

ถั่วมะแะ :อาหารดินที่เรากินได้

ถั่วมะแะ (Pigeonpea)

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Cajanus cajan* (L.) Millsp.

ถั่วมะแะเป็นพืชตระกูลถั่ว มีโปรตีนสูง เป็นไม้พุ่มขนาดเล็ก อายุ 2-3 ปี สูง 1-5 เมตร เป็นพืชเขตร้อนกึ่งแห้งแล้งและอุณหภูมิสูง ขึ้นได้ดีตั้งแต่ระดับความสูงจากระดับน้ำทะเล 0-1,000 เมตร เติบโตได้ดีบนดินร่วนที่ระดับความเป็นกรดต่าง 4.5 - 8.0 และไม่ทนต่อน้ำขัง

การปลูกเพื่อขยายพันธุ์ถั่วมะแะ

1. ขยายพันธุ์ด้วยเมล็ด ปลูกตั้งแต่กลางเดือนเมษายน-พฤษภาคม
 2. ระยะปลูกระหว่างต้น 50 ซม. ระหว่างแถว 100 ซม. ปลูกหลุมละ 2-3 เมล็ด
 3. อัตราใช้เมล็ด 3-5 กก./ไร่ อายุเก็บเกี่ยว 180-270 วัน ได้น้ำหนักเมล็ด 300-400 กก./ไร่
- ปลูกเป็นแถบอนุรักษ์ดินและน้ำขวางความลาดเทของพื้นที่ ระยะห่างในแนวราบ 8-10 เมตร ปลูกแบบโรยเป็นแถวคู่ ช่วงต้นฤดูฝนระยะ ระหว่างแถว 50 ซม. อัตราใช้เมล็ด 2 กก./ไร่

การใช้ประโยชน์

1. ปรับปรุงบำรุงดิน ช่วยปรับสมบัติทางกายภาพดินให้ดีขึ้น ดินร่วนซุย ไถเตรียมดินง่าย ความอุดมสมบูรณ์ของดินดีขึ้น ซากถั่วมะแะช่วยเพิ่มอินทรีย์วัตถุให้กับดินเฉลี่ย 0.13-0.24 % ต่อไร่ ต่อปี
2. เพิ่มปริมาณธาตุอาหารไนโตรเจน ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม เฉลี่ย 16, 8, และ 7 กก./ไร่ ตามลำดับ
3. บริโภคเป็นแหล่งอาหารโปรตีนจากพืชเมล็ดถั่วมะแะ มีโปรตีนร้อยละ 20-22 ซึ่งเป็นครึ่งหนึ่งของถั่วเหลือง
4. เพิ่มรายได้เมล็ดถั่วมะแะมีราคาเฉลี่ย 18-20 บาท/กก.

อาหารจากถั่วมะแะ

น้ำเต้าหู้ถั่วมะแะ



วิธีทำ

ล้างถั่วมะแะให้สะอาด 2-3 ครั้ง นำเมล็ดเสีย และ สิ่งเจือปนออก แช่น้ำทิ้งไว้ 5-10 ชั่วโมง แล้วจึงนำมาล้างน้ำให้สะอาด เทใส่ตะกร้าให้สะเด็ดน้ำแบ่งใส่โถปั่น พร้อมเติมน้ำให้เครื่องปั่นเป็นระยะ จนครบสูตรน้ำ 4 ลิตร นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง นำใส่หม้อต้มพร้อมเม็ดโอบุเคย ต้มไฟปานกลางนาน ประมาณ 50 นาที - 1 ชั่วโมง หลังต้ม ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย และเกลือป่น ตามชอบ ควรรับประทานขณะยังอุ่น

ขนมจีนน้ำยาถั่วมะแะ



ส่วนผสมน้ำพริกแกง

กระเทียมแกะ 5 หัว ข่าหั่นฝอย 1 ข้อนโต๊ะ พริกแห้ง 15 เม็ด หอมแดงหั่น 15 หัว ตะไคร้หั่นฝอย 5 ข้อนโต๊ะ กระชายหั่นละเอียด 2 ข้อนวดง เกลือ 2 ข้อนชากะปิ 2 ข้อนชาน้ำ 2 ถ้วยตวง ถั่วมะแะแห้ง 1 ถ้วยตวง

วิธีทำ

นำถั่วมะแะและส่วนผสมน้ำพริกแกงใส่หม้อ ต้ไฟอ่อนต้มเพื่อดับกลิ่นถั่ว เคี่ยวจนถั่วเปื่อย ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น ก่อนนำมาโขลกหรือปั่นให้ละเอียด คั้นมะพร้าวด้วยน้ำอุ่น แยกหัวกะทิไว้ 1 ถ้วยตวง และคั้นมะพร้าวอีกครั้ง ด้วยน้ำอุ่น 9 ถ้วยตวง ล้างปลา เอาไส้และหัวออก ต้มในน้ำเดือดจนสุก เก็บน้ำปลาร้าไว้ นำเนื้อปลาร้าโขลกรวมกับน้ำพริกแกงแล้วใส่น้ำกะทิที่ต้ไฟอ่อน เมื่อเดือด นำน้ำคั้นปลา น้ำคั้นปลาร้ามาเทรวมลงในหม้อ ใส่ปลาร้า เคี่ยวและหมั่นคนอย่าให้ติดหม้อ เมื่อน้ำเริ่มข้นจะออกสีแดงๆ ลอย ให้เติมหัวกะทิที่แยกไว้ ทิ้งไว้ให้เดือดจึงยกลงรับประทานกับขนมจีนพร้อมผักสดชนิดต่างๆ ตามชอบ

เต้าเจี้ยวทอสถั่วมะแะ



ส่วนผสม

ถั่วมะแะต้มเปื่อยโขลกละเอียด 500 กรัม กะทิ 4 ถ้วยตวง หอมแดง 200 กรัม พริกสดเขียว แดง 100 กรัม น้ำตาลปีบ 100 กรัม มะขามเปียก 100 กรัม ผักสด เช่น แดงกวาง มะเขือเปราะ ใบบวบ

วิธีทำ

ตั้งกะทิให้เดือด ใส่ถั่วมะแะที่ต้มเปื่อยและโขลกละเอียดแล้ว ใส่น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ใส่หอมแดง และพริกสดเขียว, แดง รอให้เดือด จึงยกลง รับประทานพร้อมผักสด

ข้าวเหนียวเปียกถั่วมะแะ



ส่วนผสม

ข้าวเหนียว 150 กรัม น้ำตาลทราย 200 กรัม ถั่วมะแะ 150 กรัม น้ำปลาร้า 1 ลิตร เผือก 50 กรัม หัวกะทิ 100 กรัม ข้าวโพดนึ่งสุกแกะเม็ด 50 กรัม เกลือป่น 1/4 ข้อนชาน้ำ

วิธีทำ

ล้างและทำความสะอาดข้าวเหนียว และถั่วมะแะที่ปอกเปลือก และนำไปสะเด็ดน้ำให้แห้ง นึ่ง/ต้ม ถั่วมะแะ เผือกและข้าวโพดให้สุก ต้มน้ำในหม้อด้วยไฟปานกลาง เมื่อน้ำเดือดใส่ข้าวเหนียว พร้อมคนอย่างต่อเนื่อง เมื่อข้าวเหนียวเริ่มสุก ใส่น้ำตาลทราย คนจนน้ำตาล ละลายหมด จึงใส่ถั่วมะแะ เผือกและข้าวโพดลงไป คนให้เข้ากัน

น้ำกะทิ

นำส่วนผสม คือน้ำกะทิ แบ่งข้าวเจ้า และเกลือคนผสมรวมกันในหม้อ ใช้ไฟอ่อน เมื่อรับประทาน จะเสิร์ฟ โดยใช้ใริยหน้าข้าวเหนียวเปียกถั่วมะแะ

ถั่วมะแะคั่วกับน้ำขิง



ส่วนผสม ถั่วมะแะ 1 - 2 ถ้วยตวง น้ำตาลทรายแดง ชিংแก่ 1 แ่ง น้ำสะอาด
วิธีทำ ล้างถั่วมะแะด้วยน้ำให้สะอาด เก็บเมล็ดเสีย และสิ่งเจือปนออก นำถั่วมะแะมาคั่ว ในกระทะ ใช้ไฟแรงปานกลาง จนถั่วมะแะเหลืองและหอมจะช่วยดับกลิ่นถั่วได้ นำถั่วที่คั่วจนหอม ใส่หม้อที่มีน้ำสะอาด นำไปต้มจนถั่วมะแะเปื่อย ใส่น้ำตาลทรายแดงและขิง ปรุงรสตามชอบ

