

พริกกะเหรี่ยง วิธีแห่งความพอเพียง

มณเฑียร แสตนตะหมื่น^๑

“กะเหรี่ยง” คือใคร

คำว่า “กะเหรี่ยง” เป็นคำที่คนไทยในภาคกลางใช้เรียก สันนิษฐานกันว่ามีที่มาจาก “ภาษามอญ” ว่า “เกรียง” จังหวัดทางภาคเหนือของไทยเรียก “ยาง” หรือ “กะหรั่ง” จนในปัจจุบัน “กะเหรี่ยง” โดยทั่วไปได้ยอมรับที่จะถูกเรียกว่า “กะเหรี่ยง” ในภาษาไทยภาคกลาง แม้ว่าบางคนอาจจะยังไม่สบายใจนักเพราะคิดว่าคำว่า “กะเหรี่ยง” มีความหมายในเชิงดูถูกก็ตาม

กะเหรี่ยง หรือ “ปกากะญอ” เป็นกลุ่มชาติพันธุ์พื้นเมืองชาวไทยบนที่สูงกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยอนุรักษ์ผืนป่าต้นน้ำ ในความเป็นจริงชาวกะเหรี่ยงได้ชื่อว่าเป็นชาวเขา แต่ก็ไม่ได้อาศัยอยู่บนที่สูงเสียทั้งหมด บางส่วนก็ตั้งบ้านเรือนบนที่ราบ เช่นเดียวกับชาวพื้นราบ ชาวกะเหรี่ยงนิยมตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งถาวร ไม่นิยมย้ายถิ่นบ่อยๆ และมีภูมิปัญญาในการจัดการทรัพยากรดินและแหล่งน้ำเป็นอย่างดี ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่จะตั้งถิ่นฐานใกล้แหล่งน้ำหรือต้นน้ำลำธาร ในประเทศไทยมีชาวกะเหรี่ยง ๑,๙๙๓ หมู่บ้าน ๖๙,๓๕๓ หลังคาเรือน ประชากรทั้งสิ้นประมาณ ๓๕๒,๒๙๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๘๐ ของจำนวนประชากรชาวเขาในประเทศไทย อาศัยอยู่ใน ๑๕ จังหวัด ของภาคเหนือและภาคตะวันตก ได้แก่ กาญจนบุรี, กำแพงเพชร, เชียงราย, เชียงใหม่, ตาก, ประจวบคีรีขันธ์, เพชรบุรี, แพร่, น่าน, ราชบุรี, ลำปาง, ลำพูน, สุโขทัย, สุพรรณบุรี อุทัยธานีและ แม่ฮ่องสอน

กะเหรี่ยงมีด้วยกันหลายกลุ่มย่อย และมีชื่อเรียกต่างๆ กัน ทั้งยังมีประเพณี ความเชื่อ ความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันด้วย กะเหรี่ยงในประเทศไทยมี ๔ กลุ่มย่อย คือ

สะกอ หรือยางขาว เรียกตัวเองว่า **ปากะญอ** เป็นกลุ่มประชากรที่มีมากที่สุด

โป เรียกตัวเองว่า **โพล** ส่วนใหญ่อยู่ในเขตจังหวัด เชียงใหม่ ลำพูน และแม่ฮ่องสอน

ปะโอ หรือ ตองสุ อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดแม่ฮ่องสอน

บะเว หรือ **คะยา** อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดแม่ฮ่องสอน



วิถีชีวิต

ชาวกะเหรี่ยงได้ชื่อว่าเป็นชาวเขา แต่ก็ไม่ได้อาศัยอยู่บนที่สูงเสียทั้งหมด บางส่วนก็ตั้งบ้านเรือนบนที่ราบเช่นเดียวกับชาวพื้นราบ ชาวกะเหรี่ยงนิยมตั้งถิ่นฐานเป็นหลักแหล่งถาวร ไม่นิยมย้ายถิ่นบ่อยๆ และมีภูมิปัญญาในการจัดการทรัพยากรดินและแหล่งน้ำเป็นอย่างดี ชาวกะเหรี่ยงส่วนใหญ่จะตั้งถิ่นฐานใกล้แหล่งน้ำหรือต้นน้ำลำธาร ซึ่งขึ้นชื่อว่าเป็นชนเผ่าที่รักความสันโดษ อยู่อย่างเรียบง่าย ชอบใช้ชีวิตอยู่กับป่าไม้ลำเนาไพร ส่วนใหญ่จะประกอบอาชีพทำไร่ ทำนา อยู่ตามป่าตามเขา ปลูกพืชผักสวนครัวตามฤดูกาล ส่วนสัตว์เลี้ยงก็จะเลี้ยงไว้เพื่อเป็นอาหารมากกว่าการค้าขาย ใช้ชีวิตแบบพึ่งพาพึ่งน้ำอาศัยอยู่รวมกันเป็นกลุ่มใหญ่

วิถีเกษตร

การทำเกษตรกรรมหลักของกะเหรี่ยงคือการปลูกข้าวไร่ เพื่อบริโภคในครัวเรือน มีรูปแบบทั้งปลูกแบบขั้นบันไดและการทำไร่หมุนเวียน ส่วนพืชผักสวนครัวนั้นจะปลูกร่วมกันในไร่ข้าว และมีสวนข้างบ้าน โดยวัฒนธรรมของคนกะเหรี่ยงจริงๆ ถือว่า **บ้านใดมีข้าว มีพริก มีพื้น ไม่ต้องมีเงินก็อยู่ได้** คนกะเหรี่ยงปลูกพริกไว้พอกินเท่านั้นไม่ได้ปลูกเป็นการค้า

การปลูกพริกกะเหรี่ยงปลูกแบบพืชไร่ ชาวกะเหรี่ยงจะเอาเมล็ดพริกผสมกับเมล็ดพืชอีกหลายๆชนิด เช่น เมล็ดผักกาด เมล็ดผัก แฟง แตง หวานในไร่ หลังหยอดเมล็ดข้าวไปแล้ว ไม่นานข้าวก็งอกก่อนและเป็นร่มเงาให้กล้าผัก กล้าพริก ระหว่างรอข้าวให้ผลผลิตชาวกะเหรี่ยงก็ได้กินผัก ผัก แฟง แตงกวา เป็นอาหาร เมื่อเกี่ยวข้าวเสร็จพริกกะเหรี่ยงก็ต้นโต ติดดอก ออกผล ในระยะนี้ฝนบนดอยหมดแล้ว แต่พริกกะเหรี่ยงไม่ตายเพราะมีรากแก้วเพราะเกิดจากการหวานเมล็ด ต้นพริกจึงแข็งแรง

^๑ / ศูนย์วิจัยและพัฒนาการเกษตรแม่ฮ่องสอน สำนักวิจัยและพัฒนาการเกษตรเขตที่ ๑ กรมวิชาการเกษตร

พริกกะเหรี่ยง

พริกกะเหรี่ยง(ชื่อวิทยาศาสตร์: *Capsicum frutescens* Linn.) จัดเป็นพริกชี้หนูที่นิยมปลูกกันมากชนิดหนึ่งโดยปลูกกันมากตามแนวเขตชายแดนไทย-พม่า เช่น เพชรบุรี กาญจนบุรี ตาก และแม่ฮ่องสอน เนื่องจากเป็นพริกพันธุ์พื้นเมืองที่มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อม สามารถปรับตัวได้ดี มีระยะการเก็บเกี่ยวนาน ๗-๘ เดือน มีเอกลักษณ์เฉพาะทั้งในด้านรูปร่าง สีผิว รวมทั้งมีสารแคปไซซินที่ให้ความเผ็ดสูง และมีความหอมซึ่งเป็นลักษณะเด่นประจำพันธุ์ ทำให้เป็นที่นิยมของทั้งผู้บริโภคและโรงงานอุตสาหกรรม



ลักษณะเด่นพริกกะเหรี่ยง

๑. มีความทนทานต่อสภาพแวดล้อม ทนทานต่อสภาวะอากาศและโรคแมลง
๒. ลำต้นใหญ่ การแตกแขนงดี สามารถให้ผลผลิตติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน
๓. เป็นที่นิยมทำเป็นพริกตากแห้งได้ดี คุณภาพผลสด ๓ กิโลกรัม ตากแห้งได้ ๑ -๑.๓ กิโลกรัม
๔. มีความเผ็ดและหอมซึ่งเป็นลักษณะประจำพันธุ์ของพริกกะเหรี่ยง
๕. โรงงานทำซอสพริกนิยมนำไปปั่นผสมกับพริกหนุ่มเขียวเพื่อเพิ่มความเผ็ดและความหอม

การเตรียมเมล็ดและต้นกล้าก่อนปลูก

๑. เลือกต้นที่มีลำต้นสมบูรณ์แข็งแรง ทนทานต่อโรคและแมลง สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมในท้องถิ่นได้ดี ให้ผลผลิตดก ขนาดใหญ่เต็มทีและเก็บผลในรุ่นที่ ๒-๓
๒. ผลพริกที่เลือกเก็บนั้น ควรเป็นผลที่เริ่มสุกหรือสุกสีแดงสดปราศจากโรคแมลงทำลาย นำเมล็ดพันธุ์แช่น้ำทิ้งไว้ ๑ คืน หรือนำมาห่อ ในผ้าขาวบางซับ ๆ เก็บไว้ประมาณ ๒-๓ วัน จนมีตุ่มรากสีขาวเล็ก ๆ แล้วนำไปเพาะ

การเตรียมแปลงเพาะกล้า

การเลือกพื้นที่สำหรับเพาะเมล็ดพันธุ์ต้องทำการเตรียมดินให้ละเอียดพร้อมผสมปุ๋ยคอก หรือปุ๋ยหมัก ในอัตรา ๒:๑ แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำเมล็ดพริกโรยเป็นแถวห่างกันประมาณ ๓ นิ้ว กลบหน้าดิน ประมาณ ๑ ซม. หลังเพาะนาน ๗-๑๐ วัน เริ่มออกหมั่น รดน้ำ ให้ชุ่มอยู่เสมออย่าปล่อยให้แปลงแห้งจนกระทั่งต้นกล้าเจริญเติบโตมีใบประมาณ ๓-๔ คู่ หรือต้นกล้ามีอายุประมาณ ๓๐ วัน สามารถนำไปปลูกในแปลงปลูก

การปลูกและการดูแลรักษา

๑. การปลูกพริกกะเหรี่ยงโดยนำเมล็ดพริกที่เก็บเมล็ดจากต้นแล้วนำมาตากแดดจนแห้งสนิทแล้วนำไปดำในครก หรือกระบอก ไม้ไผ่ ให้เมล็ดแตกออก นำเมล็ดมาหยอดลงหลุมที่เตรียมไว้ หลุมละประมาณ ๕-๑๐ เมล็ด ระยะปลูก ๘๐X๘๐ เซนติเมตร และหากปลูก แซมข้าวไร่ ระยะปลูกจะห่างตามความต้องการและสภาพพื้นที่เป็นหลัก

๒. การปลูกด้วยต้นกล้า ควรมีการรองก้นหลุมด้วยปุ๋ยหมัก อัตรา ๘๐๐-๑,๐๐๐ กิโลกรัมต่อไร่ หรือใช้เชื้อราไตรโคเดอร์มา จำนวนต้นกล้าประมาณ ๒,๕๐๐-๓,๐๐๐ ต้นต่อไร่ ระยะปลูก ๘๐X๘๐ เซนติเมตร ซึ่งสามารถปลูกเป็นพืชแซมกับข้าวไร่ หรือพืชชนิดอื่นๆ

๓. การปลูกพริกกะเหรี่ยงเพื่อเพิ่มมูลค่าของพริกสด สามารถทำได้โดยเกษตรกรต้องมีพื้นที่สามารถให้น้ำได้ และเป็นพื้นที่ดอนน้ำไม่ท่วมขัง เกษตรกรเริ่มเพาะกล้าพริกตั้งแต่เดือน กันยายน-ตุลาคม หลังปลูกแล้ว ๙๐ วันก็จะเริ่มเก็บผลผลิต ซึ่งจะเป็นช่วงฤดูแล้ง พริกสดจะเริ่มราคาแพงเนื่องจากชาวกระเหรี่ยงที่ปลูกพริกในป่า ไม่สามารถให้น้ำพริกได้ และผลผลิตก็จะหมดเร็ว ทำให้พริกสด ขาดแคลน เกษตรกรที่ปลูกพริกกะเหรี่ยงฝืนฤดู สามารถขายพริกสดได้ถึงราคา ๕๐-๘๐ บาท/กิโลกรัม และสามารถเก็บเกี่ยวตั้งแต่ ๒ ปีขึ้นไป

การให้น้ำและปุ๋ย

การให้น้ำอาศัยน้ำฝนธรรมชาติ และช่วงที่เหมาะสมในการปลูกเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน การกำจัดวัชพืชไม่ใช้สารเคมี และไม่นิยมใส่ปุ๋ยเคมีเนื่องจากจะทำให้พริกกะเหรี่ยงที่มีความหอมที่มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวลดลง

ศัตรูพืชที่สำคัญและวิธีการป้องกันกำจัด

๑. โรครากเน่าโคนเน่า และโรคกุ้งแห้ง ป้องกันโดยคัดเมล็ดพันธุ์ที่ปราศจากโรค ใช้เชื้อราไตรโคเดอร์มา รองก้นหลุมก่อนปลูก
๒. แมลง เพลี้ยไฟ เพลี้ยอ่อน เพลี้ยแป้ง ทำให้พริกใบหงิกงอ ลักษณะใบม้วนผิดปกติ ระบาดในช่วงแห้งแล้ง ป้องกันกำจัด โดยใช้น้ำหมัก สมุนไพร ผีเสื้อทุก ๕-๗ วัน หรือเชื้อราบีวเบอร์รี่

การเก็บผลผลิต

หลังย้ายปลูกประมาณ ๖๐ วัน พริกกะเหรี่ยงเริ่มทยอยผลผลิตและสามารถเก็บผลผลิตได้โดยเลือกเก็บเมล็ดที่มีสีแดงสดเพื่อใช้ ในการแปรรูป ผลผลิตพริกสดประมาณ ๔๐๐-๕๐๐ กิโลกรัมต่อไร่ ซึ่งสามารถนำมาทำเป็นพริกแห้งได้ประมาณ ๘๐-๑๐๐ กิโลกรัมๆ ละประมาณ ๘๐-๑๕๐ บาท รายได้เฉลี่ยประมาณ ๑๐,๐๐๐-๑๕,๐๐๐ บาทต่อไร่



การจำหน่ายพริกกะเหรี่ยง

๑. จำหน่ายพริกสดราคาขายขึ้นอยู่กับคุณภาพและปริมาณของพริก
๒. จำหน่ายเป็นพริกแห้ง ซึ่งจะได้ราคาที่สูง กว่าพริกชนิดอื่น
๓. ตลาดแปรรูปในอุตสาหกรรมแปรรูป พริกป่น พริกคั่ว พริกคอง ซอสพริก หรือน้ำจิ้ม น้ำพริก น้ำพริกแกง อาหารสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป พริกแช่แข็ง

คุณค่าของพริกกะเหรี่ยงและการใช้ประโยชน์ทางยา

พริกเป็นทั้งผัก เครื่องเทศ และเครื่องปรุงแต่งรสชาติอาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีรายงานว่าหากบริโภคพริก ๑๐๐ กรัม จะได้สารอาหารต่างๆ คือ ไขมัน ๒.๕ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๑.๙ กรัม แคลเซียม ๔๕ กรัม โปรตีน ๔.๗ กรัม วิตามินเอ ๑๑.๔๐ มิลลิกรัม วิตามินบีหนึ่ง ๐.๒๔ มิลลิกรัม วิตามินซี ๒.๕ มิลลิกรัม นอกจากนี้ยังมีฟอสฟอรัส ๘๕ มิลลิกรัม และธาตุ

เหล็ก ๒.๕ มิลลิกรัม ส่วนประโยชน์ทางการแพทย์จะใช้พริกเป็นส่วนผสมของยาต่างๆ ทั้งยาแผนโบราณและยาแผนปัจจุบัน

สรรพคุณทางยาของพริกกะเหรี่ยง

มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ผลต่อระดับไขมันในเลือด ผลต่อการเผาผลาญพลังงาน ผลต่อการจับกลุ่มของเกล็ดเลือด ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต ฤทธิ์ต่อระบบทางเดินอาหาร ผลต่อการละลายลิ่มเลือด บรรเทาอาการไข้หวัด ผลต่อการขยายตัวของหลอดเลือด ผลต่อการเปลี่ยนแปลงน้ำตาลในเลือด ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง สมานแผลในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการเจ็บปวด เสริมสร้างสุขภาพทางอารมณ์

ซึ่งประโยชน์ทั้งหลาย ทั้งหมดมาจากสารที่เรียกว่า “ แคปไซซิน(capsaicin) ” เป็นสารพวกฟีนอลิก เอไมด์ (phenolic amide) ประกอบด้วย C=๑๘, H= ๒๗, N=๑ ,O=๓ (สูตรโมเลกุล C๑๘H๒๗NO๓) เป็นตัวการสำคัญที่ทำให้พริกเผ็ด บริเวณที่พบสารแคปไซซินภายในผลพริกที่ผนังชั้นใน (inner wall) ของผล ไล่ ผนังกั้นระหว่างเซลล์และรกของพริก ซึ่งสรรพคุณในข้อสุดท้ายนี้มีรายงานว่า เนื่องจากสารแคปไซซินมีส่วนในการส่งสัญญาณให้ต่อมใต้สมองสร้างสาร เอนดอร์ฟิน (endorphin มาจากคำว่า endogenous morphine) ขึ้น สารเอนดอร์ฟินเป็นเปปไทด์ขนาดเล็ก (โปรตีนสายสั้นๆ) มีคุณสมบัติคล้ายมอร์ฟิน คือ บรรเทาอาการเจ็บปวด ในขณะเดียวกันก็สร้างอารมณ์ให้ดีขึ้น ยิ่งรับประทานเข้าไปมากเท่าใด ร่างกายก็จะสร้างเอนดอร์ฟินขึ้นมามากขึ้นเท่านั้น ดังนั้นจึงจะทำให้รู้สึกสดชื่นแจ่มใส

ความพอเพียงในวิถี

พริกถือเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของพี่น้องปกาเกอญอ ในการประกอบอาหารและเป็นยารักษาโรค เป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ด้วยวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ไม่ฟุ้งเฟ้อ พอเพียง พอประมาณ และมีเหตุผล ทำให้สามารถใช้ชีวิตอยู่ร่วมกับป่าและธรรมชาติได้อย่างไม่เบียดเบียนกัน ย่อมส่งผลให้เกิดความยั่งยืนในทรัพยากรที่มีอยู่ในปัจจุบัน อาจถือเป็นต้นแบบในการใช้ชีวิตในสภาพยุคโลกผันแปรไม่หยุดนิ่ง ดังเช่นในปัจจุบันได้ แม้สภาพแวดล้อม สังคม จะมีความแตกต่างกัน หากแต่มีจิตสำนึกตระหนักร่วมกันในการใช้ทรัพยากรที่จำกัดและแบ่งปันซึ่งกันและกัน ย่อมเกิดประโยชน์ในดำรงชีวิตร่วมกัน ในการพัฒนาชุมชนและประเทศชาติ ซึ่งนำไปสู่ความยั่งยืนในอนาคตต่อไป ดังแนวทางที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงให้ไว้ในเรื่อง “ความพอเพียง “



ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

ปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทรงมีพระราชดำรัสชี้แนะแนวทางการดำเนินชีวิตแก่พสกนิกรชาวไทย เมื่อในวันเฉลิมพระชนมพรรษาปี พ.ศ. ๒๕๔๐ ทรงมีมหากรุณาธิคุณอธิบายเพิ่มเติมว่า

“ความหมายของเศรษฐกิจพอเพียงและทำได้เศษหนึ่งส่วนสี่เท่านั้น ไม่ได้แปลว่าเศษหนึ่งส่วนสี่ของพื้นที่แต่เป็นเศษหนึ่งส่วนสี่ของการกระทำ..” จากนั้น ได้ทรงขยายความคำว่า “พอเพียง” เพิ่มเติมต่อไปว่า หมายถึง

"พอมีพอกิน" “พอมีพอกิน แปลว่า เศรษฐกิจพอเพียงนั่นเอง ถ้าแต่ละคนมีพอมีพอกินก็ใช้ได้ ยิ่งถ้าทั้งประเทศพอมีพอกินก็ยิ่งดี”