จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงไข่ผำ (ตำบล)
ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ยางตลาด ตำบล บัวบาน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

อาหารคาว และอาหารในชีวิตประจำวัน

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ไข่แหน หรือ ไข่น้ำ หรือ ไข่ขำ หรือ ผำ (อังกฤษ: Water Meal, Swamp Algae; ชื่อวิทยาศาสตร์: Wolffia globosa) เป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด จัดอยู่ในวงศ์ Lemnaceae สกุล Wolffia อาศัยลอยอยู่บนผิวน้ำ อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มล้วน ๆ หรือลอยปนกับพืชชนิดอื่น ๆ เช่น แหน แหนแดง ก็ได้ มีรูปร่างรี ๆ ค่อนข้างกลม มีขนาดยาวประมาณ 1 มิลลิเมตร แต่ละต้นมีสีเขียว ไม่มีราก ไม่มีใบ ต้นประกอบด้วยเซลล์ชนิดพาเรงคิมาเป็นส่วนใหญ่ มีช่องอากาศแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ ทำให้เห็นเป็นฟองน้ำ และช่วยให้มีการลอยตัวอยู่ในน้ำได้ ไม่มีเนื้อเยื่อที่ทำหน้าที่นำน้ำและอาหาร มีช่องให้อากาศเข้าออกได้อยู่ทางบนของต้น ไข่แหนกระจายอยู่ในประเทศต่าง ๆ ในทวีปยุโรป ในทวีปแอฟริกากลาง ทางใต้ในเกาะมาดากัสการ์ และในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะบริเวณเขตศูนย์สูตรใต้ และตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ยังพบในประเทศบราซิล ประเทศอินโดนีเซีย และประเทศออสเตรเลียด้วย การขยายพันธุ์ การขยายพันธุ์ของไข่แหนมี ๒ แบบ ได้แก่ ๑. การสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ เนื่องจากไข่แหนเป็นพืชมีดอกขนาดเล็กที่สุด ดอกของไข่แหนจะเจริญเติบโตออกทางช่องข้างบนของต้น ดอกไม่มีกลีบดอก และไม่มีกลีบเลี้ยง ดอกตัวผู้จะมีเกสรตัวผู้ ๑ อัน ประกอบด้วยอับละอองเรณู ๒ อับ ดอกตัวมีรังไข่ที่มี ๑ ช่องและมีไข่อยู่ ๑ ใบ ก้านเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรตัวเมียมีลักษณะแบน เมล็ดมีขนาดเล็ก กลม เกลี้ยง ยังไม่ปรากฏว่ามีไข่แหนมีดอกในประเทศไทย มีแต่รายงานการพบเห็นในประเทศอื่น ไข่แหนจะมีดอกและเมล็ดในราวๆเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม ๒. การสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ โดยการแตกหน่อ ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาการเจริญเติบโตแล้วพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ไข่แหนแต่ละต้นจะแตกหน่อให้ต้นใหม่ทุก ๆ ๕ วัน “ไข่ผำ” เป็นพืชที่มีในท้องถิ่น นิยมรับประทานมาตั้งแต่สมัยโบราณ หรือ ไข่แหน หรือ ไข่น้ำ หรือ ไข่ขำ หรือ ผำ เป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด อาศัยลอยอยู่บนผิวน้ำ อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มล้วน ๆ หรือลอยปนกับพืชชนิดอื่น

ๆ เช่น แหน แหนแดง ก็ได้ มีรูปร่างรี ๆ ค่อนข้างกลม มีขนาดยาวประมาณ ๑ มิลลิเมตร แต่ละต้นมีสีเขียว ไม่มีราก ไม่มีใบต้นประกอบด้วยเซลล์ชนิดพาเรงคิมาเป็นส่วนใหญ่ มีช่องอากาศแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ ทำให้เห็นเป็นฟองน้ำ และช่วยให้มีการลอยตัวอยู่ในน้ำได้ ไม่มีเนื้อเยื่อที่ทำหน้าที่นำน้ำและอาหาร มีช่องให้อากาศเข้าออกได้อยู่ทางบนของต้น ชาว บ้านถ้าพบขึ้นบริเวณไหน จะใช้สวิงช้อนขึ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วใช้เป็นส่วนผสมของแกงอ่อมใส่ปลาเนื้ออ่อน แกงไก่ แกงเนื้อรวมกับผักชนิดอื่น ๆ รสชาติมันอร่อยมาก บางคนใช้ตำกินสด ๆ คล้ายส้มตำมะละกอ หรือใส่ต้มยำทุกชนิด มีผู้นำไปใส่ไข่เจียวหมูสับ เพิ่มรสชาติได้เด็ดขาดมาก โดยเฉพาะรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ สุดยอดจริง ๆ ผำ มีสารอาหารมาก ผำ๑๐๐ กรัม ให้พลังงาน ๘ กิโลแคลอรี เยื่อใย ๐.๓ กรัม ให้แคลเซียม ๕๙ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๒๕ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๖๖ มิลลิกรัม และยังมีวิตามิน A B C ไนอาซีน ผำจึงมีคุณค่าและให้สารอาหารสูง ผำ (WolffiaGlobos HARTOG&PLAS) มีลักษณะเป็นไม้น้ำ ใบเป็นก้อนกลมสีเขียวลอยอยู่เหนือผิวน้ำ มีขนาดของเม็ดรวมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๐.๑ – ๐.๒ มม. ซึ่งมีขนาดเล็ก ดูเผิน ๆ คล้ายไข่ปลา ลอยกระจายคลุมผิวน้ำที่เป็นแหล่งน้ำนิ่ง ผำ ขยายพันธุ์ตามธรรมชาติและเพิ่มปริมาณเอง โดยในช่วงฤดูฝนจะขยายพันธุ์ได้ดี“ผำ” จัดเป็นอาหารชั้นต้นของห่วงโซ่อาหาร มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ ไข่น้ำ (กลาง) ไข่ผำ (อีสาน) และไข่แหน (ทั่วไป) การปลูกก็แค่นำต้น โดยเอามือขยุ้มไปปล่อยในน้ำนิ่งจะกระจายพันธุ์ในเวลาไม่ช้า ปลูกในอ่างบัวหรืออ่างดินมีน้ำสะอาดๆ สามารถช้อนขึ้นไปปรุงเป็นอาหารได้ จากความเชื่อ ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ รุ่นสู่รุ่น ยังมีการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์สนับสนุนความเชื่อ ภูมิปัญญาท้องถิ่นว่า ผำ มีคุณสมบัติต่างๆที่ เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จากการศึกษา พบว่า มีพืชน้ำที่ชาวบ้านนำมารับประทานเป็นอาหารอยู่แล้วคือ “ผำ” ซึ่งมีสารอาหารประเภทโปรตีน และกรดอะมิโนจำเป็นปริมาณสูง จึงนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในรูปแบบ “ยาเม็ดเคี้ยว” เพื่อให้สะดวก รับประทานง่าย เหมาะสำหรับผู้ใช้ชีวิตเร่งรีบ โดยเฉพาะนักศึกษา และวัยทำงาน ที่มีเวลาน้อย อีกทั้ง เป็นการเพิ่มทางเลือกดูแลสุขภาพ ด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในราคาเหมาะสม เมื่อนำผำมาวิเคราะห์ปริมาณสารอาหาร พบว่า มีโปรตีน ๒๐% นอกจากนี้ ยังมีคลอโรฟิลล์ โครงสร้างมีลักษณะเป็น Cyclic Tetrapyrolle คล้ายคลึงกับฮีม (Heme) ที่อยู่ในฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ซึ่งเป็นส่วนประกอบสำคัญในเลือด มีรายงานการวิจัยถึงฤทธิ์ เช่น ต้านอนุมูลอิสระ รักษาอาการท้องผูก ต้านการติดเชื้อ ปรับสภาพร่างกายให้เป็นด่างในคนที่มีสภาวะเครียด หรือ ร่างกายมีความเป็นกรดจากอาหาร และรักษาภาวะซีดในคนที่เป็นโรคโลหิตจาง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ไข่ผำ จัดเป็นพืชชนิดหนึ่งที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มล้วน ๆ หรือลอยปนกับพืชชนิดอื่นๆ เช่น แหน , แหนแดง ก็ได้ ไข่ผำ เป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด รูปร่างเป็นเม็ดกลมเล็ก ๆ มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๐.๑ – ๐.๒ มม. มีสีเขียวลอยอยู่บริเวณผิวน้ำเป็นแพ มักเกิดในธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น บึง หนองน้ำ ผำจะพบมากในฤดูฝน นำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง ดังนั้น อัตลักษณ์ คุณสมบัติ ลักษณะพิเศษ ของผำนอกเหนือจากเป็นพืชที่สามารถขยายพันธุ์ และพบได้ตามธรรมชาติ ในปัจจุบันยังสามารถเพาะเลี้ยงเป็นพืชเศรษฐกิจของเกษตรกร ให้มีรายได้เพิ่มเป็นอย่างดี โดยสามารถเพราะเลี้ยงได้ตามวิธีดังจะกล่าวต่อไปนี้ การเพาะเลี้ยงไข่น้ำ (ผำ) ขุดบ่อดินขนาดความลึกประมาณ ๑ เมตร กว้าง ๑ เมตรและยาวประมาณ ๔ เมตร นำพลาสติกสีดำรองพื้นในบ่อ เพื่อป้องกันมิให้น้ำซึมออก ใส่ปุ๋ยชีวภาพหรือปุ๋ยคอก ๒๐ กิโลกรัม ตามขนาดของบ่อ เติมจุลินทรีย์ประมาณ ๐.๕ ลิตร ปล่อยน้ำเข้าบ่อให้เต็ม แล้วนำพันธุ์ไข่น้ำใส่ลงไป ประมาณ ๗ วัน จะขยายพันธุ์อย่างรวดเร็ว สามารถเก็บไปจำหน่ายหรือรับประทานได้ ผำ เป็นวัชพืชของสาหร่าย เลี้ยงไว้เพื่อใช้บริโภคในประเทศไทย ผำคือพืชผักชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าทางอาหาร ชาวชนบทนิยมใช้เป็นอาหาร ส่วนแนวโน้มที่จะพัฒนาผำเป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความต้องการของตลาดและความนิยมของ

ผู้บริโภค เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญ

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ การนำพืช ผัก สิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัว มาใช้เป็นปัจจัยในการเอาชีวิตรอดของบรรพบุรุษ และมีการสืบทอด สานต่อ จนกลายมาเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตในปัจจัน และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ สู่สังคมได้ ถือเป็นแนวทางการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการพัฒนาต่อยอดจากการหาตามธรรมชาติ เป็นการเพาะเลี้ยงกลายเป็นรายได้สำรับครอบครัว ชุมชน กลุ่ม ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ซึ่งมีหลักการที่ชี้ให้เห็นได้ชัดเจน ดังต่อไปนี้ ความพอเพียงในระดับบุคคลและครอบครัวโดยเฉพาะเกษตรกร เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน เทียบได้กับทฤษฎีใหม่ขั้นที่ ๑ ที่มุ่งแก้ปัญหาของเกษตรกรที่อยู่ห่างไกลแหล่งน้ำ ต้องพึ่งน้ำฝนและประสบความเสี่ยงจากการที่น้ำไม่พอเพียงแม้กระทั่งสำหรับการปลูกข้าวเพื่อบริโภค และมีข้อสมมติว่า มีที่ดินพอเพียงในการขุดบ่อเพื่อแก้ปัญหาในเรื่องดังกล่าวจากการแก้ปัญหาความเสี่ยงเรื่องน้ำ จะทำให้เกษตรกรสามารถมีข้าวเพื่อการบริโภคยังชีพในระดับหนึ่งได้ และใช้ที่ดินส่วนอื่น ๆ สนองความต้องการพื้นฐานของครอบครัว รวมทั้งขายในส่วนที่เหลือเพื่อมีรายได้ที่จะใช้เป็นค่าใช้จ่ายอื่น ๆ ที่ไม่สามารถผลิตเองได้ ทั้งหมดนี้เป็นการสร้างภูมิคุ้มกันในตัวให้เกิดขึ้นในระดับครอบครัว อย่างไรก็ตาม แม้กระทั่ง ในทฤษฎีใหม่ขั้นที่ ๑ ก็จำเป็นที่เกษตรกรจะต้องได้รับความช่วยเหลือจากชุมชนราชการ มูลนิธิ และภาคเอกชน ตามความเหมาะสม ความพอเพียงในระดับชุมชนและระดับองค์กรเป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า ซึ่งครอบคลุมทฤษฎีใหม่ขั้นที่ ๒ เป็นเรื่องของการสนับสนุนให้เกษตรกรรวมพลังกันในรูปกลุ่มหรือสหกรณ์ หรือการที่ธุรกิจต่าง ๆ รวมตัวกันในลักษณะเครือข่ายวิสาหกิจ กล่าวคือ เมื่อสมาชิกในแต่ละครอบครัวหรือองค์กรต่าง ๆ มีความพอเพียงขั้นพื้นฐานเป็นเบื้องต้นแล้วก็จะรวมกลุ่มกันเพื่อร่วมมือกันสร้างประโยชน์ให้แก่กลุ่มและส่วนรวมบนพื้นฐานของการไม่เบียดเบียนกัน การแบ่งปันช่วยเหลือซึ่งกันและกันตามกำลังและความสามารถของตนซึ่งจะสามารถทำให้ ชุมชนโดยรวมหรือเครือข่ายวิสาหกิจนั้น ๆ เกิดความพอเพียงในวิถีปฏิบัติอย่างแท้จริง ความพอเพียงในระดับประเทศ เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบก้าวหน้า ซึ่งครอบคลุมทฤษฎีใหม่ขั้นที่ ๓ ซึ่งส่งเสริมให้ชุมชนหรือเครือข่ายวิสาหกิจสร้างความร่วมมือกับองค์กรอื่น ๆ ในประเทศ เช่น บริษัทขนาดใหญ่ ธนาคาร สถาบันวิจัย เป็นต้น การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในลักษณะเช่นนี้จะเป็นประโยชน์ในการสืบทอดภูมิปัญญา แลกเปลี่ยนความรู้ เทคโนโลยี และบทเรียนจากการพัฒนาหรือร่วมมือกันพัฒนา ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ประเทศอันเป็นสังคมใหญ่อันประกอบด้วยชุมชน องค์กร และธุรกิจต่าง ๆ ที่ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงกลายเป็นเครือข่ายชุมชนพอเพียงที่เชื่อมโยงกันด้วยหลักไม่เบียดเบียน แบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในที่สุด

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. ไข่ผำ
๒. พริก
๓. หอมหัวแดง
๔. ตะไคร้
๕. ปลาร้า
๖. เกลือ
๗. ใบแมงลัก
๘. ต้นหอม
๙. เนื้อไก่/หมู

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
 แหล่งที่พบไข่ผำ แหล่งที่พบไข่ผำ สวิงที่ใช้ช้อนไข่ผำ	

เก็บไข่ผำ

เก็บไข่ผำ

ไข่ผำ

ตะไคร้ พริก หอมแดง ใบแมลลัก

ปลาร้า

เนื้อไก่/หมู ในที่นี้ใช้เนื้อไก่

ต้นหอมหั่นยาวพอประมาณ

หั่นเนื้อไก่/หมู เป็นชิ้นพองาม ผสมพริกแดง ตะไคร้

หอมแดงที่โขลกไว้

เติมน้ำนิดหน่อย ตั้งไฟ เติมน้ำปลาร้าต้ม คั่วจนไก่สุก

ใส่ไข่ผำลงไป

ตั้งไฟต่อพอประมาณ

เติมหัวหอม ปรุงรสตามชอบ ก่อนยกลงใส่ต้นหอม และใบแมงลัก จะได้แกงไข่ผำดังรูป ตักใส่ภาชนะ เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวร้อนๆ	

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ
ศูนย์ปราชญ์ชาวบ้านเชียงงาม ตำบลบัวบาน
ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร
ศูนย์ปราชญ์ชาวบ้านเชียงงาม ตำบลบัวบาน
ที่อยู่ที่ติดต่อได้สะดวก
๑๖๒ ม.๒๒ ต.บัวบาน อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์
โทรศัพท์ ๐๘๔๗๐๓๒๘๐๑ โทรสาร -
E-mail
-

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

ไม่มี

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล
ตำแหน่ง
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล
ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล
1.
ตำแหน่ง
2.
ตำแหน่ง
3.
ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ
ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด
วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25