

ปีที่ 15 ฉบับที่ 5277 วันศุกร์ที่ 1 เมษายน พ.ศ. 2559 หน้า 10

แปรรูปเพิ่มค่าผักขาว‘ลุงนะ’

ผลิตภัณฑ์เอาใจคนรัก

สุขภาพ

ผักขาว หรือ Gac Fruit จัดเป็นพืชไม้เลื้อย อยู่ในวงศ์แตงกวาและมะระ รู้จักกันในหมู่คนรักสุขภาพ นิยมนำมารับประทานผ่านการแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ เนื่องจากผักขาวมีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการที่สำคัญมากมาย ซึ่งทางการแพทย์ได้พิสูจน์แล้วว่าไลโคปีนจากเชื้อหุ้มเมล็ดผักขาวเป็นสารต้านมะเร็ง มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันในร่างกาย มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและอีกมากมาย ทำให้เกษตรกรปลูกผักขาวจำนวนมากไม่น้อยใน ต.ทุ่งขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม ซึ่งเป็นแหล่งปลูกผักขาวที่สำคัญของประเทศ นำผลผลิตมาแปรรูปเพิ่มมูลค่าเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ มาอย่างยาวนาน

ลุงนะ ตรงรงค์ หรือที่ชาวบ้านรู้จักกันในนาม “ลุงนะ” เจ้าของสวนสมุนไพรผักขาวลุงนะ วัย 75 ปี ใน ต.ทุ่งขวาง อ.กำแพงแสน จ.นครปฐม หนึ่งในเกษตรกรหัวก้าวหน้าที่น่าผลผลิตผักขาวมาแปรรูปเพิ่มมูลค่าด้วยผลิตภัณฑ์ต่างๆ อย่างหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นน้ำผักขาวบรรจุขวด เซรั่มผักขาว นำนมผักขาว โลชั่นผักขาว ครีมกันแดดผักขาว แคลปซูลผักขาว รวมทั้งผลิตภัณฑ์เสริมอาหารภายใต้ตราสัญลักษณ์ทางการค้า “ลุงนะ ผักขาว” ที่มีกระบวนการผลิตได้มาตรฐานและผ่านการรับรองจากอย.เรียบร้อยแล้ว

ลุงนะเล่าว่า หลังเกษียณจากข้าราชการกทม.ก็มาเปิดร้านอาหารอยู่ระยะหนึ่งก่อนจะมาทำสวนผักขาวบนเนื้อที่ 1.5 ไร่ใน ต.ทุ่งขวาง เพื่อเลี้ยงชีพในบั้นปลายของชีวิต โดยการปลูกผักขาวของลุงนะนั้นจะปลูกแบบไร้สาร ไม่ใช้สารเคมีทุกชนิด และผลผลิตที่ได้ก็จะนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อเพิ่มมูลค่า ก่อนนำออกมาจำหน่ายสำหรับผลิตภัณฑ์ที่โดดเด่นและได้รับความนิยมจาก

ลูกค้า มากที่สุดในขณะนี้คงหนีไม่พ้นผลิตภัณฑ์น้ำผักขาวบรรจุขวดและสบู่ผักขาว “น้ำผักขาวนั้นทำได้ยากเราก็สามารถทำได้ เพียงแต่ต้องมีขั้นตอนวิธีการทำที่ถูกต้อง มีส่วนประกอบที่พอเหมาะพอดี” ลุงนะเผยเคล็ดลับการทำน้ำผักขาวแก่คณะสื่อมวลชนจากกรมประชาสัมพันธ์ที่มาศึกษาความตามโครงการสัมมนาเครือข่ายสื่อมวลชนสืบสานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยเผยเคล็ดลับสูตรทำน้ำผักขาว ประกอบไปด้วยวัตถุดิบต่างๆ ได้แก่ ลูกผักขาว 1 กิโลกรัม น้ำตาลทราย 25 กรัม เกลือ 1/4 ช้อนชา น้ำเปล่า 1,500-1,800 ลิตรและน้ำมะนาวหรือน้ำเสาวรสตามใจชอบ จากนั้นนำลูกผักขาวมาล้างน้ำให้สะอาดแล้วผ่าออกเป็นสองซีกตัดเอือสีแดงจากเนื้อผักขาวออกมาแล้วขยำให้เอือสีแดงออกจากเมล็ด จากนั้นเอาเนื้อผักขาวใส่โถปั่น พร้อมเอือสีแดงที่ขยำไว้แล้วปั่นให้เข้ากัน คั้นน้ำให้เค็ดใส่น้ำตาล เกลือ พร้อมกับน้ำผักขาวที่ปั่นเรียบร้อยแล้วลงไป คนให้เข้ากันแล้วนำไปตั้งไฟใหม่อีกครั้ง

“ใส่ไฟปานกลาง ระวังอย่าให้ร้อนเกินไป คนตลอดเวลาจนกว่าผักขาวจะสุก จากนั้นจึงยกลงมารองด้วยกระดาษซับเย็บ 1 ครั้งเมื่อได้น้ำผักขาวตามที่ต้องการแล้วจึงใส่รสชาติตามที่ต้องการแล้วกรองใส่ขวดนำไปแช่ในตู้เย็นทันที” ลุงนะอธิบายขั้นตอนการทำน้ำผักขาวบรรจุขวด พร้อมย้ำว่าสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานประมาณ 7-10 วัน นอกจากน้ำผักขาวบรรจุขวดแล้วลุงนะยังคิดสูตรสบู่ล้างหน้ากัลลิเชอรีนแบบง่ายๆ ที่ทุกคนสามารถ



ลุงนะใช้ผลผลิตผักขาว



ผักขาวสีชมพู

ทำเองได้ โดยมีวัตถุดิบประกอบด้วยกัลลิเชอรีน 1 กิโลกรัม น้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ สารสกัดสมุนไพรและน้ำผักขาว 5 ช้อนโต๊ะ น้ำหอม 1 ช้อนโต๊ะ สำหรับขั้นตอนการทำนั้นเริ่มจากหั่นกัลลิเชอรีน จนละเอียดแล้วเติมน้ำมันและสารสกัดสมุนไพรและน้ำผักขาวลงไป คนให้เข้ากัน จากนั้นร่อนส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว จึงใส่น้ำหอมคนให้ทั่วแล้วตักใส่พิมพ์สบู่ทิ้งไว้จนเย็นแข็งตัวดีแล้วจึงแกะออกวางไว้ 1 วันจากนั้นนำมาห่อด้วยฟิล์มเก็บไว้ใช้หรือจำหน่ายต่อไป

ผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผักขาวตรา “ลุงนะ ผักขาว” นับเป็นอีกผลิตภัณฑ์เด่นที่ผ่านกระบวนการผลิตจากเกษตรกรโดยตรง ช่วยเพิ่มมูลค่าให้ผลผลิตผักขาวสามารถสร้างรายได้เพิ่มให้เกษตรกรได้เป็นอย่างดี สนใจเยี่ยมชมสวนหรือขั้นตอนการแปรรูปผลิตภัณฑ์จากผักขาว โทร.08-6775-8100 ลุงนะยินดีเผยเคล็ดลับอย่างหมดเปลือก

● สุรินทร์ อัดตะ ●