



ชิมน้ำพริกชนเผ่า

เล่าเรื่องผักเมืองหนาวอินทรีย์

“ชิมน้ำพริกชนเผ่า เล่าเรื่องผักเมืองหนาวอินทรีย์” เป็น 1 ในโครงการทัวร์น้ำพริกพิทักษ์โลก ซึ่งจะนำเสนอดำรงอาหารท้องถิ่น และรณรงค์ให้มีการรับประทานน้ำพริกและเห็นคุณค่าของการกินน้ำพริก รวมถึงอาหารท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อรักษาฐานทรัพยากรอาหารชุมชนท้องถิ่นให้มากขึ้น ซึ่งครั้งนี้ทาง ISAC คลังเกษตรอินทรีย์ จะเป็นผู้พาเราไปสู่อุดมดอย บ้านป่าไผ่ ต.แม่วิน อ.แม่วาง จ.เชียงใหม่กันค่ะ แต่ก่อนจะพาไปเราไปรู้จักที่มาของการทัวร์ครั้งนี้กันก่อนนะคะ



น้ำพริกตุณ

“อาหารท้องถิ่นพิทักษ์โลก”

นิรมล ยูวนบุญย์ ผู้ประสานงานกิจกรรมรณรงค์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเพื่อความสุขในครัวเรือน มูลนิธิชีววิถี (ไบโอไทย) เเชอบอกว่า เหตุที่จับประเด็นเรื่องน้ำพริกก็เพราะว่า น้ำพริกเป็นเมนูรสเด็ดที่ใครๆ ก็รู้จัก ที่พิเศษก็คือนอกจากจะอร่อยแล้วน้ำพริกมีหลากหลายชนิด มีกินกันทุกที่ตั้งแต่บนยอดดอยไปจนถึงแดนอีสาน เลยไปจนถึงชายฝั่งทะเล โดยอาศัยวัตถุดิบที่มีในแต่ละท้องถิ่นที่แตกต่างกันไป และวิธีกินน้ำพริกให้อร่อยก็ต้องกินกับผักพื้นบ้านที่หลากหลาย จึงกลายมาเป็นหัวข้อชวนคุยกับคนได้อย่างกว้างขวาง ซึ่งช่วยทำให้เราเห็นภาพของฐานทรัพยากรอาหารของเรามีอยู่อย่างหลากหลายในแต่ละที่แต่ละแห่งผ่านรูปแบบการกิน



น้ำพริกผักตี

“หลังจากงาน มหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 4 ‘1 ตัวยน้ำพริก 100 ชนิดสมุนไพร 60 ล้านไทยแข็งแรง’ ที่เมืองทองธานี มีกระแสตอบรับดีมาก ส่วนหนึ่งเพราะที่นั่นเป็นแฟนประจำของงานมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติอยู่แล้วกว่า 40 % ซึ่งคนกลุ่มนี้ก็จะสนใจเรื่องสุขภาพกันอยู่แล้ว อีกอย่างก็คือสื่อมวลชนก็ช่วยประชาสัมพันธ์ออกไป ซึ่งนอกจากจะทำให้เห็นภาพความสัมพันธ์ของน้ำพริกที่มีต่อสุขภาพแล้ว เรายังได้เห็นรูปแบบของแต่ละชุมชน ไม่ว่าจะเป็นชนเผ่าของภาคเหนือ หรือชุมชนที่อนุรักษ์แม่น้ำและป่าชุมชนในอีสาน ชาวบ้านที่ทำนาอินทรีย์ที่สุพรรณและกลุ่มชาวประมงจากชายฝั่งอันดามัน นำน้ำพริก ผักพื้นบ้านของตนมาแลกเปลี่ยนให้ได้ชิมและพูดคุยกัน”



น้ำพริกมะเขือส้ม

นิรมลเล่าต่อว่า “อย่างไรก็ตามกิจกรรมที่เมืองทองธานีนั้นเป็นเหมือนการนำมาโชว์เพื่อตีบับ และยังมียารละเอียดยกเกี่ยวกับวิถีน้ำพริกที่หลากหลาย คนยังอยากจะไปดู ไปรู้ ที่มากไปกว่าการได้เห็นของแปลกและหวาดท้อที่ขาดหาย แต่หมายถึงการที่จะสร้างความรู้ ความเข้าใจเพื่อให้เกิดความตระหนักรู้ถึงความสำคัญของตัวเราเองในฐานะผู้บริโภคว่า วิธีการกินของเรา ถ้าเรากินให้เป็นและรู้จักกิน ไม่ใช่แค่ช่วยให้เรามีสุขภาพดีเท่านั้น แต่ยังช่วยชุมชนที่กำลังรักษาป่าชุมชนให้เป็นป่าของทุกคนอยู่ กำลังช่วยชาวบ้านที่กำลังทำวังปลา ทำนาอินทรีย์ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ต้องการแรงหนุนอย่างมากจากทุกๆ คน”



เธอยังบอกอีกว่าในปีนี้ (2551) ทางทีมงานและชุมชนที่ร่วมทำงานวิจัย ซึ่งเป็นชุมชนที่มีกิจกรรมในการรักษาฐานทรัพยากรอาหาร จะเปิดเป็นทัวร์ ให้เพื่อนจากต่างถิ่นไปเยี่ยมเยียน พุดคุยเพื่อให้เข้าใจกันดียิ่งขึ้น แต่ก็ต้องเตรียมตัวกันหลายอย่าง เช่นช่วงเวลาไหนถึงจะเหมาะ และกิจกรรมง่ายๆ ที่จะพาเพื่อนต่างถิ่นไปทำเช่นพาไปเก็บผักเก็บเห็ด หักต่อน้ำพริก อย่างที่เชียงใหม่พาไปดูน้ำพริกชุมชนม้ง (ที่กำลังจะพาไปชิมนี้แหละค่ะ) และที่สุพรรณ อาจจะไปชิมน้ำพริกของไททรงดำ ซึ่งหลังจากงานที่เมืองทองก็มีคนแวะไปเที่ยวกันเอง และราวๆ ต้นฝนก็อาจจะพาส่งแม่ไปชิมแจ่วของชุมชนที่อยู่กับแม่ และสัมผัสวิถีชีวิตของคนบนภูที่ จังหวัดอุบลราชธานี

ด้าน **วรลักษณ์ ไชยทรัพย์** ผู้ประสานงานกิจกรรมรณรงค์วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเพื่อความสุขในครัวเรือนภาคเหนือ เล่าให้ฟังว่า เหตุที่พาไปชิมน้ำพริกของชนเผ่าม้งก็เพราะว่าอยากให้ผู้บริโภคได้รู้จักต้นทางผักปลอดสาร และให้ผู้บริโภคกับผู้ผลิตได้แลกเปลี่ยนวิถีชีวิตกันว่ามี การดูแล

ทรัพยากรน้ำ ดูแลป่าอย่างไรเพราะชุมชนบ้านป่าไผ่เคยปลูกผักโดยใช้สารเคมี แล้วได้เปลี่ยนวิธีการผลิตมาปลูกแบบเกษตรอินทรีย์และได้นำผักที่ปลูกมาขายที่คั้งเกษตรอินทรีย์

“การที่ผู้บริโภคได้พบผู้ผลิตนอกจากจะรู้จักต้นทางการผลิตแล้ว ก็จะได้รู้ว่าผักที่กินอยู่นั้นเอาไปทำอาหารอย่างไรได้อีก เอาไปกินกับน้ำพริกของชนเผ่าม้งก็อร่อย ให้ผู้บริโภคได้ลองทำน้ำพริกของชนเผ่าดูบ้างจะเป็นอย่างไร ที่สำคัญคือเป็นการให้กำลังใจกับผู้ผลิตเองนั้นก็เพราะเมื่อเขารู้ว่ามีคนกินผักที่เขาปลูก เขาก็จะมีกำลังใจในการทำมากขึ้นด้วย”

รู้แบบนี้แล้วเราไปชิมน้ำพริกกันเลยดีกว่า จากตัวเมืองเชียงใหม่มุ่งหน้าไปตามเส้นทางเชียงใหม่-แม่จัน-ขุนวิน-แม่แฮ ปลายทางมีดอกบัวตอง และหมอกให้ดูแก่เราถเป็นระยะๆ ใช้เวลาเพียง 2 ชั่วโมงเราก็จะถึงหมู่บ้านรายรอบด้วยดอยเขาสูงที่ความสูงประมาณ 1,080 เมตรจากระดับน้ำทะเลทีเดียว



นายบุญยิ่ง เลาว้าง

นักสู้ภาคเกษตรอินทรีย์แห่งหมู่บ้านป่าไผ่

หมู่บ้านป่าไผ่ส่วนใหญ่เป็นคนชนเผ่าม้ง ซึ่งเป็น 1 ในชุมชนม้งที่ม่อนยะนั้นก็คือ บ้านม่อนยะเหนือ บ้านม่อนยะใต้ บ้านม่อนยะกลาง และบ้านม่อนยะใหม่ ของหมู่ที่ 13 ตำบล แม่วิน อำเภอ แม่ว่าง จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งบ้านป่าไผ่เป็นชุมชนที่ย้ายมาจากม่อนยะและปักหลักอยู่ที่นี้กว่า 15 ปีแล้ว แต่เดิมชาวบ้านปลูกฝิ่น ครั้นพอมีโครงการหลวงมกแฉะอาชีพให้กับชาวบ้านก็เปลี่ยนอาชีพมาปลูกกัน ใน 1 ปีจะมีการปลูกผักกันถึง 4 ครั้ง ผักที่ปลูกกันได้แก่ ผักกาดแก้ว ผักกาดขาวปลี กะหล่ำปลี ผลไม้ก็คือลูกพลับและเมื่อมีการปลูกผักกันมากก็จะมีการใช้สารเคมีกันมากเช่นกัน ทุกๆ 7 วันจะมีการฉีดยา 1 ครั้ง จนเกิดผลเสียต่อร่างกาย เกิดขึ้นทั้งปวดหัว ปวดท้อง และมีอาการแพ้ยาที่รุนแรงขึ้นทุกวัน

นายบุญยิ่ง เลาว้าง เกษตรกรผู้บุกเบิกในการทำเกษตรอินทรีย์ จึงหันมาปลูกผักอินทรีย์เป็นคนแรก

“ตอนหันมาทำเกษตรอินทรีย์ใหม่ๆ ชาวบ้านก็มาถาม

ว่าจะทำได้หรือขนาดฉีดสารเคมีแมลงต่างๆ ยังก่อกวนไม่ได้หยุดหย่อน นี่ไม่ได้ฉีดอะไรเลยจะเป็นไปได้ยังไง ผมก็ยืนยันที่จะทำ ในช่วงปีแรกผลผลิตไม่ค่อยได้มากนักเพราะว่าที่ดินของเราเสียไปมากแล้ว ใช้สารเคมีมากกว่า 10 ปีจึงทำให้ดินเสื่อม แต่ผมก็ไม่ท้อยังยืนยันทำต่อไป ช่วงปีแรกก็จะใช้น้ำหมักต่างๆ น้ำหมักชีวภาพบำรุงดินตลอดระยะเวลา 1 ปี จนเข้าปีที่ 2 และปีที่ 3 จึงพอจะมีเงินเก็บเป็นก้อนอยู่บ้าง บริเวณม่อนยะ มีชาวบ้านที่ปลูกผักแบบเกษตรอินทรีย์ทั้งหมด 25 ครัวเรือน จาก 135 ครัวเรือน ที่บ้านป่าไผ่มีการปลูกทั้งหมด 3 ครัวเรือน”

“พอเราทำได้ สุขภาพเราก็ดีขึ้นไม่ปวดหัวอย่างแต่ก่อน ผู้บริโภคก็จะได้กินผักที่ติดต่อสุขภาพรวมถึงสิ่งแวดล้อมก็จะดีขึ้น ผักที่ผมปลูกก็จะมีพริก ผักชีฝรั่ง ผักคะน้า ผักกาดม้ง มะเขือส้ม แครอท ถั่วแขกม้ง ชีวิตก็พออยู่พอกิน และชีวิตของผู้บริโภคก็ดีขึ้นด้วย” บุญยิ่งกล่าว

เพื่อให้เกิดความเข้าใจร่วมกันเรื่องเกษตรอินทรีย์ มาทำความเข้าใจกันสักหน่อยค่ะ **เกษตรอินทรีย์** เป็นระบบการผลิตทางการเกษตรที่คำนึงถึงการใช้ปัจจัยการผลิต จากสารอินทรีย์ เพื่อรักษาความสมดุลของธรรมชาติ และเลี่ยงการปฏิบัติที่เสี่ยงต่อการปนเปื้อนของมลสารในผลผลิต และรักษาสภาพแวดล้อมและความหลากหลายทางชีวภาพ โดยมีระบบการจัดการนิเวศวิทยาที่คล้ายคลึงกับธรรมชาติ และหลีกเลี่ยงการใช้สารสังเคราะห์ที่อาจก่อให้เกิดมลพิษในสภาพแวดล้อม รวมถึงการนำภูมิปัญญาชาวบ้านมาใช้ประโยชน์ด้วย

น้ำพริกขบเพำบง ดันตำรับแป้ว

รู้จักผักอินทรีย์กันไปแล้ว มาชิมน้ำพริกกันดีกว่าค่ะ “ใน 1 ถ้วยน้ำพริก มีการเชื่อมร้อยความสัมพันธ์ของคนในครอบครัวและเรื่องราวของวิถีชีวิต ความเป็นมาของเจ้าของตำรับด้วยเช่นกัน” ขอหยิบคำจากเอกสารประกอบ น้ำพริกมาประกอบการแนะนำน้ำพริกของชนเผ่าม้ง บ้านป่าไผ่ น้ำพริกกับชนเผ่าม้งเป็นของควบคู่กัน กินกันแทบทุกมื้อ ส่วนประกอบหลักคือตะไคร้ เพราะทำให้ไม่ปวดท้อง มีกลิ่นหอม และช่วยเพิ่มความอร่อย และนิยมกินกับผักต้มสุก

แม่ฮิ้วหรือนางฮิ้ว เลาว้าง เจ้าของสูตรน้ำพริกผักชีที่เคยนำมาโชว์แล้วที่ลานน้ำพริก 4 ภาค งานมหกรรม



นางสาว เล่าว่าง

สมุนไพรแห่งชาติ ครั้งที่ 4 เมืองทองธานี ครั้งนี้เราตามมาเจอตัวจริงต้นตำรับและตำกั้นเองซิมกันเองเลยคะ

สูตรแรกน้ำพริกผักชีหรือ กัว จือ โย๊ะ ซี้ ในภาษาม้งนั่นเองคะ เหตุของความอร่อยของน้ำพริกผักชีอยู่ที่รสเผ็ดเค็ม และมีกลิ่นหอมของผักชีนั่นเอง และสามารถทำได้ทุกฤดูกาล เรียกได้ว่าเป็นน้ำพริกยอดนิยม ทำได้ง่ายและที่สำคัญคืออร่อย นอกจากอร่อยแล้วในผักชียังคุณสมบัติช่วยแก้อาการปวดท้อง และช่วยย่อยอาหาร และมีเบต้าแคโรทีนและรสเผ็ดร้อนช่วยขับลมบำรุงธาตุ แก้กลิ้นไส้ได้อีกด้วย

มาดูเครื่องปรุงและวิธีทำกันดีกว่าคะ ซึ่งเครื่องปรุงมีเพียงแค่ 6 อย่างเท่านั้นคือ เกลือ พริกชี้หนู ผักชีฝรั่ง ผักชีฝรั่ง ตะไคร้ มะเขือส้ม

วิธีปรุงง่ายๆ แม่ครัวหัดใหม่หลายคนยิ้มออกได้ทันทีเพียงใส่เกลือ พริกชี้หนู ตะไคร้ ลงในครกและ ตำให้ละเอียด หลังจากนั้นใส่ผักชีและมะเขือส้มที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วลงไป แล้วก็โขลกให้ส่วนผสมเข้ากัน ซิมรสชาติและดักใส่ถ้วยได้เลยคะ

มาว่ากันด้วยสูตรที่สองกันเลยดีกว่าเป็น**น้ำพริกมะเขือส้ม หรือกัว จือ จือ ลือ ชัว** เป็นน้ำพริกที่มีน้ำเยอะ มีรสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว มะเขือส้มจะเป็นลูกเล็กๆ มีรสเปรี้ยวอมหวาน จะรับประทานกันในช่วงฤดูแล้งกับฤดูฝน เพราะมีมะเขือส้มที่เป็นพันธุ์พื้นบ้านที่ขึ้นง่ายนั่นเอง

เครื่องปรุงส่วนประกอบหลักยังเป็นเกลือ พริกชี้หนู ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง (หากไม่มีใช้ผักชีธรรมดาแทน) จะเพิ่มมาก็คือ สะระแหน่ มะเขือส้ม ส่วนการปรุงก็คือนำเกลือ พริกชี้หนู มาโขลกกับตะไคร้หั่นละเอียด แล้วใส่มะเขือส้มที่หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ โขลกให้เข้ากัน หลังจากนั้นใส่ผักชีฝรั่ง สะระแหน่หั่นละเอียดลงไป คลุกให้เข้ากันชิมรสชาติ แล้วดักใส่ถ้วยได้เลย

ชาวม้งนิยมกินน้ำพริกกับผักต้มสุกคะ ไม่ว่าจะเป็นถั่วแขกม้ง คะน้าม้ง ผักกาดม้ง ยอดผักทอง ซาโยเต้หรือยอดผักเม้า่นั่นเอง ผักกูด เห็ด มะเขือขม(ซึ่งขมสมชื่อ) อร่อยทุกคำคะและทุกคำก็อร่อยแตกต่างกันออกไป

คลังเกษตรอินทรีย์ คลังพิศตอชีวิตคนผลิตและผู้บริโภค

พาไปถึงแหล่งผลิตแล้วจะไม่พามารู้จักคลังเกษตรอินทรีย์ก็คงไม่ได้ คลังเกษตรอินทรีย์ (Organic's Warehouse) เป็นแหล่งจำหน่ายผลผลิตแปรรูป และผลผลิตจากเกษตรอินทรีย์ทั้งปลีกและส่ง โดยทางสถาบันชุมชนเกษตรกรรมยั่งยืนร่วมมือกับองค์กรเครือข่ายพันธมิตร ก่อตั้งคลังเกษตรอินทรีย์ขึ้นเมื่อเดือนตุลาคม 2549 ผลิตภัณฑ์ข้าวอินทรีย์ ผักอินทรีย์ สำหรับผู้บริโภคที่สนใจติดต่อ **คลังเกษตรอินทรีย์** (Organic's Warehouse) ตั้งที่อยู่ : เจเจ มาเก็ต ถ.วิภาวดี ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50000 โทรศัพท์/โทรสาร : 053-233694

ขณะนี้ ISAC คลังเกษตรอินทรีย์ได้นำส้มอินทรีย์ที่ผลิตโดยชมรมเกษตรอินทรีย์ลุ่มน้ำฝางมาจำหน่ายให้แก่ผู้บริโภคด้วยคะ **"ส้มเหมือนกัน แต่ที่มาต่างกัน"** รู้ไหมคะว่า ส้มบางลูกได้มาด้วยการสร้างปัญหาต่อสุขภาพของเกษตรกร คนในชุมชน ผู้บริโภค รวมทั้งแย่งชิง ทำลายล้างทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมของชุมชนท้องถิ่นที่อาศัยอยู่เดิม การผลิตส้มส่วนใหญ่จะใช้ปุ๋ยเคมีถึง 600-1200 กิโลกรัม ต่อปีต่อไร่ ใช้สารกำจัดแมลงมากกว่า 40 ครั้งหรือมากกว่า 20 ลิตร ต่อปีต่อไร่ ใช้สารกำจัดโรคมากกว่า 40 ครั้ง หรือมากกว่า 20 ลิตรต่อปีต่อไร่ ใช้สารกำจัดวัชพืช



สถานที่จำหน่ายส้มอินทรี

เชียงใหม่

- ISAC คลังเกษตรอินทรีย์/สถาบันชุมชนเกษตรกรรมยั่งยืน มูลนิธิพัฒนาศักยภาพชุมชน โทร 053-233694 ตั้งอยู่ที่ ตลาด เจจ ผังเจจ ฮีบบี้ มาร์เก็ต ทุกวันเวลา 10.00-19.00 น. ยกเว้นวันพุธ และเสาร์ เปิดบริการ 06.00-15.00 น. หยุดวันอาทิตย์
- ตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ แลนแอนแฮร์รี่ แม่ใจ ทุกวันเสาร์ เวลา 16.00-18.00 น.
- ตลาดนัดเกษตรอินทรีย์ โรงพยาบาลนครพิงค์ ทุกวันจันทร์ พุธ และศุกร์ เวลา 09.00-13.00 น.
- ร้าน Good health สุวิวงศ์บิ๊คเซ็นเตอร์ ถ.ศรีดอนไชย ต.หายยา อ.เมือง จ.เชียงใหม่
- ร้านค้าสาธารณสุข สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่

ลำพูน

- ร้านบ้านขนม หน้าวัดพระธาตุทริภุญชัยวรมหาวิหาร โทร. 053-530092

กรุงเทพฯ

- ร้านเลมอนฟาร์ม ทุกสาขา โทร. 0-25752222
- คุณปราโมทย์ โทร. 02-4483670, 085-9007809

1-3 ครั้ง ปัจจุบันทั้งประเทศปลูกส้มมากกว่า 500,000 ไร่ หนึ่งปี อาจใช้ปุ๋ยเคมีรวมกันถึง 100,000,000 กิโลกรัม อาจใช้สารกำจัดโรคและแมลงถึง 22,000,000 ลิตร และอาจใช้สารกำจัดวัชพืชถึง 500,000 ลิตร

ส้มอินทรี สีส้มอาจไม่สวยงาม ซึ่งไม่ใช่สาระสำคัญ แต่ความสำคัญอยู่ที่ส้มนั้นได้มาด้วยกระบวนการผลิตที่ปลอดภัย ไม่ทำลายสุขภาพ สิ่งแวดล้อม ไม่เอาเปรียบคนในชุมชนท้องถิ่น ระบบการเกษตร สามารถปรับเปลี่ยนได้ด้วยพลังผู้บริโภค

คนฉลาดซื้อสัญจร

ที่ผ่านมาทางทีมงานวารสารฉลาดซื้อไม่ค่อยได้มีกิจกรรมร่วมกับสมาชิกมากนัก ปีนี้ทางวารสารฉลาดซื้อจึงถือโอกาสจัดโครงการ “คนฉลาดซื้อสัญจร” ขึ้น โดยร่วมกับ ISAC คลังเกษตรอินทรีย์ จัดทัวร์ “ชิมสตอเบอร์รี่อินทรี” ในวันที่ 17 ก.พ. 2551 ที่บ้านหนองคลีขุ อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ เราจะไปชิมรสชาติของสตอเบอร์รี่สดๆ ที่ปลอดภัยๆ กันค่ะ พร้อมศึกษาต้นทางของสตอเบอร์รี่อินทรี และเยี่ยมชมวิถีชีวิตของชาวบ้านกัน

สำหรับผู้บริโภคที่สนใจ มีค่าลงทะเบียน 550 บาทต่อท่าน (ผู้ร่วมทัวร์ต้องรับผิดชอบค่าเดินทางจากบ้านมายังตลาด เจจ เชียงใหม่เอง) นัดพบที่ตลาด เจจ เชียงใหม่ โปรดติดต่อสอบถามและลงทะเบียนเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่ 089 7619150 และ 089-7659151 รับจำนวนจำกัดค่ะ...