

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา อาหารพื้นบ้าน

บทนำ

มนุษย์ดำเนินชีวิตควบคู่กับธรรมชาติ เคยมีผู้ให้ข้อสังเกตว่า ต้นไม้ ผลไม้ใด ที่แมลง นก หรือสัตว์กินได้ คนต้องกินได้ โดยไม่มีอันตรายใด ๆ ด้วยเหตุนี้คนไทยได้นำผลผลิตทางธรรมชาติมาเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ของใช้ไม้สอย โดยเฉพาะด้านอาหารคนรุ่นก่อน รู้จักเลือกรู้จักวิเคราะห์ จากการลองผิดลองถูก ก็ถ่ายทอดบอกเล่าสืบต่อกันมา กลายเป็นอาหารประจำถิ่น พื้นบ้าน คนรุ่นหลังก็นำมาวิเคราะห์ตามหลักโภชนาการ และวิเคราะห์ในเชิงภูมิปัญญาที่สอดแทรกในวัฒนธรรม ประเพณี การกิน เรานำภาคภูมิใจ ในบรรพชนของเราที่ช่างคิด และช่างบริโภคอย่างชาญฉลาด รู้คุณค่า ของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เป็นอย่างดี ดังเช่นจะยกตัวอย่างอาหารท้องถิ่นของอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ดังนี้

น้ำปู

เครื่องปรุง

- ปูสด
- พริกป่น , เกลือ
- ใบตะไคร้ (ใบจ๊กไค)
- ใบข่า หรือใบขมิ้น สำหรับดั่งกลิ้งคาว



วิธีทำ

- ตำปูกับใบตะไคร้ (หรือจะผสมใบข่า ขมิ้น ก็แล้วแต่ความพอใจ) นำมากรองเอาน้ำ
- ทิ้งไว้ 1 คืน แล้วนำมาต้ม ต้มแล้วเคี่ยวจนแห้งใส่พริกป่นเกลือ
- สุก แห้งได้ที่ พักไว้จนเย็น ตักใส่ภาชนะที่มีฝาปิดจะเก็บไว้ได้นาน

เคล็ดลับ

- ควรเอาพริกป่นโรยหน้าน้ำปู จะทำให้เก็บน้ำปูไว้ได้นาน

ประโยชน์ที่ได้รับของท้องถิ่น

คุณค่าทางอาหาร สรรพคุณสมุนไพร

- ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ช่วยลดกรด ขับลม ปู มีแคลเซียม เปลือกมีไอโอดีน

คุณค่าทางภูมิปัญญา และวัฒนธรรม

- ปูมีกลิ่นคาว คนโบราณจึงใช้ใบตะไคร้ ข่า ขมิ้น ดับกลิ่น

ตำมะม่วงดิบ

เครื่องปรุง

- มะม่วงดิบ
- พริกป่น
- กระเทียม / หอมแดง
- เกลือ
- ปลาแห้ง
- กะปิ (บางรายชอบนำปลาร้าต้มจะใช้ก็ได้)

วิธีทำ

- สับ หรือตำมะม่วงให้ละเอียด
- นำมะม่วงที่สับ หรือตำเคล้าเกลือพอประมาณ คั้นน้ำมะม่วงทิ้ง เพื่อให้เปรี้ยวหน่อยลง
- โขลกปลาแห้ง ปิ้ง (หึ่ง) จนละเอียด พริกป่น เกลือ กะปิ นำมะม่วงลงโขลก ปรุงรสตามชอบ
- รับประทานกับผักต้ม เช่น ผักม้วนหมู ใบปลุก (ชะพลู) หรือผักพื้นบ้านต้ม หรือจะใช้จิ้มผักสด

เช่น ยอดกระถิน

เคล็ดลับ

หากไม่ชอบเปรี้ยวมาควรรใช้ มะม่วงมัน จะอร่อย หากชอบปลาร้าก็เติวน้ำปรุงรสในตอนท้ายก็อร่อย

ประโยชน์ที่ได้รับของท้องถิ่น

คุณค่าทางโภชนาการ

ให้โปรตีน จากปลาแห้งป่น วิตามินจากผักจิ้ม คาร์โบไฮเดรตจากข้าว

คุณค่าทางยา

สมุนไพร ผักจิ้ม ผักต้ม ผักสด ผลไม้จากมะม่วงจะช่วยระบบย่อยอาหาร

คุณค่าทางภูมิปัญญา

มะม่วงมีไว้สำหรับเป็นผลไม้ทั้งสุก และดิบ นอกจากแปรรูปอาหารอย่างอื่นแล้วสามารถนำมาปรุงเป็นอาหารคาว และ อาหารประจําถิ่น เป็นเอกลักษณ์ เฉพาะถิ่น สื่อมวงบริโภค ปรุงเสร็จในเวลาอันรวดเร็ว อร่อย ข้าวเหนียวร้อน ๆ ปั่นจิ้มตามวัฒนธรรมทางภาคเหนือ

แหล่งข้อมูล

อาจารย์ลลิต จันทระกำธร

โรงเรียนสา