

วารสารวิชาการ

# ศิลปวัฒนธรรมอีสาน

สาขาศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย  
กลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ปีที่ ๑  
ฉบับที่

๑

(มกราคม - มิถุนายน 2563)

ISSN : 2697-6463

Journal of Isan Arts and Culture

ศิลปวัฒนธรรมอีสาน

อีสาน

## บทคัดย่อ

พืชน้ำที่เป็นอาหารที่สำรวจพบในพื้นที่ชุ่มน้ำหนองหานกุมภวาปี มี 34 ชนิด ส่วนที่นำมารับประทานเป็นก้านใบอ่อน ก้านดอก ดอกและยอดอ่อน ส่วนใหญ่นิยมนำมารับประทานสดเป็นผักจิ้มหรือลวก นึ่ง บางชนิดต้องทำให้สุกก่อนได้แก่ ดอกโสน บอน พืชผักที่นิยมรับประทาน ได้แก่ สายบัว ผักบัว ไหลบัว ใบบัวอ่อน ผักบุ้ง ผักตบ ผักถ่อ ผักก้าม บอน บอนเป็นพืชที่มีกรรมวิธีพิเศษในการนำมาประกอบอาหาร ถ้าทำไม่ถูกวิธีจะคัน กล่าวคือ ต้องนำก้านใบแก่มาเผา ลอกเปลือกออกแล้วเคล้าเกลือ ล้างน้ำสะอาดหลายๆครั้ง จนหมดเมือกจึงจะหายคัน ตำรับอาหารพื้นเมืองที่พิเศษได้แก่ ก้อยบอน พืชผักจากหนองหานมีการนำมาปลูกตามบ่อปลาเพื่อความสะดวกในการเก็บกิน บางชนิดนำมาปลูกประดับ แต่ยังไม่มีการปลูกเป็นการค้า พืชผักเหล่านี้เจริญเติบโตได้ดีและขยายพันธุ์ได้รวดเร็วในหนองหานโดยเฉพาะอย่างยิ่งในฤดูฝน พืชผักส่วนใหญ่ เป็นบัว มีส่วนจมอยู่ใต้ผิวน้ำและชูใบและดอกขึ้นมาเหนือน้ำ มีทั้งบัวสายสีแดง บัวหลวงสีขาวและสีชมพู ผักหลายชนิดเจริญบนกอสนมหรือตามริมฝั่ง เช่น บอน ผักก้านจอบ ผักกูดงอง ผักกูดน้ำ ผักกูดเคือ แพงพวยน้ำ ผักบุ้ง ถั่วนก ผักถ่อ ผักก้าม กอสนมซึ่งเกิดจากซากพืชซากสัตว์ล่องลอยอยู่ทั่วไปในหนองหานมีพืชขึ้นหนาแน่น สนมยังเป็นที่อยู่อาศัยและแหล่งเพาะพันธุ์ปลาและสัตว์น้ำต่าง ๆ อีกด้วย การอนุรักษ์สนมในหนองหานจึงเป็นการอนุรักษ์พืชผักและสัตว์น้ำในหนองหาน

---

คำสำคัญ: พืชน้ำ, หนองหาน

## Abstract

Thirty four species are edible aquatic plants were found in wetland Nong-Harn Kumpawapee. Plant parts used for eating were young petioles, peduncles, flowers and shoots. Most of them were fresh eaten and some were boiled. Coco yam needs specific practice for good test unless it should be itchy. The special kind of traditional food was Koi-bon. These edible plants grew well in Nong-Harn especially during rainy season. The most common in Nong-Harn were lotus and water lily. Organic material floating around Nong-Harn called 'Sanom' arived from plant and animal died tissues. These Sanom were good fertilizer for many plant growths. Sanom was also suitable for plant propagation and animal breeding. Sanom conservation is edible aquatic plants and animal conservation in Nong-Harn.

---

Keywords: Hydrophyte, Nong-Harn

## จากผักหนองหาน..สู่อาหารเลิศรส

ศิวพงศ์ จำรัสพันธุ์

### บทนำ

หนองหานกุมภวาปี เป็นแหล่งน้ำจืดธรรมชาติขนาดใหญ่ อันดับที่ 2 ของภาคอีสานรองจากหนองหารจังหวัดสกลนครและเป็นอันดับสามของประเทศไทย(วิกิพีเดีย, 2562) หนองหานเป็นแหล่งน้ำที่ล้อมรอบด้วยพงหญ้าขึ้นแฉะ ตั้งอยู่ระหว่าง อำเภอกุมภวาปี อำเภอหนองหาน อำเภอประจักษ์ศิลปาคม และ อำเภอกู่แก้ว จังหวัดอุดรธานี มีพื้นที่ประมาณ 22,500 ไร่ หรือ 36 ตารางกิโลเมตร มีความสูงจากระดับน้ำทะเลโดยเฉลี่ย 160 –170 เมตร บางแห่งก็ตื้นมาก บางแห่งก็ลึก ความลึกเฉลี่ยประมาณ 1 เมตร ภายในหนองหานมีเกาะ (หรือ ชาวบ้านเรียกว่า ดอน) จำนวน หลายเกาะ เกาะที่สำคัญได้แก่ ดอนแก้ว ดอนหลวง ดอนโนนทัน ดอนป่า ดอนเตา เป็นต้น หนองหานรองรับน้ำจากลำห้วย ขนาดใหญ่ 6 สาย ได้แก่ ห้วยน้ำฆ้อง ห้วยสามพาด ห้วยโพนไพร ห้วยโพนจาน ห้วยหัวเลิง (ห้วยโพนทอง) และห้วยกองสี และมีร่องน้ำขนาดเล็ก เรียกว่า ฮ่องเหนียง ไหลลงสู่หนองหานอีกจำนวนหนึ่ง มีพื้นที่ผิวเก็บกักน้ำประมาณ 36 ตารางกิโลเมตร ความจุ 102 ล้านลูกบาศก์เมตร แต่ปัจจุบันนี้มีคันคูล้อมรอบเป็นถนนแสดงอาณาเขตของหนองหาน



### ภาพที่ 1 หนองหานกุมภวาปี (ทะเลบัวแดง)

ปัจจุบันหนองหานกุมภวาปี เป็นทะเลสาบที่สวยงามและแปลกที่สุดเป็นอันดับ 2 ของโลก (ไทยรัฐ, 2557) เนื่องจากมีดอกบัวแดงที่งดงาม กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวที่สำคัญรู้จักกันในนาม “ทะเลบัวแดง” ซึ่งดอกบัวจะบานสวยงามในฤดูหนาว ช่วงเดือนธันวาคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ในตอนเช้าก่อนเที่ยงโดยเฉพาะอย่างยิ่งช่วงเวลา 6.00 – 9.00 น.

ชุมชนที่อาศัยอยู่รอบๆหนองหาน ได้พึ่งพาความอุดมสมบูรณ์ของหนองหานหล่อเลี้ยงชีวิตมาช้านาน จนมีพัฒนาการทางสังคมอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ยุคร่วมสมัยกับอารยธรรมบ้านเชียง

ยุคอารยธรรมขอมอันรุ่งเรือง และยุคทวารวดี สืบเนื่องจนถึงปัจจุบัน ไม่ต่ำกว่า 3,000 ปี ดังปรากฏหลักฐานทางโบราณคดีที่พบเห็นหลายแห่งในพื้นที่โดยรอบหนองหาน ชุมชนที่อยู่รอบๆหนองหาน มีเป็นจำนวนมาก ได้แก่ เขตเทศบาลอำเภอกุมภวาปี บ้านเดียม บ้านเชียงแหว บ้านดอนเงิน บ้านดอนแก้ว บ้านยางหล่อโนนน้ำย่อย บ้านเหล่าเชียงสม บ้านเมืองพริก และบ้านอุ่มจาน

หนองหานมีความสำคัญต่อชุมชนมากดังจะเห็นได้จาก ชื่อหนองหานเข้าไปปรากฏอยู่ในคำขวัญของอำเภอกุมภวาปี และ ตำบลเชียงแหว แสดงถึงความสัมพันธ์ของหนองหานกับประชาชนที่ตั้งบ้านเรือนอยู่รายรอบหนองหานอย่างแนบแน่น

คำขวัญอำเภอกุมภวาปี

“กุมภวาปีเมืองน้ำตาล อุทยานวนาร ดอนแก้วพุทธสถาน หนองหานสายธารแห่งชีวิต”

คำขวัญตำบลเชียงแหว

“เชียงแหวถิ่นตำนาน หนองหานแหล่งปลา ทุ่งนากว้างขวาง น้ำตาลหวานหอม พระยาขอมสถิตย์ สาธุศิษย์หลวงปู่สา”

หนองหานเป็นแหล่งที่มีความสำคัญกับชุมชนและวิถีชีวิตของชุมชนที่อยู่รายรอบเป็นอย่างมาก ชาวบ้าน ได้ให้ข้อมูลในการใช้ประโยชน์จาก ทรัพยากรในหนองหาน และอาชีพของประชาชนที่อยู่รายรอบหนองหาน ดังนี้ อาชีพต่างๆ ได้แก่ การประมง การทอเสื่อจากผือ (กก) การทำปลาร้า ปลาสาม หอยเชอร์รี่ การปลูกบัว การยิงนกเพื่อจำหน่าย หนองหานยังเป็นแหล่งอาหารผักต่างๆ เช่น สายบัว หนายบัว (ไหลบัว) รากบัว (หัวบัว) ผักบุ้ง บอน ผักตบ ผักถ่อ ฯลฯ ในแต่ละวัน ชาวประมงใส่เบ็ดใส่ต่างจับปลาเพื่อจำหน่าย การหาปลาแต่ละชนิดมีวิธีการที่แตกต่างกันไป ปลาที่ทำได้ ส่วนใหญ่เป็นปลาดอง ปลาชะโดขนาดใหญ่ (8-10 กิโลกรัม/ตัว) ปลาสลิด ปลาไหล ขายได้วันละ 100-200 บาท ส่วนชาวบ้านใส่เบ็ดใส่ต่างได้คนละ 1-2 กิโลกรัมต่อวัน ส่วนใหญ่เป็นปลาขาว (ปลาตะเพียน) ปลาก่า (ปลาหมอช้างเหยียบ) ปลาดุก ปลาค้อ (ปลาช่อน) ปลาดอง(ปลากราย) เมื่อได้ปลาแล้วก็เก็บผักในหนองกลับบ้านเพื่อประกอบอาหาร ผักที่เก็บมา เช่น บัว ผักบั้ง (ผักบุ้ง) ผักถ่อ (โพลง) ผักพาย

ชุมชนต่าง ๆ ที่อยู่รายรอบมีทัศนคติ ความเชื่อที่เป็นเอกลักษณ์ และสร้างตำนานที่เกี่ยวข้องกับหนองหานขึ้นมา เพื่อให้ผู้คนอยู่ร่วมกันอย่างสงบสุข ซึ่งเป็นเรื่องที่น่าศึกษาค้นคว้าทางมานุษยวิทยา และประวัติศาสตร์ท้องถิ่นเป็นอย่างยิ่ง โดยเฉพาะตำนาน “ผาแดงนางไอ่” (เดชา ศรีโบราณ, 2548) ที่กล่าวขานกันว่า หนองหานเกิดจากการทำลายของพญานาคทำให้แผ่นดินถล่มจนเกิดเป็นหนองน้ำขึ้นมา เพราะพญานาคโกรธแค้นที่ชาวเมืองได้ฆ่าและกินเนื้อกระดูกอ่อน (กระดูกเผือก) ซึ่งลูกชายพญานาคแปลงกายมา เพื่อชื่นชมความงามของนางไอ่ (ลูกสาวเจ้าเมืองขอม) ก่อนตาย กระดูกอ่อนได้อิฐฐานและสาปแช่งผู้ที่นำเนื้อตนไปกินให้ตายตกไปตามกัน นางไอ่เองก็ได้กินเนื้อกระดูกด้วย ท้าวผาแดงซึ่งเป็นคนรักของนางไอ่จึงได้พานางไอ่หนีจากการตามล่าของพญานาค จนเกิดเป็นชื่อบ้านต่างๆที่สอดคล้องกับตำนานมากมาย เช่น ห้วยสามพาด ห้วยน้ำซ่อง ห้วยกองสี ดอนหลวง ดอนแม่ ม่าย บ้านเชียงแหว ห้วยลักนาง ที่พญานาคจับตัวนางไอ่ไปจากท้าวผาแดง เป็นต้น

ตำนานผาแดงนางไอ่และกระรอกต๋อน จึงเป็นปริศนาที่น่าค้นหาเหตุผล และความหมาย ที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใน หากเปรียบกระรอกต๋อนเป็นเช่นดังทรัพยากรอันอุดมสมบูรณ์ในหนองหาน ที่ทุกคนรุมทิ้งทำลายหวังเพียงประโยชน์ส่วนตัว หนองหานก็จะล่มสลายในที่สุด ตำนานผาแดงนาง ไอ่สะท้อนให้เห็นถึงความฉลาดล้ำเลิศของภูมิปัญญาที่ทรงคุณค่าในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เพื่อการอยู่ร่วมกันได้อย่างสงบสุข

## ความหลากหลายของสิ่งมีชีวิตในหนองหาน

ความอุดมสมบูรณ์ของหนองหานในด้านทรัพยากรธรรมชาติ มีทั้งบัวแดง บัวหลวงสีขา และชมพู บริเวณ ใกล้เคียงหนองเป็นวังน้ำลึก เรียกว่าสะดือหนองหาน ตามตำนานเชื่อว่าเป็น เมืองพญานาค เวียงน้ำใต้น้ำเป็นดงสาหร่าย มีสาหร่ายไฟ สาหร่ายหางกระรอก สาหร่ายข้าวเหนียว สาหร่ายพวงชะโด มีสระกอนขนาดใหญ่ล่องลอยไปมาจำนวนมาก ภายในหนองหานภาษาพื้นบ้าน เรียกกอนสระเหล่านี้ว่า “สนม”



ภาพที่ 2 สนมในหนองหาน ลักษณะเหมือนเกาะที่ลอยได้ มีต้นอ้อ และบอนจำนวนมาก

สนม ที่ล่องลอยอยู่บนผิวน้ำ (หรือ เรียกว่าสระ) มีพืชพรรณหลากหลายชนิด เช่น กอผักตบ ที่ล่องลอยไปตามน้ำ บางกอเป็น บอน เมื่อวัชพืชเกิดขึ้นหนาแน่น นานไปมีบางส่วนเน่าตายไป และมีพืชชนิดอื่นๆมาเจริญงอกงามบนกอนสนมจึงทำให้กอนสนมมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ คล้ายเกาะ มีพืชปะปนกันหลายชนิด เช่น ผักกูด ผือ ผักถ่อ ผักตบ ถั่วรก ผักก้าม รากพืชเกาะเกี่ยวกันแน่น เป็นผืนเดียวลอยไปตามน้ำ ตามกระแสลม สนมจึงเป็นที่อยู่ของพืชหลายชนิด เมื่อน้ำเอ่อจึงเป็นปุ๋ย ที่อุดมสมบูรณ์ ในหน้าแล้ง สามารถนำสนมมาปลูกผัก(ชาวบ้านเรียกกันว่า สวนพง )

สนม ยังเป็นที่อยู่อาศัย เป็นที่หลบภัย ของสัตว์หลายชนิด ได้แก่ สัตว์น้ำ เช่น ปลา หอย สัตว์ ครึ่งบกครึ่งน้ำ เช่น กบ เขียด อึ่งอ่าง สัตว์เลื้อยคลาน เช่น เต่า ตะพาบน้ำ สัตว์ปีก เช่น นกกระจอก เหลือง และสนมยังเป็นที่วางไข่เพาะพันธุ์ของสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาหลายชนิด

ในฤดูแล้งน้ำลด กอสนมยังหลงเหลือความชุ่มชื้นอยู่มากกว่าบริเวณอื่นๆ ใต้กอสนมยังมีน้ำ มีดินโคลนที่เปียกชื้น ปลาจะมาอาศัยอยู่ใต้กอสนมจำนวนมาก เป็นการอาศัยความชื้นในกอสนม ปลาที่มาอาศัยอยู่ใต้กอสนมนี้ อาจจะมีชื่อว่า ปลาจำศีล ปลาที่อาศัยอยู่ใต้กอสนมนี้มีหลายชนิด เช่น ปลาช่อน ปลาไหล ปลากำ การหาปลาในกอสนมในช่วงฤดูแล้งนี้ เรียกว่า “การหาปลารู” คำว่าปลารูนี้ คงจะมีที่มาจากมีการแหวกกอสนมเป็นรู เพื่อหย่อนเบ็ดหรือ สุ่มลงไปจับปลาในกอสนม การหาปลารูในกอสนมนี้จะได้ปลาเป็นจำนวนมาก ถึง 5-6 กิโลกรัม พออย่างเข้าสู่ฤดูฝน มีฝนตกลงมา น้ำมีมากขึ้น ปลาจะออกจากกอสนม และวางไข่ การหาปลาในกอสนมมีวิธีการอีกแบบหนึ่งเป็นการ ล้อมกอสนมช่วยกันปิดทางหนีของปลา มีคนหนึ่งไล่ปลามาแล้วมีอีกหลายคนช่วยกันจับ ซึ่งในบางครั้ง มีงูอาศัยอยู่ในตมสนมด้วยและออกมาทำอันตรายกับผู้คน การหาปลาแบบนี้เป็นการรุกรานอย่างรุนแรง จึงอาจจะเกิดโทษถึงตายได้

เมื่อกอสนมติดดิน และแห้งตายไปซากพืชซากสัตว์เหล่านี้เน่าเปื่อยทับถมกันกลายเป็น โคลนตมและจับกลุ่มกันแน่น เรียกว่าขี้สนม เมื่อเวลาผ่านไปนานเข้าก็จะกลายเป็นดินไปในที่สุด สนมนี้สามารถนำมาทำปุ๋ย ปลูกผัก ใส่ในท้องไร่ท้องนา เป็นประโยชน์จากธรรมชาติ เอื้อสู่ชุมชน ไม่ต้องเปลืองเงินทองซื้อหาปุ๋ย

## พืชน้ำที่หลากหลาย

พืชน้ำ หลายชนิดที่เป็นแหล่งรายได้ของชุมชน เช่น บัวสายสีแดง บัวหลวงสีขาว มีการ จำหน่ายสายบัว ไหลบัว ผักบัว ดอกบัวหลวง ผือ (กก) นำมาทอเสื่อจำหน่าย พืชที่นำมาใช้เป็น ประโยชน์ในวิถีชีวิตของผู้คนในชุมชนรายรอบหนองหานมีทั้งพืชที่นำมาเป็นอาหารและนำมาทำเป็น ของใช้ในครัวเรือน

พืชน้ำที่นำมารับประทานมี 34 ชนิด พืชที่นิยมมากคือ บัวสายสีแดง บัวสายสีขาว ส่วนใหญ่นิยม นำมารับประทานสด เป็นผักจิ้มกับส้มตำ ลาบ แจ่ว ป่นปลา และบัวหลวงที่นิยมรับประทานเมล็ดบัวสดๆ รากบัวและหนายบัว พืชผักอื่นๆที่นิยมนำมารับประทาน เช่น ผักบู่ ผักกระเฉดน้ำ กระเฉดต้น ผักแว่น ผักกูดแดง ผักกูดเคี้ยว ผักกูดง่อง ผักกูดน้ำ สาหร่าย (ชาวบ้านเรียกรวม ๆ กันว่า แหน) ผักกะแยงใหญ่ ถั่วนก (ถั่วน้ำ) ผักกะโถวา ผักสะหน่องม้า ผักเพ็ชร์ หมากจับ แต่งชี้หนู พืชผัก ที่รับประทานสดเหล่านี้ สามารถนำมาทำให้สุกโดยการลวกหรือต้ม รับประทานเป็นผักจิ้มได้ บางชนิดนิยมนำมาแกงกับปลา เช่นดอกผักถ่อ ก้านผักอีจอก (ผักตบ) ผักก้าม ผักก้านจอบ ผักแปว ผักไผ่น้ำ ผักโป่งเป้ง ผักขี้ควาย และบอน ที่สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด



(ก) บัวสายสีแดง



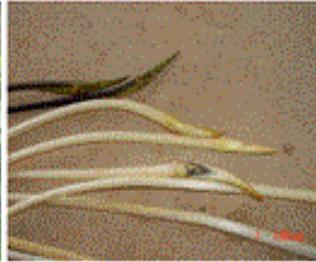
(ข) บัวสายสีขาว



(ค) บัวหลวงสีขาว



(ง) บัวหลวงสีชมพู



(จ) หนามบัว (ไหล)

### ภาพที่ 3 บัวในหนองหาน



(ก) ผักกษเดคน้ำ



(ข) ผักกษเดคน้ำ



(ค) ผักกุดแดง(เฟิร์น)



(ง) ผักกุดเคือ (ย่านลิเภา)



(จ) ผักกุดงอง (เฟิร์น)



(ฉ) ผักกุดน้ำ



(ช) แหน (สาหร่ายข้าวเหนียว)



(ซ) แหน(สาหร่ายหางกระรอก)



(ด) แหน(สาหร่ายพวงกะโศ)

### ภาพที่ 2 พืชผักในหนองหาน



ภาพที่ 5 พืชผักในหนองหาน



ภาพที่ 6 พืชผักในหนองหาน

พืชน้ำที่รับประทานไม่ได้ มีหลายชนิด เช่น หล้าขน หล้าปล้อง กกเล็ก จอก จอกหูหนู แหนเปิด บางชนิดทำเป็นของใช้ เช่น ฝอยใช้ทอเสื่อ ดอกบัวหลวงบูชาพระ ต้นอ้อใช้ทำคันเบ็ดฝอย (กก) นำมาตากให้แห้ง ทอเป็นเสื่อ ใช้ได้ ชายได้ ไมยราบยักษ์ มีจำนวนมาก นำมาเป็นพืชน้ำ หรือ ทำถ่านไว้ใช้ตลอดปีไม่ต้องซื้อหา ลำอ้อทำเป็นคันเบ็ดตกปลาปักไว้ตามกอสนม ไม่ต้องซื้อต้องหา หายไปก็ไม่เสียหาย จะทำคันเบ็ดจำนวนมากเพียงใดก็ได้ ทำขายก็ได้ ต้นอ้อมีเป็นดงเต็มหนองหาน

พืชน้ำที่มีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพร เช่น บัวสาย เป็นยาเย็น ช่วยบรรเทาความร้อนในร่างกาย ผักกะเฉด มีสรรพคุณดับพิษร้อนถอนพิษไข้ ถอนยาเบื่อเมา พืชน้ำเหล่านี้ยังเป็นบ้าน แหล่งที่อยู่อาศัยที่หลบภัยจากศัตรู เป็นที่เพาะพันธุ์ วางไข่ ของสัตว์ต่างๆในหนองหานอีกด้วย กอสนมเมื่อตายทับถมกัน กลายเป็นปุ๋ยอย่างดี

มีพืชผักนานาชนิดให้เก็บกิน เก็บขาย เช่น ผักบุ้ง ผักกะเฉด ผักถ่อ ในหน้าฝน มี ดอกบัวหลวงนำมาขาย บูชาพระ ลำต้นอ่อนของบัวหลวงอยู่ใต้ดินเรียกว่า หนายบัว หรือ ไหลบัว นำมาแกงทำส้มตำ ได้ บางวันเก็บขายได้ถึง 400-500 บาท เมื่อผักบัวแก่ยังเก็บขายได้ นำมากินเป็นผลไม้ หรือเป็นของหวานได้ บัวพวกนี้เกิดขึ้นหนาแน่นบริเวณริมตลิ่งจนถึงกลางน้ำ ถ้าขุดลอกหนองหานหมด คงจะไม่เหลือบัวให้เก็บอีก ในปลายฝนต้นฤดูหนาว บัวสายเริ่มออกดอก สายบัวของดอกบัวแดงนำมาแกงกับปลาที่หาได้ ขายได้ ดอกบัวบานสะพรั่งสุดสายตา ทะเลบัวแดงมีเสน่ห์ดึงดูดให้ผู้คนที่ได้พบเห็นหลงใหล จึงเป็นจุดเด่นที่ควรพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยว ชมบัวแดง ขึ้นชมพรรณไม้ ผักกูด บอน ผักถ่อที่มีดอกสีม่วงสวยงาม ชมนก ชมไม้ ชมเกาะ เป็นการท่องเที่ยวชมธรรมชาติ สูดอากาศบริสุทธิ์ และ รับประทานอาหารสดอร่อย เป็นการเพิ่มคุณภาพให้กับชีวิต

พืชผักหลายชนิดที่สวยงาม เช่น ผักกูดเคี้ยว ผักกูดง่อง ผักกูดน้ำ ผักกะโตวา ผักเพ็ช้อย ผักสะหนองม้า ผักคั้นจอง บอน ผักถ่อ ฝอย หมากจับ สาหร่ายคาราและ ไนเตลล่า น่าจะมีการนำมาพัฒนาเป็นไม้ประดับตามตู้ปลาและบ่อน้ำ พืชผักส่วนใหญ่อุดมด้วยวิตามิน และเกลือแร่ ผักจึงเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ซึ่งจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย พืชผักหลายชนิดมีวิตามินเอสูง ช่วยบำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง ผักขี้ควาย ผักกูด หลายชนิดมีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ทำให้แข็งแรง เช่น ดอกโสน หลายชนิดมีฟอสฟอรัสสูง บำรุงกระดูก เช่น ผักขี้ควาย (แพงพวยน้ำ) บางชนิดมีสารช่วยต้านมะเร็ง คือสาร เบตาแคโรทีน เช่น ผักกระเฉด ผักบุ้ง พืชผักอีกหลายชนิดในหนองหานที่ยังไม่มีการศึกษาด้านคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ผักถ่อ ผักก้าม ผักก้านจอง



ภาพที่ 7 อาหารพื้นเมืองจากผักหนองหาน

### อาหารพื้นเมืองจากผักหนองหาน

ชุมชนรายรอบหนองหานมีการหาปลาในหนองหานมาเป็นอาหารประจำวัน เมื่อกลับจากหาปลาก็เก็บผักตามกอสนมกลับมาด้วยเพื่อเป็นอาหาร จึงเป็นการนำเอาพืชผักและทรัพยากรจากหนองหานมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารไม่จำเป็นต้องไปซื้อหาจากตลาด

ผักหลายชนิดที่นำมารับประทานเป็นผักจิ้มกับปลากับลาบ ส้มตำ หรือบางชนิดนำมาหนึ่งกับปลาหลายชนิด เป็นอาหารสูตรพิเศษ เป็นเอกลักษณ์ของชาวหนองหานโดยเฉพาะ เช่น ก้อยบอน แกงส้มหนายบัว ส้มตำหนายบัว อาหารบางชนิดเป็นการนำเอาพืชผักหนองหานมาประยุกต์เพื่อให้เกิดความหลากหลายและเหมาะกับรสนิยมของเยาวชน และส่งเสริมให้เยาวชนรับประทานผักมากขึ้น เหมาะสมกับรสนิยมของคนในยุคปัจจุบัน เช่น ดอกผักถ่อซุบแป้งทอด ยอดผักกูดซุบแป้งทอด เมล็ดบัว ซุบแป้งทอด ผัดเผ็ดเมล็ดบัว ยำผักรวมมิตร ยำหนายบัว ฯลฯ

การประกอบอาหารจากบอน เป็นภูมิปัญญาของชุมชนรายรอบหนองหานมาตั้งแต่บรรพบุรุษ บอนมีน้ำยางเมื่อโดนผิวหนังจะทำให้คัน การนำก้านใบบอนมาประกอบอาหารจึงมีกรรมวิธีพิเศษกว่าปกติ ถ้าทำไม่ถูกวิธีจะทำให้บอนคัน เคล็ดล็บ ดังกล่าวก็คือการนำก้านบอนมาเผา ลอกเปลือก และเคล้าเกลือ แล้วล้างด้วยน้ำสะอาดหลายๆครั้งจนหมดเมือกกลิ่นๆ การเผา ก้านใบบอนในอดิตจะเผาในแนวตั้ง น้ำยางคันจะไหลลงสู่ด้านล่าง บอนจึงไม่คัน จะเลือกใช้ใบบอนที่แก่แล้วจะไม่ใช้ส่วนใบบอนอ่อน เพราะจะคันมาก เมื่อเผา ก้านบอนจนสุกแล้วจึงนำมาปรุงเป็นอาหารประเภทต่างๆ

ส่วนผสมในอาหารพื้นเมืองเหล่านี้ อาจจะมีเครื่องปรุงแตกต่างกันไปบ้างตามความนิยม มีอาหารประจำถิ่นที่น่าสนใจหลากหลายชนิด เช่น ตำหนายบัว แกงสายบัว แกงหนายบัว ก้อยบอน แกงอ่อนบอน แกงผักกูดแดง บัวหิมะลอยแก้ว (ภาพที่ 8)

นอกจากนี้ยังมีการนำวัตถุดิบจากหนองหานมาปรุงอาหารอีกหลายอย่าง เช่น ลาบปลาตอง นึ่งปลา ป่นปลานิล มัจฉาภูเขาญ ( ปลาเผา ) แกงสายบัว ลาบหอยเชอร์รี่ ผัดผักบุ้งไฟแดง ( ผัดยอดผักบุ้ง ) แกงคั่วหอยขม ( คิวพงศ์ จำรัสพันธุ์ และ อรรถจนา ด้วงแพง, 2549)



ภาพที่ 2 อาหารประจำถิ่นของชุมชนรอบหนองหาน

### บทสรุป

หนองหาน ซึ่งเป็นแหล่งทรัพยากรของชุมชน เสมือนเป็นตลาดที่ประชาชนสามารถหาอาหารมารับประทาน ในชีวิตประจำวันได้ จึงสมควรที่ชุมชนจะได้ดำเนินการอนุรักษ์ฟื้นฟูและสืบสาน เพื่อให้ดำรงอยู่สู่ลูกหลาน ปัจจุบัน มีกลุ่มอนุรักษ์ทำงานร่วมกันเป็นเครือข่าย เพื่ออนุรักษ์หนองหาน และ พัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในกลุ่มน้ำ หนองหาน ตลอดจนอาชีพ วิถีชีวิตดั้งเดิม ประเพณีวัฒนธรรมอันดีงาม ประวัติศาสตร์อันยาวนาน และจัดการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ อันจะนำไปสู่ความมั่นคงทางเศรษฐกิจของชุมชนอย่างยั่งยืน

การท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เมื่อบัวสายสีแดงเริ่มออกดอกและบานในช่วงปลายฤดูฝน ต้นฤดูหนาว นักท่องเที่ยวจากทุกสารทิศ จะมาชื่นชมความงดงามของหนองหาน “ทะเลบัวแดง” นอกจากเดินทางโดยเรือล่องไปในหนองหานฯ เพื่อศึกษาสภาพธรรมชาติ ชมดอกบัวแดง ชมสายพันธุ์นกในท้องถิ่น และฝูงนกปลาในหนองหานแล้ว ยังมีโบราณสถานที่อยู่ในหมู่บ้านรายรอบหนองหานที่มีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจอีกหลายแห่ง ที่ควรจะได้เยี่ยมชม ได้แก่ หลวงปู่กำเนิด วัดมัชฌิมาวาสบ้านดอนคง เจดีย์บ้านเดียม และพระพุทธรูปเทพจินดา ตั้งอยู่หมู่ที่ 5 บ้านเดียม พระธาตุเจดีย์วัดบ้านดอนแก้ว อยู่ที่บ้านดอนแก้ว เมื่อเที่ยวชมสถานที่และทะเลบัวแดงแล้ว ควรจะมีโอกาสได้ลิ้มรสอาหารพื้นเมืองซึ่งมีประวัติศาสตร์การสืบทอดกันมาช้านาน อาหารพื้นบ้านของชุมชนรายรอบหนองหาน บางชนิดมีรสจัดเหมาะสมกับผู้ใหญ่ เช่น ยำบัวสวรรค์ แกงส้มรสเด็ด ยำผักกูด บางชนิดเด็กสามารถรับประทานได้ เช่น บุปผาชวนชิม ผัดผักบุ้งไฟแดง แกงสายบัว ยำผักรวมมิตร สายบัวผัดน้ำมันหอย บาร์บีคิวหอยเชอร์รี่ ไหลบัวผัดกุ้ง บัวหิมะลอยแก้ว อาหารหลายชนิดเป็นอาหารแปลกและรสชาติอร่อยน่าลิ้มลอง เช่น ผัดเผ็ดเมล็ดบัว นาทาลีต้นสาย แกงผักกูดแดง ตำหนายบัว บอนทรงเครื่อง แกงอ่อมบอน

เซอร์รีลีโสภา (แกงเผ็ดหอยเซอร์รี) ดอกผักถ่อซุบแป้งทอด ยอดผักกูดซุบแป้งทอด เมล็ดบัวซุบแป้งทอด บางชนิดเป็นภูมิปัญญาที่ควรอนุรักษ์ เช่น ก้อยบอน ยำบอน และบอนทรงเครื่อง มีกรรมวิธีในการนำก้านบอนที่แก่แล้วมาเผาในแนวตั้งเพื่อให้น้ำยางคั้นไหลออกมาและจึงนำไปประกอบอาหารได้ตลอดจนวิถีชีวิตที่งดงามของชุมชน เช่น การพายเรือเก็บสายบัวในวิถีที่ไม่ทำให้หัวคะมำตกรน้ำ การหาปลารู เป็นการหาปลาในกอสนมในหน้าแล้ง ซึ่งเป็นการหาปลาในแนวอนุรักษ์การวางเบ็ดราว การหาปลาก่า เป็นต้น

การอนุรักษ์หนองหาน เป็นการอนุรักษ์พืชผักและปลาซึ่งเป็นแหล่งอาหารของชุมชน การมีแผนพัฒนาหนองหานที่ชัดเจนอยู่บนฐานความร่วมมือร่วมใจของชุมชนในการนำทรัพยากรจากหนองหานมาใช้ประโยชน์อย่างเหมาะสม เป็นการพึ่งพาตนเองของชุมชน เพื่อประโยชน์ของชุมชน จึงสมควรได้จัดทำขึ้น เพื่อการดำเนินชีวิตที่ปกติสุข มีอยู่ มีกิน และมีเงินใช้อย่างพอเพียง ตามปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากความคิดเห็นของชุมชนเพื่อให้หนองหานเอื้อต่อการดำรงชีวิตของชุมชนโดยรอบ และเป็นแหล่งอาหารอย่างยั่งยืนต่อไป (ศิวพงศ์ จำรัสพันธ์ และ อรรถนาดังแพง, 2549) สรุปได้ดังนี้

1. มีแผนพัฒนาหนองหาน มีแผนในการขุดลอกตามบริเวณที่เป็นปากลำน้ำ และเพื่อการสัญจรตามทำน้ำต่างๆ ควรมีการขุดลอกประมาณ 30 ส่วนใน 100 ส่วน
2. มีแผนการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เพื่อชมธรรมชาติ วิถีชีวิต ชมนก ชมน้ำ ชมปลา ชมโบราณสถาน และ รับประทานอาหารพื้นเมืองจากพืชผัก สัตว์น้ำ และปลา ในหนองหาน
3. ขุดคันคูขังซีมูลให้น้ำไหล จะมีปลามากขึ้น
4. ขุดลอกเป็นโซน เอาสนมและซีสนมออกบ้าง เหลือไว้บ้างเพราะสนมเป็นแหล่งที่อยู่ของปลา สัตว์น้ำ ผัก และช่วยกรองน้ำ
5. นำสนมและซีสนมมาใช้ประโยชน์ จุตละ 1 วัน นำมาทำปุ๋ยหมักชีวภาพ ชาวบ้านได้แรงงาน และได้ปุ๋ย
6. แบ่งโซนอนุรักษ์ นก ปลา
7. ประกาศเป็นเขตหวงห้าม บริเวณรอบดอนหลวงห้ามจับปลา ห้ามยิงนก
8. ไม่หาปลาในน้ำลึก สนับสนุนการหาปลาเชิงอนุรักษ์ การหาปลารู การใช้เบ็ดตกปลา
9. ห้ามใช้อุปกรณ์หาปลาที่ถี่เกินระดับในฤดูวางไข่
10. ห้ามจับปลาโดยใช้ไฟฟ้าช็อต

## บรรณานุกรม

---

- กัญจนา ตีวิเศษ และอร่าม คุ่มกลาง, 2541. **ผักพื้นบ้านภาคอีสาน**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- เดชา ศรีโบราณ, 2548. **นิยายพื้นบ้านอีสาน ตำนานรักท้าวผาแดงนางไอ่**. อุตรธานี: โรงเรียนบ้านเหล่าหมากบัวเชียงสม หมู่ 7 สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรธานี เขต 2.
- ไทยรัฐ, 2557. **หนองหานเลี้ยงชื่อ CNN เลือกว่าอันดับ 2 ทะเลสาบแปลกที่สุดในโลก**. ค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2562, จาก <https://www.thairath.co.th>.
- วัชร ประชาศรัยสรเดช, 2542. **ผักพื้นเมืองเหนือ อีสาน ได้**. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานพฤกษศาสตร์กองพฤกษศาสตร์ และวัชพืช กรมวิชาการเกษตร.
- วิกิพีเดีย, 2562. **ทะเลสาบ**. ค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2562, จาก <https://th.Wikipedia.org>.
- ศิวพงศ์ จำรัสพันธุ์ และ อรรจนา ด้วงแพง, 2549. **รายงานวิจัยเรื่อง การอนุรักษ์และการใช้ประโยชน์พืชน้ำที่เป็นอาหารในพื้นที่ชุ่มน้ำหนองหานกุมภวาปี จังหวัดอุตรธานี**. อุตรธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรธานี.
- Thaifest, 2561, **สถานที่ท่องเที่ยว: ทะเลบัวแดง หนองหานกุมภวาปี**, ค้นเมื่อ 17 พฤษภาคม 2562. จาก <https://thai.tourismthailand.org>.



