

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การตำเตา

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 เรานำภาคภูมิใจในบรรพชนของเราที่ช่างคิด และช่างบริโภคอย่างชาญฉลาด รู้คุณค่า ของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี ดังเช่นจะยกตัวอย่างอาหารท้องถิ่นของอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ดังนี้

กระบวนการ

เครื่องปรุง

- | | | | | |
|----------|---------------|--------------|---------------|-----------|
| - เตา | - ข่า | - มะเขือขื่น | - กระเทียม | - ปลาบั้ง |
| - หอมแดง | - ต้นหอมผักชี | - งา | - พริกแห้งป่น | |
| - เกลือ | - ตะไคร้ | - น้ำร้อน | - หอมแป้น | |

วิธีทำ

- ไปหาเตาที่ห้วยที่มีน้ำสะอาด
- นำเตามาล้างให้สะอาด มาหีบเอาเศษไม้เล็ก ๆ ที่ติดอยู่กับเตา
- นำเตามาสับให้พอดี ไม่ต้องละเอียด
- นำเตามาปรุงด้วยมะเขือขื่นหั่นฝอย (ข่าหั่นแล้วตำให้ละเอียด) ตะไคร้หั่นฝอย
- นำข่า กระเทียม และเกลือ มาตำให้ละเอียด ส่วนหอมแดงก็หั่นเตรียมไว้
- นำเครื่องปรุงทุกอย่างที่เตรียมไว้มาคลุกให้เข้ากัน แล้วนำเอาน้ำร้อนเทใส่ผสมเข้าด้วยกัน
- นำเตามาตำใส่พริก แล้วตำให้เข้ากัน
- ชิมรส แล้วตักใส่ภาชนะ โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี และผักหอมแป้นโรยหน้า

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- ได้รับคุณค่าทางอาหาร เช่น ได้สมุนไพร
- ได้รู้ถึงวิธีการทำตำเตาแบบชาวบ้าน (สมัยโบราณ)

แหล่งข้อมูล

คณ. ปรียาภรณ์ อินทรจิต โรงเรียนสาธิตจักษุศาสตร์ รัชมงคลาภิเษก
บ้านเลขที่ 68 หมู่ 1 ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัด น่าน 55110