



# สวนหลังบ้าน



เรื่อง : ผศ.ดร. ประชุมพร สุวรรณตรา  
ภาพ : ชุมนิ กิจนิเทศ



โรงเรียนเปิดเทอมคราวนี้เบิ้มตั้งใจจะให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์  
ตามที่คุณครูแนะนำ เบิ้มจะปลูกผักและผลไม้ที่ในสวนหลังบ้าน



เบ็มสนุกกับการปลูกต้นไม้ รดน้ำ พรวนดิน คอยดูแลรักษา  
ในไม่ช้าต้นพริก ผักกาด มะเขือเทศ รวมทั้งมะละกอลงๆ ที่ปลูกไว้  
ก็ออกดอกออกผล



เมื่อพืชผักในสวนครัวเริ่มให้ผล เป็นเวลาที่เบ๊มมีความสุขมาก



คุณแม่ผ่าผักสดและผลไม้ที่ได้มาประกอบอาหารอร่อยๆ เช่น  
ส้มตำ ผัดผัก แกงส้ม แกงจืด และสลัดผัก ทุกคนชอบมาก เพราะไม่  
ต้องกลัวว่าจะมีพิษตกค้างของสารฆ่าแมลงในผักสดเลย



เบื่อกับเพื่อนๆ ชอบกินผลไม้สด เพราะหวาน กรอบ อร่อย  
แล้วยังช่วยไม่ให้ท้องผูกอีกด้วย



บางที่คุณแม่ก็นำมะละกามาทำน้ำมะละกอ มะเขือเทศมาทำ  
น้ำมะเขือเทศ รสดีชวนดื่ม และมีวิตามินที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย



เมื่อผลไม้ในสวนหลังบ้านสุกกันมาก คุณแม่ก็ทำแยมมะละกอ  
ทำมะเขือเทศแซ่ซิม และทำซอสมะเขือเทศ





ผักที่มีมากเกินรับประทาน คุณแม่ก็จัดการตอง ตากแดดไว้ คุณพ่อบอกว่าเราปลูกผักสวนครัวมากๆ ก็นำไปขายได้ เบื่มนำมะละกอไปตองใส่ขวดไว้รับประทานกับข้าวต้ม อร่อยมาก กลัวย่นำไปทำอาหารได้หลายชนิด เช่น กลัวยทอด กลัวยบวรสี กลัวยตาก กลัวยฉาบ ล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น





มะเขือเทศ มะละกอสุก โรงงานอุตสาหกรรมจะนำไปทำซอส  
 มะเขือเทศ ทำซอสในปลากระป๋อง ทำอาหารแปรรูปอื่นๆ อีกหลาย  
 ชนิด เป็นเมล็ดต่างๆ ที่คุณพบออกไว้ เพื่อเล่าให้เพื่อนฟัง เมื่อเปิดเทอม



ปิดเทอมปลายคราวนี้ เบ๊มสนุกกับการปลูกและบำรุงรักษาต้นไม้มาก ทั้งอ่อยกับการรับประทานผักและผลไม้สดในสวน คุณพ่อคุณแม่ชอบใจที่ เบ๊มรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ชยัน รับผิดชอบ ตั้งใจจริงจังได้ผล คุณแม่บอกว่าคุณประหยัดเงินค่ากับข้าวไปได้มากเลย ทั้งคุณพ่อคุณแม่ก็บอกว่า รักเบ๊มเพิ่มขึ้นอีกหลายเท่า เบ๊มจึงมีความสุขมากจริงๆ

สวนหลังบ้าน เป็นเรื่องที่แนะนำให้นักผู้รักใช้เวลารว่าง  
ในระหว่างปิดเทอมให้เป็นประโยชน์ เห็นคุณค่าของการปลูกต้นไม้  
ความซื่อสัตย์ และการประหยัด

เรื่อง : ผศ.ดร. ประชุมพร สุวรรณตรา

