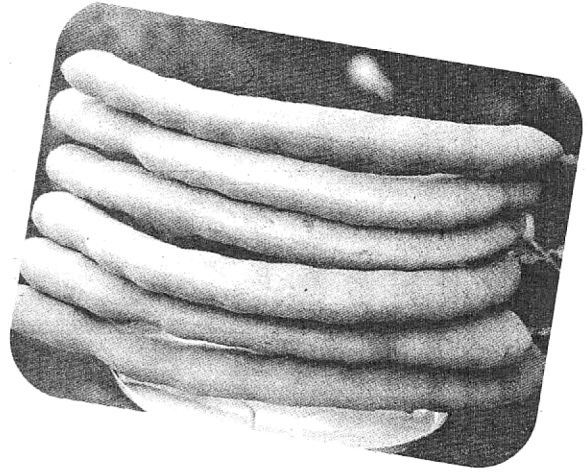




น้ำมะขาม พร้อมดื่ม

สมศรี ประพาศิธรรม



มะขามเปรี้ยวยามีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า

Tamarindus indica Linn. นับว่าเป็นพืชเศรษฐกิจที่ดี เพราะว่ปลูกง่าย ทนแล้ง สามารถเจริญเติบโตได้แม้ในกระถางในดินเค็ม ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือแต่ส่วนใหญ่จะปลูกตามหัวไร่ปลายนา ที่ปลูกเป็นสวนใหญ่ มีน้อยมากเพราะราคาถูกกว่าผลไม้อื่นๆ เนื่องจากเป็นผลไม้ที่ออกผลเป็นฤดูกาลประกอบกับการมีปัญหาในการเก็บรักษา กล่าวคือเมื่อแกะเมล็ดออกจากฝักแล้วจะกลายเป็นสีดำในเวลาไม่นาน ดังนั้นจึงได้พัฒนาเป็นน้ำมะขามพร้อมดื่ม เพื่อส่งเสริมให้เกษตรกรทำไว้ดื่มเอง และ/หรือ จัดทำเพื่อการจำหน่ายเป็นการเพิ่มรายได้ ก็จะลดภาวะยากจนของเกษตรกรลงได้บ้าง และเป็นกาเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับผู้บริโภคด้วย

○ ส่วนผสม

1. มะขามเปียกชนิดไม่มีเมล็ด 100 กรัม
2. น้ำสำหรับคั้นมะขามเปียก 1,200 กรัม
3. น้ำตาลทราย 540 กรัม
4. เกลือ 8 กรัม
5. น้ำสำหรับทำน้ำเชื่อม 2,500 กรัม

○ วิธีทำ

1. ซ่าเชื้อขวดกับฝาที่ใช้บรรจุโดยการลวกด้วยน้ำเดือด

2. นำมะขามเปียกคั้นกับน้ำประมาณครึ่งหนึ่ง จนกระทั่งมะขามนิ่มและละลายออกมา ขณะต้มควรคนหรือบัตด้วยทัพพีเพื่อให้มะขามละลายได้เร็วขึ้นแล้วยกลงกรองผ่านกระชอนที่มีผ้าขาวบางอย่างหยาบรองอยู่ข้างล่าง กากที่กรองได้นำมาคั้นกับน้ำที่เหลืออีกจนหมดเนื้อมะขาม (อาจแบ่งน้ำคั้นเป็น 2 ครั้ง)

3. เตรียมน้ำเชื่อมโดยผสมน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำเข้าด้วยกันต้มให้น้ำตาลละลายกรองผ่านผ้าขาวบาง

4. ผสมน้ำมะขามและน้ำเชื่อมเข้าด้วยกันต้มให้เดือดนาน 5 นาที ยกลงบรรจุใส่ขวดที่ลวกฆ่าเชื้อแล้วทำให้เย็นโดยแช่ในน้ำ

5. เก็บไว้ในตู้เย็น รับประทานภายใน 2 สัปดาห์

○ คุณค่าทางด้านสมุนไพร

จากการรวบรวม ของเภสัชกรหญิง สุนทรียสิงห์บุตร (2536) ในโครงการสวนสมุนไพรสาธิตสำนักงานอนามัย กทม. พบว่ามะขามเปียกมีสรรพคุณดังนี้

1. เป็นยาระบาย แก้อาการท้องผูก
2. ขับเสมหะ
3. แก้ไอและกระหายน้ำ