

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การทำแกงบอน

บทนำ

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

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

เครื่องปรุง

- บอน
- พริก
- กระเทียม / หอมแดง
- กะปิ / ปลาาร้า
- ปลาทุเค็ม
- ข่า
- ส้มป่อย / ส้มมะขาม
- ต้นหอม / หอมแป้น
- ผักชะอม / มะเขือ / ใบมะกรูด

วิธีทำ

- เก็บก้านใบบอน
- ลอกใบบอนของก้าน ใบบอนออกให้หมด
- ล้างให้สะอาด
- ต้มน้ำไว้พอเดือด เอาบอนใส่ลงไป ในหม้อแกง ต้มบอนทิ้งไว้ประมาณ ½ ชั่วโมง
- พอบอนละลายเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก็คนให้ละเอียดยิ่งขึ้น
- นำเครื่องปรุงทั้งหมดที่ประกอบอาหารใส่ลงไป ในหม้อแกง
- ใส่พริกที่ตำละเอียดแล้ว ตะไคร้ หอม ใบมะกรูด เกลือ ปลาร้า ปลาทู กะปิ คนให้เข้า กัน
- ใส่ส้มมะขาม หรือมะกอกก็ได้ และมะเขือเทศ
- เอาต้นหอมผักชีโรย แล้วคนให้ทั่ว

เครื่องกับแกงบอน

- ยอดกระถิน
- มะเขือพวง
- ถั่วฝักยาว
- ยอดใบมะขม
- ผักใบเขียวชนิดต่าง ๆ

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่าย
- ได้รู้ถึงวิธีการปรุงอาหารแบบสมัยโบราณ
- วัตถุดิบหาได้ง่าย และปลอดภัย

หมายเหตุ การทำแกงบอน บางครั้งอาจจะใส่เนื้อหมู หรือ หนั๋งหมู หนั๋งควาย ด้วยก็ได้

แหล่งข้อมูล

เด็กหญิง ทิวรัตน์ ปัดแก้ว

บ้านเลขที่ 51/1 หมู่ 2 ตำบลสำนนาหนองใหม่ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110