



หนังสือคู่มือ กิจกรรมมะพร้าว



ไอศกรีมกะทิ

การทำไอศกรีมนี้เป็นการนำหัวกะทิและน้ำตาลมะพร้าวมาเป็นส่วนประกอบ โดยใช้อุปกรณ์ที่สามารถหาได้ทั่วไปในครัวเรือน อย่างเช่น น้ำแข็ง เกลือ และถุงซิปล็อคเป็นต้น เพื่อทำให้เกิดเป็นเมนูหวานเย็นรสชาติหวานมันนี้

เวลาในการทำ: 30 นาที

สำหรับ 1 ท่าน

2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลมะพร้าว
½ ถ้วยตวง หัวกะทิ
½ ถ้วยตวง เกลือ
1 ถ้วยตวง น้ำแข็งป่น

อุปกรณ์

ถุงซิปล็อคขนาดใหญ่ (1)
ถุงซิปล็อคขนาดเล็ก (1)
ถ้วยตวง (1)
ช้อนโต๊ะ (1)

วิธีทำ

1. ผสมหัวกะทิ ครึ่งถ้วยตวงเข้ากับ น้ำตาลมะพร้าว 1-2 ช้อนโต๊ะ ในถุงซิปล็อค ใบเล็ก
2. ผสมน้ำแข็ง 1 ถ้วย และเกลือครึ่งถ้วยตวง ในถุงซิปล็อคขนาดใหญ่ ใบ
3. นำถุงซิปล็อค ใบเล็กจากข้อที่ 1 เข้าไปในถุงซิปล็อค ใบใหญ่จากข้อที่ 2 และ เริ่มทำการเขย่าเพื่อให้ น้ำแข็งล้อมรอบ ส่วนผสม ให้ทั่ว เป็นเวลา 5-10 นาที

ข้อแนะนำ

คุณสามารถเพิ่มส่วนผสม เครื่องโรยหน้าสารพัด และน้ำตาลตามชอบ

สบู่ น้ำมันมะพร้าว

การทำสบู่ น้ำมันมะพร้าวเป็นกิจกรรมที่มีการนำน้ำมันมะพร้าว และน้ำมันหอมระเหยอื่นๆ มาเป็นส่วนผสม เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้นให้แก่ผิวหนัง และยังมีกลิ่นที่หอมอีกด้วย นอกจากกลิ่นแล้ว ยังมีอีกหลายๆ แม่พิมพ์ให้เลือกเพื่อสร้างความหลากหลายให้กับสบู่

เวลาในการทำ: 30 นาที

สำหรับ 20 ท่าน

2 ช้อนโต๊ะ น้ำมันมะพร้าว
500 กรัม กลีเซอรินก้อน
5-10 หยด น้ำมันหอมระเหย

อุปกรณ์

เตาแก๊ส (1)
ชามสแตนเลสขนาดกลาง (1)
กระบวยสแตนเลส (1)
ช้อนโต๊ะ (1)
หลอดหยด (1)
แม่พิมพ์สบู่ ประมาณ 200
ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อหนึ่งแม่พิมพ์ (20)
กระดาษไข ขนาดประมาณ 12x12 ซม. (20)

วิธีทำ

1. ละลายกลีเซอรินก้อนในชามสแตนเลส
2. ผสมน้ำมันมะพร้าวลงไปและคนให้เข้ากัน
3. เติมกลิ่นน้ำมันหอมระเหยที่ต้องการและคนให้เข้ากัน
4. เทส่วนผสมลงแม่พิมพ์และรอสบู่เซ็ทตัว ประมาณ 10-15 นาที
5. เมื่อสบู่แข็งตัว การทำสบู่ น้ำมันมะพร้าวเป็นอันเสร็จสิ้น
6. แกะสบู่ออกจากแม่พิมพ์และใช้กระดาษไขเพื่อทำการห่อเพื่อที่จะนำสบู่กลับบ้าน

ข้อแนะนำ

น้ำอัญชันและสีจากธรรมชาติอื่นๆ สามารถนำมาผสมกับสบู่เพื่อความหลากหลายของสีได้

ขนม โมจิน้ำตาลมะพร้าว

การทำขนมไทยสมัยใหม่

ขนม โมจิน้ำตาลมะพร้าวทำมาจากน้ำมะพร้าวและน้ำตาลมะพร้าว

ผสมเข้าด้วยกันให้เกิดความหวานและยังสามารถใส่ไส้ได้หลากหลาย

ระยะเวลา: 30 นาที

สำหรับ 20 ท่าน

8 ออนซ์ แป้งข้าวเหนียว

¼ ถ้วย น้ำมะพร้าว

½ ถ้วย น้ำตาลมะพร้าว

1 ¼ ถ้วย สีผสมอาหารอัญชัน

ไส้โมจิ:

กล้วยตาก

เนื้อมะพร้าว

อุปกรณ์

เตาแก๊ส (1)

หม้อเหล็ก (1)

ถ้วยสแตนเลส (1)

ช้อนกวน (1)

ถาดแบน(1)

วิธีทำ

1. ผสมแป้ง,น้ำอัญชัน,น้ำมะพร้าว,น้ำตาลมะพร้าวเข้าด้วยกันในถ้วยและคนจนเนื้อแป้งเหนียวตัว
2. นำแป้ง โมจิจากถ้วยไปใส่กระทะเคลือบด้วยชั้นแป้งอีกที.
โรยผงแป้งไปตามก้อนแป้ง โมจิเพื่อไม่ให้ติดกระทะ
3. นวดแป้ง โมจิให้แบนและเป็นรูปทรงกลม
4. นำไส้มาใส่ตรงกลางของตัวแป้ง
5. ห่อแล้วบีบแป้งรอบๆไส้

ข้อแนะนำ

ไส้ขนมสามารถเลือกได้ตามใจของผู้บริโภค
และยังสามารถเพิ่มไส้ถั่วแดงหรือผลไม้ต่างๆได้

เครื่องกรองน้ำจากถ่านมะพร้าว

การกรองน้ำวิธีนี้ใช้ถ่านมะพร้าวเพื่อกรองเศษสกปรก และช่วยดูดกลิ่นไม่พึงประสงค์ของน้ำ

เวลาในการทำ: 30 นาที

สร้างเครื่องกรองน้ำ 1 อัน (2-10 people)

1/3 แก้ว ถ่านมะพร้าว

สำลีหรือผ้ากรอง

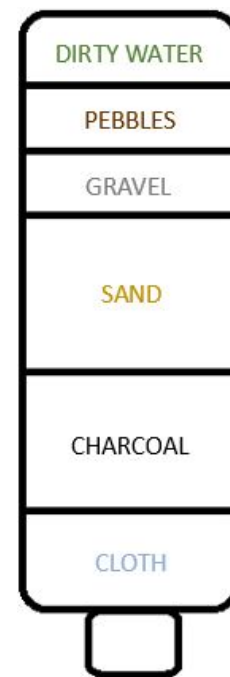
2/3 แก้ว ทราย

1/4 แก้ว กรวดหยาบ

1/4 แก้ว กรวดละเอียด

ขวดน้ำพลาสติกเปล่า (1)

กรรไกร (1)



วิธีทำ

1. ตัดส่วนล่างของขวดน้ำพลาสติกเปล่า
2. กลับด้านขวดน้ำ
ให้ส่วนฝาขวดมาอยู่ด้านล่าง
3. วางสำลีไว้ล่างสุดเพื่อไม่ให้ส่วนผสมอื่นๆ หล่นลงมา
4. จัดเรียงส่วนประกอบตามรูปข้างบน
5. เทน้ำสกปรกจากชั้นบนสุด และสังเกตน้ำที่กรองออกมา

ข้อแนะนำ

เราไม่แนะนำให้ดื่มน้ำหลังจากการกรองทันที เนื่องจากต้องถูกต้มและได้รับการฆ่าเชื้อโรคก่อน

การแข่งขันเดินกะลา

การเดินกะลาคือการละเล่นของเด็กไทยสมัยก่อน นำกะลามะพร้าว ผ่ากลาง เจาะรู และผูกเข้ากับเชือก เด็กๆสามารถใช้เดิน วิ่งหรือทำเป็นเกมแข่งขันระหว่างกันและกันได้

เวลาในการทำ: 15 นาที

สำหรับรองเท้ากะลา 1 คู่

2 ชีก กะลามะพร้าว

1 เส้น เชือก

วิธีทำ

การทำกะลาสำหรับเดินกะลา

- นำกะลามะพร้าวที่ทำความสะอาดและขัด เรียบร้อยแล้วมาเจาะรูตรงกลางของทั้ง 2 ชีก
- นำปลายเชือกด้านหนึ่งรอดผ่านรูของ กะลาชีกแรกที่เขาไว้และทำการผูก โดยปมของเชือกจะอยู่ด้านในกะลา
- จากนั้นนำปลายเชือกอีกด้านรอดผ่านรู ของกะลาอีกชีกและทำการผูกปมด้านใน กะลาเช่นเดียวกัน

การเล่นเกม

- นำเชือกที่ผูกติดกับกะลาเรียบร้อยแล้วมา เสียระหว่าง นิ้วโป้งและนิ้วชี้ของเท้า จากนั้นขึ้นยืนบนกะลาที่คว่ำลง
- เมื่อต้องการเดิน ดึงเชือกของขาฝั่งนั้นๆขึ้นพร้อมกับก้าว
- แบ่งผู้เล่นเป็น 2 ทีม โดยผู้เล่นจากแต่ละทีมจะเดินกะลาแข่งกัน และเปลี่ยนตัวผู้เล่นเมื่อถึงอีกฝั่ง

ข้อแนะนำ

เพิ่มดนตรีเพื่อความเพลิดเพลินและสนุกสนาน มีรางวัลให้ผู้ชนะ หรือ ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน

