



ผักกูดพืชตัวชี้วัดความบริสุทธิ์ธรรมชาติ

สกุ๊ปพิเศษ



ชื่อว่า "ผักกูด" ทำให้หลายคน มองเห็นภาพ ว่าคงมีแต่ความอับลักษณ์ของ สัตว์ฐานรูปพรรณเป็นแน่ แท้ที่จริงแล้ว ผักกูด เป็นพืชที่มีความงามตามธรรมชาติเป็นอย่าง ยิ่ง ยิ่งกว่าพืชอีกหลายๆอย่าง ในมิติมุมมองแบบศิลปะ เชื่อว่ามีความเป็นเลิศในเชิงศิลป์ ที่ธรรมชาติรังสรรค์มา มากกว่าพืชอื่นอีกมากมาย หลายท่านคงอยากรู้จัก ผักกูดในเชิงศิลป์ และเชิงคุณประโยชน์ โดยเฉพาะคุณสมบัติ พิเศษของผักกูดที่น้อยคนจะรู้ ว่าเขาคือพืชตัวชี้วัดระดับคุณภาพ ความบริสุทธิ์สะอาดของ น้ำ อากาศ ดิน ตามธรรมชาติ

ชาวบ้านที่มีการออกหาเก็บ "ผักกูด"ตามแหล่งธรรมชาติ เพื่อเอามาบริโภค หรือเอามาแบ่งปันหรือจำหน่ายเป็นรายได้ เมื่อก่อนมาส่วนใหญ่หาเก็บเอามาทำเป็นอาหาร คนเข้าป่าก็หาผักง่ายๆเอามาประกอบอาหารกินกัน พืชพื้นบ้าน พืชตามป่าเขา ต้นพืชไหนที่นำมากินได้ ก็จะได้รับคัดเลือกมาปรุงแต่งเป็นอาหารกิน

เรียกพืชที่เอามากินว่า "ผัก"ยกเว้นพืชป่า บางอย่าง เช่นต้นอ่อนไผ่เรียก"หน่อไม้"ความนิยมชมชอบก็ขึ้นอยู่กับคนกิน ที่แน่นอนชัดเจนที่สุด คือความผูกพันที่มี ชาวบ้านกับพืชป่า ผักป่า ผักพื้นบ้าน มีความลึกซึ้งซึ่งสัมพันธ์กันมาแต่เนิ่นนานเกินกว่าจะสืบค้นหาหลักฐานความเป็นมาได้ สันนิษฐานว่าจะมีสัมพันธ์กันมาตั้งแต่สมัยก่อนสุโขทัยเป็นราชธานีไทยโน่นละกระมัง

"ผักกูด"ที่จริงไม่ใช่พืชตระกูลพืชผักทั่วไป แต่เป็นพืชตระกูลเฟิร์น (Fern) หรือ เฟิน มีชื่อเรียกอื่นๆอีกมากมายหลายชื่อ เช่น ผักกูดกิน ผักกูดครี ผักกูดขาว หรืออาจเรียกตามชนิดพันธุ์ เช่น กูดก้าง กูดน้ำ กูดลาน กูดดอย กูดเครือ ผักกูดที่นิยมนำมารับประทานคือ กูดน้ำ ซึ่งจะขึ้นเจริญเติบโตได้ดีในที่โล่งมีน้ำชื้นและ ตามแหล่งน้ำธรรมชาติที่เป็นน้ำดี สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีสารพิษเจือปน ก้านใบจะยาวได้ถึง 1 เมตร ยอดเป็นมันวาวเลื่อมแสง ใบสีเขียว เมื่อเด็ดยอดจะมียางเหนียวใส บริเวณโคนต้นมีขนสีขาวเทา ถ้าขนแฉกมีสีน้ำตาล นอกจากนี้ยังมี ผักกูดเกลี้ยง ผักกูดขาง ผักกูดขน ผักกูดแดง ผักกูดนกยูง มีหลายชนิดไม่ถือว่า



ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 31 ม.ค. 2560	ปีที่ 47	ฉบับที่ 16922	หน้า 6
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------

ออกไปต่างประเทศกันก็มี บางพื้นที่หาเก็บตามแหล่งธรรมชาติไม่พอขาย ก็หันมาปลูกเพาะเป็นแปลงเกษตรใหญ่ รอเก็บจากธรรมชาติก็เก็บ 2 สัปดาห์ครั้ง ไม่พอต่อความต้องการของตลาด ตอนนี้ผักกูดเป็นสินค้าขึ้นห้างสรรพสินค้า เป็นอาหารเมนูพิเศษตามร้านอาหารภัตตาคาร เมื่อจำเป็นต้องปลูกเอง ก็ควรทำการดูแลรักษา หาวิธีการเพาะขยายเหมือนการดูแลผลิตผักเศรษฐกิจทั่วไป เริ่มตั้งแต่การไถเตรียมแปลง ใส่ปุ๋ยคอกรองหลุม หรือผสมดินทั้งแปลง ขุดหลุมปลูกระยะ 50x50 เซนติเมตร วางหัวไหล กลบโคน เมื่อตั้งตัวได้แล้ว ใส่ปุ๋ยยูเรียผสมปุ๋ยสูตร 15:15:15 อัตรา 75 กิโลกรัมต่อไร่ ให้น้ำวันละ 1 ครั้ง ตันผักกูดที่ปลูกเมื่ออายุประมาณ 6 เดือน จะเก็บเกี่ยวผลผลิตได้แล้ว เก็บไปเรื่อยๆ 3 วันเก็บยอดครั้ง เมื่อนานเข้า ผักกูดก็จะแก่ตัวให้ผลผลิตลดลง ยอดจะเล็กลง โคนกอดจะยกสูงขึ้น ก็ทำการลั้มแปลงหรือลั้มกอปลูกใหม่แทนที่



ผักกูดที่จำหน่ายตามท้องตลาด



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้

NORTH CLIPPING 2560/ 00068

ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 31 ม.ค. 2560	ปีที่ 47	ฉบับที่ 16922	หน้า 6
-------------------------------------	-------------------------------	--------------------	-------------------------	------------------

เป็นผัก เรียกกันว่า "เฟิน"หรือ "เฟิร์น"ปลูก
เป็นไม้ประดับสวนสวยงาม เช่น เฟิน
หางกระรอก เฟินใบมะขาม เป็นต้น

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของผักกูด
จะมีความแตกต่างกันไปตามชนิด ส่วนใหญ่
เป็นไม้ล้มลุก ในช่วงแล้งต้นจะแห้ง ใบจะเฉา
แห้ง และแตกหน่อแตกใบใหม่ในฤดูฝน ต้นผัก
กูดเป็นไม้ที่ออกจากเหง้าโดยตรง อาจจะเป็นไม้
เลื้อย ใบมีสีเขียว มีรูปร่างแตกต่างกัน ขยาย
พันธุ์ด้วยสปอร์ เฟินในประเทศไทยมีมากกว่า
ร้อยชนิด ชนิดที่กินได้เรียกกันว่า "ผักกูด"อย่าง
ที่กล่าวมา มักพบบริเวณลำห้วย หนองน้ำ ลำธาร
ต้นน้ำ ป่าละเมาะ ป่าดิบแล้ง ป่าดิบเขา ป่าผลัด
ใบผสม ชะง่อนหินที่มีความชื้นสูงของป่าดิบชื้น
ก็มี เช่นที่ภูผาฟ่อ อำเภอท่าปลา จังหวัด
อุตรดิตถ์ พบผักกูดดอยและเฟิร์นร้อยปี (เฟิร์น
ยักษ์) นั่นก็ต้นตระกูลผักกูดดอยนั่นเอง

มีชาวบ้านหลายพื้นที่ มีอาชีพเก็บผัก
กูดขาย บางแห่งรับจ้างเก็บส่งให้พ่อค้าผักส่ง



ต้นผักกูด



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	31 ม.ค. 2560	47	16922	6



ผลผลิตผักกูด จะเก็บและนำมาขาย เป็นมัดกำ กำหนึ่งหนักประมาณ 250 กรัม หรือ 4 กำต่อกิโล ขายกำละ 10 บาท แปลงปลูกปีแรกใหม่ๆจะได้ 800 กำต่อไร่ หรือแค่ 20 กิโลกรัม ปีต่อมาจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆจนอาจถึง 3,500 กิโลกรัมต่อไร่ ต้นทุนการปลูกจะมาก เกี่ยวกับปุ๋ยและค่าแรงเก็บเกี่ยว อาจจะศึกษาหาความรู้จากแหล่งปลูก เช่นที่จังหวัดพัทลุง ที่แก่งกระจาน จังหวัดเพชรบุรี หรือจะศึกษาเปรียบเทียบกับแหล่งธรรมชาติ ที่ห้วยขาแข้ง จังหวัดอุทัยธานี หรือธรรมชาติที่ตำบลน้ำไผ่ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุดรดิตถ์

สารพัดคุณประโยชน์ของผักกูด เมื่อเป็นผักอาหารคนที่อุดมด้วยโปรตีน ช่วยเสริมสร้างบำรุงร่างกายให้แข็งแรง มีพลัง มีภูมิคุ้มกัน มีแร่ธาตุที่สำคัญ เช่นธาตุเหล็กมีสูงมาก เมื่อกินร่วมกับเนื้อสัตว์ จะช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุอาหารได้ดี บำรุงโลหิต แก้อาการโลหิตจาง เป็นผักเย็นกินดับร้อนแก้ไข้ตัวร้อน ช่วยบำรุงสายตา ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีเส้นใยอาหาร (Fiber) สูงมาก ช่วยระบบการย่อยอาหารและการขับถ่าย มีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะอย่างดีเยี่ยม และที่สำคัญ ผักกูดจะสามารถดูดซับเอาสารพิษที่ตกค้างในร่างกายในอาหาร และขับออกทิ้งจากร่างกาย นั่นคือกระบวนการต่อต้านสารอนุมูลอิสระตัวก่อมะเร็งภัยร้ายที่ใครๆก็ไม่อยากได้ไม่อยากพบ

การนำผักกูดมากิน แนะนำว่า อย่ากินแบบสดๆ เพราะมีสารออกซาเลต จะทำให้

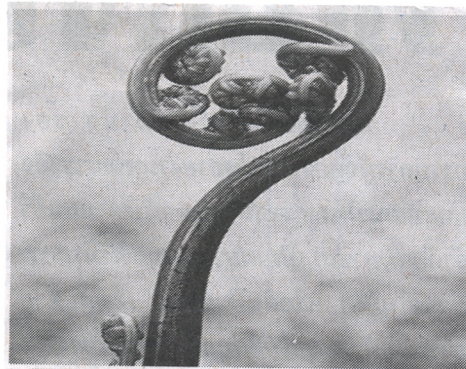


กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้

NORTH CLIPPING 2560/ 00068

ชื่อหนังสือพิมพ์ ไทยนิวส์	วันที่ 31 ม.ค. 2560	ปีที่ 47	ฉบับที่ 16922	หน้า 6
-------------------------------------	------------------------	-------------	------------------	-----------



ยอดผักกูด

เป็นนิ่วและไตอีกเสบได้ ผักกูดเป็นพืชที่มีรสชาตจี๊ดอมหวาน และกรอบ นิยมนำเอายอดอ่อนที่มีลักษณะม้วนงอ และใบอ่อนมากินเป็นอาหาร โดยปรุงแต่งเป็นแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงกะทิใส่ปลาอย่าง แกงรวมกับผักอื่นๆ หรือจะใช้เป็นผักต้มจิ้มน้ำพริกต่างๆ หรือปรุงเป็นยาผัก ไข่เจียวผักกูด ผัดผักกูดใส่แฮม ผักกูดถนุแล้วจะกรอบอร่อยกว่าถนุอื่น แต่ยอดไม่ค่อยสวยอวบสักเท่าไร

ผักกูด ยอดยอดพืชที่เป็นนักวิจัยธรรมชาติ โดยปกติแล้วผักกูดจะขึ้นเจริญเติบโตได้ในบริเวณที่สภาพบริสุทธิ์ ถ้าบริเวณไหนอากาศไม่ดี ดินไม่บริสุทธิ์ น้ำไม่ดี มีสารเคมีเจือปน ผักกูดจะไม่ยอมขึ้นต้นเจริญเติบโตขาดเป็นสุดยอดพืชที่จะเป็นดัชนีชี้วัด ว่าพื้นที่นั้นว่าสมบูรณ์ ดี บริสุทธิ์ เหมาะสมแก่การจะใช้เป็นที่ผลิตพืชที่ดีให้แก่คนที่ดี กินอยู่แบบคนที่ดี เพื่อชีวิตที่ดีดี จะอยู่บนโลกที่ดีได้เป็นอย่างดี ฝากความดีนั้นไว้เลย.

อดุลย์ศักดิ์ ไชยราช

เกษตรอำเภอน้ำปาด

จังหวัดอุดรธานี