

กระดานข่าวงานวิจัยใช้ได้จริง :

พืชอาหาร พืชสมุนไพร

ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๒

กลุ่มวิจัยพฤกษศาสตร์และพันธุศาสตร์ สำนักคุ้มครองพันธุ์พืช กรมวิชาการเกษตร

ชะคราม

ชื่อวิทยาศาสตร์	<i>Suaeda maritima</i> (L.) Dumort.
วงศ์	CHENOPODIACEAE
ชื่อสามัญ	Seablite
ชื่ออื่นๆ	ล่าคราม (สมุทรสาคร) ชักคราม

หากทานไคซับริดเลียบนานเกลือแฉะจังหวัดสมุทรสาครจะสังเกตเห็นต้นไม้พุ่มเตี้ย ลักษณะเป็นฝอยๆ สีเขียวปนม่วงน้ำเงิน ที่เห็นดูมากมายราวกับวัชพืช แท้จริงแล้ว เป็นวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านที่มีคุณค่าและรสชาติอร่อยมากเลยทีเดียว ชาวบ้านในพื้นที่รู้จักกันดี ในชื่อท้องถิ่นว่า ชะคราม

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ชะคราม เป็นพืชล้มลุกหลายปี ลำต้นแตกกิ่งเป็นทรงพุ่มขนาดเล็ก สูงประมาณ 0.3-1.5 เมตร แตกกิ่งตั้งแต่ระดับล่างของลำต้น ลำต้นอ่อนมีสีเขียว เมื่อแก่เต็มที่มีมีสีน้ำตาลอมแดงเรื่อหรือสีแดงเรื่อผิวลำต้นเป็นตุ่มแผลจากรอยร่วงของใบ ลำต้นอ่อนมีลักษณะฉ่ำน้ำ เมื่อแก่เต็มที่จะกลายเป็นเนื้อไม้อ่อน ใบ ใบชะคราม ใบแทงออกเป็นใบเดี่ยวๆตามความยาวของกิ่ง มีลิ้นใบเป็นแผ่นบางๆสีน้ำตาลอ่อน แผ่นใบมีลักษณะทรงกระบอก เกือบเป็นรูปทรงกลม เรียวยาว และมีลักษณะอวบน้ำ ส่วนปลายใบแหลม ใบอ่อนสีเขียวอ่อน ต่อมาที่เจริญเต็มที่สีเทาเงินอมเขียวและเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลหรือสีแดงเรื่อหรือสีคราม เมื่อต้นแก่เต็มที่ ขนาดใบยาวประมาณ 2-5 เซนติเมตร กว้างประมาณ 2-5 มิลลิเมตร ดอก ดอกชะคราม ออกดอกเป็นช่อแขนงบริเวณปลายกิ่ง ความยาวของช่อดอกประมาณ 5-15 เซนติเมตร แต่ละแขนงมีดอกจำนวนมากรวมกันเป็นกระจุก 3-5 ดอก ช่อสั้นตามความยาวของก้านช่อดอก แต่ละดอกมีขนาดเล็ก ขนาดประมาณ 2.5-3 มิลลิเมตร ประกอบด้วยกลีบดอก 5 กลีบ กลีบดอกอ่อนมีสีเขียวอมเหลือง เมื่อแก่มีสีแดงเรื่อ ผล และเมล็ด ผลชะคราม มีขนาดเล็ก ทรงกลม ขนาดผลประมาณ 2 มิลลิเมตร เปลือกผลอ่อนมีสีเขียวอมน้ำตาล ผลแก่มีสีน้ำตาล ด้านในผลประกอบด้วยเมล็ด 1 เมล็ด ที่มีลักษณะกลมแบน ยาวประมาณ 0.5-0.8 มิลลิเมตร เปลือกเมล็ดมีสีน้ำตาล และเป็นมันวาว เมื่อเมล็ดแก่แตกออกเป็น 2 ซีก ซึ่งด้านในจะมีเมล็ดย่อยจำนวนมาก

ใบชะครามมี สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลากหลายชนิด เช่น ชะครามทอดไข่ แกงกะทิชะครามกุ้งสดและแกงส้มชะคราม โดยก่อนที่จะนำใบชะครามมาประกอบอาหารนั้น ต้องลวกน้ำและคั้นน้ำทิ้งสักสองถึงสามครั้ง เนื่องจากใบชะครามมีรสเค็มจัด เพราะเจริญในพื้นที่ดินเค็ม พื้นที่นาเกลือ ทำให้สะสมเกลือไว้ในส่วนต่างๆ จากนั้นจึงสามารถนำมาประกอบอาหารได้โดยใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น กะปิ น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และพริกแกงส้มใสเนื้อปลาหรือกุ้งสด ก็จะได้เป็นแกงส้มรสอร่อย

นอกจากนี้ ชะครามยังสีสรรพคุณ ในการรักษาอาการคันผิวหนังจากกลากเกลื้อน อาการบวมจากแมลงกัดต่อย โดยการนำใบชะครามขย่ำสด แล้วพอกบริเวณที่เจ็บปวดนั้นๆ แก้อาการพิษจากยางต้นตาตุ่มหรือยางพิษจากต้นไม้ต่างๆ ซึ่งชาวบ้านนิยมนำใบชะครามมาคั้นผสมกับน้ำมะพร้าว แล้วนำมาทาบริเวณที่สัมผัสกับยางตาตุ่มทะเล