

คู่มือ

มันป่า มันพื้นบ้าน



WKM e-library



001071

คู่มือ มันป่า มันพื้นบ้าน



สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)

พิพิธภัณฑ์การเกษตร เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

แหล่งเรียนรู้พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง ภูมิปัญญา นวัตกรรม เปิดบริการ 5 พิพิธภัณฑ์ ได้แก่ พิพิธภัณฑ์ในอาคาร “ในหลวงรักเรา” พิพิธภัณฑ์หัตถ์บรรพ์พันธุกรรม พิพิธภัณฑ์ป่าดงพงไพร พิพิธภัณฑ์วิถีชนเผ่า พิพิธภัณฑ์ดินดล พิพิธภัณฑ์กลางแจ้ง “เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง” และ “เกษตรตามรอยพ่อ”

พิพิธภัณฑ์ในอาคารในหลวงรักเรา อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 5



ชาวซึ่งในความรักอันยิ่งใหญ่ที่ในหลวงมอบให้ปวงชนชาวไทย

ชั้นที่ 1 เรียนรู้พระอัจฉริยภาพของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวด้านการเกษตร ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร เกษตรทฤษฎีใหม่ และพระอัจฉริยภาพด้านการจัดการดิน น้ำ ป่า คน ฯลฯ พร้อมรับชมภาพยนตร์การ์ตูนแอนิเมชัน 3 มิติ “เรื่องของพ่อในบ้านของเรา” “แผ่นดินของเรา” “ทรัพย์สินอันสิ้นน้ำ” “เมล็ดสุดท้าย” “ไม่รอกกับทานตะวันผู้ยะโส” ซึ่งจัดทำจากบทเพลงพระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ฉายในโรงภาพยนตร์” กษัตริย์เกษตร” 120 ที่นั่ง



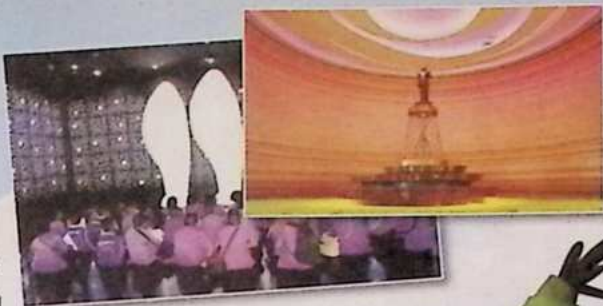
ชั้นที่ 2 เรียนรู้ความสำเร็จการน้อมนำคำพ่อสอนไปปฏิบัติโดยมีสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี เป็นองค์ประธานผู้รื้อมนำ ห้องมหัศจรรย์ท้องทุ่ง นำเสนอด้วยระบบไฮโดรแกรมที่ทันสมัย ความสำคัญของอารยธรรมเกษตรไทยและเกษตรโลก เรียนรู้นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงและสถาบันเกษตรไทย



ชั้นที่ 3 เรียนรู้ผ้าทอมือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มรดกชาติพันธุ์อันหลากหลาย ที่เป็นทั้งงานศิลปะ บ้านทึกรธรรมชาติ และบ้านทึกรประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์

“พิพิธภัณฑ์มหัศจรรย์พันธุกรรม” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 3

เรียนรู้และสืบสานพระปณิธาน ตามรอย เจ้าฟ้าฯ กอปรุรักษ์ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี “การรักษาทรัพยากร คือ การรักษา ชาติ รัก และ แผ่นดิน” ตื่นตาตื่นใจ กับ เทคโนโลยี แสง สี เสียง และระบบการนำเสนอ มหัศจรรย์พันธุกรรม ชมเมล็ดพันธุ์นานาชนิด ที่สะท้อนความหลากหลายของพันธุกรรมอันเป็นมรดกที่มีคุณค่าให้ประโยชน์มากมาย เรียนรู้ และรู้จักพืชถิ่นมากมาย จากสวนป่าต้นแบบ เช่น ป่าสาละบุรี ป่าชะป๊ะ วนเกษตร และ สวนสมุนไพร



“พิพิธภัณฑ์ป่าดงพญาไฟ” อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 4

เรียนรู้เรื่องราวของธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม บนโลกอันยิ่งใหญ่ สรรพสิ่งในธรรมชาติล้วนมีหน้าที่ เพื่อการดำรงอยู่ร่วมกันอย่างสมดุลและยั่งยืน สัมผัสบรรยากาศป่ากลางวัน แอบซุ่มดูสัตว์น้อยใหญ่ที่วนเวียนมาชุมนุมกันใต้ต้นไม้ พจญภัยกับการเดินป่า กลางคืน เปิดสัมผัสเพื่อรับฟังเสียงแห่งธรรมชาติ และ ร่วมกันบันทึกพันธุสัญญาแสดงความตั้งใจในการช่วยธรรมชาติและโลกของเรา



พิพิธภัณฑ์วิถีน้ำ อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 6

เรียนรู้วิถีน้ำ วิถีแห่งชีวิต ผู้ให้ ผู้สร้างและผู้เฝ้ารักษา สรรพชีวิตทั้งมวล ผ่านภาพยนตร์ 4 มิติ 270 องศา ด้วยเทคนิค Hydraulic lift และ ชุดนิทรรศการที่บอกเล่าเรื่องราววิถีแห่งลุ่มน้ำ น้ำในรูปแบบต่างๆ การอยู่ร่วมกับน้ำและการปรับตัวเพื่อรับสถานการณ์น้ำที่เปลี่ยนแปลงไป

พิพิธภัณฑ์ดินดล อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ 7

เรียนรู้ความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งมีชีวิตในดิน-พัฒนาสู่ความอุดมสมบูรณ์ เพื่อสร้างและกำเนิดสรรพชีวิตทั้งมวล ผ่านเทคนิคการจัดแสดงแบบ 4 มิติ ในโรงภาพยนตร์ 360 องศา และระบบสัมผัสที่เอื้อที่ตื่นเต้นเร้าใจ



พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง



เรียนรู้นวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง การใช้ประโยชน์ในพื้นที่ขนาดเล็ก การทำเกษตรเมืองเพื่อการพึ่งตนเองในการผลิตอาหารปลอดภัย พืช นวัตกรรมที่อยู่อาศัย นวัตกรรมพลังงานทดแทน การปลูกข้าวอินทรีย์ด้วยเทคนิคนาโยน เรียนรู้วิถีไทย 4 ภาค และสมุนไพรเพื่อสุขภาพ ฯลฯ

พิพิธภัณฑ์มีชีวิต พิพิธภัณฑ์กลางแจ้งเกษตรตามรอยพ่อ



เรียนรู้การจัดการพื้นที่ 1 ไร่ การประยุกต์เกษตรเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อการพึ่งตนเอง โดยใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เทคโนโลยีสารสนเทศ องค์ความรู้ด้านพลังงานธรรมชาติ สวมใส่ชุดกรรมพืช เทคโนโลยีการขยายพันธุ์พืช และการจัดการเรือนเพาะชำ จำหน่ายพันธุ์ไม้ และเรียนรู้วิถีกรรมเกษตร ผักกางมุ้ง

ตลาดนัดองค์ความรู้เกษตรเศรษฐกิจพอเพียง

ตลาดนัดแห่งเดียวที่นำเสนอ
เสนอองค์ความรู้เชิงประจักษ์แนวคิด

และแนวปฏิบัติด้านการเกษตรเศรษฐกิจพอเพียง และการเลือกซื้อสินค้า ผลิตภัณฑ์คุณภาพและพันธุ์ไม้จากเครือข่ายพิพิธภัณฑ์เกษตร ทั้ง 4 ภูมิภาค และเครือข่ายสินค้าตลาดสีเขียว จัดทุกเสาร์ อาทิตย์ต้นเดือน

การถ่ายทอดองค์ความรู้ เรียนรู้ ผักปฏิบัติ วิถีกรรมเกษตร เศรษฐกิจพอเพียง และถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพึ่งตนเองตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง



กิจกรรมการเรียนรู้ และปฏิบัติเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร สำหรับนักเรียน นักศึกษา อาทิ หลักสูตร “หลักสูตรทรงงาน” “วิถีพอ วิถีเศรษฐกิจพอเพียง” “ตามรอยเท้าพ่อ ภาษีตรียางษเกษตร”

บริการ ห้องประชุม สัมมนา ห้องพัก และอาหาร ท่ามกลางธรรมชาติ
ทุ่งนา แปลงผัก สมุนไพร และพันธุ์ไม้หายากชนิด
- ห้องประชุมตกแต่งอย่างสวยงาม ทันสมัย หลากขนาด
- ห้องพักหลากหลายรูปแบบ อาทิ ห้องพัก 60 ห้อง
พร้อมแอร์คอนดิชั่น ห้องพักรวม 40 ท่าน บ้านรักธรรมชาติ 9 หลัง

จำหน่ายของที่ระลึก

หนังสือองค์ความรู้และผลผลิตทางการเกษตรปลอดภัย อาทิ เสื้อยืดไหมพรม รังนก ผสมอิมูกพื้นบ้าน ผักปลอดสารพิษ หนังสือทำนาโยนกล้า การทำปุ๋ยธรรมชาติ ฯลฯ

การบริการเข้าชม

เปิดให้บริการเข้าชม วันอังคาร-อาทิตย์ เวลา 09.00-15.00 น. ปิดให้บริการเข้าชม วันจันทร์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์

อัตราค่าเข้าชม

ในอาคาร เด็ก ท่านละ 30 บาท ผู้ใหญ่ ท่านละ 50 บาท
ชาวต่างชาติ ท่านละ 100 บาท รถมอเตอร์ไซด์นอกอาคาร ท่านละ 20 บาท

สำนักงานพิพิธภัณฑ์เกษตรเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)
ตอมบ้ำมโรงพยาบาลการุณเวช ถนนพหลโยธิน จ.ปทุมธานี โทร. 0-2529-2212-13
09-7059-7171 โทรสาร 0-2529-2214 e-mail : information@wisdomkin.or.th



แฟนคลับพิพิธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติฯ



wisdomkin.fan



มันเขมร



มันขาวมะพร้าว



มันนก



มันเล้า



มันมือเสือ



มันน้ำ



มันอีมู



กลอย



มันจอน



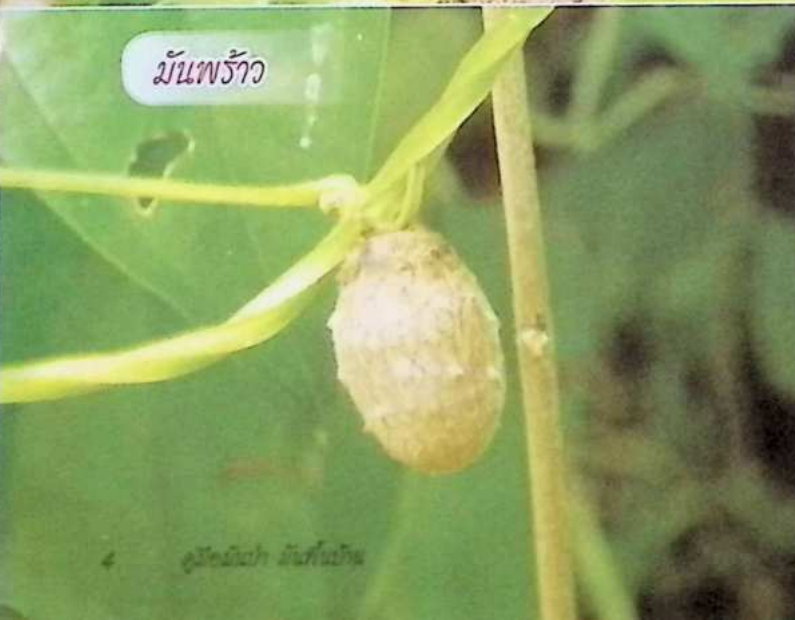
มันเด็ด



มันเห็บ มันตลับ



มันเทียน



มันพร้าว



มันสะกา

สารบัญ

คำนำผู้จัดพิมพ์	6
คำนำ	7
อดข้าวให้กินมันพอกันตาย	8
เรื่องของมัน...มันป่า	8
มันป่าที่พบบ่อย	10
กลอย...พญามันปามากพิษ มากคุณ	13
มันเถาเหลี่ยมมีหลายพันธุ์	20
มันอ่อน มันมือเสือ มันเพิ่ม เกิดมาให้กิน	27
มันนก (ลาวพวน) มันแซง (อีสาน) พิษอาหารจากป่าทาม	31
มันเทียน (ภาคกลาง) มันนก (อีสานใต้)	34
มันแกบ	36
มันขมิ้น มันเทียนเหลือง	38
มันน้ำ	40
มันอีมู่ ขะไข่ มันของคนเหนือ	42
มันไม่หมด คนไม่อด แต่ต้องรู้และมีประสบการณ์	44
มันอะไร อร่อยที่สุด	45
มันป่าชอบดินแบบไหน	46
ไอศกรีมมัน	48
มัน...ยาแก้ปวดท้องประจำเดือน	48

คู่มือ

มันป่า มันพิษบ้าน

ผู้แต่ง	ศรินยา คำพิลา	บรรณาธิการ	คมสัน หุตะแพทย์
สงวนลิขสิทธิ์	ISBN 978-616-358-103-7	พิมพ์ครั้งที่ 1	มิถุนายน 2558
พิมพ์ที่	บริษัท ออฟเซ็ทพลัส จำกัด โทร. 0 2461 2161-4		
จัดพิมพ์	สำนักงานพิพิธภัณฑสถานธรรมชาติวิทยาพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน)		
	หมู่ 13 ถ.พหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120		
	โทร. 0 2529 2212-13 ต่อ 103 www.wisdomking.or.th		
ราคา	50 บาท		

คำแนะนำผู้จัดพิมพ์

สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) พกช. ดำเนินงานภายใต้วิสัยทัศน์ “เป็นองค์การเพื่อสร้างสรรค์ภูมิปัญญา สังคมเกษตรไทย ให้พัฒนาอย่างยั่งยืนบนพื้นฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ในรูปแบบพิพิธภัณฑสถานมีชีวิต” โดยมีพันธกิจในการเผยแพร่พระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพด้านการเกษตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เป็นศูนย์กลางขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงด้านการเกษตร เป็นสถาบันการเรียนรู้ภูมิปัญญาและนวัตกรรมทางการเกษตร ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของภาคีความร่วมมือในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับ พกช. ซึ่งขับเคลื่อนและดำเนินงานโดยการจัดแสดงนิทรรศการที่เกี่ยวข้องกับพระเกียรติคุณและพระอัจฉริยภาพด้านการเกษตรของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีนิทรรศการในอาคารที่เปิดให้เข้าชมประกอบด้วย ๕ พิพิธภัณฑสถาน ได้แก่ พิพิธภัณฑสถานในหลวงรักเรา พิพิธภัณฑสถานหัตถกรรม พิพิธภัณฑสถานป่าดงพงไพร พิพิธภัณฑสถานวิถีน้ำ พิพิธภัณฑสถานดินดล และพิพิธภัณฑสถานกลางแจ้ง ๒ พิพิธภัณฑสถาน ได้แก่ พิพิธภัณฑสถานนวัตกรรมเกษตรเศรษฐกิจพอเพียงและพิพิธภัณฑสถานเกษตรตามรอยพ่อ นอกจากนี้ยังมีการขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงผ่านสื่อในรูปแบบต่าง ๆ เช่น โซเชียลมีเดีย หนังสือ ซีดี ดีวีดี การดำเนินกิจกรรมตลาดนัดเศรษฐกิจพอเพียง การฝึกอบรมระยะสั้นและการจัดกิจกรรมพิเศษเนื่องในโอกาสต่าง ๆ

หนังสือคู่มือมันป่า มันพื้นบ้าน จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องมันที่มีอยู่ในป่าและบริเวณบ้าน ซึ่งปัจจุบันกำลังจะสูญพันธุ์เนื่องจากการตัดไม้ทำลายป่าและการขยายพื้นที่สำหรับสร้างที่อยู่อาศัย ในอดีตมันเป็นอาหารที่สำคัญในช่วงที่เกิดภาวะขาดแคลนอันเนื่องมาจากวิกฤติด้านต่าง ๆ การเผยแพร่องค์ความรู้เรื่องมันนอกจากจะกระตุ้นให้เห็นความสำคัญแล้ว ยังเป็นการสำรองอาหารไว้สำหรับครอบครัวด้วย นอกจากนี้การจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ยังเป็นการร่วมอนุรักษ์พันธุกรรมพืช ในโอกาสที่สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติฯ ร่วมสนองพระราชดำริโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.-พกช.)

นางจรรูฐ จงพุดศิริ

ผู้อำนวยการสำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติ
พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

คำนำ

ความสนใจเรื่องมันป่าของผู้เขียนเริ่มต้นเมื่อประมาณ 10 ปีที่แล้ว เนื่องจากในปี 2548 ซึ่งมีการดำเนินกิจกรรมส่งเสริมและฝึกอบรมเรื่องการปลูกต้นไม้ตามแนวทางวนเกษตร กับผู้คนจำนวนมากกว่า 1,000 คน เฉพาะที่วนเกษตรห้วยหิน ทำให้เราต้องพบกับคำถามเกี่ยวกับวนเกษตร มากมายหลายคำถามมีที่สำคัญ คือ การปลูกป่า หรือ ปลูกต้นไม้หลากหลายแล้วเราจะมีอาหารกินได้อย่างไร แนนอนมันเป็นเรื่องของการจัดสรรและจัดการพื้นที่ให้เหมาะสมกับเป้าหมาย ความจำเป็นและเงื่อนไขของแต่ละคน คนไทยกินข้าวเป็นหลัก น้ำพริก ผัก ปลาเป็นอาหารประกอบข้าว แล้วถ้าไม่มีที่พอปลูกข้าว อาหารที่ได้จากป่าที่คุณประโยชน์คล้ายข้าวมีหรือไม่ คำตอบก็คือ “มี” เนื่องจากเราพบประสบการณ์ชาวบ้าน ที่เคยขาดแคลนข้าว ข้าวไม่พอ กิน ต้องไปขุดเผือก ขุดมัน ขุดกลอย มาหุงผสมหรือหุงกินต่างข้าว ทำให้ย้อนกลับไปที่เอกสารวิจัยเล่มหนึ่งที่เคยอ่านมาก่อนหน้านั้นประมาณ 10 ปี อีกเช่นกัน สมัยที่ยังเรียนมหาวิทยาลัย งานวิจัยชิ้นนั้นรวบรวมพืชพันธุ์กลุ่มที่ให้แป้งและน้ำตาล ที่มีการบริโภคทั่วเอเชียมาวิเคราะห์สังเคราะห์ หาพืชที่จะเหมาะสมต่อการนำไปพัฒนาในทางอุตสาหกรรม พืชที่ถูกเลือกเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อไป ก็คือพืชเกษตรที่เราเห็นเต็มอยู่ทั่วไป เช่น มันสำปะหลังและอ้อย ส่วนพืชอื่นๆ นั้นถือเป็นพืชที่ยังไม่เหมาะสมต่อการนำมาพัฒนาในเชิงอุตสาหกรรม แต่ก็ทำให้ได้รับรู้ถึงพืชพันธุ์หลากหลายที่กินได้ ของคนทั่วเอเชียจากหนังสือเล่มนั้น

เมื่อเริ่มต้นศึกษาเราทำการรวบรวมความรู้และประสบการณ์ จากพี่น้องในเครือข่ายเป็นหลัก และสถานการณ์ความจำเป็นที่เป็นเงื่อนไขให้เราควรมุ่งหน้าศึกษา เรื่องพันธุกรรมมันป่ากันอย่างจริงจัง ร่วมกับเครือข่ายจิตอาสาในการจัดทำอุทยานมันป่าในประเทศไทย ณ วัดหนองเรือ จัดทำวิจัยเกี่ยวกับพันธุกรรมพืชหัว กับการปรับตัวภาคการเกษตรในภาวะโลกร้อน ซึ่งทำให้เรามีความเชื่อมั่นว่า ความหลากหลายคือความมั่นคง การอนุรักษ์พันธุกรรมต้องสอดคล้องกับชีวิต และต้องทำร่วมกันเป็นลักษณะเครือข่าย ไม่ใช่การรวมทุกอย่างไว้ในทีเดียว และโจทย์ที่ยากอย่างยิ่งคือเราจะนำสิ่งเก่าแก่นี้ ส่งต่อให้เป็นส่วนหนึ่งของลูกหลานที่จะอยู่ต่อไปในอนาคตของเราได้อย่างไร

หนังสือเล่มนี้เป็นหนังสือที่อาจเหมาะกับคนที่เริ่มต้นศึกษาเรื่องมันป่า ด้วยเวลาที่นานพอควรแต่มีเงื่อนไขจำกัดทำให้หนังสือล้าช้ากว่าที่ตั้งใจ และอาจได้เนื้อหาที่ไม่ครบถ้วนตามที่ตั้งใจไว้เบื้องต้น อย่างไรก็ตามก็ดีผู้เขียนคิดว่าคงจะมีประโยชน์อยู่บ้างรวมทั้งเป็นจุดเริ่มต้นให้คนที่แสวงหาความมั่นคงในวิถีเกษตรทั้งหลายได้ ไปช่วยกันสืบค้นกันต่อไป

ขอบคุณ ผู้ใหญ่วิบูลย์ เข้มเฉลิม ที่เห็นชอบกับพวกเราในการเริ่มต้นศึกษาเรื่องนี้ พี่น้องในเครือข่ายและพี่น้องที่มาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ เมื่อยามที่เราขุดเผือกขุดมันมาจัดแสดงนิทรรศการ หนังสือเล่มนี้จึงไม่ใช่หนังสือที่เป็นความรู้ของข้าพเจ้าเพียงผู้เดียว ขอขอบคุณสำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว (องค์การมหาชน) ที่เห็นคุณค่าของความรู้ประสบการณ์เรื่องมันป่า มันพื้นบ้าน และจัดพิมพ์เพื่อเผยแพร่ให้กับประชาชนทั่วไปในราคาไม่แพง ซึ่งเป็นความมั่งหวังของข้าพเจ้าด้วยเช่นกัน

ศรินยา คำพิลา



อดข้าวให้กินมันพอกันตาย

ประโยคที่บอกต่อกันมาจากผู้คนในอดีต ให้ตระหนักถึงการทดแทนกันได้ของมันกับข้าว ผู้คนที่ตระหนักเรื่องนี้ดี เห็นจะเป็นคนที่เคยผ่านความอดอยากจากความแห้งแล้ง และสงคราม มาก่อน แต่คนในโลกนี้หลายประเทศก็ยังคงกินมันเป็นหลักมากกว่ากินข้าวด้วยเหตุผลทาง ธรรมชาติ ได้แก่ ประเทศในเขตร้อน ใกล้เคียงศูนย์สูตร

มันเป็นพืชอาหารที่มนุษย์รู้จักเก็บหามากินตั้งแต่สมัยที่ใช้ชีวิตแบบไม่เป็นที่ ท่องไปใน ป่าเก็บหาผลไม้ ใบไม้ และพืชพันธุ์ที่กินได้ไปวัน ๆ แต่เมื่อเราเริ่มมีการรวมตัวกันเป็นชุมชน เกษตรกรรม จนมีการพัฒนาเครื่องมือเครื่องมือทางการเกษตรจนก้าวหน้า เราจึงปลูกข้าวกัน มากขึ้น แต่มันก็ยังเป็นอาหารสำรองที่สำคัญมีการปลูกผสมผสานไว้ในแปลง

คนไทยแม้กินข้าวเป็นหลักก็จริง เราก็กินเข้าป่าขุดมัน ขุดกลอย มาหนึ่งกิน เผากิน หรือ หุงกินผสมข้าว เมื่อยามข้าวใกล้หมด สำหรับคนที่กำลังแรงงานในครอบครัวน้อยทำข้าวได้ไม่ มาก อย่างไรก็ดีวัฒนธรรมการกินมันของคนท้องถิ่นไทยไม่เกี่ยวกับความอดอยากหิวโหย แต่ เป็นวิถีชีวิตที่เน้นอยู่กินตามฤดูกาล หลายครอบครัวข้าวไม่เคยหมดอยู่ แต่เมื่อถึงฤดูกาล ก็ ต้องออกไปขุดมันมากินกัน



เรื่องของมัน...มันป่า

คำว่า "มัน" ในภาษาไทยใช้เรียกนำหน้าพืชที่มีการสะสมอาหารพวกแป้งและน้ำตาลไว้ ได้ดิน ที่เรามักเรียกกันว่า หัว และหัวที่สะสมอาหารนี้ สามารถนำมาบริโภคเป็นอาหารได้ ที่รู้จักคุ้นเคยกันดีจะเป็น มันเทศ มันฝรั่ง มันสำปะหลัง มันแกว มันสาคุ เป็นต้น

ยังมีมันอีกกลุ่มหนึ่งที่เป็นมันท้องถิ่นไทยแท้ หมายถึงมีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมในบ้านเรานี้เอง สังเกตได้จากชื่อ ที่มีหลากหลาย และเป็นเอกลักษณ์ตามแต่จะเรียกกัน นั่นก็คือมันในกลุ่มของ มันป่าหรือ true yam หรือ wild yam ในภาษาอังกฤษ อาจจะพอมีคนคุ้นชื่อมันเหล่านี้กันบ้าง เช่น มันนก มันน้ำ มันแซง มันเทียน มันขมิ้น มันเส้า มันสาคุ มันอีมู มันเลือด มันตะพาบ มันจาวมะพร้าว มันพร้าว มันดัลบ มันเหน็บ มันอีลุ่มปุมเป่า มันตึงและอีกมากมายร้อยชื่อ โดยถ้าให้สังเกต ชื่อเหล่านี้บ่งบอกชัดเจนว่าเป็นชื่อไทย แต่ใช้ว่ามันเหล่านี้จะมีเฉพาะในบ้าน เราเท่านั้นเพื่อน ๆ ของมันป่า มีอยู่ทั่วไปเขตร้อนชื้นและกึ่งร้อนชื้น

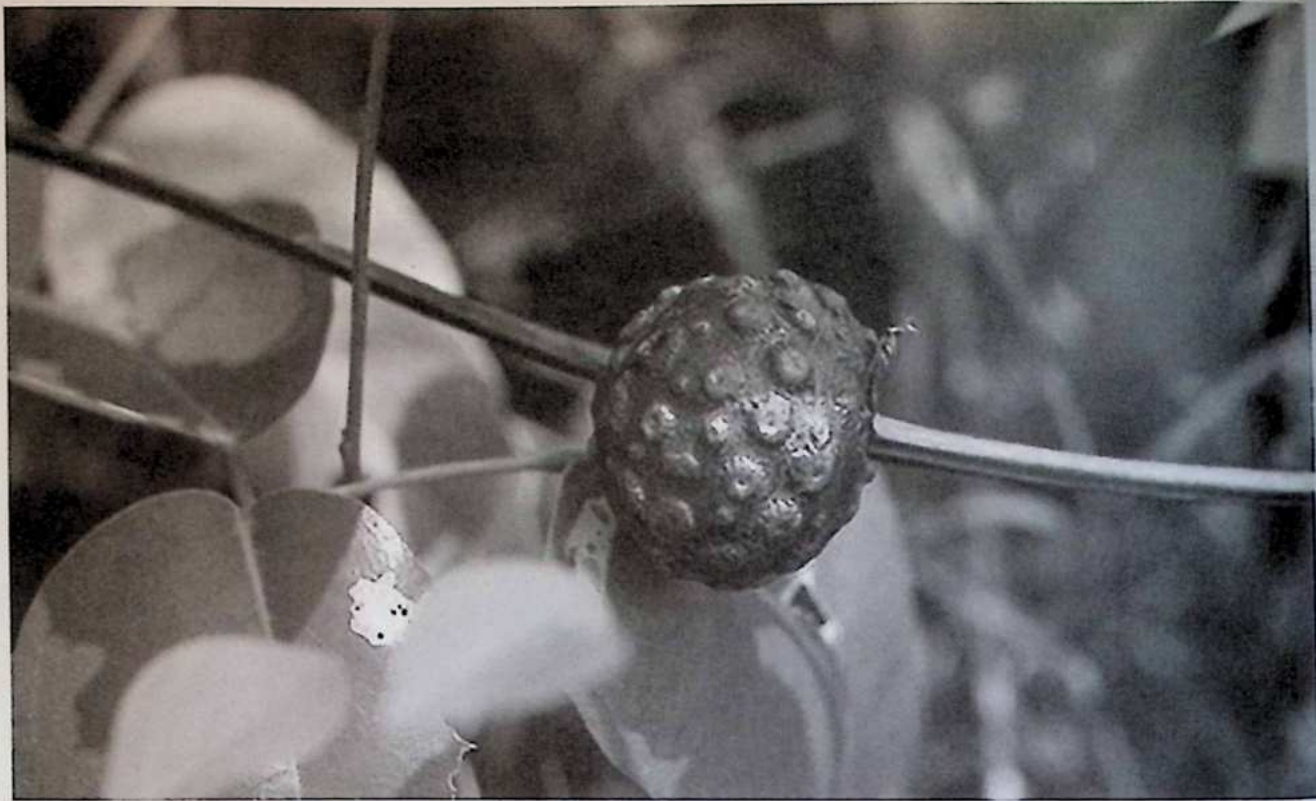
มันป่า
หรือในภาษา
อังกฤษใช้คำว่า
wild yam ใช้
เรียกพืชใบ
เลี้ยงเดี่ยวที่มี
การสะสม
อาหารไว้ใต้ดิน



มีลำต้นเหนือดินเป็นเถา เกาะเกี่ยวเลื้อยพันต้นไม้อื่น เพื่อขึ้นไปรับแสงด้านบน บางชนิดมีหัว
อากาศขนาดเล็กออกตามเถาข้อและซอกใบ มีดอกเพศเมียและเพศผู้อยู่คนละต้น เมื่อเข้าสู่
ฤดูหนาว ลำต้นส่วนเหนือดินจะเหี่ยวแห้ง เป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการเก็บหามาบริโภค

ในทางวิทยาศาสตร์จัดพืชในกลุ่มนี้อยู่ในสกุล Dioscorea วงศ์ Dioscoreaceae ซึ่งมี
ที่มาจากสารสำคัญที่พบในพืชกลุ่มนี้ นั่นคือสารไดออกสคอร์อิน (dioscorin) ซึ่งเป็นสารที่เป็นพิษ
ต่อร่างกายมีผลต่อระบบประสาท สามารถทำให้ตายได้แม้ได้รับเพียงเล็กน้อย แต่สารนี้
สามารถชะล้างออกได้ด้วยน้ำ แต่ในภายหลังนักวิจัยก็ค้นพบว่ามันสามารถแปรสภาพและ
ส่งผลดีต่อร่างกายในด้านฮอร์โมนเพศ มีการศึกษาวิจัยในบางประเทศพบว่า กลุ่มหญิงท้อง
ถิ่นในแอฟริกาที่บริโภคมันกลุ่มนี้เป็นอาหารหลัก สามารถมีวัยเจริญพันธุ์ได้ถึงอายุ 50 ปี บาง
ชนิดรับประทานแก้ปวดท้องประจำเดือน ในไทยมีมันป่าบางชนิดที่หมอยาพื้นบ้าน ใช้ตำรับยา
หลังคลอด ทั้งโลกคาดว่ามันในกลุ่มนี้อยู่มากกว่า 700 ชนิด ส่วนใหญ่อยู่ในเขตร้อนชื้น และ
กึ่งร้อนชื้น มีคุณประโยชน์หลักคือเป็นอาหารและยาดี

ในประเทศไทยมีการศึกษาวิจัยพบพืชในสกุลมันป่า 42 ชนิดที่บริโภคได้ 22 ชนิด
ในแต่ละชนิดก็ยังมีอีกหลายสายพันธุ์ โดยในการบริโภคควรผ่านกระบวนการที่เหมาะสมเสีย
ก่อนไม่สามารถกินสด ๆ ได้ เนื่องจากบางชนิดมีสารเมือกโปรตีนมาก บางคนก็แพ้ได้ บางชนิด
ออกซาเลต (oxalate) ซึ่งทำให้ระคายเคืองกับเนื้อเยื่ออ่อน และพบสารที่ผลยับยั้งการดูดซึม
อาหาร (anti-nutrient) และมีสารไดออกสคอร์อิน ในปริมาณมาก ตามที่กล่าวแล้วข้างต้น แต่
หากมีกรรมวิธีที่เหมาะสมก่อน เช่น บางชนิดต้องล้างพิษก่อนจึงนำมาผ่านความร้อนให้สุก
บางชนิดไม่ต้องล้างพิษ ทำให้สุกโดยการเผา ต้มหรือนึ่ง เราก็จะได้อาหารชั้นเลิศที่เต็มไปด้วย
แป้ง โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ สารต้านอนุมูลอิสระและสารบำรุงร่างกายอย่างดี นอกจากนี้
ตามคำบอกเล่าของชาวบ้านยังมีบางชนิดสามารถบริโภคสดได้ โดยไม่จำเป็นต้องผ่านความ
ร้อนเช่นกัน เช่น มันน้ำและมันนก ในช่วงปลายฤดูฝนเป็นต้น



มันป่าที่พบบ่อย

เนื่องด้วยสิ่งที่ใช้ประโยชน์ของมันนั้นคือส่วน “หัว” ทั้งหัวใต้ดินและหัวอากาศ จึงมักไม่ค่อยมีใครเห็นต้นของมันป่า นอกจากนี้การพบบ่อยอาจต้องตระหนักถึงท้องถิ่น มันบางอย่างเป็นมันที่นิยมบริโภค และใช้ในคนเฉพาะถิ่นเฉพาะกลุ่ม เช่น มันตึง มันอีลุ่มปุม เป้า และว่นพระฉิม ในการจำแนกและระบุชื่อทางวิทยาศาสตร์ เป็น *D. bulbifera* ทั้งหมด หมายถึงมันที่มีหัวอากาศออกตามเถาเป็นจำนวนมากแต่เป็นคนละพันธุ์กัน

มันตึง ทางใต้มาแกงส้ม นำมาทอดกรอบเหมือนมันฝรั่งก็มี แต่อาจมีรสขม





มันอีลุ่มปุมเป้า

เล็กน้อย แต่มันอีลุ่มปุมเป้า หรือ กลิ้งกลางดง ของคนอีสาน จะนำมาทำยาเท่านั้น ไม่กิน เป็นอาหาร ขณะที่ว่านพระจิม หรือ เต่าหนังหยาบ เป็นยา อยู่ยงคงกระพัน ต้องมีวิชาในการกำกับการใช้ ถ้ากินเข้าไป เพียงเล็กน้อยหนึ่งหน้าก็ถึงหมดแล้ว ทั้งสามชื่อนี้มีชื่อวิทยาศาสตร์เดียวกันคือ *D. bulbifera* แต่ชื่อไทยควรใช้ต่าง

กันไม่ควรเหมาว่าเป็นต้นเดียวกันในเบื้องต้น เพราะมันปามีลักษณะสำคัญคือต้นที่มีดอกตัวเมียและตัวผู้แยกต้นกัน การผสมจึงเป็นการผสมแบบเปิด มีโอกาสที่จะเกิดพันธุ์ที่แตกต่างกันได้มากมาย ตามเงื่อนไขของสภาพแวดล้อม

การพบบ่อยอาจรวมถึงการมีแหล่งธรรมชาติและแหล่งปลูกที่เพียงพอให้คนได้ขุดหามากินมาขายกันมาก มันอีมูหรือมะไซ จะเป็นที่นิยมกินของคนทางภาคเหนือ ส่วนมันบางอย่างก็เริ่มมีน้อยลงด้วยการแปรเปลี่ยนของระบบนิเวศ ทั้งขนาดพื้นที่และคุณภาพ รวมถึงคนที่มีประสบการณ์มากพอจะไปขุดหามาให้กินได้ มันนก

นิยมรับประทานเขตที่ราบลุ่มภาคเหนือตอนล่าง-กลางตอนบน แต่เริ่มหายากขึ้น มันที่พบได้แน่นอนเป็นประจำจึงเป็นมันที่ปรับตัวแล้วกับการเพาะปลูกในระบบนิเวศเกษตร ที่มีการคัดเลือกมายาวนานหลายชั่วอายุคนเลยทีเดียว เช่น มันเลียด มันจาวมะพร้าว มันตลับ มันอ่อน มันมือเสือ เป็นต้น ส่วนมันปามีบางชนิดก็จะพบบ่อยเพราะมีแหล่งเก็บหาและตลาด ที่เป็นเรื่องเป็นราวในการขายให้กับผู้บริโภค เช่น มันเทียนหรือมันนก มันเสา มันนกหรือมันแขง เป็นต้น



มันเลียด

ตลาดของป่าช่องตะโก มีให้กินตามมีตามเกิด

ตลาดของป่า บ้านโคกอีโด้ย บนเส้นทางสาย 348 มุ่งสู่บ้านช่องตะโก เขตจังหวัดบุรีรัมย์ จะมีตลาดของป่าแห่งหนึ่ง ที่เริ่มต้นโดยคนในชุมชนละแวกนั้นไม่กี่ครัวเรือน เพื่อพิสูจน์จุดยืนของการอยู่ร่วมกันกับป่าของชาวบ้าน ปัจจุบันมีร้านค้ากว่า 50 ร้านค้า สินค้าที่ขายเป็นผลผลิตจากป่ารอบๆ ชุมชนบริเวณนั้น และผลิตบางส่วนมาจากแหล่งอื่น สินค้าที่ขายในตลาดแห่งนี้มากมายตามปัจจัยธรรมชาติจะช่วยเกื้อหนุนให้มีมีน้อยก็ราคาแพง มีมากก็ราคาถูก มาที่นี่รับรองว่าได้กินตามมีตามเกิด ตามฤดูกาล ทั้ง กบ



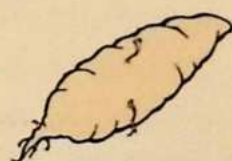
เขียด หอย แผลงดانا แผลงจิงูน แผลงกุดจี จิ้งหรีด จิ้งโปม (ใหญ่กว่าจิ้งหรีด) ปลาไหล เป็นต้น พืชผักก็มีตามฤดูกาลไม่ว่าจะเป็น มะขามป้อม สมอไทย เผือก กลอย มันเทียน มันเส้า มันเพิ่ม มันมือเสือ มันจาวมะพร้าว มันกะบุง

ช่วงเวลาที่หาซื้อผักผลไม้จากตลาดแห่งนี้ได้ ในราวเดือน กันยายน - ธันวาคม ซึ่งเป็นช่วงปลายฤดูฝน ชาวบ้านลงดำนากันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ตลาดแห่งนี้จะเริ่มมีมันเทียน มันเส้า และมันอื่นๆ วางขายเป็นจำนวนมาก เราจะพบเห็นคนแก่อายุราว 50-60 ปี แบกเสียมเดินริมทางในยามเย็นให้เราเห็นด้วยเช่นกัน แม้จะมีเสียงกระซิบมาว่า มีการขนมันเทียนจากฝั่งกัมพูชามาขายด้วย ก็ไม่น่าจะเป็นเรื่องแปลก เพราะห่างออกไปเพียง 2 กิโลเมตร เป็นเขตประเทศกัมพูชาแล้ว

ผู้ค้ารายหนึ่งเล่าให้ฟังว่า ณ ตลาดแห่งนี้ปีหนึ่งๆ มีมันจากป่ามาขายเป็นปริมาณมาก ส่วนใหญ่จะเป็นมันเทียน มันเส้า มันเพิ่มก็มีบ้าง นอกจากนี้จะมีพวกมันจาวมะพร้าว มันมือเสือ และมันอ่อนจากพ่อค้ามาส่งไว้ให้ขายด้วย แต่มันเทียนจะดูเป็นมันที่มีเฉพาะของตลาดนี้ ชาวบ้านเองก็ไม่เคยประเมินเช่นกันว่าในปีหนึ่งๆ ทั้งตลาดนี้ขายมันได้เท่าไร ราคาขึ้นกับช่วงฤดู ช่วงแรกๆ ที่คนซดยังน้อย มันมีน้อย จะราคาสูง หากมีมันเข้ามา มากขึ้น ก็จะถูกลง ราคาขายปลีกประมาณ 30-35 บาท ถ้าซื้อจำนวนมากก็จะได้ราคาส่ง บางคนซุดเองเอามาต้มขายเอง ก็จะได้ราคาถูกกว่าไม่ต้องลงแรงมาก ทุงเล็ก ๆ ต้มแล้ว ก็ 20 บาท แต่มันเหล่านี้มีช่วงเวลาซุดไม่นาน ฝนชุกมากก็ซุดไม่ได้ และเมื่อดินแห้งจะเริ่มซุดยากเช่นกัน บางรายก็มีการเก็บมันเทียนในช่วงราคาถูกไว้ขายโดยหมกทรายและรดน้ำไว้



กลอย...พญามันป่ามากพิษ มากคุณ



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea hispida* Dennst.

ชื่ออื่นๆ กลอย กอย มันกลอย ก้อย

Asiatic bitter yam

กลอยถือเป็นหัวหน้ใหญ่ ของบรรดามันป่า (wild yam) เขานิยามชื่อวงศ์มันป่าว่า Dioscoreaceae และสกุล Dioscorea ด้วยเพราะมีสาร Dioscorin ที่สะสมสมอยู่ในกลอย และญาติมิตรวงศ์กลอยในโลกนี้อีกหลายชนิดในปริมาณมาก แต่คนท้องถิ่นในประเทศไทยและเพื่อนบ้านทั้งหมด รู้จักวิธีจัดการกลอยให้มากินเป็นอาหารได้มาแต่โบราณ

ลักษณะทั่วไป

กลอยมีเถาสีเขียว เขียวเข้มถึงดำ (ตามแต่สายพันธุ์) เวียนซ้าย มีตุ่มหนามแหลมสั้นๆ กระจายทั่ว ใบ ประกอบสามใบ แผ่นใบย่อย ปลายใบแหลม โคนใบสอบ มีขนเล็กน้อย ก้านใบยาว หัวเป็นหัวกลุ่ม หัวย่อย 3-7 หัว มีลักษณะกลม หรือค่อนข้างกลม



เชื่อมกันที่บริเวณเหง้า ซึ่งจะเป็นจุดเจริญของเถา เปลือกสีขาวเทาถึงเหลือง เนื้อหัวสีขาวถึงสีเหลือง ถ้าเหลืองขาวบ้านจะเรียกกลอยขาวเหนียว ขาวเรียกกลอยขาวเจ้า และถ้าหัวกลมขนาดไมโตแม้จะอายุมากก็จะเรียกกลอยไข่ เนื้อจะออกเหลือง นอกจากนี้ยังมีกลอยที่ใช้แก้พิษเรียก กลอยจืด ที่อ้างว่าไม่มีพิษเบื่อเมาเหมือนดังกลอยทั่วไป หัวอากาศ ไม่พบ ดอก พบดอกตัวผู้และตัวเมียแยกต้นกัน ดอกจะออกในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคม เมื่อเถากลอยงอกได้สักระยะหนึ่งพร้อมคลีใบแล้วก็จะออกดอก ช่วงเวลาในการออกดอกธันวาคม-เมษายน

ฤดูกาล และการเก็บหา

เราจะสามารถขุดกลอยมาทำกินได้ตั้งแต่ เริ่มสังเกตเห็นใบกลอยเริ่มเหลือง ยิ่งเหลืองมากยิ่งได้กลอยที่มีการสะสมแป้งมาก อร่อยเหนียว ซึ่งแต่ละพื้นที่จะไม่เหมือนกัน ในอำเภอเดียวกัน ก็ยังมีพื้นที่ภูเขา พื้นที่ราบ ให้สังเกตการแห้งลงของใบและเถาเป็นหลัก แต่ที่นิยมขุดกันมาก คือช่วงเดือนสิบ เดือนสิบเอ็ดไทยราวเดือนกันยายน-ตุลาคม เพราะมีน้ำไหลมาก ให้ใช้ในการล้างพิษตามลำห้วยลำธารด้วย นอกจากนี้ยังคงสัมพันธ์กับสภาพการใช้แรงงานในวิถีเกษตร เพราะจะเป็นช่วงดำนาเสร็จแล้วว่างไม่มีงานทำ ทั้งดินยังนิ่มขุดง่าย การขุดกลอยจากป่า นิยมปอกเปลือกจากแหล่งขุดหาก่อนขนออกจากป่าและมาล้างทำความสะอาด หั่นเพื่อเข้าสู่กระบวนการล้างพิษ

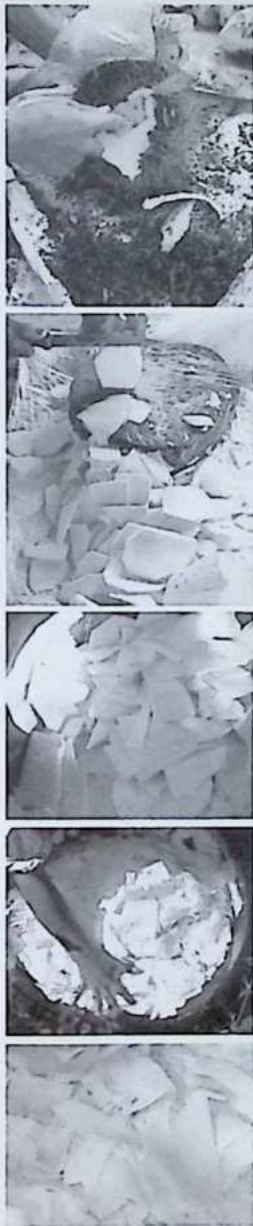


กลอยเป็นมันป่าที่มีหัวขนาดใหญ่ เริ่มต้นเจริญเติบโตเร็วที่สุดกว่ามันป่าชนิดอื่นๆ ดัด กลอยเริ่มแตกเถาโดยใช้น้ำและอาหารที่สะสมอยู่ในหัว ช่วงนี้ยังสามารถขุดมาจัดการเพื่อบริโภคได้จนกว่าใบกลอยจะคลีรับลม แต่ก็จะมีอายุสั้นกว่าช่วงที่เถาบุบแห้ง

กระบวนการล้างพิษกลอยเพื่อเตรียมบริโภค

การล้างพิษกลอยในแต่ละท้องถิ่น มีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย เช่นบางแห่งใช้เกลือ บางแห่งไม่ใช้เกลือ และมีการพัฒนาเทคนิคและเครื่องมือเครื่องมือ ให้มีความเหมาะสมกับสภาพพื้นที่และปริมาณงาน เพื่อความสะดวก และรายละเอียดในเชิงเทคนิคเล็ก ๆ น้อย ๆ อาจทำให้กลอยของบางคนมีความนุ่มอร่อยแตกต่างกัน

แผนภาพการล้างพิษกลอย



เตรียมชั้นกลอยโดยปอกเปลือก
แล้วหั่นหรือไสให้เป็นชิ้นบางประมาณ 1-2 มม.

วางแผ่เป็นชั้น ๆ หนาประมาณ 1-2 นิ้ว แล้วโรยเกลือในภาชนะทรงสูง
เช่น ถัง หรือ โอ่งมังกร ทิ้งไว้สัก 2-3 วัน

นำมาใส่ภาชนะที่มีรู เช่น ช่่ง นำไปวางในบริเวณน้ำไหล หรือเรียงในถังขนาดใหญ่
ทิ้งไว้ 2-3 วัน โดยหมั่นลงไปคนและนวดเพื่อให้ น้ำพิษออก
สังเกตสีตัวน้ำเล็ก ๆ ใสตอด เป็นใช้ได้
หรือกรณีไม่มีแหล่งน้ำที่ไว้ใจได้ ต้องประยุกต์โดยการล้างน้ำเข้า และเย็น
(น้ำที่ล้างออกในช่วงแรกจะขุ่นและกลิ่นฉุนมาก นำไปใช้ในการฆ่าแมลงได้)
โดยขณะล้างให้หั่นชั้นกลอย เพื่อไล่น้ำพิษด้วยประมาณ 2-3 วัน
จะรู้สึกว่าการกลอยเริ่มนุ่ม ให้เบามือในการนวดขณะล้างไม่เช่นนั้นกลอยจะละ

เมื่อกลอยเริ่มนุ่มและสังเกตน้ำเริ่มใส นำใส่กระสอบหรือถุงผ้า
หัดด้วยของมีน้ำหนัก เช่น ห่อนไม้ก้อนอิฐ เขียง ไม้จนหมาด
แล้วล้างอีกครั้งเพื่อความแน่ใจ นำมาหีบและหมักไว้ 2 วัน
จะได้กลอยที่เหนียวนุ่มอร่อย
: การหมักกลอยก่อนนำมาประกอบอาหารเพื่อบริโภค
เป็นเทคนิคสำคัญที่มักไม่ได้กล่าวถึง

เรื่องเล่าเหตุที่กลอยมีพิษ จากชุมชนกวย

นานมาแล้วมีชุมชน
แห่งหนึ่งอาศัยหากินพืชหัว
อย่างกลอยนี้เป็นอาหารหลัก
ไม่มีใครไม่รู้จักกลอย และไม
กินกลอย กลอยในสมัยนั้น ไม่มี
พิษอย่างทุกวันนี้ ต่อมาเมื่อ
รักสองคน เกิดผิดใจกันกลาย
เป็นสองฝักสองฝ่าย ต่างหาวิธี
กลั่นแกล้งกันโดยฝ่ายหนึ่งใส่ยา

พิษเข้าไปในกลอย เพื่อให้กินกลอยแล้วคัน เมื่อรู้ว่าอีกฝ่ายแกล้ง จึงนำพิษไปใส่ไว้ในกลอยให้
กินแล้วเมา เป็นเหตุให้กินกลอยแล้วทั้งคันทั้งเมา พิษที่ใส่เข้าไปในกลอยแพร่กระจายไปทั่ว
ไม่มีใครกินกลอยได้ เกิดอดอยากหิวโหยขึ้นมา

มีเทพนางหนึ่ง ทราบเรื่องจึงต่อรองไกล่เกลี่ยให้กลับมาดีกัน และให้แก้พิษกลอยโดย
การให้แช่ปัสสาวะของนาง ก่อนนำไปแช่น้ำไหลหลาย ๆ วันจนหมดกลิ่นปัสสาวะ และสิ้นแล้ว
ไม่ซ่าซ่า จึงนำมารับประทานได้ ใครที่ล้างไม่ดี ล้างไม่เป็นกลอยจะมีกลิ่นหมัก ๆ อับ ๆ เป็น
ธรรมดา นี่คือเรื่องเล่าของชนกวย ซึ่งเป็นเรื่องราวคร่าว ๆ ที่ผู้เล่าได้ยืมมาจากครอบครัว ที่อยู่
ในพื้นที่จังหวัดสุรินทร์

การปลูกและการขยายพันธุ์

ตามธรรมชาติกลอยจะ
ขยายพันธุ์ได้โดยเมล็ดและหัว
เมล็ดของกลอยมีขนาดใหญ่
มีปีกค่อนข้างยาว สามารถปลิว
ได้ไกล เมล็ดกลอยที่ร่วงหล่นใน
พื้นที่แสงน้อยงอกได้ แต่จะ
เจริญเติบโตช้า จึงนิยมขยาย
พันธุ์โดยใช้ส่วนหัวหรือ
เหง้า ในพื้นที่ธรรมชาติชาวบ้าน
จะฝังกลบเหง้า หรือ หัวขนาด
เล็กไว้ เพื่อให้กลับไปงอกใหม่ได้ การขยายพันธุ์ในพื้นที่เกษตรเพื่อการบริโภคหรือการค้า



ควรเลือกหัวที่จะใช้ตรงตามวัตถุประสงค์ในการจัดการมาขายพันธุ์ เช่น กลอยข้าวเจ้า ใช้ทำ ถั่วทอดกลอย กลอยข้าวเหนียว ทำกลอยนึ่ง หรือข้าวเหนียวกลอย เป็นต้น ปกติแล้วกลอยมีการเจริญเติบโตได้ในดินทุกสภาพ เราจะพบเห็นกลอยขึ้นเองตามธรรมชาติ ทั้งบนภูเขา และที่ราบลุ่ม ดินร่วน ดินปนหิน แต่ดีที่สุดก็คือดินที่ร่วนทราย เพราะจะได้กลอยหัวสวยเนื้อเหนียว อร่อย ชุ่มง่าย ซึ่งตามธรรมชาติ หัวกลอยจะไม่ลงลึกด้านล่างมากนัก ยกเว้นมีหน้าดินลึกมาก และมีความชื้นสูงตลอดปี เช่น ริมห้วย ริมคลอง หากสภาพดินแข็ง ก็จะทำให้เจริญเติบโตขึ้นมาด้านบนพื้นดิน สังเกตเห็นขอบเขตของหัวและชุดได้ง่าย ที่สำคัญคือต้องไม่ลืมทำค้าง หรือหลักเพื่อให้กลอยเกาะเกี่ยวขึ้นด้านบน หากเป็นต้นไม้ ควรเป็นต้นไม้ที่ไม่คาดหวังผลผลิต เช่น มะม่วง มะปราง ควรให้ขึ้นกับต้นไม้ที่เป็นไม้ป่า เพราะกลอยมีเถาขนาดใหญ่ สามารถปกคลุมแสงหรือทำให้กิ่งหักได้

การใช้ประโยชน์

กลอยที่จะนำมาบริโภคเป็นอาหาร ควรผ่านกระบวนการล้างพิษกลอยให้ดีเสียก่อนจึงนำมาประกอบอาหารทั้งข้าวเหนียวนึ่งกลอย แกงบวดกลอย กลอยทอดกรอบ หรือนำไปผสมกับอาหารอื่น เช่น กล้วยทอด ถั่วทอด

กลอยตามความรู้ดั้งเดิม นอกจากนำมาบริโภคเป็นอาหารแล้ว ในด้านยายังเป็น ส่วนประกอบของยาโบราณหลายตำรับสรรพคุณพื้นฐานของกลอย คือ แก้เถาตาน (อาการแข็งเป็นลิ่มในท้อง) หุงเป็นน้ำมันใส่แผลสด กัดฝ้า กัดหนอง จากฐานข้อมูลสมุนไพร มหาวิทยาลัยมหิดล มีตำรับยาที่มีส่วนประกอบจากกลอยหลายตำรับ เช่น ยาแก้ลมสารพัด น้ำมันใส่พยาธิ ตำรับยาแก้กษัยกล่อน 2 (กษัยดิน) ยารรณีสถิตชะขาด

พิษเบื่อเมาที่มีอยู่ในตัวกลอย สามารถนำมาทำน้ำมันกกลอยใช้ในการป้องกันกำจัด หนอน แมลงในพืชที่ไม่กินใบ และใบเป็นสารเบื่อเมามาหอยเชอร์รี่ในนาข้าว





ข้าวเหนียวกลอยกล้วยหนึ่ง

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู 2 ถ้วย

กลอย 2 ถ้วย (ที่ล้างพิษแล้วอาจยังเปียกหรือตากแห้งก็ได้)

กล้วยน้ำว้าสุก 3 ผล

เกลือเล็กน้อย

น้ำตาลตามชอบ

มะพร้าวทึนทึกขูด 1/2 ถ้วย

ขั้นตอน

1.ทำความสะอาดข้าวเหนียวและกลอย แช่วข้าวเหนียวและแช่กลอย (กรณีกลอยแห้ง) ทิ้งไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง

2.หั่นกล้วยเป็นชิ้นพอคำ

3.สงข้าวเหนียวและกลอยขึ้นจากน้ำ นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากันพร้อมกับกล้วย และนำไปนึ่งให้สุก ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที

4.ขูดมะพร้าวเป็นเส้นบาง คลุกกับเกลือเล็กน้อย

5.เมื่อข้าวเหนียว กลอยและกล้วยสุก เทในชามใหญ่ คนให้อุ่นน้ำระเหยออกบ้าง

6.เติมมะพร้าวขูดที่คลุกกับเกลือ คลุกเคล้าหรือนวดให้เข้ากันจะดี

7.ชิมรส เติมเกลือ เติมน้ำตาลตามชอบ

รับประทานร้อนๆ เป็นตำรับเดิม เราอาจเติมหรือไม่เติมน้ำตาลก็ได้ ให้ใช้ความหวานจากกล้วยแทน



ข้าวเหนียวกลอยทรงเครื่อง

ส่วนประกอบ

ข้าวเหนียวเขี้ยวงู 2 ถ้วย
หวกะทิ 1 ถ้วย
มะพร้าวทึนทึก 1/2 ถ้วย
เกลือป่น 1 ช้อนชา

กลอยแห้ง 2 ถ้วย
น้ำตาลทราย 1 1/2 ถ้วย
งาขาวคั่ว 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ล้างข้าวเหนียวและกลอย แช่ในน้ำคนละภาชนะประมาณ 3 ชั่วโมง
 2. สงข้าวเหนียวและกลอยขึ้นจากน้ำ คลุกเคล้าให้เข้ากันและนำไปนึ่งให้สุก ใช้เวลาประมาณ 30-40 นาที
 3. ระหว่างรอข้าวเหนียวกลอยสุก นำกะทิตั้งไฟกลาง หมั่นคน พอเริ่มแตกมันให้ใส่น้ำตาล 1/2 ถ้วย และเกลือ 1/2 ช้อนชา เมื่อน้ำตาลและเกลือละลายให้ยกลง
 4. นำน้ำตาล เกลือ ที่เหลือ ผสมกับงาคั่ว เตรียมไว้
 5. เมื่อข้าวเหนียวกลอยสุก ยกลงเทใส่กะทิที่ปรุงเตรียมไว้ทั้งร้อนๆ แล้วคนให้เข้ากัน ปิดฝาเพื่อให้ระอุ
 6. ตักข้าวเหนียวกลอยที่ได้ที่แล้ว โรยด้วยมะพร้าวขูด น้ำตาลผสมเกลือ และงา ที่เตรียมไว้
- คำรับนี้ไม่จำเป็นต้องรับประทานขณะร้อนก็ได้



มันเถาเหลี่ยมมีหลายพันธุ์

มันเสา มันสาก มันเลือด มันจาวมะพร้าว มันพร้าว มันสิงคโปร์ มันตลับ
ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea alata* L.

มันที่เถามีลักษณะสี่เหลี่ยม ตามมุมมีแผ่นบางคล้ายรีระบาย ในภาษาอังกฤษใช้คำว่า wing หรือปีก มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า *Dioscorea alata* L. โดยคำว่าอาลาด้า (alata) ในภาษาละตินแปลว่ามีปีกเช่นกัน มันเถาสี่เหลี่ยมจึงมีปีกสี่ปีก เป็นมันพื้นฐานที่พบเห็นได้ทั้งในแปลงเกษตร ป่าพื้นตัว และป่าโปร่งทั่วไป เป็นมันที่มีถิ่นกำเนิดในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีหลากหลายและกระจายพันธุ์กว้างขวางที่สุดในโลก ทั้งอินโดนีเซีย มาเลเซีย ปาปัวนิวกินี เวียดนาม และฟิลิปปินส์ นำมาปรุงเป็นอาหารในหลายรูปแบบ ทั้งคาวหวาน เช่น มันเสา มันสาก มันเลือด มันเลือดนก มันจาวเลือด มันจาวมะพร้าว มันพร้าว มันสิงคโปร์ มันตลับ มันมือหนี มันดินช้าง

การจำแนกพันธุ์มันในกลุ่มเถาเลื้อยมี สังกะสีที่ปรากฏที่เถาและใบขณะแตกยอดใหม่สีที่ปีก และมุมก้านใบ รวมทั้งรูปร่างของใบ ที่สำคัญคือ ลักษณะรูปร่างของหัวตั้งแต่รอยต่อของเถากับหัว สีของเปลือกนอก เปลือกใน และเนื้อหัวด้านใน ที่นำมาบริโภคประกอบกัน



ลักษณะเถาและใบของมันตลับ

"เกิดมาก็เห็นมันพวกนี้

อยู่หลังบ้านแล้ว พ่อแม่พากันมาตั้งแต่เด็ก ถึงเวลาต้องได้กิน" ผู้พูดเล่าถึงมันเลียดนก ยอดสีม่วงแดงที่ขึ้นอยู่หลังบ้าน เป็นคำตอบเมื่อผู้เขียนถามว่าได้พันธุ์มาจากไหน ในสวนหลังบ้านของคนลาวพวนสนามชัยเขตและท่าตะเกียบ เราจะพบเผือก มัน กลอย ปลุกปะปน กับมะม่วง มะพร้าว ส้มโอ ฝรั่งและสมุนไพร แต่คนแก่ที่ทำสวนแบบนี้ ทนอยู่ตายกันหมด คนรุ่นใหม่ก็ทำสวนแบบใหม่

ชาวบ้านบางคนที่ย้ายมาจากภาคอีสาน เคยเล่าให้ฟังถึงเหตุที่ต้องย้ายมา เพราะทางโน้นแล้งเจ็ดปีซ้อน อยู่ไม่ได้เขาก็ชวนมาอยู่ในแถบลาดกระบัง "มาแรก ๆ ก็ยังไม่มีข้าวกินเพราะต้องเปิดป่าใหม่ ยังปลูกข้าวไม่ได้ พันธุ์ข้าวก็ไม่มีด้วย หาชุด "มันเสา" กิน มันเสาที่ขุดได้แถบนี้ในตอนนั้นหัวเท่าต้นเสาจริง ๆ นะ หัวใหญ่มากชุดหัวเดียวกินไปตั้งหลายวัน แต่หายากแล้วหัวใหญ่ ๆ แบบนั้น" ดินป่าสมัยก่อนคงสมบูรณ์มากทีเดียว สมัยนี้จะหา มันเสาลักหัวต้องเดินเลาะหาตามริมคลองเป็นวัน ๆ เหมือนกัน บางแห่งก็เรียกว่าดับหมดแล้ว เพราะรถไถเข้าถึงหมด เพราะน้ำไม่ท่วมสองฝั่งคลองเหมือนแต่ก่อน ชาวบ้านก็เข้าทำกินจนติดฝั่งคลอง (คำว่า ดับ เป็นภาษาพื้นบ้าน หมายถึง หมด ตาย)

พื้นที่ริมคลองสียัดที่มีลักษณะตลิ่งชัน มีไม้ป่า และต้นไม้ใหญ่ขึ้นปกคลุม เมื่อถึงฤดูฝนตกชุก น้ำจะเอ่อล้นท่วมพื้นที่สองฟากฝั่งคราวละ 2-3 วัน หรืออย่างมากไม่เกิน 2 สัปดาห์ ทำให้สองฝั่งคลองนี้ไม่ค่อยมีใครใช้พื้นที่สำหรับเพาะปลูก เป็นแต่แหล่งหาหน่อไม้ ดักสัตว์จับปลา และหาชุดมันป่าพวกมันนก มันเพิ่ม มันเทียนมาบริโภคเท่านั้น

เมื่อน้ำไม่ท่วมคลองแน่นแล้วเนื่องจากมีเขื่อนอยู่ด้านบน ทำให้ชาวบ้านเริ่มเข้าใช้พื้นที่เหล่านี้เพื่อการเกษตร บางรายยังคงเหลือแนวป่าติดคลองไว้ ซึ่งเป็นผลดีเพราะสามารถป้องกันดินพังทลาย และยังได้ไม้ไว้ใช้งาน แต่บางรายก็เข้าใช้พื้นที่จนสุดตลิ่ง

มันเส้า ดอกเรียว มันสาวก ดอกตู

มันสองพันธุ์นี้ ดูจากลักษณะลำต้นเหนือดินใกล้เคียงมาก โดยมีความแตกต่างกันที่ การเข้าของฐานใบที่มันสาวกจะเข้าลึกกว่า แต่ที่สำคัญคือบริเวณคอรอยต่อระหว่างหัวกับเถา นั้นมันเส้าจะเรียวยาว ช่วงโคนและขยายใหญ่ขึ้นในส่วนหัว ในขณะที่มันสาวกนั้นหนาใหญ่ แล้วเรียวเล็กลงในส่วนหัวด้านล่าง มันเส้าจะพบทั่วไปตามเชิงเขาที่มีดินร่วนซุย หน้าดินลึก และมันสาวกมักพบในดินลูกรังที่มีหินปน และพบหัวอากาศมากกรณีดินแข็งแน่น ทำให้หัวใต้ดิน พัฒนาได้ไม่ดี

ลักษณะทั่วไปของมันเส้า

เถา สีเหลี่ยมเวียน ขวาว ปีกสีเขียว ใบ เดี่ยว สีเขียว รูปหัวใจรี ปลายใบ แหลม ฐานใบกว้าง เว้าเล็กน้อย หัว ยาว รูปทรง กระบอกช่วงต่อระหว่างเถา กับหัวมีลักษณะเรียวยาว



ขนาดของหัวค่อย ๆ ขยายกว้างออกทีละน้อย เปลือกนอกสีเทาบาง เปลือกในสีครีม เนื้อหัว สีครีม เนื้อหัวมีเมือกมากและมีสีคล้ำเร็วเมื่อสัมผัสอากาศ ดอก พบดอกตัวเมียและตัวผู้ แยกต้นกันในเถาขนาดใหญ่ ไม่พบหัวอากาศ

ขึ้นมากและให้ผลผลิตที่มีคุณภาพในพื้นที่เชิงเขา และริมตลิ่งลำน้ำที่หน้าดินลึกกว่า 1 เมตร ถ้าเป็นดินลูกรังปลายหัวแทรกดินขยายออกเป็น ง่ามรูปคล้ายมือ

ลักษณะทั่วไปของมันสาวก

เถา สีเหลี่ยม เวียนขวา ปีกสีเขียว หรือเขียวอม ชมพู ใบ เดี่ยว สีเขียว รูปหัวใจรี ปลายใบแหลม ฐานใบ กว้าง เว้ามากกว่ามันเส้า หัว ยาว รูปทรงคล้าย ทรงกระบอก มักมีหัวใหญ่กว่ามันเส้า แต่สั้นกว่าในเถา ที่มีขนาดใกล้เคียงกัน และช่วงต่อระหว่างเถากับหัวจะ ใหญ่หนา เปลือกนอกดำหยาบ เปลือกในสีครีม หรือ สีอมชมพู เนื้อหัว สีขาวครีม หรือครีมอมชมพู เนื้อหัว มีเมือกมากและมีสีคล้ำเร็วเมื่อสัมผัสกับอากาศ พบหัว อากาศในปริมาณมาก และมีขนาดใหญ่





มันเลือดมันตะพาบ (ชลบุรี) มันห้าควาย
(กาฬสินธุ์) มันข้าวก่ำ มันแหล่ (อีสานทั่วไป)
มันเคย (ชุมพร) มันหอม (ใต้)

ลักษณะทั่วไป

มันในกลุ่มมันเลือด เถาและใบ มีสีแดงม่วงเข้ม เมื่อเจริญเติบโตในช่วงแรก และสีใบค่อยเขียวขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น และเมื่อเจริญเติบโตเต็มที่ก็จะสังเกตเห็นเพียงปีกของเถา และมูก้านใบที่ยังคงเป็นสีชมพู บริเวณโคนของเถาที่มีอายุมาก อาจไม่เป็นรูปเหลี่ยมชัดเจน และมีตุ่มหนามแข็งห่างๆ ใบ มันเลือดเป็นใบเดี่ยว แผ่นใบเรียบ รูปหัวใจรีปลายใบแหลมฐานใบกว้างฐานใบเว้าลึก ตรงจุดเชื่อมก้านใบและแผ่นใบก็จะปรากฏสีชมพู ถึงแม้จะเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว หัวใต้ดินพบสองลักษณะคือ

- มันเลือดที่หัวใต้ดินขยายออกด้านข้างขนานกับพื้นดิน มักเป็นหัวเดี่ยวแต่มีหลายพู จะสีม่วงเข้มมาก มีชื่อเรียกหลากหลายตามท้องถิ่น เช่น มันตะพาบ(ชลบุรี) มันห้าควาย (กาฬสินธุ์) มันข้าวก่ำ มันแหล่ (อีสานทั่วไป)

- มันเลือดที่หัวใต้ดินใกล้เคียงรูปทรงกระบอกออกแนวตั้ง มักมีหัวจำนวนหลายหัวต่อหนึ่งเหง้า มีสีม่วงเข้มมากและสีขาวอมชมพู

โดยลักษณะรสชาติสัมผัสของเนื้อหัวที่นำมารับประทาน มีความแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย หัวอากาศในมันเลือดจะพบจำนวนมากรูปร่างกลม ค่อนข้างกลม รูปยาวรี รูปหยดน้ำ แตกต่างกันแม้ในต้นเดียวกัน บางต้นมีหัวอากาศขนาดใหญ่ สามารถนำมารับประทานได้ ดอกจะพบดอกมันเลือดในต้นที่มีอายุมาก ปลุกทิ้งไว้หลายปี

การปลูกและการขยายพันธุ์

นิยมปลูกโดยใช้หัวอากาศ โดยปลูกปะปนในสวนแบบผสมผสาน ปล่อยให้เกาะเกี่ยวต้นไม้อื่นๆ ขึ้นหาแสง หรือทำเสาทำหลักให้เกาะก็ได้ แต่ควรเลือกพื้นที่ดินให้เหมาะสม ก็จะได้หัวที่มีขนาดใหญ่และเนื้ออร่อย มันเลือดมีข้อเด่น สามารถเจริญเติบโตทั้งในสภาพดินร่วนซุย และดินแข็งแน่น ในกรณีดินแข็งแน่น หัวจะโผล่ขึ้นด้านบน แต่จะได้มันที่มีรสสัมผัสที่ไม่ค่อยถูกปากนัก กรณีนี้ควรกวาดหน้าดินหรือใบไม้เข้าไปคลุมอยู่เรื่อย ๆ หรือขุดหลุมให้มีขนาดใหญ่ทั้งกว้างและลึก นำเศษใบไม้ผสมกับดินใส่ลงไป จะทำให้ได้มันหัวใหญ่ เนื่องจากหาอาหารด้วยระบบรากฝอย

มันเห็บ มันตลับ

มันตลับหรือที่ชาวบ้านอีสานเรียกมันเห็บ ซึ่งก็ตรงกับรูปร่างของหัวที่ชาวบ้านคุ้นเคย มีการปลูกในวัตถุประสงค์ทั้งเพื่อกินในครัวเรือนและเพื่อขายในตลาดท้องถิ่น แถบที่นิยมบริโภคกันมากจะเป็นนครราชสีมา และบางส่วนของปราจีนบุรี สระแก้ว ปลูกยกร่องเป็นสวนเหมือนมันเทศบ้าง ปลูกริมรั้วบ้าง ถึงเวลาก็ต้องเก็บกู้ขึ้นจากแปลงมาเก็บไว้ โดยจะเก็บหัวอากาศที่ออกตามเถา นำขนาดใหญ่ไปขาย ขนาดเล็กเก็บไว้เป็นพันธุ์ เมื่อพันธุ์หนาก็ลงปลูกใหม่ โดยใช้หัวขนาดเล็ก ราคาขึ้นพื้นฐานของมันตลับอยู่ระหว่าง 25-40 บาท เคยสอบถามเกษตรกรที่ปลูกในเชิงการค้า มันตลับหนึ่งไร่ ให้ผลผลิตไม่ต่ำกว่า 1,500-2,000 กิโลกรัม ขึ้นอยู่กับการดูแลรักษา และสภาพดินน้ำที่เหมาะสม

ลักษณะทั่วไป

เถา สีเขียวอ่อนถึงเขียว สีเหลี่ยม เวียนขวา ใบ สีเขียว รูปหัวใจรี ฐานใบกว้าง และเว้าลึก หัวใต้ดิน มีหลายพุ่มจึงไม่เป็นที่นิยมเมื่อนำมาขาย เพราะปอกเปลือกยาก เปลือกนอกสีเทาดำค่อนข้างหนาเมื่อเทียบกับมันเส้า มีริ้วรอยแตกของผิว เปลือกในสีครีมหรือม่วง เนื้อในหัว มีสีขาวครีม มีเมือกน้อยเมื่อสัมผัสอากาศสีคล้ำเล็กน้อย หัวอากาศ ออกตามข้อ และซอกใบจำนวนมาก หัวอากาศของมันตลับค่อนข้างกลม และผิวเกลี้ยงเกลากว่ามันอื่น ๆ เปลือกนอกเปลือกใน และสีเนื้อหัวอากาศเป็นเช่นเดียวกับหัวใต้ดิน ไม่พบการพัฒนาของดอกในแปลงที่มีการขุดขึ้นปีต่อปี เมื่อตมสุกจะเหนียวมาก

การปลูกและขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์โดยใช้หัวขนาดเล็ก หากใช้หัวใต้ดินควรแบ่งให้เล็กลง และทาปูนบริเวณเนื้อหัวที่ถูกตัดหรือฝีกให้แห้งก่อน นิยมยกร่องหรือปลูกริมรั้วที่ไม่สูงนัก หากสูงมากควรดึงเถา ลง การตลบเถา มีส่วนช่วยให้กระตุ้นการเกิดของหัวตามเถา เกษตรกรจึงนิยมตลบเถาในการตากหรือถอนหน่อครั้งที่สอง ส่วนการปลูกหัวดำช่วยให้มันตลับเจริญเติบโตได้ดี





มันจาวมะพร้าว

พบขายทั่วไปในตลาดท้องถิ่นแถบฉะเชิงเทรา ชลบุรี สระแก้วและปราจีนบุรี ราคา 25-40 บาท ขึ้นกับขนาดของหัว หัวใหญ่ราคาสูงกว่า เป็นมันที่ขุดขึ้นมาแล้วสามารถเก็บไว้บริโภคได้นานกว่ามันพันธุ์อื่นๆ โดยการเก็บจะวางไว้ในที่ร่มเย็นตลอดเวลา

ลักษณะทั่วไป

เถาเลื้อยเลื้อย เวียนขวา ยอดและปีกสีเขียวถึงเขียวเข้ม ใบสีเขียว รูปหัวใจรีฐานใบกว้างและเว้าลึก หัวใต้ดินเป็นหัวเดี่ยวลักษณะกลม หรือ ค่อนข้างกลม หรือเป็นพู่เล็กน้อย สอดคล้องกับชื่อเรียก เปลือกนอกสีเทาดำ ค่อนข้างหนา เปลือกในสีครีม เนื้อในหัวมีสีขาว มีเมือกน้อย เมื่อสัมผัสอากาศสีไม่ค่อยคล้ำ พบหัวอากาศออกตามซอกใบ กรณีปลูกทิ้งไว้มากกว่า 1 ปี หัวอากาศของมันจาวมะพร้าวรูปร่างค่อนข้างรีและผิวยาบ ไม่พบการพัฒนาของดอก ในแปลงที่มีการขุดขึ้นปีต่อปี เช่นเดียวกับกรณีหัวอากาศ สามารถพบดอกในกรณีปลูกทิ้งไว้มากกว่า 1 ปี โดยสามารถพบทั้งดอกและหัวอากาศในต้นเดียวกัน เนื้อหัวเมื่อต้มสุกมีรสหวานมากกว่ามันดิบ แต่ความเหนียวอาจน้อยกว่าเล็กน้อย

การปลูกและการขยายพันธุ์

นิยมใช้หัวขนาดเล็ก หรือ หั่นแบ่งหัวขนาดใหญ่ให้เล็กลง โดยยังติดเปลือก ทิ้งไว้ให้แห้งหรือหาปูนกินหมากบริเวณเนื้อที่ถูกหั่น เพื่อป้องกันเชื้อโรคเข้าทำลาย เนื้อเยื่อนิยมยกร่องปลูก หรือขุดหลุมปลูกในดินที่ไถพรวนอย่างละเอียด ช่วงเวลาที่เหมาะสมแก่การปลูกคือมีนาคม-พฤษภาคม โดยให้ฝนตกลงมาระยะหนึ่งก่อน เพื่อให้ดินมีความชื้นมากพอ ควรยกร่องปลูกเป็นแปลง หรือขุดหลุมปลูกแทรกในสวนป่า

มันลิงคโปร มาจากไหน

เมื่อได้ยินชื่อนี้ครั้งแรกก็ไม่ค่อยแปลกใจเท่าไร ที่จะมีมันชื่อนี้เพราะเคยทราบมาว่าที่ประเทศลิงคโปรแม้จะเป็นประเทศเล็ก ๆ และไม่ค่อยมีพื้นดินให้ปลูกอะไรมากนัก เคยมีการรวบรวมสายพันธุ์มันเถาเลื้อย จากหลายประเทศในแถบเอเชีย ไปศึกษาการเจริญเติบโตที่ Botanical garden ตั้งแต่วัยปิมาแล้ว แต่มันที่นำมาปลูกศึกษา ล้วนรวบรวมมาจากมันที่มีการบริโภคของคนท้องถิ่นในเอเชีย ทั้งอินเดีย พม่า มาเลเซีย อินโดนีเซีย

ลักษณะทั่วไป

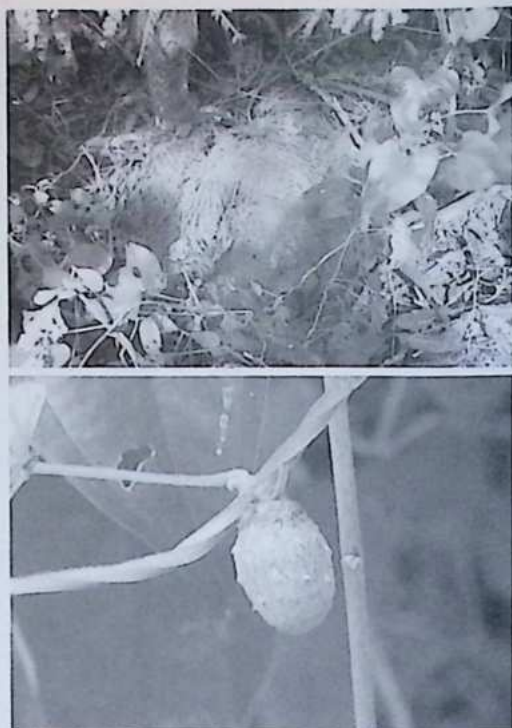
เป็นมันที่มีความคล้ายคลึงกับมันจาวมะพร้าวและมันพร้าว แต่จะมีหัวอากาศจำนวนมาก มีหัวขนาดใหญ่ เป็นหัวเดี่ยวหลายพู่ มีขนปกคลุมส่วนที่พื้นดิน เปลือกนอกบาง สีเทาปนน้ำตาล เปลือกในสีครีม เนื้อในสีขาวครีม มีเมือกมาก สุกแล้วเมื่อสัมผัสกับอากาศ

มันพร้าว

มันพร้าวเป็นมันอีกชนิดหนึ่งที่พบปลูกแทรกอยู่ในสวนหลังบ้าน โดยมีความใกล้เคียงกับมันจาวมะพร้าว หากต้องการยืนยันว่าเป็นพันธุ์เดียวกัน ควรนำมาปลูกในแปลงเดียวกันเพื่อเปรียบเทียบให้ชัดเจน

ลักษณะทั่วไป

เป็นมันที่มีความคล้ายคลึงกับมันจาวมะพร้าว มีหัวอากาศจำนวนมากกว่า มีหัวขนาดใหญ่ เป็นหัวเดี่ยวหลายพู แต่จะมีแนวโน้มลงลึกกว่ามันลิงคโปร ไม่มีขนปกคลุมส่วนที่พื้นดิน เปลือกนอกค่อนข้างหนากว่ามันลิงคโปร แต่ดูจะบางกว่ามันจาวมะพร้าว สีเทาปนน้ำตาลเช่นกัน เปลือกในสีครีม เนื้อในสีขาวครีม มีเมือกมาก สดล้าเร็วเมื่อสัมผัสกับอากาศ



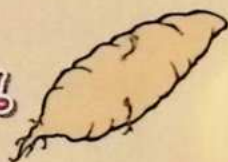
การใช้ประโยชน์มันในกลุ่มเถาเหลี่ยม

การใช้ประโยชน์ของมันเถาเหลี่ยมเกือบทั้งหมดคือนำมาบริโภค เป็นอาหารหวานคาว และกินให้เป็นยาที่มีบ้าง หลักการคร่าว ๆ ที่ได้จากผู้รู้ท่านหนึ่งแบ่งปันมาว่า "สีม่วงนั้นทำหวาน สีขาวนั้นทำคาว" โดยมันที่มีเนื้อสีขาวส่วนใหญ่จะมีลักษณะเหนียวแน่นและมีรสหวานในตัว เมื่อต้องการทำให้สุกโดยการต้ม ต้องใช้เวลาให้ความ

ร้อนนานกว่าจึงจะสุก ขณะที่มันที่มีเนื้อสีแดงจะมีลักษณะเนื้อสัมผัสที่พูกว่าคล้ายเผือก และมีกลิ่นหอมเฉพาะไม่ค่อยมีรสหวานปน ให้ความร้อนในระยะเวลาที่สั้นกว่าเพื่อให้สุก และหากให้ความร้อนด้วยผ่านน้ำนานเกินไปก็จะทำให้เละได้ แต่หากกินเล่น ๆ ได้ทั้งสีขาวสีม่วงนี้ ต้มเผา หมกก็จะได้กินมันธรรมชาติ จิ้มน้ำตาลเกลือเล็กน้อยเพื่อให้ย่อยง่าย คือวิธีในวิถีวัฒนธรรมของชาวบ้าน ยิ่งถ้าอากาศหนาว นั่งรอบกองไฟเคล้าเสียงเพลง ลำนำ และนิทานด้วยแล้ว ถือได้ว่าเป็นความสมบูรณ์แบบในการกินมันเลยทีเดียว อุณหภูมิข้างนอกข้างใน มันเถาเหลี่ยมโดยภาพรวมมีปริมาณแป้งสูงทั้งแบบที่ย่อยง่ายและย่อยยาก จึงกินแล้วอุ่นท้องอืดนาน นอกจากแป้งแล้วยังมีโปรตีน ไขมัน วิตามิน ครบถ้วน



มันอ่อน มันมือเสือ มันเพิ่ม เกิดมาให้กิน



Dioscorea esculenta (Lour.) Birkill

มันอ่อน มันมือเสือ และมันเพิ่ม เป็นมันชนิดเดียวกัน ที่มีการใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคอย่างแพร่หลายทั้งสามพันธุ์ คำว่า *esculenta* ในภาษาละตินแปลว่า กิน โดยมันอ่อนและมันมือเสือนั้น จะปลูกในพื้นที่เกษตรกรรมทั้งปลูกไว้บริโภค และขายในตลาดท้องถิ่นแถบนี้มาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ เป็นคำบอกเล่าของแม่ค้าวัยสี่สิบ ที่ขายในตลาดนัดสามสี่แห่งในแถบสนามชัยเขต แปลงยาวและบ่อทอง ปลูกเองขายเอง ขายส่งก็มีบ้าง กลุ่มคนที่มีความรู้ทางนศรณายกบางคนเรียก มันอ่อนงาช้าง และเรียกมันมือเสือว่าอ่อนมือเสือ มันมือเสือที่พบเห็นในปัจจุบันไม่เหมือนกับมันมือเสือที่เคยเห็นเมื่อยี่สิบปีก่อน กล่าวคือ มีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกับอุ้งเท้าของเสืออย่างชัดเจนมาก ผู้ค้ารายเดิมกล่าวว่าเคยปลูก แต่ตอนนี้หาพันธุ์ไม่ได้เพราะปลูกยากกว่า ปลูกซ้ำที่ไม่ค่อยได้เป็นโรคง่ายมาก จึงไม่ค่อยปลูกกัน ส่วนมันเพิ่ม

มันพร้าว

มันพร้าวเป็นมันอีกชนิดหนึ่งที่พบปลูกแทรกอยู่ในสวนหลังบ้าน โดยมีความใกล้เคียงกับมันจาวมะพร้าว หากต้องการยืนยันว่าเป็นพันธุ์เดียวกัน ควรนำมาปลูกในแปลงเดียวกันเพื่อเปรียบเทียบให้ชัดเจน

ลักษณะทั่วไป

เป็นมันที่มีความคล้ายคลึงกับมันจาวมะพร้าว มีหัวอากาศจำนวนมากกว่า มีหัวขนาดใหญ่ เป็นหัวเดี่ยวหลายพู แต่จะมีแนวโน้มลึกลงกว่ามันลิงคโปร ไม่มีขนปกคลุมส่วนที่พ้นดิน เปลือกนอกค่อนข้างหนากว่ามันลิงคโปร แต่ดูจะบางกว่ามันจาวมะพร้าว สีเทาปนน้ำตาลเช่นกัน เปลือกในสีครีม เนื้อในสีขาวครีม มีเมือกมาก สดล้าเร็วเมื่อสัมผัสกับอากาศ



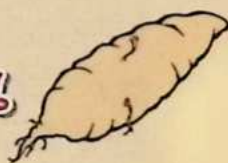
การใช้ประโยชน์มันในกลุ่มเถาเหลี่ยม

การใช้ประโยชน์ของมันเถาเหลี่ยมเกือบทั้งหมดคือนำมาบริโภค เป็นอาหารหวานคาว และกินให้เป็นยาที่มีบ้าง หลักการคร่าว ๆ ที่ได้จากผู้รู้ท่านหนึ่งแบ่งปันมาว่า "สีม่วงนั้นทำหวาน สีขาวนั้นทำคาว" โดยมันที่มีเนื้อสีขาวส่วนใหญ่จะมีลักษณะเหนียวแน่นและมีรสหวานในตัว เมื่อต้องการทำให้สุกโดยการต้ม ต้องใช้เวลาให้ความ

ร้อนนานกว่าจึงจะสุก ขณะที่มันที่มีเนื้อสีแดงจะมีลักษณะเนื้อสัมผัสที่พูกว่าคล้ายเผือก และมักกลิ่นหอมเฉพาะไม่ค่อยมีรสหวานปนให้ความร้อนในระยะเวลาที่สั้นกว่าเพื่อให้สุก และหากให้ความร้อนด้วยผ่านน้ำนานเกินไปก็จะทำให้เละได้ แต่หากกินเล่น ๆ ได้ทั้งสีขาวสีม่วงนี้ ต้มเผา หมกก็จะได้กินมันธรรมชาติ จิ้มน้ำตาลเกลือเล็กน้อยเพื่อให้ย่อยง่าย คือวิธีในวิถีวัฒนธรรมของชาวบ้าน ยิ่งถ้าอากาศหนาว นั่งรอบกองไฟเคาะเสียงเพลง ลำนำ และนิทานด้วยแล้ว ถือได้ว่าเป็นความสมบูรณ์แบบในการกินมันเลยทีเดียว อุณหภูมิข้างนอกข้างใน มันเถาเหลี่ยมโดยภาพรวมมีปริมาณแป้งสูงทั้งแบบที่ย่อยง่ายและย่อยยาก จึงกินแล้วอุ่นท้องอืดนาน นอกจากแป้งแล้วยังมีโปรตีน ไขมัน วิตามิน ครบถ้วน



มันอ่อน มันมือเสือ มันเพิ่ม เกิดมาให้กิน



Dioscorea esculenta (Poir.) Burkill

มันอ่อน มันมือเสือ และมันเพิ่ม เป็นมันชนิดเดียวกัน ที่มีการใช้ประโยชน์เพื่อการบริโภคอย่างแพร่หลายทั้งสามพันธุ์ คำว่า *esculenta* ในภาษาละตินแปลว่า กิน โดยมันอ่อนและมันมือเสือนั้น จะปลูกในพื้นที่เกษตรกรรมทั้งปลูกไว้บริโภค และขายในตลาดท้องถิ่นแถบนี้มาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่ เป็นคำบอกเล่าของแม่ค้าวัยสี่สิบ ที่ขายในตลาดนัดสามสี่แห่งในแถบสนามชัยเขต แปลงยาวและบ่อทอง ปลูกเองขายเอง ขายส่งก็มีบ้าง กลุ่มคนที่มีพื้นเพทางนครนายกบางคนเรียก มันอ่อนงาช้าง และเรียกมันมือเสื่อว่าอ่อนมือเสือ มันมือเสือที่พบเห็นในปัจจุบันไม่เหมือนกับมันมือเสือที่เคยเห็นเมื่อยี่สิบปีก่อน กล่าวคือ มีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกับอุ้งเท้าของเสืออย่างชัดเจนมาก ผู้ค้ารายเดิมกล่าวว่าเคยปลูก แต่ตอนนี้หาพันธุ์ไม่ได้เพราะปลูกยากกว่า ปลูกซ้ำที่ไม่ค่อยได้เป็นโรคง่ายมาก จึงไม่ค่อยปลูกกัน ส่วนมันเพิ่ม

หรือบางคนเรียกมันกระbung อีสานบางถิ่นเรียกมันอ่อนเช่นกัน มักจะขุดจากป่า หรือปลูกไว้ตามชายที่ชายคลอง เพราะเป็นพันธุ์ที่มีหนามแข็ง ปกคลุมหนาแน่นบริเวณโคนเถา ซึ่งเป็นอันตรายทั้งคน สัตว์ รวมทั้งรถไถ แต่ทางเหนือ เรียกมันจ็อก ไม่แน่ว่าเป็นเหตุจากหนามที่เหยียบเข้าไปแล้วต้องร้องจ๊อกหรือไม่ การขุดมันเพิ่มจึงต้องเป็นคนที่มีความชำนาญ และไม่สนใจหนามมีคำบอกเล่าจากพ่อวิบูลย์ เข้มเฉลิม ว่าสมัยก่อนเวลาเข้าป่า เราสามารถเดินลงเข้าไปในดงของมันเพิ่มได้โดยไม่รู้ตัว แต่พอรู้ตัวเมื่อไรก็พบว่าอยู่ในดงหนามของมันเพิ่ม ไม่สามารถหาทางเดินออกได้เลยแล้ว และถ้ายังทักว่าเพิ่ม หนามก็จะยิ่งมากขึ้นทุกที ดังนั้นจึงต้องตั้งสติอย่างมากเวลาจะเข้าป่าหา มันเพิ่ม มันเพิ่มมีอีกชื่อหนึ่งว่ามันกระbung เพราะหากขุดหาครั้งหนึ่งก็จะได้มาเป็นกระbung

ลักษณะทั่วไปของมันอ่อน

เถา รูปทรงกลม สีเขียว เวียนซ้าย บริเวณเถามีหนามห่าง ๆ น้อยกว่ามันมือเสือ ใบ เป็นใบเดี่ยว ก้านใบยาว มีหนามงอที่

ก้านใบ แผ่นใบ รูปหัวใจ กลม สีเขียวอ่อน มีขนอ่อนปกคลุม หั้ว เป็นหัวกลุ่มอาจมี 5-7 หัว ในปีแรกที่ปลูกจากหัวขนาดเล็ก 1 หัว พันธุ์ที่มีหัว



จำนวนมากแต่มันขนาดเล็กอาจถึง 30 หัวต่อเหง้า ชาวบ้านจะเรียก อ่อนพวง หัวย่อยแต่ละหัว รูปทรงกลมถึงรีคล้ายหยดน้ำ หรือกึ่งทรงกระบอก เปลือกนอกบาง สีครีมถึงสีเนื้อ เปลือกในสีขาวครีม เนื้อในสีขาวอมเหลือง มีเมือกมากสีออกใส ไม่พบการพัฒนาดอกในการปลูกแบบปีต่อปี และไม่พบหัวอากาศ

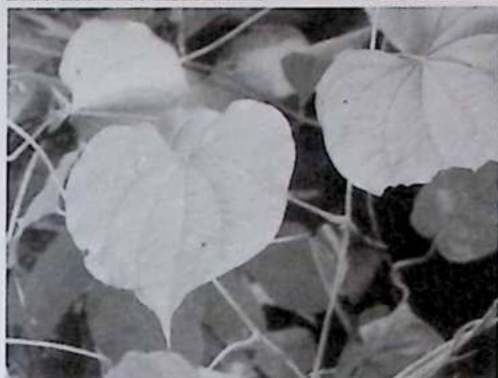
ลักษณะทั่วไปของมันมือเสือ

เถา รูปร่างกลม สีเขียว เวียนซ้าย บริเวณ
เถามีหนาม ค่อนข้างดีกว่ามันอ่อน โดยเฉพาะ
ที่โคนเถา ใบ เป็นใบเดี่ยว ก้านใบยาว มีหนาม
งอที่ก้านใบ แผ่นใบ รูปหัวใจกลม สีเขียวมีขน
อ่อนปกคลุม หวี เป็นหวีกลุ่มอาจมี 5-7 หวี ใน
ปีแรก ที่ปลูกจากหัวขนาดเล็ก 1 หัว หวีย่อย
แต่ละหวี รูปร่างคล้ายมือขยายบานออกหลาย
พู เปลือกนอกบาง สีครีมถึงสีเนื้อ เปลือกในสี
ขาวครีม เนื้อในสีขาวอมเหลือง มีเมือกมากสี
ออกใส เมื่อสัมผัสอากาศสีไม่เปลี่ยน ไม่พบการ
พัฒนาดอกในการปลูกแบบปีต่อปีและไม่พบหัว
อากาศ

ลักษณะทั่วไปของมันเพิ่ม

เถา มีรูปร่างกลม เวียนซ้าย สีเขียวเข้ม
เกือบน้ำตาล บริเวณเถามีหนาม แข็งหนาดี เถามักมีขนาดใหญ่กว่ามันอ่อนและมันมือเสือ
อย่างเห็นได้ชัด ใบ เดี่ยว ก้านใบยาว แผ่นใบ รูปหัวใจกลม สีเขียว มีขนขึ้นปกคลุม หวี เป็น
หวีกลุ่มมี 5-7 หวีขนาดไม่เท่ากัน เปลือกนอกบาง สีขาวอมเหลือง เปลือกในสีครีม มีรากให้
เห็นชัดเจนจำนวนมาก ราก ส่วนที่ติดโคนเป็นหนามแข็งขนาดใหญ่ เนื้อหว่า สีขาว มีเมือกมาก

สีคล้ำเร็ว เมื่อ
สัมผัสอากาศ และ
มีเส้นใยมาก แต่
เมื่อหั่นเป็นชิ้นๆ
แล้วไม่หยาบเกิน
ไปในการนำมาบริ
โภค พบดอกและ
มีความสามารถในการ
กระจายพันธุ์
ได้ดีในพื้นที่ป่า
กำลังฟื้นตัว



การปลูกและการขยายพันธุ์

นิยมใช้หัวขนาดเล็กในการขยายพันธุ์ หากต้องการปลูกในเชิงเศรษฐกิจ ควรไถพรวนดิน และยกร่อง ทำหลักให้เกาะ หากปลูกเพื่อบริโภคหรือขายเล็กน้อย อาจขุดหลุมปลูกผสมผสาน กับ ต้นไม้ ปลูกเป็นสวน ปลูกริมรั้ว หรือตามเนินดินที่มีต้นไม้ เจริญเติบโตได้ดีในดินที่มีการระบายน้ำดี และต้องการแสงมาก ส่วนมันเพิ่ม ควรปลูกในบริเวณที่ไกลจากทางปกติ

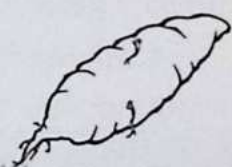
การใช้ประโยชน์

นิยมนำไปต้ม นึ่ง หมัก จิ้มน้ำตาล หรือบวดกะทิ บางท้องถิ่นนำไปทำอาหารคาว เช่น แกงเลียงและแกงกะทิ รสชาติของมันอ่อน มันมือเสือและมันเพิ่มจะใกล้เคียงกัน คือ มีความเหนียว หวานในตัว สำหรับมันเพิ่มจะมีกลิ่นหอมเฉพาะคล้ายกลิ่นของดอกมัน มีเส้นใย มากแต่เส้นใยมีความอ่อนนุ่มรับประทานง่าย แต่มีข้อเสียคือเก็บไว้ได้ไม่นานเท่ากับมันอ่อน และมันมือเสือ เพราะจะทำให้เนื้อหยาบกระด้าง กรณีมันเพิ่มที่เมื่อกมีสีคล้ำง่าย มีวิธีแก้คือ การแช่น้ำเกลือและน้ำปูนเมื่อปอกเปลือกและหั่นแล้ว





มันนก (ลาวพวน) มันแซง (อีสาน) พืชอาหารจากป่าตาม



ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscoreaoryzatorum* Prain & Burkill

ในพื้นที่บริเวณอำเภอสนมชัยเขต ต่อเนื่องกับพนมสารคาม ในอดีตซึ่งเป็นพื้นที่รับน้ำจากคลองระบมและคลองสิียด เต็มไปด้วยไผ่ป่าและต้นไม้ที่ทนน้ำท่วมที่หลากหลาย ในฤดูฝนน้ำจะป่าไหลท่วมเป็นช่วง ๆ บางครั้ง 2-3 วัน บางครั้ง 2-3 สัปดาห์ บางครั้งนานเป็นเดือน แต่เมื่อน้ำลดจนแห้งคลอง ชาวบ้านจะเริ่มออกขุดหา มันแสนอร่อยที่เรียกว่ามันนก เพื่อนำมาทำอาหารคาวหวาน

สภาพพื้นที่แบบนี้มีทั่วไปในภูมิภาคต่าง ๆ พื้นที่ราบลุ่มตามลำน้ำ มักมีพื้นที่ลักษณะนี้เป็นปกติ เช่น กบินทร์บุรี ปราจีนบุรี พังงาบุรี ลุ่มน้ำยม ที่เต็มไปด้วยไผ่ ป่า ป่าบุ่งป่าทามในอีสานที่มีอยู่ทุกลุ่มน้ำ ทั้งแม่น้ำสงคราม แม่น้ำมูล แม่น้ำชี และอดีตของที่ราบลุ่มเจ้าพระยาช่วงอยุธยา อ่างทอง ป่าที่สามารถขุดหามันนึ่งได้ ก็เพิ่งจะหายไปไม่นานเกินครึ่งอายุคนนี่เอง

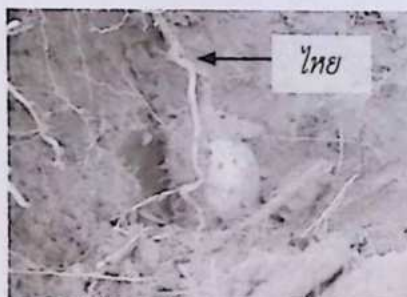
ลักษณะทั่วไป

มันที่มีเถากลมขนาดเล็กสีเขียว สีเขียวเข้ม เวียนขวา ใบเดี่ยว รูปหอก ปลายใบแหลม ออกตรงข้าม หรือเรียงสลับ ก้านใบ สั้น หัว เป็นหัวกลุ่มรูปร่างกลมหรือรี พัฒนาที่ปลายรากหรือระหว่างรากที่มีตา รากซึ่งมีขนาดค่อนข้างยาว สามารถมีหัวมากกว่า 3-5 หัวต่อราก หัวเปลือกนอกน้ำตาลอ่อน เปลือกในสีเหลือง เนื้อหัวสีขาวเหลือง หัวอากาศ ไม่พบ ดอก พบดอกตัวผู้และตัวเมียแยกต้นกัน ออกช่วงเดือน สิงหาคม-กันยายน

ฤดูกาลและการเก็บหา

เมื่อน้ำแห้งคลอง ชาวบ้านจะนิยมไปขุดมาบริโภค ในระหว่างเดือนธันวาคม-มกราคมหลังเก็บเกี่ยวข้าวเสร็จ

ชาวบ้านขุดมันนึ่ง โดยการใช้เสียมเริ่มต้นขุดที่โคนเถาเพื่อค้นหาไทย ("ไทย" ภาษาท้องถิ่น ที่ใช้เรียก "ราก" ที่แตกออกมาจากโคนต้น แต่ยังไม่ใช่ส่วนของที่สะสมอาหาร) และขุดแะดินไปที่บริเวณปลายไทยเพื่อหาหัวมัน มันนึ่งหนึ่งเถาจะมีไทยมากกว่า 5 ไทยแต่บางไทยไม่มีการสะสมอาหารหรือที่ชาวบ้านเรียกว่า "ไม่ลงหัว" เป็นไทยสำหรับหาอาหารเท่านั้น หากได้หัวที่มีขนาดเล็กก็จะฝังไว้ให้แตกเป็นต้น



ใหม่ จากการสังเกต การขุดของชาวบ้านจะกระทบต่อดันแม่น้ำน้อยมาก มีบ้างที่ต้องสับเถาให้ขาดกรณีที่เกิดขวางการขุด

ในอดีตคนไทยพวน หรือ ลาวพวนแถบลุ่มคลองท่าลาดนี้ จะนิยมออกขุดหาหมันนงมารับประทาน จากการสัมภาษณ์ชาวบ้านที่ยังคงขุดหาในปัจจุบัน ไม่มีประวัติของการอดข้าวเนื่องจากพื้นที่บริเวณนี้เป็นพื้นที่นาที่มีความอุดมสมบูรณ์ หรือแม้จะได้รับผลกระทบจากดินฟ้าอากาศบ้าง แต่ชาวบ้านมีวัฒนธรรมของการเก็บข้าวไว้บริโภคข้ามปี ไม่เห็นข้าวใหม่ ไม่ขายข้าวเก่า

ที่บ้านน่าน้อย มีชาวบ้านเพียงสามคนที่ยังคงออกขุดหาหมันนงเป็นประจำทุกปี โดยจะออกกันไปแต่เช้า และเข้าบ้านในตอนเย็น วันใดที่มีคนเห็นว่าป่าทั้งสามคนนี้ออกหาหมันนงเมื่อไรก็จะมีย้ายาย ตะโกนบอกให้ขุดมาเผื่อให้กินด้วย ถ้าเป็นญาติหรือคนแก่จะให้ฟรี แต่ถ้าขายคิดกิโลกรัมละ 25-30 บาท ที่ตลาดสนามชัยเขต มีชาวบ้านจากอีกหมู่บ้านหนึ่ง (บ้านปากกระบม) นำไปขาย กิโลกรัมละ 40-50 บาท

การปลูกและการขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หัวและไหลใต้ดิน เป็นการขยายพันธุ์ในพื้นที่ธรรมชาติ หมันนงพบมากในบริเวณป่าที่เรียกว่า “ป่าทาม” ที่มีน้ำท่วมถึงหรือน้ำหลากในช่วงฤดูฝนและลดระดับลงในฤดูแล้ง ซึ่งจะเป็นช่วงที่เหมาะสมแก่การขุดหา ป่าไม้ที่พบมักเป็นต้นไผ่ ต้นสะแก

หากนำมาปลูกในพื้นที่เกษตร ควรใช้หัวขนาดเล็ก สภาพดินร่วนทราย หรือ ปรับปรุงให้มีการระบายน้ำดี หน้าดินลึกและกว้าง มีต้นไม้ที่ไม่ใหญ่ หรือหลักให้เกาะเกี่ยว

การเก็บหาและใช้ประโยชน์

นิยมทำให้สุกก่อนบริโภคแต่สามารถบริโภคสดได้ในปริมาณไม่มาก

- ล้าง แล้วต้มใส่เกลือ จิ้มน้ำตาล
- ล้าง แล้วนำไปประกอบอาหาร

จำพวกแกงป่า แกงเลียง

มันที่มีหัวยาวเรียวค่อนข้างเป็นรูปทรงกระบอก พอมองจากหัว หลายคนก็จะระบุว่าเป็นมันเทียน แต่ถ้าสามารถปลูกไว้เพื่อสังเกตดูต้นและใบ จะพบว่าเป็นคนละชนิดกัน ส่วนของหัว หากสังเกตจะพบมีความแตกต่างกันเล็กน้อย ยิ่งเมื่อรับประทานด้วยแล้วยังชัดเจน



คนขุดมันแร่สุดท้าย



มันเทียน (ภาคกลาง) มันนก (อีสานใต้)

Discorea brevipetiolata Prain & Burhill

พบในพื้นที่ป่าที่ค่อนข้างราบ มีลักษณะเป็นป่าโปร่ง ป่าเต็งรัง จะพบมันเทียนเกาะเกี่ยว
เต็มพื้นที่มากกว่ามันชนิดอื่น ในกรณีที่ป่าโปร่งแสงมาก ดินลักษณะเป็นดินทราย หน้าดิน
ประมาณ 15-30 ซม.

ลักษณะทั่วไป

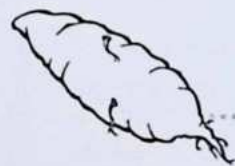
เถา กลมสีเขียวหรือเขียว
เกือบม่วงดำ เวียนขวา ใบ เดี่ยว
เรียงสลับบ้างแต่ส่วนใหญ่
ตรงข้าม ก้านใบสั้น แผ่นใบ รูป
ไข่ปลายใบแหลม สีเขียวผิวมัน
หวั เป็นหวัเดี่ยวรูปร่าง
ทรงกระบอกขนาดเสมอกันจาก
โคนจรดปลาย เปลือกนอก
สีครีมอมเหลืองเทา เปลือกใน
สีเนื้อครีม เนื้อหวัสีขาว หรือ
ขาวอมชมพู (กรณีเถาม่วงดำ)
หวัอากาศไม่พบ ดอก พบดอก
ตัวเมียและดอกตัวผู้แยกต้นกัน

ฤดูกาลและการเก็บหา

มันเทียนเป็นมันที่เก็บหา
จากป่าเป็นหลัก การขุดที่ดี
จะต้องเก็บมาเฉพาะหวัโดยไม่
กระทบเหง้าและรากบางส่วน
นอกจากนี้ น่าจะมีการขยาย
พันธุ์ด้วยเมล็ด เพราะพบต้นที่
มีขนาดเล็กอยู่ทั่วไปในบริเวณ
สำรวจ(ป่าเต็งรัง) จึงจำเป็นต้อง
อนุรักษ์ลักษณะนี้ไว้ เป็นพื้นที่
สำหรับชุมชนใช้ประโยชน์ร่วม
กัน หรือหาแนวทางปลูกขยาย
ในพื้นที่เกษตรกรรม

การปลูกและการขยายพันธุ์
ใช้เมล็ดและหวั





มันแกบ

Discorea hamiltonii Hook. & G.

พบมากในพื้นที่เขา หุบเขา ลำรางน้ำ ในพื้นที่มีต้นไม้หนาที่พบต้นขนาดใหญ่ ต้นขนาดเล็กจะเจริญเติบโตจากเมล็ดได้ในพื้นโล่งซึ่งไถลออกมาจากต้นแม่

ชื่อมันแกบนี้เป็นภาษาของคนลาว บ้านท่ากลอย มันลักษณะนี้ในถิ่นอื่นอาจเรียก มันเทียนด้วย

ลักษณะทั่วไป

มันป่าที่มีเถา
เหลี่ยมประมาณ
6 เหลี่ยม บิดเกลียว
จึงอาจดูเหมือนเถากลม
ขนาดเล็กสีม่วงเกือบดำ
เวียนขวา ใบ เป็นใบ
เดี่ยวเรียงสลับ แผ่นใบ
รูปหัวใจยาวถึงรูปหอก
ปลายใบแหลมฐานใบ
กว้าง ฐานเว้า ก้านใบ
สั้นสีเดียวกับเถา หัว
เป็นหัวเดี่ยวรูปร่างทรง
กระบอกหรือคดงอบ้าง
เปลือกนอกบางสีน้ำตาล
เกือบขาว เปลือกในขาว
นวลหนา เนื้อหัวสีขาว
หัวอากาศ ไม่พบ ดอก
พบดอกตัวเมียและดอก
ตัวผู้แยกต้นกัน



เปรียบเทียบสีเนื้อภายในของมันเสาและมันแกน

ฤดูกาล

และการเก็บหา

การขุดที่เหมาะสม

สม จะสามารถเก็บมาเฉพาะหัวโดยไม่กระทบเหง้าและรากเพื่อให้ต้นใหม่สามารถเจริญต่อไป
ได้ พบมันแกนที่ขุดนำหัวไปใช้ใน ช่วงเดือนธันวาคมบริเวณริมรางน้ำธรรมชาติ สามารถออก
ต้นใหม่ได้จากเหง้าเดิม และพืชนต้นเดิมที่ไม่ได้ถูกตัดจากการขุดที่ถูกวิธีขึ้นไปรับแสงด้านบนได้
ในเดือนมกราคม

การปลูกและการขยายพันธุ์

ใช้เมล็ดและหัว



มันขมมัน มันเทียนเหลือง

Dioscorea decipiens Hook. & f.

เป็นมันป่าที่พบมีการขุดมาขายปะปนกับมันเทียนสีขาว ในตลาดจะไม่เห็นต้น แต่ต้นมันเทียนและมันเทียนเหลือง หรือ มันขมมันนี้ต่างกันค่อนข้างชัดเจน

ลักษณะทั่วไป

มันที่มีเถากลมขนาดเล็ก สีเขียว เวียนขวา แผ่นใบ รูปกลมหรือรีปลายใบแหลม ใบบางกว่ามันเทียน เห็นเส้นใบชัดเจน ก้านใบ สั้น มีขนเล็กนุ่ม ขึ้นปกคลุมตลอดเถา ใบ และ ก้านใบ หัก เป็นหัวเดียวรูปร่าง ทรงกระบอกหรือคดงอบ้าง เปลือกนอกสีน้ำตาล เปลือกใน ขาวนวลหนา เนื้อหัวสีเหลือง เข้ม หัวอากาศ พบมากน้อยขึ้น กับความสมบูรณ์ของหัวใต้ดิน และอายุ แต่พบหัวอากาศในต้น ที่ไม่พบดอก ดอก พบต้นมีดอก ตัวผู้ และตัวเมียแยกต้นกัน

ฤดูกาลและการเก็บหา

มันขมนั้นพบตามแหล่ง เก็บหาตามธรรมชาติ มีการขุด มาขายปะปนกับมันเทียน เรียก มันเทียนเหลือง เจริญเติบโต ได้ดีในดินที่มีหน้าดินค่อนข้าง ลึก และมีแสงแดดค่อนข้างมาก

ปลูกและการขยายพันธุ์

ใช้เมล็ด หัว และหัว อากาศ





มันน้ำ

เป็นมันที่พบตามธรรมชาติ พบได้เกือบทุกสภาพพื้นที่โดยเฉพาะป่าที่มีแสงมาก ป่าเต็งรัง และป่าที่กำลังฟื้นตัว เป็นมันที่คนเข้าป่าจะพูดถึงบ่อย เขาว่าขุดมันน้ำเอามากินเวลาเข้าป่าแล้วหาน้ำกินไม่ได้ เข้าใจว่าเป็นช่วงแล้ง แต่นำมาทำอาหารก็รสชาติพอใช้ได้ มีเนื้อสัมผัสคล้ายกับหัวไชเท้า

ลักษณะทั่วไป

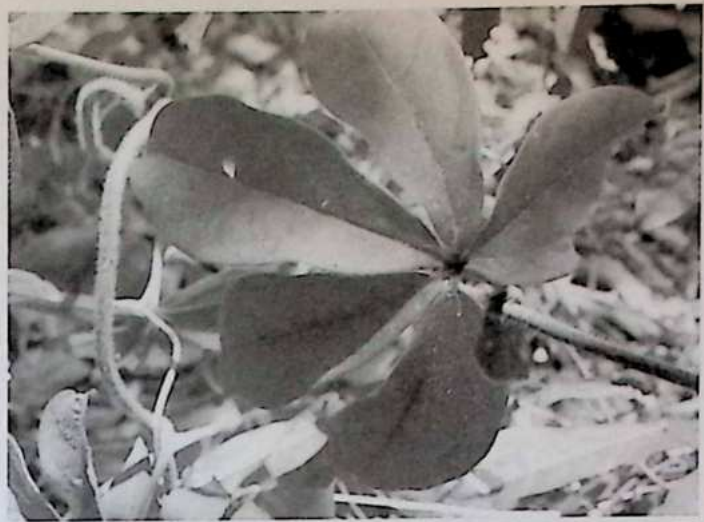
เป็นมันป่าที่สะสมอาหารไว้ที่ราก เถา กลม เวียนซ้ายมีขนปกคลุมตลอดเถา ค่อนข้างหนาแน่นใบประกอบ รูปนิ้วมือ 3-5 ใบ แผ่นใบ ย่อย ยาวรีปลายใบมน ก้านใบ สั้น ห้วน เป็นหัวเดี่ยวกลมหรือค่อนข้างยาวเป็นทรงกระบอก เปลือกนอกสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ เปลือกในสีเหลืองเทา เนื้อ หัวสีเหลืองอ่อน ดอก พบดอก ตัวผู้และตัวเมียแยกต้นกัน

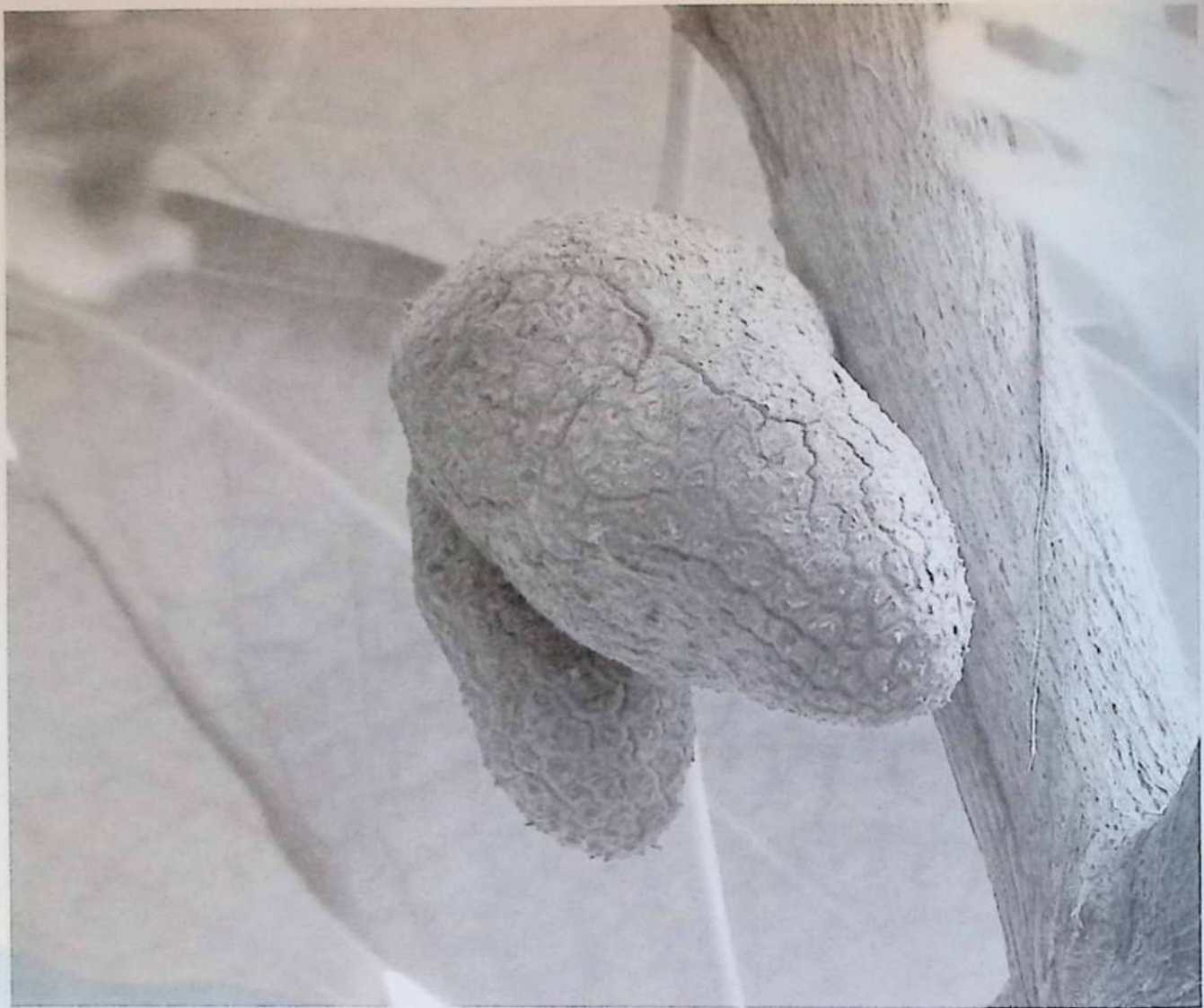
ฤดูกาลและการเก็บหา

การขุดจะต้องเหลือหัว ส่วนที่ติดเหง้าไว้ในหลุม เพื่อให้เจริญเติบโตต่อไป

การปลูกและการขยายพันธุ์

ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด หัว





มันอีมู่ ขะไข่ มันของคนเหนือ

ชื่อวิทยาศาสตร์ *Dioscorea pentaphylla* L.

มันที่คนเชียงใหม่รู้จักกันดี ขึ้นทั่วไปในป่าแล้ง และชาวบ้านบางคนก็ปลูกไว้ในสวน เป็นมันที่มีหัวอากาศปริมาณมาก

นิยมเก็บเฉพาะหัวอากาศมารับประทาน ปล่อยให้หัวได้ดินเจริญเติบโตต่อไป

ลักษณะทั่วไป

เถา กลมขนาดเล็ก สีเขียว เวียนซ้าย มีขน ใบ เป็น ใบประกอบ 3-5 ใบย่อย ก้านใบ ยาว ตลอดเถาใบ และ ก้านใบ มีขนเล็กนุ่มขึ้นปกคลุม และมีหนามสั้นห่าง ๆ ใบย่อย รูปรีปลายแหลม โคนใบสอบ หัก เป็นหัวเดี่ยวรูปร่างทรง กระบอกหรือกลม หรือค่อนข้างกลม เปลือกนอกสีน้ำตาล เปลือกในสีเหลือง เนื้อหัวสีขาว เหลือง หัวอากาศ พบมากและ นิยมบริโภคมากกว่าหัวใต้ดิน ดอก ไม่พบ

ฤดูกาลและการเก็บหา

ประมาณต้นเดือน กันยายน-ตุลาคม เก็บเฉพาะ หัวอากาศ มาบริโภค

การปลูกและการขยายพันธุ์

หัวและหัวอากาศ ปลูก ใกล้โคนต้นไม้ ขนาดไม่เกิน ต้นแขนให้เลื้อยพันขึ้นด้านบน





มันไม่หมด คนไม่ออด แต่ต้องรู้และมีประสบการณ์

ทำไมเราจึงต้องเรียนรู้ รักษา และพัฒนา เกี่ยวกับมันป่า...ในทัศนะของผู้เขียน มีเหตุผลหลัก 3 ประการ คือ

- บำรุงตามธรรมชาติของมันป่าที่จะเพียงพอให้เรากินเหลือน้อยลง ไม่ว่าจะเป็นป่าธรรมชาติ พื้นที่ธรรมชาติ และพื้นที่เกษตรที่มีนิเวศเหมาะสมที่สามารถให้เราไปขุดหาในเชิงปริมาณได้นั้นแทบไม่เหลือแล้ว

- ความรู้จริงเรื่องมันป่า เหลือน้อยลง ทำอย่างไรจะสืบสานส่งต่อให้คนรุ่นหลังได้ต่อไปเพราะหากมีทรัพยากร แต่ไม่มีความรู้ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้อง สิ่งนั้นก็ไร้คุณค่า มีก็เหมือนไม่มี

- ความไม่แน่นอนคือสิ่งที่เราพึงตระหนักในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม ตัวอย่างมีให้เห็นมาโดยตลอด โดยเฉพาะแนวโน้มของโลกที่ร้อนมากขึ้นและอากาศที่แสนจะแปรปรวน เราจำเป็นต้องมีทางเลือกและเตรียมทางเลือกไว้มากกว่าที่มีอยู่

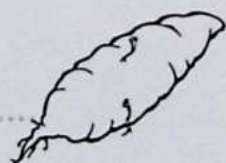
การเรียนรู้เรื่องมันป่าซึ่งถือเป็นตัวแทนของพืชโบราณ จากสังคมที่ล้าหลังมีเครื่องมือที่เกี่ยวข้องแค่ “มือ” เอาไว้จับ “เสียม” เอาไว้ขุด และ “ไฟ” ที่ทำให้สุกกินได้นี้ อาจเป็นทางออกของการอยู่รอดของลูกหลานเราในอนาคตก็เป็นได้ เพราะพืชพันธุ์เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นมาก่อนมีมนุษย์เราบนโลกนี้ มันป่าปรับตัวในสภาพแวดล้อมของโลกนี้มาเนิ่นนาน การสูญพันธุ์ไปจากโลกนี้ 2 ปีจวบ สำคัญ คือ ไม่มีที่ให้มันอยู่ และไม่มีคนรู้จักมัน

การขุดมันเป็นเรื่องของผู้เชี่ยวชาญ

ทักษะในหา เก็บ ขุดมันให้ได้หัวที่มีคุณภาพ ไม่ละไปกับดินเสียก่อน เป็นสิ่งที่ต้องผ่านการฝึกฝนผ่านประสบการณ์ครั้งแล้วครั้งเล่า ปีแล้วปีเล่า เราจะพบว่าคนที่มีความชำนาญในการออกขุดหามันเพื่อมาบริโภคนั้น นับวันก็แก่เฒ่าขึ้นทุกที แถมยังต้องออกเดินไกลจากบ้านไปมากขึ้นกว่าแต่ก่อน เพราะเมืองขยายและคุณภาพของป่ามันน้อยลง นอกจากนั้นยังต้องมีความรู้ในการนำมากินได้อย่างถูกต้อง เหมาะสมกับลักษณะของมันแต่ละอย่าง แต่มันป่าเปิดโอกาสให้เราได้ฝึกฝนทักษะเหล่านี้ได้ปีละครั้งเท่านั้น เนื่องจากมันป่าแต่ละชนิดจะมีช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการบริโภคแค่ช่วงหนึ่งประมาณ 3-4 เดือน นอกจากนั้นก็ไม่ใช่เหมาะที่จะขุดหาмаกินได้ แต่ก็เป็นสิ่งท้าทายต่อไป ที่เราจะช่วยกันหาวิธีการเก็บรักษาและแปรรูปที่เหมาะสมให้เราสามารถกินได้นาน ๆ ได้อย่างไร



มันอะไร อร่อยที่สุด



เมื่อมีการจัดกิจกรรมเพื่อแลกเปลี่ยนกับผู้คน เรามักต้องพบกับคำถามที่อยากจะตอบ นั่นก็คือ มันอะไรอร่อยที่สุด เนื่องจากเรื่องเช่นนี้เป็นเรื่องของรสนิยมเฉพาะคนเฉพาะกลุ่ม แต่แบบแผนการกินของคนโบราณ อาจเป็นแนวทางให้เราได้พอควร ว่าเราควรจะนำมันเหล่านั้นไปประกอบอาหารอะไรและอย่างไรได้บ้าง แต่ที่แน่นอนที่สุดนั่นก็คือ มันที่มีและมันที่ชอบ ดังนั้นจึงเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ที่เราชาวเกษตรทั้งหลายจะทดลองหาพันธุ์มันเหล่านั้นมาปลูกไว้ในพื้นที่ของเรา และนำมาลองกินดูอย่างตระหนักรู้ว่าสิ่งเหล่านี้คือสิ่งดีมีประโยชน์และให้ล้นและท้องของเราคุ้นเคยไว้ เราก็จะพบมันที่อร่อยที่สุดได้

ไอศกรีมมัน

ส่วนประกอบ

มันเลือดต้ม	0.5	กก
นม	1	กก
กะทิสด	1	กก (ทั้งหัวหาง)
น้ำตาลมัน(สีม่วง)	0.5	กก
น้ำตาลทรายขาว	6-7	ชีด
เกลือก	1	ช้อนชา



วิธีทำ

- 1.ทำความสะอาดมันที่ขูดได้ หั่นมันเลือดให้เป็นชิ้นขนาดประมาณกำปั้น ล้างให้สะอาด ใส่น้ำให้ท่วม ต้มให้สุก ใช้เวลาประมาณ 40 นาที
- 2.ตักมันขึ้นจากน้ำ ทิ้งไว้ให้เย็น นำมันเลือดที่ต้มเสร็จแล้วมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 3.นำน้ำตาล 8 ชีด ละลายกับน้ำที่ใช้ต้มมันที่อุ่นแล้ว ½ ลิตร หรือต้มกับน้ำเปล่า ½ ลิตร จะได้น้ำเชื่อม
- 4.นำส่วนประกอบต่าง ๆ ปั่นเข้าด้วยกัน โดยใช้โม่ลิเน็กซ์ (เครื่องปั่น)
- 5.เทส่วนผสมลงในถังปั่น ปั่นต่อเนื่อง 15 นาที เทไอศกรีมออกใส่ถังแช่แข็ง
- 6.ถังแช่ไอศกรีม ประกอบด้วย เกลือก 1 ส่วน น้ำแข็ง 2 ส่วน เพื่อช่วยให้รักษาความเย็น และทำให้ไอศกรีมแข็งตัว

มัน...ยาแก้ปวดท้องประจำเดือน

ยาที่มีส่วนผสมของมันปามีหลายตำรับ แต่ขอยกตัวอย่าง ตำรับยาจากมันปานิ่่าจะไม่ได้มีการบันทึกในตำราทั่วไปเป็นยาพื้นบ้าน ที่ใช้ในการดูแลตัวเอง ทำงาน ทำได้

ส่วนประกอบ มันเลือด บริเวณใกล้โคนส่วนที่ไม่นิยมกินหั่นเจ็ดแฉ่น

วิธีใช้ ต้มกินน้ำ แก้ปวดท้องประจำเดือน

ยารักขามดลูกอักเสบและตกขาว (พ่อเดิม กฉ้าหาญ บ้านร่มโพธิ์ทอง)

วิธีใช้ ต้มดื่มก่อนอาหาร 3 เวลา ถ้าต้มกินมดลูกจะเข้าอยู่เร็ว หญิงตั้งครรภ์ห้ามกิน





1. คู่มือการสร้างบ้านดินแบบน็อคอัพ
2. คู่มือการทำนาเงินกล้า
3. คู่มือการเพาะเห็ดฟางในตะกั่ว
- และการเพาะเห็ดในโรงเรือน
- แบบน็อคดาวน์
4. คู่มือเกษตรพอเพียงเสียง
5. คู่มือการทำเตาแก๊สชีวภาพ
- และถ่านอัดแท่ง
6. คู่มือการทำสบู่ธรรมชาติ
- จากสมุนไพร จากพื้นสมุนไพร
7. คู่มือปรุงจากสมุนไพรสามรสประจำบ้าน
8. คู่มือผักพื้นบ้านอาหารต้านโรค
9. คู่มือการทำบ้านถั่วเหลือง
10. คู่มือมันฝรั่งจากสมุนไพร
11. คู่มือเซลล์แสงอาทิตย์ผลิตไฟฟ้า
- เพื่อการพึ่งตนเอง
12. คู่มือนวัตกรรมพลังงานทางเลือก
- เพื่อเศรษฐกิจพอเพียง
13. คู่มือผลิตภัณฑ์จากสมุนไพรไทย
14. คู่มือเกษตรสวนทาง
15. คู่มือเพาะเห็ดถุงแบบผสมผสาน
- สร้างคุณค่าอาหาร จากถั่วลิสง
16. คู่มือการถนอมอาหาร
- และแปรรูปอาหารเพื่อการพึ่งตนเอง
17. คู่มือมันฝรั่งจากสมุนไพร
18. คู่มือการปลูกผักสวนครัว
19. คู่มือการปลูกข้าวต้นเดียว
- เบี่ยงสลับแห้งแกล้งข้าว
20. คู่มือการพัฒนาพันธุ์ผักไว้ใช้เอง
21. คู่มือการเลี้ยงไส้เดือนดิน

ภาคเล่มละ 50 บาท

สนใจติดต่อได้ที่ สำนักงานพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติเกษตรและสวนพฤกษศาสตร์สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว องค์การมหาชน
 หมู่ 13 ถนนพหลโยธิน ต.คลองหนึ่ง อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี 12120
 โทร. 02-529-2212-3, 086-101-8801 โทรสาร 02-529-2214
 กลุ่มพัฒนารัฐกิจ 02-529-2212-13, 02-529-1965 www.wisdomking.or.th

การเร่ร่อนและสืบสานเรื่อง "มันป่า" ซึ่งเป็นตัวแทนของพืชโบราณ
จากสังคมที่ล้าหลังมีเครื่องมือที่เก๋จวบจ้องแต่
"มือ" เอาไว้จับ "เสียม" เอาไว้ขุด และ "ไฟ" ที่ทำให้สุกกินได้
อาจเป็นทางออกของการอยู่รอดของลูกหลานเราในอนาคตก็เป็นได้
เพราะพืชพันธุ์เหล่านี้ล้วนเกิดขึ้นมาก่อนมีมนุษย์เรบนโลกนี้
และสามารถปรับตัวในสภาพแวดล้อมของโลกนี้มาเนิ่นนาน



ISBN 978-616-358-103-7



9 786163 581037

ราคา 50 บาท