

# ผักพื้นบ้านชาวไทยทรงดำบริเวณตำบลดอนมะเกลือ อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

## Indigenous plants of Thaisongdum in Don Maklueasubdistrict,

### U Thong district, SuphanBuri province

ยุธยา อยู่เย็น\*

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

#### บทคัดย่อ

จากการศึกษาอนุกรมวิธานผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำบริเวณตำบลดอนมะเกลือ อำเภอกู่ทอง จังหวัดสุพรรณบุรี โดยทำสำรวจและเก็บรวบรวมผักพื้นบ้านระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 ถึงเดือนตุลาคมพ.ศ. 2551 พบผักพื้นบ้านทั้งสิ้น 50 ชนิด แบ่งออกเป็น 26 วงศ์ 44 สกุล ซึ่งวงศ์ที่พบมากที่สุดคือ วงศ์ Cucurbitaceae และ วงศ์ Leguminosae พบวงศ์ละ 7 ชนิด โดยผักพื้นบ้านวงศ์ Cucurbitaceae ที่สำรวจพบได้แก่ แตงกวา (*Cucumis ativus* L.) ตำลึง (*Coccinia grandis* (L.) Voigt.) ฟักทอง (*Cucurbita moschata* Duchesne) บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula* Roxb.) มะระขี้นก (*Momordica charantia* L.) บวบงู (*Trichosanthes anguina* L.) และบวบหอม (*Trichosanthes cucumerina* L.) ส่วนผักพื้นบ้านในวงศ์ Leguminosae ที่สำรวจพบได้แก่ ชะอม (*Acacia pennata* ssp. *insuavis* Nielsen.) ผักแปบ (*Dolichos lablab* L.) กระจง (*Lucaena leucocephala* (Lam.) de Wit) ชี่เหล็ก (*Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby) แคน (*Sesbania grandiflora* (L.) Desv.) มะขาม (*Tamarindus indica* L.) และถั่วฝักยาว (*Vigna sinensis* Savi) โดยพบว่าส่วนใหญ่ชาวไทยทรงดำนิยมรับประทานผักพื้นบ้านในลักษณะของผักสด ผักดอง หรือลวกรับประทานกับน้ำพริกประเภทต่างๆ ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ มากกว่าจะนำมาใช้ประกอบเป็นอาหาร หรือหากนำมาประกอบเป็นอาหาร ก็มักจะเป็นตำรับอาหารที่ได้รับอิทธิพลการรับประทานมาจากชาวไทยภาคกลาง เช่น แกงส้ม ท่อหมก แกงขี้เหล็ก และผัดผัก เป็นต้น อย่างไรก็ตามพบว่ายังมีบางรายการอาหารที่มีลักษณะวัฒนธรรมการรับประทานเฉพาะกลุ่มของชาวไทยทรงดำได้แก่ “จู้บ” ซึ่งเป็นตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านที่ยังคงได้รับความนิยมในการรับประทานในหมู่ชาวไทยทรงดำและยังนิยมใช้เป็นอาหารในพิธีกรรมต่างๆอีกด้วย

**คำสำคัญ :** ผักพื้นบ้าน ไทยทรงดำ ตำบลดอนมะเกลือ จังหวัดสุพรรณบุรี

\* ผู้ประสานงาน (Corresponding Author) e-mail: yuttaya20@hotmail.com

\*\* งานวิจัยเรื่องนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจาก มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

### Abstract

The taxonomic study of indigenous plants of Thaisongdum in Don Maklueasubdistrict, U Thong district, SuphanBuri province was conducted during November 2550 - October 2551. A total 50 species in 26 Families and 44 genera were found. Two families are the most common i.e. Cucurbitaceae 7 species (*Cucumis sativus* L., *Coccinia grandis* (L.) Voigt., *Cucurbita moschata* Duchesne, *Luffa acutangula* Roxb., *Momordica charantia* L., *Trichosanthes anguina* L. and *Trichosanthes cucumerina* L.) and Leguminosae 7 species (*Acacia pennata* ssp. *Insuavis* Nielsen., *Dolichos lablab* L., *Lucaena leucocephala* (Lam.) de Wit, *Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby, *Sesbania grandiflora* (L.) Desv., *Tamarindus indica* L. and *Vigna sinensis* Savi. Indigenous plants were used as fresh vegetable, pickles and boiled vegetable for eating with chili paste (nam prik plara and nam prik kapi) and also cooked as food which the recipes were often influenced by the central Thai food. However, there are some food recipes which are specific of Thaisongdum food culture such as “Chup” that is still popular among Thaisongdum and also used in various rituals as well.

**Keywords:** Indigenous plants, Thaisongdum, Don Makluea, SuphanBuri

### บทนำ

ผักพื้นบ้าน (Indigenous plants) เป็นพืชที่เจริญงอกงามตามธรรมชาติในท้องถิ่นต่างๆ ได้แก่ ป่า สวน ไร่ นา และแหล่งน้ำลำคลอง หรือชาวบ้านอาจนำมาปลูกไว้ใกล้บ้านเพื่ออำนวยความสะดวก เก็บมาบริโภคก็ได้ ผักพื้นบ้านอาจมีชื่อเรียกเฉพาะ และมีวิธีการเฉพาะในการนำไปประกอบอาหาร ตามกรรมวิธีของแต่ละท้องถิ่น โดยอาจจะนำมารับประทานในส่วนต่างๆ แตกต่างกันไป เช่น ใบ ยอด ดอก ผล เมล็ด หัว หรือราก โดยในแต่ละภูมิภาคของประเทศไทยจะมีความแตกต่างกันของ ชนิดของผักพื้นบ้าน รวมถึงรูปแบบการนำมารับประทาน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง อาทิ สภาพแวดล้อมสภาพภูมิประเทศและความแตกต่างด้านวัฒนธรรมของคนในแต่ละท้องถิ่น เป็นต้น

จากปัญหาการบุกรุกทำลายถิ่นอาศัยของผักพื้นบ้านในภูมิภาคต่างๆ ของประเทศไทย อันเนื่องมาจากการไม่ตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ของคนในชุมชน และการเสื่อมความนิยมในการบริโภคผักพื้นบ้าน เพราะจากประชาชนบางส่วนยังมีความเข้าใจที่ผิดว่า ผักพื้นบ้านรับประทานแล้วอาจเกิดอันตรายได้ เนื่องจากไม่รู้จักรับประทานผักพื้นบ้านที่ถูกต้องนั่นเอง ซึ่งวิธีการรับประทานผักพื้นบ้านที่ถูกต้องดังกล่าว นับได้ว่าเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมอันเกิดจากการกลั่นกรองและสั่งสมสืบต่อกันมาเป็นเวลาช้านานของคนในแต่ละท้องถิ่น ตัวอย่างเช่น การกินขี้เหล็กจะต้องต้มให้สุกและคั้นเอาน้ำขมๆ ออกก่อนจึงไม่เกิดอันตราย กลอยต้องหั่นให้เป็นชิ้นบางๆ และหมักทิ้งเอาไว้เพื่อเอาพิษออก หรือผักกุ่มจะต้องนำมาต้มถึงจะรับประทานได้ เป็นต้น จากเหตุผลดังกล่าวทำให้เหลือผักพื้นบ้านจำนวนไม่มากนักที่เป็นที่รู้จักของคนรุ่นหลัง และมีบางชนิดที่กำลังตกอยู่ในภาวะที่เสี่ยงต่อการสูญพันธุ์หากปราศจากการอนุรักษ์ด้วยการส่งเสริมการปลูก และการรับประทาน รวมไปถึงการสืบสานผักพื้นบ้านไว้ให้คนในรุ่นหลังได้กินได้ใช้ต่อไป

ชาวไทยทรงดำ หรือ ชาวโซ่ง คือกลุ่มชนกลุ่มหนึ่งที่อาศัยอยู่ในพื้นที่บางส่วนของภาค ตะวันตกภาคกลางและภาคเหนือของประเทศไทย เช่น จังหวัดเพชรบุรี จังหวัดราชบุรี จังหวัดนครปฐม และจังหวัดสุพรรณบุรี บรรพบุรุษของชนกลุ่มนี้อพยพมาจากแคว้นสิบสองจุไทย เมืองแฉกและเมืองอื่นๆ ของประเทศเวียดนาม การอพยพเข้ามาของชาวโซ่งนี้มีอยู่หลายครั้งด้วยกัน เริ่มต้นนับตั้งแต่สมัยพระเจ้ากรุงธนบุรี โดยได้อพยพไปตั้งถิ่นฐานอยู่ที่จังหวัดเพชรบุรีและเป็นการกำลัง ส่วนหนึ่งที่มีส่วนช่วยในการผลิตเสบียงให้กับกองทัพสยามในครั้งนั้นต่อมาเมื่อพระบาทสมเด็จพระ จุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้ทรงประกาศเลิกทาสทำให้ชาวไทยทรงดำเป็นอิสระจากมูลนายไม่ต้องอยู่กับตืดที่ จึงเกิดการอพยพไปตามจังหวัดต่างๆ และด้วยความคิดที่ต้องการกลับไปตั้งถิ่นฐานเดิมของตนที่บริเวณแคว้นสิบสองจุไทยทำให้ทิศทางการอพยพของชาวไทยทรงดำมุ่งไปทางทิศเหนือ (มานิตา เชื้อนขันธุ์, 2542)

ชื่อที่ใช้เรียกชาวไทยทรงดำมีมากมายหลายคำอาทิเช่น โซ่งไทยโซ่งลาวทรงดำกล่าวโดยสรุปแล้วคำเรียกต่างๆ เหล่านี้มาจากเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอันโดดเด่นของชาวไทยทรงดำได้แก่ ภาษา การแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่เป็นสีดำล้วน ประเพณีการเช่นผีบรรพบุรุษ การปลูกสร้างบ้านเรือน และวัฒนธรรมในการรับประทานอาหาร เป็นต้น ส่วนคำว่าลาวหรือไทยนั้นคงเป็นคำที่ใช้เพื่อบอกว่า คนกลุ่มนี้เป็นประชากรของชาติใดเท่านั้นซึ่งกระทรวงมหาดไทยได้ใช้คำว่า “ไทยโซ่ง” เพื่อเรียกชนกลุ่มนี้แต่คนในชุมชนท้องถิ่นและชาวโซ่งเองยังคงติดปากเรียกขานตนเองว่าเป็นชาวลาวโซ่งตามเดิม (มานิตาเชื้อนขันธุ์, 2542)

ในอดีต ชาวไทยทรงดำมีสภาพความเป็นอยู่และการดำรงชีวิตแบบเรียบง่ายมีนิสัยรักสงบ ชอบอยู่ในป่ามากกว่าในเมืองดำรงชีวิตด้วยการพึ่งพาธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเป็นหลัก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการใช้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านในการนำมาบริโภคเป็นอาหารซึ่งถือว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น อันเป็นเอกลักษณ์ที่สั่งสมและสืบทอดจากคนรุ่นเก่าสู่คนรุ่นใหม่ โดยอาศัยการจดจำและการเรียนรู้ จากประสบการณ์จริง ไม่มีการจดบันทึกไว้เป็นหลักฐานแต่อย่างใด ในขณะที่ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีสมัยใหม่ได้เข้ามามีบทบาทต่อชุมชนไทยทรงดำมากขึ้นส่งผลให้ กิจกรรมการดำรงชีวิตของชาวไทยทรงดำมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมโดยจากที่เคยพึ่งพาอาศัย ธรรมชาติแปรเปลี่ยนมาเป็นการทำลายทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้น รวมถึงนิยมดำเนินชีวิตตามอย่าง สังคมเมืองสมัยใหม่ ทำให้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับผักพื้นบ้านและการใช้ประโยชน์ที่สั่งสมมา นานถูกละเลยและบางอย่างได้สูญหายไปพร้อมกับคนรุ่นเก่าเพราะไม่มีการศึกษาและจดบันทึก เอาไว้

จังหวัดสุพรรณบุรีมีประชากรชาวไทยทรงดำอาศัยอยู่อย่างหนาแน่นในบริเวณเขตอำเภอกอฉก โดยเฉพาะในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือโดยบรรพบุรุษของชาวไทยทรงดำกลุ่มนี้ได้อพยพมาจากจังหวัดเพชรบุรีเมื่อประมาณ 100 กว่าปีที่ผ่านมา ซึ่งปัจจุบันยังคงอนุรักษ์วิถีชีวิตและวัฒนธรรมดั้งเดิมของชนเผ่าตนเองเอาไว้ได้อย่างเหนียวแน่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งเอกลักษณ์ในด้านการแต่งกาย ประเพณีและวัฒนธรรมต่างๆ อย่างไรก็ตามจากความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปกลายเป็นสังคมเมือง ทำให้เป็นที่น่าสนใจว่าความหลากหลายของผักพื้นบ้านและภูมิ

ปัญหาด้านการบริโภคผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำในพื้นที่ดังกล่าวนี้ยังคงหลงเหลืออยู่มากน้อยเพียงใด ดังนั้นจึงจำเป็นต้องศึกษาความหลากหลายของผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำในเขตพื้นที่ ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อให้ทราบถึงข้อมูลพื้นฐานของผักพื้นบ้านและตำรับอาหารที่มีอยู่ อันจะนำไปสู่การประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อประชาชนชาวไทยบนพื้นฐานของทรัพยากรของชาติที่มีอยู่และสามารถนำข้อมูลมาพัฒนาความรู้ด้านการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติที่เหมาะสมต่อท้องถิ่นซึ่งมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมของชุมชนและการใช้ทรัพยากรอย่างยั่งยืน ก่อนที่ความรู้ต่างๆเหล่านี้จะสูญหายไปตามกาลเวลา

### วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาอนุกรมวิธานของผักพื้นบ้านที่ใช้บริโภคเป็นอาหารตามภูมิปัญญาของชาวไทยทรงดำ ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

### อุปกรณ์

1. อุปกรณ์สำหรับบันทึกและเก็บข้อมูลในภาคสนามได้แก่สมุดบันทึกดินสอปากกาอย่างลบ และกล้องถ่ายภาพ
2. อุปกรณ์สำหรับเก็บตัวอย่างพรรณไม้ ได้แก่กรรไกรตัดกิ่งกระดาษหนังสือพิมพ์กระดาษลูกฟูกแอลกอฮอล์ 70%ขวดแก้วถุงพลาสติกแผงอัดพรรณไม้แห้งเชือกและป้ายกระดาษ
3. อุปกรณ์สำหรับศึกษาลักษณะทางสัณฐานวิทยาในห้องปฏิบัติการ ได้แก่กล้องจุลทรรศน์กล้อง Sterio microscopeแว่นขยายปากคีบเข็มเขี่ยจานแก้วเอกสารทางพฤกษอนุกรมวิธานและรูปวิธานสำหรับจำแนกพรรณไม้

### วิธีดำเนินการวิจัย

1. รวบรวมเอกสารที่เกี่ยวข้องพร้อมทั้งศึกษาข้อมูลของชาวไทยทรงดำ เช่น ประเพณี ความเชื่อ วัฒนธรรม ภูมิศาสตร์ สภาพอากาศ การคมนาคม แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวางแผนการออกสำรวจและเก็บรวบรวมตัวอย่างผักพื้นบ้าน รวมถึงศึกษาตำรับอาหารที่ประกอบจากผักดังกล่าว
2. สำรวจและเก็บรวบรวมตัวอย่างผักพื้นบ้านและตำรับอาหารที่ประกอบจากผักพื้นบ้านชาวไทยทรงดำ ในท้องที่ตำบลบ้านดอนและตำบลดอนมะเกลือ ซึ่งตั้งอยู่ในพื้นที่อำเภออุ้มทองจังหวัดสุพรรณบุรี เป็นระยะเวลา 1 ปี ในทุกฤดูกาลตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 ถึงเดือนตุลาคม พ.ศ. 2551 โดยเก็บตัวอย่างแบบสุ่ม (simple random sampling) ตามวิธีการของทวิคคัต บัญเกิด และคณะ (2530)จากนั้นบันทึกข้อมูลทางด้านนิเวศวิทยา ความสูงจากระดับน้ำทะเล ลักษณะนิสัยของพรรณไม้ การใช้ประโยชน์ ชื่อพื้นเมือง และบันทึกภาพ เป็นต้น
3. นำตัวอย่างพรรณไม้ที่เก็บได้จากภาคสนามมาจัดทำตัวอย่างพรรณไม้แห้งและดอง
4. ศึกษาลักษณะทางด้านสัณฐานวิทยาของพรรณไม้ที่เก็บรวบรวมมาได้ในห้องปฏิบัติการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตอย่างละเอียด เพื่อทำการจัดจำแนก

เบื้องต้นในระดับวงศ์ สกุลและชนิด โดยใช้ลักษณะทางสัณฐานวิทยาภายนอกของพรรณไม้ประกอบกับคู่มือการจัดจำแนกชนิดพรรณไม้ รวมทั้งตรวจหาชื่อพ้อง ชื่อพื้นเมือง พร้อมทั้งจัดทำคำบรรยายลักษณะทางพฤกษศาสตร์และลักษณะการใช้ประโยชน์ของพรรณไม้ที่พบ

5. เขียนคำบรรยายลักษณะพรรณไม้ ตรวจหาชื่อวิทยาศาสตร์ที่ถูกต้องโดยใช้เอกสารทางด้านพฤกษอนุกรมวิธาน ศึกษาข้อมูลด้านการใช้ประโยชน์และคุณค่าทางพฤกษศาสตร์พื้นบ้านตามแนวทางในหนังสือพรรณพฤกษชาติของประเทศไทย (Flora of Thailand)

6. นำตัวอย่างพรรณไม้ที่จัดจำแนกแล้วไปเปรียบเทียบกับตัวอย่างพรรณไม้ที่เก็บรักษาไว้พิพิธภัณฑสถานต่างๆ เช่น พิพิธภัณฑสถานชาติสัตวศาสตร์ สวตະພັນ ภาควิชาพฤกษศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ อากาศสิรินธร กรมวิชาการเกษตร, หอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพรรณพืช, หอพรรณไม้ สวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์และหอพรรณไม้ ภาควิชาชีววิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นต้น พร้อมทั้งตรวจสอบความถูกต้องของชื่อพรรณไม้โดยยึดตามหนังสือชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทยฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (เต็ม สมิตินันทน์, 2544)

7. สรุปและเขียนรายงานผลการวิจัย

### ผลการวิจัย

จากการสำรวจและเก็บรวบรวมผักพื้นบ้านชาวไทยทรงดำในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างเดือนเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 ถึงเดือนตุลาคมพ.ศ. 2551 เก็บตัวอย่างผักพื้นบ้านได้ทั้งสิ้น 50 ชนิด แบ่งออกเป็น 26 วงศ์ 44 สกุล ดังรายละเอียดในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านชาวไทยทรงดำ ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุ้มทอง จังหวัดสุพรรณบุรี

ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพื้นเมือง	วิธีรับประทาน
Amaranthaceae		
<i>Amaranthus spinosus</i> L.	ผักขมหนาม	กินเป็นผักหรือใช้แกง
<i>Amaranthus viridis</i> L.	ผักขม	ยอดใช้ทำจู้บ
Anacardiaceae		
<i>Mangifera indica</i> L.	มะม่วง	ผลกินเป็นผลไม้ ใบอ่อนใช้ทำจู้บ
<i>Spondias pinnata</i> (L. f.) Kurz	มะเคาะ	กินผลสุกหรือนำไปใส่แกง
Asteraceae		
<i>Emilia sonchifolia</i> (L.) DC.	หุบลาช่อน	ยอดอ่อนใช้กินเป็นผักสด
Basellaceae		
<i>Basella alba</i> L.	ผักปลัง	ยอดใช้กินเป็นผักหรือแกงส้ม
Bignoniaceae		
<i>Markhamia stipulata</i> (Wall.) Seem.	แคหางค่าง	ดอกหลวงเป็นผักจิ้ม
<i>Oroxylum indicum</i> (L.) Kurz.	มะอึ๊งกา	ผลอ่อนใช้กินกับน้ำพริก
Capparidaceae		
<i>Cleome gynandra</i> L.	ผักส้มเสี้ยน	ดอก ยอดใช้ตองกินกับน้ำพริก
<i>Crataeva adansonii</i> DC.	ผักกุ่ม	ดอก ยอดใช้ตองกินกับน้ำพริก
<i>Maerua siamensis</i> (Kurz.) Pax	แจง	ดอก ยอดใช้ตองกินกับน้ำพริก
Caricaceae		
<i>Carica papaya</i> L.	มะหัง	ยอดใช้ทำจู้บผลแกงส้มหรือส้มตำ
Convolvulaceae		
<i>Ipomoea crassicaulis</i> (Benth.) B.L. Robinson	ผักบั้ง	ยอดใช้ทำแกงส้ม
Cucurbitaceae		
<i>Cucumis sativus</i> L.	แตงกวา	ผลใช้ผัด แกง หรือเป็นผักจิ้ม
<i>Coccinia grandis</i> (L.) Voigt.	ตำลึง	ยอดใช้ทำจู้บ
<i>Cucurbita moschata</i> Duchesne	ฟักทอง	ใช้ผลและยอดอ่อนผัดหรือแกง
<i>Luffa acutangula</i> Roxb.	บวบเหลี่ยม	ผลยอดอ่อนใส่แกง ลวกจิ้มน้ำพริก
<i>Momordica charantia</i> L.	มะไห้	ยอดใช้กินเป็นผัก
<i>Trichosanthes anguina</i> L.	บวบงู	ใช้ผลใส่แกง ผัด หรือเป็นผักจิ้ม
<i>Trichosanthes cucumerina</i> L.	บวบหอม	ยอดใช้กินเป็นผัก

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านชาวไทยทรงดำ ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุทอง จังหวัดสุพรรณบุรี (ต่อ)

ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพื้นเมือง	วิธีรับประทาน
Euphorbiaceae		
<i>Phyllanthus acidus</i> (L.) Skeels	มะยม	ยอดใช้ทำจู้บ
<i>Sauropus androgynus</i> Merr.	ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อนใส่แกงหรือผัด
Hydrocharitaceae		
<i>Hydrocharis dubia</i> (Bl.) Backer	ผักตีนเต่า	ยอดใช้กินเป็นผัก
Labiatae		
<i>Mentha cordifolia</i> Opiz.	หอมป้อม	ใบเป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่น
Lamiaceae		
<i>Ocimum americanum</i> L.	สะลาง	ใบกินเป็นผัก ใส่แกงแต่งกลิ่น
<i>Ocimum basilicum</i> L.	โหระพา	ใบกินเป็นผักใส่ผัดแกงแต่งกลิ่น
<i>Ocimum sanctum</i> L.	สะเพา	ใบใช้ผัดแต่งกลิ่น
Leguminosae		
<i>Acacia pennata</i> ssp. <i>insuavis</i> Nielsen.	ชะอม	ยอดอ่อนใส่แกง ลวกเป็นผักจิ้ม
<i>Dolichos lablab</i> L.	ผักแปบ	ผลอ่อนผัดหรือเป็นผักจิ้ม
<i>Lucaena leucocephala</i> (Lam.) de Wit	กระถิน	ยอดใช้กินเป็นผัก
<i>Senna siamea</i> (Lam.) Irwin & Barneby	ชี้เหล็ก	ยอด ดอกอ่อนใช้แกงชี้เหล็ก
<i>Sesbania grandiflora</i> (L.) Desv.	แค	ดอกใช้แกงส้ม
<i>Tamarindus indica</i> L.	มะขาม	ผลใช้ใส่ในแกงกบ แกงหัวปลา
<i>Vigna sinensis</i> Savi	ถั่วฝักยาว	ฝักใส่แกงผัดหรือเป็นผักจิ้ม
Marsileaceae		
<i>Marsilea crenata</i> C. Presl	ผักแว่น	ทั้งต้นใช้กินเป็นผัก
Meliaceae		
<i>Azadirachta indica</i> A. Juss.	ขมสะเหลา	ยอด ดอกใช้กินเป็นผัก
Minispermaceae		
<i>Tiliacora triandra</i> (Colebr.) Diels	ย่านาง	ใบคั้นน้ำใส่แกงหน่อไม้
Moraceae		
<i>Artocarpus heterophyllus</i> Lam.	มะมี	ผลอ่อนใช้ทำแกงส้ม
<i>Ficus virens</i> Ait.	ผักหนัว	ยอดใช้กินเป็นผัก
Moringaceae		
<i>Moringa oleifera</i> Lam.	มะอึลุ่ม	ผลใช้ทำแกงส้ม
Musaceae		
<i>Musa sapientum</i> L.	กล้วย	ปลี ใส่แกง ผลกินเป็นผลไม้

ตารางที่ 1 รายชื่อผักพื้นบ้านชาวไทยทรงดำ ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี (ต่อ)

ชื่อวิทยาศาสตร์	ชื่อพื้นเมือง	วิธีรับประทาน
Passifloraceae		
<i>Passiflora foetida</i> L.	ตำลึงทอง	ยอดใช้กินเป็นผัก
Piperaceae		
<i>Peperomia pellucida</i> (L.) H.B.K.	กระสัง ผักกูด	ยอดใช้กินเป็นผัก
<i>Piper sarmentosum</i> Roxb.	ผักอีเล็ค	ใบใช้ใส่แกงหอย
Polygonaceae		
<i>Polygonum odoatum</i> L.	หอมไผ่	ยอดอ่อนกินเป็นผักสด
Rubiaceae		
<i>Morinda citrifolia</i> L.	ยอ	ใบใช้กินเป็นผักหรือทำห่อหมก
Solanaceae		
<i>Solanum aculeatissimum</i> Jacq.	มะเขือขื่น	ผลใช้ใส่ในจู้บ
<i>Solanum torvum</i> Sw.	มะแก้วน	ผลอ่อนใช้กินเป็นผัก
<i>Solanum trilobatum</i> L.	มะแก้วนขม	ผลอ่อนใช้กินเป็นผัก
Umbelliferae		
<i>Centella asiatica</i> (L.) Urban in Mart.	ผักเนาะ	ใบใช้กินเป็นผัก

### วิจารณ์ผลการวิจัย

#### 1. สถานการณ์ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในตำบลดอนมะเกลือ

จากการสำรวจและเก็บรวบรวมผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุทุมพร จังหวัดสุพรรณบุรี อภิปรายผลตามประเด็นที่สำคัญดังนี้

##### 1.1 ความหลากหลายของผักพื้นบ้านในตำบลดอนมะเกลือ

ผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือที่สำรวจพบมีจำนวนทั้งสิ้น 50 ชนิด โดยแบ่งออกได้เป็น 26 วงศ์ 44 สกุล ซึ่งถือว่ามีความหลากหลายค่อนข้างใกล้เคียงกับการศึกษาผักพื้นบ้านในพื้นที่อื่นๆ ที่มีความคล้ายคลึงกันในลักษณะของชุมชนที่แวดล้อมด้วยเรือก สวน ไร่นา และไม่มีป่าชุมชนตามธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์อยู่ ดังรายงานของประสิทธิ์ คุณรัตน์ และคณะ (2545) สำรวจการใช้ประโยชน์พืชพันธุ์ที่ใช้เป็นอาหารในป่าทุ่งป่าทามบริเวณลุ่มแม่น้ำมูลตอนกลาง พบผักพื้นบ้านจำนวน 43 ชนิดโดยพบว่าชาวบ้านมักรับประทานเป็นผักสดผักลวกผักนึ่งรับประทานกับน้ำพริกหรือกับลาบหรือนำมาทำเป็นอาหารและวลัยพร พรนนท์ศุภวัฒน์และคณะ (2546) ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคพืชพื้นเมืองเป็นอาหารและยาสามัญประจำบ้านตามภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน พบผักพื้นบ้านจำนวน 50 ชนิด ซึ่งอาจนำมาประกอบเป็นอาหารหรือรับประทานเป็นผักสด อย่างไรก็ตาม เมื่อเปรียบเทียบกับการศึกษาในท้องที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรทางธรรมชาติค่อนข้างมาก จะพบว่าในพื้นที่ดังกล่าวจะมีความหลากหลายของผักพื้นบ้านสูงกว่าในตำบลดอนมะเกลือค่อนข้างมาก ดังรายงานการศึกษาของ อุไร คำศรี (2535) ศึกษาผักพื้นบ้านในจังหวัด

นครศรีธรรมราช จำนวน 137 ชนิดส่วนใหญ่เป็นกลุ่มไม้ดอก จัดไว้ใน 99 สกุล 51 วงศ์ และสุวัฒน์ สุขเจริญ (2543) สำรวจผักพื้นบ้านอำเภอสันป่าตองจังหวัดเชียงใหม่ พบจำนวน 74 ชนิด โดยการแบ่งกลุ่มตามวิธีการรับประทานดังนี้ผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานเป็นผักสด ผักพื้นบ้านที่ปรุงเป็นอาหารโดยการผัด ผักพื้นบ้านที่นิยมปรุงเป็นอาหารโดยการแกง และผักพื้นบ้านที่นิยมนำมาทำผักสด เป็นต้น

จากการศึกษาด้านอนุกรมวิธานของผักพื้นบ้านในตำบลดอนมะเกลือ พบว่าผักพื้นบ้านวงศ์ที่พบมากที่สุดคือ วงศ์ Cucurbitaceae และ วงศ์ Leguminosae มีจำนวนวงศ์ละ 7 ชนิด โดยวงศ์ Cucurbitaceae ที่สำรวจพบได้แก่ แตงกวา (*Cucumis sativus* L.) ตำลึง (*Coccinia grandis* (L.) Voigt.) ฟักทอง (*Cucurbita moschata* Duchesne) บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula* Roxb.) มะระขี้นก (*Momordica charantia* L.) บวบงู (*Trichosanthes anguina* L.) และ บวบหอม (*Trichosanthes cucumerina* L.) และวงศ์ Leguminosae ที่สำรวจพบได้แก่ ชะอม (*Acacia pennata* ssp. *insuavis* Nielsen.) ผักแปบ (*Dolichos lablab* L.) กระจิน (*Lucaena leucocephala* (Lam.) de Wit) ชีเหล็ก (*Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby) แคน (*Sesbania grandiflora* (L.) Desv.) มะขาม (*Tamarindus indica* L.) และถั่วฝักยาว (*Vigna sinensis* Savi)

#### 1.2 แหล่งอาศัยของผักพื้นบ้านในตำบลดอนมะเกลือ

สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน (2538) จำแนกผักพื้นบ้านตามแหล่งที่อยู่ได้แก่ พืชผักในดง (Deep Green Forest) เช่น หวายตาว พืชผักในป่าละเมาะ (Hill Plant) เช่น ผักหวานป่า ไม้ไผ่ พืชผักตามทุ่งนา (Field Plant) เช่น ผักปุมปลา สันตะวา ผักแขยง พืชผักริมห้วยริมน้ำ (Creek Plant) เช่น ผักกูด ลำเพ็ง ผักกุ่มน้ำ ผักหนาม พืชผักสวนครัว (Gardening Plant) ซึ่งเมื่อเกณฑ์ดังกล่าวมา จำแนกผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ พบว่า มีเฉพาะพืชผักในป่าละเมาะ พืชผักตามทุ่งนา พืชผักริมน้ำ และ พืชผักสวนครัวเท่านั้น โดยไม่พบพืชผักในดง (Deep Green Forest) เนื่องจากพื้นที่ศึกษาไม่มีสภาพป่าธรรมชาติเหลืออยู่เลย เนื่องจากได้ถูกบุกเบิกเป็นพื้นที่ทำกินหมดแล้ว

เมื่อจำแนกโดยใช้เกณฑ์แหล่งที่อยู่ สามารถจำแนกผักพื้นบ้านออกเป็นกลุ่มๆ ดังนี้ กลุ่มพืชผักในป่าละเมาะมีจำนวน 21 ชนิด เช่น ผักขมหนาม (*Amaranthus spinosus* L.) แคนหางคำ ( *Markhamia stipulata* (Wall.) Seem.) ผักส้มเสี้ยน (*Cleome gynandra* L.) ผักกุ่ม (*Crataeva adansonii* DC.) เป็นต้น กลุ่มพืชผักตามทุ่งนาและพืชผักริมน้ำมักพบด้วยกันในทั้งสองพื้นที่ มีจำนวน 4 ชนิด ได้แก่ บวบหรือผักเนาะ (*Centella asiatica* (L.) Urban in Mart.) ผักบุง (*Ipomoea crassicaulis* (Benth.) B.L. Robinson) ผักแว่น (*Marsilea crenata* C. Presl) และ ผักดินเต่า (*Hydrocharis dubia* (Bl.) Backer) กลุ่มพืชผักสวนครัวมีจำนวน 25 ชนิด พบปลูกในสวนหรือบริเวณบ้าน ตามรั้วบ้าน เป็นต้น เช่น ผักปลั่ง (*Basella alba* L.) ฟักทอง (*Cucurbita amoschata* Duchesne) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* Merr.) ชะอม (*Acacia pennata* ssp. *insuavis* Nielsen.) ผักอี่เลิศ (*Piper sarmentosum* Roxb.) เป็นต้น

### 1.3 ลักษณะนิสัย

สำนักงานสาธารณสุขมูลฐาน (2538) จำแนกผักพื้นบ้านจำแนกผักพื้นบ้านตามลักษณะพืชได้แก่ไม้ยืนต้น (Tree) มักใช้ประโยชน์จากยอดผักผลดอกหรือการใช้ใบเพื่อประโยชน์ใช้สอยไม้เลื้อยหรือไม้เถา (Climber) มักใช้ยอดอ่อนมาทำอาหารไม้พุ่ม (Shrub) มักรับประทานยอดอ่อนไม้ล้มลุก (Herb) ใช้รับประทานยอดใบหัวเป็นต้น ซึ่งเมื่อนำเกณฑ์ดังกล่าวมาจำแนกผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ พบว่า มีไม้ยืนต้น 17 ชนิด เช่น มะม่วง (*Mangifera indica* L.) มะเกาะหรือมะกอก (*Spondias pinnata* (L. f.) Kurz) แควหางค่าง (*Markhamia stipulata* (Wall.) Seem.) มะอึ๊งกาหรือเพกา (*Oroxylum indicum* (L.) Kurz.) ไม้พุ่ม 1 ชนิด ได้แก่ ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* Merr.) ไม้ล้มลุก 17 ชนิด เช่น หูปลาช่อน (*Emilia sonchifolia* (L.) DC.) กระสัง (*Peperomia pellucida* (L.) H.B.K.) หอมไผ่ (*Polygonum odoatum* L.) ไม้เลื้อย 12 ชนิดเช่น ผักปลัง (*Basella alba* L.) บวบหอม (*Trichosanthes cucumerina* L.) ย่านาง (*Tiliacora triandra* (Colebr.) Diels) ตำลึงทอง (*Passiflora foetida* L.)

### 1.4 ปริมาณที่สำรวจพบและความเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ไปจากพื้นที่

จากการสำรวจผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดสุพรรณบุรี สามารถจัดกลุ่มผักพื้นบ้านที่พบออกเป็นกลุ่มที่พบโดยทั่วไป มีปริมาณมาก ซึ่งอาจเป็นผักพื้นบ้านที่ขึ้นเองในธรรมชาติ เช่น กระถิน (*Lucaena leucocephala* (Lam.) de Wit) ผักขม (*Amaranthus viridis* L.) ผักส้มเสี้ยน (*Cleome gynandra* L.) ตำลึง (*Coccinia grandis* (L.) Voigt.) ตำลึงทอง (*Passiflora foetida* L.) กระสัง (*Peperomia pellucida* (L.) H.B.K.) มะแก้วนวม (*Solanum trilobatum* L.) หรือผักพื้นบ้านที่ปลูกเป็นพืชสวนครัว เช่น สะระแหน่หรือหอมป้อม (*Mentha cordifolia* Opiz.) แมงลักหรือสะเลาะ (*Ocimum americanum* L.) โหระพา (*Ocimum basilicum* L.) กะเพาหรือสะเพา (*Ocimum sanctum* L.) ชะอม (*Acacia pennata* ssp. *insuavis* Nielsen.) เป็นต้น ส่วนผักพื้นบ้านที่พบจำนวนน้อยเพียงหนึ่งหรือสองต้น ซึ่งถือว่ามีความเสี่ยงต่อการสูญพันธุ์ไปจากพื้นที่ตำบลดอนมะเกลือ มีจำนวน 5 ชนิด ได้แก่ แควหางค่าง (*Markhamia stipulata* (Wall.) Seem.) ผักกุ่ม (*Crataeva adansonii* DC.) แจง (*Maerua siamensis* (Kurz.) Pax) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* Merr.) ผักหนัว (*Ficus virens* Ait.)

### 2. วัฒนธรรมในการรับประทานผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำในตำบลดอนมะเกลือ

จากการศึกษาผักพื้นบ้านตามภูมิปัญญาของชาวไทยทรงดำตำบลดอนมะเกลือ อำเภออุทุมพรพิสัย จังหวัดสุพรรณบุรี พบวัฒนธรรมในการรับประทานผักพื้นบ้านที่น่าสนใจดังนี้

#### 2.1 ส่วนของผักพื้นบ้านที่ใช้ในการรับประทาน

จากการรวบรวมการรับประทานผักของคนไทยโดยม.ล.หญิงตี๋วลมารคพิจารณ์ (ไพฑูรย์ เจนเจริญพันธ์, 2546) แยกกลุ่มได้คือ ประเภทที่ใช้ใบและยอด ประเภทหัวและราก ประเภทรับประทานดอกประเภทรับประทานผลหรือผัก ซึ่งเมื่อนำเกณฑ์ดังกล่าวมาจำแนกผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ พบว่ามีผักพื้นบ้านประเภทที่ใช้ใบและยอดจำนวน 23 ชนิด เช่น ผักขมหนาม (*Amaranthus spinosus* L.) ผักตีนเต่า (*Hydrocharis dubia* (Bl.) Backer) ผักแว่น

(*Marsilea crenata* C. Presl) ชะพหลูหรือผักอีเล็ค (*Piper sarmentosum* Roxb.) ประเภทรับประทานดอกพบ 4 ชนิด ได้แก่ แคะหางค่าง (*Markhamia stipulata* (Wall.) Seem.) ผักกุ่ม (*Crataeva adansonii* DC.) แฉง (*Maerua siamensis* (Kurz.) Pax) แค (*Sesbania grandiflora* (L.) Desv.) ประเภทรับประทานผลหรือผักจำนวน 15 ชนิดเช่น มะกอกหรือมะเกาะ (*Spondias pinnata* (L. f.) Kurz) เพกาหรือมะอังกา (*Oroxylum indicum* (L.) Kurz.) บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula* Roxb.) มะเขือขึ้น (*Solanum aculeatissimum* Jacq.) ประเภทที่รับประทานได้ทั้งใบและผล มี 3 ชนิด ได้แก่ มะม่วง (*Mangifera indica* L.) มะยม (*Phyllanthus acidus* (L.) Skeels) กระถิน (*Lucaena leucocephala* (Lam.) de Wit) ประเภทที่รับประทานทั้งใบและดอกมี 2 ชนิด ได้แก่ ชี่เหล็ก (*Senna siamea* (Lam.) Irwin & Barneby) และ สะเดาหรือขมสะเหลา (*Azadirachta indica* A. Juss.)

## 2.2 วิธีในการรับประทานผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ

ชาวไทยทรงดำในพื้นที่ตำบลดอนมะเกลือส่วนใหญ่นิยมรับประทานผักพื้นบ้านในรูปของผักสด เช่น หูปลาช่อน (*Emilia sonchifolia* (L.) DC.) มะอังกา (*Oroxylum indicum* (L.) Kurz.) มะระขึ้นกหรือมะไห (*Momordica charantia* L.) ผักตีนเต่า (*Hydrocharis dubia* (Bl.) Backer) หรือรับประทานในรูปผักดอง เช่น ผักส้มเสี้ยน (*Cleome gynandra* L.) ผักกุ่ม (*Crataeva adansonii* DC.) แฉง (*Maerua siamensis* (Kurz.) Pax) หรือลวกรับประทานกับน้ำพริกประเภทต่างๆ เช่น บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula* Roxb.) แคะหางค่าง (*Markhamia stipulata* (Wall.) Seem.) โดยพบผักพื้นบ้านที่นำมารับประทานในรูปผักสด ผักดองหรือผักลวกดังกล่าวข้างต้นจำนวน 21 ชนิด หรือหากประกอบเป็นตำรับอาหาร ก็มักจะเป็นตำรับที่ได้รับอิทธิพลการรับประทานมาจากชาวไทยภาคกลาง เช่น แกงส้ม ห่อหมก แกงชี่เหล็ก และผัดผัก เป็นต้น สอดคล้องกับ นิรนาม (2542) ที่ระบุว่าอาหารของชาวไทยทรงดำส่วนมากเป็นประเภทผักพื้นบ้านต่างๆ ที่ทำได้ทั่วไปตามรั้วข้างบ้านตามลำคลองหนองบึงเช่นผักแว่นผักต้อติ่งผักนุ้มผักตบเต่าผักเหนาะผักหนามผักเสี้ยนและผำ เป็นต้น ผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานยอดได้แก่กระถินกุ่มตำลึงมะแว้งสะเดามะระพริกทองผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานดอกเป็นอาหารได้แก่ดอกแคดอกแคปาดอกโสนดอกชี่เหล็กและดอกข้าวสารผักพื้นบ้านที่นิยมรับประทานเป็นผลไม้ ได้แก่มะม่วงมะละกอแตงโมซึ่งพืชผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ที่กล่าวมา มักนำมาใช้เป็นอาหารสำหรับจิ้มกับแจ่วเช่นแจ่วดั้นแจ่วปลาร้าหรืออาจนำไปประกอบอาหาร และส่วนผสมของอาหารประเภทอื่นๆได้แก่ อาหารประเภทแกงหรือประเภทยำเป็นต้นส่วนข้าวที่ใช้รับประทานประจำวันนั้นแต่เดิมจะเป็นข้าวเหนียว แต่ปัจจุบันส่วนใหญ่นิยมรับประทานข้าวเจ้าเหมือนกับคนไทยทั่วไปส่วนข้าวเหนียนั้น ยังคงมีใช้เฉพาะการเลี้ยงแขกในพิธีกรรมต่างๆเท่านั้นซึ่งอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมต่างๆมักจะเป็นน้ำพริกปลาร้าแกงผำแกงส้มหน่อไม้ดองผักจู้บแกงหยวกและแกงบอนเป็นต้น สำหรับอาหารที่ชาวไทยทรงดำในตำบลดอนมะเกลือนิยมรับประทาน คือ ข้าวเหนียวและอาหารที่มีรสจัดเช่นเดียวกับชาวไทยทรงดำในพื้นที่อื่นๆเช่นแจ่วปลาร้าแจ่วดั้น (น้ำพริกชนิดหนึ่ง) ปลาร้าหลนแกงหน่อส้ม (หน่อไม้ดอง) แกง

ผำ (พืชน้ำชนิดหนึ่ง) แกงหยวกแกงบอนปลาเค็มทอดซึ่งกับข้าวเหล่านี้มักเป็นของที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติ (มานิตาเชื่อนขันธุ์, 2541)

จากวิธีการรับประทานผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำจะพบว่า มีลักษณะการรับประทานที่มีความเรียบง่ายไม่ซับซ้อนส่วนมากนิยมรับประทานในรูปของผักสดจิ้มน้ำพริกไม่แตกต่างจากกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่อื่นๆในประเทศไทย ดังรายงานของ ปิยวรรณ วินิจชัยนันท์ (2538) ศึกษาพฤกษศาสตร์พื้นบ้านในชนเผ่ากะเหรี่ยง ในจังหวัดเชียงใหม่ พบพืชอาหารที่ใช้บริโภคกัน เช่น ผักแปม (*Acanthopanax trifoliatum* Merr.) ยอดมาทินสดกับลาบ เพกา (*Oroxylum indicum* Vent.) นำผักอ่อนไปเผาไฟจิ้มกับน้ำพริก มันปลา (*Gochidion spherogynum* Kurz) ยอดกินเป็นผักสด สุ่วฒ์ สุขเจริญ (2543) สำรวจผักพื้นบ้านอำเภอสันป่าตองจังหวัดเชียงใหม่ พบว่ามีผักพื้นบ้านที่นิยมกินเป็นผักสด เช่น กระถิน ชิง ผักคาวตอง ผักปุย่า ผักเผ็ด ผักหนอก มะกอก มะแง้ง ต้น ประสิทธิ์ คุณรัตน์ และคณะ (2545) สำรวจการใช้ประโยชน์พืชพันธุ์ที่ใช้เป็นอาหารในป่าบุ่งป่าทามบริเวณลุ่มแม่น้ำมูลตอนกลางพบผักพื้นบ้านจำนวน 43 ชนิดโดยพบว่าชาวบ้านมักรับประทานเป็ผักสดผักลวกผักนึ่งรับประทานกับน้ำพริกหรือกับลาบเป็นต้น

### 2.3 ตำรับอาหารผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ

ชาวไทยทรงดำในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือนิยมรับประทานผักพื้นบ้านในรูปของ ผักสด ตอง หรือลวกจิ้มน้ำพริก ไม่แตกต่างวิธีการรับประทานผักพื้นบ้านของกลุ่มชาติพันธุ์อื่นๆในประเทศไทย อย่างไรก็ตามจากการศึกษาพบว่า ยังคงมีรายการอาหารที่มีลักษณะเฉพาะกลุ่มของชาวไทยทรงดำ ที่ยังคงได้รับความนิยมในการรับประทานอยู่คือ “จ๊ับ” ซึ่งมีกรรมวิธีในการทำโดยการนำผักพื้นบ้านชนิดต่างๆอาจจะเป็นชนิดเดียวหรือหลายชนิดตามแต่จะหาได้ เช่น มะละกอหรือมะหัง (*Carica papaya* L.) ผักขม (*Amaranthus viridis* L.) ตำลึง (*Coccinia grandis* (L.) Voigt.) มะยม (*Phyllanthus acidus* (L.) Skeels) และมะเขือขื่น (*Solanum aculeatissimum* Jacq.) ผักแว่น (*Marsilea crenata* C. Presl) ใบมะกอก (*Spondias pinnata* (L. f.) Kurz) เป็นต้น นำมาลวกในน้ำร้อน แล้วนำไปพักในน้ำเย็น จากนั้นนำไปซอยให้ละเอียดพักเอาไว้ เพื่อนำไปคลุกกับน้ำแกงที่ทำจากการต้มปลาหรือหมูในน้ำปลาร้าต้มกับพริกเผา กระเทียมเผา ข่า และมะเข่น แล้วนำมาโขลกรวมกันผสมน้ำต้มปลาร้า จากนั้นปรุงรสตามใจชอบ จึงนำไปคลุกกับผักลวกที่เตรียมไว้ โดย “จ๊ับ” อาจรับประทานร่วมกับข้าว หรือเป็นของว่างก็ได้ และยังมีใช้เป็นอาหารในพิธีกรรมต่างๆ ร่วมกับน้ำพริกปลาร้าแกงผำแกงส้มหน่อไม้ตองผักจ๊ับแกงหยวกและแกงบอนเป็นต้น (นิรนาม, 2542)

นอกจากการนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารในรูปของ “จ๊ับ” แล้ว ชาวไทยทรงดำยังนิยมนำผักพื้นบ้านมาประกอบอาหารในรูปแบบอื่นๆ ซึ่งไม่แตกต่างจากตำรับที่รับประทานทั่วไปในกลุ่มชาวไทยภาคกลาง ได้แก่ ใช้แกง เช่น ผักขมหนาม (*Amaranthus spinosus* L.) แดงกวา (*Cucumis sativus* L.) ฟักทอง (*Cucurbita moschata* Duchesne) บวบเหลี่ยม (*Luffa acutangula* Roxb.) ผักหวานบ้าน (*Sauropus androgynus* Merr.) ใช้แกงส้ม เช่น มะละกอหรือมะหัง (*Carica papaya* L.) ขนุนหรือมะมี (*Artocarpus heterophyllus* Lam.) มะรุ้มหรือมะอู้ลุ่ม (*Moringa oleifera* Lam.) ใช้ผัด เช่น บวบงู (*Trichosanthes anguina* L.) ถั่วฝักยาว (*Vigna sinensis* Savi)

ใช้เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่น เช่น สะระแหน่หรือหอมป้อม (*Mentha cordifolia* Opiz.) แมงลักหรือสะลาง (*Ocimum americanum* L.) โหระพา (*Ocimum basilicum* L.) กะเพาหรือสะเพา (*Ocimum sanctum* L.)

### สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาอนุกรมวิธานผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำบริเวณจังหวัดสุพรรณบุรี โดยทำการสำรวจและเก็บรวบรวมผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ อำเภอลำไทร จังหวัดสุพรรณบุรี ระหว่างเดือนเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2550 ถึงเดือนตุลาคมพ.ศ. 2551 สรุปผลได้ดังนี้

1. ผักพื้นบ้านในท้องที่ตำบลดอนมะเกลือ อำเภอลำไทร จังหวัดสุพรรณบุรี ที่ใช้บริโภคเป็นอาหารตามภูมิปัญญาของชาวไทยทรงดำทั้งสิ้น 50 ชนิด แบ่งออกเป็น 26 วงศ์ 44 สกุล โดยวงศ์ที่พบมากที่สุดคือ วงศ์ Cucurbitaceae (7 ชนิด) และวงศ์ Leguminosae (7 ชนิด)

2. วัฒนธรรมในการรับประทานผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ ส่วนใหญ่นิยมรับประทานผักพื้นบ้านในลักษณะของผักสด ผักดอง หรือลวกรับประทานกับน้ำพริกประเภทต่างๆ ได้แก่ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ มากกว่าจะนำมาใช้ประกอบเป็นอาหาร หรือหากประกอบเป็นอาหาร ก็มักจะรับประทานอาหารที่ได้รับอิทธิพลการรับประทานมาจากชาวไทยภาคกลาง เช่น แกงส้มห่อหมก แกงขี้เหล็ก และผัดผัก เป็นต้น อย่างไรก็ตามพบว่ามีบางรายการอาหารที่พบว่ามีความคล้ายคลึงกับวัฒนธรรมการรับประทานเฉพาะกลุ่มของชาวไทยทรงดำและยังคงได้รับความนิยมในการรับประทานอยู่ได้แก่ “จู้บ” ซึ่งมีกรรมวิธีในการทำโดยนำผักพื้นบ้านชนิดเดียวหรือหลายชนิดมาประกอบเป็นวัตถุดิบตามแต่จะหาได้

### ข้อเสนอแนะ

#### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

ข้อมูลจากการศึกษาอนุกรมวิธานและตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำบริเวณจังหวัดสุพรรณบุรีทำให้ทราบถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ชนบทรอบนิคมประเพณี และวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ ทราบถึงข้อมูลผักพื้นบ้านและตำรับอาหารจากผักพื้นบ้านของชาวไทยทรงดำ หน่วยงานท้องถิ่นหรือคนในชุมชนควรนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการวางแผนการอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านและการอนุรักษ์พืชที่มีการใช้ประโยชน์ในท้องถิ่นของชาวตำบลดอนมะเกลือ อำเภอลำไทร จังหวัดสุพรรณบุรี ต่อไป

#### 2. ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาค้นคว้าผักพื้นบ้านในพื้นที่อื่นๆ และวัฒนธรรมการรับประทานผักพื้นบ้านของชนเผ่าอื่นๆ เพื่อเป็นข้อมูลในการเปรียบเทียบ และนำมาประยุกต์ใช้ประโยชน์ รวมถึงวางแผนอนุรักษ์ต่อไป

## เอกสารอ้างอิง

- เต็ม สมิตินันทน์. (2544). *ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย ฉบับแก้ไขเพิ่มเติม พ.ศ. 2544*. สำนักงานหอพรรณไม้ กรมอุทยานแห่งชาติ สัตว์ป่า และพันธุ์พืช.
- ทวีศักดิ์ บุญเกิดและคณะ. (2530). *การเก็บและรักษาตัวอย่างพันธุ์ไม้*. กรุงเทพฯ: อมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป.
- นิรนาม. (2542). *ไทยทรงดำตอนคั้ง*. ราชบุรี: โรงเรียนชุมชนวัดตอนคั้งมิตรภาพ.
- ประสิทธิ์ คุณรัตน์ และคณะ. (2545). *การศึกษาสภาพแวดล้อมและการใช้ประโยชน์ของป่าบุงป่าทามบริเวณลุ่มแม่น้ำมูลตอนกลาง*. สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ไพฑูริย์เจนเจริญพันธ์. (2546). *เทคนิคในการสร้างธนาคารอาหาร (Food Bank) ของชุมชน*. สำนักงานป่าไม้จังหวัดอุดรธานี, อุดรธานี.
- มานิตาเชื่อนชั้นธ์. (2542). *ภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณีท้องถิ่นชาวลาวโซ่งบ้านดอนมะเกลือ ตำบลดอนมะเกลืออำเภออุ้มทองจังหวัดสุพรรณบุรี*. สุพรรณบุรี: ม.ป.ท.
- วลัยพรนันท์ศุภวัฒน์และคณะ. (2546). *การศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคพืชพื้นเมืองเป็นอาหารและยาสามัญประจำบ้านตามภูมิปัญญาพื้นบ้านอีสาน*. รายงานการวิจัย. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- สุวิมล สุขเจริญ. (2543). *การจัดการความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านเพื่อการเกษตรที่ยั่งยืน: กรณีศึกษาอำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่*. การค้นคว้าอิสระ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐานสำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุขแผนไทย กรมการแพทย์ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ. (2538). *ผักพื้นบ้าน: ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย*. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- อุไร คำศรี. (2535). *พืชผักพื้นเมืองในจังหวัดนครศรีธรรมราช*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต. ภาควิชาพฤกษศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

## ผู้เขียน

ดร.ยุธยา อยู่เย็น

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

e-mail: yuttaya20@hotmail.com