

น้ำพริกหลากหลายรสจากภูมิปัญญาไทย สร้างรายได้สร้างความเข้มแข็งสู่ชุมชน

จัด ข้าเยี่ยม รายงาน



กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหระฆัง

น้ำพริก พริกแกง และน้ำพริกเครื่องจิ้มต่าง ๆ มีความผูกพันใกล้ชิดกับคนไทยมานาน แต่ด้วยวัฒนธรรมต่างชาติในหลายด้านที่เข้ามาสู่คนไทย คนไทยโดยเฉพาะวัยรุ่นและผู้มีฐานะดีหันไปบริโภคอาหารต่างชาติทำให้ห่างเหินไกลจากน้ำพริก ลืมไปว่าอาหารไทยเป็นเลิศในรสชาติ มากด้วยคุณค่าทางอาหารและยาสมุนไพรโดยเฉพาะน้ำพริกต่างๆ เช่น พริกที่มีรสเผ็ดไม่เพียงการกระตุ้นให้ทานได้เพิ่มขึ้นเท่านั้นน้ำพริกคู่ครัวไทยยังมีตะไคร้ที่ลดอาการแน่นจุกเสียด มะกรูด ผิวจากผลใช้ปรุงเป็นยาขับลม กระเทียมช่วยลด

ความดันโลหิต ลดคลอเลสเตอรอล หอมแดง เป็นกระษัยยาแก้ไข้หวัด ข่าช่วยลดอาการแน่นจุกเสียดเนื่องจากแผลในกระเพาะอาหาร พริกเป็นยาขับเสมหะ ยาฝาดสมาน ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกายและรักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้และแก้อาการเบื่ออาหาร กระชายรักษาโรคบิด (html/cymbopo.html และอื่นๆ : 11 พ.ย.46) ความอร่อยได้สร้างชื่อเสียงให้แก่อาหารไทยจนเป็นที่นิยมของชาวต่างประเทศ ดังนั้น จึงขอให้คนไทยได้กลับมามองคุณค่าของอาหารไทย โดยเฉพาะน้ำพริกที่มีคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางยาสมุนไพร แตกต่างจากอาหารต่างชาติที่ส่วนใหญ่ประกอบไปด้วยแป้งและไขมันบริโภคมากอาจทำให้อ้วน เป็นอันตรายต่อสุขภาพ โดยเฉพาะเยาวชนรุ่นหลังอย่าไปหลงไหลในอาหารประเภทฝรั่งจำจนลืมอาหารไทยแลนด์ เมื่อกล่าวถึงน้ำพริกของไทยแล้วก็อยากจะขอพาคู่ผู้อ่านได้รับรู้ถึงการพัฒนาและการฟื้นฟูภูมิปัญญาของไทยให้เป็นรายได้เข้าสู่ชุมชนของกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร

นางสาวประทีป เกตุดี หรือที่เพื่อนบ้าน

เรียกว่า “เอียง” ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร หอระฆัง วัย 48 ปี บ้านเลขที่ 83 หมู่ 12 ตำบล บางซุด อ.สรรคบุรี จ.ชัยนาท เล่าถึงการก่อตั้ง กลุ่มเพื่อเรียนรู้อาชีพเสริมจากการทำนาและการ ทำกิจกรรมร่วมกันของเพื่อนเกษตรกร ด้วยกันก่อนที่จะยึดกิจกรรมน้ำพริกเป็นหลักของ รายได้สู่สมาชิกและกลุ่มว่า ได้รวบรวมสมาชิกได้ 15 คน ตั้งกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรกับสำนักงาน เกษตรจังหวัดชัยนาท เมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2534 ระดมหุ้นคนละ 100 บาท ปัจจุบันมีสมาชิก 42 คน เรียนรู้การถนอมอาหารจากผลผลิตทางการ เกษตรและผลิตของใช้ในครัวเรือนหลายประเภท แต่ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร จึงมองหา กิจกรรรมที่ใช้ประโยชน์จากวัสดุในท้องถิ่นและทุก ครัวเรือนมีความจำเป็นต้องใช้ประจำ จึงตัดสินใจ

ใจตามข้อตกลงในที่ประชุมของสมาชิก ผลิตน้ำ พริกแกงเพราะเห็นว่าที่บ้านของสมาชิกหลายคน ปลูกตะไคร้ มะกรูด ขิง ข่า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ เครื่องแกง จะมีบางส่วนที่จะต้องซื้อจากท้อง ตลาดคือ พริก หอม กระเทียม กะปิ เกลือ และ เครื่องเทศบางชนิด จากการผลิตในระยะแรกได้รับ การต้อนรับจากผู้บริโภคด้วยดี ถึงแม้ว่าตลาดจะ ไม่กว้างเท่าไรนักแต่ก็สามารถสร้างรายได้ให้กับ สมาชิกเนื่องจากวัสดุที่ใช้ได้ซื้อจากสมาชิกราคา ไม่สูงนัก เงินตราจะหมุนเวียนในชุมชน จึงทำ ให้หลายหน่วยงานให้การสนับสนุนอุปกรณ์และ งบประมาณ ในปี 2546 สำนักงานเกษตรจังหวัด ชัยนาท ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณใน โครงการแปรรูปสินค้าเกษตร ปี 2546 เป็นเงิน 150,000 บาท การดำเนินงานจะซื้อวัสดุจาก



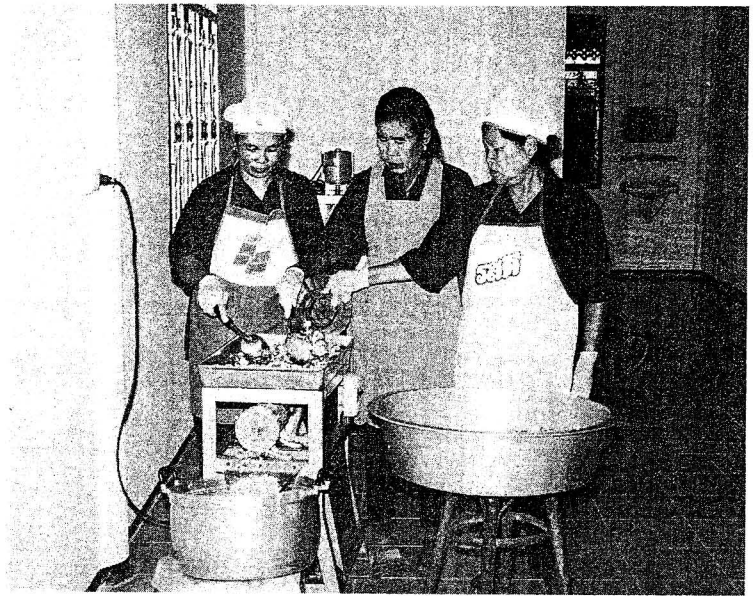
เตรียมอุปกรณ์ในการทำพริกแกง

สมาชิกประกอบด้วย ตะไคร้ ราคา 5 บาท/ กิโลกรัม มะกรูด 15 บาท/100 ผล ข่า 10 บาท/กิโลกรัม กระชาย 15-20 บาท/ กิโลกรัม ในส่วนของค่าแรงจะทำการ แบ่งปันกำไรที่ได้รับหลังจากหัก ค่าใช้จ่ายต่างๆ เรียบร้อยแล้ว ตาม จำนวนคนที่เข้าร่วมของสมาชิกประมาณ 6-10 วันแล้วแต่ว่าใครจะว่างจากการทำนา เข้ามาหารายได้เสริมในแต่ละครั้ง โดยหัก เข้ากองทุนกลุ่มฯ ร้อยละ 10 ทำให้สมาชิก

มีรายได้ประมาณวันละ 40-50 บาท/วัน

ถ้าเข้ามาร่วมใช้เวลาประมาณวันละ 3-4 ชั่วโมง เมื่อเสร็จแล้วก็สามารถเข้าไปดูแล เรือกสวนไร่นาได้ในส่วนของการปันผล กำไรนั้น เมื่อปี 2545 ทำการปันผล 2 ครั้งๆ ละประมาณ 7 บาท

การทำน้ำพริกแกงนั้น ได้คำนึง ถึงคุณภาพเป็นหลักเพื่อหวังความมั่นคง ของลูกค้าที่เข้ามาอุดหนุน จึงได้คัดเลือก วัสดุที่มีคุณภาพและความสะอาดทุกชั้น ตอน เริ่มจากการทำความสะอาดด้วยน้ำ แล้วจึงนำไปผึ่งลมให้แห้ง ตัดส่วนที่ไม่ต้องการ หรือเกิดโรคหรือขึ้นรา ก่อนที่จะนำไปขังให้ได้อัตรา ส่วนที่ต้องการประกอบไปด้วยข่า 1.4 กิโลกรัม ตะไคร้ 1.2 กิโลกรัม กระชาย 2.1 กิโลกรัม หัว หอม 2 กิโลกรัม กระเทียม 4.6 กิโลกรัม ผิวมะกรูด 9 ชีด นำวัสดุที่ขึ้นใหญ่หั่นให้เป็นชิ้นเล็กเพื่อนำ เข้าเครื่องบดให้ละเอียด นำมาคั้นด้วยผ้าขาว บางนำน้ำที่ได้ต้มด้วยไฟแรงให้เดือดแล้วจึงลด ไฟลง เคี่ยวไว้จนน้ำลดลงเหลือ 1 ใน 3 ส่วน ทิ้ง ไว้ให้เย็นนำไปผสมกับส่วนที่คั้นน้ำออกมาใส่เกลือ ไอโอดีน 1 กิโลกรัม และกะปิ 3.4 กิโลกรัม คลุก เคล้าให้เข้ากันดี จะทำให้เก็บไว้ได้นานโดยไม่ต้อง ใส่สารกันบูด บรรจุกองจำหน่ายในราคาขายส่ง 40 บาท/กิโลกรัม ส่วนใหญ่จะเป็นขาประจำเดือนละ ประมาณ 400-500 กิโลกรัม แต่ถ้าเป็นน้ำพริกlaub (ปริมาณ 2 กิโลกรัม) ประกอบด้วย กระเทียม 8



เครื่องบดน้ำพริก

ชืด หอม 1.5 ชืด ข่า 2 ชืด ตะไคร้ 3 ชืด พริก ขี้หนูแห้ง 2 ชืด พริกใหญ่แห้ง 1 ชืด และเครื่องเทศ 1 ห่อ(ห่อละ 2 บาท) นำวัสดุต่างๆ คั่วให้สุก นำไปบดให้ละเอียดแล้วอบให้แห้งด้วยเครื่องอบ ความร้อนขึ้นอยู่กับว่าวัสดุเปียกมากน้อยเพียงใด ความร้อนประมาณ 50 องศาเซลเซียส ใช้เวลา ประมาณ 2 ชั่วโมง นำออกมาทิ้งไว้ให้เย็น บรรจุ กล่องพลาสติกพร้อมจำหน่ายจะได้ น้ำพริกสูตร ต่างๆ ที่หอม รสชาติเข้มข้น เพราะจะใช้ส่วนผสมที่เต็มสูตร ไม่ปลอมปน เนื่องจากวัสดุส่วนใหญ่ได้มาจากสมาชิกราคาตัวเอง และปลอดภัย ไม่ใส่สารกันบูด ปัจจุบันได้ผ่านการรับรองจาก องค์การอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุขเป็นที่เรียบร้อย

ในด้านการตลาดนั้นจะมีลูกค้าขาประจำ

ในอำเภอ จังหวัด และต่างจังหวัด เช่น เชียงใหม่ กรุงเทพฯ จัดส่งร้าน CEO ชัยนาท และมีผู้มารับเพื่อส่งไปต่างประเทศ คือ ประเทศอังกฤษและไต้หวัน ทางสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรหระวัง ผากบอกถึงผู้อ่านว่าผลิตภัณฑ์น้ำพริกของกลุ่มประกอบไปด้วย น้ำพริกเผาปลาย่าง แมงดา น้ำพริกนรก น้ำพริกผัก น้ำพริกน้ำยา น้ำพริกลาบ แกงส้มและแกงเผ็ด เมื่อซื้อไปใช้แล้วสามารถเก็บไว้ได้นานโดยแช่ตู้เย็น เมื่อต้องการปรุงอาหารจึงนำออกมาเท่าที่จำเป็น และขอแนะนำตัวอย่างอาหารอร่อย เช่น น้ำพริกลาบ เมื่อซื้อแล้วนำไปปรุงง่ายโดยเตรียมเนื้อที่ต้องการ หั่นเป็นชิ้นเล็กหรือสับใส่ลงกระทะคั่วให้สุกตามความชอบ แล้วจึงใส่น้ำพริกลาบลงไป ปรุงรสเปรี้ยว หวาน เค็มตามความชอบดักใส่ขาม นำผักชีและต้นหอมโรยหน้าหน่อย จะทำให้ดูสวยงามทาน และที่ลืมไม่ได้คือผักดิบเพียงเท่านี้ก็จะได้กับข้าวหรือกับแก้มแสนอร่อยแล้วครับ จึงขอเชิญชวนช่วยกันสนับสนุนผลิตภัณฑ์ของกลุ่มแม่บ้านกันเถอะเพื่อจะได้มีกำลังกายกำลังใจ ผลผลิตสินค้าให้ผู้บริโภคต่อไป ติดต่อสอบถามข้อมูลได้ที่ 0-9565-3212 ยินดีต้อนรับครับ

พริกชี้หนูไม่อันตราย

หากจะกล่าวถึงอาหารไทยแล้วสิ่งทีขาดเสียไม่ได้จะเป็นบรรดาเครื่องเทศชนิดต่างๆ ทั้งขิง ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และชนิดที่เพิ่มรสชาติเผ็ดร้อนทีจะขาดเสียมิได้ก็คือ “พริก” พริกทีพบมากในประเทศไทย ได้แก่ พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู แลพริกชี้หนูสวน สารสำคัญทีทำให้พริกมีรสเผ็ดร้อนก็คือ Capsaicin ซึ่งนอกจากจะพบในพริกแล้งยังพบในพริกไทยและขิงด้วย

พริกมิได้ให้ประโยชน์เฉพาะรสชาติให้อาหารเผ็ดร้อนเท่านั้นแต่พริกยังมีสรรพคุณในทางยา เช่น ใช้รับประทานเป็นยาขับเสมหะ ยาผัด สมาน ช่วยการย่อย เพิ่มความอบอุ่นในร่างกาย ใช้รักษาแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้ได้

นอกจากนั้น พริกยังเป็นยาที่ใช้ทาภายนอกเพื่อลดอาการปวดจากโรคข้ออักเสบได้อีกด้วย

ด้วยเหตุทีประเทศไทยเอง เป็นประเทศในเขตร้อนชื้น มีสภาพภูมิอากาศทีเอื้ออำนวยต่อการเจริญเติบโตของแมลงและการเกิดโรคในพืชชนิดต่างๆ

เกษตรกรทีปลูกพริกส่วนใหญ่จึงตัดสินใจเลือกใช้ยาฆ่าแมลง แมลงป้องกันและกำจัดโรคและแมลงของพริก ทั้งในแปลงเพาะปลูกและในโรงเรือนหลังจากการเก็บเกี่ยว โดยส่วนใหญ่แล้ว พริกจะเป็นโรคตาบวม โรคกุ้งแห้งหรือโรคแอนแทรกโนส และมีแมลงศัตรูพืชทีสำคัญ คือ เพลี้ยอ่อน ไรขาว และเพลี้ยไฟพริก

ยาฆ่าแมลงกลุ่มทีเกษตรกรเลือกใช้เพื่อกำจัดโรคและแมลงศัตรูพริก คือ กลุ่มออร์กาโนฟอสเฟต เช่น ไดเมทโรเอท โมโนโครโตฟอส มาลาไอออน และกลุ่มไพริทรอยด์ เช่น ไซเปอร์มีธริน

หากยาฆ่าแมลงดังกล่าวตกค้างมายังพืช ผัก จะทำให้ผู้ที่ได้รับเกิดอาการพิษ เช่น มีอาการกล้ามเนื้อกระตุก แน่นหน้าอก ปวดศีรษะ อาเจียน เหงื่อออกมาก เชื่องซึม บางครั้งอาจมีอาการท้องร่วงตามมาด้วย