

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำแกงบอนใส่หนังควาย

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยนิยมอย่างรวดเร็ว ซึ่งคนสมัยนี้ นิยมที่จะรับประทานอาหารกันแบบง่าย ๆ และสะดวก รวดเร็ว เช่น รับประทานอาหารนม กาแฟ ขนมปัง และการปรุงอาหารก็มีเครื่องอำนวยความสะดวกเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย เช่น มีกะนอ ซอส ผงชูรส ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจจะมีสารพิษเจือปนอยู่ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ในสมัยโบราณ สิ่งเหล่านี้ไม่มีจำหน่ายในตลาด การประกอบอาหารเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต และยังเป็นสมุนไพร ซึ่งหาได้ตามพื้นบ้าน ดังนั้น การประกอบอาหารของสมัยโบราณจะสูญหาย ไม่มีการสืบทอด เด็ก เยาวชน รุ่นหลังอาจจะไม่รู้จักว่าในสมัยโบราณมีการประกอบอาหารแบบไหน ขั้นตอนเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง จึงต้องให้ลูกหลานได้รู้จักและได้สืบทอดการประกอบอาหารสมัยโบราณไว้บ้าง ดังนี้

กระบวนการ

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------|-------------------------------|
| - หนังควาย | - บอน |
| - พริก | - กระเทียม / หอมแดง |
| - กะปิ / ปลาาร้า | - ปลาทุเค็ม |
| - ข่า | - ส้มป่อย |
| - ต้นหอม / หอมแป้น | - ผักชะอม / มะเขือ / ใบมะกรูด |

วิธีทำ

- ตั้งหม้อให้เดือดแล้วนำหนังใส่หม้อ รอประมาณ 5 นาที เอาบอนใส่
- โขลกเครื่องปรุงเตรียมไว้ พอบอนสุกก็นำไปใส่
- พอคนให้เข้ากันแล้วรอประมาณ 2 นาที ก็นำเอาปลาาร้า ปลาทุเค็ม มะเขือใส่ รอประมาณ 2 – 3 นาที
- พอมะเขือสุก นำ หอมแดง หอมแป้น ผักชะอม ใบมะกรูดใส่
- พอสุกแล้วยกลงมาพร้อมตักใส่ถ้วยพร้อมที่จะรับประทาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ได้รู้ถึงวิธีการปรุงอาหารแบบสมัยโบราณ
- วัตถุดิบหาได้ง่าย และปลอดภัย

แหล่งข้อมูล

เด็กหญิง ทิวรัตน์ บัดแก้ว

บ้านเลขที่ 51/1 หมู่ 2 ตำบลล้านนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110