

การศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

เรื่อง ผักหวานป่าและการแปรรูป เพื่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง



โดย

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี)

ตำบลพุดแค อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสระบุรี

ประจำปี พ.ศ. 2549

คำนำ

การมีวิถีชีวิตอย่างพอเพียง เป็นพื้นฐานของชีวิตที่สำคัญมาก หากใครยังยึดมั่นถือมั่นในแนวทางดำเนินชีวิตลักษณะนี้ได้ โดยไม่ไปหลงระเหิงกับสิ่งชั่วร้ายทั้งด้านวัตถุ และกิจกรรมที่มีแต่สิ่งมอมเมา ก็จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุข ซึ่งบางคนอาจเรียกว่าบ้านนอก แต่ที่จริงแล้วเป็นการบ่งบอกถึงความเป็นไทย และเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของความเป็นชาติไทยนับตั้งแต่สร้างชาติจนถึงปัจจุบัน แม้กระทั่งระดับปัจเจกชน หากผู้ใดไม่หลงลืมความเป็นตัวตนของตนเอง ก็จะสามารถยืนหยัดในสังคมได้อย่างปกติสุข ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี) ได้ตระหนักถึงเรื่องนี้ตลอดมา จึงได้ศึกษารวบรวมชีวิตความเป็นอยู่ของเกษตรกรซึ่งมีอาชีพทำสวนผักหวานป่า ตั้งแต่ปี 2544 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน

เป็นความโชคดีที่สำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้ ได้มีแผนงานให้ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี) ศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อนำออกเผยแพร่ให้สาธารณชนได้รับทราบ จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เรื่องผักหวานป่าและการแปรรูปเพื่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จะเป็นตัวอย่างของชาวบ้านที่สามารถยืนหยัดดำรงชีวิตอย่างพอเพียง ภายใต้กระแสสังคมบริโภคนิยมที่รุนแรงในปัจจุบัน

(นายบุญมี สรรพคุณ)

หัวหน้าศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี)

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. ผักหวานป่า	1
2. วิธีการขยายพันธุ์ผักหวานป่า	2
3. การปลูกผักหวานป่า	4
4. การบำรุงรักษา	5
5. การเก็บเกี่ยว	6
6. การนำมาบริโภค	7
7. อาหารและผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากผักหวานป่า	8
8. การแปรรูปผักหวานป่า	9
9. การจัดทำสื่อผักหวานป่าและผ้าผักหวานป่าเพื่อจำหน่าย	10
10. เทศกาลผักหวานป่าไร่สารพิษ	11
11. การท่องเที่ยวเชิงวนเกษตร	12
12. การจัดการแปลงสาธิตระบบวนเกษตร	13
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
1. ต้นทุนและรายได้	(1)
2. ปริมาณคุณค่าสารอาหารของผักหวานป่า	(2)

ผักหวานป่า

ผักหวานป่ามีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า “*Melientha suavis Pierre*” เป็นพืชในวงศ์ OPILIACEAE พบขึ้นเองตามธรรมชาติในป่าเกือบทุกชนิด ทั้งป่าผลัดใบและไม่ผลัดใบ แต่พบมากในป่าเต็งรัง ซึ่งเป็นป่าที่แห้งแล้งมาก ดินเป็นดินลูกรังที่มีความอุดมสมบูรณ์ต่ำ



ผักหวานป่าเป็นพืชใบเลี้ยงคู่ ลักษณะเป็นใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มทีรูปร่างรีกว้างถึงรูปไข่หรือไข่กลับ สีใบเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5X6-12 เซนติเมตร ก้านใบสั้น ดอกออกเป็นช่อ ประมาณเดือนมกราคม – กุมภาพันธ์ ดอกตัวผู้และดอกตัวเมียออกดอกคนละต้นกัน ช่อดอกจะแตกกิ่งคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย มักเกิดตามกิ่งแก่หรือลำต้นที่ใบร่วงไปแล้ว ดอกมีขนาดเล็กเป็นตุ่มสีเขียว อัดกันแน่น เป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ดอกเพศเมียจะสามารถเจริญเติบโตเป็นผล แต่บางต้นจะมีเฉพาะดอกเพศผู้ซึ่งไม่เจริญเติบโตเป็นผล เกษตรกรเก็บขายได้ในราคาเดียวกับยอดอ่อน ผลเป็นผลเดี่ยวติดกันเป็นพวงเหมือนช่อผลของมะไฟหรือกลางสาด แต่ละช่อมีขนาดประมาณ 1.5X2.5 เซนติเมตร ผลอ่อนจะมีสีเขียวสีนวลเหลือง และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้ม เมื่อผลสุก แต่ละผลมีเมล็ดเพียงเมล็ดเดียว



วิธีการขยายพันธุ์ผักหวานป่า

การขยายพันธุ์ผักหวานป่าส่วนใหญ่ใช้วิธีเพาะพันธุ์จากเมล็ด โดยเมล็ดจะแก่และเก็บได้ในช่วงเดือนเมษายน-พฤษภาคม วิธีการเพาะทำได้โดยตัดเฉพาะผลผักหวานป่าที่สุกและสดใหม่เท่านั้น นำมาแยกเนื้อหุ้มเมล็ดออกโดยใส่ขี้เถ้าใช้เท้าบี้ ล้างน้ำ 2 ครั้ง และขัดล้างให้สะอาดด้วยตะแกรง แยกเมล็ดลอยน้ำทิ้งไป นำเมล็ดดีที่จมมาผึ่งแดดให้แห้ง 1 แดด คลุกด้วยยากันเชื้อรา เกลี่ยเมล็ดบนตะแกรงแล้วคลุมด้วยกระสอบป่านที่ชุบน้ำหมาดๆ 2-3 วัน ตรวจสอบเมล็ดที่แตกראวเริ่มงอกย้ายไปเพาะในถุงเพาะชำโดยชำเพียงเสมอผิวดินพรางแสงมีความเข้มแสงประมาณ 40-50 % รดน้ำพอประมาณอย่าให้แฉะ ประมาณ 7-10 วัน เมล็ดจะงอกราก และ 45 วัน ยอดจะแตกออกมา เริ่มขายได้เมื่อกล้ามีอายุ 3 เดือน ในฤดูฝน ต้นกล้าจะไม่แตกยอดอีกจนกว่าจะถึงฤดูแล้งจึงจะแตกยอดอีก 1 ครั้ง ประมาณ 20 เซนติเมตร ดินที่ใช้เพาะชำเป็นหน้าดินทั่วไปที่มีอินทรีย์วัตถุสูง และไม่มีกรวดซึ่งจะช่วยให้ต้นกล้าแข็งแรงเจริญเติบโตดี



ลักษณะเมล็ด



ผ่าตามยาว



ผ่าตามขวาง



ลักษณะผลดิบ



ลักษณะเมล็ดที่นำมากเพาะ



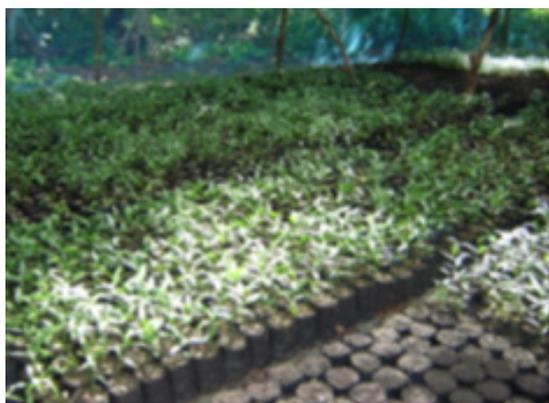
การเตรียมดินใช้ถุงดำขนาด 5X7 นิ้ว



นายเอี่ยม ม่วงกรูญ เจ้าของแปลงสาธิตระบบวนเกษตรผักหวานป่า อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี



สภาพความเป็นอยู่อย่างพอเพียงของเกษตรกร



แปลงเพาะชำกล้าผักหวานป่าอายุ 3-5 เดือน

การขยายพันธุ์โดยวิธีอื่นๆ เช่น การตอนกิ่งและการขยายพันธุ์โดยใช้รากยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร ทั้งยังต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์เป็นพิเศษ

การปลูกผักหวานป่า

สภาพพื้นที่ที่ปลูกผักหวานป่าได้ดีควรมีการระบายน้ำดีหรือมีความลาดเอียงเล็กน้อย ระยะปลูกที่เหมาะสมอยู่ระหว่าง 2-3X2-3 เมตร โดยชุดหลุมปลูกขนาด 50X50X50 เซนติเมตร รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมัก คลุกเคล้ากับหน้าดิน นำกล้าผักหวานป่าที่แข็งแรงปลูกลงไปให้สูงกว่าระดับดินเดิมประมาณ 5 เซนติเมตร พูนดินกลบโคนโดยรอบ ในระยะแรกควรพรางแสงให้กับต้นผักหวานป่าก่อน หมั่นใส่ปุ๋ยและกำจัดวัชพืชรอบโคนต้นด้วยการถอน เพื่อไม่ให้ระบบรากกระทบกระเทือน ต้นผักหวานป่าที่ปลูกจะให้ผลผลิตได้เมื่ออายุ 3 ปีขึ้นไป การกระตุ้นให้แตกยอดอ่อนเพื่อเก็บจำหน่าย ทำได้โดยหักปลายกิ่งแขนงทิ้งให้เหลือยาว 15-20 เซนติเมตร แล้วรดใบทิ้งให้เหลือใบแก่เพียงกิ่งละ 3-4 ใบ พร้อมกับให้น้ำพอดินชื้นหมั่นใส่ปุ๋ยเพื่อบำรุงต้นให้สมบูรณ์อยู่เสมอ



ปลูกผักหวานป่ากับต้นแค



ปลูกผักหวานป่ากับต้นมะขามเทศ



ปลูกผักหวานป่ากับต้นมะรุุม



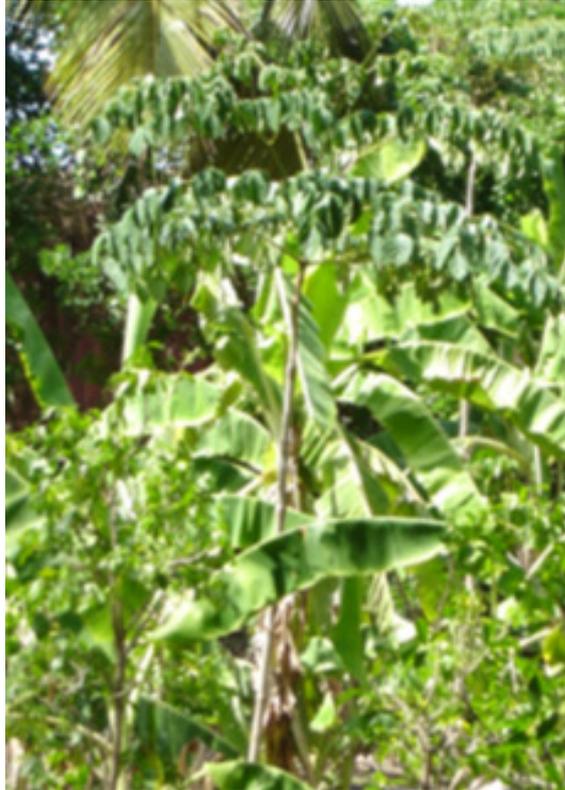
ปลูกผักหวานป่ากับต้นทองหลาง



ปลูกผักหวานป่ากับต้นชะอม



ปลูกผักหวานป่ากับต้นมะพร้าว



ปลูกผักหวานป่ากับต้นกล้วย

สำหรับบริเวณแปลงปลูกผักหวานป่าของนายเอี่ยม ม่วงกรุง ท้องที่ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี มีเทคนิคเฉพาะตัวซึ่งเกิดจากภูมิปัญญาที่สั่งสมมาเป็นเวลานาน โดยสังเกตว่าต้นผักหวานป่าที่ขึ้นอยู่ใต้ร่มไม้ที่มีแสงรำไร จะเจริญเติบโตได้ดี จึงนำมาตัดแปลงใช้ให้เกิดประโยชน์ขณะปลูก โดยปลูกต้นไม้ให้เป็นร่มเงาระยะห่างในแถวเดียวกัน 6 เมตร ระยะห่างระหว่างแถว 4 เมตร รอนไม้พีเลียงให้ร่มเงาได้แล้วจึงปลูกผักหวานป่าตามให้ห่างจากโคนไม้ร่มเงาพอสมควร ไม้ร่มเงาที่เหมาะสมได้แก่ไม้ใบแคบที่ไม่ทิ้งใบในช่วงฤดูแล้ง เช่น มะขามเทศ แคบ้าน ฯลฯ แต่จากการทดลองการปลูกร่วมกับมะขามเทศจะดีที่สุด การปลูกลักษณะนี้ทำให้ไม่ต้องรดน้ำและไม่ต้องใส่ปุ๋ยมาก ยาฆ่าแมลงไม่จำเป็นต้องใช้เพราะไม่มีแมลงรบกวนหากจะมีบ้างก็ไม่ถึงกับระบาดรุนแรง สิ่งสำคัญที่ต้องระวังขณะปลูกต้องอย่าให้ดินที่หุ้มรากแตก เพราะระบบรากของผักหวานป่ามีความสำคัญต่อการรอดตายมาก จำนวนต้นที่เหมาะสมที่สุดสำหรับแปลงปลูกของลุงเอี่ยมคือ 400 ต้นต่อไร่

การบำรุงรักษา

หากปลูกโดยใช้วิธีของลุงเอี่ยมคือการปลูกใต้ไม้ร่มเงาไม้พีเลียง และปลูกในช่วงฤดูฝน ก็ไม่จำเป็นต้องรดน้ำ หรือถ้าจำเป็นอาจรดบ้างสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง ใส่ปุ๋ยคอกปีละ 1 ครั้งในช่วงฤดูฝนเพื่อให้ต้นแข็งแรงซึ่งจะทำให้ออกยอดได้ยาวในฤดูแล้ง ไม่จำเป็นต้องใช้ยาฆ่าแมลงเนื่องจากไม่มีการระบาดของโรคแมลง หากมีบ้างจะเป็นจำพวกหนอนที่กัดกินใบแก่ซึ่งเกษตรกรสามารถกำจัดได้โดยจับมาทำลายและทำบริเวณสวนให้สะอาดไม่มีวัชพืชปกคลุมมากจนเกินไป สำหรับการใส่ปุ๋ยจะใส่อีกครั้งในช่วงที่เก็บยอดอ่อนออกขายเพื่อกระตุ้นการแตกยอดและควรรดน้ำบ้างเล็กน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้งเพื่อให้ปุ๋ยละลาย

การเก็บเกี่ยว

สามารถเก็บยอดอ่อนของผักหวานป่าได้ เมื่ออายุ 3-5 ปี ขึ้นไปจนกว่าต้นจะตายสำหรับต้นดั้งเดิมบริเวณบ้านลุงเอี่ยมขณะนี้อายุ 120 ปี ก็ยังให้ผลผลิตดี และมีต้นใหม่ที่เกิดจากรากเป็นกลุ่มรอบต้นเดิม ทำให้ได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น การเก็บยอดควรเก็บเฉพาะส่วนที่เป็นยอดอ่อนกินได้ โดยปกติจะเหลือไว้ 2 ใบ จากจุดแตกยอด ยอดที่เก็บยอดอ่อนได้ดีจะเป็นช่วงกลางฤดูหนาว จนถึงต้นฤดูฝน (มกราคม - พฤษภาคม) โดยใน 1 สัปดาห์จะเก็บเกี่ยว 2-3 ครั้งๆละประมาณ 20 กิโลกรัมต่อไร่ ราคาซื้อขาย ณ บริเวณสวน ประมาณ 40-100 บาท และจะมีราคาต่ำสุด ประมาณ 30 บาท ซึ่งตรงกับช่วงที่ผักหวานป่าจากป่าธรรมชาติออกผลผลิตมากแต่จะเป็นช่วงสั้นๆ ประมาณ 1 เดือน



การเก็บผักหวานป่าเพื่อนำไปจำหน่าย



ยอดผักหวานป่าพร้อมจำหน่าย

การนำมาบริโภค

ผักหวานป่าเป็นผักปลอดสารพิษที่มีรสชาติดีสามารถนำมาบริโภคเป็นอาหารหลายอย่าง เช่น แกงกับไข่มดแดง ผัดน้ำมัน ลวกจิ้ม แป๊ะชะ ทอดมัน ชุบไข่ทอด ฯลฯ

นอกจากใช้เป็นอาหารประจำวัน ผักหวานป่ายังทำให้เกิดรายได้อีกหลายทางได้แก่



ร้านอาหารผักหวานป่า



ร้านก๋วยเตี๋ยวผักหวานป่า



ร้านคุกกี้ผักหวานป่า



ร้านกะหรี่ปั๊บผักหวานป่า

อาหารและผลิตภัณฑ์ที่ทำจากผักหวานป่า



คูกี้ผักหวานป่า



ก๋วยเตี๋ยวผักหวานป่า



ผักหวานป่าทอด



ผัดผักหวานป่า



ทอดมันผักหวานป่า



ส้มตำผักหวานป่า



ยำผักหวานป่า



ข้าวเกรียบผักหวานป่า



น้ำผักหวานป่า



ชาผักหวานป่า

การแปรรูปผักหวานป่า

1. ชาผักหวานป่า

นำใบผักหวานป่าอ่อนที่คลี่ใบเต็มที่แล้วมาหั่นหยาบๆ ลวกในน้ำร้อนเพื่อทำให้สีสวยขึ้น ตาก 1 วัน แล้วนำไปอบแห้งหรือคั่ว เพื่อให้ใบชามีกลิ่นหอมขึ้น บรรจุลงถุงๆ ละ ครึ่งขีด (รวมน้ำหนักถุง) ราคา 20 บาท เก็บได้นาน 1-3 เดือน ใบผักหวานป่า 5 กิโลกรัม สามารถทำเป็นใบชาได้ 1 กิโลกรัม

2. น้ำผักหวานป่า

นำใบชาผักหวานป่า ประมาณ 300 กรัม ต้มในน้ำ 5 ลิตร จนเดือด สังเกตสีของน้ำเปลี่ยนเป็น สีเหลืองอมเขียว เติมน้ำตาลทราย ประมาณ 2.5-3 กิโลกรัม (ความหวานตามความต้องการ) เสร็จแล้วนำมา กรองเอากากออกจะได้น้ำผักหวานป่าที่มีกลิ่นหอมคล้ายดอกเก๊กฮวย ผสมกับน้ำแข็งดื่มช่วยให้ ชุ่มคอ ชื่นใจ

3. คุกกี้ผักหวานป่า

วิธีการทำเช่นเดียวกับการทำคุกกี้ทั่วไปเพียงแต่ผสมใบผักหวานป่าที่ตากแห้งแล้วและบดให้ ละเอียดลงไปในส่วนผสมของคุกกี้

4. ข้าวเกรียบผักหวานป่า

ผสมใบผักหวานป่าสดอ่อนๆ ที่หั่นละเอียดลงไปในส่วนผสมของการทำข้าวเกรียบ

5. ทองม้วนผักหวานป่า

เช่นเดียวกับการทำข้าวเกรียบผักหวานป่าคือ ผสมใบผักหวานป่าสดอ่อนๆ หั่นละเอียดลงในส่วนผสมของทองม้วน

6. ขนมถั่วฝักหวานป่า

ใช้ใบผักหวานป่าสดอ่อนๆ ปั่นจนละเอียด ผสมลงในส่วนที่เป็นหน้าขนมถั่วฝัก

ปัญหาอุปสรรค

1. ผักหวานป่าจะมีช่วงล้นตลาดในเดือนมีนาคม เนื่องจากผักหวานป่าจากป่าธรรมชาติมีผลผลิต ออกมามาก ทำให้ราคาตกต่ำ พ่อค้าไม่มารับซื้อถึงสวน เกษตรกรจำเป็นต้องนำผักหวานป่าไป ส่งขายเองในตลาดจังหวัดอ่างทองและสระบุรี

2. ปัญหาเกี่ยวกับการเพาะชำกล้าไม้ในช่วงฤดูฝน คือ การเน่าของต้นกล้าในช่วงที่มีฝนตกชุก เนื่องจากต้นกล้าผักหวานป่าไม่ชอบสภาพชื้นแฉะหรือน้ำท่วมขังจึงทำให้รากเน่า บางครั้งรุนแรงมากทำให้ต้นกล้า ตายถึง 50 %

3. ต้องระมัดระวังคอยตรวจสอบร่มเงาของไม้พี่เลี้ยงซึ่งจำเป็นในช่วงที่ผักหวานป่ายังมีขนาดเล็ก แต่เมื่อความสูงประมาณ 1 เมตร ต้องตัดสายไม้พี่เลี้ยงออก 50 % เพื่อไม่ให้มีร่มเงามากเกินไป

การจัดทำเสื้อฝักหวานป่าและผ้าฝักหวานป่าเพื่อจำหน่าย





การท่องเที่ยวเชิงวนเกษตร



การจัดการแปลงสาธิตระบบวนเกษตรแบบ ON FARM บริเวณแปลงผักหวานป่า
บ้านนายเอี่ยม ม่วงกรุง
สู่การท่องเที่ยวเชิงวนเกษตร (AGROFOREST TOURISM)

.....

ตำนานผักหวานป่าบ้านหมอ จาก ON FARM สู่ AGROFOREST TOURISM
แปลงสาธิตระบบวนเกษตรในรูปแบบ ON FARM

เป็นการจัดทำแปลงสาธิตในที่ดินของเกษตรกร โดยดำเนินการร่วมกันระหว่างเกษตรกรและหน่วยราชการ การจัดทำแปลงสาธิตในลักษณะนี้จำเป็นต้องปรึกษาหารือกันเพื่อกำหนดชนิดพันธุ์ไม้ และรูปแบบการปลูกพืชต่างๆ อย่างเหมาะสมตรงความต้องการของเจ้าของที่ดิน



การท่องเที่ยวเชิงวนเกษตร (AGROFOREST TOURISM) เป็นรูปแบบของการส่งเสริมให้เกิดการท่องเที่ยวในพื้นที่ทำวนเกษตร เพื่อให้เกิดความเพลิดเพลินและให้ความรู้เกี่ยวกับวนเกษตร ซึ่งน่าจะเป็นรูปแบบหนึ่งของการท่องเที่ยวเชิงนิเวศ



ระบบวนเกษตร (AGROFORESTRY SYSTEMS) เป็นการจักระบบการใช้ที่ดินในพื้นที่หนึ่ง โดยมีองค์ประกอบที่เป็นพืชพรรณไม้ป่ายืนต้นพืชเกษตรและอาจมีการเลี้ยงสัตว์ร่วมกันอย่างเกื้อกูลเหมาะสม อันจะส่งผลให้สภาพแวดล้อมเหมาะสมต่อการดำรงชีวิตของสรรพสิ่งรวมทั้งคนที่อยู่อาศัยในพื้นที่นั้น ก่อให้เกิดความยั่งยืนทั้งทางด้านนิเวศและเศรษฐกิจ



ความเป็นมาของการจัดทำแปลงสาธิตระบบวนเกษตรลักษณะ ON FARM

ปีงบประมาณ พ.ศ. 2544 ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 14 สังกัดสำนักงานป่าไม้เขตสระบุรี กรมป่าไม้ ซึ่งปัจจุบันเปลี่ยนเป็นศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1(สระบุรี) สังกัดสำนักจัดการป่าชุมชน กรมป่าไม้ ได้คัดเลือกบ้านนายเอี่ยม ม่วงกรุง ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เพื่อจัดทำเป็นแปลงสาธิตระบบวนเกษตร เนื่องจากบริเวณดังกล่าวมีเนื้อที่ประมาณ 6 ไร่ 3 งาน มีพรรณไม้ขึ้นอยู่หนาแน่น ทั้งไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ได้แก่ ยางนา โอบ พญารากดำ จามจุรี ฯลฯ ไม้ขนาดกลางได้แก่ ผักหวานป่า ใผ่ รวมทั้งไม้เถา เช่น ดีปลี มันมือเสือ ฯลฯ ตลอดจนสมุนไพรอีกหลายชนิด แปลงสาธิตนี้จึงเป็นแหล่งถ่ายทอดความรู้สู่ประชาชนโดยทั่วไปอย่างแท้จริงและยั่งยืน

การศึกษาข้อมูลเบื้องต้นของแปลงสาธิต

แปลงสาธิตแห่งนี้เป็นบริเวณบ้านของนายเอี่ยม ม่วงกรุง มีความร่มรื่น ลมพัดเย็นสบาย นอกเหนือบริเวณบ้านสำหรับเป็นที่พักอาศัย ลุงเอี่ยมได้เก็บรักษาไว้ให้คงสภาพเป็นป่าดั้งเดิม ผักหวานป่าอายุตั้งแต่ 10 ถึง 120 ปี ขึ้นกระจายทั่วพื้นที่ พื้นป่ามีใบไม้ เศษไม้ร่วงหล่นทับถมปกคลุมผิวดินให้ชุ่มชื้นและสลายตัวเป็นปุ๋ย พรรณไม้ขนาดใหญ่สูงแผ่เรือนยอดปกคลุมเป็นร่มเงาคุ่มครองไม้ขนาดกลาง ไม้ขนาดเล็ก จนถึงไม้พื้นล่าง ให้ปลอดภัยจากแสงแดดอันแรงกล้าในช่วงเวลากลางวัน ในขณะที่เดียวกันความชื้นบริเวณผิวดินก็จะได้รับการดูแลรักษาเป็นอย่างดี นกและกิ้งก่าได้อาศัยพักพิงตามกิ่งก้านของเรือนยอดที่แผ่ขยายไปทั่วพื้นที่ แต่ก็พอที่จะมีช่องว่างให้แสงแดดรำไรส่องผ่านลงมาบ้าง เพื่อพืชชั้นล่างได้อาศัยแสงในการปรุงอาหาร รากที่หยั่งลึกลงใต้ดินของไม้ใหญ่สามารถหากินได้ไกลลึก ธาตุอาหารถูกนำมาสร้างเป็นใบกึ่งก้าน และลำต้น พอแก่ก็ร่วงหล่นลงสู่ผิวดินให้ปลวกได้แทะกิน ผุสลายกลับกลายเป็นปุ๋ยสำหรับต้นไม้ขนาดเล็ก ๆ

ซึ่งเจ้าของบ้านได้เฝ้าชื่นชมธรรมชาติอันร่มรื่นที่ตนรักษาไว้เป็นมรดกให้ลูกหลานสืบต่อยาวนานตลอดไป จากอาหารประจำวัน ได้กลายเป็นสินค้าราคาแพง ทำให้คุณภาพชีวิตของลุงเอี่ยมดีขึ้น การเก็บใบไม้ขายทุกวันในตอนเช้า ทำให้ลุงแข็งแรงคล่องแคล่วจิตใจไม่ว้าวุ่น เพราะอีกประเดี๋ยวก็จะมีพ่อค้าเอาเงินมาให้ แล้วก็เอาผักหวานป่าไปขายต่อ งานเบาเงินดีไม่ต้องเสี่ยงเหมือนการทำสวนผลไม้ที่ต้องเฝ้ารอคอยอีกหลายขั้นตอน ตั้งแต่ออกใบจนใบแก่ แล้วออกดอกเป็นผลเล็กจนกระทั่งผลแก่แล้วรอให้สุกจึงสามารถขายได้เป็นเงิน หากโชคไม่ดีก็เสียหายก่อนผลจะสุก หรือผลสุกแล้วแต่ก็ขายไม่ได้ราคา ซึ่งลุงเอี่ยมนั้นโชคดีกว่าที่พอออกเป็นใบอ่อนก็ขายได้เงินแล้วราคาดีด้วย



จากคนที่พูดไม่เป็น กลายเป็นวิทยากรที่น่าประทับใจในภูมิภาค และสามารถสร้างลูกหลานให้แตกฉานความรู้ภายในพื้นที่เล็ก ๆ อย่างลึกซึ้ง ถ่ายทอดให้ผู้ที่เข้าเยี่ยมชมได้อย่างเข้าใจ สนุกสนานเกี่ยวกับตำนานของผักหวานตัวผู้ และผักหวานตัวเมีย ซึ่งบางครั้งก็กลายเป็นสองเพศในต้นเดียวกันอย่างแยกไม่ออก



จากแปลงสาธิตระบบวนเกษตร สู่การประกอบอาชีพสวนผักหวานป่า ชาวบ้านตำบลหนองบัว อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โชคดีมากที่มีลุงเอี่ยมอยู่ในหมู่บ้านเดียวกัน สวนผักหวานป่าของลุงเอี่ยมที่มีทั้งพรรณไม้ป่า พืชสวน พืชสมุนไพร รวมขึ้นอยู่ผสมปนเปกันกลายเป็นธรรมชาติที่ลงตัว ความชื้นเพียงพอไม่ต้องรดน้ำ แสงแดดไม่มากเกินไป ลมพัดเบาๆ เย็นสบาย มีใบไม้ กิ่งไม้ เน่าเปื่อยเป็นปุ๋ย บางครั้งมีปลวกมาอาศัยขยายพันธุ์จำนวนมาก ไก่ลุงเอี่ยมจึงแข็งแรงโตดีเพราะได้กินปลวกเป็นอาหาร อีกทั้งโรคแมลงก็ไม่มีมารบกวน เนื่องจากเป็นสวนที่มีพรรณไม้หลายชนิด อยู่รวมกันเป็นเชิงผสม ในทางวิชาการจึงเรียกพื้นที่ลักษณะนี้ว่า “วนเกษตร” และจากการเผยแพร่ผลงานของแปลงสาธิตระบบวนเกษตรแห่งนี้จึงได้มีการนำไปขยายผลสร้างเป็นอาชีพสวนผักหวานป่าของชาวอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีนับพันไร่



จากแปลงวนเกษตร สู่การท่องเที่ยวเชิงวนเกษตร สวนวนเกษตรของลุงเอี่ยมเป็นที่สนใจของคนทั่วประเทศ เมล็ดผักหวานป่าได้ถูกนำมาเพาะเป็นกล้าจำหน่ายได้เงินจำนวนมาก ในราคาต้นละ 15-25 บาท ชีวิตความเป็นอยู่ของลุงเอี่ยมและครอบครัวเป็นที่น่าสนใจให้มาเยี่ยมชม เยือน เมนูอาหารจากผักหวานป่าเริ่มมีคนอยากลิ้มลอง โดยเฉพาะการนั่งจิบกลุ่มรับประทานโคนรมผักหวานป่า ทั้งก้วยเตี้ยผักหวานป่า แป๊ะชะผักหวานป่า แกงเลียงผักหวานป่า ทอดมัน และอื่นๆ อีกมากมาย ตลอดจนน้ำผักหวานป่า ใครมาต่างก็พากันชื่นชอบ จนเกิดเป็นงานประจำปีของจังหวัด ชื่อว่า “งานผักหวานป่าปลอดสารพิษบ้านหมอ” ริด้าผักหวานป่าก็สวยเป็นธรรมชาติ ในที่สุดการท่องเที่ยวเชิงวนเกษตรก็เกิดขึ้นอย่างเต็มตัว และสืบต่อเนื่องเป็นประเพณีของท้องถิ่น



บรรณานุกรม

1. สอาด บุญเกิด. 2523. ชื่อพรรณไม้ในเมืองไทย. กองทุนจัดพิมพ์ตำราป่าไม้
คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
2. ส่วนป่าชุมชน สำนักส่งเสริมการปลูกป่า กรมป่าไม้. 2544. การทำการเกษตรแบบวนเกษตร.
โรงพิมพ์วิโรจน์บัณฑิตกิจ (สาขาหัวทะเล) นครราชสีมา.
3. ศิริ ฮามสุโพธิ์. 2543. สังคมวิทยาการท่องเที่ยว. พิมพ์ที่ โอ. เอส. พรินติ้ง เฮ้าส์
กรุงเทพฯ.
4. ศูนย์ศึกษาและพัฒนานวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี). 2547. ผักหวานป่า.
โรงพิมพ์ซีโปรคีเอชั่น สระบุรี.

ภาคผนวก

ต้นทุนและรายได้

1. การเพาะชำกล้าผักหวานป่า จำนวน 20,000 กล้า

ต้นทุน - ค่าเมล็ดพันธุ์ 400 กิโลกรัมๆ ละ 200 บาท

เป็นเงิน 80,000 บาท (เมล็ด 1 กิโลกรัม มี 120 เมล็ด, เมล็ด 10 กิโลกรัม เพาะได้ 500 ถูง ละ 2-3 เมล็ด)

- ค่าถูง 60 กิโลกรัมๆ ละ 60 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท

- ค่าดิน 2 คันรถๆ ละ 1,000 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท (เฉพาะค่าขนส่ง)

- ค่าจ้างกรอกดินและหยอดเมล็ด 100 ถูง 25 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท

- ค่ารดน้ำดูแล ถอนวัชพืช 12 เดือน 6,000 บาท

รวมต้นทุน 96,600 บาท

รายได้ - ขายกล้าไม้ถูงละ 15 บาท 17,000 กล้า (ต้นกล้าเสียหายประมาณ 15 %) เป็นเงิน 255,000 บาท

กำไร = 255,000 - 96,600

= 158,400 บาท

2. แปลงผักหวานป่าอายุ 8 ปี เนื้อที่ 3 ไร่

ต้นทุนต่อปี - ปุ๋ยคอก 60 ถูงๆ ละ 20 บาท เป็นเงิน 1,200 บาท

- ปุ๋ยเคมี ใส่ 3 ครั้ง รวม 30 กิโลกรัม/3 ไร่ รวมทั้งสิ้น 90 กิโลกรัมๆ ละ 15 บาท

เป็นเงิน 1,350 บาท

- ค่ารดน้ำ 150 บาท / 3 ไร่ / เดือน รวม 6 เดือน เป็นเงิน 900 บาท

- ดายวัชพืช 450 บาท / 3 ไร่ / ครั้ง รวม 3 ครั้ง เป็นเงิน 1,350 บาท

- ค่าถูงบรรจุยอดอ่อนผักหวานป่าเพื่อจำหน่าย 80 ถูง/เดือน เป็นเงิน 120 บาท

- ค่าน้ำมันขนส่ง (เฉพาะเดือนมีนาคม ที่ผลผลิตล้นตลาดต้องขนไปขาย) 200บาท/ครั้ง รวม 12 ครั้ง

เป็นเงิน 2,400 บาท

- ค่าน้ำแข็งใส่ผักเพื่อรักษาความสด (เฉพาะเดือนมีนาคมที่ผลผลิตล้นตลาดต้องขนไปขาย) 30 บาท /

ครั้ง รวม 12 ครั้ง เป็นเงิน 360 บาท

รวมต้นทุน 7,680 บาท/ปี/3 ไร่ (อายุผักหวานป่า 8 ปี)

รายได้ - เก็บผลผลิต 3 ครั้ง / สัปดาห์ ครั้งละ 60 กิโลกรัม / 3 ไร่ เก็บได้ประมาณ 5 เดือน/ปี ราคาเฉลี่ย

กิโลกรัมละ 80 บาท

= 80 บาท/กิโลกรัม X 60 กิโลกรัม / 3 ไร่ X 3 ครั้ง/สัปดาห์ X 4 สัปดาห์/เดือน X 5 เดือน

= 288,000 บาท/ปี/3 ไร่ (อายุผักหวานป่า 8 ปี)

กำไร = 288,000 บาท - 7,680 บาท

= 280,320 บาท/ปี

หมายเหตุ ไม่รวมค่าแรงเก็บผักหวานป่า + ค่าแรงบรรจุภัณฑ์ ค่าแรงขนส่ง

ปริมาณคุณค่าสารอาหารของผักหวานป่า

คุณค่าสารอาหารของยอดอ่อนและใบอ่อนผักหวานป่าในส่วนของที่กินได้ 100 กรัม และสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบด้วย

สารอาหาร	ยอดอ่อน/ใบอ่อน	หน่วย
พลังงาน	39	กิโลแคลอรี
น้ำ	87.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.3	กรัม
โปรตีน	0.1	กรัม
ไขมัน	0.6	กรัม
กาก	2.1	กรัม
ใยอาหาร	ยังไม่มีรายงาน	กรัม
เถ้า (Ash)	1.8	กรัม
แคลเซียม	24	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	68	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.3	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	8500	หน่วยสากล (I.U.)
วิตามินบี 1	0.12	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	1.65	มิลลิกรัม
วิตามินซี	168	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	3.6	มิลลิกรัม

ที่มา: กองโภชนาการ กรมอนามัย, 2535

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักจัดการป่าชุมชน ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี)

ที่ ทส 1605.401/

วันที่

ตุลาคม 2549

เรื่อง ขอส่งรายงานการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น

เรียน ผู้อำนวยการสำนักจัดการป่าชุมชน

ตามหนังสือสำนักจัดการป่าชุมชน ด่วนที่สุด ที่ ทส 1605.3/492 ลงวันที่ 16 มีนาคม 2549 เรื่อง แผนปฏิบัติงานและแผนการใช้จ่ายเงิน (เพิ่มเติม) แผนงบประมาณบริหารจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมภายใต้การมีส่วนร่วม ผลผลิตการบริการด้านป่าไม้ กิจกรรมหลักส่งเสริมและพัฒนาด้านป่าไม้ กิจกรรมพัฒนาวนศาสตร์ชุมชน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2549 โดยกำหนดให้ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี) ดำเนินการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 1 เรื่อง นั้น

ศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี) ขอส่งรายงานการศึกษาภูมิปัญญาท้องถิ่น เรื่อง ผักหวานป่าและการแปรรูปเพื่อความเป็นอยู่อย่างพอเพียง จำนวน 1 ชุด ดังปรากฏรายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาเรียนพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและพิจารณา

(นายบุญมี สรรพคุณ)

นักวิชาการป่าไม้ 7ว

หัวหน้าศูนย์ศึกษาและพัฒนาวนศาสตร์ชุมชนที่ 1 (สระบุรี)