ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก๋ำกิ๋น ของกิ๋น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกงแค (ส้านนาหนองใหม่)

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำจะต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วัสดุที่ใช้

1. พริกแห้ง
2. ตะไคร้
3. ขมิ้น
4. ผักเผ็ด
5. ใบพริก
6. ผักกันถง
7. หอมแป้น
8. มะแขว่น
9. กระเทียม
10. ใบมะกรูด
11. ข้าวคั่ว
12. ผักพญายอ
13. กะปิ
14. เกลือ
15. เนื้อสัตว์ (ถ้าใครจะใส่)

วิธีทำ

1. ล้างผัก เด็ดผักยาวพอสมควร
2. โขลกพริก ขมิ้น ตะไคร้ กะปิรวมกัน
3. ตั้งน้ำ นำพริก ขมิ้น ตะไคร้ กะปิที่โขลกรวมกันใส่ลงไปและใส่เกลือ
4. พอน้ำเดือดมาก ๆ ก็ใส่ผักลงไป
5. ใส่ผงชูรส กระเทียม หอมแป้น
6. คนให้เข้ากัน พอสุกแล้วก็ยกลง
7. จัดใส่ถาดรับประทาน

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ได้คุณค่าทางอาหาร ครบ 5 หมู่
2. เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ชีวิตผู้คนอยู่รอดได้
3. เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง

แหล่งข้อมูล

นางสาวนิภารัตน์ แปงกันมา
บ้านเลขที่ 12/2 หมู่ 8 ตำบลส้านนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน