



ของกินคนเมือง

มาลา คำจันทร์

# แกงถั่วแปบใส่แคบหมู

**ถั่วแปบ** คำเมืองฮ้องว่าบ่าแปบ เป็นพืชพื้นบ้านพื้นเมืองมีมาแต่ไหนแต่ไรไม่รู้ แต่จุดกำเนิดของมันจะอยู่ที่ไหนก็ไม่รู้อีกเหมือนกัน

รู้แต่ว่ามีมานาน อย่างน้อยก็สองสามชั่วคนเป็นอย่างต่ำ

บ่าแปบเป็นพืชสารพัดประโยชน์ ใล่มาตั้งแต่รากในดินโน่นเลย รากบ่าแปบสะสมธาตุไนโตรเจนที่มันดึงออกมาจากอากาศ แล้วก็ปล่อยธาตุตัวนี้ไว้ในดิน ทำให้ดินมีไนโตรเจนซึ่งเป็นธาตุอาหารสำคัญของต้นไม้ทุกชนิด

ใบบ่าแปบ เอาชอล์กคั้นเอาแต่น้ำ เอาไปย้อมฝ้ายจะได้สีเขียวสวย ผักกับเมล็ด เป็นสุดยอดอาหารต้านโรคมะเร็ง

รู้อย่างนี้แล้ว บ้านใดเรือนใดที่มีถั่วแปบขึ้น อย่าไปโกรธไปเคืองมันแล้วเอาเมล็ดไปกิน แต่หากมันขึ้นไม่ถูกที่ถูกทาง ขึ้นในที่ไม่ควรขึ้นก็เป็นอีกเรื่อง

ถั่วแปบต้นเดียว กินได้ตลอดปีเชื่อไหม

บางคนอาจไม่เชื่อ คนที่รู้เรื่องพืชผักสวนครัวก็อาจแย้งว่าถั่วแปบเป็นพืชล้มลุก หมดฤดูมันก็วาย จริง อันนี้ไม่เถียง แต่ที่ว่ากินได้ทั้งปีหมายถึงเมล็ดมัน เก็บเอาเมล็ดแก่มาตากแล้วเอาใส่ขวดปากกว้างปิดฝา เอาไว้กินได้สุดแล้งสุดปีพี่น้องเอ๊ย

เอาใส่แกงแคก็ได้ ใส่ผอบปู ใส่แกงข้าวคั่วหอย หรือจะเอาแกงใส่แคบหมู อย่างรูปที่เอามาลงนี้ก็ได้อร่อยไม่แพ้แกงถั่วปีใส่แคบหมู มีรสมันๆ มีสารอาหารมากมายจนนับไม่หมด ที่สำคัญๆ คือมีโปรตีนถั่วแน่นอน ที่สำคัญมากๆ ไม่ค่อยพบในพืชตัวอื่นคือถั่วแปบมีสารพิษเคมีที่มีชื่อว่า ไฟโตฮีแมกกลูตินิน (Phytohemagglutinine) ซึ่งช่วยเร่งการทำงานของเซลล์เม็ดเลือดขาวในการกำจัดทำลายเซลล์สิ่งแปลกปลอม

ตัวนี้ละ เด็ดสุดๆ พูด่างๆ ประสาชาวบ้านก็คือ มันทำลายเซลล์มะเร็งโดยตรง

ถึงไม่เป็นมะเร็ง แต่กินถั่วแปบดกหน้าไว้ก็ไม่เสียหายอะไรหรอก ใครจะไป



ู้ ทุกวันนี้เราเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งแทบทุกคน อย่าคิดว่าฉันไม่สูบบุหรี่ ไม่กินเหล้า มะเร็งไม่ได้แถมฉันหรอก อันนี้เป็นความเข้าใจผิด ชนิดไม่ควรให้อภัย

อาหารการกินทุกอย่าง โดยเฉพาะคือของที่เรารู้จักกิน ไม่ได้ทำกินเอง เสี่ยงต่อมะเร็งทั้งนั้น

ดินน้ำลมไฟในปัจจุบัน เป็นปัจจัยให้มะเร็งเกิดกับเราได้ทั้งนั้น

กินอาหารธรรมชาติกันดีกว่า จะให้ดี ควรเป็นอาหารที่เราทำเอง ให้ดีไปกว่านั้น บรรดาพืชผักต่างๆ หากปลูกเอง จะไว้ใจได้มากที่สุด คนอื่นปลูกอาจใส่สารเร่งใส่ยาฆ่าแมลง ที่ไม่ได้ฆ่าเฉพาะ แต่ฆ่าเราด้วย

พืชพื้นบ้านหลายอย่าง แทบไม่ต้องปลูก แต่มันก็งอกออกมาให้เราเก็บกิน อย่างถั่วแปบ ถั่วพู ผักเซว ผักเซ็ง ผักฮ้วนหมู อะไรพวกนี้ ดีๆ ทั้งนั้นเลย มีประโยชน์ มีคุณค่าสารพัด

อย่าเห่อแต่กะหล่ำ กระหน่ำ บร็อคโคลี่พวกนี้เลย ตัวสะสมพิษทั้งนั้น