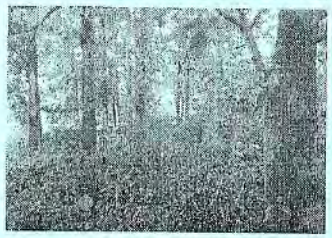
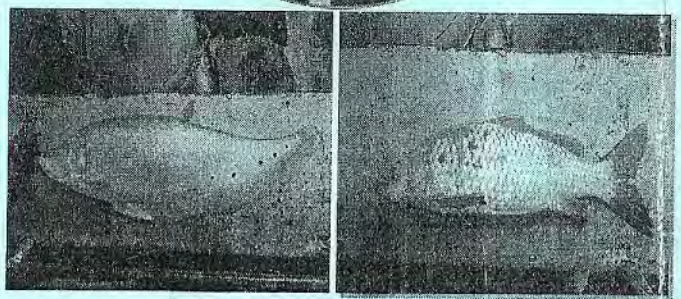
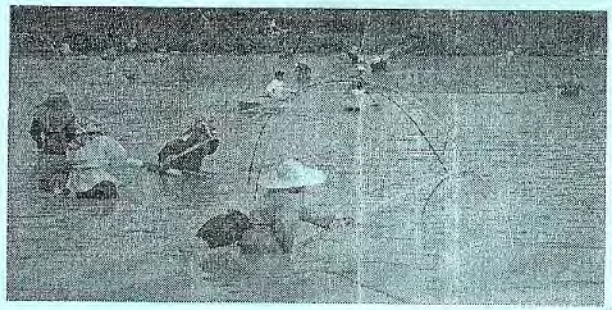
ชาวบ้านม่วงชุมได้อาศัยพึ่งพาพื้นที่ป่าชุ่มน้ำ(ป่าหนองขอนแก่น) เรียกว่าได้เป็น มดลูกแม่น้ำอิง ที่ใช้ในการดำรงชีวิตโดยเก็บผลผลิตจากป่าเพื่อเป็นอาหารและยารักษาโรค และ เช่น หน่อไม้ เห็ด ไข่มดแดง สมุนไพร ตลอดจนของป่า ไม้ใช้สอย โดยทำเป็นฟืนทำเป็นเครื่องมือประมง และเป็นที่เลี้ยงสัตว์ เช่น วัว ควาย มีการหาปลา สัตว์น้ำเพื่อเป็นอาหารและขาย ซึ่งพันธุ์ปลาในแม่น้ำอิงบริเวณบ้านม่วงชุมส่วนใหญ่เป็นปลาที่มาจากแม่น้ำโขง อีกทั้งในป่าริมน้ำมีสภาพเหมาะสมสำหรับการวางไข่ของปลา มีอาหารที่อุดมสมบูรณ์ มีพรรณไม้น้ำ ตะกอนดิน สาหร่ายอาหารของปลาและสัตว์น้ำ จึงมีความสำคัญกับวงจรชีวิตของปลาที่อพยพจากแม่น้ำโขง

ทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ

- มีแม่น้ำอิง ยาวประมาณ 4 กม.โอบล้อมป่าหนองขอนแก่นซึ่งเป็นป่าชุ่มน้ำขนาดใหญ่ เป็นแหล่งอาหารและแหล่งวางไข่ มีพันธุ์ปลามากกว่า 99 ชนิด
- **ห้วยม่วงชุม เป็นห้วยที่มีต้นกำเนิดจากดอยยาวมีความยาวประมาณ** 7 กม. ไหลลงมาล่อเลี้ยงหมู่บ้าน ซึ่งปัจจุบันชาวบ้านได้ทำฝายชะลอน้ำ จำนวน 12 ฝาย เพื่อมีน้ำไว้ใช้ตลอดทั้งปี อีกทั้งเป็นแหล่งอาศัยของปลา และพืชผักที่เป็นอาหารของชุมชน
- หนองน้ำ ที่ชุมชนได้ใช้ประโยชน์มี หนองไก่ไห้ หนองป่าคาและหนองขอนแก่น ทั้งหมดเป็นหนองน้ำที่อยู่ในเขตป่าหนองขอนแก่น มีความสัมพันธ์กับแม่น้ำอิงในฤดูฝน น้ำจากแม่น้ำโขงหนุนขึ้นมาน้ำจากแม่น้ำอิงเอ่อท่วม ทำให้ปลาสามารถขึ้นมาวางไข่ในหนองน้ำได้ มีสัตว์น้ำและสัตว์เลื้อยคลาน จำนวน 22 ชนิด
- ป่าหนองขอนแก่น(ป่าชุ่มน้ำ) เป็นป่าที่อยู่ติดกับแม่น้ำอิงมีพื้นที่ประมาณ 500 ไร่ มีลักษณะแนวป่าเว้าตามสายน้ำ พบผักป่า ที่เป็นผักกินได้สามารถนำมาประกอบอาหาร มีทั้งหมด 50 ชนิด สมุนไพรมีมากถึง 74 ชนิด เห็ด 14 ชนิด แมลง 14 ชนิด ผลไม้ป่า 13 ชนิด ไม้ใช้สอย กว่า 70 ชนิด สัตว์ป่า จำนวน 16 ชนิด และนกและสัตว์ปีก มี37 ชนิด





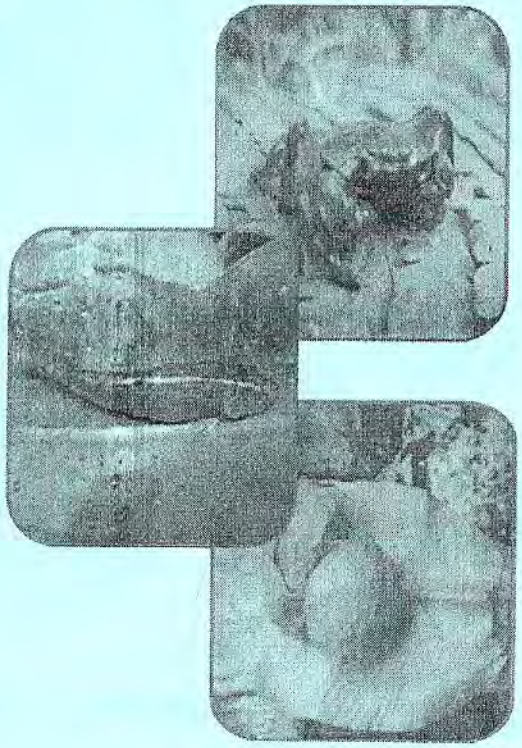


กฎระเบียบในการรักษาทรัพยากรป่าหนองขอนแก่น และเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำ

1) ห้ามตัดไม้ทำลายป่าในเขตอนุรักษ์ป่าหนองขอนแก่น
2) ห้ามล่าสัตว์ป่าทุกชนิดในเขตอนุรักษ์ป่าหนองขอนแก่น
3) ห้ามจับสัตว์น้ำในเขตอนุรักษ์พันธุ์สัตว์น้ำและหนองน้ำ
4) หากฝ่าฝืนกฎระเบียบดังกล่าวปรับไม่เกิน 5,000 บาท

"อาหารจากป่า ความมั่นคงทางอาหารของบ้านม่วงชุม"

เทศบาลตำบลครึ่ง อำเภอเชียงของ
จังหวัดเชียงราย



"..ถ้าเฮาฮักษา...เฮาก็จะมีอยู่มีกิ๋นตลอดทั้งปี..."

ข้อมูลโดย: กลุ่มแม่บ้าน บ้านม่วงชุม เทศบาลตำบลครึ่ง
อำเภอเชียงของ จังหวัดเชียงราย

ผักแก้ม
ผักไหม/ผักหญ้าตดหมา/ผักไช่เต่า/ผักกูดหนาม/ผักม้วนหมู/ผักยอดปุย/ผักมะระขี้นก/เครือจี้จ้อ/มะข้าว/ผักส้มปอย/ผักปูย่า/ผักหนอก/ผักกุ่ม

ปฏิทินความมั่นคงทางอาหาร "อาหารเด่นจากป่า...ตามฤดูกาล"

เมนูอาหารที่หาได้ตลอดทั้งปี
แกงหอย/แกงตูนใส่ปลา/ส่ามะเขือแจ้/ลาบเมือง/แกงปลีใส่ไก่/แกงหยวกกล้วย/แกงแค/แกงหน่อส้ม/แกงอ่อม

อาหารจากป่า		เมนูอาหารจากป่า
ผักกาดนา/ ผักสีเสียด/ผักเปลว	มกราคม	แกงรวมผัก/นึ่งผักน้ำพริกตาแดง/แกงผักกาดนาผักสีเสียด แกงผักเปลว
ไข่มดแดง/ไข่แมงมัน/ผักเหงือก/เตา/ผักสีเสียด/ขนุน	กุมภาพันธ์	ยำไข่มดแดง/ตำเตา/ลาบเตา/แกงส้มไข่มดแดง/แกงส้มไข่แมงมันใส่ชะอม/ห่อนึ่งไข่มดแดง/แกงผักสีเสียด/ผักสีเสียดคั่วใส่ไข่/แกงผักเหงือก/ยำผักเหงือก/แกงขนุน
ผักเดา/ผักแซ่ว/หน่อไผ่	มีนาคม	แกงหน่อไม้/ผัดหน่อใส่ไข่/แกงผักแซ่วใส่ปลา/ตำน้ำพริกน้ำปู/แกงผักเดา/ยำผักเดา
ผักเสี้ยว	เมษายน	แกงผักเสี้ยวใส่ปลาแห้ง/แกงผักเสี้ยวใส่ชะอม/นึ่งผักเสี้ยวกินกับน้ำพริก
เห็ดถอบ/เห็ดขอนขาว/เห็ดลม/ผักหม/เห็ดเหงือกควาย/	พฤษภาคม	ตำน้ำพริกจิ้งกุ่ง/คั่วจิ้งกุ่ง/แกงส้มเห็ดถอบ/แกงส้มเห็ดขอนขาว/แกงเห็ดลม/แกงเห็ดเหงือกควาย/ผักหมคั่วใส่ไข่ใส่ข่าใสตะไคร้และหอมแดง
ผักปุ่มป่า/หน่อบง	มิถุนายน	ยำผักปุ่มป่า/ต้มหน่อแจ้จิ้มน้ำพริก/แกงหน่อดองใส่หมูใส่ไก่/ผัดหน่อบง
หน่อไร่/ผักดีเอี่ยน/ผักแว่น	กรกฎาคม	ผักแว่นคั่ว/แกงผักแว่นใส่ปลา/ยำ-ลวกผักดีเลี่ยน /แกง-ผัด-ชุบหน่อไร่
ผักบุ้งเมือง	สิงหาคม	แกงส้มผักบุ้งเมือง/ผักบุ้งเมืองลวกจิ้มน้ำพริก
หน่อตาว	กันยายน	แกงตาว
ผักบอน/หนองหวาย	ตุลาคม	แกงบอนใส่แคบหมู/แกง-ตำหน่อหวาย
ผักหนัง/ตูน/ผักเผ็ด	พฤศจิกายน	แกงตูน/แกงแค/แกงผักหนัง
ผักแป้นเป้/หัวปลี	ธันวาคม	แกงหัวปลีใส่ไก่/แกงผักแป้นเป้