

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ต้มจืดผักหวานป่า

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านปือระ ๒ อำเภอ บาเจาะ ตำบล บาเราะใต้

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ผักหวาน เป็นพืชในวงศ์ เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง ๑๓ เมตร ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก หรือเป็นไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่งเด็ดยอดเพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อน ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มทีรูปร่างรีกว้าง ถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ ๒.๕-๕ ซม. X ๖- ๑๒ ซม. ก้านใบสั้น ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่ หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียวอัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยวติดกันเป็นพวง เหมือนช่อผลของมะไฟหรือลางสาด แต่ละผลมีขนาดประมาณ ๑.๕ x ๒.๕ ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดียวสามารถนำยอดและใบอ่อนมาปรุงอาหารได้หลากหลายทั้งต้ม ผัด แกง เช่น แกงเลียงผักหวานป่า ต้มจืดผักหวานป่า แต่จะมีให้บริโภคเฉพาะฤดูกาล คือช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมเท่านั้น แกงจืดผักหวาน เป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่นิยมกินทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ผักหวานเป็นผักพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักกันมานาน มีผลงานวิจัยออกมาว่ามีสารต้านอนุมูลอิสระสูง มีเบตาแคโรทีน มีวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และเส้นใยอาหารสูง รวมทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นแหล่งสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นางสาวิระ สาและ เล่าว่า ในพื้นที่ตำบลบาเราะใต้มีผักหวานป่าค่อนข้างมาก เพราะเป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ คนในสมัยก่อนจะนิยมนำใบมาทำแกงผสมกับผักอย่างอื่น เช่น มันเทศ มะละกอ และผักหวาน เป็นต้น นอกเหนือจากนี้แล้วสามารถหาผักอื่นๆอีกได้หลายอย่าง ผักที่อยู่ตามท้องถื่นหาได้ง่ายโดยไม่ต้องออกไปซื้อ เนื่องจากคนในสมัยก่อนจะนิยมปลูกผักหลายชนิด ปลูกไว้กินเองใกล้ๆ บ้าน อีกทั้งส่วนประกอบของแกงจืดผักหวานป่านั้นก็ไม่มากเป็นของที่สามารถหาได้ตามท้องถื่น ส่วนผสมก็ไม่เก๋อย่าง ซึ่งคนในสมัยก่อนจะรู้จัก

ดัดแปลงให้อาหารที่เขาทำนั้นมีประโยชน์และเพิ่มคุณค่าทางอาหารให้มาก เนื่องจากแต่ก่อนนั้นคนส่วนใหญ่ เขาจะดูแลสุขภาพด้วยสมุนไพร โดยที่ไม่ต้องออกค่าใช้จ่ายในการบำรุงรักษาสุขภาพของตนทั้งปอดภัยจาก สารเคมีหรือพิษภัยในปัจจุบันด้วย ซึ่งเมื่อก่อนบรรพบุรุษของเขานั้นจะทำแกงต้มจืดผักหวานป่าเป็นประจำ จะใช้สูตรโบราณที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ผักหวานป่านอกจากจะสามารถนำมาทำแกงก็ยังเป็นสมุนไพรที่เป็น ยาแก้ปวดตามข้อหรือปวดงอกอีกด้วย ต้มจืดผักหวานป่าคนสมัยก่อนเชื่อว่า เมื่อนำผักหวานป่าประกอบเป็น อาหาร จะต้องไปเก็บผักอย่างพิถีพิถันเป็นอย่างมาก เนื่องจากผักหวานป่าจะขึ้นเองตามธรรมชาติตามป่าที่ชุ่มชื้น นานๆครั้งถึงจะได้เก็บมารับประทาน เมื่อตอนที่ไปเก็บผักหวานป่านั้นจะต้องขอที่เจ้าที่เจ้าทางเพราะไม่มี เจ้าของ เพราะมีความเชื่อว่าถ้าไม่ขอกับเจ้าป่าเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วอาจจะเกิดอันตรายต่อชีวิตของตนก็ เป็นได้ ผักหวานป่าเป็นที่ต้องการของคนในสมัยก่อนเป็นอย่างมากเพราะเป็นผักที่ไม่ต้องดูแล ที่สำคัญมี ประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมากทั้งเป็นผักพื้นบ้านที่อยู่ตามท้องถื่นสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารโดยที่หาผัก อย่างอื่นที่สามารถหาได้ตามท้องถื่นมาผสมกันโดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนักและยังเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ อีกด้วย ปัจจุบันผักหวานป่าสามารถสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชน เนื่องจากเป็นผักที่หายากจะมีบางพื้นที่ เท่านั้น อีกทั้งถ้าบ้านไหนที่มีต้นผักหวานป่าเมื่อสามารถที่จะเก็บได้ ก็จะเก็บผักหวานป่าโดยที่ทำเป็นกำๆ แล้ว นำมาขายตามท้องตลาด ซึ่งเป็นที่ต้องการของคนเป็นอย่างมาก

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ผักหวานป่าเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง ผลเป็นผลเดี่ยวติดกันเป็นพวง เหมือนผลของมะไฟหรือลางสาด แต่ละผลมีขนาดประมาณ ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุกแต่ละ ผลมีเมล็ดเดี่ยว สามารถนำยอดและใบอ่อนมาปรุงอาหารได้หลากหลายทั้งต้ม ผัด แกง เช่น แกงเลียงผักหวาน ป่า ต้มจืดผักหวานป่า แต่จะมีให้บริโภคเฉพาะฤดูกาล คือช่วงเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมเท่านั้น

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ผักหวานป่าเป็นที่ต้องการของกลุ่มคนทั่วไปและตามท้องตลาดเป็นอย่างมาก เนื่องจากเป็นผักที่หาได้ยาก บริโภคได้เฉพาะฤดูกาล ผักหวานเป็นผักพื้นบ้านที่คนไทยรู้จักกันมานาน มีผลงานวิจัยออกมาว่ามีสารต้าน อนุมูลอิสระสูง มีบีตาแคโรทีน มีวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และเส้นใยอาหารสูง รวมทั้งมีคุณค่าทางโภชนาการ และเป็นแหล่งสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ปัจจุบันนี้ผักหวานป่าจะหา ยากมากจึงไม่ค่อยมีใครนำมาทำแกง อีกทั้งหาซื้อตามท้องตลาดก็ไม่ค่อยมีแล้ว คนปัจจุบันจะไม่ค่อยทำกินแล้ว ลูกหลานส่วนใหญ่ก็ไม่ค่อยรู้จักเพราะไม่มีใครทำให้กิน มักจะกินของที่ทันสมัย ไม่ค่อยมีใครให้ความสำคัญกับ ผักหวานป่ามากนัก อีกทั้งยังคนที่อาศัยอยู่ในเมืองไม่ค่อยรู้จักและได้ทานผักหวานป่า เพราะในเมืองจะหาอยาก ตามท้องตลาดไม่ค่อยมีคนขายแล้ว แต่ถ้าคนที่อยู่ในชุมชนมีคนแก่อยู่นบ้านก็อาจจะได้กิน เพราะคนผู้สูงอายุ เขาชอบที่จะแกงอาหารหรือทำของกินที่เป็นโบราณๆ ของที่เผด็จหรือแกงที่มีรสชาติเข้มข้นเขาจะไม่ค่อยทาน คุณสาริพะ เขาจะอยู่กับยายสามารถ ที่จะทานแกงต้มจืดผักหวานป่าเป็นประจำ ทั้งที่บ้านของเขาก็มีต้น ผักหวานที่บรรพบุรุษปลูกไว้สืบทอดมายังรุ่นปัจจุบัน ยายของเขาก็กินผักหวานป่าและรอบบ้านก็ มีการปลูกผักสวนครัวเล็กๆน้อยๆ คือยายเป็นคนดูแล ผักหวานของเขานั้นไม่ใช่จะสามารถเก็บกินได้ตลอด แต่ ต้องเก็บเป็นช่วงเพราะจะเก็บยอดได้อย่างเดียว เขาเองถึงได้เห็นความสำคัญของต้มจืดผักหวานป่าเพราะ ปัจจุบันกำลังจะสูญและไม่ค่อยมีใครรู้จักหรือได้ทานกัน สูตรผักหวานป่าของยายเขานั้นอร่อยมากใช้สดที่อยู่ ในท้องถื่นในการทำ นอกจากนี้ผักหวานป่าจะไม่ค่อยมีคนปลูก ส่วนใหญ่แล้วจะขึ้นเองตามสวนยางหรือในป่า ขึ้น เขาจึงอยากอนุรักษ์แกงต้มจืดผักหวานป่าของคนในสมัยก่อนเพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จักและทานที่เป็นของหา ยากและจะถ่ายทอดความรู้ให้กับเยาวชนและลูกหลานที่อยากจะทานหรือสนใจในความเป็นเอกลักษณ์ของ ผักหวานป่าที่มีความโดดเด่นทางด้านโภชนาการเป็นสมุนไพรให้คงอยู่สืบไป

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนผสม

๑. ผักหวานป่า
๒. หอมแดง
๓. ปลาต้ม/ปลาย่าง
๔. กระเทียม
๕. บวบ/ข้าวโพดอ่อน
๖. พริกไทย
๗. มันเทศ
๘. เกลือ/บุดู

วัสดุ/อุปกรณ์

๑. หม้อ
๒. จวัก
๓. ครก
๔. เขียง
๕. มีด
๖. กะละมัง

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 และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ส่วนผสม ต้มจืดผักหวานป่า

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ส่วนผสม ต้มจืดผักหวานป่า



๑. นำพริกไทย กระเทียม หัวหอม โคลกให้เข้ากัน จากนั้นนำปลาย่างมาโคลกให้เข้ากันจนละเอียดพักไว้



๒. นำหม้อใส่น้ำให้พอดีกับวัตถุดิบ แล้วนำผักที่เตรียมไว้ใส่ในหม้อตั้งไฟต้มให้เดือด



๓. เมื่อผักเดือดพอดีแล้ว นำเครื่องที่โคลกแล้วใส่ลงไป
หม้อ



๔. คนให้เข้ากัน



๕. ใส่ผักหวานป่า มันเทศ บวบและข้าวโพดอ่อน แล้วชนให้
เข้ากันจนเดือดปรุงรสด้วยเกลือหรือน้ำบูดู



๖. ต้มทิ้งไว้จนสุก



๖. ต้มจืดผักหวานป่าพร้อมรับประทาน



ต้มจืดผักหวานป่า

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสารีพะ สาและ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๙๙/๓ หมู่ ๒ ตำบลบาเรใต้ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๙๙/๓ หมู่ ๒ ตำบลบาเรใต้ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส

โทรศัพท์ ๐๘ ๑๗๖๗ ๓๔๙๑ โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวรุสลีนา ทอง
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมประจำอำเภอบาเจาะ
วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 30 เดือน กุมภาพันธ์ ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวรุสลีนา ทอง
ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมประจำอำเภอบาเจาะ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายอับดุลเราะฮ์มาน จิตติกานต์
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
2.
ตำแหน่ง
3.
ตำแหน่ง

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