

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำแกงแคหอย

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยนิยมอย่างรวดเร็ว ซึ่งคนสมัยนี้ นิยมที่จะรับประทานอาหารกันแบบง่าย ๆ และสะดวก รวดเร็ว เช่น รับประทานนม กาแฟ ขนมปัง และการปรุงอาหารก็มีเครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย เช่น มีกะนอ ซอส ผงชูรส ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าจะมีสารพิษเจือปนอยู่ ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

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

วัสดุที่ใช้

เครื่องปรุง

- | | | |
|--------------------|---------------------|------------------|
| - หอย | - ผัก | - ขมิ้น |
| - พริก / เกลือ | - กระเทียม / หอมแดง | - กะปิ / ปลาาร้า |
| - ข้าวคั่ว | - ตะไคร้ | - ใบมะกรูด |
| - ต้นหอม / หอมแป้น | - มะเขือแก่ | - มะแขว่น |

วิธีทำ

- ตั้งหม้อให้เดือด แล้วนำเอาเครื่องปรุงทั้งหมดมาโขลก นำขมิ้น ตะไคร้ พริก กระเทียมหอมแดง กะปิ เกลือ มะแขว่น รวมกันแล้วนำไปใส่หม้อ พอประมาณ 3 นาที
- นำหอยที่เราเตรียมไว้ใส่ในหม้อ รอประมาณ 5 นาที
- นำผักที่เราเตรียมไว้ใส่ในหม้อ พอใกล้จะสุกนำเอาใบมะกรูดใส่
- นำเอา ข้าวคั่วโรย รอประมาณ 3 นาที
- นำหม้อลงจากเตา
- ตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ได้รู้ถึงวิธีการปรุงอาหารแบบสมัยโบราณ
- วัตถุดิบหาได้ง่าย และปลอดภัย
- ได้คุณค่าทางอาหาร

แหล่งข้อมูล

เด็กหญิง ทิวรัตน์ บัดแก้ว

บ้านเลขที่ 51/1 หมู่ 2 ตำบลसानนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110