

## วิถีชีวิตการพึ่งพิงป้าดงนาทาม จังหวัดอุบลราชธานี

“ป้าดงนาทาม” เป็นป้าผึ้นใหญ่ที่อยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติผาแต้ม โดยมีพื้นที่โกลเดียงกับหอยหมูบ้าน ได้แก่ บ้านปากลา บ้านคันท่าเกวียน บ้านทุ่งนาเมือง บ้านนาโพธิ์ใต้ บ้านชะซอม บ้านนาโพธิกาง เป็นป้าที่มีความอุดมสมบูรณ์ มีพืชพันธุ์หลากหลายชนิด ดังนั้น วิถีชีวิตการหาอยู่หากินของคนในชุมชน ส่วนมากอาศัยป้า เป็นแหล่งอาหาร แหล่งพัฒนาพร ที่ใช้ในการรักษาโรคต่างๆ รวมถึงเป็นแหล่งสร้างอาชีพ และสร้างรายได้ให้กับผู้คนในท้องถิ่น



## ผักป่าที่นิยมนำมาประกอบอาหาร

ผักป่าพื้นบ้าน	ฤดูเก็บผัก	ภูมิปัญญาท้องถิ่น
กระเจียวแดง	เม.ย. – พ.ค.	นิ่งดอกกระเจียว หรือลาภน้ำร้อนจิ้มน้ำพริก ดอกสัดกินกับลับป่นปลา แกงหน่อไม้
กระโดน	พ.ค. – ก.ค.	ผักสดกินกับลับ ป่นปลา ก้อยปลา
กระโดนน้ำ	กลางฤดูฝน	ผักสดกินกับลับ ป่นปลา ก้อยปลา
กลอย	ปลายฤดูฝน	ส่วนที่ได้จากหัวเป็นแปঁสีขาวและเหลืองนำมาทำข้นนึ่งกินแทนข้าวได้
ช่าป่า	ช่วงฤดูฝน	หัวข้ามาน้ำพริก ใส่ต้ม ลาวยอตอ่อนจิ้มน้ำพริก
ชะมวง	ตลอดทั้งปี	ยอดใส่ต้ม หรือกินกับลับ ก้อย ป่น จิ้มน้ำพริก เพราะมีรสเปรี้ยว
ตัวขาว	ม.ค. – ก.พ.	ยอดอ่อนใส่ต้ม แกง กินสด ๆ กับลับ ป่น ก้อยปลา ซุป
ตูบหมูบ	มิ.ย. – ก.ค.	ลาภจิ้มน้ำพริก
บุก	ปลายฝนต้นหนาว	ลำต้นนำมาแกง หรือจะต้มเป็นอาหารหมูก็ได้
ผักฤดู	ช่วงฤดูฝน	ลาภ ผัด นึ่ง จิ้มน้ำพริก
ผักหวาน	ช่วงฤดูฝน	ลาภ ผัด นึ่ง จิ้มน้ำพริก
ผักเมีก	ช่วงฤดูฝน	ยอดอ่อนกินสด ๆ กับลับ ก้อย ส้มตำ ผักเคียงหมี่กะทิ
ย่านาง	ตลอดปี	ใบย่านางตำใส่น้ำผึ้งแกงหน่อไม้ แกงขี้เหล็ก
หน่อไม้	ช่วงฤดูฝน	แกงหน่อไม้ ต้ม ผัด ชุบแป้งทอด นึ่งใส่ถุง หรือขาดแก้วเก็บไว้ได้นาน ทำหน่อไม้ดองปีบ หน่อไม้ส้ม ชุปหน่อไม้
หวาน	ช่วงฤดูฝน	แกงยอดอ่อน ผลใช้ตำส้มตำใส่เม็ดแดง
ผักออบแอบ	ช่วงฤดูฝน	ใบนำมาใส่ต้ม แกงปลา มีรสเปรี้ยว
เทา	ช่วงฤดูฝน	เทาหรือสาหร่ายในน้ำ นำมาลາบใส่ถั่วฝักยาว มะเขือขี้น หอยจุ่บข้าวคั่ว เนื้อปลาดละเอียด ฯและตันหอม
ผักเหมีด	ช่วงฤดูฝน	นึ่ง ลาภ จิ้มน้ำพริก ป่น ลາบ ก้อยรสหวาน ผัดนิด ๆ เปรี้ยวนิด ๆ
ขิงป่า	ช่วงฤดูฝน	ดอกลาภจิ้มน้ำพริก กินสด ๆ กับแกงหน่อไม้
เครื่อเชื่อง	ช่วงฤดูฝน	ยอดสด ๆ จิ้มน้ำพริก กินกับป่น ลາบ ก้อย
ผักไส้ตัน	ช่วงฤดูฝน	ยอดอ่อนนำมาใส่แกง เพิ่มน้ำนม เครื่อแก่นำมาทำดอกไม้ไปวัด

## แมลง

ในพื้นที่ป่าดงนาทาม ซึ่งเป็นป่าผืนใหญ่ มีความอุดมสมบูรณ์อย่างมาก และอยู่ใกล้ลั่นชุมชน ดังนั้น ผู้หญิงที่อาศัยอยู่ในชุมชนใกล้ๆ ป่า และวิถีชีวิตในการพึ่งพิงป่า เช่นการหาของป่าต่างๆ มาเป็นอาหาร ซึ่งแมลงก็เป็นอีกอย่างหนึ่งที่มักนำมาเป็นอาหาร ในบางเมือง ซึ่งก็หาได้ง่าย แต่มีวิธีการหาและเทคนิคต่างๆ กันไป เพื่อให้ได้มาซึ่งแมลง เหล่านั้น

แมลงที่สามารถกินได้ จะหาได้ตามป่าในฤดูกาลต่างๆ มีมากมาย เช่น ด้วง หน่อไม้ แมลงหับ เบ้า บึง ตึกแตen จักจี้น จิงหรีด แมลงอีนูน ฯลฯ เมื่อนำมาปรุงเป็นอาหารจะมีรสชาติอร่อย อีกทั้งมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เช่น โปรตีน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน เกลือแร่ และพลังงาน



จิงหรีดคั่ว



แมลงป่องทอด



ตึกแตenทอด



แมลงอีนูน

ตัวอย่าง แมลงที่ได้จากป่า

ชื่อแมลง

รูปภาพ

อินธนเขียว



แมลงทับ



ตักแต่น



กุดจี



แมลงกว่าง



แมลงป่อง



## ชนิดของแมลงที่เป็นอาหารได้

ชื่อ	ประเภทอาหาร
แมลงทับ	ทอด , คั่ว
แมลงป่อง	ทอด
จิงหรีด	ทอด , คั่ว, ป่น
ตอกแตน	ทอด, คั่ว
กุ้ดจี'	ทอด, คั่ว
เบ้า	แกง
ด้วงหนวดปม (แมงตัดผม)	คั่ว, จี'
แมลงอีนูน	ทอด, คั่ว, แกง, ป่น
จักจัน	ทอด, คั่ว, ป่น
ปึง	แกง, หมก
ด้วงหน่อไม้	ทอด
แมลงราชอน	ทอด, คั่ว
แมลงแครง	ทอด, ตำน้ำพริก
มดแดง	แกงไข่มดแดง, คั่วต้มด, ทอดไข่มดแดงใส่ไข่เจียว
แมลงกว่าง	ทอด, ป่น
แมงดา	ตำน้ำพริก, ทอด



อาชีพขายแมลงทอด

สูตรอาหารจากแมลง

## 1. ป่นจิ้งหรีด

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
จิ้งหรีดเอาชี้ออกแล้ว	1	ถ้วย
พริก	7	เม็ด
หอมแดง	2	หัว
กระเทียม	2	ซีก
น้ำปลาร้าต้ม	2	ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	1/2	ช้อนชา
น้ำมันนา瓦	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

- นำจิ้งหรีดที่เอาชี้ออกแล้วมาคั่วหรือทอด
- คั่วพริก หอม กระเทียม และตำให้เข้ากัน
- นำจิ้งหรีดมาตำผสมกับพริกให้เข้ากัน จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำปลา  
ผงชูรส มะนาว ให้เข้ารสมัน ชิมรสตามต้องการ

## 2. ไข่เจียวใส่ไข่มดแดง

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
ไข่	3	ฟอง
ไข่มดแดง	1	ถ้วยเล็ก
น้ำปลา	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา
ต้นหอม	2	ต้น

### วิธีทำ

- ตีไข่ให้เข้ากัน และนำไปไข่มดแดง นาผสานกับไข่ไก่ และเติมน้ำปลา  
พริกไทยป่น และต้นหอม
- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันให้ร้อน
- เทไข่ที่ตีไว้ ลงเจียวในกระทะ
- ตักออกใส่จานพร้อมรับประทาน

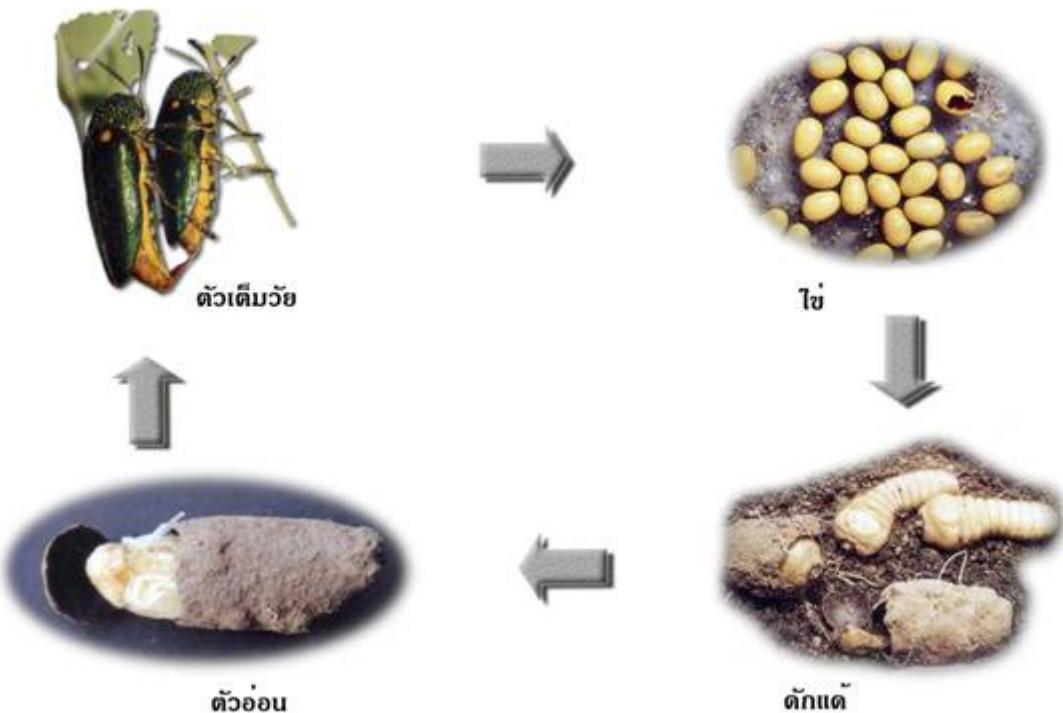
### 3. แกงเบ้า

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
เบ้าเผือกและสับ	1	ถ้วย
น้ำ	1	ถ้วย
ผักหวานบ้าน	1	มัด
พริก	7	เม็ด
หอมแดง	4	หัว
ต้นหอม	3	ต้น
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
มะขามดิบทุบ	1/2	ฝึก
ผงชูรส	1/2	ช้อนชา
ผักแมงลัก	3 – 4	ยอด

#### วิธีทำ

- นำเบ้าที่เผือกแล้ว ล้างให้สะอาด ตัดขาและหัวดที่แข็ง ๆ ออก สับเป็นชิ้นเล็ก ๆ แต่ไม่ละเอียด
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่เบ้าลงไป พร้อมกับตำพริกและหอมแดงให้เข้ากัน ใส่ลงไป พร้อมทั้งใส่มะขามทบลงไปด้วย
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้า ผงชูรส ให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ
- ใส่ผักหวานที่ล้างสะอาด หั่นยาวประมาณ 1 นิ้ว ใส่ลงไป
- พอสุกแล้ว ใส่ต้นหอมหั่น และผักแมงลัก
- ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

## ตัวอย่าง วงจรชีวิต ของ แมลงทับ



## ผลิตภัณฑ์จากแมลง



## เห็ดป่า

เห็ดปักนิได้ เป็นอาหารธรรมชาติที่มีรสชาติอร่อย มีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะสารอาหารโปรตีน เห็ดมีแป้งที่ให้พลังงานต่ำ จึงเหมาะสมแก่การบริโภคสำหรับ คนทุกเพศทุกวัย เห็ดกินได้ในธรรมชาติ สามารถหาได้ตลอดทั้งปี โดยมีจำนวนมากน้อย ตามแต่ละช่วงฤดูกาล



ชนิดของเห็ดป่า

### การเก็บเห็ดในพื้นที่ป่าดงนาทาม

คนที่อาศัยอยู่ในป่าหรือต้องพึ่งพิงป่าในการหาอยู่หากินนั้น จะรู้จักนำเห็ดมา บริโภคเป็นอาหารตั้งแต่โบราณแล้ว ในแต่ละฤดูคนในห้องถินชนบทยังต้องออกไปหา เห็ดที่ขึ้นเองอยู่ในป่าธรรมชาติ ผู้คนส่วนใหญ่ที่อยู่ในเขตพื้นที่ป่าดงนาทาม มักจะเข้าป่า หาอาหารที่เป็นผลผลิตจากป่า เพื่อนำมาประกอบอาหาร



การเก็บเห็ดโค



การเก็บเห็ดเผาะ

## ตัวอย่างเห็ดที่กินได้

ชนิดเห็ด

รูปร่าง- ลักษณะ

การใช้ประโยชน์

เห็ดโคน



แกง, ใส่ต้มยำ, ผัด,  
นึ่ง, ป่น

เห็ดกระโพก



แกง, ผัด, นึ่ง

เห็ดเผาะ



แกง, ผัด, นึ่ง

เห็ดໄຄ



แกง, ปั่น

เห็ดขอน  
(เห็ดบด)



แกง, ผัด, นึ่ง

เห็ดก่อ



แกง, นึ่ง

เห็ดหลัง  
แหลม



แกง, นึ่ง

## ตัวอย่างประเภทอาหารจากเห็ด

### 1. แกงเห็ดระโงก

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
เห็ดระโงกหรือรวมเห็ดอื่นด้วย	1	ถ้วย
ผักตี้ว	4	ยอด
น้ำสะอาด	1	ถ้วย
พริก	10	เม็ด
น้ำปลาร้า	3	ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	1/2	ช้อนชา
ผักչะແยং หรือใบแมงลัก	5	ยอด

### วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาด วิธีการคือ ขุดดินออกจากลำชา และดอกให้หมด จากนั้น เชื่ในน้ำเกลือ ประมาณ 2-5 นาที
- นำเห็ดที่ล้างสะอาดแล้วมาต้มให้เดือดประมาณ 5 นาที
- ตำพริกให้ละเอียด แล้วละลายลงในหม้อแกงเห็ด เติมเครื่องปรุงต่างตาม สมควร จากนั้นชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ 旺หม้อแกงลงจากเตาไฟ แล้วใส่ผักչะແยং หรือใบแมงลัก คลุกเคล้าให้เข้ากันตักออกใส่ถ้วยพร้อมรับประทานกับข้าวเหนียว หรือข้าวสวยก็ได้

### 2. แกงเห็ดโคน

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
เห็ดโคน	1	ถ้วย
ผักตี้ว	4	ยอด
น้ำสะอาด	1	ถ้วย
พริก	10	เม็ด
น้ำปลาร้า	3	ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	1/2	ช้อนชา
ผักចะແยং หรือใบแมงลัก	5	ยอด

## วิธีทำ

- ล้างเห็ดให้สะอาด วิธีการคือ ชูดดินออกจากลำชา และดอกให้หมด จากนั้นแช่ในน้ำเกลือ ประมาณ 2-5 นาที เพื่อให้ดินที่ติดอยู่ในเห็ดหลุดออกให้หมด เวลาแกงจะได้ไม่มีดินปนอยู่ในแกง
- นำเห็ดที่ล้างสะอาดแล้วมาต้มให้เดือดประมาณ 10 นาที
- ตำพริกให้ละเอียด แล้วละลายลงในหม้อแกงเห็ด เติมเครื่องปรุงต่างตามสมควร จากนั้นชิมให้ได้รสชาติตามที่ต้องการ วางหม้อแกงลงจากเตาไฟ และใส่ผักชะแห้งหรือใบแมงลัก คลุกเคล้าให้เข้ากันตักออกใส่ถ้วยพร้อมรับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยก็ได้



## 3. ผัดเห็ดโคน

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
เห็ดโคนนึ่งสุกแล้ว	1	ถ้วย
ยอดคะน้า	3	ตัน
หอมหัวใหญ่	1	หัว
น้ำมัน	1/2	ถ้วย
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
ซอส	1/2	ช้อนโต๊ะ
รสตี	1	ช้อนชา

### วิธีทำ

1. ตั้งน้ำมันให้เดือด แล้วใส่เห็นที่นี่สุกแล้วลงไป
2. หั่นยอดคะน้าอ่อน และห้อมหัวใหญ่ใส่ตามลงไป
3. ปรุงรสโดยใส่เครื่องปรุงตามที่กำหนดไว้ และอาจจะใส่น้ำลงไปเล็กน้อยเพื่อให้มีน้ำคลุกเคลิกนิดหน่อย ชิมรสให้ได้รสนิยมตามที่ต้องการ
4. คลุกเคล้าให้เข้ากันพอสุกแล้วก็ตักใส่จานพร้อมรับประทาน

### 4. ปั่นเห็ดโภค

ส่วนประกอบ	ปริมาณ	หน่วย
เห็ดโคนที่ย่างสุกแล้ว	1	ถ้วย
พริกย่างสุก	5	เม็ด
ห้อมย่างสุก	2	หัว
เนื้อปลา	1	ตัว
น้ำปลา	1/2	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	1	ชีก
น้ำปลาาร์บี้	1/2	ช้อนโต๊ะ
ผงชูรส	1/2	ช้อนชา
ต้มหอมหั่น	1	ตัน

### วิธีทำ

1. นำพริกและหัวห้อมที่ย่างสุกแล้วตำให้ละเอียด จากนั้นนำเห็ดมาตำเข้าด้วยกัน
2. นำเนื้อปลาที่แกะไว้แล้วมาตำรวมกัน
3. ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่เตรียมไว้ และชิมรสให้ได้รสชาติที่อร่อยตามต้องการ
4. ตักออกแล้วนำต้นหอมที่หั่นน้ำลงไปโรยหน้าป่น
5. ตักใส่ถ้วย พร้อมรับประทานกับผักสดต่าง ๆ เช่น ผักเมีก ผักกระโดน ฯลฯ



### คุณค่าทางโภชนาการ

- เห็ดให้สารอาหารประเภทโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกายสูง มีวิตามินซี และวิตามินดีสูง ให้พลังงานต่ำ
- เห็ดบางชนิดยังเป็นยาสมุนไพรช่วยลดปริมาณคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดสูง ความดันโลหิต บางชนิดต่อต้านเนื้องอกได้ด้วย

### ภูมิปัญญาการเก็บหาเห็ด

1. การเก็บเห็ดควรเก็บเฉพาะเห็ดดูม ๆ เห็ดที่แก่แล้วควรปล่อยให้เน่าเป็นเชื้อต่อไป
2. การเลือกเห็ดที่กินได้ให้ดูจากสีสัน และลักษณะ เช่น มีแมลง หนอนหรือกิ้งกือกิน
3. การเลือกเห็ดระโ哥 ต้องดูที่ขาเห็ด ลักษณะจะเป็นปล่องตรงกลาง โล่ง กลวง เป็นเห็ดที่กินได้ ส่วนชนิดที่ขาแน่น ไม่กลวง กินไม่ได้ หากินอาจเสียชีวิตได้
4. การประกอบอาหารจากเห็ดที่สำคัญต้องทำให้เห็ดสุก จีดมาก ๆ ต้มนาน ๆ ก่อนปรุง
5. การเก็บรักษาเห็ดให้เก็บไว้กินนาน ๆ คือการนึ่งใส่ถุงพลาสติก รัดให้แน่น เก็บไว้ในที่เย็นอยู่ได้นานมาก หรือ วิธีการต้มใส่ขวดแก้วปิดฝาให้สนิท ก็อยู่ได้นาน เช่นกัน

6. วิธีการดองเห็ดให้เก็บไว้ได้นาน ๆ โดยการต้มน้ำเกลือให้สุก ล้างเห็ดให้สะอาด นึ่งให้สุกรอให้เย็นแล้วใส่ลงในขวดน้ำเกลือปิดฝาให้สนิท



การเก็บหาเห็ดในป่า

การเลือกเก็บเห็ดตูม



การนึ่งเห็ดใส่ถุงเก็บไว้กินนาน ๆ

## สำรวจตลาดเห็ด

ปัจจุบันเห็ดในป่าเริ่มลดน้อยลงไปมาก เนื่องมาจากปัญหาป่าไม้ที่มีน้อยลง เพราะชาวบ้านได้พื้นที่ป่าปลูกยางพารากันมาก พื้นที่ห้าเห็ดมีน้อย แต่มีผู้คนห้าเห็ดจำนวนมากขึ้น เนื่องจากปัจจุบันการห้าเหดมีได้หามาเพื่อนำมาทำเป็นอาหารเพียงอย่างเดียวแต่ปัจจุบันการห้าเหดทำกันเป็นการค้าที่มีผู้คนนิยมห้ากันมาก เนื่องจากไม่ได้ลงทุนอะไร เพียงแต่ใช้แรงกายในการเข้าไปหาในพื้นที่ป่าเท่านั้น

### ตารางการค้าเห็ดป่าตลาดนาโพธิ์กลาง

ชนิดเห็ด	กิโลกรัม	จำนวนดอก (ประมาณ)	ราคา
เห็ดโคน	1	40 – 50	150
เห็ดระengo	1	20 – 30	70
เห็ดเผาะ	1	100 – 150	100
เห็ดไค	1	20 – 30	50
เห็ดขอน (เห็ดบด)	1	50 – 100	40
เห็ดก่อ	1	30 – 50	60
เห็ดหลังเหลล'	1	30 – 50	30
เห็ดผึ้ง	1	30 – 50	30
เห็ดตากล'	1	50 – 100	20
เห็ดถ่าน	1	30 – 50	20
เห็ดดินและเห็ดนำ้มาก	1	50 – 100	20
เห็ดรวม	1	30 – 50	30

(\* สำรวจเมื่อวันเสาร์ที่ เดือนกรกฎาคม 2548)

## การย้อมผ้า จากสีธรรมชาติ

การทอผ้าเป็นวิถีชีวิตหนึ่งของผู้หญิงในชุมชนรอบป่าดงนาทาม ซึ่งวัตถุดิบต่างๆ ในการทอผ้าส่วนมากจะได้จากธรรมชาติ เช่น ฝ้าย อุปกรณ์ต่างๆ รวมทั้งสีที่ใช้ย้อมผ้า ล้วนได้มาจากธรรมชาติ และภูมิปัญญาของชาวบ้านแบบทั้งลืน



เปลือกไม้ที่ใช้ในการย้อมสีผ้า

### ตัวอย่างพืชที่สามารถนำมา>y้อมสีผ้า

ชนิดไม้	สี
เปลือกก่อ + เปลือกประดู่ + เปลือกตะแบก	แดง
เปลือกมะกอกเลื่อม + เปลือกจิวป่า	เทา
มะตูม + สารส้ม + ใบสมอไทย	เหลือง
สมอไทย + สนิม + สียองยอน	เขียวอ่อน
ครรช + เปลือกมะขาม	น้ำตาล
ครรช + ปูน	ชมพู

## ปริมาณการย้อมสี

เปลือกไม้ 4 กิโลกรัม / น้ำ 1 ปึบ  
ใบไม้ 2 กิโลกรัม / น้ำ 20 ลิตร

การต้ม ใส่น้ำและเปลือกไม้หรือใบไม้ลงไปในปึบพร้อมกัน ต้มให้เดือดจนน้ำลดลง เหลือประมาณ 50% ของน้ำที่ใส่ จึงนำผ้าลงย้อมได้

## วิธีการย้อมสีผ้า

1. นำเปลือกไม้ของแต่ละสีที่ต้องการมาอย่างละ 1 กิโลกรัม
2. น้ำ 1 ปึบ ต้มใส่กับเปลือกไม้ ให้น้ำเหลือครึ่งหนึ่ง กรองเอาน้ำจากการต้ม
3. นำเอาฝ้ายหรือด้ายสีขาวที่ต้องการย้อม ใส่ลงไปใส่สีที่ต้องการ
4. นำฝ้ายที่แข่นขึ้นไปตากไว้ให้แห้ง
5. นำมาเลือกเส้นฝ้ายต่อเข้าด้วยกันกับพรีม
6. นำขึ้นกีเพื่อรอการหยอดเป็นผืนผ้า
7. ผืนผ้าที่ได้ สามารถนำไปออกแบบเป็นผลิตภัณฑ์ตามที่ต้องการ เช่น เสื้อกระโปรง กระเปา ผ้าพันคอ ผ้าปูโต๊ะ ย่ามสะพาย ผ้าห่ม ปลอกหมอน



น้ำจากการต้มเปลือกไม้



ผ้าจากการออกแบบ

## ขั้นตอนการย้อมผ้า ด้วยสีเปลือกไม้ จากธรรมชาติ



เปลือกไม้ก่อนต้ม



การต้มและย้อมผ้า



ขั้นตอนการทอผ้า



การตากผ้าย้อมแล้ว



ขั้นตอนการเย็บ



มีธรรมชาติสู่ผลิตภัณฑ์

ผลิตภัณฑ์





การออกแบบลายผ้าด้วยการมัดก่อนย้อม



การเข็นฝ้ายหลังจากการย้อมสีแล้ว

## การทำไม้กวาด จากหญ้าหางเสือ

เนื่องจากในพื้นที่ป่าดงนาทาม มีหญ้าหางเสือเกิดขึ้นมากมาย เมื่อถึงหน้าแล้งก็ จะถูกไฟเผาตาย และจะเกิดขึ้นมาใหม่ในหน้าฝน จะออกดอกในช่วงเดือนพฤษจิกายน ดังนั้น ชาวบ้านที่ใช้ประโยชน์จากผืนป่านี้ จึงได้นำหญ้าหางเสือตั้งกล่าว มาใช้ประโยชน์ โดยการทำเป็นผลิตภัณฑ์ไม้กวาด ซึ่งนอกจากจะใช้ประโยชน์ภายในครัวเรือนแล้ว ยัง สามารถทำให้เกิดรายได้กับชุมชนโดยการขายไม้กวาดเหล่านั้นด้วย

### อุปกรณ์

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1. หญ้าหางเสือ    | 4. ต้ามไม้ไฝ |
| 2. เชือก          | 5. กาว       |
| 3. เข็มเย็บกระสอบ | 6. ตะปู      |

### วิธีการ

1. เก็บหญ้าหางเสือจากป่ามาแยกตากให้แห้ง 2 – 3 วัน
2. ตัดไม้ไฝเพื่อเตรียมทำด้ามไม้กวาด
3. ใช้เชือกมัดกับหญ้าเป็นกำมือ มัดให้แน่นติดกับด้ามไม้ไฝ แล้วสอด เชือกสองเข้ามัด
4. ตอกตะปูเพื่อให้ติดแน่น
5. ใช้เชือกและหญ้ามัดติดกันไปเรื่อย ๆ จนพอด้วยรูปร่างแล้วทำการให้แน่น แล้วนำมารวบตากเพื่อให้กาวแห้ง
6. เสร็จเรียบร้อยสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้



การทำไม้กวาด



ไม้กวาดที่ทำเสร็จแล้ว