



เรื่อง แกงหัวเป้ง



รายละเอียด

บทนำ

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของชนชาติไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย ขณะที่อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมีการสืบทอดวิธีปรุงและการรับประทานต่อ ๆ กันมา

ต้ม ผัด แกง ทอด มักเป็นคำที่พวกเราจะได้ยินกันเสมอเมื่อใกล้จะถึงเวลาอาหาร ไม่ว่าจะในเวลาไหน อาหารประเภทต้ม ผัด แกง หรือทอดนี้ ก็ยังคงเป็นอาหารที่เรชาวไทยนิยมและคุ้นเคยกันเสมอมาตั้งแต่ครั้งเป็นเด็ก จวบจนย่างเข้าสู่วันชรา แกงหัวเป้ง นับว่าเป็นอาหารพื้นถิ่นอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบ้าน หมู่บ้านลานกระทิง ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชรนิยมนำมาทำเป็นอาหารในช่วงที่หัวเป้งมีขนาดพอรับประทานได้แล้ว แต่ในปัจจุบันหัวเป้งที่มีรสชาติหวานเริ่มลดจำนวนลงจนใกล้จะสูญพันธุ์ แกงหัวเป้งก็เริ่มหารับประทานยากตามไปด้วย ทำให้ชาวบ้านมีกฎร่วมกันว่าชาวบ้านในท้องถิ่นเท่านั้นที่สามารถเข้าไปหาหัวเป้งมาเพื่อรับประทาน



เป็นอาหารในครัวเรือน โดยห้ามนำออกไปจำหน่ายนอกหมู่บ้านโดยเด็ดขาดแต่ใบของเบ็งบานนั้นสามารถนำไปทำเป็นอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ไม้กวาดเพื่อเป็นอาชีพเสริมได้

พืชพื้นบ้าน เบ็งบาน

เบ็งบานเป็นพืชพื้นบ้านที่พบทั่วพื้นที่กระจายอยู่โดยทั่วไปในตอนเหนือของอินเดีย พม่า และภาคตะวันตกของประเทศไทย ซึ่งจะพบมากตามป่าโปร่งที่เปิด ความสูงประมาณ 300-600 เมตร จากระดับน้ำทะเล (องค์การสวนพฤกษศาสตร์, 2562, ออนไลน์) เบ็งบานเป็นพืชตระกูลปาล์ม (ARECACEAE PALMAE) นอกจากข้อมูลทางวิทยาศาสตร์แล้ว เบ็งบาน ทั้งเบ็งบานและเบ็งบานทะเล กลับเป็นพืชที่หายากและกำลังจะสูญพันธุ์ในปัจจุบัน เนื่องจากปริมาณป่าไม้ที่ลดลงเรื่อย ๆ ทำให้พื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเบ็งบานลดน้อยลงไปทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้ปัญหาทางสภาพพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเบ็งบานลดลงแล้ว พฤติกรรมของมนุษย์ที่มักจะขุดเอาหัวเบ็งบานไปทำเป็นอาหารก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลให้เบ็งบานกำลังจะสูญพันธุ์

จากภาวะวิกฤติของต้นเบ็งบานในปัจจุบันทำให้ประชาคมหมู่บ้านลานกระตัง ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ชุมชนท้องถิ่นในอำเภอพรานกระต่ายต้องตั้งกติกากำหนดในการขุดเบ็งบานมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะหัวเบ็งบานที่สามารถนำมาทำอาหารและนำไปเป็นสินค้าเพื่อขายให้กับคนนอกท้องถิ่น ดังนั้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์เบ็งบาน หรือเบ็งบานให้คงอยู่คู่กับหมู่บ้านลานกระตัง ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ตลอดไปชาวบ้านจึงอนุญาตให้ขุดหัวเบ็งบานเพื่อนำมาทำเป็นอาหารสำหรับในชุมชนเท่านั้น แต่ใบของเบ็งบานสามารถนำไปทำเป็นไม้กวาดเพื่อสร้างอาชีพได้ (สมาน บัวผียน, 2562, สัมภาษณ์)

ลักษณะของเบ็งบาน

เบ็งบานมีชื่อทางวิทยาศาสตร์ คือ Phoenix a caulis Ham หรือ ARECACEAE (PALMAE) ซึ่งอยู่ในพืชประเภทตระกูลปาล์ม ซึ่งโดยปกติแล้วปาล์มจะมีความสูงประมาณ 1-2 เมตร ลำต้นแข็ง ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 15-25 เซนติเมตร ส่วนใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ยาว 60-180 เซนติเมตร และก้านใบมีความยาวประมาณ 30 เซนติเมตร นอกจากนั้นแล้วเบ็งบานยังมีหนามที่ด้านบนของต้น ส่วนโคนเป็นกาบหุ้มลำต้น ใบย่อยแข็ง รูปใบหอกแกมยาว แผ่นใบห่อเป็นสามเหลี่ยม ปลายใบแหลมคล้ายเข็ม ดอกสีขาวครีม และที่สำคัญคือ เพศผู้และเพศเมียจะอยู่คนละต้นกัน ซึ่งจะออกเพศเป็นช่อสั้น แน่น ใกล้เคียงโคน โดยมีขนาดของช่อประมาณ 15-25 เซนติเมตร ช่อดอกมีกาบรูปกระถางขนาดใหญ่รองรับ ดอกย่อยอัดกันแน่น ดอกเพศเมียจะมีรูปถ้วยปลายแยกเป็น 3 แฉก ส่วนดอกเพศผู้จะมีรูปทรงกลม ปลายแยกเป็น 6 แฉก ดอกย่อยขนาด 2-4 เซนติเมตร ผลรูปไข่แกมขอบขนาน มีร่องตื้นๆ ตามยาว ขนาด 0.6-0.8 เซนติเมตร มีเนื้อหุ้มบาง ๆ ด้านนอก เมื่อสุกแล้วผลจะมีสีแดงถึงดำ ภายในมีเมล็ดเดี่ยว (องค์การสวนพฤกษศาสตร์, 2562, ออนไลน์)

ส่วนเบ็งบานนั้นจะมีลักษณะเป็นกอ ลำต้นสูงได้ถึง 6 เมตร เส้นผ่าศูนย์กลางต้น 25-40 เซนติเมตร มีรากค้ำที่



โคนต้น ซึ่งรากมีความสูงได้ประมาณ 25 เซนติเมตร ซึ่งส่วนรากนี้เองที่เป็นที่นิยมของผู้ที่ชื่นชอบปลูกปาล์ม นำเอาต้น “เป็งนา” ไปปลูกโชว์ความสวยงามและแปลกตาของราก ดูสวยงามมาก (เกษตรพอเพียง.คอม, 2562, ออนไลน์)

ใบเป็ง

ใบเป็ง เป็นใบประกอบแบบขนนกโดยมีลักษณะแข็ง ตั้งขึ้น หรือแผ่ออก 8-50 ทาง ใบเป็งมีลักษณะเป็นสีเขียวหรือสีเขียวอมเทา มีนวลขาว ขอบกาบใบมีใยสีน้ำตาลสานกันแน่น ก้านใบสั้น แผ่นใบยาว 1-2 เมตร บางครั้งจะบิดมีใบย่อยด้านละ 25-75 ใบ ใบย่อยแข็ง ใต้ใบเป็นสีเทาอ่อน มีหนามแหลม แข็งดูเหมือนเข็ม (เกษตรพอเพียง.คอม, 2562)

ดอกเป็ง

ดอกเป็ง ออกเป็นช่อระหว่างกาบใบจำนวนมาก ช่อดอกจะสั้นกว่าใบ ดอกของต้นเป็งเป็นแบบแยกเพศ ซึ่งช่อดอกเพศผู้จะมีลักษณะเอนยาว 30 เซนติเมตร ห้อยลง ส่วนช่อดอกเพศเมียนั้นจะแผ่ออก มีความยาวประมาณ 75 เซนติเมตร ขณะเป็นดอก จะยาวได้ถึง 160 เซนติเมตร (เกษตรพอเพียง.คอม, 2562, ออนไลน์)

ผลเป็ง

มีลักษณะเป็นรูปทรงยาวรี ผลดิบจะมีสีเขียว รสชาติขมฝาด แต่เมื่อผลสุกแล้ว ผลเป็งจะมีสีดำและรสชาติหวาน ซึ่งนอกจากผลเป็งจะสามารถนำมารับประทานได้แล้ว ผลเป็งยังมีลักษณะสวยงามและสามารถนำต้นเป็งมาดูแลเพื่อความบันเทิงได้อีกด้วย ดอกและผลเป็งจะออกดอกและผลปีละครั้งเท่านั้น หากต้องการขยายพันธุ์ต้นเป็งจึงต้องขยายด้วยเมล็ด ทำให้การขยายพันธุ์เป็งเป็นไปด้วยความยากลำบาก เพราะไม่ใช่แค่จะสามารถขยายได้ปีละครั้งตามการออกดอกเท่านั้น แต่บางปีดอกและผลอาจจะไม่สมบูรณ์ ด้วยสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปอีกด้วย

ดังนั้นการกระจายพันธุ์เป็งจึงมักจะพบเห็นตามป่าแถวทุ่งนาเป็นส่วนมากจึงเป็นที่มาของชื่อ เป็งนานั้นเอง เป็งนาพบมากที่แห้งแล้ง ป่าเปิด ป่าเสื่อมโทรม ทุ่งหญ้าทุกภาค พบมากทางภาคเหนือของประเทศ แต่พอดันเป็งนาเริ่มตั้งลำ มีหัว มักจะถูกชาวบ้านหรือชาวเขา ใช้ มีดตัดยอด ไปปรุงเป็นอาหารหลายอย่าง เพื่อรับประทาน จึงทำให้ต้นเป็งไม่โตและดูเหมือนเป็นต้นแคระ บางคนจึงเรียกเป็งนาว่า “เป็งนาแคระ” นอกจากนี้ชื่อ “เป็งนา” แล้ว ยังมีชื่อเรียกอีกคือ เป็งดอย เป็งป่าหรือปุมเป็ง เหมาะจะปลูกเป็นไม้ประดับลงกระถางขนาดใหญ่ ตั้งประดับเป็นไม้ประดับได้ เป็งนา สามารถปลูกในพื้นที่ที่มีบริเวณแคบ ๆ ได้ แต่ควรตั้งไว้ในที่มีแสงแดดส่องตลอดทั้งวัน แต่หลังปลูกผู้ปลูกจะต้องขยันตัดแต่งก้านใบออกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เหลือกาบใบหุ้มติดอยู่กับโคนกอหรือโคนต้นเป็นช่องไฟเท่า ๆ กัน จะทำให้ ลำต้นดูงดงามมาก (เกษตรพอเพียง.คอม, 2562, ออนไลน์)



ประวัติความเป็นมาของแกงหัวเป้ง

หลายคนอาจไม่เคยได้ยินชื่อ เป้งนา หรือหัวเป้งมาก่อน ซึ่งสมัยก่อนชาวบ้านจะนิยมนำหัวเป้งมาแกง เรียกว่า “แกงหัวเป้ง” หัวเป้งจะมีรสหวานอมขมเล็กน้อยเหมือนยอดมะพร้าวอ่อน แต่มีขนาดเล็กกว่ายอดมะพร้าวอ่อนมาก ต้นเป้งจะมีลักษณะคล้ายกาบหมากและกาบมะพร้าว แต่มีขนาดเล็กกว่ามาก ชาวบ้านจึงนิยมนำหัวเป้งมารับประทานเพราะสามารถนำมาประกอบอาหารได้ง่ายกว่าหมากหรือยอดมะพร้าว

แกงหัวเป้งคืออาหารประจำถิ่นของหมู่บ้านหนองหินเตาปูน ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร เนื่องจากเป็นหมู่บ้านที่มีหัวเป้งเจริญเติบโตและปัจจุบันแกงหัวเป้งกลายเป็นอาหารที่หารับประทานยากเพราะหัวเป้งหรือเป้งนาเหลืออยู่เป็นจำนวนน้อยและใกล้สูญพันธุ์

"หัวเป้ง" จะนิยมขูดมาขายและรับประทานในช่วงเดือนมีนาคม-พฤษภาคมของทุกปีเท่านั้น เนื่องจากช่วงเดือนมีนาคมไฟจะไหม้ป่า จะไหม้ใบเป้ง พอครึ่งเดือนจะแตกใบพันถ้าใบพันใหญ่หัวเป้งจะยิ่งอ่อนและมีรสชาติหวาน นอกจากหัวเป้งแล้วลูกเป้งก็ยังสามารถนำมารับประทานเป็นอาหารได้ ชาวบ้านจะนิยมนำลูกเป้งแต่เปลือก (ในกรณีที่ลูกเป้งสุกแล้วเท่านั้น) แต่ถ้าลูกเป้งดิบจะสามารถรับประทานเม็ดเป้ง ช่างในได้ (สมาน บัวเพียน, 2562, สัมภาษณ์)

ส่วนประกอบอาหาร

การทำแกงหัวเป้งของหมู่บ้านหนองหินเตาปูน ตำบลพรานกระต่าย อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร มีสูตรที่เป็นเอกลักษณ์ดังนี้

1. หัวเป้ง 5 หัว (หั่นเป็นชิ้นๆ)
2. พริกแกง 3 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
5. ผงชูรส 1 ช้อนชา
6. หมูสับ 200 กรัม
7. หอมซอย 4 หัว
8. ชะอมเล็กน้อย
9. ตะไคร้ 1 ต้น
10. ข้าวหั่น 3-4 ชัน
11. ผีวมะกรูด 1 ลูก
12. พริกแห้ง 15 เม็ด
13. กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ



14. เกลือ 1/2 ช้อนโต๊ะ

15. กระเทียม 1 1/2 หัว

ขั้นตอนการปรุง

1. ตำพริกแกงโขลกให้แหลก
2. ละลายพริกแกงในน้ำ
3. ตั้งน้ำมันให้เดือดแล้วใส่หอมแดงซอยลงไปแล้วตามด้วยพริกแกงลงไปผัดให้เข้ากัน
- 4 ใส่หมูลงไปผัดกับพริกแกงรอจนหมูสุก
5. ใส่หัวเป้งและชะอมลงไปคนให้เข้ากันและรอสุก
6. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

ในการทำแกงหัวเป้งนั้น เมื่อซื้อหัวเป้งมาควรนำมาประกอบอาหารเลย เพราะว่าถ้าแช่ไว้ในตู้เย็นนาน 3-4 วัน จะทำให้หัวเป้งมีรสชาติจืด (สมาน บัวผียน, 2562, มกราคม 30) เนื่องจากหมู่บ้านคลองบางทวน ตำบลหนองปลิง อำเภอเมือง มีการนำหัวเป้งมาแกงเป็นกับข้าว เราจึงนำมาเปรียบเทียบกันว่าจะมีการประกอบอาหารเหมือนหรือแตกต่างจากหมู่บ้านหนองหินเตาปูน ตำบลพรานกระต่าย มากน้อยเพียงใด

บทสรุป

เป้งนา เป็นพืชที่หายากและกำลังจะสูญพันธุ์ในปัจจุบัน เนื่องจากปริมาณป่าไม้ที่ลดลงเรื่อย ๆ ทำให้พื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเป้งนั้นลดน้อยลงไปในทิศทางเดียวกัน นอกจากนี้ปัญหาทางสภาพพื้นที่ที่เหมาะสมต่อการเจริญเติบโตของเป้งนาลดลงแล้ว พฤติกรรมของมนุษย์ที่มักจะขุดเอาหัวเป้งไปทำเป็นอาหารก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ส่งผลให้เป้งกำลังจะสูญพันธุ์

ในปัจจุบัน ประชาคมหมู่บ้านลานกระทิง ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ชุมชนท้องถิ่นในอำเภอพรานกระต่ายต้องตั้งกติกากในการขุดเป้งนำมาใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะหัวเป้งที่สามารถนำมาทำอาหารและนำไปเป็นสินค้าเพื่อขายให้กับคนนอกท้องถิ่น ดังนั้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์เป้ง หรือเป้งนาให้คงอยู่คู่กับหมู่บ้านลานกระทิง ตำบลวังควง อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร ตลอดไปชาวบ้านจึงอนุญาตให้ขุดหัวเป้งเพื่อนำมาทำเป็นอาหารสำหรับในชุมชนเท่านั้น แต่ใบของเป้งนั้นสามารถนำไปทำเป็นไม้กวาดเพื่อสร้างอาชีพได้

จากความสำคัญดังกล่าว เป้งนาถือเป็นพืชที่มีประโยชน์ของ อำเภอพรานกระต่าย จังหวัดกำแพงเพชร เพราะส่วนต่าง ๆ สามารถนำไปสร้างประโยชน์และก่อให้เกิดอาชีพได้ อีกทั้งแกงหัวเป้ง เป็นแกงที่มีความเป็นเอกลักษณ์ของคนในชุมชน ซึ่งควรค่าแก่การอนุรักษ์และสืบทอดต่อไป

คำสำคัญ : เป้งนา หัวเป้ง ไม้กวาดใบเป้ง



ฐานข้อมูลท้องถิ่น จังหวัดกำแพงเพชร-ตาก

สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ที่มา : https://acc.kpru.ac.th/KPPStudies/index.php?title=แกงหัวเป็ง_อาหารสงวนพื้นบ้านของชุมชนพรานกระต่าย_จังหวัดกำแพงเพชร

รวบรวมและจัดทำข้อมูล : กาญจนา จันทร์สิงห์

วันที่ : 2022-06-13

https://arit.kpru.ac.th/ap2/local/?nu=pages&page_id=2092&code_db=610008&code_type=12

The Office Of Academic Resource Information And Technology