

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำน้ำปู คำเตา แกงบอน (คำบลน้ำมวบ)

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

ความเป็นมา

การทำแกงบอน นับเป็นอาหารที่แปลกอีกประเภทหนึ่ง และยังเป็นอาหารที่อร่อยของคนใน ภาคเหนือ การทำแกงบอนนั้นมีวิธีการทำที่ไม่ยุ่งยาก

คำเตาเป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่แปลกของคนภาคเหนือและคำเตาเป็นอาหารที่แพร่หลายในหมู่คนที่ชอบกินอาหารแปลก ๆ และคนที่ชอบทานของแปลกและเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์แก่ร่างกายเป็นอย่างมาก

การทำน้ำปู เป็นการนำเอาปูมาแปรรูปเป็นอาหาร ส่วนมากจะรู้จักกันทั่วไปในภาคเหนือและภาคอีสาน และน้ำปูเป็นอาหารที่อร่อยมากและสามารถนำมาใส่เพิ่มรสชาติให้กับอาหารประเภทต่าง ๆ ได้

วิธีทำ

การทำแกงบอน

เครื่องปรุงสำหรับการทำแกงบอน

- | | |
|--|-------------|
| 1. ยอดบอนอ่อนประมาณ | 10 – 20 ยอด |
| 2. มะเขือกรอบประมาณ | 5 – 10 ลูก |
| 3. ปลาทุเค็ม | 1 ตัว |
| 4. ตะไคร้ | 1 หัว |
| 5. ข่า (อ่อน-แก่) | 1 หัว |
| 6. ใบแมงลัก | 7 ยอด |
| 7. ใบมะกรูด | 5 ใบ |
| 8. มะเขือเทศ มะขาม มะนาว และยอดมะขาม | |
| 9. กะปิ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 10. หนังสัตว์ เช่น วัว ควาย หมู ถ้ามีหรือว่าไม่ชอบก็ไม่ต้องใส่ | |

การทำแกงบอน

ขั้นตอนแรกก็คือ นำบอนที่เราเก็บมาไปต้มให้เปื่อย แล้วใช้ทัพพีสับให้มันละเอียด แล้วก็นำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ใส่ไปตามขั้นตอน โขลกพริกให้ละเอียด แล้วใส่กะปilingไปในครก ตะไคร้ ข่า เกลือนิดหน่อย แล้วก็นำเครื่องปรุงที่ทำเสร็จไปใส่ในหม้อ หลังจากนั้นก็ใส่มะเขือเทศ ใส่ใบมะกรูด และใส่ปลาทุเค็ม และใบแมงลัก

ผักที่ใช้กินกับแกงบอน เช่น ถั่วฝักยาว ผักกาดกวาดุ้ง ยอดกระถิน มะเขือกรอบ

การทำตำเตา

เครื่องปรุงสำหรับ ตำเตา

- | | |
|-------------------|----------------|
| 1. เกลือป่น | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 2. เตาประมาณ | 1 ก้อน |
| 3. มะเขือขอย | 5 ลูก |
| 4. ตะไคร้ | 1 หัว |
| 5. งาดำคั่ว | 3 ช้อนโต๊ะ |
| 6. ถั่วลิสงคั่วบด | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 7. ต้นหอมผักชี | 1 ต้น |
| 8. พริกป่น | 1 – 2 ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำอุ่น | 1 ถ้วยตวง |

วิธีการทำ ล้างเตาให้สะอาด แล้วก็นำมาสับให้ละเอียด แล้วก็นำน้ำอุ่นใส่แล้วคนให้ละเอียด แล้วก็ใส่เกลือใส่พริก ใส่มะเขือเทศ ข่า งาดำ แล้วก็ถั่วลิสงไม่ใส่ก็ได้ ถ้าไม่ชอบ แล้วคนให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมผักชีเสร็จแล้วชิมดูรสชาติ

ผักที่ใช้กินกับตำเตา เช่น ถั่วฝักยาว ผักกาดกวาดุ้ง ยอดกระถิน มะเขือกรอบ กระหล่ำปลี

วิธีการทำน้ำปู หรือน้ำปู

ส่วนประกอบการทำน้ำปู

1. ปู ประมาณ 50 - 100 ตัว
2. ข่า 1 หัว
3. ตะไคร้ 2 หัวครึ่ง
4. ใบมะกรูด 5 ใบ
5. ใบย่านาง 3 ใบ
6. กระเทียม 3 หัว
7. จิง 1 หัว



วิธีทำ เมื่อนำปุ๋ยมารดแล้วให้ทิ้งปุ๋ยไว้จนมีกลิ่นเหม็นก่อน แล้วก็นำไปตำเอาน้ำ ต้องทำเครื่องปรุงก่อน แล้วหลังจากนั้นจึงนำไปเคี่ยวให้เหลวสุก และให้น้ำงวด

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

แหล่งข้อมูล

คนชัย ต๊ะปุกคำ

บ้านเลขที่ 80 หมู่ 8 ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน