

โสน : ผักพื้นบ้าน อาหารแบบไทยๆ

จัดทำข้อมูลโดย กลุ่มงานวิชาการเกษตรกรรมแผนไทย
สถาบันการแพทย์แผนไทย



วงศ์ : PAPILIONACEAE

ชื่อวิทยาศาสตร์ : *Sesbania javanica* Miq.

ชื่ออังกฤษ : Sesbania flowers

ชื่อพื้นเมือง : โสนหิน(กลาง) ผักสองแฉง(เหนือ) สีสปริหลา(กระเหรี่ยง-แม่ฮ่องสอน) โสนกินดอก(กลาง)
เพลงพื้นบ้านของคนไทยแถบลุ่มน้ำภาคกลาง ที่ว่า "เจ้าดอกโสนบานเช้า ดอกคัดเค้า
บานเย็น ดอกประคู้เป็นคู่เล่น ค่าแล้วไม่เห็นมาเลย" บ่งบอกธรรมชาติของดอกโสนได้เป็นอย่างดีว่า
เป็นดอกไม้บานตอนเช้า กลิ่นหอมอ่อนๆ ในปลายฤดูฝนเรามักเห็นต้นโสนออกดอกเป็นช่อสีเหลือง
ละลานตา แถบลุ่มน้ำหรือริมทางในภาคกลาง หรือภาคเหนือบางท้องที่

โสนในเมืองไทยมีหลายพันธุ์ คือโสนหิน โสนคางคก โสนหางไก่ใหญ่ โสนหางไก่เล็ก เนื้อไม้ของโสนใช้ประโยชน์
ในด้านอุตสาหกรรมเบาของภาคกลาง ไม้โสนใช้ทำเป็นของเล่นเด็ก ในปัจจุบันคนอยุธยาใช้เนื้อไม้จากต้นโสนประดิษฐ์
เป็นดอกไม้หลายรูปแบบ เช่น ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ดอกจำปา เป็นต้น เนื่องจากเยื่อไม้ของต้นโสนเป็นไม้เนื้อบาง
เบาเหนียว สามารถนำมาประดิษฐ์เป็นดอกไม้ได้อย่างประณีต และงดงาม ชาวบ้านเล่าว่าการใช้ไม้โสนมาประดิษฐ์เป็นดอกไม้
นำมาตั้งแต่มัยกรุงศรีอยุธยา นับเป็นการใช้วัสดุธรรมชาติได้อย่างแยบยล และเป็นรายได้เสริมกับชาวบ้านในท้องถิ่น (โสน
ที่นำมาทำเป็นดอกไม้ประดิษฐ์เป็นโสนชนิดที่มีลำต้นใหญ่ เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. และต่างชนิดกับโสนกินดอก)
และไม้โสนยังใช้เป็นท่อนหรือเชื้อติดไฟได้

สำหรับโสนที่ใช้รับประทานเป็นอาหาร คือ โสนหิน หรือโสนกินดอก ท่านผู้รู้กล่าวว่า ยังมีโสนชนิดหนึ่ง ต้นใหญ่กว่า
โสนหิน สามารถรับประทานใบอ่อน และดอกได้เช่นกัน

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

โสนเป็นไม้สกุลเดียวกับแค และเป็นไม้ล้มลุกปีเดียว พบในพื้นที่ที่มีน้ำขังสูงประมาณ 1-4 เมตร ใบเป็นใบประกอบ
มีใบย่อย 10-30 คู่ ใบสีเขียว ใบรูปร่างรีและกลม ปลายใบมน ใบยาว 1.2-2.5 ซม. กว้าง 2-4 มม. ดอกเป็นดอกช่อกลีบดอก
สีเหลือง แต่ละช่อมีดอกย่อย 5-12 ดอก ช่อดอกยาวประมาณ 10 ซม. ดอกย่อยยาว 2.5 ซม. บางครั้งกลีบนอกมีจุดกระ
สีน้ำตาล หรือสีม่วงแดง กระจายอยู่ทั่วไป ผักพอมและยาว ยาวประมาณ 18-20 ซม. กว้าง 4 มม. ผักอ่อนสีเขียวเมื่อแ
กลายเป็นสีม่วงและสีน้ำตาล เมล็ดเล็กเรียงอยู่ภายในฝัก

การปลูก

โสนขึ้นได้ในบริเวณที่มีน้ำขังเจริญได้ในดินแถบภาคกลาง และดินเหนียว โสนขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด

ประโยชน์ทางยา

โสนมีรสจืด เย็น สรรพคุณแก้พิษร้อน ถอนพิษแมลงสัตว์กัดต่อย ประุงเป็นยาพอกแผลได้

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนที่เป็นผัก / ฤดูกาล ยอดอ่อนดอกตูมและดอกบานของโสนใช้เป็นผักได้ ดอกโสนออกในช่วงปลายฤดูฝน
ประมาณเดือนกันยายน-เดือนตุลาคม ในช่วงที่โสนออกดอก ในตลาดสดภาคกลางและภาคเหนือบางจังหวัดจะมีดอกโสน
จำหน่ายด้วยชาวบ้านมักเก็บดอกโสนในช่วงเย็น จะทำให้ได้ดอกตูม นำมารับประทาน

การปรุงอาหาร ดอกโสนปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด วิธีแรกคือ นำมารับประทานร่วมกับน้ำพริก โดยรับประทาน ยอดอ่อนและดอกแบบผักสด หรือนำมาลวกให้สุกก็ได้ นอกจากนี้ยังสามารถนำดอกโสนมาผัดน้ำมันและพรมน้ำปลาเล็กน้อย เป็นโสนผัดน้ำมัน หรืออาจนำมาลวกและลวดด้วยกะทิ นำมา เป็นผักจิ้มรับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ หรือน้ำพริกมะขาม วิธีที่สองคือนำดอกโสนมาทอดผสมกับไข่ (ทำคล้ายกับชะอมชุบไข่) นำไปรับประทานกับข้าวหรือ รับประทานร่วมกับน้ำพริกก็ได้วิธีที่สาม คือ นำดอกโสนมาแกงส้มกับปลาช่อน

ในช่วงปลายหน้าฝน ดอกโสนออกเป็นจำนวนมาก บางบ้านจะนำดอกโสนมาดองเก็บไว้รับประทานนานๆ การดอง ดอกโสนทำได้โดยนำดอกโสนล้างให้สะอาดและใส่ไว้ในขวดโหลแก้ว หรือภาชนะกระเบื้อง จากนั้นปรุงน้ำที่ใช้ดอง โดยนำเกลือป่นผสมในน้ำซาวข้าวให้ออกรสเค็มเล็กน้อย เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย และนำน้ำที่เตรียมไว้เทลงในภาชนะที่ใส่ดอกโสน พอท่วมพอดี ปิดฝาทิ้งไว้ 1 วัน รับประทานได้ถ้าทิ้งไว้นาน จะเปรี้ยวมากขึ้น ดอกโสนดองมักรับประทานร่วมกับน้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาร้า หรือน้ำพริกปลาทุก็ได้

นอกจากปรุงเป็นอาหาร ดอกโสนยังปรุงเป็นขนมดอกโสนได้ โดยนำดอกโสนมาล้างให้สุก นำมาคลุกรวมกับแป้ง ข้าวเหนียว แป้งสาลี มะพร้าว และน้ำตาลดอกโสนยังให้สีเหลือง สามารถคั้นน้ำจากดอกมาทำเป็นขนมบัวลอย และขนมตาล ได้อีกด้วย

รส และประโยชน์ต่อสุขภาพ

ดอกโสนมีรสจืด มัน อมขมเล็กน้อย ดอกโสน 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 40 กิโลแคลอรี มีเส้นใย 3.9 กรัม แคลเซียม 51 มิลลิกรัม ฟอสฟอรัส 56 มิลลิกรัม เหล็ก 8.2 มิลลิกรัม วิตามินเอ 3336 IU วิตามินบีหนึ่ง 0.26 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.40 มิลลิกรัม ไนอาซิน 2.8 มิลลิกรัม วิตามินซี 24 มิลลิกรัม

ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม (จาก กองโภชนาการ กรมอนามัย)

ส่วนประกอบ	ปริมาณ
Moisture	87.7 gm.
Cal.Unit	38 Kcal.
Fat	0.5 gm.
CHO	5.9 gm.
Fiber	2.2 gm.
Protein	2.5 gm.
Ca.	62 mg.
P.	62 mg.
Fe.	2.1 mg.
B1	0.13 mg.
B2	0.26 mg.
C.	51 mg.

