

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงไข่ม้วน

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ อยางตลาด ตำบล บัวบาน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ไข่ม้วน 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 ต้นประกอบด้วยเซลล์ชนิดพาราไคลมาเป็นส่วนใหญ่ มีช่องอากาศแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ ทำให้เห็นเป็นฟองน้ำ และช่วยให้มีการลอยตัวอยู่ในน้ำได้ ไม่มีเนื้อเยื่อที่ทำหน้าที่นำน้ำและอาหาร มีช่องให้อากาศเข้าออกได้อยู่ทางบนของต้น ไข่ม้วนกระจายอยู่ในประเทศต่าง ๆ ในทวีปยุโรป ในทวีปแอฟริกากลาง ทางใต้ในเกาะมาดากัสการ์ และในทวีปเอเชีย โดยเฉพาะบริเวณเขตศูนย์สูตรได้ และตะวันออกเฉียงใต้ นอกจากนี้ยังพบในประเทศบราซิล ประเทศอินโดนีเซีย และประเทศออสเตรเลียด้วย การขยายพันธุ์ การขยายพันธุ์ของไข่ม้วนมี ๒ แบบ ได้แก่ ๑. การสืบพันธุ์แบบอาศัยเพศ เนื่องจากไข่ม้วนเป็นพืชมีดอกขนาดเล็กที่สุด ดอกของไข่ม้วนจะเจริญเติบโตออกทางช่องข้างบนของต้น ดอกไม่มีกลีบดอก และไม่มีกลีบเลี้ยง ดอกตัวผู้จะมีเกสรตัวผู้ ๑ อัน ประกอบด้วยอับละอองเรณู ๒ อับ ดอกตัวเมียมีรังไข่ที่มี ๑ ช่องและมีไข่อู ๑ ใบ ก้านเกสรตัวเมียสั้น ยอดเกสรตัวเมียมีลักษณะแบน เมล็ดมีขนาดเล็ก กลมเกลี้ยง ยังไม่ปรากฏว่ามีไข่ม้วนมีดอกในประเทศไทย มีแต่รายงานการพบเห็นในประเทศอื่น ไข่ม้วนจะมีดอกและเมล็ดในราวๆเดือนมิถุนายนถึงตุลาคม ๒. การสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ โดยการแตกหน่อ ซึ่งมีผู้ทำการศึกษาการเจริญเติบโตแล้วพบว่า โดยเฉลี่ยแล้ว ไข่ม้วนแต่ละต้นจะแตกหน่อให้ต้นใหม่ทุก ๆ ๕ วัน “ไข่ม้วน” เป็นพืชที่มีในท้องถิ่น นิยมรับประทานมาตั้งแต่สมัยโบราณ หรือ ไข่ม้วน หรือ ไข่น้ำ หรือ ไข่ขำ หรือ ผำ เป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด อาศัยลอยอยู่บนผิวน้ำ อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มล้วน ๆ หรือลอยปนกับพืชชนิดอื่น ๆ เช่น แหน แหนแดง ก็ได้ มีรูปร่างรี ๆ ค่อนข้างกลม มีขนาดยาวประมาณ ๑ มิลลิเมตร แต่ละต้นมีสีเขียว ไม่

มีราก ไม่มีใบต้นประกอบด้วยเซลล์ชนิดพาราคีมาเป็นส่วนใหญ่ มีช่องอากาศแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ ทำให้เห็นเป็นฟองน้ำ และช่วยให้มีการลอยตัวอยู่ในน้ำได้ ไม่มีเนื้อเยื่อที่ทำหน้าที่นำน้ำและอาหาร มีช่องให้อากาศเข้าออกได้อยู่ทางบนของต้น ชาว บ้านถ้าพบขึ้นบริเวณไหน จะใช้สวิงช้อนขึ้นมาล้างน้ำให้สะอาด แล้วใช้เป็น ส่วนผสมของแกงอ่อมใส่ปลาเนื้ออ่อน แกงไก่ แกงเนื้อรวมกับผักชนิดอื่น ๆ รสชาติมันอร่อยมาก บางคนใช้ตำ กินสด ๆ คล้ายส้มตำมะละกอ หรือใส่ตั๋มยาทุกชนิด มีผู้นำไปใส่ไข่เจียวหมูสับ เพิ่มรสชาติได้เด็ดขาดมาก โดยเฉพาะรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ สุดยอดจริง ๆ ผำ มีสารอาหารมาก ผำ ๑๐๐ กรัม ให้พลังงาน ๘ กิโล แคลอรี เยื่อใย ๐.๓ กรัม ให้แคลเซียม ๕๙ มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส ๒๕ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๖๖ มิลลิกรัม และยังมี วิตามิน A B C ในอาซีน ผำจึงมีคุณค่าและให้สารอาหารสูง ผำ (WolffiaGlobos HARTOG&PLAS) มี ลักษณะเป็นไม้น้ำ ใบเป็นก้อนกลมสีเขียวลอยอยู่เหนือผิวน้ำ มีขนาดของเม็ตรวมเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ ๐.๑ – ๐.๒ มม. ซึ่งมีขนาดเล็ก คุ้นเคย ๆ คล้ายไข่ปลา ลอยกระจายคลุมผิวน้ำที่เป็นแหล่งน้ำนิ่ง ผำ ขยายพันธุ์ ตามธรรมชาติและเพิ่มปริมาณเอง โดยในช่วงฤดูฝนจะขยายพันธุ์ได้ดี “ผำ” จัดเป็นอาหารขั้นต้นของห่วงโซ่ อาหาร มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ ไข่่น้ำ (กลาง) ไข่ผำ (อีสาน) และไข่แหน (ทั่วไป) การปลูกก็แค่นำต้น โดยเอา มือขยำไปปล่อยในน้ำนิ่งจะกระจายพันธุ์ในเวลาไม่ช้า ปลูกในอ่างบัวหรืออ่างดินมีน้ำสะอาดๆ สามารถช้อนขึ้น ไปปรุงเป็นอาหารได้ จากความเชื่อ ความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่ได้รับการสืบทอดจากบรรพบุรุษ รุ่นสู่รุ่น ยังมีการศึกษาเชิงวิทยาศาสตร์สนับสนุนความเชื่อ ภูมิปัญญาท้องถิ่นว่า ผำ มีคุณสมบัติต่างๆที่ เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย จากการศึกษา พบว่า มีฟิชน้ำที่ชาวบ้านนำมารับประทานเป็นอาหารอยู่แล้วคือ “ผำ” ซึ่งมีสารอาหาร ประเภทโปรตีน และกรดอะมิโนจำเป็นปริมาณสูง จึงนำมาพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในรูปแบบ “ยา เม็ดเคี้ยว” เพื่อให้สะดวก รับประทานง่าย เหมาะสำหรับผู้ใช้ชีวิตเร่งรีบ โดยเฉพาะนักศึกษา และวัยทำงาน ที่มีเวลาน้อย อีกทั้ง เป็นการเพิ่มทางเลือกดูแลสุขภาพ ด้วยผลิตภัณฑ์เสริมอาหารในราคาเหมาะสม เมื่อนำผำมา วิเคราะห์ปริมาณสารอาหาร พบว่า มีโปรตีน ๒๐% นอกจากนี้ ยังมีคลอโรฟิลล์ โครงสร้างมีลักษณะเป็น Cyclic Tetrapyrrole คล้ายคลึงกับฮีม (Heme) ที่อยู่ในฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) ซึ่งเป็นส่วนประกอบ สำคัญในเลือด มีรายงานการวิจัยถึงฤทธิ์ เช่น ต้านอนุมูลอิสระ รักษาอาการท้องผูก ต้านการติดเชื้อ ปรับสภาพ ร่างกายให้เป็นต่างในคนที่มีความเครียด หรือ ร่างกายมีความเป็นกรดจากอาหาร และรักษาภาวะซีดในคนที่ เป็นโรคโลหิตจาง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ไข่ผำ จัดเป็นพืชชนิดหนึ่งที่ลอยอยู่บนผิวน้ำ อาจลอยอยู่เป็นกลุ่มล้วน ๆ หรือลอยปนกับพืชชนิดอื่นๆ เช่น แหน , แหนแดง ก็ได้ ไข่ผำ เป็นพืชมีดอกที่มีขนาดเล็กที่สุด รูปร่างเป็นเม็ดกลมเล็ก ๆ มีเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ ๐.๑ – ๐.๒ มม. มีสีเขียวลอยอยู่บริเวณผิวน้ำเป็นแพ มักเกิดในธรรมชาติที่น้ำใส นิ่ง เช่น บึง หนอง น้ำ ผำจะพบมากในฤดูฝน นำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง ดังนั้น อัตลักษณ์ คุณสมบัติ ลักษณะพิเศษ ของ ผำนอกเหนือจากเป็นพืชที่สามารถขยายพันธุ์ และพบได้ตามธรรมชาติ ในปัจจุบันยังสามารถเพาะเลี้ยงเป็นพืช เศรษฐกิจของเกษตรกร ให้มีรายได้เพิ่มเป็นอย่างดี โดยสามารถเพาะเลี้ยงได้ตามวิธีดังจะกล่าวต่อไปนี้ การ เพาะเลี้ยงไข่ผำ (ผำ) ขุดบ่อดินขนาดความลึกประมาณ ๑ เมตร กว้าง ๑ เมตรและยาวประมาณ ๔ เมตร นำ พลาสติกสีดำรองพื้นบ่อ เพื่อป้องกันมิให้น้ำซึมออก ใส่ปุ๋ยชีวภาพหรือปุ๋ยคอก ๒๐ กิโลกรัม ตามขนาดของ บ่อ เติมน้ำจืดหรือประปาประมาณ ๐.๕ ลิตร ปล่อยน้ำเข้าบ่อให้เต็ม แล้วนำพันธุ์ไข่ผำใส่ลงไป ประมาณ ๗ วัน จะ ขยายพันธุ์อย่างรวดเร็ว สามารถเก็บไปจำหน่ายหรือรับประทานได้ ผำ เป็นวัชพืชของสาหร่าย เลี้ยงไว้เพื่อใช้ บริโภคในประเทศไทย ผำคือพืชผักชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าทางอาหาร ชาวชนบทนิยมใช้เป็นอาหาร ส่วนแนวโน้มที่ จะพัฒนาผำเป็นพืชเศรษฐกิจอีกชนิดหนึ่งนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความต้องการของตลาดและความนิยมของ ผู้บริโภค เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญ

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ การนำพืช ผัก สิ่งที่มีอยู่ใกล้ตัว มาใช้เป็นปัจจัยในการเอาชีวิตรอดของบรรพบุรุษ และมีการสืบทอด สานต่อ จนกลายมาเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาปรับใช้ในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน และสามารถถ่ายทอดองค์ความรู้ สู่สังคมได้ ถือเป็นแนวทางการดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในการพัฒนาต่อยอดจากการหาตามธรรมชาติ เป็นการเพาะเลี้ยงกลายเป็นรายได้สำหรับครอบครัว ชุมชน กลุ่ม ตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ซึ่งมีหลักการที่ชี้ให้เห็นได้ชัดเจน ดังต่อไปนี้ ความพอเพียงในระดับบุคคล และครอบครัวโดยเฉพาะเกษตรกร เป็นเศรษฐกิจพอเพียงแบบพื้นฐาน เทียบได้กับทฤษฎีใหม่ขั้นที่ ๑ ที่มุ่งแก้ปัญหาของเกษตรกรที่อยู่ห่างไกลแหล่งน้ำ ต้องพึ่งน้ำฝนและประสบความเสี่ยงจากการที่น้ำไม่พอเพียง แม้กระทั่งสำหรับการปลูกข้าวเพื่อบริโภค 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 การสร้างเครือข่ายความร่วมมือในลักษณะเช่นนี้จะเป็ประโยชน์ในการสืบทอดภูมิปัญญา แลกเปลี่ยนความรู้ เทคโนโลยี และบทเรียนจากการพัฒนาหรือร่วมมือกันพัฒนา ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง ทำให้ประเทศอันเป็นสังคมใหญ่อันประกอบด้วยชุมชน องค์กร และธุรกิจต่าง ๆ ที่ดำเนินชีวิตอย่างพอเพียงกลายเป็นเครือข่ายชุมชนพอเพียงที่เชื่อมโยงกันด้วยหลัก ไม่เบียดเบียน แบ่งปัน และช่วยเหลือซึ่งกันและกันได้ในที่สุด

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. ไข่ผ่า
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 ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



แหล่งที่พบไข่ดำ



แหล่งที่พบไข่ดำ



สวิง ที่ช้อนไข่ดำ

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ช้อนไข่ม้วน



เก็บไข่ม้วน



ไข่ม้วน



ตะไคร้ พริก หอมแดง ใบแมงลัก



ปลาร้า



เนื้อไก่/หมู ในที่นี้ใช้เนื้อไก่



ต้นหอมหั่นยาวพอประมาณ



หั่นหมูหรือไก่ เป็นชิ้นพองาม ผสม พริกแดงตะไคร้ หอมแดง

ที่เขลลว้



เติมน้ำนิดหน่อย เพราะไข่ผำมีน้ำออกจากตัว ตั้งไฟ เติมน้ำปลาร้าต้ม คั่วจนไก่สุก



ใส่ไข่ผำลงไป



ตั้งไฟต่อพอประมาณ



เติมหัวหอม ปรงรสตามชอบ ก่อนยกกลงใส่ต้นหอมหั่นเป็น
ท่อนๆ เด็ดใบแมงลักใส่ลงไปด้วย



จะได้แกงไข่ผ่า ดังรูป



ตักใส่ภาชนะ เสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวร้อนๆ

7. การสร้างงานและรายได้

- 7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี
(ระบุเหตุผล)
- 7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ศูนย์ปราชญ์ชาวบ้านเชียงใหม่ ตำบลบัวบาน

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ศูนย์ปราชญ์ชาวบ้านเชียงใหม่ ตำบลบัวบาน

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

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/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25