

## มันฝรั่ง ทองคำใต้ดินจากเปรู

โดย : ปวิตร สุวรรณเกต pavitsu@yahoo.com

พลิกตำนานมันฝรั่ง แกะรอยอาหารประวัติศาสตร์ของมนุษยชาติ เปิดมุมมองความรู้สถาบันวิจัยมันฝรั่งที่ใหญ่ที่สุดในโลก ณ ประเทศเปรู

เรื่องราวของกิน ไม่มีใครเก่งเกินสิ่งมีชีวิตที่เรียกว่ามนุษย์ อยู่บนฟ้า ใต้ น้ำ หรือบนดิน เราก็คงหาวิธีการเอามาเป็นอาหารได้ไม่ยาก หรือต่อให้มันอยู่ใต้ดินของเพียงกินได้และมีประโยชน์ ก็ไม่จำเป็นต้องกลายมาเป็นอาหาร อย่างเช่น มันฝรั่ง (Potato)



เมื่อ 6,000 ปีก่อนคริสตกาล มันฝรั่งเป็นอาหารของผู้คนในแถบที่ราบสูงบนเทือกเขาแอนดิส ชาวอินคาเอามันฝรั่งไปตากแห้งแล้วบดเป็นแป้งกินเป็นอาหารหลัก กษัตริย์ของอินคาถึงกับต้องสวดมนต์ให้พระเจ้าคุ้มครองมันฝรั่งไม่ให้สูญพันธุ์ ทุกวันนี้ดินแดนบริเวณนั้นอยู่ในประเทศเปรูและยังมีมันฝรั่งพันธุ์ป่าขึ้นอยู่ ตำแหน่งดินแดนแห่งมันฝรั่งจึงถูกยกให้กับประเทศเปรู และเป็นที่ตั้งของ ศูนย์วิจัยมันฝรั่งนานาชาติ (International Center for Potato Research) สถาบันวิจัยมันฝรั่งที่ใหญ่ที่สุดในโลก

ถึงหัวมันฝรั่งจะอยู่ใต้ดินแต่คุณค่าทางอาหารก็ไม่น้อยไปกว่าพืชชนิดอื่น ๆ นอกจากโปรตีนซึ่งมีคุณภาพดีกว่าโปรตีนที่ได้จากพืชชนิดอื่นแล้ว ยังมีธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส โปตัสเซียม ไอโอดีน แมกนีเซียม กรดโฟลิก และวิตามิน ซี, บี 1, บี 2 ฯลฯ มันฝรั่ง 100 กรัม มีแคลอรีไม่ถึง 90 แคลอรีใหญ่ น้อยกว่าข้าวสวยและอาหารจากแป้งสาลีอย่างขนมปัง สารเซลล์ลูโรสในมันฝรั่งทำให้กินแล้วรู้สึกอิ่ม เหมาะกับการกินเพื่อควบคุมน้ำหนักและช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ ป้องกันโรคลำไส้ ป้องกันท้องผูก ช่วยรักษาความยืดหยุ่นของหลอดเลือด ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ป้องกันเส้นเลือดใหญ่แข็งตัว สารโปตัสเซียมช่วยลดความดันโลหิตและลดความเสี่ยงในการเป็นลม คนที่ขาดวิตามินซีแต่ไม่ชอบกินส้มก็สามารถกินมันฝรั่งแทนได้ และมีสรรพคุณช่วยขับปัสสาวะ บรรเทาอาการตะคริว อาการเจ็บปวดข้อ ปวดประสาท ไซซ้ออักษะ

นอกจากกินอร่อยได้ประโยชน์แล้ว มันฝรั่งยังช่วยเสริมความงามได้ด้วย ดมมันฝรั่งให้สูกหันทันเป็นแผ่นวางบนใบหน้าแบ่งตะกอนในมันฝรั่งจะทำให้ผิวชุ่มชื้น มีความยืดหยุ่น ถ้าผสมกับไข่แดง หรือน้ำมันแล้วทาหน้าทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที จะทำให้ผิวสวย สะอาดนุ่มนวล ประโยชน์ของมันฝรั่งมีอีกมากมาย เช่น รักษาอาการไฟลวกโดยใช้มันฝรั่งสดบดละเอียดทาบนจุดที่ถูกไฟลวก ใช้ทำความสะอาดของใช้โลหะที่ขึ้นสนิมโดยใช้เปลือกมันฝรั่งถูจัดสนิมได้

ว่ากันว่าหากติดอยู่บนเกาะร้างที่มีมันฝรั่งจะไม่มีวันอดอาหารตาย เพราะนอกจากสารอาหารมากมายมันฝรั่งยังเป็นพืชที่ทนต่อดินฟ้าอากาศและให้ผลเร็ว ในพื้นที่ขนาดเท่ากันมันฝรั่งจะให้ผลผลิตมากกว่าข้าวถึง 2 เท่า แต่การนำมันฝรั่งไปปรุงอาหารด้วยความร้อนเมื่อปอกเปลือกมันฝรั่งแล้วควรนำไปแช่น้ำอีกครั้งเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที เพราะเมื่อแบ่งในมันฝรั่งถูกความร้อนสูงจะเกิดสาร 'อะครีลาไมด์' ซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพ การล้างและแช่มันฝรั่งก่อนนำไปประกอบอาหารจะช่วยลดปริมาณสารอะครีลาไมด์ได้

มันฝรั่งเป็นอาหารเก่าแก่ เราจึงพบพืชหัวเปลือกสีน้ำตาลเนื้อสีเหลืองนวลนี้จึงอยู่ในครัวทั่วโลก อาหารไทย อาหารญี่ปุ่น อาหารอินเดีย อาหารตะวันตก ฯลฯ ล้วนมีเมนูอาหารที่มีมันฝรั่งเป็นส่วนประกอบ โดยเฉพาะเมนูอาหารของชาวตะวันตก มันฝรั่งเป็นทั้งวัตถุดิบหลักและเครื่องเคียงในอาหารเมนูต่าง ๆ อาทิเช่น มันฝรั่งอบซีส ซุปมันฝรั่ง เฟรนช์ฟรายด์ มันฝรั่งบด ฯลฯ

คนชอบอาหารจากแดนอาทิตย์อุทัยก็มีเมนูอาหารว่าง **มันฝรั่งผัดเบคอน** เครื่องปรุงมีเพียงมันฝรั่ง เบคอน หอมหัวใหญ่ เนยเกลือ และพริกไทย วิธีทำแสนง่ายคือ ผัดเบคอนกับหอมหัวใหญ่แล้วพักไว้ หั่นมันฝรั่งเป็นชิ้นทอดให้สุกเหลืองแล้วเอาเบคอนกับหอมหัวใหญ่ที่เตรียมไว้มาผัดด้วยกัน เติมน้ำมันให้มันกลิ่นหอม ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาล ออกรับได้กลิ่นรสของญี่ปุ่นอาจเติมโชยุลงไปเล็กน้อย

อาหารจากมันฝรั่งที่ใกล้ตัวเราที่สุดเห็นจะได้แก่ **มันฝรั่งทอดกรอบ** ถึงจะเป็นมันฝรั่งเหมือนกันแต่เป็นมันฝรั่งคนละสายพันธุ์กับมันฝรั่งที่ใช้ในการปรุงอาหาร

"สายพันธุ์มันฝรั่งโดยธรรมชาติที่ใช้ทำมันฝรั่งทอดกรอบต้องเป็นพันธุ์ที่ลูกกลม สองต่อมีน้ำตาลต่ำ เวลาทอดออกมาลักษณะของมันฝรั่งจะสวยงามไม่เป็นสีแดงแต่พันธุ์อื่น ๆ เช่นพันธุ์สปันด้า มีปริมาณน้ำตาลสูงจะเอาไปทำพวกเฟรนช์ฟรายด์ หรือใช้ปรุงอาหารในครัวเรือน"

**คุณคมศักดิ์ เดชดี** ผู้จัดการ **ไร่มันฝรั่งพญาเม็งราย** ในจังหวัดเชียงใหม่ ของ บริษัท เบอร์ลี ยุคเกอร์ ฟู้ดส์ จำกัด บอก "มันฝรั่งที่ใช้ทำมันฝรั่งทอดกรอบโดยทั่วไปจะใช้พันธุ์แอตแลนติก"

ต่อต้านหลั่ง

ในเมืองไทยเพาะปลูกมันฝรั่งได้ผลดีไม่แพ้ประเทศเปรูต้นกำเนิด แหล่งเพาะปลูกส่วนใหญ่อยู่ในจังหวัดทางภาคเหนือซึ่งมีอากาศหนาวเย็น เช่น เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน เชียงราย **คุณวชิระมนต์ อินสูงเนิน** หัวหน้าฝ่ายไร่ ไร่มันฝรั่งพญาเม็งราย เล่าที่มาก่อนจะเป็นมันฝรั่งทอดกรอบสารพัดรสชาติในถุงให้ฟังว่า

"มันฝรั่งชอบดินร่วนถึงดินร่วนปนทราย เพราะเป็นพืชเมืองหนาวชอบอากาศเย็นอุณหภูมิประมาณ 10 - 14 องศาเซลเซียส บ้านเราจะปลูกได้ช่วงเดือนพ.ย.-ม.ค. มันฝรั่งชอบน้ำเยอะแต่ไม่ชอบน้ำเยือกเขาใช้น้ำในการหล่อเลี้ยงลำต้น ทรงพุ่มและสวนหัวค่อนข้างมาก เราต้องให้น้ำอย่างสม่ำเสมอแต่ไม่เปียกมากจนเกินไป หรือแห้งเกินไป"

ส่วนวิธีการปลูกมีรายละเอียดมากมายแต่มีขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน ได้แก่

"หนึ่งเรื่องการเตรียมพื้นที่ การเตรียมดินเราค่อนข้างพิถีพิถันมากเพราะการเริ่มต้นที่ดีจะส่งผลให้ผลผลิตดี.. ขั้นตอนที่สองคือเรื่องของการดูแลรักษาเป็นหัวใจหลัก เมื่ออายุพืชได้ประมาณ 25 วัน เราจะมีกรโปะโคลนให้ร่องปลูกใหญ่ เก็บความชื้นได้เหมาะสม ระบบรากยังเล็ก ให้ปุ๋ยทุก 10 วัน แต่ไม่เกิน 55 วัน อีกขั้นตอนที่สำคัญคือการป้องกันโรคพืชและแมลงศัตรูพืช เรามีโปรแกรมการป้องกันโรคด้วยการพ่นยาประมาณอาทิตย์ละ 1 ครั้ง สุดท้ายคือการเก็บเกี่ยว ก่อนการเก็บเกี่ยว 10 วัน เราต้องมีการตัดต้นเพื่อให้ผิวมันฝรั่งเซตตัวแข็งแรง คุณภาพผิวดีคุณภาพภายในดี" **คุณวชิระมนต์ บอก**

"คุณภาพของมันฝรั่งอยู่ที่อายุของการเก็บเกี่ยวด้วย เก็บเกี่ยวเร็วเกินไปคุณภาพการปรุงแต่งต่าง ๆ จะไม่สูงพอ ภายในหัวมันฝรั่งจะประกอบด้วยน้ำและแป้ง ถ้าอ่อนเกินไปผิวจะถลอกเก็บรักษาได้ไม่นาน มีการเน่าเสียหายแต่ถ้ายืดอายุให้เขาเซตผิวเต็มที่หรืออย่างน้อย 90 วัน พอขุดมาแล้วไม่ผิวถลอกแสดงว่าคุณภาพดีจะเก็บรักษาได้นานมาก" **คุณคมศักดิ์ กล่าวเสริม**

**คุณริชาร์ด แอบบอท (Richard Abbott)** ที่ปรึกษาชาวออสเตรเลียของไร่พญาเม็งราย ให้ความรู้เรื่องมันฝรั่งว่า

"เป็นเรื่องยากในการปลูกมันฝรั่งในสภาพแวดล้อมของไทย เพราะช่วงฤดูหนาวที่อากาศเย็นนั้นสั้นมาก เราจึงต้องรีบในการเพาะปลูกและเก็บเกี่ยว.. คุณแจสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จคือ น้ำและเมล็ดพันธุ์ ส่วนปัจจัยอื่น ๆ เป็นปัจจัยรอง ไร่ส่วนใหญ่ได้ผลผลิตน้อยเพราะการให้น้ำไม่ดีพอและไม่ทั่วถึง"

มันฝรั่งราคาถูก รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นพืชอาหารสำคัญอันดับ 4 ของโลก รองจากข้าวโพด ข้าวสาลีและข้าวเจ้า องค์การยูเนสโกกำหนดให้ปี 2551 ที่ผ่านมาเป็นปี 'มันฝรั่ง' คุณค่าหัวมันลูกกลมเปลือกสีน้ำตาลนี้จึงเปรียบเสมือนทองคำจากผืนดิน...

### วิธีปลูกเปลือกมันฝรั่งต้ม

ต้กมันฝรั่งที่ต้มสุกแล้วออกจากหม้อต้มแช่ในน้ำเย็นใส่น้ำแข็งประมาณ 5 วินาที จะสามารถดึงเปลือกออกได้อย่างง่ายดายและรวดเร็ว

### วิธีเตรียมมันฝรั่งเพื่อปรุงอาหารทั้งเปลือก

เปิดน้ำแรงปานกลาง ถูมันฝรั่งให้น้ำไหลผ่านตลอดเวลา ใช้แปรง หรือฟองน้ำขัดผิวมันฝรั่งให้ทั่วทั้งลูกอย่างน้อย 3 นาทีต่อ 1 ลูก เช็ดมันฝรั่งให้แห้งใช้มีดเล็มส่วนที่เป็นจุด หรือปุ่มออก ล้างมันฝรั่งให้สะอาดอีกครั้ง เช็ดให้แห้งแล้วนำไปปรุงอาหารตามต้องการ



คมศักดิ์ เชนดี

ริชาร์ด แอบบอท



ไร่พญาเม็งราย พื้นที่เพาะปลูกมันฝรั่งในจังหวัดเชียงราย

ที่มา : [http://www.bangkokbiznews.com/home/news/life-style/lifestyle/2009/02/07/news\\_13761.php](http://www.bangkokbiznews.com/home/news/life-style/lifestyle/2009/02/07/news_13761.php)