

คู่มือ

ผักพื้นบ้านไทย

ที่ ๑ ครุฑ กิ่ง เถลิง ข ทั้ง

ธาตุดีน หอมจันทร์



พิพิธภัณฑ์การเกษตร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

แหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญา นวัตกรรมเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง เปิดบริการ พิพิธภัณฑ์ในอาคาร 5 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ “ในหลวงรักเรา” พิพิธภัณฑ์หัตถ์จรรยาพืชมรดกไทย พิพิธภัณฑ์ป่าดงพญาไฟ พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ พิพิธภัณฑ์ดินดล พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง “เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “เกษตรตามรอยพ่อ”

พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา



ซาบซึ้งในความรักอันยิ่งใหญ่ที่ในหลวงมอบให้ปวงชนชาวไทย
เรียนรู้พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร เกษตรทฤษฎีใหม่ และพระอัจฉริยภาพด้านการจัดการดิน น้ำ ป่า คน ฯลฯ พร้อมรับชมภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ “เรื่องของพ่อในบ้านของเรา” “แผ่นดินของเรา” “กรังพยับสีน้ำ” “เมล็ดสุดท้าย” “เฝ้ารอกับทานตะวันผู้กระตือรือร้น” ซึ่งจัดทำจากบทเพลงพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉายในโรงภาพยนตร์ “กษัตริย์เกษตร” 120 ที่นั่ง



เรียนรู้ความสำเร็จการนำมาค่าพอส่งไปปฏิบัติ โดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธานผู้เฝ้าฝัน หวังมหัศจรรย์ที่มุ่งมุ่ง นำเสนอด้วยระบบไฮลิเกนการมที่ทันสมัย ความล้ำคณาของอารยธรรมเกษตรไทยและเกษตรโลก เรียนรู้นวัตกรรมเกษตรและเศรษฐกิจพอเพียง และสถาบันเกษตรไทย



เรียนรู้ผ้าทอมือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มรดกชาติพันธุ์อันหลากหลาย ที่เป็นงานศิลปะ ปักทอกรรมชาติ และบันทึกประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์

“พิพิธภัณฑ์หัตถกรรมพื้นบ้าน”

เรียนรู้และสืบสานพระปณิธาน ตามรอย
เจ้าฟ้าฯกอญรักษ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ
สยามบรมราชกุมารี “การรักษาทรัพยากร คือ การ
รักษาชีวิต รักษาแผ่นดิน” ตื่นตาตื่นใจ กับ
เทคโนโลยี แสง สี เสียง และระบบการนำเสนอ
มหัตถกรรมพื้นบ้าน ชมนมัสการพระพุทธรูป
ที่สะท้อนความหลากหลายของวัฒนธรรมอันเป็นมรดกที่มีคุณค่าให้ประโยชน์มากมาย เรียนรู้
และรู้จักพืชถิ่น จากสวนป่าต้นแบบ เช่น ป่าลุ่มน้ำ ป่าชะง่อน วนเกษตร และสวนผสม



“พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร”

เรียนรู้เรื่องราวของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
บนโลกอันยิ่งใหญ่ สรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนมีหน้าที่
เพื่อการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลและยั่งยืน สัมผัส
บรรยากาศป่ากลางวัน แอบชุ่มฉ่ำดึกวันอันยิ่งใหญ่
ที่วนเวียนมาชุมนุมกันใต้ต้นไทร ผจญภัยกับการเดิน
ป่ากลางคืน เปิดสัมผัสเพื่อรับฟังเสียงแห่งธรรมชาติ และร่วมกันบันทึก
พันธสัญญาแสดงความตั้งใจในการช่วยธรรมชาติและโลกของเรา



พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ

เรียนรู้วิถีน้ำ วิถีแห่งชีวิต ผู้ให้ ผู้สร้างและผู้เฝ้าคุ้ม สรรพชีวิต
ทั้งมวล ผ่านภาพยนตร์ 4 มิติ 270 องศา ด้วยเทคนิค Hydraulic lift
และชุดนิทรรศการที่บอกเล่าเรื่องราววิถีแห่งน้ำ การจัดการน้ำ
ในรูปแบบต่างๆ การอยู่ร่วมกับน้ำและการปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์
น้ำที่เปลี่ยนแปลงไป

พิพิธภัณฑ์ดินดล

เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตในดิน พัฒนาสู่ความอุดม
สมบูรณ์เพื่อสร้างและทำเกิดสรรพชีวิตทั้งมวล ผ่านเทคนิคการจัดแสดง
แบบ 4 มิติ ในโรงภาพยนตร์ 360 องศา และระบบสัมผัสเตือน
ที่ตื่นเต้นเร้าใจ

พิพิธภัณฑ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง



เรียนรู้วิถีการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ประโยชน์
ในพื้นที่ขนาดเล็ก การทำเกษตรเมืองเพื่อการพึ่งตนเองในการผลิตอาหาร
ปลอดภัย พืช วนเกษตรที่อยู่อาศัย วนเกษตรหลังงานภาคเกษตร การปลูก
ข้าวอินทรีย์ด้วยเทคโนโลยีนาโน เรียนรู้วิถีไทย 4 ภาค และสมุนไพร
เพื่อสุขภาพ ฯลฯ



พิพิธภัณฑ์เกษตรตามรอยพ่อ



เรียนรู้การจัดการพื้นที่ 1 ไร่ การประยุกต์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีสารสนเทศ สิ่ง องค์ความรู้ด้านพลังงานธรรมชาติ ส่วนเพิ่มคุณธรรมพืช เกษตรนิเทศ การขยายพันธุ์พืช และการจัดการเรือนเพาะชำ จำหน่ายพันธุ์ไม้ และเรียนรู้วิถีธรรมชาติเกษตร ผักกางมุ้ง

ตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

ตลาดนัด แห่งเดียวที่เน้นนำเสนอองค์ความรู้เชิงประจักษ์

แนวคิดและแนวปฏิบัติด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และเลือกซื้อสินค้า ผลผลิต ผลิตภัณฑ์คุณภาพและพันธุ์ไม้จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตร ทั้ง 4 ภูมิภาค และเครือข่ายสินค้าตลาดสีเขียว จัดเสาร์อาทิตย์ต้นเดือน

การถ่ายทอดองค์ความรู้

เรียนรู้ ผักปฏิบัติ วิถีธรรมชาติเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



กิจกรรมการเรียนรู้

และปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร สำหรับนักเรียน นักศึกษา อาทิ หลักสูตร “หลักการทางงาน” “วิถีพ่อ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง” “ตามรอยพ่อ ภาษีตรีเกษตร”

บริการ

ห้องประชุม สัมมนา ห้องพัก และอาหาร ท่ามกลางธรรมชาติทุ่งนา แปลงผัก สมุนไพร และพันธุ์ไม้หายากชนิด - ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม ทันสมัย หลากขนาด - ห้องพักรับรองหลายรูปแบบ อาทิ ห้องพัก 60 ห้อง พร้อมแอร์คอนดิชัน ห้องพักรวม 40 ท่าน บ้านรักธรรมชาติ 9 หลัง

จำหน่ายของที่ระลึก

หนังสือองค์ความรู้และผลผลิตทางการเกษตรปลอดภัย อาทิ เลื่อยตัดในหลวงรักเรา ผลผลิตผักพื้นบ้าน ผักปลอดสารพิษ หนังสือทำนาโยนกล้า การทำปุ๋ยธรรมชาติ ฯลฯ

การบริการเข้าชม

เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 08.30-15.30 น. ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชม

ใจอาคาร เด็ก ท่านละ 30 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 50 บาท
ชาวต่างชาติ เด็ก ท่านละ 50 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 100 บาท
รถนำชมนอกอาคาร ท่านละ 20 บาท

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว(องค์การมหาชน)

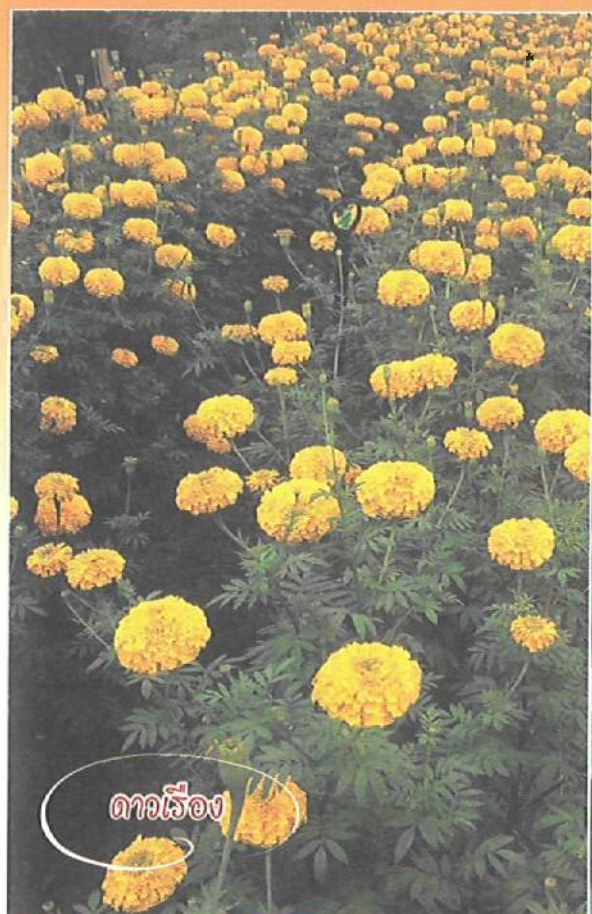
ตรงข้ามโรงพยาบาลการุญเวช ปทุมธานี (นคร) ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี โทร. 0-2529-2212-13 08-7059-7171 โทรสาร 0-2529-2214 e-mail : information@wisdomking.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ



wisdomkingfan



ดาวเรือง



ผักเบี้ยใหญ่



ผักกะสัง



ดาวกระจาย



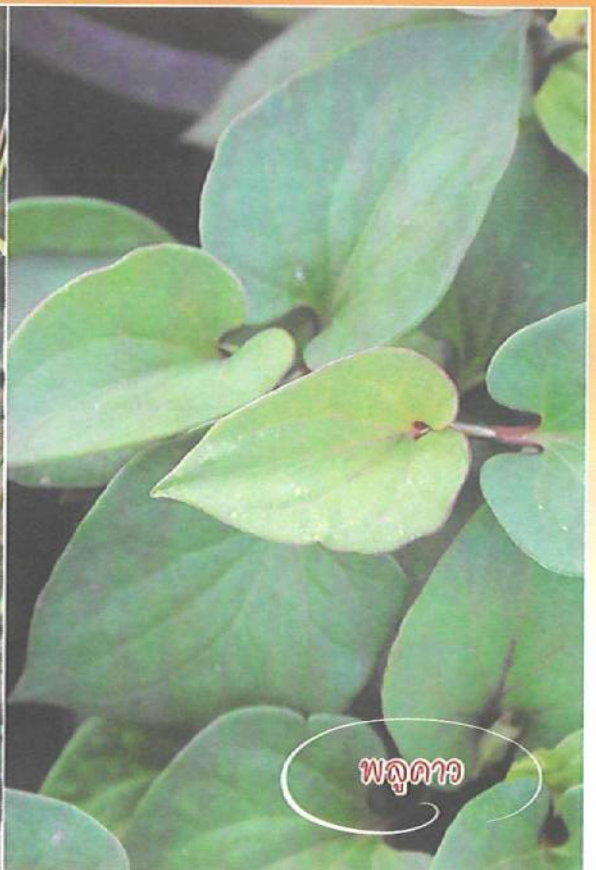
พริกขี้หนูสวน



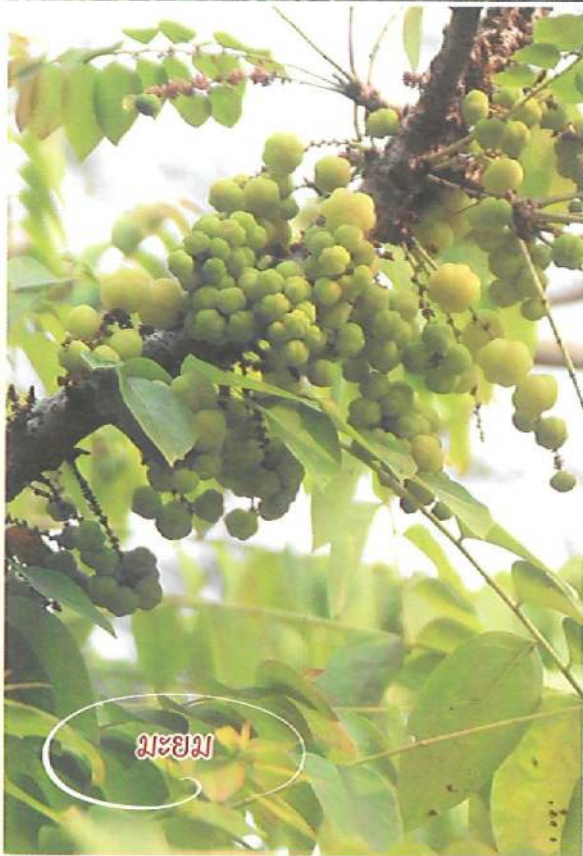
สะเดา



ก้านทอง



พญาคาว



มะยม



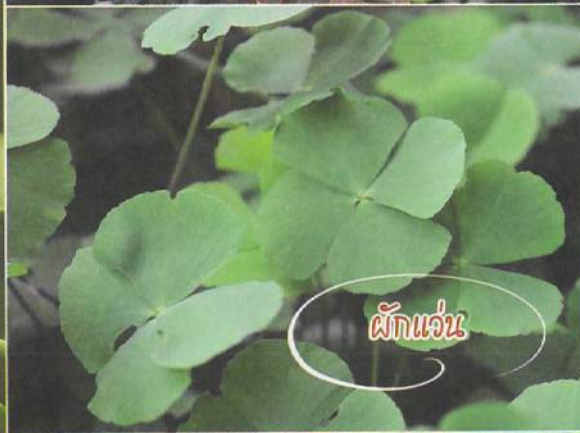
หญ้านวล



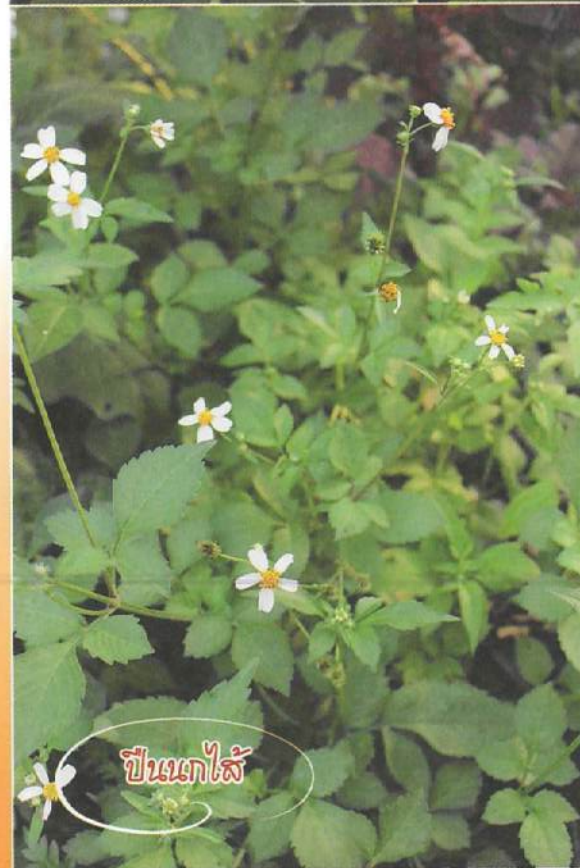
ตำลึง



ผักแพรวแดง



ผักแว่น



ปิ่นเกลไ้



ผักบุ้งไทย



สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	8
คำนำ	9
ผักพื้นบ้านไทย	11
ผักเบียร์ใหญ่	13
พลูคาว	16
สะเดา	18
หูเสือ	21
ดาวเรือง	24
ผักแพรวแดง	28
ผักแว่น	30
พุทธรักษา	33
ตำลึง	35
พริกขี้หนู	38
ผักบุ้งไทย	41
มะยม	43
ผักกะลัง	45
หญ้าแฝก	47

คำแนะนำผู้จัดพิมพ์

พิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว แหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร ภูมิปัญญาเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง ในรูปแบบพิพิธภัณฑ์มีชีวิต นำเสนอรูปแบบที่หลากหลาย ที่จะทำให้ผู้เข้าชมได้รับความสุข สนุก เรียนรู้ชัด นำไปปฏิบัติได้จริง ประกอบด้วยการจัดแสดงนิทรรศการในอาคาร ประกอบด้วย “พิพิธภัณฑ์ในหลวงรักเรา” “พิพิธภัณฑ์หัตถกรรมพันธุ์กรรม” “พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร” “พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ” “พิพิธภัณฑ์ดินดล” “พิพิธภัณฑ์เกษตรคือชีวิต” และนิทรรศการจัดแสดงฐานการเรียนรู้ต้นแบบให้ได้สัมผัสจริง ประกอบด้วย “พิพิธภัณฑ์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “พิพิธภัณฑ์เกษตรตามรอยพ่อ” กิจกรรมตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียง เป็นตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และจำหน่ายสินค้าเกษตรคุณภาพ จัดหลักสูตรถ่ายทอดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริง และจัดกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจปรัชญาเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง เช่น กิจกรรมครอบครัวสุขสันต์ วิถีเกษตรไทย

หนังสือ “ผักพื้นบ้านไทย ที่ใคร ๆ ก็เหยียบทิ้ง” นำเสนอเรื่องราวของผักพื้นบ้านซึ่งพบเห็นได้ทั่วไป ผักพื้นบ้านไทย มีมากกว่า 700 ชนิด มีลักษณะพิเศษคือจะเจริญเติบโตแตกยอดเร็ว ทนแล้งต้องการน้ำน้อย อายุยืนยาว มีสารอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการสูงและบางชนิดเป็นยารักษาโรคด้วยแต่เนื่องจากคนส่วนใหญ่ไม่ทราบและเห็นว่าเป็นวัชพืชจึงตัดทิ้ง หนังสือเล่มนี้จึงนำเสนอประสบการณ์และองค์ความรู้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านไทย เช่น ผักเบี้ยใหญ่ ผักแว่น ก้านก่อง ปีนนกไล่ ผักแพรวแดง ผักนึ่งไทย ซึ่งจะช่วยให้มีการใช้ประโยชน์อย่างแพร่หลาย และยังจะเป็นการบันทึกข้อมูลไว้ให้ลูกหลานได้ศึกษาเรียนรู้ต่อไป

นางจรรวีรัฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตร

เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องจากผู้บริหารสำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ตระหนักในความสำคัญในแนวพระราชดำริ เรื่อง อนุรักษ์พันธุกรรมพืช จึงให้ผมซึ่งสนใจเรื่องการกินผักพื้นบ้าน สะสมพันธุ์ผักพื้นบ้านเขียนหนังสือเล่มนี้ขึ้น ผมไม่เคยเขียนหนังสือร้อยแก้วมาก่อน ถนัดแต่จะเขียนกลอนสั้นๆ มากกว่า ลองเรียบเรียงความรู้ที่ได้อ่านได้ยินได้ฟังมาและได้ปลูกผักพื้นบ้านกินเป็นอาหารประจำวันอยู่แล้ว ถ่ายทอดเหมือนกับการที่เคยเล่าเรื่องราวต่าง ๆ ให้คนนั้น คนนี้ ฟังบ่อยครั้ง การเขียนแตกต่างจากการเล่าตรงที่ต้องไตร่ตรองเรียบเรียง ซ้ำกว่าการพูดคุยมก เป็นประสบการณ์ใหม่ที่ต้องการคำแนะนำ เพื่อพัฒนาให้ดีขึ้น ผักพื้นบ้าน มีมากกว่า 700 ชนิด หากไม่มีการเรียนรู้บันทึกไว้ คนรุ่นต่อไปอาจไม่รู้จักชื่อ ไม่รู้คุณค่า ไม่รู้วิธีการปรุงหรือแปรรูปเป็นอาหารกิน ไม่ชินกับกลิ่นรสอาจสูญเสียพันธุ์เพราะถูกทำลายไปอย่างน่าเสียดาย ช่วงหลังๆ บ่อยครั้งที่มีคนถามว่าแมลงรบกวนกัดกินพืชผัก จะแก้ไขอย่างไรดี ถ้าไม่ใช้ยาฆ่าแมลง ผมก็จะตอบว่า ปลูกพืชผักที่แมลงไม่กัดกินชिरบง่ายไม่ต้องลงทุนลงแรงอะไรมากเลย ผักพื้นบ้านหลายชนิด เติบโตแตกยอดเร็ว ทนแล้งต้องการน้ำน้อย อายุยืนยาว มีสารอาหารที่มีประโยชน์ทางโภชนาการสูง บางชนิดเป็นยารักษาโรคด้วย พืชชนิดเดียวกันเพียงต่างต้นก็ให้รสกลิ่นที่แตกต่างกัน เพราะการปลูกในสภาพแวดล้อมต่างกัน การขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดทำให้มีพันธุกรรมที่แตกต่างออกไปน่าสนใจศึกษาเรียนรู้ เช่น ผักชะแยงพันธุ์จากภาคอีสาน กับผักชะแยงพันธุ์จากภาคใต้ให้กลิ่นแตกต่างกัน คนอีสานก็บอกผักชะแยงของอีสานหอมอร่อยกว่า คนใต้ก็บอกผักชะแยงของใต้หอมอร่อยกว่า ไม่มีใครผิดใครถูกหรอกครับ ความเคยชินในรสที่อุปทานไว้ต่างกัน ผมคนภาคกลางกินแล้วบอกหอมอร่อยคนละแบบเทียบเคียงแล้วตัดสินไม่ได้ครับ เพราะผมได้มีโอกาสได้กินทั้งสองพันธุ์ เกือบจะพร้อม ๆ กันไม่มีอุปาทานกำหนดหมายว่ากลิ่นรสไหนอร่อยกว่าครับให้เสมอกันทั้งคุณค่าและกลิ่นรส ท่านผู้อ่านลองกินผักพื้นบ้านในท้องถิ่นของท่านดู นำมาปลูกขยายพันธุ์แลกเปลี่ยนพันธุ์กันได้ที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติฯ ทุกเสาร์อาทิตย์ ต้นเดือนที่มีตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียงนะครับ

ธาดูติน หอมจันทร์

คู่มือ

ผักพื้นบ้านไทย ที่ใครๆ ก็เคยจับทั้ง

ผู้แต่ง

ธาดุดิน หอมจันทร์

บรรณาธิการ

คมสัน หุตะแพทย์

สงวนลิขสิทธิ์

ISBN 978-616-358-170-9

พิมพ์ครั้งที่ 1

มิถุนายน 2559

พิมพ์ที่

บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด โทร. 0 2461 2161-4

จัดพิมพ์

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

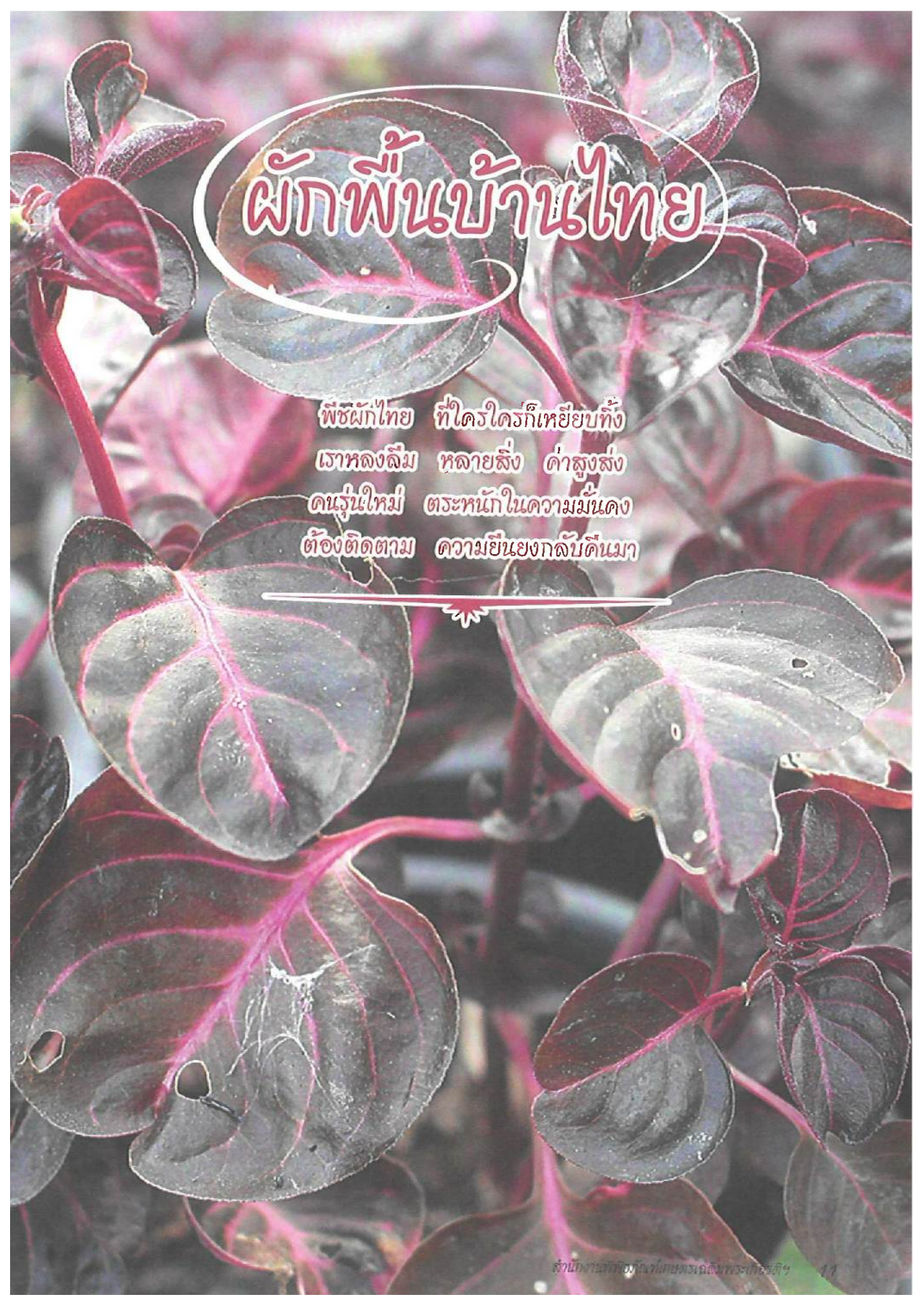
หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120

โทร. 0 2529 2212-13 โทรสาร 0 2529 2214 www.wisdomking.or.th

ราคา

50 บาท





ผักพื้นบ้านไทย

พืชผักไทย ที่ใครใคร่ก็เหี่ยวบทิ้ง
เราหลงลืม หลายสิ่ง ค่าสูงส่ง
คนรุ่นใหม่ ตระหนักในความมั่นคง
ต้องติดตาม ความยั่งยืนกลับคืนมา



ชื่อเรื่องของหนังสือเล่มนี้เหมือนจะกล่าวคำแรงไปแต่ก็ไม่เกินจริง เพราะผักที่คนไทยรุ่นก่อนเคยกินหลายชนิดถูกเหยียบย่ำตากดางทิ้ง เพราะถูกกล่าวหาว่าเป็นวัชพืช หมายถึงพืชที่ไม่มีประโยชน์ต้องกำจัดทิ้ง

คนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่ไม่ได้รับส่งต่อวัฒนธรรมการกินผักพื้นบ้าน ที่เป็นทั้งอาหารและยาที่มีประโยชน์ต่อความมั่นคงยั่งยืนของชีวิตมนุษย์ การที่คนไทยจะหันกลับมากินผักพื้นบ้านของไทยที่เคยกินเคยใช้มาหลายชั่วอายุคน แต่ขาดการสืบต่อวัฒนธรรมการกินไป ต้องทำให้คนไทยเห็นคุณค่าความสำคัญและเข้าใจรสอร่อยที่ไม่มีอยู่จริง รสของอาหาร เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม ผัด เผ็ด หรือขมใครๆ ได้ลิ้มชิมลองก็จะบอกได้ตรงกัน แต่รสอร่อย กลิ่นหอมของอาหาร คนแต่ละถิ่นแต่ละที่จะมีความเห็นต่างกัน หากถามว่าคนที่ปรุงอาหารถูกปากเราที่สุดอร่อยมากคือใคร ส่วนใหญ่จะตอบว่าแม่เราเพราะรสอร่อยเกิดจากความคุ้นชินหรือกระแสการโฆษณาของบริษัทที่ผลิตอาหารแบบอุตสาหกรรม ทำให้เราเกิดอุปาทานเห็นคล้ายตาม บริษัทที่ผลิตอาหารเป็นอุตสาหกรรมจำหน่ายทั่วโลก ลงทุนวิจัยว่าทำอย่างไรจะให้ผู้บริโภคติดรสชาตอาหารที่เราผลิตก่อนผลิตขาย

พืชผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าต่อร่างกาย ไร้สารพิษ เพาะปลูกง่ายไม่ต้องใช้สารเคมี มีอายุยั่งยืน หรือขยายพันธุ์ง่าย ทบถอนดูสักนิด แล้วคิดกลับมาสร้างความมั่นคงและความปลอดภัยทางอาหาร ให้กับตัวเราและเพื่อนไทยด้วยกัน เพียงแค่ใส่ใจศึกษาผักพื้นบ้านหามาปรุงลิ้มชิมลองบ่อยๆ จนอร่อยไปเอง ถ้ายังไม่อร่อยก็ ลองแล้วลองอีก ทำง่าย ๆ ถ้าคุณทำได้การอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชก็จะเกิดได้เป็นจริงได้โดยคุณมีส่วนช่วยที่สำคัญคนหนึ่ง



ผักเบี้ยใหญ่ ถ้ามใครใคร ไม่รู้จัก
ทั้งที่เคย เป็นผัก เลี้ยงดูหลาน
ของคนไทย แท้แท้ แต่โบราณ
ต้องสืบสาน เรื่องกิน ดินถิ่นเรา

ผักเบี้ยใหญ่ แต่ละท้องถิ่นอาจจะเรียกแตกต่างกันไป เชียงใหม่เรียก ผักบั้งแป้ ลาวเรียก ผักตาไ้แก้ง ภาคกลางเรียกผักเบี้ยดอกเหลือง

ผมรู้จักผักเบี้ยครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. 2550 ที่เห็นคนคุ้นเคยกันเป็นมะเร็งลำไส้อาการหนัก ดูท่าจะไม่รอด แต่กลับดีขึ้นราวปาฏิหาริย์ เมื่อพูดคุยกันจึงทราบว่ากินยาสมุนไพรไทย ซึ่งมีพืชที่หาได้ทั่วไปในท้องถิ่นเจ็ดชนิด ผักเบี้ยใหญ่เป็นหนึ่งในเจ็ดชนิดนั้น

จากการได้พูดคุยกับป้ารัตน์ วิทยากรที่มาบรรยายที่พิพิธภัณฑ์เกษตรฯ เรื่องการปรุงอาหารจากผักพื้นบ้านก็ได้ความรู้ว่าผักเบี้ยใหญ่นั้นนำมาทำเป็นอาหารได้ โดยนำยอดมากิน

สด จิ้มน้ำพริก ราดน้ำสลัด หรือ ลวกจิ้มน้ำพริกแกงส้ม หรือผัดกิน

พืชที่อยู่ในตระกูลเดียวกันใช้กินเป็นผักได้เหมือนกัน คือ คุณนายตื่นสาย แพร่เชียงใหม่ สวาทเชียงใหม่ หรือบางคนเรียกผักเบี้ยฝรั่งปลูกเป็นไม้ประดับ

ผักเบี้ยใหญ่มีฤทธิ์เย็น รสเปรี้ยวอมหวานเป็นเมือกลื่น ตั้งแต่ยุโรปตอนใต้-อินเดียไปจนถึงจีนกินเป็นผักในชีวิตประจำวันมาแต่โบราณ

ผมเคยเห็นผักชนิดนี้ถูกใครๆ ก็เหยียบทิ้งจริงๆ เพราะขึ้นอยู่ตามรอยต่อของอิฐตัวหนอนบนทางเท้าริมถนนใหญ่หน้าพิพิธภัณฑสถานฯ ของเรานี่เองถูกคนเหยียบย่ำทุกวันแต่ก็ยังขึ้นอยู่ได้

ผักเบี้ยใหญ่มีสรรพคุณเป็นยาระบาย หล่อลื่น ทำให้ขับถ่ายสะดวก รักษาโรคผิวหนัง ทวาร รักษาแผลเรื้อรัง ก้านสีแดงมีเบต้าแคโรทีน บำรุงสายตา ด้านมะเร็งบรุษเปรี้ยวเป็นกรดธรรมชาติมีวิตามินซี แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ไอตาใส อินเดียและหมอยาไทยใช้เป็นยาขับปัสสาวะ ลดอาการบวม จิ้นตัมกินแก้ปวดข้อ ฮาวายกินแก้หอบหืด ในจีนเรียกตัมกินเป็นยาช่วยให้นอนหลับและบำรุงหัวใจ คลายกล้ามเนื้อ

การขยายพันธุ์

ผักเบี้ยใหญ่และคุณนายตื่นสายขยายพันธุ์ง่ายได้ทั้งเพาะเมล็ดและปักชำกิ่ง ปลูกง่ายตายยากขึ้นในดินทุกชนิด แต่จะให้งอกงามดีใช้ดินปลูกที่ผสมด้วย ขุยมะพร้าว กาบมะพร้าว สับ แกลบดิบและปุ๋ยคอกอย่างละเท่าๆ กันผสมให้เข้ากันเป็นดินปลูก

คุณนายตื่นสายออกดอกตลอดปี ชนิดดอกเล็กคือมีกลีบดอกชั้นเดียวจะมีฝักขอบมาเก็บน้ำหวานใบแบนรสดีกว่าชนิดใบกลมดอกซ้อนซึ่งมีรสขมกว่า หากเพาะจากเมล็ดจะออกดอกเมื่ออายุได้ 4-6 สัปดาห์

ทั้งผักเบี้ยใหญ่และคุณนายตื่นสายปลูกในกระถางจะงามและดูแลง่ายกว่าปลูกลงแปลง สตรีมีครรภ์ไม่ควรรับประทานมากเพราะผักเบี้ยใหญ่มีสรรพคุณขับประจำเดือนด้วย



ตัวอย่างตำรับยา

ยาแก้หวัดแก้ไข้ ใช้ผักเบี้ยใหญ่(ส่วนที่อยู่เหนือดิน) หนึ่งกำมือ ล้างให้สะอาด ใ้โลกคั้นเอาน้ำผสมน้ำผึ้งหนึ่งช้อนโต๊ะ จิบกินแก้หวัด ระวังอาการไอแห้ง แก้เจ็บคอ ขับเสมหะ แก้กะหายน้ำ

ตัวอย่างตำรับอาหาร

สลัดผัก สมุนไพร ไคโรลงลิ้ม
ชอบรสชาติ ชวนชิม ให้อิ่มหน้า
กรอบนุ่มเหนียว เคี้ยวละเอียด ทุกๆ คำ
กินประจำ ภัยลดลง สมองดี

สูตรน้ำสลัดผักทอง

ใช้รากผักเบี้ยใหญ่ ผักพื้นบ้าน หรือผักสมุนไพรที่กินสดได้

ผักทองหนึ่งหรือต้มสุก 200 กรัม

น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะขาม 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา

หัวกะทิ 5 ช้อนโต๊ะ

เกลือ ¼ ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

1. นำผักทองต้มสุก ปั่นให้ละเอียด

2. ใส่ น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะขาม ปั่นให้เข้ากัน

3. นำส่วนผสมที่เหลือทั้งหมด (น้ำตาลทราย หัวกะทิ เกลือ) ลงไปปั่นให้เป็นครีม

4. นำไปราดบนผักที่เราเตรียมไว้





ผักดาวทอง ของชาวไทย เหนือ-อีสาน
คนคุ้นเคย มานมนาน อาหารถิ่น
รสเผ็ดดาว รากคลื่นปลา ไม่น่ากิน
เมื่อคุ้นชิน กินบ่อยบ่อย อร่อยเอง

เชียงใหม่เรียกพญาดาวว่าผักดาวทองเพราะทางเหนือกินเป็นผักในชีวิตประจำวันมากกว่าภาคอื่นๆ ผมกินผักดาวทองครั้งแรกที่เชียงใหม่หลังจากกินมังสวิรัตินานหลายปีแล้ว จึงไม่คุ้นชินกับกลิ่นที่เหมือนคาวปลา พาให้อยากอาเจียนด้วยจิตไม่รับ หลายคนแนะนำให้กินบอกถึงคุณค่าจึงพยายามสร้างอุปาทานให้ตัวเองใหม่ บอกตัวเองว่านี่มันคาวผักไม่ใช่คาวปลา จับรสเปรี้ยวนิดๆ ซึ่งเป็นรสที่ชอบที่มีในผักดาวทอง ต่อมาก็กินได้สบายๆ กินบ่อยๆ ก็กลับชอบเพราะรสอร่อยมันไม่มีจริง จิตเราสร้างได้แต่ต้องใช้เวลาทำซ้ำบ่อยๆ คนภาคเหนือ ภาคอีสานที่กินกันมาตั้งแต่เด็กจะบอกว่าลำขนาด แขนงัก กินสดๆ กับลาบก้อย ใส่ซุปรนอไม้

จิ้มแจ่วกินแล้วมีแรง คนไม่เคย
กินมาก่อนก็จะบอกว่าเคี้ยวไม่
ไหว กลืนไม่ลง ชาวไทยใหญ่
นิยมต้มน้ำพริกใส่รากพลูควาว
เพราะมีกลิ่นฉุนคล้ายกระเทียม
ใช้แทนกันได้เลย ชาวบ้านใน
บางที่ก็ใช้ในกระเทียมเถาต้มน้ำ
พริกแทนหัวกระเทียมได้เหมือน
กันแถมมีสรรพคุณเป็นยาแก้ใช้
หวัด แก้เจ็บคอ แก้ปวดตามข้อ
ได้อีกด้วย



พลูควาวเป็นผักพื้นบ้านที่คนแก่ภาคเหนือ ภาคอีสานบอกลูกหลานให้กินเป็นผักประจำ
ทำให้ร่างกายแข็งแรง ผิวพรรณดี คนอินเดียและคนในภูมิภาคอินโดจีนกินเป็นผักสดหรือต้ม
กับปลาหรือไข่ คนไทยใหญ่กินแก้ตาพร่ามัว รักษาเบาหวาน ขับปัสสาวะ รักษาความดันโลหิต
สูง ริดสีดวงทวาร แผลในกระเพาะอาหาร กระเทียมกินบำรุงเลือด

นอกจากนี้ควาตองยังนิยมใช้รักษาโรคผิวหนัง ผื่นคัน แผลเปื่อย เพิ่มภูมิคุ้มกันโรค ด้าน
ใช้หวัดใหญ่ ด้านมะเร็ง หมอเมืองเลยใช้รักษาหูดคุดจุมูก ปวดหัว โดยการช้ใบต้ม

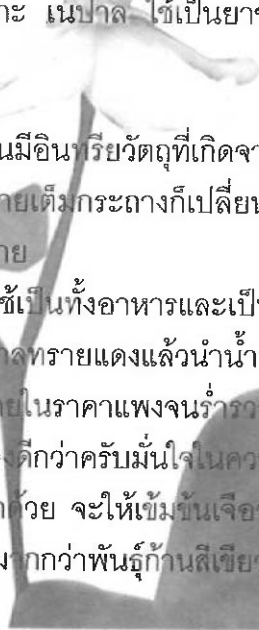
ในตำรายาระบุนว่าพลูควาว รักษาฝีหนองในปอด แก้ปวดศีรษะ ขับนิ่ว แก้ริดสีดวงทวาร
พอกรักษากระดูกหัก ชาวเขาใช้แก้ไข้มาลาเรีย แก้โรคผิวหนังน้ำเหลืองเสีย ในจีน-ญี่ปุ่น ใช้
ลดไข้ ขจัดสารพิษ รักษาแผลในกระเพาะ เนปาล ใช้เป็นยาช่วยย่อยอาหาร แก้บิด

การขยายพันธุ์

ปักชำต้น ชอบขึ้นในที่ชื้น ดินร่วนมีอินทรีย์วัตถุที่เกิดจากการหมัก เศษหญ้าเศษใบไม้
หรือใส่ปุ๋ยคอก ปลูกลงกระถางพอขยายเต็มกระถางก็เปลี่ยนกระถางหรือแยกกระถางเพิ่ม
จำนวนขึ้นก็จะกำจัดหญ้าที่ขึ้นปนแซมง่าย

สรุปว่า ควาตองเป็นทั้งพืชผักที่ใช้เป็นทั้งอาหารและเป็นยารักษาโรคไปด้วย

มีผู้นำผักควาตองไปหมักกับน้ำตาลทรายแดงแล้วนำน้ำหมักมาจำหน่ายเป็นเครื่องดื่ม
บำรุงสุขภาพ ป้องกันโรค รักษาโรค ขายในราคาแพงจนร่ำรวยกันไปหลายราย ปัจจุบันก็ยัง
ทำขายกันเป็นล่ำเป็นสัน ปลุกเอง กินเองดีกว่าครับมั่นใจในความปลอดภัย ประหยัดเงินด้วย
ครับ แถมปรุงรสเปรี้ยวหวานได้ถูกใจเราด้วย จะให้เข้มข้นเจือจางแค่ไหนก็ปรุงปรับตามชอบ
ครับ นิยมใช้ผักควาตองพันธุ์ก้านสีแดงมากกว่าพันธุ์ก้านสีเขียวเพราะเชื่อกันว่ามีสารที่มีฤทธิ์
ยามากกว่า





ประโยชน์ของสะเดาดาดเดายาก
เพราะมีมาก เกินบรรยายได้หมดสิ้น
เป็นทั้งยา อาหารดี ดวรมักิน
สำหรับคนใช้ชีวัน กลางดินดอน

ผมจำได้ว่าเมื่อสมัยยังเป็นเด็ก เวลากินข้าวมือเย็นจะอยู่กินพร้อมหน้าทั้งแม่ใหญ่ พ่อแม่ และน้องๆ เวลาที่มีสะเดาลวกหรือสะเดาผัดไฟเป็นกับข้าวในมื้ออาหารวันไหน แม่ใหญ่จะเด็ดสะเดามาให้ใส่กะละมังข้าวผมเป็นประจำพร้อมโฆษณา เอ้ากินชะสะเดาชมอร่อย จำได้ว่าความรู้สึกแรกๆ ต้องฝืนกิน ขมไม่อร่อยเลยเมื่อกินบ่อยๆ เกิดอร่อยขึ้นมาเมื่อไรไม่รู้ตัว ในวัยหนุ่มใหญ่ไปกินข้าวกับเพื่อนซึ่งเป็นคนเผ่าม้ง เขาเอายอดมะละกอลูกมาจิ้มน้ำพริกกิน ผมไม่เคยกินยอดมะละกอลูกกินดู รู้สึกขมจนอยากคายทิ้ง แต่มารยาทดียังฝืนเคี้ยวกลืนกินได้ แล้วบอกว่าขมแบบนี้ไม่ไหว ต้องชมขนาดสะเดานี้อร่อยพอดี เพื่อนไม่เคยกินสะเดาเพียงคำ

เดียวไม่อาจรักษามารยาทเอาไว้ได้ ถ่มทิ้งทันทีแล้วถามผมว่าชมอย่างนี้กินเข้าไปได้อย่างไร แม้ยอดมะละกอกับยอดสะเดาจะชมเหมือนกันแต่ก็ชมคนละรส ความอร่อยขึ้นอยู่กับอุปาทาน และความเคยชินของแต่ละคนซึ่งเปลี่ยนได้ ต่อมาผมฝึกกินยอดมะละกอจิ้มน้ำพริกอยู่ระยะหนึ่งก็กินได้สบาย

นักวิทยาศาสตร์ได้ทำการวิจัยพบว่า สันของคนเรามีตัวรับรสชมที่มีความคมแตกต่างกันได้ถึง 20 กว่าชนิด รสชมของสารที่มีอยู่ในพืชหลายชนิดเป็นยาเย็น ช่วยลดไข้ให้ประโยชน์แก่ร่างกาย อีกหลายชนิดมีพิษเป็นโทษ หมอทยาแผนโบราณของไทยบางคนมีความชำนาญมากในการชิมรสยาว่ามีประโยชน์หรือโทษอย่างไร พืชผักที่มีธรรมชาติปกติไม่ชมแต่กลับมีรสชม ผมและเพื่อนๆ ในชุมชนแห่งหนึ่ง เคยกินแกงน้ำเต้า ซึ่งปกติน้ำเต้าไม่ชม แต่วันนั้นแกงน้ำเต้า วม ซึ่งเป็นความชม ที่มาจากเนื้อผลน้ำเต้า แกงแล้วแม้ชมก็ฝืนกินกันไปด้วยความเสียดาย ปรากฏว่าคนที่กินทั้ง ถ่ายทั้ง อาเจียน อาการหนักเบาตาม ปริมาณที่กินมาก น้อยต่างกันไป ทั้ง เวียนหัวทั้งปวดท้อง ทรมาน ถึงใครไม่ เชื่อก็อยาไปลองเลย ครับ

ใครไม่เคยกิน ยอดสะเดา กินแล้ว รู้สึกชมกินยากตั้งใจ ฝึกสักระยะหนึ่งก็จะ



ได้ประโยชน์จากสะเดา ที่ทำหน้าที่ป้องกันรักษาการเจ็บป่วยของเรา ในครอบครัวชาวอินเดีย เมื่อเด็กเกิดใหม่เขาจะทาผิวเด็กด้วยสมุนไพรและน้ำมัน วางเด็กลงบนผืนผ้าแล้วโบกพัดด้วยกิ่งสะเดา หากเด็กไม่สบายจะให้กินน้ำมันสะเดานิดหนึ่ง ถ้าเป็นแผลจะอาบน้ำต้มใบสะเดา เพื่อรักษา คนอินเดียผูกพันกับสะเดามาก ดินเข้าใช้กิ่งสะเดาเล็กๆทุบแบ่งร่อนทำให้ฟันแข็งแรงไม่ผุง่าย ใช้สมุนไพรที่ทำจากลูกสะเดา

สะเดาเป็นต้นไม้สูงใหญ่ปลูกเพียง 3 ปีก็อาจสูงได้ 6-7 เมตร มีใบอ่อนให้กินตลอดปี กำจัดแมลงศัตรูพืชได้ โดยไม่มีพิษ ช่อดอกสะเดาจะออกช่วงต้นฤดูหนาว การกินสะเดาช่วยลดความต้องการอินซูลิน ลดความเสี่ยงในการเกิดเนื้องอกและมะเร็ง ช่วยรักษาการเต้นของหัวใจให้ลงจังหวะ ลดความเครียดได้ดีเท่ายาลดความกังวล (diazepam) ยอดอ่อนของสะเดามีเบต้า-แคโรทีนมากช่วยบำรุงธาตุ เจริญอาหาร ลดความร้อนในร่างกาย แก้อึดสีดวงทวาร แก้ไข้มาลาเรีย

การขยายพันธุ์

ส่วนใหญ่นิยมขยายพันธุ์โดยใช้เมล็ดจึงทำให้เกิดความหลากหลายทางพันธุกรรม มีพันธุ์ที่ผสมจัด ชมน้อยถึงไม่ชมเลย มีสะเดาที่ออกช่อทะวาย สะเดาดำทำให้มีการขยายพันธุ์เพื่อจำหน่ายโดยการตอนกิ่ง ต่อกิ่ง ทาบกิ่ง เพื่อให้ได้คุณสมบัติตรงตามสายพันธุ์เดิม สายพันธุ์ที่มีรสไม่ขมนั้น ตาลำพัน ชะเอม ญาติธรรมศาลือโคกไปพบที่ไร่ของญาติพี่น้องที่จังหวัดกำแพงเพชรและได้นำมาเผยแพร่โดยการต่อกิ่งหรือตอนกิ่งก็ได้

สะเดาเป็นพืชที่มีอายุยาวนาน 100-200 ปี ไม้สะเดาเหมาะในการทำเสา เพดานและฝาเรือน ทึบใส่เสื้อผ้าใช้ใบสะเดารองในตู้หนังสือกันแมลงสาบมากัดหนังสือได้ ปูบนดินเพื่อเพาะกล้าไม้ช่วยป้องกันแมลงมาทำลายต้นอ่อนของพืชได้เมล็ดและใบสะเดานำไปทำน้ำหมักฉีดป้องกันกำจัดศัตรูพืชได้



หอมหูเลื้อเมื่อได้ยว เปี้ยวชนิดนี้
อยู่ใกล้ชิด กลิ่นฉุนฉุน คั้นเคยหอม
รสซ่าซ่า ไม่คั้นฉุน ยากินยอม
ฝักใจพร้อม กินบ่อยบ่อย อร่อยเอง

ผมเรียนหนังสือชั้น ป.1 ใช้กระดานชนวนเขียนหนังสือ เพื่อนที่เป็นเด็กวัดจะเอาใบหูเลื้อมาฝากใช้ลบกระดานชนวนได้สะอาดดีมีกลิ่นหอม จำไม่ได้ว่าเคยกินใบหูเลื้อตั้งแต่เมื่อไร ใครสอนให้กิน แต่จำรสกลิ่นได้ดีมานานๆ ได้กินครั้งหนึ่ง ภาคเหนือเรียก หอมด่วนหูเลื้อ อีสานเรียก เนียมหูเลื้อ ไทยใหญ่เรียกผักข่านใหญ่

หูเลื้อเป็นผักที่มีกลิ่นหอมทำให้รู้สึกสดชื่น บางคนไม่คั้นเคยก็จะบอกหอมแรงไป มีรสเผ็ดร้อนกินแก้ลมลาบจิ้มน้ำพริก ผัดมีรสเปรี้ยวแทรกอยู่เล็กน้อย รูปทรงของใบมีหยักสวยงาม อวบอ้วน เป็นยาบำรุงเลือดลม บำรุงร่างกาย ขับน้ำนม ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืด

กลิ่นของใบหูลือคล้ายกับ
เครื่องเทศออริกาโนที่ใช้โรยหน้า
พิซซ่า โดยนำใบหูลือมาตากในที่ร่ม
ให้แห้งสนิท นำไปบดละเอียดใช้แทน
ออริกาโนได้ บางคนใช้ในการปรุง
อาหารแตงรสแทนผักชีฝรั่ง

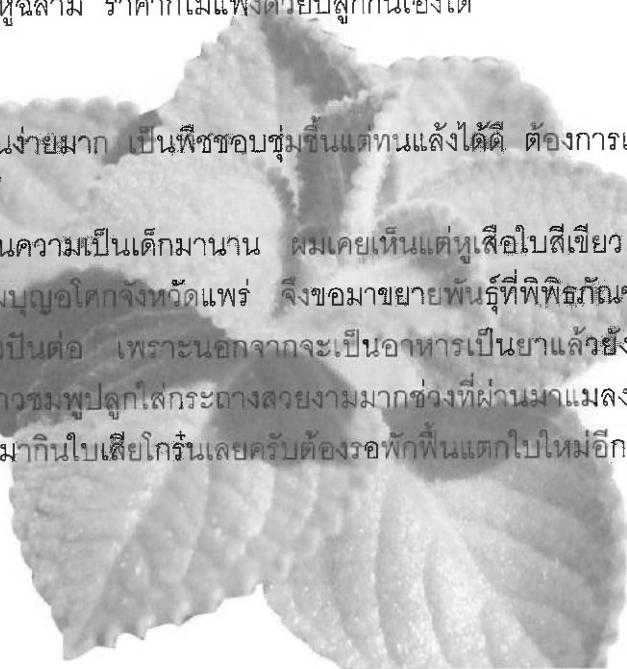
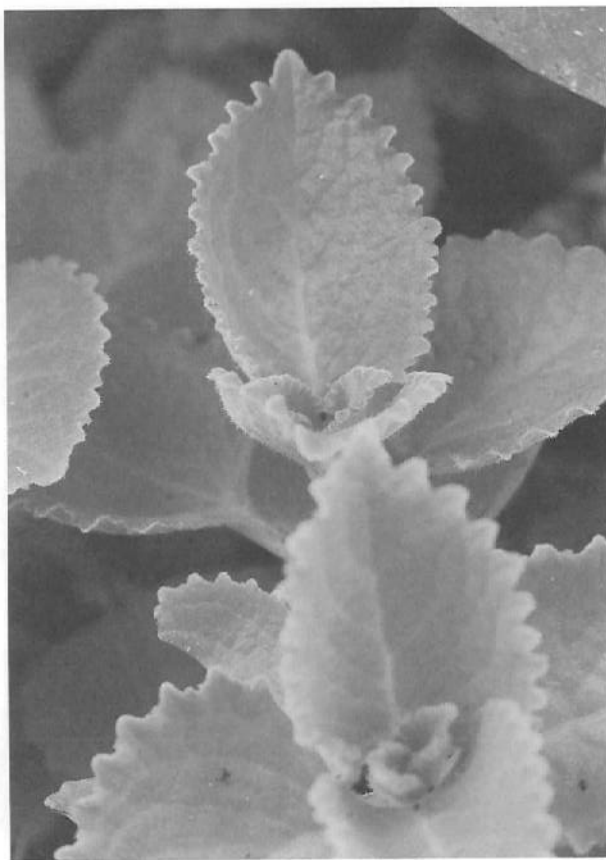
หมอยาสมุนไพรไทยใหญ่
หมอยาอีสาน ใช้แก้หวัด แก้ไอ แก้
หอบหืด เจริญอาหาร นอกจากนี้ยัง
ใช้รักษาแผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก ตำ
พอกแก้ปวดข้อ ขยี้ทาแผลห้ามเลือด
คั้นน้ำหยอดหูรักษาหูน้ำหนวก ดับ
กลิ่นปาก รักษาหิด ใส่ในยุงข้าวไล่
แมลง

ปัจจุบัน การศึกษาทาง
เภสัชวิทยาพบว่าหูลือมีฤทธิ์ยับยั้ง
เชื้อแบคทีเรีย ยีสต์ รา กินหูลือเป็น
ประจำทำให้ร่างกายแข็งแรงเลือดลม
ดี ไม่บาปเหมือนกินหูลือลาม ราคาก็ไม่แพงด้วยปลูกกินเองได้

การขยายพันธุ์

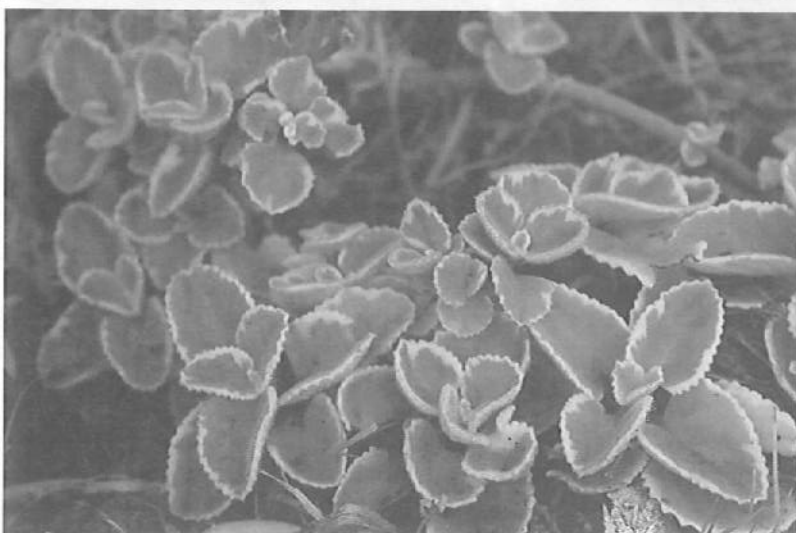
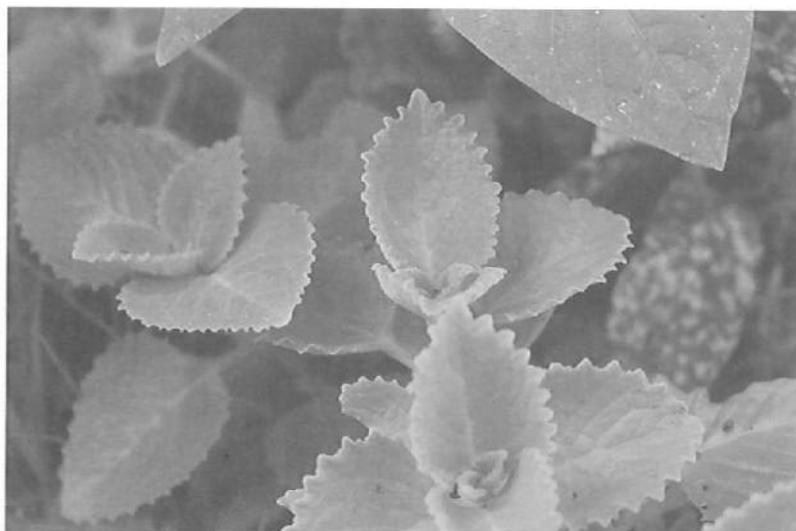
ใช้ยอดปักชำขึ้นง่ายมาก เป็นพืชชอบชุ่มชื้นแต่ทนแล้งได้ดี ต้องการแสงแดดเต็มที่แต่
มีร่มรำไรถึงออกงามได้

ตั้งแต่เด็กจนพ้นความเป็นเด็กมานาน ผมเคยเห็นแต่หูลือใบสีเขียว ไม่นานมานี้ไป
พบหูลือใบแดงที่ฮ่อมบุญอุทิศจังหวัดแพร่ จึงขอมาขยายพันธุ์ที่พิพิธภัณฑ์เกษตรฯ เพื่อนำ
ไปขยายแจกแบ่งปันต่อ เพราะนอกจากจะเป็นอาหารเป็นยาแล้วยังเป็นไม้ประดับที่
สวยงาม มีสีเขียวขาวชมพูปลูกใส่กระถางสวยงามมากช่วงที่ผ่านมามีแมลงปีกแข็งชนิดหนึ่ง
ทราบข่าวก่อน แอบมากินใบเสียโกรันเลยรีบต้องรพักพื้นแตกใบใหม่อีกกระยะหนึ่งครับ



ที่ผ่านมามีบาง
คนปลูกพืชผักไว้แล้ว
ถูกแมลงรบกวนกัด
กิน มาถามผมว่าจะ
ใช้อะไรฉีดพ่นฆ่า
แมลง ผมก็จะตอบ
ว่าปล่อยมันกินไป
เถอะครับสงสารมัน
แมลงมันกินใบพืชได้
ไม่กี่ชนิดหรือครับ
มันจะกินชนิดที่มีรส
เหมือนกัน เราไป
ปลูกผักรสจัดเหมือน
กันมันเลยกินได้ทุก
อย่างเลย แต่เรากิน
ผักขม รสฝาด
รสเปรี้ยว รสเผ็ด
สารพัดรสปลูกพืชผัก
ไว้หลายรส หลายสี
หลายกลิ่นสิครับได้
ประโยชน์ทางสาร
อาหารครบถ้วน

แมลงตามกวนตามกินไม่หมดหรือครับ หวาอะไรไปฉีดก็เปลืองแรงงานเสียเวลาครับ เอาเวลา
ไปปลูกอย่างอื่นกินได้เยอะ





ดาวเรือง ดาวกระจาย ก้านทอง ปันนกไล่

ดาวกระจาย ดาวเรือง เหลืองอร่าม

ดอกก้านทอง ชมพู่งาม ตามวิสัย

ดอกสีขาว พราวดาสดัน ปันนกไล่

เพียงปลูกให้ อร่อยล้น กินเกลี้ยงจาน

พืชสี่ชนิดนี้เป็นพี่น้องเครือญาติตระกูลเดียวกัน นำมากินเป็นอาหารได้เหมือนกันแต่ให้กลิ่นรสต่างกัน

ผมได้กินดอกดาวเรืองสดกับขนมจีนครั้งแรกสมัยยังเรียนชั้นประถมปลายราวปี 2505 เป็นเด็กวัดอยู่ในหมู่บ้านคนไทยพวน อำเภอบ้านหมี่ จังหวัดลพบุรี ด้วยความที่ไม่เคยกินมาก่อนก็รู้สึกไม่ชอบกลิ่นแต่ก็กินได้ ได้มากินอีกบ่อยๆ เมื่อปฏิบัติธรรมอยู่ในชุมชนชาวอโศก

เพราะมีคนบอกถึงคุณค่าประโยชน์ของดอกดาวเรือง พอกินบ่อยๆก็ชอบรสชอบกลิ่นเพราะเริ่มเคยชิน และไม่มีอุปาทานรังเกียจอะไร ส่วนดอกดาวกระจายเก็บมากินบ้างไม่มีกลิ่นหอมเหมือนดาวเรือง สำหรับความเห็นของผมนะครับคนอื่นอาจบอกว่าไม่มีกลิ่นเหมือนเขียวเหมือนดาวเรืองก็ได้ครับ ส่วนยอดก้านก่องจิมน้ำพริกได้ไปกิน หมู่บ้านชาวปกาเกอะญอ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก กลิ่นรสแตกต่างไปอีกแบบ ก้านก่องมีดอกสีชมพูออกดอกครั้งเดียวในช่วงฤดูหนาว ซึ่งจะแตกต่างจากปิ่นนกลี้นดอกสีขาว จะออกดอกตลอดปี ทำให้ขึ้นระบัดไปทั่วตามราวป่า ริมถนน ผมได้กินแกงแคใส่ปิ่นนกลี้นด้วยครั้งแรกที่เชียงใหม่ เคยเห็นปิ่นนกลี้นที่ขึ้นริมถนนหน้าบ้านคนที่ห้วยดาวกระจายขึ้นเต็มริมรั้วหน้าบ้าน มีปิ่นนกลี้นดอกสีเหลืองขึ้นแซมอยู่ประปราย น่าจะเป็นเพราะแอมผสมข้ามพันธุ์กันเองระหว่างดาวกระจายกับปิ่นนกลี้น ซึ่งทั่วไปปิ่นนกลี้นจะมีดอกสีขาว

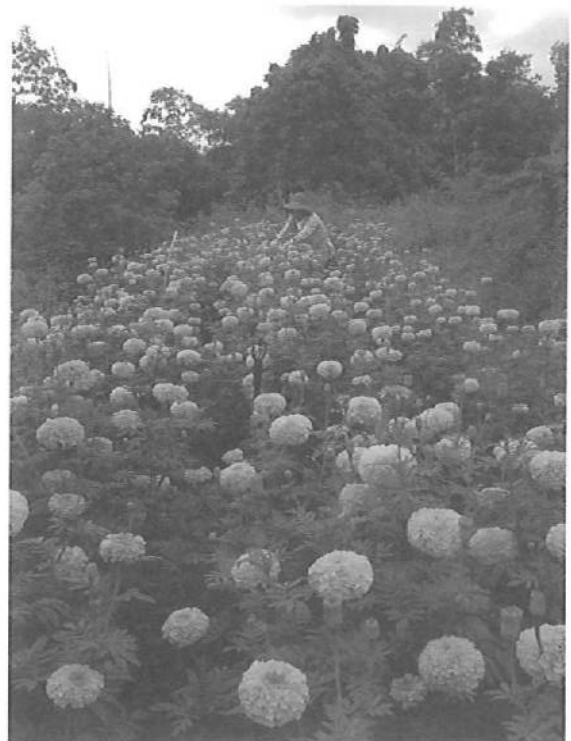
ในตำรายาสมุนไพรดอกดาวเรืองมีรสหอม ชุ่มเย็น แก้วริดสีดวงทวาร ขับเสมหะ ขับลม ฟอกเลือด กล่อมตับ ขับพิษร้อน แก้เวียนศีรษะ ไอกรน ไส้หวัด แก้เต้านมอักเสบ หลอดลมอักเสบ ดาวกระจายก้านก่อง ปิ่นนกลี้นก็มีสรรพคุณเหมือนกัน คงมีความแตกต่างกันบ้างในฤทธิ์แรงของยา

ดอกหรือยอดกินเป็นผักสดกับขนมจีนหรือจิมน้ำพริก มีเบต้าแคโรทีนสูงบำรุงสายตา เคยมีการแนะนำส่งเสริมให้นำดอกดาวเรืองไปตากแห้งผสมเป็นอาหารไก่ไข่ เพื่อให้ไข่แดงมีสีเข้มและมีวิตามิน เอ สูงขึ้น ซึ่งเป็นความเก่งของคนในการคิดซับซ้อน แทนที่จะกินวิตามิน เอ จากดอกดาวเรืองโดยตรง กลับมีใจเอื้อเพื่อให้ไก่ได้กินก่อนค่อยมารับต่อโดยการกินไข่ไก่อีกที

การขยายพันธุ์

ทำได้ทั้งปักชำกิ่งและเพาะเมล็ด แต่ส่วนใหญ่จะใช้เมล็ดเพาะมากกว่า เพราะเป็นพืชที่ขึ้นง่ายเจริญเติบโตเร็ว ปลูกร่วมกับมะเขือเทศช่วยปกป้องมะเขือเทศให้ปลอดภัยจากไส้เดือนฝอย

ก่อนที่ผมจะมาทำงานที่พิพิธภัณฑ์เกษตรฯส่วนใหญ่จะกินแต่ดอกดาวเรือง เพราะชอบกลิ่น เมื่อมาทำงานที่พิพิธภัณฑ์เกษตรฯแล้วพักที่บ้านดิน 1 ไร่



พอเพียงทำอาหารกินเอง จึงรู้ว่า ผักที่ปลูกง่ายโตเร็วมียอดมีดอกให้ กินมากมายทันใจนั้นต้องเป็นดาวกระจาย ทั้งยังไม่มีโรคหรือแมลงรบกวนแย่งกินอีกด้วย ก่อนต้นดาวกระจายจะมีดอกจะมียอดอวบงาม พอมีดอกแล้วยอดจะเล็กลงเพราะเอาแต่สร้างดอก จะกินดอกสดหรือลวกจิ้มน้ำพริกก็ได้ ร่อยมากกลายเป็นอาหารในชีวิตประจำวันผมไปแล้ว

ใครที่เริ่มทำเกษตรอินทรีย์ เกษตรธรรมชาติ เกษตรเมืองหรือเกษตรอะไรก็แล้วแต่ ถ้าถามผมว่าจะเริ่มต้นอย่างไรปลูกอะไร ก่อนดีผมแนะนำให้ปลูกดาวกระจายเลยครับ ง่ายได้กินเร็วสวยงามด้วย

เขียร์ดาวกระจายมากไปหน่อย ดาวเรือง ก้านก่อง ปักนกไส้จะน้อยใจไหมนะ ที่จริงพืชแต่ละชนิดก็ดีไปคนละอย่างครับ ดาวเรืองก็เด่นในเรื่องมีกลิ่นหอมระเหยช่วยสงบประสาท ก้านก่องชุปแบ่งทอดหอมอร่อย ปักนกไส้ขึ้นง่ายทุกสภาพดินทนแล้งได้ดี ใครชอบแบบไหนก็เลือกลงมือปลูกเลยครับปลูกทั้งสี่ชนิดก็ดีปลูกกินหลากหลายได้ธาตุอาหารครบถ้วน อนุรักษ์พันธุ์กรรมพืช สืบทอดภูมิปัญญาไทย ได้ประโยชน์หลายอย่างเลยครับ



ดาวกระจาย



ก้านก่อง



ปักนกไส้

ตัวอย่างตำรับอาหาร

ผัดไฟแดงยอดปิ่นนกไข่

1. น้ำมันพืช
2. กระเทียม
3. เกลือป่น
4. ยอดปิ่นนกไข่
5. ใบพืชรสเปรี้ยวที่กิน

ได้ เช่น ชะมวงหรือมะดันเล็กน้อย

6. เต้าเจี้ยว
7. น้ำตาล

วิธีปรุง

ยกกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช
กระเทียมเจียวจนเหลืองหอมใส่
เกลือป่นเล็กน้อย ตามด้วยผักปิ่น
นกไข่และใบพืชรสเปรี้ยวที่ล้างหั่น
แล้วผัดให้เข้ากับน้ำมัน ใส่
เต้าเจี้ยว น้ำตาล ปรุงรสตามชอบ

** ยอดปิ่นนกไข่ต้องเก็บก่อนออกดอกจึงจะอร่อย**





ผักแพรวแดง สีโดดเด่น เป็นไม้สอย
เป็นผักช่วย แก้อืดเฟ้อ เรอกลิ้นเหม็น
บำรุงเลือด ระบาย ฝ้า หน้าผองเพี้ยน
ถ้าปลูกเป็น ก็ปลูกไว้ จะได้กิน



ผมไปเยี่ยมศิษย์เก่าสาธิตไศกที่อำเภอพบพระ จังหวัดตาก เมื่อ พ.ศ.2540 ไปพักที่หมู่บ้านคนมั่ง เห็นเขาปลูกผักแพรวแดงไว้หน้าบ้าน สอบถามเขาได้ความว่าเขาปลูกไว้สำหรับปรุงอาหารให้คนคลอดลูกใหม่ๆ กินเพื่อเพิ่มน้ำนม ผมจึงขอพันธุ์เขามาปลูกขยายที่ปฐุมอโคก แล้วนำไปเผยแพร่ทางรายการของท่านเสียงศิลป์ ชาติวโร ทางสถานีวิทยุต่างๆ มีคนนำไปดัดแปลงปรุงอาหารได้หลายชนิด เวลาใส่ต้มยำหรือต้มจืด น้ำต้มยำ ต้มจืดก็มีสีแดงสวย ทางชมรมมังสวิรัตฯ จังหวัดเชียงใหม่นำไปปรุงเป็นน้ำผักปั่นก็เป็นที่ยอมรับกันมากเพราะประจักษ์ในคุณค่าประโยชน์ที่ได้รับ

สรรพคุณในตำรายาสมุนไพรไทย รากมีรสเผ็ดร้อนแก้ลมแก้ธาตุพิการ ริดสีดวง แก้กิด แก้อาการปวดท้องจากอาการท้องขึ้นอืดเพื่อกุญเสียด ขับลมผายลม แก้ก้องมาน กระเพาะอาหารพิการ แก้อาการเมื่อยตามข้อกระดูก

ใบรสร้อน แก้กิดสีดวงแห้ง แก้กิดไอ บำรุงประสาท บำรุงเลือด ขับน้ำนม ใช้เป็นอาหารกินเป็นผักสด ผัด ต้มจืด ทำน้ำปั่น

การขยายพันธุ์

ปลูกด้วยเมล็ดจากดอกที่เหี่ยวแล้ว การปักชำต้น ปลูกร่วมกับมะเขือเทศช่วยป้องกันไล่เดือนฝอยให้มะเขือเทศ

ผมปลูกไว้ที่พิพิธภัณฑ์เกษตรฯ มีอยู่กิ่งหนึ่งเกิดการกลายพันธุ์เป็นสีเหลืองจึงได้ตัดชำแยกจากต้นเดิม ได้เป็นพันธุ์ใหม่กำลังขยายพันธุ์เพิ่มอยู่ สีสนที่แตกต่างออกไปก็จะให้คุณค่าประโยชน์ทางอาหารแตกต่างออกไป สีเหลืองจะมีเบต้าแคโรทีนที่ร่างกายคนเราจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ บำรุงสายตา ส่วนสีแดงมีธาตุเหล็กบำรุงน้ำนม

การปลูกพืชที่มีสีสนของใบแตกต่างกันก็จะดูสวยงามประดับสถานที่ไปด้วย โดยเฉพาะสีสนที่ใบจะสวยงามได้ตลอด ต่างจากสีสนของดอกไม้ซึ่งจะเหี่ยวเฉาเมื่อหมดอายุหรือไม่ออกดอกในบางฤดู ถ้าขยันตัดขยายต่อ มีมากพอตัดแบ่งปัน ตัดกินกันตลอด ยอดใบที่แตกใหม่ก็จะดูสดงาม พยายามตัดบ่อยๆ ไม่ปล่อยให้ดอกออก จะมียอดอ่อนนำมาปรุงอาหารได้ทุกวันตลอดทั้งปี





งามนัก ผักแว่น ริมคันนา
สองนิ้วสอด ดึงใบมา เป็นภาพศิลป์
สาธิต การเก็บ ผักแว่นกิน
สอนชีวิต ตัดดิน อยู่กับนา

เมื่อถึงฤดูฝน ฝนดินชุ่มฉ่ำทุ่งนาที่เคยแห้งผากจะกลับเขียวขจีอีกครั้ง หากเราเดินไปตามท้องทุ่งจะเห็นพืชนานาชนิดแข่งกันงอกแตกยอดใบอวบอिम ในจำนวนพืชเหล่านั้น มักมีผักแว่นรวมอยู่ด้วย

ผักแว่นเป็นพืชตระกูลเฟิร์น ใบของผักแว่นมีใบประกอบใบย่อยเหมือนสามเหลี่ยมหรือสี่เหลี่ยม 4 อัน ชนกันเมื่อพลิกดูใต้ใบจะพบสปอร์สีดำอยู่ที่โคนก้านใบ เราสามารถใช้สปอร์เหล่านี้ขยายพันธุ์ได้

ผมชอบกินผักแว่นมาตั้งแต่ยังเป็นเด็กใช้ส่วนยอดจิ้มปลาร้าดิบ บ้านอยู่ริมคลองทำให้มีผักแว่นกินเกือบตลอดปี ยกเว้นช่วงน้ำหลากมาท่วมนาประมาณสองเดือนผักแว่นก็จมอยู่ใต้น้ำลึก แต่มันไม่ตายพอน้ำลดก็เจริญงอกงามใหม่ สำหรับที่ดอนขาดน้ำผักแว่นก็จะหายไปช่วงแล้งขาดน้ำ พอฝนตกดินชุ่มสปอร์ที่อยู่ตามผิวดินก็งอกขึ้นมาเป็นต้นใหม่

เมื่อวันที่ 9 ตุลาคม 2558 คุณรัตนภรณ์ บุญยัง มาสาธิตการทำอาหารจากผักพื้นบ้านที่พิพิธภัณฑ์การเกษตรฯ ได้เก็บใบผักแว่นมาต้มจืดให้ลองชิม เป็นที่ชื่นชอบของหลาย ๆ คน การสาธิตเริ่มตั้งแต่การเก็บใบผักแว่นใช้น้ำซึบกับน้ำกลัสงสดได้ใบผักแว่นทีละหลาย ๆ ใบกระตุกไม่กี่ครั้งก็ได้ใบผักแว่นเต็มกำ เก็บไม่นานก็พอกิน เพียงเทคนิคการเก็บก็ทำให้ผักแว่นน่ากินเพิ่มขึ้นเพราะไม่เสียเวลาเก็บนานเวลาปรุงป้ารัตน์บอกว่าต้องหั่นผักแว่นด้วย แต่ไม่ต้องหั่นละเอียด การหั่นช่วยให้ น้ำต้มจืดผักแว่นรสหวานอร่อยขึ้น

เช้าวันถัดมาสูตรต้มจืดผักแว่นถูกเติมรสเปรี้ยวจากมะนาวเล็กน้อย รสยิ่งดีขึ้นอีกทำให้นึกถึงต้มยำ ผมลองนำมาต้มยำอร่อยไปอีกแบบ ป้ารัตน์บอกว่าไม่มีสูตรอาหารอะไรตายตัวใครชอบรสใดก็ปรุงไปตามชอบผักอะไรก็อร่อยหมดจริง ๆ คว้าตำไม้อร่อยก็ไม่หมด

ประโยชน์ของผักแว่นรสมันจืดหวานเล็กน้อยบรรเทาความร้อนในร่างกาย สมานแผลในปากคอ แก่ดีพิการ มีแคลเซียม เหล็กและวิตามินเอสูง บำรุงเลือด บำรุงสายตา





การขยายพันธุ์ ผักแว่น

ทำได้ง่าย
มากโดยใช้เถาที่มี
รากหรือข้อติดอยู่
ไปชำในดินโคลน
หรือดินร่วนรดน้ำ
ให้ชุ่ม หรือจะใช้ใบ
แก่ที่มีสปอร์ติดอยู่
ไปโปรยทิ้งไว้ในที่
ชื้นๆ แดดรำไรถึง
แดดจัดก็สามารถ
งอกเป็นต้นใหม่ได้
เช่นกัน

ที่ฐานเรียนรู้ 1 ไร่พอเพียงในพิพิธภัณฑ์เกษตรฯ ผมลองถอนผักแว่นจากในนามาโยนๆ
ไว้ตามแปลงผักรดน้ำไม่ถึงสัปดาห์ ผักแว่นที่รับแดดเต็มวันถึงยามเต็มที พอเช้าฤดูแล้งผักแว่น
ที่อยู่ในร่มรำไรก็แตกใบงอกงามให้กินมากกว่าที่อยู่กลางแจ้ง ปลุกพืชปลุกผักหมั่นสังเกต ก็
ทำให้ได้รู้รายละเอียดในการดูแลเพิ่มเติมขึ้น ให้ต้นไม้พืชผักเป็นครูคนแรก

ผักแว่นที่ผมเก็บมากินในชีวิตประจำวัน ขณะที่อยู่ที่พิพิธภัณฑ์การเกษตรฯ ก็คือเก็บใบ
มาจิ้มน้ำพริกกินสดๆ บางครั้งก็ลวกจิ้มน้ำพริกบ้าง สลับกันไปไม่เคยรู้สึกเบื่อ น้ำพริกเปลี่ยน
รสทุกวัน ใส่หอม ใส่กระเทียม ใส่ข่า ใส่ตะไคร้หรือใบมะกรูด เบียร์มะนาว มะขามหรือมะดัน
เจ็ดวันไม่ซ้ำรส เพื่อให้รับสารอาหารครบถ้วนด้วย ข้าวก็หุงปนถั่วเขียว ถั่วลิสง ถั่วแดงหรือ
ลูกเดือย โดยแช่ถั่วไว้ก่อนนอน เช้าขึ้นมาจึงนำมาหุงปนข้าวสารถั่วจะนุ่มสุกดี ชีวิตง่าย ๆ
ไม่มีอะไรซับซ้อนภาระส่วนตัวไม่มาก ทำให้มีเวลาเหลือทำงานอื่นหรืออ่านหนังสือหาความ
รู้เพิ่มเติมทบทวนความคิดจิตใจของตนได้มากขึ้น

จากการนำผักแว่นมาปรุงอาหารกินหลายครั้ง พอสรุปได้ว่าผักแว่นก็มีสารรสเหมือน
เห็ดต่าง ๆ เมื่อนำมาปรุงอาหารร่วมกับผักอื่นๆ ทำให้ อาหารรสชาติดีขึ้น น่าจะนำมาปรุง
อาหารชนิดต่าง ๆ แทนเห็ดได้ การเพาะปลูกก็ง่ายลงทุนลงแรงน้อยกว่าการเพาะเห็ดมาก ถ้า
พอใจในรสไม่ติดรูปเกินไป



พุทธรักษา บุษაพ่อ ชูช่อสวย
เป็นยาด้วย ดอกกินดี มีสีสัน
ปลูกง่ายง่าย ขายน้า สร้างสัมพันธ์
ดินกับน้ำ เชื่อมต่อกัน ดุงดงาม

ดอกพุทธรักษา เพียงแค่ยื่นมือสัมผัสก็เป็นมงคลในฐานะที่เป็นชาวพุทธ พุทธแปลว่า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน การรักษาคัมภรอกก็ทำให้รู้สึกปลอดภัย แต่เราต้องฝึกใจให้เป็นผู้ตื่น ผู้เบิกบานเองด้วย ผมสนใจพุทธรักษาเมื่อได้อ่านหนังสือ อสท.ฉบับหนึ่งในปี 2515 ลงภาพพุทธรักษาในสวนของคุณดำรงศักดิ์ วิริยศิริที่พยายามรวบรวมพันธุ์ผสมพันธุ์พุทธรักษาจำหน่าย ที่สวนของคุณดำรงศักดิ์ ที่เข้าทำสวนพุทธรักษาอยู่แถวบางแค ผมจึงเดินทางไปที่สวนแห่งนี้ ซื้อหน่อพุทธรักษามาปลูกหน่อละ 100 บาท 10 สายพันธุ์ 10 หน่อ เงินเดือนครูของผม ขณะนั้นเดือนละพันบาท นำมาปลูกที่โรงเรียนที่สอนอยู่ เป็นอุปกรณ์สำหรับสอนนักเรียน

เรื่องการผสมพันธุ์การปรับปรุงพันธุ์พืชซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่นักเรียนจะลองปฏิบัติเพราะเกษตรกรผู้กับเกษตรกรผู้เมียแยกกันอยู่ชัดเจน แต่การเลือกแม่พันธุ์ต้องเลือกพันธุ์ที่ติดเมล็ดได้ง่าย หลังจากผสมติดเมล็ดแล้ว นำเมล็ดที่ได้ไปปลูกจะเห็นดอกของต้นใหม่หลังเพาะเมล็ดแล้วประมาณ 6 เดือน ซึ่งอาจได้พันธุ์ที่มีสีสันของดอกหรือลักษณะของกลีบดอกที่สวยแตกต่างกันออกไปจากต้นพ่อหรือต้นแม่พันธุ์เดิม



ในปี 2537 ผมเริ่มสนใจการกินผักพื้นบ้านกินดอกไม้หลายชนิด จึงสนใจเรียนรู้สรรพคุณของผักพื้นบ้านและดอกไม้ทางยาทางอาหาร พุทธรักษาก็เป็นดอกไม้ชนิดหนึ่งที่ผมเลือกกิน รสจี๊ดขี้หมูร้อน เป็นยาเย็น ช่วยให้อาเจียนสงบขึ้น เหง้ารักษาวัณโรค แก้อาเจียน บำรุงปอด แก้อาหารไม่ย่อย แก้อาการท้องอืด ชาวปาปัวนิวกินีกินเป็นอาหารหลักน่าจะเป็นพุทธรักษานิดที่เรียกว่า สาคุจิน ใบสีน้ำตาลแดงดอกเล็ก ๆ สีแดง

ผมเลือกกินดอกเพราะเก็บกินง่าย สีสดต่าง ๆ มักมีธาตุอาหารสรรพคุณทางยาต่างกัน ไป เช่นสีเหลืองจะมีเบต้าแคโรทีนสูง ช่วยบำรุงสายตา สีแดงมีธาตุเหล็กสูงบำรุงเลือดเป็นต้น การกินก็กินเป็นผักสดจิ้มน้ำพริกง่ายสุดแล้วบางคนนำไปชุบแป้งทอด อาจจะอร่อยถูกใจหลาย ๆ คนแต่คงไม่ดีต่อสุขภาพนักหากกินของทอดบ่อย ๆ

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หากต้องการผสมให้เกิดสายพันธุ์ใหม่ แต่การขยายพันธุ์ด้วยเหง้าแยกหน่อง่ายที่สุด สวยตรงตามสายพันธุ์เดิม เป็นต้นไม้ที่ชอบขึ้นเหมาะอยู่ริมน้ำ ต้องการแสงแดดรำไรถึงแดดจัดกลางแจ้ง ชอบดินร่วน ไม่ค่อยมีโรคแมลงรบกวนคอยตัดสางต้นที่ให้ดอกออกบ้างก็จะดูสวยงามเสมอ

ดอกพุทธรักษามีรสจี๊ดเหมือนผักที่ใช้กินสดทั่วไป จึงสามารถนำมาปรุงอาหารด้วยการ ผัด แกง ได้หลายอย่าง นอกจากได้คุณค่าทางอาหารแล้ว ยังช่วยตกแต่งให้อาหารมีสีสันน่ากินขึ้นด้วย เก็บมากินไม่หมดก็ปล่อยให้ไม้ประดับดอกสวยประดับบริเวณบ้าน ปลูกริมน้ำก็ไม่ต้องดูแลรดน้ำผักอย่างนี้ไม่มีใครเหยียบทิ้งแน่ ๆ แต่ก็ไม่มีใครสนใจเก็บมากินเพราะไม่คุ้นเคย เก็บมากินบ่อย ๆ ก็ค่อย ๆ คุ้นเคยเองแหละครับ



ยอดตำลึง ผักริมรั้วทั่วไป
ปรุงอาหาร ถูกใจ คนทั้งผอง
ลูกตำลึง พันธุ์หวานกรอบ หากชอบลอง
ควรวีบริหา มาครอบครอง เป็นของดี

ตำลึงเป็นพันธุ์ไม้ที่กระจายอยู่ในเขตร้อนเป็นไม้เถาอายุหลายปี คนไทยคุ้นเคยกันดี เพราะมักขึ้นริมรั้วให้เด็ดยอดมาผัดแกงจืดแกงเลียง โดยธรรมชาติจะขึ้นจากเมล็ดที่นกกินผลสุกแล้วไปถ่ายทิ้ง เมื่อไปเกาะพักที่กิ่งไม้หรือริมรั้ว ส่วนที่กระจายไปห่างรั้วหรือต้นไม้นั้นมักถากถอนทิ้งไป เหลือที่ริมรั้วมีโอกาสเติบโตมียอดให้คนเก็บกิน

ใบตำลึงเป็นผักที่กินได้ทุกวันเพราะมีฤทธิ์เย็น แก้วร้อนในดับพิษร้อน มีสารย่อยแป้ง ทำให้ไม่อืดอืดท้อง ช่วยการขับถ่ายแก้ท้องผูก ด้านการอักเสบ ช่วยเรียกน้ำนมสำหรับแม่ที่ให้นมลูก มีสารอาหารและวิตามินที่เป็นประโยชน์กับทารก ช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิว มีแคลเซียมทำให้กระดูกแข็งแรง แตกยอดเร็วทันกิน



ผลของตำลึงมีคนเอามาตองกินกันบ้างแต่ไม่นิยมกันมากนัก ผลอ่อนมีรสขม เมื่อผลสุกแดงมีรสหวานนกชอบมากินมีประโยชน์ต่อกันก็น่าจะมีประโยชน์ต่อคนด้วย ช่วงที่ผมอยู่ที่ศาลือโคก จังหวัดนครสวรรค์มีคนนำผลอ่อนของตำลึงมาใส่บาตร ซึ่งนำมาจึมน้ำพริกกินสดได้เหมือนแตงกวา จะนำไปแกงไปผัดก็ได้ ตาลำพัน ชะเอม ได้กินแล้วชอบใจในความหวานกรอบ จะเอาเมล็ดเพาะก็ไม่ได้เพราะเมล็ดยังอ่อนอยู่จะไปหาพันธุ์ก็ไม่รู้จะไปหาที่ไหน ไม่รู้ว่าใครเป็นคนใส่บาตรมา ตาลำพันจึงเดินไปเที่ยวชมลูกตำลึงไปทั่ว บ่นว่าปากขมไปหมดเพราะไปชิมตำลึงต้นไหนก็ขมทั้งนั้น จนวันหนึ่งก็ประสบผลสำเร็จด้วยความพยายามไม่ลดละ ตาลำพันพบต้นตำลึงที่มีผลรสหวานกรอบ จึงตัดต้นมาชำขยายเป็นหลายต้น เวลาผลสุกรสของผลสุกไม่หวานเหมือนตำลึงผลขม แต่จะเป็นรสเปรี้ยวอร่อยไปอีกแบบ

เรื่องของตำลึงการใช้ประโยชน์ที่ผู้เขียนไว้ในหนังสือผักพื้นบ้านหลายเล่มแล้ว แต่ผมนำมาเขียนไว้ในเล่มนี้ เพื่อให้ผู้อ่านได้สนใจเรื่องของพันธุกรรมพืชที่มีความหลากหลายยังมีคนศึกษานำมาขยายพันธุ์ แบ่งปันความรู้กระจายพันธุ์ไม่ให้สูญหายไปจากสังคมไทย การจะให้คนสนใจกินสิ่งที่ไม่เคยกินมาก่อน แม้รู้ว่าเป็นประโยชน์แต่ความไม่เคยชินในกลิ่นรสการปรุงใจก็ทำได้ยากต้องพูดถึงกันบ่อย ๆ ถึงประโยชน์คุณค่า

การขยายพันธุ์

ด้วยเมล็ดหรือ
ตัดเถาชำ ลูกตำลึง
พันธุ์ที่ไม่ขมเก็บผล
อ่อนมาเป็นผักสดจิ้ม
น้ำพริกกินเหมือน
แตงกวา หากจะใส่
แกงต้องเป็นผลที่แก่
จัดมีรสเปรี้ยวเข้ากับ
น้ำแกงส้มได้ดี
สำหรับตำลึงที่มีลูก
ขม ต้องนำมาทุบ
ล้างน้ำให้สะอาดเอา
เมล็ดออกขยำกับ
เกลือล้างน้ำผึ้งให้
สะอาดแล้วจึงนำไปแกง



ขณะนี้ผมนำตำลึงพันธุ์ที่กินผลได้ไม่ขม มาปลูกที่ฐานเรียนรู้ 1 ไร่พอเพียง พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ได้สองเดือนแล้ว กำลังออกลูกเต็มต้น จะได้เพาะชำขยายพันธุ์เพื่อให้ผู้สนใจนำไปปลูกต่อไป ปลูกตำลึงได้กินแตงกวาน่าสนใจนะครับ ผลของตำลึงดกกว่าแตงกวา ปลูกตำลึงง่ายกว่าด้วยไม่มีโรคแมลงมารบกวนมากเหมือนแตงกวา ใช้น้ำน้อยกว่าต้องการการดูแลน้อยกว่าปลูกขึ้นค้างขึ้นร้านเก็บผลง่ายกว่า ประหยัดเนื้อที่ในการเพาะปลูกมากกว่าผลสุกยังนำไปปั่นกรองเติมน้ำตาลเป็นน้ำผลไม้ดื่มได้อีก

สรรพคุณของผลตำลึงข้อมูลจากหนังสือหมอชาวบ้านเนื้อในของผลตำลึงอุดมด้วยสารแอนโทไซยานินต้านอนุมูลอิสระ ทำให้ผนังหลอดเลือดอ่อนนุ่มไม่เปราะแตกง่ายใช้งานได้ยืนยาว การเคี้ยวผลตำลึงอ่อน รักษาฟันที่เป็นแผลอักเสบ

อ่านแล้วสนใจปลูกตำลึงพันธุ์ที่ลูกไม่ขม ถ้าหาพันธุ์ที่อื่นไม่ได้ก็มาที่พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ ในช่วงตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งมีทุกเสาร์-อาทิตย์ต้นเดือนตลอดทั้งปี มีสินค้าเกษตรปลอดสารพิษทั้งสด ผลิตภัณฑ์แปรรูป พันธุ์ไม้และเมล็ดพันธุ์ ไม้ต่าง ๆ จำหน่ายโดยตรงจากเกษตรกรผู้ผลิตที่มาจากภูมิภาคต่างๆ ทั่วประเทศ



พริกขี้หนูหอม พริกขี้หนูนก พริกขี้หนูสวน
พริกขี้หนู อู๊อู๊ เผ็ดจ้จ
เคี้ยวถูกโดด ออกซุดัง ได้กลิ่นหอม
อาหารไทย รสเด็ด เผ็ดก็ยอม
ขี้มูกหลอม เสดดสลาย สบายดี

ผมได้มีคนปลูกพริก ที่ปลูกพริกเป็นแปลงหรือปลูกพริกอย่างเดียวเป็นไร่หรือหลายไร่ มักจะปนว่าพริกเป็นโรคโดยเฉพาะโรคใบหงิกต้องฉีดสารเคมี ซ้ำแมลงฆ่าเชื้อราจนน่ากลัว แต่ผมปลูกพริกขี้หนูหอมมา 30 ปี หลังจากได้รู้จักกับตาล้วนเมื่อปี 2535 ไม่พบปัญหาเรื่องโรคพริก ตาล้วนขณะนั้นอายุกว่า 80 ปี

ยังแข็งแรง ทำสวนกับยาย 2 คนในพื้นที่ 60 ไร่ที่อำเภอหนองม่วง จังหวัดลพบุรี สวนของตามีผลผลิตมาขายทุกวัน โดยไม่ได้ปลูกอะไรเพิ่มเติมเลยมาเป็น 10 ปีแล้ว ขนุนสุกหล่นลงมาถึงอกตัวเอง หวาย พริกนกช่วยปลูกพริกชี้หนูหอมขึ้นเต็มสวน ผมเลยขอพันธุ์ตาล้วนมาปลูกที่ไพศาลี 30 ปีก็ยังมีพริกอยู่โดยไม่ได้ปลูกไม่ได้ดูแลไม่เห็นเป็นโรคใบหงิก

มีผู้เล่าให้ฟังว่าป่าเมืองกาญจนบุรีก็มีพริกพันธุ์ชี้หนูหอมอยู่มากขนาดคนเก็บพริกจะถอนต้นพริกใส่กระสอบใหญ่โยนขึ้นรถไฟไปถึงตลาดค่อยเก็บผลพริกโยนต้นพริกทิ้งไปขายพริกหมด ก็ไปเก็บมาขายใหม่ด้วยวิธีนี้แต่พริกก็ไม่หมดป่า

อาหารไทยหลายชนิดที่พริกเป็นส่วนประกอบเพราะคนไทยชอบกินอาหารรสเผ็ดร้อน พริกมีสรรพคุณทางยาคือบรรเทาอาการไข้หวัด ละลายเสมหะ ขับเสมหะ ขยายหลอดลม ช่วยผู้ป่วยโรค

หอบหืด ภูมิแพ้ เจริญอาหาร บำรุงธาตุ ละลายลิ่มเลือดป้องกันโรคหัวใจ ยอดและใบอ่อน บำรุงประสาท บำรุงกระดูกใบมีรสเผ็ดเล็กน้อยนำมาแกงเลียงแกงอ่อม ผลของพริกมีวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม เหล็ก นำมาเป็นเครื่องปรุงรสในอาหารไทยหลายชนิด เช่น ต้มยำ ลาบ ยำ เป็นต้น

ข้อควรระวัง สำหรับผู้ที่มีอาการลำไส้อักเสบเป็นแผลในกระเพาะและผู้ที่เป็ยวัณโรคหรือริดสีดวงทวารไม่ควรรับประทานพริกชี้หนู

การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ดขึ้นได้ดี ในที่ร่มรำไร ดินชั้นสม่ำเสมอ พอผลแดงจะมีนกมากินแล้วช่วยเอาเมล็ดไปปลูกกระจายให้ทั่วสวน หากเจ้าของสวนไม่ติดเรื่องกลัวสวนรก หากถางจนเตียนหมดพริกขึ้นมาก็พลอยถูกถางไปด้วย หน้วาร์กไม่ใช่วัฒนาหลายคนคงเคยได้ยินคำกลอนที่ว่า



เลื้อยมีเพราะป่าปก ป่ารกเพราะเลื้อยมี
ดินดีเพราะหญ้าบัง หญ้ายิ่งเพราะดินดี



ถ้ามีหญ้าขึ้น
สูงไม่ต้องถากไม่ต้อง
ถาง เหยียบให้ราบ
หรือใช้ท่อนไม้กลม ๆ
ใหญ่ ๆ กลิ้งทับ หรือ
จะใช้ยางรถยนต์
เก่า ๆ ลากรูดไปให้ตัน
หญ้าหักพับราบเรียบ
ทับกัน ปูทับด้วย
ฟางหญ้าแห้งหรือ
ใบไม้แห้ง แล้วขุด
หลุมปลูกพืชได้เลย
ประหยัดแรงงาน
หญ้าช่วยคลุมดินให้
ขึ้นไม่แห้งด้วย ถ้าจะ

เอาหญ้าที่ขึ้นรบกวนพืชที่ปลูกออกก็ใช้วิธีถอนดีกว่าถากด้วยจอบ เราจะได้ดูว่าพืชอะไรที่มี
ประโยชน์ขึ้นอยู่บนดินบ้างจะได้เว้นไม่ต้องถอน หากถากพืชที่มีประโยชน์เช่น พริก
ผักกะสัง กะเพรา ฯลฯ อีกหลายหลากที่ขึ้นแซมปนหญ้าอยู่ก็จะถูกถากไปหมด พืชที่ขึ้นจาก
เมล็ดที่ร่วงหล่นตามธรรมชาติ เติบโตโดยที่เราไม่ได้ขุดย้ายทำแปลงปลูกให้มันจะแข็งแรงไม่
ค่อยมีโรคแมลงรบกวน หญ้าที่ทับกันไม่ได้รับแสงนาน ๆ ก็เริ่มเน่าเป็นอาหารของไส้เดือน
ไส้เดือนมีที่อยู่สบายเพราะหน้าดินไม่ถูกแดดเผา มีอาหารคือเศษหญ้าเน่าอุดมสมบูรณ์
ไส้เดือนก็แข็งแรงขึ้น ขอนไชพรวนดินทำให้ดินร่วนโปร่งมีก๊าซออกซิเจนในดินเพิ่มขึ้น ราก
พืชก็แข็งแรงหาอาหารให้ต้นพืชได้มากขึ้น พืชก็จะงอกงามโดยไม่ต้องพึ่งปุ๋ยเคมีที่มีราคาแพง
และทำให้โครงสร้างของดินเสียหายในระยะยาว นี่ยังเป็นเรื่องการปลูกพริกอยู่นะครับ พุด
เรื่องปลูกพริกไม่พุดถึงดินถึงสิ่งแวดล้อมก็ยังไม่สมบูรณ์ เพราะไม่มีอะไรในโลกอยู่โดด ๆ โดย
ไม่สัมพันธ์กับสิ่งอื่น ๆ



ผักบุ้งไทย ผักบุ้งแดง แรงฤทธิ์
เป็นอาหาร ยาตัดดีสีทอ ใช้ได้ผล
เคยเก็บกิน จากท้องนา ประสาจน
เป็นผักสอน ให้อดทน ไม่ท้อใจ

บ้านเกิดผมอยู่ริมคลองบางขาม อ.บ้านหมี่ จ.ลพบุรี สมัยเด็กๆผักที่กินประจำตลอดปีคือ ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักชีล้อม ส่วนผักตามฤดูกาลมีกินตอนช่วงน้ำหลากล้นจากแม่น้ำเจ้าพระยาในฤดูฝนเข้าท่วมนา คือ โสน สายบัว ผักสันตวา ช่วงนี้มีผักบุ้งที่ขึ้นในท้องนาด้วย ยอดอ่อนของผักบุ้งจะรืดน้ำอ่อนกรอบน่ากินมาก (รืดน้ำ หมายถึง น้ำท่วมยอดผักบุ้ง ผักบุ้งจะรีบยืดยอดให้พ้นน้ำ)การกินผักบุ้งบ่อยๆแต่ไม่ซ้ำรูปแบบคือ กินสด ต้ม ต้มใส่กากน้ำขาว (กากข้าวที่ได้จากการหมักเหล้าบางท้องถิ่นเรียกสำเหล้า) จิ้มกินกับน้ำพริก น้ำพริกก็มีรสชาติต่างกัน เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกกะปิ น้ำพริกข่า น้ำพริกมะขามสด ฯลฯ นอกจากนี้ก็นำ

ไปผัดจืด ผัดเผ็ด แกงเทโพ แกงส้ม ผักบุ้งชนิดเดียวพอเปลี่ยนวิธีการปรุง ต่างรูป ต่างรส ต่างกลิ่นก็ทำให้กินได้ไม่เบื่อ

ผักบุ้งมีวิตามินเอมากช่วยบำรุงสายตาเป็นผักฤทธิ์เย็นบรรเทาอาการร้อนใน ทั้งต้นต้มกินถอนพิษเบื่อเมาจากสารหนู แก้อาการร้อนในไม่หลับ โรคประสาท แก้อ่อนเพลีย อินโดนีเซียใช้รักษาอาการไข้หวัดนอนไม่หลับรากแก้ไอเรื้อรัง

ช่วงฤดูหนาวผักบุ้งไทยไม่แตกยอดอ่อน เพราะเป็นช่วงติดดอกออกผล เราสามารถเก็บผลอ่อนมาต้มมาแกงกินได้ ร่อยไปอีกแบบ



การขยายพันธุ์

เพาะเมล็ดหรือตัดต้นมาชำในดินโคลน การดูแลเหยียบให้จมโคลนจนน้ำบังเพื่อกระตุ้นการแตกยอด หรือจะมัดติดกับหลักแล้วปักกลงไปให้น้ำท่วมยอดกรณีปลูกในน้ำลึก ใส่ปุ๋ยคอกหรือหว่านรำข้าวในแปลงปลูกบ้าง

หากไปซื้อผักบุ้งจากตลาดมายอดเหนียวไม่อ่อนกรอบ ก็นำมาถ่วงให้จมในโถงน้ำ 3-4 วัน ยอดผักบุ้งก็จะยืดยาวอ่อนกรอบน่ากิน

ผักบุ้งขึ้นได้ทุกสภาพดิน มีน้ำท่วมยอดก็อ่อนงาม อยู่บนพื้นดินแห้งหน่อยยอดก็จะเล็กเหนียวกว่าที่มีน้ำท่วมถึง ขึ้นอยู่บนผิวน้ำที่มีน้ำลึกโดยรากไม่หยั่งถึงดินเลยก็งอกงามได้

การทำน้ำหมักจุลินทรีย์ IMO เร่งการเจริญเติบโตของพืช นายชาน คิว โซ ชาวเกาหลีมาอบรมแนะนำครั้งแรกในเมืองไทย เขาบอกว่าต้องใช้พืชที่เจริญเติบโตเร็วมาหมัก เขาไม่คุ้นเคยกับพืชผักในเมืองไทย แต่หลังจากเดินสำรวจใกล้ๆ กับสถานที่อบรมเขาก็แนะนำให้ใช้ยอดผักบุ้งดีที่สุด เพราะเขาสังเกตเห็นลักษณะของยอดผักบุ้งว่าน่าจะมีฮอร์โมน ที่ทำให้เจริญเติบโตได้เร็ว ประโยชน์ของผักบุ้งอีกอย่างก็น่าจะเป็นการนำมาใช้ทำจุลินทรีย์เร่งการเจริญเติบโตของพืชนะครับ

เมื่อผมยังเป็นเด็กชุมชนเป็นต้นไม้เลื้อย เวลาโดนบั้งที่อยู่ตามใบไม้คันแสบร้อน แม่จะให้ไปเด็ดใบผักบุ้งมาหยีทาบริเวณที่โดนพิษจากขนบั้ง อาการแสบร้อนก็จะเบาบางและหายคันเร็วขึ้น ไม่น่าเชื่อว่าเป็นที่มาของชื่อผักบุ้งหรือเปล่า

ตัวอย่างอาหารที่ปรุงจากผักบุ้งไทยที่ผมชอบทำกินบ่อยๆ คือผักบุ้งดองครับ เขาเรียกว่าผักบุ้งดองทั้งๆ ที่ไม่ได้ใช้เวลาหมักดองนานเลยครับ ใช้เวลาทำไม่กี่นาทีก็กินได้แล้ว โดยนำยอดผักบุ้งทั้งก้านกระแทกกับฝ่ามือให้ช้ำ บิดให้ขาดเป็นท่อนๆ ใส่ลงในน้ำมะขามเปียกผสมเกลือเล็กน้อยยำ ให้ยางผักบุ้งออก จิ้มน้ำพริกกินกับข้าวได้เลย บางทีก็ไม่ได้จิ้มน้ำพริก รสเปรี้ยว เค็ม กินกับข้าวอร่อยแล้วครับ



ปลูกมะยม อย่าขึ้นชม แต่ดูผล
 ก้านมะยม ใช้ตีกัน แก้นหาย
 ยอดมะยม มีคุณค่า น้ำเสียตาย
 ควรจะได้ เป็นผักจิ้ม ล้มลงดู

ใบมะยมเป็นแบบใบรวมคือมีก้านใบร่วมกันแล้วใบเรียงต่อกัน สองด้านของก้านใบคล้ายขนนก พอรูดใบออกแล้วก้านใบนี้แหละที่ใช้เป็นไม้เรียวตีกันเด็กเล็กที่ดื้อชน ไม่เชื่อฟังผู้ใหญ่สอนให้เข็ดหลาบส่วนเด็กโตหน่อยต้องใช้เรียวไผ่จึงจะเหมาะสมกับวัยครับ นี่เป็นการเลี้ยงดูอบรมลูกอบรมเด็กแบบไทยๆ สมัยนี้เขาเอาตามฝรั่งสั่งสอนกันด้วยเหตุผล เรื่องตีกันยกเลิกไปเป็นกฎกระทรวงศึกษาที่สั่งบังคับให้ปฏิบัติในโรงเรียนเลยนะครับ

หลายชุมชนที่ยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียงของในหลวง ที่ผมเคยเห็นเคยอยู่อาศัยมาเขาปลูกมะยมไว้เก็บยอดกินเป็นผักสดแต่ละแห่งจำนวนหลายร้อยต้น มะยมเป็นไม้ยืนต้นปลูกครั้งเดียวก็เก็บกินไปนานตลอดชีวิต ดูแลรักษาง่ายไม่มีโรคแมลงรบกวน ไม่ต้องรดน้ำบ่อย



ปลูกแล้วก็ตัดให้แตกยอดระดับเอวหรือระดับอกให้เก็บยอดกินได้ง่าย

ใบมีรสจืดมันดับพิษร้อนถอนพิษไข้ กระตุ้นตับอ่อนให้แข็งแรง แก้อาหวน ลดความดันโลหิตถูกรสเปรี้ยว สุขุมกัสดเสมหะ แก้อาไอ บำรุงโลหิต ระบายท้อง ขับปัสสาวะ

ใบสดกินกับส้มตำ ขนมะยมจีน ลาบ น้ำพริก ใส่แกงคว่ำ ขุบแบ่งทอด ชาว

เวียดนามใช้ห่อแหนมทำให้เปรี้ยวซ่า เก็บได้นานไม่ต้องแช่เย็น ใบมะยมมีฟอสฟอรัสและวิตามินซีสูง

การขยายพันธุ์

ใช้วิธีการตอนกิ่งหรือเพาะเมล็ด การเพาะเมล็ดต้องใช้เมล็ดแก่ เอาเนื้อผลออก ขุบเมล็ดร้าวแต่อย่าให้แตก ค่อยๆเคาะและเติมน้ำเคาะให้แรงขึ้นจนได้ยินเสียงเป็กเบาๆ หยดเคาะไม่แตกแยกออกมาก็นำไปเพาะได้ จะงอกได้ง่ายขึ้น

มะยมมีต้นตัวผู้และต้นตัวเมีย มะยมตัวเมียเท่านั้นที่ออกดอกติดผล เวลำนำส่วนต่างๆ ไปใช้ทำยาหมอยามักเลือกส่วนต่างๆจากต้นตัวผู้ หมอบอกว่ามีประสิทธิภาพทางยาสูงกว่า อาจเนื่องมาจากมะยมตัวผู้ไม่ต้องใช้สารอาหารไปสร้างลูก การนำยอดมาเป็นอาหารมะยมตัวผู้ก็น่าจะมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากกว่าด้วย

การเก็บยอดผักไม้ยืนต้นมาเป็นอาหารไม่ควรฉีกหักมาทั้งยอด ควรใช้กรรไกรหรือมีดตัดให้เหลือตาที่โคนกิ่งให้แตกยอดใหม่เพิ่มขึ้นได้ด้วย ที่พิพิธภัณฑ์เกษตรฯทดลองเก็บกินเฉพาะปลายก้านใบแต่ละก้าน ไม่เด็ดทั้งยอดที่ปลายก้านใบมีใบอ่อน ก้านใบอ่อนกรอบกินได้ทั้งหมดไม่เหลือทิ้ง ยอดอ่อนก็จะยืดยาวออกมีก้านใบอ่อนให้กินมากขึ้น เร็วขึ้นกว่าการเด็ดมาทั้งยอด มีต้นเดียวก็มากพอกิน เทคนิคการเก็บผักแต่ละชนิดมากินก็เป็นเรื่องที่ต้องศึกษาเรียนรู้กันนะครับ

ในทางวิทยาศาสตร์เขามีเครื่องมือตรวจวัดบอกว่าใบมะยมมีฟอสฟอรัสสูง ผมคิดว่าจะลองนำไปทำน้ำหมักฮอร์โมนเร่งให้พืชติดดอกออกผลดูนะครับ ผมเองก็จะนำไปทดลองดูเหมือนที่เคยสังเกตว่า ผักโขมหนามตายยากถอนโยนทิ้งไปถูกดินขึ้นๆส่วนไหนของต้นก็แตกรากงอกงามได้ใหม่ เลยลองเอาไปหมักทำน้ำยาเร่งรากพืชเวลาที่จะตอนกิ่งหรือปักชำกิ่ง ก็ได้ผลดีครับไม่ต้องไปซื้อน้ำยาเร่งรากที่ทำจากสารเคมีราคาแพงครับ

ข้อควรระวัง น้ำยางจากเปลือกกรากมีพิษกินเข้าไปจะปวดท้อง ปวดหัว ง่วงซึม



ผักกะสัง ต้นใส เห็นไส้สั้น
รสเผ็ดหอม ถูกปลายลิ้น ช่ำสดใส
จะกินสด หรือลวกยำ ก็ทำไป
ให้อร่อย รสถูกใจ เราก็พอ

ผักกะสังเป็นผักอีกชนิดหนึ่งที่ผมเคยกินสดจิ้มน้ำพริกมาตั้งแต่วัยเด็ก ในช่วงฤดูฝนบนโคกข้างบ้านดินขึ้น ๆ ได้ร่มมะกรูดมีผักกะสังขึ้นเต็มไปหมด พอเรียนชั้นมัธยมครุวิทยาาสตร์ก็ให้นำมาทดลองเรื่องการดูดน้ำของพืชโดยใช้น้ำสีแดงทำให้เห็นเส้นทางการลำเลียงน้ำของพืช ในต้นผักกะสังที่มีลำต้นใสมองเห็นสีแดงในต้นเมื่อผักกะสังดูดน้ำเข้าไป

ผักกะสังมีฤทธิ์ร้อน เผ็ดหอม เป็นพืชตระกูลเดียวกับพริกไทย เมื่อกินผักกะสังที่มีเมล็ดเกาะกันเป็นช่อจะได้รสเผ็ดซ่าๆ ที่ลิ้น นำมากินสดหรือลวกจิ้มน้ำพริก กินเป็นสลัด แกงจืดหรือยำกินก็ได้



การขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ชอบขึ้นในบริเวณที่ขึ้นร่มรำไร

เนื่องจากผักกะสังมีฤทธิ์ร้อน เมื่อเราได้กินก็จะทำให้เลือดลมดี ช่วยย่อยอาหาร จากการศึกษาวิจัยพบว่าผักกะสังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ เป็นผักต้านมะเร็งชนิดหนึ่ง มีวิตามินซีสูงมีเบต้าแคโรทีนอยู่มาก กินประจำก็เหมือนได้กินยาป้องกันโรคไปด้วย ใช้ต้นสดตำพอกรักษาฝี ตุ่มหนองหรือสิว ทำให้ยุบหายเร็วเพราะกะสังมีฤทธิ์เป็นกรดอ่อนๆด้านการอักเสบและแบคทีเรียหลายชนิด เอาต้นผักกะสังมาตำกับขมิ้นและข้าวสารพอกรักษาเริ่มได้

ผักกะสังสามารถลดปริมาณกรดยูริกในกระแสเลือดได้ การกินผักกะสังเป็นอาหารจึงสามารถรักษาโรคข้ออักเสบ โรคเกาต์ได้ ทั้งมีวิตามินซีสูง ช่วยรักษาอาการเลือดออกตามไรฟันด้วย

สำหรับสาว ๆ ที่รักสวยรักงาม ใช้น้ำต้มผักกะสังล้างหน้าบ่อยๆจะทำให้ผิวหน้าสดใส หรือนำใบต้นผักกะสังมาชงกับน้ำชโลมผมทำให้หัวเย็นป้องกันรักษามผมร่วง ทำให้ผมนุ่มสลวย เนื่องจากผักกะสังมีฤทธิ์ต้านเชื้อราและแบคทีเรีย มีสภาพเป็นกรดอ่อนๆ

ประเทศแถบอเมริกาเหนือกินรักษาไข้ ปวดท้องเกร็ง แก้อ่อนเพลีย ปวดหัว ขับปัสสาวะ

ในมาเลเซียรับประทานรักษาโรคตาและคอ

ที่พิพิธภัณฑ์การเกษตรฯผักกะสังขึ้นตามพื้นเรือนเพาะชำและกระถางต้นไม้เดิมไปหมด คนดูแลสวนถอนทิ้งกองๆ ไว้ ไม่นานเมล็ดที่ร่วงหล่นอยู่ก็งอกขึ้นมาใหม่ ผมเอาต้นที่คนสวนถอนทิ้งไปโยนๆตามแปลงผักที่ ๑ ไร่พอเพียงไม่นานก็มีผักกะสังขึ้นเก็บกินทุกวันก็ไม่หมด

ผักกะสังมีรากตื้นทั้งต้นไม่สูง จึงไม่รบกวนพืชอื่นที่ปลูกไว้ ข้ายังช่วยคลุมดินรักษาความชื้นให้ดินตายไปก็สลายตัวเป็นปุ๋ยให้พืชอื่นได้รวดเร็ว

รีบหาเมล็ดปลูกไว้กินไว้ใช้นะครับ ปลูกเป็นไม้ประดับใส่กระถางก็สวยได้ ใหม่แปลกดีครับ



ในหลวงเรา เอาหญ้าแฝก มาเผยแพร่
สายพระเนตร ทรงเล็งแล ถึงสวรรค์
ภูมิปัญญา เลิศล้ำ เห็นสำคัญ
มีคุณค่า อเนกอนันต์ ต่อแผ่นดิน



ที่ผมเอาหญ้าแฝกมานำเสนอในหนังสือเล่มนี้ด้วย เพื่อเชิญชวนทุกท่านปลูกหญ้าแฝก เพื่อปรับปรุงดิน ใครจะปลูกพืชชนิดใดก็ตามควรรู้เรื่องประโยชน์ของหญ้าแฝกในการปรับปรุงบำรุงดินด้วย เพราะเรื่องดินเสื่อมโทรมเป็นปัญหาระดับโลกไปแล้ว ดินเพาะปลูกที่อุดมสมบูรณ์ดีที่สุดในโลกที่นักวิทยาศาสตร์ด้านปฐพีวิทยาค้นพบคือดินดำอินเดียแดงซึ่งชนพื้นเมืองได้ถ่ายทอดวิธีการเพาะปลูกที่บำรุงรักษาดินต่อเนื่องมานับพันปี คือเติมผงถ่านลงไป ในดินและปลูกหญ้าแฝกร่วมไปกับการปลูกพืชอาหารด้วย ซึ่งเป็นการกระตุ้นกลไกของระบบนิเวศได้ดิน ถ่านเป็นแหล่งอาศัยของจุลินทรีย์ รากหญ้าแฝกที่ลึกลงไปถึง 3 เมตรช่วยยึดเกาะ

หน้าดินและปล่อยน้ำตาลเป็นอาหารให้จุลินทรีย์

ในหลวงของเรามีสายพระเนตรอันยาวไกลจึงทรงให้ความสำคัญกับทรัพยากรดิน จนกระทั่งที่ประชุมคณะกรรมการสหภาพวิทยาศาสตร์ทางดินนานาชาติมีมติให้วันที่ 5 ธันวาคม ซึ่งเป็นวันคล้ายวันพระราชสมภพของในหลวงเราเป็น “วันดินโลก” ในที่ประชุมสมัชชาสหประชาชาติประจำปี 2556 ได้รับรองอย่างเป็นทางการให้วันที่ 5 ธันวาคมของทุกปีเป็นวันดินโลกซึ่งพวกเราชาวไทยควรภาคภูมิใจที่มีพระมหากษัตริย์ที่ทรงพระปรีชาญาณในความรู้หลายด้าน ที่ทรงงานเพื่อปวงชนชาวไทย

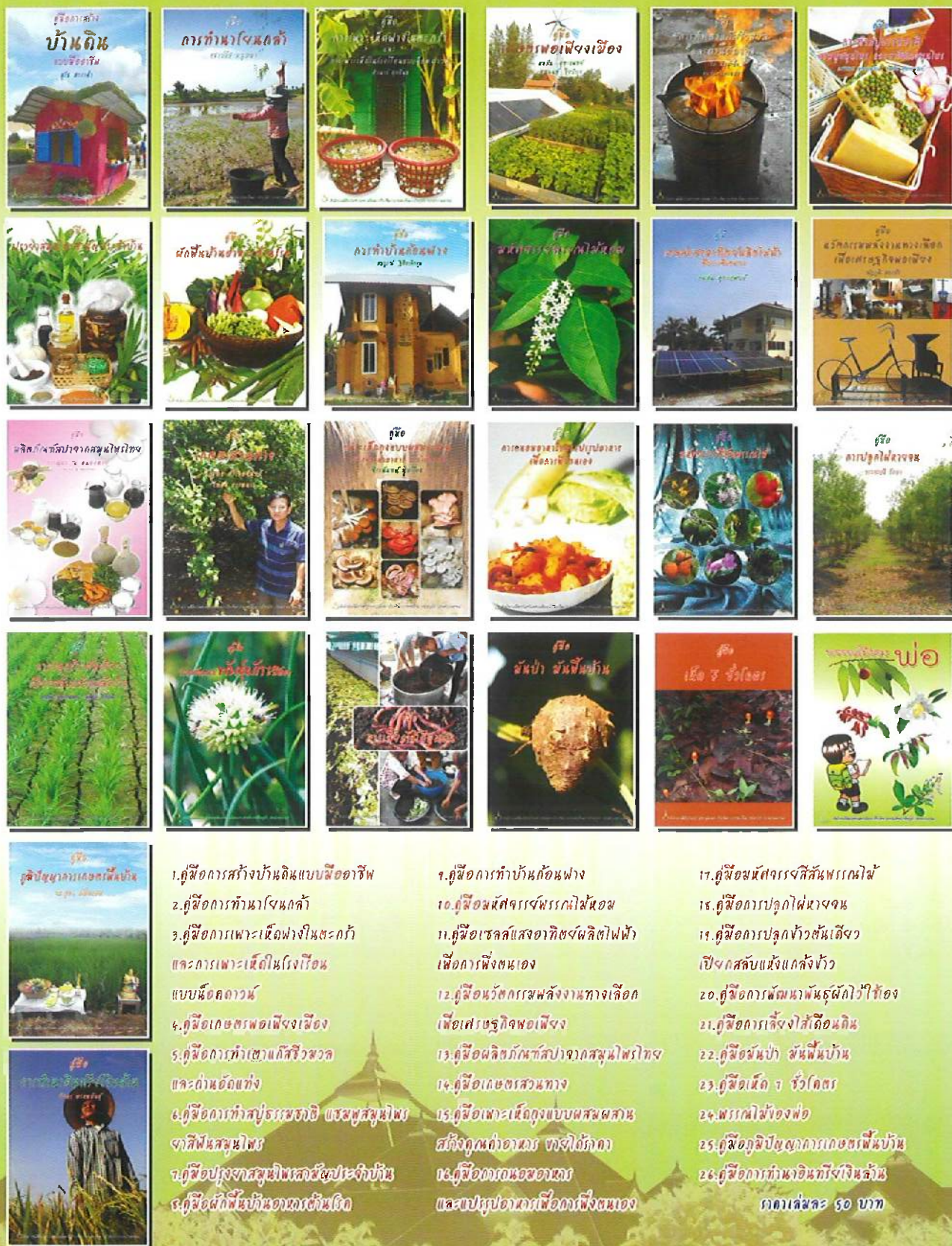


มีเกษตรกรไทยหลายคนได้นำแนวพระราชดำริเรื่องการปลูกแฝกมาประยุกต์ใช้ โดยปลูกแฝกล้อมรอบต้นไม้ยืนต้น ซึ่งเป็นไม้หลักหรือปลูกกรอบแปลงผักอายุสั้น น้ำและปุ๋ยที่เราให้พืชหลักแฝกก็ได้รับด้วย แต่แฝก “คืนน้ำให้” กับพืชที่อยู่ใกล้เคียงมากกว่าที่แฝกได้รับ รากแฝกที่สานเป็นร่างแหในแนวตั้งช่วยยึดดินเหมือนเป็นกระถางธรรมชาติ ที่ปมรากแฝกมีไมโครไรซาและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์อื่นๆช่วยเพิ่มธาตุอาหารในดิน รากแฝกยังช่วยซับน้ำไม่ให้ไหลลงสู่ใต้ดินอย่างรวดเร็ว กอแฝกที่เบียดชิดติดกันจะช่วยกันตะกอนดินและปุ๋ยไม่ให้ถูกชะล้างไป ไบโหญาแฝกเมื่อยาวมากก็ตัดคลุมดินช่วยรักษาดินให้ชุ่มชื้น ที่สุดท้ายย่อยสลายกลายเป็นปุ๋ยประหยัดทุนแรงงานมากกว่าไปขนฟางจากที่ไกล ๆ มาคลุมดิน

พอผมมาศึกษาเรื่องหญ้าแฝกจึงเข้าใจเรื่องราวที่ผมเคยช่วยพ่อทำไร่อั่วลิสงเมื่อ 50 ปีที่ผ่านมาถั่วของพ่องามกว่าถั่วของใคร ๆ โดยไม่ใส่ปุ๋ยเลย เพราะไร่ของพ่อผมเป็นป่าหญ้าแฝกมาก่อนถูกบุกเบิกทำไร่อั่ว จึงทำให้ดินร่วนฟูหน้าดินลึก ถั่วงามถ่อนง่ายได้ผลผลิตเยอะ

เรื่องหญ้าแฝกที่ผมนำมาเสนอเป็นเรื่องสุดท้ายในหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้ผู้ที่จะทำการเพาะปลูกพืชใดก็ตามตระหนักถึงความสำคัญของระบบนิเวศ อาศัยธรรมชาติเกื้อกูลกันรักษาความอุดมสมบูรณ์ของดินที่เราเพาะปลูกไว้ซึ่งไม่ใช่มีเพียงหญ้าแฝกอย่างเดียวเท่านั้น พืชต่างระดับ พืชตระกูลถั่ว ไล่เดือย ปลวก นก ปลา หอย ฯลฯ ล้วนเกี่ยวข้องกับการทำให้ดินอุดมสมบูรณ์อย่างยิ่งยดทั้งสิ้น ซึ่งเกษตรกรควรสังเกตศึกษาเรียนรู้เพิ่มเติมไม่สิ้นสุด เป็นเรื่องที่น่าสนุกมากหากเรารักการเรียนรู้ ธรรมชาติจะค่อย ๆ บอกสอนเรา ใครเรียนรู้ได้มากเรียนรู้ได้ก่อนก็นำมาบอกสอนกัน สร้างสัมพันธ์ที่ดีให้เกิดในสังคมซึ่งในหลวงทรงสอนเราด้วยการทำเป็นแบบอย่างให้เราดู เป็นครูที่เสียสละสอนฟรีมิแต่ให้มาตลอดตั้งแต่พระองค์ทรงขึ้นครองราชย์ถึงปัจจุบันไม่มีวันปลดเกษียณ แม้จะทรงชราภาพมากแล้ว

หนังสือคู่มือที่จัดพิมพ์โดยสำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)



1. คู่มือการสร้างบ้านดินแบบมีओฐิฟ
2. คู่มือการทำนา/จนดลั
3. คู่มือการเพาะเห็ดฟางในตะกร้า
และการเพาะเห็ดในโรงเรือน
แบบมีओคดวณ
4. คู่มือเกษตรพอเพียงเชิงอิจ
5. คู่มือการทำเขาแกลสิ่วพลว
และการถนอมอาหาร
6. คู่มือการทำสมุนไพรจากสมุนไพร
จากสมุนไพร
7. คู่มือปลูกผักสวนครัวปลอดภัย
8. คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค
9. คู่มือการทำบ้านกอนฟาง
10. คู่มือผลิตสารจากสมุนไพร
11. คู่มือเกษตรพอเพียงเชิงอิจ
12. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
13. คู่มือการผลิตผักสวนครัว
14. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
15. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
16. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
17. คู่มือการผลิตสารจากสมุนไพร
18. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
19. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
20. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
21. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
22. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
23. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
24. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
25. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
26. คู่มือการปลูกผักสวนครัว

พืชผักพื้นบ้านส่วนใหญ่มีคุณค่าต่อร่างกาย ไร้สารพิษ
เพาะปลูกง่ายไม่ต้องใช้สารเคมี มีอายุสั้น งามง่าย รสอร่อย
เราจึงควรกลับมาสร้างความมั่นคงและความปลอดภัยทางอาหารให้กับตัวเรา
และเพื่อนท้องต้วกัน เพียงแต่ใส่ใจศึกษาพืชผักพื้นบ้าน นามาปรุงก็มีชิมลองบ่อยๆ
จนอร่อยไปเอง ถ้าคุณทำได้ การอนุรักษ์พันธุ์กรรมพืชก็จะเกิดได้เป็นจริงได้
โดยคุณมีส่วนช่วยที่สำคัญคนหนึ่ง



ISBN 978-616-358-170-9



9 786163 581709

ราคา 50 บาท