

กรุงเทพมหานคร

ปีที่ 25 ฉบับที่ 8584

วันเสาร์ที่ 24 มีนาคม พ.ศ. 2555

หน้า 7

แค้นตะวัน...กำลังตั้ง



tcare
iCowNut

คคนไทยรู้จัก แค้นตะวัน หรือ ทานตะวันหัว หรืออีกชื่อว่า หัวบัวทอง ด้วยรูปลักษณะที่มีดอกเหมือนทานตะวัน เหมือนดอกบัวทอง และกินสดๆ รสชาติเหมือนแห้ว

แต่ถ้าไปเมืองนอก ชื่อนี้คือ **เยรูซาเล็ม อาร์ติโชค** (Jerusalem Artichoke) ที่ไม่มีสายพันธุ์เกี่ยวข้องกับผักอาร์ติโชค หรือยุ่งเกี่ยวกับกรุงเยรูซาเล็ม ของประเทศอิสราเอล แม้แต่น้อย

ชื่อนี้จึงมีที่มา อย่างแปลก ดูไม่ชัดเจน ฝรั่งก็เลยตั้งชื่อใหม่ว่า **Sunchoke, Sunroot และ Earth Apple**

เพื่อกันความสับสน เพราะเยรูซาเล็ม อาร์ติโชค เป็นพืชกินหัวหรือลำต้นที่เติบโตเป็นก้อน ๆ อยู่ใต้ดิน แล้วขุดขึ้นมา กินเหมือนหัวเผือกหัวมัน ในขณะที่อาร์ติโชค ผักกินดอกที่มีกลีบเป็นชั้น ๆ เหมือนดอกบัว มีชื่อเต็ม ๆ ว่า **Globe Artichoke**

ที่จริง เยรูซาเล็ม อาร์ติโชค จัดเป็นผักเส้นใยสูง มีงานวิจัยแนะนำให้กินเยรูซาเล็ม อาร์ติโชค มากกว่าสิบปีแล้ว แต่ตอนนั้นคนไทยยังไม่รู้จักเท่าไร ตอนนั้นคนไทยรู้จักพืชกินหัวชนิดนี้และเริ่มปลูกอย่างแพร่หลายแถวภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และเรียกชื่อว่าแค้นตะวัน ฟังดูไพเราะเหมาะสมเพราะดอกสีเหลืองสวยเหมือนทานตะวัน เป็นพืชเขตอบอุ่น เกิดและเติบโตในแถบอเมริกาเหนือตั้งแต่ทิศตะวันออกสู่ตะวันตก และลงใต้ไปถึงรัฐฟลอริดา เป็นพืชพื้นถิ่นที่คนพื้นเมืองหรือชาวอินเดียนเก็บกินมาตั้งนาน กินสด

[ถ่ายจากชดิว]

ทำสุก ทำซूपหรืออบเป็นผงบั้งทำเป็นขนมปัง
เมื่อนักสำรวจชาวฝรั่งเศส Samuelae Champlan
มาแสวงหาโลกใหม่ในอเมริกา ในปี ค.ศ. 1605 เขากลับไป
จดบันทึกว่า ชาวอินเดียนกินซूपผักปรุงจากพืชชนิด
หัวประเภทนี้ เป็นพืชที่ปลูกกันในแถบ Cape Cod
ซึ่งดินแดนที่ว่าปัจจุบันอยู่ในมลรัฐแมสซาชูเซตส์

นายซามูเอล คงไม่เคยกินซूपอร่อยเท่านี้เขาเลยเขียนลงว่า
เป็นซूपผักที่อร่อยที่สุด แล้วนำสูตรกลับไปปรุงแจก
แขกหรือในงานเทศกาลเมืองนิซ (Nice Festival)
ในฝรั่งเศส จนทำให้ใคร ๆ คิดกันว่าซूपผักเยรูซาเล็ม
อาร์ติโชค เป็นอาหารฝรั่งเศส

เรื่องเนียนๆ อย่างนี้ฝรั่งเก่ง... ส่วนชื่อเยรูซาเล็ม
ก็มีคนเขียนบันทึกว่ามาจากชาวอิตาเลียน
ที่อพยพมาตั้งถิ่นฐานในอเมริกา
เมื่อเห็นดอกสีเหลืองกลีบสวย
ของแก่นตะวัน ชาวอิตาเลียน
เลยเรียกว่า Girasole แปลว่า
Sunflower เวลาผ่านไปคำว่า
Girasole เรียกเพี้ยนไป
กลายเป็น Jerusalem

(ได้ใจก็ไม่รู้) ประกอบกับ
นายซามูเอล เขียนในบันทึกว่า
แก่นตะวันที่เขากินมีรสชาติเหมือน
ผักอาร์ติโชค คนเรียกต่อมาก็เลยจับเอาคำสองคำมา
รวมกันกลายเป็นชื่อ Jerusalem Artichoke มีอีก
แอนด์ แมทซ์ กันไปเลย

เวลาผ่านไปอีกหลายปี กว่าศูนย์วิจัยการเกษตร
เมืองไทยได้นำพันธุ์เยรูซาเล็ม อาร์ติโชค มาทดลองปลูก
เมื่อพบว่าบางสายพันธุ์เท่านั้นที่ได้ผลดี เหมือนกับ
สภาพดินฟ้าอากาศบ้านเรา การปลูกแก่นตะวัน
ที่ตั้งชื่อใหม่ให้เรียกกันง่าย ๆ ก็เริ่มแพร่หลายขึ้น
แต่ปลูกแล้วก็ต้องขายได้ การทำประชาสัมพันธ์ถึง
คุณค่าสารอาหารในแก่นตะวันจึงต้องกระจายข่าว
เช่น แก่นตะวันสามารถกินสด ๆ ได้ รสชาติมัน ๆ
จืด ๆ เหมือนกล้วยแท้ ๆ บางคนบอกว่าแช่ตู้เย็นไว้
สักหน่อยจะได้รสชาติหวานขึ้น หรือเอาไปนึ่ง ต้ม
หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ทำซूपข้น หรือปรุงสุกกินเหมือนมันฝรั่ง

หรืออบเป็นเนื้อแล้วอบจนเป็นผงบั้งใช้ทำขนม หรือ
ผสมกับแป้งชนิดอื่นทำขนมปัง ทำวาฟเฟิล หรือสาลัด
ที่จะคิดออก

ในกรุงเทพฯ ที่ เดอะ มอลล์ มีแก่นตะวัน
ปอกเปลือกล้างสะอาดบรรจุวางขาย ในเขตที่
เกษตรกรบางรายบอกขายในราคาก็โลกริมละ 200 บาท
ซึ่งถ้าเดินทางไปแถวภูมิภาคที่ปลูกคงพอหาซื้อได้
แต่ต้องถามแม่ค้าว่ามาหาซื้อแก่นตะวันนะ ไม่ใช่ถามหา
เยรูซาเล็ม อาร์ติโชค ไม่งั้นคงถูกแม่ค้าขำขำก่อน...
แก่นตะวันกินดี นักโภชนาการแนะนำให้กินเพราะมี
อินนูลิน (Inulin) เป็นน้ำตาลเชิงซ้อนที่มีโมเลกุลของ
น้ำตาลต่อกันเป็นห่วงโซ่มากกว่า 10 โมเลกุล ทำให้
มีเส้นใยสูง เมื่อกินแก่นตะวันเข้าไปมันจะเดินทาง
ผ่านกระเพาะอาหารและลำไส้เล็กเข้าไปแบบสบายๆ
เนื่องจากไม่มีแคลอรีและในที่สุดก็ลงสู่ลำไส้ใหญ่
แล้วกลายเป็นอาหารของแบคทีเรีย ดังนั้นคนที่กิน
อินนูลินเป็นประจำ ในลำไส้ใหญ่จะมีจุลินทรีย์
ที่มีประโยชน์มากขึ้น มีพวกมากขึ้น ทำให้จุลินทรีย์
ที่เป็นอันตรายต่อร่างกายเช่นเชื้ออีโคไล ลดน้อย
ถอยลงไป จุลินทรีย์หรือเชื้อแบคทีเรียที่ไม่ดีเมื่อค่อยๆ
ลดลงไปก็เหมือนทำให้ลำไส้ใหญ่สะอาดขึ้น การเกิด
แก๊สในกระเพาะและกลิ่นเหม็นลดลง ผลคืออุจจาระ

มีกากมากขึ้น ถ่ายสะดวก แก้อาการท้องผูก
เส้นใยยังช่วยขับน้ำมันและน้ำตาลที่เรากินเส้นใย
ออกทิ้งทางอุจจาระ อันช่วยป้องกันการเกิดไขมัน
ในเลือดสูง

อินนูลินคืออย่างนี้ บรรดานักปรุงจึงขยันคิดหาวิธี
กินแก่นตะวันหรือเยรูซาเล็ม อาร์ติโชค ให้หลากหลายขึ้น
เช่น ผสมกับแป้งอบประกบใส่เอาไปทำขนมปัง
วาฟเฟิล ขนมอบ ผสมกับมันฝรั่งอบเป็นกราแตง
ทำซूपข้น กินเหมือนมันฝรั่งอบกับสเต็ก แนวไทย ๆ
ชอบกินสด หรือนึ่งกินเหมือนเผือกมันก็อร่อยดี
ปัจจุบันมีแก่นตะวันทำเป็นแคปซูล นัยว่ากินแล้วอิม
แล้ว เพิ่มเส้นใย ทำให้ปรับโยคลดลง

กินน้อยลงก็อ้วนน้อยลง ทุกสิ่งทุกอย่างเมื่อ "ลด"
ได้ก็เท่ากับลดการสิ้นเปลืองของทรัพยากรโลก