"ผักปลัง" ผักพื้นบ้าน ปลูกง่าย มีประโยชน์

นำเสนอเมื่อ : 24 ส.ค. 2565

“ผักปลัง” ผักพื้นบ้าน ปลูกง่าย มีธาตุเหล็กและแคลเซียมอยู่สูง รวมทั้งมีวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี อยู่มากด้วย สำหรับเมือกที่มีอยู่ในผักปลังนั้น มีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ท้องไม่ผูก

“ผักปลัง” มีชื่อท้องถิ่นอื่น ๆ ว่า ผักปั๋ง ผักปั่ง (ภาคเหนือ), ผักปลังใหญ่ ผักปลังขาว ผักปลังแดง (ภาคกลาง), ผักปรัง ผักปรังใหญ่ (ไทย), เดี๊ยจุน (เมี่ยน), มั้งฉาง (มง), เหลาะขุ่ย โปแดงฉ่าย (แต้จิ๋ว), ลั่วขุย (จีนกลาง) เป็นต้น เป็นผักที่มีคุณสมบัติพิเศษอย่างหนึ่งรวมกันที่หาได้ยากในผักชนิดอื่นๆ นั่นคือ เป็นผักที่มีเมือกมากเป็นพิเศษ ส่วนของผักปลังที่ใช้เป็นผักคือ ส่วนยอด ใบ และดอกอ่อน ส่วนมากใช้เป็นผักจิ้ม โดยทำให้สุกเสียก่อน

นอกจากนี้ยังนิยมนำไปใช้แกงส้มอีกด้วย ผักปลัง นับเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูงชนิดหนึ่ง เพราะมีธาตุเหล็กและแคลเซียมอยู่สูง รวมทั้งมีวิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี อยู่มากด้วย สำหรับเมือกที่มีอยู่ในผักปลังนั้นมีคุณสมบัติเป็นยาระบายอ่อนๆ ช่วยให้ท้องไม่ผูก ผักปลัง เป็นไม้เลื้อย ยาวหลายเมตร แตกกิ่งก้านสาขามากทั้งเถาฉ่ำน้ำ
ผักปลังในฐานะอาหารผักปลังมีส่วนที่นำมาประกอบอาหารได้ทั้งยอดอ่อนและดอกอ่อน โดยทั่วไปเราจะนำยอดอ่อน ใบอ่อน และดอกอ่อนซึ่งมีรสจืดเย็น มากินในรูปผักสดจิ้มกับน้ำพริกหรือนำมาปรุงอาหารก็ได้ เช่น แกงต่างๆ เช่น แกงส้ม แกงแค แกงปลา แกงอ่อม ผัดน้ำมันหอย ผัดใส่ไข่ หรือแหนมหรือหมู

ผักปลังมีลักษณะเฉพาะคือ จะฉ่ำน้ำและจะมียางเป็นเมือกลื่น เวลากินจะรู้สึกลื่นๆ ใบและยอดอ่อนปรุงเป็นอาหาร ซึ่งถ้าใครไม่ค่อยชอบทานแบบมีเมือก ก็มีเทคนิคภูมิปัญญาชาวบ้าน โดยวิธีการรับประทานผักปลังให้อร่อยโดยปราศจากเมือก ด้วยเคล็ดลับง่ายๆ เพียงเริ่มจากนำผักปลังไปล้างให้สะอาดด้วยน้ำเปล่า ยกขึ้นให้สะเด็ดน้ำระหว่างนำผักปลังไปต้มในน้ำเดือด ให้เรานำมะนาวมาบีบใส่ลงในหม้อต้ม จะสามารถทำให้ผักปลังไม่มีเมือก เพิ่มอรรถรสในการรับประทานให้อร่อยขึ้นไปอีกแบบ ซึ่งผักปลังนั้นเป็นผักที่มีกากมาก ช่วยระบายในคนที่ท้องผูกเป็นประจำ นอกจากนี้ ผลของผักปลังที่สุกจะมีสีม่วงแดงสามารถ ใช้ผลสำหรับแต่งสีอาหารทั้งคาวและหวานให้น่ารับประทาน โดยนำมาตำให้ละเอียด เติมน้ำ แล้วคั้นเอาแต่น้ำจะได้สีม่วงแดงที่ประกอบด้วยสารแอนโทไซยานิน (Anthocyanin) แล้วจึงนำไปใช้เป็นสีผสมในอาหารประเภทต่าง ๆ เช่น ขนมบัวลอย ขนมเปียกปูน ขนมซ่าหริ่ม ขนมน้ำดอกไม้ เป็นต้น

ขอบคุณภาพจาก www.tannaew.com/ต้นกล้าผักปลัง/

“ผักปลัง” ปลูกได้ตลอดปีสามารถปลูกลงดินทำค้างหรือปักไม้ไว้ให้เลื้อยเกาะ หรือปลูกตามรั้วหรือปลูกในถุงดำ กระถาง วงบ่อปูน หรือภาชนะอะไรที่เหลือใช้ก็ได้หมดเป็นพืชที่ปลูกง่าย แต่ควรทำหลักหรือเสาเพื่อจะมัดต้นให้ได้เลื้อยพัน การเตรียมพันธุ์ อย่างสวนคุณลี จ.พิจิตร โทร.08-1-8867-3980 จะใช้วิธีเก็บผลแก่จากต้นผักปลัง ซึ่งเมื่อผลแก่เต็มที่จะมีสีม่วงเข้มเป็นผลทรงกลม ฉ่ำน้ำ ข้างในมีเมล็ด ก็นำไปยีเนื้อสีม่วงๆออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาดมากที่สุด แล้วนำเมล็ดไปตากแดดอ่อนๆ หรือผึ่งลมจนเมล็ดแห้งสนิท ก็จะได้เมล็ดผักปลังเอาไว้ปลูกแล้ว
การนำเมล็ดผักปลังไปเพาะก็จะใช้หลักการเดียวกับการเพาะเมล็ดพืชทั่วไป คือ นำเมล็ดผักปลังแช่ในน้ำอุ่น โดยจะแช่เมล็ดพันธุ์ในอุณหภูมิที่ประมาณ 50-55 องศาเซลเซียส โดยจะใช้ระยะเวลาในการแช่ประมาณ 30 นาที ทำไมต้องแช่น้ำอุ่น ก็เพราะจะช่วยในการลดปริมาณเชื้อโรคที่ติดมากับเมล็ดพันธุ์ อีกทั้งยังเป็นส่วนช่วยในการกระตุ้นเมล็ดพันธุ์ไปในตัวด้วย

ขอบคุณที่มาเนื้อหาจาก เดลินิวส์ วันที่ 16 สิงหาคม 2565