

จาก'โอ สู่'งาน

A Guide to Sustainable Seafood

GREENPEACE





สารบัญ

เรื่อง

ปัญหาในท้องทะเลไทย	4
การประมงแบบโหด คือขายรัยทำลายท้องทะเล	5
แค่กินอย่างรับผิดชอบก็ปกป้องทะเลได้!	6
ที่มาของหอยกับรอยคราดที่สร้างบาดแผลให้ทะเล	7
เติมรักให้ทะเลด้วยการเลี้ยงกินปลาเหล่านี้	8
"อย่าทานพวกหนูเลย" คำขอร้องจากลูกปลา	9
"กุ้ง หอย ปู ปลา โขสัโหนที่ควรกิน	10
แหล่งซบ ซื่อป สไตล รัท'เล	13
เคล็ดลับ กันคร้ว	29
8 วิธีปกป้องทะเลง่ายๆ ทีใครๆ ก็ทำได้	30

หน้า

คำนำ

รู้ไหมว่าอาหารทะเลที่คุณกินมาจากไหน?

หลายคนอาจยังไม่รู้ว่าก่อนที่ปลาหรืออาหารทะเลจะเดินทางมาถึงจานอาหารคุณนั้น อาจมาจากการประมงที่ทำลายระบบนิเวศทางทะเลอย่างใหญ่หลวงอย่างไรบ้าง สิ่งเหล่านี้ เป็นเหตุผลที่เราควรถามไถ่ถึงแหล่งที่มาของอาหารทะเลที่คุณกิน เพราะเราอาจ กำลังมีส่วนให้เกิดวิกฤตในท้องทะเลโดยไม่รู้ตัว

บางที หนังสือเล่มเล็กเล่มนี้อาจช่วยเปลี่ยนมุมมองของคุณในการบริโภคอาหารทะเล และหันมาร่วมกันปกป้องทะเลด้วยการกินอาหารทะเลที่มาจากการประมงอย่างยั่งยืน เพื่อสุขภาพของคุณและท้องทะเลของเราทุกคน

จากเลสู่จาน

เรื่อง : รัตนศิริ กิตติก้องนภางค์

บรรณาธิการ : อัญชลี พิพัฒน์วัฒนากุล / สมฤดี ปานะคุนระ / วิริยา ทังวัชรพงษ์

ภาพ : กานต์ วรรณะพินทุ / รัตนศิริ กิตติก้องนภางค์ / อธิษฐ์ พีระวงศ์เมธา / กรีนพีซ

คอมพิวเตอรืกราฟฟิค : รัตยา อยู่บ้านคลอง

กรีนพีซ เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (สำนักงานประเทศไทย)

1371 อาคารแคปปิตอล ชั้น 3 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

www.greenpeace.or.th



พิมพ์ด้วยกระดาษรีไซเคิล 100% และนำหมึกจากแก้วเหลือง





การประมงแบบโหนด

คือวายร้ายทำลายท้องทะเล

ปัญหาในท้องทะเลไทย

ทะเลไทยตลอดพื้นที่ชายฝั่งทะเล 23 จังหวัด มีความหลากหลายของทรัพยากรทางทะเล แต่ขณะนี้ทะเลไทยกำลังเผชิญกับวิกฤตและปลาของเรากำลังลดน้อยลงไปทุกที

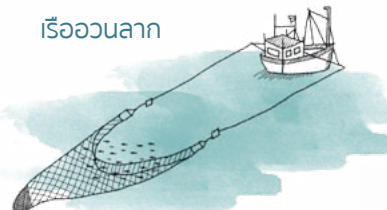
เมื่อปี พ.ศ.2504 เรืออวนลากสามารถจับสัตว์น้ำในอ่าวไทยได้ชั่วโมงละ 298 กิโลกรัม ต่อมาเมื่อ พ.ศ.2555 ลดลงเหลือชั่วโมงละ 18.2 กิโลกรัมเท่านั้น* ซึ่งปริมาณปลาที่จับได้ยังเป็นลูกปลาเศรษฐกิจที่ยังโตไม่เต็มวัย ถึงร้อยละ 34.47 ทั้งนี้การที่ปัจจุบันมีปริมาณการจับปลาลดลงนั้น ไม่ใช่เพราะปลาในทะเลไทยมีจำนวนมากขึ้น แต่เป็นเพราะใช้วิธีการประมงแบบทำลายล้างที่มุ่งกวาดล้าง

สัตว์ทุกชนิด ไม่ใช่เฉพาะในกลุ่มสัตว์น้ำ เป้าหมาย ส่วนใหญ่ผลพวงจากการทำประมงแบบทำลายล้างนั้นล้วนเป็นลูกปลาที่ยังโตไม่เต็มวัย ไม่เหมาะแก่การนำมาบริโภค จึงถูกนำไปทำอาหารสัตว์เท่านั้นซึ่งถือว่าเป็นการทำลายระบบนิเวศและความยั่งยืนอย่างรุนแรง

ยังไม่สายที่จะช่วยท้องทะเล ด้วยการเลือกทานอาหารทะเลอย่างรับผิดชอบ พลังจากผู้บริโภคสามารถกำหนดทิศทางและสร้างการเปลี่ยนแปลงได้ด้วยการสนับสนุนการประมงอย่างยั่งยืน ที่ไม่ทำร้ายทั้งสุขภาพของคุณและท้องทะเล! 🐟

*ข้อมูลอ้างอิง: <http://www.fisheries.go.th/marine/FormDownload/ANNUAL%20REPORT%202012.pdf>

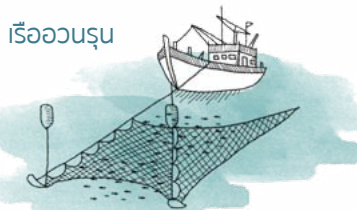
เรืออวนลาก



• **เรืออวนรุน** : คล้ายกับเรืออวนลาก แตกต่างกันที่เรืออวนรุนจะดันหน้าดินขณะเคลื่อนที่ไปข้างหน้า โดยใช้อวนประกบกับคันรุน เนื่องจากไม่สามารถทำการประมงในระดับน้ำลึกกว่า 15 เมตร ได้จึงมักพบในน้ำตื้น ทำลายหน้าดินใกล้บริเวณชายฝั่งทะเล นิยมใช้เพื่อจับกุ้ง เคย ปลากระตัก หมึก แต่เนื่องจากปากอวนที่เปิดสูง จึงทำให้จับสัตว์น้ำที่ไม่ใช่เป้าหมายมาด้วย

• **เรืออวนลาก** : ตัวการทำลายระบบนิเวศทางทะเลมากที่สุด โดยเครื่องมือประมงมีลักษณะคล้ายถุง ใช้เรือลากอวนให้เคลื่อนที่ไปข้างหน้าอย่างต่อเนื่อง ลากถึงแต่พื้นทะเลไปจนถึงผิวน้ำ ซึ่ง 2 ใน 3 ของสัตว์น้ำที่จับมาได้ไม่ใช่สัตว์น้ำเป้าหมาย ยังไม่โตเต็มวัย และเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ ระบบนิเวศหน้าดินเสียหายเหมือนกับถูกรถไถกวาดหน้าดิน บ้างก็ใช้เรือลากคู่ เรียกว่าเรืออวนลากคู่

เรืออวนรุน



เครื่องมือจับปลากะตักประกอบแสงไฟล่อในเวลากลางคืน



• **เครื่องมือคราดหอยลาย** : ตัวร้ายที่สร้างบาดแผลให้กับชาวประมงพื้นบ้านมากที่สุด เมื่อมีการทำประมงคราดหอยเช้าแล้วเช้าล่างจะทำให้ตะกอนดินบริเวณพื้นที่อวนฟุ้งกระจายเป็นบริเวณกว้าง ระบบนิเวศหน้าดินเสียหาย สัตว์น้ำวัยอ่อนที่อาศัยอยู่ในชั้นตะกอนดินไม่สามารถมีชีวิตอยู่ได้

• **เครื่องมือจับปลากะตักประกอบแสงไฟล่อในเวลากลางคืน** : เรือจับปลากะตักประกอบแสงไฟล่อปลาในเวลากลางคืน โดยใช้ร่วมกับอวนที่มีขนาดดกๆ ทำให้ปลาเศรษฐกิจชนิดอื่นซึ่งไม่ใช่ปลาเป้าหมายและโดยส่วนใหญ่สัตว์น้ำวัยอ่อนถูกจับติดขึ้นไปด้วย เรือปั่นไฟปลากะตักแบ่งได้เป็น 3 ชนิดคือ เรือจับปลากะตักปั่นไฟแบบใช้อวนล้อมเรือจับปลากะตักปั่นไฟแบบวนช้อน (หรืออวนยก) และเรือจับปลากะตักปั่นไฟแบบใช้อวนครอบ (หรืออวนมุ้ง)

เรือคราดหอยลาย



รู้อย่างนี้แล้ว ก่อนเลือกซื้ออาหารทะเล ลองไต่ถามที่มาและเครื่องมือประมงที่ใช้จับสักนิด อุดหนุนผลิตภัณฑ์ที่รับรองว่าอาหารทะเลมาจากการประมงแบบไม่ทำลายล้าง และไม่ซื้อสัตว์น้ำที่ไม่โตเต็มวัย เพื่อไม่สนับสนุนการทำร้ายทะเลด้วยเครื่องมือเหล่านี้ 🐟

แค่กินอย่างรับผิดชอบ ก็ปกป้องทะเลได้!

ผู้บริโภคมีพลังในการสร้างการเปลี่ยนแปลงมากกว่าที่คิด เพราะหากผู้บริโภครวมตัวกันไม่เลือกซื้อผลิตภัณฑ์หรืออาหารทะเลที่มาจากการทำประมงทำลายล้าง ผู้จับก็จะยุติการจับสัตว์น้ำนั้นหรือปรับเปลี่ยนวิธีการจับที่เป็นมิตรกับทะเลมากขึ้น ส่วนผู้ผลิตอาหารทะเลก็จะต้องดำเนินธุรกิจด้วยความโปร่งใสและตรวจสอบย้อนกลับได้ถึงแหล่งที่มาของวัตถุดิบ และมีการจ้างงานอย่างเป็นธรรม นอกจากการกินแล้ว ผู้บริโภคยังต้องดูแลไม่ปล่อยให้กระบวนการจับปลาเปลี่ยนแปลงและทำลายท้องทะเลของเรา

1. เลือกทานอาหารทะเลที่จับจากประมงแบบยั่งยืน

การเลือกกินปลาของเรามีส่วนช่วยดูแลท้องทะเลได้ด้วยการทานถึงที่มาของอาหารทะเล และสนับสนุนอาหารทะเลจากการประมงพื้นบ้านที่ทำประมงอย่างอนุรักษ์และฟื้นฟู ไม่ใช่เครื่องมือทำลายล้าง

2. เลือกซื้อสัตว์น้ำที่โตเต็มวัย

ไม่ทานลูกปลา หมึกไข่ และปูไข่นอกกระดอง เพื่อเป็นการอนุรักษ์ เปิดโอกาสให้สัตว์น้ำได้ขยายพันธุ์ และเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจ

3. ไม่เลือกทานสัตว์น้ำใกล้สูญพันธุ์

เช่น ฉลาม วาฬ กระเบนราหูน้ำเค็ม ม้าน้ำ ปลากระริงหน้างอน ปลาตะลุมพุก และปลาทุ่นำครีบน้ำเงิน

4. ทานถึงที่มาของสัตว์น้ำก่อนซื้อ

ว่ามาจากแหล่งไหน ประมงด้วยเครื่องมืออะไร มีสารเคมีอะไรบ้างในการเก็บรักษา และขนส่ง แม้บางครั้งอาจไม่ได้คำตอบ แต่เป็นการกระตุ้นถามต่อผู้ขายและพ่อค้าคนกลาง แสดงถึงสิ่งที่ผู้บริโภคต้องการ

เรื่องกินเป็นเรื่องง่าย และการกินอาหารทะเลอย่างรับผิดชอบไม่ใช่เรื่องยากเกินความสามารถ ร่วมกันสร้างจิตสำนึกร่วมกันระหว่างคนกินปลาและคนจับปลา ให้นักจับปลาคำนึงถึงสุขภาพที่ดีของท้องทะเลและผู้คน เพื่อรักษาให้ทะเลของเราอุดมสมบูรณ์ตลอดไป



ที่มาของหอย กับรอยคราดที่สร้างบาดแผลให้ทะเล

หอยที่เราชอบกินกัน อาจมีที่มาจาก การประมงที่ทำร้ายท้องทะเลมากที่สุด หอยจอบ หอยแครง และหอยลาย เป็นเมฆูดฮิตในใจของใครหลายคน แต่การใช้เครื่องมือประมงอย่างเรือคราดหอยเป็นการสร้างบาดแผลให้กับทะเลและชุมชนเป็นอย่างมาก

เครื่องมือประมงที่ใช้คราดหอยมีลักษณะคล้ายตะแกรง และใช้รื้อยอนต์ลากตะแกรงไปตามผิวดินเพื่อขุดและจับหอยลายที่อยู่ใต้ผิวดิน โดยค่าประมงใบเขตใกล้ชายฝั่งน้ำลึกเพียง 3-15 เมตร ไม่เพียงเท่านั้น การใช้คราดเหล็กตะกุนำดินเข้าแล้วซ้ำเล่าจะทำให้ตะกอนดินฟุ้งกระจายจนเกิดปัญหาน้ำเสีย ระบบนิเวศหน้าดินถูกทำลายจนสัตว์น้ำไม่สามารถอยู่ได้ หากไม่ทำประมง

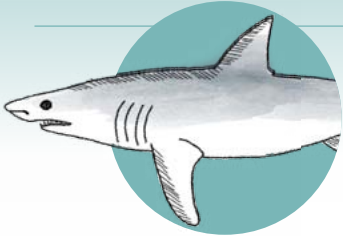
อย่างอนุรักษ์แล้ว หอยที่เราชื่นชอบกันก็จะหมดไปจากทะเลอย่างแน่นอน

นอกจากนี้ การทำประมงหอยบางชนิด เช่น หอยจอบ เพื่อเอาเอ็นหอยมาทำอาหารยังมีเบื้องหลังที่ทำร้ายท้องทะเลเพราะการขุดเอาหอยขึ้นมาเป็นจำนวนมากทำให้เกิดการฟุ้งกระจายของตะกอนดิน อีกทั้งการเลือกตัดเฉพาะเอ็นของหอยจอบ แล้วทิ้งเปลือกและเนื้อหอยกลับลงทะเล ส่งผลให้น้ำทะเลเน่าเสีย ทั้งให้ทะเลเต็มไปด้วยเศษซากของเปลือกหอย

ก่อนกินหอยมือหง่า ลองถามไถ่ถึงที่มาของหอยดูว่า จับมาด้วยวิธีใด และเลือกซื้อหอยที่มาจากกรจับด้วยมือ เพื่อที่คุณจะไม่เป็นปลาทางของปัญหาเรือคราดหอยวายร้ายอันตึ้นตึ้นๆ ผู้ที่ล่าทะเล



เติมรักให้ทะเล ด้วยการเลี้ยงกินปลาเหล่านี้



มหาสมุทรเป็นระบบนิเวศทางทะเลที่หลากหลาย และสิ่งมีชีวิตทุกชนิดต่างมีความเชื่อมโยง และพึ่งพาอาศัยกัน สิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่คนรักอาหารทะเลทำได้ดีคือไม่กินอาหารทะเลที่มาจากสัตว์น้ำเหล่านี้

ฉลาม: ผู้บริโภคบางกลุ่มมีความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับการบริโภคฉลาม บางเชื่อว่าเป็นเมนูบำรุงสุขภาพ แต่ในความเป็นจริงแล้ว ฉลามหนึ่งชามมีคุณค่าทางโภชนาการเท่ากับไข่เป็ดเพียงหนึ่งฟองเท่านั้น¹

ฉลามเป็นผู้นำแห่งท้องทะเล การฆ่าฉลามจึงทำให้ระบบนิเวศทางทะเลเสียสมดุลเพราะเป็นการตัดวงจรผู้ล่าอันดับสูงสุด ในทุกๆ ปี มีฉลามจำนวนราวกว่า 73 ล้านตัวถูกฆ่า เพื่อเป็นอาหาร² จนทำให้ฉลามตกอยู่ในภาวะใกล้สูญพันธุ์

ปลากระเบนน้ำเค็ม (แมนตา):

ถูกจัดในบัญชีแดงของไทย (IUCN Red List, Thailand) ในประเภท "มีแนวโน้มใกล้สูญพันธุ์ (Vulnerable : VU)" เนื่องจากขยายพันธุ์ยาก เมื่อเทียบกับสัตว์น้ำสายพันธุ์อื่น โดยตัวเมียต้องมียาว 10 ปี จึงเริ่มผสมพันธุ์ได้ ใช้เวลาตั้งครรภ์นาน 1 ปี และให้กำเนิดลูกครั้งละ 1 ตัว เท่านั้น หลังกำเนิดลูกจะต้องพักตัวอีก 2-5 ปี จนกว่าจะเริ่มผสมพันธุ์ได้ใหม่ ดังนั้นการจับปลากระเบนแมนตาไป 1 ตัว เท่ากับต้องใช้เวลามากหลายปีเพื่อจะได้ประชากรมาทดแทน³

ปลานกแก้ว: ปลานกแก้วทุกตัวมาจากการประมงที่ผิดกฎหมาย เพราะปลานกแก้ว

มีถิ่นอาศัยอยู่ในแนวปะการัง และแนวปะการังเกือบทั้งหมดในประเทศไทยมีกฎหมายคุ้มครอง ปลานกแก้วมีความสำคัญสูงสุดในแนวปะการัง โดยปลานกแก้วจะขับถ่ายออกมาเป็นทรายละเอียด ช่วยเพิ่มปริมาณเม็ดทรายในทะเล หนูนเวียนแร่ธาตุในแนวปะการัง เรียกได้ว่าเป็นผู้พิทักษ์แนวปะการังตัวจริง

ปลานกน้ำครึ้นน้ำเงิน: ปลานกน้ำครึ้นน้ำเงินที่ราคาสูงถึงหลักล้านพันธุ์นี้เป็นที่ต้องการอย่างมากในวงการซูชิ หรือที่เรียกว่า



"อวนมาทริ" โดยถูกล่าเพื่ออาหารจานหรูของมนุษย์จนเกือบใกล้สูญพันธุ์ และการประมงน่านนั้นมักเป็นประมงแบบทำลายล้าง

ที่ผิดพลาดคือการจับสัตว์น้ำที่ไม่ใช่สัตว์เป้าหมาย เช่น ฉลาม

เอ็นหอยจอบ: การทำประมงเพื่อเอาเอ็นหอยมาทำอาหารมีเบื้องหลังที่ทำร้ายท้องทะเล ด้วยการบุดาหอยขึ้นมา เลือกตัดเฉพาะเอ็นของหอยจอบ ทิ้งเปลือกและเนื้อองทะเล ส่งผลให้น้ำทะเลเน่าเสีย ทิ้งให้ทะเลเต็มไปด้วยเศษซากของเปลือกหอยและตะกอนดิน

ปลาที่มีไข่ หมึกไข่

ปูไข่นอกกระดอง: หากเรากินแม่พันธุ์ สัตว์น้ำเหล่านี้จะเป็นการตัดวงจรการเกิดของสัตว์น้ำอีกหลายหมื่นหลายแสนตัว และทำให้ปริมาณปลาลดลงเนื่องจากการไม่มีโอกาสได้ขยายพันธุ์ 🐟



“อย่าทานพวกหนูเลย” คำขอร้องจากลูกปลา

ลูกปลาหลายชนิดถูกเปลี่ยนชื่อและนำมาขายในท้องตลาด ที่จริงแล้วลูกปลาเหล่านั้นไม่ใช่สัตว์น้ำสายพันธุ์ขนาดเล็ก แต่เป็นลูกปลาเศรษฐกิจที่ยังมีขนาดเล็กถูกจับมาด้วยเครื่องมือประมงทำลายล้าง เช่น อวนตาถี่ ซึ่งคนรักอาหารทะเลอาจยังไม่รู้ว่าได้กินลูกปลาที่นำลงสารเหล่านี้ และทำลายระบบสำคัญของห่วงโซ่อาหารโดยไม่รู้ตัว

ปลากูแก้ว: ลูกปลากูตัวเล็กที่ถูกนำมาต้มแล้วตากขายนี้กำลังได้รับความนิยม บางก็นำมาขายเพียงถุงละ 50-80 บาท เต็มไปด้วยลูกปลากูเล็กๆ อัดแน่นในถุง หากปล่อยให้พวกเขาโตมูลค่าจะทวีคูณเพิ่มขึ้นมหาศาล ซึ่งลูกปลากู 1,000 ตัว/กิโลกรัม สามารถโตได้ถึง 100 เท่าในเวลา 7-8 เดือน โดยตัวเต็มวัยมีขนาด 10-15 ตัว/กิโลกรัม

หมึกทะเล: ลูกหมึกกล้วยขนาดเล็กมากมักถูกจับในอวนปลากระดัก นิยมนำไปต้ม นึ่ง หรือเสียบไม้ย่าง

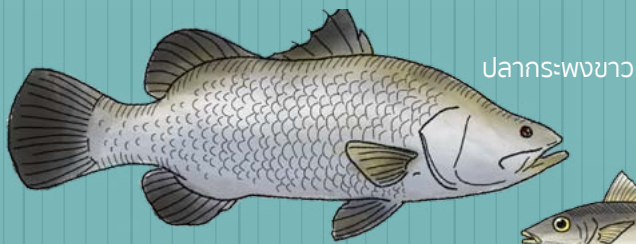
ปลาข้าวสาร ปลาจิ้งจาง: ปลาเหล่านี้เป็นลูกปลากระดัก อันที่จริงแล้วเติบโตได้สูงสุดมีขนาดใหญ่มากถึง 10-15 เซนติเมตร แต่ลูกปลากระดักเหล่านี้ถูกนำมาขายถุงหนึ่งหลายร้อยหลายพันตัว อ้างว่ามีแคลเซียมสูง ลูกปลากระดักถูกจับมาด้วยเครื่องมือจับปลากระดักประเภทแสงไฟล่อในเวลากลางคืน ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ผิดกฎหมายและทำลายถิ่นที่อยู่ของสัตว์น้ำวัยอ่อน เราสามารถเลือกกินปลาบุตรี หรือปลาชี่กระซึ่งเป็นปลาขนาดเล็ก มีแคลเซียมสูงแทนได้

ปูน้ำในส้มตำ: ส้มตำปูน้ำรสแซ่บที่ราทานปูตัวน้อยอย่างอร่อยนั้น คือการใช้ลูกปูน้ำที่ยังไม่โตเต็มวัยมาประกอบอาหาร ซึ่งหากเราปล่อยให้เติบโตจะสามารถให้กำเนิดลูกปูน้ำได้อีกนับแสนตัว

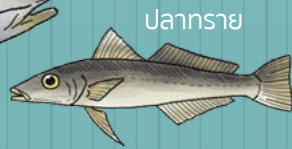
หากไม่มีผู้ซื้อ ก็จะไม่มีการนำมายขาย และชาวประมงที่จับมาอย่างไรก็ตามรับผิดชอบก็จะเลิกจับ ขึ้นอยู่กับคุณแล้วที่จะเลือกให้โอกาสสัตว์น้ำเหล่านี้ได้เติบโตขยายพันธุ์ เพื่อความอุดมสมบูรณ์ของทะเลและอาหารของเรา หรือจะเพียงแคร์สร้อยชั่วคราว แต่ทำให้ท้องทะเลต้องเสียความสมดุลจากการกินที่ขาดความตระหนักของผู้บริโภค 🐟



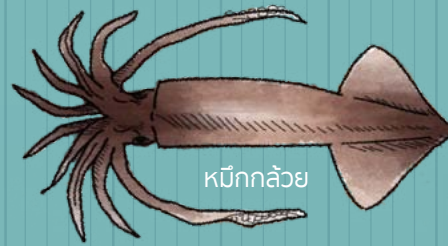
1 อ้างอิงจาก nutritiondata.self.com
2 อ้างอิงจาก ocean.si.edu และ งานวิจัย Marine Policy: sciencedirect.com/science/article/pii/S0308597X13000055
3 ข้อมูลจาก mantatrust.org/in-the-field/Thailand



ปลากระพงขาว



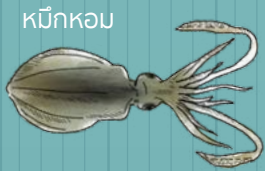
ปลาราย



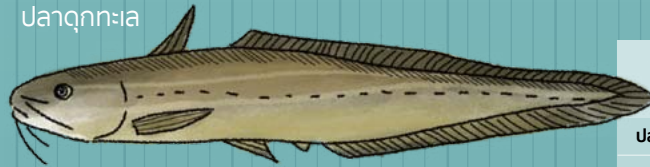
หมึกกล้วย



กุ้งแชบ๊วย



หมึกหอม



ปลาตุ๊กตา



ปลากระบอก

กุ้ง หอย ปู ปลา

ไซส์ไหนที่ควรกิน



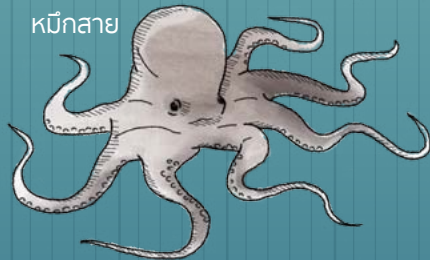
กุ้งขาว



ปลาทุ



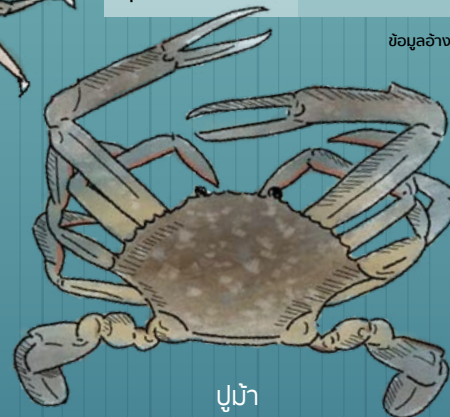
ปูดำ



หมึกสาย



กุ้งลายเสือ



ปูม้า



กุ้งก้ามกราม



กุ้งกุลาดำ

ชื่อ	ขนาดที่ควรบริโภค (ความยาว : ซม.)	น้ำหนัก (หน่วย : กรัม)	ที่ตัว ต่อ กิโลกรัม
ปลาทุ	15-20	80-100	10-13
ปลาราย, ปลาเห็ดโคน	25	45-50	20
ปลากระพงขาว	20-40	350-3,000	1-3
ปลาตุ๊กตา	30-60	400-800	1-3
ปลากระบอก	20-30	150-200	5-6
ปูม้า	กระดอง 15 ซม.	200	5
ปูดำ, ปูทะเล	กระดอง 15 ซม.	450	2-3
หมึกหอม	33	200	5
หมึกกล้วย	20-35	200	5
หมึกสาย	20	50	20
กุ้งแชบ๊วย	15	100-125	8-10
กุ้งลายเสือ	15	100-125	8-10
กุ้งขาว	15	30-35	30
กุ้งกุลาดำ	15	30-35	30
กุ้งก้ามกราม	12-20	40-50	20-25

ข้อมูลอ้างอิง: www.greenpeace.or.th/s/fish-size-reference



แหล่งชิม ช็อป สไตล์ รัก'เล

- ชัน โทรี : จ.เชียงใหม่
- โครงการประมงพื้นบ้าน สัตว์น้ำอินทรีย์ : กทม.
- โบ.ลาน : กทม.
- คริวใส่ใจ : กทม.
- แพลลา ชุมชนแหลมผักเบี้ย : จ.เพชรบุรี
- ร้านคนจับปลา : จ.ประจวบคีรีขันธ์
- ร้านครัวลุงป๊อด : จ.ชุมพร
- ชุมชนบ้านหินร่ม : จ.พังงา
- ชุมชนบ้านไทรไร่ : จ.พังงา
- สารสินซีฟู้ด : จ.ภูเก็ต
- กลุ่มชาวประมงพื้นบ้านสัตว์น้ำ อินทรีย์แหลมสีก : จ.กระบี่
- แพลลา ชุมชนบ้านช่องหิน : จ.พัทลุง
- แพนชน บ้านคูคุด : จ.สงขลา
- ร้านสวัสดิการ เซตห้ามฆ่าสัตว์ป่า ทะเลสาบสงขลา : จ.สงขลา

5 แนวทางสู่ร้านอาหารและชุมชนประมงยั่งยืน

ทางออกในการปกป้องท้องทะเลที่คนกินอย่างเราช่วยสนับสนุนได้ ซึ่งจาก'เล สุจានมีข้อคำนึงในการเลือกสรรดังนี้

1. สัตว์น้ำที่ได้น่าต้องมาจากการทำประมงอย่างรับผิดชอบต่อสิ่งแวดล้อม ซึ่งก็คือ ไม่ใช่เครื่องมือทำประมงแบบทำลายล้าง เช่น เรืออวนลาก เรืออวนรุน เครื่องมือจับปลากระดักประกอบแส้วไฟล่อในเวลากลางวัน เรือคราดหอยลาย
2. ไม่ใช่สารเคมีในการจับสัตว์น้ำ เช่น โม่ใช้ยาเบื่อในการจับปลาและ โม่ใช้ฟอโรมาซินในกระบวนการเก็บรักษา
3. รู้แหล่งที่มาของอาหารทะเล ระบุได้ว่าจับมาจากที่ไหน
4. ตรวจสอบได้ว่าใครเป็นผู้จับ
5. ไม่มีเมนูสัตว์น้ำใกล้สูญพันธุ์ หรือสัตว์น้ำประจำถิ่นที่ตกอยู่ในความเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ รวมถึงไม่มีเมนูสัตว์น้ำที่ไม่ควรบริโภค

หมายเหตุ: ชุมชนและร้านอาหารในหนังสือเล่มนี้เป็นเพียงตัวอย่างส่วนหนึ่งของชุมชนและร้านอาหารที่สนับสนุนการประมงแบบยั่งยืนจากการรวบรวมข้อมูลในปีพ.ศ. 2558



โครงการประมง พื้นบ้าน-สัตว์น้ำ อินทรีย์ กรุงเทพฯ

ส่งมอบอาหารทะเลออร์แกนิกถึงมือ
ผู้บริโภค โดยมูลนิธิสายใยแผ่นดิน

“ทางเลือกใหม่ของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ และต้องการมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ทะเลไทย” นี้คือแนวคิดดีๆ ของโครงการประมงพื้นบ้าน สัตว์น้ำอินทรีย์ โดยมูลนิธิสายใยแผ่นดิน ผู้ส่งมอบอาหารทะเลออร์แกนิกให้กับคนกิน จากมือของคนจับ ถือเป็นโครงการดีๆ ที่สนับสนุนการดำประมงอย่างรับผิดชอบ โดยจะมีการรับรองของสำนักงานมาตรฐาน เกษตรอินทรีย์ (มกท.) ที่ทำให้เราแน่ใจได้ว่า อาหารทะเลปลอดภัยจากมลพิษและสารเคมี ตรวจลอบได้ถึงแหล่งประมงและผู้จับ รวมถึง มาจากวิธีการดำประมงที่ไม่ทำลายท้องทะเล ไม่จับสัตว์น้ำวัยอ่อน หรือสัตว์น้ำที่มีไข่

ผู้บริโภคอาหารทะเลสามารถติดตาม ได้ที่ [facebook.com/pla.organic](https://www.facebook.com/pla.organic) ซึ่งจะมีการอัปเดตการเปิดบุรุษขายอาหารทะเลตาม แหล่งต่างๆ ขณะนี้สามารถแวะเวียนไปที่



**อาหารทะเลออร์แกนิกจากโครงการ
จากทะเลสาบสงขลา:** กุ้งก้ามกราม
ปลาชี่ตัง กุ้งกุลาลาย ปลาตุ๊กทะเล
ปลากระบอก ปลาช่อน
จากบ้านแหลมผักเบี้ย จ.เพชรบุรี:
ปูม้า ปลารายหรือปลาเห็ดโคน ปลาสาเก
หรือปลาน้ำดอกไม้ ปลาสะเล ปลาทุรา
จากอ่าวพังงา จ.พังงา: กุ้งเขี้ยว

ชั้น M เทกเวย์เอกมัย ช่วงวันเสาร์-อาทิตย์
ซึ่งคุณอาจต้องโทรสั่งจองล่วงหน้า เพราะ
ของดีอาจหมดเร็ว 🐞

โครงการประมงพื้นบ้าน สัตว์น้ำอินทรีย์ :
141 ซอยลาดพร้าว 48 แขวง 5-1 ต.สุทธิสาร
แขวงสามเสนนอก เขตห้วยขวาง กทม. 10310
โทร. 02-277-9380-1, 090-004-2401
กรุณาโทรเพื่อสอบถามสินค้า บริการส่ง
อีเมล pla.organic@gmail.com
www.greennet.or.th
www.facebook.com/pla.organic

โบ.ลาน กรุงเทพฯ

การกินควรสร้างผลกระทบต่อ
ธรรมชาติให้น้อยที่สุด

บ้านสวยลักษณะโบราณหลังใหญ่
กลางกรุงในซอยสุขุมวิท 53 แห่งนี้ คือ ร้าน
โบ.ลาน ร้านอาหารไทยแท้ที่ตกแต่งตาม
สไตล์ตะวันตก รังสรรค์ความอร่อยด้วย
เชฟหญิงฝีมือดีระดับโลก เชฟโบ ที่ได้รับ
รางวัล เชฟหญิงที่ดีที่สุดในเอเชีย ปี 2556
อีกสิ่งที่น่าสนใจของร้านโบ.ลาน คือ
แนวคิดอาหารที่ทำร้ายโลกน้อยที่สุดเป็นหัวใจ
สำคัญ ด้วยหลักการเลือกสิ่งที่ดีให้กับคนกิน
โดยที่มีเกษตรและประมงอินทรีย์เป็นสิ่ง
ตอบใจอย่างยิ่งรวมทั้งคือทั้งผู้ผลิต
และผู้บริโภคไม่ยุ่งเกี่ยวกับสารเคมี ไม่ทำลาย
สิ่งแวดล้อม

บรรยากาศร่มเย็นของร้านโบ.ลาน
อบอุ่นไปด้วยความพิถีพิถันในการเลือกพันธุ์
วัตถุดิบมาทำอาหาร โดยร้อยละ 80-90 ของ
วัตถุดิบเป็นอาหารออร์แกนิก และที่สำคัญคือ
ใช้อาหารทะเลที่ส่งตรงจากมือชาวประมง
ผ่านโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีย์
และร้านคนจับปลา และไม่ใช่กุ้งจากฟาร์มที่มี
สารเคมีและทำลายหน้าดิน

สิ่งที่น่าสนใจที่สุดของร้าน คือการเปลี่ยน
เมนูทุกสามเดือนเปลี่ยนไปตามฤดูกาล เชฟโบ
แนะนำให้เรากินปลาในหน้าหนาว จะได้ซึม



รสชาติปลาทูที่เนื้อแน่นอร่อยมัน ส่วนผัก
เหมาะที่จะกินหน้าฝนซึ่งเป็นช่วงที่พืชพรรณ
เจริญเติบโตดี และหน้าร้อนต้องไม่พลาดผลไม้
ด้วยประการทั้งปวง

เชฟโบได้ให้แง่คิดดีๆ ว่า “ผู้บริโภคควร
ตระหนักและรู้ที่มาของสิ่งที่บริโภค เพราะ
ต้นทุนทางสิ่งแวดล้อมค่าไม่ได้ สิ่งที่เรา
กินเราใช้อยู่ไม่ควรสิ้นคิดแค่ยุคของเรา
กินอย่างพอเพียงก็จะอยู่ดี” 🐞

โบ.ลาน : 24 สุขุมวิท 53 คลองตันเหนือ วัฒนา
กรุงเทพฯ 10110
โทร.02-260-2962
อีเมล booking@bolan.co.th www.bolan.co.th
กรุณาโทรเพื่อสอบถามเมนู หรือสำรองโต๊ะ

เมนูแนะนำ : น้ำพริกมันกุ้งสดชาววัง
เสิร์ฟกับกุ้งอบเกลือ และปลารายทอด



ครัวใส่ใจ กรุงเทพฯ

ใส่ใจในอาหารทะเลที่คุณกินวันนี้
เพื่อความยั่งยืนของท้องทะเล

จะมีสักกี่คนที่พร้อมทำอาหารให้เรากินอย่าง "ใส่ใจ" ..ครัวใส่ใจ คือร้านอาหารบรรยากาศสงบใจกลางกรุง ซอยวิภาวดี 22 ความอบอุ่นของครัวใส่ใจคือการมอบความอึดท้องที่ใส่ใจถึงสุขภาพของคนกิน ด้วยการคัดสรรวัตถุดิบในการทำอาหารที่ล้วนเป็นออร์แกนิก เพื่อคนกินและความยั่งยืนของสิ่งแวดล้อม

แนวคิดด้านการสรรหาอาหารของทางร้านนั้นคือการใส่ใจในหลายๆ มุม ไม่ใช่แค่เรื่องสุขภาพของผู้บริโภค แต่ยังคงคำนึงและเน้นเรื่องของวัตถุดิบ กรรมวิธีการทำ ภาชนะที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ควบคู่ไปกับการเกื้อกูลสิ่งแวดล้อมให้ยั่งยืน อาหารทะเลของครัวใส่ใจจึงเลือกรับปลาเฉพาะปลาที่ชาวประมงเป็นผู้จับมาตามฤดูกาล โดยซื้อผ่านโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีย์ และร้านคนจับปลา ซึ่งจะไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง นอกจากนี้ยังมั่นใจได้ว่าปลาทุกตัวจับขึ้นมาสดๆ จากทะเล ไม่ผ่านการแช่ฟอร์มาลิน "คนกินจะได้ของดี จะต้องมาจากสิ่งแวดล้อมที่ดี และมีกระบวนการผลิตที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม" นี้คือแนวคิดจาก



คุณชรีนา ช่วนสำอางค์ เจ้าของครัวใส่ใจ หลังอึดยังสามารถดินเหยียบชมแปลงผักโรสฮาร์เคมี กับแม่ไก่อารมณ์ดีได้ และบางโอกาสก็มีเวิร์คช็อปนำสนุกให้ได้เติมเต็มความรู้ด้วยเช่นกัน

ครัวใส่ใจ : ซอยวิภาวดี 22 (ถัดไปจากพร้าว) ถนนวิภาวดีรังสิต โทร.02-938-8534, 087-915-3440 อีเมล saijai.healthyfood@gmail.com saijaihealthyfood.com กรุณาโทรเพื่อสอบถามเมนู หรือสั่งปั่นโตส่งนอกสถานที่

เมนูแนะนำ : กล้วยปลากุ ปลายทอดมัน เห็ดผัดดำ ไข่เจียวทรงเครื่อง



ชั้น โทริ เชียงใหม่

ปลาตกเบ็ดจากทะเล สู่ซาซิมิที่เชียงใหม่



ใช้เวลาอยู่เมืองเหนือห่างไกลจากทะเลไม่มีโอกาสได้อร่อยกับอาหารทะเลจากการประมงยั่งยืน เพราะที่ร้านชั้น โทริ ได้ส่งตรงปลาทะเลสดๆ จากเบ็ดของชาวประมงสู่นักปลาดิบที่เชียงใหม่!

เชฟสมบัติ ทรายทองคำ เจ้าของร้านชั้น โทริรังสรรค์ปลาดิบแสนอร่อยด้วยการไปเลือกปลาเองถึงชลบุรี จากการตกเบ็ดของชาวประมง ปลาที่ได้มาจึงเป็นปลาที่มีขนาดใหญ่ โตเต็มวัย และรู้จักแหล่งที่มาของปลา ปลาแต่ละชิ้นแต่ละคำจึงมีแต่ความสด เนื้อหวาน ไม่เหนียวคาว

ร้านชั้น โทริ เปิดเพียง 4 วันต่อสัปดาห์ เนื่องจากเชฟสมบัติไปหาปลาสดที่ศรีราชา เมนูอาหารของร้านไม่มีกำหนดตายตัวแน่นอนว่าจะมีปลาชนิดใด แต่จะเปลี่ยนไปตามชนิดของปลาที่จับได้

"ร้านอาหารและผู้บริโภคเองสามารถช่วยกันได้ หากเราไม่ซื้อเราก็จะสงสัยว่าทำไมไม่ซื้อ และจะตระหนักถึงปัญหา ที่สำคัญคนกินต้องมึจิตสำนึกตระหนักถึงที่มาของปลา

เมนูแนะนำ : ซาชิมิรวม ปลาย่างเกลือ

ว่ามาจากไหน จับมาอย่างไร" คุณสมบัติ เจ้าของร้านชั้น โทริ ฟากถึงแง่คิดเล็กๆ น้อยๆ ในพลังของผู้บริโภคที่สร้างการเปลี่ยนแปลงได้ อิ่มอม ทะเลเป็นสุข..ซาซิมิแต่ละคำของคุณนอกจากจะได้มาจากการคัดเลือกปลาด้วยมืออย่างมีคุณภาพแล้ว แต่ละคำยังเป็นการสนับสนุนการประมงอย่างรับผิดชอบที่ปกป้องท้องทะเลอีกด้วย!

ชั้น โทริ : 248/16 ถนน มณีนีพรัตน์ (สหศรีภูมิเพลส ซ่างเฟือก) ด.ศรีภูมิ อ.เมือง เชียงใหม่ 50200 โทร. 087-023-8898 (กรุณาโทรเพื่อสอบถามเมนูล่วงหน้า)

facebook.com/pagessuntori เวลาเปิดร้าน : วันเสาร์-อังคาร 11.00-14.00 และ 17.00-22.00 หยุดวันพุธถึงศุกร์ เนื่องจากพ่อครัวไปหาปลาสดที่ศรีราชา

แพปลา ชุมชนแหลมผักเบี้ย เพชรบุรี

ความหวังในการฟื้นฟูท้องทะเล

ความอุดมสมบูรณ์ของทะเลเมืองเพชร ได้ถูกฟื้นฟูโดยชาวประมงหญิงกลุ่มหนึ่ง แพปลาชุมชนแหลมผักเบี้ยตั้งอยู่ด้วยความหวังของชุมชนชาวประมงในการฟื้นฟูความอุดมสมบูรณ์สู่ท้องทะเล

เมื่อจำนวนเรือเพิ่มขึ้นและใช้เครื่องมือประมงแบบทำลายล้างมากขึ้น ทำให้เกิดวิกฤตสัตว์น้ำในช่วงก่อนปี 2551 ทำให้จับปลาได้เหลือเพียงวันละ 3-5 กิโลกรัม จนเรือบางลำต้องเลิกทำประมง แต่ด้วยความร่วมมือของชุมชนและเครือข่าย ทะเลของแหลมผักเบี้ยจึงฟื้นตัวขึ้นด้วยธนาคารปูบ้านปลาซึ่งไม่มี และวิธีการทำประมงอย่างรับผิดชอบต่อทะเล เพราะอวนปูที่นี้ขนาดเล็กที่สุดคือ 8 เซนติเมตร ซึ่งถือว่าอวนที่มีขนาดตาใหญ่ ทำให้ลูกปูไม่ถูกจับขึ้นมาด้วย

การรวมตัวจัดตั้งเป็นแพปลาชุมชนสามารถแก้ไขปัญหาการถูกกดราคาจาก

อร่อยประจำถิ่น : ปลากระบอก
ปลาเห็ดโคน ปลาสาก ปลาทุลา ปูน้ำ



พ่อค้าคนกลาง สัตว์น้ำที่จับมาจึงสามารถย้อนกลับได้ว่าใครเป็นผู้จับมาขาย ที่นี้มีปลาหลากหลายถึงกว่า 30 ชนิด ที่ถูกจับมาอย่างรับผิดชอบ ส่งตรงให้ถึงมือคนกิน พร้อมกับฝากความหวังให้คนกินเลือกกินปลาที่ไม่ได้มาจากการทำร้ายท้องทะเลเช่นกัน 🐟

แพปลาชุมชนแหลมผักเบี้ย : หมู่ 1 ต.แหลมผักเบี้ย อ.บ้านแหลม เพชรบุรี โทร.086-032-8741 (คุณบังอร) กรุณาโทรเพื่อสอบถามสินค้า บริการส่งผ่านโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีย์



ผลิตภัณฑ์แนะนำ :

อาหารทะเลสดตามฤดูกาล: ปลา กุ้ง ปู ปลาหมึก
อาหารทะเลแปรรูป: ปลาหวาน ปลาเค็ม กะปิ กุ้งแห้ง
อาหารสำเร็จรูป: ปลาจิ้ม กุ้งแช่น้ำปลา ปลาทุดหมหวาน

ร้านคนจับปลา ประจวบคีรีขันธ์

จากชาวประมง ตรงสู่ผู้บริโภค

ร้านคนจับปลา เป็นร้านที่คิดขึ้นจากรวมตัวของสมาคมรักษ์ทะเลไทย สมาคมสมาพันธ์ชาวประมงพื้นบ้านแห่งประเทศไทย และชาวประมงพื้นบ้าน เพื่อแก้ปัญหาการถูกกดราคา โดยสินค้าของร้านมาจากการประมงอย่างอนุรักษ์ และฟื้นฟูทะเลควบคู่กันไปของชาวประมงจากอ่าวต่างๆ ของไทย ไร้สารเคมีอย่างฟอร์มาลีน และยาฆ่าแมลง ตลอดทุกขั้นตอน ตั้งแต่การจับ แปรรูป ไปจนถึงการเก็บรักษาเพื่อรอจำหน่าย โดยทางร้านจะใช้วิธีแพ็คแบบสุญญากาศ และเก็บรักษาด้วยน้ำแข็งเท่านั้น นอกจากนี้ทางร้านยังขายเฉพาะปลาที่จับได้ตามฤดูกาลอีกด้วย

“การเรียนรู้และสนับสนุนสัตว์น้ำที่จับมาจากเครื่องมือประมงที่ไม่ทำลายล้างก็สามารถช่วยอนุรักษ์ทะเลอย่างยั่งยืนได้แล้ว หากผู้บริโภคพยายามหาสินค้าที่มีคุณภาพปลอดภัยฟอร์มาลีน จะทำให้ชาวประมงตระหนักว่ามึนต้องการสินค้าเหล่านี้ และหันไปใช้เครื่องมือที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ถ้าผู้บริโภครู้จักกันอย่างรับผิดชอบ ชาวประมงก็จะหาอย่างรับผิดชอบเช่นกัน ถ้าสองส่วนรับผิดชอบและเข้าใจไปด้วยกัน ก็จะสร้างสังคมที่มีทรัพยากรยั่งยืนในอนาคตได้” ตัวแทนของร้านคนจับปลาได้กล่าวถึงพลังของ



ผู้บริโภค เรียกว่าเป็นร้านที่ขายสินค้าประมงอินทรีย์ที่ไม่ทำร้ายท้องทะเล คนจับปลา และคนกิน ครบทั้งวงจร! 🐟

ร้านคนจับปลา : ต.เพชรเกษมฝั่งเขาชะกม. สีแยกบ่อนอก ต.บ่อนอก อ.เมือง ประจวบคีรีขันธ์ โทร. 098-921-1284
จังหวัดนครศรีธรรมราช โทร. 086-952-5258
จังหวัดสุราษฎร์ธานี โทร. 083-169-0503
อีเมล fisher.folk@hotmail.com
www.facebook.com/khon.jab.pla.fisherfolk
Root Garden : ทองหล่อ ซอย 3 กรุงเทพมหานคร วันศุกร์ เวลา 16.00 น.-19.00 น, ถึงวันอาทิตย์ เวลา 10.00 น.-18.00 น.
ร้าน Lemon Farm : สาขาพาราไดซ์ พาร์ค ชั้น G โทร. 02-787-1319

ครัวลุงป๊อด ชุมพร

ออกเรือเอง ขายเอง
ดูแลทั้งท้องทะเลและคนกิน

ร้านอาหารตลอดแนวหาดป้อมมาของ อำเภอปะทิว ทะเลชุมพร ส่วนใหญ่แล้วเป็น ร้านอาหารที่รับมาจากเรือของชาวประมง โดยตรง แต่ร้านที่โดดเด่นและเก่าแก่ที่คุณไม่ควรพลาด คือ ร้านอาหารครัวลุงป๊อด ที่มอบความอร่อยที่เป็นมิตรต่อทะเลมานาน ออกเรือเอง จับเอง ทำอาหารให้คนกิน ได้ดีเยี่ยมอย่างมีสุข

ตลอดระยะเวลา 15 ปี ลุงป๊อดได้ออกทะเลหาปลา และปรุงอาหารเพื่อคนกิน เขาจึงเป็นผู้ที่เข้าใจทะเลเป็นอย่างดี และส่งไม้ต่อให้กับลูกชายเป็นผู้หาปลาแทน หากไม่ได้ ออกหาปลาเองก็ซื้อปลาจากเรือประมงพื้นบ้านโดยตรง ที่แห่งนี้อุดมสมบูรณ์ไปด้วย ปลาประจักษ์หลากชนิดอย่าง ปลามง ปลาชี่งัน ปลาโอม(ปลาโอมงาม) ปลาเก่า ปลาอินทรี และปลากะบอก เมื่อบูเด็ดที่คุณไม่ควรพลาด คือ หอยกระต่าย ซึ่งหากินได้แค่เพียงในทะเลชุมพรแถบนี้เท่านั้น หอยกระต่าย จะพบมากในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงสิงหาคม รสชาติมีเนื้อหวาน นุ่ม ไม่เหนียว คล้ายหอยแครง แต่ไม่เหนียว แน่นนำว่าให้หลังเมื่อบูลวกจิ้มที่อร่อยเด็ดมาก



ในร้านอาหารบรรยากาศสงบร่มรื่นทะเลเช่นนี้ ความเป็นกันเองกับธรรมชาติกำลังดึงดูดคุณ และบอกคุณว่า ในแต่ละฤดูกาลและแต่ละพื้นที่ นั้นมีอะไรพิเศษกว่าที่อื่น และทะเลยังมีอะไรอีกมากให้คุณลิ้มลองและสัมผัส

ครัวลุงป๊อด : 66 หมู่ 6 ต.ชุมโค อ.ปะทิว
ชุมพร 86160
โทร. 077-512-065, 088-447-9366

เมนูแนะนำ : หอยกระต่ายลวกจิ้ม กุ้งสามรส
ปูบ้านึ่ง ปลาหมึกต้มหวาน เมี่ยงปลาโอม
ราดด้วยซอสมะขามและสมุนไพร



อร่อยประจำถิ่น : ปลากะพงขาว ปลาครุฑคราด
ปลาช่อนทะเล (ม.ค.-มี.ย.) ปลาทุง (ม.ค.-มี.ย.)
ปลาสิ่ียด ปลามง (ม.ค.-เม.ย.) ปลาทุงสา ปลาเก่าแดง
ปลาเก่าดำ (ก.ย.-ธ.ค.) ปลาโคม (ปลาประจักษ์
มีทั้งปี ลักษณะคล้ายปลาหลังเขียว)

กลุ่มชาวประมง พื้นบ้าน-สัตว์น้ำ อินทรีฯแหลมสัก กระบี่

อยากให้คุณภาคอื่นมีอาหารทะเล
ดี ๆ กินจากกระบี่



ดินแดนที่ได้ชื่อว่าเป็นมรดกแห่งอันดามันนี้ ไม่ได้ดีลือชื่อเพียงแค่ความสวยงามของท้องทะเล แต่ยังมีอาหารทะเลอันโอชะให้เราได้กิน โดยเฉพาะอย่างยิ่งที่อ่าวลึก จังหวัดกระบี่ ลองแวะมากินปลาทุงทอดกรอบๆ กับน้ำซุบ หรือน้ำพริกกระปิสักถ้วยรับรองว่าอร่อยมาก!

ความอุดมสมบูรณ์ของทะเลอ่าวลึกทำให้ชุมชนชาวประมงแห่งนี้เป็นประมงได้ทั้งปี แต่ต่างกันเพียงชนิดของปลาในแต่ละฤดูกาล แต่กว่าจะได้อาหารทะเลที่อุดมสมบูรณ์เช่นนี้ พี่น้องชาวอ่าวลึกได้ร่วมกันปกป้องทะเลกันมาอย่างเข้มแข็ง เนื่องจากในอดีตเคยมีเรืออวนลาก และอวนรุนลากลอบทำประมงกลายเป็นความขัดแย้งที่รุนแรงระหว่างผู้ที่ทำประมงอย่างรับผิดชอบและไร้ความรับผิดชอบ จวบจนวันนี้ อ่าวลึกไม่มีการใช้อวนรุน หรืออวนลากอีกต่อไป มีเพียงแค่อวนตาใหญ่ขนาด 3.5 เซนติเมตรขึ้นไป

ปลาหลากชนิดจากกระบี่ อร่อยส่งตรงไปถึงกรุงเทพฯ แล้ว และหากคุณได้แวะมาที่นี่ ลองถือโอกาสท่องเที่ยวออกไปตามพื้นน้ำ คุณอาจได้พบกับวาฬบรูด้า แลโลมาสีชมพู ก็เป็นได้

กลุ่มชาวประมงพื้นบ้านสัตว์น้ำอินทรีฯแหลมสัก :
ชุมชนทรายทอง ต.แหลมสัก อ.อ่าวลึก กระบี่ 81110
โทร. 088-752-6829 (คุณจงรัก)
กรุณาโทรเพื่อสอบถามสินค้าบริการส่งผ่าน
โครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีฯ
โทร. 02-377-9380 (-1)

ชุมชนบ้านในไร่ พังงา

การออกหาปลาไม้เครื่องมือแค่
อวนกับไฟ

ความสวยของทะเลสีฟ้า และความอุดมสมบูรณ์ของสัตว์น้ำแห่งนี้ ไม่ได้เกิดขึ้นด้วยความบังเอิญ แต่ถูกรักษาไว้ด้วยชุมชนบ้านในไร่ ผู้ทำประมงด้วยวิถีอนุรักษ์ที่อวนทะเลชุมชนประมงบ้านในไร่ได้สืบทอดอาชีพและภูมิปัญญากันมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่า รวมถึงมีข้อตกลงกันว่าจะไม่ใช้เครื่องมือประมงแบบทำลายล้าง และใส่สารฟอร์มาลีน เพราะรู้ว่าจะทำร้ายท้องทะเลและคนกิน จึงเลือกใช้อวนเฉพาะชนิดปลา หากจับปลาตัวเล็กมาก็จะนำมาเลี้ยงจนกว่าจะโตในกระชัง ที่แพปลาแห่งนี้ ปลาบางตัวใหญ่ขนาดความยาวเท่าก่อนแขน ปลาข้างไฟ ปลาครูดคราด กุ้งหมึกหอม หมึกกระดองตัวโต มักขายได้หมดวันต่อวัน คนกินจึงมั่นใจได้ว่าได้ปลาที่สดและปลอดภัยไร้สารพิษร้อยเปอร์เซ็นต์

ชุมชนบ้านในไร่ : ชุมชนบ้านในไร่ ต.นาเตย อ.ท้ายเหมือง จ.พังงา โทร. 087-278-1290 (คุณพันธ์)

อร่อยประจำถิ่น : ปลาบาง ปลาเก่า ปลาครูดคราด ปลาข้างไฟ ปลาบางแซ่ปลาฮีได้มอง หมึกหอม



อร่อยประจำถิ่น : กุ้งเขมวียตัวใหญ่ ปลากรอบอก ปลาหลังเขียว ปลากู หอยชักตีน หอยแครง หอยครง หอยจับจอง (งมด้วยมือ)

ชุมชนบ้านหินร่ม พังงา

ปลาเล็ก ไม่จับ ไม่ขาย ไม่กิน

กุ้งเขมวียที่นี้ ตัวโตหวานอร่อยมาก! ชุมชนบ้านหินร่มยึดมั่นในกฎกติกาชุมชนที่มุ่งหมายไม่ทำร้ายท้องทะเล อาทิ การใช้อวนกึ่งขนาด 4.2 เซนติเมตร การงมหอยแครง หอยครง และหอยจับจองด้วยมือ การไม่จับหอยชักตีนขนาดเล็กกว่า 6 เซนติเมตร การทำประมงของชุมชนบ้านหินร่มนั้นสืบทอดกันมายาวนานนับร้อยปี พร้อมกับยึดคติว่า ถ้าประมงอย่างรับผิดชอบลูกหลานก็จะมีกิน อย่างที่เรามีกินมากกว่าร้อยปีแล้ว ก่อนที่จะหล่อหลอมมาเป็นชุมชนที่เข้มแข็งและสามารถอนุรักษ์ท้องทะเลได้อย่างต่อเนื่องดังทุกวันนี้ พวกเขาได้ผ่านเรื่องราวการต่อสู้กับเรืออวนรุนและอวนลากที่เข้ามาบุกรุก จนสามารถผลักดันออกเป็นกติกากฎชุมชนให้เขตอ่าวพังงาเป็นเขตปลอดเรืออวนลากและอวนรุน

“ถ้าเราตีความหมายของอาหารทะเลว่าคือทรัพยากรที่เรารับผิดชอบร่วมกัน ผมว่าในอนาคตคงจะดีเกินอาหารทะเลที่มีคุณภาพแน่นอน” ชาวประมงพื้นบ้านชุมชนบ้านหินร่มกล่าวไว้

ชุมชนบ้านหินร่ม : 4/28 หมู่ 2 หินร่ม ต.คลองเคียน อ.ตะกั่วป่า จ.พังงา โทร. 085-7823-944 กรุณาโทรเพื่อสอบถามสินค้า บริการส่งผ่านโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีย์

คลองเคียน ซีฟู้ด พังงา

จริงใจต่อคนกิน
จริงจังต่อสุขภาพท้องทะเล

พื้นมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ยังต้องการชาวประมงที่ใส่ใจในการจับปลา เช่นเดียวกับร้านอาหารใส่ใจในสุขภาพของผู้กินที่อยู่คู่ชุมชนท่ามกลางทะเลและป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ของอ่าวพังงา ยังมีร้านอาหารคลองเคียนซีฟู้ดที่ปรุงอาหารทะเลให้ทานกันอย่างสดๆ เรียกได้ว่าสาวอวน ตกเบ็ดกันมาได้สดๆ ก็นำเข้าห้องครัวทำเมนูจานเด็ดได้ทันที

อาหารทะเลทั้งหมดของที่นี่ได้จากชุมชนประมง ไม่ได้รับมาจากตลาด และไม่ผ่านพ่อค้าคนกลาง โดยความอุดมสมบูรณ์ที่ทะเลมอบให้นั้นมีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นปลาราย ปลาเก๋า ปลากรอบอก ปลากระบอก หมึก กุ้ง หอยโข่ง และหอยชักตีนในป่าชายเลน ลูกค้าของร้านนี้บ้างก็มาจากกรุงเทพฯ กระทั่งภูเก็ตและจังหวัดอื่นๆ เพื่อมาอ้อมอ้อมกับอาหารทะเลที่นี่ โดยเฉพาะ



คลองเคียนซีฟู้ด : 42/6 หมู่ 1 ต.คลองเคียน อ.ตะกั่วป่า พังงา โทร. 093-620-0170, 098-036-6896 facebook.com/klongkeanseafood

เมนูแนะนำ : ปลาทอดทะเลทอด หมึกต้มน้ำเต้าน้ำพริกปลากู พร้อมผักเคียงท้องถิ่น ยำผักหวานทะเลสดซีฟู้ด เมนูที่คนรักผักหวานไม่ควรพลาด



สารสินชีฟูตส์ ครัวชุมชน ภูเก็ต

เชื่อมรักระหว่างชาวประมง
และคนกินปลา

หากที่ภูเก็ตตำนานแห่งความรักนิรันดร์ได้ก่อร่างขึ้นเป็นสะพานสารสิน ร้านอาหารประมงอินทรี สารสินชีฟูตส์ ครัวชุมชน ก็คงไม่ต่างจากสะพานที่เชื่อมรักระหว่างชาวประมงและคนกินปลาให้ได้ใกล้ชิดกัน

หลังจากคลื่นยักษ์สึนามิได้สร้างความเสียหายอย่างใหญ่หลวงให้กับประมงชายฝั่งชาวประมงพื้นบ้านก็ได้รวมตัวกันภายใต้ชื่อ “การประมงพื้นบ้านเพื่อการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์” ซึ่งต่อมาได้เปิดเป็นร้านอาหารแก้ปัญหาการถูกกดขี่โดยพ่อค้าคนกลางและปลอดสารเคมีกันเสีย

ณ ปลายสะพานสารสินฝั่งภูเก็ต ร้านอาหารสารสินชีฟูตส์ มีวิสัยทัศน์ของสะพานตำนานรัก และยังมีอาหารทะเลให้ราได้ชิมเอนอาหารทะเลท้องถิ่นของที่นี่มีทั้งหอยดลับ หอยหวาน หอยชักตีน ปลากระบอก หมึกที่พิเศษคือ จักจันทะเล และเพรียงทะเล ที่จับด้วยมือโดยชาวประมง ซึ่งถือได้ว่าเป็นเมนูเอกลักษณ์ที่น่าลิ้มลองของร้านนี้ เสน่ห์อีกอย่างของร้านคือ การใส่ใจต่อสิ่งแวดล้อมด้วยการแยกขยะพลาสติกและขวดแก้ว รวมถึงมีโครงการใส่ดินเพื่อกำจัดขยะอินทรีย์ และนำเศษอาหารมาทำปุ๋ย นอกจากนี้อาหารถูกปากแล้วคือสิ่งแวดล้อมตัวจริงต้องเปลี่ยนอย่างแน่นอน! 🐟



สารสินชีฟูตส์ ครัวชุมชน : 52/4 ซ.7 ม.5
บ้านท่าฉัตรไชย ต.ไม้ขาว อ.กลาง จ.ภูเก็ต
โทร. 076-348516, 088-277-5508,
081-677-7923
เปิดบริการ 08.00-22.00 น.

เมนูแนะนำ : ยำจักจันทะเล
แกงส้มปลากระบอกยอดมะพร้าว
ปลาหมึกมะนาว และส้มตำสาหร่าย



อร่อยประจำถิ่น : กุ้งหัวมัน กุ้งก้ามกราม (ก.ค.-ต.ค.) กุ้งกุลาดำ ปลากระบอก ปลาตุ๊กทะเล ปลาช่อน ปลากระทิง ปลาชี่ติง ปลาช่อนทะเล (พ.ค.-ธ.ค.)

แฟปลาชุมชนบ้านคูคุด สงขลา : หมู่ 4 ต.คูคุด อ.สทิงพระ จ.สงขลา
โทร. 074-397401, 081-328-3762
กรุณาโทรเพื่อสอบถามสินค้า
บริการส่งผ่านโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรี โทร. 02-377-9380 (-1)



แฟชุมชนบ้านคูคุด สงขลา

กุ้งก้ามกรามตัวเท่าฝ่ามือ
ที่เด็ดจากทะเลสาบสงขลา

ทะเลสาบสงขลา คือบ้านของนกนานาพันธุ์ และเป็นที่มาของอาหารทะเลแสนอร่อยจากแฟปลาชุมชนบ้านคูคุด

ทะเลสาบสงขลาเคยถูกคุกคามด้วยน้ำเสียจากชุมชน และโรงงานอุตสาหกรรม สัตว์น้ำที่เคยมีหลากหลายถึงกว่า 700 ชนิด ลดลงเหลือแค่ 100-200 ชนิด ภาครัฐและชุมชนบ้านคูคุดจึงร่วมมือกันฟื้นฟูทะเลสาบด้วยการกำหนดให้เป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลสาบสงขลา และร่วมกำหนดแผนปีกับภาครัฐนำพันธุ์สัตว์น้ำมาปล่อย มีการแบ่งเขตห้ามจับสัตว์น้ำ ห้ามทำประมงก่อนได้รับอนุญาต ทรัพยากรในทะเลสาบจึงเริ่มฟื้นตัว ต่อมาทางชุมชนได้รวมตัวกันจัดตั้งเป็นแฟปลาชุมชนเพื่อแก้ปัญหาการถูกกดราคา อีกทั้งยังเป็นการเพิ่มความมีชีวิตในชุมชน เกิดการร่วมมือฟื้นฟูสร้างธนาคารกุ้ง มีการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการทำประมงสร้างกติกาสังคม เช่น ใช้เชือกที่มีขนาดตาอวน 5.5 เซนติเมตรเพื่อจับกุ้งก้ามกราม รวมถึงจับปลาตุ๊กทะเลด้วยการ “ตักธู” คือการกันธูปลาตุ๊กตาให้เข้าไปในกระบอกแล้วจึงใช้สวิงตัก

เรื่องราวของการจับอย่างมีจิตสำนึก และรับผิดชอบต่อท้องทะเลเช่นนี้ ทำให้คนกินอย่างเราอยากกินด้วยความรับผิดชอบเช่นกัน 🐟





แปปลา ชุมชน บ้านช่องพิน พิทลุง

ลิ้มรสปลาสามน้ำ จากการอนุรักษ์ของชุมชน



เคยกินปลาจากทะเลสาบสงขลาไหม? ต้องลองสักครั้ง แล้วจะติดใจปลาทะเลสาบสงขลามันที่ไม่สามารถหากินได้จากที่อื่น!

ความพิเศษของทะเลสาบสงขลา คืออาหารทะเลที่ถูกขนานนามว่าเป็น “ปลาสามน้ำ” ผลผลิตกันระหว่างน้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย ในช่วงฤดูที่แตกต่างกันออกไป ทว่าทะเลสาบสงขลาในพื้นที่อำเภอปากพะยูนแห่งนี้ มีจุดเด่นที่กุ้งหิวมันการันตีความอร่อยด้วยการส่งออกไม่มาเลเซียเป็นประจำ และที่ร่อยไม่แพ้กันคือ ปลาตุ๊กทะเลที่ได้ชื่อว่าเป็น “ราชินีทะเลสาบ”

ความอุดมสมบูรณ์ของบ้านช่องพินในปัจจุบันอาจดูไม่น่าเชื่อว่าที่แห่งนี้เคยเกิดวิกฤตสัตว์น้ำหายไป แต่หลังจากการอนุรักษ์พื้นที่ของชุมชน และการกำหนดเขตอนุรักษ์บ้านช่องพินโดยภาครัฐ สัตว์น้ำของบ้านช่องพินก็ค่อยๆ กลับมา ปลาบางพันธุ์ที่เคยหายไป อาทิ ปลากระโทง และปลาแมว ก็กลับมาเช่นกัน ในขณะที่พื้นที่ข้างเคียงไม่มีปลา สิ่งสำคัญคือ ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับเครื่องมือประมงที่

จับเฉพาะสัตว์น้ำเป้าหมาย อาทิ การใช้เขื่อนหรือลอบนอน เพื่อจับปลาตุ๊กทะเล ใช้ขี้ตู่เพื่อจับกุ้งหิวมัน เป็นต้น เพราะทางชุมชนมีแนวคิดร่วมกันว่า “จับไม่เลือกไม่ใช้เรา”

ไม่ใช่เรื่องง่ายกว่าที่ชุมชนจะฟื้นฟูท้องทะเลจนกลับมาอุดมสมบูรณ์ สำหรับคนถนัดกินอย่างพวกเราเพียงแค่เลือกซื้อเลือกกินเฉพาะปลาตัวใหญ่ก็เป็นความช่วยเหลืออนุรักษ์แล้ว 🐟

แปปลาชุมชนบ้านช่องพิน พัทลุง :

หมู่ 2 ต.เกาะหมาก อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง
โทร. 089-976-0447 (คุณพี)

กรุณาโทรเพื่อสอบถามสินค้า
บริการส่งผ่านโครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำ
อินทรีย์ โทร. 02-277-9380 (-1)

อร่อยประจำถิ่น :
กุ้งหิวมัน ปลาตุ๊กทะเล (ม.ค.-เม.ย.)
กุ้งก้ามกราม ปลาหัวโพง ปลาชี่เก้ (พ.ย.-เม.ย.)
ปลากรอบ (ทั้งปี)

ร้านสวัสดิการ เขตห้ามล่าสัตว์ป่า ทะเลสาบสงขลา

กินปลาชมนกริมทะเลสาบสงขลา

กว่า 18 ปี ที่ร้านสวัสดิการอยู่เคียงคู่ทะเลสาบสงขลา และมอบอาหารทะเลดีๆ จากแปปลาและชาวประมงที่จับได้จากทะเลสาบสงขลา ซึ่งเป็นผลผลิตจากเรือประมงพื้นบ้านที่ไม่ทำร้ายทะเล เนื่องจากการจำกัดการใช้เครื่องมือประมง และช่วงเวลาประมง ร้านสวัสดิการจึงดีต่อชุมชน ต่อท้องทะเล และต่อคนกิน นอกจากนี้อาหารทะเลประมงอินทรีย์แล้ว ร้านสวัสดิการยังปลูกผักสำหรับปรุงอาหารเอง โดยมีทั้งโหระพา ตะไคร้ คะน้า พริกขี้หนู มะเขือพวง แคลสิแดง และอื่นๆ ตามฤดูกาล เราจึงสามารถลิ้มรสปลาสามน้ำเนื้อหวานมัน ระหว่างที่รื่นรมย์กับบรรยากาศริมทะเลสาบสงขลาได้อย่างมั่นใจว่าอาหารทะเลที่เรากินนั้นดีต่อสุขภาพ อีกทั้งยังส่งเสริมชาวประมงผู้ช่วยอนุรักษ์ท้องทะเล 🐟

ร้านอาหารสวัสดิการ เขตห้ามล่าสัตว์ป่า ทะเลสาบสงขลา :

ต.คูขุด อ.สทิงพระ จ.สงขลา
เปิดทุกวัน 8.30-17.00 น.
โทร. 093-721-1722

เมนูแนะนำ : กุ้งต้มน้ำผึ้ง แกงส้มปลาชี่เก้ ต้มยอดมะพร้าว ปลาหมี่หลังพิ๊ดพิ๊ด (ปลาตุ๊กทะเล) น้ำพริกกุ้งสด



เคล็ดลับ กันครีว



• เลือกซื้ออย่างไรให้ปลอดภัย

- สัตว์น้ำที่ผ่านการแช่สารฟอร์มาลีน เมื่อปรุงอาหารจะสุกยาก ขอบข้างกระดูกจะมีสีแดงตลอด และถ้าสุกเนื้อจะเละ

• หมึก

- ควรเลือกซื้อหมึกที่ยังคงมีเชื้อหุ้มเพื่อป้องกันการนำหมึกผ่านสารฟอกขาว ตาหมึกต้องใส หัวและลำตัวของหมึกต้องติดกัน เนื้อหมึกต้องแน่น หมวดหมึกควรมีสภาพสมบูรณ์ ต้องมีกลิ่นคาวตามธรรมชาติ ถูงนำหมึกควรอยู่สภาพสมบูรณ์ ไม่แตกหรือฉีกขาด

• ปลา

- วิธีการเลือกซื้อปลาทู: ปลาทูที่สดจะต้องตาใสไม่แดง เหงือกสีแดง ตัวไม่แข็งจนเกินไป
- ปลาสามารถเก็บให้สดได้หนึ่งสัปดาห์ โดยไม่ใช้สารเคมี ด้วยการใช้น้ำแข็ง โรยเกลือที่น้ำแข็งเพื่อเก็บความเย็น โดยบรรจุใส่ถุงก่อนแช่น้ำแข็งเพื่อให้เนื้ออ้า
- การเก็บเข้าช่องแข็งจะทำให้เนื้อปลาเป็นน้ำแข็งไม่อร่อย



• ปู

- การซื้อปูสดควรเลือกที่น้ำหนักปู เนื่องจากปูที่ถูกจับขึ้นมาจากทะเลนานจะไม่กินอาหาร เนื้อจึงจะไม่แน่น

• หอย

- วิธีการเตรียมหอยดลดับ-หอยหวาน-หอยชักตีน ก่อนปรุง คือแช่หอยในน้ำเค็มและทุบพริกสดประมาณ 5 เม็ด/น้ำ 1 ลิตร แช่ประมาณ 30 นาทีเพื่อให้หอยคายทรายและโคลน

• กุ้ง

- วิธีการเลือกซื้อกุ้ง: ตาใส เปลือกมีสีคราม ใสแน่นอน หัวและตัวติดกันไม่หลุดหรือหลวม สันหลังใส

- วิธีการแยกกุ้งเลี้ยงกับกุ้งธรรมชาติ กุ้งเลี้ยงจะมองเห็นเส้นสีดำที่สันหลัง เนื่องจากมีการตกค้างของอาหารสำเร็จรูปในทางเดินอาหาร ส่วนกุ้งจับจากธรรมชาติจะสันหลังจะใสเพราะกินอาหารจากธรรมชาติ

- กุ้งที่ผ่านการแช่ฟอร์มาลีนเนื้อจะด้านไม่ขีรสชาติ



• วิธีทำ "น้ำซุบ" หรือน้ำพริกกะปิสดรสกระป๋อง

- พริกสด หอมแดง ตำให้ละเอียด ใส่กะปิ บิบมะนาว ใส่น้ำตาลนิดหน่อยปรุงรสตามชอบ เท่านั้นก็อร่อยแล้ว

ข้อมูลอ้างอิงจากเครือข่ายประมงพื้นบ้านและร้านอาหาร (www.greenpeace.or.th/s/fish-size-reference)

8 วิธีปกป้องทะเลง่ายๆ ที่ใครๆ ก็ทำได้



1. เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ทำความสะอาดที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม

ไม่ว่าคุณจะใช้ใกล้หรือไกลจากทะเล ทุกสิ่งทุกอย่างที่เราใช้ในชีวิตประจำวันนั้นจะตกลงสู่ทะเลในที่สุด ผ่านทางท่อระบายน้ำ

2. ลดการใช้พลังงาน

ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์จากการเผาพลังงานฟอสซิลทำให้น้ำทะเลเป็นกรด เกิดปะการังฟอกขาว ทำให้แหล่งที่ดอนที่เป็นอาหารของปลาไม่สามารถเจริญเติบโตได้ มีหลากหลายวิธีที่คุณสามารถช่วยได้โดยการประหยัดพลังงาน ชักกรรียน เดิน ใช้รถสาธารณะ และสนับสนุนพลังงานหมุนเวียน

3. ลดการใช้พลาสติก

ปลายทางของขยะจากบ้านคุณอาจอยู่ในท้องสัตว์น้ำใต้ทะเล คุณสามารถช่วยชีวิตสัตว์เหล่านี้ได้โดยการลดใช้พลาสติก การลดใช้พลาสติกหนึ่งครั้งอาจช่วยชีวิตสัตว์ได้หนึ่งตัว

4. กำจัดสารเคมีอันตรายอย่างถูกวิธี

ไม่สนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่ผลิตในโรงงานอุตสาหกรรมที่ปล่อยสารเคมีอันตรายลงสู่สายน้ำ ซึ่งสารเคมีอันตรายเหล่านี้หากอยู่ในแหล่งน้ำจะปนเปื้อนเข้าไปในพืชและในสัตว์น้ำ และเรารับประทานสัตว์น้ำที่ปนเปื้อนสารพิษเข้าไป เราจึงอาจได้รับสารพิษที่มีผลต่อสุขภาพของเราเช่นกัน

5. เก็บขยะที่ชายหาด

ขยะในทะเลส่วนใหญ่แล้วมีจุดเริ่มต้นจากชายหาด หากคุณช่วยกันเก็บคนละชิ้น ทะเลของเราก็จะสะอาดขึ้น

6. ไม่สนับสนุนผลิตภัณฑ์ที่ทำร้ายทะเล

เลือกบริโภคซูเปอร์ฟู้ด รวมถึงการซื้อผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจาก กระดองเต่า หางปลา กระเบน กระดุกวาว์ ประการัง ฯลฯ

7. iewiczทะเลอย่างมีสุขโดยไม่ทำร้ายสัตว์น้ำ

หลีกเลี่ยงการสัมผัสปะการัง ให้อาหารสัตว์น้ำ หรือนำสัตว์น้ำเคลื่อนย้ายจากถิ่นฐานที่อยู่รักทะเลของมันเป็นคือไม่ครอบครอง

8. เข้าร่วมกลุ่ม I Love My Ocean

ร่วมติดตามข้อมูลข่าวสารที่เป็นมิตรกับท้องทะเล และแลกเปลี่ยนความรู้กับกลุ่มคนรักทะเลได้ที่ [facebook.com/groups/ILoveMyOcean](https://www.facebook.com/groups/ILoveMyOcean) หรือ www.greenpeace.or.th/oceans ฟังเสียงของเรา หากรวมกลุ่มกันจะเป็นพลังที่ยิ่งใหญ่ที่สามารถปกป้องสิ่งที่เรารักได้ 🐠

ขอขอบคุณคนรักทะเลทุกคนที่เอื้อเฟื้อแบ่งปันข้อมูล
สำหรับหนังสือเล่มนี้

มูลนิธิสายใยแผ่นดิน
โครงการประมงพื้นบ้าน-สัตว์น้ำอินทรีย์
สมาคมรักษ์ทะเลไทย
พี่น้องเครือข่ายประมงพื้นบ้านทุกท่าน
ร้านอาหารทุกร้านที่สนับสนุนการประมงที่เป็นมิตรต่อทะเล
คนจับปลาที่ใส่ใจต่อท้องทะเล
และคนกินปลาทุกคนที่กินอย่างรับผิดชอบ



การเลือกซื้อเลือกกินอาหารทะเลของคุณ
สามารถปกป้องทะเลได้

GREENPEACE



ดาวน์โหลดจาก 'แอปสโตร์ ฟรี'

