

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา การทำตำเตา

#### บทนำ

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

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

#### วัสดุที่ใช้

##### เครื่องปรุง

- พริก / เกลือ
- กระทียม / หอมแดง
- ตะไคร้
- ต้นหอม / หอมแป้น
- มะเขือแก่

#### วิธีทำ

- สับเตาให้ละเอียด
- โขลกพริก ข่า เกลือ กระทียม
- นำมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน โดยนำน้ำอุ่นมาใส่
- นำ หอมแดง ต้นหอม หอมแป้น มะเขือแก่ โรยคนให้เข้ากัน
- นำเอาน้ำปลาร้าใส่
- ตักใส่ถ้วย พร้อมที่จะรับประทาน

## ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ได้รู้ถึงวิธีการปรุงอาหารแบบสมัยโบราณ
- วัตถุดิบหาได้ง่าย และปลอดภัย
- ได้คุณค่าทางอาหาร

## แหล่งข้อมูล

เด็กหญิง ทิวรัตน์ บัดแก้ว

บ้านเลขที่ 51/1 หมู่ 2 ตำบลसानนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110