

แบบประชาสัมพันธ์งานเกษตรและสหกรณ์จังหวัดแพร่
ผลการปฏิบัติงานที่สำคัญของศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตรแพร่
ประจำเดือนเมษายน ๒๕๖๐
ผักหวานป่า จากป่าสู่พืชเศรษฐกิจ

วิภาดา แสงสร้อย

นักวิชาการเกษตรชำนาญการพิเศษ

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตรแพร่



ผักหวานป่า เป็นผักพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เป็นพืชเศรษฐกิจที่ทำรายได้ให้แก่เกษตรกร จำหน่ายได้กิโลกรัมละ 100-200 บาท นิยมรับประทานในช่วงฤดูร้อน ซึ่งเป็นช่วงที่ไข่มดแดงกำลังวางจำหน่าย เมล็ดสดคือ แกงผักหวานใส่ไข่มดแดง แต่ราคาแพงที่สุดในฤดูหนาว ราคา กิโลกรัมละ 300 บาท ใน 1 ไร่ เก็บผลผลิตได้ประมาณ 40-100 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา ผักหวานป่าเป็นผักปลอดสารพิษ ถ้าปลูกแบบใช้สารเคมีต้นจะตาย ผู้บริโภคมีความมั่นใจในความปลอดภัย ปัจจุบันเมนูต่างๆเพิ่มขึ้น เช่น แกงกะทิ ส้มตำ ผัดน้ำมันหอย เป็นต้น ผักหวานป่ามี 2 ชนิด คือ พันธุ์ใบกลมและใบรี (ใบรี นิยมบริโภคมากกว่าใบกลม เนื่องจากใบออกสีเหลือง แต่น้ำหนักจะน้อยกว่า)

ผักหวานป่า มีการกระจายพันธุ์ในลาว เวียดนาม กัมพูชา ไทย มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ ในเมืองไทยพบทั่วทุกภาคตามป่าผลัดใบและป่าดิบแล้ง เป็นไม้ต้น สูงได้ถึง 11 เมตร ใบรูปรีถึงรูปไข่ ปลายมน ช่อดอกออกตามกิ่งก้านหรือลำต้น เป็นดอกแยกเพศอยู่ต่างต้นกัน ดอกเพศผู้ไม่มีก้านดอก มีวงกลีบรวมสีเขียว อับเรณูสีเหลือง ส่วนดอกเพศเมียมีก้านดอกสั้น กลีบรวมสีเขียว ผลิบานในช่วงเดือนธันวาคมถึงมีนาคม ผลรูปรีขนาด 1.5-3 เซนติเมตร เมื่อสุกสีเหลือง มีเนื้อนุ่ม

ผักหวานป่าเป็นผักที่ทุกคนอยากได้ลิ้มลองรสชาติและหามาปลูกไว้ที่บ้าน มีมากในช่วงปลายฤดูหนาวเข้าฤดูร้อนถึงฤดูฝน ด้วยรสชาติหวานกรอบอร่อยของยอดอ่อน ช่อดอกอ่อนและผลอ่อน เมื่อนำมานึ่งหรือลวกจิ้ม น้ำพริกต่างๆ หรือนำมาประกอบอาหาร เช่น แกงจืด แกงส้ม แกงเลียง แกงปลາอย่าง หรือแกงกับไข่มดแดง หรือง่ายที่สุดคือ ผัดผักหวาน น้ำมันหอย ก็อร่อยได้ ทั้งยังให้ฟอสฟอรัส วิตามินเอ วิตามินบี2 วิตามินซี และไนอาซีนสูง มีประโยชน์ต่อร่างกาย

กล่าวกันว่า ควรกินผักหวานป่าในฤดูร้อนเท่านั้น เพราะเชื่อว่าผักหวานที่ได้รับน้ำฝนแล้วจะเกิดสารพิษชนิดหนึ่งที่กินแล้วเมาได้ แต่แท้จริงแล้ว มีผักอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้านบางรายเก็บมาขาย ซึ่งเป็นผักที่มีพิษ ชาวอีสานเรียก “ผักเสน” “ผักเสม” หรือบางท้องถิ่นก็เรียก “ผักหวานเมา” “ผักหวานเขา” “จำผักหวาน” หรือ “ดีหมี” บ้าง ซึ่งมีลักษณะคล้ายผักหวานป่ามาก ถ้ากินเข้าไปจะทำให้เมาและอาจถึงตายได้ ดังนั้น คนภาคเหนือจึงนิยมแกงผักหวานป่าใส่วุ้นเส้นเสมอ เพื่อใช้เป็นตัวสังเกตว่าผักหวานที่นำมาปรุงมีพิษหรือไม่ ถ้ามีพิษ วุ้นเส้นจะกลายเป็นสีดำ

วิธีปลูก

ผักหวานป่าชอบดินปนทรายชุ่มชื้น ระบายน้ำดี ไม่มีน้ำท่วมขัง มีแสงแดดส่องครึ่งวัน นิยมขยายพันธุ์ด้วยการเพาะเมล็ด แต่ผักหวานป่าเป็นพืชที่โตช้า จึงใช้เวลานานกว่าต้นจะมีขนาดใหญ่พอที่จะมียอดให้เก็บกินได้ ปัจจุบันมีต้นกล้าผักหวานป่าจำหน่ายในราคาต้นละ ๑๐-๒๐ บาท สามารถซื้อมาปลูกได้ แต่ควรระวังในขณะที่ย้ายต้นปลูกลงกระถางหรือลงพื้นดิน ถ้ารากกระทบกระเทือนจะทำให้ต้นตาย ดังนั้น เพอร์เซ็นต์รอดตายมีน้อยมาก จึงนิยมซื้อมารับประทานกันมากกว่า ผักหวานป่าถือเป็นผักที่โดดเด่นในช่วงปลายฤดูร้อน ชาวบ้านแต่ละท้องถิ่นจะทราบว่ามีผักหวานป่าอยู่ที่ใดบ้าง ก็จะเก็บมาขายเป็นประจำทุกปี

เทคนิคการปลูกต้นผักหวานป่า

๑. เลือกใช้ต้นพันธุ์จากการเพาะเมล็ดมาปลูก จะให้ผลผลิตดีและอายุยืนกว่าแบบกิ่งตอน
๒. ปลูกพืชที่เลี้ยงไว้ก่อนที่จะปลูกต้นผักหวานป่า เช่น ต้นมะขามเทศ ชะอม โสน กระจิน ต้นแค เป็นต้น พืชที่กล่าวมานี้จัดเป็นพืชตระกูลถั่วทั้งหมด เลือกปลูกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือจะหลายอย่าง ก็ได้ สำหรับเราเลือกใช้ต้นแค ซึ่งปลูกไปพร้อมกับต้นผักหวาน และต้นมะขามเทศ
๓. เลือกทิศทางที่จะปลูกให้เหมาะสมตามสภาพของแสงแดด ต้นผักหวานป่านั้นไม่ชอบแดด ชอบอยู่ใต้ร่มเงาไม้ใหญ่ มีแสงรำไร
๔. ระยะห่างระหว่างต้นและระหว่างแถว ๒x๒ เมตร
๕. ขุดหลุมปลูก กว้างและลึกเท่ากับขนาดของถุงต้นพันธุ์ แล้วผสมปุ๋ยคอก (๒-๓ กำมือ/ต้น) กับดินใส่ ร่องกันหลุมไว้
๖. เตรียมนำต้นพันธุ์ลงหลุมปลูก โดยใช้กรรไกรตัดรอบก้นถุง แล้วค่อยๆ แกะถุงพลาสติกด้านล่างออก ตรงนี้ต้องระวังให้มากเป็นพิเศษ เพราะปลายของรากแก้วจะมาขุดตัวอยู่ในซอกมุมของถุง ถ้ารากแก้วหักหรือขาด โอกาสที่ต้นผักหวานป่าตายจะมีสูง
๗. หาเศษใบไม้แห้งหรือฟางข้าวมาคลุมโคนต้นไว้เพื่อรักษาความชื้น หลังจากนั้นต้องหาวัสดุ เช่น ข่ง ตะกร้า ซาแลน มาคลุมไว้ เพื่อช่วยบังแสงในช่วงบ่าย ต้นผักหวานจะไม่เหี่ยวเฉาแม้แดดจะร้อนมาก ควรครอบไว้จนกว่าต้นผักหวานป่าจะมีอายุได้อย่างน้อย ๖ เดือนก็เอาออกได้ หรือจะเจาะรูกันตะกร้าเพื่อเป็นการปกป้องลมและแสงแดดได้อีกระดับหนึ่งก็ได้ เพราะต้นผักหวานป่าอายุ ๖ เดือนนั้น ยังไม่แข็งแรงมากนัก
๘. ให้น้ำ ๑ ครั้ง/สัปดาห์ หรือดูตามสภาพอากาศ ส่วยปุ๋ยคอกให้เดือนละ ๑ ครั้งทางดิน และให้น้ำขี้หมู ๑ ครั้ง/สัปดาห์ ทางใบด้วยจะดีมาก