



โครงการประกวดเรียงความ “เรื่องเล่าข้าวพื้นเมือง เพื่อสุขภาพ”



เรียงความรางวัลชมเชย ระดับประชาชนทั่วไป

โดย นายชริวิทย์ เอี่ยมวิสัย

ทุกครั้งที่ผมได้มองท้องนา มันทำให้หัวใจของผมเบิกบานและชุ่มฉ่ำหัวใจอย่างบอกไม่ถูก ไม่ว่าจะอยู่ท่ามกลางทุ่งนาอันเขียวชอุ่มในช่วงที่ข้าวกำลังเติบโต หรืออยู่ท่ามกลางทุ่งนาอันเหลืองอร่ามในช่วงที่ข้าวรอเกี่ยว ล้วนทำให้จิตใจของผมมีความสุขจนเกินพรรณนาได้ ผมเคยไปช่วยคุณยายทำนาตั้งแต่เล็กจนโต ครั้งหนึ่งคุณยายได้ถามผมว่า “ไอ้หนู รู้จักอัญมณีแห่งท้องทุ่งไหม อัญมณีที่ได้หล่อเลี้ยงครอบครัวของเราหลายชั่วอายุคน” “ยายครับ คืออะไรหรือครับ” ผมถามกลับด้วยความสงสัย คุณยายชี้นิ้วไปที่ท้องทุ่งกว้างข้างหน้าของผมแล้วตอบกลับมาว่า “ก็นั่นไงละหลาน ข้าวลิ้มสัว ยอดนักสู้ อัญมณีแห่งท้องทุ่ง” จากคำพูดของคุณยาย หลายคนก็อาจจะเกิดความสงสัยเฉกเช่นเดียวกันกับผมว่า เหตุใดข้าวเหนียวที่มีสีค่าคล้ายเช่นนั้นถึงถูกยกย่องให้เป็นอัญมณีแห่งท้องทุ่ง เรามาลองทำความรู้จักข้าวชนิดนี้กันดีกว่า

“ข้าวลิ้มสัว” เป็นข้าวเหนียวดำพื้นเมือง ลักษณะต้นสีเขียว คอรวงสีเขียว ต้นเตี้ย ระยะเวลาที่นานมีเมล็ดมีสีม่วงแดง สาหรักสีเขียว มีกลิ่นหอมตั้งแต่แตกกอจนถึงออกรวง เป็นข้าวเหนียวนาปี สายพันธุ์ข้าวไร่โบราณชนิดหนึ่ง นิยมปลูกในพื้นที่สูงซึ่งมีอากาศเย็นตลอดทั้งปี ในปัจจุบันพื้นที่ที่นิยมปลูกข้าวลิ้มสัวมากที่สุดคือ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก คุณยายของผมได้เล่าที่มาของชื่อที่เล่าขานสืบต่อกันมาว่า มีสามีภรรยาชาวม้งคู่หนึ่ง เมื่อสามีชาวม้งได้ออกไปทำธุระนอกบ้าน โดยให้ภรรยาหุงข้าวไว้แต่ระหว่างที่รอสามีกลับบ้าน ภรรยาได้หยิบข้าวที่สุกแล้วมาปั้นกินเล่น ด้วยความที่ข้าวดังกล่าวมีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย เคี้ยวเพลิน ภรรยาจึงกินข้าวหมดโดยไม่รู้ตัว ไม่เหลือเก็บไว้ให้สามี เรียกได้ว่า “อร่อยจนลิ้มสัว”

บนพื้นที่ที่ผมเติบโตมาตั้งแต่เล็กจนโต อำเภอเขาค้อ จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นอีกหนึ่งพื้นที่ที่เลื่องชื่อว่าเป็นดินแดนที่เหมาะสมแก่การปลูกข้าวลิ้มสัว ความอุดมสมบูรณ์ของดินดี อากาศที่เย็นและระดับความสูงจากระดับน้ำทะเลปานกลาง แต่ด้วยความอ่อนแอของข้าวชนิดนี้ ก็นำพามาซึ่งปัญหาครั้งใหญ่หลวงของครอบครัวชาวนาอย่างผม คุณยายเล่าให้ฟังทั้งน้ำตาว่า ครั้งหนึ่งเมื่อผมยังไม่เกิด วิกฤตการณ์ยังไม่ก้าวหน้าเท่าที่ทุกวันนี้ ข้าวติดโรคไหม้ โรคขอบใบแห้ง รวมถึงมีศัตรูพืช เช่น เพลี้ยกระโดดสีน้ำตาลและเพลี้ยกระโดดหลังขาว กัดกินพันธุ์ข้าวที่ปลูกจนแทบหมดทั้งนา การทำนาในครั้งนั้นขาดทุนย่อยยับ เมื่อผมได้ฟัง ก็ได้เห็นภาพในอีกมุมหนึ่ง ก่อนที่จะเกิดความสวยงามบนท้องนา นั้น ชาวนาต้องลำบากเพียงใด แทบไม่มีใครมองเห็นกับสิ่งนี้ ท้องนาอันสวยงาม ที่มองแล้วทำให้ผมเกิดความสุขได้นั้น บางครั้งมันก็แฝงไปด้วยคราบน้ำตาและความทุกข์ทนของใครบางคนก็ได้

ฟ้าหลังฝนย่อมสวยงามเสมอ ปี พ.ศ. 2550 ศูนย์วิจัยข้าวพิษณุโลกและศูนย์วิจัยข้าวแพร่ จึงได้เริ่มทำการคัดเลือกพันธุ์ข้าวลิ้มสัวบริสุทธิ์และคัดเลือกรวงในปี พ.ศ. 2551 เพื่อนำมาทำพันธุ์บริสุทธิ์โดยปลูกแบบรวงต่อแถว แล้วนำไปเปรียบเทียบกับผลผลิตเบื้องต้นที่ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตร จ.ตาก โดยทดสอบการปรับตัวในแปลงเกษตรกรที่ อ.เขาค้อ

จ.เพชรบูรณ์ ซึ่งปลูกเปรียบเทียบผลผลิตระหว่างสถานี รวมถึงเปรียบเทียบกับการปลูกในนาของราษฎร จนกระทั่งภายหลังจึงได้มีการวิเคราะห์คุณค่าเมล็ดทางโภชนาการ พร้อมทั้งทดสอบปฏิกิริยาการตอบสนองต่อปุ๋ยในโตรเจน ทดสอบปฏิกิริยาต่อโรคและแมลงศัตรูข้าวที่สำคัญ รวมทั้งวิเคราะห์คุณภาพเมล็ดทางกายภาพเพื่อการหุงต้มรับประทาน จนกระทั่งมีการทำลายพิมพ์เอกลักษณ์ของพันธุ์ข้าว ส่งผลให้ข้าวลิ้มผิวไม่เป็นที่อ่อนแอต่อโรคเช่นในอดีต

“อร่อยจังเลยครับคุณยาย” นี่คือการรู้สึกแรกที่ผมได้กินข้าวเหนียวลิ้มผิวเมื่อหุงสุก ซึ่งมีกลิ่นหอม ลักษณะสัมผัสเมื่อแรกเคี้ยวจะกรุบหนึบ ภายในนุ่มเหนียว และหอมกรุ่นในปาก ยายจะชอบเอาข้าวลิ้มผิวไปผสมกับข้าวทำเป็นข้าวต้มหรือข้าวเหนียวเปียก ซึ่งมีรสชาติอร่อยและมีสีน้ำตาลงามน่ารับประทานเป็นอย่างมาก แต่ปัจจุบันวิถีชีวิตของผู้คนได้เปลี่ยนไป ได้เรียนรู้ถึงประโยชน์ของข้าวกำลังผิวมากขึ้น คนในหมู่บ้านจึงเอาไปแปรรูปเป็นรูปแบบต่าง ๆ เช่น การนำไปทำเป็นเครื่องต้มจ้ำพวกราข้าวซึ่งมีกลิ่นและรสแตกต่างจากใบชาทั่วไป นอกจากรสชาติถูกปากชวนให้ติดใจแล้ว ข้าวเหนียวพันธุ์นี้ยังมีสารอาหารนาชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เรียกว่าคุณสมบัติครบเครื่อง เป็นทั้งข้าวและสมุนไพรไทยไปในตัว

ข้าวลิ้มผิวเป็นข้าวที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารเป็นอย่างมากชนิดหนึ่ง โดยอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ซึ่งมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง รวมทั้งอุดมไปด้วยสารอาหารต่าง ๆ มากมาย ได้แก่ โปรตีน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามินอี สารแกมมาโอไรซานอล กรดไขมัน แอนโทไซยานิน โอเมก้า 3 โอเมก้า 6 และสังกะสี ธาตุเหล็ก แมงกานีสและแคลเซียม ซึ่งมีส่วนช่วยในการบำรุงร่างกาย บำรุงสมอง และบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง รวมถึงช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคสมองเสื่อม โรคเบาหวาน โรคหอบหืดและโรคทางเพศทั้งในเพศชายและเพศหญิง อีกทั้งยังช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และช่วยลดความอ้วนได้ดี จึงเป็นข้าวที่เหมาะสมสำหรับคนที่ลดน้ำหนักและรักษาสุขภาพเป็นอย่างมาก นี่แหละข้าวแห่งความเป็นนักสู้เพื่อมวลประชาอย่างแท้จริง

หากเปรียบเทียบคำเป็นอัญมณีที่หายาก มีวิธีการทำที่จะกลายเป็นหนึ่งในอัญมณีที่ใช้เพื่อเพิ่มความสวยงามของรายการเครื่องประดับ ประกอบกับความงามที่ลึกลับชวนค้นหา ข้าวลิ้มผิวก็คงเป็นไปเช่นนั้น พันธุ์ข้าวที่เป็นดังอัญมณีสีค่าสง่างามกลางท้องทุ่ง ข้าวที่เป็นยอดนักสู้ ต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บ เสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับผู้คนอย่างไม่รู้จบ ทุกครั้งที่ผมได้เดินไปตามท้องนา สายลมที่พัดพลิ้วรวงอัญมณีแห่งท้องทุ่ง ทำให้เกิดความรู้สึกดีๆ ขึ้นมาภายในจิตใจของผมเสมอ ทุ่งนาสีค่าล้ำแห่งนี้สร้างคุณค่าให้โลกใบนี้ สมกับฉายานามที่คุณยายผมได้ตั้งให้ “ข้าวลิ้มผิวยอดนักสู้ อัญมณีแห่งท้องทุ่ง” อย่างแท้จริง

“ขอบคุณนะครับคุณยาย”