

น้ำผักก๋อน ภูมิปัญญาคนแจ้ห่ม

อ.จิตรกร แต้มคล่อง

“น้ำผัก” เป็นอาหารที่อยู่คู่บ้านคู่มืองของคนล้านนามาอย่างช้านาน เกือบทุกฤดูกาลยกเว้นหน้าฝนที่แม่บ้านทั้งหลายหลังจากกลับจากสวนจากไร่แล้วก็จะเด็ดยอดผักกาดที่มีดอกผักกาดติดมาด้วยหลังจากที่ได้นำผักต้นอ่อนหรือบางคนก็นำยอดไปทำอาหารอย่างอื่นมาแล้วหรืออาจจะเหลือไว้ทำพันธุ์บ้างนิดหน่อย แต่ยอดผักกาดก็ยังคงเหลืออยู่จำนวนมากออกดอกสีเหลืองสะพรั่ง แม่บ้านทั้งหลายก็จะนำยอดผักกาดที่ได้นำมาแปรรูปเป็น “น้ำผัก” โดยเริ่มจากนำผักกาดที่ได้มาล้างให้สะอาดนำไปตำในครก สมัยก่อนใช้ครกมอง(ครกกระตือ) แต่เดี๋ยวนี้ใช้ครกขนาดใหญ่ที่ใช้ตำเผ่า(ดินปืน) โดยใส่ข้าวเหนียวหนึ่งเป็นส่วนผสมไปด้วย “ถ้าชอบเหนียว ๆ ก็ใส่ข้าวเหนียวมากหน่อยแต่ถ้าไม่ชอบให้มันเละๆก็ไม่ต้องใส่เยอะ” เมื่อตำผักรวมกับข้าวเหนียวเข้ากันดีแล้วก็นำออกมาหมักไว้ในไหหรือถัง “ถ้าชอบเปรี้ยวก็หมักไว้นานหน่อยประมาณ ๕-๖ วัน ถ้าจะให้พอดี ๔ วันก็พอแล้ว” เมื่อครบตามกำหนดแล้วก็จำนำน้ำผักที่หมักไว้ออกมาต้ม ซึ่งบางทีก็นำมาตำให้ละเอียดอีกทีเพราะมันยังหยาบอยู่ เมื่อนำมาต้มแล้วเคี่ยวให้น้ำผักแห้งจนได้ที่ และนำออกมาผึ่งแดด ซึ่งขั้นตอนของการเคี่ยวน้ำผักนี้กลิ่นจะหอมอบอวนไปทั่วจนเรียกน้ำลายใครต่อใครหลายคน บางคนทนไม่ได้ก็จะรับน้ำเอาข้าวหนึ่งอุ๋น ๆ มากินกับน้ำผัก เมื่อตากแดดได้ที่แล้วก็จะนำเอาไปใส่ไว้ในกระปุกเก็บเอาไว้กินได้หลาย ๆ เดือน บางคนก็ปั่นเป็นลูกกลม ๆ ลูกเล็ก ๆ เพื่อที่จะสามารถใช้ได้ง่ายเมื่อนำมาทำอาหาร “หนึ่งมือก็ใช้น้ำผักหนึ่งลูก” น้ำผัก ส่วนใหญ่แล้วจะชอบนำมาตำน้ำพริกเรียกว่า “น้ำพริกน้ำผัก” โดยนำมาตำรวมกับพริกแห้งที่เผาแล้วใส่เกลือเล็กน้อย ใส่เม็ดบ๊วย และโรยหน้าด้วยผักชี นำมากินกับผักลวก เช่น ผักกาดยอด(ผักจิ้มผัก) ผักชีลาว ถั่วแปบ มะเขืออ่อน ฯลฯ แต่ที่สืดยอดมากที่สุดคือน้ำพริกน้ำผักกินกับปลา

สุขภาพที่ดี อายุยืนยาว ผิวพรรณเปล่งปลั่ง สดใส ดูอ่อนกว่าวัย ดื่มน้ำผลไม้ น้ำผัก สด เป็นประจำ การรักษาโดยไม่ใช้ยา หรือธรรมชาติบำบัดได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการดื่มน้ำผัก ผลไม้สด กลายมาเป็นส่วนสำคัญในการะบวนการธรรมชาติบำบัดการรักษาโรคด้วยการดื่มน้ำ ผัก ผลไม้ สด เป็นแนวทางที่ชัดเจน และไม่น่าเสนอทางเลือกอื่นให้เลือกปฏิบัติ ไม่ว่าเพื่อการรักษาอาการเจ็บป่วยเล็กน้อย ตลอดจนโรคเรื้อรัง หรือโรคที่รักษายาก น้ำ ผัก ผลไม้ สด ไม่เพียงแต่จะช่วยให้คุณมีความสุขกับการมีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยให้ร่างกายของคุณสดชื่นขึ้นอีกด้วยการดื่มน้ำ ผัก ผลไม้ สด และรับประทานอาหารสดได้รับการพิสูจน์ประสิทธิภาพในหลายกรณีศึกษา ซึ่งการรักษาโดยวิธีการสมัยใหม่ประสบความล้มเหลว เพราะอนุภาคที่เป็นพิษในตัวยารักษาโรคเป็นอันตรายต่อผู้ป่วย และบ่อยครั้งยาเหล่านั้นยิ่งเวลาเจ็บป่วยมากกว่าการรักษาให้หายขาด ยาอันตราย เช่น ยา Thalidomide ซึ่งปัจจุบันได้เลิกใช้ไปแล้วหลังจากที่มีการใช้ต่อเนื่องมาหลายปี ณ เวลานี้ ยาอันตรายเหล่านั้นได้รับการแทนที่ด้วยการรักษาที่ไม่ใช้ยา เช่น ธรรมชาติบำบัด โดยมีทั้งหมอและคนไข้จำนวนหนึ่งซึ่งมีแนวโน้มที่จะยอมรับการใช้อาหาร น้ำผักผลไม้ที่เต็มไปด้วยสารอาหารที่มีคุณประโยชน์ในการบำรุงสุขภาพ และรักษาโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ (: ที่มาจากหนังสือ น้ำผัก

ผลไม้รักษาโรค โดย ดร.ไดเรน กาลา แพทย์ผู้เชี่ยวชาญการรักษาสุขภาพแบบองค์รวม) วิธีการทาน้ำ ผัก ผลไม้ ก็คือ ทาให้น้ำ และ กาก แยกออกจากกัน โดยที่เราเรียกวิธีการนี้ว่า "การคั้น" ประโยชน์ที่ได้จากการคั้นก็คือ กากใน ผัก ผลไม้ ที่ย่อยไม่ได้จะถูกแยกออกไป เหลือแต่สารอาหารล้วน ๆ จึงเข้มข้นกว่าการกิน ผัก หรือ ผลไม้สด ด้วยวิธีปกติ ตัวอย่างเช่น เมื่อรับประทานแครรอตสด ร่างการจะดูดซึมเบตาแคโรทีนไว้ได้เพียง 1% ขณะที่ 99% จับอยู่กับกากใย แต่การคั้นเป็นน้ำแครรอต กากใยจะถูกแยกออกไป คุณจะได้รับเบตาแคโรทีน ใกล้เคียง 100% การคั้นน้ำพีช ผัก ผลไม้ ไว้ดื่มทุกวัน จึงเป็นวิธีง่าย ๆ ที่มั่นใจได้ว่า ร่างกายคุณจะได้รับ วิตามิน เกลิโอแร่ และเอนไซม์ที่มีชีวิต อย่างเต็ม ๆ นอกจากนี้ การคั้นน้ำ ผัก ผลไม้ ร่างกายยังได้รับ “น้ำ” อัน เป็นสารจำเป็นอย่างยิ่ง คนสมัยนี้ส่วนใหญ่ดื่มน้ำน้อยเกินไป บางคนดื่มแต่ของเหลวสังเคราะห์ ชา กาแฟ น้ำอัดลม น้ำหวาน ซึ่งทำให้ร่างกายต้องใช้ “น้ำ” มากขึ้นในการขับของเสีย และตามมาด้วยภาวะ “ขาดน้ำ” ซึ่งจะไม่เกิดขึ้นหลังการดื่มน้ำผักผลไม้การรับประทานผักสด และผลไม้มาก ๆ จะช่วยป้องกัน และรักษาความเจ็บไข้ได้ การวิจัยใหม่ ๆ พบว่า สารประกอบในพืชที่เรียกว่า ไฟโตเคมีคอล (phytochemicals) เป็นกุญแจไขสู่วิธีป้องกันโรครุนแรง และโรคภัยร้ายแรง อย่างเช่น มะเร็ง โรคหัวใจ หอบหืด ข้ออักเสบเรื้อรัง และโรคภูมิแพ้ นอกจากนี้สารดังกล่าวยังชะลอความเสื่อมของร่างกาย ทำให้ดูเป็นหนุ่มเป็นสาวอยู่เสมอ อย่า รอช้าหันมาดื่มน้ำผลไม้ ผัก เพื่อสุขภาพกันดีกว่า เพราะเดี๋ยวนี้การทำน้ำผัก ผลไม้ หรือ ต้นข้าวสาลีอ่อน (Wheatgrass) ไม่ใช่สิ่งที่ยากอีกต่อไป เนื่องจากมีเครื่องคั้นแยกกากขั้นดี ที่สามารถตอบสนองต่อการทำน้ำผลไม้ ผัก ต้นข้าวสาลีอ่อน (Wheatgrass) ได้อย่าง ง่ายดาย รวดเร็ว และ คงคารสชาติ ผัก ผลไม้ ไว้เกือบ 100% "กินอาหารเป็นยา ดีกว่า กินยาเป็นอาหาร"

แม่หลวงดี หลิงชราวัยหกสิบกว่า ชาวบ้านวังเลียบ กำลังมัดผักกาดต้นใหญ่สีเขียวเป็นกำ ๆ ใส่กระบุง เล็กจนเต็มทั้งสองข้าง เพื่อให้หลานชายหอบไปขายที่ตลาดกลางหมู่บ้าน ในช่วงหน้าหนาวจะมีผักกาดออกมาก และจะงามกว่าหน้าอื่น ยิ่งผักกาด เจอน้ำค้างในยามเช้าทำให้ทั้งใบและก้านอวบน่ารับประทาน สามียของแม่หลวงดีจะปลูกผักกาดในสวนยาขึ้น ที่ปริมณาร้าง ปง เป็นพื้นที่โล่งน้ำท่วมขังในฤดูน้ำหลาก เมื่อน้ำลดจะเป็นดินตะกอนเก็บความชื้นได้ดี เหมาะสำหรับปลูกผัก ทุกเย็น สามิแม่หลวงดีแจะไปตักน้ำวางขึ้นมารดต้นผักกาด พร้อมใส่ปุ๋ยขี้วัวเป็นบางครั้ง ส่วนตอนเช้ามีดแจะไปกรีดก้านใบยาขึ้น พร้อมเก็บผักกาดมาขาย ผักกาดจากสวนปง ลำต้นอวบใหญ่ ใบหนา ซอดดกสีเหลืองอ่อนน่ากิน ชาวบ้านจะนิยมกินผักกาด เพราะสามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิด

อาหารอร่อยจากผักกาดอย่างหนึ่ง คือ ผักกาดจ้อ ชาวบ้านจะนำผักกาดที่มีซอดดกสีเหลือง ที่เรียกว่า ผักกาดจ้อน (จ้อนหมายถึง ซอดดก) นำมาตัดยาว ๆ หรืออาจใช้ทั้งต้น ล้างให้สะอาด ตมน้ำกับกระดุกหมูให้เปื่อย นำผักกาดลงไปต้ม หัวหอมแดง ตะไคร้ กะปิ เผาให้หอม นำมาตำให้พอแหลก ใส่ในหม้อต้มผัก ใส่มะขามเปียกลงไป ใส่ น้ำปลาเล็กน้อย ชิมรสให้พอดี กินกับ ข้าวเหนียวและพริกแห้งย่างไฟพอหอม จะได้รสชาติผักกาดจ้อที่กลมกล่อม ออกเปรี้ยว ๆ เค็ม ๆ เคี้ยวเนื้อนุ่มติดกระดุกหมู อร่อยถูกใจกินได้ทุกคนในครอบครัว นอกจากผักกาดจะใช้จ้อแล้ว ยังนำมาลวกจิ้มน้ำพริก ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกบ น้ำพริกปูนา หรือน้ำพริกปลาร้า แกงผักกาดใส่จิ้นแห้ง (เนื้อตากแห้ง) หรือจะแกงผักกาดหล้ง (แกงผักกาดเปล่า ๆ ไม่ใส่อาหาร

โปรตีน) ก็ได้รสชาติอร่อยเพราะผักกาด มีรสหวานตามธรรมชาติอยู่ในตัวผักกาด นอกจากจะเป็นผักแกล้มให้น้ำพริกชนิดอื่น ๆ แล้ว ผักกาดเองยังสามารถนำมาทำน้ำพริกที่อร่อยถูกใจ ชาวบ้านเรียกว่า น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำผัก นิยมใช้ผักกาดดำ ผักกาดที่มีใบสีเขียวเข้ม ก้านออกสีแดงม่วง น้ำพริกน้ำผักมีเครื่องปรุงและวิธีการทำ ดังนี้ 1. ผักกาด 2. พริกแห้ง 3. ข้าว 4. กระเทียม นำผักกาดมาซอยและสับ โขลกให้ละเอียด หมักทิ้งไว้ 3 คืน แล้วนำมาเคี้ยวจนเปื่อย โขลกพริกแห้งย่าง ข้าว กระเทียม นำผักลงมาโขลกให้เข้ากัน ตักใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยผักชี นิยมรับประทานกับแคบหมูติดมันเล็กน้อย พร้อมผักลวก

นอกจากผักกาดในสวนยาขึ้นจะนำมาขายเป็นผักกาดสดแล้ว แม่หลวงดียังนำมาดองโดยนำผักกาดสดไปตากแดดให้ผักเหี่ยว พลิกกลับให้อีกด้านถูกแดด นำข้าวเหนียวหนึ่งจำนวนเล็กน้อยมาปิบและนวดให้ก้านใบชำนนำไปใส่ในโหลเติมน้ำเย็นที่ต้มสุกแล้ว ลงไปให้ท่วมผักกาด เติมเกลือเม็ดชิมให้รสเค็มพอดี ปิดฝาทิ้งไว้ประมาณ 1 อาทิตย์ จะได้ผักกาดดองสีโพล รสชาติเปรี้ยวเค็ม กินกับน้ำพริกแดงที่ทำจากพริกแห้งเผาไฟ ตำกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่มะเขือเทศสุกสีแดงที่ย่างไฟ เอาแต่เนื้อโขลกให้เข้ากัน ต้มน้ำปลาร้าให้ขึ้นนำไปผสมกับน้ำพริกพอน้ำพริกขลุกขลิก ผักกาดดอง น้ำพริกแดง จิ้มข้าวเหนียว ยังมีปลาช่อนตัวโตย่างให้กรอบกลิ่นหอม พาให้กินข้าวได้อีกมากนอกจากผักกาดให้ความอร่อยหลากหลายรสชาติดังกล่าวแล้ว แม่หลวงดียังเล่าถึงวิธีการถนอมอาหารจากผักกาดไว้กินข้ามปี อีกวิธีหนึ่ง ก็คือ น้ำผัก

น้ำผักมีส่วนผสม ดังนี้

1. ผักกาดจ้อน 2. ข้าวเหนียว หรือข้าวเจ้าสุก หรือน้ำข้าวข้าว 3. น้ำสะอาด

กรรมวิธีในการทำน้ำผัก

1. นำผักมาล้างน้ำสะอาด เสร็จแล้วใช้มีดสับทั้งต้น นำไปโขลกกับครกให้แหลก
2. เมื่อผักแหลกดีแล้ว เอาข้าวสุก 1 กำมือ จะใช้ข้าวเหนียวหรือข้าวเจ้าก็ได้ คลุกเคล้ากับผักให้เข้ากัน หรือใช้น้ำข้าวข้าวหมักกับผัก
3. นำใส่ภาชนะเติมน้ำสะอาดลงไปพอท่วม ปิดฝานำไปหมักประมาณ 2-3 วัน จนเกิดรสเปรี้ยว
4. ตักขึ้นมาคั้นกับผ้าขาวบาง หรือกรองด้วยกระชอนแยกเอาตะกอนผักมาตำให้แหลก และคั้นเอาแต่น้ำจนเหลือแต่กากจริง ๆ จึงเอากากทิ้ง
5. นำน้ำที่ได้ใส่หม้อดิน ตั้งไฟอ่อน ๆ เคี้ยวให้แห้งช้า ๆ ประมาณ 2-3 วัน ในช่วงนี้ต้องระวังไม่ให้ไฟแรงเกินไป และหมั่นใช้ไม้พายคนบ่อย ๆ ป้องกันการไหม้ที่ตะกอนก้นหม้อ จะทำให้รสชาติขม มีกลิ่นไหม้
6. สังเกตดูว่า น้ำผักเริ่มแห้งและข้นเหนียว เป็นสีน้ำตาลเขียวเข้ม จึงตักออกใส่ใบตองกล้วย ตากแดดให้แห้งอีก 1 แดด นำมาปั่นเป็นก้อนเก็บใส่ภาชนะที่มิดชิดน้ำผักก้อน ฝีมือแม่หลวงดีสามารถเก็บไว้กินได้นานเป็นปี โดยนำมาเป็นเครื่องปรุงของน้ำพริกชนิดต่าง ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติ น้ำพริกให้ออกรสเปรี้ยว มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ

ของผักกาดเพื่อเพิ่มรสชาติน้ำพริกให้อร่อยกว่าเดิมอาหารของชาวชนบทล้านนา ปลอดภัยไร้สารพิษ ผสมกับวิถีความเป็นอยู่ภายใต้ธรรมชาติที่สวยงาม ทำให้จิตใจเบิกบาน ร่างกายและจิตใจที่ประสานสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน ช่วยยืดเวลาในการเรียนรู้อยู่ในโลกนี้ไปอีกนาน วิตามิน แร่ธาตุ และเอนไซม์ จำเป็นต่อการสร้างเสริมเม็ดเลือดและเซลล์ ซึ่งพบสารเหล่านั้นได้ในผักสดผลไม้และน้ำผักผลไม้สด ร่างกายสามารถผลิตสารอาหารได้บางส่วนแต่หลังจากอายุมากขึ้นศักยภาพของร่างกาย ในการทำหน้าที่ดังกล่าว ย่อมเสื่อมโทรมลง ดังนั้นในผู้สูงอายุจึงควรรับประทานอาหารที่มีประโยชน์เหล่านี้ เนื่องจากสามารถย่อยและดูดซึมได้ในเวลาอันรวดเร็ว เพื่อให้กระบวนการสร้างเม็ดเลือด และเซลล์ดำเนินต่อไป ผลไม้และผักถ้าไม่เคี้ยวอย่างละเอียด ส่วนเปลือกและเส้นใยก็ไม่สามารถแยกออกจากกันได้ ทำให้ไม่ได้รับประโยชน์ จากการรับประทานจากการรับประทาน ผักผลไม้สดแม้จะรับประทานในปริมาณมาก ในแต่ละวันร่างกายควรได้รับผักและผลไม้อย่างละครึ่งกิโลกรัม เพื่อให้ได้สารอาหารที่ต้องการ การเคี้ยวผักในปริมาณมากนั้น เป็นเรื่องยากเด็กและเยาวชนจึงต้องดื่มน้ำผักผลไม้ให้สารอาหารที่จำเป็นมากมายที่ร่างกายต้องการ อาทิ วิตามิน แร่ธาตุ และเอนไซม์ โดยไม่ต้องสูญเสียแรงงานหรือใช้เวลานาน ดังนั้นไม่ว่าจะเป็นวัยผู้สูงอายุ วัยผู้ใหญ่เยาวชน หรือเด็กต่างก็สมควรดื่มน้ำผักผลไม้สดการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บย่อมดีกว่าการรักษาเด็กและเยาวชนไม่ได้รับสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายเพราะรับประทานอาหารไม่เหมาะสม และมีนิสัยการกินไม่ดีการกิน ที่ไม่พึงประสงค์และอาหารที่ไม่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นการทำลายเม็ดเลือดแดง และเซลล์เนื้อเยื่อมากกว่าการซ่อมแซมสิ่งแวดล้อมที่เลวร้าย และส่งผลเสียต่อสุขภาพที่มีอยู่รายรอบ ได้สร้างความอ่อนแอให้กับเด็กและเยาวชนของเรา หากเราต้องการเห็นพวกเขาอยู่ห่างไกลจากภาวะดังกล่าว พวกเขาสมควรได้รับการสนใจให้เลิกนิสัยการกินที่ไม่เหมาะสมแล้วหันมาดื่มน้ำผักผลไม้สดแทน

ข้อดี : น้ำผักนอกจากจะให้วิตามิน และเอนไซม์แล้ว กากใยของผักผลไม้ที่มักจะถูกทิ้งไปเวลาทำน้ำผักปั่นนั้น มีประโยชน์ไม่แพ้ผลไม้เลยที่เดียวกากใยที่กินเข้าไปพร้อมๆ กันจะไปลดการดูดซึมสารอาหารที่มากเกินไป และขับถ่ายออกอย่างเป็นธรรมชาติ ไม่ต้องไปสรรหาไฟเบอร์ราคาแพงมากินกากใยและน้ำผลไม้สดจะเป็นที่อยู่และอาหารของจุลินทรีย์ที่ดี ช่วยเพิ่มปริมาณของจุลินทรีย์ที่ดี ซึ่งทำหน้าที่ลดปริมาณของเสีย (Toxin) ที่ถูกผลิตจากจุลินทรีย์ที่ไม่ดี จึงทำให้อาการภูมิแพ้ที่เป็นหายไปพร้อมกับสิวที่เคยขึ้นบ่อยๆ ก็หายไปด้วย

ข้อเสีย : กากใยที่มากเกินไปจากการกินทุกวัน ทำให้ปริมาณสารอาหารถูกดูดซึมได้น้อย มีผลให้น้ำหนักลดลง แต่สำหรับคุณผู้หญิงหลายท่านคงคิดว่าเรื่องนี้ข้อดีมากกว่าน้ำผักปั่นสูตรคุณแม่ นี่ละครับเป็นจุดเริ่มต้นสำคัญของชีวิตผม ที่ทำให้หันมาสนใจเรื่องของการดูแลสุขภาพแบบไม่ต้องใช้ยา เพราะพิสูจน์มาแล้วด้วยตัวเอง ธรรมชาติสร้างสิ่งรอบตัวมาให้สัตว์ต่างๆ นามาใช้ แต่มนุษย์ผู้มีปัญญากลับเพิกเฉยคาดหวังแต่ของอร่อยเพียงเท่านั้น น้ำผักปั่นที่ใครๆ ก็บอกว่าดี อันที่จริงแล้วมันก็มีทั้งข้อดีและข้อเสียควรกินแต่พอดี ไม่มากเกินไป ไม่น้อยเกินไป

