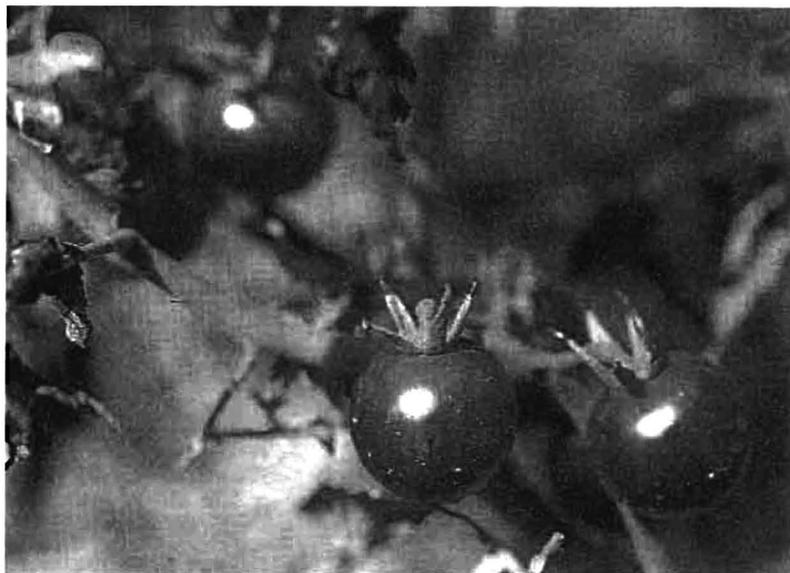


เดชา ศิริภัทร
ศูนย์เทคโนโลยีเพื่อสังคม

มะเขือเทศ ผักผลแนวหน้าระดับโลก



บรรดาผักชนิดต่างๆ ที่ได้เขียนลงคอลัมน์ “ต้นไม้อัปทญา” นี้ ติดต่อกันมาหลายปีแล้วนั้น ผู้เขียนพยายามเลือกนำเสนอเฉพาะผักที่จัดได้ว่าเป็นผักพื้นบ้านของไทยเท่านั้น กล่าวคือ หากไม่เป็นผักที่มีกำเนิดดั้งเดิมอยู่ในดินแดนไทยเองแล้ว ก็ต้องเป็นผักจากต่างแดนที่เข้ามาปลูกในเมืองไทยนานจนปรับตัวกลายเป็นผักพื้นบ้านไปเลย ซึ่งผักจำพวกหลังนี้มีมากมายหลายชนิดที่คนไทยส่วนใหญ่ในปัจจุบันคิดว่าเป็นผักดั้งเดิมของไทย

เพราะเข้ามานานจนไม่ทราบที่ตั้ง แต่เมื่อไร ยิ่งกว่านั้นยังมีชื่อเป็นภาษาไทยอีกด้วย แต่ยังมีผักต่างแดนอีกบางชนิดที่คนไทยรู้ว่ามีมาจากต่างประเทศ เพราะมีชื่อที่บ่งกำเนิดกำกับอยู่ด้วย เช่น คำว่า “ฝรั่ง” (ผักซีฝรั่ง) “จีน” (ผักบุงจีน) หรือ “เทศ” (มันเทศ) ฯลฯ เป็นต้น

น่าสังเกตว่าพืชผักที่มีคำกำกับแสดงว่ามาจากต่างแดนเหล่านั้นล้วนแต่มีพืชผักพื้นบ้านชนิดเดียวกันหรือใกล้เคียงอยู่ในท้องถิ่นไทยก่อนแล้ว เช่น มีผักชื่อผักชื้ออยู่ก่อนผักซีฝรั่งจะเข้ามา มีผักบุงอยู่ก่อนผักบุงจีนจะเข้ามา ฯลฯ เช่นเดียวกับผักชนิดหนึ่งซึ่งจะเขียนถึงในตอนี้ ที่ได้ชื่อกำกับต่อท้ายว่า “เทศ” เพราะมาจากต่างแดน และมีลักษณะคล้ายคลึงกับผักที่ชาวไทยคุ้นเคยอยู่ก่อนแล้ว นั่นคือ มะเขือเทศ

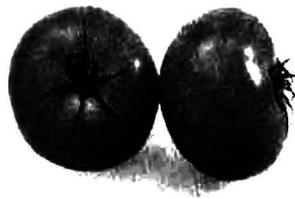
รู้จักมะเขือเทศ : ซูเปอร์-สตาร์วงการผักผลโลก

ในวงการต่างๆ เช่น ดารา นักร้อง หรือนักกีฬา ย่อมจะมีบุคคลที่มีชื่อเสียงโด่งดังได้รับความนิยมอย่างสูงและกว้างขวางมากเป็นพิเศษเหนือกว่าบุคคลในแวดวงเดียวกันมาก บุคคลดังกล่าวนี้ อาจเรียกทับศัพท์ภาษาอังกฤษได้เข้าใจกันทั่วไปว่าเป็น “ซูเปอร์-

สตาร์” (super star) เช่น ไนวง-
การนักร้องโลกในอดีตมี เอลวิส
เพรสลีย์ และปัจจุบันมี ไมเคิล
แจ็กสัน เป็นต้น

หากจะเอามาตรฐานดังกล่าว
มาใช้กับวงการผักของโลกปัจจุบัน
เราก็อาจยอมรับว่า ในบรรดาผักที่
กินผลด้วยกันนั้นต้องยกให้ “มะ-
เขือเทศ” เป็นซูเปอร์สตาร์อย่าง
แท้จริง เพราะมีความโดดเด่นใน
ด้านต่างๆ เหนือกว่าบรรดาผักผล
ด้วยกันอย่างเห็นได้ชัดเจน และได้
รับความนิยมมากมายไม่แต่เฉพาะ
ในถิ่นกำเนิดดั้งเดิมเท่านั้น แต่ได้
รับความนิยมแพร่หลายไปยังทุก

คนไทยเรียกมะเขือ-
เทศว่ามะเขือส้ม(ภาค
เหนือ) หรือมะเขือ-
เครือ(ภาคอีสาน)



ทวีปของโลกเลยทีเดียว

มะเขือเทศมีชื่อวิทยาศาสตร์
ว่า *Lycopersicon esculentum*
Mill. อยู่ในวงศ์ Solanaceae เช่น
เดียวกับมะเขือและพริกชนิดต่างๆ
นั่นเอง ชื่อในภาษาอังกฤษคือ
tomato ซึ่งใกล้เคียงกับชื่อมันฝรั่ง
มาก เพราะชื่อภาษาอังกฤษของ
มันฝรั่งคือ potato ซึ่งชาวไทยรู้จัก
ดี เพราะอดีตนายกรัฐมนตรีของ
ไทยเคยนำมาใช้จนกลายเป็นคำ
ฮิตทางสื่อมวลชนอยู่นานนับเดือน
นอกจากชื่อในภาษาอังกฤษจะใกล้
เคียงกันแล้ว มะเขือเทศกับมันฝรั่ง
ยังมีความใกล้ชิดกันทางพันธุ-

อาหาร

มะเขือเทศในฐานะผักและอาหาร

ส่วนของมะเขือเทศที่นำมาใช้เป็นผักและอาหาร
ก็คือผล จึงจัดให้มะเขือเทศอยู่ในจำพวกผักผล ผล
มะเขือเทศใช้เป็นผักได้ตั้งแต่ยังเป็นผลค่อนข้างอ่อน
จนกระทั่งผลแก่จัดหรือสุกเต็มที่แล้ว

มะเขือเทศใช้เป็นผักประกอบอาหารได้มากมาย
หลายชนิด เริ่มตั้งแต่ใช้เป็นผักกินสดโดยตรง หรือใช้
เป็นเครื่องเคียงของอาหารบางประเภทโดยเฉพาะ
อาหารรสจัด เช่น ปลา ยำ ชูบ ต้ม ปลาแดดเดียว ไล่-
กรอก ลาบ ฯลฯ ใช้ประกอบอาหารประเภทผัด เช่น
ข้าวผัด ผัดเปรี้ยวหวาน ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริก
โศชา น้ำพริกมะเดื่อ และที่รู้จักดีในฐานะน้ำพริกขึ้นชื่อ
ของภาคเหนือคือน้ำพริกฮ่อง ซึ่งใช้มะเขือส้มพื้นบ้านที่
ให้รสชาติเป็นเอกลักษณ์ ประเภทเครื่องจิ้มอื่นๆ เช่น
ปลาร้าบอง แจ่วแมงดา แจ่วมะเขือเทศ ประเภทยำ มี
ยำหมูยอ และยำปลากะปิอง ซึ่งมีมะเขือเทศอยู่ใน

ซอสของปลากะปิอง อาหารประเภทต้ม เช่น ต้มยำ-
ไข่ปลาลดิด ชูบหางวัว ชูบไก่ ประเภทแกง เช่น แกงป่า
ปลาอุบ(แม่ฮ่องสอน) แกงเผ็ดเห็ดฟางกับมะเขือเทศ
แกงส้มผักบุ้งปลาช่อน(เชียงใหม่) แกงส้มเนื้อ(มุกดิม)
แกงถั่วโสด ฯลฯ เป็นต้น

อาหารจากมะเขือเทศที่คนไทยรู้จักดีและนิยมชม
ชอบที่สุดในยุคนี้คงไม่มีอาหารชนิดใดแย่งชิงตำแหน่งนี้
จาก “ส้มตำ” ไปได้อย่างแน่นอน ส้มตำหรือที่เรียก
อย่างไม่เป็นทางการว่า “ปาปาซ่า ป๊อก ป๊อก” นั้นมีมาก
มายหลายตำรับ ทั้งส้มตำไทย(ใส่ถั่วลิสง) ส้มตำลาว
(ใส่ปลาร้า) ส้มตำปู(ใส่ปูเค็ม) ฯลฯ ต่างก็มีผักที่เป็น
เครื่องปรุงหลักอยู่ ๓ ชนิด คือ มะละกอ พริก และมะ-
เขือเทศ ด้วยกันทั้งสิ้น น่าสังเกตว่าผักทั้ง ๓ ชนิดนี้
ล้วนมีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่ที่ทวีปอเมริกากลางด้วยกันทั้งสิ้น
แต่ด้วยภูมิปัญญาไทยด้านการปรุงอาหาร ทำให้เกิด

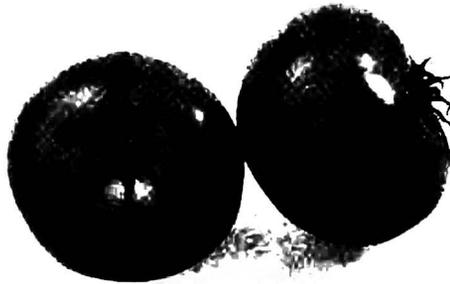
สมุนไพรมะเขือเทศ

เนื่องจากมะเขือเทศมีแร่ธาตุและวิตามินหลายชนิดอยู่ในอัตราสูง รวมทั้งสารมีประโยชน์ต่อมนุษย์อื่น ๆ อีกหลายชนิด จึงมีผลทำให้ร่างกายสดชื่น กระตุ้นน้ำย่อยทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยระบาย

การวิจัยไม่นานมานี้พบว่า การดื่มน้ำมะเขือเทศเป็นประจำช่วยป้องกันโรคมะเร็งได้ โดยเฉพาะมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชาย

กรรมด้วย อาจเปรียบได้ว่ามันฝรั่งกับมะเขือเทศเป็นญาติสนิทที่ใช้นามสกุลเดียวกัน เพราะมันฝรั่งก็อยู่ในสกุล *Lycopersicum* เช่นเดียวกัน

คนไทยเรียกมะเขือเทศว่า



มะเขือส้ม (ภาคเหนือ) หรือมะเขือเครือ (อีสาน)

มะเขือเทศเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็ก ลำต้นแตกกิ่งก้านมากลักษณะเป็นพุ่มกิ่งเลื้อย จึงมักต้องการค้างช่วยพยุงในการปลูก ตามกิ่งก้านและใบมีขนอ่อนขึ้นปกคลุม ดอกออกรวมกันเป็นช่อ กลีบดอกสีเหลือง

ผลดิบ สีเขียว เมื่อสุกเปลี่ยนเป็นสีแดง สีส้ม หรือสีเหลือง ผลมีหลายขนาดและรูปร่างต่างๆ กันแล้วแต่สายพันธุ์ ในผลมีเมล็ดขนาดเล็กจำนวนมาก เมล็ดค่อนข้างแบน สีน้ำตาลอ่อนมีขนปกคลุม

มะเขือเทศมีถิ่นกำเนิดดั้งเดิมอยู่แถบเทือกเขาแอนดีสของทวีปอเมริกากลาง เข้ามาสู่เมืองไทยนานหลายร้อยปีแล้ว สันนิษฐานว่าชาวยุโรปที่มาติดต่อค้าขายกับไทยสมัยกรุงศรีอยุธยาเป็นผู้นำเข้ามา ในหนังสืออักษรภิธานศรียของหมอบลัดเล พ.ศ. ๒๔๑๖ หรือเมื่อ ๑๒๕ ปีมาแล้ว กล่าวถึงมะเขือเทศว่า “มะเขือเทศ : เป็นชื่อมะเขือเขาเอาพันธุ์มาแต่เมืองเทศปลูกไว้ในเมืองไทยจึงเรียก มะ-

ตำรับอาหารยอดนิยมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ไทยขึ้นมาได้อย่างโดดเด่น จนกระทั่งกำลังแพร่หลายออกไปในหมู่ชาวต่างประเทศแล้ว

ปัจจุบันมีผู้ดัดแปลงตำรับส้มตำให้มีความหลากหลายยิ่งขึ้นไปอีก เช่น ใช้ผักชนิดอื่นมาแทนมะละกอกลายเป็นส้มตำถั่วฝักยาวหรือส้มตำแตงกวา เป็นต้น แต่ถึงอย่างไรก็ยังคงมีมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบอยู่เช่นเดิม

ในด้านอาหารนั้นนับว่ามะเขือเทศมีความโดดเด่นอย่างยิ่ง เพราะนำไปกินเป็นผลไม้ก็ได้ เนื่องจากมีการพัฒนาพันธุ์ให้เหมาะสำหรับกินสดเป็นผลไม้โดยเฉพาะหลายสายพันธุ์ เช่น พันธุ์ผลโต ผลขนาดกลาง หรือขนาดเล็กที่มีรสหวานพิเศษคล้ายผลเชอरी จึงเรียกว่า

มะเขือเทศเชอरी เป็นต้น

มะเขือเทศใช้มากที่สุดในการอุตสาหกรรมอาหาร โดยเฉพาะการนำไปแปรรูปเป็นซอสมะเขือเทศชนิดต่างๆ เช่น ใช้ในการถนอมอาหาร (ในการทำปลากระป๋อง) หรือเป็นเครื่องจิ้มปรุงรสอาหารต่างๆ นับเป็นอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ในประเทศไทยก็มีโรงงานแปรรูปอาหารที่ใช้มะเขือเทศเป็นวัตถุดิบอยู่อย่างมากมาย โดยเฉพาะในภาคเหนือและภาคอีสาน

มะเขือเทศยังนำมาแปรรูปเป็นน้ำมะเขือเทศ นิยมดื่มกันทั่วโลกเพราะรสชาติดี คุณค่าอาหารสูงและราคาไม่แพง

ผลมะเขือเทศก็ยังนำมาทำแยม แซลิม หรือเชื่อมได้ดี



มะเขือส้ม

“มะเขือเทศ” แสดงว่าเมื่อ ๑๒๕ ปีก่อนโน้นคนไทยก็ปลูกมะเขือเทศกันทั่วไปแล้ว นอกจากนั้นยังพบมะเขือเทศพันธุ์พื้นบ้านตามท้องถิ่นต่างๆ เช่น ในภาคเหนือ(มะเขือส้ม) ภาคอีสาน(มะเขือเครือ) และในหมู่ชาวเขาเผ่าต่างๆ เช่น

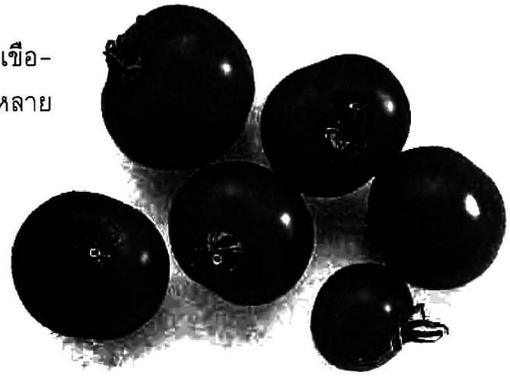
ประโยชน์ด้านอื่นๆ

ผู้หญิงนิยมใช้มะเขือเทศสุกผ่านเป็นแผ่นบางๆ แปะไว้บนใบหน้า เช่นเดียวกับแตงกวา หรือใช้น้ำที่คั้นจากผลมะเขือเทศสุกและสด ทาบริเวณใบหน้าเชื่อว่าทำให้ผิวหน้าตึงมีน้ำมันวูลขึ้น

เมล็ดมะเขือเทศมีน้ำมันซึ่งสามารถสกัดไปใช้ในอุตสาหกรรมสบู่และทำสีได้ หากเมล็ดที่เหลือจากสกัดน้ำมันใช้เลี้ยงสัตว์หรือทำปุ๋ย

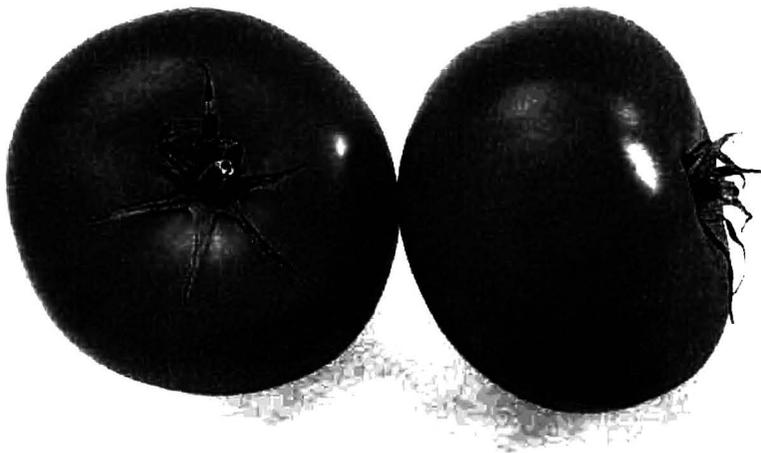
กะเหรี่ยงในป่าลึก ซึ่งปลูกมะเขือเทศพันธุ์ดั้งเดิมสืบต่อกันมาหลายชั่วคนแล้ว แสดงว่ามะเขือเทศมาอยู่ในประเทศไทยนาน และกระจายไปปลูกตามท้องถิ่นต่างๆ อย่างกว้างขวาง นอกจากนี้ก็ยังกลายเป็นผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารท้องถิ่นหลายชนิดมานานแล้วอีกด้วย

มะเขือเทศมีมากมายหลายพันธุ์ให้เลือกปลูกได้ตามความต้องการด้าน



มะเขือเทศเชอร์รี่

ต่างๆ เช่น อาจปลูกในกระถางเป็นไม้ประดับก็ได้ เพราะมีพันธุ์ต้นเตี้ยพิเศษเหมาะสำหรับปลูกในกระถางโดยเฉพาะ มะเขือเทศปลูกง่ายเพราะมีขนอ่อนและกลีบที่ป้องกันแมลงได้ดี นอกจากนั้นยังช่วยป้องกันแมลงให้กับพืชชนิดอื่นที่ปลูกอยู่ใกล้กันอีกด้วย



ผลมะเขือเทศ