

อาหารอีสานรสแซบ.....ใบย่านาง

นำเสนอเมื่อ : 14 พ.ย. 2552

อาหารอีสานรสแซบ.....ใบย่านาง

หากใครเป็นคออาหารอีสานรสแซบแล้วละก็ เป็นต้องคุ้นกับกลิ่นใบย่านางที่เคล้ามากับซุบหน่อไม้และแกงหน่อไม้ที่หอมยวนน้ำลาย



ใครบางคนว่ากลิ่นใบย่านางนั้นหอม แต่บางคนก็ว่าจืดทั้งนี้และทั้งนั้นก็อาจเป็นเพราะขึ้นอยู่กับรสนิยมของคนกินด้วยว่ากลิ่นที่ว่านี้จะถูกกันหรือไม่ แต่หากว่าแกงกับซุบหน่อไม้ซึ่งนำคั้นจากใบย่านางก็เห็นที่จะไม่เป็นซุบหรือแกงที่รสชาติแซบหนว (แปลว่าอร่อยแบบกลมกล่อม ภาษาอีสาน)

เพราะกลิ่นเปรี้ยวกลิ่นขื่นและรสขมของหน่อไม้ที่คองก่อนนำมาทำอาหาร นำคั้นสีเขียวคล้ำหรือเกือบดำของใบย่านางคือเครื่องปรุงรสปรุงกลิ่นที่สามารถลบกลิ่นเปรี้ยวของหน่อไม้ แต่ถึงแม้ใครต่อใครจะชอบอาหารอีสานอย่างซุบหน่อไม้ก็เชื่อว่าจริงใจใบ ย่านาง บางคนไม่ทราบว่าเป็นที่ปนมากับซุบหน่อไม้สีคล้ำ ๆ นั้นละคือใบย่านาง เพราะใบย่านางไม่ใช่พืชผักที่แพร่หลายมากนัก มักกินกันแต่ตามต่างจังหวัดบางที่บางแห่ง เมืองกรุงนั้นหารับประทานสดนั้นยากอยู่เหมือนกัน จึงควรทำความรู้จักกันไว้ เพราะย่านางคือตัวการที่ทำให้อาหารอร่อยแบบลึกกลับเหมือนนำคั้นสีคล้ำที่แค่เพียงดูก็ไม่รู้อย่างไรจะทำให้อร่อยได้อย่างไร

ลักษณะทั่วไปของใบย่านาง

ย่านางนั้นเป็นไม้เลื้อย เถาสีเขียวสดและอวบน้ำ ภายในลำต้นมีน้ำเมือกเหนียว มีขนตามกิ่งอ่อน เถาเมื่อแก่มีผิวเรียบและเหนียวมาก ใบเป็นใบเดี่ยว สีเขียวเข้มรูปไข่แกมรี ปลายใบแหลม โคนใบมน ผิวใบมัน ออกดอกเล็ก ๆ ตามซอกใบ ดอกมีสีเหลือง ผลมีขนาดเล็กกลมรี

การปลูกและดูแลรักษา

เดิมนั้นเถาย่านางมักขึ้นอยู่เองตามป่า แต่อยากปลูกก็ไม่ยากเพียงแค่ว่าเพราะเมล็ดหรือซูดเอารากที่เป็นหัวไปปลูกในที่ใหม่ รดน้ำให้ชุ่ม สักพักเถาย่านางก็จะคลีงขึ้นพันคางที่เตรียมไว้ หรือหากไม่มีคางก็มักเลื้อยพันต้นไม้อื่นที่อยู่ใกล้เคียง ซึ่งก็ไม่ถือเป็นเรื่องลำบากยากเย็นสำหรับเถาย่านาง เพราะเดิมนั้นเถาย่านางเป็นไม้ป่าจึงไม่กลัวความลำบากลำบากนั้น อดทนเป็นเยี่ยมและเติบโตได้ในทุกสภาพดินและสภาพอากาศทุกฤดูกาล หากอยากได้บรรยากาศเมืองร้อนแลป่าฝนก็ปลูกชมใบสีเขียวก็ดี

คุณค่าทางอาหารของใบย่านาง

มาดูกันว่าคนไทยในภาคต่าง ๆ เขากินใบย่านางกันอย่างไรรักกันบ้าง นอกจากจะใช้เป็นเครื่องปรุงรสเพื่อเพิ่มความกลมกล่อมของแกงหน่อไม้และซุบหน่อไม้แล้ว ยอดอ่อนของเถาย่านางยังสามารถนำมารับประทานแกงส้มแกงขี้เหล็กต้ม หรืออย่างชาวอีสานก็นิยมนำใบ และยอดอ่อนใส่รวมกับแกงขี้หนุ แกงอีลอก อ่อมและหมกต่าง ๆ ทางปักษ์ใต้ก็นิยมใส่ยอดอ่อนใส่ในแกงเลียงและแกงหวาน ซึ่งเพื่อนชาวไทยเชื้อสายเหนือก็ชอบนำเถาย่านางในแกงดังกล่าวนี้หวานอร่อย ในแกงขี้เหล็ก นำคั้นจากใบก็ใช้เติมลงไปด้วย เพื่อลดความขมของใบขี้เหล็ก

ประโยชน์ของใบย่านาง

นอกจากจะเป็นอาหารและเครื่องปรุงรส ใบย่านางและนำคั้นจากใบยังมีสารอาหารอย่างแคลเซียมและวิตามินซีค่อนข้างสูง อีกทั้งยังมีวิตามินอื่น ๆ รวมชบวนด้วย เช่น เอ บี 1 บี 2 และเบตา-แคโรทีน คนโบราณเชื่อกันว่ารากของเถาย่านางนั้นสามารถแก้ไข้ได้ อีกทั้งยังช่วยถอนพิษคุดสังแดงและพิษอื่น ๆ แก่เมาเรือ แก่เมาสุรา แก่โรคหัวใจและแก้ลม ใบก็ช่วยถอนพิษและแก้ไข้ ส่วนของเถาใช้แก้ตานขโมย

ตามวิธีใช้เถาย่านางเพื่อลดไข้ ใช้ตั้งน้ำใช้รากแห้งประมาณ 15 กรัม ต้มกับน้ำดื่มก่อนอาหารวันละ 3 ครั้ง หรือต้มกับสมุนไพรอีก 4 ชนิด ตามการแนะนำของสถาบันการแพทย์แผนไทย คือรากเตยหอม รากมะเดื่ออุทุมพร รากคนทา รากชิงชี จะให้ผลในการลดไข้ได้ดียิ่งขึ้น คราวนี้ใครที่ยังไม่รู้ว่าเบื้องหลังสีคล้ำและความอร่อยของซุบหน่อไม้และแกงพืชมานทั้งหลาย คืออะไรตอนนี้คงตอบกันได้แล้ว