

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น การถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา ส้มผัก

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขื่นชื้อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

#### ความเป็นมา

ส้มผัก เป็นของกิ้นพื้นบ้าน ที่ทำมาจาก ผักกาดคั่ว (ผักกาดพันธุ์พื้นเมือง ต้นและใบมีขนาดเล็ก สีแดงเรื่อ ๆ มีกลิ่นฉุน ลักษณะคล้ายกลิ้งมัสตาด) ขอบขื่นได้ดีในช่วงฤดูหนาว ภูมิปัญญาปัญญาพื้นบ้านอำเภอเวียงสา ได้นำผักกาดต้นที่แก่จัด ตัดรากแล้วล้างให้สะอาด นำไปตากแดดไว้ประมาณ 5-6 ชั่วโมง แล้วนำมาหั่น ตามขวางลำต้น ยาวประมาณ 1 เซนติเมตร แล้วนำเกลือ พอประมาณ มาคลุกเคล้า นำไปใส่ในไห แล้วนำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วล้างให้หายขาง นำใส่ลงไปนึ่งในไห ประมาณหนึ่งหยิบมือ แล้วคนให้ทั่ว ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 คืน เมื่อเวลาจะใช้รับประทานก็จะปรุงด้วย ข่าสับหรือโขลกละเอียด งาคั่ว พริกหนุ่ม หรือพริกแซว ที่จี (จี คือการนำไปย่างไฟให้สุก) แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้ในการปรุงรสให้อร่อยก็คือ งาคั่วคั่วมันเอง การรับประทานมักใช้รับประทานเป็นอาหารของชาวพื้นบ้านได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะรับประทานกับข้าวเหนียวนึ่ง และปลาทอด หรือจะใช้เป็นกับแกล้มในการเอามือหรือเอามือในการเก็บเกี่ยวพืชผลทางการเกษตร โดยจะถือว่าเป็นธรรมเนียมก็ว่าได้ นับว่าส้มผักเป็นภูมิปัญญาปัญญาในด้านการกิ้นของคนพื้นบ้านอำเภอเวียงสา ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์ไว้

#### ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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



#### แหล่งข้อมูล

นายญาณ สองเมืองแก่น

บ้านเลขที่ 184 หมู่ 4 บ้านบุญยืน ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110

☎ 054 - 781105