถึง 4 ครัวเรือนที่ย้ายมาจากบ้านหัวดง ตำบลหัวดง อำเภอมหาชนะชัย จังหวัดยโสธร ได้อพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่บ้านดอนร้าง และต่อมาได้มีเครือญาติได้ตามมาตั้งถิ่นฐานด้วยกัน คือ พ่อใหญ่ยา บุญเต็ม จนมีประชากร 30-60 ครัวเรือน ต่อมาเกิดน้ำท่วมบ่อยๆ จึงได้อพยพเข้าไปอยู่ในพื้นที่ดอนจิกที่มีป่าจิกมากมาย บางครอบครัวก็อพยพไปอยู่ถิ่นอื่นก็มี ประมาณปี 2453 – 2476 บ้านดอนจิกได้มีการปกครองตามระบบเครือญาติที่มีผู้อาวุโสที่มาตั้งถิ่นฐานก่อนไม่มีผู้นำที่เป็นทางการ ต่อมาปี 2500 ได้มีผู้นำเป็นทางการ คือ นายคำมี มีสนาม ต่อมาคือ นายทองนาค แผ่นศิลา (ราวปี 2515) การตั้งถิ่นฐานของชาวบ้านได้มาตั้งถิ่นฐานตามระบบเครือญาติ ตั้งแต่เริ่มมาตั้งหมู่บ้าน คือ คนนามสกุล แหวนหล่อ ได้แต่งงานกับครอบครัวของนามสกุล บุญเต็ม ต่อมาก็ได้แต่งงานกับคนต่างถิ่น (จังหวัดอื่น) มากขึ้นจนถึงปัจจุบัน จำนวนประชากร 17 ครัวเรือน ประชากรทั้งหมด 94 คน แยกเป็นชาย 44 คน หญิง 54 คน

ที่อาณาเขต

บ้านดอนจิก หมู่ 6 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	จดทุ่งนาบ้านดอนสำราญ
ทิศใต้	จดทุ่งนาที่ติดต่อกับป่าบุ่งป่าทาม
ทิศตะวันออก	จดทุ่งนาเขตรอยต่อตำบลด่าน อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ
ทิศตะวันตก	จดทุ่งนาบ้านท่างาม

พื้นที่หมู่บ้านประมาณ 430 ไร่ ที่ตั้งหมู่บ้านประมาณ 36 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร ประมาณ 388 ไร่
พื้นที่สาธารณะ 6 ไร่

การเมืองการปกครอง

ผู้นำทางการเมือง ในอดีตมีผู้นำชื่อ นายคำมี มีสนาม และ นายทองนาค แผ่นศิลา ปัจจุบัน นายทัศน์
จันทร์ท่ามา เป็นผู้ใหญ่บ้าน

- นางวรรณนิภา สังเสน นางสุขใจ ภูทองแข ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน

- นายพุด บุญเต็ม นายทองนาค แผ่นศิลา สมาชิก อบต.

- ผู้นำไม่เป็นทางการเมือง คือ ผู้อาวุโสในชุมชน นายพอง แหวนหล่อ เป็นสารวัตรและเต่าจ้ำ เป็น
โยมอุปฐากพระสงฆ์ เป็นเต่าแก่ ตูลาการในหมู่บ้าน และมีหน้าที่นำพาลูกหลานดำเนินการบอกกล่าวภูมิบ้าน
(แม่ธรณี)

กลุ่มองค์กรในชุมชน

มีกลุ่มโรงสี กลุ่มเลี้ยงไก่พื้นเมือง มีกองทุนแก้ไขปัญหาคาความยากจน กองทุนเงินล้าน และกลุ่ม
ออมทรัพย์

ประเพณีวัฒนธรรม

ในชุมชนนับถือศาสนาพุทธ มีความเชื่อเรื่องภูมิบ้าน (ศาลปู่ตา) หรือแม่ธรณี มีประเพณีที่สำคัญของ
ชุมชน คือ

เดือนอ้าย มีบุญอัฐฐะ (แจกข้าว)

เดือนยี่ บุญปีใหม่

เดือนสาม บุญคุ้มข้าวใหญ่ (บุญข้าวจี)

เดือนสี่ ทำบุญบ้าน

เดือนห้า บุญพะเหวด และบุญผ้าป่า

เดือนหก ทำพิธีกรรมเลี้ยงปู่ตาหรือพระแม่ธรณี

เดือนเจ็ด บุญบั้งไฟ

เดือนแปด	บุญเข้าพรรษา
เดือนเก้า	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบ	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบเอ็ด	ออกพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง
เดือนสิบสอง	บุญกฐิน ลอยกระทง

ในชุมชนมีวัด 1 แห่ง ชื่อวัดป่ามูจรินทร์ มีเจ้าอาวาสชื่อพระบรรจง เขมสุโข วัฒนธรรมของชุมชนในอดีต คือ การลงแขกดำนาเกี่ยวข้าว แต่ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงไป คือ ถ้างัดแขกก็ต้องมีเงิน 100-120 บาท ไปให้ด้วย

ด้านเศรษฐกิจของชุมชน

ระดับรายได้ของประชากรในชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ทำนาเป็นอาชีพหลัก และมีการประกอบอาชีพรอง เช่น เลี้ยงสัตว์ ไร่ – กล้วย และรับจ้างต่างถิ่น มีรายได้เฉลี่ย 21,500 บาทต่อคนต่อปี

ด้านการศึกษา

คนในชุมชนไปเรียนที่โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว คนในชุมชนได้เรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นส่วนมาก รองลงมา คือ ประถมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาตอนต้นตามลำดับ

ระบบสาธารณูปโภค

มีเส้นทางคมนาคมเชื่อมกับบ้านท่างามและบ้านคอนสาราญ ด้านทิศตะวันออกเชื่อมกับตำบลด่านอำเภอรายไสล จังหวัดศรีสะเกษ มีถนนเชื่อมติดต่อกับหมู่บ้านในตำบล และเชื่อมกับตำบลด่าน คือ ถนนลูกช้าง ถนนคอนกรีตภายในหมู่บ้าน 1 เส้นทาง ระยะทาง 350 เมตร ไม่มีสถานีนามขภายในหมู่บ้าน แต่มีอยู่ที่ตำบลยางคำ 1 แห่ง มีโทรศัพท์สาธารณะในหมู่บ้าน 1 แห่ง ไม่มีน้ำประปาใช้

แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ

มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่คนในชุมชนใช้ร่วมกัน คือ กุดทิง หนองผือ และป่าชุมชนกุดเป่ง ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีลักษณะดินเป็นดินร่วนปนทรายเล็กน้อย

2. ข้อมูลชุมชนบ้านเหล่าข้าว หมู่ที่ 3 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด

ประวัติความเป็นมา

ในอดีตนั้นมีชาวบ้านสามครอบครัวที่อพยพมาตั้งถิ่นฐาน คือ พ่อวิชัย พ่อสาม และพ่อหลวง ซึ่งได้เดินทางมาจากอำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ ได้มาเห็นพื้นที่ที่มีความเหมาะสมในการทำนาเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ และอยู่ใกล้หนองน้ำและแม่น้ำ สามารถหาปลากินได้ง่าย จึงได้มีการจับจองพื้นที่เพื่อทำนา ทำสวน และได้ตั้งชื่อหมู่บ้านว่า “บ้านเหล่าข้าว” จึงได้มีลูกหลานอพยพตามมาเพิ่มขึ้นอีกเป็นจำนวนมากขึ้น ต่อมามีคนเดินทางมาจากอำเภอสวรรคภูมิ และได้มีการแต่งงานกันกับตระกูลชาตัง กับไชยสีลา มีลูกหลานเพิ่มขึ้นมา จึงทำให้หมู่บ้านนี้มีจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นจนถึงปัจจุบันมีประชากร 115 ครัวเรือน ประชากร 665 คน แยกเป็น ผู้ชาย 330 ผู้หญิง 335 คน

ที่ตั้งอาณาเขต

บ้านเหล่าข้าว หมู่ 3 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	จดทุ่งนา
ทิศใต้	จดทุ่งนาติดแม่น้ำมูล
ทิศตะวันออก	จดทุ่งนาบ้านคอนสำราญ
ทิศตะวันตก	จดคอนป่าบ้านท่างาม

จำนวนพื้นที่ทั้งหมด ประมาณ 1,000 ไร่ เป็นพื้นที่ตั้งหมู่บ้านประมาณ 180 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตรประมาณ 800 ไร่ พื้นที่สาธารณะ 20 ไร่ ลักษณะของพื้นที่เป็นที่เนินสูงลาดต่ำไปทางทิศตะวันออก มีเขตติดต่อกับบ้านยางคำ บ้านท่างาม บ้านคอนสำราญ

การเมืองการปกครอง

ด้านการเมืองการปกครองในอดีต มีผู้ใหญ่บ้าน 6 คน คือ

1. นายบุญเฮียง ขาดัง
2. นายคำมี มีสนาม
3. นายคูลี อามะเหียะ
4. นายพอง แหวนหล่อ
5. นายทา ไชยสีลา

6. นายเจริญ สุจริต

ปัจจุบันมี นายชู สามชัย เป็นผู้ใหญ่บ้าน และมี ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 2 คน คือ

1. นางบัวหัน พะลัง
2. นายสมบัติ พันธุ์ศรี

สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล 2 คน คือ

1. นายสมเกียรติ อังคะเวย์
2. นายวิเชียร ขงยุทธ ประธานสภาองค์การบริหารส่วนตำบลยางคำ

ผู้นำไม่เป็นทางการ มี 3 คน คือ

1. นายเบา ศรีสาวแห เป็นผู้นำทางด้านศาสนาในวันสำคัญต่างๆ
2. แม่เต่าทองคำ สุจริต มีหน้าที่เป็นเต่าจ้ำ
3. นายหอมจันทร์ ศรีสาวแห มีหน้าที่ทำพิธีบายศรีสู่ขวัญในงานแต่งงาน

กลุ่มองค์กรในชุมชน

มีกลุ่มองค์กรที่ตั้งขึ้นในชุมชน คือ

- กลุ่มอาสาพัฒนาชุมชน (กนช.)
- กลุ่มหัตถกรรมกกฝือทาม
- กลุ่มร้านค้าชุมชน
- อาสาพัฒนาสาธารณสุข

ประเพณีวัฒนธรรม

ในชุมชนมีประเพณีวัฒนธรรม ครบ 12 เดือน และนับถือศาสนาพุทธ ด้านวัฒนธรรมความเชื่อถือนับถือศาลปู่ตา (ภูมิบ้าน) มีประเพณีที่สำคัญของชุมชน คือ

- | | |
|-----------|-----------------------------|
| เดือนอ้าย | มีบุญอัฐฐะ (แจกข้าว) |
| เดือนยี่ | บุญปีใหม่ |
| เดือนสาม | บุญคุ้มข้าวใหญ่ (บุญข้าวจี) |
| เดือนสี่ | ทำบุญบ้าน(ตักบาตรบ้าน) |

เดือนห้า	บุญพะเหวด และบุญผ้าป่า ประเพณีสงกรานต์
เดือนหก	ทำพิธีกรรมเลี้ยงปู่ตา
เดือนเจ็ด	บุญบั้งไฟ
เดือนแปด	บุญเข้าพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง บุญบวง
เดือนเก้า	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบ	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบเอ็ด	ออกพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง
เดือนสิบสอง	บุญกฐิน ลอยกระทง

ในชุมชนมีวัด 1 แห่ง ชื่อวัดสมบุญรัตนาราม มีพระธชชัย เจ้าอาวาส ในอดีตจะมีวัฒนธรรมดั้งเดิม คือ การลงแขก เช่น การเกี่ยวข้าวทำนา หรือลงด่อน แต่ปัจจุบันนี้ได้เริ่มหายไป

ด้านเศรษฐกิจชุมชน

ชาวบ้านมีการประกอบอาชีพทำนา เป็นอาชีพหลัก อาชีพรอง คือ เลี้ยงสัตว์ รับจ้างต่างถิ่น และค้าขาย รับราชการ ตามลำดับ รายได้ต่อประชากร คือ 21,500 บาทต่อคนต่อปี

ด้านการศึกษา

มีโรงเรียน 1 แห่ง ชื่อโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว สอนถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียน 153 คน แบ่งเป็น ผู้ชาย 90 คน ผู้หญิง 73 คน ประชากรในชุมชนส่วนมากเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 รองลงมา คือ ประถมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาตอนต้น ปริญญาตรี ตามลำดับ

ด้านสาธารณูปโภค

มีถนนเชื่อมระหว่างตำบล 1 สาย เป็นถนนลาดยาง ถนนเชื่อมจากหมู่บ้านถึงทางหลวง สาย 2086 ซึ่งเป็นเส้นทางไปอำเภอสุวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด และไปอำเภอรามัน ไซส จังหวัดศรีสะเกษ และภายในหมู่บ้านมีถนนเชื่อมระหว่างบ้านท่างามและบ้านดอนสำราญ

มีตู้โทรศัพท์สาธารณะ 1 แห่ง

มีระบบประปาหมู่บ้าน 1 แห่ง (ใช้ร่วมกับบ้านท่างาม)

มีระบบไฟฟ้าใช้ทุกครัวเรือน เมื่อปี พ.ศ. 2527

ไม่มีสถานอนามัยภายในหมู่บ้าน ต้องไปใช้บริการที่ตำบลยางคำ ได้รับบริการทรายอะเบทและการฉีดพ่นยุง จากสถานอนามัย เพื่อกำจัดลูกน้ำ ยุงลายและป้องกันไข้เลือดออก

แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ

ในชุมชนมีแหล่งน้ำ 3 แห่ง คือ หนองโสน หนองแวง หนองส้ม มีป่าชุมชน 2 แห่ง คือ ป่าชุมชน กุดเป่ง ป่าชุมชนคอนสวนหม่อน คอนเพียปาก

3. ข้อมูลชุมชนบ้านดอนสำราญ หมู่ที่ 4 ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด

ประวัติความเป็นมา

แต่เดิมนั้นได้มีชาวบ้านกลุ่มตระกูลสิงห์เทพ สิงห์เขาวง และตระกูล ศรีคำภา ซึ่งได้อพยพมาจาก บ้านด่าน ตำบลด่าน อำเภอรามัญ จังหวัดศรีสะเกษ ได้พากันมาเลี้ยงวัว-ควาย และได้มาเห็นพื้นที่ที่เป็น โนน ก็เลยชักชวนลูกหลานพากันมาตั้งถิ่นฐาน และตั้งชื่อว่า บ้านไร่สูงตามสภาพพื้นที่ ต่อมาได้เปลี่ยนชื่อใหม่ในช่วงที่ นายจรัส จันทรเสนา เป็นผู้ใหญ่บ้าน เปลี่ยนชื่อเป็นบ้านดอนสำราญ ปัจจุบันมีประชากร 63 ครัวเรือน มีจำนวนประชากรทั้งหมด 310 คน แบ่งเป็น ผู้ชาย 150 คน ผู้หญิง 160 คน

ที่ตั้งอาณาเขต

บ้านดอนสำราญ หมู่ 4 ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราม จังหวัดร้อยเอ็ด มีอาณาเขตติดต่อกันดังนี้

ทิศเหนือ จดทุ่งนาบ้านหนองฝั่งแดง

ทิศใต้ จดทุ่งนาบ้านดอนจิก

ทิศตะวันออก จดทุ่งนาเขตตำบลด่าน อำเภอรามัญ จังหวัดศรีสะเกษ

ทิศตะวันตก จดทุ่งนาบ้านเหล่าข้าว

จำนวนพื้นที่ทั้งหมด ประมาณ 800 ไร่ พื้นที่ตั้งหมู่บ้านประมาณ 70 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตรประมาณ 700 ไร่ พื้นที่สาธารณะประโยชน์ 30 ไร่

การเมืองการปกครอง

ในอดีตมีผู้นำ 3 คน คือ 1. นายคำมี มีสนาม 2. นายบุญมี ศรีคำภา 3. นายจำรัส จันทรเสนา
4 นายอำนาจ คำอ้วน

ปัจจุบันมีผู้ใหญ่บ้าน คือ นายจำรัส จันทรเสนา ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน คือ นางสาวสุดา ช่างหม้อ
นายสมหมาย เกษร สมาชิก อบต. คือ นายบรรยง หงษ์อินทร์ นายมานิตย์ มุลรัตน์

กลุ่มองค์กรในชุมชน

ในชุมชนมีกลุ่มองค์กร ดังนี้

- กลุ่มแม่บ้านสมุนไพร
- กลุ่มแม่บ้านพันธุ์ไม้
- กลุ่มร้านค้าชุมชน
- กลุ่มโรงเรียนชุมชน
- กลุ่มย้อมสีผ้าจากสีธรรมชาติ (เปลือกไม้)

ประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อ

บ้านดอนตำราญนับถือศาสนาพุทธ และมีความเชื่อที่ยึดถือปฏิบัติกันมาตั้งแต่ในอดีต เรื่อง ศาลเจ้าปู่
ตา (ภูมิบ้าน)

ประเพณีที่สำคัญของชุมชน มี 12 เดือน คือ

เดือนอ้าย	มีบุญอัฐฐะ (แจกข้าว)
เดือนยี่	บุญปีใหม่
เดือนสาม	บุญคุ้มข้าวใหญ่ (บุญข้าวจี)
เดือนสี่	ทำบุญบ้าน(ตักบาตรบ้าน)
เดือนห้า	บุญพะเหวด และบุญผ้าป่า บุญประเพณีสงกรานต์
เดือนหก	ทำพิธีกรรมเลี้ยงปู่ตา

เดือนเจ็ด	บุญบั้งไฟ
เดือนแปด	บุญเข้าพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง
เดือนเก้า	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบ	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบเอ็ด	ออกพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง
เดือนสิบสอง	บุญกฐิน ประเพณีลอยกระทง

ในชุมชนมีวัด 1 แห่ง คือ วัดเวฬุวรรณาราม มีเจ้าอาวาสชื่อ หลวงพ่อพัน สุธรรมโม วัฒนธรรมดั้งเดิมของชุมชนที่มีการช่วยเหลือกัน คือ การลงแขกเกี่ยวข้าว ทำนา แต่ปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไป ถ้างัดลงแขกต้องมีการจ่ายเงินด้วย 100 บาท

ด้านเศรษฐกิจ

ชาวบ้านในชุมชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพทำนาเป็นอาชีพหลัก อาชีพรอง คือ เลี้ยงวัว-ควาย รับจ้างค้าขาย

ด้านการศึกษา

ในชุมชนไม่มีโรงเรียน ต้องเดินทางไปเรียนที่โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว ซึ่งเป็นโรงเรียนที่เรียนร่วมกันทั้ง 4 หมู่บ้าน เป็นโรงเรียนระดับประถมศึกษาในชุมชน ส่วนมากจะมีเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มากที่สุด รองลงคือ ประถมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาตอนต้น และมัธยมศึกษาตอนปลาย และปริญญาตรีตามลำดับ

ด้านสาธารณสุข

บ้านดอนสำราญมีเส้นทางคมนาคม 4 สาย คือ

- ถนนเชื่อมติดต่อกับบ้านด่าน ตำบลด่าน อำเภอรำไพโฮ จังหวัดศรีสะเกษ
- ถนนเชื่อมติดต่อกับบ้านท่างาม
- ถนนเชื่อมติดต่อกับบ้านเหล่าข้าว และโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว
- มีน้ำประปาใช้ แต่น้ำไม่สะอาดไม่สามารถดื่มได้

ด้านทรัพยากรธรรมชาติ

ในชุมชนมีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ ซึ่งเป็นหนองน้ำสาธารณะ 3 แห่ง คือ

1. หนองสามเหลี่ยม
2. หนองเวง
3. หนองเคียน

มีร่องน้ำ 1 แห่ง คือ ร่องระเ็น

มีป่าชุมชนกุดเป่ง ซึ่งใช้ประโยชน์ร่วมกันทั้ง 4 หมู่บ้าน

4. ข้อมูลชุมชนบ้านท่างาม หมู่ที่ 5 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด

ประวัติความเป็นมา

เนื่องจากบริเวณพื้นที่เป็นที่ราบลุ่มติดกับแม่น้ำมูล ชาวบ้านดงกู่ คือ บ้านหนองสรวง มาเลี้ยงวัวควาย เห็นว่าเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ดี จึงได้ชักชวนเครือญาติมาตั้งถิ่นฐานอยู่ริมแม่น้ำ ในช่วงแรกสร้างเป็นที่พักของบุคคลที่มาครั้งแรก 7 ครอบครัว คือ ครอบครัวของพ่อใหญ่ทอด อบเชย พ่อใหญ่สีสมุทร ลำสาดี พ่อใหญ่สา สุขารมย์ พ่อใหญ่อ่อนจันทร์ อังคะเวย์ พ่อใหญ่ครูสา หอมกลิ่น พ่อใหญ่เหงา เมินหา และพ่อใหญ่สังข์ หล้าสังข์ ได้ตั้งชื่อว่า บ้านท่างาม เพราะว่ามีท่าที่เป็นที่จอดเรือแจว น่าจะเทียบท่าเพื่อนำสินค้ามาแลกเปลี่ยนกับชาวบ้านในหมู่บ้าน เช่น หม้อดินเผา มะพร้าว มาแลกเปลี่ยนและอื่นๆในชุมชน ประกอบกับน้ำในแม่น้ำมูลก็เป็นน้ำที่ใสสะอาด(น้ำงาม) มีความอุดมสมบูรณ์สูง จึงได้ชื่อว่า (บ้านท่างาม) ปัจจุบันบ้านท่างามมี 68 ครัวเรือน มีประชากร 451 คน แยกเป็นผู้ชาย 208 คน ผู้หญิง 247 คน

ที่ตั้งอาณาเขต

บ้านท่างาม หมู่ที่ 5 ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด มีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	จดบ้านยางคำ
ทิศใต้	จดแม่น้ำมูล
ทิศตะวันออก	จดบ้านคอนจิก

ทิศตะวันตก จดจุดจีเหล็ก ป่าบุง-ป่าทาม

มีจำนวนพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 900 ไร่ พื้นที่หมู่บ้าน 45 ไร่ พื้นที่ทำการเกษตร 700 ไร่ พื้นที่สาธารณประโยชน์ 155 ไร่ ลักษณะของพื้นที่เป็นพื้นที่ราบลุ่ม ริมฝั่งแม่น้ำมูล

การเมืองการปกครอง

มีการปกครองที่มีผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน และ สอบต. นอกจากนี้จะมีผู้นำที่เป็นทางการแล้ว บ้านท่างามก็ยังมีผู้นำที่ไม่เป็นทางการที่เป็นผู้เฒ่า ผู้รู้ ผู้อาวุโสภายในชุมชนที่มีหน้าที่เป็นที่ปรึกษาในด้านศาสนา หรือในการทำพิธีกรรมต่างๆในชุมชน ในอดีตมีผู้ใหญ่บ้านชื่อ นายเสียง ขาดัง นายบุญ สูงเนิน นายใน หอมกลิ่น นายกลม ขงยุทธ และมีผู้นำไม่เป็นทางการ คือ นายไผ่ เสมศักดิ์ มีหน้าที่เป็นเฒ่าเจ้าประจำหมู่บ้านประกอบพิธีกรรมเลี้ยงปู่ตา และมี นายเตียง สาขะยัง มีหน้าที่เป็นผู้ช่วยคอยไถ่เกตุเวลามีการทะเลาะวิวาทในชุมชน

ปัจจุบันมีผู้นำที่เป็นทางการ คือ นายแก้ว ดงแดง เป็นผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 3 คน คือ นางเมฆ ยางงาม นายสมพร เมืองคุณ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล 2 คน คือ นายสมาน คำดำน และ นายสำราญ จันทราช

ผู้นำที่ไม่เป็นทางการ คือ นายใบ เชื้อคำ มีหน้าที่คอยรักษาวบ้าน (เด็กที่เป็นกำไลด) นายบุญสุข บุญเดิม มีหน้าที่เป็นสารวัตร และหมอสวดขวัญ นายพันธ์ จำเนตร มีหน้าที่เป็นสารวัตร และนายอินทร์ คำอ่อน มีหน้าที่เป็นเฒ่าเจ้าประจำหมู่บ้าน ทำพิธีกรรมเลี้ยงปู่ตา

กลุ่มองค์กรในชุมชน

- กลุ่มหัตถกรรม กก-ผือทาม
- กลุ่มเลี้ยงปลาในกระชัง
- กลุ่มออมทรัพย์
- กลุ่มร้านค้าชุมชน
- กลุ่มเย็บผ้าไหม

ประเพณีวัฒนธรรมและความเชื่อ

ศาสนาในชุมชน คือ ศาสนาพุทธ มีวัด (สำนักสงฆ์) 1 แห่ง คือ วัดเทพนิมิตรวราราม มีเจ้าอาวาสชื่อ พระเติม และในชุมชนมีวัฒนธรรมความเชื่อในเรื่องปู่ตา (ภูมิบ้าน)

ประเพณีที่สำคัญในชุมชน คือ

เดือนอ้าย	มีบุญอัฐฐะ (แจกข้าว)
เดือนยี่	บุญปีใหม่
เดือนสาม	บุญคุ้มข้าวใหญ่ (บุญข้าวจี)
เดือนสี่	ทำบุญบ้าน(ตักบาตรบ้าน)
เดือนห้า	บุญพะเหวด และบุญผ้าป่า ประเพณีสงกรานต์
เดือนหก	ทำพิธีกรรมเลี้ยงปู่ตา
เดือนเจ็ด	บุญบั้งไฟ
เดือนแปด	บุญเข้าพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง
เดือนเก้า	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบ	บุญข้าวประดับดิน (บุญข้าวสาก)
เดือนสิบเอ็ด	ออกพรรษาและบุญปราสาทผึ้ง
เดือนสิบสอง	บุญกฐิน ถอยกระทง

วัฒนธรรมประจำหมู่บ้านในอดีต จะมีการลงแขกคานาเกี่ยวข้าว นวดข้าว แต่ปัจจุบันได้หายไป ถึงจะมีการลงแขกจะต้องมีการจ่ายเงินเพิ่ม วันละ 100 บาท

ด้านเศรษฐกิจของชุมชน

ชาวบ้านจะมีอาชีพหลัก คือ การทำนา ทำไร่ มีอาชีพรอง คือ เลี้ยงสัตว์ รับจ้าง ค้าขาย

ด้านการศึกษา

มีโรงเรียนที่ใช้ศึกษาร่วมกัน ทั้ง 4 หมู่บ้าน คือ โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว และระดับการศึกษาของคนในชุมชน ส่วนมากจะจบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประถมปีที่ 4 มัธยมศึกษาตอนต้น มัธยมศึกษาตอนปลาย และปริญญาตรี ตามลำดับ

ด้านสาธารณสุขโลก

ภายในชุมชนจะมีถนนคอนกรีตติดต่อกันหมด และมีถนนเชื่อมระหว่างบ้านเหล่าข้าว บ้านคอน จิก บ้านยางคำ

-ไม่มีสถานีนามัย แต่ไปใช้บริการที่ตำบลยางคำ

-มีไฟฟ้าใช้ทุกครอบครัว

-มีระบบประปา 1 แห่ง ซึ่งใช้ร่วมกันกับบ้านเหล่าข้าว และบ้านคอนสำราญ แต่น้ำประปายังไม่สะอาดไม่สามารถดื่มได้

-มีโทรศัพท์สาธารณะ 1 แห่ง

แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ

มีป่าชุมชนกุดเป่งที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันและดอนสวนหม่อน มีหนองน้ำ คือ กุดขี้เหล็ก มีแม่น้ำ คือ แม่น้ำมูล

ข้อมูลชุมชนที่ใช้ประโยชน์จากป่าตามกุดหล่ม 4 หมู่บ้าน

บ้านยางคำหมู่ 1 อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด

บ้านขี้เหล็กหมู่ 2 อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด

บ้านหนองเหล็กหมู่ 10 อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด

บ้านดอนไร่หมู่ 7 อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด

ประวัติความเป็นมาของชุมชนบ้านยางคำหมู่ที่ 1

ประมาณปี พ.ศ 2409-2410 ชาวบ้านยางใหญ่ ต.ยางใหญ่ อำเภอเมืองคง จังหวัดศรีสะเกษ เกิดสภาวะข้าวยากหมากแพง และเกิดความแห้งแล้งในหมู่บ้านและหมู่บ้านก็แออัดด้วย จึงมีกลุ่มเครือญาติของพ่อใหญ่หัสนะ ขงยุทธ พ่อใหญ่ผง ยางงาม พ่อใหญ่บุญมา ยางงาม(พ่อใหญ่ จานชา) พ่อใหญ่ เชื้องสอ พ่อใหญ่บุคดา วงศ์ดินคำ และพ่อใหญ่เฟือ(ไม่ทราบนามสกุล)พร้อมพระรูปได้ชักชวนเครือญาติ 7-8 ครอบครัวพร้อมกลุ่มคนประมาณ 10 กว่าครอบครัวร่วมเดินทางอพยพเพื่อที่จะไปหาแหล่งที่อุดมสมบูรณ์กว่าบ้านเดิม ในการเดินทางครั้งนั้นได้ใช้เกวียนเป็นพาหนะนำทาง โดยการเดินทางนั้นไปเป็นหมู่คณะใช้เวลาในการเดินทางนั้นได้ “นอนค้าง 3 มื้อ 4 คืน” จึงมาถึงพื้นที่ตั้งหมู่บ้านพบแหล่งอุดมสมบูรณ์ คือ ใกล้นองน้ำ และแม่น้ำ(มูล)และพื้นที่ว่างเปล่านั้นมีหลายมาก กลุ่มของพ่อใหญ่บุคดา วงศ์ดินคำ พ่อใหญ่หัส

นะ ก็ได้พากันตั้งถิ่นฐานอยู่ที่โนนใกล้กับหนองแขวงและหนองจี่เหล็กใน ขณะนั้นเรียกชื่อว่าบ้าน ยางจี่เหล็ก ตำบลสามขา อำเภอสวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งตั้งชื่อตามบ้านเก่าแต่เดิมคำว่าจี่เหล็กด้วยเป็นชื่อหนองน้ำ และกลุ่มคนที่อพยพเดินทางมาด้วยกันบางส่วนก็เดินทางต่อไปที่เมืองศรีนครเดา

เมื่อได้ปักหลักปักฐานแล้วก็ได้จับจองที่พักกันคนละ 4-10 บึง(แปลง)หรือแล้วแต่ความขยันของคนในยุคนั้น และในสมัยนั้นผู้คนก็ไม่ได้จับจองที่หลายเพราะว่าทำนาน้อยๆ ก็ได้ข้าวหลาย ประกอบกับปลูกปลาน้ำจืดอุดมสมบูรณ์ และก็มีมีการก่อสร้างวัดเพื่อให้พระที่อพยพมาด้วยนั้นจำพรรษาอยู่(พระรูปนั้นจำชื่อไม่ได้)ซึ่งท่านเองเป็นน้องชายของพ่อใหญ่บุญมา ยางงาม (จานชา) การก่อสร้างวัดนั้นก็ทำเป็นศาลาวัดเล็กๆ ตั้งอยู่ตรงข้ามสถานีอนามัยปัจจุบันชื่อวัดยางจี่เหล็ก ตำบลสามขา อำเภอสวรรณภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ในปี พ.ศ. 2475 ในช่วงนั้นก็เกิดเป็นโรคระบาดเจ็บป่วยล้มตายผู้เฒ่าผู้แก่บอกว่า มันอาจเป็นเพราะพื้นที่ตั้งวัด ไม่ถูกโฉลก (พื้นที่ไม่เหมาะสม) จึงพากันมาก่อตั้งที่ใหม่ คือที่ปัจจุบันชื่อวัดบ้านยางคำ(ปัจจุบันชื่อวัดชุมชน)จากการเดินทางมาตั้งถิ่นฐานตามความสัมพันธ์ ก็มีแต่เครือญาติจึงปกครองกันได้ง่ายพูดอะไรก็พูดตามกัน บ้านยางคำ มีความเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง คือ เจ้าพ่อญาณคำที่สิงห์สถิตย์อยู่คอนปู่ตาและผู้อาวุโสในชุมชน(ผู้ทรงคุณวุฒิ)ในการไถ่เกลี่ยข้อพิพาทต่างๆในชุมชนก่อนที่จะไม่มีผู้ทำทางการ

ในยุคนั้นไม่มีโรงเรียนถ้าจะเรียนก็ต้องเรียนที่วัด มีพระสอนหนังสือเป็นภาษาบาลีซึ่งต่อมาทางการก็เริ่มส่งครูมาสอนตามศาลาวัดในระบอบการเมืองการปกครองนั้นช่วงที่อพยพมาใหม่ๆก็อาศัยกันที่ตำบลสามขาและต่อมาการพัฒนาจากทางการก็เริ่มเข้ามาพัฒนาเมื่อประมาณปี 2479 ก็มีการแต่งตั้งผู้ใหญ่บ้านที่เป็นทางการจนถึงปัจจุบัน บ้านยางคำมีทางการ 9 คน และเมื่อ วันที่ 7 เดือนเมษายน 2525 การเมืองการปกครองในตำบลก็แบ่งแยกหมู่บ้านตามระบบราชการให้แยกคือ แยกเป็นบ้านหนองเหล็ก (ปัจจุบัน) ในช่วงที่ นายวันดี ยางงาม เป็นผู้นำหมู่บ้านบ้านคนที่ 5 และปัจจุบัน บ้านยางคำมีประชากร 194 ครัวเรือน ประชากรทั้งหมด 893 คน แยกเป็นหญิง 470 คน แยกเป็นชาย 423 คน ข้อมูลทั้งหมดสัมภาษณ์จากผู้อาวุโส อายุ 85-96 ปี คือ พ่อใหญ่ดี คำผาย พ่อใหญ่เวียง พรหมกันหา พ่อใหญ่ บุญมา เนืองพงศ์

ที่ตั้งอาณาเขต

บ้านยางคำหมู่ที่ 1 ตำบลยางคำ อำเภอนาทาย จังหวัดร้อยเอ็ด

ทิศเหนือ จดเขตบ้านจี่เหล็กและโรงเรียนยางคำวิทยา

ทิศใต้ จดทางด้านบ้านเหล่าข้าว

ทิศตะวันออก จดป่าดงกู่

ทิศตะวันตก จุดบ้านหนองเหล็ก

พื้นที่หมู่บ้านทั้งหมดประมาณ 1,385 ไร่ แยกเป็นที่ตั้งบ้าน 250 ไร่ แยกเป็นที่ทำกิน 1,100 ไร่ที่สาธารณะประโยชน์ 35 ไร่ รวมศาลเจ้าปู่ด้วย

ด้านการเมืองการปกครอง

ผู้นำที่เป็นทางการจากอดีตถึงปัจจุบัน คือ

1. พ่อใหญ่ หัสนะ ขงยุทธ
2. พ่อใหญ่ เฟ็ง วงศ์ดินดำ
3. พ่อใหญ่ จันทร พันธหนองแห้ว
4. พ่อใหญ่ พันธ พันธหนองแห้ว
5. พ่อใหญ่บัวลา นามเสนา
6. พ่อใหญ่ วันดี ยางงาม
7. นาย บุญจันทร์ จันไกล่ (อดีต กำนัน)
8. นาย เถิง วงศ์ดินดำ (อดีต กำนัน)
9. นาย อุทัย ขงยุทธ (กำนัน ปัจจุบัน)

ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน 2 คน คือ 1. นาย เขียน แบบยนต์

2. นาย ถวิล ไยโหม

สารวัตรกำนัน 2 คน คือ 1. นาย บุญศรี จันไกล่

2. นาย สนิท คำอ้วน

สมาชิก อบต. 2 คน คือ 1. นายทอง แหวนหล่อ

2. นายพัก แซ่ต้อย

ผู้นำทางธรรมชาติ

คือ ผู้อาวุโสในชุมชน พ่อใหญ่ บุญมา เนื่องพงศ์ นายเถิง วงศ์ดินคำ ฯลฯ เป็นผู้เฒ่าแก่ดูแล
การในหมู่บ้านและยังมีผู้อาวุโสทางด้านความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านเรียกว่า แม่เฒ่าเจ้าประจำ
หมู่บ้าน คน ปัจจุบัน คือ แม่พิมพ์ ศรีมนตรี แม่แดง เพชรรักษา และแม่หมอน บัวลาด มีหน้าที่นำพา
ชาวบ้านทำบุญเปิดบ้านเลี้ยงศาลเจ้าพ่อยาคุคำ และเลี้ยงศาลเจ้าพ่อในการขอฟ้าขอฝนหรือบนบานศาลกล่าว
ตามที่ชาวบ้านต้องการในการบนบานเจ้าพ่อเป็นกรณี(แต่บนบานในสิ่งที่ไม่ดีนั้นแม่เฒ่าจะไม่ทำตามคำขอ)

กลุ่มองค์กรในชุมชนบ้านยางคำในปัจจุบัน

1. กลุ่มแม่บ้านเพาะเห็ดฟาง
2. กลุ่ม อสม.
3. กลุ่มออมทรัพย์จะกองทุนเงินล้าน
4. กลุ่มเกษตรกรทำนาอย่างคำ(เครือข่ายตำบล)
5. กลุ่มโรงสีชุมชน
6. กลุ่มผู้ผลิตพันธุ์ข้าว

ประเพณีวัฒนธรรม และวัฒนธรรมในการช่วยเหลือ

ชุมชนตำบลยางคำปัจจุบันนับถือศาสนาพุทธมีความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองเรื่องภูมิบ้าน
(และศาลเจ้าพ่อยาคุคำ) มีประเพณีที่สำคัญในชุมชนที่สามารถรวมพี่น้องในชุมชนและเครือญาติต่างชุมชน
ต้องมารวมตัวกันแสดงให้เห็นว่าความสำคัญกับประเพณีที่จะต้องสืบสานต่อตามความเชื่อของบรรพบุรุษที่
สืบทอดกันมาคือ

1. บุญเปิดบ้าน (เลี้ยงศาลปู่ตา)
2. บุญบั้งไฟเพื่อขอฟ้าขอฝน
3. บุญแจกข้าว (อัฐิละ)
4. บุญพะเหวด
5. บุญกฐิน

ด้านวัฒนธรรมในการช่วยเหลือของชุมชนตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน คือ

การสร้างบ้านและเถียงนา (กระท่อม) การลงแขกเกี่ยวข้าว ดำนา การลงต้อนดักปลา แต่ปัจจุบันก็มี การปรับเปลี่ยนไป กลายเป็นการซื้อ แยกวันละ 100 บาท ถึง 120 บาท ไปให้ด้วย

ด้านเศรษฐกิจของชุมชน

ระดับรายได้ของประชากรในชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือการทำนาเป็นอาชีพหลักและมีการประกอบอาชีพรองเช่น การเลี้ยงสัตว์ คือ วัว – ควาย และการรับจ้างต่างถิ่น มีรายได้เฉลี่ย 21,500 บาท ต่อคน ต่อปี

ด้านการศึกษา

คนในชุมชนเดิมเมื่อปี 2410 ก็จะไปเรียนโรงเรียนคือ วัด มีพระเป็นผู้สอนหนังสือต่อมาก็มีครูจากทางการไปสอนคนในชุมชน ปัจจุบันเรียนที่โรงเรียนยางคำวิทยา และจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นส่วนมากรองลงมาก็จบชั้น ป.4 และ ม.6 และปริญญาตรีเป็นบางส่วนแต่ไม่มาก

ด้านสาธารณสุขโลก

ชุมชนบ้านยางคำมีเส้นทางคมนาคมเชื่อมกับทางหลวงชนบท คือ ถนนลาดทางจะเชื่อมระหว่างบ้านจี้เหล็กผ่านบ้านยางคำถึงบ้านเหล่าข้าว และลาดยางจากทางหลวงหมายเลข 2086 มีถนนคอนกรีตภายในหมู่บ้าน 3 สาย คือ

1. สายเข้าวัดธาตุสุนทร

2. สายจากบ้านนาย พิ แหวนหล่อ ถึงบ้านหนองเหล็ก

3. สายวัดธาตุสุนทรถึงทางเชื่อมบ้านจี้เหล็ก มีอนามัยแห่งหนึ่ง ใช้ร่วมกันทั้งตำบล มีตู้โทรศัพท์สาธารณะแห่งหนึ่งและมีโทรศัพท์มือถือทุกครัวเรือน บางครัวเรือนมี 2 – 3 เครื่อง รวมประมาณ 250 เครื่อง มีประปาหมู่บ้าน 1 แห่ง แต่ใช้การไม่ได้ชาวบ้านใช้วิธีการแก้ไขปัญหาด้วยการขุดบ่อน้ำดินและเจาะบาดาลหรือจัดซื้ออ่างใส่น้ำและหน่วยงาน อบต. ก่อสร้างถังไว้ในวัดหรือที่ทำการในกองทุนในชุมชนเพื่อแก้ไขปัญหา

แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ

มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ คือ

- แหล่งน้ำ คือ 1. หนองแวง มีพื้นที่ประมาณ 17.3 ไร่

2. หนองเหล็ก มีพื้นที่ประมาณ 35 ไร่

3. หนองบ่อเกลือ มีพื้นที่ประมาณ 25 ไร่

- ทรัพยากรป่า คือ 1. ป่าดงกุ่ม 400 ไร่

2. ป่ากุคหล่ม 500 ไร่

3. คอนปู้ตา 10 ไร่

ประวัติความเป็นมาของชุมชนบ้านหนองเหล็ก

บ้านหนองเหล็กหมู่ 10 ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด ความเดิมที่บ้านหนองเหล็ก ปัจจุบัน คือ บ้านยางจี้เหล็ก เมื่อการเมืองการปกครองในหมู่บ้านเปลี่ยนแปลงตามระบบทางราชการ จึงเปิด

ประวัติบ้านจี้เหล็ก

บ้านจี้เหล็ก หมู่ 2 ตำบลยางคำ อำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อประมาณ ปี 2405 - 2408 ในยุคนั้นเกิดผู้คนในแต่ละหมู่บ้านต่างๆก็เริ่มแสวงหาที่อยู่และที่ทำกินที่มีความอุดมสมบูรณ์กว่าที่เดิม ตามวัฒนธรรมของคนโบราณในสมัยนั้น เมื่อที่ดินในการทำนานั้นไม่งามและเกิดฝนแล้งก็ชักชวนลูกหลานอพยพไปที่อื่น ที่เห็นว่าอุดมสมบูรณ์กว่า เช่นเดียวกับชาวบ้านโตนด ตำบลเด่นราษฎร์ อำเภอสุวรรณภูมิ ก็มีกลุ่มคนประมาณ 7 - 8 ครอบครัว มีพ่อใหญ่เหล็ก โพธิ์แก้ว พ่อใหญ่เซียงขันธุ์ พ่อใหญ่ทองโส แม่ใหญ่บุญ ไม่ทราบนามสกุล เป็นกลุ่มคนในยุคแรกที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานอยู่ใกล้หนองน้ำ คือ หนองเหล็ก และตั้งชื่อหมู่บ้านว่าบ้านจี้เหล็ก แต่ไม่มีผู้นำที่เป็นทางการมีแต่การปกครองกันตามเครือญาติ ผู้นำทางการก็ต้องอาศัยกำนันที่ตำบลสามขา คือ นาย จันทร ขงยุทธ ซึ่งมีค่าตอบแทน 15 ตำลึง (60 บาท) และต่อมาเมื่อประมาณปี 2410 ก็มีกลุ่มคนที่อพยพมาจากบ้านยางใหญ่ อำเภอกง จังหวัดศรีสะเกษ และบางส่วนก็อพยพมาจากบ้านโพธาราย ตำบลสามขา อำเภอ สุวรรณภูมิ กลุ่มคนที่มา คือ แม่ใหญ่ทองมี ขงยุทธ แม่ใหญ่ คือ เพิ่มทอง แม่ใหญ่เสียง โพธิ์แก้ว และพ่อใหญ่เนี้ย ขงยุทธ สาเหตุที่อพยพมาอยู่ที่นี้ ตามคำบอกของผู้เฒ่าผู้แก่เล่าว่าเป็นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์กว่าบ้านเก่าเพราะมีแหล่งน้ำพื้นที่กว้างขวางยังไม่มีคนจับจองอาหารก็มีมากหลายปลูกหากินง่าย รวมทั้งสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ไม่อดไม่ยากโดยเฉพาะหมาจอก เก้งฟาน สัตว์อื่นๆ ในการปกครองที่ดินในสมัยนั้นก็ใช้ระบบเครือญาติและการถ่ายทอดไปยังลูกหลานต่อไป เพราะว่าไม่มีผู้ใหญ่บ้าน(ผู้นำทางการ)เมื่อผู้คนมาอยู่รวมกันมากๆทางการก็เข้ามาจัดตั้งให้มีผู้นำผู้ใหญ่บ้าน คือ พ่อใหญ่ห้านะ ขงยุทธ เรียกชื่อหมู่บ้านว่าบ้านยางจี้เหล็ก และ คนต่อมาคือนายเพ็ง วงศ์ดินคำ ในช่วงนั้นชุมชนก็ได้ร่วมกันก่อสร้างวัด ชื่อว่าวัดบ้านยางจี้เหล็กซึ่งตั้งอยู่ตรงข้ามสถานีอนามัยปัจจุบัน แต่เนื่องจากมีสถานการณ์ที่ชุมชนในหมู่บ้านขณะนั้นเกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคฝีดาษ บางคนก็ล้มตายผู้เฒ่าผู้แก่ก็

ได้ปรึกษาหารือกันว่าควรที่จะย้ายวัดไปที่ใหม่คือไปที่บ้านยางคำ(ปัจจุบันธาตุสุนทร)เมื่อ พ.ศ.2507 การเมืองการปกครองก็เปลี่ยนแปลง คือ การได้แยกตำบลในอำเภอสุวรรณภูมิ มีการตั้งบ้านโพนทรายให้เป็นตำบลโพนทราย และตั้งให้เป็นกิ่งอำเภอ โดยมีนายใบ หอมกลิ่น เป็นกำนันตำบลโพนทรายในยุคที่นายเพ็งเป็นผู้ใหญ่บ้านยางจีเหล็ก และนายใบ หอมกลิ่น เป็นกำนัน และหลังจากนั้นการเมืองการปกครองก็เกิดการเปลี่ยนแปลงอีกครั้งหนึ่ง คือ การแยกตำบลเพื่อให้บ้านยางจีเหล็กเป็นตำบลยางคำ การแยกหมู่บ้านก็เริ่มขึ้นในช่วงนั้น บ้านจีเหล็กก็ถูกแยกจากบ้านยางคำตาม เขตการปกครองของตำบลยางคำ และทางการก็จัดให้มีการเลือกผู้นำขึ้นมาปกครองชุมชนบ้านจีเหล็กผู้ที่ได้รับการคัดเลือกคือ นายคำมี โพธิ์แก้ว ซึ่งเป็นลูกหลานของพ่อใหญ่เหล็ก โพธิ์แก้ว และเมื่อนายคำมี โพธิ์แก้ว เกษียณอายุก็มีการเลือกผู้นำคนใหม่ผู้ที่ได้รับการคัดเลือกคือนายหนาเพิ่มทองซึ่งช่วงที่ นายหนา เพิ่มทอง เป็นผู้ใหญ่บ้านบ้านจีเหล็กก็ได้แยกวัดออกจากบ้านยางคำเมื่อ ปี พ.ศ.2523 ตั้งแต่แยกหมู่บ้านมาบ้านจีเหล็กมีผู้ทำที่เป็นทางการรวม 3 คน และถึงแม้ว่าบ้านจีเหล็กจะแยกหมู่บ้านออกมา และก็มีมีการตั้งศาลเจ้าปู่ตาไว้ในวัดด้วย แต่ว่าด้านความเชื่อนั้นยังเชื่อถือสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมือง เดิมคือ เจ้าพ่อยาตุคำ(ดอนธาตุปู่ตาบ้านยางคำแล้วเจ้าพ่อคันธนาม) และปัจจุบันบ้านจีเหล็กมีจำนวนประชากร 160 ครัวเรือนประชากรทั้งหมด 770 คน แยกเป็นชาย 376 คน หญิง 394 คน

ที่ตั้งอาณาเขต

ทิศเหนือ จด เขตเทศบาลโพนทราย

ทิศใต้ จด สถานีอนามัยและ ร.ร.และบ้านยางคำ

ทิศตะวันออก จด เขตป่าดงกุ

ทิศตะวันตก จด ทุ่งนาหนองกระโป

ข้อมูลดังกล่าวได้จากการสัมภาษณ์ผู้นำ คือ นายแหงม กลีบบัว และแม่ใหญ่ทองผู้อาวุโสในหมู่บ้านพื้นที่ทั้งหมดในหมู่บ้าน ประทาน 1700 ไร่ แยกเป็นที่ตั้งหมู่บ้านและวัดประมาณ 70 ไร่ แยกเป็นที่ทำกินประมาณ 1600 ไร่ ตัวชีวิตในการคำนวณพื้นที่ คือ การเก็บภาษี ที่สาธารณะประมาณ 7 ไร่ ปัจจุบันตั้งสถานีอนามัยและลานศูนย์เด็กเล็กซึ่งใช้ร่วมกันกับบ้านยางคำ

ด้านการเมืองการปกครอง

ผู้นำที่เป็นทางการในอดีตถึงปัจจุบันในช่วงที่แยกหมู่บ้านจากบ้านยางจีเหล็กมาเป็นบ้านจีเหล็กคือ

1. นาย คำมี โพธิ์แก้ว

2. นายหนา เพิ่มทอง

3. นายแหงม กลีบบัว

ผู้นำคนปัจจุบันมีผู้ช่วย 2 คน คือ

1. นายสัมพันธ วงศ์คินคำ
2. นายเสมียน ฝ่ายฤทธิ์

ส.อบต. 2 คน คือ

1. นายจันดา อุปแก้ว
2. นายทอง ศรีมนตรี

บ้านชีเหล็กนอกจากจะมีผู้นำที่เป็นทางการยังมีผู้อาวุโสที่คนในหมู่บ้านให้ความเคารพนับถือในการประกอบพิธีต่างในหมู่บ้าน และคอยไกล่เกลี่ยข้อพิพาทภายในชุมชนช่วยเหลือผู้นำที่เป็นทางการคือผู้ทรงคุณวุฒิ

1.คุณพ่อ สาย วงศ์คินคำ 2. พ่อสา หนองหว้า 3.พ่อใหญ่จัด ผารัต ซึ่งเป็นมรรคทายกวัด ทำหน้าที่อุปถากวัด

กลุ่มองค์กรในชุมชนบ้านชีเหล็ก

ชุมชนบ้านชีเหล็กมีองค์กรในชุมชนซึ่งจัดตั้งเองและหน่วยงานราชการจัดตั้งมีดังนี้คือ

1. กลุ่มแม่บ้านทอผ้าไหม
2. กลุ่มเลี้ยงสุกร
3. กลุ่มออมทรัพย์สัจจะ
4. กลุ่มกองทุนกลุ่มสตรี

ประเพณีวัฒนธรรมในการช่วยเหลือชุมชนบ้านชีเหล็กมีประเพณีวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาในชุมชนและนอกชุมชนคือ ประเพณีบุญพะเหวด บุญบั้งไฟ ประเพณีบุญกฐิน และวัฒนธรรมในการเลี้ยงปู่ตา(เจ้าพ่อยาตุคำ)

ด้านวัฒนธรรมในการช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนจากอดีตก็คือวัฒนธรรม ในการลงแขกดำนา เกี่ยวข้าวหรือสร้างกระท่อมหรืออาจจะสร้างบ้านในวันที่ยกเสาหลุม แต่ปัจจุบันนั้นวัฒนธรรมประเพณีนั้นเริ่มวิวัฒนาการเป็นแขกวันละ100 บาทไปแล้วตามสภาวะเศรษฐกิจในชุมชน ซึ่งหลายอย่างต้องการซื้อทำ

ให้วัฒนธรรมดังกล่าวเริ่มลดน้อยลง ด้านศาสนาชุมชนบ้านจี้เหล็ก หมู่ที่ 2 ได้ประกอบศาสนกิจที่วัดเวฬุารามซึ่งแยกออกจากบ้านยางคำ เมื่อปี พ.ศ 2523 มีพระจำพรรษาซึ่งเป็นเจ้าอาวาสวัดองค์แรกคือพระอาจารย์สี เพิ่มทอง ส่วนเจ้าอาวาสองค์ปัจจุบัน คือ พระครูกาญจนานุกิจ(หลวงพ่อบ๊อ)ซึ่งในวัดเวฬุารามเองยังมีเจ้าคณะตำบลจำพรรษาอยู่ที่วัดคือ พระอาจารย์วิทย์ สุนทรวิไล

ด้านเศรษฐกิจในชุมชน

ในระดับชุมชนรายได้ของประชากรในชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ซึ่งทำเป็นอาชีพหลักและมีการประกอบอาชีพเลี้ยงสัตว์เป็นอาชีพรอง ซึ่งก็มีการค้าขายบางครั้งรอบครัวและรับจ้างต่างถิ่นซึ่งจะมีรายได้เฉลี่ย 22,500 บาทต่อคนต่อปี

ด้านการศึกษา

ในชุมชนบ้านจี้เหล็ก ในอดีตเรียนที่โรงเรียนวัด ซึ่งมีพระสอนต่อมาในหน่วยงานราชการก็ส่งครูมาสอนในวัด และปัจจุบันคนในชุมชนก็ไปเรียนที่โรงเรียนยางคำวิทยา ซึ่งตั้งอยู่ที่ระหว่างชุมชนบ้านยางคำและบ้านจี้เหล็กคนในชุมชนจบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นส่วนมาก รองลงมา คือ มัธยมศึกษาปีที่ 3 มัธยมศึกษาปีที่ 6 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ส่วนระดับปริญญาตรีนั้นก็เป็นส่วนน้อย

ด้านสาธารณูปโภค

มีเส้นทางคมนาคมเชื่อมกับอำเภอโพธารามและชุมชนในตำบล ซึ่งมีถนนลาดยาง 1 สายจากทางหลวงชนบท เส้นบ้านชะโด บ้านฮ่อมสังข์ผ่านบ้านจี้เหล็ก-ยางคำ จรดบ้านเหล่าข้าวมีถนน คสล.ตามขอบเล็กๆในชุมชน 5 สาย มีถนนลูกรังเชื่อมไปบ้านดอนขามป้อม 1 สาย มีตู้โทรศัพท์สาธารณะ 2 ตู้และโทรศัพท์เคลื่อน (มือถือ) ครอบทุกหลังคาเรือน และบางครัวเรือนมี 1-2 เครื่อง และประปาหมู่บ้าน 1 เครื่องซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่วัดและไฟฟ้ามีใช้ครบทุกหลังคาเรือน

ด้านทรัพยากรธรรมชาติในระดับชุมชน มีดังนี้

ด้านแหล่งน้ำ คือ

1. หนองเหล็กประมาณ 35 ไร่ ใช้ร่วมกันกับบ้านหนองเหล็ก
2. หนองแซงประมาณ 21 ไร่
3. หนองบ่อเกลือประมาณ 25 ไร่

ด้านป่ามีอยู่ 2 แห่งคือ

1. ป่าดงภู่ ประมาณ 400 ไร่
2. ป่าทามกุดหล่มประมาณ 500 ไร่

ด้านที่สาธารณะ

วัดประมาณ 7 -10 ไร่ อนามัย ประมาณ 4 ไร่

ประวัติความเป็นมาของชุมชนบ้านดอนไร่ หมู่ที่ 7

เมื่อ พ.ศ. 2545 นายสิงห์ ชินวงศ์ ได้พาลูกหลานอพยพมาจากบ้านอ้อ ตำบลหนองบัวทอง อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ ได้มาตั้งถิ่นฐานอยู่ดอนไร่ และได้ตั้งชื่อบ้านว่า “บ้านดอนไร่” ต่อมาเมื่อ พ.ศ. 2517 ได้เปลี่ยนชื่อว่า “บ้านดอนไร่” มีนายบุญ ไชยสิทธิ์ เป็นผู้ใหญ่บ้านคนแรกอย่างเป็นทางการ มีชาวบ้านประมาณ 27 หลังคาเรือน ชาวบ้านดอนไร่อยู่กันอย่างพี่น้อง มีความเอื้ออาทร ใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ขยันบากบั่น ทำมาหากิน

ต่อมาสกุลไชยสิทธิ์ ได้แต่งงานกับสกุลชินวงศ์ และได้แต่งงานกับคนต่างถิ่นมากขึ้นจนถึงปัจจุบัน มีจำนวนประชากร 41 หลังคาเรือน ประชากร 190 คน แยกเป็นชาย 108 คน หญิง 82 คน

ที่ตั้งอาณาเขต

บ้านดอนไร่ หมู่ที่ 7 ตำบลยางคำ อำเภอโพนทราย จังหวัดร้อยเอ็ด

ทิศเหนือ จดทุ่งนาโพนคาม

ทิศใต้ จดทุ่งนาทามมูล

ทิศตะวันออก จดทุ่งนาบ้านชีเหล็ก

ทิศตะวันตก จดทุ่งนาบ้านสามขา

ด้านการเมืองการปกครอง

- ผู้นำเป็นทางการในอดีต นายบุญ ไชยสิทธิ์ ปัจจุบันนายสุญ ไชยสิทธิ์ เป็นผู้ใหญ่บ้าน นายสุวรรณ พิชีเหล็ก นายบุญจันทร์ ไชยสิทธิ์ เป็นผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน
- นายทองแดง ชินวงศ์, นายสัว คำจัน เป็น ส.อบต.
- ผู้นำที่ไม่เป็นทางการ คือ ผู้อาวุโสในชุมชน นายสมจิตร คำจัน นายบุญ ไชยสิทธิ์ เป็นผู้เฒ่าแก่ ตูลาการในหมู่บ้านและยังเป็นผู้อาวุโสทางด้านความเชื่อในเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านเรียกว่าแม่เฒ่าเจ้าประจำ

หมู่บ้าน มีหน้าที่นำพาชาวบ้านทำบุญเปิดบ้านเลี้ยงศาลเจ้าพ่อปู่ตา และเลี้ยงศาลเจ้าพ่อในการขอฟ้าขอฝน หรือบนบานศาลกล่าวตามที่ชาวบ้านต้องการ ในการบนบานเจ้าพ่อเป็นกรณี(แต่บนบานในสิ่งที่ไม่ดีนั้นแม่จ๋าจะไม่ทำตามคำขอ) เชื่อในภูตผีปีศาจและเชื่อภูมิบ้าน (แม่ธรณี)

กลุ่มองค์กรในชุมชนบ้านคอนไร่ในปัจจุบัน

1. กลุ่มโรงสี
2. กลุ่ม อ.ส.ม.
3. กลุ่มออมทรัพย์จะกองทุนเงินล้าน
4. กลุ่มร้านค้าชุมชน

ประเพณีวัฒนธรรมและวัฒนธรรมในการช่วยเหลือ

ชุมชนบ้านคอนไร่ ปัจจุบันนับถือศาสนาพุทธมีความเชื่อเรื่องสิ่งศักดิ์สิทธิ์คู่บ้านคู่เมืองเรื่องภูมิบ้าน (ศาลเจ้าพ่อปู่ตา) ประเพณีที่สำคัญในชุมชนที่สามารถรวมพี่น้องในชุมชนและเครือญาติต่างชุมชนต้องมารวมตัวกันแสดงให้เห็นว่าความสำคัญกับประเพณีที่จะต้องสืบสานต่อตามความเชื่อของบรรพบุรุษที่สืบทอดกันมาคือ

1. บุญเปิดบ้าน (เลี้ยงศาลปู่ตา)
2. บุญบั้งไฟเพื่อขอฟ้าขอฝน
3. บุญแจกข้าว (อัฐิ)
4. บุญแหวด
5. บุญกฐิน

ด้านวัฒนธรรมในการช่วยเหลือของชุมชนตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน คือ

การสร้างบ้านและเถียงนา (กระท่อม) การลงแขกเกี่ยวข้าว ดำนา การลงด่อนคักปลา แต่ปัจจุบันก็มีการปรับเปลี่ยนไปกลายเป็นการ คือ ลงแขกวันละ 100 บาท ถึง 120 บาท ไปให้ด้วย

ด้านเศรษฐกิจของชุมชน

ระดับรายได้ของประชากรในชุมชนที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม คือ การทำนาเป็นอาชีพหลักและมีการประกอบอาชีพรอง เช่น การเลี้ยงสัตว์ คือ วัว – ควาย และการรับจ้างต่างถิ่น ถอนมัน ตัดอ้อย ขั้วสามล้อ ขั้วแท็กซี่ มีรายได้เฉลี่ย 32,000 บาท ต่อคน ต่อปี

ด้านการศึกษา

ไม่มีโรงเรียน คนในชุมชนมาเรียนที่โรงเรียนยางคำวิทยา จบชั้น ป.4 เป็นส่วนมาก รองลงมาคือ ชั้น ป.6 และมัธยมต้น ปริญญาตรี - คน

ด้านสาธารณสุข

ชุมชนบ้านดอนไร่ มีเส้นทางคมนาคมเชื่อมกับทางหลวงชนบทคือถนนบ้านชะโด – บ้านฮ่องสังข์ เป็นถนนลาดยาง ถนนภายในหมู่บ้านเป็นถนนคอนกรีต ไม่มีสถานีอนามัย มีตู้โทรศัพท์ TOT 3 ตู้ ไม่มีน้ำประปา

แหล่งทรัพยากรธรรมชาติ

มีแหล่งทรัพยากรธรรมชาติ คือ ใช้น้ำที่ป่าทามของตำบลสามขา

สภาพพื้นที่ศึกษา

1. ข้อมูลพื้นฐานการจัดการป่าทามกุดเป่ง

ประวัติความเป็นมา

ประมาณปี 2453 พ่อของ นายตัน แหวนหล่อ พ่อของ นายมี บุญเต็ม พ่อนายจู้ สุขารมณ์, พ่อใหญ่ต้อย มาก่อตั้งหมู่บ้านโค่นจิก ตำบลสามขา อำเภอสวรรคภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด โดยเลือกทำเลที่เหมาะสมคือ ใกล้แหล่งน้ำ นั่นคือ บ้านโค่นจิก ได้ลงไปทำมาหากินในป่าบุงป่าทาม เช่น เลี้ยงสัตว์ และทำนาในป่าทาม ซึ่งทำในหนองน้ำขนาดใหญ่ในช่วงเดือนสาม เดือนสี่ ของทุกปี เนื่องจากเป็นหนองน้ำขนาดใหญ่จึงไม่สามารถทำได้ เพราะน้ำมันลึก จึงได้ชักชวนลูกหลานไปช่วยกันเป่งน้ำออกเพื่อที่จะทำนาทามในช่วงเดือนสาม เดือนสี่ เรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า นาแซง และในช่วงฤดูน้ำลดก็จะมีคนลงด่อนลูกหลานและบุคคลเหล่านี้ก็ได้สืบทอดมรดกติดต่อกันจนถึงทุกวันนี้ และลูกหลานจึงได้เรียกหนองน้ำนั้นว่า “กุดเป่ง”

ในช่วง 2476 ได้มีข้อพิพาทเรื่องสิทธิในการทำประโยชน์ระหว่างกลุ่มของพ่อใหญ่มี บุญเต็ม พ่อใหญ่ต้อย พ่อใหญ่ตันและลูกหลานกับชาวบ้าน ต.ด่าน อ.ราษีไศล จ.ศรีสะเกษ ชื่อพ่อใหญ่เอ๋ หาซื้อดกกลง

กันไม่ได้ จึงได้เดินทางไปที่ อ.สุวรรณภูมิ เพื่อให้นายอำเภอตัดสินใจ นายอำเภอได้ตัดสินใจให้ชาวบ้านคอนจิกเป็นผู้มีกรรมสิทธิ์ในที่ดินบริเวณกุดเป่งเพราะอยู่ในเขตพื้นที่ของจังหวัดร้อยเอ็ด พ่อใหญ่เอจึงยอมตามนั้น

ในช่วงปี 2513 - 2516 นายใบ หอมกลิ่น ผู้ใหญ่บ้านท่านงามได้นำไม้ไผ่ไต่เกี่ยวไปปักแนวเขตเพื่อ กันเป็นที่พักสัตว์เพราะสาเหตุที่ชาวบ้านได้จับจองที่เพื่อทำนาตามกลั้วไม่มีที่เลี้ยงสัตว์ จึงได้กันพื้นที่ป่าตาม กุดเป่งไว้

ปี 2519 ทางได้ราชการจึงได้ขึ้นทะเบียนเป็นที่พักสัตว์ เนื้อที่ประมาณ 1,500 ไร่

ปี 2528 ได้องค์กรพัฒนาเอกชน (ศูนย์พัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้) ได้ลงมาพัฒนาหมู่บ้านยากจนเพื่อ แก้ไขปัญหายากจน บ้านเป้าหมาย คือ อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด ได้พาชาวบ้านไปศึกษาดูงานหลายที่ เช่น จ. นครสวรรค์ ขอนแก่น เชียงใหม่ ชาวบ้านก็เกิดแนวคิดที่จะรักป่าและอนุรักษ์ป่าไว้ใช้ประโยชน์ร่วมกัน 4 หมู่บ้าน

ปี 2532 ได้มีการเริ่มตั้งกรรมการออกกฎระเบียบในการใช้ประโยชน์ ในช่วงแรกชาวบ้านที่มีการทำ ประโยชน์ในบริเวณป่าตามกุดเป่งไม่ยอม ก็มีผู้นำ กรรมการได้ไปประชุมชี้แจงทำความเข้าใจกับผู้ใหญ่ กุล ลิ แม่ใหญ่ดี พ่อใหญ่ดี ที่เป็นผู้นำประโยชน์ในบริเวณป่าตามกุดเป่ง เข้าใจถึงยอมออกมาและประกาศเป็นป่า อนุรักษ์กุดเป่งใช้ประโยชน์ร่วมกัน 4 หมู่บ้าน

ประมาณ ปี 2532 เริ่มมีการใช้รถไถเข้าไปบุกรุกเป็นที่ทำกินถาวร คณะกรรมการหมู่บ้าน และ ชาวบ้าน 4 หมู่บ้าน จึงได้ปรึกษาหารือและหามาตรการเพื่ออนุรักษ์พื้นที่ไว้ใช้ประโยชน์ร่วมกันให้ถึง ลูกหลานต่อไป จึงร่วมกันออกกฎระเบียบการใช้ประโยชน์ร่วมกันของชาวบ้าน ประกาศจัดตั้งเป็น "ป่า ชุมชน" ของ 4 หมู่บ้าน

2. ลำดับเหตุการณ์สำคัญ

ความเป็นมาของการอนุรักษ์ป่าตามกุดเป่ง เนื่องจากชาวบ้านที่อยู่ติดกับบริเวณป่าตามกุดเป่งมี ความต้องการใช้ประโยชน์ทรัพยากรธรรมชาติจากป่าตามกุดเป่งมีมากขึ้น ด้วยการตัดวงอย่างไม่ยั้งคิด ทำ ให้เกิดปัญหาสูญเสียพื้นที่ป่าตามกุดเป่งขึ้นอย่างรวดเร็ว การบุกรุกทำลายพื้นที่ป่าตามกุดเป่งด้วยเครื่องมือจักรกล (รถ ไถ) มีมากขึ้น

ปี 2532 ชาวบ้านในเขตตำบลยางคำ อำเภอโพนทราย ได้เห็นสภาพดังกล่าวที่เกิดขึ้น เมื่อมี ชาวบ้านจากหลายพื้นที่ถูกล่าเข้ามาใช้ประโยชน์จากป่าตามกุดเป่ง อันเป็นแหล่งหากินของชาวบ้าน 4 หมู่บ้าน มีบ้านท่านงาม บ้านเหล่าข้าว บ้านคอนสำราญ และบ้านคอนจิก ตำบลยางคำ อำเภอโพนทราย จังหวัดร้อยเอ็ด คณะกรรมการหมู่บ้านทั้ง 4 หมู่บ้าน เห็นปัญหาที่เกิดขึ้นจึงได้ปรึกษาหาแนวทางป้องกันการ บุกรุกพื้นที่อย่างถาวร โดยมี มูลนิธิประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (GRID) ให้แนวทางการ

จัดการป่าตามโดยองค์กรชาวบ้าน ในรูปแบบของป่าชุมชน ซึ่งมีการสำรวจพื้นที่ป่าตามกุดเป่ง มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 3,000 ไร่ และได้แบ่งพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน โดยใช้ร่องน้ำกุดเป่งเป็นแนวเขตดังนี้

1. เขตพื้นที่ส่วนบนของร่องน้ำกุดเป่งมีเนื้อที่ประมาณ 1,100 ไร่ เป็นเขตพื้นที่ทำกินและใช้สอยของชาวบ้าน

2. เขตพื้นที่ส่วนล่างของร่องน้ำกุดเป่งมีเนื้อที่ประมาณ 1,900 ไร่ เป็นเขตพื้นที่อนุรักษ์

ปี 2533 คณะกรรมการป่าตามกุดเป่งจัดกิจกรรมการปลูกป่าร่วมกันระหว่าง สภาตำบล ซึ่งมีกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ทรงคุณวุฒิชาวบ้านใน 4 หมู่บ้าน และมูลนิธิประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (GRID) เข้าร่วม

ปี 2534 มีกิจกรรมปลูกป่าตามกุดเป่งเพื่อฟื้นฟูธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ซึ่งทำโครงการในระดับอำเภอโพธาราย ปลูกป่าหลายพื้นที่ เช่น โนนน้ำเกลี้ยง ป้อมหลู ปาดงกู่ และป่าตามกุดเป่ง เป็นต้น โดยมีคณะกรรมการป่ากุดเป่ง ผู้ใหญ่บ้าน ชาวบ้านและหน่วยงานราชการในระดับอำเภอ เด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว มหาวิทยาลัยขอนแก่น และมูลนิธิประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (GRID) เข้าร่วม และในปี 2534 เริ่มมีการดำเนินก่อสร้างเขื่อนกั้นลำน้ำมูล คือ โครงการฝายราษฎร์ไศล ที่ อ.ราษฎร์ไศล จ.ศรีสะเกษ

ปี 2535 มีการสัมปทานทรายขึ้นและบุกรุกพื้นที่เขตป่าอนุรักษ์กุดเป่ง คณะกรรมการป่ากุดเป่ง กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน และชาวบ้านใน 4 หมู่บ้าน ต่อบริษัทให้มีการหยุดดำเนินการสูบทรายในบริเวณดังกล่าว และได้มีการหยุดการดูดทรายในบริเวณพื้นที่ป่าตามกุดเป่ง และไม่มีกิจกรรมดูดทรายในพื้นที่ตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

ปี 2536 เขื่อนราษฎร์ไศลสร้างเสร็จ เริ่มมีการกักเก็บน้ำ น้ำเริ่มท่วมป่าทุ่งป่าตาม และที่ทำกินของชาวบ้าน รวมทั้งป่าตามกุดเป่งซึ่งมีระดับความสูงประมาณ.. เมตร

ปี 2537 เขื่อนมีการกักเก็บน้ำมากขึ้น น้ำท่วมป่าทุ่งป่าตาม ชาวบ้านเดือดร้อน มีการประสานงานกับผู้นำ อ.รัตนบุรี จ.สุรินทร์ และ อ.ราษฎร์ไศล จ.ศรีสะเกษ เพื่อหาแนวร่วมให้ผู้ได้รับผลกระทบเขื่อนลดระดับน้ำลง

ปี 2538 เขื่อนราษฎร์ไศลกักเก็บน้ำปริมาณเพิ่มมากขึ้น น้ำท่วมป่าทุ่งป่าตาม และที่ทำกิน(นาตาม) ของชาวบ้าน ผู้ที่ได้รับผลกระทบฝั่ง อำเภอรตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ , อำเภอราษฎร์ไศล จังหวัดศรีสะเกษ และอำเภอโพธาราย จังหวัดร้อยเอ็ด ได้ร่วมกับสมาชิคนจนเรียกร้องให้ผู้ได้รับผลกระทบเขื่อนลดระดับน้ำลง และขอค่าชดเชยในที่ทำกินและค่าเสียโอกาส

ปี 2539 เขื่อนราษฎร์ไศลยังคงกักเก็บน้ำ น้ำท่วมป่าทุ่งป่าตาม และที่ทำกินทั้งในเขตตามและเขตทุ่ง ชาวบ้านผู้ที่ได้รับผลกระทบดังกล่าวได้ร่วมกันเข้าร่วมกับสมาชิคนจนเรียกร้องให้รัฐบาล เสียค่าชดเชยในที่ทำกินให้ ผลยังมีคำตอบไม่ชัดเจน

มีการทำกิจกรรมร่วมกันคือ การปลูกป่าเสริมในป่าตามกุดเป่งโดยมีชาวบ้านผู้ที่ได้รับผลกระทบ 3 จังหวัด เป็นเจ้าภาพ และสมาชิกจากสมัชชาคนจนทั่วประเทศเข้าร่วม มีมูลนิธิประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (GRID) โครงการตามมูล กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม และหน่วยงานราชการในระดับอำเภอ โดยมีรองผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ดเป็นประธาน

- มีการสำรวจพื้นที่เพิ่มเติมในเขตป่ากุดเป่ง และทำแผนผังป่าให้ชัดเจน
- มีการเลือกตั้งคณะกรรมการป่าชุมชนป่าตามกุดเป่งชุดใหม่
- มีการปรับปรุงกฎระเบียบในการปฏิบัติร่วมกัน
- มีกิจกรรมเรื่องการส่งเสริมอาชีพ เช่น กิจกรรมการทอเสื่อของแม่บ้าน การเพาะซากกล้าไม้ เป็นต้น

ปี 2540 ชาวบ้านที่ได้รับผลกระทบความเดือดร้อนจากการกักเก็บน้ำของเขื่อนราษีไศล เดินทางไปเรียกร้องค่าชดเชยที่หน้าทำเนียบรัฐบาล และคณะรัฐมนตรีในรัฐบาลของ พล.อ. ชวลิต ยงใจยุทธ ได้มีมติกรม. ให้ตั้งจ่ายค่าชดเชยกับชาวบ้านผู้ที่ได้รับผลกระทบจากเขื่อนราษีไศล คือ อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ อำเภอราษีไศล จังหวัดศรีสะเกษ และ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด ในที่ดิน 1,154 แปลง พื้นที่เสียหาย จำนวน 11,358 ไร่ 3 งาน 50 ตารางวา ไร่ละ 32,000 บาท รวมเป็นเงินทั้งสิ้นจำนวน 363,484,000 บาท

ปี 2541 คณะกรรมการป่าตามชุมชนกุดเป่ง ตัวแทนจากชาวบ้าน 4 หมู่บ้าน โครงการตามมูล จ.สุรินทร์ มูลนิธิประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (GRID) และ ศูนย์ฝึกอบรมวนศาสตร์ชุมชนแห่งภูมิภาคเอเชียแปซิฟิก (RECOFTC) ร่วมกันประเมินสำรวจทรัพยากรในป่าตามชุมชนกุดเป่ง โดยวิธีการตีแปลงวัดความหนาแน่นของพันธุ์ไม้ ศึกษาการใช้ประโยชน์ในด้านต่างๆของชุมชนทั้ง 4 หมู่บ้านในป่าตามกุดเป่ง การจัดทำแผนที่ป่าตามกุดเป่ง และการวางแผนการจัดการป่าตามกุดเป่งทั้ง 2 ส่วนคือ พื้นที่ในเขตอนุรักษ์และเขตพื้นที่ใช้สอย

ปี 2542-2545 โครงการฟื้นฟูพื้นที่ชุ่มน้ำป่าตามมูล และคณะกรรมการร่วมทำแผนการจัดการป่าตามกับ 4 หมู่บ้านเพื่อยกระดับการเรียนรู้ของคณะกรรมการและพัฒนาป่าตามกุดเป่งให้เป็นแหล่งเรียนรู้ของชุมชนและผู้สนใจ โดยได้รับงบประมาณจากกองทุนสิ่งแวดล้อม กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม โดยมีแผนงานสำคัญที่เกี่ยวข้องกับการจัดการป่าตามคือ

ปี 2543 ชาวบ้านเรียกร้องให้เปิดประตูเขื่อนราษีไศล จนสำเร็จและมีการเปิดประตูเขื่อนราษีไศลตามมติคณะรัฐมนตรี วันที่ 25 กรกฎาคม 2543 และเกิดภาวะน้ำท่วมป่าตามครั้งใหญ่เป็นระยะเวลานาน ชาวบ้านใน 4 หมู่บ้านต้องประสบปัญหาน้ำท่วม จนต้องอพยพโยกย้ายไปอยู่ที่สูง ที่น้ำได้รับความเสียหายไม่สามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ ป่าตามกุดเป่งจมอยู่ใต้น้ำ ทำให้พันธุ์ไม้หลายชนิดต้องสูญพันธุ์และเหลือน้อย วันที่ 11-15 ม.ค 2543 คณะกรรมการป่าตามกุดเป่งร่วมกับสมาชิก อบต. ชาวบ้านประมาณ 24 คน ได้ไปศึกษาดูงานเรื่อง การจัดการทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนองค์กรท้องถิ่น ที่ภาคใต้ คือ ป่าพรุ จ.สุราษฎร์ธานี ชุมชนเจ้าไหม จ.ตรัง ชุมชนเกาะยาว จ.พังงา และแลกเปลี่ยนแนวคิดเรื่องการจัดทำธุรกิจท่องเที่ยวและ

ธนาคารชุมชน ที่หมู่บ้านคีรีวง จ.นครศรีธรรมราช หลังจากนั้นวันที่ 29 ก.ย 2543 คณะกรรมการป่าทามกุดเป่ง ได้ไปศึกษาดูงาน เรื่อง รูปแบบขั้นตอนและแนวทางการจัดทำศูนย์ศึกษาธรรมชาติ ที่เขตห้ามล่าถ้ำผาน้ำทิพย์ อ.นาเชือก จ.มหาสารคาม

ปี 2544 คณะกรรมการป่าทามกุดเป่ง ชาวบ้าน 4 หมู่บ้านร่วมกับโครงการฟื้นฟูพื้นที่ชุ่มน้ำป่าทามมูล ได้ไปศึกษาดูงาน เรื่อง การจัดทัวร์เชิงอนุรักษ์ที่ บ้านชะยอม ต.นาโพธิ์กลาง อ.โขงเจียม จ.อุบลราชธานี และการจัดทำเส้นทางศึกษาธรรมชาติรวมทั้งกิจกรรมในเส้นทางศึกษาธรรมชาติ ที่อุทยานแห่งชาติผาแต้ม อ.โขงเจียม จ.อุบลราชธานี หลังจากกลับมา เริ่มสำรวจพื้นที่เส้นทางศึกษาธรรมชาติ และพื้นที่ก่อสร้างศูนย์ศึกษาธรรมชาติและหอสังเกตการณ์ ป่าทามชุมชนกุดเป่ง และมีการดำเนินการก่อสร้างจนเสร็จ และมีหน่วยงาน รัฐ องค์กรเอกชน องค์กรชาวบ้าน ได้มาศึกษาดูงาน เกี่ยวกับการจัดการป่าทามชุมชน โดยองค์กรชาวบ้านหลายครั้ง

ปี 2545 คณะกรรมการป่าทามกุดเป่งได้ทำพิธีเปิดศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าทามกุดเป่ง วันที่ 24 เมษายน 2545 โดยมีปลัดจังหวัดร้อยเอ็ด เป็นประธานในพิธี และมีผู้เข้าร่วมงานเป็นตัวแทนจาก กองทุนสิ่งแวดล้อม กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม ป่าไม้จังหวัดร้อยเอ็ด หน่วยงานราชการจากอำเภอโพนทราย ชาวบ้านทั้ง 4 หมู่บ้าน และองค์กรพัฒนาเอกชน โดยมีองค์การบริหารส่วนตำบลยางคำ คณะกรรมการป่าทามกุดเป่งและโครงการฟื้นฟูพื้นที่ชุ่มน้ำป่าทามมูล เป็นเจ้าภาพร่วม

หลังจากนั้น เดือนมิถุนายน คณะกรรมการป่าทามกุดเป่ง ชาวบ้าน 4 หมู่บ้าน คณะครู นักเรียน โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว โครงการฟื้นฟูพื้นที่ชุ่มน้ำป่าทามมูล และองค์การบริหารส่วนตำบลยางคำ ได้ร่วมกันปลูกป่า เพื่อเสริมป่าโดยพืชพื้นเมือง ร่วมกันเพื่อเป็นการฟื้นฟูป่าทามกุดเป่งให้มีความอุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

วันที่ 11-12 มิ.ย 2545 โครงการฟื้นฟูพื้นที่ชุ่มน้ำป่าทามมูล คณะกรรมการป่าทามกุดเป่ง สมาชิก อบต. ชาวบ้าน ในพื้นที่ 5 อบต. คือ อบต.ยางคำ - อบต. ท่าหาดยาว อำเภอโพนทราย จังหวัดร้อยเอ็ด อบต.ด่าน อำเภอรามัญ จังหวัดศรีสะเกษ อบต. ดอนแร่ อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์ ได้ศึกษาดูงาน แลกเปลี่ยนเรื่อง บทบาทองค์กรท้องถิ่นในการสนับสนุนการจัดการทรัพยากรโดยองค์กรชุมชน ร่วมกับ อบต.นาโพธิ์กลาง อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี

2545 - 2547 คณะกรรมการป่าทามชุมชนกุดเป่ง ได้จัดกิจกรรมสรุปบทเรียนการทำงานที่ผ่านมา ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1. ให้มีกรรมการเพิ่มเป็นบ้านละ 10 คน องค์ประกอบของกรรมการ คือ ผู้ใหญ่บ้าน ผู้ช่วย อบต. ให้เป็นกรรมการโดยตำแหน่ง
2. ให้มีกรรมการเครือข่ายบ้านละ 2 คน เรียกว่า คณะกรรมการบริหาร
3. มีแผนงานในการจัดการป่าดังนี้

- ทดลองในการจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์
- ประชุมทำความเข้าใจ 4 ชุมชนเป็นหลัก
- แผนพัฒนาองค์กรเครือข่าย 4 หมู่บ้าน

ปี 2546 - 2547 ได้มีนักเรียนมาเข้าค่าย มีคณะศึกษาดูงานทั้งไทยและต่างประเทศได้ทำกิจกรรมปลูกป่าเสริมร่วมกับทางโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว อบต.ยางคำ/ผู้นำชุมชน ได้มีการจัดผ้าป่าเพื่อการระดมทุนในการดูแลรักษาป่า มีกิจกรรมแข่งกีฬาชายหาด เช่น วอลเลย์บอล สร้างกิจกรรมร่วมกันมีการแสดงนิทรรศการจากการทำกิจกรรมทอดผ้าป่ามีคณะศึกษาดูงาน ทำให้เครือข่ายองค์กรชาวบ้านมีป่าตามกุดเป่ง มีกองทุนอยู่ 21,000 บาท ได้การประชุมชี้แจงร่วม 4 หมู่บ้าน ทำให้ผู้นำ กรรมการ ชาวบ้าน เริ่มเข้าใจ

ปัจจุบันคณะกรรมการเครือข่ายได้จัดทำแผนงานเพื่อเสริมศักยภาพองค์กรเสนอต่อสำนักศูนย์หลากหลายทางชีวภาพ กรมส่งเสริมคุณภาพและสิ่งแวดล้อม กระทรวงทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

3. สภาพทั่วไป

สภาพพื้นที่ป่า เป็นป่าตามในบริเวณที่ราบน้ำท่วมถึง มีการสะสมของดินตะกอนของแม่น้ำที่มีความอุดมสมบูรณ์สูง ฤดูน้ำหลากน้ำจะท่วมป่าตามประมาณ 3-4 เดือน ตามระบบธรรมชาติทุกปี ในพื้นที่ป่าตามจะมีลักษณะลุ่มดอนสลับกับเนิน ประกอบด้วย กุด เลิง ฮ่อง ดอน เช่น หนองบักทา หนองอีตู๋ (เรียกตามชื่อเจ้าของหนอง) ฮอง (ร่องน้ำ) เช่น ฮองน้ำตาด ฮองไผ่ ฮองแสง ฯลฯ พันธุ์ไม้ เป็นป่าไม้พุ่มสลับกับไม้ยืนต้น เรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า ป่าบุงป่าตาม ชนิดไม้เป็นพันธุ์ไม้พุ่มส่วนใหญ่เช่น เสี้ยว ฝ้ายน้ำ หูลิง นมวัว สลับกับไม้ยืนต้น เช่น หว้า กางสูง สามพันตา พอก ฯลฯ สภาพดินเป็นดินเหนียว มีสีดำเนื่องจากมีความอุดมสมบูรณ์จากตะกอนของแม่น้ำที่พัดพามาในฤดูน้ำหลาก สัตว์ สัตว์ที่อยู่อาศัยในป่าตามกุดเป่งส่วนใหญ่เป็นสัตว์ขนาดเล็ก เช่น ไก่ป่า งูเห่า นก หนู ฯลฯ

ขนาดพื้นที่ พื้นที่ป่าตามกุดเป่งมีพื้นที่ทั้งหมด 3,000 ไร่ แบ่งพื้นที่เป็นเขตอนุรักษ์ 1,900 ไร่ เขตป่าใช้สอย 1,100 ไร่ สถานภาพของป่า เป็นพื้นที่ป่าสาธารณะตามกฎหมาย

4. ที่ตั้งและอาณาเขตป่าตามกุดเป่ง

ป่าทามกุดเป่ง ที่ชาวบ้านช่วยกันอนุรักษ์ให้เป็นป่าชุมชนนั้น ประกอบด้วยกุดเป่ง อยู่ในเขตพื้นที่ของ 4 หมู่บ้านคือ บ้านเหล่าข้าว บ้านท่างาม บ้านดอนสำราญ และบ้านคอนจิก ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด มีพื้นที่ประมาณ 3,000 ไร่ โดยมีอาณาเขตติดต่อดังนี้

ทิศเหนือ	จรดเขตพื้นที่ทำกินบ้านคอนจิก
ทิศใต้	ติดลำน้ำมูลฝั่งอำเภอรัตนบุรี จังหวัดสุรินทร์
ทิศตะวันออก	ติดลำน้ำมูล อ.ราษีไศล และป่าทามท่าหลวง ต.ด่านอ.ราษีไศล
ทิศตะวันตก	ติดลำน้ำมูล ป่าทามโนนหนองเป็น อ.รัตนบุรี จ.สุรินทร์

5. ลักษณะภูมิฐานในป่าทามกุดเป่ง

บริเวณพื้นที่ป่าทามกุดเป่ง มีลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ราบน้ำท่วมถึง (Flood Plain) ลักษณะทั่วไปค่อนข้างแบนเรียบ ลักษณะดินโดยทั่วไปเป็นดินตะกอนเกิดจากการพัดพามาทับถมของสายน้ำหลาก ชาวบ้านบริเวณป่าทามได้มีการจำแนกลักษณะภูมิฐานบริเวณพื้นที่ป่าทาม ตามความเชื่อและภูมิปัญญาท้องถิ่น มีดังนี้

1. บุ่งและทาม (Flood Plain) เป็นภูมิฐานของพื้นที่ราบลุ่มน้ำท่วมถึง ฤดูฝนที่เกิดช่วงน้ำหลาก ไหลล้นท่วมฝั่งแม่น้ำ น้ำจะไหลบ่าท่วมพื้นที่ลุ่มริมฝั่งน้ำแผ่ออกเป็นบริเวณกว้าง พื้นที่ส่วนที่ถูกน้ำท่วมดังกล่าวเรียกว่า “ทามมูล” ภายในพื้นที่ทามไม่ได้ราบเรียบสม่ำเสมอ หากแต่มีลักษณะที่เนินที่ลุ่มและมีน้ำแช่ขังตลอดปี เพราะเป็นแอ่งหนองน้ำ บึงหรือกุด พื้นที่ส่วนที่ลุ่มต่ำต่อเนื่องกับแหล่งลักษณะต่างๆ นี้เรียกว่า บุ่ง (Low Flood Plain) ดังนั้น ทามจึงหมายถึงที่ราบน้ำท่วมถึงโดยทั่วไป ส่วนบุ่งเป็นฐานเฉพาะบริเวณหนึ่งบริเวณใดของทามที่ลาดลุ่มต่ำต่อเนื่องกับแหล่งน้ำหรือทางน้ำ เช่น บุ่งริมกุดเป่ง กุดตาเป่า

2. กุดหรือหล่ง เป็นภูมิฐานที่เด่นของป่าทามกุดเป่ง พบกระจายอยู่ทั่วพื้นที่ เกิดจากการเปลี่ยนแปลงร่องลำแม่น้ำมูลตามวัฏจักรการไหลของช่วงระยะต่างๆ ทำให้แม่น้ำเปลี่ยนทางเดิน แนวธารทางน้ำเก่า เรียกว่า กุด บางแห่งกลายสภาพเป็นหนอง บึง มี 2 ลักษณะ คือ กุดที่มีน้ำตลอดทั้งปี เพราะกำเนิดใหม่ลักษณะจึงคงสภาพคล้ายลำน้ำอยู่มากและฤดูน้ำฝนร่องน้ำจะต่อเนื่องกับแม่น้ำปัจจุบัน เช่น กุดเป่ง กุดตาเป่า กุดเป่ง ซึ่งมีข้อมูลด้านกายภาพ กุด ดังต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	กุดทิง	กว้าง 40 ม. ยาว 2,000 ม. ลึก 3 ม.		ใช้ทำการเกษตร หาปลา	ใช้สอย
2	กุดตาลอด	กว้าง 40 ม. ยาว 120 ม. ลึก 1.50 ม.		หาปลา หอย กบ ฯลฯ	ใช้สอย
3	กุดสม	กว้าง 70 ม. ยาว 90 ม. ลึก 2.50 ม.		หาปลา หอย กบ ฯลฯ	ใช้สอย
4	กุดตาเป่า	กว้าง 35 ม. ยาว 100 ม. ลึก 2.0 ม.		หาปลา หอย กบ ฯลฯ	อนุรักษ์
5	กุดเป่ง	กว้าง 100 ม. ยาว 450 ม. ลึก 4-5 ม.		หาปลา หอย กบ ฯลฯ	อนุรักษ์
6	กุดสามขา	กว้าง 80 ม. ยาว 120 ม. ลึก 2.50 ม.		หาปลา หอย กบ ฯลฯ	ใช้สอย

3. เลิง คือ ลักษณะภูมิฐานที่ลาดลุ่ม โลง ๆ ลาดต่ำลงไปสู่ผิวน้ำของแม่น้ำมูลหรือของกุด ฉะนั้นพื้นที่ช่วงลาดลุ่มต่อเนื่องกับน้ำ หากเกิดน้ำขึ้นจะท่วมก่อน เกิดน่านน้ำเว้ากว้างต่อกับมูลกุดหรือหนอง ถ้าฝนตกบริเวณเลิงที่ค่อยๆลาดสูงขึ้นสามารถทำนาได้ เช่น ส่วนต้นของเลิงจะแคบเข้าต่อเนื่องกับภูมิประเทศที่เป็นสอม เช่น บริเวณ เลิง นายทน (เรียกตามชื่อเจ้าของพื้นที่เดิม) เลิงกกพลับ มีข้อมูลภาพถ่ายเลิง ดังต่อไปนี้ด้านกายภาพ เลิง

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	เลิงอีเค็ด	40 ไร่	ตั้งอยู่ระหว่างหนองกุดทิง กับโนนฝ่งแม่น้ำมูล	ทำนา เลี้ยงสัตว์ หาของป่า	ใช้สอย
2	เลิงสองไซ้	4-6 ไร่	ลาดเอียงอยู่ระหว่างสองไฮ กับกุดเป่ง	เลี้ยงสัตว์ เก็บเห็ด มันแขง	อนุรักษ์
3	เลิงป่าเสียว	300 ไร่	ลาดเอียงระหว่างริมฝ่งแม่น้ำมูล กับโนนกกพลับลอยต่อกับโนน ร่องแสง	เลี้ยงสัตว์ เก็บเห็ด มันแขง	อนุรักษ์
4	เลิงกกพลับ	120 ไร่	ลาดเอียงอยู่ระหว่างโนนกกพลับ กับโนนหนาแพ่ง	เลี้ยงสัตว์ เก็บเห็ด มันแขง	อนุรักษ์
5	เลิงกกแห่	60 ไร่	ลาดเอียงไปทางร่องปากเชื่อมกับ หาดทรายกุดเป่ง	เลี้ยงสัตว์ เก็บเห็ด มันแขง	อนุรักษ์

4. คุยและคุ เป็นพื้นที่ที่มีความสูง 30-50 เซนติเมตร กว้าง 3-5 เมตร หรือมากกว่านั้น ทอดยาวเป็นสันคันดิน หรือเนินดินบนที่ราบบ่งตามที่ทอดยาวไปตามสายน้ำทั้งร่องน้ำปัจจุบันหรือร่องน้ำในอดีต ระหว่างคุยทั้งสองข้างจะเป็นที่ลาดลุ่มของกุดหรือหอย เป็นสันคันดินกว้างตั้งแต่ 10 เมตร แต่ถ้าสันคันดินมีขนาดเล็กแคบ เพราะอยู่ในระหว่างร่องน้ำที่ไหลเชื่อมระหว่างกุดหรือกุดกับแม่น้ำปัจจุบัน เรียกว่า คุ เกิดจากการเคลื่อนตัวของสันคันดินธรรมชาติ (Natural Levee) ในลักษณะ Swale หรือการเกิดน้ำในวัฏจักรต่าง ๆ ทำให้คันดินริมฝ่งในอดีตเกิดเป็นคุย แนวยาวกลายเป็นเนินดินที่สูงของที่ราบตาม ส่งผลให้ระบบนิเวศของพืชบางส่วนเป็นพืชบก ชาวบ้านใช้ประโยชน์ในการจับปลา เรียกว่า "คุต้อน" ในพื้นที่กุดเป่งอยู่บริเวณ ร่องป่าไม้และร่องใหญ่ มีข้อมูลข้อมูลจากการสำรวจด้านกายภาพ คุยโนน ดังต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	คุยกกพอก	กว้าง 3-5 ม. ยาว 400	เป็นพื้นที่มีแนวยาวตลอด	เส้นทางศึกษา	อนุรักษ์

		ม. ลึก 1.20 ม.	โนน	ธรรมชาติ	
2	คุยโนนกก หว่า	กว้าง 3–8 ม. ยาว 500–700 ม. ลึก 2 ม.	เป็นคุยที่มีแนว	เลี้ยงสัตว์ ทำนา บุคมั่นแซง	ใช้สอย
3	คุยโนนกุค ตาเป่า	กว้าง 3-5 ม. ยาว 300 ม. ลึก 1.50 ม.	เป็นคุยที่พื้นที่ราบเรียบ	เลี้ยงสัตว์ บุคมั่นแซง	อนุรักษ์
4	คุยโนนกก พลับ	กว้าง 3-6 ม. ยาว 250 ม. ลึก 2 ม.	เป็นคุยเชื่อมระหว่างเลิง กับหนองกกพลับ	เลี้ยงสัตว์ บุคมั่นแซง	อนุรักษ์
5	คุยโนน หนามแท่ง	กว้าง 3–4ม. ยาว 220 ม. ลึก 1-2 ม.	เป็นแนวติดต่อกับเลิง เชื่อมต่อกับร่องใหญ่	เลี้ยงสัตว์ บุคมั่นแซง	อนุรักษ์
6	คุยโนนร่อง แสง	กว้าง 3-5 ม. ยาว 800 ม. ลึก 2 ม.	เป็นแนวยาวจากเลิง ป่าเลี้ยวถึงแม่น้ำมูล	เลี้ยงสัตว์ บุคมั่นแซง	อนุรักษ์

ข้อมูลด้านกายภาพ ภู (คูต่อน)

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	คูต่อนกุคเป้ง	กว้าง 1 ม. ยาว 35 ม. สูง 50 ซม.	เป็นคันคูที่เปิดช่องว่าง ไว้ตรงกลาง	ลงต้อนคักปลาในฤดู น้ำลดของนามสกล แหวนหล่อ บุญเต็ม	อนุรักษ์
2	คูต่อนสองไผ่	กว้าง 20–50 ม. ยาว 30 ม. สูง 60 ซม.	เป็นคูที่เปิดช่องว่างไว้ตรง กลางและขอบทั้งสองข้าง	ลงต้อนสกลแหวน หล่อ บุญเต็ม	อนุรักษ์
3	คูต่อนสอง ป่าไม้	กว้าง 50 ม. ยาว 15 ม. สูง 1 ซม.	เป็นคูต่อนเปิดช่องว่างไว้ ของทั้งสองด้าน	ลงต้อนคักปลาของ พ่อใหญ่	อนุรักษ์
4	คูต่อนสอง กกแห่	กว้าง 40 ม. ยาว 25 ม. สูง 20 ซม.	เป็นคูต่อนขนาดเล็กที่เปิด ช่องว่างไว้กลางเพื่อใส่	ลงต้อนคักปลาของ พ่อใหญ่สงบ	อนุรักษ์

			เครื่องมือดักปลา		
5	คูต่อนกูดดา ลอด	กว้าง 40 ม. ยาว 40 ม. สูง 40–100 ซม.	เป็นคูต่อนที่เปิดช่องว่างไว้ กลางและขอบทั้งข้างเพื่อใช้ เครื่องมือดักปลา	ลงต่อนดักปลาของ พ่อใหญ่ที่บ้าน ดอนสำราญ	อนุรักษ์

5. สอม ลักษณะภูมิฐานที่เป็นที่ลาดลุ่มแนวยาวอยู่ระหว่างคุยหรือที่ดอนที่เนินเรียกสอม เช่น สอมนาแซง สอมทำนาทาม บางแห่งกุดเก่ากลายเป็นสอม

6. มาบ คือ พื้นที่ระหว่างคุยหรือคุยขนาดเล็ก ขนาบด้วยคุยสองข้าง ตรงกลางเป็นที่ลุ่มแนวยาวขนานกับคุยหรือบริเวณกลางของสอมเรียกว่า มาบ

7. ฮ่อง ลักษณะคล้ายมาบแต่เล็กและแคบกว่ามีกุดเก่า มีคุยขนาบสองข้างและมีน้ำไหล เรียก ฮ่องหรือร่องน้ำ บางแห่งมีน้ำขังตลอดทั้งปี แต่บางแห่งน้ำแห้งในฤดูแล้ง เป็นแหล่งใส่ไข่จับสัตว์น้ำ เช่น ร่องไผ่ ร่องป่าไม้ ด้านกายภาพฮ่อง (ร่อง)

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	ฮ่องน้ำตาด	กว้าง 3-5 ม. ยาว 250 ม. ลึก 2 ม.	ร่องน้ำมีน้ำไหลผ่านในฤดูน้ำหลากอยู่ระหว่างหนองเต่งตุ้-กุดดาเป่า	ลงต่อนในฤดูน้ำหลาก	แนวเขตอนุรักษ์
2	ฮ่องไฮ	กว้าง 2-5 ม. ยาว 250 ม. ลึก 1.50 ม.	ร่องน้ำมีน้ำไหลผ่านในฤดูน้ำหลากอยู่ระหว่างหนองโนนกับเลิง		แนวเขตอนุรักษ์
	ฮ่องไผ่ (ร่องไผ่)	กว้าง 5-15 ม. ยาว 400 ม. ลึก 2 ม.	ร่องน้ำมีน้ำไหลผ่านในฤดูน้ำหลากอยู่ระหว่างหนองโนนยางกับโนนกอไผ่		แนวเขตอนุรักษ์
4	ฮ่องป่าไม้	กว้าง 5–10 ม. ยาว 400 ม. ลึก 2 ม.	ร่องน้ำมีน้ำไหลผ่านในฤดูน้ำหลากอยู่ระหว่างหนองโนนป่าไม้กับโนนร่องไผ่		แนวเขตอนุรักษ์

5	สองร่องใหญ่	กว้าง 10–50ม. ยาว 300ม. ลึก 3-4 ม.	ร่องน้ำที่มีน้ำขังตลอดปีเป็นบางช่วง ๆ อยู่ระหว่างโนนร่องใหญ่กับโนนหนามแท่งเชื่อมกับโนนร่องแสง		แนวเขตอนุรักษ์
6	สองแสง	กว้าง 20–50 ม. ยาว 400 ม. ลึก 2.50 ม.	ร่องน้ำที่มีน้ำขังตลอดปีเป็นช่วงอยู่ระหว่างโนนหนามแท่งกับคุยโนนร่องแสงติดกับหาดทราย		แนวเขตอนุรักษ์
7	สองแห่	กว้าง 4–10 ม. ยาว 200 ม. ลึก 1.5 ม.	ร่องน้ำมีน้ำไหลผ่านฤดูน้ำหลากอยู่ระหว่างคุยโนนร่องใหญ่กับคุยโนนกกแห่		แนวเขตอนุรักษ์
8	สองร่องปาก	กว้าง 5-10 ม. ยาว 200 ม. ลึก 1.50 ม.	ร่องน้ำที่มีน้ำขังเป็นช่วง ๆ อยู่ระหว่างโนนสองปากกับโนนหาปลาลงดอนหาดทราย		แนวเขตอนุรักษ์
9	สองเฒ่าโล (จู้)	กว้าง 5–10ม. ยาว 400 ม. ลึก 3 ม.	ร่องน้ำมีน้ำขนาดปานกลางกับสองกุดตาลอดอีกต้นเชื่อมกับหนองสามง่าม	ทำนาทาม หาปลา	เขตใช้สอย

8. ปาก ลักษณะภูมิฐานที่กุด, หลง, ช่อง หรือร่องน้ำไหลตกหรือไหลบรรจบกับอีกแหล่งน้ำหนึ่ง เช่น, ปากเป้ง

9. โนนทาม, ดอนทาม เป็นภูมิประเทศที่เป็นที่สูงของทาม น้ำมักจะไม่ท่วม หรือนานครั้งจะเกิดน้ำท่วมถึง จึงเป็นแหล่งที่ชุมชนของสัตว์ในฤดูน้ำหลาก ลักษณะพืชพันธุ์จะประกอบด้วยพืชพันธุ์ขึ้นปะปนมาก เช่น ตะเคียน, ยาง, สะแบง, พอก พบกระจายอยู่ทั่วไปทั้งบริเวณทั้งบริเวณ มีความสูงกว่าริมฝั่งน้ำที่อยู่ใกล้ที่สุด 1-2 เมตร เช่น โนนกกพอก ซึ่งมีข้อมูลด้านกายภาพ โนน ดอนทาม ดังต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	โนนหนองจอก	30 ไร่	สูงราบเอียงทอดยาวจากโนนกกมั่งถึงกุดตลอด	เลี้ยงสัตว์ ลำสัตว์ หาของป่า	ใช้สอย
2	โนนพังคี่	20ไร่	สูงราบเอียงไปทางหนองเฒ่าทอง	เลี้ยงสัตว์ ลำสัตว์ หา	ใช้สอย

				ของป่า	
3	โนนกก หัว	80ไร่	สูงตั้งอยู่ริมฝั่งกุดเป่งทอดยาวถึง โนนร่องปาก	เลี้ยงสัตว์ ลำสัตว์ หา ของป่า	ใช้สอย
4	โนนกกมั่ง	60ไร่	สูงราบเอียงริมฝั่งหนองปักทาทถึง โนนหนองจาน	เลี้ยงสัตว์ ลำสัตว์ หา ของป่า	ใช้สอย
5	โนนบวก ความ	20ไร่	สูงรอบเรียบเสมอริมฝั่งกุดทิงด้าน เลิงอีถึงหนองพังคันทาคูน	เลี้ยงสัตว์ ลำสัตว์ หา ของป่า	ใช้สอย
6	โนนร่อง ปาก	8ไร่	สูงราบเรียบร้อยริมฝั่งร่องปากถึง สองกุดตาลอด	เลี้ยงสัตว์ ลำสัตว์ หา ของป่า	ใช้สอย
7	โนนกก พลับ	15ไร่	สูงราบเอียงอยู่กลางระหว่างเลิงกก พลับกับหนองกกพลับ	เลี้ยงสัตว์ หาของป่า	อนุรักษ์
8	โนนกุดตา เป่า	13ไร่	สูงราบลุ่มมีกุดตาเป่าอยู่กลางโนน มีศูนย์ศึกษาอยู่ริมฝั่งกุดตาเป่ามี แนวยาวไปถึงโนนกกพอก	เลี้ยงสัตว์	อนุรักษ์
9	โนนกก พอก	40ไร่	สูงมีแนวยาวต่อจากโนนกุดตาเป่า ถึงปากกุดเป่ง	เลี้ยงสัตว์ เส้นทาง ศึกษาธรรมชาติ หา ของป่า เห็ดหน่อ-ไม้ มันแขง	อนุรักษ์
10	โนนหนาม แพ่ง	7ไร่	สูงเป็นราบต่ำไปทางร่องแสงมี แนวยาวจากเลิงป่าเลี้ยวถึงโนน ร่องใหญ่	เลี้ยงสัตว์ หาของป่า เห็ด หน่อไม้ มันแขง	อนุรักษ์
11	โนนร่อง ใหญ่	150ไร่	สูงราบเอียงจากร่องแสงถึง เลิงกกแห่		อนุรักษ์
12	โนนร่อง	250ไร่	สูงราบเอียงทั้งสองด้านคือคันหาด		อนุรักษ์

	แสง		ทรายและด้านร่องแสง		
--	-----	--	--------------------	--	--

10. หนอง มีลักษณะเป็นหนองน้ำธรรมชาติ ขนาดไม่ใหญ่เท่ากุด บางแห่งมีน้ำขังตลอดปี บางแห่งไม่มีน้ำ ซึ่งมีข้อมูลด้านกายภาพดังต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	หนองอีวีก	6 ไร่ ลึก 80–120 ซม.	น้ำขังตลอดปี ใหญ่ ยาว	ทำนา เก็บผัก ผัก หา ปลา	ใช้สอย
2	หนองจอก	10 ไร่ ลึก 50–80 ซม.	น้ำขังตลอดปี ใหญ่ ปานกลาง	ทำนา เก็บผัก ผัก หา ปลา	ใช้สอย
3	หนองโนนัว	1 ไร่ ลึก 60 ซม.	เป็นหนองน้ำอยู่กลาง โนน	ทำนา เก็บผัก ผัก หา ปลา	ใช้สอย
4	หนองบักทา (เผ่าตุ้)	6 ไร่ ลึก 80–100 ซม.	เป็นหนองน้ำที่อยู่ใน สอง	ทำนา หาปลา ฯลฯ	ใช้สอย
5	หนองกมั่ง	7 ไร่ ลึก 80–100 ซม.	เป็นหนองน้ำยาวขนาด ปานกลาง	ทำนา หาปลา ฯลฯ	ใช้สอย
6	หนองบักเหมีย ยง	3 ไร่ ลึก 50–80 ซม.	เป็นหนองน้ำยาวโค้ง ตรงกลาง	ทำนา หาปลา ฯลฯ	ใช้สอย
7	หนองนาขนาง	2 ไร่ ลึก 40 ซม.	เป็นหนองน้ำยาวปาน กลาง	เลี้ยงสัตว์	ใช้สอย
8	หนองกกพลับ	3 ไร่ ลึก 40 ซม.	เป็นหนองน้ำยาวปาน กลาง	ใช้หาปลา ฯลฯ	อนุรักษ์
9	หนองพังดี	2 ไร่ ลึก 30 ซม.	เป็นหนองน้ำที่อยู่กลาง	ทำนา หาปลา	ใช้สอย

			โนน		
10	หนองเต่า ทองแดง	4 ไร่ ลึก 40 ซม.	เป็นหนองน้ำที่อยู่พื้นที่ เลิง	ทำนา	ใช้สอย
11	หนองโง	1 ไร่ ลึก 60 ซม.	เป็นหนองน้ำอยู่โนน กกมั่ง	ทำนา	ใช้สอย
12	หนองดาม	2 ไร่ ลึก 40 ซม.	เป็นหนองน้ำที่อยู่พื้นที่ เลิง	ทำนา หาลา หอย	ใช้สอย
13	หนองสามง่าม	4 ไร่ ลึก 50 ซม.	เป็นหนองน้ำที่อยู่ใน สองลักษณะเป็นหนอง สามแพ่ง	ทำนา	ใช้สอย
14	หนองนางยัง	2 งาน ลึก 80 ซม.	เป็นหนองน้ำที่อยู่ บริเวณโนนกกหว้า	ทำนา หาลา	ใช้สอย

6. ชนิดพันธุ์ไม้ที่พบในป่าทามกุดเป่ง

พบพันธุ์ไม้ในพื้นที่ป่าทามกุดเป่งที่มีความหนาแน่น มากที่สุดคือ บึก เลี้ยว หว้า หูลิง เกรียงป็น
ฝ้ายน้ำ เหมือดแอ มีพืช 67 ชนิด ดังต่อไปนี้

ลำดับ	ชื่อ	สถานที่พบ	การใช้ประโยชน์
1	ต้นคุมว้า	โนน ชายหาด ริมกุด	ฟืน สมุนไพร ทำรั้วล้อมสวน
2	ต้นหนามปลาชุก	โนน เลิง	ทำรั้วล้อมสวน หรือทาม
3	ต้นนมว้า	โนน ริมหาด	ฟืน สมุนไพร ทำรั้วล้อมสวน หรือทาม
4	เครือชูด	เลิง โนน ริมสอง	ใช้มัดรั้ว เครื่องจักรสาน เครื่องมือหา ปลา
5	ต้นแห่	เลิง ริมหนอง ริมกุด	สร้างบ้าน ฟืน เผาถ่าน
6	ต้นเบ็น	เลิง ริมหนอง ริมกุด	ฟืน เครื่องมือดักปลา เช่น กงลอบ
7	ต้นฝ้ายน้ำ	เลิง โนน ริมสอง ริมกุด ริมหนอง	ฟืน สมุนไพร เป็นยาต้ม

8	ต้นหนามหัน	ริมหนอง ริมสอง เลิง	สมุนไพร
9	หนาม	เลิง ริมสอง	ทำร้ว ยาสมุนไพร
10	หญ้านาม	เลิง ริมหนอง ริมกุด โนน	อาหาร วัว ควาย
11	เต้าน้ำ	โนน ริมหาด	พื้สมุนไพร ทำร้วล้อมสวนผักต่างๆ
12	ต้นหนามก้างปลา	โนน เลิง	พื้สมุนไพร ทำร้วล้อม สวนผักต่าง ๆ
13	ต้นแสลง	โนน คุยโนน	สร้างบ้าน ทำนา
14	ต้นแก	โนน เลิง	พื้
15	ต้นสามพันตา	ริมสอง ริมหนอง ริมโนน ริมกุด	พื้สมุนไพรรักษาสัตว์
16	ต้นกระโดนน้ำ	ริมสอง ริมหนอง เลิง ริมกุด	สมุนไพร ผัก ทำสีย้อมแห
18	ต้นแสลง	ริมสอง ริมหนอง เลิง ริมกุด	พื้ ผัก อาหารวัว ควาย
19	ต้นทม	ริมกุด ริมหนอง	พื้ สร้างบ้าน
20	ต้นจาม	โนน ริมสอง	พื้สมุนไพร
21	ต้นมะดัน	ริมโนน ริมสอง ริมหนอง ริมกุด	พื้สมุนไพร ใช้ใบปรุงกับต้มปลา
22	ต้นหวาย	ริมกุด	เครื่องจักรสาน
23	ต้นชี	ริมสอง ริมหนอง ริมกุด	สร้างบ้าน
24	ต้นก้านเหลือง	ริมโนน โนน	ทำร้วล้อมบ้านสวน ยอดใช้เป็นอาหาร
25	ต้นไผ่ป่า	ริมสอง ริมหนอง ริมกุด	สมุนไพร ผลเป็นอาหาร
26	ต้นห้าอีปู่	โนน เลิง	สมุนไพร
27	ต้นหนามแท่ง	ริมสอง ริมหนอง ริมกุด	ผลเป็นอาหารนก ผลใช้เป็นยาสระผม
28	ต้นน้ำเกลี้ยง	โนน เลิง	ผลเป็นอาหารนก ลำต้น และใบมีพิษต่อคน
29	ต้นเหมียด	ริมโนน ริมสอง ริมหนอง ริมกุด	สมุนไพร

30	ต้นแหกวาง	ริมกุด โนน	สร้างบ้าน ดอกพยอม ใ้ช้บูชาพระ
31	พะยอม	ริมโนน ริมสอง ริมหนอง ริมกุด	สร้างบ้าน
32	ต้นพอก	โนน	สร้างบ้าน
33	ต้นสมัง	โนน	สร้างบ้าน
34	ต้นกะเบา	ริมหนอง ริมกุด	สมุนไพร
35	ต้นเซเหว่า	โนน เลิง	สมุนไพร ฟิน
36	ต้นน้ำจ้อย	โนน คุยโนน	สมุนไพร ผลเป็นอาหาร
37	ต้นกระพี	โนน เลิง	ฟิน ผัก อาหาร วัว ควาย
38	ต้นกล้วยน้อย	โนน คุยโนน	ผลเป็นอาหาร
39	เครือตาเป่า	ริมกุด ริมหนอง	เครื่องจักรสาน ทำเครื่องมือหาปลา
40	ต้นหมากเม้า	โนน เลิง	ฟิน ผลเป็นอาหาร
41	เครือลิ้นเหด	โนน เลิง	สมุนไพร ยอดเป็นอาหาร
42	เครือเขียง	โนน	สมุนไพร
43	ต้นตาลมอล	เลิง ลิมโนน	สมุนไพร
44	ต้นเกียงป็น	เลิง ลิมโนน	สมุนไพร เป็นเครื่องปรุงอาหาร
45	เครือยานาง	เลิง ริมโนน ริมกุด	สมุนไพร
46	ต้นเข็บข้าว	โนน เลิง	สมุนไพร
47	จันทองขาว	โนน เลิง	สมุนไพร
48	ต้นส้มลม	ริมหนอง ริมกุด โนน เลิง	สมุนไพร
49	ลูกอึ้ง	ริมหนอง ริมกุด ริมสอง	สมุนไพร ฟิน
50	ผักกาดหอ	ริมหนอง ริมกุด เลิง	ผัก อาหาร
51	ต้นส่องแมว	เลิง ริมโนน	สมุนไพร

52	ต้นหมากดอง	โนน ริมกุด ริมหนอง	สมุนไพร ทำรั้วล้อมสวน
53	ต้นทุลิง	ริมหนอง ริมกุด โนน เลิง	ฟืน เครื่องจักรสาน เครื่องมือหาปลา
54	ต้นหว้า	โนน เลิง	ฟืน สร้างบ้าน
55	ต้นแคน	ริมโนน	สร้างบ้าน ทำเรือ ฟืน
56	ต้นปึก	ริมสอง ริมหนอง ริมกุด เลิง โนน	ฟืน
57	ต้นผีฝวน	คุยโนน เลิง	เครื่องจักรสาน ผลกินเป็นอาหาร
58	เครือจีโก้	ริมหนอง ริมกุด เลิง โนน	สมุนไพร ผัก
59	หญ้าแฝก	โนน เลิง	อาหารวัว ควาย ทำไฟรหญ้าคุมเกิง
60	กก ผือ	หนอง กุด ที่มีน้ำขังตลอดปี	ทอเสื่อ จักรสาน
61	ผักโหมเหป	หนอง กุด	ผักเป็นอาหาร
62	ผักบักจับ	หนอง กุด	ผักเป็นอาหารคน สัตว์
63	ผักมีพาย	หนอง กุด	อาหาร
64	เครือมันแซง	ริมหนอง ริมกุด เลิง โนน	อาหาร
65	เห็ด ฯลฯ	ริมสอง ริมหนอง ริมกุด เลิง โนน	อาหาร
66	ต้นลำแขง	ริมสอง ริมเลิง ริมกุด	ใช้ทำฝาเอ็นเลิง
67	หมากแขว	ริมกุด ริมหนอง	ผลไม้เป็นอาหาร

7. การใช้ประโยชน์ของชุมชน

การใช้ประโยชน์ในอดีตของชุมชน คือ การปลูกข้าว ทำนา โดยใช้พันธุ์ข้าวพื้นบ้าน เช่น ปลาข้าว เหลืองบุญมา นางบุญมา และทำไร่ เช่น ปลูกแตง ข้าวโพด ถั่ว ปอ นอกจากนั้นก็หาของป่า เช่น เห็ด หาฟืน เผาถ่าน ขุดมัน หาเครือเถาวัลย์ หาปลาล่าสัตว์ เช่น ไก่ป่า กระต่าย เก็บผักพื้นบ้านเช่น จีบ่อ กระโดน กระพี ไล่เอียน และเลี้ยงวัวควาย

การใช้ประโยชน์ของชุมชนในป่าตามฤดูกาลในปัจจุบัน โดยส่วนใหญ่เป็นการหาอาหารธรรมชาติ เช่น เห็ด ผัก ฝักรธรรมชาติ ปลา หนองไม้ เก็บฟืน เช่น ไม้ทุลิง ฝ้ายน้ำ เลียงสัตว์ เช่น วัว ควาย ฯลฯ เนื่องจากพื้นที่ป่าตามฤดูกาลเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ จึงกลายเป็นพื้นที่ที่มีการใช้ประโยชน์สูงมาก ชาวบ้านต้องพึ่งพา

ผลผลิตจากป่ากุดเป่งเป็นส่วนใหญ่ในการดำรงชีวิต หมู่บ้านที่มีการพึ่งพาป่าตามกุดเป่งมากที่สุดคือ บ้านคอนสำราญและบ้านเหล่าข้าว บ้านคอนจิกและท่างาม ส่วนใหญ่จะตั้งชุมชนอยู่ติดกับป่าตาม จึงไปใช้ประโยชน์จากป่าตามที่ใกล้กับหมู่บ้านของตนมากกว่า แต่ก็ยังเข้ามาใช้ประโยชน์จากป่ากุดเป่งเช่นกันแต่น้อย

7.1 การพึ่งพิงทรัพยากรจากป่าตามชุมชนกุดเป่ง

การใช้ประโยชน์จากป่าตามกุดเป่งของชาวบ้าน 4 หมู่บ้าน สามารถจำแนกได้ดังนี้

7.1.1 เป็นพื้นที่เลี้ยงสัตว์

ชาวบ้าน 4 หมู่บ้านจะใช้บริเวณป่าตามกุดเป่งเป็นที่ทำเลเลี้ยงสัตว์ เลี้ยงวัว-ควาย เริ่มตั้งแต่เดือน ปลายพฤศจิกายน -สิงหาคม ในช่วงก่อนฤดูน้ำหลาก ในเดือน กันยายน-พฤศจิกายน ไม่สามารถนำวัวควายเข้าไปได้เพราะน้ำจะหลากเข้าท่วมพื้นที่ ป่าตามกุดเป่งเป็นแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ มีหญ้าหรือพืชอาหารสัตว์มากมาย รวมทั้งมีแหล่งน้ำสำหรับวัว-ควายได้กินและนอนแช่อีกด้วย วิธีการเลี้ยงวัว-ควายในป่าตามกุดเป่ง จะเป็นการเลี้ยงไปเช้ากลับเย็น ปล่อยไปพร้อมกันหลายๆคอก ปล่อยเลี้ยงรวมกันกับเพื่อนบ้านหรืออาจปล่อยเลี้ยงเฉพาะวัว-ควายของตนเอง พื้นที่บริเวณที่ใช้สำหรับเลี้ยงวัว-ควาย คือ ในบริเวณกุดเป่ง กุดทิง ฯลฯ

ตารางที่ 1.แสดงชนิดพืชพันธุ์ที่วัว-ควาย ใช้เป็นอาหาร

ชื่อพันธุ์พืช	ชื่อพันธุ์พืช
ผักกาดหอ	เครือนางน้อย
เครือจี่จ้อ	ยอดอ่อนหญ้าแขง
เครือตาปลา	ใบคำพี
ใบคางสูง	ฝื่อ
หญ้าอ้อยหนู	ผักเพ็ชร์น้ำ
หญ้าหวาย	หญ้าต่าง

นอกจากนี้ป่าตามกุดเป่งยังมีเครื่องมือลั่นแฮด ใช้มัดคอวัวหรือผูกคอวัวป้องกันแมลงวัน หากสัตว์เป็นโรคเท้าเปื่อยก็ใช้ยอดสะแบงต้มผสมเกลือทิ้งไว้ให้เย็นแล้วสาดขาวัว วันละ 2-3 ครั้งก็รักษาได้ มีคุณค่าต่อการเลี้ยงวัว-ควาย ทั้งอาหารอุดมสมบูรณ์ แหล่งน้ำกินของสัตว์ แหล่งแช่น้ำของสัตว์ และสะดวกกับเจ้าของ โดยการเลี้ยงแบบปล่อยไปเช้ากลับเย็นปล่อยลงในป่าตามกุดเป่ง ที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ต่อสัตว์เลี้ยง และยังมียาสมุนไพรรักษาโรคให้สัตว์เลี้ยงอีกด้วย

7.1.2. เป็นแหล่งอาหาร

การใช้ประโยชน์จากป่าตามกุดเป่งของชาวบ้านทั้ง 4 หมู่บ้าน โดยจำแนกการใช้ประโยชน์จากป่าของชาวบ้านทั้ง 4 หมู่บ้านได้ดังนี้

7.1.2.1) พืชอาหารมี 25 ชนิดที่เก็บหาจากป่าตามฤดูเปลี่ยนชนิดของของป่าที่เก็บได้ตลอดปีมี 9 ชนิด เช่น ผักแว่น ผักกระโดน ผักกระจับ ผักโสมเสบ ผักตบ ผักกะเฉดน้ำ หูลิง แก่นขม พืชอาหารบางส่วนที่เก็บได้เป็นฤดูกาลมีจำนวน 16 ชนิด

ตารางที่ 2 แสดงชนิดของป่าที่เก็บหาเป็นฤดูกาล

ชนิดของป่า	ช่วงเวลาที่เก็บหา
1.ผักขี้บ่อ	มีนาคม-พฤษภาคม
2.ผักอีฮิน	พฤษภาคม-สิงหาคม
3.ผักเหมือด	มีนาคม-เมษายน
4.ผักกำปี	มีนาคม-เมษายน
5.ผักนางน้อ	กรกฎาคม-สิงหาคม
6.ผักผีพวย	สิงหาคม-กันยายน
7.ผักบัว	มิถุนายน-กรกฎาคม
8.ผักกำ	มีนาคม-เมษายน
9.หมากกระดัน	มิถุนายน-สิงหาคม
10.หว้า	เมษายน-สิงหาคม
11.หมากแซว	สิงหาคม
12.หมากเหม่า	กรกฎาคม-กันยายน
13.หวาย	พฤษภาคม-กันยายน
14.เผือก	สิงหาคม
15.มัน	สิงหาคม
16.หน่อไม้	พฤษภาคม-มิถุนายน
17.ผักแว่น	ตลอดทั้งปี
18.ผักกระโดน	ตลอดทั้งปี
19.ผักกระจับ	ตลอดทั้งปี
20.ผักโสมเสบ	ตลอดทั้งปี
21.ผักตบ	ตลอดทั้งปี
22.ผักกะเฉดน้ำ	ตลอดทั้งปี
23.หูลิง	ตลอดทั้งปี
24.แก่นขม	ตลอดทั้งปี
25.ผักกาดฮอร์	ตลอดทั้งปี

ตารางที่ 3 แสดงเห็ดที่เก็บได้จากป่าตามชุมชนกุดเป่ง

ชนิดของเห็ด	ช่วงเวลาที่เก็บหา
1.เห็ดเทศ	มิถุนายน-กรกฎาคม
2.เห็ดหัวหญ้า	มิถุนายน-กรกฎาคม
3.เห็ดผึ้ง	พฤษภาคม-กรกฎาคม
4.เห็ดเผาะ	พฤษภาคม-มิถุนายน

ตารางที่ 4 แสดงผลไม้ที่เก็บได้ในป่าตามกุดเป่ง

ชนิดผลไม้	ช่วงเวลาที่เก็บหา
1. หมากแซว	สิงหาคม-กันยายน
2. มะดัน	สิงหาคม-กันยายน
3. หมากเหมา	สิงหาคม-กันยายน
4. กล้วยน้อย	กรกฎาคม-สิงหาคม
6. ห่าอีปู่	กรกฎาคม-สิงหาคม
7. ผีพวน	กรกฎาคม-สิงหาคม
8. หว้า	เมษายน-สิงหาคม
9. หูลิง	ธันวาคม-พฤษภาคม
10. เตี้ยไก่อ	กรกฎาคม-สิงหาคม
11. พลับ	กรกฎาคม-กันยายน
13. ส้มกุ้ง	พฤษภาคม-กรกฎาคม
14. ชาเหراء	พฤษภาคม-ตุลาคม
15. เล็บแมว	พฤษภาคม-ตุลาคม
16. สะมั่ง	เมษายน-กันยายน
17. มันแซง	กันยายน-พฤษภาคม
18. มะพร้าวน้อย	พฤษภาคม-กันยายน
19. กระจับ	ตลอดทั้งปี
20. เครือส้มลม	พฤษภาคม-กันยายน

7.1.3. เก็บหาไม้ใช้สอย ฟืน ถ่าน

การใช้ไม้ฟัน ชาวบ้านจะใช้ไม้ฟันจากป่าทามแทบทุกหลังคาเรือน ป่าทามกุดเป่ง เป็นแหล่งเชื้อเพลิงที่สำคัญของชาวบ้านทั้ง 4 หมู่บ้าน ที่ต้องเข้าไปใช้ประโยชน์เพื่อการยังชีพ วิธีการเก็บฟัน ชาวบ้านจะทยอยเก็บไปเรื่อยๆ ในช่วงก่อนฤดูทำนา โดยเตรียมไว้ให้เพียงพอในช่วงระยะของการทำนา โดยการตัดฟันจะไม่ตัดครั้งเดียวทั้งต้น จะตัดเฉพาะกิ่งที่มีขนาดพอดีกับการทำไม้ฟัน กอหนึ่งประมาณ 2-3 กิ่งและเหลือกิ่งอีกส่วนใช้สำหรับเลี้ยงต่อและแตกพุ่มอีกครั้ง ชาวบ้านเรียกการตัดแบบนี้ว่า " การหย่อน " หลังจากตัดไว้ประมาณ 1-2 ปี บริเวณป่าทามก็จะกลับสู่สภาพเดิมและสามารถตัดไปใช้ได้ อีก เพราะไม้ในป่าทามจะโตเร็ว ส่วนฟันที่ตัดมาจะมีครวมกันเป็นมัดๆ แล้วขนใส่เรือพายมา โดยจะถูกนำมาเรียงไว้เป็นกองๆ ใต้ถุนบ้าน หรือได้ยั้งนางข้าว ครอบครัวหนึ่งๆจะใช้ไม้ฟันประมาณ 3-7 รถไถเดินตาม/ปี ไม้ที่นิยมใช้เป็นฟันได้แก่ ไม้हुलिंग ไม้เสียว ไม้เนาน้ำ และไม้ก้านเหลือง เป็นต้น

การใช้เครื่องมือ ชาวบ้านจะนำเครื่องมือมาจากร้านเป็นเครื่องมือใช้สอยต่างๆ เช่น ตะกร้า เครื่องมือดักจับปลา และฝาเฟียก ใช้แทนเชือกมัดของต่างๆ เพราะทนต่อสภาพการแช่น้ำและมีความเหนียว คือ เครื่องชูด เครื่องตาปลา เครื่องลั่นแสด และเครื่องขี้ไก่ เป็นต้น

7.2. การจับสัตว์น้ำและสัตว์บก

การจับปลา ป่าทามกุดเป่งจะมีระบบนิเวศที่มีความหลากหลาย ประกอบด้วย กุด สอง เลิง เวิง บวก หนอง ซึ่งมีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ มีพืชน้ำขึ้นหนาแน่นซึ่งเป็นที่อยู่อาศัยและขยายพันธุ์ของปลา ชาวบ้านจะหาปลาไว้บริโภคในครอบครัว และขายเป็นรายได้เสริม วิธีการจับปลาของชาวบ้านจะขึ้นอยู่กับความถนัด และเครื่องมือที่ใช้จับ เช่น มอง สุ่ม แห เขายะ ดุ่ม สวิง อวน ปืนผา ปืนแก๊ป จั่น หลุม สะดุ้ง ฟด เป็นต้น ชาวบ้านจะเข้ามาจับปลาในช่วงหลังน้ำลดคือ เดือน พฤศจิกายน -กันยายน

การหาหอย ป่าทามมีหอยหลายชนิด ทั้งที่พบในทามและตามหาดทรายของแม่น้ำมูล หอยที่พบในป่าทามกุดเป่งมากที่สุด ได้แก่ หอยขม หอยโข่ง บริเวณที่พบบมากที่สุดคือ ริมกุดเป่ง แลตามร่องน้ำ เช่น ร่องใหญ่ ร่องป่าไม้ ฯลฯ โดยส่วนใหญ่ชาวบ้านจะมาหาหอยในช่วงหน้าแล้ง ส่วนหอยที่พบบ่อยในหาดทรายแม่น้ำมูลได้แก่ หอยทราย หอยกาบ หอยกิบก็(หอยบัว) และหอยลาย เป็นต้น วิธีการหา

- ช่วงที่หอยอยู่ใต้ดิน(เข้างัย) จะใช้เสียมไปแะหรือโสกตามดินเพื่อหาหอย ประมาณช่วงเดือนธันวาคม-เดือนมกราคม

- ช่วงหน้าฝนหอยที่อยู่ใต้ดิน เมื่อมีน้ำขังหอยก็จะเริ่มไต่ขึ้นมาโดยเฉพาะ หอยขม ชาวบ้านก็จะไปจับตามกิ่งไม้ และใช้วิธีขึงตามกิ่งไม้ ประมาณช่วงเดือนกันยายน-เดือนตุลาคม

การหา กบ กุด หนอง บวก ในป่าทามกุดเป่ง เป็นแหล่งอนุบาลเพาะพันธุ์กบได้เป็นอย่างดี กบในป่าทามจึงมีมากให้ชาวบ้านจับเป็นอาหารบริโภคในครอบครัว วิธีการหา/จับกบ การส่องกบ (ใต้กบ) เริ่มฤดูฝนประมาณเดือนพฤษภาคม-เดือนกรกฎาคม ช่วงเวลากลางคืนชาวบ้านจะออกไปส่องกบตาม บวก หนอง กุด โดยใช้ไฟฉายรัศเข้ากับที่ศรีษะ และใช้ไม้ตีดเหล็กแหลมที่ปลายไม้แทงกบที่ส่องได้ การใส่เบ็ดกบ ช่วงน้ำลดประมาณเดือนกรกฎาคม-เดือนกันยายน

ด้านชีวภาพ

งู พบ 47 ชนิด

ลำดับ	ชื่อ	สถานที่พบ	การใช้ประโยชน์	วิธีการใช้ประโยชน์
1	นกเง้าดำ	ริมสอง ริมกุดในฤดูน้ำหลาก	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
2	นกเง้าขาว	หนอง กุด ตลอดทุกฤดู	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
3	นกเง้าแดง	หนอง กุด ที่มีน้ำน้อย	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
4	นกขอด	ตามพุ่มไม้ทั่วไป	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
5	นกขอดตึก ๆ	ตามพุ่มไม้ทั่วไป	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
6	นกแพะจิลุย	ตามพุ่มไม้ทั่วไป	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
7	นกเกี๋ย	ตามไม้พุ่ม	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
8	นกเขา	ตามไม้พุ่ม และไม้ยืนต้น	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
9	นกเขาสวา	ตามต้นไม้ยืน ต้นเลิง	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
10	นกไก่อ้นา	หนอง กุด	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
11	นกอีลุ้ม	หนองกุด	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
12	นกยางเขน	ตามต้นไม้พุ่ม ริมสองหนอง	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
13	นกกระปูด	ตามต้นไม้พุ่ม ริมสองหนอง	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
14	นกแซว	ตามคุยโนนที่มีไม้พุ่มหนา	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
15	ไก่ป่า	ตามต้นไม้ใหญ่รอบป่าไม้	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
16	กระต่ายป่า	ริมสอง โนน	อาหาร	ต้ม แกง ผัด
17	ปลาอีไทย	หนอง กุด	อาหาร	ต้ม แกง ผัด

18	ปลาอีดำ	หนอง กุด	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
19	ปลานกเขา	หนอง กุด	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
20	ปลาหาง	หนอง กุด	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
21	ปลากด	หนอง กุด	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
22	หอยโข่ง	หนอง กุดริมสอง	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
23	หอยจูป	หนอง กุด ริมสอง	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
24	หอยลาย	หนอง กุด ริมสอง	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
25	หอยกาบ	หนอง กุด ริมมูล	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
26	หอยทราย	หนอง กุด ริมมูล	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
27	หอยสนบก	หนอง กุด ริมมูล	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
28	หอยคับนวด	หนอง กุด ริมมูล	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด
29	เต่า	หนอง กุด ริมมูล	อาหาร	ต้ม ปิ้ง ผัดเผ็ด

7.3. สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

ในช่วงฤดูแล้ง น้ำในแม่น้ำมูลลดลง หาดทรายจะเริ่มปรากฏ โดยทอดตัวยาวตามลำน้ำ ชาวบ้านรอบๆ จะใช้พื้นที่บริเวณริมหาดทรายเป็นสถานที่พักผ่อน พบปะระหว่างผู้คนในชุมชน กินข้าวปาร่วมกัน ระหว่างเครือญาติโดยการหว่านแหหาปลาในแม่น้ำมูลเป็นอาหารมื้อเที่ยง และริมหาดทรายแม่น้ำมูลยังเป็นสถานที่ในการประกอบพิธีกรรม ความเชื่อของชุมชนเช่น การก่อกองทรายในเทศกาลสงกรานต์ ฯลฯ

ลำดับ	ชื่อ	ขนาดพื้นที่	ลักษณะพื้นที่	การใช้ประโยชน์	หมายเหตุ
1	หาดทราย ท่ายางโค่	กว้าง 50–10 ม. ยาว 1,700 ม.	ราบเอียงจากคุยโนน ร่องแสงถึงลำน้ำมูล	ทำทางไปสร้าง บ้าน วัด	อนุรักษ์
2	หาดทราย ท่าร่องปาก	กว้าง 50–80 ม. ยาว 1,200 ม.	ราบเอียงจากคุย โนนกกแห่ถึงลำน้ำมูล	ทำทางไปสร้าง บ้าน วัด	อนุรักษ์

ข้อมูลพื้นฐานป่าทามดอนสวนมอนและป่าทามกุดหล่ม

ความเป็นมา

เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2410 – 2453 บริเวณพื้นที่ป่าโคกและป่าบุงป่าทามในเขตตำบลยางคำปัจจุบัน (สามขาเดิม) มีความอุดมสมบูรณ์มาก จากการอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานของคนในยุคแรกๆในเขตตำบลยางคำก็มีการจับจองแผ้วถางเพื่อทำการเกษตร เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่และเลี้ยงสัตว์ ในพื้นที่ป่าโคกนั้นในปัจจุบันก็กลายเป็นทุ่งนา และป่าบุงป่าทามในเขตตำบลยางคำมีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 9,000 กว่าไร่ ก็ถูกจับจองเป็นเจ้าของเพื่อทำนาทาม ทำข้าวไร่และปลูกปอไปแล้วเป็นส่วนใหญ่ และบางพื้นที่ก็กันไว้เป็นพื้นที่เลี้ยงสัตว์ และป่าทามบางพื้นที่ก็มีความยากแค้นต่อผู้ที่เป็นผู้เฝ้ารักษาในเขตป่านั้น ๆ คือ ป่ายางช่อง และป่าดอนสวนหม่อน (เหล่าสวนมอน)

เมื่อประมาณปี พ.ศ. 2479 ได้มีชาวบ้านทำงานและบ้านดอนสำราญไปแอบลักลอบตัดไม้ยางในป่าดอนสวนหม่อนโดยไม่ได้บอกกล่าวเจ้าที่ผู้เฝ้ารักษา หลังจากนั้นอยู่ต่อมาไม่นานก็เกิดล้มป่วย มีเชื้ออ่อนเพลีย (อัมพาต) บางคนก็ตาบอด คือ พ่อใหญ่ โสม พ่อใหญ่ แสง พางาม ซึ่งทรมาณเกือบ 40 ปี ท่านจึงเสียชีวิต สาเหตุที่รู้คือผู้เฒ่าที่ไปดูหมอธรรมและร่างทรงก็ได้พูดตรงกันว่าผีเหล่าสวนหม่อนเป็นผู้ทำ หลังจากนั้นก็ไม่มีการลักลอบตัดไม้ ถ้าใครจะเอาต้องทำพิธีบอกกล่าวก่อนถ้าท่านจะให้หรือไม่ให้ก็จะบอกผ่านร่างทรง (แม่จ้ำ)

เมื่อปี 2532 ในเขตพื้นที่ตำบลยางคำมีการตั้งป่าชุมชนกุดเป่งและมีการสำรวจป่าทามในเขตตำบลยางคำใกล้เคียง ๆ กับดอนสวนหม่อน มีผู้นำชุมชนกรรมการหมู่บ้านในพื้นที่บ้านทำงานดอนสำราญ ดอนจิก และศูนย์ประสานงานพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (กริด)

เมื่อปี 2532 – 2536 ผู้นำชุมชนบ้านทำงานบ้านเหล่าข้าว คือ นายพอง แหวนหล่อ นายทา ไซศิลา พ่อเบา ศรีสาวแห นายสมพร เมืองคุณ นายเสงี่ยม วิสัยนาม นายเคน ขงยุทธ นายแก่น เลื่อนทอง นายอินทร์ คำดำน ฯลฯ และมูลนิธิประสานความร่วมมือพัฒนาทุ่งกุลาร้องไห้ (กริด) ได้สำรวจป่าดอนสวนหม่อน และได้กันให้เป็นเขตอนุรักษ์ แต่ก็ไม่ได้กันแนวเขตให้ชัดเจน และต่อมาชาวบ้านก็เริ่มที่บุกรุกเพื่อ

ทำนาตามในบริเวณรอบ ๆ เมื่อปี พ.ศ. 2541 – 2547 ชาวบ้านบางส่วนก็ได้นำเครื่องจักรขนาดใหญ่ลงไปไถบุกเบิก (รถไถนา) บริเวณรอบป่าคอนสวนหม่อนเพื่อทำนาตามจนพื้นที่นั้นเหลือน้อย

เมื่อปี พ.ศ. 2548 สมาชิกสภา อบต. หมู่ 3,4,5,6 ได้หารือกับนาย ชู สามไชย นายแก้ว ดงแดง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางคำพร้อมผู้นำชุมชน นาย อุทัย ขงยุทธ กำนันตำบลยางคำ เพื่อหาแนวทางในการดูแลรักษาป่าในเขตตำบลยางคำเพิ่ม และได้สรรหาพันธุ์ไม้มาปลูกเสริมเพื่อฟื้นฟูป่า 2 พื้นที่ คือ ป่าทามกุดหล่มและป่าคอนสวนหม่อน เมื่อเดือนสิงหาคม 2549 และได้เอาป่าไปปักไว้แต่ยังไม่กั้นแนวเขต และยังไม่มีการดูแลรักษาและกฏระเบียบในการดูแลรักษา

เมื่อวันที่ 26 กรกฎาคม 2550 คณะผู้นำชุมชนและสมาชิก อบต. ยางคำ ลงพื้นที่สำรวจแนวป่าทั้ง 2 ป่า คือ ป่ากุดหล่มและป่าคอนสวนหม่อนเพื่อที่จะลงไปกั้นแนวเขตให้ชัดเจนและสำรวจลักษณะพื้นที่

สภาพทั่วไป ป่าทามคอนสวนหม่อน

สภาพพื้นที่ป่าเป็นป่าทามในบริเวณพื้นที่โนนทาม (คอนทาม) น้ำจะท่วมถึงในฤดูน้ำหลากตามระบบธรรมชาติประมาณ 3 – 4 เดือน ของทุกปี แต่ถ้าปีไหนน้ำหลากไม่มากในบริเวณโนนเหล่าสวนหม่อนก็จะไม่ท่วม จะท่วมบริเวณรอบ ๆ ข้างป่าคอนสวนหม่อนในพื้นที่ป่าคอนสวนหม่อนมีลักษณะโนนราบต่ำไปทางฮ้องสวนแดง พันธุ์ไม้ในป่าทามเหล่าสวนหม่อนส่วนมากจะเป็นไม้ยืนต้นสลัดกับไม้พุ่มบางชนิดเรียกชื่อตามภาษาท้องถิ่นว่า ป่าทามเหล่าสวนหม่อน เพราะว่าในอดีตนั้นมีชาวบ้านไปปลูกหม่อนไว้ที่นั่นก็เลยเรียกชื่อกันมาถึงปัจจุบัน

ชนิดพันธุ์ไม้ยืนต้น คือ ไม้ยาง ต้นค้ำสูง ต้นหว้า ต้นเป็ล้อย ต้นน้ำจ้อยและไม้พุ่มคือ ต้นहुलिंग ฝ้ายน้ำ ต้นเลี้ยว ต้นคูกอิ่ง เป็นต้น ในบริเวณรอบป่าซึ่งเป็นที่ราบลุ่มนั้นมีความอุดมสมบูรณ์สูงเพราะว่าดินตะกอนของแม่น้ำพัฒมาในฤดูน้ำหลาก

สภาพดินในพื้นที่ดอนเหล่าสวนหม่อนเป็นดินเหนียวสีดำปนทรายเล็กน้อย และสภาพดินในบริเวณรอบ ๆ โนนป่าคอนสวนหม่อนจะเป็นดินดำล้วนปนทรายมีความอุดมสมบูรณ์สูงเพราะดินตะกอนที่ไหลพัฒมาในฤดูน้ำหลาก

สัตว์ที่อาศัยอยู่ในบริเวณโนนป่าเหล่าสวนหม่อนส่วนมาก คือ เห็น ไก่ป่า นก หนู งู ฯลฯ ขนาดพื้นที่ป่าทามโนนเหล่าสวนหม่อนเฉพาะบริเวณป่าประมาณ 43 ไร่

ที่ตั้งอาณาเขตป่าทามเหล่าสวนหม่อน

ป่าทามเหล่าสวนหม่อนอยู่ในเขตตำบลยางคำอยู่ทางทิศตะวันตกของบ้านท่างามและบ้านเหล่าข้าว ซึ่งอยู่ห่างจากท่างามประมาณ 1,200 เมตร มีพื้นที่ประมาณ 43 ไร่ โดยมีอาณาเขตติดต่อ

ทิศเหนือ จด นาทามของ นายทอง นาวาและนางละม่อม

ทิศใต้ จด นาทามของ นายสน สังเสน นายพรหมา ศรีเครือบ นายพา แสงหลง

แม่ทอง

ทิศตะวันออก จด กุดข้าวเหล็ก

ทิศตะวันตก จด นาทามผู้ใหญ่ชู สามไชย

ลักษณะการเข้าไปใช้ประโยชน์ของชุมชน

ชุมชนบ้านท่างามและบ้านเหล่าข้าวในอดีตจะไปตัดไม้มาสร้างบ้านเพราะมีไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ทำนาบริเวณรอบ ๆ ป่า หางของป่า เก็บฟืน เลี้ยงสัตว์และล่าสัตว์ ปัจจุบันเก็บหางของป่า เลี้ยงสัตว์ ล่าสัตว์ และทำนา

สภาพพื้นที่ทั่วไปของป่ากุดหล่ม

ลักษณะพื้นที่เป็นป่าทาม บริเวณที่ราบลุ่มริมฝั่งแม่น้ำ น้ำจะท่วมถึงในฤดูน้ำหลากมีการสะสมของดินตะกอนแม่น้ำในฤดูน้ำหลากน้ำจะท่วมป่าทามประมาณ 3-4 เดือน ตามระบบธรรมชาติทุกปี ในพื้นที่ทามกุดหล่มมีลักษณะเป็นพื้นที่ราบลุ่มสลับที่ดอน ที่ประกอบด้วย กุดหนอง สอง เลิง และโนน ที่อยู่ในพื้นที่ป่าบุ่งป่าทามกุดหล่มนั้น ซึ่งเรียกตามชื่อหนอง หรือ “กุดหล่ม” ซึ่งมีระบบนิเวศน์ที่เรียกตามภาษาท้องถิ่น เช่น กุดหล่ม หนองเครือพี หนองหม้อดิน หนองตาโล่ หนองกระดุก หนองปลาเค็ง สอง เช่น สองพ่อใหญ่กวด สองหนองหล่ม สองม้ายาย เครือสองปากหม้อนิล เลิง เช่น เลิงกกพลับ เลิงป่ายางซ่อง เลิงพ่อใหญ่กวด โนน เช่น โนนป่ายางซ่อง โนนกุดหล่ม โนนกกพลับ

พันธุ์พืชในป่าทามกุดหล่ม

พันธุ์พืชในเขตป่าทามกุดหล่ม จะมีไม้พุ่มเป็นส่วนมากและก็มีไม้ยืนต้นสลับกันไป และขึ้นอยู่ตามระบบนิเวศน์ในพื้นที่ต่างๆ เช่น ดันเลียว ดันหูลิง ดันกระดัน ดันกระพี ดันเบ้น ดันตะไคร้หางนาค เป็นต้น และไม้ยืนต้น เช่น ดันยาง ดันหว้า ดันพลับ กางสูง ดันแคน ฯลฯ

ขนาดพื้นที่ทั้งหมดบริเวณป่าทามกุดหล่มประมาณ 500 ไร่ ซึ่งจะไม่รวมพื้นที่ทำนาทามของชาวบ้าน สถานภาพเป็นป่าทามสาธารณะตามกฎหมายเมื่อปี 2507

สัตว์ที่อาศัยอยู่ในบริเวณโนนป่าเหล่านี้ส่วนหมอนส่วนมาก คือ เห็น ไก่ป่า นก หงู ฯลฯ ขนาดพื้นที่ป่าทามกุดหล่มเนื้อที่ประมาณ 500 ไร่

สถานที่ตั้งอาณาเขตป่าทามกุดหล่ม

ป่าทามกุดหล่มที่ผู้นำในเขตพื้นที่ตำบลยางคำ และราษฎรหมู่ 1,2,3,5,10 มีความพยายามที่จะทำเป็นป่าชุมชนในปี 2548-2550 โดยมีอาณาเขตดังนี้

ทิศเหนือ	จรด แม่น้ำมูลและนาทาม นายศูนย์และนางสร้อย
ทิศใต้	จรด แม่น้ำมูลและนาทาม พ่อใหญ่กวด ฯลฯ
ทิศตะวันออก	จรด โนนกุดหล่มและนาทามราษฎรบ้านยางคำ
ทิศตะวันตก	จรด แม่น้ำมูลฝั่งอำเภอรัตนบุรี ด้านตำบลทับใหญ่

ลักษณะการเข้าไปใช้ประโยชน์ของคนในชุมชน

อดีต ชุมชนหมู่ 1,2,10,3,5 ได้เข้าไปทำนาทาม หาของป่า ล่าสัตว์ เลี้ยงสัตว์ หาปลา ทำไร่ป่อและตัดไม้มาสร้างบ้านเรือน ปัจจุบัน ทำนาทาม เลี้ยงสัตว์ เก็บหาของป่า หาปลา ล่าสัตว์

ข้อมูลผักพื้นบ้านในพื้นที่ทาม

การศึกษาวิจัยของโครงการ ทางทีมวิจัยได้นำข้อมูลมือสองจากโครงการศึกษาแนวทางการฟื้นฟูผักพื้นบ้านในพื้นที่ทามโดยชุมชน กรณีป่าทามชุมชนกุดเป่ง ตำบลยางคำ อำเภอโพธิ์ทราย จังหวัดร้อยเอ็ด เป็นแนวทางในการศึกษาของโครงการ ซึ่งป่าทามชุมชนกุดเป่งมีเนื้อที่ทั้งหมด 3,000 ไร่ โดยแบ่งเป็นพื้นที่เขตใช้สอย 1,100 ไร่ และเป็นพื้นที่เขตอนุรักษ์ 1,900 ไร่ ซึ่งเป็นป่าทามที่ชาวบ้าน 4 หมู่บ้าน คือ บ้านท่างาม บ้านคอนจิก บ้านคอนสำราญ และบ้านเหล่าข้าว ที่เป็นหมู่บ้านหลักเข้าไปใช้ประโยชน์ในการดำรงชีวิต นอกจากนี้ยังมีหมู่บ้านใกล้เคียงในเขตตำบลยางคำ ได้พึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติจากป่าทามชุมชนกุดเป่งร่วมกันเรื่อยมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และที่สำคัญเป็นแหล่งอาหารของชาวบ้านที่มีทั้งสัตว์บก สัตว์น้ำ และพันธุ์พืชนานาชนิดที่ชาวบ้านนำมาเป็นอาหารประจำวัน

สำหรับพืชในป่าทามชาวบ้านจะเก็บมาประกอบอาหาร หรือกินสดๆกับอาหาร ชาวบ้านจะเรียกว่า “ผักทาม” ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิดในป่าทามชุมชนกุดเป่ง มีทั้งผักบก ผักน้ำ ผักครึ่งบกครึ่งน้ำ จะขึ้นอยู่ในสภาพของพื้นที่ที่แตกต่างกัน นอกจากจะใช้เป็นอาหารแล้ว ผักทามยังมีคุณสมบัติในด้านสมุนไพรรักษาโรค

ต่างๆอีกด้วย จากการศึกษาข้อมูลมือสอง ผักพื้นบ้านในพื้นที่ตามชุมชนกุดเป่ง มีทั้งหมด 44 ชนิด แบ่งออกเป็น ผักบก 30 ชนิด ผักน้ำ 14 ชนิด และผักครึ่งบกครึ่งน้ำ 4 ชนิด ดังต่อไปนี้

ผักบก หมายถึง ผักที่เกิดขึ้นอยู่ในพื้นที่สูง หรือในสภาพพื้นที่ที่เป็นโนน น้ำท่วมไม่ถึง ข้อมูลจากการสำรวจตามตารางต่อไปนี้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
1	กระโดนน้ำ	เป็นพืชขึ้นต้น ลำต้นขนาดใหญ่ สดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10-30 ซม.	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องป่าไม้ - โนนกกพอก - โนนกกพลับ - กูดเป้ง มีประมาณ 50%	ฝาด	ใบอ่อน ยอดอ่อน	กินกับแจ่ว ป่น ก้อย ลาบ ปิ้งปลา	- มค.-มิก. - พค.-สค.	- แก่ท้องเสีย นำเอาเปลือก มาต้มหรือแช่น้ำ	- ทำฟืน ถัดต้นใหญ่ นำมาปลูกสร้าง บ้านเรือน เป็นสีย้อมผ้า อาจจะออกเป็นสี น้ำตาล
2.	กระโดนเตี้ย	เป็นพืชเตี้ยขึ้นอยู่กับ เป็นกลุ่มสูงจากพื้นดิน	- โนนกกพอก มีประมาณ 20%	ฝาด	ใบอ่อน ยอดอ่อน	ป่น แจ่ว ลาบ ก้อย ปิ้ง	มค.- มิก.	แก้ท้องเสีย โดยนำรากมา ต้มกับน้ำ	-
3	กระโดนใหญ่	เป็นพืชขึ้นต้น สูงประมาณ 4-5 ซม.	- โนนกกพอก มีประมาณ 10%	ฝาด	ยอดอ่อน ดอก	ป่น แจ่ว ลาบ ก้อย ปิ้ง	มค. – เม.ย	- รักษาโรค ริดสีดวง โรคลำไส้และ โรคฝี - รักษาโรคหัว- ควายเท้าเปื่อย	- ทำฟืน ถัดต้นใหญ่ นำไปสร้างบ้าน

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
4	ต้นแสง	- เป็นพืชยืนต้น สูงประมาณ 4-8 ซม.	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องป่าไม้ มีประมาณ 30%	- มัน	ขุดอ่อน ใบอ่อน	ลวกกิน นึ่ง กินสด ปั่น แจ่ว	- มค. - เม.ย	เป็นยาเย็นเข้ากับ สมุนไพรอื่นๆก็ ได้	- ทำฟืน ต้นใหญ่ นำมาปลูกบ้าน
5	ต้นคางสูง	- เป็นพืชยืนต้น มีใบเล็กเขียว เหมือนใบมะขาม สูง 6-10 เมตร	- มีหัวพื้นที่กุดเป่ง มีประมาณ 90%	- มัน	ขุดอ่อน	ก้อย ลาบ ปั่น แจ่ว กินสดๆ หรือ ลวก	- เก็บกินเดือน มค. - มีค. และ ใช้ประโยชน์ตลอด ปี	-	- ทำฟืน ถ้าต้นใหญ่ จะนำมา สร้างบ้านและเป็น อาหารวัว-ควาย
6	ต้นกำพี้	- เป็นไม้เลื้อย อาศัยเกาะอยู่กับพืชอื่น	- มีอยู่ทั่วไปในกุด มีประมาณ 90%	- มัน	ขุดอ่อน	กินสด ลาบ ก้อย ปั่น แจ่ว	- เก็บกิน เดือนมค.- มีค. และ ใช้ประโยชน์ตลอด ปี	-	- ทำฟืน และเป็น อาหารวัว-ควาย
7	ต้นเหมือดโลด	- เป็นพืชยืนต้นจะมีใบ เรียว ขาวสูง 3-4 เมตร		- ฝาด - มัน	ขุดอ่อน	กินสด ลาบ ก้อย ปั่น แจ่ว	เก็บกิน เดือน มค.- มีค.และใช้ ประโยชน์ตลอดปี	นำไปเข้ากับ สมุนไพรชนิด อื่นๆได้	- ทำฟืน ทำรั้ว - ดอกมีกลิ่นหอม ใช้ บูชาพระ

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
8	ต้นเหมียดแอ	- เป็นพืชที่มีความสูงปานกลาง ช่วงปลายลำต้นกิ่งจะมารวมเป็น พุ่มสูง 1-3 เมตร	- โนนกกพลับ - โนนกุดเป่ง - โนนกกพอก - มีประมาณ 90%	ฝาด มัน	ยอดอ่อน	กินสด ลาบ ป่น ก้อย แจ่ว	ใช้ประโยชน์ ได้ตลอดปี	ใช้แทนยาสีฟัน ทำให้ฟันคงทน และแข็งแรง	- ใช้แก่นทำด้ามมีด - ใบแก่นำมาคลุกกับ พริกตากแดด ทำให้ พริกมีสีสดกันมอด แมลงได้
9	ต้นนกยูง	- เป็นพืชที่ขึ้นติดกับพื้นดินมี ขนาดเล็กมากจะขึ้นสลับกับพืช ชนิดอื่นแทรกขึ้นมาตอนฤดูฝน	- อ่อง ฝิ่งหนอง - พื้นที่ราบ - โนนกกพอก - โนนกกพลับ มีประมาณ 10%	หวาน	กินได้ ตลอด ลำต้น	นำมอลอก หรือนึ่งกิน กับป่น แจ่ว	พค- ธค.	-	-
10	ต้นกระด้น	- เป็นพืชขึ้นดิน ส่วนด้านบนจะ เป็นพุ่ม ความสูงขนาดปาน กลาง 2-3 เมตร	- อ่อง / ฝิ่งหนอง ชายฝั่งกุดเป่ง มีประมาณ 30%	เปรี้ยว	ใบ ผล	นำมาต้มกับ ปลา กบ ต้มปลาไหล แทนส้ม มะขามหรือ มะนาว	ตลอดปี	ใช้เป็นตัวยาเข้า กับสมุนไพร อื่นๆได้	เป็นไม้ที่ทำเชื้อ เสียงให้กับจังหวัด ศรีสะเกษที่นำมา ทำหีบปิ้งไก่ขาย ทำรายได้ให้ กับครอบครัว

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
11	ต้นหูลิง	- เป็นพุ่มไม้สูง 1-2 เมตร	- มีอยู่ทั่วไปในพื้นที่ป่าทาม กุดเป่ง มีประมาณ 90%	เปรี้ยว	ใบ ยอดอ่อน ผล	กินกับป่น แจ่ว ใส่ต้มปลา แทนมะขาม มะนาว	ตลอดปี	ใช้ห้ามเลือด แก้ริดสีดวง ทวาร	- ทำฟืน และเป็น อาหารวัว-ควาย
12	ต้นก้าม	- เป็นพืชยืนต้น จะมีดอกขาว เหลือง สูง 4-5 เมตร	- จะขึ้นอยู่ตามโนน กุดเป่ง มีประมาณ 10%	เปรี้ยว มัน	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอก	นำมาดอง ประมาณ 2-3 คืนจึงจะกิน ได้กับป่น แจ่ว	เก็บดอก ช่วง มค.-มีค.	-	- ต้นใหญ่ ใช้ปลูก สร้างบ้านเรือน ทำ เฟอร์นิเจอร์
13	ต้นเสียว	- เป็นไม้พุ่ม ลำต้น เรียว ส่วนมากจะตรง สูง 1-3 เมตร	- จะขึ้นอยู่ตาม เลิง โนน สันโนน ตามพื้นที่ราบ จะมีน้อย มีประมาณ 70%	ฝาด มัน	ยอดอ่อน	กินสด ยอดอ่อน ป่น ลาบ ก้อย ปิ้งปลา แจ่ว	ตลอดปี	แก้ปวดท้อง เป็นบิด แก้ น้ำกัดเท้า แก้โรคปาก เปื่อย	- ทำฟืน - หีบปิ้งปลา และ นำมาจกसानได้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
14	ต้นพังคีใหญ่	- เป็นไม้ยืนต้น สูง 4-6 เมตร	- โนนกกพลับ - โนนกกพอก - มีประมาณ 5%	มัน	ใบอ่อน ดอก	ปั่น แก้ว ลาบ ก้อย	ตลอดปี	แก้ปวดท้อง ปวดท้อง ปวดเอว ช่วยขับลม	- เปลือก ทำสีข้อมผ้า - ทำฟืน - สร้างที่พักอาศัย
15	ต้นดุมพุก	- เป็นพืชยืนต้น ความ สูงปานกลาง 1-2 เมตร	- โนนกกพอก - โนนกกพลับ มีประมาณ 20%	มัน	ยอด ใบอ่อน	แกว ปั่น ก้อย	ตลอดปี	-	ทำฟืน
16	ต้นดาไ้หรือ กำแพง 7 ชั้น	- เป็นไม้เลื้อย อาศัยพืช อื่น	- โนนกกพอก มีประมาณ 10%	มัน	ใบอ่อน ผล	ก้อย ปั่น แกว	กินผล กินยอด ช่วง มค.-เม.ย	- เป็นยาเลือด ขาลม	- ทำฟืน
17	ต้นหว้าขี้มด	- เป็นพืชยืนต้น สูง 5-7 เมตร	- มีอยู่ทั่วไปในบริเวณ พื้นที่ป่ากุดเป่ง มีประมาณ 60%	มัน	ยอดอ่อน ผลสุก	ก้อย ปั่น แกว ผลสุก กินได้	เก็บยอดอ่อน ช่วง มค.-มีค เก็บผล เดือน พค.-มิย	- เป็นยาสมาน แผล ขาระบาย อ่อนๆ - เข้ากับกลุ่มยา สมุนไพรอื่นๆ ได้	- ทำฟืน - สร้างบ้าน - เป็นสีข้อมผ้าให้สี น้ำตาลอ่อน

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
18	ต้นหว่าชมพู่	- เป็นพืชยืนต้น สูง 6-7 เมตร	- มีอยู่ทั่วไปในบริเวณ พื้นที่ป่ากุดเป่ง มีประมาณ 50%	มัน	ยอด ผล	- ปั่น แฉ่ว ก้อย	- กินใบ เดือน มค.- มีค. - กินผล เดือน พค. - มิย.	- นำเปลือกมาตำ ผสมกับน้ำ ปลาร้า - แก้นามทิม และแทง	- ทำฟืน - สร้างบ้าน - เป็นสีย้อม ให้สีน้ำตาลอ่อน
19	ต้นคำยหาง นก	- เป็นไม้เลื้อยอาศัย ขึ้นกับไม้อื่นใบใหญ่ มน	- มีในพื้นที่ร่องแสง ร่องใหญ่ กุดเป่ง มีประมาณ 60%	มัน	ยอด ใบอ่อน	- ก้อย ปั่น แฉ่ว ปิ้ง	- ตลอดปี	-	ทำเครื่องมือ ดักปลา และเป็น อาหารวัว-ควาย
20	ต้นเครือเขียง	- เป็นเครือไม้ ลำต้นขึ้น ตรง ยาว 7-10 เมตร	- โนนกกพอก มีประมาณ 20%	ขมนิดๆ	กินเครือ กินยอด อ่อน	- ต้มกิน แกงใต้ หญ้านาง - กินกับป่น	เดือน เม.ย.-สค.	- ใช้รากเป็นยา แก้ปวดเมื่อย	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
21	ต้นเครือตาปลา	-เป็นเครือเลื้อยยาวตาม พื้นดินและอาศัยพืชอื่น เกาะเกี่ยว	- ขึ้นอยู่ทั่วไปในบริเวณ พื้นที่ป่ากุดเป่ง มีประมาณ 80%	มัน	-กินเครือ อ่อน - ใบอ่อน	-ป็น แก้ว	- ตลอดปี	- เป็นยา อายุวัฒนะ - แก้ปัสสาวะ ขัด	- เครือใช้แทนเชือก ในการจักสานและ เป็นอาหารวัว-ควาย
22	ต้นเหินน้ำ	-เป็นพืชเลื้อยขึ้นเป็น พุ่ม	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - กุดเป่ง มีประมาณ 80%	มัน	- ยอดอ่อน	- ป็น แก้ว ก้อย	- ตลอดปี	- ต้มกินขับ น้ำคาวปลาแทน การอยู่ไฟ	- ทำฟืน - ขอบสวิง - อุปกรณ์ดักปลา และเป็นอาหารวัว- ควาย
23	ต้นจมูก ปลาไหล	- เป็นเครืออาศัยต้นไม้ ขึ้นเกาะเกี่ยว ส่วนมาก จะอยู่กับ ไม้พุ่ม	- พบที่บริเวณที่ราบ หรือในนุง มีประมาณ 20%	มัน	เครือยอด อ่อน	ก้อย ป็น	ตลอดปี	-	-
24	ต้นเครือจี่จ้อ หรือเครือนาง น้อย	เป็นเครือเลื้อยอาศัยไม้ พุ่มอื่น ยาวประมาณ 2- 3 เมตร	- ขึ้นอยู่ทั่วไปในพื้นที่ป่า ตามกุดเป่ง มีประมาณ 90%	มัน	- ยอดอ่อน	ต้ม, ลวก กินกับแจ่ว ป็น ก้อย	เดือน เม.ย.-กย.	-	-ใช้แทนเชือกและ เป็นอาหารวัว-ควาย

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
25	หน่อไม้	- เป็นกอ สูง 5-6 เมตร ขยายพันธุ์โดยการแตก หน่อ	- โนนกกพอก - โนนกุดเป่ง - โนนกกพลับ มีประมาณ 40%	ขมนิดๆ	- ยอด หน่อ	- นำไปแกง ซุบ ผัด กิน กับป่น แจ่ว	เดือน เม.ย.-กย.	- รากนำมาต้มแก้ เยี่ยวขัด - หัวขั้วนำมาต้ม ให้ทารกกินแก้ สำรอกหรือ นำไปเข้ากับ สมุนไพรชนิด อื่นเป็นยาบำรุง เพศ	- ใช้ล่อวัว - ใช้ปลูกสร้าง - ใช้ไม้อ่อนทำไม้ ตอกมัดต้นข้าวแทน เชือก
26	หวายน้ำ	- เป็นกอ สูงประมาณ 4- 5 เมตร	- กูดเป่ง มีประมาณ 5%	ขม	ยอดอ่อน หน่อผล	อ่อม แกง และประกอบ อาหารอื่นๆ	ตลอดปี	-	- ใช้แทนเชือกทำ เครื่องจักรสาน

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
27	ต้นกุ่ม	-เป็นพืชตระกูลเดียวกับผักกาม และจะมีดอกสีขาวมากกว่าสีเหลือง สูง 4-5 เมตร ทั้งป่ากุดเป่งจะมี 2 ต้น	- โนนกกพอก	มัน	กินดอก ขูดอ่อน	-นำมาคอง ประมาณ 3 วัน จึงจะนำมากิน กับป่น แจ่ว ได้	เดือน กพ.-มีค	-เป็นยาแก้ผด ตำแดง และ รักษาโรคเลือด	- ทำพื้น - ดินใหญ่ใช้สร้างที่ อยู่อาศัย และ เฟอร์นิเจอร์
28	ต้นหญ้านาง	-เป็นเครือเถาเลื้อยตาม ดิน อาศัยต้นไม้อื่นเกาะ เกี่ยว ขาว 5-8 เมตร	- โนนกกพอก - โนนกกพลับ มีประมาณ 40%	มัน	ใบ เครือ ขูด	-เป็นผักที่ นำมาแกงเข้า กับอาหารอื่น เช่น แกง หน่อไม้ แกงขี้เหล็ก	ตลอดปี	-ใช้รากเป็นยา แก้เบื่อเมา -แก้ไข้เรื้อรัง	- ใช้แทนเชือก นิยมนำมาถักไฟ หญา
29	ต้นอิทก	-เป็นไม้เลื้อย อยู่ตามดิน อาศัยต้นไม้อื่นเกาะ เกี่ยว	- โนนกกพอก มีประมาณ 20%	มัน	ขูดอ่อน ใบอ่อน	-ใสนึ่งปลา -ลวดกินกับ แจ่ว ป่น	ตลอดปี	-	-
30	ต้นเครือไต้ต้น	-	- โนนกุดเป่า - โนนกกพอก มีประมาณ 10%	มัน	ขูดอ่อน ใบอ่อน	ก้อย ปิ้งปลา กินเมี่ยง กับไข่มดแดง	ตลอดปี	เป็นยารักษาโรค ท้องเสีย	ใช้เป็นอุปกรณ์ใน การทอผ้า

ผักน้ำ หมายถึง ผักที่มีลำต้นและรากยึดติดอยู่กับดินลงไปใต้ผิวน้ำ ถ้าขาดน้ำหรือน้ำแห้ง จะทำให้ตายได้ ข้อมูลจากการสำรวจตามตารางต่อไปนี้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
1.	ต้นผักแว่น	เป็นเครือเถาทอดไป ดาน้ำหรือบริเวณชุ่ม น้ำ ยาวประมาณ 20 เซนติเมตร	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องปาก มีประมาณ 60%	มัน	เครือ ราก ยอด ลำต้น	ป่น แฉ้ว ลาบ ก้อย	มกราคม- เมษายน และ เมษายน- พฤษภาคม	-	-
2	ผักผีพวย	เป็นพืชเครือเถาทอด ยาวไปตามน้ำ	- กูดเป้ง - ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องปาก - ร่องป่าไม้ มีประมาณ 60%	มัน	เครือ ยอดอ่อน	ป่น แฉ้ว	- ตลอดปี	- แก้โรคลำไส้ โรคท้องเดิน	-
3	ผักบักจับ	เป็นเครือเถา จะอยู่ กันเป็นกลุ่ม ทอด ยาวไปตามน้ำ และมี ปริมาณการ ขยายพันธุ์มาก	- กูดเป้ง - ร่องแสง - ร่องปาก มีประมาณ 80%	มัน	กิ น ทุ้ง ดอก ราก ผล ลำต้น ใบ	ป่น แฉ้ว ลาบ	- ตลอดปี	-	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
4	-บัวแดง -บัวทอง -บัวเผาะ	-เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ใต้น้ำ รวมตัวกันเป็นกอ และสามารถยึด ขึ้นมาตามระดับน้ำ	-กุศเป้ง -หนองกุศตาเป่า มีประมาณ 40%	มัน	กิน ทั้ง ดอก ราก ต้ า ต้ม และผล	ปั่น แก้ว ลาบ หรือ นำมาผัด อ่อม แกง ได้ด้วย	จะมีช่วงฤดูน้ำ หลาก	-บัวแดง แก้ร้อนใน รักษาฝี	-
5	แห่นาง หมาจอก	เป็นพืชที่มีลักษณะ เป็นปล้อง แดกออก พอถึงปลายยอดจะมี ลักษณะรวมกันเป็น พุ่มคล้ายกับหางหมา จอก	-กุศเป้ง มีประมาณ 30%	มัน	กิน ใ ค้ ทั้งหมด	ปั่น ก้อย ลาบ แก้ว	ตลอดปี	-	-
6	แห่นโป่งหาง	-เป็นพืชที่มีลักษณะ เป็นปล้องหรือเป็น ขึ้นๆ ระยะห่างแต่ ละชั้นจะเท่ากัน	-กุศเป้ง มีประมาณ 50%	มัน	กิน ใ ค้ ทั้งหมด	ปั่น แก้ว	ตลอดปี	-	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
7	ผักโอบเหบ หรือ ผักกระ โตวา	-เป็นพืชที่มีเหง้า ขึ้นอยู่ที่พื้นดินได้น้ำ	-ขึ้นอยู่ตามหนองน้ำ -กุดเป่ง มีประมาณ 40%	มัน ขม	เก็บทั้ง เหง้า และ ลำต้น	ปั่น	เดือน เมษายน- สิงหาคม	-	-
8	ผักปอ หรือ ผักเป็ด	-เป็นพืชที่มีเหง้าขึ้น เป็นกอในดินได้น้ำ ลำต้นจะยึดขึ้นพื้น น้ำได้	-กุดเป่ง -ร่องแสง มีประมาณ 40%	มัน ขม	เก็บทั้งลำ ต้น ราก ใบ	ปั่น แก้ว ลาบ ก้อย	เดือน เมษายน- สิงหาคม	-	-
9	ผักอีฮิน	-เป็นพืชที่มีลำต้น เล็กๆ เกิดอยู่ในดิน ได้น้ำ	-กุดเป่ง -ร่องปาก มีประมาณ 40%	มัน	เก็บใ ต้ง ห ม ค ตลอดทั้ง ลำต้น	กินกับปั่น แก้ว แกง กับหน่อไม้ ซูปหน่อไม้	เดือน เมษายน - สิงหาคม	-	-
10	ผักตบ	-เป็นพืชที่เป็นกอ ลอยอยู่เหนือน้ำ จะ ขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว	-กุดเป่ง มีประมาณ 20%	หวาน มัน	ก้าน ดอก ยอด	พิ้งหรือคัม กินกับปั่น กับแจ่ว หรือ กินสด	ฤดูน้ำหลาก	-	ใช้ในการสาน เครื่องใช้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิด ปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
11.	ผักปอด	-เป็นพืชตระกูลเดียวกับผักตบ แต่จะเล็กกว่าผักตบ รากจะลอยอยู่ในน้ำ ลำต้นอยู่เหนือน้ำ	-กุดเป้ง -ร่องแสง มีประมาณ 30%	หวาน มัน	ขอด ลำต้น	ลวก หรือ กินสดกับป่น ส้มตำ แจ่ว	พฤษภาคม- กันยายน	-	-
12.	ผักคะนองน้ำ	-เป็นพืชที่มีเหง้าขึ้นอยู่ในดิน ใต้น้ำใบจะคล้ายรูปหัวใจ	-กุดเป้ง -ร่องแสง -ร่องใหญ่ มีประมาณ 40%	มัน ขม	เก็บใบได้ ทั้งหมดตลอด ลำต้น	กินกับป่น แจ่ว	ตลอดปี	-	-
13.	เตา หรือ สาหร่าย	-เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ในน้ำ ไม่มีลำต้น ไม่มีใบ จะมีเส้นเล็กๆจับกันเป็นกลุ่ม จะมีสีเขียว	-กุดเป้ง -ร่องแสง -ร่องใหญ่ มีประมาณ 35%	มัน	เก็บเอาเส้น รวมกัน	ประกอบ อาหารใส่กับ ป่น เรียกว่า ลาบเตา	เมษายน-สิงหาคม และ มกราคม - เมษายน	แก้โรคกระเพาะ แก้โรคประสาท	-
14.	ผักหนวดปลา ดุก	-เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ในน้ำ และจะยึดไปตามสายน้ำ	-เกิดขึ้นทั่วไปใน ช่วงเวลาน้ำหลาก มีประมาณ 50%	มัน หวาน	ขอด ลำต้น	กินสด หรือ ลวก อ่อม	เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม	-	-

ผักครึ่งบกครึ่งน้ำ หมายถึง ผักที่เกิดขึ้นในสภาพพื้นที่ชุ่มน้ำ ซึ่งชาวบ้านจะเรียกว่าครึ่งบกครึ่งน้ำ ที่อยู่ได้ทั้งบนบกที่มีสภาพของพื้นดินไม่แห้งจนเกินไป หรือถ้าอยู่ในน้ำจะต้องมีสภาพที่น้ำไม่ท่วม ข้อมูลจากการสำรวจตามตารางดังต่อไปนี้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
1.	ผักกาดฮอร์	-เป็นพืชที่เกิดขึ้นบริเวณพื้นดินที่ชุ่มน้ำ เป็นกอแตกออกไปจะยาวประมาณ 5 เซนติเมตร	-ร่องแสง -ร่องใหญ่ -ร่องป่าไม้ -กุดเป้ง มีประมาณ 70%	ขม จืด	เก็บได้ทั้งใบ ราก และ ลำต้น	นำไปอ่อม นก หรือกิน กับป่น กับ ก้อย	เดือน มกราคม- มิถุนายน	-	-
2.	ผักแก่นขม	-เป็นพืชที่เกิดขึ้นตามพื้นดินที่ชุ่มน้ำ จะเป็นกอแตกออกยาวประมาณ 20 ซม.	-หาร่องแสง -ร่องปาก มีประมาณ 50%	ขม	เก็บได้ทั้งใบ ราก และ ลำต้น	นำไปอ่อม ปลา ลวก หรือกินสด กับป่น แจ่ว ก้อย	เดือนมกราคม – มิถุนายน	เป็นยาสมานแผล หรือใช้เป็นยาแก้ปวดเนื่องจากปลาคุกดำ	-
3.	ผักเกล็ดหอย หรือผักลิ้มฝัว	- เป็นพืชที่เกิดขึ้นบริเวณพื้นดินที่ชุ่มน้ำ เป็นกอแตกออกไป ประมาณ 2-3 ซม.	-หาร่องแสง -ร่องปาก -กุดเป้ง มีประมาณ 60 %	มัน	เก็บใบ ราก และ ลำต้น	กินกับลาบ ก้อย ปิ้ง ป่น	เดือน มกราคม- มิถุนายน	-	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
4.	ผักแก่นส้ม	-เป็นพืชที่เกิดขึ้นบริเวณพื้นที่ชุ่มน้ำ	-หาดร่องแสง -ร่องปาก มีประมาณ 50%	เปรี้ยว	เก็บใบ ราก และ ลำต้น	นำไปต้ม ปลา หรือ ต้มกับ กินกับป่น แจ่ว	เดือน มกราคม- มิถุนายน	-	-

วัฒนธรรมการกินของคนตำบลยางคำ

ลักษณะอาหาร

1. อาหารพื้นบ้าน เช่น แจ่ว ป่น(ปลา กบ เขียด) ปิ้ง (กบเขียดปลา) ส้มตำ ซุป (หน่อไม้มะเขือ ดอกขี้เหล็กเห็ด) อ่อม (ปลากบเขียดนก)
2. อาหารสำหรับผู้เฒ่าที่เคารพนับถือมาเยี่ยมเยือน เช่น ต้มไก่ ไก่ย่างส้มตำ ปลาป่น ต้มปลา ฯลฯ
3. อาหารในงานบุญหรืองานสำคัญ เช่น งานกินดอง งานบวชจะขาดไม่ได้คือ ส้มวัว ถ้าเจ้าภาพมีอันจะกิน อาจจะส้มวัวถึง 2 ตัว คือในตอนเย็นเพื่อต้อนรับแขกที่มาจากต่างถิ่น ต้องมาพักค้างคืนและในตอนเช้าซึ่งเป็นแขกมาจากบ้านใกล้ การเตรียมอาหารเพื่อเลี้ยงผู้มาร่วมงานให้กินอิ่มหน้าสำราญจึงจะถือว่าได้บุญ ซึ่งก็คือ การทำทานด้วยการให้อาหารนั่นเอง อาหารอย่างหนึ่งที่มิในงานบุญต่างๆ คือ ข้าวปุ้น (น้ำยาไก่ น้ำยาลาว) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในงานบุญสะเทวด
4. นอกจากนี้อาหารที่มีเฉพาะฤดูกาล เช่น เห็ดดักแด้ แผลงเมา ไข่มดแดง แผลงกินูน แผลงดา อึ้ง กบ เขียด ปูนา ฯลฯ โดยนำมาปิ้ง มานึ่งต้มแกง หรืออาจเก็บแผลงดามาแช่ดำนํ้าเกลือไว้กินนานๆ

ลักษณะเฉพาะหรือลักษณะเด่นของอาหาร

1. รสชาติ ถ้าเป็นอาหารประเภทปลา ก้อย ส้มตำ ฯลฯ มีรสจัดโดยเฉพาะออกรสเปรี้ยว เผ็ด ส่วนอาหารหวานไม่นิยมมันจัด หรือหวานจัด
2. เครื่องปรุงรส ที่นิยมใช้ในครัวเรือนมีหลายชนิด เช่น เกลือ น้ำปลาร้า ซึ่งใช้สำหรับรสเค็ม รสเปรี้ยว นิยมใช้ผักที่มีตามธรรมชาติ เช่น ผักคั่ว (ผักแต้ว) ผักส้มพอดี (ยอดกระเจียบ) ใบมะขามอ่อน มะดัน ส้มโอม
3. ส่วนประกอบของเครื่องปรุง นิยมใช้ ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กระชาย สำหรับประกอบอาหารประเภท ต้ม แกงอ่อม แกงต่าง ๆ
4. นิยมใช้ผักหลาย ๆ ชนิด ปรุงอาหาร เช่น แกงอ่อมชนิดต่าง ๆ
5. ไม่นิยมใช้กะทิในการประกอบอาหาร ถึงแม้จะเป็นอาหารหวาน ก็ไม่นิยมมันจัด หวานจัด ชอบรสกลมกล่อมพอดี
6. การกำหนดสัดส่วนในการปรุงอาหาร ไม่กำหนดแน่นอนตายตัว ส่วนมากจะใช้ความชำนาญ บางคนที่ชำนาญมากพอได้กลิ่นก็จะทราบทันทีว่ารสจะเปรี้ยว จะเค็ม จะจืด หรือไหม้เกรียมเกินไป

7. ลักษณะอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วแกงอ่อม จะเป็นแกงที่มีน้ำพริกคลุกคลี ใช้รับประทานกับข้าวเหนียวต้ม จะมีน้ำมากและอาหารชนิดอื่น ๆ จะมีลักษณะเฉพาะตัว เช่น ลาบ ก้อย ชกเล็ก ห่อหมก ฯลฯ
8. ความเชื่อเรื่องอาหาร และสิ่งที่น่าสนใจประกอบอาหารในงานมงคลต่าง ๆ จะเลือกชื่อที่เรียกแล้วเป็นสิริมงคลกับตัวเองและผู้ร่วมงาน เช่น

ลาบ	เชื่อว่าจะให้โชคลาภ
ห่อหมก	เชื่อว่าจะทำให้เกิดความสามัคคีเป็นกลุ่มก้อน รักใคร่ปรองดองกัน
ขนมจีน	ทำให้รักกันยืนยาวเหมือนลักษณะของเส้นขนม
9. ลักษณะการรับประทานอาหารส่วนใหญ่นิยมปูเสื่อนั่งกินกับพื้น ร่วมรับประทานอาหารระหว่างครอบครัว โดยจะจัดอาหารใส่ในถ้วย จานมีถาดรองรับเป็นสำหรับอาหารเรียกว่า “พาข้าว” ในการรับประทานอาหารจะให้พ่อบ้านเป็นผู้รับประทานก่อนเพื่อเป็นการยกย่องให้เกียรติหัวหน้าครอบครัวแล้วแม่บ้านคนในครอบครัวจึงลงมือรับประทาน ในระหว่างรับประทานอาหารก็จะคุยกันไปด้วยซึ่งเป็นบรรยากาศที่อบอุ่นอย่างยิ่ง

การจัดประเภทอาหาร

ประเภทอาหารลาว แบ่งเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1. ลาบ ก้อย เช่น ลาบเนื้อวัว ลาบหมู ลาบไก่ ลาบเป็ด ลาบปลา ลาบนก ลาบเห็ด ก้อยเนื้อวัว ก้อยกุ้ง ก้อยเห็ด ลาบไข่มดแดง ลาบหอยโข่ง ลาบมันปู
2. แกง เช่น แกงไก่ แกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก แกงส้มปลา แกงเนื้อ แกงเห็ด แกงขอด มะพร้าว
3. ซุป ซุปหน่อไม้ ซุปแดง ซุปมะเขือ ซุปเห็ด
4. แกงอ่อม อุ้, อ้อ เช่น แกงอ่อมกบ แกงอ่อมมันปู อุ้เนื้อวัว
5. ส้มตำประเภทต่าง ๆ ส้มตำมะละกอ ส้มตำแดง ส้มตำถั่วฝักยาว ส้มตำลูกจันทร์ดิบ ส้มตำกล้วยดิบ
6. ต้ม เช่น ต้มเครื่องในวัว ต้มส้มปลาช่อน ต้มไก่บ้าน
7. ห่อหมก เช่น ห่อหมกเนื้อหมู ห่อหมกเครื่องในไก่ ห่อหมกปลาชุก ห่อหมกหน่อไม้ ห่อหมกกบ ห่อหมกปลาเนื้ออ่อน
8. แจ่วหรือน้ำพริกประเภทต่าง ๆ เช่น แจ่วจิ้มเนื้อลวก แจ่วจิ้มกับปลานึ่ง แจ่วบอง น้ำพริกปลาร้า
9. น้ำยาขนมจีน เช่น น้ำยากบย่าง น้ำยาไก่ น้ำยาปลา น้ำยาเนื้อวัว น้ำยาปลาไหล

10. เปิบพิศดาร ส่วนมากอาหารจะหาได้จากธรรมชาติ เช่น แมลงต่าง ๆ แมงจิ้งจก แมงมด กูดี้ ค้างคาว แห้ง อึ่งอ่าง กบ เขียด โดยมาประกอบอาหารหลายอย่าง เช่น ข้าวทอด ลาบ แกงอ่อม ต้ม ผัดเผ็ด ห่อหมก น้ำพริก เป็นต้น

การประกอบอาหารของชาวบ้านตำบลยางคำ

การประกอบอาหารของชาวบ้านตำบลยางคำ อาหารทุกประเภทจะพึ่งพาวัตถุดิบจากพื้นที่ตามเป็นหลัก ที่มีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งผักบก ผักน้ำ ผักครึ่งบก ครึ่งน้ำ นอกจากนี้ยังมีสัตว์ที่ชาวบ้านนำมาเป็นอาหาร เช่น สัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ สัตว์ปีก รวมทั้งแมลงต่างๆ เมื่อนำมาประกอบอาหารเข้าด้วยกันจะมีความเหมาะสมลงตัวกันเป็นอย่างดี “กินแล้วแซบจนลิ้มทีป” เพราะผักตามแต่ละชนิด แต่ละประเภทจะมีคุณสมบัติพิเศษในด้านรสชาติในตัวของมันเอง เช่น ผักแก่นส้ม ต้นกระดัน ต้นหูลิง จะมีรสเปรี้ยว ผักแว่น ผักบ่อ ผักบักจับจะมีรสมัน ผักกาดฮอร์ ผักแก่นขม หวายน้าจะมีรสขม ในการประกอบอาหาร ชาวบ้านจะมีความรู้ว่าเป็นแกงนกหรืออ่อมหนูจะต้องใส่ผักอะไรถึงจะแซบ เช่น “แกงนกใส่สายบัว” “อ่อมหนูใส่ผักกาดฮอร์” ถ้าใครได้กินถึงกับ “ชดจนลิ้มวางหางซ้อน” ถ้าเป็นอาหารประเภท แจ่ว ปั่น (ปลา กบ เขียด) ก็จะกินควบคู่กับผักตามจะเข้ากันดีนัก เช่น กินปั่นปลากับผักเกล็ดหอย “จำจนเห็นลายถ้วย” ถ้าจะให้แซบถึงกับอิหลิก็ปรุงรสเพิ่มเติมตามใจชอบตามใจปากของคนกินด้วยเครื่องปรุงแบบพื้นบ้าน เกลือ น้ำปลาร้า ทำให้รสชาติของอาหารเข้มข้นขึ้นจนกลายเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านตลอดมา

ดังนั้นลักษณะที่โดดเด่นของอาหารตำบลยางคำ ความแซบความนัวของรสชาติของอาหารแต่ละประเภท คลุกเคล้าด้วยผักตามแต่ละชนิด ผสมผสานกันอย่างเหมาะสมลงตัวด้วยคุณสมบัติของส่วนประกอบในการปรุงอาหารแต่ละประเภท จึงเป็นที่อยากลองลิ้มชิมรสของคนทั่วไปเยี่ยมชมตำบลยางคำ

การประกอบอาหารประเภทต่างๆ

อาหารประเภทปลา

ลาบปลาคู

เครื่องปรุง

ปลาคูมากน้อยตามต้องการ มะนาว ข้าวคั่ว พริกแห้ง ดินหอม สระแหน่ ข่า ใบมะจั่วหรือจะใช้ใบมะกรูดก็ได้ น้ำปลา ปลาร้า

วิธีทำ

1. ปลาคูมากน้อยตามต้องการ เอาไส้ออกล้างให้สะอาด นำไปย่างไฟให้สุก อย่าให้ถึงกับกรอบ แล้วสับให้ละเอียด (หัวกับกระดูกเอาออกต้มรวมกับปลาร้าใส่น้ำนิดหน่อย)
2. พริกคั่วป่นให้ละเอียด ข่าหั่นแว่น ๆ แล้วสับ ใบมะจั่วหั่นฝอยดินหอม หรือหัวหอมซอย สระแหน่เด็ดเป็นใบ
3. ข้าวคั่ว เอาข้าวสารคั่วให้เหลืองจนเกือบไหม้ โขลกให้ละเอียด
4. นำเนื้อปลาคูกับน้ำมะนาว ใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม หัวหอมซอย ข่า ใบมะจั่วหั่นฝอย สระแหน่ คลุกให้เข้ากันชิมรสเปรี้ยว เค็ม พอดี ถ้าชอบเผ็ดจะหั่นพริกขี้หนูใส่เพิ่มอีกก็ได้ รับประทานกับผักสด เช่น ยอดกระถิน ใบมะกอก ใบมะตูมอ่อน แตง ถั่ว มะเขือ ฯลฯ ใช้เป็นกับแกล้มหรือรับประทานกับข้าวเหนียวอร่อยดี

ปลาที่จะลามีหลายชนิด เช่น ปลาเกะ ปลาหลด ปลาค้าว ปลาเทโพ แต่ถ้าเป็นปลาเทโพต้องเอาหนังปลาต้มให้สุกแล้วนำมาหั่นใส่ที่หลัง อีกวิธีหนึ่งสับเนื้อปลาก่อน แล้วเอาตั้งไฟคนให้ทั่วให้สุกแล้วใส่พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้าต้ม น้ำมะนาว น้ำปลา และเครื่องหอมต่าง ๆ ชิมรสตามชอบใจ ผู้ที่ไม่ชอบรับประทานปลาร้าจะใช้กะปิแทนได้

ลาบเนื้อ

เครื่องปรุง

เนื้อสันวัว เครื่องใน พริกป่น ข้าวคั่วหอม น้ำปลาร้าดี มะนาว ข่าแก่ หัวหอม ต้นหอม
สระแหน่ ใบยี่หระ ใบมะจั่ว น้ำปลา

วิธีทำ

1. ล้างเครื่องในให้สะอาด ต้มให้สุก หั่นเป็นชิ้นบางๆ
2. เนื้อวัว ล้าง สับหรือบดให้ละเอียด
3. เครื่องหอมต่างๆ หั่นฝอย
4. บีบมะนาว เติมน้ำมะนาวคลุกกับเนื้อ คั้นประมาณ 5 นาที บีบเอาน้ำออกเอาน้ำที่บีบออกขึ้น
ตั้งไฟ คนให้สุก จึงเอาเนื้อลงรวมกัน คนให้สุกเช่นเดียวกันแล้วยกลง
5. ใส่พริกป่น น้ำปลาร้าต้ม ข้าวคั่ว มะนาว เครื่องในที่หั่นไว้แล้ว ใส่เครื่องหอมต่าง ๆ ที่เตรียม
ไว้ ชิมรสตามชอบ

ลาบหมู

เครื่องปรุงและวิธีทำ เช่นเดียวกันกับลาบเนื้อ หนัหมูต้มพร้อมกับเครื่องในหั่นบาง ๆ และถ้า
ใส่กระเทียมคองหั่นฝอยด้วยจะทำให้รสชาติยิ่งขึ้น ผู้ที่ไม่ชอบใบยี่หระจะไม่ใส่ก็ได้ หรือชอบเครื่องหอม
อย่างอื่น เช่น ผักชีหอมก็ใส่ลงไป และถ้าไม่ชอบรับประทานปลาร้าให้ใส่กะปิแทน หรือจะใส่เฉพาะ
น้ำปลาคีก็อร่อยเช่นกัน

ลาบไก่

แล่น้ำไก่ต้มกับเครื่องในหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนเนื้อไก่สับให้ละเอียด เครื่องปรุงและวิธีทำ
เหมือน ลาบเนื้อ ลาบหมู

ลาบปลาบั้ง (ปลาเทโพ)

เครื่องปรุง

ปลาบั้ง (ปลาเทโพ) พริกป่น ข้าวคั่วหอม น้ำปลาคี มะนาว ต้นหอม สระแหน่ ข่า ใบมะจั่ว หัว
หอม น้ำปลา น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ล้างปลาขูดเมือก เอาไส้ออกล้างให้สะอาดแล่น้ำปลาออกต้ม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ (เหมือนหนั
หมูที่ใส่ลาบหมู)

2. แล่น้ำปลาสดให้ละเอียด ใส่หม้อตั้งไฟคนให้ทั่วให้สุก
3. ใส่พริกป่น ข้าวคั่วป่น น้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา มะนาว และเครื่องหอมต่างๆ ชิมรสตามชอบใจ

ลาบบั้ง

เครื่องปรุง

บั้ง พริกป่น ข้าวคั่วป่น น้ำปลาร้า น้ำปลา มะม่วงดิบหรือ มะขามอ่อน หัวหอม ต้นหอม
สระแหน่

วิธีทำ

1. พริก ข้าวคั่ว คั่วแล้วโขลกให้ละเอียด มะม่วงดิบปอกเปลือกสับ ถ้าใช้มะขามอ่อนต้องตำ
มะขาม อ่อนให้ละเอียด
2. เครื่องหอมต่างๆ ล้าง ซอยเตรียมไว้
3. บั้ง ล้างน้ำ (ถ้าต้องการให้สุกย่างไฟก่อน) นำบั้งใส่ครกโขลกให้ละเอียดพร้อมกับพริกป่น
ใส่ มะม่วงที่สับไว้ โขลกให้เข้ากัน เติมน้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา ข้าวคั่ว และเครื่องหอมซอย โขลกอีก
นิดหน่อย ชิมดูรสตามชอบใจ

ลาบปู

เครื่องปรุง

ปูนา พริกป่น ข้าวคั่วหอม มะนาวหรือจะใช้มะขามอ่อน มะม่วงดิบก็ได้ หัวหอม ต้นหอม
สด สระแหน่ น้ำปลา น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ล้างปูให้สะอาด แกะกระดองออก นำใส่ครกโขลกให้ละเอียดเติมน้ำลงไปนิดหน่อย ปั่นเอา
แต่เฉพาะน้ำปู
2. เอน้ำปูใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ คนให้สุกขึ้น
3. ใส่พริกป่น น้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา มะนาว ข้าวคั่ว และเครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

ลาบหอย

เครื่องปรุง

หอยโข่ง พริกป่น ปลาร้า น้ำปลา มะนาวหรือมดแดง ต้นหอม สระแหน่ ใบยี่หระ

วิธีทำ

1. ล้างหอยให้สะอาดต้มและเอาเฉพาะหัวหอย หั่นเป็นชิ้นๆ (ส่วนมากจะไม่ค่อยต้มกันควรต้มก่อน เพราะในหอยดิบมีพยาธิ)
2. ต้มน้ำปลาร้าใสน้ำนิดหน่อย
3. ต้นหอม สระแหน่ ใบยี่หระ ล้างให้สะอาดซอยฝอย
4. เคล้าหัวหอยกับมะนาวหรือมดแดง เติมน้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา พริกป่น และเครื่องหอมซอย
- 5.ชิมรสตามชอบ

ลาบหมาน้อย

เครื่องปรุง

ต้นหมาน้อย ปลาช่อนหรือปลาหมอสำหรับทำป่น พริกป่น ปลาร้า น้ำปลา หัวหอม กระเทียม ต้นหอม สระแหน่

วิธีทำ

1. ต้นหมาน้อยทั้งใบ หรือจะใช้เฉพาะใบก็ได้ ล้างน้ำให้สะอาดคั้นกับน้ำจนขึ้นเขียว กรองเอาแต่น้ำ เอากากออก
2. ต้นหอมกับปลาร้าใสน้ำนิดหน่อย แกะเอาเนื้อปลา
3. หัวหอม กระเทียมเผา ปอกเปลือก โขลกรวมกับพริกคั่วป่นใสน้ำปลาโขลกให้เข้ากัน ละลาย ด้วยน้ำปลาร้าต้ม
4. ต้นหอม สระแหน่ ล้างสะอาดซอยฝอยไว้

5. ผสมน้ำหมาน้อยที่คั้นไว้กับน้ำพริกปลาทูคนให้เข้ากันดีเติมน้ำปลาร้าใส่เครื่องหอมซอย
ชิมรสตามชอบ ถ้าต้องการรสเปรี้ยวให้เติมมะนาว

ข้อควรระวัง ควรเตรียมน้ำพริกไว้ก่อนคั้นหมาน้อย ถ้าคั้นทิ้งไว้นานจะจับกันเป็นก้อนผสม
เครื่องปรุงยาก

ลาบเทา

เครื่องปรุง

เทา ปลาสำหรับทำป่น พริกป่น หัวหอม กระเทียม มะเขือขื่น ตะไคร้ ต้นหอม สะระแหน่
ใบยี่หระ ปลาร้า น้ำปลา

วิธีทำ

1. ล้างเทาให้สะอาดใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
2. ต้มปลาร้ากับปลา แกะเอาเฉพาะเนื้อปลา
3. ต้นหอม ตะไคร้ สะระแหน่ ใบยี่หระ ล้างสะอาดซอยฝอย
4. มะเขือขื่นหั่นเป็นชิ้นบางๆ
5. เผาหัวหอม กระเทียม ปอกเปลือก โขลกรวมกับพริกคั่วป่น ใส่เนื้อปลาโขลกให้เข้ากันดี
ละลาย ด้วยน้ำปลาร้าต้ม เติมน้ำปลา
6. ผสมน้ำพริกหรือป่นปลา กับเทาที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากันดีเครื่องหอมซอย มะเขือขื่นหั่น
บาง ตะไคร้ซอยฝอยชิมรสตามชอบ ถ้าชอบรสเปรี้ยวเติมมะนาว

อาหารประเภทซุบ

ซุบหมากมี (ซุบขนุน)

เครื่องปรุง

ขนุนอ่อน ปลา ปลาร้าดี หัวหอม กระเทียม สระแหน่ งาหรือถั่วลิสง น้ำปลา

วิธีทำ

1. ขนุนใช้ขนุนอ่อนพอเมล็ดหวาน ต้มให้สุกเปื่อย ควรต้มทิ้งลูกดีกว่าผ่าซีก เพราะทำให้สีสวย นำมารับประทาน เอาเปลือกแกะไส้ออกให้หมด บีบน้ำออกจากเนื้อขนุนที่ต้มไว้
2. ปลาจะใช้ปลาสดหรือปลาแห้งก็ได้ ต้มกับน้ำปลาร้า พริกแห้งคั่วให้หอม โขลกให้ละเอียด ถั่ว งา คั่วให้เหลืองพอดี โขลกปลาต้มแกะเอาแต่เนื้อ
3. โขลกพริกกับกระเทียมหัวหอม เนื้อปลาแล้วละลายด้วยน้ำปลาร้าต้ม
4. เอาขนุนเตรียมไว้มาโขลกให้ละเอียด ใส่ น้ำพริกที่เตรียมไว้ลงไป โขลกให้เข้ากัน เติมน้ำปลา ถั่ว งา ที่คั่วโขลกเตรียมไว้ ใส่หอมซอย สระแหน่ที่เด็ดไว้ เหลือไว้โรยหน้านิดหน่อย ชิมรสตามชอบ รับประทานกับข้าวเหนียว มีผักสดจิ้ม

ซุบหมากเขือ (ซุบมะเขือ)

เครื่องปรุง

มะเขือยาว ปลาทูหรือปลาสด หรือจะใช้เนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ แทนก็ได้ พริกป่น ต้นหอม กระเทียม หัวหอม ใบยี่ห่วยหรือผักชีหอมแทนได้ น้ำปลา ปลาร้า

วิธีทำ

1. ปลาต้มกับน้ำปลาร้าแกะเอาแต่เนื้อ (ถ้าใช้เนื้อวัว, ไก่, หมู อย่างให้สุกสับให้ละเอียด)
 2. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม เนื้อปลาหรือเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้ ละลายด้วยน้ำปลาร้าต้มให้เป็น น้ำพริกข้นๆ
 3. มะเขือยาวเผาให้สุก เอาเปลือกบางๆ ข้างนอกออก ตัดเป็นท่อนๆ โขลกให้ละเอียด ใส่ น้ำพริกที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา โขลกให้เข้ากันดี ใส่พวกเครื่องหอมต่างๆ เช่น ผักชีหอม สระแหน่ ฯลฯ ที่เตรียมไว้ เหลือไว้โรยหน้านิดหน่อย เสร็จแล้วชิมรสตามชอบ รับประทานกับผักจิ้ม
- *** มะเขือที่ใช้ซุบจะเป็นมะเขือชนิดอื่นก็ได้ เช่นมะเขือเปราะแต่ถ้าลูกเล็ก ใช้วิธีต้มทั้งลูกรวมกับน้ำปลาร้าให้สุกแทนการเผาก็ได้

ซุบหมากแข้ง (มะเขือพวง)

เครื่องปรุง

หมากแข้งหรือมะเขือพวง ปลาอย่างหรือปลาสด พริกป่น ต้นหอม กระเทียม สระแหน่ หัวหอม ใบยี่หระ หรือผักชีหอมแทนก็ได้ น้ำปลา ปลาร้า

วิธีทำ

1. มะเขือพวงต้มกับปลาร้าให้สุก
 2. ปลาต้มกับน้ำปลาร้าและกะเอาแต่เนื้อ (ต้มพร้อมมะเขือพวง)
 3. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม เนื้อปลา ได้ที่ดีแล้ว ใส่มะเขือพวงที่ต้มแล้วโขลกรวมกัน
- เดิม น้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา ใส่พวกเครื่องหอมซอย สระแหน่ ใบยี่หระซอย ชิมรสตามชอบ

ซุบหน่อไม้

เครื่องปรุง

หน่อไม้สดหรือหน่อไม้อัดปื๊บ เกลือ หูยานาง ใบแมงลัก ปลาป่นหรือเนื้อ พริกป่น น้ำปลาร้าดี หอม กระเทียม สระแหน่ ใบผักแพว งาหรือถั่วลิสง น้ำปลา กระชาย

วิธีทำ

1. หน่อไม้สดหรือหน่อไม้อัดปื๊บก็ได้ ถ้าเป็นหน่อไม้สดเผาทั้งเปลือกให้สุก แล้วปอกเปลือกออก ชูดหั่นเป็นเส้นฝอยๆ ถ้าเป็นหน่อไม้อัดปื๊บชูดทำเป็นเส้นฝอยได้เลย คั้นน้ำออกให้หน่อไม้ต้ม ต้มหน่อไม้ให้หมดรสขม
2. หูยานางโขลกคั้นเอาน้ำให้เขียวข้น
3. ต้มหน่อไม้กับหูยานางใส่เกลือ พอ น้ำหูยานางสุกก่อนยกลงใส่ใบแมงลักให้มีกลิ่นหอม
4. ปลาต้มกับน้ำปลาร้าและเอาแต่เนื้อ (ถ้าใช้เนื้อแทนปลาก็ย่างเนื้อสับให้ละเอียด)
5. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม และเนื้อปลาหรือเนื้อสับที่เตรียมไว้ กระชายหั่นฝอยโขลกรวมลงไปแล้วละลายด้วยน้ำปลาร้าต้มให้เป็นน้ำพริกข้นๆ
6. หน่อไม้ต้มบิบน้ำหูยานางออก แล้วปรุงกับน้ำพริกที่เตรียมไว้เติมน้ำปลาใส่กากหรือถั่วลิสงคั่ว ที่บุนแล้ว ใส่พวกเครื่องหอมต่างๆ เช่น หอมซอย ใบผักแพว สระแหน่ ชิมรสตามชอบ

ซุบหน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดอง)

เครื่องปรุง

หน่อไม้ดอง พริกป่น หัวหอม กระเทียม ต้นหอม สระแหน่ น้ำปลา น้ำปลาร้าดี ใบกุยช่าย
งาคั่ว

วิธีทำ

1. หน่อไม้ดองต้มให้หมดรสฝื่อนก่อน บีบน้ำออกให้หมด
2. งาคั่วให้หอม โขลกเตรียมไว้ พักเครื่องหอมสดซอยฝอย
3. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ให้ละเอียด ใส่หน่อไม้ดอง ที่ต้มเตรียมไว้ เติมน้ำปลาร้าต้ม
น้ำปลา ใส่งาคั่วที่บดแล้ว และเครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

ซุบหมากแดง (แดงร้าน)

เครื่องปรุง

แดงร้าน ปลา น้ำปลาร้า น้ำปลา หัวหอม กระเทียม สระแหน่ งาคั่ว พริกป่น หอมสด

วิธีทำ

1. ล้างแดงปอกเปลือกออก แล้วสับตามยาว หรือผ่าแดงตามยาวคว้านไส้ออก (เมล็ด) หั่นแดง
ชิ้น บางๆ ตามขวาง โรยเกลือป่นเล็กน้อยคั้นจนนิ่มบีบน้ำออก
2. ต้มปลากับน้ำปลาร้าหรือปลาร้าทั้งตัวก็ได้ และเนื้อปลาไว้
3. เครื่องหอมต่างๆ ล้างให้สะอาดซอยฝอยไว้
4. โขลกพริก หอม กระเทียมให้ละเอียด ใส่แดงที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน ใส่งาคั่วป่น น้ำปลา
น้ำปลาร้าต้ม เครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

ลาบเห็ดโค

เครื่องปรุง

เห็ดโค ปลาสำหรับป่น พริกชี้ฟ้าสด หอม กระเทียม สระแหน่ น้ำปลา น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ปลาคั่วกับปลาร้า พริกสดเผาไฟ ดันหอม สระแหน่ล้างให้สะอาด ซอยฝอย
2. เห็ดโค ย่างไฟให้มีกลิ่นหอม
3. พริก หั้วหอม กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด ปลาคั่วแกะเอาแต่เนื้อโขลกใส่เห็ดโคอย่าง
โขลกต่อไปจนเข้ากันดี เติมน้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม เครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

ซูบใบไผ่อ่อน (ยอดกว้าง)

เครื่องปรุง

ใบไผ่อ่อน (ยอดกว้าง) พริกชี้ฟ้าสด หั้วหอม กระเทียม ปลา ดันหอม สระแหน่ น้ำปลา
น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ต้มปลากับปลาร้า พริกสดเผาไฟให้หอม ดันหอม สระแหน่ ล้างให้สะอาดซอยฝอย
2. ใบไผ่อ่อน ล้างให้สะอาด ต้มบีบน้ำออกให้หมด สับให้ละเอียด
3. พริก หั้วหอม กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด ปลาต้องแกะเอาแต่เนื้อปลาโขลกรวมกับ
พริก ใส่ใบไผ่อ่อนที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม ใส่เครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

ซูบถั่วแปบ ถั่วพู

เครื่องปรุง

ถั่วแปบหรือถั่วพู ปลา น้ำปลา น้ำปลาร้า หอม สระแหน่ กระเทียม ใบยี่หระ หรือผักชีหอม
แทนก็ได้ พริกป่น งา

วิธีทำ

1. ถั่วแปบหรือถั่วพุดต้มให้สุก ซอยฝอยสับให้ละเอียด
2. ปลาต้มกับน้ำปลาร้าและเอาแต่น้ำ พริกแห้งคั่วให้หอมโขลกให้ละเอียด งาคั่วให้เหลือง โขลก
3. โขลกพริก กระเทียม หัวหอม เนื้อปลา ถั่วแปบหรือถั่วพุดที่เตรียมไว้โขลกให้เข้ากันดี เติม น้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา ใส่เครื่องหอมซอยที่เตรียมไว้ ชิมรสตามชอบรับประทานกับผักจิ้ม

zubเห็ดกระด้าง

เครื่องปรุง

เห็ดกระด้าง ปลาสำหรับป่นหรือจะใช้น้ำอย่างก็ได้ หัวหอม กระเทียม น้ำปลา น้ำปลาร้า
สระแห่น ใบยี่ห่วย พริกป่น

วิธีทำ

1. ต้มเห็ดกระด้าง แล้วสับให้ละเอียด
2. ต้มปลากับน้ำปลาร้าและเอาแต่น้ำ
3. โขลกพริก กระเทียม หัวหอมให้ละเอียด ใส่เห็ดกระด้างและเนื้อปลา โขลกจนเข้ากันดี เติมน้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา และเครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ (ถ้าใช้น้ำอย่างแทนปลาก็ย่างเนื้อสับให้ละเอียดก่อนวิธีทำก็เช่นเดียวกัน)

zubหมากอีอ่อน (ผักทองอ่อน)

เครื่องปรุง

ผักทองอ่อน หัวหอม กระเทียม ต้นหอม สระแห่น น้ำปลา ปลาร้า พริกป่น ปลาป่น หรือ
เนื้อ

วิธีทำ

1. ล้างผักทองให้สะอาดต้มหรือนึ่งให้สุก
2. ปลายั้ดกับน้ำปลาร้าแคะเอาแต่เนื้อ (ถ้าใช้เนื้อแทนปลา ก็ย่างเนื้อให้สุกสับให้ละเอียด)
3. พริก จะใช้พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าก็ได้ ถ้าใช้พริกชี้ฟ้าสดต้องเผาพริกก่อน โขลกพริก หัวหอม กระเทียมรวมกันจนละเอียด ใส่เนื้อปลา หรือเนื้อย่าง โขลกให้ดีแล้วใส่ผักทองอ่อนต้มที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม เครื่องหอมสดชอย

ชุดดอกกระเจียวใส่ผักคั่ว

เครื่องปรุง

ดอกกระเจียว ผักคั่ว ปลาสำหรับป่น พริก หัวหอม กระเทียม หอมสด สระแหน่ น้ำปลา น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ดอกกระเจียวล้างให้สะอาด ต้มกับผักคั่วให้สุก บีบน้ำออกสับให้ละเอียด
2. ต้มปลากับน้ำปลาร้า แคะเอาแต่เนื้อปลา
3. เครื่องหอมสดต่างๆ ล้างให้สะอาดแล้วซอยฝอย
4. พริกจะใช้พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสดก็ได้ ถ้าเป็นพริกชี้ฟ้าสดต้องเผาก่อน โขลกพริก หัวหอม กระเทียม รวมกัน ใส่เนื้อปลา ดอกกระเจียวผักคั่วต้ม โขลกให้เข้ากันดีเติมน้ำปลาร้าต้ม น้ำปลา เครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

ชุดถั่วเนื่อย่าง

เครื่องปรุง

ถั่วฝักยาว เนื้อวัว หัวหอม กระเทียม ต้นหอม สระแหน่ พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด น้ำปลา น้ำปลาร้า

วิธีทำ

1. ถั่วฝักยาวต้มกับน้ำปลาร้า สับให้ละเอียด
2. เนื้อย่างให้สุก สับให้ละเอียด
3. โขลกพริก กระเทียม หัวหอม (ใช้พริกชี้ฟ้าสดเผาก่อน)
4. โขลกเนื้อย่างรวมกับน้ำพริก ใส่ถั่วฝักยาวที่เตรียมไว้ โขลกให้เข้ากัน เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า ต้ม เครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ

หมายเหตุ : อาหารภาคอีสานประเภทซุบนี้ยังมีอีกหลายอย่างที่ใช้ทำซุบได้ แต่ซุบทุกอย่างจะต้องใช้ปลาหรือเนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นส่วนประกอบทั้งนั้น ส่วนปลาร้าผู้ที่ไม่ชอบรับประทานจะใช้กะปิแทนก็ได้ หัวหอม กระเทียม จะเผาก่อนโขลกกับพริกก็จะทำให้กลิ่นหอม พริกจะใช้พริกชี้ฟ้าแทนพริกป่นได้

อาหารประเภทป่น แจ่ว (น้ำพริก)

ป่นปลา (น้ำพริกปลาร้า)

เครื่องปรุง

ปลาช่อน ปลาหมอ หรือจะใช้ปลาอะไรก็ได้ ปลาร้า พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ข่า ต้นหอม ผักชี มะนาวหรือมะเขือเทศ

วิธีทำ

1. ปลาถ้าปลาไม่เกล็ดขูดเกล็ดเอาไส้ออกล้างให้สะอาดต้มกับปลาร้า (ไม่ควรใส่น้ำมากเกินไป) และเนื้อปลาเตรียมไว้
2. พริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ข่า เผาโขลกให้ละเอียด
3. ใส่เนื้อปลาโขลกกับน้ำพริก ละลายด้วยน้ำปลาร้าต้ม โรยหน้าด้วยผักชี หรือใบหอมซอย
4. เวลารับประทานถ้าชอบรสเปรี้ยว ใส่มะนาวหรือจะเผามะเขือเทศและเปลือกออกโขลกรวมกับน้ำพริก ปลาก็ได้ แต่โดยทั่วไปไม่ชอบรสเปรี้ยว รับประทานกับผักสด หรือผักลวก

ป่น กบ เขียด

เครื่องปรุง

กบ หรือ เขียด ปลาแร่ พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ข่า มะนาว ต้นหอม
ผักชี

วิธีทำ

1. กบ หรือ เขียด ลอกหนังออกเอาไส้ออกล้างให้สะอาด ต้มรวมกับปลาแร่
2. พริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ข่า เผลาเอาเปลือกนอกออกโขลกรวมกัน
3. แกะเนื้อกบ เขียด ที่ต้มเตรียมไว้ นำลงโขลกรวมกับน้ำพริกละลายด้วยน้ำปลาแร่ต้ม โรยหน้าด้วยผักชีหอม ชิมรสตามชอบ ถ้าต้องการให้มีรสเปรี้ยวใส่มะนาวตอนจะรับประทาน

ป่นกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งฝอย พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ปลาแร่ ต้นหอม สระแหน่ มะนาว
หรือมะขามเปียก ข้าวคั่ว น้ำปลาแร่ต้ม ใบยี่หระ

วิธีทำ

1. พริก ถ้าจะใช้พริกป่น คั่วพริกแห้งให้กรอบตำให้ละเอียด ถ้าใช้พริกชี้ฟ้าสดต้องเผาก่อน หัวหอม กระเทียมเผา โขลกรวมกับพริก
2. ข้าวคั่ว คั่วให้เหลือง โขลกให้ละเอียด ปลาแร่ต้มกรองเอาแต่น้ำ เครื่องหอมต่าง ๆ ชอยไว้
3. กุ้ง จะคั่วหรือสดก็ได้ โขลกรวมกับน้ำพริกที่เตรียมไว้ เติมน้ำปลาแร่ต้ม น้ำปลา มะนาว

ข้าวคั่ว เครื่องหอมซอยต่างๆ ชิมรสตามชอบ

ป่นผักแด่ (ตัวไหม)

เครื่องปรุง

ผักแด่ ปลาแร่ พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ผักชีหอม มะนาว น้ำปลา

วิธีทำ

1. ผักแด่คั่ว
2. พริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียมเผาไฟลวกรวมกันให้ละเอียด
3. นำผักแด่โขลกกับน้ำพริก ละลายด้วยน้ำปลาแร่ต้ม โรยหน้าด้วยผักชี ชิมรสตามชอบ ถ้าชอบรสเปรี้ยว เติ่มมะนาว

ป่นหมู ป่นเนื้อ

เครื่องปรุง

เนื้อหมู หรือเนื้อวัว ปลาแร่ น้ำปลา พริกป่น หัวหอม กระเทียม ผักชี ใบยี่หระ มะนาว

วิธีทำ

1. เนื้อสับให้ละเอียด หรือจะย่างแล้วสับก็ได้
2. พริก หัวหอม กระเทียม เผา ไฟลวกรวมกันให้ละเอียด ปลาแร่ต้มใส่น้ำน้อย กรองเอาแต่น้ำ
3. โขลกเนื้อที่เตรียมไว้รวมกับน้ำพริก ละลายด้วยน้ำปลาแร่ต้ม เติ่มน้ำปลา เครื่องหอมซอย ชิมรสตามชอบ ถ้าชอบรสเปรี้ยวให้ใส่มะนาว

ป่นแมงดา

เครื่องปรุง

แมงดา พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด ปลาแร่ หัวหอม กระเทียม ผักชี น้ำปลา มะนาว

วิธีทำ

1. แมงดา แกะปีกออก ย่างไฟ แล้วสับให้ละเอียด
2. พริกสด หัวหอม กระเทียม เผา โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. นำแมงดา สับที่เตรียมไว้ ลงโขลกกับน้ำพริก ละลายด้วยน้ำปลาแร่ต้ม ใส่เครื่องหอมซอย ชิม

รสตามชอบ ถ้าชอบเปรี้ยวเติมมะนาว

ป่นปู

เครื่องปรุง

ปูนา ปลาแร่ พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม ผักชี

วิธีทำ

1. ปูต้มกับน้ำปลาแร่ หรือจะย่างไฟให้สุกก็ได้
2. พริก หัวหอม กระเทียม เผา โขลกรวมกันให้ละเอียด
3. แกะปู เอาขา กระดองออก นำลงโขลกกับน้ำพริกจนละเอียดดี ละลายด้วย

น้ำต้มปลาแร่ เติมน้ำปลา เครื่องหอมสดซอย ชิมรสตามชอบ ถ้าชอบรสเปรี้ยว เติ้มะนาว

เวลาจะรับประทาน

แจ่วหมากเขือเทศ - นึ่งปลา

เครื่องปรุง

แจ่วหมากเขือเทศ มะเขือเทศ พริกชี้ฟ้า หัวหอม กระเทียม ปลาแร่ น้ำปลา ต้นหอม ผักชี

วิธีทำ

1. สับปลาแร่ให้ละเอียด ห่อใบตองย่างไฟให้สุก

2. มะเขือเทศล้างให้สะอาดใช้ไม้เสียบแทงไฟ หัวหอม กระเทียม พริกชี้ฟ้า เผาไฟให้สุก และเปลี่ยนออก

3. พริก หัวหอม กระเทียม โขลกให้ละเอียด ใส่ปลาร้า มะเขือเทศเผาโขลกรวมกัน เติมน้ำปลา ผักชีต้นหอมซอย เหลือไว้โรยหน้าอีกนิดหน่อย ชิมรสตามชอบ ถ้าต้องการให้เปรี้ยวมาก เติมนมนาวได้ รับประทานกับนึ่งปลา - ผัก

นึ่งปลา

เครื่องปรุง

ปลาช่อน หรือปลาเนื้ออ่อนหรือปลาอื่น ๆ ก็ได้ ถั่วฝักยาว ดอกผักกาด กะหล่ำปลี ยอดผักกวางตุ้ง เกลือ พริกไทย กระเทียม

วิธีทำ

1. ปลาที่มีเกล็ดขูดเกล็ดให้สะอาด เอามีดเฉียงสองข้างเป็นชันยาวๆ แล้วตัดเป็นชันยาวๆ ประมาณ 5 นิ้ว
2. กระเทียมปอกเปลือกโขลกรวมกับพริกไทย เกล้ากับปลา ใส่เกลือให้เข้ากันดี
3. ผักตัดเป็นชันพองาม เอาผักกวางในล้างถึง วางปลาข้างบนผักนึ่งจนสุก จัดใส่จาน รับประทานกับแจ่วมะเขือเทศ

ปลาแดกบอง (ปลาร้าบอง)

เครื่องปรุง

ปลาร้าดี หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกป่น ปลาย่าง งาคั่ว ใบมะกรูด

วิธีทำ

1. ปลาร้า ล้างให้สะอาด

2. หัวหอม กระเทียม เผา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หั่นฝอย คั่วให้หอม โขลกให้ละเอียด
 3. ปลาข้าง แทะเนื้อตำให้ละเอียด งาคั่วให้หอม โขลกละเอียด เช่นเดียวกัน
 4. ผสมเครื่องปรุงทุกอย่างที่เตรียมไว้ โขลกรวมกับพริกป่นใส่ปลาร้าสับ ปลาข้างป่น งาป่น ใช้ได้ ถ้าต้องการให้มีรสเปรี้ยว จะใส่มะขามเปียก หรือจะใส่น้ำมะนาวเวลาจะรับประทานก็ได้
- รับประทานกับผักจิ้ม

แจ่วหมากม่วง - แมงดา

เครื่องปรุง

มะม่วงดิบ ปลาข้าง แมงดานา หัวหอม กระเทียม น้ำปลา ปลาร้า พริกป่นหรือพริกชี้ฟ้าสด

วิธีทำ

1. มะม่วงดิบปอกเปลือก สับซอยฝอย
 2. ปลาข้างแกะเอาแต่เนื้อปลา แมงดานาโขลก
 3. พริกชี้ฟ้าสด หัวหอม กระเทียม เผา แทะเปลือก โขลกให้ละเอียด
 4. ใส่ปลาข้าง แมงดา มะม่วงที่เตรียมไว้ โขลกให้ละเอียด เติมน้ำปลา น้ำปลาร้าคัมนิดหน่อย
- ชิมรสตามชอบ
5. ถ้าชอบรสเปรี้ยวจะเติมมะนาวก็ได้

อาหารประเภทหมก

หมกปลา

เครื่องปรุง

ปลาอะไรก็ได้ ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม น้ำปลาร้า น้ำปลา พริก ใบมะกรูด ใบแมงลัก ใบตองสำหรับห่อหมก

วิธีทำ

1. นำปลาที่จะหมกทอดเกล็ดล้างน้ำให้สะอาดตัดเป็นท่อนๆ ใส่หม้อเตรียมไว้
2. โขลกพริก ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม รวมกันให้สะอาด
3. ผสมน้ำพริกที่เตรียมไว้ลงไปปลา เติมน้ำปลาร้า น้ำปลา ใบมะกรูดซอยฝอย ใบแมงลัก เกล้าให้เข้ากัน ตักใส่ใบตองห่อหมกหนึ่งजनसु (ถ้าไม่ต้องการห่อหมกใบตองจะใส่น้ำมันดินน้อยยกขึ้นตั้งไฟก็ได้)

หมกฮวก (ลูกกบ)

เครื่องปรุง

ฮวก (ลูกกบ) ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม พริกแห้ง น้ำปลา น้ำปลาร้า ใบมะกรูด ใบแมงลัก

วิธีทำ

1. ล้างฮวกบีบเอาไส้ ออกล้างให้สะอาด
 2. โขลกพริกตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ให้ละเอียด
 3. ผสมน้ำพริกลงในฮวก เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า ใบมะกรูด ซอยฝอย ใบแมงลัก เกล้าให้เข้ากัน
- ตักใส่ใบตองห่อหมกหนึ่งजनसु หรือจะใช้วิธีย่างไฟก็มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน

หมกกบ เขียด

เครื่องปรุง

กบ หรือ เขียด ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม หัวปลี พริกแห้ง น้ำปลา ปลาร้า ใบตอง สำหรับห่อ หมก ใบมะกรูด

วิธีทำ

1. กบลอกหนังและเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด ลับหรือตัดเป็นชิ้นๆ (ถ้าเป็นเขียดตัวเล็กไม่ต้องลอกหนังก็ได้)
2. หัวปลีแกะกาบออกเหลือไว้แต่อ่อนๆ ซอยฝอยแช่น้ำไว้
3. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้หั่นฝอย
4. ใบมะกรูดซอยฝอย ใบแมงลักล้าง เด็ดเตรียมไว้
5. หัวปลีบิบน้ำออก นำใส่ครกโขลกรวมกับกบ พริกแกง ให้เข้ากันดี เติมน้ำปลาร้า น้ำปลา ใบมะกรูดซอยฝอย โรยหน้าด้วยใบแมงลักนำห่อหมกใบตองนึ่งให้สุก

หมกปลาชิว, ปลาแก้ว

เครื่องปรุง

ปลาชิว หรือ ปลาแก้วก็ได้ ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด ใบแมงลัก พริก น้ำปลา ปลาร้า ใบตองสำหรับห่อหมก

วิธีทำ

1. นำปลาชิว หรือ ปลาแก้วล้างให้สะอาด
2. โขลก พริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้
3. ผสมพริกแกงเคล้ากับปลา เติมน้ำปลาร้า น้ำปลา ใบมะกรูดซอยฝอย ใบแมงลัก ห่อใบตองนึ่งให้สุก

หมกไข่มดแดง

เครื่องปรุง

ไข่มดแดง ไข่เป็ด หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ พริก ต้นหอม ใบแมงลัก น้ำปลาร้า น้ำปลา ใบตอง สำหรับห่อหมก

วิธีทำ

1. ล้างไข่มดแดงให้สะอาด ไข่เป็ดล้างทูล้างไข่ขาวดีให้แตก

2. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ซอยฝอย ให้ละเอียด

3. ใส่ไข่มดแดงลงในไข่เปิดที่เตรียมไว้ ผสมพริกแกง เติมน้ำปลาร้า น้ำปลา ดันหอมสดตัดเป็นท่อน ใบแมงลัก นำหอมกบตองนึ่งหรือย่างไฟก็ได้

หมกเห็ดขอนใส่ไข่

เครื่องปรุง

เห็ดขอน ไข่เปิด หัวหอม กระเทียม พริก หอมสด ใบแมงลัก น้ำปลา น้ำปลาร้า ใบตอง สำหรับ ห่อหมก ตะไคร้

วิธีทำ

1. ล้างเห็ดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพองาม
2. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ให้ละเอียด
3. ตีไข่เปิดให้แตกใส่เห็ด เครื่องแกง เติมน้ำปลา น้ำปลาร้า ดันหอมสดตัดเป็นท่อนๆ ใบแมงลัก นำไปห่อหมกใบตอง นึ่งหรือย่างให้สุก ไข่ได้

อาหารประเภทแกง

แกงอ่อม

แกงอ่อมเป็นประเภทแกงน้ำน้อย คือ เนื้อกับน้ำเจือจางกันพอดี อ่อมทุกอย่างก็ใช้เครื่องปรุงเหมือนกัน เว้นแต่จะเปลี่ยนผักสดไปเป็นผักต่างๆ ตามใจชอบเท่านั้น ส่วนมากนิยมใช้ผักหลายๆอย่างรวมกัน เช่น ใบตำลึง ใบมะระ ผักกาดขาว ผักชี ดันหอม ใบชะพลู มะเขือ แตงล้าน บวบ ฟักทอง ฟัก ใบแมงลัก ประเภทเนื้อที่ใช้แกงอ่อม มี เนื้อวัว เนื้อหมู ปลา เป็ด ไก่ นก หอย กบ ตามที่หาได้

เครื่องแกง มี พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ข่า ข้าวเบือ (เอาข้าวเหนียวสุกปิ้งไฟให้เหลือง เก็บใบใหม่แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด หรือ อีกวิธีหนึ่ง เอาข้าวสารเหนียวแช่น้ำแล้วโขลกละเอียดก็ได้) ข้าวเบือทำให้น้ำแกงข้นอร่อย บางคนก็ใช้ข้าวคั่วแทน

แกงอ่อมไก่ใส่หอย

เครื่องปรุง

ไก่ หอยกกล้วยน้ำว้า พริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า ใบแมงลัก กะปิ น้ำปลา ปลาร้า ข้าวเบือ ต้นหอม

วิธีทำ

1. ไก่หั่นเป็นชิ้น หอยกกล้วยเอาที่อ่อนพอดี หั่นเป็นชิ้นเล็กๆเอาไข่ออกให้หมด
2. โขลกเครื่องแกง พริก ตะไคร้ ข่า หัวหอม กระเทียม ใบมะกรูด กะปิ
3. ข้าวเบือ เอาข้าวเหนียวสุกปิ้งไฟให้เหลืองเก็บใบใหม่แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด
4. เนื้อไก่ที่เตรียมไว้ใส่หม้อรวมกับเครื่องแกงขึ้นตั้งไฟ ผัดให้หอมใส่น้ำปลา น้ำปลาร้า พอไก่สุกหนวก ใส่ข้าวเบือ เติมน้ำมันคือน้อย ปิดฝาเมื่อหม้อเดือด ชิมรสตามชอบก่อนยกลงใส่ใบแมงลัก ต้นหอมตัดเป็นท่อนๆ

แกงหน่อไม้

เครื่องปรุง

หน่อไม้สดหรือหน่อไม้ดกปีบ หนุ่ยนาง เนื้อหมูหรือหมูสามชั้น (หรือจะใช้ปลาแห้ง เนื้อวัว เนื้ออย่างแทนก็ได้) พริกแห้ง กระเทียม หัวหอม ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบแมงลัก ชะอม กะปิ น้ำปลา ร้า น้ำตาล

วิธีทำ

1. หน่อไม้สดหรือหน่อไม้ดกปีบ ผานบางๆ ต้มหรือคั่วให้หายขมก่อน
2. หนุ่ยนางโขลกคั้นให้น้ำขึ้น เอาแต่น้ำ
3. โขลกพริก หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด กะปิ ให้ละเอียด หมูหั่นเป็นชิ้นพองาม

4. นำหญ้านางใส่หม้อใส่น้ำต้ม ยกขึ้นตั้งไฟพอเดือด ใส่น้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม เนื้อหมู ซะอม น้ำตาลนิดหน่อย เมื่อเดือดและหมูสุก ชิมรสตามชอบ ได้ที่แล้วก่อนยกลงใส่ใบแมงลักเป็นใช้ได้

แกงผักชีเหล็กใส่หนัหมู

เครื่องปรุง

ยอดผักชีเหล็ก หญ้านาง ปลาทุเล็ม ปลาร้า น้ำปลา พริก ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ มะเขือพวง หนัหมู

วิธีทำ

1. เอาผักชีเหล็กใส่หม้อใส่น้ำต้ม เมื่อผักจืดแล้วยอดผักจะแข็ง ถ้าเราต้มน้ำเดือดแล้วจึงเอาผักใส่ต้มไปเมื่อผักจืดแล้ว ผักชีเหล็กจะเปื่อยเกินไปต้มรินน้ำทิ้งสัก 3 น้ำ เมื่อรินน้ำครั้งสุดท้ายเอาน้ำเย็นแช่ไว้
2. พริกแห้ง ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม กะปิ ตำเป็นพริกแกง
3. เอาหญ้านางมาตำละลายกับน้ำพอควร ขยี้ให้เขียวขึ้น แล้วกรองเอาน้ำที่จะแกง ผักชีเหล็กที่แช่น้ำ เย็นเอาไว้ ให้บีบน้ำออก เอาใส่ไปในหม้อหญ้านาง ใส่พริกแกง น้ำปลาร้า น้ำปลา หนัหมู ปลาทุเล็มให้ละเอียด ใส่ลงไป มะเขือพวงใส่ลงไปด้วยกันขม ยกขึ้นตั้งไฟ สุกชิมดูรสตามชอบ

แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง

เครื่องปรุง

ผักหวาน ไข่มดแดง พริก หัวหอม กระเทียม กะปิ น้ำปลา น้ำปลาร้า ปลาอย่าง ผักคั่ว

วิธีทำ

1. พริก ตะไคร้ หั่น หัวหอม กระเทียม กะปิ ตำเป็นพริกแกง
2. ผักหวานล้างน้ำให้สะอาดใส่น้ำในหม้อพอควรขึ้นตั้งไฟ เมื่อน้ำเดือดใส่พริกแกง น้ำปลา น้ำ

3. ปลาร้า ใส่ไข่ต้มแดง ปลาอย่าง ต้มไปให้ผักหวานสุกบีบดู ถ้าไม่สุกจะทำให้เบ้อมาได้
ชิมรสดู พอดี แล้วให้อาผัดตัวใส่ลงไป ยกลงรับประทานกำลังร้อนๆอร่อย

แกงอีลอกใส่ไข่ต้มแดง

เครื่องปรุง

อีลอก ไข่ต้มแดง ใบมะขามอ่อน พริก ปลาร้า น้ำปลา กะปิ หัวหอม กระเทียม น้ำตาล
หนุ่ยนาง ใบแมงลัก

วิธีทำ

1. อีลอก ปลอกเปลือกออกตัดเป็นท่อนพอดี ต้มให้สุกรินน้ำทิ้ง ขณะที่ต้มใส่ใบมะขามด้วย
2. ตำพริกแกงไว้ ตำหนุ่ยนางละลายน้ำกรองใส่หม้อไว้
3. เอาอีลอกที่ต้มแล้วบีบน้ำออกใส่ในหม้อน้ำหนุ่ยนาง ใส่พริกแกงยกขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำปลาร้า
น้ำปลา ไข่ต้มแดง เมื่อน้ำหนุ่ยนางสุกแล้ว ใส่น้ำตาลเล็กน้อย ใส่ใบแมงลัก ชิมรสดู

แกงหน่อไม้สับใส่แมลง (หน่อไม้ส้ม)

เครื่องปรุง

หน่อไม้ส้ม พริก หอม กระเทียม ปลาร้า น้ำปลา แมงกิหนู หรือจิ้งหรีด จิ้งโกร่ง แมลง
ดักเต่า แมลงระงำ แมลงอืด ก็ได้แล้วแต่ชอบ

วิธีทำ

1. ตำพริกแกงไว้ แมลงกิหนู แมลงดักเต่าแกะปีกออก
2. หน่อไม้ส้มต้มให้จืด (คือไม่มีรสขม) ใส่พริกแกง ใส่แมลงกิหนู หรือจะใส่แมลงอะไรก็ได้
ใส่น้ำปลาร้านิดหน่อย ใส่น้ำปลา ชิมรสดู

แกงเห็ดเผาะ

เครื่องปรุง

เห็ดเผาะ เห็ดฟริก กะปิ ปลา ร้า น้ำปลา หัสนาง หอม กระเทียม ใบแมงลัก

วิธีทำ

1. เห็ดเผาะต้มน้ำให้สะอาดค้มน้ำทิ้ง
2. ฟริก ตะไคร้ หอม กระเทียม ค้เป็นฟริกแองเอาไว้
3. ค้หัสนางละลายน้ำ กอเอาไว้ เอาเห็ดเผาะที่ค้แล้วใส่ในหม้อหัสนาง ใส่ฟริกแองนำขึ้น ค้ไฟเมื่อน้ำเดือดใส่น้ำปลาปลา ร้า ชิมรสดู กอชกลงใส่ใบแมงลัก(ไม่ค้ก่อนหรือแองไม่ใส่น้ำหัสนางก็ค้ได้)

แองเห็ดละงอ

เครื่องปรุง

เห็ดละงอ น้ำปลา ปลา ร้า ฟริก หอมกระเทียม ใบแมงลัก ยอดหรือดอกฟักทอง ผักกะแยง

วิธีทำ

1. นำเห็ดละงอมาล้างน้ำให้สะอาด
2. ค้ฟริกสำหรับแอง
3. นำเห็ดใส่หม้อแองใส่น้ำเล็กน้อย ชกขึ้นค้ไฟ ค้ไปให้นานพอสมควร ใส่ฟริกแอง น้ำปลา ร้า น้ำปลา ชิมรสดู เมื่อน้ำใช้ได้แล้ว ใส่ผักลงไปใช้ทัพพีคนกลับไปกลับมาก ชกลงค้ได้

แองเห็ดไฟ เห็ดขน เห็ดเผาะ

เครื่องปรุง

เห็ดไฟ เห็ดขน เห็ดเผาะ ฟริก หัสนาง หอม กระเทียม น้ำปลา ปลา ร้า ใบแมงลัก

วิธีทำ

1. นำเห็ดที่จะแองล้างน้ำให้สะอาด สำหรับเห็ดไฟ เห็ดขนค้ค้โคนเห็ดทิ้งด้วย
2. ค้ฟริกสำหรับแองใส่หัสนาง หอม กระเทียม

3. นำเห็ดใส่หม้อใส่น้ำพอสมควรยกขึ้นตั้งไฟ ใส่พริกแกง น้ำปลา ปลาร้า ต้มไปนาน ๆ พอสมควรจนเห็ดสุก ชิมรสดู ใส่ใบแมงลัก ยกลง

แกงไข่ผ่า

เครื่องปรุง

ไข่ผ่า หมูสามชั้น พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ต้นหอม ใบแมงลัก กะปิ น้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม ใบมะกรูด

วิธีปรุง

1. ล้างไข่ผ่าใส่หม้อตั้งไฟ ใส่น้ำนิดหน่อย หมั่นเป็นขึ้นพองาม
2. พริกแกง มี พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ใบมะกรูด กะปิ โขลกให้ละเอียด
3. พอหม้อไข่ผ่าเดือด ใส่เนื้อหมู พริกแกง เติมน้ำปลา ชิมรสตามชอบ ก่อนยกลง ใส่ ต้นหอมตัดเป็นท่อนๆ ใบแมงลัก

สถานการณ์ผักพื้นบ้านตามอาหารพื้นเมือง

ในอดีตชาวบ้านตำบลยางคำจะเข้าไปใช้ประโยชน์ในป่าตามกูดเป่ง ป่าตาม กูดหล่ม และป่าตามคอนสวนหม่อน โดยใช้พื้นที่ที่ได้มีการจับจองกันมาตั้งแต่สมัย ปู่ ย่า ตา ยาย และเป็นมรดกที่สืบทอดกันมาถึงรุ่นลูก รุ่นหลานจะใช้พื้นที่ในการทำการเกษตร ปลูกข้าว ทำนาปี นาแขง ทำไร่ ปลูกผัก ปลูกพริก ปลูกแตง ปลูกปอ เป็นการใช้พื้นที่ทำการเกษตรหมุนเวียนกันกับพื้นที่ทุ่ง เมื่อเข้าไปทำการเกษตรในป่าตามด้วย เพราะป่าตามจะเป็นทำเลเลี้ยงวัว-ควายที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพันธุ์หญ้า พันธุ์พืชกินเอ็ดที่เป็นอาหารของวัว-ควาย มีแหล่งน้ำสำหรับวัว-ควายได้อาบน้ำและกิน เพราะในอดีตชาวบ้านนิยมเลี้ยงวัว-ควายเป็นฝูง ครอบครัวยะ 20-30 ตัวขึ้นไป เมื่อช่วยกันดูแลการเกษตรแล้ว หลังจากนั้นผู้ที่

เป็นสามีกี่จะหาปลาตามกุด หนอง ฮ่อง โดยใช้เครื่องมือในการจับปลาที่ตนเองมีอยู่ หรือเครื่องมือที่ตนเองถนัดที่ทำด้วยตนเองที่เหมาะสมกับแหล่งน้ำนั้นๆ เช่น ลงต้อน วางลอบ ดักไซ ทอดแห นอกจากหาปลาแล้ว ยังมีสัตว์ป่าที่สามารถหาได้นำไปเป็นอาหารสำหรับครอบครัวได้อีก เช่น นก หนู กระรอก กระแต กบ เขียด ส่วนผู้เป็นภรรยาจะหาฟืนเพื่อนำกลับไปใช้เป็นเชื้อเพลิงในการหุงหาอาหาร หา หอย ขุดมันแขง สับหน่อไม้ และที่สำคัญที่สุดที่ลืมไม่ได้ในการดำรงชีวิตของชาวบ้านตำบลยางคำ คือ การหาเก็บผักมาประกอบอาหาร หรือกินร่วมกับลาบ ก้อย ป่น ปิ้ง แจ่ว ซึ่งการกินการอยู่ของชาวบ้านแต่ละคาบแต่ละมือที่ขาดไม่ได้จะต้องมีผักตามใส่ไว้ในพาข้าวอยู่เสมอควบคู่กันไป “ผักตามพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง”

การดำรงชีวิตของชาวบ้านส่วนใหญ่จึงเป็นการพึ่งพาทรัพยากรจากป่าตามแทบทั้งหมด การกินการอยู่ยังเป็นเรื่องสำคัญ เพราะป่าตามเปรียบเสมือนคลังอาหารของชุมชนขนาดใหญ่ ที่ผลิตและสะสมทรัพยากรในด้านอาหารสำหรับชาวบ้านตำบลยางคำ สะดวกหา สะดวกใช้ โดยไม่ต้องใช้เงินทองซื้อหาดีกว่า 7ELEVEN เสียอีก ไม่เป็นภาระในเรื่องค่าใช้จ่ายในการกินการอยู่ของครอบครัวและชุมชน เพราะอาหารจากตามมีมากมาย หลากหลายชนิด เพียงพอที่จะแบ่งปันให้กับญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านใกล้เคียง โดยไม่มีการซื้อขายทำให้เห็นถึงความเอื้ออาทรซึ่งกันและกันของคนในชุมชน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมของคนอีสานที่จะต้องมีการพึ่งพาซึ่งกันและกัน นอกจากนี้แล้วยังสามารถนำไปแลกเปลี่ยนข้าว แลกเกลือ พริก ยาสูบ โดยไม่มีการซื้อขายเพราะทรัพยากรอาหารมีจำนวนมาก

พอถึงปี พ.ศ. 2535 เกิดเหตุการณ์ที่สร้างผลกระทบต่อทรัพยากรอาหารเป็นอย่างมาก ได้เกิดโครงการขนาดใหญ่ของรัฐ โดยมีการสร้างเขื่อนราษีไศล อำเภอรามัน ใต้ จังหวัดศรีสะเกษ ปิดกั้นลำน้ำมูลตอนกลาง มีการเก็บกักน้ำในปี พ.ศ.2536 พื้นที่ป่าตามของชาวบ้านตำบลยางคำถูกน้ำท่วมขังทั้งหมด ทำให้ชาวบ้านเข้าไปใช้ประโยชน์ในป่าตามไม่ได้ ทั้งในเรื่องการทำการเกษตร ทั้งเรื่องหาอยู่หากิน ที่ได้พึ่งพิงพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติจากป่าตาม ทำให้คลังอาหารของคนในชุมชนหมดไป สร้างความเดือดร้อนให้กับชาวบ้าน วัว-ควายไม่มีบ่อนอยู่บ่อนเลี้ยง จำเป็นต้องขายออกอย่างไม่เป็นราคาเพื่อลดภาระในการหาอาหารให้มัน เท่านั้นยังไม่พอผักตาม สัตว์ป่า สัตว์บก และสัตว์ปีก อย่างเช่น นก หนู กระต่ายป่า ไก่ป่า ตลอดจนแมลงนานาชนิดที่ชาวบ้านนำมาเป็นอาหาร ทั้งแกง ทั้งอ่อม ทั้งลาบ ก้อย และถั่ว เริ่มเลือนหายไปจากชุมชน ที่จะพอเหลืออยู่ก็คือ ผักน้ำ เช่น ผักบัว ผักกระจับ ผักผิพวย แหน และสัตว์น้ำ เช่น ปลาจืด ปลานาง ปลาอีไทย ซึ่งก็จะเป็นบางครอบครัวที่มีเรือพายเท่านั้น ที่จะไปเก็บไปหากินกันได้ แต่ก็มีปริมาณที่น้อยลงไม่พอกินในครอบครัว ผักตามอาหารพื้นบ้านจึงเริ่มขาดหายไปจากชุมชน แม้กระทั่งผู้นำของครอบครัวลูกหลานที่เรียนจบเริ่มมีการอพยพทั้งบ้านทั้งครอบครัวไปขายแรงงานต่างจังหวัด เพื่อนำรายได้เพื่อมาจุนเจือในครอบครัว

ในช่วงนี้จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการเปลี่ยนแปลงวิถีการดำรงชีวิตของชาวบ้านตำบลยางคำ ทั้งการหาอยู่หากิน ทั้งการหาเลี้ยงปากเลี้ยงท้องของคนในครอบครัวที่ต้องเพิ่มความทุกข์ยากมากขึ้น ผักตลาด

อาหารผัด ทอด อาหารถุง อาหารสำเร็จรูปเริ่มเข้ามามีบทบาทในชุมชน ชาวบ้านไม่มีทางออก ทางเลือก จำเป็นต้องพึ่งพาอาหารจากภายนอก การกินอาหารทุกคาบทุกมื้อในพาข้าวจะต้องมีผักร่วมอยู่เสมอ ผู้เฒ่า ผู้แก่ กินลาบ กินก้อย กินป่น กินปิ้ง เมื่อไม่มีผัก กินข้าวก็บ๊วแซบ อาหารประเภทอ่อมหนุ อ่อมนก อ่อมกบก็เริ่มหายไป จำเป็นต้องซื้อผักซื้ออาหารจากตลาด หรือจากกรรเที่คนภายนอกเอามาขาย ทำให้แต่ละครอบครัวมีภาระในเรื่องรายจ่ายเพิ่มขึ้นที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้เลย วิธีการดำรงชีวิตที่มีความผูกพันกับป่าทามมาตลอด วันใดได้ไปป่าทามก็มีความสุข กลับขึ้นมาจากทามจะมีอาหารติดไม้ติดมือ มาสู่ครอบครัว ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน จึงทำให้มีความผูกพัน ความเอื้ออาทรที่มีการดูแลซึ่งกันและกัน แต่มันก็เริ่มหายไปจากชุมชน เพราะทุกครอบครัวต่างก็ต้องดิ้นรนต่อสู้เพื่อปากเพื่อท้อง เพื่อความอยู่รอดในการผจญกับปัญหาน้ำท่วมขังพื้นที่ทาม ซึ่งเป็นคลังอาหารของชุมชนกันต่อไป

ต่อมาในปี พ.ศ.2543 เปิดประตูเขื่อนราษีไศล ตามมติจากคณะรัฐมนตรี เป็นการระบายน้ำเพื่อศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นกับชุมชน ระยะเวลา 7 ปี ที่น้ำท่วมขังป่าทามของชาวบ้านตำบลยางคำกลับคืนมา ป่าทามเริ่มมีชีวิตชีวาไม่เงียบเหงา ผุงว้าว-ควายต่างเริงรำดีใจ หมูนก หมูปลาและสัตว์ป่ามีที่อยู่อาศัย พันธุ์พืช พันธุ์ไม้นานาชนิดเริ่มออกดอกผลิบาน ชาวบ้านต่างยินดีและดีใจที่คลังอาหารขนาดใหญ่กลับคืนมาให้ชาวบ้านได้ใช้ประโยชน์อีกครั้ง แต่การกลับคืนมาของป่าทามในครั้งนี่ยังไม่อุดมสมบูรณ์เหมือนในอดีต สภาพพื้นที่ป่าทามจะราบเรียบ เพราะ กูด หนอง ส่อง เลิง จะตื้นเขิน มีสภาพเสื่อมโทรมลงไปมาก ถ้าเป็นคนก็จะต้องการเหยี่ยวและพักพื้นเป็นเวลานาน แต่ลักษณะพิเศษของบึงทามที่มีศักยภาพในการฟื้นตัวอย่างรวดเร็วจึงทำให้บึงทามเริ่มอุดมสมบูรณ์ด้วยแมกไม้นานาพันธุ์ มีเพียงพันธุ์ไม้บางชนิดเท่านั้นที่ต้องใช้เวลาในการฟื้นตัวสักกระยะหนึ่ง ชาวบ้านเริ่มเข้าไปใช้ประโยชน์ในการปลูกข้าว ทำการเกษตร ปลูกพืชผักสวนครัว ตามริมกูด ริมส่อง ริมหนอง เลี้ยงวัว-ควายเหมือนในอดีต วิธีการดำรงชีวิตของชาวบ้านกลับคืนสู่ระบบป่าทามอีกครั้ง

จากสถานการณ์การเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วง ได้เกิดผลกระทบต่อวิธีการดำรงชีวิตของชาวบ้านตำบลยางคำ ที่พึ่งพาอาศัยทรัพยากรจากป่าทาม ทั้งในด้านการใช้ประโยชน์จากพื้นที่ปลูกข้าว ปลูกพืชผัก ตามกูด หนอง ส่อง การเลี้ยงวัว-ควาย การล่าสัตว์ หาดของป่า และที่สำคัญการหาอยู่หากินของชาวบ้านที่ในอดีตเมื่อลงทามก็จะมีอาหารติดไม้ติดมือกลับบ้านมาแบ่งปันสู่กันกินระหว่างญาติพี่น้องและเพื่อนบ้าน แต่ปัจจุบันนี้คลังอาหารของชาวบ้านมีทรัพยากรลดน้อยลง พืชที่ชาวบ้านอาศัยกินเป็นผักควบคู่กับลาบ ก้อย ป่น ปิ้งและอ่อม ก็ลดน้อยลง สัตว์ป่า สัตว์น้ำ สัตว์บก สัตว์มีปีกก็ลดน้อยลง ไม่เพียงพอต่อความต้องการของชุมชนจึงทำให้ผักตลาด อาหารสำเร็จรูปจากภายนอกมีบทบาทต่อชุมชนมากขึ้น สร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัว เช่น ทอเสื่อ สานกระด้บข้าว จักรสาน ทอผ้า เย็บผ้า จึงพึ่งพาอาหารจากตลาด จากรดมากกว่า ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง ซึ่งทำให้วัฒนธรรมการกินของคนอีสานรุ่นใหม่เปลี่ยนไปกินอาหารประเภท ผักๆ ทอดๆ และอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น แขนก อ่อมหนุ ลาบเทา เริ่มเลือนหายไปจากชุมชน เพิ่มภาระการใช้จ่ายในด้านอาหารมากขึ้น ซึ่งใน

ปัจจุบันถ้ามีการฟื้นฟูผักพื้นบ้านและอาหารพื้นเมือง ควบคู่กันไป พร้อมกับการอนุรักษ์ฟื้นฟูป่าตาม
ตำบลยางคำ ที่เป็นคลังอาหารของชุมชนให้อุดมสมบูรณ์กลับคืนมา เพื่อลดภาระค่าใช้จ่ายในครอบครัว
ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง และลดภาวะโลกร
ร้อนอีกทางหนึ่งด้วย

● การทดลองจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตามและอาหารพื้นเมือง

การจัดกระบวนการเรียนรู้ให้กับนักเรียน เยาวชน เพื่อให้การฟื้นฟูผักพื้นบ้านตาม อันจะเป็น
ประโยชน์ต่อการเป็นทรัพยากรป่าตาม ซึ่งการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตามจะต้องควบคู่ไปกับการฟื้นฟู
“อาหารพื้นเมือง” เพราะผักพื้นบ้านตามเป็นผักท้องถิ่นที่มีการปรุงอาหารสำหรับของท้องถิ่นมาตั้งแต่
อดีตที่มีความเหมาะสมลงตัวจนเป็นภูมิปัญญาของชุมชน จะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างการเรียนรู้
สำนึกของเด็กเยาวชนให้รู้จักและรักท้องถิ่น เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหารและสุขภาพของคน
ท้องถิ่น รวมทั้งความร่วมมือในการส่วนต่างๆเพื่อการพัฒนาฟื้นฟูทรัพยากรของท้องถิ่นโดยการสร้าง
หลักสูตรท้องถิ่นของสถานศึกษาในตำบลยางคำ

การวิเคราะห์ฐานการเรียนรู้และการจัดกระบวนการเรียนรู้ ทีมวิจัยได้ร่วมกับชุมชน โรงเรียน
และผู้รู้ ร่วมกันกำหนดฐานการเรียนรู้จากชุมชนและแหล่งทรัพยากร ชุดความรู้ที่ชุมชนมีอยู่ให้
สอดคล้องกับสาระการเรียนรู้ และความต้องการของชุมชน โดยกำหนดสาระการเรียนรู้หลักสูตร
ท้องถิ่นและการจัดกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน ดังนี้

สาระการเรียนรู้หลักสูตรท้องถิ่น

- ชุมชนของเรา โรงเรียนยางคำ 4 หมู่บ้าน โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว 4 หมู่บ้าน
- ป่าตามของเรา โรงเรียนยางคำ เรียนรู้ที่ป่าตามกุดลุ่ม
โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว เรียนรู้ที่ป่าตามกุดเป่ง
- ผักตามของเรา เรียนรู้ร่วมกัน
- ผักพื้นบ้านตาม อาหารพื้นเมือง เรียนรู้ร่วมกัน

การจัดการเรียนรู้

1. กลุ่มเป้าหมายลงศึกษาพื้นที่ สํารวจร่วมกันกับทีมวิจัย/กรรมการป่า/ครูพี่เลี้ยง/ครูภูมิปัญญา

2. สอบถาม สัมภาษณ์ จากครูภูมิปัญญา ผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน
3. จัดบันทึก วาดภาพ นำเสนอข้อมูล
4. เรียนรู้จากครูภูมิปัญญาชาวบ้าน ด้วยการปฏิบัติจริง
5. ลงข้อมูลในใบงานให้ทีมวิจัย สรุปร่วมกัน

แหล่งเรียนรู้

1. ชุมชน 8 หมู่บ้าน
2. ป่าทามกุดเป่งและกุดหล่ม
3. ครูภูมิปัญญา ผู้ให้ข้อมูลในแต่ละเรื่อง
4. โรงเรียน

การวัดผลประเมินผล

- การนำเสนอผลงาน
- การตรวจใบงาน
- การสังเกตความสนใจในการร่วมกิจกรรม
- การสอบถาม สัมภาษณ์ นักเรียน

การทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ “ชุมชนของเรา”

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนได้รู้ประวัติความเป็นมาและสำนึกรักท้องถิ่นของตนเอง

วิธีการ/กระบวนการ

1. จัดกลุ่มนักเรียน ตามฐานเรียนรู้ชุมชนของตนเอง โดยนักเรียนบ้านเหล่าข้าวเรียนรู้ บ้านเหล่าข้าว หมู่ที่ 3 บ้านดอนสำราญ หมู่ที่ 4 บ้านท่างาม หมู่ที่ 5 บ้านดอนจิก หมู่ที่ 6 ส่วนนักเรียนโรงเรียนยางคำ เรียนรู้ บ้านยางคำ หมู่ที่ 1 บ้านจีเหล็ก หมู่ที่ 2 บ้านดอนไร่ หมู่ที่ 7 บ้านหนองเหล็ก หมู่ที่ 10 โดยมีครูพี่เลี้ยงและทีมวิจัยประจำแต่ละกลุ่ม

2. ประสานครูภูมิปัญญา ผู้เฒ่าผู้แก่ ผู้นำ แต่ละหมู่บ้านเป็นผู้ให้ข้อมูล ตามประเด็นที่ร่วมกันกำหนดไว้

3. จัดกิจกรรม

- นักเรียนแต่ละกลุ่มที่แบ่งไว้แล้ว ลงพื้นที่เรียนรู้ชุมชนของตนเอง ตามฐานที่กำหนดไว้ของแต่ละโรงเรียน
- ครูภูมิปัญญา ผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้นำ พานักเรียนเดินสำรวจรอบๆหมู่บ้าน ศึกษาสภาพพื้นที่ อาณาเขต เขตติดต่อระหว่างหมู่บ้าน แหล่งทรัพยากรภายในหมู่บ้าน พื้นที่สาธารณะ และคอนปู้ตา
- เมื่อเดินสำรวจรอบๆ หมู่บ้านแล้ว เป็นการศึกษาภายในหมู่บ้าน ตามเส้นทางภายในหมู่บ้าน ที่ตั้งบ้านเรือนของแต่ละครอบครัว บ้านผู้นำทางการ และไม่เป็นทางการ สมาชิก อบต. บ้านผู้ใหญ่บ้าน บ้านผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านผู้อาวุโสที่ชาวบ้านนับถือ ที่ตั้งกลุ่ม กองทุนต่างๆ
- ในแต่ละขั้นตอน ครูภูมิปัญญาจะเล่า อธิบายให้ความรู้ และนักเรียนในกลุ่มจะช่วยกันบันทึก และช่วยกันเขียนแผนที่ ร่างแบบคร่าวๆ
- เดินสำรวจเสร็จแล้ว จึงมีการสรุป ช่วยกันจัดทำแผนที่หมู่บ้านลงรายละเอียดให้ชัดเจน โดยมีครูภูมิปัญญา ผู้เฒ่า ผู้แก่ คอยแนะนำให้คำปรึกษา
- เมื่อจัดทำแผนที่เสร็จสมบูรณ์แล้ว ครูภูมิปัญญาจึงเล่าประวัติความเป็นมาของหมู่บ้าน ประเพณีวัฒนธรรม การศึกษา สาธารณูปโภคและทรัพยากรของหมู่บ้าน
- สรุปประเมินผลการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน และจากผลงานของนักเรียน

ผลการจัดการเรียนรู้ “ชุมชนของเรา”

- 1) นักเรียนได้เรียนรู้ชุมชนของตนเอง มีความรู้ความเข้าใจในชุมชนและสามารถเขียนแผนที่ชุมชน ของตนเองได้
- 2) นักเรียนได้เกิดทักษะ การจดบันทึก การซักถาม และการสำรวจเบื้องต้น
- 3) นักเรียนสามารถถ่ายทอดเรื่องราวชุมชนของตนเองได้อย่างมั่นใจและภาคภูมิใจ

✱ การทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ “ป่าทามของเรา ผักทามของเรา”

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ระบบนิเวศน์ของป่าทาม สภาพพื้นที่ แหล่งที่เกิดของผักตบชวา แต่ละชนิด แต่ละประเภท และการเก็บผักตบชวาเพื่อนำไปเป็นอาหาร ตลอดจนเรื่องการอนุรักษ์และฟื้นฟูผักตบชวา

วิธีการ/กระบวนการ

1. จัดแบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ครูพี่เลี้ยงและครูภูมิปัญญาชาวบ้าน
2. กำหนดพื้นที่การศึกษา กุดเป่ง กุดหล่ม
3. ประสานกลุ่มเป้าหมาย
4. เตรียมกระบวนการกับครูพี่เลี้ยง ครูภูมิปัญญาชาวบ้านและทีมวิจัย
5. ลงศึกษาเรียนรู้
 - พื้นที่ทาม/ระบบนิเวศน์/สภาพพื้นที่
 - ผัก / ชนิด / แหล่งที่เกิด / คุณค่าทางโภชนาการ / สมุนไพรและอื่นๆ
6. สรุป/ประเมินผลการเรียนรู้

ในการทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้เรื่องป่าทามของเรา ผักตบชวาของเรา การศึกษาเรียนรู้จากการลงพื้นที่ศึกษา ทางทีมวิจัยได้มีการประสานและนัดกลุ่มเป้าหมายในชุมชน 8 หมู่บ้าน ไปพร้อมกันที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติป่าชุมชนป่าทามกุดเป่ง โดยนักเรียนมาพร้อมกันที่โรงเรียน มีครูพี่เลี้ยงและทีมวิจัยรับผิดชอบ ออกเดินทางจากโรงเรียนบ้านเหล่าข้าวโดยรถยนต์ ส่วนชาวบ้านแต่ละหมู่บ้านเดินทางโดยรถไถนา รถมอเตอร์ไซด์ เมื่อเดินทางมาถึงและพร้อมกันเวลา 09.00 น. ก่อนที่จะลงศึกษาเรียนรู้ในพื้นที่ หัวน้ำทิมวิจัย อาจารย์นาฎยา วังน้อย ได้มีการแนะนำครูภูมิปัญญา และกลุ่มชาวบ้านที่จะร่วมให้ข้อมูลความรู้กับนักเรียน และสร้างข้อตกลงร่วมกันเสียก่อน จากนั้นพ่อเสี้ยง วิสัยนาม ครูภูมิปัญญาซึ่งเป็นกรรมการป่าทามชุมชนป่ากุดเป่ง กล่าวต้อนรับแนะนำพื้นที่และประวัติความเป็นมาของป่ากุดเป่งจากอดีตจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนรายละเอียดต่างๆ โดยมีแผนที่เป็นสื่อ อธิบายให้เห็นถึงสภาพจริงของป่าทามกุดเป่ง ระบบนิเวศน์และการใช้ประโยชน์ ตลอดจนทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งผลกระทบที่เกิดขึ้นในแต่ละช่วง นอกจากนั้นได้ให้ข้อเสนอแนะในการปฏิบัติตนในการลงไปเรียนรู้ในพื้นที่ ขอให้วางตัวให้เหมาะสม การพูดการจาต้องมีสัมมาคารวะ เพราะสถานที่แห่งนี้มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์คอยปกป้องรักษาคุ้มครอง จากนั้นเด็กนักเรียนแยกกันเข้ากลุ่ม แต่ละกลุ่มจะมีครูพี่เลี้ยง ครูภูมิปัญญาและทีมวิจัยประจำกลุ่ม ร่วมลงศึกษาเรียนรู้และทีมวิจัยได้มอบใบงานให้นักเรียนได้จดบันทึก โดยแบ่งประเด็นในการลงพื้นที่ศึกษาเรียนรู้ดังนี้

กลุ่มที่ 1 ศึกษาสภาพพื้นที่ ระบบนิเวศของป่าตามกุดเป่ง และกุดหล่ม โดยมีพ่อเสี่ยม วัฒนาม เป็นครูภูมิปัญญาให้ข้อมูล เป็นผู้อธิบายความรู้สภาพพื้นที่ ระบบนิเวศ การใช้ประโยชน์ในแต่ละสภาพพื้นที่ เช่น กุด หนอง อ่าง เล้ง เป็นต้น โดยมีทีมวิจัย ครูพี่เลี้ยง ช่วยตั้งประเด็นในการซักถามของนักเรียน และช่วยกันจดบันทึกข้อมูล ซึ่งนักเรียนแต่ละคนได้วาดภาพแผนที่ป่าตามกุดเป่ง กุดหล่ม และแม่น้ำมูล พร้อมทั้งระบายสีอย่างสวยงามซึ่งเป็นการเรียนรู้สาระศิลปะอีกด้วย

กลุ่มที่ 2 ศึกษาเรียนรู้เรื่องพันธุ์พืชประเภทสมุนไพร โดยมีพ่อเบา ศรีสาวแห เป็นครูภูมิปัญญาในการถ่ายทอดให้ความรู้ร่วมกับทีมวิจัย และครูพี่เลี้ยง ได้มีการกำหนดพื้นที่ศึกษาเรียนรู้ 10 ตารางเมตร ใช้เชือกฟางล้อมพื้นที่แล้วให้นักเรียนเข้าไปศึกษาในพื้นที่ที่กำหนดไว้ สำรวจ บอกชื่อ ชนิด และประโยชน์ในด้านสมุนไพร โดยการสังเกต ซักถาม ครูภูมิปัญญา พร้อมทั้งบันทึกลงในใบงาน และมีการวาดภาพต้นไม้แต่ละชนิด แต่ละประเภท

กลุ่มที่ 3 ศึกษาเรียนรู้เรื่องผักกบ โดยมีพ่อเซิม สมรักษา และแม่กัณหา เพชรภักดี เป็นครูภูมิปัญญาถ่ายทอดการเรียนรู้ร่วมกับทีมวิจัย ครูพี่เลี้ยง และกลุ่มชาวบ้านที่ใช้ประโยชน์ร่วมกันให้ข้อมูล โดยครูภูมิปัญญาอธิบายสภาพพื้นที่ที่เป็นโนน ซึ่งเป็นแหล่งที่เกิดของผักกบ และให้นักเรียนศึกษาพืชแต่ละประเภท แต่ละชนิด ที่อยู่บนบกมีพืชอะไรบ้างที่เป็นผักตาม ประโยชน์ในการใช้เป็นอาหาร รสชาติ ช่วงระยะเวลาในการเก็บ วิธีการเก็บอย่างอนุรักษ์ไม่ทำลาย นักเรียนได้มีการซักถาม จดบันทึก พร้อมทั้งวาดภาพจากของจริงเพื่อเพิ่มความเข้าใจในการเรียนรู้

กลุ่มที่ 4 ศึกษาเรียนรู้เรื่องผักน้ำ โดยมี พ่อแผลง เกสร เขียนผัก เป็นครูภูมิปัญญาถ่ายทอดการเรียนรู้ร่วมกับทีมวิจัย ครูพี่เลี้ยง และกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ร่วมกันให้ข้อมูล โดยครูภูมิปัญญาได้อธิบายถึงระบบนิเวศและแหล่งที่อาศัยของผัก วิธีการเกิดของผักแต่ละชนิด แต่ละประเภท ซึ่งประเภทจะมีรากห้อยไปในดิน และมีลำต้นโผล่ขึ้นมาชูยอดพ้นน้ำ บางชนิดจะมีรากและลำต้นทอดตัวไปตามน้ำ ซึ่งแต่ละประเภทมีผักอะไรบ้าง โดยแบ่งประเภทจากการเกิดของผักนั้นๆ และอธิบายถึงการนำเป็นขึ้นมาเรียนรู้ร่วมกันโดยครูภูมิปัญญาคอยอธิบายให้ความรู้ นักเรียนจะมีการซักถามตามประเด็นที่แต่ละคนอยากรู้ และมีการจดบันทึก วาดภาพประกอบให้เห็นรายละเอียดของผักแต่ละชนิดให้ชัดเจน

กลุ่มที่ 5 ศึกษาเรียนรู้ผักครึ่งบกครึ่งน้ำ โดยมี แม่คำ ศรีคำภา และแม่ทองมา เพิ่มทอง เป็นครูภูมิปัญญาถ่ายทอดการเรียนรู้ร่วมกับทีมวิจัย ครูพี่เลี้ยง และกลุ่มผู้ใช้ประโยชน์ร่วมกันให้ข้อมูลและซักถาม โดยครูภูมิปัญญาได้อธิบายถึงความหมายของคำว่า ครึ่งบกครึ่งน้ำ เพื่อทำความเข้าใจกับนักเรียนก่อนเบื้องต้น และพาลงดูพื้นที่ที่มีลักษณะครึ่งบกครึ่งน้ำว่า ผักประเภทนี้จะอาศัยอยู่ในพื้นที่ที่เป็นที่ลุ่ม ที่อยู่ริมกุด ริมหนอง ซึ่งไม่ใช่ที่โคกหรือที่โนน เมื่อนักเรียนเข้าใจถึงสภาพพื้นที่ที่เป็นแหล่งที่เกิดของผักครึ่งบกครึ่งน้ำแล้ว จึงแนะนำ ชนิด ประเภท การใช้ประโยชน์ในด้านอาหาร โดยนักเรียนจะมีการบันทึก วาดภาพ ลงในใบงานที่ทางทีมวิจัยได้จัดให้

ในการลงพื้นที่ศึกษาเรียนรู้ในครั้งนี้ กลุ่มนักเรียนที่เรียนรู้เรื่องผักแต่ละประเภทได้เก็บผักที่อยู่ในแหล่งเรียนรู้ของตนเองตามที่สามารถเก็บเอามาได้ เพื่อนำมาให้กลุ่มอื่นได้เรียนรู้ร่วมกัน ส่วนกลุ่มที่ 1 ที่ลงศึกษาเรียนรู้เรื่องสภาพพื้นที่และระบบนิเวศน์ ก็ได้ศึกษาเรียนรู้และเก็บข้อมูลเรื่องสิ่งที่มีชีวิตในทาง เช่น นก หนู เต่า แมลงต่างๆ เห็น จอห์นโฟน กบ เขียด บึง ภู เป็นต้น ตลอดจนการนำมาประกอบอาหาร

สรุป ประเมินผลการเรียนรู้ โดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนอผลจากการเรียนรู้เล่าอธิบายประกอบภาพวาด และของจริง ที่แต่ละกลุ่มนำเอามาจากทาง และครูภูมิปัญญาช่วยอธิบายเสริมให้เข้าใจมากขึ้น

ผลการจัดการเรียนรู้ “ป่าทามของเรา ผักทามของเรา”

1. นักเรียนได้เรียนรู้ถึงสภาพพื้นที่ ระบบนิเวศน์ และทรัพยากรอันมีค่าของป่าทาม ตำบลยางคำ จากการลงพื้นที่จริง
2. นักเรียนได้เรียนรู้ แหล่งกำเนิดของผักทามแต่ละประเภท และแต่มีผักอะไรบ้าง ประโยชน์ในด้านอาหาร วิธีการเก็บ การกิน รสชาติของผักแต่ละชนิด ตลอดจนช่วงระยะเวลาของการที่จะเก็บน้ำไปเป็นอาหาร
3. นักเรียนมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องระบบนิเวศน์ และประโยชน์ของผักทามที่สามารถนำเอาความรู้ไปถ่ายทอดสู่ผู้อื่นได้ และมีความรักและหวงแหนแหล่งทรัพยากรของตนเอง มีความภูมิใจอยากที่จะอนุรักษ์ฟื้นฟูให้อยู่กับตำบลยางคำตลอดไป

★การทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ “ผักทามกับอาหารพื้นเมือง”

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้นักเรียนได้เรียนรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของผักทามในด้านโภชนาการ และเรียนรู้ในเรื่องสำหรับอาหารพื้นเมืองที่มีลักษณะโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ของตำบลยางคำในการประกอบอาหารจากผักทามอย่างเหมาะสมลงตัว และเพื่อเป็นการฟื้นฟูผักพื้นบ้านตามอาหารพื้นเมือง

วิธีการ/กระบวนการ

1. จัดกลุ่มนักเรียนเพื่อศึกษาเรียนรู้
2. เตรียมทำความเข้าใจหัวข้อ ประเด็นที่จะศึกษาเรียนรู้

3. ประสานงานเตรียมกระบวนการเรียนรู้กับครูภูมิปัญญาและชุมชน
4. เตรียมวัสดุอุปกรณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารพื้นเมือง
5. ลงพื้นที่เรียนรู้ที่ป่าทามคอนสวนหม่อนครูภูมิปัญญาให้ข้อมูล พร้อมทั้งลงมือปฏิบัติตามฐานการประกอบอาหารพื้นเมือง
6. สรุปผลการเรียนรู้

ในการทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ “ผักทามกับอาหารพื้นเมือง” ทีมวิจัยได้ประสานงานกับครูภูมิปัญญาและชุมชน เพื่อศึกษาข้อมูลเรื่องอาหารพื้นบ้าน ซึ่งได้ข้อสรุปร่วมกันว่าอาหารพื้นบ้านที่ชุมชนกินเกือบจะทุกครัวเรือน คือ ชุปหน่อไม้ แกงเห็ดเผาะ (เห็ดดับเต่า) แกงอ่อมนก อ่อมหนูใส่สาบว้า ก้อยปลา ปลาปิ้ง มันแขง ซึ่งจะเป็นของหวานหรือนึ่งกินก็ได้ ซึ่งทรัพยากรเหล่านี้มีอยู่มากมายในทามช่วงฤดูนี้ โดยให้ครูภูมิปัญญาเป็นผู้เตรียมวัสดุอุปกรณ์ให้พร้อม ส่วนสื่อที่ใช้ประกอบในการเรียนรู้ทีมวิจัยและครูพี่เลี้ยงช่วยกันจัดทำเมนูอาหารแต่ละประเภท ติดกับฟิวเจอร์บอร์ด รวมแล้ว 4 รายการ เพื่อนำไปเป็นสื่อในการเรียนรู้

จากนั้นได้นัดกลุ่มเป้าหมาย นักเรียน ครูภูมิปัญญา ชุมชน ทีมวิจัยและครูพี่เลี้ยง พบกันที่ศาลาเอนกประสงค์บ้านท่างาม เวลา 09.00 น. เมื่อเดินทางมาพร้อมกันแล้ว จึงเดินทางไปยังจุดนัดหมายป่าทามคอนสวนหม่อน ที่จัดเป็นแหล่งเรียนรู้ในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เหมาะสมกับบรรยากาศในการกินข้าวในป่าทามที่มีบรรยากาศที่บ่งบอกถึงความสุขในการกินอาหารที่คลุกเคล้ากับธรรมชาติในป่าทาม ที่จะสร้างสำนึกรักป่าทามให้กับนักเรียน ได้เห็นคุณค่าของป่าทามในวันนี้ เพื่อที่จะอนุรักษ์ป่าทามให้ดำรงอยู่ควบคู่กับตำบลยางคำในวันข้างหน้าต่อไป การจัดกระบวนการเรียนรู้ในครั้งนี้แบ่งฐานการเรียนรู้ออกเป็น 4 ฐาน แต่ละฐานจะมีครูภูมิปัญญาและชุมชนเป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ โดยมีครูพี่เลี้ยง และทีมวิจัยช่วยกันดูแล มีรายละเอียดดังนี้

- ฐานที่ 1 แกงอ่อมนกใส่สาบว้า มี คุณเมฆ ขางาม เป็นครูภูมิปัญญา
- ฐานที่ 2 แกงหน่อไม้และชุพหน่อไม้ มี คุณยุพิน ไชยวารี และคุณสง่า ด่านสมักร เป็นครูภูมิปัญญา
- ฐานที่ 3 แกงเห็ดเผาะใส่มะดัน มี คุณทองมา เพิ่มทอง เป็นครูภูมิปัญญา
- ฐานที่ 4 บวขมันแขง มี คุณสำเนียง คำดำน เป็นครูภูมิปัญญา

ขั้นตอนวิธีการเรียนรู้

เมื่อแต่ละฐานเตรียมวัสดุอุปกรณ์ในการประกอบอาหารเรียบร้อยแล้ว หัวหน้าทีมวิจัยได้เชิญ คุณสังเวียน จำเนตร นายกองค์การบริหารส่วนตำบลยางคำ มาพบปะกับทีมวิจัย นักเรียน ครูภูมิปัญญาชาวบ้าน และแสดงความดีใจต่อเด็กที่จะได้เกิดการเรียนรู้ และชุมชนให้ความสนใจเริ่มเป็นมิติที่ดีในอนาคตในการอนุรักษ์ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติ รวมทั้งการฟื้นฟูผักริมบ้านอาหารพื้นเมืองให้กลับคืนมาสู่ชุมชนอีกครั้ง และที่สำคัญ เด็กเยาวชน คนรุ่นใหม่ ให้เกิดการสำนึกถึงความเป็นท้องถิ่นโดยไม่ลืมรากเหง้าของตนเอง กลับมารู้จักและกินผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมืองของท้องถิ่นตนเอง เพื่อการลด ละ พึ่งพา ผักและอาหารจากภายนอกชุมชน เป็นการลดรายจ่ายโดยไม่จำเป็นของครอบครัว ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

ต่อมาหัวหน้าทีมได้แนะนำครูภูมิปัญญาให้นักเรียนได้รู้จัก และครูภูมิปัญญาแต่ละคนแนะนำตัวเอง แล้วแยกย้ายประจำฐานการเรียนรู้ตามที่ทีมวิจัยได้จัดแบ่งไว้ ซึ่งแต่ละฐานมีขั้นตอนการจัดการเรียนรู้ดังนี้

1) แนะนำชื่ออาหาร แต่ละฐานครูภูมิปัญญาจะแนะนำความเป็นมาของอาหารแต่ละชนิด ช่วงระยะเวลาในการนำวัตถุดิบแต่ละชนิดมาประกอบอาหาร ซึ่งในแต่ละช่วงเวลาหรือฤดูกาลนั้นๆ ในป่าทามมีพืชอะไรที่จะนำมาประกอบอาหารได้ ตลอดจนอธิบายถึงส่วนประกอบต่างๆ ในการประกอบอาหารแต่ละชนิด โดยบอกให้นักเรียนทดลองหยิบขึ้นมาให้ดู และให้นักเรียนจดบันทึกเอาไว้

2) ลงมือปฏิบัติ แต่ละฐานจะเรียนรู้พร้อมกัน แล้วหมุนเวียนไปเรียนแต่ละฐาน จนครบฐานการเรียนรู้ทั้ง 4 ฐาน ในการปฏิบัติครูภูมิปัญญาจะสอนตั้งแต่แรกเริ่ม และให้นักเรียนปฏิบัติเอง ตามขั้นตอนของการปรุงอาหาร เช่น แกงนกใส่สาบหมู นักเรียนจะต้องรู้จักลอกเปลือกสาบหมูออก แล้วจึงหักออกเป็นท่อนๆ พอดีคำ หรือการสับนกออกเป็นชิ้นๆ นักเรียนจะต้องสับหัวออกก่อน แล้วผ่านออกเป็น 2 ซีก (ผ่าหน้าออก) แล้วคว่ำลง เอาด้านที่ผ่าคว่ำลงกับเขียงจะได้ไม่พลิก แล้วสับเป็นท่อนๆ โดยเอามือข้างหนึ่งจับขานกเอาไว้ เมื่อสับลำตัวนกเสร็จแล้วจึงสับขานกทิ้ง ซึ่งนักเรียนบางคนไม่เคยทำมาก่อน เมื่อถึงเวลาปฏิบัติ นักเรียนจะสับขาทิ้งก่อน พอเวลาสับตัวนก นักเรียนจะไม่มีที่จับเพราะขาถูกสับทิ้งไปแล้ว ซึ่งครูภูมิปัญญาจะมีกระบวนการถ่ายทอดตั้งแต่แรกเริ่มเรื่อยๆ มา การประกอบอาหารแต่ละชนิดต้องปลอดภัยจากการใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร เช่น มีด และต้องปลอดภัยจากการใช้ไฟในการหุงหาอาหารด้วย

3) เมื่อครบกระบวนการเรียนรู้ในแต่ละฐานแล้ว แล้วไปเรียนรู้ฐานต่อไปจนครบ 4 ฐาน

4) นำอาหารที่ปรุงเรียบร้อยแล้ว จัดใส่พานข้าว โดยมีผักทามวางเคียงคู่กับอาหารที่นักเรียนได้ปฏิบัติการเรียนรู้ และรับประทานร่วมกันอย่างมีความสุข สนุกสนาน

สรุป ประเมินผล จากการทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ ทีมวิจัยได้จัดสำหรับอาหาร ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง เป็นอาหารกลางวันของ โรงเรียน ซึ่งทางโรงเรียนและทีมวิจัยจัดนำวัตถุดิบ ส่วนประกอบในการปรุงอาหารให้กับนักเรียน ซึ่งเป็นรายการอาหารที่เสริมพิเศษจากรายการอาหารของ ทางโรงเรียน

นอกจากนี้ทีมวิจัยได้นำนักเรียนไปร่วมสาธิตการประกอบอาหาร “ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง” ในงาน “การจัดกระบวนการเรียนรู้ในกลุ่มน้ำมูลตอนกลาง” ซึ่ง Node ทุ่งกุลาร้องไห้ เป็นผู้จัดงาน โรงเรียนบ้านเพียมาต ตำบลหนองแค อำเภอรามัญ จังหวัดศรีสะเกษ

ผลการจัดการเรียนรู้ “ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง”

1. นักเรียนได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง สามารถประกอบอาหารพื้นเมืองได้ และยังมีความรู้ความเข้าใจในการที่จะนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารกับสัตว์ที่เราหาได้จากตาม ถิ่นนำมาประกอบเข้ากันจะแซบอีหลี
2. ทีมวิจัยได้ชุดความรู้เรื่องอาหารพื้นเมือง เพื่อจะนำไปเป็นสาระเรียนรู้ นำไปเป็นหลักสูตรท้องถิ่นต่อไป

สรุปผลการทดลองปฏิบัติการเรียนรู้

จากการที่ทีมวิจัยได้ทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ โดยครูภูมิปัญญา ร่วมกับ ชุมชน โรงเรียน และทีมวิจัย ทั้ง 3 เรื่อง มีผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นกับนักเรียนผู้เรียนรู้ ดังนี้

1. นักเรียนได้รับความรู้ที่เกิดจากการถ่ายทอดของครูภูมิปัญญา ผู้เฒ่า ผู้แก่ ผู้นำ ในชุมชนของตนเอง ในเรื่องประวัติความเป็นมาของชุมชนตนเอง ประวัติความเป็นมาของป่าตามกุดเป่ง กุดหล่ม และแหล่งทรัพยากรอันมีค่าของชุมชนอีกหลายแหล่ง
2. เกิดสำนึกรักถิ่นฐานบ้านเกิดอันเป็นรากเหง้าของตนเอง ซึ่งบางคนรู้จัก เชื้อสาย ต้นตระกูลของตนเอง สร้างความภูมิใจให้กับตนเองมากขึ้น และนิกรักและหวงแหนแหล่งทรัพยากรอันมีค่าของชุมชน ซึ่งได้เปรียบชุมชนอื่นๆที่ไม่มี พร้อมใจกันที่จะอนุรักษ์ฟื้นฟูและปลูกฝังให้กับนักเรียนรุ่นน้องๆต่อไป

3. ในการเรียนรู้ นอกจากจะได้ความรู้แล้ว ยังเกิดทักษะในการเรียบเรียง เขียน จัดบันทึก จาก การบอกเล่าของครูภูมิปัญญา ซึ่งนักเรียนบางคน การเรียนภาษาไทยจะอ่อนด้วยสักหน่อย แต่ทุกคนก็ พยายามเขียน เป็นการเรียนรู้สาระภาษาไทยอีกด้วย

4. นักเรียนผู้เรียนรู้ เริ่มเข้าใจตั้งประเด็นคำถามในสิ่งที่ตนเองอยากรู้มากขึ้น โดยมีทีมวิจัยและ ครูพี่เลี้ยงคอยแนะนำ

ปัญหา/อุปสรรค

1. ครูภูมิปัญญาทุกคนมีความตั้งใจในการถ่ายทอดความรู้ให้กับลูกหลานของตนเอง แต่บาง คนอ่านหนังสือไม่ออก จากประเด็นที่ได้มีการเตรียมการกับทีมวิจัย

2. การถ่ายทอดข้อมูล ครูภูมิปัญญาบางคนมีความประหม่า ไม่กล้าพูด จึงทำให้ข้อมูลไม่ ต่อเนื่อง ไม่เป็นขั้นเป็นตอน บางครั้งนักเรียนตั้งประเด็นคำถามมากขึ้น ทำให้ครูภูมิปัญญาหลงทางไป บ้างก็มี

3. ในการทดลองปฏิบัติการเรียนรู้ในครั้งนี้ นักเรียนที่เรียนรู้ทั้ง 2 โรงเรียน มีวุฒิภาวะที่ แตกต่างกันมาก จึงทำให้ขาดความสนใจในการเรียนรู้ ซึ่งในช่วงต่อไปจะต้องมีการปรับระดับอายุของ นักเรียนที่จะเรียนรู้ให้เท่ากัน

จากปัญหา/อุปสรรค ดังกล่าว ทีมวิจัยได้นำมาสรุปวิเคราะห์ร่วมกันกับครูภูมิปัญญา โรงเรียน และชุมชน เพื่อหาแนวทางในการแก้ไขปัญหาในการจัดกระบวนการเรียนรู้ เพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์อย่าง แท้จริงต่อไป

บทที่ 5

สรุปผลการดำเนินงาน

บทสรุป/ข้อเสนอแนะ

กระบวนการ/วิธีการศึกษาวิจัย

1.1 การประชุมทีมวิจัย ก่อนที่จะดำเนินการศึกษาวิจัย เพื่อเป็นการกำหนดแนวทางในการศึกษา แผนการดำเนินงาน และมีการแบ่งบทบาทหน้าที่รับผิดชอบร่วมกันภายในทีม ซึ่งประกอบไปด้วยชาวบ้านในชุมชน คณะครูโรงเรียนบ้านเหล่าข้าว และคณะครูโรงเรียนยางคำวิทยา เป็นการทำให้มีความรู้ความเข้าใจตรงกัน เป้าหมายเดียวกัน ซึ่งการแบ่งบทบาทหน้าที่ของทีมวิจัย ชาวบ้านจะมีฐานประสบการณ์ที่แตกต่างกัน ได้ให้ทุกคนในทีมมีความสำคัญในการดำเนินงาน ต้องมีการจัดวางตัวบุคคลให้เหมาะสมกับความถนัด หรือความชำนาญของแต่ละบุคคล และเน้นการร่วมมือช่วยเหลือเกื้อกูลกัน

1.2 การศึกษารวบรวมข้อมูลจากเอกสารมือสอง เพื่อเป็นการศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากเอกสารที่มีการเก็บรวบรวมจากหน่วยงานของรัฐ หรือองค์กรต่างๆ ทีมวิจัยจะต้องรู้แหล่งข้อมูลและจะต้องมีการประสานกับแหล่งข้อมูล เพื่อนำมาใช้เป็นฐานของข้อมูลเบื้องต้นในการศึกษาวิจัยของโครงการ

1.3 การประชุมชี้แจงโครงการกับกลุ่มเป้าหมายชุมชน เพื่อเป็นการทำความเข้าใจกับชุมชน กลุ่มเป้าหมายและขอความร่วมมือกับกลุ่มคนที่เกี่ยวข้องในการศึกษาวิจัยร่วมกัน ซึ่งการวิจัยท้องถิ่นจำเป็นต้องให้ชุมชนมีส่วนร่วม ถ้าหากไม่มีการประชุมชี้แจงโครงการ ถูกละเลยหรือไม่ให้ความสำคัญ ชุมชนจะไม่เข้าใจ การสร้างความร่วมมือหรือการมีส่วนร่วมของชุมชนก็จะไม่เกิด การศึกษาวิจัยของโครงการก็จะไม่สำเร็จตามวัตถุประสงค์

1.4 การประชุมวิเคราะห์ฐานการเรียนรู้และจัดกระบวนการเรียนรู้ ได้แผนปฏิบัติการตามสาระการเรียนรู้ และแนวทางการจัดกระบวนการเรียนรู้ แบ่งออกเป็น 4 สาระ คือ ชุมชนของเรา 8 ชุมชนเรียนรู้โดยกระบวนการผู้เฒ่าเล่าประวัติ จัดทำแผนที่ป่าตามของเราจัดกระบวนการเรียนรู้โดยลงสำรวจทดลองปฏิบัติการลงพื้นที่ กลุ่มเป้าหมายจดบันทึก วาดภาพ ไปงานและเรียงความผักตามของเรา ผักพื้นบ้านตามและอาหารพื้นเมือง ใช้กระบวนการประกอบอาหารจากทรัพยากรที่มีในตาม โดยครูภูมิปัญญาเป็นผู้ถ่ายทอดและกลุ่มเป้าหมายลงมือปฏิบัติจริง ลงสำรวจพื้นที่ ซึ่งเป็นการกำหนดแหล่งเรียนรู้ และการวัดผลและประเมินผลที่ชัดเจน

1.5 การทดลองปฏิบัติการการเรียนรู้ชุมชนของเรา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายได้เรียนรู้ชุมชนของตนเองจากอดีตจนถึงปัจจุบัน กลุ่มเป้าหมายได้รู้จักประเพณีวัฒนธรรม การศึกษา และสาธารณูปโภคในชุมชนของตนเอง ทีมวิจัยได้ข้อมูลเพิ่มเติม ได้รับความร่วมมือจากภูมิปัญญาและชุมชนเป็นอย่างดี

1.6 การทดลองปฏิบัติการ การจัดการเรียนรู้ป่าตามของเรา ผักตามของเรา เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายลงสัมผัส ลงศึกษา/สำรวจพื้นที่จริง รู้จักผักตามชนิดต่างๆในป่าตาม รู้จักพื้นที่ตามระบบนิเวศน์ ได้เรียนรู้จากกระบวนการกลุ่มจากครูภูมิปัญญา สัมภาษณ์และการสอบถามและการจดบันทึก ซึ่งกลุ่มเป้าหมายให้ความสนใจและได้รับความร่วมมือจากชุมชนและคณะครูที่เลี้ยงเป็นอย่างดีในการแบ่งทีมนักเรียนจาก ครูพี่เลี้ยงและภูมิปัญญาชาวบ้าน

1.7 การทดลองปฏิบัติการการประกอบอาหารพื้นบ้านที่ใช้ทรัพยากรที่มีในตามจัดกระบวนการเรียนรู้ในพื้นที่ป่าตาม ถ่ายทอดจากครูภูมิปัญญาชาวบ้าน นักเรียนสามารถประกอบอาหารพื้นบ้านและได้ชุดความรู้ในการประกอบอาหาร 4 ประเภท

ผลกระทบที่เกิดขึ้นจากการศึกษาวิจัย

ทีมวิจัย

- ทีมวิจัยได้รู้สภาพพื้นที่ป่าตามกุดเป่ง กุดหล่ม ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรที่อุดมสมบูรณ์ของชุมชน
- รู้สภาพปัญหาและสถานการณ์ของการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในป่าตาม
- ได้มีการเรียนรู้แลกเปลี่ยนข้อมูลระหว่างทีมวิจัยและกลุ่มเป้าหมายที่มีความคิด แนวทางของความต้องการที่แตกต่างกัน โดยใช้ฐานข้อมูลจากงานวิจัย
- ได้รู้ข้อมูลสภาพทั่วไปของชุมชนทั้ง 8 หมู่บ้าน และการเปลี่ยนแปลงของแหล่งทรัพยากรที่สำคัญมีอะไรบ้าง มีการใช้ประโยชน์อย่างไร มีปัญหาอะไรที่เกิดขึ้น อะไรบ้างที่มีการสูญหาย โดยรู้รายละเอียดเพิ่มมากขึ้น
- ได้รู้วิธีการทำงานอย่างเป็นขั้นตอน และเป็นกระบวนการ ซึ่งได้จากการทำงานวิจัย
- ได้รู้จักวิธีการเก็บ และนำข้อมูลมาเรียบเรียงอย่างมีระบบ เป็นขั้นเป็นตอนมากขึ้น
- ได้รู้วิธีการบริหารจัดการที่ได้เรียนรู้จากการทำงานวิจัย

ชุมชน

- กลุ่มเป้าหมายในชุมชนที่เข้าร่วม ได้รู้และเข้าใจเรื่องหลักสูตรท้องถิ่น รู้ความจำเป็นที่จะต้องหลักสูตรที่สอดคล้องกับชุมชน
- ชุมชนได้รู้ความสำคัญของผักพื้นบ้านในพื้นที่ตาม ที่มีการใช้ประโยชน์ของผักพื้นบ้านตาม สามารถนำมาประกอบอาหารได้อย่างอร่อยและมีคุณค่าทางอาหาร

โรงเรียน

- ผู้บริหารโรงเรียนได้รู้และเข้าใจถึง “การวิจัยท้องถิ่น” มากขึ้น และพร้อมที่จะให้การสนับสนุน ให้ความร่วมมือกับทีมวิจัยเพื่อศึกษาวิจัยโครงการจนกระทั่งสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
- การประชุมทีม บางครั้งตรงกับวันราชการทำให้ครูที่เป็นทีมวิจัยต้องทิ้งเด็ก ซึ่งทำให้เป็นผลเสียต่อการเรียนของเด็ก
- งบประมาณในการศึกษาดูงานไม่เพียงพอ ให้สิทธิเฉพาะหัวหน้าทีม อยากให้มีการศึกษาและดูงานของครูทุกคนเพื่อจะได้นำความรู้และประสบการณ์จากการดูงานมาพัฒนางานวิจัยทั้งระบบ

หน่วยงานอื่นๆ

จากการดำเนินงานวิจัยที่ผ่านมา ทาง องค์การบริหารส่วนตำบลยางคำ ได้ให้ความร่วมมือกับทีมวิจัยของโครงการ โดยให้การอนุเคราะห์สถานที่และอุปกรณ์ในการจัดเวทีประชุมกับกลุ่มเป้าหมาย ส่วนในการจัดเวทีประชุมกับกลุ่มเป้าหมาย และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลได้เห็นความสำคัญของการศึกษาสิ่งแวดล้อม ความสำคัญของการจัดทำหลักสูตรท้องถิ่นในโรงเรียนได้เข้าร่วมประชุม ร่วมเสนอแนะความคิดเห็นทุกครั้ง ให้ความร่วมมือในการประสานงานด้านข้อมูลและประสานงานในพื้นที่ด้วยดียิ่ง กรมส่งเสริมสิ่งแวดล้อมได้สนับสนุนสร้างสื่อการเรียนรู้ มอบป้ายสำหรับศึกษาเส้นทางธรรมชาติที่ป่าทามกุดเป่งผ่านทางกรมการป่า โครงการทามมูล ได้นำข้อมูลเรื่องป่าทามกุดเป่ง เรื่องผักทาม มาจัดแรลลี่ความรู้จากกุดเป่งสู่ห้องเรียน เป็นกิจกรรมสันตนาการ ซึ่งเด็กได้รับความรู้และความสนุกสนาน และยังได้นำนิทรรศการเกี่ยวกับป่าทามชุมชนกุดเป่ง ภาพวาดของเด็กจากกิจกรรมตลาดนัดสีเขียวมาจัดแสดงด้วย ส่วนอนามัยตำบลยางคำ ส่งเจ้าหน้าที่มาประสานเพื่อที่จะร่วมงานในโอกาสต่อไป

ปัญหาและข้อเสนอแนะ

จากการทำงานของทีมวิจัยทั้งสองโรงเรียน พบว่า เด็กนักเรียนระหว่างเด็กประถมศึกษา และเด็กมัธยมศึกษาเข้ากันไม่ได้ เมื่อมารวมกันเป็นกลุ่ม เด็กมัธยมจะแยกตัวออกจากกลุ่มอย่างเห็นได้ชัดเจน โดยเฉพาะการลงพื้นที่ เด็กมัธยมศึกษาเป็นเด็กวัยรุ่น เป็นวัยที่ไม่ต้องการให้ใครชี้แนะ จะเชื่อตนเองเป็นใหญ่ จึงไม่ค่อยให้ความร่วมมือ คณะครูในทีมบางคนเห็นว่าคำตอบแทนไม่คุ้มค่าในสถานะเศรษฐกิจที่ย่ำแย่ ภูมิปัญญาชาวบ้านขาดเทคนิคในการถ่ายทอดความรู้ อยากให้จัดอบรมให้ครูภูมิปัญญา

บรรณานุกรม

- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545 ก.
- _____. แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, 2545 ข.
- _____. การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, 2545 ค.
- _____. สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, 2545 ง.
- _____. คู่มือการวัดผลการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรมตาม หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : คุรุสภา, 2545 .
- _____. สุขศึกษาและสังคมศึกษา ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 . กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545 .
- _____. เอกสารประกอบหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.), 2545.
- _____. คู่มืออาสาสมัครพิทักษ์สิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม, 2545 .
- _____. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม, 2542.
- กิตติชัย รัตน์. การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและกาพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม. กรุงเทพมหานคร : สถาบันพัฒนาวิชาการ, ม.ป.ป.
- เกษม จันทร่แก้ว. วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ,2544.
- นิวัติ เรืองพาณิชย์. นิเวศวิทยาทรัพยากรธรรมชาติ . กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รวีเจิว , 2545.
- ประสิทธิ์ คุญรัตน์ และคณะ . “แนวทางการจัดทำแผนการจัดการพื้นที่ชุ่มน้ำ ป่าทามราชไศล” . ขอนแก่น, สำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2540.
- สนั่น ชูสกุล. โครงการฟื้นฟูพื้นที่ชุ่มน้ำป่าทามมูล ป่าทามป่าไทย . กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ เอ็ดดิสันเพรสโปรดักส์, 2544.

สยามสมาคม . การอนุรักษ์ธรรมชาติในประเทศไทยในแง่การพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจ. กรุงเทพฯ :

ส.น.พ. คบไฟ, 2537.

สวัสดิ์ โนนสูง. ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2543.

อานันท์ กาญจนพันธุ์. พลวัตรของชุมชนในการจัดการทรัพยากร : สถานการณ์ในประเทศไทย.

กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 2543.

เอกรินทร์ สีมหาศาล และ คณะ. สื่อการเรียนรู้แม่บทมาตรฐานสังคมศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ป. 6 กรุงเทพมหานคร : อักษรเจริญทัศน์ , 2545.

www.deqp.go.th

ประวัติทีมวิจัย

1. นางนาฏดญา วังน้อย หัวหน้าโครงการ

เกิดวันที่ 15 ตุลาคม 2502 อายุ 48 ปี
ที่อยู่ 67 หมู่ 11 ต.โพนทราย อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 043-595087
มือถือ 089-9638543

วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก บริหารการศึกษา

ประสบการณ์การทำงาน - เริ่มรับราชการ ตำแหน่ง ครู1 ระดับ/ชั้น 1

สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว

2. นายดล ดงแดง ทีมวิจัย

เกิดวันที่ 9 ตุลาคม 2495 อายุ 55 ปี
ที่อยู่ 22 หมู่ 5 ต.ยางคำ อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 089-9434366

วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก บริหารการศึกษา

ประสบการณ์การทำงาน - เริ่มรับราชการครู

สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว

3. นายสุรชัย ดีพลงาม ทีมวิจัย

เกิดวันที่ 7 กุมภาพันธ์ 2499 อายุ 51 ปี
ที่อยู่ 103 หมู่ 15 ต.ยางคำ อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 043-588075
มือถือ 089-5766748

วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก ประถมศึกษา

ประสบการณ์การทำงาน - รับราชการ ตำแหน่ง ครูจัตวา ระดับ/ชั้น 1

สถานที่ทำงาน โรงเรียนยางคำวิทยา

4. นายทองขาว ศรีมนตรี ทีมวิจัย

เกิดวันที่ 15 กันยายน 2493 อายุ 57 ปี
ที่อยู่ 61 หมู่ 1 ต.วาริสวัสดิ์ อ.พนมไพร จ.ร้อยเอ็ด โทรศัพท์ 089-5706905

วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก เทคโนโลยีการเกษตร

ประสบการณ์การทำงาน - เริ่มรับราชการ ตำแหน่งครู 2 ระดับ/ชั้น 2

สถานที่ทำงาน โรงเรียนยางคำวิทยา

5. นายพรชัย หะโท ทิมวิชัย
เกิดวันที่ 8 กรกฎาคม 2501 อายุ 49 ปี
ที่อยู่ 9 หมู่ 20 ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด โทรศัพท์ 086-2320286
วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก เกษตรกรรม
ประสบการณ์การทำงาน - รับราชการ ตำแหน่งครู 2 ระดับ/ชั้น 2
สถานที่ทำงาน โรงเรียนยางคำวิทยา

6. นายสุพจน์ สุกใส ทิมวิชัย
เกิดวันที่ 11 กันยายน 2516 อายุ 34 ปี
ที่อยู่ 53 หมู่ 4 ต.ศรีสว่าง อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 086-2604456
วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก วัฒน-ชีววิทยา
ประสบการณ์การทำงาน - รับราชการ ตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ/ชั้น 3
สถานที่ทำงาน โรงเรียนยางคำวิทยา

7 นางรัชนิกร กาญจนรังสัช ทิมวิชัย
เกิดวันที่ 10 พฤศจิกายน 2516 อายุ 34 ปี
ที่อยู่ 98 หมู่ 2 ต.โพนทราย อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 089-9434366
วุฒิการศึกษา ปริญญาตรี วิชาเอก วิทยาศาสตร์ทั่วไป
ประสบการณ์การทำงาน - รับราชการ ตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ/ชั้น 3
สถานที่ทำงาน โรงเรียนยางคำวิทยา

8. นางวรรณภา สังเสน ทิมวิชัย
เกิดวันที่ 1 พฤษภาคม 2513 อายุ 37 ปี
ที่อยู่ 14 หมู่ 6 ต.ยางคำ อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 089-5195266
วุฒิการศึกษา มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์การทำงาน- ทิมวิชัยโครงการศึกษาแนวทางการฟื้นฟูผืนป่าในพื้นที่ตามโดยชุมชน

9. นายทอน แหวนหล่อ ทิมวิชัย
เกิดวันที่ 3 กันยายน 2487 อายุ 63 ปี
ที่อยู่ 8 หมู่ 1 ต.ยางคำ อ.โพนทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240

10. นายทัศนัท จันทะนาม ทิมวิชัย

เกิดวันที่ 16 มิถุนายน 2518 อายุ 32 ปี

ที่อยู่ 8 หมู่ 7 ต.ด่านคำ อ.ราชันไศล จ.ศรีสะเกษ

ประสบการณ์การทำงาน- ทิมวิชัยโครงการศึกษาแนวทางการฟื้นฟูผืนป่าในพื้นที่ตามโดยชุมชน

11. นายสุริยา คำมะณี ทิมวิชัย

เกิดวันที่ 2 พฤษภาคม 2519 อายุ 31 ปี

ที่อยู่ 62 หมู่ 8 ต.สามขา อ.โพธิ์ทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240

ประสบการณ์การทำงาน -

12. นายสมยศ ไชโย ที่ปรึกษาโครงการ

เกิดวันที่ 29 มีนาคม 2501 อายุ 49 ปี

ที่อยู่ 137 หมู่ 7 ต.โพธิ์ทราย อ.โพธิ์ทราย จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 043-595053

วุฒิการศึกษา ปริญญาโท วิชาเอก บริหารการศึกษา

ประสบการณ์การทำงาน - รับราชการ ตำแหน่ง ครู 2 ระดับ/ชั้น 2

สถานที่ทำงาน โรงเรียนบ้านเหล่าข้าว

13. นายสวัสดิ์ ศรีคุ้มเหนือ ที่ปรึกษาโครงการ

เกิดวันที่ 1 ธันวาคม 2493 อายุ 57 ปี

ที่อยู่ 63 หมู่ 10 ต.สระคู อ.สุวรรณภูมิ จ.ร้อยเอ็ด 45240 โทรศัพท์ 043-595095

วุฒิการศึกษา ปริญญาโท วิชาเอก บริหารการศึกษา

ประสบการณ์การทำงาน - รับราชการ ตำแหน่ง ครูจัตวา ระดับ/ชั้น 1

สถานที่ทำงาน โรงเรียนยางคำวิทยา ตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียน

14. นางผา กองธรรม ที่ปรึกษาโครงการ

ที่อยู่ 26 หมู่ 4 ต.ยางคำ อ.โพธิ์ทราย จ.ร้อยเอ็ด

ประสบการณ์การทำงาน- ทิมวิชัยโครงการศึกษาแนวทางการฟื้นฟูผืนป่าในพื้นที่ตามโดยชุมชน

ผักบก หมายถึง ผักที่เกิดขึ้นอยู่ในพื้นที่สูง หรือในสภาพพื้นที่ที่เป็นโนน น้ำท่วมไม่ถึง ข้อมูลจากการสำรวจตามตารางต่อไปนี้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
1	กระโดนน้ำ	เป็นพืชขึ้นต้น ลำต้นขนาดใหญ่ สดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10-30 ซม.	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องป่าไม้ - โนนกกพอก - โนนกกพลับ - กูดเป้ง มีประมาณ 50%	ฝาด	ใบอ่อน ยอดอ่อน	กินกับแจ่ว ป่น ก้อย ลาบ ปิ้งปลา	- มค.-มีค. - พค.-สค.	-แก้ท้องเสีย นำเอาเปลือก มาต้มหรือแช่น้ำ	- ทำฟืน ถัดต้นใหญ่นำมา ปลูกสร้างบ้านเรือน เป็นสีย้อมผ้าอาจจะ ออกเป็นสีน้ำตาล
2.	กระโดนเตี้ย	เป็นพืชเตี้ยขึ้นอยู่กับ เป็นกลุ่มสูงจากพื้นดิน	- โนนกกพอก มีประมาณ 20%	ฝาด	ใบอ่อน ยอดอ่อน	ป่น แจ่ว ลาบ ก้อย ปิ้ง	มค.- มีค.	แก้ท้องเสีย โดยนำรากมา ต้มกับน้ำ	-
3	กระโดนใหญ่	เป็นพืชขึ้นต้น สูงประมาณ 4-5 ซม.	- โนนกกพอก มีประมาณ 10%	ฝาด	ยอดอ่อน ดอก	ป่น แจ่ว ลาบ ก้อย ปิ้ง	มค. – เม.ย	-รักษาโรค ริดสีดวง โรคลำไส้และ โรคฝี -รักษาโรควัว- ควายเท้าเปื่อย	- ทำฟืน ถัดต้นใหญ่นำไป สร้างบ้าน

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
4	ต้นแสลง	- เป็นพืชยืนต้น สูงประมาณ 4-8 ซม.	- ร่องแสลง - ร่องใหญ่ - ร่องป่าไม้ มีประมาณ 30%	- มัน	ขุดอ่อน ใบอ่อน	ลวกกิน นึ่ง กินสด ปั่น แจ่ว	- มก. – เม.ข	เป็นยาเย็นเข้า กับสมุนไพร อื่นๆก็ได้	- ทำฟืน ต้นใหญ่นำมา ปลูกบ้าน
5	ต้นคางสูง	- เป็นพืชยืนต้น มีใบเล็กเขียว เหมือนใบมะขาม สูง 6-10 เมตร	- มีทั่วพื้นที่กุดเป่ง มีประมาณ 90%	- มัน	ขุดอ่อน	ก้อย ลาบ ปั่น แจ่ว กินสดๆ หรือ ลวก	- เก็บกินเดือน มก. – มิก. และ ใช้ประโยชน์ตลอด ปี	-	- ทำฟืน ถ้าต้นใหญ่จะ นำมา สร้างบ้านและเป็น อาหารวัว-ควาย
6	ต้นกำฟ้า	- เป็นไม้เลื้อย อาศัยเกาะอยู่กับพืชอื่น	- มีอยู่ทั่วไปในกุด มีประมาณ 90%	- มัน	ขุดอ่อน	กินสด ลาบ ก้อย ปั่น แจ่ว	- เก็บกิน เดือนมก.- มิก. และใช้ประโยชน์ ตลอดปี	-	- ทำฟืน และเป็นอาหาร วัว-ควาย
7	ต้นเหมียด โลด	- เป็นพืชยืนต้นจะมีใบ เรียวยาวสูง 3-4 เมตร	- พบมากที่โนนกกพอก โนนกุดตาเป่า มีประมาณ 80%	- ฝาด - มัน	ขุดอ่อน	กินสด ลาบ ก้อย ปั่น แจ่ว	เก็บกิน เดือน มก.- มิก.และใช้ ประโยชน์ตลอดปี	นำไปเข้ากับ สมุนไพรชนิด อื่นได้	- ทำฟืน ทำรั้ว - ดอกมีกลิ่นหอม ใช้ บูชาพระ

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
8	ต้นเหมียด แอ	- เป็นพืชที่มีความสูงปานกลาง ช่วงปลายลำต้นกิ่งจะมารวมเป็นพุ่มสูง 1-3 เมตร	- โนนกกพลับ - โนนกุดเป่ง - โนนกกพอก - มีประมาณ 90%	ฝาด มัน	ยอดอ่อน	กินสด ลาบ ปั่น ก้อย แจ่ว	ใช้ประโยชน์ ได้ตลอดปี	ใช้แทนยาสีฟัน ทำให้ฟันคงทน และแข็งแรง	- ใช้แก่นทำด้ามมีด - ใบแก่นนำมาคลุกกับ พริกตากแดด ทำให้ พริกมีสีสดกันมอด แมลงได้
9	ต้นนกยูง	- เป็นพืชที่ขึ้นติดกับพื้นดินมีขนาดเล็กมากจะขึ้นสลับกับพืชชนิดอื่นแทรกขึ้นมาตอนฤดูฝน	- อ่อง ฝังหนอง - พื้นที่ราบ - โนนกกพอก - โนนกกพลับ มีประมาณ 10%	หวาน	กินได้ ตลอด ลำต้น	นำมัลลอก หรือนึ่งกิน กับป่น แจ่ว	พล- ธก.	-	-
10	ต้นกระด้น	- เป็นพืชยืนต้น ส่วนด้านบนจะเป็นพุ่ม ความสูงขนาดปานกลาง 2-3 เมตร	- อ่อง /ฝังหนอง ชายฝังกุดเป่ง มีประมาณ 30%	เปรี้ยว	ใบ ผล	นำมัลลกับ ปลา กบ ต้มปลาไหล แทนส้ม มะขามหรือ มะนาว	ตลอดปี	ใช้เป็นตัวยาเข้า กับสมุนไพร อื่นๆได้	เป็นไม้ที่ทำเชื้อ เสียงให้กับจังหวัด ศรีสะเกษที่นำมา ทำหีบปิ้งไก่ขาย ทำรายได้ให้ กับครอบครัว

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
11	ต้นหูลิง	- เป็นพุ่มไม้สูง 1-2 เมตร	- มีอยู่ทั่วไปในพื้นที่ป่า ทามกุดเป่ง มีประมาณ 90%	เปรี้ยว	ใบ ยอดอ่อน ผล	กินกับป่น แจ่ว ใส่ต้มปลา แทนมะขาม มะนาว	ตลอดปี	ใช้ห้ามเลือด แก้ริดสีดวง ทวาร	- ทำพื้น และเป็น อาหารวัว-ควาย
12	ต้นก้าม	- เป็นพืชยืนต้น จะมีดอกขาว เหลือง สูง 4-5 เมตร	- จะขึ้นอยู่ตามโนน กุดเป่ง มีประมาณ 10%	เปรี้ยว มัน	ใบอ่อน ยอดอ่อน ดอก	นำมาคอง ประมาณ 2-3 คันจึงจะกินได้ กับป่น แจ่ว	เก็บดอก ช่วง มค.-มีค.	-	- ต้นใหญ่ ใช้ปลูกสร้าง บ้านเรือน ทำ เฟอร์นิเจอร์
13	ต้นเสี้ยว	- เป็นไม้พุ่ม ลำต้น เรียว ส่วนมากจะตรง สูง 1-3 เมตร	- จะขึ้นอยู่ตาม เลิง โนน สันโนน ตามพื้นที่ ราบจะมีน้อย มีประมาณ 70%	ฝาด มัน	ยอดอ่อน	กินสด ยอดอ่อน ป่น ลาบ ก้อย ปิ้งปลา แจ่ว	ตลอดปี	แก้ปวดท้อง เป็นบิด แก้ น้ำกัดเท้า แก้โรคลปาก เปื่อย	- ทำพื้น - หีบปิ้งปลา และนำมา จักสานได้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
14	ต้นพังกีใหญ่	- เป็นไม้ยืนต้น สูง 4-6 เมตร	- โนนกกพลับ - โนนกกพอก - มีประมาณ 5%	มัน	ใบอ่อน ดอก	ปั่น แฉ้ว ลาบ ก้อย	ตลอดปี	แก้ปวดท้อง ปวดท้อง ปวดเอว ช่วยขับลม	- เปลือก ทำสีย้อมผ้า - ทำฟืน - สร้างที่พักอาศัย
15	ต้นลุมพุก	-เป็นพืชยืนต้น ความ สูงปานกลาง 1-2 เมตร	- โนนกกพอก - โนนกกพลับ มีประมาณ 20%	มัน	ยอด ใบอ่อน	แฉ้ว ปั่น ก้อย	ตลอดปี	-	ทำฟืน
16	ต้นตาไก่ หรือกำแพง 7 ชั้น	- เป็นไม้เลื้อย อาศัยพืช อื่น	- โนนกกพอก มีปริมาณ 10%	มัน	ใบอ่อน ผล	ก้อย ปั่น แฉ้ว	กินผล กินยอด ช่วง มค.-เม.ย	- เป็นยาเลือด ขาลม	- ทำฟืน
17	ต้นหว้า มด	- เป็นพืชยืนต้น สูง 5-7 เมตร	- มีอยู่ทั่วไปในบริเวณ พื้นที่ป่ากุดเป่ง มีประมาณ 60%	มัน	ยอดอ่อน ผลสุก	ก้อย ปั่น แฉ้ว ผลสุก กินได้	เก็บยอดอ่อน ช่วง มค.-มีค เก็บผล เดือน พค.-มิย	- เป็นยาสมาน แผล ขาระบาย อ่อนๆ - เข้ากับกลุ่มยา สมุนไพรอื่นๆได้	- ทำฟืน - สร้างบ้าน - เป็นสีย้อมผ้าให้สี น้ำตาลอ่อน

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
18	ต้นหว้า ชมพู	- เป็นพืชยืนต้น สูง 6-7 เมตร	- มีอยู่ทั่วไปในบริเวณ พื้นที่ป่ากุดเป่ง มีประมาณ 50%	มัน	ยอด ผล	-ป็น แจ่ว ก้อย	-กินใบ เดือน มค.- มีค. -กินผล เดือน พค. – มิย.	- นำเปลือกมาตำ ผสมกับน้ำ ปลาร้า - แก้น้ำนมที่ม และแพง	- ทำฟืน - สร้างบ้าน - เป็นสีย้อม ให้สีน้ำตาลอ่อน
19	ต้นคำหาง นก	- เป็นไม้เลื้อยอาศัย ขึ้นกับไม้อื่นใบใหญ่ มน	- มีในพื้นที่ร่องแสง ร่องใหญ่ กุดเป่ง มีประมาณ 60%	มัน	ยอด ใบอ่อน	-ก้อย ป็น แจ่ว ปิ้ง	-ตลอดปี	-	ทำเครื่องมือ ดักปลา และเป็น อาหารวัว-ควาย
20	ต้นเครือ เขียง	- เป็นเครือไม้ ลำต้น ขึ้นตรง ยาว 7-10 เมตร	- โนนกกพอก มีประมาณ 20%	ขมนิดๆ	กินเครือ กินยอด อ่อน	-ต้มกิน แกงใต้ หญ้านาง -กินกับป็น	เดือน เม.ย.-สค.	- ใช้รากเป็นยา แก้ปวดเมื่อย	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
21	ต้นเครือดาปลา	-เป็นเครือเลื้อยยาวตามพื้นดินและอาศัยพืชอื่นเกาะเกี่ยว	- ขึ้นอยู่ทั่วไปในบริเวณพื้นที่ป่ากุดเป่ง มีประมาณ 80%	มัน	-กินเครืออ่อน - ใบอ่อน	-ป็น แก้ว	- ตลอดปี	- เป็นยาอายุวัฒนะ - แก้ปัสสาวะขัด	- เครือใช้แทนเชือกในการจักสานและเป็นอาหารวัว-ควาย
22	ต้นเหินน้ำ	-เป็นพืชเลื้อยขึ้นเป็นพุ่ม	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - กุดเป่ง มีประมาณ 80%	มัน	-ยอดอ่อน	- ป็น แก้ว ก้อย	-ตลอดปี	- ดมกินขับ น้ำคาวปลาแทน การอยู่ไฟ	- ทำฟืน - ขอบสวิง - อุปกรณ์ดักปลา และเป็นอาหารวัว-ควาย
23	ต้นจุมกปลาไหล	- เป็นเครืออาศัยต้นไม้ขึ้นเกาะเกี่ยว ส่วนมากจะอยู่กับไม้พุ่ม	- พบที่บริเวณที่ราบหรือในบึง มีประมาณ 20%	มัน	เครือยอดอ่อน	ก้อย ป็น	ตลอดปี	-	-
24	ต้นเครือจี่จ้อหรือเครือนางน้อย	เป็นเครือเลื้อยอาศัยไม้พุ่มอื่น ยาวประมาณ 2-3 เมตร	- ขึ้นอยู่ทั่วไปในพื้นที่ป่าตามกุดเป่ง มีประมาณ 90%	มัน	-ยอดอ่อน	ต้ม, ลวก กินกับแจ่ว ป็น ก้อย	เดือน เม.ย.-กย.	-	-ใช้แทนเชือกและเป็นอาหารวัว-ควาย

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
25	หน่อไม้	- เป็นกอ สูง 5-6 เมตร ขยายพันธุ์โดยการแตก หน่อ	- โนนกกพอก - โนนกุดเป่ง - โนนกกพลับ มีประมาณ 40%	ขมนิดๆ	- ยอด หน่อ	-นำไปแกง ซูป ผัด กิน กับป่น แจ่ว	เดือน เม.ย.-กย.	-รากลนำมาต้มแก้ เยี่ยวขัด -หั่นขั้วนำมาต้ม ให้ทารกกินแก้ สำรอกหรือ นำไปเข้ากับ สมุนไพรชนิด อื่นเป็นยาบำรุง เพศ	- ใช้ล่อมั่ว - ใช้ปลูกสร้าง - ใช้ไม้อ่อนทำไม้ดอก มัดต้นข้าวแทนเชือก
26	หาวขน้า	- เป็นกอ สูงประมาณ 4-5 เมตร	- กุดเป่ง มีประมาณ 5%	ขม	ยอดอ่อน หน่อผล	อ่อน แกง และประกอบ อาหารอื่นๆ	ตลอดปี	-	- ใช้แทนเชือกทำ เครื่องจักรสาน
27	ต้นกุ่ม	-เป็นพืชตระกูลเดียวกับ ผักก่าม และจะมีดอกสี ขาวมากกว่าสีเหลือง สูง 4-5 เมตร ทั้งป่ากุด เป่งจะมี 2 ต้น	- โนนกกพอก	มัน	กินดอก ยอดอ่อน	-นำมาดอง ประมาณ 3วัน จึงจะนำมากิน กับป่น แจ่ว ได้	เดือน กพ.-มีค	-เป็นยาแก้ผด ลำแดง และ รักษาโรคเลือด	- ทำฟืน - ต้นใหญ่ใช้สร้างที่อยู่ อาศัย และเฟอร์นิเจอร์

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
28	ต้นหญ้านาง	- เป็นเครือเถาเลื้อยตามดิน อาศัยต้นไม้อื่นเกาะเกี่ยว ขาว 5-8 เมตร	- โนนกกพอก - โนนกกพลับ มีประมาณ 40%	มัน	ใบ เครือ ยอด	-เป็นผักที่นำมาแกงเข้ากับอาหารอื่น เช่น แกงหน่อไม้ แกงจืดเห็ด	ตลอดปี	- ใ้รากเป็นยาแก้เบื่อเมา - แก้ไข้เรื้อรัง	- ใช้แทนเชือก นิยมนำมาถักไฟหุงข้าว
29	ต้นอีทก	-เป็นไม้เลื้อย อยู่ตามดิน อาศัยต้นไม้อื่นเกาะเกี่ยว	- โนนกกพอก มีประมาณ 20%	มัน	ยอดอ่อน ใบอ่อน	- ใ้สั้่นปลา - ลวดกินกับแจ่ว ปั่น	ตลอดปี	-	-
30	ต้นเครือไผ่ต้น	-	- โนนกุดเป่า - โนนกกพอก มีประมาณ 10%	มัน	ยอดอ่อน ใบอ่อน	ก้อย ปิ้งปลา กินเมื่อกินเมื่อกินกับไข่มดแดง	ตลอดปี	เป็นยารักษาโรคท้องเสีย	ใช้เป็นอุปกรณ์ในการทอผ้า

ผักน้ำ หมายถึง ผักที่มีลำต้นและรากยึดติดอยู่กับดินลงไปใต้ผิวน้ำ ถ้าขาดน้ำหรือน้ำแห้ง จะทำให้ตายได้ ข้อมูลจากการสำรวจตามตารางต่อไปนี้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
1.	ต้นผักแว่น	เป็นเครือเถาทอดไปตามน้ำหรือบริเวณชุ่มน้ำ ยาวประมาณ 20 เซนติเมตร	- ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องปาก มีประมาณ 60%	มัน	เครือ ราก ยอด ลำต้น	ปั่น แก้ว ลาบ ก้อย	มกราคม- เมษายน และ เมษายน- พฤษภาคม	-	-
2	ผักผีพวย	เป็นพืชเครือเถาทอดยาวไปตามน้ำ	- กูดเป้ง - ร่องแสง - ร่องใหญ่ - ร่องปาก - ร่องป่าไม้ มีประมาณ 60%	มัน	เครือ ยอดอ่อน	ปั่น แก้ว	-ตลอดปี	- แก้วโรคลำไส้ โรคท้องเดิน	-
3	ผักบักจับ	เป็นเครือเถา จะอยู่กันเป็นกลุ่ม ทอดยาวไปตามน้ำ และมีปริมาณการขยายพันธุ์มาก	- กูดเป้ง - ร่องแสง - ร่องปาก มีประมาณ 80%	มัน	กินทั้ง ดอก ราก ผล ลำต้น ใบ	ปั่น แก้ว ลาบ	-ตลอดปี	-	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
4	-บัวแดง -บัวทอง -บัวแฉะ	-เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ใต้น้ำ รวมตัวกันเป็นกอ และสามารถยึด ขึ้นตามระดับน้ำ	-กูดเป่ง -หนองกูดตาเป่า มีประมาณ 40%	มัน	กินทั้ง ดอก ราก ลำต้น และผล	ปั่น แฉะ ลาบ หรือ นำมาผัด อ่อม แกง ได้ด้วย	จะมีช่วงฤดูน้ำ หลาก	-บัวแดง แก้ร้อนใน รักษาฝี	-
5	แหนหาง หมาจอก	เป็นพืชที่มีลักษณะ เป็นปล้อง แฉกออก พอลงปลายยอดจะมี ลักษณะรวมกันเป็น พุ่มคล้ายกับหางหมา จอก	-กูดเป่ง มีประมาณ 30%	มัน	กินได้ ทั้งหมด	ปั่น ก้อย ลาบ แฉะ	ตลอดปี	-	-
6	แหนป่อง ห่าน	-เป็นพืชที่มีลักษณะ เป็นปล้องหรือเป็น ชั้นๆ ระยะห่างแต่ ละชั้นจะเท่ากัน	-กูดเป่ง มีประมาณ 50%	มัน	กินได้ ทั้งหมด	ปั่น แฉะ	ตลอดปี	-	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
7	ผักโอบ เหบหรือ ผักกระโต วา	-เป็นพืชที่มีเหง้า ขึ้นอยู่ที่พื้นดินใต้น้ำ	-ขึ้นอยู่ตามหนองน้ำ -กุดเป่ง มีประมาณ 40%	มัน ขม	เก็บทั้ง เหง้า และ ลำต้น	ป็น	เดือน เมษายน- สิงหาคม	-	-
8	ผักปอ หรือ ผัก เป็ด	-เป็นพืชที่มีเหง้าขึ้น เป็นกอในดินใต้น้ำ ลำต้นจะยึดขึ้นพื้น น้ำได้	-กุดเป่ง -ร่องแสง มีประมาณ 40%	มัน ขม	เก็บทั้งลำ ต้น ราก ใบ	ป็น แก้ว ลาบ ก้อย	เดือน เมษายน- สิงหาคม	-	-
9	ผักอีสิน	-เป็นพืชที่มีลำต้น เล็กๆ เกิดอยู่ในดิน ใต้น้ำ	-กุดเป่ง -ร่องปาก มีประมาณ 40%	มัน	เก็บได้ ทั้งหมด ตลอดทั้ง ลำต้น	กินกับป็น แก้ว แกง กับหน่อไม้ ซูปหน่อไม้	เดือน เมษายน - สิงหาคม	-	-
10	ผักตบ	-เป็นพืชที่เป็นกอ ลอยอยู่เหนือน้ำ จะ ขยายพันธุ์ได้รวดเร็ว	-กุดเป่ง มีประมาณ 20%	หวาน มัน	ก้าน ดอก ยอด	พื้งหรือต้ม กินกับป็น กับแก้ว หรือ กินสด	ฤดูน้ำหลาก	-	ใช้ในการสาน เครื่องใช้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิด ปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
11.	ผักปอด	-เป็นพืชตระกูล เกี่ยวกับผักตบ แต่จะ เล็กกว่าผักตบ ราก จะลอยอยู่ในน้ำ ลำ ต้นอยู่เหนือน้ำ	-กูดเป่ง -ร่องแสง มีประมาณ 30%	หวาน มัน	ยอด ลำต้น	ลวก หรือ กินสดกับ ป่น ส้มตำ แจ่ว	พฤษภาคม- กันยายน	-	-
12.	ผัก คะนงม้า	-เป็นพืชที่มีเหง้าขึ้น อยู่ในดิน ใต้น้ำใบ จะคล้ายรูปหัวใจ	-กูดเป่ง -ร่องแสง -ร่องใหญ่ มีประมาณ 40%	มัน ขม	เก็บได้ ทั้งหมด ตลอด ลำต้น	กินกับป่น แจ่ว	ตลอดปี	-	-
13.	เตา หรือ สาหร่าย	-เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ใน น้ำ ไม่มีลำต้น ไม่มีใบ จะมีเส้น เล็กๆจับกันเป็นกลุ่ม จะมีสีเขียว	-กูดเป่ง -ร่องแสง -ร่องใหญ่ มีประมาณ 35%	มัน	เก็บเอาเส้น รวมกัน	ประกอบ อาหารใส่ กับป่น เรียกว่าลาบ เตา	เมษายน-สิงหาคม และ มกราคม - เมษายน	แก้โรคกระเพาะ แก้โรคประสาท	-
14.	ผักหนวด ปลาตุก	-เป็นพืชที่ขึ้นอยู่ใน น้ำและจะยึดไปตาม สาหร่าย	-เกิดขึ้นทั่วไป ในช่วงน้ำหลาก	มัน หวาน	ยอด ลำต้น	กินสด หรือ ลวก อ่อม	เดือนพฤษภาคม - สิงหาคม	-	-

ผักครึ่งบกครึ่งน้ำ หมายถึง ผักที่เกิดขึ้นในสภาพพื้นที่ชุ่มน้ำ ซึ่งชาวบ้านจะเรียกว่าครึ่งบกครึ่งน้ำ ที่อยู่ได้ทั้งบนบกที่มีสภาพของพื้นดินไม่แห้งจนเกินไป หรือถ้าอยู่ในน้ำจะต้องมีสภาพที่น้ำไม่ท่วม ข้อมูลจากการสำรวจตามตารางดังต่อไปนี้

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
1.	ผักกาด ฮอว์	-เป็นพืชที่เกิดขึ้น บริเวณพื้นที่ชุ่ม น้ำ เป็นกอแตก ออกไปจะยาว ประมาณ 5 เซนติเมตร	-ร่องแสง -ร่องใหญ่ -ร่องป่าไม้ -กุดเป้ง มีประมาณ 70%	ขม จืด	เก็บได้ ทั้งใบ ราก และ ลำต้น	นำไปต้ม นึ่ง หรือกิน กับป่น กับ ก้อย	เดือน มกราคม- มิถุนายน	-	-
2.	ผักแก่น ขม	-เป็นพืชที่เกิดขึ้น พื้นที่ชุ่มน้ำ จะ เป็นกอแตกออกยาว ประมาณ 20 ซม.	-หาดร่องแสง -ร่องปาก มีประมาณ 50%	ขม	เก็บได้ทั้ง ใบ ราก และ ลำ ต้น	นำไปต้ม ปลา ลวก หรือกินสด กับป่น แก้ว ก้อย	เดือนมกราคม – มิถุนายน	เป็นยาสมาน แผล หรือใช้ เป็นยาแก้ปวด เนื่องจากปลา ดุกดำ	-
3.	ผัก เกล็ดหอย หรือผัก ลิ้มฟัว	- เป็นพืชที่เกิดขึ้น บริเวณพื้นที่ชุ่ม น้ำ เป็นกอแตก ออกไป ประมาณ 2- 3 ซม	-หาดร่องแสง -ร่องปาก -กุดเป้ง มีประมาณ 60 %	มัน	เก็บใบ ราก และ ลำต้น	กินกับลาบ ก้อย ปิ้ง ป่น	เดือน มกราคม- มิถุนายน	-	-

ลำดับที่	ชื่อ	ลักษณะทั่วไป	แหล่งที่เกิดปริมาณ	ประโยชน์ในด้านอาหาร				ประโยชน์ทั่วไป	
				รสชาติ	การเก็บ	การกิน	ช่วงเวลาการเก็บ	สมุนไพร	ใช้สอย
4.	ผักแก่น ส้ม	-เป็นพืชที่เกิดขึ้น บริเวณพื้นที่ชุ่ม น้ำ	-หาดร่องแสง -ร่องปาก มีประมาณ 50%	เปรี้ยว	เก็บใบ ราก และ ลำต้น	นำไปอ่อม ปลา หรือ อ่อมกบ กินกับป่น แจ่ว	เดือน มกราคม- มิถุนายน	-	-