



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2558/ 00232

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	-4 ธ.ย. 2558	45	16315	3



“ก้าน” ชื่อผักคนล้านนา พะยูนการนำดอกไม้ป่ามาทำอาหาร

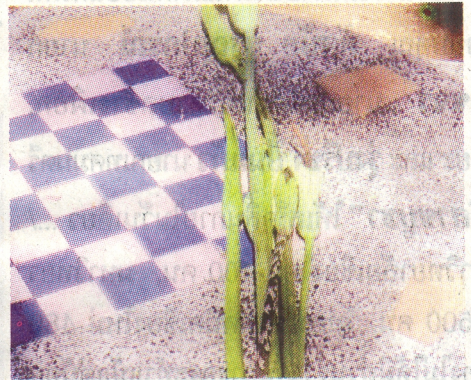
ดอกก้าน เป็นผลผลิตของไม้หัวที่อยู่ตามป่าเขา จำพวกไม้บุก หัวบุกป่า แต่มีขนาดเล็กกว่าหัวบุกป่า พืชชนิดนี้จะแทงดอกออกช่อเมื่อได้ฝนท่าแรก จะทยอยกันแทงก้านชูช่อออกมาจากดิน บรรดาผู้คนทั้งหลายก็จะไปเลือกเก็บเอาดอกก้านมาเป็นอาหาร

ฝนโปรยมาท่าแรกของปี ทำเอาพื้นดินผืนป่าชุ่ม ไม้ที่แห้งเหี่ยว กรอบแดงทิ้งร้างบนดิน แต่ขณะเดียวกันก็แทงยอดอ่อนออกแทนที่

ส่วนพืชหัวที่ฝังหัวในดิน ขาดใบขาดยอดมานาน เพราะหน้าแล้งที่ผ่านมาต้องเหี่ยวเฉา เอา ก้านเก่าออกไป ต่อเมื่อมีฝนแรกจึงแทงก้านใหม่ออก

มาเป็นวงจรธรรมชาติที่สร้างโลกนี้ให้มีอันเป็นไปตามกฎของมัน

ในระยะนี้เองธรรมชาติจะสร้างให้พืชเริ่มต้นชีวิตใหม่ในฤดูกาลแห่งพรวนหน้าฝนชุ่ม มีอาหารอุดมสมบูรณ์ ระบายพันธุให้หลากหลาย โดยการออกช่อ แพร่ดอกออกลูกให้เต็มที ฝ่ายผู้คนก็ถือเป็นโอกาสอันดีนี้ ไปเสาะแสวงหาอาหารธรรมชาติ





ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	4 ธ.ค. 2558	45	16315	3

เมื่อพบกับดอกก้านจึงตัดมาลอกเปลือกออกแล้ว
ตัดเป็นท่อนปรุงเป็นอาหาร

ด้วยการที่ต้องลอกเปลือกออกก่อนปรุง
อาหารนี้เอง คนบางท้องถิ่นจึงพากันเรียกว่า "ผัก
อีลอก" ส่วนมากจะเป็นคนแถวภาคกลางลงไป

การเก็บหรือตัดดอกก้านต้องระวังผักป่า
อื่นๆที่คล้ายกันอาจเป็นผักมีพิษ โดยเฉพาะพวกบุก
ป่าบางชนิดมียางพิษคัน หรือมีพิษอาจทำให้เสีย
ชีวิตได้ ดังนั้นคนที่มีความรู้หรือละเอียดจริงๆเท่านั้น
จึงควรไปตัดเก็บเอาผักก้านมาเป็นอาหาร

ผักก้าน มีประโยชน์ทางอาหารคือมีกาก
ใยอาหารทำให้ขับถ่ายดี เหมาะสำหรับผู้ที่ไข้ขึ้น หรือ
อุจจาระแข็ง ขับถ่ายยาก

ภาพ ผักก้าน แหล่งเรียนรู้พะเยาล้าน
นา ม.6 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

...นิคม พรหมมาเทพย์...