

เล่าเรื่องหมึกแดง สาธิตวิธีปรุงอาหาร

จากผักพื้นบ้านที่บ้านคลองหอยโข่ง
ของคณะทรัพยากรธรรมชาติ ม.สงขลานครินทร์
เรื่อง นายทองดี

ขอขอบคุณ รศ.ดร.จิตผกา ธนปัญญาจารย์วงศ์ โทร.0-7428-6123



ดร.วัลลก สันติประชา
คณบดีคณะทรัพยากรธรรมชาติ
ม.สงขลานครินทร์ ประธานเปิดงาน



ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี

วันที่ 20 มกราคม 2551 คณะทรัพยากรธรรมชาติ ม.สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ได้จัดงาน “สร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้” ภายใต้โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารีฯ งานนี้มีกิจกรรมที่ครึกครื้นคือ การประกวดทำอาหารจากผักพื้นบ้านของกลุ่มแม่บ้าน การสาธิตทำอาหารจากผักพื้นบ้านโดยคุณหมึกแดง รวมทั้งการบรรยายโดยดร.พิศิษฐ์ วรอุไร และการอภิปราย บรรยายภาคการดำเนินงานเต็มไปด้วยความสุขภายใต้ร่มไทรใหญ่ที่ร่มรื่นในวันฝนว่างของฤดูฝนภาคใต้

“พื้นที่ส่วนใหญ่ของ 5 จังหวัดภาคใต้เป็นป่าฝนเขตร้อน มีความหลากหลายทางพันธุกรรมพืชเขตร้อนสำคัญแห่งหนึ่งของภูมิภาค โดยเฉพาะพืชพรรณที่ใช้เป็นอาหารของคน ทั้งพืชปลูก พืชพื้นเมือง และพืชป่า พืชพรรณเหล่านี้ถือว่ามีทรัพยากรที่มีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ขณะเดียวกันความเจริญของเมืองและชุมชนทำให้เกิดการทำลายธรรมชาติเพื่อสร้างที่อยู่อาศัยเพื่อการปลูกพืชเชิงเดี่ยวในพื้นที่ขนาดใหญ่ รวมทั้งการเกิดภัยแล้ง น้ำท่วมก็เป็นเหตุให้พืชพรรณหลายชนิดที่มีพันธุกรรมใกล้ชิดกับพืชปลูก เช่น ทูเรียน มังคุด ส้มจุก ฯลฯ และพืชผักพื้นเมือง เช่น สะตอ เหนียง ชะเอม ฯลฯ อันเป็นพืชยังชีพของชุมชนท้องถิ่นในภาคใต้มีโอกาสสูญพันธุ์ได้ หากไม่มีการอนุรักษ์อย่างเป็นระบบ



อ.ดร.ปราโมทย์ แก้ววงศ์ศรี กำลังนำนักศึกษาและผู้สนใจเข้าชมป่าอนุรักษ์ภายใต้โครงการฯ ที่คลองหอยโข่ง

สาตุวิลาส เหง้าหรือหัวใต้ดินมีลักษณะเดียวกับขิง ต้มรับประทานอร่อยมาก แต่เดี๋ยวนี้หาได้ยากแล้ว

ในช่วงเวลาที่ผ่านมานักวิชาการของม.สงขลานครินทร์ได้ศึกษาเกี่ยวกับผักพื้นบ้านและพืชพื้นเมืองเหล่านี้ไว้บ้างแล้ว แต่ยังไม่ได้รวบรวมและปลูกดูแลรักษาไว้ตามสภาพนิเวศอย่างจริงจัง คณะทรัพยากรธรรมชาติ ม.สงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ซึ่งมีนักวิชาการในสาขาต่างๆ พร้อมทั้งมีสถานีวิจัยคลองหอยโข่งที่จะปลูกและรวบรวมพืชพรรณเหล่านี้เพื่อการศึกษาวิจัยความหลากหลายเชิงระบบนิเวศ ชนิดพันธุ์กรรม การใช้ประโยชน์ การอนุรักษ์ของชุมชน จึงได้ทำโครงการเก็บรวบรวมและอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองภาคใต้ขึ้น



เสม็ดขาว ใบมีกลิ่นหอมของน้ำมันระเหย จึงนิยมนำไปเป็นส่วนผสมของยาหม่องพื้นบ้าน

โครงการดังกล่าวมีพื้นที่ประมาณ 49 ไร่ ขณะนี้ได้เป็นรูปเป็นร่างแล้ว นอกจากเป็นแหล่งรวบรวมศึกษาเพื่อประโยชน์ดังกล่าวแล้วยังเป็นรูปแบบและแหล่งเรียนรู้ของชุมชนและผู้สนใจด้วย ตัวอย่างไม้ผลพื้นบ้านตระกูลส้มที่รวบรวมปลูกไว้ เช่น ส้มจุก ส้มมิดกั้ง ส้มจันกระ ส้มฮั่ว ส้มมือเสือ สกุลลั้งแข เช่น ลั้งแข จำปริง ละไม มะไฟกา มะไฟ สกุลมังคุด เช่น มังคุด ส้มแขก ชะมวง มะพูด มะดัน พะวา เป็นต้น”



หมึกแดง หรือ ม.ล.ศิริเจลิม สวัสดิวัฒน์ บุตรชายของ**ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัฒน์** ผู้จัดการรายการทีวีเกี่ยวกับการปรุงอาหาร ผู้เขียนคอลัมน์ว่าไรดีทางนสพ.เดลินิวส์ทุกวันศุกร์ กรรมการผู้จัดการบริษัทถนัดศรี แอนด์ซัน คอนซัลติ้ง จำกัด กรรมการผู้จัดการบริษัท แมคแดง ดอทคอม จำกัด กรรมการผู้จัดการบริษัท หมึกแดงพัฒนา จำกัด ฯลฯ หมึกแดงเดินทางไปศึกษาที่ประเทศสหรัฐอเมริกาตั้งแต่อายุ 12 ขวบ จบปริญญาตรีรัฐศาสตร์การทูต สาขาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ จบแล้วเข้าเรียนในโรงเรียน Chef ที่ The Culinary Institute of America Hyde Park, New York การเรียน



หลักสูตรการปรุงอาหารจากโรงเรียนแห่งนี้ได้กลายมาเป็นช่องทางอาชีพที่ถูกโฉลกกับตัวเขาเองจนปัจจุบัน หมึกแดงบอกว่าได้เดินทางไปเรียนต่อเมืองนอกเมื่ออายุ 12 จบแล้วทำงานอีกสารพัด อยู่ที่นั่นจนอายุ 42 จึงกลับมาเมืองไทยเมื่อพ.ศ. 2536 มาดำรงตำแหน่งผู้ดูแลและผู้ช่วย ม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์ ขณะนี้หมึกแดงอายุ 55 ด้วยบุคลิก การแต่งกาย การยิ้มแย้มทำสีผมทำให้ตัวจริงของหมึกแดงดูน่าจะสักเพียง 40 กลางๆ เท่านั้น หมึกแดงเป็นคนพูดตรงไปตรงมา ไม่อ้อมค้อม แต่ด้วยบุคลิกและวิธีการพูดทำให้เรื่องเครียดๆ กลายเป็นเรื่องไม่เครียด ถือเป็นพรสวรรค์ส่วนตัวเช่นเดียวกับม.ร.ว.ถนัดศรี สวัสดิวัตน์ผู้เป็นพ่อ

เมนูอาหารจากผักพื้นบ้านที่หมึกแดงสาธิตการปรุงในวันนั้น เช่น แกงส้มผักหนามปลาหม้อไทย ยอดปล้ำม่น้ำมันผัดกุ้ง

การปรุงอาหารเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ หมึกแดงให้ข้อคิดว่าเราจะต้องเข้าใจโครงสร้างพื้นฐานเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การอาหารก่อน เช่น โครงสร้างของอาหารประเภทยำต้องประกอบด้วยรสหวาน เค็ม เปรี้ยว หากยาไม่มีรสเปรี้ยวอยู่ก็ไม่เรียกว่ายำ แต่ทั้งรสเปรี้ยว เค็ม และหวานจะต้องกลมกลืนกัน ดังนั้น การเลือกวัตถุดิบมาใช้ย่อมเป็นหัวใจสำคัญ การผัด เช่น ผัดยอดปล้ำม่น้ำมันกับกุ้ง จะต้องหั่นยอดปล้ำมให้บางพอเหมาะ โดยมีดต้องคมพอสมควร เวลาผัดก็ต้องผัดยอดปล้ำมก่อนเพราะจะสุกช้ากว่า จากนั้นจึงใส่กุ้งตามลงไป ผัดจนเนื้อ



แกงส้มผักหนามปลาหม้อไทย ผีมือหมึกแดง

กุ้งสุกพอดีก็ตักขึ้นได้เลย จะได้ไม่แข็งเกินไป เนื้อกุ้งหากสุกเกินไปจะไม่อร่อย เป็นต้น

“ฝรั่งไม่ได้เก่งกว่าคนไทย แต่ฝรั่งคิดเชิงระบบ ไทยเรามักจะใช้ความรู้สึกหรืออารมณ์มากกว่าการใช้ข้อมูลที่แท้จริง ไม่มีการศึกษารากแค้นที่มาของอาหารนั้นๆ เช่น แกงเขียวหวาน การใช้พริกเขียว ใบพริก กะทิ การเขียวแล้วหวานของแกงเขียวหวานไม่ใช่หวานเพราะการเติมน้ำตาล ต้องเป็นความหวานที่มาจากธรรมชาติเป็นสิ่งสำคัญ ต้มยำที่ร้านอาหารไทยในลอนดอน (ประเทศอังกฤษ) 16 ร้านก็ 16 อย่าง ทำอย่างไรที่จะต้องให้ได้มาตรฐานเดียวกันให้ได้”

การจัดประกวดการประกอบอาหารจากผักพื้นบ้านโดยกลุ่มแม่บ้านต่างๆ ในวันนั้นไม่ผิดเพี้ยนไปจากที่หมึกแดงพูดไว้ ทั้งแกงเลียง แกงคั่ว ยาผักพื้นบ้าน รสชาติที่ออกมาสารพัดประเภท เช่น ยาผักพื้นบ้านเกือบทั้งหมด 20 กว่ารายที่เข้าประกวด มีรสเป็นยาจริงๆ เพียง 1-2 รายเท่านั้น สิ่งเหล่านี้แสดงว่าการเรียนรู้เรื่องการประกอบอาหารของเราเป็นการเรียนรู้จากการดู จากการเห็นแล้วจำต่อๆ กันมา ไม่มีการถ่ายทอดที่ใช้พื้นฐานทางวิทยาศาสตร์อย่างเป็นระบบแท้จริง



ยอดปล้ำม่น้ำมันผัดกุ้ง เมนูเด็ดอีกจานของหมึกแดงในงานสาธิต



ตัวอย่างของผักพื้นเมือง พืชพื้นบ้านชนิดต่างๆ ท่อนยาวๆ คือยอดเต่าร้าง (*Caryota mitis* Lour.) ซึ่งสามารถปลูกเพื่อการตัดยอดโดยเฉพาะได้ ในบางประเทศผลิตยอดเต่าร้างบรรจุกระป๋องเพื่อส่งออกขาย





หมึกแดงและกรรมการกำลังชิมอาหารที่เข้าประกวด



แม่บ้านกำลังเตรียมวัตถุดิบเพื่อประกอบอาหารตามเมนูที่ได้รับการกำหนดตามกติกากรรมการประกวด



ผักกูด ผักพื้นเมืองของหลายท้องถิ่นไทย เมนูเด็ดคือ ยำและลวกจิ้มน้ำพริก



ถ่ายรูปร่วมกันก่อนปิดงานในครั้งนี้

เสร็จสิ้นการสาธิตการทำอาหารจากผักพื้นบ้านและไม้ผลพื้นเมืองโดยหมึกแดงแล้ว มีรายการบรรยายของ **ดร.พิศิษฐ์ วรอุไร** การเสวนาเรื่อง ผักพื้นบ้านอาหารปลอดภัยกันต่ออีกพอหอมปากหอมคอด้วยรายการมอบประกาศนียบัตรแก่กลุ่มแม่บ้านที่ชนะการประกวดอาหารในช่วงเช้า ต่อด้วยการถ่ายรูปของบรรดาแม่บ้านสาวน้อยสาวมากกับคุณหมึกแดงกันอย่างครึกครื้น

หมึกแดงเดินทางมาสาธิตการปรุงอาหารจากผักพื้นเมืองภาคใต้ให้กับโครงการฯ ครั้งนี้โดยไม่คิดค่าตัวแม่แต่บาทเดียวนอกจากค่าเดินทางที่พัก และทีมงานผู้ติดตามอีกสองท่านเท่านั้น **“ผมชอบภาคใต้เพราะคนได้พูดจาตรงไปตรงมา ไม่เสียเวลาอ้อมค้อม สมัยก่อนผมจะมาทำรายการทางภาคใต้น้อยมาก”** แสดงว่ามีความรักชอบในท้องถิ่นได้จริงๆ หมึกแดงถึงได้ปลีกเวลามาอยู่ในงานนี้ทั้งวันตั้งแต่เช้าเย็นทีเดียว

ประเทศไทยของเรายังสมบูรณ์ไปด้วยของดี ๆ อีกมากเหลือล้น อย่างผักพื้นบ้านพืชพื้นเมืองของแต่ละท้องถิ่น ซึ่งพืชผักพื้นเมืองเหล่านี้ล้วนมีคุณค่าทางยา อุดมไปด้วยสารต้านมะเร็ง ปลุกง่ายตายยาก ไม่ต้องใช้สารเคมีและปุ๋ยเคมีมาก หากทุก ๆ อบต. ทุก ๆ ชุมชนช่วยกันสานต่อโครงการดี ๆ เหล่านี้ อานิสงส์ย่อมตกแก่พวกเราและลูกหลานของเราต่อไปในวันหน้า อย่าปล่อยให้ผักจีนหรือผักต่างถิ่นยึดครองพื้นที่ประเทศไทยโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว

โรงเรียน ชุมชน อบต.ใด หากสนใจอยากจะไปดูตัวอย่างของจริงเพื่อการขยายผล ลองติดต่อไปได้ที่ รศ.ดร.จิตพกา ธนปัญญาธิวงศ์ หัวหน้าโครงการ หรือจะลองดูหน้าตาของโครงการได้จากเว็บไซต์ **โครงการอนุรักษ์พืชพื้นเมืองของสมเด็จพระเทพฯ** ส่วนท่านที่ผ่านไปเมืองหาดใหญ่อยากจะแวะไปชิมร้านอาหาร **“ผักพื้นบ้านอาหารพื้นเมือง”** ก็ลองแวะไปที่ร้านอาหารสวนชื่นสุข ของคุณเขมชาติ สุวรรณวัฒนา โทร.08-9878-1074 ที่นี้มีอาหารพื้นบ้านภาคใต้ขนานแท้ ทั้งอร่อย ทั้งบรรยากาศดี ถ้าอยากชิมรสชาติอาหารแบบท่านมหาจำลองก็ลองไปที่ร้านของอ.ภานุ พิทักษ์เผ่า ส่วนใครที่จะหาไอเดียทำร้านอาหารแบบพอเพียงและเพียงพอสามารถศึกษาหาข้อมูลได้ อร่อยแล้วอย่าลืมบอกต่อและสานต่อโครงการด้วย ช่วยกันนะครับ

