

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำนัน ของกิน และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำแกงแคกบ

บทนำ

อาหารเป็นปัจจัยสำคัญในชีวิตของคนเราเป็นอย่างมาก ซึ่งในปัจจุบันนี้ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยนิยมอย่างรวดเร็ว ซึ่งคนสมัยนี้ นิยมที่จะรับประทานอาหารกันแบบง่ายๆ และสะดวก รวดเร็ว เช่น รับประทานนม กาแฟ ขนมปัง และการปรุงอาหารก็มีเครื่องอำนวยความสะดวก เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย เช่น มีกะนอร์ ซอส ผงชูรส ฯลฯ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ถ้าจะมีสารพิษเจือปนอยู่ ก็จะเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

ในสมัยโบราณ สิ่งเหล่านี้ไม่มีจำหน่ายในตลาด การประกอบอาหารเป็นไปตามธรรมชาติ ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อชีวิต และยังเป็นสมุนไพร ซึ่งหาได้ตามพื้นบ้าน ดังนั้น การประกอบอาหารของสมัยโบราณจะสุญหาย ไม่มีการสืบทอด เด็ก เยาวชน รุ่นหลังอาจจะไม่รู้จักรว่าในสมัยโบราณมีการประกอบอาหารแบบไหน ขั้นตอนเป็นอย่างไร มีอะไรบ้าง จึงต้องให้ลูกหลานได้รู้จักและได้สืบทอดการประกอบอาหารสมัยโบราณไว้บ้าง ดังนี้

วัสดุที่ใช้

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| - กบ | - มะเขือหวาน / มะเขือพวง / ถั่วฝักยาว |
| - พริก / เกลือ | - กระเทียม / หอมแดง |
| - จะคำน | - กะปิ / ปลา ร้า |
| - ต้นหอม / หอมแป้น | - มะเขือแก่ |
| - ตะไคร้ | - ข่า |
| - ใบพริก / ซะอม / ผักแค / พริกชี้ฟ้า | |

วิธีทำ

- ใช้น้ำต้มประมาณ 1 แก้ว ต้มให้น้ำเดือด
- นำ เกลือ พริกแห้ง ตะไคร้ ขมิ้น ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กะปิ แล้วโขลกให้เข้ากัน
- นำกบและเครื่องปรุงที่โขลกแล้วมาคั่วในหม้อให้เข้ากัน
- นำน้ำประมาณ 1 ถ้วย มาเติมในหม้อแล้วรอนเดือด
- นำมะเขือ ถั่วฝักยาว ผักแค มะเขือพวง มะเขือหวาน ใบพริก ใส่ลงในหม้อแล้วคนให้เข้ากัน

- นำ ข้าวคั่ว ใบมะกรูด ใบชะอม พริกชี้ฟ้า ใส่หม้อแล้วคนให้เข้ากันแล้วยกออก

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ได้รู้ถึงวิธีการปรุงอาหารแบบสมัยโบราณ
- วัตถุดิบหาได้ง่าย และปลอดภัย

แหล่งข้อมูล

นายจิระศักดิ์ มาน้อย

ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110