

# “มะขามป้อม” กินเป็นยา ขายเป็นเงิน วันนี้... กิโลกรัมละ 200 บาท



มะขามป้อมสด

## ภูมิปัญญาชาวบ้าน

● แพรจาร์ โซยวงษ์แก้ว

**5** ปีที่แล้ว ฉันปลูกมะขามป้อมไว้ 3 ต้น แร้งบินคาบผลไม้จากไปบินจักรยานทางไกลขึ้นคอบในช่วงปลายฝนต้นหนาว สุนัขและเห็บน้อยมาก ลินล์มเปียกปอน

ในช่วงที่เหนื่อยสุดๆ คอบแห้งผาก เพื่อนร่วมทางหยุดเก็บมะขามป้อมริมทางมาให้กิน “กัดกินเลย จิบน้ำตามนิตหนึ่ง แล้วจะหวานชื่นใจ” เพราะในช่วงที่เหนื่อยมากๆ ดื่มน้ำเยอะๆ ไม่ได้ ต้องค่อยๆ จิบ

มะขามป้อมช่วยได้มากจริงๆ รู้สึกชุ่มคอสดชื่นขึ้นมา ไปได้

“แก๊อ แก๊วจีบคอ เป็นไข้หวัด กินมะขามป้อมหาย เพราะมันมีวิตามินซีสูงมาก 1 ลูกเท่านั้น ค่าเท่ากับ 1,000 มิลลิกรัม” เพื่อนบอก ในขณะที่ยุดพักกินมะขามป้อมคนละสามสี่ลูก

“อย่างนี้ก็ต้องซื้อวิตามินซีกินนะซี” “ใช่ มะขามป้อมมีสารตัวหนึ่งจำชื่อไม่ได้แล้ว ที่เป็นเหมือนวิตามินซี แต่ดูดซึมได้ดีกว่า ถือว่าเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีสูงที่สุด ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ถ้าขาดน้ำ ถ้าเจอมะขามป้อม เคี้ยวไปเถอะอยู่รอดได้เป็นวัน” “ศิษยานุศิษย์”

“มากกว่านั้นขอบอก เขาทดสอบแล้วดี มาก ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมัน น้ำตาล แต่กินวันละลูกเท่านั้น

หรือว่าคั้นเอาน้ำมาดื่ม หรือต้มแล้วดื่มแต่น้ำก็ได้”

“ต้องไปหามาปลูกแล้ว”

“ห้องผูกกินมะขามป้อมเลย

ตั้งแต่นั้นมาฉันก็รักรัชมะขามป้อม เห็นมะขามป้อมก็จะซื้อทันที ซึ่งก็จะมีแต่ตลาดบ้านๆ ที่มีขาย ดวงขายเป็นกระป๋อง

หลังจากนั้น เพื่อนสาวจากต๋อยหลวง เชียงดาวเอามะขามป้อมมาหมักดองแจกจ่ายให้เพื่อนดื่ม รสชาติดีมาก ต้มบั้งแห้ง และ/หรือเป็นยาตามแต่ ส่วนฉันชอบอะไรๆ ที่เป็นเชื่อมจึงทดลองทำมะขามป้อมเชื่อมดูพบว่าติดอันดับของอร่อยร้อยของโปรดของตัวเองเลยละ

ทดลองทำไปเรื่อยๆ จนลงตัว คิดว่าจะเริ่มทำขายได้แล้ว ในอีกปีสองปีมะขามป้อมที่ปลูกจะเริ่มออกลูกให้ผลแล้ว มะขามป้อมต้องใช้เวลาในการปลูก 5 ปีขึ้นไป จึงจะได้กิน แต่ตามป่าที่ขึ้นเองก็มีอยู่มาก

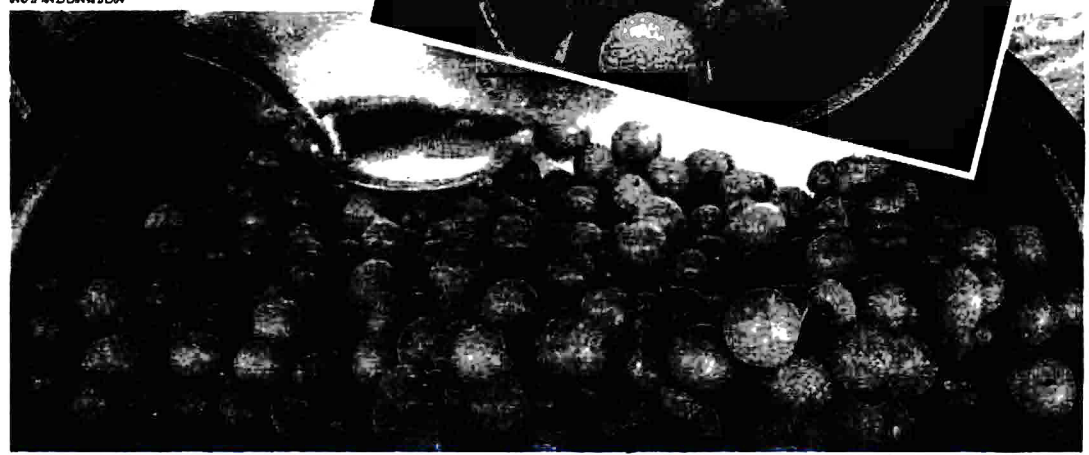
เชื่อมแบบง่ายๆ ละ

ง่ายมากๆ เอามะขามป้อมมากรีดรอบๆ ให้แตกๆ แล้วเอาไปดองเกลือ 1 คืน เอมาล้างให้สะอาดอีกที แช่น้ำปูนใส บิบน้ำออกไปบ้าง เชื่อมน้ำตาลทราย ทำน้ำตาลให้ข้นทิ้งไว้ให้เย็น เอามะขามป้อมลงไปแช่ไว้ 1 คืน เอาขึ้นมาผึ่งให้หมาดๆ เก็บไว้กินได้นานๆ

สัปดาห์แรกของเดือนพฤศจิกายน ฉันไปสุราษฎร์ธานี ตรงใกล้ๆ บึงขุนทะเล พบแม่ค้าขายมะขามป้อมเป็นกระสอบเลยละ ซีดละ 20 บาท

“ซีดละ 20...กิโลกรัมละ 200 บาท”

มะขามป้อมเชื่อม



ถามว่าปลูกหรือไปรับมา เธอบอกว่า มีที่บ้าน แรกขึ้นมาจากต้นหนึ่ง ตอนหลังปลูกเพิ่มสี่ห้าต้น มันขายๆ ทำยาได้หลายอย่าง ทำไวน์ก็ได้ เชื่อม แก๊วจีบคอ ทำน้ำหมัก “ทำเหล้าขายก็ยังได้เลย บอกสูตรให้ถ้าจะทำ”

“นั่นนี่ ภูมิปัญญาชาวบ้านทำกินเอง” ก่อนเดินทางกลับเชียงใหม่ ไปตลาดน้ำบ้านดอน พบคุณป้าที่นั่งขายมะขามป้อมเชื่อม รีบตรงเข้าไปถาม

“ถุงใหญ่ 50 ถุงเล็ก 30 อร่อย รับประทาน

บ้านเอง”

“ป่าทุบกับอะไร ทำไม่มันแตกๆ เป็น 2 ซีก ก็มี”

แกตอบว่า “เอาใส่ครกตำพอให้มันแตกๆ” ชื่อของบ้านมาถูกหนึ่ง

“อร่อยป้า กรอบดีด้วย”

“ป้าใส่น้ำปูนใส ถ้าไม่แช่น้ำปูนใสมันนิ่ม

“แช่นานไหมน้ำปูนใส

“ไม่ต้องนานสักพักหนึ่ง แต่ต้องแช่เกลือไว้สักคืนหนึ่งก่อน” ป้าบอกภาควิชาใจ คล้ายว่าใครที่ทำอร่อยสู้ไม่ได้

“ชอบทำกินเองนะป้า แต่ไม่ค่อยอร่อย มันไม่ค่อยเข้าเนื้อ ไม่ฉ่ำแบบของป้า

“ป้าจะบอกให้ ล้างแล้วแช่น้ำปูนใสแล้วส่งให้แห้ง เอาน้ำเชื่อมใส่ทั้งค้างคืน พอเช้าก็เอาน้ำมันออก เดิมน้ำตาลในน้ำเก่า ตั้งให้เดือด พอเย็นก็ให้นำมะขามป้อมมาแช่ก็กิน มันถึงจะอร่อย แช่น้ำตาลคืนเดียวมันยังไม่อิม ถ้าแช่ติดต่อกัน 2 คืน มันจะเริ่มเปรี้ยวแล้ว เราต้องพัก เคี้ยวน้ำตาลแล้วแช่ใหม่อีกที”

“นั่นชื่อแบบสดๆ ไป 2 กระป๋อง นะป้าเนะ”

“เอา เอา เคี้ยวป้าแถมไปให้ด้วย”

ปลูกมะขามป้อมบนที่ดินว่างๆ ไร่สักต้น สองต้นก็ดีนะ ให้ร่มเงา กินได้ ขายได้ เป็นที่ต้องการในอนาคตก็น่าสนใจมากสนใจสุขภาพแบบพึ่งตัวเอง และเป็นอาหารอร่อยๆ อย่างเช่น มะขามป้อมเชื่อม ภูมิปัญญาชาวบ้าน

