

บทที่ 1

ถิ่นกำเนิด และการแพร่กระจาย

ถิ่นกำเนิด

ผักหวานป่ามีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า Melientha suavis Pierre อยู่ในวงศ์ Opiliaceae
สันนิษฐานว่ามีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นพืชพื้นเมืองของประเทศไทย
กัมพูชา ลาว เวียดนาม มาเลเซีย และฟิลิปปินส์ ซึ่งมีชื่อเรียกในท้องถิ่นต่างๆ คือ

ประเทศกัมพูชา	เรียกว่า daam prec
ประเทศลาว	เรียกว่า hvaan
ประเทศเวียดนาม	เรียกว่า rau
ประเทศมาเลเซีย	เรียกว่า tangal
ประเทศฟิลิปปินส์	เรียกว่า malatado



ภาพที่ 1 แสดงลักษณะทรงต้น สวนผักหวานป่า

การแพร่กระจาย

ประวัติการแพร่กระจายของผักหวาน ยังไม่มีผลการศึกษาค้นคว้า แต่เป็นพืชที่พบเห็นได้แทบทุกประเทศ ในเขตเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ สำหรับประเทศไทย พบเห็นได้ทุกภาค เช่น ภาคเหนือ ที่จังหวัดเชียงใหม่ ตาก ลำปาง เชียงราย และลำพูน ภาคกลาง ในเขตจังหวัดสระบุรี ลพบุรี อุทัยธานี และกาญจนบุรี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่จังหวัดสกลนคร อุดรธานี นครพนม และนครราชสีมา ภาคใต้ ที่จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นต้น สำหรับการแพร่กระจายสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 แนวทาง คือ

1) การแพร่กระจายตามธรรมชาติ

ผักหวานป่าเกิดและพบตามธรรมชาติในป่าทุกชนิด พบมากในป่าเต็งรัง ที่ระดับความสูง 300-900 เมตรจากระดับน้ำทะเล ผักหวานป่าจะออกดอกและการบานของดอก (flowering) ระหว่างเดือนธันวาคม-มีนาคมของปีถัดไป การติดผล (fruiting) ในเดือนเมษายน-สิงหาคม โดยใช้แมลงช่วยผสมเกสรตามธรรมชาติ การแพร่กระจายของเมล็ด อาศัยนก สัตว์ป่า ซึ่งบริโภคผลสุกแล้วนำเมล็ดติดไปด้วย นอกจากนี้แล้ว น้ำยังเป็นส่วนที่ช่วยแพร่กระจายพันธุ์ได้ดีอีกทางหนึ่ง โดยผลสุกร่วงหล่นแล้วน้ำจะพัดพาไปที่ต่างๆ

2) การแพร่กระจายโดยมนุษย์

ผักหวานป่า จะมีขึ้นตามป่าธรรมชาติ พบเห็นโดยทั่วไปในพื้นที่ป่าไม้ธรรมชาติที่สมบูรณ์ เช่น ป่าไม้กาญจนบุรี สกลนคร และเชียงใหม่ ปัจจุบันมีเกษตรกรหลายพื้นที่เก็บผักหวานป่ามาเพาะจำหน่ายพันธุ์เป็นการค้า โดยเฉพาะในท้องที่อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี สมัยก่อน ผักหวานป่าจะมีขึ้นเองตามธรรมชาติในเขตป่า อำเภอบ้านหมอและอำเภอใกล้เคียง คูได้จากบางบ้านของเกษตรกรอำเภอบ้านหมอมีต้นผักหวานป่าอายุมากกว่า 100 ปี เหลืออยู่ให้เห็น เกษตรกรอำเภอบ้านหมอได้ พันธุ์ผักหวานป่ามาจากป่าแถบดังกล่าว ปลูกและขยายพันธุ์ต่อไป โดยมีการพยายามจะเอาพันธุ์และขยายพันธุ์ผักหวานป่า ที่มีอยู่ในป่า มาปลูกขยายพันธุ์ในบริเวณสวนบ้านให้ได้ตลอดมา มีทั้งการขุดต้นใหญ่และต้นเล็กมาปลูก เอาเมล็ดมาเพาะ ปรากฏว่าการขุดต้นมาปลูก ต้นผักหวานป่าจะตายหมด แต่การเอาเมล็ดมาเพาะมีการรอดตายสูง นอกจากนี้ยังมีผู้ทดลองขยายพันธุ์ผักหวานป่าด้วยวิธีต่างๆ เช่น การตอนกิ่ง การตัดชำ การตัดราก แต่ก็ไม่ประสบผลสำเร็จ ผักหวานป่าจะตายเร็ว เพราะไม่มีรากแก้ว ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นของเกษตรกรในอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี และการอนุรักษ์ธรรมชาติ ของบรรพบุรุษหลายช่วงอายุคน เกษตรกรในปัจจุบันสามารถเพาะเมล็ดขยายพันธุ์ผักหวานป่าได้ในท้องที่อำเภอบ้านหมอจังหวัดสระบุรี มีพื้นที่ปลูกประมาณ 839 ไร่และขยายกระจายพันธุ์ในเขตอำเภอและจังหวัดอื่นๆ อีกจำนวนมาก หลายคนมักจะบอกว่าผักหวานป่า เป็นพืชที่ปลูกยาก แต่เมื่อปลูกเป็นต้น และไม่ตายแล้ว

จัดเป็นพืชที่มีอายุยืนยาวนานจนบางคนเรียกว่า พืชอมตะ ผักหวานป่าที่มีปลูกอยู่ในบริเวณสวนป่า อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรีนั้น ปลูกตั้งแต่สมัยปู่ย่า ขณะนี้อายุได้ 137 ปี อีกหลายต้น ที่ปลูกช่วงหลัง อายุประมาณ 110 ปี ก็ยังคงยืนต้น ให้เกษตรกรเก็บยอดจำหน่ายได้ทุกปี โดยยังรักษาสภาพเดิมไว้ได้ทุกประการ

ประโยชน์ของผักหวานป่า

ผักหวานป่าเป็นพืชสมุนไพรพืชผักพื้นบ้านที่มีชื่อเสียงมาก มีอายุยืนยาวนานเป็นร้อยๆ ปี ใช้ประโยชน์ได้ทั้งใบอ่อน ยอดอ่อน และช่อดอก มาบริโภค เป็นเวลานานแล้ว เพราะ ผักหวานป่ามีรสชาติที่อร่อย หวาน มัน กรอบ ปลอดภัยจากสารพิษ สามารถนำไปประกอบอาหาร ได้เกือบทุกอย่างและจะอุดมด้วยคุณค่าทางอาหารที่เป็นประโยชน์ อาทิ สารเบต้า-แคโรทีน วิตามินซี และวิตามินบี 2 เป็นต้น

คุณค่าทางโภชนาการของผักหวานป่า

คุณค่าสารอาหารของยอดอ่อนและใบอ่อนผักหวานป่าในส่วนของกินได้ 100 กรัม และสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ประกอบด้วยคุณค่าสารอาหารต่างๆ ตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ตารางแสดงปริมาณคุณค่าสารอาหารของผักหวานป่า (100 กรัม)

สารอาหาร	ยอดอ่อน / ใบอ่อน	หน่วย
พลังงาน	39	กิโลแคลอรี
น้ำ	87.1	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	8.3	กรัม
โปรตีน	0.1	กรัม
ไขมัน	0.6	กรัม
กาก	2.1	กรัม
ใยอาหาร	ยังไม่มีกรารายงาน	กรัม
เถ้า (Ash)	1.8	กรัม
แคลเซียม	24	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	68	มิลลิกรัม
เหล็ก	1.3	มิลลิกรัม
วิตามินเอ	8500	หน่วยสากล (I.U.)
วิตามินบี 1	0.12	มิลลิกรัม

ตารางที่ 1 (ต่อ)

สารอาหาร	ยอดอ่อน / ใบอ่อน	หน่วย
วิตามิน บี 2	1.65	มิลลิกรัม
วิตามินซี	168	มิลลิกรัม
ไนอะซิน	3.6	มิลลิกรัม

ที่มา : กองโภชนาการ กรมอนามัย , 2535



ภาพที่ 2 แสดงลักษณะยอดผักหวานป่า ใช้สำหรับบริโภค หรือจำหน่าย

การบริโภคผักหวานป่า ควรปรุงหรือทำให้สุกเสียก่อน เนื่องจากถ้าบริโภคผักหวานป่าสดๆ ในปริมาณมากๆ อาจทำให้เกิดอาการเบื่อ เมา เป็นไข้ หรืออาเจียนได้ การนำผักหวานป่ามาปรุงอาหาร สามารถใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นยอด ใบอ่อน ช่อดอก และผลแก่ โดยลอกเนื้อทิ้งก่อนแล้วนำไปต้มรับประทานได้ เช่นเดียวกับเมล็ดขนุน มีรสมัน ผักหวานปายังนำไปประกอบอาหารได้อีกหลายชนิด เช่น ลวกจิ้มน้ำพริก ทำแกงส้ม แกงเลียง ต้มจืด ยำผักหวานป่า ผักหวานป่าผัดไฟแดง ไข่เจียวผักหวานป่า ก๋วยเตี๋ยวผักหวานป่า ฯลฯ

จากการศึกษาของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดลระบุว่าผักหวานป่า เป็นพืชผักที่ให้ โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ หลายชนิด เช่น เบต้าแคโรทีน วิตามิน ซี และวิตามิน บี 2 หรือ ไรโบฟลาวิน ที่บางคนเรียก “วิตามินลดความอ้วน ” เพราะมีส่วนประกอบที่สำคัญช่วยในการเผาผลาญ กรดอะมิโน จากโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และไขมันเพื่อให้พลังงานสำหรับร่างกาย ผู้ที่ขาดวิตามินบี 2 จะทำให้เป็นโรคปากนกกระจอก ถ้าขาดในวัยเด็ก จะทำให้การเจริญเติบโตหยุดชะงัก กลายเป็นเด็ก แคระแกรน และที่สำคัญ วิตามินลดความอ้วนตัวนี้ยังมีความทนทาน ต่อความร้อนจากการหุงต้มได้ดี โดยเฉพาะ วิตามิน เอ และ ดี หากรับประทานเป็นปริมาณสูงจะช่วยลด การเป็นโรคมะเร็งได้

สรรพคุณทางสมุนไพร

ภาคกลาง ใช้รากระงับพิษ แก้พิษร้อน กระสับกระส่าย แก้ไข้ดีพิการ แก้ร้อนใน กระหายน้ำ

ภาคอีสาน ต้มน้ำดื่ม เป็นยาลดไข้ ยางจากใบผักหวานป่าใช้กวาดคอเด็ก และแก้คันเป็นผ้าขาว



ภาพที่ 3 แสดงลักษณะ อาหารชนิดต่าง ๆ ที่ประกอบจากผักหวานป่า

บทที่ 2

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ และสภาพแวดล้อมต่อการเจริญเติบโต

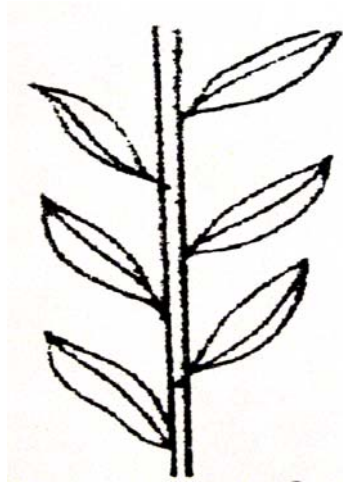
ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ผักหวานป่าจัดเป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง สูง 5-10 เมตร ต้นที่โตเต็มที่สูงถึง 13 เมตร ที่พบทั่วไปมักมีลักษณะเป็นไม้พุ่มใหญ่ อายุหลายปี เนื่องจากมีการตัดแต่งกิ่ง การหักกิ่ง เตี้ยยอด เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อน ซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ผักหวานป่าเป็นพืชที่มี ดอกตัวผู้ และดอกตัวเมียแยกกันอยู่คนละต้น (dioecious) ปลายของลำต้นเป็นทรงกระบอก (cylindrical)

ใบ (leaf) ผักหวานป่า เป็นพืชใบเดี่ยว (simple leaf) การเรียงของใบเป็นแบบ สลับกันคนละข้าง (alternate) ใบอ่อนมีรูปร่างรียาวแคบ (lanceolate) ปลายใบแหลม (acuminate) สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มที่ รูปร่างรีกว้างถึงรูปไข่ (elliptical to ovate or obovate) สีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ เนื้อนุ่ม ขอบใบเรียบ ปลายใบป้าน (obtusely) บางครั้งมนออกแหลม (acute-acuminate) ฐานใบเรียวสอบถึงแหลม (cuneate-attenuate) มีเส้นใบ 5-8 คู่ ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 x 6-12 เซนติเมตร ก้านใบยาวประมาณ 5 มิลลิเมตร

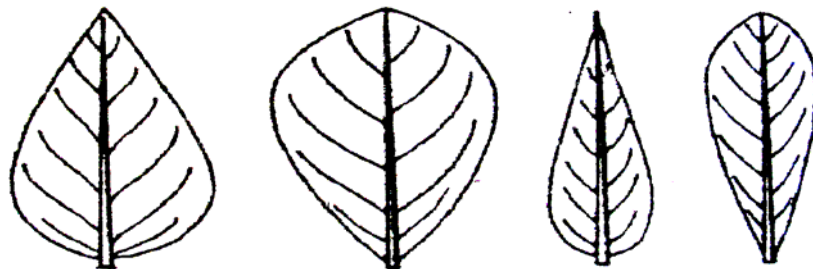


ภาพที่ 4 แสดงลักษณะ ใบเดี่ยวผักหวานป่า

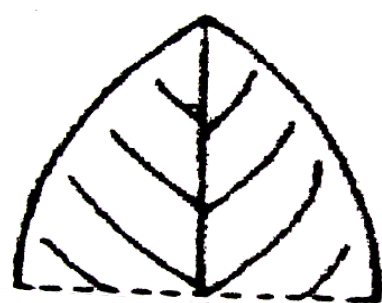


Alternate

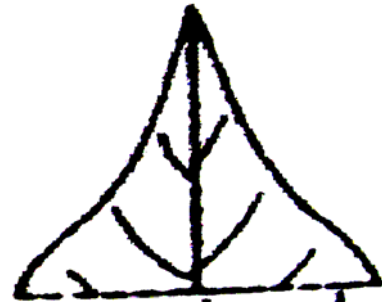
ภาพที่ 5 แสดงลักษณะ การเรียง ตัวของใบ ผักหวานป่า



ภาพที่ 6 แสดงลักษณะ รูปร่างใบแบบต่างๆ ของผักหวานป่า



Acute



Acuminate

ภาพที่ 7 แสดงลักษณะ รูปร่างปลายใบ แบบต่างๆ ของผักหวานป่า

ลำต้น (stem) เป็นไม้เนื้อแข็ง กิ่งก้านเกลี้ยง ผิวเปลือกเรียบ กิ่งอ่อนเปลือกมีสีเขียวเข้ม และ จะเปลี่ยนเป็นสีเทาอ่อนอมน้ำตาล ผิวขรุขระ เมื่อมีอายุมากขึ้น



อายุ 10 ปี



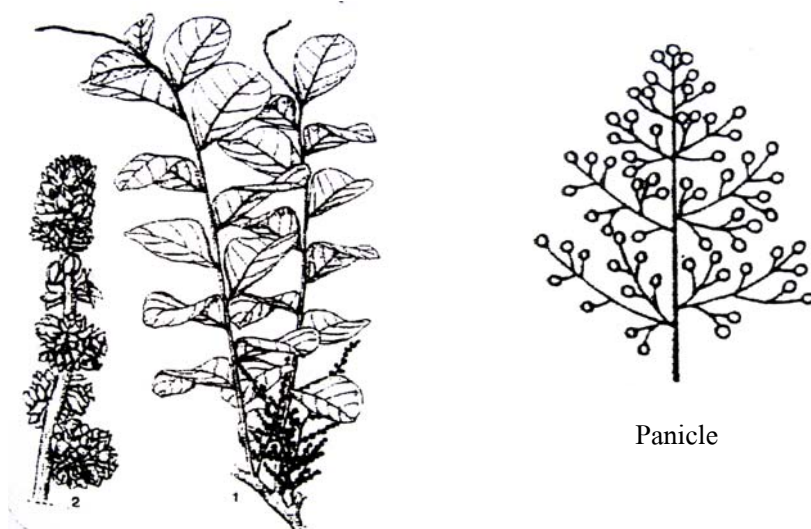
อายุ 100 ปี



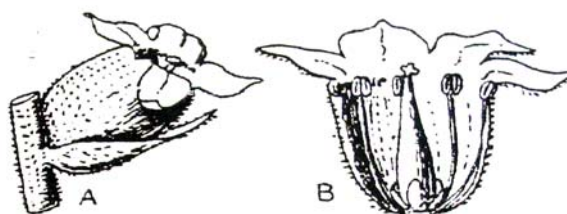
ภาพที่ 8 แสดงลักษณะ ลำต้นฝักหวานป่า ที่มีอายุหลายปี

ดอก (flower) ช่อดอกเป็นแบบ panicle เกิดตาม กิ่งแก่หรือ ตามลำต้น ที่ใบร่วงหมดแล้ว แกนกลาง ช่อดอก (rachis) ยาว 15-20 เซนติเมตร ดอกมีขนาดเล็ก เป็นตุ่มสี่เหลี่ยมอัดแน่นเป็นกระจุก ขณะยังอ่อน ดอกตัวผู้ (male flower) ไม่มีก้านดอก (sessile) อาจเป็นดอกเดี่ยวหรือเป็นกลุ่ม 3-5 ดอก ก้านชูเกสรตัวผู้ (filament) สั้นมาก เกือบติดกับฐานของ tepal อับเกสรตัวผู้ (anther) ค่อนข้างใหญ่ ส่วนดอกตัวเมียก้านดอก (pedicel) ยาวประมาณ 3-7 มิลลิเมตร มักจะเกิดดอกเดี่ยว แต่บางครั้ง อาจพบเป็นกลุ่มประมาณ 3-4 ดอก

การผสมเกสร (pollination) ของผักหวานป่า เป็นการผสมข้าม เนื่องจากดอกตัวผู้และดอกตัวเมียแยกกันอยู่คนละต้น



ภาพที่ 9 แสดงลักษณะ ช่อดอกและการเรียงตัวของช่อดอก



ภาพ A แสดงลักษณะดอกตัวเมียของผักหวานป่า
B แสดงภาพตัดขวางของดอกตัวเมีย

ภาพที่ 10 แสดงลักษณะ ดอกผักหวานป่า

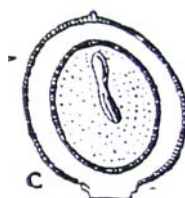
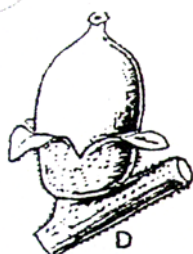
ผล (fruit) เป็นผลเดี่ยวที่มีรูปไข่ ถึงค่อนข้างกลม (ellipsoid to slightly ovoid or obvoid) มีขนาด 2.3-4.0 เซนติเมตร x 1.5-2.0 เซนติเมตร ผลอ่อนสีเขียว มีนวลเคลือบโดยรอบ และต่อมาจะเปลี่ยนเป็นสีเหลืองครีม หรือเหลืองอมส้มเมื่อแก่ เปลือก (pericarp) บาง เนื้อมีความฉ่ำน้ำ มีเมล็ดเดี่ยว



ภาพที่ 11 แสดงลักษณะ ผลของ พักหวานป่า สุกแก่

เมล็ด (seed) ประกอบด้วยส่วนสำคัญ 3 ส่วน ได้แก่

1. เปลือกหุ้มเมล็ด (seed covering)
2. คัพภะ (embryo) ประกอบด้วย
 - 2.1 ใบเลี้ยง (cotyledon)
 - 2.2 ตายอด (plumule)
 - 2.3 ต้นอ่อน (hypocotyl)
 - 2.4 ราก (radicle)
3. อาหารสะสมภายในเมล็ด (food storage tissue)



ภาพ C แสดงภาพตัดขวางของเมล็ด

D แสดงลักษณะผลของพักหวานป่า

ภาพที่ 12 แสดงลักษณะ เมล็ดของพักหวานป่า

สภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโต

ฝักรหวานป่า เป็นพืชที่ทนแล้ง ไม่ชอบแดดจัด ไม่ชอบน้ำมาก ชอบที่โล่ง ดินร่วนปนทราย ตามธรรมชาติ พบตามจังหวัดที่มีป่าไม้ เช่นภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคเหนือ ภาคตะวันตก บริเวณที่สูงเชิงเขา ป่าเชิงเขา หรือป่าโปร่ง สำหรับแหล่งที่พบเป็นการค้าได้แก่ จังหวัดสระบุรี จังหวัดลำพูน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดสกลนคร จังหวัดกาญจนบุรี จังหวัดขอนแก่น และอื่นๆที่มีพื้นที่ป่าอุดมสมบูรณ์ สำหรับอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เป็นแหล่งที่ปลูกมากที่สุดในประเทศไทย มีจำนวนหลายหมื่นต้น ใช้พื้นที่ปลูกเกือบ 1,000 ไร่ ฝักรหวานป่า จะชอบแสงแดดรำไร ประมาณ 50% ชอบร่มเงาไม้ใหญ่ เช่น ร่มต้นมะขามเทศ ,สะเดา ,ชะอม และมะเขือ เป็นต้น ฝักรหวานป่าที่นำไปปลูกในที่แจ้งกลางแดด ไม่มีร่มเงา จะตายหมด ถ้าจะปลูกในที่โล่งแจ้ง จะต้องปลูกไม้พี่เลี้ยง ไม้ข้างๆหลุมปลูกเพื่อให้เป็นร่มแก่ฝักรหวานป่าก่อน พืชฝักรอายุสั้น เป็นต้น เมื่ออายุสัก 1 ปี ฝักรหวานป่า จะเริ่มทนต่อแดดได้บ้าง แต่ไม้พี่เลี้ยงยังจะต้องปลูกให้ร่มเงาไว้สัก 2-3 ปีก่อน ฝักรหวานป่า ชอบอากาศร้อน ช่วงเดือนมีนาคม-เมษายน ฝักรหวานป่าจะให้ยอดดี แดกยอดมาก แต่เมื่อฝนตกลงมา ฝักรหวานป่า จะหยุดยอด และเริ่มพักต้น สะสมอาหาร สร้างการเจริญเติบโตทางลำต้น ต่อไป



ภาพที่ 13 แสดงลักษณะ ต้นฝักรหวานป่า และการหักตัดแต่งกิ่ง

บทที่ 3

พันธุ์ และการขยายพันธุ์ผักหวานป่า

ผักหวานป่าในประเทศไทย สามารถปลูกและพบได้ทั่วไป แทบทุกภาคของประเทศ ตั้งแต่ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออก ภาคตะวันตก รวมทั้งภาคกลาง โดยเฉพาะที่อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ส่วนพันธุ์นั้นยังไม่มีมีการสำรวจ วิจัย หรือเปรียบเทียบตามหลักวิชาการ คงใช้เพียงวิธีสังเกตจดจำตามลักษณะการพบเห็น

พันธุ์และการจำแนกพันธุ์

มีรายงานว่ามิพืชอีกชนิดหนึ่ง เรียกว่า ผักหวาน ด้วยเช่นกัน พืชชนิดนี้มีเมล็ด 3-6 เมล็ด รับประทานขอดอ่อน และมีชื่อเรียกอื่นๆ เช่น มะยมป่า ผักหวาน ผักหวานบ้าน ผักหวานใต้ใบ เป็นต้น ชนิดหนึ่ง มีลักษณะขอดอ่อนเหมือนผักหวานป่ามาก จนมีการเก็บผิดอยู่เสมอ และเมื่อกินเข้าไปจะเกิดอาการเมา เบื่อ พืชชนิดนี้มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Urobotrya siamensis* Hiepko คนลำปางเรียกแกก้อง หรือ นางแย้ม ชาวเชียงใหม่เรียก นางจุม จันทบุรี เรียก ผักหวานเขา กาญจนบุรี และชลบุรี เรียก ผักหวานคง สระบุรี เรียก ผักหวานเมา หรือ ซ้าผักหวาน ภาคอีสานเรียก เสน หรือ เสม ส่วนทางประจวบคีรีขันธ์ เรียก ดีหมี อย่างไรก็ตาม หากสังเกตต้นและใบที่แก่จะมีลักษณะแตกต่างกันเห็นได้ชัด แสดงตามตารางที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 2 ตารางลักษณะความแตกต่างผักหวานป่า กับ เสน หรือ ผักหวานเมา

ลักษณะ	ผักหวานป่า	เสน (ผักหวานเมา)
รูปร่างใบแก่	รูปไข่ก่อนไปทางกลมกว้าง	รูปรีขอบหนา
ปลายใบ	มนหรือบวมมีติ่งตรงปลาย	แหลมถึงป้านเล็กน้อย
เนื้อใบสด	กรอบเปราะ เมื่อบีบด้วยอุ้งมือ ได้ยินเสียงดังกรอบ แกรบ	นุ่มเหนียวไม่หักง่าย
ผิวใบด้านบน	เขียวเข้มเป็นมัน	เขียวเข้มผิวด้าน
ช่อดอก	เกิดตามกิ่งหรือลำต้นเก่าๆ ไม่มีใบติด	เกิดตามซอกใบ
ลักษณะช่อ	แตกกิ่งก้าน	ไม่แตกกิ่ง
ดอก	เป็นกระจุกแน่น ไม่มีใบประดับรองรับ	ดอกมีใบประดับรองรับ เป็นชั้นๆ เป็นระเบียบ
ผล	ใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลาง 1.5 ซม. เมื่อสุก มีสีเหลือง	ประมาณ 5 มม.เมื่อสุกมีสีส้มถึงแดงจัด

ที่มา : ธงชัย สถาพรวรศักดิ์ . 2544



ผักหวานป่า



เสน (ผักหวานเมา)



ผักหวานบ้าน

ภาพที่ 14 แสดงลักษณะ ต้นผักหวานป่า, เสน (ผักหวานเมา) และผักหวานบ้าน



ผักหวานป่า



เสน (ผักหวานเมา)



ผักหวานบ้าน

ภาพที่ 15 แสดงลักษณะ ใบยอดผักหวานป่า, เสน(ผักหวานเมา) และผักหวานบ้าน

การจำแนกฝักหวานป่า

การจำแนกฝักหวานป่า สามารถแบ่งฝักหวานป่าที่ปลูกในท้องที่อำเภอบ้านหมอ และที่พบเห็นโดยการสังเกต การเจริญเติบโต และลักษณะของยอด แบ่งได้เป็น 2 สายพันธุ์ คือ

1. พันธุ์ยอดสีเหลือง จะมีการเจริญเติบโต ค่อนข้างช้ากว่า และทรงพุ่มจะเตี้ยกว่าพันธุ์ยอดสีเขียว
2. พันธุ์ยอดสีเขียว จะมีการเจริญเติบโตดี ค่อนข้างเร็วกว่า พันธุ์ยอดสีเหลือง



ภาพที่ 16 แสดงลักษณะ ต้นและยอดของฝักหวานป่า พันธุ์ยอดสีเขียว



ภาพที่ 17 แสดงลักษณะ ต้นและยอดของฝักหวานป่า พันธุ์ยอดสีเหลือง

ทั้งสองพันธุ์จะไม่มี ความแตกต่างกันมากนัก ทั้งรูปทรงต้น กิ่ง และแขนงใบ หากขาดการสังเกต รวมทั้งผลผลิตที่เก็บมาและวางจำหน่ายโดยทั่วไป ก็จะปะปนกัน จนบางครั้งไม่สามารถแยกได้



ภาพที่ 18 แสดงลักษณะ แปลงปลูกผักหวานป่าเชิงการค้า

การขยายพันธุ์พืช

การขยายพันธุ์พืช หมายถึง ขบวนการที่ทำให้เกิดการเพิ่มปริมาณจำนวนต้นพืชให้มากขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อดำรงสายพันธุ์พืชชนิดนั้นไว้มิให้สูญพันธุ์ เป็นการกระจายพันธุ์พืชพันธุ์ดี เพื่อให้เพิ่มปริมาณและคุณภาพของผลผลิต ทั้งนี้รวมถึงการผสมพันธุ์พืชพันธุ์ดีเป็นการค้าด้วย

การขยายพันธุ์พืชเป็นความละเอียดอ่อน เกษตรกรจะต้องมีความรู้และความชำนาญอีกทั้ง การปฏิบัติดูแลรักษาที่ถูกต้อง จึงจะทำให้การขยายพันธุ์พืชนั้นประสบผลสำเร็จ การขยายพันธุ์พืชสามารถทำได้หลายวิธี แต่ละวิธีที่มีความเหมาะสมกับชนิดของพืชแตกต่างกัน ถ้าเกษตรกรสามารถทำการขยายพันธุ์พืชอย่างหนึ่งได้ผลแล้วจะช่วยลดต้นทุนในการปลูกพืช และยังสามารถดำเนินการผลิตขยายพันธุ์พืชเป็นการค้าเพื่อเพิ่มรายได้ ให้แก่เกษตรกรได้อีกทางหนึ่งด้วย

ในอดีตการขยายพันธุ์พืช ส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีการเพาะเมล็ดเป็นหลัก ทำให้พืชที่เกิดขึ้นใหม่มีลักษณะผันแปรไม่ค่อยเหมือนกับพ่อแม่ แต่ก็มีพืชบางชนิดที่ใช้วิธีการขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดแล้วไม่มีการเปลี่ยนแปลงสายพันธุ์เช่น มังคุด นอกจากนี้จะไม่พบการเปลี่ยนแปลงทางสายพันธุ์ที่เกิดขึ้นกับต้นพืชที่ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ดแล้ว ยังพบว่าต้นพืชที่ได้จากการเพาะเมล็ดจะให้ผลช้าและมีลักษณะสูงใหญ่กว่า ทำให้เกิดความยุ่งยากในการเก็บเกี่ยว และปฏิบัติดูแลรักษา ในปัจจุบันเทคโนโลยี และวิทยาการใหม่ๆ ในการปลูกพืชมีการพัฒนาและก้าวหน้าจึงได้มีการเปลี่ยนวิธีการขยายพันธุ์พืช จากการเพาะเมล็ด มาใช้วิธีการขยายพันธุ์แบบไม่ใช้เพศแทน ได้แก่ การตอน การติดตา การต่อกิ่ง การทาบกิ่ง ฯลฯ อย่างไรก็ตามการขยายพันธุ์โดยวิธีการเพาะเมล็ดก็ยังใช้อยู่ เฉพาะบางวัตถุประสงค์ เช่น เพาะเมล็ดเพื่อให้ได้ต้นพืชใหม่มาใช้เป็นต้นตอในการขยายพันธุ์ แบบติดตาทาบกิ่ง ต่อกิ่ง รวมทั้งเพื่อขยายพันธุ์พืชบางชนิดที่ไม่สามารถใช้การขยายพันธุ์แบบไม่ใช้เพศได้ หรือใช้ได้แต่ได้ผลไม่ดีเท่าที่ควร เช่น มะปราง หมาก มังคุด รวมทั้งผักหวานป่า ด้วย บางครั้งต้นพืชที่ได้จากการเพาะเมล็ด จะมีลักษณะดีกว่าแม่พันธุ์เดิม จึงเป็นวิธีการที่นำมาใช้ในการปรับปรุงพันธุ์เพื่อให้ได้สายพันธุ์ใหม่ๆ ด้วย



ภาพที่ 19 แสดงลักษณะผักหวานป่าออกงามในถุงเพาะชำ

วิธีการขยายพันธุ์ผักหวานป่า

การขยายพันธุ์ผักหวานป่า สามารถดำเนินการได้ 2 วิธี คือ

1. แบบใช้เพศ หมายถึง การขยายพันธุ์ผักหวานป่า เพื่อให้ได้ต้นผักหวานป่า เกิดขึ้นใหม่ โดยใช้วิธีการเพาะเมล็ด

2. แบบไม่ใช้เพศ หมายถึง การขยายพันธุ์พืชเพื่อให้ได้ต้นพืชใหม่จากส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ กิ่ง ลำต้น และราก ซึ่งการขยายพันธุ์ผักหวานป่าแบบไม่ใช้เพศนี้มีวิธีการขยายพันธุ์ได้หลายวิธีด้วยกัน เช่น การตอน การตัดราก ปักชำ และการสกัดราก เป็นต้น

การขยายพันธุ์ผักหวานป่า เกษตรกรอำเภอบ้านหมอ ได้มีการลองผิดลองถูก ในการหาวิธีการขยายพันธุ์และการนำต้นผักหวานป่าจากแหล่งธรรมชาติมาปลูกโดยชุดต้นเล็ก หรือวิธีการสกัดราก แม้แต่การขยายพันธุ์ด้วยการตอนกิ่ง ปักชำ หรือเพาะเมล็ด ได้ข้อสรุปว่า วิธีการขยายพันธุ์แบบนำเมล็ดมาเพาะน่าจะเป็นวิธีการที่ดีที่สุดในขณะนี้ และหัวใจสำคัญของการปลูกผักหวานป่า ให้รอดตาย คือ อย่าให้รากของผักหวานป่า ได้รับการกระทบกระเทือน จนรากขาดอย่างเด็ดขาด จากประสบการณ์ของเกษตรกรพบว่า ต้นกล้าผักหวานป่าจะมีอัตราการรอดตายที่สูง โดยระยะที่เหมาะสมในการย้ายกล้าที่ได้จากการเพาะเมล็ด คือ เมื่อกกล้าผักหวานป่าอายุได้ 2-3 เดือน หลังจากการเพาะเมล็ดจากที่ผักหวานป่าแตกยอดอ่อนแล้ว การย้ายกล้าลงหลุมปลูกต้องระมัดระวัง ควรใช้กรรไกรตัดถุง อย่าให้ตุ่มดินแตก ถ้าใช้มือถอดถุงออก ตุ่มดินอาจจะแตกหรือเสียหาย รากกระทบกระเทือน ผักหวานป่าตายได้ง่าย อีกวิธีหนึ่งคือ เมื่อเห็นรากเริ่มแทงออกมาจากเมล็ดเล็กน้อย (ปกติรากจะงอกออกก่อนต้น) ก็ย้ายลงปลูกในแปลงเลยเกษตรกรส่วนใหญ่จะนิยมปลูกผักหวานป่า โดยการเพาะเมล็ด เพราะจะมีระบบรากแก้วที่ดีกว่า

การขยายพันธุ์ผักหวานป่า สามารถทำได้ หลายวิธี คือ

1. การเพาะเมล็ด เป็นวิธีการขยายพันธุ์ ผักหวานป่า แบบใช้เพศ ที่เหมาะสมเพราะได้ผลดีมาก ปัจจุบันเกษตรกรนิยมมากที่สุด เกษตรกรอำเภอบ้านหมอ จะเก็บเมล็ดพันธุ์ผักหวานป่าที่แก่จัดสุกร่วงหล่นบริเวณโคนต้น แล้วนำมาเพาะเป็นกล้า เพื่อจำหน่ายหรือ ใช้ปลูกในแปลงเพาะปลูกต่อไป

การงอกของเมล็ด (seed germination)

เมล็ดพืชประกอบด้วยส่วนที่เป็น คัพภะ ส่วนที่เป็นอาหารสะสมภายในเมล็ดและเปลือกหุ้มเมล็ด หลังจากเมล็ดสุกแก่หลุดจากต้นพันธุ์แม่ เมล็ดผักหวานป่าจะอยู่ในสภาพหยุดพักการเจริญเติบโต ช่วงระยะเวลาหนึ่ง เมื่อเอาเมล็ดพันธุ์มาไว้ในสภาพแวดล้อมที่เหมาะสม คัพภะที่อยู่ภายในจะเจริญเติบโตเป็นต้นพืชใหม่ กระบวนการที่คัพภะภายในเมล็ดเจริญเติบโตเป็นต้นใหม่นี้

เรียกว่า การงอก (germination) ต้นพืชที่เจริญเติบโตจากคัพภะ ในขณะที่เป็นต้นอ่อนอยู่ต้องอาศัยอาหารที่เก็บในเมล็ดเรียกว่า “ต้นกล้า” (seedling)

ปัจจัยในการงอกของเมล็ด

เมล็ดผักหวานป่าที่จะงอกได้ดีต้องมีปัจจัยที่เหมาะสมทั้งภายในและภายนอก ดังนี้

1. การมีชีวิตของเมล็ด เป็นปัจจัยสำคัญในการเพาะเมล็ด ถ้าเมล็ดมีชีวิตอยู่น้อย อาจเนื่องจากการเจริญเติบโตของเมล็ดไม่ดีไม่เหมาะสมในขณะที่ยังอยู่บนต้นแม่ หรือเนื่องจากได้รับอาหารขณะทำการเก็บเกี่ยวหรือกระบวนการผลิตเมล็ดพันธุ์ไม่ดีพอ ก็จะทำให้การงอกได้ไม่ดี

2. สภาพแวดล้อมภายนอก จะต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมภายนอกเหมาะสม ดังนี้

2.1 น้ำ (Water) เป็นตัวทำให้เปลือกเมล็ดอ่อนตัวและเป็นตัวละลายอาหารที่สะสมภายในเมล็ดที่มีอยู่ในสถานะที่เป็นของแข็งให้เปลี่ยนเป็นของเหลวและเคลื่อนที่ได้ ทำให้จุดเจริญของเมล็ดนำไปใช้ประโยชน์ได้

2.2 อุณหภูมิ (Temperature) อุณหภูมิที่เหมาะสมช่วยให้เมล็ดดูดน้ำได้เร็วขึ้น กระบวนการในการงอกของเมล็ดเกิดขึ้นเร็ว และช่วยให้เมล็ดงอกได้เร็วขึ้น อุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับพืชแต่ละชนิดจะไม่เท่ากัน ผักหวานป่าย่อมต้องการอุณหภูมิสูงกว่าพืชเมืองหนาวเสมอ

2.3 แสง (Light) เมล็ดเมื่อเริ่มงอก จะมีทั้งชนิดที่ต้องการแสงและไม่ต้องการแสง ส่วนใหญ่เมื่อเมล็ดเริ่มงอกจะไม่ต้องการแสงดังนั้นการเพาะเมล็ดโดยทั่วไปจึงมักกลบดินปิดเมล็ดเสมอ แต่แสงจะมีความจำเป็น หลังจากที่เมล็ดงอกแล้ว ขณะที่ต้นกล้า แสงที่พอเหมาะจะทำให้ต้นกล้าแข็งแรง และเจริญเติบโต

2.4 ออกซิเจน (Oxygen) เมื่อเมล็ดเริ่มงอกจะเริ่มหายใจมากขึ้นจึงต้องใช้ ออกซิเจนไปเผาผลาญอาหารภายในเมล็ดให้เป็นพลังงานในการงอกยิ่งเมล็ดที่มีมัน (Fatty seed) มากก็ยิ่งต้องการใช้ออกซิเจนมากขึ้นดังนั้นการกลบดินทับเมล็ดหนักเกินไปหรือใช้ดินเพาะเมล็ดที่สามารถถ่ายเทอากาศไม่ดี จะมีผลในการยับยั้งการงอก หรือทำให้เมล็ดงอกช้าลงหรือไม่งอกเลย

การพักตัวของเมล็ด (Seed dormancy)

การพักตัวของเมล็ดหมายถึงช่วงที่เมล็ดพืชยังไม่พร้อมที่จะงอกเป็นต้นพืชต้นใหม่ ดังนั้นการเพาะเมล็ดพืชบางชนิด ต้องทำลายการพักตัวของพืชก่อน เพื่อให้เมล็ดงอกได้ดีเร็วขึ้น

วิธีการทำลายการพักตัวของเมล็ดผักหวานป่า

1. การลอกเปลือกหุ้มเมล็ดออก วิธีนี้จะทำให้เมล็ดงอกเร็วกว่าวิธีการเพาะเมล็ดทั้งเปลือกหุ้ม การลอกเปลือกหุ้มเมล็ดออกทำได้ โดยการใช้ตะแกรงล้างให้สะอาด อย่างระมัดระวังไม่ทำให้เมล็ดกระทบกระเทือนมาก เพราะอาจทำให้การงอกสูญเสียไปได้

2. การฝนเมล็ด เป็นการทำให้เปลือกแข็งหุ้มเมล็ดเกิดเป็นรอยร้าวโดยการฝนเมล็ดบนกระดาษทรายหรือหินฝน ไม่ฝนลึกเกินไป และไม่ฝนตรงจุดที่อยู่ของกัพพะ วิธีนี้จะช่วยทำให้เปลือกเมล็ดฝักหวานป่าอ่อนตัวและเมล็ดดูดน้ำไว้เต็มที่ ทำให้เมล็ดงอกได้เร็วขึ้น

3. การแช่น้ำ วิธีนี้จะทำให้เปลือกเมล็ดอ่อนตัวลง และฝักหวานป่างอกได้เร็วขึ้น การแช่ต้องระวังอย่างแช่นานเกินไป จะทำให้เมล็ดเน่าเสียหายได้ และควรใช้น้ำอุ่นเพื่อให้ฝักหวานป่างอกดีขึ้น



ภาพที่ 20 แสดงลักษณะเมล็ดพันธุ์ฝักหวานป่าพร้อมปลูกลงในหลุมหรือถุงเพาะชำ ขั้นตอนการเพาะเมล็ดฝักหวานป่า

1.1. การเตรียมดินเพาะเมล็ด

ถุงบรรจุสำหรับเพาะเมล็ด ควรเป็นถุงพลาสติกดำขนาด 4x4 นิ้ว ไม่เจาะรูระบายน้ำตรงก้นถุง เพื่อกันรากแทงลงดิน ดินเพาะควรประกอบด้วย ดินลูกรัง ทรายหยาบ และปุ๋ยคอกเก่าๆ หรือใบไม้ผุ ร่อนด้วยตะแกรงตาถี่ขนาดครึ่งเซนติเมตรผสมกันในอัตราส่วน 1:1:1 โดยปริมาตร นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วกรอกใส่ถุงเพาะ

1.2 การเตรียมแปลงเพาะเมล็ด

วัสดุที่ใช้ในการเพาะเมล็ดฝักหวานป่าควรเป็นทรายล้วนๆ ฝังเมล็ดเป็นแถวให้ลึกประมาณ 2 เซนติเมตร แปลงเพาะเมล็ดควรมีความชื้นพอประมาณ หลังจากทำการเพาะเมล็ดไปได้ 20-30 วัน รากของฝักหวานป่าจะงอกออกมาจากเมล็ดก่อนแล้วจึงแตกใบอ่อน ใช้เวลาอย่างน้อย 4 เดือน

1.3 ขั้นตอนการเตรียม คัดเลือกเมล็ดผักหวานป่า

การคัดเลือกเมล็ดจากต้นที่มีอายุมากๆ ความสมบูรณ์ของเมล็ดรวมทั้งเปอร์เซ็นต์การงอกก็จะดีมากด้วย ธรรมชาติของผักหวานป่า จะออกดอกติดผลคือออกดอกตามลำต้น ผลเป็นพวง เมื่อสุกจะมีสีเหลือง ขั้นตอนการเตรียม คัดเลือกเมล็ด มีดังนี้

1. คัดเลือกผลผักหวานป่าที่แก่สุกและสดเท่านั้น โดยดูจากผลจะออกสีเหลืองซึ่งปกติเก็บเกี่ยวในช่วงเดือน มีนาคม-พฤษภาคม เมื่อได้เมล็ดควรเพาะภายใน 7 วัน เนื่องจากเมล็ดต้นผักหวานป่าที่เก็บไว้นานเปอร์เซ็นต์ความงอกจะลดลงเรื่อยๆ

2. แยกเนื้อหุ้มเมล็ดทิ้ง ควรใช้ถุงมือขณะทำงานเนื่องจากเนื้อหุ้มเมล็ดมีสารที่ระคายเคืองต่อผิวหนัง ขัดล้างเมล็ดให้สะอาดด้วยตะแกรงหรือภาชนะที่มีผิวหยาบ เช่น ในกระด้งหรือข่งไม้ไผ่

3. นำเมล็ดที่ขัดสะอาดแล้วแช่น้ำแยกเมล็ดที่สมบูรณ์ไว้เพาะเมล็ดที่สมบูรณ์ จะจมน้ำ ส่วนเมล็ดที่ลอยน้ำควรแยกทิ้ง

4. นำเมล็ดที่จมน้ำขึ้นผึ่งพอสะเด็ดน้ำ คลุกด้วยสารเคมีป้องกันเชื้อราให้ทั่ว แล้วเกลี่ยตากในกระด้งหรือตะแกรงเป็นชั้นหนาไม่เกิน 1 นิ้ว คลุมด้วยกระสอบป่านที่ชุบน้ำหมาดๆ เก็บไว้ในร่ม 2-3 วัน

5. นำเมล็ดมาบ่มเพาะให้เกิดการงอกก่อน โดยเฉพาะในวัตถุ เช่น จี๊ถั่วแกลบคั่ว จากนั้น โปรมเมล็ดผักหวานป่าให้ทั่ว แล้วนำจี๊ถั่วแกลบกลบทับหนาประมาณ 1 นิ้ว รดน้ำในชุ่มประมาณ 4-5 วัน มาช่วยคัดเลือกเมล็ดที่กำลังงอก โดยสังเกตเปลือกเมล็ดจะเริ่มแตกร้าว ย้าย ต้นกล้าลงปลูกในถุงพลาสติกเพาะชำ หรือแปลงปลูก

1.4 การย้ายกล้าผักหวานป่าลงถุงชำ

ผักหวานป่าเป็นพืชที่ไม่ทนทานต่อการเคลื่อนย้าย หากระบบรากกระทบกระเทือนหรือรากขาด จะตายโดยง่าย ดังนั้นการย้ายกล้าผักหวานป่าควรทำด้วยความระมัดระวัง ซึ่งวิธีการย้ายกล้าผักหวานป่าลงถุงชำ สามารถดำเนินการได้ 2 ระยะ คือ

1. ระยะเวลาที่เหมาะสมและปลอดภัยที่สุดในการย้ายกล้าผักหวานป่าคือ 2-3 เดือน หลังจากทำการเพาะเมล็ด หรือหลังจากเห็นใบอ่อนของต้นผักหวานป่าแล้ว

2. เมื่อเห็นรากเริ่มแทงออกมาเล็กน้อย และเห็นว่าเมล็ดนี้งอกแน่นอนก็สามารถย้ายกล้าลงถุงชำได้เช่นกัน แต่ถ้ารากงอกออกมาแล้วไม่แนะนำให้อายุเด็ดขาด เพราะกล้าผักหวานจะตายเกือบหมด แต่ถ้าจะให้ได้ผลแน่นอน ควรให้เห็นใบอ่อนเสียก่อนแล้วจึงย้าย



ภาพที่ 21 แสดงลักษณะ ผลฝักหวานป่าสุกแก่เต็มที่



ภาพที่ 22 แสดงลักษณะ เมล็ดพันธุ์ฝักหวานป่า อกพร้อมลงถุงเพาะชำ



ภาพที่ 23 แสดงลักษณะ เมล็ดฝักหวานป่าออกเจริญในถุงเพาะชำ

1.5 การย้ายกล้าแบบล้างราก

จำแนกต้นกล้าเพาะเมล็ดเป็นจำนวนมาก มีปัญหาในการขนส่ง เคลื่อนย้าย เนื่องจากน้ำหนักมากและเปลืองพื้นที่ จึงมีการทดลองหาแนวทางการส่งกล้าให้ได้จำนวนมาก และมีอัตราการรอดตายสูง ดังนี้

1. เพาะต้นกล้าในแปลงที่ทำด้วยอิฐก่อขนาด 1x5 เมตร ลึก 60 เซนติเมตร ใช้วัสดุเพาะดินลูกรัง ทรายหยาบ และปุ๋ยหมักอัตราส่วน 1:1:1 หรือ 1:1:2 โดยปริมาตร ร่อนตะแกรงที่ขนาดครึ่งเซนติเมตร ผสมกัน คลุมแปลงเพาะให้ได้รับแสงประมาณ 40-50%
2. เมื่อกล้าผักหวานป่า ออกสูงประมาณ 5-10 เซนติเมตรหรือก่อนการส่งกล้าให้ ลูกกล้าประมาณ 2 อาทิตย์ ให้เสริมกระดุน ให้กล้าแข็งแรงเช่นเดียวกับ ก่อนย้ายปลูกลงหลุม
3. เมื่อครบกำหนดให้ขุดต้นกล้าออกจากแปลง ระวังอย่าให้รากขาด ล้างดินออกจากรากให้สะอาด โดยใช้สายยางฉีดน้ำพร้อมกับตัดส่วนเหนือดินทิ้งให้เหลือต่อ สูงประมาณ 5 เซนติเมตร
4. นำต้นกล้าที่ล้างรากและตัดต้นทิ้งแล้วไปแช่ในน้ำยากันเชื้อรา ประมาณ 15-20 นาที นำขึ้น ผึ่งพohหมาด
5. นำกระดาษหนังสือพิมพ์ที่ซึมน้ำได้ดีมาแบ่งเป็นคู่ๆ ซ้อนกัน 2 ชั้น โรยด้วยขุยมะพร้าวขึ้นหรือแกลบดำที่ปราศจากโรค (โดยผ่านการอบหรือนึ่ง หรือราดด้วยยากันรามมาแล้ว) ให้เป็นแถบบางๆ ความยาวของแถบเท่ากับ ความยาวของรากต้นกล้า ต้องระมัดระวังวัสดุที่ใช้อย่างให้และ
6. นำกล้าผักหวานป่าประมาณ 50 กล้า วางเรียบบนแถบวัสดุรักษาความชื้น ระวังอย่าให้กล้าซ้อนกัน
7. ม้วนกระดาษหนังสือพิมพ์ห่อต้นกล้าให้เป็นแท่งกลมพohหลวมๆ เหมือนห่อโรตตี ปิดหัวท้าย ฉีดด้วยยากันเชื้อราให้กระดาษเปียกพohหมาดๆ
8. บรรจุในถุงพลาสติกที่เจาะระบายอากาศ ปิดปากหลวมๆ แล้วบรรจุลงกล่องกระดาษลูกฟูก ซึ่งเจาะรูด้านข้างและก้นเป็นช่องๆ ภายในกระดาษลูกฟูก โดยวางในแนวตั้งพohหลวมๆ
9. ผนึกภายในลังตรงรอยต่อด้วยเทปกระดาษ โดยเว้นช่องระบายอากาศไว้ เสร็จพร้อมนำส่งทางไปรษณีย์
10. การส่งแบบล้างรากเช่นนี้ ต้นกล้าจะทนทานได้นานประมาณ 8-10 วัน โดยมีอัตราการรอดตายสูง 80% ทั้งนี้เมื่อได้ต้นกล้าแล้วต้องรีบชำทันที และเลี้ยงในสภาพแสง 40-50% พร้อมกับให้ความชื้นอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาแรกๆ
11. หลังย้ายชำแล้ว อาราดด้วยสารสตาร์เตอร์ (B1) ซึ่งมีขายทั่วไปในท้องตลาด

12. การส่งกล้าแบบนี้ จะต้องระวังเรื่องความสะอาดเป็นพิเศษ และรากต้องไม่ขาด การห่อและการบรรจุต้องไม่แน่นเกินไปและต้องเจาะช่องระบายอากาศด้วย

การขยายพันธุ์ผักหวานป่าทำได้ไม่ยาก แต่เมื่อปลูกไปแล้วมักแกร็นไม่เติบโต และตายในที่สุด จุดสำคัญอยู่ที่ระบบรากของผักหวานป่า ห้ามกระทบกระเทือน ดังนั้น กล้าผักหวานป่า เมื่อเวลานำไปปลูกจึงต้องระวังอย่าให้ตุ้มดินแตก ถ้าตุ้มดินแตกหรือรากขาดผักหวานป่าต้นนั้นจะไม่แข็งแรง เจริญเติบโตช้า ผักหวานป่าเป็นไม้ยืนต้นที่มีอายุยืนต้นเป็นร้อยปี เพียงแต่ต้นจะไม่ใหญ่เท่าไม้ยืนต้นอื่นๆ เพราะผักหวานป่าเติบโตช้าเช่นอายุ 1 ปี อาจสูงไม่เกิน 1 ฟุต เท่านั้น ผักหวานป่า ในช่วงแรกจะมีการพัฒนาของระบบรากอย่างรวดเร็วเมื่อเดือนที่ 2 จึงจะงอกขึ้นพื้นดินให้เห็นบ้าง หลังจากเพาะได้ 2 เดือนครึ่ง ต้นผักหวานป่าจะเจริญงอกงามสูงประมาณ 5-10 เซนติเมตร มีข้อสังเกตว่า การเจริญเติบโตของกล้าต้นผักหวานป่าในปีแรกจะช้ามาก

2. การตอนกิ่ง (layering) ในความพยายามเกษตรกรที่จะตอนกิ่ง พบว่า กิ่งตอนเจริญเติบโตเร็วกว่าต้นที่เพาะเมล็ด ซึ่งรวมถึงการเก็บยอดของผักหวานป่าขายได้เร็วกว่า แต่มีประสบการณ์หารากออกยากมาก ทั้งๆ ที่ใช้ฮอร์โมนเร่งราก นายสรแก้ว คำนึ่ง เกษตรอำเภอบ้านโฮ่ง จังหวัดลำพูน ผู้มีประสบการณ์กับผักหวานมานาน ให้ข้อมูลว่าการนำฮอร์โมนธรรมชาติมาใช้แทนได้ผลเป็นที่น่าพอใจ

สูตรฮอร์โมนธรรมชาติ จากการหมัก

1. กล้าน้ำว่าสุก	2	กิโลกรัม
2. ฟักทองสุก	2	กิโลกรัม
3. มะละกอสุก	2	กิโลกรัม
4. จุลินทรีย์อีเอ็ม (ชนิดไม่ขยาย)	20	ซีซี
5. กากน้ำตาล	20	ซีซี

นำกล้าน้ำว่า ฟักทอง และมะละกามาสับ ใสลงในวัสดุที่ไม่ใช่โลหะ เพราะจะเกิดสนิม เติมน้ำสะอาด 10 ลิตร ใส่จุลินทรีย์อีเอ็มชนิดไม่ขยายตัวลงไป 20 ซีซี ปิดฝาหมัก เมื่อหมักเสร็จจะสังเกตเห็นน้ำสีเหลืองลอยขึ้นมา ตักเอาเฉพาะน้ำที่มีสีเหลืองลอยอยู่บน ไปใช้ในการตอนต้นผักหวานป่าโดยทาบริเวณรอบรอยควั่น จะช่วยให้รากผักหวานออกเร็วขึ้นภายใน 2-3 เดือนก็สามารถตัดกิ่งตอนชำได้แล้ว แต่จุดสำคัญคือต้องทำการตอน โดยควั่นกิ่งตรงข้อผักหวานป่า และทำในช่วงฤดูฝน

เกษตรกรอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี รายหนึ่งคือ นายรับ พรหมมา ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7 ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านหมอ ได้ใช้ กะปิ แทนสารเร่งราก โดยเอา กะปิผสมน้ำให้พอข้น ๆ (ตากิ่งแล้วไม่หตุค) วิธีการตอนปฏิบัติเหมือนการตอนต้นไม้อื่นๆทั่วไป การเลือกกิ่งตอนต้องไม่แก่ ไม่อ่อนเกินไป กิ่งอายุ 1-2 ปีมีสีขาวออกน้ำตาล (ถ้ากิ่งแก่จัดรากจะไม่ค่อยออก) วิธีการสังเกตว่ารากเจริญดีหรือยัง ดูที่สีของรากที่ออกจากการตอน รากที่ออกมาครั้งแรกจะมีสีขาว เมื่อรากเปลี่ยนเป็น สีเขียวและน้ำตาล ให้ตัดกิ่งตอนชำได้ การชำต้องทำด้วยความระมัดระวังอย่าให้รากฝักหวานป่าขาดเสียหาย หรือกระทบกระเทือนได้

3. การตัดชำ (Cutting) นำส่วนต่างๆ ของฝักหวานป่าที่ต้องการขยายพันธุ์มาตัดแล้วปักชำในวัสดุเพาะชำเพื่อให้ได้ต้นฝักหวานป่าต้นใหม่จากส่วนที่นำมาปักชำ วิธีการตัดชำนี้จะทำให้ชิ้นส่วนของพืชที่อยู่ในวัสดุเพาะชำ สามารถสร้างรากพร้อมกับพัฒนาส่วนยอดหรือต้นอ่อนขึ้นใหม่ เมื่อทั้งสองส่วนนี้เจริญสมบูรณ์แข็งแรงดีแล้วก็สามารถย้ายต้นพืชใหม่ไปปลูกต่อไป แต่ในบางครั้งพบว่าการตัดชำมักไม่ประสบความสำเร็จ คือ ส่วนล่างที่อยู่ในวัสดุเพาะชำไม่ออกรากหรือออกรากน้อยและช้า จำเป็นต้องใช้ฮอร์โมนเร่งรากช่วยเร่งในการออกรากให้เร็วยิ่งขึ้น ซึ่งความเข้มข้นของฮอร์โมนที่ใช้ย่อมแตกต่างกันไปแล้วแต่ละชนิด

(1) การตัดชำกิ่ง (Stem cutting) ตัดกิ่งแก่ที่ไม่มีใบติดแต่ต้องเป็นกิ่งที่มีอาหารสะสมอยู่ กิ่งที่ตัดชำต้องเป็นกิ่งที่ไม่มีตาข้างที่กำลังแตกออกมาใหม่ ความยาวของกิ่งที่ตัด ประมาณ 15-20 เซนติเมตร ควรตัดเฉียงเป็นรูปปากฉลาม ทำมุมประมาณ 45-60 องศา ทั้งด้านบนและด้านล่างโดยส่วนด้านล่างของกิ่งที่เป็นส่วนปักชำในวัสดุเพาะชำนั้นต้องพยายามตัดให้ปากแผลชิดกับข้อ ส่วนด้านบนควรตัดเหนือตาสุดท้ายของกิ่ง ห่างประมาณ 1.0 -1.5 เซนติเมตร เพราะตาส่วนบนของกิ่งที่ปักชำจะแตกก่อนตาที่อยู่ด้านล่างและควรชุบสารเคมีป้องกันเชื้อรา เพื่อป้องกันเชื้อราเข้าทางปากแผล แล้วจึงนำไปปักชำในกระบะปักชำที่มีวัสดุโปร่งแสง รดน้ำ เช้า-เย็น สังเกตดูหากวัสดุเพาะชำแห้งควรเพิ่มช่วงการให้น้ำให้ถี่ขึ้น เมื่อปักกิ่งชำเริ่มการแตกตาเป็นยอดอ่อน รวมทั้งระบบรากที่เกิดขึ้นใหม่เริ่มแก่และแข็งแรงแล้ว จึงทำการย้ายต้นพืชใหม่ลงปลูกในภาชนะที่เตรียมไว้ ช่วงนี้ควรนำไปไว้ในร่มรำไรสักระยะหนึ่งก่อนจนกว่าต้นพืชใหม่จะแข็งแรงดีจึงให้รับแสงเต็มที่

(2) การตัดรากปักชำหรือการสกัดราก (Root Cutting) รากฝักหวานป่าจะเจริญแผ่ไปไกลจากต้นแม่ (ต้นหลัก) เมื่อมีสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมรากก็จะสามารถเจริญเป็นต้นได้ จึงพบเสมอว่าฝักหวานป่าที่เจริญเติบโตอยู่ในป่าจะพบเป็นดง จากการที่รากฝักหวานป่าสามารถเจริญเป็นต้นได้เองในธรรมชาติ

วิธีการตัดรากผักหวานป่า โดยการขุดต้นอ่อนผักหวานป่าที่เกิดจากต้นแม่ หรือตัดรากผักหวานป่าที่อยู่ในดิน ซึ่งเป็นรากที่ขยายจากต้นแม่เป็นท่อนๆ ยาวประมาณท่อนละ 5-6 นิ้ว มาจุ่มในสารละลายฮอร์โมนเร่งราก หลังจากนั้นนำรากไปชำในแปลงเพาะที่ใช้ทรายล้วนๆ วางรากผักหวานป่าตามแนวอนึ่งลึกประมาณ 2 เซนติเมตร ประมาณ 1 เดือน หรือเมื่อเริ่มเห็นแตกกิ่งและใบก็สามารถย้ายกล้างลงถุงเพื่อนำไปเลี้ยงต่อไป

(3) การขุดย้ายต้นผักหวานป่า นายประสิทธิ์ หาญสีนิจ เกษตรกรอำเภอปัวจาศิริ

จังหวัดขอนแก่นแนะนำเทคนิคการขุดย้ายผักหวานป่าโดยเริ่มจาก ออกไปตะเวนหาต้นผักหวานป่าตามที่ต่างๆ และเลือกต้นที่มีความสูงจากพื้นดินประมาณ 1 คืบ ถึง 1 เมตร แล้วขุดทั้งรากทั้งต้นขึ้นมา รากผักหวานป่าจะไม่อยู่ลึก แต่มักอยู่ขนานกับพื้น โดยขุดรากยาวเท่าไรยิ่งดี หากต้นสูงเท่าไร ก็ควรจะขุดให้รากยาวพอๆ กับความสูงของต้น เช่น ต้นสูงหนึ่งศอกก็ควรขุดรากยาวหนึ่งศอก เมื่อได้ตามต้องการแล้ว ก็นำรากมาแช่น้ำไว้เพื่อให้ต้นผักหวานป่าดูดซึมน้ำเต็มที่ จากนั้นเตรียมหลุมปลูก โดยไม่ต้องขุดหลุมใหญ่ หรือ ลึกเหมือนไม้ผลไม้ยืนต้นทั่วไป ขุดหลุมลึกประมาณ 1 ฝ่ามือ ความยาวขึ้นอยู่กับความยาวของราก เมื่อขุดหลุมเสร็จให้นำผักหวานป่าลงปลูกโดยตั้งต้นให้ตรง แล้ววางรากขนานไปตามพื้นดินจากนั้นใช้ดินกลบให้แน่น ใช้หลักปักและเชือกผูกยึดให้แน่น หลังปลูกรดน้ำทุกวัน และใส่ทางมะพร้าวบังแสงแดดไว้จนกล้าผักหวานป่าตั้งตัว ได้การปลูกผักหวานป่า ตามวิธีนี้ไม่ต้องใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยเคมีแต่อย่างใด ระยะปลูกห่างประมาณ 2-3 เมตร ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการปลูกคือ เดือนมีนาคม – เมษายน หลังปลูกเสร็จใช้เวลาประมาณ 3 ปี ผักหวานป่าจะเจริญเติบโตแตกกิ่งก้านสาขาพร้อมจะเก็บเกี่ยวได้



ภาพที่ 24 แสดงลักษณะ ต้นผักหวานป่าที่ปลูกเป็นสวนแซมพืชอื่น

บทที่ 4

การปลูกลูกดูแลรักษาผักหวานป่า

ผักหวานป่าสามารถปลูกระเบิดโตได้ดีในดินแทบทุกชนิด แต่จะเจริญเติบโตได้ดี และเจริญงอกงามเร็วในดินที่มีอินทรีย์วัตถุตามธรรมชาติ (ฮิวมัส) สูง การปลูกลูกผักหวานป่าที่เกษตรกรในท้องถิ่นอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี นิยมปลูก สามารถทำได้ 2 ลักษณะ คือ

1. ปลูกเป็นพืชแซมในสวน เนื่องจากผักหวานป่าชอบร่มเงาแสงรำไรประมาณแสงประมาณ 50 % จึงต้องอาศัยร่มเงาของไม้ใหญ่เช่น ต้นมะขามเทศ ชะอม และปลูกไม้ทำร่มเงา เช่น สะเดา น้อยหน่า ชะอม ทองหลาง เป็นต้น เพื่อช่วยการเจริญเติบโตในช่วงระยะแรก
2. ปลูกในที่โล่งแจ้ง วิธีนี้เกษตรกรจะต้องทำร่ม ให้ระยะแรกและปลูกไม้ทำร่มเงา เช่น สะเดา ชะอม ทองหลาง ให้ผักหวานป่า ต้นเล็กๆ เจริญงอกงามก่อนในระยะแรก

การเตรียมดิน

เตรียมดิน และหลุมปลูกผักหวานป่า ควรปลูกในช่วงปลายเดือนเมษายนหลังสงกรานต์ โดยขุดหลุมปลูกขนาด 50x50x50 เซนติเมตร ระยะห่างของต้น 2x2 เมตร พื้นที่ 1 ไร่จะปลูกได้ 400 ต้น รองก้นหลุมด้วยปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวดีแล้ว ประมาณ 5 กิโลกรัม/หลุม (ครึ่งปีป) คลุกเคล้าผสมกลบหน้าดิน โดยเตรียมหลุมทิ้งไว้ล่วงหน้า 2-3 อาทิตย์ก่อนปลูก

การปลูก

เมื่อกกล้าผักหวานป่าอายุได้ 3-4 เดือนหรือต้นผักหวานป่าสูงประมาณ 15-25 เซนติเมตร สามารถย้ายปลูกได้ ควรรดให้น้ำ 1 วัน ก่อนย้ายปลูก โดยนำถุงกล้าผักหวานป่ามาจิกพลาสติกออก ระวังอย่าให้ดินแตกและอย่าให้รากกล้าผักหวานป่าขาด เพราะจะทำให้ต้นกล้าชะงักการเจริญเติบโต การปลูกควรให้ต้นกล้าสูงจากปากหลุมประมาณ 5 เซนติเมตร แล้วพูนดินกลบโดยรอบเพื่อป้องกันไม่ให้น้ำขังในหลุมปลูกเมื่อมีการให้น้ำหรือฝนตก จากนั้นรดน้ำให้ชุ่ม การย้ายต้นกล้าควรทำในเวลาเย็น ระวังอย่าให้สัตว์เข้าเหยียบย่ำและห้ามพรวนดินรอบต้นผักหวานป่า ในขณะที่ผักหวานป่ายังต้นเล็กอยู่เพราะอาจทำให้รากต้นผักหวานป่ากระทบกระเทือนและตายได้

จากการปลูกลูกผักหวานป่ามานานเกินกว่า 20 ปี ผักหวานป่ารุ่นแรกอายุ 20 ปี พบว่าแล้วยังเก็บยอดได้ดี ผักหวานป่าถือว่าเป็นพืชดูแลน้อยมาก มีการให้น้ำบ้าง แต่เป็นพืชทนแล้งได้ดี ในช่วงเก็บยอด จะต้องให้น้ำบ่อยหน่อย และควรใส่ปุ๋ยคอกให้ผักหวานป่าอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง คือ ครั้งแรก ก่อนจะแตกยอดและออกดอก ครั้งที่สองหลังจากเก็บยอดผักหวานหมดแล้ว บำรุงรักษาต้นให้ดี ปุ๋ยที่ใช้ต้องใส่ปุ๋ยจิวหมักดีแล้ว ใส่รอบๆ ห่างต้นสัก 1 ศอก ส่วนปุ๋ยเคมีไม่เคยใส่เลย เคยมีคน

เอาปุ๋ยยูเรียใส่ดู ปรากฏว่าใบร่วง ดายหมด ใส่แต่ปุ๋ยคอกก็เพียงพอแล้ว การกำจัดวัชพืชก็จะทำในช่วงฝนชุกเท่านั้น อาจดูสวนรกไปหน่อย แต่เปรียบเทียบแล้วไม่มีผลกระทบต่อผักหวานป่าเท่าไร การกำจัดหญ้า ควรใช้มือหรือเครื่องมือตัดหญ้า ตัดแล้วเอาคลุมโคนต้นผักหวานป่าไว้ได้เลย ไม่แนะนำให้ใช้จอบลากหญ้า เพราะจะทำให้ราก กระเทือน เสียหาย เช่นเดียวกับ ไม่ต้องการไถกลบพรวนดิน ทั้งนี้เพื่อไม่ให้กระทบกระเทือนระบบรากของผักหวานป่าตลอดอายุ

ผักหวานป่าในสภาพธรรมชาติ มีศัตรูธรรมชาติค่อนข้างน้อยอยู่แล้ว นานๆ จะมีหนอนและแมลง หรือด้วงปีกแข็งรบกวน แต่ไม่ถึงว่าเป็นความเสียหาย หนูและตัวตุ่นอาจมาขุดกินรากบ้าง แต่ถึงเหล่านี้ไม่สร้างปัญหาให้ผู้ปลูก ดังนั้นเมื่อนำผักหวานป่ามาปลูกเป็นการค้า จึงเป็นพืชที่ปลูกง่าย การใช้สารเคมี ป้องกันกำจัดโรคแมลงน้อยมาก หรือ ไม่มีความจำเป็นต้องใช้ นับได้ว่า ผักหวานป่าเป็นพืชผักพื้นบ้านที่ปลอดภัยจากสารพิษ อย่างไรก็ตาม หากจะปลูกผักหวานป่าเป็นการค้าจะต้องมีการดูแลรักษามากขึ้น เพื่อประโยชน์ในเชิงการค้าโดยเฉพาะการใช้ปุ๋ย การกำจัดวัชพืช การให้น้ำ การป้องกันกำจัดศัตรูพืชเป็นต้น เพื่อให้ได้รับผลตอบแทนที่สูงสุดด้วย



ภาพที่ 25 แสดงแปลงปลูกผักหวานป่า ปลูกแซมพืชอื่นของเกษตรกร

การใส่ปุ๋ย

ผักหวานป่าต้องใช้เวลาปลูกไม่ต่ำกว่า 3 ปี จึงจะเจริญเติบโตถึงระยะเริ่มเก็บผลผลิตได้ การใช้ปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมักที่สลายตัวแล้วหว่านรอบโคนต้น ในรัศมี 50 เซนติเมตร ต้นละ 10 กิโลกรัม (ประมาณ 1 ปี) ในช่วงฤดูฝนปีละครั้ง และหลังจากต้นผักหวานป่าเจริญเติบโต จนสามารถเก็บเกี่ยวผลผลิตได้แล้ว ใส่ปุ๋ยปีละ 2 ครั้ง ครั้งแรก ใช้ก่อนแตกยอดและออกดอก ครั้งที่สอง ใส่หลังเก็บยอดหมดแล้วเพื่อบำรุงต้น ต้นละ 10-20 กิโลกรัม (ประมาณ 1-2 ปี) แล้วรดน้ำให้ชุ่ม

การกำจัดวัชพืช

การกำจัดวัชพืชรอบ โคนต้น วัชพืชจะมีมากในช่วงฤดูฝน การกำจัดวัชพืชไม่ควรใช้จอบ ถากถาง จะทำให้รากผักหวานป่ากระทบกระเทือนเสียหาย และชะงักการเจริญเติบโตหรือตายได้ ควรใช้วิธีการถอนหรือตัดต้นวัชพืชออกเพื่อหลีกเลี่ยงการกระทบกระเทือนระบบรากดังกล่าว



ภาพ 26 แสดงลักษณะทรงพุ่มผักหวานป่า และการดูแลรักษา

การให้น้ำ

การดูแลรักษาต้นผักหวานป่าในช่วง 2 ปีแรกจะต้องดูแลอย่างใกล้ชิด ช่วงแรกจะให้น้ำ 2 วัน/ครั้ง หลังจากนั้นจะให้ 7-10 วัน/ครั้งและหยุดการให้น้ำในช่วงผักหวานป่าพักตัวตามธรรมชาติ หลังเก็บยอดแล้วราวเดือน พฤศจิกายน-มกราคม

การให้น้ำจะเป็นการกระตุ้นให้ผักหวานป่าแตกยอดอ่อนด้วย โดยหลังจากริดใบแก่ออก หรือหักยอดแล้ว ควรมีการให้น้ำทุก 7-10 วัน

บทที่ 5

โรคแมลงศัตรูผักหวานป่า และการป้องกันกำจัด

ผักหวานป่าเป็นพืชผักพื้นบ้านที่ดูแลรักษาง่าย ใช้ต้นทุนต่ำ ปลูกเพียงครั้งเดียวก็สามารถเก็บผลผลิตได้ชั่วลูกชั่วหลาน บางต้นพบว่ามีอายุเป็นร้อยปี ผักหวานป่าจัดเป็นพืชผักปลอดภัยจากสารพิษชนิดหนึ่งเนื่องจากมีศัตรูโรคแมลงรบกวนน้อยมาก และไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมีในการปลูกผักหวานป่า หากมีร่องรอยการทำลายของโรคแมลง ควรปล่อยไว้สักพัก อาการที่ปรากฏก็จะหายหรือบรรเทาลงได้ ตามสภาพธรรมชาติ

โรคที่สำคัญ

1. โรคแอนแทรกโนส เป็นสาเหตุทำให้เกิดโรคผลเน่า จะพบเห็นมีบ้างเล็กน้อยช่วงผลสุก แต่ที่ใบและยอดอ่อนยังไม่เคยพบ ถ้าผักหวานป่าแสดงอาการ จะไม่รุนแรงนัก ปล่อยให้วัชพืชวัชวัชก็จะทุเลาและหายเอง

แมลงศัตรูที่สำคัญ

1. ตัวงูปีกแข็งบางชนิด พบบ้างในบางท้องที่ โดยปรากฏร่องรอยการกัดแทะให้เห็น แต่ไม่ก่อให้เกิดการเสียหายกับผักหวานป่า

2. หนอน อาจพบเห็นกัดกินยอดอ่อนบางชนิดแต่ไม่พบบ่อยนัก

สัตว์ ศัตรูที่สำคัญ

1. พวกหนู ตัวคูน มีพบบางพื้นที่ ขุดกัดกินรากผักหวานป่า

2. หอยทาก มีลักษณะเปลือกบางสีขาว อาศัยอยู่ตามพื้นดินที่มีความชุ่มชื้น จะเข้าไปกัดกินใบ ยอดอ่อนและต้นกล้าอ่อนในระยะต้นกล้าถ้ามีมากจะทำความเสียหายได้

การป้องกันกำจัดหอยทาก

1. ใช้ส่าเหล้ารดรอบๆ 2-3 วัน/ครั้ง
2. ใช้ปูนขาวโรยโดยรอบแปลงเพาะกล้า เพื่อป้องกันหอยเข้าทำลาย กัดกินต้นกล้าที่เพาะไว้

การป้องกันกำจัดศัตรูพืช

ผักหวานป่า มีโรคและแมลงศัตรูพืชน้อย จึงไม่แนะนำให้ใช้สารเคมี ทุกชนิดในการป้องกันกำจัดศัตรูพืช แต่ควรใช้สารสกัดจากธรรมชาติ หรือปุ๋ยหมักน้ำชีวภาพ ในการดำเนินการปลูก เพื่อให้ผลผลิตผักหวานป่ามีคุณภาพ ปลอดภัยจากสารเคมี ควรค่าแก่การซื้อสารชีวภัณฑ์และส่งเสริมการปลูก เชิงอนุรักษ์หรือในเชิงการค้า

บทที่ 6

การเก็บเกี่ยวและเทคนิคการให้แตกยอดตลอดปี

การเก็บเกี่ยว

ผักหวานป่าเมื่ออายุ 3 ปี จะเริ่มให้ผลผลิต โดยในปีแรกๆ จะมีปริมาณน้อย แต่จะมากขึ้นเรื่อยๆ ตามอายุและขนาดของทรงพุ่มของผักหวานป่าที่เพิ่มมากขึ้น ในการเก็บเกี่ยวผลผลิตเกษตรกรสามารถตัดยอดอ่อนผักหวานป่าที่แตกออกมาความยาวประมาณ 15-25 เซนติเมตร เพื่อนำมาบริโภคหรือจำหน่าย แต่ต้องระมัดระวัง อย่าเก็บยอดผักหวานป่าที่ต้นอายุไม่ถึง 2 ปีเพราะจะทำให้ผักหวานป่าตาย หรือชะงักการเจริญเติบโต ปริมาณผลผลิตของผักหวานป่านอกจากจะขึ้นกับอายุและขนาดของแล้ว ยังขึ้นกับจำนวนครั้งที่ทำการเก็บเกี่ยวในแต่ละปีด้วย การเก็บยอดผักหวานป่าจะเก็บในช่วงเช้าของทุกๆวันและจะเก็บก่อนเวลาเที่ยงวัน เพราะอากาศร้อนยอดผักหวานจะขดไม่สดชื่นการเก็บเกี่ยวจะใช้มือเด็ดยอดอ่อน จะเลือกยอดที่ยาวประมาณ 1 คืบมือ และหักยอดเพื่อช่วยกระตุ้นกิ่งให้แตกยอดออกมาใหม่ ถ้าต้นไหนสูงมาก ก็ใช้มีดฟันตัดได้เลย แต่มักไม่นิยมใช้กรรไกร ตัดกิ่ง เพราะ ผักหวานจะไม่แตกยอด

สำหรับราคาจำหน่ายยอดผักหวานป่าขึ้นอยู่กับฤดูกาล โดยผลผลิตนอกฤดูกาล ราวเดือนมกราคม-มีนาคม ราคา กิโลกรัมละ 100-250 บาท และผลผลิตในฤดูกาล ราวช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม จะมีราคาเฉลี่ยประมาณ กิโลกรัมละ 40-80 บาท



ภาพที่ 27 แสดงลักษณะผลผลิตผักหวานป่าที่เกษตรกรเก็บมาเพื่อรอการจำหน่าย

การกระตุ้นยอดอ่อนเพื่อการเก็บจำหน่าย

เมื่อผักหวานป่าเจริญเติบโตเต็มที่ ก็เริ่มทำการตัดแต่งกิ่งโดยหักปลายกิ่งแขนงทิ้ง ใให้เหลือยาวประมาณ 15-20 เซนติเมตร รูดใบแก่บางส่วนทิ้งให้เหลือใบติดกิ่งละ 3-4 ใบ พร้อมๆ กับการให้น้ำพอให้ดินชื้น เมื่อยอดแตกออกมายาวประมาณ 15-25 เซนติเมตร ก็สามารถเก็บเกี่ยวและมัดเป็นกำเพื่อส่งจำหน่ายได้ หลังจากตัดยอดออกจำหน่ายแต่ละครั้ง ควรหว่านปุ๋ยคอกโดยใส่ปุ๋ยต้นละ 10-20 กิโลกรัม หว่านรอบโคนต้นพร้อมกับให้น้ำ เพื่อบำรุงต้นให้สมบูรณ์โดยเร็วต่อไป



ภาพที่ 28 แสดงยอดผักหวานป่า ที่แตกยอดพร้อมเก็บเกี่ยว



ภาพที่ 29 แสดงผักหวานป่าที่มัดเป็นกำเรียบร้อยพร้อมจำหน่าย

เทคนิคการทำให้ผักหวานป่าออกยอดนอกฤดู

ผักหวานป่าทำให้ออกดอกนอกฤดู ได้ง่าย ไม่ยากเลย โดยเฉพาะในช่วงปีใหม่ ราคาผักหวานป่าจะแพงมาก โดยแบ่งต้นผักหวานป่า ส่วนหนึ่งให้ออกยอดก่อน การทำให้ออกก่อนหรือหลัง มีเทคนิค คือ กำหนดวันที่จะให้ผักหวานออกยอดอ่อนจำหน่ายได้ โดยตัดแต่งกิ่งผักหวานป่าทั้งต้น เพื่อเป็นการกระตุ้น รูดใบแก่บนต้นออกเกือบหมด หรือเหลือติดกิ่งบ้างเล็กน้อย จากนั้นให้หักกิ่งแขนงออกครึ่งหนึ่งของความยาวกิ่ง ถ้าหากหักกิ่งไว้ยาวเกินไป จะทำให้ยอดไม่สวยงาม และออกยอดน้อยได้ หลังจากตัดแต่งกิ่งแล้วควรให้น้ำบ่อยครั้งขึ้น 3-5 วันต่อครั้ง ก่อนหน้านั้น ถ้ามีการให้ปุ๋ยคอกมากๆ ก็จะยิ่งดี ประมาณ 27 วัน ผักหวานป่าก็จะมียอดให้เก็บขาย ประมาณ 3-4 รุ่น โดยแต่ละรุ่นจะแทงยอดออกมาทุก 7 วัน ดังนั้นถ้าจะขายยอดผักหวานป่าช่วงปีใหม่ ก็ตัดแต่งกิ่งผักหวานป่า ช่วงเดือนพฤศจิกายน-ธันวาคม เมื่อเก็บผักหวานป่าหมดยอดแล้ว ต้องให้ต้นผักหวานพักต้นเลย บำรุงน้ำและปุ๋ยคอกให้ผักหวานด้วย ในปัจจุบัน อำเภอบ้านหมอ จะสามารถมียอดผักหวานป่า จำหน่ายตลอดทั้งปี

การผลิตผักหวานป่าออกฤดู เช่น

- ทำการริดใบแก่ เดือนมกราคม หลังจากนั้น 14 วัน ผักหวานป่าก็เริ่มจะแตกยอดและใบอ่อน เกษตรกรสามารถเก็บขายได้ช่วงเดือนกุมภาพันธ์-เมษายน
- ทำการริดใบแก่เดือนพฤษภาคม หลังจากนั้น 14 วัน ผักหวานป่า จะเริ่มแตกยอดและใบอ่อน เกษตรกรสามารถเก็บขายได้ ช่วงเดือนมิถุนายน-สิงหาคม
- หยุดพักตัวต้นผักหวานป่าเดือน กันยายน-ธันวาคม เกษตรกรจำเป็นต้องปล่อยให้ผักหวานป่าพักตัวและสะสมอาหาร สร้างความแข็งแรง และมีการเจริญเติบโตทางลำต้น



ภาพที่ 30 แสดงลักษณะยอดผักหวานป่า เก็บเกี่ยวพร้อมจำหน่าย

บทที่ 7

การลงทุน และผลตอบแทน

ต้นทุน

ต้นทุนการผลิตผักหวานป่าค่อนข้างต่ำ เมื่อเทียบกับการลงทุนทำการเกษตรปลูกพืชผักพื้นบ้านชนิดอื่นๆ แต่ผักหวานป่าให้ผลผลิตที่ยาวนานสามารถให้ผลผลิตเก็บเกี่ยวได้เป็นร้อยๆ ปี จนชั่วลูกชั่วหลาน และราคาที่เกษตรกรจำหน่ายได้ค่อนข้างดี สูงกว่าผักพื้นบ้านทุกชนิดมีความปลอดภัยจากสารพิษทั้ง ต่อผู้บริโภคและผู้ผลิตอย่างมาก

ต้นทุนการผลิตผักหวานป่ายังไม่มีมีการวิเคราะห์ตามหลักวิชาการ เนื่องจากในอดีตการปลูกผักหวานป่าไม่มีการปลูกเป็นอาชีพหลักหรือเป็นการค้า ส่วนใหญ่เกษตรกรจะปลูกไว้เพื่อใช้บริโภคภายในครอบครัวหรือเป็นรายได้เสริม แต่ปัจจุบันมีการนำมาปลูกเป็นสวนแข่งการค้า สำหรับการเก็บเกี่ยวผลผลิตซึ่งสร้างรายได้แก่เกษตรกรค่อนข้างสูง และจากความนิยมการบริโภคผักพื้นบ้าน จึงมีผู้สนใจข้อมูลมากขึ้น ดังนั้นในการคำนวณคิดเป็นต้นทุนราคาผลผลิตและผลตอบแทน ผักหวานป่าจึงมักเป็นตัวเลขเงินสด ไม่คิดต้นทุนด้านแรงงาน ค่าโอกาสลงทุน และค่าเสื่อมอุปกรณ์การเกษตรต่างๆ รายละเอียดตามแสดง ในตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ตารางแสดงต้นทุนการผลิต และผลตอบแทนผักหวานป่าเฉลี่ย ปี 1 – 5

รายการ	ปีที่ 1	ปีที่ 2	ปีที่ 3	ปีที่ 4	ปีที่ 5	เฉลี่ย 5 ปี
ต้นทุนการผลิต (บาท/ไร่)						
- ค่าพันธุ์	4,000	-	-	-	-	800
- ค่าปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก	3,000	3,000	4,500	6,000	6,000	4,500
ต้นทุนการผลิต	7,000	3,000	4,500	6,000	6,000	5,300
รายได้ (บาท/ไร่/ปี)						
-ผลผลิตเฉลี่ย (กก./ไร่/ปี)	-	-	100	200	300	120
-ราคาผลผลิตเฉลี่ย(บาท/กก.)	100	100	100	100	100	100
รายได้ผลผลิต x ราคาผลผลิต	-	-	10,000	20,000	30,000	12,000
ผลตอบแทนต่อปี	-7,000	-3,000	5,500	14,000	24,000	6,700
ผลตอบแทนสะสม	-7,000	-10,000	-4,500	9,500	33,500	4,300
B/C ratio ต่อปี	-1	-1	1.22	2.33	4	1.26

ที่มา = สำนักงานเกษตรอำเภอบ้านหมอ , 2546 (อัดสำเนา)

การตลาดผักหวานป่า

ตลาดในแต่ละจังหวัดสามารถแบ่งได้ 3 ประเภทคือ

1. ตลาดท้องถิ่น เป็นตลาดที่รับผลผลิตระดับแรก จากจึงต้องอยู่ในแหล่งผลิตหรือใกล้แหล่งผลิตที่อยู่ในหมู่บ้านหรือตำบล ปกติพ่อค้าคนกลางที่มีอยู่จะทำการค้าผลผลิตอย่างไรอย่างหนึ่ง ฉะนั้นการซื้อขายอาจจะเป็นที่สวน ไร่นา หรือร้านค้าของผู้ซื้อขาย การซื้อขายผลผลิตแบบนี้จะมีและทำกันในแหล่งผลิตที่สำคัญ

2. ตลาดรับท้องถิ่น ตลาดชนิดนี้ จะทำการซื้อขายผลผลิตจากตลาดท้องถิ่นที่เป็นหลัก แล้วจึงขายต่อไปยังแหล่งอื่นๆ ปกติจะอยู่ในศูนย์รับการขนส่งที่สำคัญของจำนวนและรับอยู่ในเขตเทศบาลเมือง ดังนั้น จึงอยู่ในอำเภอที่เป็นศูนย์การค้าและเป็นการค้าที่มีปริมาณมากๆ พ่อค้ามีปริมาณการค้ามาก ไม่ได้ซื้อขายผลผลิตอย่างไรอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ แต่มักจะซื้อขายผลผลิตหลายชนิด

3. ตลาดปลายทาง ในที่นี้มีความหมายถึงตลาดที่ขายผลผลิตเพื่อการบริโภค โดยตรงเท่านั้นและตลาดกรุงเทพมหานคร ซึ่งในตลาดรับผลผลิต และส่งออกไปในต่างประเทศหรือส่งยังจังหวัดอื่นๆ และตลาดตามความหมายข้างต้นด้วย

ด้านการตลาด ผักหวานป่า ที่ปลูกในพื้นที่อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เป็นเชิงการค้าโดยทั่วไป จะมีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อถึงสวนของเกษตรกรในพื้นที่ และซื้อขายจ่ายเป็นเงินสดแล้วนำไปส่งขายต่อที่ตลาดใหญ่ๆ ที่สำคัญอีกต่อหนึ่ง หรือส่งต่อไปยังพ่อค้าที่ส่งจำหน่ายยังตลาดต่างประเทศหรือซูเปอร์มาร์เก็ต ต่อไป

นอกจากนี้ผลผลิตผักหวานป่าในฤดูที่เก็บได้จากแหล่งธรรมชาติส่วนใหญ่ ผู้หาผู้ไปเก็บ จะนำมาวางขายในตลาดท้องถิ่น หรือมีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อไปขายอีกทอดหนึ่ง

ตลาด แหล่งจำหน่ายผลผลิตที่สำคัญ

ตลาดซื้อขายผลผลิตผักหวานป่าที่สำคัญของบ้านเรา คือ ตลาดหลักๆ ของประเทศไทย ที่สามารถรับซื้อผลผลิตได้ในปริมาณมากๆ ที่สำคัญ ได้แก่

1. ตลาดปากคลองตลาด
2. ตลาดสี่มุมเมือง
3. ตลาดไท
4. ตลาดสำคัญ ในต่างจังหวัด เช่น
 - ตลาดสุวรรณพิงค์ จังหวัดอ่างทอง
 - ตลาดเทศบาล จังหวัดสระบุรี
 - ตลาดศรีเมือง จังหวัดชลบุรี

- ตลาดโอเดียน จังหวัดนครปฐม
- ตลาดเทศบาลเมือง จังหวัดนครราชสีมา
- ตลาดสุรนคร จังหวัดนครราชสีมา
- ตลาดเทศบาล จังหวัดเชียงใหม่
- ตลาดหัวอัฐ จังหวัดนครศรีธรรมราช

5. ตลาดในท้องถิ่น

ตลาดผักหวานป่า การผลิตผักหวานป่าส่วนใหญ่เกษตรกรที่ผลิต จะอาศัยตลาดในท้องถิ่นเป็นหลัก อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี จะมีแหล่งรับซื้อ รวบรวมผักหวานป่าในท้องถิ่นส่งจำหน่ายตลาดใหญ่ๆ ต่ออีกทอดหนึ่ง ราคาผลผลิตผักหวานป่า ปี 2546-2547 รายละเอียดแสดงตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ตารางแสดงราคาผลผลิตผักหวานป่าในรอบปี 2546-2547

เดือน	ม.ค.-มี.ค.	มี.ค.-พ.ค.	มิ.ย.-ส.ค.	ก.ย.-ธ.ค.
ราคา ปี 2546	200-250	40-120	120-200	พักตัว
ราคา ปี 2547	200-250	50-150	100-180	พักตัว

ที่มา : สำนักงานเกษตรอำเภอบ้านหมอ. 2548

เกษตรกรอำเภอบ้านหมอ 562 ครอบครั้ว มีพื้นที่ปลูกผักหวานป่า 839 ไร่ในปี 2546 ที่ผ่านมาก ผักหวานป่าให้ผลผลิตเฉลี่ยประมาณ 200 กิโลกรัม/ไร่ ราคาที่เกษตรกรขายได้เฉลี่ย 75 บาท/กิโลกรัม คิดเป็นมูลค่าประมาณ 12.5 ล้านบาท/ปี นอกจากนี้เกษตรกรอำเภอบ้านหมอสามารถมีรายได้จากการเพาะเมล็ดผักหวานป่าและขายต้นกล้า ให้แก่ผู้สนใจที่จะปลูกผักหวานป่า ในเขตพื้นที่อำเภอใกล้เคียง และจังหวัดใกล้เคียงที่จะปลูกผักหวานป่า ประมาณปีละ 200,000 ต้น ราคาขายต้นละ 15 บาท คิดเป็นมูลค่าขายต้นกล้าผักหวานป่าได้ปีละประมาณ 3 ล้านบาทเศษ (สำนักงานเกษตรอำเภอบ้านหมอ.2547)

เกษตรกรอำเภอบ้านหมอ ที่ปลูกผักหวานป่า และประสบผลสำเร็จมีอยู่หลายท่าน ที่หยิบยกมากล่าวในที่นี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่ง คือ นายลุงสังวาล เจริญสุข บ้านเลขที่ 74 หมู่ 3 ตำบลสว่างโคก อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี โทรศัพท์ 036-300385 เกษตรกรที่คลุกคลีกับผักหวานป่า ตั้งแต่เด็ก กินผักหวานมาตั้งแต่จำความได้ และปลูกผักหวานป่าได้ประมาณ 15 ไร่เศษ มีต้นพันธุ์ผักหวานป่า อายุเกิน 100 ปี ซึ่งยังให้ผลผลิต และสามารถเก็บเกี่ยวขายได้เป็นประจำทุกปี นายสังวาล เจริญสุข ประสบความสำเร็จในการปลูกผักหวานป่าเป็นอาชีพ มีแนวคิดและแนวทางการดำเนินการปลูกผักหวานป่า ดังนี้

1. ผักหวานป่า เป็นพืชให้ผลตอบแทนดี ปลูกครั้งเดียวเก็บผลผลิตได้หลายสิบปี คุ้มค่า คุ้มค่า
2. ราคาผักหวานป่าดี ทำให้มีรายได้ดี
3. ขยายง่าย ตลาดต้องการสูง ไม่เพียงพอับความต้องการของตลาด
4. ปลูก ดูแลรักษาง่าย ไม่มีโรคแมลงรบกวน
5. สะอาด ปลอดภัย ไม่ต้องใช้สารเคมี ปลอดภัยจากสารพิษ
6. สามารถวางแผนให้ผักหวานป่าแตกยอดเก็บขายได้ ช่วงมีราคาดี หากราคาตก สามารถปล่อยให้ผักหวานเจริญงอกงามได้
7. สามารถส่งเสริมการปลูกผักหวานป่า เพื่อการค้าอย่างเพียงพอ เหมาะสม สร้างรายได้เพียงพอในครอบครัว
8. เป็นการอนุรักษ์พันธุ์ผักพื้นบ้านและภูมิปัญญาของไทย

แหล่งผลิตผักหวานป่าที่สำคัญ

เกษตรกรหลายท่านประสบความสำเร็จในการนำปลูกผักหวานป่าจากแหล่งธรรมชาติมาปลูก โดยการขุดบอนต้น ขุดต้นเล็ก ขุดสกัดราก หรือนำเมล็ดมาเพาะเพื่อปลูกไว้บริเวณรอบบ้านหรือสร้างเป็นสวนป่า จนสามารถปลูกผักหวานป่าเป็นการค้าได้สำเร็จ

ตัวอย่างเกษตรกรที่ประสบความสำเร็จในหลายจังหวัด มีดังนี้

1. เกษตรกรตำบลสร้างโคก ตำบลหนองบัว ตำบลบางโหนด ตำบลตลาดน้อย อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี เนื้อที่ 839 ไร่ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ สำนักงานเกษตรอำเภอบ้านหมอ หรือ สำนักงานเกษตรจังหวัดสระบุรี
2. เกษตรกรในเขตอำเภอบ้านไธสง จังหวัดลำพูน มีการปลูกเป็นการค้า พื้นที่มากกว่า 100 ไร่ สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานเกษตรอำเภอบ้านไธสง หรือ สำนักงานเกษตรจังหวัดลำพูน
3. เกษตรกรในจังหวัดเชียงใหม่ มีการปลูกผักหวานป่าบ้าง แต่ไม่ทราบจำนวนชัดเจน สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานเกษตรจังหวัดเชียงใหม่
4. เกษตรกรในจังหวัดสกลนคร มีการปลูกผักหวานป่าบ้าง แต่ไม่ทราบจำนวนชัดเจน สามารถติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานเกษตรจังหวัดสกลนคร

ผักหวานป่าที่มีขึ้นในแหล่งธรรมชาติ เท่าที่ทราบ ยังมีปลูกและเก็บผักหวานป่ามาขายหลายจังหวัด เช่น จังหวัดสระบุรี สกลนคร ลำพูน เชียงใหม่ ฯลฯ ซึ่งจะมีผลผลิตและต้นพันธุ์จำหน่ายด้วย

บทที่ 8

อาหารจากผักหวานป่า

อาหารการกินของคนไทย เป็นศาสตร์และศิลป์อย่างหนึ่งที่แสดงออกถึงภูมิปัญญาของคนไทย อาหารบางอย่างจะมีสรรพคุณเป็นยา อาหารบางอย่างมีให้กินเฉพาะในบางฤดูกาลเท่านั้น ผักหวานป่าเป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่จะหารับประทานค่อนข้างยากเพราะปีหนึ่งๆ จะออกเป็นเพียงฤดูกาลเท่านั้น ผลผลิตผักหวานป่าจะเริ่มออกจำหน่ายในเดือน กุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นเดือนที่ย่างเข้าสู่ฤดูร้อน ราคาซื้อขายจะค่อนข้างแพง หากไม่เคยซื้อผักหวานมาลองลิ้มชิมรส ก็ควรที่จะซื้อหามารับประทานได้แล้ว จะทำให้รู้สึกถึงรสชาติผักหวานป่า ที่หวาน กรอบ อร่อย ตามคำร่ำลือว่าเป็นจริงหรือไม่

ผักหวานป่าที่นำมารับประทาน ได้แก่ ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ส่วนใหญ่ที่ขาย ในตลาดจะเป็นยอดอ่อนและใบอ่อน ในช่วงมีนาคม-พฤษภาคม สามารถซื้อผักหวานป่ามาปรุงอาหารได้มากมาย หลายชนิด คุณสมบัติพิเศษของผักหวานป่า คือ เมื่อสุกดีแล้วเนื้อจะนุ่ม นุ่มละ นอกจากนี้ผักหวานปายังมีสรรพคุณเป็นพืชสมุนไพรทางยา เมนูอาหารจานเด็ดที่แนะนำต่อไปนี้เป็นภูมิปัญญาที่ถ่ายทอดมาจากบรรพบุรุษหรือเกษตรกรประยุกต์ดัดแปลง สรรหาวิธีการบริโภคโดยใช้ผักหวานป่า เป็นวัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม ดังนี้

แกงผักหวานป่าใส่ไข่มดแดง

เครื่องปรุง

ผักหวานป่า	300	กรัม
ไข่มดแดง	150	กรัม
หอมแดงทุบ	3	หัว
น้ำปลา	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาร้า	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	2 ½	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกชี้หนูแห้งหรือพริกชี้หนูแดง 3-4 เม็ด
 หอมแดงซอย 3 หัว
 โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

1. ล้างผักหวานป่าให้สะอาด ตัดเอาแต่ใบและยอดอ่อน ใส่กระชอนพักผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ล้างไข่แดงให้สะอาด ใส่กระชอนไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่น้ำในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องแกง สักครู่ใส่ผักหวานป่า ไข่แดง น้ำปลาร้า น้ำปลา ซิเมรส เสร็จปิดไฟ

แกงผักหวานป่ากับปลาอย่าง

เครื่องปรุง

ปลาช่อนย่าง หรือปลาแห้ง	1	ตัว
ผักหวานป่า	2	ขีด
วุ้นเส้น	100	กรัม
พริกแห้ง	50	กรัม
หอมแดง	3	หัว
กระเทียม	2	หัว
ข่า	1	ซ่อน โຕีะ
ตะไคร้	2	ซ่อน โຕีะ
กะปิ	1	ซ่อน โຕีะ

วิธีทำ

1. โขลกพริกแดง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ให้ละเอียดg-hkdyo
2. นำปลาช่อนหรือปลาแห้งมาแกะเนื้อออก
3. ต้มน้ำให้เดือด ใส่เครื่องแกงตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ใส่น้ำปลาที่แกะไว้ ต้มเพียงสักครู่

ให้ปลาอ่อนนุ่ม จากนั้นใส่วุ้นเส้น ผักหวานป่า ปรุงรสตามใจชอบ ยกเสิร์ฟได้

จากอาหาร 2 สูตรเด็ดนี้ เมื่อถึงฤดูกาลผักหวานป่าออก เชื่อว่าคงต้องหาผักหวานป่ามาประกอบอาหารรับประทานให้ได้ ผักหวานป่ายังสามารถดัดแปลงประกอบอาหารอื่นๆ ได้อีกมากมายหลายชนิด เช่น ส้มตำ ลาบ ทอดมัน ฯลฯ นอกจากการบริโภคผักหวานป่าจะอร่อย ปลอดภัยแล้ว ยังจะช่วยให้เกษตรกรไทยมีรายได้และส่งเสริมการอนุรักษ์ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่เป็นมรดกตกทอดมาเป็นเวลายาวนานอย่างดียิ่งด้วย



ส้มตำผักหวาน



ถั่วยัดเดียวผักหวาน



แกงผักหวานป่า



ทอดมันผักหวานป่า



ลาบ ยำผักหวานป่า



แกงเลียงผักหวานป่า

ภาพที่ 31 แสดงอาหารต่างๆ ที่ประกอบจากผักหวานป่า

การแปรรูป

ผักหวานป่าสามารถนำไปแปรรูปได้หลายอย่าง เช่น

“ชาผักหวานป่า” เป็นเครื่องดื่มสมุนไพร ซึ่งได้รับความนิยมไม่น้อยแต่ในการพัฒนาไม่หยุดแค่นั้น กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรตำบลหนองบัว อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี ได้นำผักหวานป่ามาผลิตเป็น “น้ำผักหวานป่า” ออกจำหน่าย ขายได้ดี วิธีการทำทางกลุ่มไม่สงวนลิขสิทธิ์ แต่อย่างไร สูตรส่วนผสมคือ ชาผักหวาน 200 กรัม น้ำตาลทราย 1 กิโลกรัม น้ำสะอาด 2 ลิตร เมื่อได้ส่วนผสมพร้อมแล้ว ทำการแปรรูป โดยต้มชาผักหวานป่าจนเดือดจนสีชาออก (คล้ายกับสีน้ำเก๊กฮวย) แล้วเติมน้ำตาลลงจนและวางหม้อในน้ำ ต้มไปให้เดือด สักพักแล้วหรีไฟอ่อน ประมาณ 20 นาที ทิ้งไว้ให้เย็น จากนั้นเอาผ้าขาวบาง 2 ชั้น กรองเอาเหมาะสมน้ำผักหวานป่าบรรจุขวด แช่ตู้เย็นพร้อมจำหน่าย ผักหวานป่ามีสารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายสูง หลายชนิด เช่น โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินซี เบต้า แคโรทีน ซึ่งช่วยต้านมะเร็ง ต้านโรค บำรุงร่างกาย ทำให้ร่างกายกระชุ่ม กระชวย และช่วยลดความอ้วน ให้แก่ร่างกาย และบำรุงสายตา นอกจากนี้ยังมีการนำผักหวานป่าไปแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ไวน์ผักหวานป่าด้วย



ภาพที่ 32 แสดงผลิตภัณฑ์แปรรูปจากผักหวานป่า

บทสรุป

ผักหวานป่า เป็นพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่เกษตรกรทั่วไปสามารถปลูกไว้ในบริเวณบ้าน หรือ ปลูกแซมในสวน เป็นการเสริมสร้างแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ คุณค่าทางอาหารและสะอาดปลอดภัย สาระพืชน่ารับประทาน นอกจากนี้ถ้าปลูกผักหวานป่าเป็นจำนวนมาก ก็จะสามารถสร้างรายได้เสริมให้กับครอบครัวได้หรือจะปลูกผักหวานป่าเป็นอาชีพหลัก ก็สามารถทำรายได้ให้ครอบครัวเป็นอย่างดี ผักหวานป่าเป็นพืชปลูกง่าย ขยายพันธุ์ได้ดีที่สุดโดยการเพาะเมล็ด การปลูกผักหวานป่าหากปฏิบัติถูกต้องไม่ให้รากกระทบกระเทือนเสียหาย จะทำให้ต้นผักหวานป่าเจริญเติบโตแข็งแรง มีรากแก้วสมบูรณ์ มีอายุยาวนานการปลูกดูแลรักษาผักหวานป่าทำได้ง่าย เป็นพืชชอบอากาศร้อนไม่ชอบน้ำมาก ให้ผลผลิตในฤดูทั้งยอดอ่อนและใบอ่อน ประมาณเดือนมีนาคม-พฤษภาคม และสามารถบังคับให้ผักหวานป่าออกยอดให้ผลผลิตนอกฤดูกาลได้ โดยการหักตัดแต่งกิ่ง และเด็ดใบผักหวานป่าทิ้งพร้อมให้น้ำบังคับนอกฤดู ผักหวานป่าก็จะให้ยอดสามารถเก็บผลผลิตจำหน่ายได้ราคาดี ยอดผักหวานป่า นอกฤดูจะขายได้ราคาดี ราคา กิโลกรัมละ 100-200 บาท ส่วนในฤดูราคาเฉลี่ยประมาณ 40-80 บาท นับว่าเป็นพืชผักที่ขายได้ราคาดี ประชาชนทั่วไปนิยมบริโภคเพราะมีรสชาติหวาน กรอบ อร่อย และเป็นพืชผักที่สะอาด ปลอดภัยด้วย

ผู้สนใจสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่ สำนักงานการเกษตรอำเภอบ้านหมอ และ สำนักงานเกษตรจังหวัดสระบุรี สามารถแวะซื้อหายอดผักหวานป่าที่อร่อย หวาน มัน กรอบ ในท้องที่อำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี นอกจากนี้ เกษตรกรอำเภอบ้านหมอยังไม่หวงพันธุ์ ผักหวานป่า ทำการเพาะกล้าผักหวานป่าจำหน่ายตลอดปี ราคาตามความเหมาะสม ตามขนาดของ ต้นผักหวานป่าที่เพาะชำไว้ในถุงพลาสติกและพร้อมที่จะให้คำแนะนำการปลูกดูแลผักหวานป่าได้ตลอดเวลา

บรรณานุกรม

- กรมส่งเสริมการเกษตร . 2542 . ผักพื้นบ้าน . กรุงเทพฯ.
- เกษม พิสิท ยี่งยง วิทยาศาสตร์พัฒนา จำลอง เจียมจันรรจา ฉลองชัย แบบประเสริฐ รักเกียรติ
ชอบเกื้อ พินิจ กรินทร์ชัญญกิจ และปิยะ วุฒิ พูลสงวน . 2536 . “ผักหวานป่า” .
เอกสารเผยแพร่ โครงการวิจัย KIP 17.36 .
แหล่งที่มา http://web.ku.ac.th/agri/melientha/p17_1.htm , 26 กันยายน 2547
- ทวีศักดิ์ ชัยเรืองยศ . 2548 . “ภูมิปัญญาเมล็ดพันธุ์ผักหวานป่า เป็นพืชเศรษฐกิจ” .
เทคโนโลยีชาวบ้าน . ปีที่ 17 . ฉบับที่ 358 , 1 พฤษภาคม 2548.
- ธงชัย สถาพรวรศักดิ์ . 2544 . ผักหวานป่า . กรุงเทพฯ .
- รัช รุจิวรรณ . 2548 . “ผักหวาน” . เกษตรกิวเซ . กุมภาพันธ์ .
- รับ พรหมมา . 2547 . ผู้ใหญ่บ้านหมู่ที่ 7 ตำบลหนองบัว อำเภอบ้านหมอ , จังหวัดสระบุรี .
สัมภาษณ์ , 15 พฤษภาคม 2547.
- สมบัติ ทัพพะจันทร์ . 2547 . การผลิตและการตลาดผักหวานป่า (*Melentha suavis* Pierre) ของ
เกษตรกรในอำเภอบ้านหมอ จังหวัดสระบุรี . วิทยานิพนธ์ ปริญญาเกษตรศาสตร์
มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช .
- สำนักงานเกษตรอำเภอบ้านหมอ . ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์ . การปลูกผักหวาน . (อัดสำเนา) .
- สำนักงานเกษตรจังหวัดสระบุรี . 2546 . งานผักหวานป่าอำเภอบ้านหมอ . (อัดสำเนา) .
- สังวาล เจริญสุข . 2548 . เกษตรกรอำเภอบ้านหมอ , จังหวัดสระบุรี . สัมภาษณ์ , 10 เมษายน 2548
- อำพน ศิริคำ . 2548 . “ขุดย้ายผักหวานป่า เทคนิคของ ประสิทธิ์ หาญสีนาจ” . เทคโนโลยี
ชาวบ้าน . ปีที่ 17 . ฉบับที่ 358 , 1 พฤษภาคม 2548 .

ภาคผนวก