

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ยำผักกูด

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ สุพรรณ ตำบล ร่มไทร

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ผักกูดนั้นเป็นผักที่อยู่ในตระกูลเฟิร์นที่มีเหง้าสูงได้ประมาณ ๑ เมตร ใบเป็นแผงรูปขนนก ตอนที่อายุน้อยจะแตกเป็นรูปขนนกชั้นเดียวคู่ขนานกันไปตั้งแต่โคนใบถึงปลายใบ เมื่ออายุมากขึ้นใบจะเปลี่ยนเป็นรูปขนนก ๒ ชั้น ยอดอ่อนและปลายยอดม้วนงอแบบกันหอย จะเติบโตในฤดูฝนในที่โล่งแจ้งมีน้ำขึ้นและ มักจะพบมากในป่าดิบ ผักกูดในธรรมชาติมี ๓ ชนิด แต่ละชนิดจะแตกต่างกันเพียงสีของต้นและลักษณะใบเล็กน้อยรับประทานเป็นอาหารได้ทั้ง ๓ ชนิด ชาวบ้านรู้จักผักกูดมาตั้งแต่โบราณแล้ว ส่วนคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยรู้จักและรับประทาน ผักกูดมีขายตามตลาดสดทั่วไป เรียกว่าเป็นผักพื้นบ้านที่มีประโยชน์นานา จะเห็นได้ว่าผักกูดเป็นผักบอกสภาวะแวดล้อมให้คนรู้ว่าบริเวณไหนอากาศไม่ดี ดินไม่บริสุทธิ์ มีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่ยอมขึ้นหรือแตกต้นในบริเวณนั้นเด็ดขาด ผักกูดสามารถต่อต้านโรคหลายชนิด จึงถือได้ว่า “ผักกูด” เป็นผักมหัศจรรย์ชนิดหนึ่งที่มีคุณค่าทางด้านอาหารและด้านยา ผักกูดเป็นผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นพืชผักที่ไม่ต้องดูแลรักษาจึงเชื่อได้ว่า ผักกูดเป็นผักที่ปลอดภัยสารเคมีแน่นอน มีประโยชน์และคุณค่าทางอาหารครบถ้วน ผักกูดอุดมไปด้วยธาตุเหล็ก และบีตาแคโรทีน ทั้งยังมีประโยชน์ในการต่อต้านโรคต่างๆ มากมาย อาทิ แก้ไข้ตัวร้อน พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต ความดันโลหิตสูง ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและขับปัสสาวะลดความดันโลหิตสูง คอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ช่วยขับปัสสาวะ ช่วยแก้พิษอักเสบ การรับประทานผักกูดร่วมกับเนื้อสัตว์จะช่วยทำให้ร่างกายดูดซึมแร่ธาตุต่างๆ ได้ดีขึ้น และยังช่วยบำรุงร่างกาย

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ผักกูดจึงถือได้ว่าเป็นอาหารพิเศษอย่างหนึ่งจากธรรมชาติมีสารเบต้าแคโรทีนและธาตุเหล็กปริมาณสูง ใบของผักกูดได้นิยมรับประทานใช้ต้มน้ำดื่มหรือกินสด ช่วยแก้ไข้ตัวร้อน แก้พิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต แก้โลหิตจาง ป้องกันเลือดออกตามไรฟันและขับปัสสาวะได้ดี ช่วยลดความดันโลหิตสูง และคลอเลสเตอรอลในเม็ดเลือด ส่วนใหญ่จะนำไปอ่อน ซ่ออ่อน ทำแกงกับปลาเนื้ออ่อนน้ำจืด เช่นปลาช่อนหรือลวกจิ้มน้ำพริกชนิดต่างๆ ยำผักกูด ผักกูดผัดน้ำมันหอย แกงกะทิกับปลาอย่าง ลวกกะทิ แต่ไม่นิยมกินสดๆ กัน เพราะจะมียางเป็นเมือกอยู่ที่ก้านทำให้ระคายคอยามรับประทาน

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ยำผักกูดเป็นอาหารพื้นบ้านอีกหนึ่งเมนูของชาวปักษ์ใต้รับประทานกันทุกโอกาสไม่ว่าจะเป็นงานบุญหรืองานเลี้ยงต้อนรับต่างๆ เนื่องจากยำผักกูดเป็นอาหารพื้นบ้านที่หาทานได้ง่ายวัตถุดิบสามารถหาได้ตามท้องถิ่น ผักกูดเป็นผักบอกสภาวะแวดล้อมให้คนรู้ว่าบริเวณไหนอากาศไม่ดี ดินไม่บริสุทธิ์ มีสารเคมีเจือปนอยู่ ผักกูดจะไม่ยอมขึ้นหรือแตกต้นในบริเวณนั้นเด็ดขาด และผักกูดเป็นผักที่หาทานได้ง่ายโดยไม่ต้องปลูกไม่ต้องดูแลรักษาอีกทั้งยังเป็นผักที่ปลอดสารพิษจึงปลอดภัยต่อผู้บริโภค ยำผักกูดจึงเป็นอีกหนึ่งเมนูที่ขึ้นชื่อในพื้นที่ตำบลร่มไทร

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

- ผักกูด ๑ ถ้วย
- ปลาป่น ตามชอบ
- มะพร้าวคั่ว
- หอม ๑ ซ่อนโต๊ะ
- กระเทียมเจียว ๑ ซ่อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว ๓ ซ่อนโต๊ะ
- น้ำปลา ๒ ซ่อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย ๑ ซ่อนโต๊ะ
- น้ำเปล่า (ใช้น้ำต้มสุก)

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)



- ปลาดั่น



- มะพร้าวคั่ว



- หอมเจียว

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

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



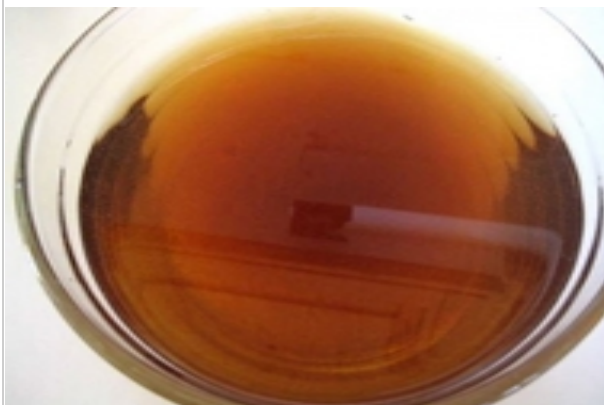
- กระเทียมเจียว



- น้ำมะนาว



- น้ำปลา



๑. ผักกาดเลือกส่วนยอดและใบอ่อนนำล้างให้สะอาดแล้ว
นำไปลวกในน้ำเดือด แช่น้ำเย็นแล้วสะเด็ดน้ำพักไว้



ยำผักกูดพร้อมรับประทาน



ยำผักกูดพร้อมรับประทาน



7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสายซิม สิงห์พันธ์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๗๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลร่มไทร อำเภอสุนทราราม จังหวัดนราธิวาส ๙๖๑๙๐

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๗๖ หมู่ที่ ๕ ตำบลร่มไทร อำเภอสุนทราราม จังหวัดนราธิวาส

โทรศัพท์ - โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

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