

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน ก่ากิน ของกิน การถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา ข้าวแดงงา

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

#### ความเป็นมา

ข้าวแดงงา เป็นอาหารของกินพื้นบ้านของชาวอำเภอเวียงสา ไม่ว่าจะเด็ก ผู้ใหญ่ จะกินได้ทั้งนั้น ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับสภาพภูมิอากาศ และฤดูกาล โดยมีส่วนประกอบ คือ ข้าวเหนียวที่หนึ่งสุกใหม่ ๆ เมล็ดงา จั่มอญ เกลือ ครก โดยนำข้าวที่ร้อนมาคลุกกับงาที่ตำอยู่ในครก และนำมาคลุกเคล้าตำในครก โดยการเติมเกลือ เพื่อให้มีรสชาติเอร็ดอร่อย แล้วนำเอามาใส่จาน หรือภาชนะ แบ่งให้สมาชิกในครอบครัว และญาติพี่น้องโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้สูงอายุ ในละแวกบ้านใกล้เคียง ข้าวแดงงานั้น เป็นภูมิปัญญาปัญญาที่นำเอาภูมิปัญญาของธรรมชาติ คือ ตัวงาเป็นอาหารที่เป็นประโยชน์กับร่างกาย เพื่อบรรเทาอากาศที่หนาวเย็นในร่างกายเกิดความอบอุ่น

ข้าวแดงงา นับเป็นภูมิปัญญาปัญญา ของการสรรหาของกินแบบพื้นบ้านอำเภอเวียงสาได้เป็นอย่างดี


#### ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

#### แหล่งข้อมูล

นายญาณ สองเมืองแก่น

บ้านเลขที่ 184 หมู่ 4 บ้านบุญยืน ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110

 054 – 781105