

อีสาน เป็นภูมิภาคหนึ่งของประเทศไทยที่มีความหลากหลายทางนิเวศวัฒนธรรม ที่ราบสูงแห่งนี้ประกอบด้วยทุ่งโคก ทาม จึงทำให้มีพืชผักพื้นบ้านที่หลากหลาย อาทิ มะรุม แมงลัก ตั้ว ผักหวานบ้าน ผักหวานป่า ผักสาบ สะพู สะแงะ คาวตอง ผักแขยง ก้านตง ย่านาง หวาย ขอน หมาน้อย หน่อไม้ เป็นต้น

คนอีสานนิยมบริโภคผักพื้นบ้านอย่างหลากหลายตามฤดูกาลมาเป็นเวลานานแล้ว โดยนำพืชเหล่านี้มาเป็นส่วนประกอบในกับข้าวชนิดต่างๆ หรือเป็นผักเคียงรับประทานร่วมกับอาหารอย่างอื่นก็สร้างเอกลักษณ์ในแบบอาหารอีสานแท้ๆ ได้เป็นอย่างดี

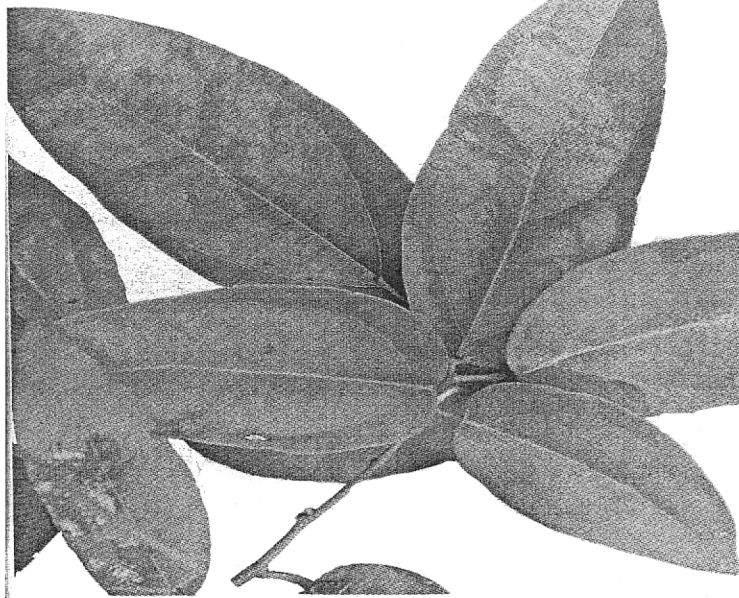
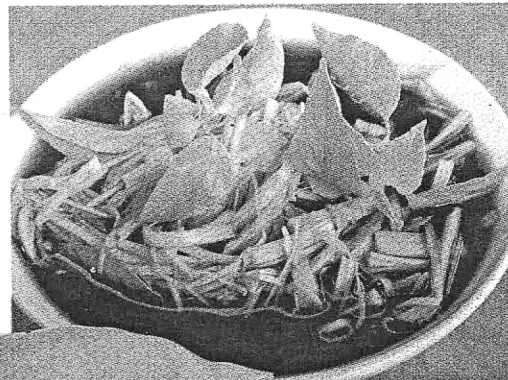
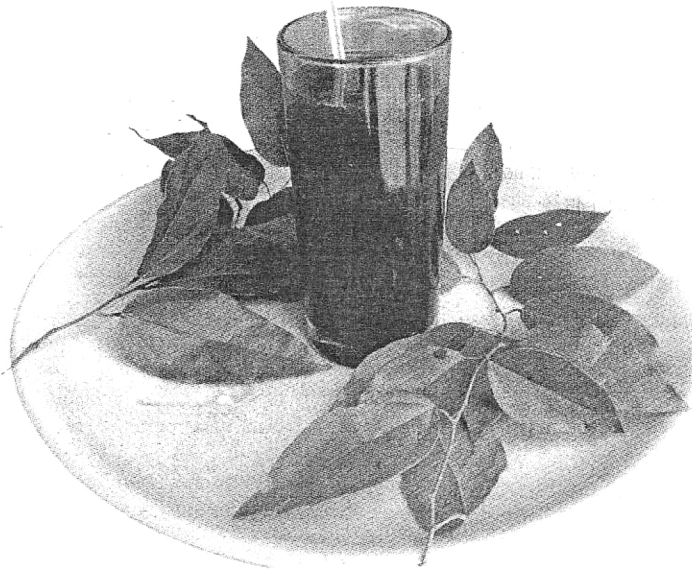
อาหารพื้นบ้านอีสานในอดีตนั้นจะเน้นการย่าง ปิ้ง ไม่มีการใช้น้ำมัน และที่สำคัญอาหารอีสานแท้ๆ นั้นจะต้องไม่ใส่น้ำตาล มีปลาร้าเป็นตัวชูโรงให้รสชาติแซ่บซ่า (อร่อยกลมกล่อม) ได้อย่างลงตัว หากกล่าวถึงอาหารอีสาน หลายคนก็ย่อมต้องนึกถึงส้มตำ ซุปหน่อไม้ แกงหอยลาบ ก้อย หมก อ่อม ซึ่งหลายจานของอาหารที่มีน้ำสีเขียวๆ เช่น ซุปหน่อไม้ แกงหอยลาบ หลายคนอาจจะไม่รู้ว่ามีต้นมาจากย่านางนั่นเอง

ย่านางนั้นเป็นไม้เลื้อย เถาสีเขียวสดและอวบหนา ภายในลำต้นมีน้ำเมือกเหนียวมีขนตามกิ่งอ่อน เถาเมื่อแก่มีผิวเรียบและ



ผักพื้นบ้าน อาหารพื้นเมือง

ย่านาง ผักพื้นบ้าน ต้านภัยหวัด หนึ่งในเครื่องปรุงหลักของคนอีสาน



เหนียวมาก ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้มรูปไข่แกมรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบมัน ออกดอกเล็กๆ ตามซอกใบ ดอกมีสีเหลือง ผลมีขนาดเล็กกลมรี

ย่านาง ยังเป็นพืชที่สามารถใช้

ประโยชน์ได้ตลอดทั้งปี และจะมีมากฤดูฝนเติบโตได้ดีในดินแทบทุกชนิด พบมากในป่าลัดใบและป่าโปร่ง ซึ่งสามารถมาปลูกให้เลื้อยริมรั้วบ้าน หรือจะปลูกให้เลื้อยตามต้นไม้ใหญ่ก็ได้

การปลูกก็ทำได้ไม่ยาก เพียงด้วยการปักชำยอด เพาะเมล็ดหรือซูดเอาเหง้าไปปลูกก็ได้ หลังจากนั้นก็รดน้ำให้ชุ่ม เตรียมค้ำเพื่อให้เถาย่านางเลื้อยได้ ย่านางเป็นพืชที่มีความทนทานสูง ทั้งต่อสภาพดินฟ้าอากาศ ไม่ค่อยมีโรคแมลงรบกวน แถมยังไม่ต้องดูแลมากก็สามารถเติบโตได้ดี

ใบย่านางนั้นมีรสจืด มีสรรพคุณในการช่วยถอนพิษ แก้ไข้ และลดความร้อนในร่างกายได้ รวมถึงมีความเชื่อว่าย่านางจะช่วยลดระดับไขมันของหลอดเลือดได้ และช่วยในการปรับสมดุลของร่างกายได้ อีกทั้งยังเป็นพืชที่ให้แคลเซียม วิตามินซี และเส้นใย ค่อนข้างสูงในใบ และยังให้สารอาหารอื่นๆ เช่น เหล็ก ฟอสฟอรัส และวิตามินเอ วิตามินบี 1 บี 2 และเบต้าแคโรทีน

น้ำย่านางสด

ส่วนผสม

1. ใบย่านางสด 1 กำมือ (5-7 ใบ)
2. น้ำเปล่า 2 แก้ว
3. น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างใบย่านางให้สะอาดพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. นำใบย่านางผสมกับน้ำเปล่า บดด้วยเครื่องปั่นแบบแยกกาก เติใส่แก้ว หยดน้ำผึ้งลงในแก้วน้ำย่านาง คนให้เข้ากัน พร้อมดื่ม

สูตรนี้มีประโยชน์

ช่วยปรับสมดุลทางร่างกาย และที่สำคัญคือในการบริโภคย่านางนั้น ไม่ควรบริโภคใบย่านางดิบในปริมาณมากเกินไป เนื่องจากจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ ซึ่งสัดส่วนที่สมาชิกเครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกแนะนำคือ ไม่ควรเกิน 5-7 ใบ และที่สำคัญหากเข้มข้นจนเกินไป ก็ควรเจือจางเสียก่อน

อีกหนึ่งเมนูท้องถิ่นของใบย่านางที่สามารถทำได้ง่ายๆ คือ อู่หน่อไม้ ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับซุปหน่อไม้แต่มีเครื่องปรุงที่น้อยกว่าและการทำที่ง่ายกว่า แต่ก็อร่อยไม่แพ้กัน

อู่หน่อไม้

ส่วนผสม

1. หน่อไม้ต้มสุกขูดเป็นเส้น 1 ถ้วย

ตารางแสดงคุณค่าทางอาหารของใบย่านาง คุณค่าทางอาหารในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม

	Cal	Moist ure	Protein	Fat	CHO	Fibre	Ash	Ca	P	Fe	A.1.U.	B1	B2	Niacin	C
	Unit	%	Gm.	Gm.	Gm.	Gm.	Gm.	mg.	mg.	mg.		mg.	mg.	mg.	mg.
ใบย่านาง	95	67.6	5.6	0.9	16.1	7.9	1.9	155	11	7	30625	0.03	0.36	1.37	15

กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2530. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม



- 2. น้ำย่านางสด 1/2 ถ้วย
- 3. ตะไคร้ 1 ต้น
- 4. ใบแมงลัก 5-6 ยอด
- 5. เกลือ 1 ช้อนชา
- 6. น้ำปลา 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ
นำหน่อไม้ต้มสุกขูดเป็นเส้น นำไปย่างจนสุก ตะไคร้ ต้มรวมจนสุก เติมน้ำแมงลัก ชิมรส ตักใส่ถ้วย รับประทานกับพริกสลดอ่อน ย่านางนั้นเป็นพืชพื้นบ้านอีกชนิดหนึ่งที่

หลายคนบริโภคอยู่เป็นประจำ แต่อาจจะไม่ทราบเลยว่าเป็นหนึ่งในส่วนประกอบหลักของอาหารจานโปรดของเรา การปลูกและการดูแลรักษาสามารถทำได้ง่าย ไม่แน่ว่าคุณอาจจะได้รับประทานเมนูจากผักมากประโยชน์ชนิดนี้ หรือหากมีจำนวนมากก็ช่วยสร้างรายได้ให้ผู้ปลูกได้ดีทีเดียว

ข้อมูลเกี่ยวกับย่านาง	
ชื่อทั่วไป	ย่านาง
ชื่อทางวิทยาศาสตร์	Tiliacora ; Triandra Diels.
ชื่ออื่นๆ	จอยนาง (เชียงใหม่) เถาล้อยเขียว (ภาคกลาง) เถาหญ้านาง หญ้าก๊กินี (ภาคกลาง) จ้อยนาง (เชียงใหม่) วันยอ (สุราษฎร์ธานี)
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์	
ต้น	ต้น เป็นไม้เถาเลื้อยลักษณะเป็นเถาขนาดเล็ก อายุยืนยาวพืชนั้นไปตามต้นไม้อื่นหรือตามกิ่งไม้ เถาอ่อนสีเขียวมีขนอ่อนปกคลุม เมื่อแก่เป็นสีน้ำตาล ผิวค่อนข้างเรียบ
ใบ	ใบ ใบเดี่ยวออกติดกับลำต้นแบบสลับ รูปร่างคล้ายรูปไข่หรือรูปไข่ขอบขนานค่อนข้างหนา ปลายใบเรียวแหลม ใบยาว 5-10 เซนติเมตร กว้าง 2-4 เซนติเมตร ขอบใบเรียบ ก้านใบยาว 1 เซนติเมตร ผิวใบเป็นสีเขียวเข้มเป็นมัน
ดอก	ดอก ออกตามซอกโคนก้านใบเป็นพวงเล็กๆ หรือเป็นช่อยาว 2-5 เซนติเมตร ช่อหนึ่งๆ มีดอกขนาดเล็กสีเหลือง 3-5 ดอก มีขนาดโตกว่าเมล็ดงาเล็กน้อย ดอกแยกเพศอยู่ละต้น ไม่มีกลีบดอก
ผล	กลมรีขนาดเล็กหรือผลโตเท่ากับผลมะม่วงสีเขียว เมื่อผลแก่จัดเป็นสีเหลืองอมแดงหรือสีแดง และกลายเป็นสีดำ
การขยายพันธุ์	ปักชำยอด เมล็ด เหง้า
การใช้ประโยชน์	- ทางอาหาร น้ำคั้นจากต้นและใบสามารถนำมาดื่มสด ประกอบอาหารต่างๆ เช่น ซุปหน่อไม้ แกงหน่อไม้ แกงหน่อไม้ - ทางยา เหง้า รากย่านางสามารถนำไปใช้ใช้ได้ทุกชนิด โดยใช้ครั้งละ 1 กำมือ (หนัก 15 กรัม) ต้มน้ำดื่ม 3 ครั้ง ก่อนอาหาร

อ้างอิง : กองโภชนาการ กรมอนามัย. 2530. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทย ในส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม. เต็ม สมิตินันท์. 2523. ชื่อพรรณไม้แห่งประเทศไทย (ชื่อพฤกษศาสตร์-ชื่อพื้นเมือง). กรมป่าไม้ สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. 2542. ผักพื้นบ้านภาคอีสาน

ผลอดผลดิบเดียว วันเวลาก็จะหมดไปอีกแล้ว พยายามที่จะเดินให้อยู่ข้างหน้าก็ยังไม่เคยทำได้สักที ใครมีช่องทางก็ขอคำชี้แนะที่เถิด จะเป็นพระคุณยิ่ง

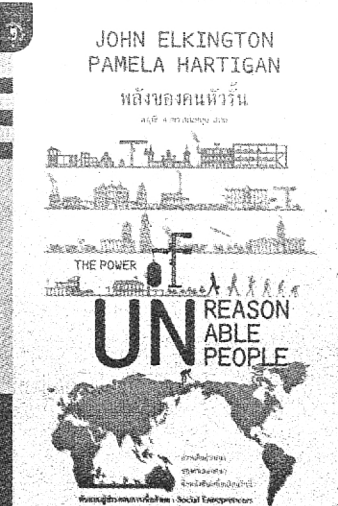
อากาศที่ห่อหุ้มโลกเวลานี้เป็นเหมือนสิ่งที่เป็นพิษเป็นภัยมากขึ้น ซึ่งจะโทษใครไม่ได้ นอกจากคนนี่แหละ

คนนอกจากเบียดเบียนธรรมชาติยังไม่พอ กลับเบียดเบียนคนด้วยกันเองอีก

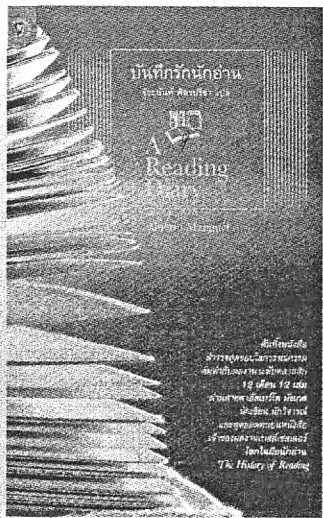
อย่างเวลานี้คนของชาติตะวันออกกลางที่ไม่สามารถสร้างอาหารเลี้ยงตนเองได้ มาอาศัยช่องของกฎหมายไทยและความโลภของคนบางคน กว้านซื้อที่ทำมาหากินเพื่อสร้างอาหารส่งกลับประเทศ หากเป็นจริง วันข้างหน้าคนไทยจะไม่มีแผ่นดินจะอยู่

เรียนรู้จากหนังสือ

กำเนิดเอกภพ, พลังของคนหัวรั้น, บันทึกรักนักอ่าน



อยากทราบว่า โลกกระปุกลูกกลิ้งนี้มีความเป็นมาอย่างไร ต้องไปหาซื้อมาอ่าน สำนักพิมพ์มติชนพิมพ์ให้ศึกษา ในราคา 290 บาท ความรู้เรื่องต่อมา "พลังของคนหัวรั้น"



โดย จอห์น เอลคิงตัน และ พาเมลา ฮาร์ติแกน แปลเป็นภาษาไทยด้วยฝีมือของ คุณสมถณี อักษรานันท์กุล คำกล่าวของ จอร์จ เบอร์นาร์ด ชอว์ ที่

ว่า "คนมีเหตุผลมีผลจะปรับตัวให้เข้ากับโลก คนหัวรั้นจึงตั้งต้นจะพยายามปรับโลกให้เข้ากับตัว"

แต่กับหนังสือเล่มนี้ กำลังจะบอกว่า "อนาคตของเราทั้งมวลอาจขึ้นอยู่กับงานของพวกเขาทีเดียว"

อยากรู้รายละเอียดมากกว่านี้ ก็ต้องไปซื้อหาอ่านเอา สำนักพิมพ์มติชนจัดพิมพ์เผยแพร่ความรู้ ในราคาขายออมเยา 230 บาท

ความรู้เรื่องที่น่าสนใจ "บันทึกรักนักอ่าน" เขียนโดยนักเขียนมือทอง อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ แปลเป็นภาษาไทยโดย จิระนันท์ พิตรปรีชา

เมื่อทอนหนังสือจับปากกาเขียนหนังสือ คอหนังสือก็ได้รับความรู้ ได้ประโยชน์อย่างมีความสุข อิ่มใจไปกับเรื่องที่เขาเขียน

สำนักพิมพ์มติชน จึงพิมพ์ถ่ายทอดให้กับคนรักหนังสือได้อ่าน ในราคาสมน้ำสมเนื้อ 180 บาท

บ้านเมืองวุ่นวายทั้งเรื่องปากเรื่องท้อง การเมืองตั้งหน้าตั้งหลังยามนี้ ก็เพราะใช้ความรู้จัดการแบบศรีธนญชัย

ใช้ความรู้เพื่ออยู่เย็นเป็นสุขร่วมกันดีกว่ามั๊ย