

## สารบัญ

<b>สวนครัวหลังบ้าน</b>	
ไปแอ้วสวนผักพื้นเมือง หลังบ้าน “เจลิยว คำหลวง”	1
<b>เขตที่ราบ-น้ำฝน</b>	
สมุนไพรรักษาไข้หวัด สุนทร “นวล ดาวงศ์”	9
“สนอง คำจันทา”...นายช่างเกษตรผสมผสาน	15
“สังวาลย์ เณรแก้ว” ...สืบทอดตำนานเกษตรผสมผสานนครสวรรค์	25
ชวานากับตำรวจทวนกระแส...ที่บ้านหมอกจำแป้ แม่ฮ่องสอน	33
เกษตรพื้นบ้าน...บ้านนาญชีวิตของ “ประเสริฐ นุฑาลัย”	45
บ้านทุ่งยาว...ที่นี่มีสวนครัวหมู่บ้าน	55
“แสวง กันขັນ” ...ยังคงขยันหาเกษตรทางเลือก	63
<b>เขตที่ราบ-น้ำชลประทาน</b>	
อยากได้ข้าวล้นหาบ... ไขปัญหาสภาพสูตร “มงคล เดชประพฤติ”	71
<b>เขตที่ดอน-น้ำฝน</b>	
เกษตรสวยกระบวยงาม...ของ “ฉลวย-บุญรอด กำลังประสิทธิ์”	77
<b>เขตที่ดอน-ชลประทานครบครัว</b>	
เคล็ดลับ 10+1 ประการ การปลูกผักปลอดสารเคมี	
ของ “ไสว ปัญญาใหญ่”	87
“ศิลป์ ศัลยพงศ์”...ผู้สร้างสีสันให้สวนเกษตรศิลป์	99
สามไร่ไล่ความจน...ของ “เริ่ม-คำวร จารุภาค”	109
“สุข จันทร์เจริญ”...พลิกตำนานเกษตรเมืองซากังราว	119
<b>เขตภูเขา</b>	
“พ่อเต่าหม่องดิน” เล่า...กว่าจะเป็นน้ำมันงาปลอดสารพิษ	129
ไร่หน้าป่าผสม...ความหวังของ “ครอบครัวเตวิน”	137
ที่มันสุดท้ายของ...”มี โสดา”	147
สวน “อินคำ คำยา” น้ำไม่ไหล ไฟไม่ไหม้	157
“ตาเลย ขยายบุญนำ”...นางแลว นางลาว และสารพัดพืช	165
วนเกษตรสู่ความฝันทุกข์...ของ “พระสมคิด”	173
<b>ภาคผนวก</b>	
ทำเนียบ 20 ครอบครัวเกษตรกร	
รายชื่อกลุ่มเครือข่ายเกษตรกรกรมทางเลือกภาคเหนือ	