



ผักกูด

พืชป่าที่เป็นอาหารได้



“ผักกูด” ที่จริงไม่ใช่พืชตระกูล พืชผักทั่วไป แต่เป็นตระกูลเฟิร์น (Fern) หรือเฟิน มีชื่อเรียกอื่นอีก มากมายหลายชื่อ เช่น กูดกิน กูดครี ผักกูดขาว หรืออาจเรียกตามชนิด เช่น กูดก้อง กูดหน้า กูดดอย กูดเครือ ผักกูดที่นิยมนำมารับประทานคือ กูดหน้า ซึ่งจะขึ้นเจริญเติบโตได้ดี ในที่โล่งมีน้ำชื้นแฉะ ตามแหล่งน้ำ ธรรมชาติที่สะอาด ก้านใบจะยาว ได้ถึง 1 เมตร ยอดเป็นมันวาว เลื่อมแสง ใบสีเขียว เมื่อเด็ดยอด จะมียางเหนียวใส บริเวณโคนต้น มีขนสีขาวเทา ถ้าชนแก้มมีสีน้ำตาล นอกจากนี้ยังมีผักกูดเกลี้ยง ผักกูดขาว ผักกูดขน ผักกูดแดง ผักกูดนกยูง มีหลายชนิดไม่ถือว่าเป็นผัก เรียก รวมๆ กันว่า “เฟิน” หรือ “เฟิร์น” ปลุกเป็นไม้ประดับสวนสวยงาม เช่นเฟินหางกระรอก เฟินใบมะขาม เป็นต้น

ชาวบ้านที่มีการออกหาเก็บ “ผักกูด” ตามแหล่งธรรมชาติ เพื่อเอาไปบริโภค หรือเอาไปแปรรูปหรือจำหน่ายเป็นรายได้ เมื่อก่อนส่วนใหญ่หาเก็บเอาไปทำเป็นอาหาร คนเข้าป่าก็หาผักง่ายๆ เอาไปประกอบอาหารกินกับพืชพื้นบ้าน พืชตามป่าเขา ต้นพืชไหนที่นำมากินได้ ก็จะได้รับการคัดเลือกมาปรุงแต่งเป็นอาหารกิน เรียกพืชที่เอามากินว่า “ผัก” ยกเว้นพืชป่าประเภทต้นอ่อนไฟเรียก “หน่อไม้” ความนิยมชมชอบก็ขึ้นอยู่กับคนกิน ที่แน่นอนชัดเจนที่สุด คือความผูกพันที่ชาวบ้านกับพืชป่า ผักป่า ผักพื้นบ้าน มีความลึกซึ้งซึ้งลึกกันมาแต่เนิ่นนานเกินกว่าจะสืบค้นหาหลักฐานความเป็นมาได้ สันนิษฐานว่าจะมีสัมพันธ์กันมาตั้งแต่สมัยก่อนสุโขทัยเป็นราชธานีไทย โนนละกระมัง

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ของ ผักกูด จะมีความแตกต่างกันไปแต่ละชนิด ส่วนใหญ่เป็นไม้ล้มลุก ในช่วงแล้งต้น จะแห้ง ใบจะเฉาและแตกหน่อแตกใบใหม่ ในฤดูฝน ต้นผักกูดเป็นไม้ที่ออกจากเหง้าโดยตรง อาจจะเป็นไม้เลื้อย ใบมีสีเขียว มี

รูปร่างแตกต่างกัน ขยายพันธุ์ด้วยสปอร์ เฟินในประเทศไทยมีมากกว่าร้อยชนิด ชนิดที่กินได้เรียกกันว่า “ผักกูด” อย่างที่กล่าวมา มักพบบริเวณลำห้วย หนองน้ำ ลำธาร ต้นน้ำ ป่าละเมาะ ป่าดิบแล้ง ป่าดิบเขา ป่าผลัดใบผสม ชะง่อนหิน



ที่มีความชันสูงของป่าดิบชื้นก็มี เช่นที่ ภูเขาพ้อ อำเภอบ้านไร่ จังหวัดอุตรดิตถ์ พบผักกูดดอยและเฟิร์นร้อยปี (เฟิร์นยักษ์) นั่นก็ต้นตระกูลผักกูดดอยนั่นแล

มีชาวบ้านหลายพื้นที่ มีอาชีพ เก็บผักกูดขาย บางแห่งรับจ้างเก็บส่งให้ พ่อค้าผักส่งออกไปต่างประเทศกันก็มี บางพื้นที่บางแหล่งหาเก็บตามแหล่ง ธรรมชาติไม่พอขาย ก็หันมาปลูกเพาะ เป็นแปลงเกษตรใหญ่ รอเก็บจาก ธรรมชาติก็เก็บ 2 สัปดาห์ครั้ง ไม่พอ ต่อความต้องการของตลาด เมื่อปลูก เองก็ทำการดูแลรักษา หาวิธีการเพาะ ขยายเหมือนการดูแลผลิตผักเศรษฐกิจ ใดๆอย่างนั้น การปลูกเริ่มตั้งแต่ การไถเตรียมแปลง ใส่ปุ๋ยคอกรองหลุม หรือผสมดินทั้งแปลง ขุดหลุมปลูกระยะ 50x50 เซนติเมตร วางหัวไหล กลบโคน เมื่อตั้งตัวได้แล้ว ใส่ปุ๋ยยูเรียผสมปุ๋ย สูตร 15:15:15 อัตรา 75 กิโลกรัมต่อไร่ ให้น้ำวันละ 1 ครั้ง ต้นผักกูดที่ปลูก

เมื่ออายุประมาณ 6 เดือน จะเก็บเกี่ยว ผลผลิตได้แล้ว เก็บไปเรื่อยๆ 3 วันเก็บ ยอดครั้ง เมื่อนานเข้า ผักกูดก็จะแก่ตัว ให้ผลผลิตลดลง ยอดจะเล็กลง โคนกอ จะยกสูงขึ้น ก็ทำการล้มแปลงหรือล้มกอ ปลูกใหม่แทนที่

ผลผลิตผักกูด จะเก็บและนำ มาขายเป็นมัดก่า ก่าหนึ่งหนักประมาณ 250 กรัม หรือ 4 ก่าต่อกิโล ขายก่าละ 10 บาท แปลงปลูกปีแรกใหม่ ๆ จะได้ 800 ก่าต่อไร่ หรือแค่ 20 กิโลกรัม ปีต่อมาจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จนอาจถึง 3,500 กิโลกรัมต่อไร่ ต้นทุนการปลูก จะมากเกี่ยวกับปุ๋ยและค่าแรงเก็บเกี่ยว อาจจะศึกษาหาความรู้จากแหล่งปลูก เช่นที่จังหวัดพัทลุง ที่แก่งกระจาน จังหวัด เพชรบุรี หรือจะศึกษาเปรียบเทียบกับ แหล่งธรรมชาติ ที่ห้วยขาแข้ง จังหวัด อุทัยธานี หรือที่ตำบลน้ำไผ่ อำเภอน้ำปาด จังหวัดอุตรดิตถ์



สารพัดคุณประโยชน์ของผักกูด เมื่อเป็นผักอาหารคน ช่วยเสริมสร้างบำรุง ร่างกายให้แข็งแรง มีพลัง มีภูมิคุ้มกัน มีแร่ธาตุที่สำคัญเช่นธาตุเหล็กมีสูงมาก เมื่อกินร่วมกับเนื้อสัตว์ จะช่วยให้ร่างกาย ดูดซึมธาตุอาหารได้ดี บำรุงโลหิต แก้อาการ โลหิตจาง เป็นผักเย็นกินดับร้อน แก้ ไข้ตัวร้อน ช่วยบำรุงสายตา ลดระดับ คอเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน มีเส้นใย อาหารสูงมาก ช่วยระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่าย มีสรรพคุณช่วยขับ ปัสสาวะอย่างสุดยอด และที่สำคัญ ผักกูดจะสามารถดูดซับเอาสารพิษที่ ติดค้างในร่างกายในอาหาร และขับออก ทิ้งจากร่างกาย นั่นคือกระบวนการต่อ ด้านสารอนุมูลอิสระตัวก่อมะเร็งภัยร้าย ใดๆ ก็ไม่ยากได้ไม่ยากพานพบ

การนำผักกูดมากิน แนะนำว่า อย่ากินแบบสดๆ เพราะมีสารออกซาเลต จะทำให้เป็นนิ่วและไตอักเสบได้ ผักกูด เป็นพืชที่มีรสชาติจัดอมหวาน และกรอบ นิยมนำเอายอดอ่อนที่มีลักษณะม่วงงอ และใบอ่อนมากินเป็นอาหาร โดยปรุงแต่ง เป็นแกงจืด แกงเลียง แกงส้ม แกงกะทิ ใส่ปลาอย่าง แกงรวมกับผักอื่นๆ หรือ จะใช้เป็นผักต้มจิ้มน้ำพริกต่างๆ หรือ ปรุงเป็นยำผัก ไข่เจียวผักกูด ผัดผักกูด ใส่แหนม ผักกูดฤดูแล้งจะกรอบอร่อย กว่าฤดูอื่น แต่ยอดไม่ค่อยสวยอวบสัก เท่าไหร่

ผักกูด ยอดอ่อนนักวิจัยธรรมชาติ โดยปกติแล้วผักกูดจะขึ้นเจริญเติบโต ได้ในบริเวณที่สภาพบริสุทธิ์ ถ้าบริเวณ ไหนอากาศไม่ดี ดินไม่บริสุทธิ์ มีสาร เคมีเจือปน ผักกูดจะไม่ยอมขึ้นต้นเจริญ เติบโต เป็นสุดยอดพืชที่จะเป็นดัชนี ชีววัดทำเลพื้นที่นั้นว่า สมบูรณ์ ดี บริสุทธิ์ เหมาะสมแก่การจะนำไปใช้เป็นที่ปลูก พืชดีดีให้แก่คนดีดี กินอยู่แบบคนดีดี เพื่อชีวิตที่ดีดีจะอยู่บนโลกดีได้ อยู่น้อยมากความดีนั้นใช่เลย.

