

๓. อาหาร ผัก ผลไม้ สมุนไพรพื้นบ้านและต้นไม้ของชาวกะเหรี่ยง

๑. อาหารกะเหรี่ยง

จากวิถีชีวิตที่อาศัยอยู่บนที่สูงตามป่าเขา ดังนั้น อาหารหลักของคนกะเหรี่ยงส่วนใหญ่ได้แก่พืชผักที่หาได้จากธรรมชาติมาปรุงแต่งด้วยวิธีการต่าง ๆ อาหารในชีวิตประจำวันของคนกะเหรี่ยงคือ ข้าว พริกเกลือ และนิยมบริโภคอาหารที่มีรสเผ็ดจัด เช่น น้ำพริก แกงเผ็ด แกงส้ม เป็นต้น ชาวกะเหรี่ยงนิยมบริโภคอาหารเผ็ด กับข้าวของชาวกะเหรี่ยงแทบทุกชนิดต้องใส่พริก มีสำนวนกะเหรี่ยงที่กล่าวว่า “หวี โตะโตะ แส โตะ โตะ หรือ แอ โตะ โตะ หวี โตะ โตะ” ซึ่งแปลว่า ยิ่งเผ็ดยิ่งอร่อย ยิ่งอร่อยยิ่งเผ็ด (หวี หมายถึง อร่อย) (แส หมายถึง เผ็ด) (โตะ หมายถึง มากๆ)

น้ำพริกของคนกะเหรี่ยงมีปลาร้าเป็นเครื่องปรุงหลักเท่ากับพริก ปรุงรสด้วยเกลือ ปลาร้าหรือที่คนกะเหรี่ยงเรียกว่า กะปี่มีวิธีการทำคือ ใช้ปลาเล็กปลาน้อยที่หาได้จากลำน้ำมาขูดเกล็ดควักไส้ทิ้ง ล้างให้สะอาด นำไปผึ่งแดด จากนั้นโขลกรวมกับเกลือและรำข้าว อัดใส่กระบอกไม้ไผ่ ทิ้งไว้ประมาณ ๑ สัปดาห์ก็นำมากินได้ ส่วนแกงเผ็ด แกงส้มของคนกะเหรี่ยงมีวิธีการปรุงเครื่องแกงโดยนำพริก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด และปลาร้าที่สับละเอียดเผาจนหอม ต้มให้เข้ากัน โดยแกงเผ็ดจะใช้เนื้อสัตว์และมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ ส่วนแกงส้มไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์ แต่ใช้ผักที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ ใบกระเจียวป่า มะเขือส้ม ฯลฯ เพื่อช่วยในการปรุงรสอาหาร

ประเภทของอาหารที่ชาวกะเหรี่ยงนิยมมี ๖ ประเภท ได้แก่

๑. อาหารประเภทแกง
๒. อาหารประเภทผัด
๓. อาหารประเภทยำ
๔. อาหารประเภทน้ำพริก
๕. อาหารประเภททอด
๖. อาหารประเภทต้ม

ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านของชาวกะเหรี่ยงที่นิยม ได้แก่

1. แกงข้าวคั่ว

แกงข้าวคั่ว เป็นอาหารสูตรเด็ดของชาวกะเหรี่ยง แกงข้าวคั่วใส่เนื้อสัตว์ที่ชายชาวกะเหรี่ยงล่าได้จากป่า เช่น กุ้ง กวาง ค่าง กระจง อัง ฯลฯ แกงกับผักที่หาได้ตามบ้าน เช่น หอยกกล้วย แดงเปรี้ยว (แดงกวาหรือแดงร้านที่ทิ้งไว้จนสุกเปลือกเป็นสีเหลือง) ยอดผักป่า หรือหน่อไม้เปรี้ยวที่ชาวกะเหรี่ยงต้องไว้กินเอง เป็นแกงเผ็ดยอดนิยมของชาวกะเหรี่ยงในอดีต ลักษณะคล้ายแกงป่า แต่จะใส่ปลาร้ากะเหรี่ยงรสชาติจะเผ็ดจัดและเค็ม อาจจะมีด้วยเพราะต้องการดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ป่าที่นำมาใช้แกงก็เป็นได้

เครื่องปรุงน้ำพริกแกง ได้แก่ พริกกะเหรี่ยง กระเทียม ข่าและตะไคร้ นำมาโขลกรวมกัน ผสมลงในน้ำตั้งไฟคนให้น้ำพริกแกงได้ที่ เมื่อน้ำเดือดจึงใส่ไก่บ้านและผักที่เตรียมไว้ จากนั้นใส่ข้าวคั่ว(ข้าวคั่วนี้ใช้ข้าวเจ้าคั่วแล้วนำมาตำให้ละเอียด) ส่วนผสมรสชาติ ได้แก่ เกลือ น้ำปลาร้า และใบกระเพราหรือใบยี่หระ คนไทยกะเหรี่ยงไม่ใช้กะปิในการปรุงน้ำพริก ไม่นิยมใส่น้ำตาล และน้ำปลา รสเค็มจะใช้เกลือในการปรุง

๒. ยำผักเสี้ยวฝ้า

ผักเสี้ยวฝ้าเป็นชื่อเรียกว่า ชะอม เป็นอาหารพื้นบ้านของชนเผ่าไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง ชะอมนั้นเป็นผักที่มีเส้นใยสูงจะช่วยให้เรื่องระบบขับถ่าย

เครื่องปรุง-ส่วนผสม ได้แก่ ชะอมหนึ่งที่ได้เด็ดแล้ว มะเขือเทศ ข่าหั่นเป็นแว่นๆ ผักชีหั่นหยาบๆ ต้นหอมหั่นหยาบๆ หอมซอย และน้ำมันพืช

เครื่องพริก ได้แก่ พริกแห้ง หอมหัวเล็ก ถั่วปิ้งให้กรอบหอม และเกลือป่น นำส่วนผสมทั้งหมด โขลกให้ละเอียดแล้วพักไว้

ขั้นตอนวิธีทำ

๑. นำเครื่องพริกที่โขลกมาผัดกับน้ำมันพืชแล้วมะเขือเทศ แล้วตักขึ้น

๒. นำพริกพัดที่ได้แล้วมาครกกับชะอมข่า หอมซอย ผักชี ต้นหอม คนให้เข้ากันแล้วรับประทานได้

เลย

๓. แกงซกส้ม

มีวิธีแกงคล้ายแกงส้ม หรือแกงผัดเผ็ด ส่วนผักที่นิยมใช้ผักบุ้งไทยมากกว่าผักชนิดอื่น

เครื่องปรุง-ส่วนผสม ได้แก่ ปลาเทโพหรือปลาสวายหั่นเป็นชิ้นหนาๆ ผักบุ้งไทยหั่นเป็นท่อน น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำส้มมะขาม ใบมะขาม น้ำมันมะพร้าว น้ำเปล่า และน้ำมันพืช

เครื่องพริกแกง ได้แก่ พริกแห้ง ข่าหั่นฝอย ตะไคร้ซอย หอมแดง กระเทียมซอย กะปิ ผิวมะกรูดหั่นฝอย และเกลือ

ขั้นตอนวิธีทำ

๑. โขลกเครื่องพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียด

๒. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ผัดพริกแกง แล้วใส่ปลาลงไปผัดพอสุก แล้วตักใส่หม้อเติมน้ำเปล่าเมื่อแกงเดือด ใส่ผักบุ้งคนให้เข้ากันแล้วรับประทานได้

๔. หมี่ลิ (ข้าวแตงกา หรือข้าวปั้นชาวกะเหรี่ยง)

หมี่ลิ หรือข้าวปั้นชาวกะเหรี่ยงเป็นการถนอมอาหารของชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยง แปรรูปและถนอมอาหารในยามที่เดินทางไกล หรือเข้าป่าล่าสัตว์ จะนำข้าวปั้นติดตัวไปเมื่อต้องการรับประทาน

เครื่องปรุง-ส่วนผสม ได้แก่ ข้าวเหนียวหนึ่ง กาดำ กาวขาว และเกลือ

ขั้นตอน-วิธีทำ

ข้าวเหนียวแช่น้ำไว้อย่างน้อยครึ่งวัน แล้วนำไปนึ่งให้สุก คั่วงาให้สุก ตำให้แหลกครกเกลือ เมื่อนึ่งข้าวเหนียวแล้วนวดให้นุ่ม แล้วใส่ครกตำกับข้าวที่ร้อนๆ แหลกแล้วพร้อมโรยเกลืองาเมื่อแหลกดีแล้วนำชั้นใส่กระดังแก่ให้บานแล้วรับประทานได้



หมี่สี (ข้าวแตกงา หรือข้าวปั้นขาวกะเหรี่ยง) ในงานประเพณีกินข้าวห่อ
ณ บ้านโป่งกระทิงบน อำเภอบ้านคา วันที่ ๔ สิงหาคม ๒๕๕๗

๕. ข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว ข้าวเหนียวคลุกมะพร้าวเป็นอาหารหวานแบบง่ายๆของคนไทยเชื้อ
สายกะเหรี่ยง แต่รสชาติอร่อยกินแล้วเพลิน โดยนำข้าวเหนียวหนึ่งใส่มะพร้าวขูดและเกลือคลุกเคล้าให้เข้า
กัน

เครื่องปรุง-ส่วนผสม ได้แก่ ข้าวเหนียวหนึ่ง มะพร้าวขูด และเกลือ
ขั้นตอน-วิธีทำ

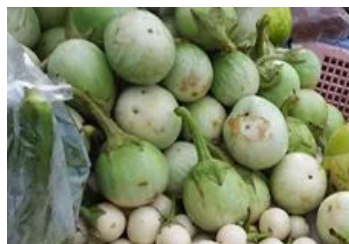
นำข้าวเหนียวที่สุกแล้วมานวดให้นิ่มใส่มะพร้าวขูดและเกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วรับประทาน
ได้



ข้าวเหนียวคลุกมะพร้าว (ที่มาของภาพ : หนังสืออาหารพื้นถิ่นชาติพันธุ์จังหวัดราชบุรี)

๒. ผัก ผลไม้ สมุนไพรพื้นบ้านและต้นไม้ของชาวกะเหรี่ยง

มะเขือเปราะ หรือ ยังกี้ว ใช้เป็นผักเคียงรับประทานคู่กับน้ำพริก



มะเขือบัวลอย หรือ ยังกี้จิ้งมีย ใช้เป็นผักเคียงรับประทานคู่กับน้ำพริก



มะตาด หรือ ทะปลือกส้า ใช้ประกอบอาหารประเภทแกงทำให้อาหารมีรสเปรี้ยว



มะรุ้ม หรือ มะหลั่ง ในภาษากะเหรี่ยงเรียกว่า ใช้ประกอบอาหารประเภทแกง หรือเป็นผักเคียงรับประทานคู่กับน้ำพริก



ส้มป่อย หรือ เฝิงไซยู ใช้ประกอบอาหารประเภทแกงทำให้อาหารมีรสเปรี้ยว



ใบเหลียง หรือ ไหล่คิ่งตุ๋ ในภาษากะเหรี่ยง ใช้ประกอบอาหารประเภทต้ม



มะแว้ง หรือ ต่ง-คะ-บั้ง ในภาษากะเหรี่ยง ใช้รับประทานเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก และใช้ในแกงข้าวคั่ว หรือ เซ็ง-เกียง



มะเขือม่วง หรือ หยั่ง-ซีะ ในภาษากะเหรี่ยง เป็นผักพื้นบ้านที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทเครื่องเคียงกับน้ำพริก

มะเขือยาว หรือ หยั่ง-มอ-ส่าย ในภาษากะเหรี่ยง เป็นผักพื้นบ้านที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทเครื่องเคียงกับน้ำพริก และใช้ชุบไข่ทอด หรือนำไปผัดกับเนื้อหมู



ข่า หรือ เอ๋ย-ไซ-ทึย ในภาษากะเหรี่ยง เป็นทั้งผักพื้นบ้านที่ช่วยทำให้อาหารมีกลิ่นหอม และเป็นพืชสมุนไพรที่ช่วยในการขับลม



กระตือ หรือ ผะ-ดุ้ง ในภาษากะเหรี่ยงเป็นพืชสมุนไพรที่ช่วยในการบำรุงและขับน้ำนมและขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด บิด แก้เคล็ดขัดยอก และท้องอืดท้องเฟ้อ



ไผ่ที่ไม่มีหนาม (ไผ่ผาก) หรือ หว่า-ฉู้ง ในภาษากะเหรี่ยง ใบไผ่ชนิดนี้ใช้ในการห่อข้าวห่อของชาวกะเหรี่ยง ในขณะที่ลำต้นไผ่จะนำไปใช้เป็นราวตากผ้า



ฝรั่ง หรือ ย่าง-กะ ในภาษากะเหรี่ยงเป็นผลไม้ที่ชาวกะเหรี่ยงนิยมรับประทานแก้กระหายน้ำ



มะนาวมอญ หรือ ปะ-นอง-ไถ้-มอญ เป็นผลไม้ที่ชาวกะเหรี่ยงบ้านบางกะมาบโนโปงกระทิงบน นำมาทดลองปลูก ปลูกอยู่ประมาณ ๒-๓ ไร่เรือน รสชาติเหมือนมะละกอ และส้มโอ



มะนาว หรือ ปะ-นอง-ไถ้ ในภาษากะเหรี่ยง เป็นพืชผักผลไม้ที่ชาวกะเหรี่ยงในทุกๆครัวเรือนนิยม ปลูกไว้บริเวณบ้าน

บวบกะเหรี่ยง หรือ ทะ-กึ้-ซ่า ในภาษากะเหรี่ยง เป็นผักพื้นบ้านที่ชาวกะเหรี่ยงปลูกไว้ รับประทานเป็นเครื่องเคียงคู่กับน้ำพริก หรือนำไปผัดกับไข่



กระเจี๊ยบ หรือ นึ่ง-บง-ไซ ในภาษากะเหรี่ยง ชาวกะเหรี่ยงนำไปกระเจี๊ยบไปแกงส้ม รับประทาน คู่กับน้ำพริก และนำดอกไปคั้นเป็นน้ำ



ขมิ้น หรือ ยี่ง-บั้ง ในภาษากะเหรี่ยง ขมิ้นเป็นพืชสมุนไพรที่นำมาประกอบอาหารประเภทแกง



ผักกูด หรือ ไก่ชะตุ ในภาษากะเหรี่ยง เป็นผักที่อยู่ในตระกูลเฟิร์น ใช้ต้มน้ำดื่มหรือกินสดกับน้ำพริก แก้วไข่ตัวร้อน แก้วพิษอักเสบ บำรุงสายตา บำรุงโลหิต



ใบพลู หรือ พิง-ล้า ในภาษากะเหรี่ยง มีรสเผ็ดร้อน เป็นไม้เลื้อยที่มีสรรพคุณแก้ลมพิษ รักษาอาการคัน หญิงอาวุโสนิยมนำใบพลูมาทากับปูนแดงเคี้ยวร่วมกับหมาก นอกจากนี้ใบพลูยังใช้ในพิธีมงคล เป็นเครื่องเซ่นไหว้ เครื่องบายศรีสู่ขวัญ และบางบ้านนำใบพลูมาประกอบอาหารประเภทแกง



ผักชีกะเหรี่ยง หรือ โพ้-เก้ ในภาษากะเหรี่ยง ในภาษาไทยเรียกผักชีกะเหรี่ยงว่า ผักหอมเหย่ ประโยชน์ของผักชนิดนี้มีสารขับปัสสาวะ มีธาตุเหล็กป้องกันโรคโลหิตจางช่วยให้ระบบการย่อยอาหารเป็นไปด้วยดี แก้อาการปวดเสียด โรคหอบหืด ลดอาการไอ และช่วยขจัดกลิ่นปากที่เกิดจากแบคทีเรีย ผักชีกะเหรี่ยงนำไปประกอบอาหารประเภท น้ำพริก ลาบ



ลูกหมาก หรือ สิวซ่า ในภาษากะเหรี่ยง หมากเป็นไม้ยืนต้นตระกูลปาล์มเช่นเดียวกับมะพร้าว หมากสด หมากแห้ง เป็นที่นิยมของคนรุ่นอาวุโสที่ใช้รับประทานร่วมกับใบพลูและปูนแดง ประโยชน์ของ ลูกหมาก เป็นยาสมานแผล ทำให้เลือดหยุดไหล ใช้เป็นยาถ่ายพยาธิในสัตว์ รักษาอาการท้องเดิน ท้องเสีย รากของหมากนำมาต้มกินเป็นยาขับพิษ นำมาทาแก้คัน



กล้วยแดง หรือ ตะกุก-โม่่ง หรือ เกย ในภาษากะเหรี่ยง หรือกล้วยนาก ในภาษาไทย เป็นกล้วย ป่าที่มีลูกสีแดงขนาดใหญ่ ยาว ชาวกะเหรี่ยงนำกล้วยแดงมาเป็นของไหว้ในพิธีผูกแขนรับขวัญช่วงเทศกาล กินข้าวห่อและกล้วยแดงยังถูกนำมาใช้เลี้ยงแขกที่มาร่วมงานในเทศกาลต่างๆ



กล้วยป่า หรือ ตะกุก-เม้ย ในภาษากะเหรี่ยง กล้วยป่าเป็นไม้ล้มลุก นำมาปรุงอาหารได้สารพัด ชาวกะเหรี่ยงนำหอยกกล้วยป่ามาแกงใส่ไก่ กระตูดหมู หรือปลาแห้ง บางบ้านนำกล้วยป่ามากินกับน้ำพริก ได้ทั้งดิบและสุก บางบ้านนำส่วนหัวปลีมาห่อหนึ่งใส่เนื้อหมูหรือยากับเนื้อไก่



ผักเสี้ยนดอง หรือ ผักเหมียนไซ้ ในภาษากะเหรี่ยง ผักเสี้ยนที่ชาวกะเหรี่ยงนำมาประกอบอาหารมีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือดลม ช่วยต่อต้านมะเร็ง มีฤทธิ์ช่วยฆ่าเชื้อ



ฟักทอง หรือ เล็ง-แซ้ ในภาษากะเหรี่ยง ชาวกะเหรี่ยงนำฟักทองมาประกอบอาหารที่มีความใกล้เคียงกับอาหารของคนไทย ฟักทองมีประโยชน์หลากหลายประการ อาทิ บำรุงรักษาสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย บำรุงประสาท ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น



แตงเปรี้ยว หรือ ท้าย-ซ่า-ไซ ในภาษากะเหรี่ยง แตงเปรี้ยวเป็นผักชนิดหนึ่งคล้ายแตงกวา แต่มีขนาดใหญ่กว่าและมีลักษณะกลมรี ชาวไทยเชื้อสายกะเหรี่ยงจะปลูกทิ้งไว้ในไร่ข้าวและจะเก็บเกี่ยวในเดือนตุลาคม เมล็ดและเนื้อข้างในจะมีรสเปรี้ยว ชาวกะเหรี่ยงจึงนิยมนำมาทำน้ำพริก



ต้นผึ้ง หรือ น้-เถิง ในภาษากะเหรี่ยง เป็นต้นไม้ขนาดใหญ่ มีสีขาวนวล ไม่มีเปลือกกะเทาะหรือลอกให้เห็น และที่สำคัญจะมีผึ้งและมีมจำนวนมาก ชอบมาอาศัยทำรัง ทำให้ชาวบ้านกะเหรี่ยงมักมาตีรังผึ้ง เพื่อเก็บน้ำผึ้ง ซึ่งเปรี้ยวเสมือนน้ำหวานป่ามายังชีพ โดยเรียกรังผึ้งนี้ว่า ไหมซ่าเสียง



ต้นนุ่น หรือ เกี้ยว ในภาษากะเหรี่ยง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลำต้นสูงประมาณ ๑๐ -๑๕ เมตร ใบเป็นใบประกอบแบบนิ้วมือ ผลอ่อนสีเขียวลักษณะยาวๆ คล้ายผลแตงกวาแต่มีขนาดใหญ่กว่า เมื่อแก่จะเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล เนื้อข้างในเป็นปุยและมีเมล็ดสีดำจำนวนมาก ชาวกะเหรี่ยงนำปุยนุ่มม้ายัดใส่หมอนที่ใช้หนุนนอน



ต้นกระวาน หรือ กระวาน ในภาษากะเหรี่ยงมีคำภาษาไทยมาใช้เรียกสมุนไพร “กระวาน” ที่เป็นเครื่องหอมและพืชสมุนไพรชนิดหนึ่ง



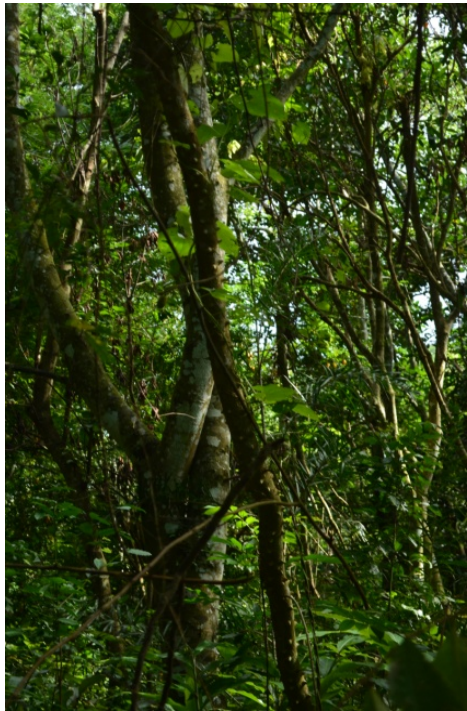
ไม้กฤษณา หรือ หน่า-เมือง ในภาษากะเหรี่ยง เป็นไม้ยืนต้น ใบเดี่ยวรูปรี ปลายเรียวแหลม ช่วงที่มีดอก ดอกจะมีสีเขียวยอมเหลือง เปลือกไม้นำมาเป็นเครื่องหอมหรือเครื่องกำยาน



ต้นมะเดื่อ หรือ เอ็ง-หน้า ในภาษากะเหรี่ยง เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ลูกมะเดื่อเป็นผลไม้กินสดหรือใช้ทำขนม มีใยอาหารสูงเป็นยาระบาย



ไม้เลื้อย(ยาสมุนไพรร) หรือ โพี-เก ในภาษากะเหรี่ยง เป็นพืชสมุนไพรรที่เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก ผลัดใบ มีรสขมใบบำรุงร่างกายให้แข็งแรง บำรุงธาตุไฟในร่างกาย แก้อาการปวดศีรษะ หากใช้เปลือกนำมาต้มน้ำใช้แก้ผดผื่นคัน และอาการปวดตามร่างกาย



ต้นหางนกยูง หรือ โต่งนางโย่ง ในภาษากะเหรี่ยง เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ หากนำรากมาต้มหรือทอดรับประทานจะเป็นยาขับโลหิตในสตรี แก้อาการบวมต่างๆ ลำต้นนำมาฝนทาแก้พิษ ถอนพิษสัตว์ต่อยได้ เมล็ดอ่อนของหางนกยูงนำมากินสดๆได้ สำหรับเมล็ดแก่ต้องนำมาทำให้สุกเสียก่อนจึงจะกินได้เป็นพิษ แต่จะถูกทำลายด้วยความร้อน



ต้นบุกหรือ เกวี่ว ในภาษากะเหรี่ยง สามารถลดน้ำตาลในเลือดได้



ไม้ตาเสือ หรือ กุ้งบ่าง ในภาษากะเหรี่ยง เป็นพืชสมุนไพรใช้ขับโลหิต กล่อมเสมหะ แก้อาตุพิการ แก้ก้องเสี่ย แก้วปวดข้อต่างๆในร่างกาย



ต้นไทรใหญ่ หรือ โคลิ่ง ในภาษากะเหรี่ยง สรรพคุณของต้นไทร รากอากาศ ใช้ขับปัสสาวะ แก้ไตพิการ แก้กษัย (อาการป่วยที่เกิดจากหลายสาเหตุทำให้ร่างกายเสื่อมโทรม ชูบผอม โลหิตจาง ปวดเมื่อย)

