

ท 3508

# กรุงเทพธุรกิจ

ปีที่ 13 ฉบับที่ 4141 วันจันทร์ที่ 24 มกราคม พ.ศ. 2543

จุดประกาย

## เป็บพิสดารอาหารแมลง เมนูโปรตีนสูง-ไขมันต่ำ

■ อุไรวรรณ พุ่มทับทิม  
วรรณดี คงมาลี

**ผิ**คนกล่าวกันว่า การเกิดมาเป็นลูกอีสานดี ไปอย่างไร ไปไหนดีไม่อดตายตก เพราะคนอีสานมีวัฒนธรรมในการบริโภคไม่ยุ่งยาก หรือภาษาชาวบ้านก็คือ ไม่ค่อยมีเรื่องมากในการกินอาหาร การกินการอยู่อย่างๆ ถ้าจะว่ากันไปแล้วสัตว์เกือบทุกชนิด สามารถนำมาเป็นอาหารได้หมด

ไม่ว่าจะเป็นสัตว์สี่เท้า สองเท้า สัตว์เลื้อยคลาน สัตว์ปีก สัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำ ไม่เว้นแม้หนอนและแมลงที่หลายคนมองกันว่า เป็นชนิดที่น่าเกลียดน่ากลัว หรือขยะแขยง แต่สำหรับชาวอีสานบ้านเฮาแล้วละก็ ถือว่าเป็นอาหารที่แซบหลาย ..แซบอีหลี แซบคักคัก หรือเป็นอาหารวิเศษ ที่พวกเขานิยมกินยิ่งนัก

ด้วยเหตุนี้ ทางคณะอาจารย์จากคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ไปตั้งทีมงานวิจัยแมลงกินได้ในภาคอีสาน ในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืช อันเนื่องมาจากพระราชดำริของสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ขึ้นในพื้นที่บ้านโคกภูตากา อ.ภูเวียง จ.ขอนแก่น

การวิจัยแมลงกินได้ในครั้งนี้ มี อาจารย์ทัศนีย์ แจ่มจรรยา, อาจารย์ชาญชัย ธาร-นุกุลกิจ และอาจารย์วิโรจน์ ธิลปสุวรรณ เป็นหัวหน้าใหญ่ ซึ่งอาจารย์ทั้งหมดล้วนแต่เป็นนักวิชาการอยู่ที่ภาควิชาชีววิทยา สำหรับวัตถุประสงค์หลัก คือต้องการศึกษาแมลงที่ใช้เป็นอาหารของมนุษย์ ที่มีอยู่ในพื้นที่โคกภูตากา พื้นที่เป้าหมายนั่นเอง

อาจารย์ทัศนีย์ หัวหน้าทีมงานวิจัย ระบุว่า แมลงที่ศึกษามีหลากหลายชนิดไม่ว่าจะเป็นแมลงกินนูน ตักแตน มดแดง และแมลงอื่นๆ อีกกว่า 50 ชนิด ซึ่งเป็นแหล่งอาหารทางธรรมชาติของชาวชนบท ที่มีคุณค่าทางสารอาหารสูง และราคาถูกกว่าเป็นไหนๆ

**โปรตีนสูงกว่าสัตว์อื่นยกเว้นปลา**

เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารกับเนื้อสัตว์ พบว่าแมลงมีโปรตีนสูง และไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ ยกเว้นปลา เช่น แมลงตั๊กแตน ตักแตนเล็ก แมลงกระซอน แมลงกินนูน มีโปรตีน 21.0, 20.6, 15.4 และ 13.4 กรัม ตามลำดับ ในขณะที่เนื้อไก่ เนื้อหมู ปลาตุ๋น ปลาทุยไข่ มีโปรตีน 20.0, 14.1, 23.0, 20.0 และ 12.7 กรัม ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่า แมลงที่บางคนว่าน่าเกลียดน่ากลัว ไม่น่ากินแล้วแต่มีประโยชน์ทางโภชนาการทั้งนั้น ไม่ใช่แต่เมืองไทยเท่านั้นที่กินแมลงเป็นอาหาร หากแต่ชนชาติต่างๆ ที่กินแมลงเป็นอาหารนอกเหนือจากประเทศไทย อาทิที่มีอยู่อย่าง เช่น ปาปัวนิวกินี, อินเดีย, เกาหลี, ญี่ปุ่น, เม็กซิโก เพราะฉะนั้นไทยเราถือว่าอยู่ในระดับอินเตอร์ที่กินแมลงเป็นอาหาร

อาจารย์ทัศนีย์บอกว่า แมลงที่ใช้เป็นอาหารได้ในภาคอีสาน ซึ่งจากการศึกษาเรื่องแมลง พบว่ามีแมลงที่กินได้มากกว่า 50 ชนิด โดยในจำนวนที่ว่านี้มีแมลงที่เป็นที่นิยมในการบริโภค หรือที่ติดตลาดมีไม่ต่ำกว่า 16 ชนิด ปัจจุบันคนทั่วไปนิยมบริโภคแมลงมากขึ้น โดยเฉพาะแต่เป็นคนอีสานเท่านั้น เพราะเมื่อไม่

เดินที่ไหนก็จะเห็นเจ้าแมลงตัวน้อยหลากหลายชนิดไปนอนอยู่ในภาต ทั้งถอดกรอบ ตัว

โดยเฉพาะตามภัตตาคารต่างๆ ก็จะมีเมนูเด็ดอาหารจานตัวประเภทแมลงมาเสิร์ฟให้ นอกจากการที่คนอีสานนิยมบริโภคแล้ว แมลงยังสามารถทำรายได้ให้กับประชาชนชาวอีสานไม่น้อย เห็นได้จากมีแมลงขายในตลาดมากมาย มีทั้งที่ปรุงแล้ว และยังไม่ได้ปรุงวางขายให้เลือกซื้อเลือกบริโภคได้ตามสบายในตลาดตลอดปี

**มดแดงอาหารแสนอร่อย**

หากจะเริ่มค้นเบ็บพิสดารอาหารประเภทแมลงแล้วละก็ ที่รู้จักกันมากที่สุดเห็นจะหนีไม่พ้น จักจั่น แมลงกูดจี แมลงแดง และที่สำคัญขาดไม่ได้ก็คือ ไช้มดแดง ถือเป็นอาหารยอดนิยมของคนอีสาน ที่ให้โปรตีน 8.73% ไช้มัน 2.83% นี่แสดงว่าคนอีสานมีความรู้สึกเลือกกินแต่อาหารโปรตีนสูงๆ ทั้งนั้น การนำมาประกอบอาหารของไช้มดแดงนั้น ใช้ทั้งตัวอ่อนและตัวแก่ ซึ่งเรียกรวมกันว่าไช้มดแดง นอกจากนี้ ยังมีไช้ผาก ลักษณะคล้ายเมล็ดข้าวสาร ถ้าเป็นตัวเต็มวัยจะเรียกว่า แม่เบ้ง และ 'มดงาน' ซึ่งมีลำตัวสีส้มปนแดง มีรสเปรี้ยว แหล่งอาศัยพบรังมดแดงที่ต้นมะม่วง มะพอก เติง มะม่วงหัวแมลงวัน มะม่วงป่าพลวง และมะพร้าว เป็นต้น

วิธีการเก็บหาไช้มดแดงนั้น คนอีสานถือว่าเป็นผู้เชี่ยวชาญที่สุด เพราะนิยมกินของสูง พวกเขาจะใช้วิธีผูกตะกร้าที่ปลายไม้แหลม ประมอดความยาวก็แล้วแต่ความสูงของรังมดแดง หลังจากนั้น ก็นำไปแหยรังตัวอ่อนและมดงานจะหล่นลงในตะกร้า พอแหยได้แล้วก็จะเทลงในถังน้ำเอาผ้าสายในถังน้ำให้มดงานเกาะ เพื่อแยกเอามดงานออก

มดแดงจะหารังตลอดปี แต่ช่วงที่นำมาประกอบอาหาร จะเป็นช่วงต้นเดือนมกราคมถึงเดือนเมษายน อาหารที่นิยมทำเพื่อบริโภคได้แก่ ก้อย, พล่าไช้มดแดง, แกงผักหวานไช้มดแดง, ไช้เจียวไช้มดแดง, ตำเมี่ยงมดแดง, หมกไช้มดแดง, แม่เบ้งตัว, ตำย้า และอื่นๆ อีกสารพัด

**'แมลงกินนูน'สุดยอดอาหารจากใต้ดิน**

หากพูดถึงแมลงที่ทางขยอีกอย่าง และคนอีสานนิยมบริโภคอีกชนิดหนึ่งก็คือ แมลงกินนูน มีทั้งตัวสีหม่น และสีเขียวใบไม้ ซึ่งให้โปรตีน 22.32% และแมลงกินนูนหลวง 22.89% การเก็บแมลงกินนูน สามารถทำได้โดยขุดจากแหล่งอาศัยบริเวณโคนต้นพืช การใช้ไฟส่องใช้หลอด back light (หลอดสีม่วง) ติดกับแบตเตอรี่ วางตามแนวตั้งใต้ต้นพืช เช่น มะม่วง มะขาม ทุเรียนหรือเสื่อบริเวณใต้ทรงพุ่ม

จากนั้นวางหลอดนีออนสีขาวไว้อีกหลอดบนพื้น เปิดไฟพร้อมกันตลอดพลบค่ำ ประมาณ 19.00 น. แมลงกินนูนจะตกลงมาบนผ้าหรือเสื่อใต้ต้นไม้ ถ้ามีการเขย่ากิ่งหรือลำต้นจะทำให้แมลงตกลงมามากขึ้น เก็บแมลงใส่ถังที่มีน้ำอยู่ เพื่อป้องกันการบินหนี อย่างไรก็ตามเป็นที่สังเกตได้ว่าถ้าเป็นช่วงช่วง

ขึ้นที่ดวงจันทร์ส่องสว่างมากๆ แมลงจะไม่นิยมลงมาเล่นไฟ ไม่รู้มาจากสาเหตุใด

แหล่งที่อยู่อาศัยจะขุดรูอยู่ตามโคนต้นพืช เช่น อ้อย, งาม, ข้า, ต้นแดงต้นเล็ก และวัชพืช เช่น ตีนตุ๊กแก, ชีครอก, ถัดมอน, หญ้าคา ฤดูกาลที่พบระหว่างเดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคมหลังฝนตก แถบป่าที่ถูกเผาและถูกไฟไหม้ป่าเริ่มแตกใบอ่อน ตัวแมลงจะออกจากแหล่งอาศัยช่วงพลบค่ำ ไปกินใบอ่อนตามต้นมะขาม มะม่วง มะขามเทศ หม่อนการนำมาบริโภค แมลงกินนูนตัว นำพริกแมลงกินนูน ซึ่งถือว่าเป็นอาหารที่อร่อยอย่าบอกใครเชียว

**'เจ้าจักจั่น'เสียงดีโปรตีนสูงสุด**

แมลงซูเปอร์ฮีตของชาวอีสานอีกอย่างก็คือ จักจั่น เป็นแมลงเสียงทองที่พอเข้าเขตป่าเต็งรังหรือดงดิบแล้ง เจ้าแมลงชนิดนี้จะขึ้นชอบและกรีดปีกสีกัน จนเกิดเสียงไพเราะเพราะพริ้ง ชนิดที่จะต้องยกโลรางวัลราชาเสียงทองว่ากันไปแล้ว จักจั่นนี้ให้โปรตีนสูงสุด 29.54% มากกว่าในบรรดาแมลงทั้งหลาย วิธีการเก็บหาจักจั่นโดยการทำสวิง โดยใช้ลวดขนาดครึ่งท่อนร้อยปากถุงพลาสติกใสขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 20 ซม. กว้าง 30 ซม. ยาว 40 ซม. แล้วขีดเป็นวงต่อกับด้ามไม้ไฟความยาวประมาณ 4-6 เมตร ในถุงใส่ปุ๋ย

การจับใช้สวิงโฉบจักจั่นที่เกาะอยู่ตามต้นไม้ ปุ๋ยนั้นจะเกาะติดตามตัวและขาจักจั่นทำให้บินไม่ได้ ช่วงเช้าอากาศเย็น จักจั่นจะเกาะไม้สูงจับได้ง่าย ช่วงสายจะเกาะต้นไม้ระดับสูงจะจับได้ยาก

แหล่งอาศัยจะขุดรูอยู่ในดิน พบตามต้นพืชหลายชนิด เช่น ต้นแดง มะค่าแต้ ต้นหมี่ ต้นรูกฟ้า เหมือดโลด กระบก ชีเหล็ก ต้นพลวง ต้นเหียง ต้นเต็ง มะม่วงหัวแมลงวัน ฤดูกาลที่พบประมาณช่วงเดือนมีนาคม เมื่อมีฝนตกตัวอ่อนจะขึ้นจากรูขึ้นมาเกาะตามโคนต้นพืช หรือกิ่งไม้แห้งโดยใช้ขาขุดกลางเกาะ

ส่วนใหญ่จะเกาะในแนวตั้งที่ระดับความสูงจากพื้นที่ดินประมาณ 1.5 เมตร หลังจากนั้น จะลอกคราบเป็นตัวเต็มวัย พบตัวเต็มวัยตั้งแต่เดือนมีนาคมถึงเดือนพฤษภาคม การนำมาบริโภค จักจั่นตัวนำพริกจักจั่น หรือบางแห่งก็ใช้วิธีการจับกินดิบๆ เพราะเคยมีการพูดกันเล่นๆ ว่า พวกที่ป่วยเป็นโรคพยาธิใบไม้ในตับนั้น หากกินแมลงดิบๆ เข้าไป เพื่อจะได้ไปกิน พยาธิใบไม้ก็จะทำให้หายขาด แต่นี้เป็นเพียงการพูดเล่นเท่านั้น อย่าเอาไปทำจริงๆ เสียละ

**'กูดจี'เมี้ยวขยะแขยงแต่อร่อย**

เบ้ากูดจี หรือกูดจีเมี้ยว ก็เป็นแมลงอีกชนิดหนึ่งที่มีรสชาติอร่อย มีรูปร่างเป็นหนอน การเก็บเบ้ากูดจี โดยการเก็บใช้เสียมขุดในมูลควายแหล่งอาศัย หลายคนอาจจะมองว่าน่าขยะแขยง แต่จริงๆ แล้ว นี่คือน้ำแหล่งอาหารโปรตีนอันโอชะ เต็มๆ ในภาคอีสานก่อนไปโรงเรียนจะต้องไปทำศึกแย่งกองมูลควายมูลวัว เพื่อหากูดจีก่อน พอหาได้แล้วก็เอาไปตัว กินกับข้าวเหนียวร้อนๆ ก่อนไปโรงเรียน

ถือว่าแซบ.อย่าบอกใคร จากความอร่อยของเจ้ากูดจีบ้านนี้เอง ทำให้บางครั้งเกิดศึกแย่งกองซื้อควายกันอย่างเนืองๆ

ตัวหนอนของกูดจีบ้านนี้ นิยมกินอาหารและเจริญเติบโตอยู่ในก้อนที่เป็นส่วนผสมของมูลควายและดิน เรียกว่า "น้ำกูดจี" มีลักษณะกลมคล้ายผลส้ม จะอยู่ในโพรงดินตามที่ดินดอนบริเวณทุ่งนาที่ชาวบ้านเอาควายไปเลี้ยง

ฤดูกาลที่พบในแต่ละปีพบเจ้ากูดจีประมาณเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมีนาคม การบริโภคเป็นอาหาร หมกตักแต่แมลงกูดจีบ้านนี้ โดยเอาตัวหนอนที่หุดก่อนเข้าตักแต่หรือเอาตักแต่ โดยเฉพาะตักแต่ตัวอ่อนมาปรุงอาหารได้สารพัด แล้วแต่ถนัด หรือไม่ก็เอาตัวแก่มาคั่วใส่เกลือกินก็ได้ แต่เวลาทำจะต้องล้างเอาดินและขี้ควายออกก่อนนะ แต่นี่ก็ได้อาหารไปรตื้นชั้นเลิศแล้ว

อาจารย์ทัศนีย์บอกอีกว่า จากการศึกษาเรื่องแมลงกินได้ที่ผ่านมานี้ ทำให้ได้ทราบถึงชนิด นิเวศวิทยาของแมลงที่ใช้เป็นอาหารตลอดจนวิถีชีวิตของชาวบ้านในพื้นที่โคกภูตากา ที่ผูกพันกับป่าในแง่ที่เป็นแหล่งอาหาร ได้ทราบภูมิปัญญาชาวบ้านในการคิดหาวิธีเก็บแมลง การนำมาประกอบอาหาร อย่างไรก็ตามนอกจากชาวบ้านจะเอาแมลงมากินแล้ว พวกเขาต้องดูแลป่าที่เป็นต้นกำเนิดของอาหารแมลงด้วย เพราะหากป่าหมด แมลงเหล่านี้ก็จะไม่มี

ทั้งนี้และทั้งนั้น หากใครก็ตามที่จะนำแมลงไปรับประทาน ควรที่จะศึกษาดูก่อนว่า จะมีผลกระทบต่อร่างกายหรือไม่ อย่าเห็นว่าพอรับประทานได้ และทำให้อร่อยโดยไม่คำนึงถึงผลเสียที่จะตามมา และก่อนหยิบแมลงอะไรเข้าปาก ก็จะต้องตรวจสอบดูก่อนว่า การได้มาซึ่งแมลงเหล่านั้นทำอย่างไร ใช้ยาฆ่าแมลงฉีดพ่นแล้วจับมาหรือไม่ เพื่อความปลอดภัยต่อผู้บริโภคเองด้วย

