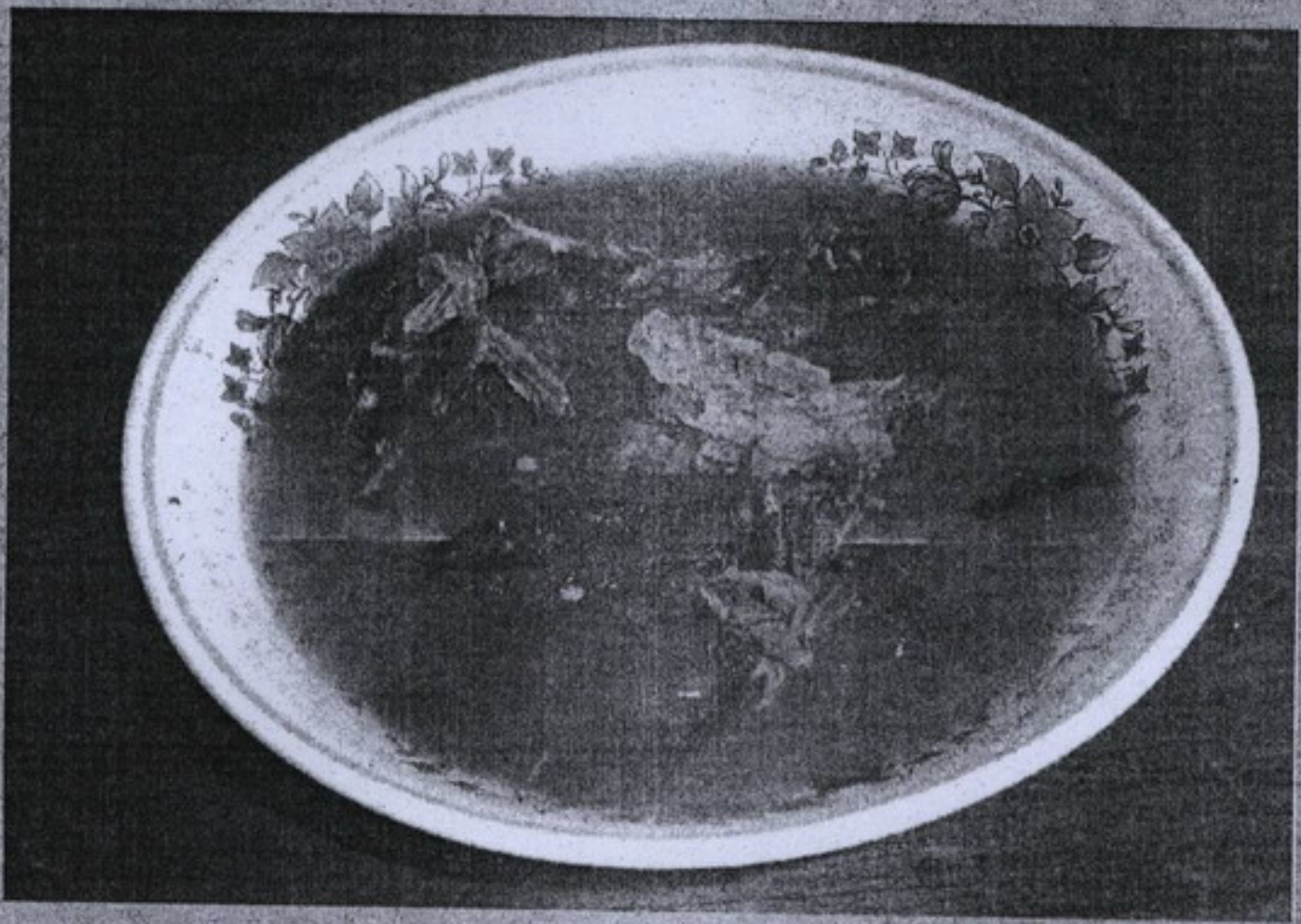




ชองกินคนเมือง

มาลา คำจันทร์

# แกงผักชีขวงใส่ปลาแห้ง



**ผักไม้พื้นเมืองที่มีคุณค่าสูงมีอยู่มากมาย**

**อย่างผักชีขวงเป็นต้น**

คำเมืองว่าผักชีขวง คำไทยว่าสะเดาดิน เป็นพืชจำพวกวัชพืช มักออกตามดินในไร่ในสวนทั่วไป ต้นเล็กๆ ใบแผ่คลุมหน้าดินไปทุกทิศทุกทาง แต่จะงามมากทางทิศที่มีแดดส่องมา ถ้าออกที่โล่งๆ ไม่มีอะไรบดบัง ก็จะทอดเถาไปได้ทุกทิศทุกทาง

เวลาเก็บ ควรเอามือสอดเข้าใต้เถา ค่อยถอนค่อยเลาะออกมา เอามาทั้งรากได้ยิ่งดี ได้พอกแก่ความต้องการก็หยุด เหลือทิ้งไว้ให้คนอื่นได้มาเก็บมากินบ้าง

โบราณบ้านเมือง ผักไม้ในสวนของเราเป็นของเพื่อนบ้านด้วย ผักไม้ในสวนของเพื่อนก็เป็นของเราด้วย แต่ใช้ว่าสุมห้าสุมสี่เข้าไปถึงก็ทิ้งเอาๆ ใช้นั้นมันจ้วควายปากจากำคนไม่ได้ แต่เราเป็นคน รู้ภาษาคน อย่างน้อยก็ต้องบอกกล่าวเจ้าบ้านก่อน ว่าขอกินผักชีขวงน้อยเนื้อ เจ้าของก็จะตอบว่าเออ เอาเดี๋ย

อันนี้ เข้าคิดที่ว่า พริกเรื่อนเหนือ เกลือเรื่อนใต้ คือต่างฝั่งพากัน อยู่รวมกัน ไม่แยกกันอยู่แบบตัวใครตัวมัน ไม่ยุ่งเกี่ยวกับ ไม่เกี่ยวข้องกัน

ผักชีขวงมีรสขม ไม่ค่อยถูกกับลิ้นเด็ก แต่คนเฒ่าคนแก่ชอบ การจะให้เด็กๆ กินของขมทำได้ยากเพราะรสมันฝืนธรรมชาติของลิ้นเด็ก แต่ไม่เป็นไร อย่าเพิ่งร้อนใจ อย่าขัดเยียดแกงผักชีขวงใส่ปากเด็กเพราะคิดว่าดี ค่อยตัดค่อยเหลาไปดีกว่า มีคำโบราณว่าตัดเล่มป็นใส่ไฟแรงช่างไหม้ แปลว่าตัดลูกดอก ลูกศรหรือลูกธนู หากใช้ไฟแรง มันจะไหม้ แทนที่จะได้ลูกดอกตรงๆ กลับได้ชี้เป้าไปเสียเปล่า

ผักชีขวงมีคุณค่าสูงทางด้านต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นสาเหตุให้เกิดโรคมะเร็ง การทดลองทางวิทยาศาสตร์ว่าด้วยอาหาร ท่านว่าสามารถต่อต้านการแพร่ลามของเซลล์ร้ายได้ถึง ๗๐%

แต่หากระดมกินแต่แกงผักชีขวงอย่างเดียว ระวังโรคอย่างอื่นอาจติดมากับผักชีขวง

ของทุกอย่างไม่ได้มีแต่ด้านดีอย่างเดียว ไม่ได้มีแต่ด้านชั่วอย่างเดียว ในชั่วอาจมีดีซุกซ่อนอยู่ ในดีก็อาจมีชั่วซุกซ่อนอยู่เช่นกัน ต่างแต่ว่าสัดส่วนระหว่างดีกับชั่วของสรรพสิ่งอาจแตกต่างกันไปบ้าง บางอย่างดีมากกว่าชั่ว บางอย่างชั่วมากกว่าดี

คนพื้นบ้านพื้นเมืองเอาผักชีขวงมาแกงใส่ปลาแห้ง จะเป็นปลาอะไรก็ได้ ที่นิยมกันคือปลาช่อนหรือปลาเนื้ออ่อน(คนเมืองเป็นช้องว่าปลาหวาน) หากไม่ได้ทำปลาให้แห้งเอง ก็ควรต้มให้เดือดสักน้ำแล้วช้อนเอามาแต่เนื้อปลา น้ำต้มควรทิ้งเพราะอาจมีสารกันบูดกันเน่าจำพวกฟอร์มาลินปะปนอยู่ด้วย แล้วก็ตั้งหม้อต้มปลาอีกที ช่วงที่รอให้เนื้อปลาเปื่อยยุ่ยก็หันไปโขลกน้ำพริก เครื่องปรุงก็เหมือนแกงผักอื่นๆ พริกแห้งหรือพริกหนุ่มก็ได้เกลือ กะปิ หอม กระเทียม และถั่วเน่า สัดส่วนเท่าไรอันนี้ไม่รู้ รู้แต่ว่ากินตอนร้อนๆ อร่อยมาก ชดน้ำแกงร้อนมีรสขมแทรกหวานถูกปากถูกคอ หากทิ้งไว้ให้เย็นรสขมจะเข้มข้น หากอยากลดขมโดยไม่ต้องพึ่งน้ำตาลหรือผงชูรส ให้เอามะเขือเทศสามสี่ลูกปาดซ้ายปาดขวาเติมลงไป รสชาติจะกลมกล่อมขึ้น

ผักชีขวงมิให้กินช่วงฝนชุก เลย์ฝนนิดหน่อยพอทำได้ หากเป็นหน้าแล้งหายากเพราะมันมักมุดดินหาย ต่อเมื่อฝนมา ก็จะแตกงอกออกมาให้กินอีก กินดีมีประโยชน์ ชื่ออาหาราก็ไม่แพงเพราะยังไม่มีการผลิตเป็นล่ำเป็นสันเพื่อการขายโดยเฉพาะ

กินแกงผักชีขวงแล้วไปกินน้ำ น้ำจะหวานเป็นพิเศษ อาจเพราะเราเพิ่งกินขมมาหรือเป็นเพราะผักชีขวงมีสารพิเศษอะไรสักอย่างที่ทำให้น้ำหวาน อันนี้ยังอ่านไม่พบ