

“ชะคราม” ผักเมืองสามน้ำแห่งสมุทรสงคราม

หากกล่าวถึงผักท้องถิ่นของจังหวัดสมุทรสงครามแล้วละก็ หลายๆ ท่านต้องรู้จักเป็นอย่างดี แต่ก็ยังมีอีกหลายท่านที่ไม่ทราบว่าสมุทรสงครามมีผักท้องถิ่นด้วยหรือ คำตอบคือมี นั่นคือ “ชะคราม” นั่นเองค่ะ

ชะคราม หรือมีอีกชื่อหนึ่งว่า ช้ำคราม จัดเป็นพืชล้มลุกที่ขึ้นได้เองตามธรรมชาติบริเวณชายทะเลที่น้ำเค็มสามารถขึ้นถึง เป็นพืชที่สามารถทนต่อความเค็มได้ พบมากในแถบจังหวัดสมุทรสงคราม และสมุทรสาคร มีลักษณะเป็นพุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 1 เมตร ใบแคบยาว พองกลม ก้านอวบน้ำ สีเขียวอมฟ้า หรือสีเขียวอมม่วง มีรสเค็ม ขึ้นได้ทั้งน้ำเค็ม น้ำกร่อย และน้ำจืด

ชะคราม สามารถรับประทานได้ โดยนำไปทำเป็นแกงส้ม ยำ แกงเลียง แกงคั่ว ห่อหมก ลวกกะทิกินกับน้ำพริก ใส่ไข่เจียว หรือแกงกะทิ ใส่ปู หอยแครง สามารถหาทานได้ตลอดทั้งปี นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณเป็นยาใช้แก้ท้องผูก แก้พิษฝี บำรุงกระดูกได้เช่นกัน เนื่องจากใบของชะครามมีรสเค็ม ก่อนนำมาประกอบอาหารจึงต้องมีการนำไปต้ม และคั้นน้ำทิ้งเพื่อให้หมดรสเค็มก่อนนำไปประกอบอาหารหรือทำยาค่ะ

ที่มาของข้อมูล :

<https://www.baantip.com/2017/07/24/%E0%B8%8A%E0%B8%B0%E0%B8%84%E0%B8%A3%E0%B8%B2%E0%B8%A1%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B9%80%E0%B8%A1%E0%B8%B7%E0%B8%AD%E0%B8%87%E0%B9%81%E0%B8%A1%E0%B9%88%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B8%AD%E0%B8%87/>