

หน่วยงานรับผิดชอบ ศูนย์ศึกษาและส่วนพัฒนานวนศาสตร์ชุมชนที่ 10 (ศรีสะเกษ)
ชื่อกิจกรรมที่ดำเนินการศึกษา การขุดหาและใช้ประโยชน์จากมันป่า

เรื่อง ภูมิปัญญาการขุดหาและการใช้ประโยชน์จากมันป่า

(พืชวงศ์กลอย DIOSCOREACEAE FAMILY)

จากพื้นที่ป่าชุมชน ในเขตภาคอีสานตอนล่าง

ความหมายของภูมิปัญญาท้องถิ่น

ภูมิปัญญาท้องถิ่นมีคำใช้เรียกอยู่หลายคำ เช่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย ภูมิธรรม เทคโนโลยีพื้นบ้าน ฯลฯ ซึ่งล้วนมีความหมายตรงกันคือ “เป็นความรู้ความสามารถทางวิชาการ ซึ่งได้รับการถ่ายทอดจากอดีตสู่สมประยุต์และพัฒนาตามกาลสมัย และสภาพสังคมที่เปลี่ยนไปโดยผ่านการสังเกต ทดลองใช้ คัดเลือก แล้วถ่ายทอดเป็นวัฒนธรรมสืบมา”

คณะกรรมการสำนักงานการศึกษาแห่งชาติ (2541) ได้ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับภูมิปัญญา ไว้ดังนี้

ภูมิปัญญา (Wisdom)

1. ความรู้ ความสามารถ ความเชื่อ ความสามารถทางพฤติกรรม และความสามารถในการแก้ไขปัญหาของมนุษย์
2. ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน ที่กลุ่มชนได้ประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ใน การปรับตัวและดำรงชีพ ตามสภาพแวดล้อมของธรรมชาติ
3. ภูมิปัญญาที่สั่งสมกันมาตั้งแต่อดีต และเป็นเรื่องของการจัดการความสัมพันธ์ระหว่างคนกับคน คนกับธรรมชาติสิ่งแวดล้อม คนกับสิ่งเหนือธรรมชาติโดยผ่านกระบวนการทางจารีตประเพณี วิถีชีวิตการทำมาหากิน และพิธีกรรมต่างๆ เพื่อให้เกิดความสมดุล ระหว่างความสัมพันธ์เหล่านี้ เป้าหมาย ก็คือเพื่อให้เกิดความสุขทั้งในส่วนที่เป็นชุมชน เป็นหมู่บ้าน และในส่วนที่เป็นปัจเจกของชาวบ้านเอง หากเกิดปัญหาทางด้านความไม่สมดุลกันขึ้นก็จะก่อให้เกิดความไม่สงบสุข เกิดปัญหาในหมู่บ้านในชุมชน
4. ประสบการณ์ในการประกอบอาชีพ ในการศึกษาเล่าเรียน การที่ชาวบ้านรู้จักวิธีการทำนา การไถนา การนำกระบือมาใช้ในการไถนา การรู้จักนวดข้าวโดยการใช้กระบือ รู้จักสานกระบุง ตะกร้า เอาไม้ไผ่มาทำเครื่องใช้ไม่ส่อยในชีวิตประจำวัน รวมทั้งรู้จักเอาดินขึ้นกระต๊ามแช่น้ำต้มให้เหือดแห้งเป็นเกลือสินเธาว์ก็เรียกว่าภูมิปัญญาทั้งสิ้น

ภูมิปัญญาพื้นบ้าน (Folk Wisdom)

เป็นองค์ความรู้ ความสามารถและประสบการณ์ ที่สั่งสมและสืบทอดกันมาอันเป็นความสามารถและศักยภาพ ในเชิงแก้ปัญหา การปรับตัวเรียนรู้และสืบทอดไปสู่คนรุ่นใหม่เพื่อความดำรงอยู่รอดของเผ่าพันธุ์ จึงเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติ เผ่าพันธุ์หรือวิถีของชาวบ้าน

ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular Wisdom)

ในหลากหลายมุมมองและความคิดนักวิชาการ พอสรุปได้ดังนี้

1. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง แก่นหลักของการมองชีวิตอย่างมีความสุข ซึ่งมีความหมายทั้งในแง่ของปัจเจกบุคคล และในแง่ของสังคมหมู่บ้าน
2. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้ที่เป็นรากฐานดั้งเดิมของชาวบ้าน
3. ภูมิปัญญาชาวบ้าน เกิดจากการสะสม การเรียนรู้มาเป็นระยะเวลานาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันในทุกสาขาวิชาโดยเฉพาะวิชาเกี่ยวกับเศรษฐกิจอาชีพ ความเป็นอยู่ แนวทางการดำรงชีวิต การสาธารณสุขอนามัยพื้นฐาน ฯลฯ
4. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง วิธีการปฏิบัติซึ่งชาวบ้านได้มาจากประสบการณ์แนวทาง แก้ไขปัญหาแต่ละเรื่อง แต่ละประสบการณ์ แต่ละสภาพแวดล้อม ซึ่งจะมีเงื่อนไขปัจจัยเฉพาะแตกต่างกันไป
5. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรอบรู้ชาวบ้านที่เรียนรู้ที่มีประสบการณ์สืบทอดกันมาทั้งทางตรง คือ ประสบการณ์ด้วยตัวเอง หรือทางอ้อม ซึ่งเรียนรู้จากผู้ใหญ่ หรือความรู้ที่สะสมสืบทอดกันมา
6. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เองที่นำมาใช้ในการแก้ไขปัญหา สติปัญญา เป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ทั้งกว้างทั้งลึกที่ชาวบ้านสามารถคิดเองทำเองโดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหาการดำเนินชีวิตได้ในท้องถิ่นอย่างสมสมัย
7. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความรู้ประสบการณ์ของประชาชนในท้องถิ่น ซึ่งได้รับการศึกษาอบรม สั่งสอน และถ่ายทอดจากบรรพบุรุษหรือเป็นความรู้ประสบการณ์ ที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงของตนเองซึ่งได้เรียนรู้จากการทำงาน จากธรรมชาติแวดล้อม สิ่งเหล่านั้นเป็นสิ่งที่มีความค่าเสริมสร้างความรู้ความสามารถทำให้คนมีชีวิตร่วมกันอย่างสันติสุขเป็นความรู้สร้างสรรค์และมีส่วนเสริมสร้างการผลิต
8. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง ความสามารถในการแก้ไขปัญหาของชาวบ้านไม่ว่าจะเป็นปัญหาของชุมชน ปัญหาในการดำรงชีวิตและปัญหาในการประกอบอาชีพ โดยที่ปราชญ์ชาวบ้านเหล่านี้ได้มีกระบวนการวิเคราะห์และสั่งสมประสบการณ์มาเป็นเวลานานเป็นที่ยอมรับนับถือของคนทั่วไป
9. ภูมิปัญญาชาวบ้าน หมายถึง มวลความรู้และประสบการณ์ของชาวบ้านที่ใช้ในการดำรงชีวิตให้เป็นความสุขโดยได้รับการถ่ายทอด สั่งสมกันมาโดยผ่านกระบวนการพัฒนาให้สอดคล้องกับสมัย

ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local Wisdom)

1. ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง องค์ความรู้ความสามารถของชาวบ้านที่สั่งสม สืบทอดกันมาอันเป็นศักยภาพหรือความสามารถที่จะใช้แก้ปัญหา ปรับตัว เรียนรู้ และมีการสืบทอดไปสู่คนใหม่รุ่นใหม่ หรือคนแก่ของชุมชนให้อยู่รอดจนถึงปัจจุบัน

2. ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ที่เกิดจากประสบการณ์ในชีวิตของคนเราผ่านกระบวนการศึกษา สังเกต คิดวิเคราะห์จนเกิดปัญญา และผลพวงมาเป็นองค์ความรู้ที่ประกอบกันขึ้นมาจากความรู้หลายๆ เรื่อง ความรู้ดังกล่าวไม่ได้แยกย่อยออกมาให้เห็นเป็นศาสตร์ เฉพาะสาขาวิชาต่าง ๆ อาจกล่าวได้ว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่นจัดเป็นพื้นฐานขององค์ความรู้สมัยใหม่ที่จะช่วยในการเรียนรู้ การแก้ปัญหา การจัดการและการปรับตัวในการดำรงชีวิตของคนเรา ภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นความรู้ที่มีทั่วไปในสังคม ชุมชนของผู้รู้เอง หากมีการสืบค้นหาเพื่อศึกษาและนำมาใช้ก็จะเป็นที่รู้จักกันเกิดการยอมรับ ถ่ายทอดและพัฒนาไปสู่คนรุ่นใหม่ตามยุคตามสมัยได้

3. ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กระบวนการปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิตของบุคคลซึ่งอยู่ในท้องถิ่น ให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข หรือสามารถแก้ปัญหการดำเนินชีวิตของคนให้สอดคล้องกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปแต่ละยุคสมัย

4. ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง กระบวนทัศน์ของบุคคลที่มีต่อตนเอง ต่อโลก และสิ่งแวดล้อม ซึ่งกระบวนทัศน์ดังกล่าวจะมีรากฐานจากคำสอนของศาสนา ความเชื่อ คติ จารีตประเพณีที่ได้รับการ ถ่ายทอด สั่งสอนและปฏิบัติสืบเนื่องกันมาปะปนเข้ากับบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงแต่ละสมัย กล่าวโดยสรุป ภูมิปัญญาชาวบ้าน ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีความหมายใกล้เคียงกันมากผู้รู้บางท่านจึงใช้คำว่า

ภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นองค์ความรู้ความสามารถทางวิชาการที่ชาวบ้านสั่งสมปรับประยุกต์ และสืบทอดกันมา และพัฒนาตามกาลสมัย ตามสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลง การประมวลความรู้ ความคิด และประสบการณ์เหล่านี้ขึ้นไว้ จึงมีคุณค่ายิ่งนัก และจะเป็นก้าวสำคัญให้เกิดพลังสร้างสรรค์ เพราะสืบเนื่องในหมู่บ้านเพื่อพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง

เรื่อง ภูมิปัญญาการขุดหาและการใช้ประโยชน์จากมันป่า

(พืชวงศ์ถั่ว DIOSCOREACEAE FAMILY) จากพื้นที่ป่าชุมชน ในเขตภาคอีสานตอนล่าง

พืชในวงศ์ถั่ว (DIOSCOREACEAE FAMILY) ลักษณะสำคัญของวงศ์นี้คือ เป็นไม้เถาเลื้อยล้มลุก มีลำต้นใต้ดินแบบ tuberous rhizome เรียงสลับรูปหัวใจ (cordate) หรือเว้ารูปนิ้วมือ (digitate) มีใบย่อย 3-7 ใบ แผ่นใบกว้าง เส้นใบแตกแบบ palmate และเส้นใบย่อยแตกประสาธน์แบบร่างแห ก้านใบยาวมักบิด ติดเรียงแบบสลับหรือตรงกันข้าม

พืชในวงศ์ FAMILY DIOSCOREACEAE

- ประกอบด้วยพรรณไม้จำนวน 10 สกุล ประมาณ 650 ชนิด
- พืชวงศ์นี้เป็นไม้เถาเลื้อยที่ไม่มีเนื้อไม้ เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินแบบ tuberous rhizome มีรากแบบ tuber เจริญได้ดีมากในเขตร้อนและอบอุ่น
- ใบเดี่ยว เรียงสลับรูปหัวใจ (cordate) หรือ เว้ารูปนิ้วมือ (digitate) ที่มีใบย่อย 3-7 ใบ แผ่นใบกว้าง เส้นใบแตกแบบ palmate และเส้นใบย่อยแตกประสาธน์แบบร่างแห
- ก้านใบยาวมักบิด ติดเรียงแบบสลับหรือตรงกันข้าม ดอกช่อแบบ raceme หรือ panicle ออกที่ซอกใบ
- ดอกขนาดเล็ก มีทั้งแยกเพศ แยกต้น และสมบูรณ์เพศ
- มีสมมาตรแบบสม่ำเสมอ (regular)
- มีกลีบ (perianth) 6 กลีบ เหมือนกลีบเลี้ยง (sepaloid)
- เกสรตัวผู้ มี 6 กลีบ บางชนิดพบว่าเป็นหมันเสีย 3 อัน
- เกสรตัวเมียมีรังไข่ 1 อัน แต่มี 3 ห้องติดกันเป็นแบบ inferior ovary (รังไข่อยู่ใต้วงกลีบ) อาจมี 1-2 ห้องที่ลึบฝ่อไป
- ก้านเกสรมี 3 อัน แยกกัน มีเมดไข้อังห้องละ 2 เม็ด หรือ มากกว่า ติดกับรังไข่แบบ axile placentation
- ผลเป็นแบบ capsule ที่มีมุม 3 มุม หรืออาจแผ่เป็นปีก 3 ครีบกว้างๆ เมล็ดมีจำนวนมาก มีปีกแผ่

ภูมิปัญญาการขุดหาหน้ป่า(พืชวงศ์กลอย DIOSCOREACEAE FAMILY)

การขุดหาหน้ป่าพืชวงศ์กลอย (DIOSCOREACEAE FAMILY) ชาวบ้านจะเริ่มมาขุดหา กันในช่วง เดือนกรกฎาคมเป็นต้นไป เนื่องจากในช่วงเดือนพฤษภาคม เป็นช่วงที่เริ่มเข้าฤดูฝน พืชวงศ์กลอยจะเริ่มออกหัว ซึ่งเป็นการให้หัวใหม่ ส่วนหัวเก่าในปีที่ผ่านมาจะเน่าเปื่อยทิ้งไป และจะเริ่มออกเถา,เครือให้เห็นเล็ก ๆ หากนับระยะเวลาจากช่วงเดือนพฤษภาคม ถึง กรกฎาคม เป็นระยะเวลา 3 เดือน เป็นช่วงที่พืชวงศ์กลอยมีหัวที่ค่อนข้างใหญ่และสมบูรณ์ ถึงแม้ขนาดหัวจะไม่ใหญ่มากนักแต่ก็สามารถขุดหามารับประทานได้ แต่จะนิยมขุดหากันมากที่สุด คือในช่วงเดือนตุลาคม ถึง ธันวาคม เนื่องจากในช่วงนี้ พืชวงศ์กลอยจะสะสมอาหารในหัวอย่างเต็มที่ จึงทำให้ขนาดของหัวจะมีขนาดใหญ่และมีรสชาติที่ดี ผนวกกับเป็นช่วงที่ชาวบ้านเริ่มเก็บเกี่ยวข้าวช่วงปลายเดือนตุลาคม ซึ่งเป็นช่วงที่ชาวบ้านเก็บเกี่ยวข้าว เมื่อถึงเวลาพักกลางวัน หลังจากรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว จะมีบางคนออกไปขุดหาพืชวงศ์กลอยเพื่อนำมารับประทานหรืออาจจะนำไปรับประทานที่บ้าน และหลังจากที่ชาวบ้านได้เก็บเกี่ยวข้าวเสร็จเรียบร้อยแล้วคือในช่วงเดือนปลายตุลาคม ถึง ธันวาคม ชาวบ้านจะชักชวนกันไปขุดหาพืชวงศ์กลอย หลังการขุดหาในแต่ละครั้ง ชาวบ้านจะนำส่วนเหง้ามาฝังไว้ที่เดิม หรือบางคนอาจจะหลงเหลือหัวบางส่วนไว้ที่ใต้ดิน เพื่อให้ปีต่อไปสามารถขุดหาได้อีก ในการขุดหาพืชวงศ์กลอยหากไม่ฝังเหง้าหรือไม่หลงเหลือหัวไว้บางส่วน จะทำให้พืชวงศ์กลอยสูญพันธุ์ได้ ส่วนในช่วงเดือนมกราคม ถึง พฤษภาคม จะเป็นช่วงที่ชาวบ้านไม่ขุดหากันแต่อาจมีบางคนที่ไปขุดหาบ้างแต่ไม่มากนัก เนื่องจากช่วงนี้เป็นช่วงที่พืชหัวเต็มที่แล้วเหี่ยวแห้งและตาย

โดยทั่วไปพืชกินหัว ในช่วงประมาณเดือน มีนาคม-พฤษภาคมจะเป็นช่วงที่พืชกินหัวเริ่มแก่จัดและเน่าเปื่อย และเป็นช่วงดินแห้งและแข็งมากทำให้การขุดหาที่มีความยากลำบาก และในช่วงนี้เถาจะแห้งตาย พอถึงช่วงต้นฤดูฝน พืชกินหัวจะใช้พลังงานไปในการแตกหน่อแตกเถา อาหารที่สะสมไว้ในหัวจะเริ่มเหี่ยวแห้งและผุไปทำให้ช่วงนี้ไม่สามารถเข้าไปเก็บหาพืชกินหัวได้ แต่ถึงแม้เข้าไปเก็บหาในช่วงนี้จะได้หัวมันที่รสชาติไม่ดีนัก จึงทำให้ชาวบ้านไม่นิยมเก็บหาในช่วงนี้ แต่อาจจะมีเป็นเพียงชาวบ้านบางคนที่ยังคงทำการขุดหาอยู่ การเก็บหาพืชกินหัวหากเก็บหาช่วงที่แก่จัด ๆ คือมีลักษณะที่แข็งและเริ่มเหี่ยวหากนำไปต้มจะไม่สุก

สรุปช่วงต่าง ๆ ของพืชกินหัว

- พฤษภาคมถึงตุลาคม

พืชจะเริ่มออกหัว และจะเริ่มออกเถาให้เห็น

- ตุลาคมถึงธันวาคม

พืชจะสะสมอาหารในหัวอย่างเต็มที่ลักษณะหัวจะใหญ่และสมบูรณ์

- มกราคมถึงพฤษภาคม

เถาจะเริ่มเหี่ยวแห้งและตาย

มันป่า (พืชในวงศ์ถั่ว DIOSCOREACEAE FAMILY) มีอยู่หลากหลายชนิด และที่พบในเขตป่าชุมชนที่พบมากมีดังนี้

มันนก *Dioscorea inopinata* Prain & Burkill

วงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่นๆ มันนก (ประจวบคีรีขันธ์)

ลักษณะทั่วไป มันนก เป็นไม้เถาเลื้อย มีขนาดเล็ก ชอบเกาะไม้พุ่มหรือ ไม้ขนาดเล็ก ใบรูปหอก โคนใบเว้าเล็กน้อย ปลายใบแหลมผิวใบเรียบเป็นมัน บางแห่งจะมีรอยด่างสีขาว ท้องใบสีเขียวอ่อน เส้นใบ มี 3 เส้นเห็นได้ชัดเจน หัวของมันนกมีลักษณะเป็นแท่งเรียวยาว บางหัวยาวถึง 30 เซนติเมตร ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1 นิ้ว หัวมันนกมีสีเหลืองอ่อน มีขนหรือรากฝอยขึ้นห่างๆ หัวจะเปราะและหักง่าย เมื่อหักจะมียางเหนียวสีขาวใส มันนกกักขึ้นตามป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ ป่าเต็งรัง บริเวณที่มีแสงแดดรำไร ใต้ร่มไม้ใหญ่

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์ด้วยหัวหรือเมล็ด

ประโยชน์ หัวมันนกกนำมาต้มรับประทาน ทำมันเชื่อม หรือของหวาน

วิธีการทำ การรับประทานกับน้ำตาล

1. นำมันนกกมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. นำมารับประทานโดยจิ้มรับประทานกับน้ำตาลทราย

การทำเป็นของหวาน

1. นำมันนกกมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. (วิธีการทำกะทิสด) ทำน้ำกะทิ โดยนำกะทิมาผสมกับน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย

จากนั้นนำมาคนให้เข้ากันจะได้น้ำกะทิที่เรียกว่ากะทิสด วิธีรับประทานโดยนำมันนกกมาใส่ในถ้วยเล็ก จากนั้นจึงนำกะทิสดราดแล้วรับประทาน

การขุดหา มันนก ถุดูการเก็บหา จะเก็บกันในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคม ซึ่งการขุดหาสามารถขุดหาได้เพียงครั้งเดียวใน 1 ปี มันนกจะมีเพียงหัวเดียวต่อเถา ส่วนในการซื้อขายจะอยู่ใน ราคา 20 บาท / กิโลกรัม

ลักษณะทั่วไปของมันนก



ภาพที่ 1-2 ลักษณะเถาและหัวมันนก

มันนอน *Dioscorea glabra* Roxb.

วงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่อทั่วไป ทาด (สุราษฎร์ธานี) มันชาย (ประจวบคีรีขันธ์) มันตง (ภาคกลาง) มันตามะระ (ระนอง) มันตามราก (นครศรีธรรมราช) มันนางนอน (ราชบุรี) มันลาย (เลย) มันฮาก (ศรีสะเกษ)

ลักษณะทั่วไป มันนอน เป็นไม้เถาเลื้อย เถามีลักษณะกลม มีหนามแข็งๆ ขึ้นเลื้อยพันต้นไม้ใหญ่ ใบหนา แข็ง รูปหอก โคนใบมีขนาดใหญ่กว่าปลายใบมากและหยักเว้ารูปหัวใจ หลังใบมองเห็นเส้นใบชัดเจน ผิวใบเป็นมันสีเขียวเข้ม ท้องใบสีเขียวอ่อนมันนอนจะมีข้อของห้วยาวมากยังลึกลงไปตามพื้นดินตามแนวนอนใน 1 ต้น จะมีห้วประมาณ 3-4 ห้ว ลักษณะของห้วรูปทรงกระบอก ขั้วห้วจะมีขนาดเล็กกว่าปลายห้วยาวประมาณ 2 ฟุต ผิวนอกมีสีน้ำตาลอ่อน มีรากฝอยหรือขนขึ้น เนื้อภายในมีสีขาว มันนอนขึ้นตามป่าเบญจพรรณ ป่าดิบแล้ง ป่าเต็งรัง ที่มีแสงแดดรำไรได้ร่มไม้

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์ด้วยห้วและเมล็ด

ประโยชน์ ห้วมันนอนนำมาต้มรับประทาน หรือต้มแล้วคลุกมะพร้าว น้ำตาล รับประทาน

วิธีการทำ การรับประทานกับน้ำตาล

1. นำมันนอนมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. นำมารับประทานโดยจิ้มรับประทานกับน้ำตาลทราย

การทำเป็นขนมหวาน

1. นำมันนอนมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. (วิธีการทำกะทิสด) ทำน้ำกะทิ โดยนำกะทิมาผสมกับน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย

จากนั้นนำมาคนให้เข้ากันจะได้น้ำกะทิที่เรียกว่ากะทิสด วิธีรับประทานโดยนำมันนอนมาใส่ในถ้วยเล็ก จากนั้นจึงนำกะทิสดราดพอท่วมจึงรับประทาน

การขุดหา มันนอน

ฤดูกาลเก็บหา จะเก็บกันในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคม ซึ่งการเก็บหา สามารถเก็บหาได้เพียงครั้งเดียวใน 1 ปี มันนอนจะมี 3-4 ห้วต่อเถา ส่วนในการซื้อขายจะอยู่ในราคา 20 บาท / กิโลกรัม

ลักษณะทั่วไปของมันนอน



ภาพที่ 3-5 ลักษณะใบ, ห้ว และผลมันนอน

มันน้ำ *Dioscorea pierrei* Prain & Burkill
วงศ์ DIOSCOREACEAE
ชื่อทั่วไป มันน้ำ (ภาคกลาง) มันน้ำพันธุ์ใหญ่ มันหนอน มันอีไม้ (ปราจีนบุรี) มันเลน (สุราษฎร์ธานี)

ลักษณะทั่วไป มันน้ำ เป็นไม้เถาเลื้อย เลื้อยพันต้นไม้อื่น เถามีหนามขนาดเล็กขึ้น และมีขนเล็กๆ ขึ้นปกคลุม ใบของมันน้ำเป็นใบประกอบ มีใบย่อย 3 ใบ ลักษณะคล้ายใบของกลอย แต่มีขนาดเล็กกว่า และผิวใบไม่สากเท่าใบกลอย แต่ละใบมีขนนุ่มๆ ขึ้นปกคลุม แผ่นใบบาง มันน้ำ 1 เถา มี 1 หัว หัวจะฝังลงดินตามแนวดิ่ง ลักษณะเป็นแท่งรูปทรงกระบอกยาวโคนเล็กเรียวกว่าปลาย หัวยาวประมาณ 1 ฟุต มีรากฝอยขึ้นปกคลุม หัวมันน้ำมีสีเหลืองอ่อน เนื้อในมีสีขาว ขึ้นตามป่าเต็งรัง ป่าดิบแล้ง ป่าเบญจพรรณ ชอบที่ร่ม มีแสงแดดน้อยส่วนใหญ่ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์ด้วยหัว และเมล็ดแต่ส่วนใหญ่ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

ประโยชน์ หัวมันน้ำนำมาต้มรับประทานหรือทำเป็นขนมหวาน

วิธีการทำ การรับประทานกับน้ำตาล

1. นำมันน้ำมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. นำมารับประทานโดยจิ้มรับประทานกับน้ำตาลทราย

การทำเป็นขนมหวานมี

1. นำมันน้ำมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. (วิธีการทำกะทิสด) ทำน้ำกะทิ โดยนำกะทิมาผสมกับน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย

จากนั้นนำมาคนให้เข้ากันจะได้น้ำกะทิที่เรียกว่ากะทิสด วิธีรับประทานโดยนำมันน้ำมาใส่ในถ้วยเล็ก จากนั้นจึงนำกะทิสดราดมันน้ำให้ท่วม

เก็บชุดหามันน้ำ

ฤดูกาลเก็บหา จะเก็บกันในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคม ซึ่งการเก็บหา จะสามารถเก็บหาได้เพียงครั้งเดียวใน 1 ปี มันน้ำจะมีเพียงหัวเดียวต่อเถา ส่วนในการซื้อขายจะอยู่ในราคา 20 บาท / กิโลกรัม

การเก็บหามันน้ำ



ภาพที่ 6 ลักษณะเถาและใบของมันน้ำ



ภาพที่ 7 การขุดหามันน้ำ



ภาพที่ 8-9 ลักษณะหัวมันน้ำ (หัวใหม่)



ภาพที่ 10-11 เมื่อเก็บหามันน้ำเสร็จและจะต้องฝังเหงามันน้ำลงบนหลุมเดิม

มันเสา(มันหีบ) *Dioscorea alata* Linn.

วงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่อทั่วไป นอย (กะเหรี่ยง-เชียงใหม่) มันแข่งช้าง มันเขาวัว มันดินช้าง มันเลี่ยม (ภาคเหนือ) มันงู มันจาวมะพร้าว มันมือหมี มันเลือดไก่ มันเสา (ภาคกลาง) มันดอกทอง (นครราชสีมา) มันแถบ (ปราจีนบุรี) มันทุ่ (นครศรีธรรมราช) มันลองเช็ง (สระบุรี) มันหวาย (เลย) ยวดยหมี

ลักษณะทั่วไป มันเสา(มันหีบ) ไม้เถา มีหัวใต้ดิน หัวมีรูปร่างต่างๆ กัน เช่น รูปทรงกระบอก กลม รูปชมพูเป็นพู หรือ แฉก รูปนิ้วมือ เป็นต้น ผิวสีน้ำตาลหรือ ดำ ขาว สีงา หรือม่วง ไม่มีพิษ ไม่มีขน ลำต้นสีเหลือง ไม่มีหนาม ตามเหลี่ยมเป็นครีบ ครีบเป็นคลื่น มีหัวเกิดตามง่ามใบ กว้าง 1 ซม. ยาว 4 ซม. ใบ เป็นใบเดี่ยว ใบที่อยู่โคนต้นเรียงสลับกัน ใบที่อยู่เหนือขึ้นไปเรียงเป็นคู่ตรงข้ามกัน รูปไข่แกมสามเหลี่ยม หรือแกมหัวใจ รูปขอบขนานแกมสามเหลี่ยม หรือขอบขนานแกมรูปไข่ กว้าง 6-15 ซม. ยาว 8-22 ซม. โคนเว้าเป็นรูปหัวใจ เป็นดิ่งหู หรือ โคนตัด ขอบใบเรียบ ปลายใบเรียวแหลม มีเส้นใบ 5 เส้น ฐานเห็นชัดทั้งด้านบน และด้านล่าง แผ่นใบ และก้านใบสีเขียวอ่อน ก้านใบยาวใกล้เคียงกับแผ่นใบ มีครีบ บิด โคนก้านใหญ่ ดอก ออกตามง่ามใบ ดอกเพศผู้ และดอกเพศเมียอยู่ต่างกัน ดอกเพศผู้ ออกเป็นช่อยาว 15-25 ซม. ก้านช่อสีเขียว ไม่มีขน มีครีบ กลีบดอกมี 6 กลีบ เรียงเป็น 2 ชั้น เกสรผู้ 6 อัน ดอกเพศเมีย ออกเป็นช่อ ดอกไม่มีก้าน แต่ละช่อมี 8-14 ดอก กลีบดอกมีลักษณะเหมือนดอกเพศผู้ รังไข่มี 3 ช่อง ปลายท่อรังไข่มี 3 แฉก ผล มีปีกโค้งเป็นรูปครึ่งวงกลม 3 ปีก ปีกกว้าง 1.5-2.0 ซม. ยาว 1.7-2.5 ซม. ปลายผลเว้าเล็กน้อย โคนกลมเป่าตั้งแหลมสั้นๆ เมล็ดมีปีก

นิเวศวิทยา ขึ้นตามป่าดิบแล้ง ป่าเต็งรัง ป่าเบญจพรรณ ที่มีแสงรำไร

สรรพคุณ หัวใต้ดิน เมื่อทำให้สุกกินได้ และใช้ทำแยมได้ดีเพราะเหนียวมาก มีสรรพคุณเป็นยาขับพยาธิ แก้โรคเรื้อน และริดสีดวงทวาร ใช้กินหลังจากฟันไขด้วยอาการไอเป็นเลือด และโรคไต หรือฆ่าแมลง

สาระสำคัญ หัวใต้ดิน ในส่วนที่ใช้เป็นอาหารมีแป้งเป็นส่วนใหญ่ นอกจากนี้ก็เป็นพวก albuminoids และไขมัน

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์ด้วยหัว และเมล็ดแต่ส่วนใหญ่ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด

วิธีการทำ การรับประทานกับน้ำตาล

1. นำมันเสา(มันหีบ)มาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. นำมารับประทานโดยจิ้มรับประทานกับน้ำตาลทราย

การทำเป็นของหวานมี

1. นำมันเสา(มันหีบ)มาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ

4. (วิธีการทำกะทิสด) ทำน้ำกะทิ โดยนำกะทิมาผสมกับน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย จากนั้นนำมาคนให้เข้ากันจะได้น้ำกะทิที่เรียกว่ากะทิสด วิธีรับประทานโดยนำมันหีบมาใส่ในถ้วยเล็กจากนั้นจึงนำกะทิสดราดพาท่วมแล้วจึงรับประทาน

การขุดหา มันหีบ

ฤดูกาลเก็บหา จะเก็บกันในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคม ซึ่งการเก็บหา จะสามารถเก็บหาได้เพียงครั้งเดียวใน 1 ปี มันหีบจะมีเพียงหัวเดียวต่อเถา ส่วนในการซื้อขายจะอยู่ในราคา 20 บาท / กิโลกรัม

การแปรรูปและการขุดหา มันเส้า(มันหีบ)



ภาพที่ 12 การนำมันเส้า(มันหีบ)มาทำเป็นของหวาน



ภาพที่ 13 ลักษณะใบมันเส้า(มันหีบ)



ภาพที่ 14 ลักษณะคอมันเส้า(มันหีบ)



ภาพที่ 15 ลักษณะหัวมันเส้า(มันหีบ)



ภาพที่ 16-17 ลักษณะผลของมันเส้า(มันหีบ)

มันเพิ่ม *Dioscorea sp.*

วงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่อทั่วไป มันเพิ่ม

ลักษณะทั่วไป มันเพิ่ม เป็นไม้เถาเลื้อยมีขนาดเล็ก ลำเถากลม มีหนามเล็กๆขึ้นบริเวณเถา หัวใต้ดินค่อนข้างกลม และมีรากฝอยขึ้นห่างๆ เปลือกสีน้ำตาล ไม่เป็นพิษ ใบเรียงสลับกัน ขอบใบเรียบ โคนใบเว้ารูปหัวใจ ผิวใบเรียบมัน โคนเถาบริเวณบนดินมีหนามขึ้นหนาแน่น เปลือกจะมีสีน้ำตาล ลักษณะเนื้อจะเป็นสีขาวออกครีม

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์ด้วยหัว หรือเมล็ด

ประโยชน์ นำมารับประทานโดยนำมันเพิ่มมาล้างรับประทานกับน้ำตาล

วิธีการทำ การรับประทานกับน้ำตาล

1. นำมันเพิ่มมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. นำมารับประทานโดยจิ้มรับประทานกับน้ำตาลทราย

ภูมิปัญญาการเก็บขุดหามันเพิ่ม

ฤดูกาลเก็บหาจะเก็บกันในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคม ซึ่งการเก็บหา จะสามารถเก็บหาได้เพียงครั้งเดียวใน 1 ปี มันเพิ่มจะมีเพียงหัวเดียวต่อเถา ส่วนในการซื้อขายจะอยู่ในราคา 20 บาท / กิโลกรัม

ลักษณะทั่วไปของมันเพิ่มและการแปรรูป



ภาพที่ 18-19 ลักษณะใบและการเลื้อยของเถามันเพิ่ม



ภาพที่ 20-21 ลักษณะหัวมันเพิ่มและการแปรรูปเพื่อรับประทาน

มันแขง *Dioscorea sp.*

วงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่อทั่วไป มันแขง

ลักษณะทั่วไป มันแขง เป็นไม้เถาเลื้อย เถามีขนาดเล็ก ชอบพันเลื้อยไปตามต้นไม้ใหญ่ ใบเป็นรูปหอก โคนใบเว้า ปลายใบแหลม ผิวใบเรียบ เส้นใบจะมีสีแดง 5 เส้นเห็นได้ชัดเจน ลักษณะหัวมันแขงจะเป็นรูปทรงกลม เนื้อจะมีสีเหลืองอ่อน มีขนหรือรากฝอยขึ้นห่างๆ

การขยายพันธุ์ ขยายพันธุ์ด้วยหัว หรือเมล็ด

ประโยชน์ นำมารับประทานโดยนำมันแขงมาล้างรับประทานกับน้ำตาล

วิธีการทำ การรับประทานกับน้ำตาล

1. นำมันแขงมาล้างน้ำให้สะอาด
2. นำไปนึ่งให้สุก
3. ปอกเปลือกออกแล้วนำมาตัดเป็นชิ้นๆ ให้พอดีคำ
4. นำมารับประทานโดยจิ้มรับประทานกับน้ำตาลทราย

การเก็บขุดหาหัวมันน้ำ

ฤดูกาลเก็บหา จะเก็บกันในช่วงเดือนตุลาคม-เดือนธันวาคม ซึ่งการเก็บหา จะสามารถเก็บหาได้เพียงครั้งเดียวใน 1 ปี มันแขงจะมี 3-5 หัวต่อเถา ส่วนในการซื้อขายจะอยู่ในราคา 20 บาท/กิโลกรัม

ลักษณะเถาและหัวมันแขง



ภาพที่ 22 ลักษณะเส้นใบด้านหลังของมันแขง จะมีสีแดงที่สามารถสังเกตได้ชัด



ภาพที่ 23 หัวมันแขงที่หัวไม่เจริญเต็มที่

กลอย *Dioscorea hispida* Dennst

วงศ์ DIOSCOREACEAE

ชื่ออื่นๆ กลอย มันกลอย (ภาคกลาง) กลอยข้าวเหนียว กลอยหัวเหนียว (นครราชสีมา)
กลอยนก กอย (ภาคเหนือ) คลี่ (แม่ฮ่องสอน) กลอยเหลือง กลอยไข่ (อีสาน)

ลักษณะทั่วไป กลอย ไม้เถา ลำต้นกลม มีหนาม หัวใต้ดินส่วนมากกลม บางที่เป็นพู หรือยาว เกิดใกล้ผิวดิน เปลือกสีฟาง หรือ เทา บาง เนื้อขาว หรือ เหลืองอ่อนอมเขียว เป็นพิษ ใบเรียง สลับกัน มีใบย่อย 3 ใบ ใบย่อย ใบกลางรูปรี หรือ รีแกมขอบขนาน ปลายใบเรียวแหลม ขอบใบเรียบ โคนใบแหลม กว้าง 6-15 ซม. ยาว 8-25 ซม. เส้นใบเรียงตามยาว 3-5 เส้น ด้านล่าง ตาม เส้นใบใหญ่ๆ มีหนาม ใบย่อย 2 ข้าง รูปไข่ รูปไข่กลับ หรือค่อนข้างเป็นรูปหัวใจ เบี้ยว ปลายแหลม โคนกลม สั้นกว่าใบกลาง แตกกว้างกว่า มีเส้นใบตามยาว 4-6 เส้น ใบอ่อนด้านบนมีขน ในแฉกเกลี้ยง ก้านใบยาว 7-14 ซม. กลมมีขนก้านใบแก่มีหนาม หัวท้ายโป่งเล็กน้อย ก้านใบย่อยยาว 0.5-1 ซม. ดอกเล็ก สีเขียว ออกเป็นช่อตามง่ามใบ ดอกเพศผู้ และดอกเพศเมียอยู่ต้นต่างกัน ดอกเพศผู้ ออกเป็นช่อซ้อนกัน 2-3 ชั้น ยาวได้ถึง 40 ซม. ดอกตั้งขึ้น มีใบประดับติดอยู่ที่ฐาน ลักษณะคล้ายถุง ปลายแหลม ด้านนอกมีขน กลีบดอกชั้นนอกกลม กลีบดอกที่อยู่ชั้นในรูปยาวกว่าชั้นนอกเล็กน้อย เกสรผู้ 6 อัน ยาวประมาณ 0.5 มม. ดอกเพศเมีย ออกเป็นช่อชั้นเดียวเดี่ยวๆ ดอกชี้ลงดิน กลีบดอก เหมือนดอกเพศผู้ เกสรเมียมีขน ปลายแยกเป็น 2 แฉก ผล รูปคล้ายน้ำเต้าคอหลอด กว้างประมาณ 2 ซม. ยาว 5.5 ซม. ผิวเกลี้ยง สีน้ำผึ้ง มีปีก เมล็ดมีปีก

นิเวศวิทยา ขึ้นตามป่าดงดิบ ป่าเต็งรัง อยู่ได้ร่มที่มีแดดรำไร

สรรพคุณ ราก บดให้ละเอียด (โดยผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใบยาสูบ ใบลำโพง หรือพริก) ใช้ทาพอกแผล เพื่อฆ่าหนองในแผลสัตว์เลี้ยง หัวใต้ดิน หัวสดเป็นพิษมาก ถ้าหั่นเป็น แผ่นบางๆ แล้วแช่ทิ้งเอาไว้ในทางน้ำไหลสัก 2-3 วัน ล้างให้สะอาด ทำให้สุกแล้วกินได้ น้ำต้มหัว กิน แก่น้ำเหลืองเสีย ขับปัสสาวะ แก้ปวดตามข้อ ฝีมะม่วง และใช้ร่วมกับหัวข้าวเย็นเหนือ และข้าวเย็นใต้ รักษาโรคซิฟิลิส หั่นเป็นแผ่นบางๆ ใช้ปิดแก้ววมอักเสบ ทั้งต้นเป็นพิษมาก

สาระสำคัญ หัวใต้ดินมี alkaloid ที่เป็นพิษคือ dioscorine , dioscoricine และ diosgenin ซึ่งเป็น steroidal saponin ชนิดหนึ่ง ใบและหัวใต้ดิน มี alkaloids ที่เป็นพิษมาก

ประโยชน์ หัวนำมาผ่านบางๆ แช่น้ำ 3 วัน และน้ำเกลือ 3 วัน นำไปทำขนมข้าวเหนียวกลอย ทำแป้งกลอย กลอยทอดกรอบข้าวเกรียบกลอย บัวลอย หรือขนมดอกจอก

ฤดูกาลขุดหา กลอย

จะเก็บกันในช่วงเดือน ต.ค.-พ.ย. ราคา 30 บาท /กิโลกรัม

การทำความสะอาดกลอย

- 1.นำกลอยที่ได้ล้างน้ำให้สะอาด
- 2.ปอกเปลือกกลอยออกให้หมดแล้วล้างอีกครั้ง
- 3.หั่นกลอยเป็นชิ้นบางๆยาว 4 ซม. กว้าง 4 ซม.โดยประมาณ

4.นำกลอยที่หั่นแล้วมาคลุกเคล้ากับเกลือเพื่อให้กลอยนุ่มและเกลือจะกักสารที่ทำให้เกิดการคัน
ที่อยู่ในเนื้อกลอยออกซึ่งชาวบ้านเรียกว่าน้ำเมา ใช้เกลือในอัตราส่วน 1 กก.ต่อ กลอย 10 กก.

5.นำกลอยที่คลุกเคล้าเกลือแล้วหมักใส่ภาชนะเช่น โองี ไห ถึงปิดฝาให้มิดชิดทิ้งไว้ 2 คืน

6.นำกลอยที่หมักแล้วออกมาห่อด้วยผ้าขาวบางหรือตะขวยเขียวรัดให้แน่นใส่ตะกร้าหรือเข่ง
แล้วนำไปแช่ในน้ำไหลหรือในอ่างที่น้ำท่วมถึงประมาณ 24 ชั่วโมงแล้วนำขึ้นมา(น้ำจะขุ่น)จากนั้นนำมา
บีบ,เหยียบให้น้ำที่ขุ่นออกใช้น้ำล้างไปเรื่อย ๆจนกว่าน้ำจะใสแล้วนำไปแช่น้ำต่อทำซ้ำข้อ 6. ประมาณ 3. ครั้ง
ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับปริมาณของกลอยด้วย จากนั้นนำกลอยไปตากแดดให้แห้ง

7.การเก็บรักษา ใส่ภาชนะหรือถุงปิดให้แน่น เก็บไว้ให้มิดชิด (อย่าให้ถูกความชื้น)

ลักษณะของกลอยและการทำความสะอาดกลอย



ภาพที่ 24 ลักษณะเถาของกลอย



ภาพที่ 25 ลักษณะหัวกลอยที่ขุดขึ้นมา



ภาพที่ 26 ลักษณะหัวกลอย



ภาพที่ 27 กลอยที่นำไปล้างน้ำแล้ว

