

ประเภทภูมิปัญญา คำกิน ของกิน

ชื่อภูมิปัญญา แอ็บมะถั่วเน่า

บทนำ/ความเป็นมา

ทำไมจึงเรียกว่า “แอ็บมะถั่วเน่า”

คำจำกัดความ

แอ็บ หมายถึง การห่ออาหารด้วยใบตอง แล้วนำไปปิ้งไฟหรือนึ่ง

ถั่วเน่า หมายถึง ถั่วเหลืองที่ผ่านการหมัก จนมีกลิ่นหมักคอง

“แอ็บถั่วเน่า” เป็นอาหารของคนพื้นเมืองมาตั้งแต่โบราณกาล เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีขั้นตอนไม่ยุ่งยากนัก นับว่าเป็นวิธีการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง นอกจากนี้ แอ็บถั่วเน่ายังเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะแอ็บถั่วเน่าทำมาจากถั่วเหลือง ซึ่งถั่วเหลืองมีสารอาหารโปรตีนสูงมาก คนในสมัยโบราณหาโอกาสที่จะได้รับประทานสารอาหารโปรตีนจากสัตว์ได้ยาก เพราะคนโบราณส่วนใหญ่จะมีวิถีชีวิตแบบพอยู่พอกิน ดังนั้นจะทำให้เขาเหล่านั้น มีโอกาสได้รับสารอาหารโปรตีนได้ เช่นเดียวกับสารโปรตีนที่มาจากสัตว์ การทำแอ็บถั่วเน่า นอกจากชาวบ้านจะทำรับประทานในครอบครัวแล้ว ยังสามารถทำเพื่อจำหน่ายเป็นการเสริมรายได้ ได้อีกด้วย

วัสดุที่ใช้

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. ถั่วเหลือง | 2 กิโลกรัม |
| 2. เกลือ | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. ต้นหอม ผักชี | 1 กำมือ |
| 4. ใบตองสำหรับห่อ | 20 ใบ |
| 5. พริกป่น | ½ ช้อนโต๊ะ |

วิธีทำ

1. แช่วถั่วเหลืองค้ำคืนไว้ 1 คืน แล้วนำมาล้าง จึงนำมาต้ม
2. ต้มนานประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง จนถั่วเปื่อย
3. นำมาหวด (ให้สะเด็ดน้ำ)
4. นำใบตองรองเป้าะ (ตะกร้าสาน) แล้วนำถั่วที่สะเด็ดน้ำแล้วมาหมักนาน 2 คืน
5. ตำถั่วมาตำให้ละเอียด ผสม ต้นหอมผักชี เกลือ พริกป่นเล็กน้อย

6. นึกใบตองกว้างประมาณ 5 นิ้ว รong 2 ชั้น จึงนำถั่วที่คั่วแล้วห่อใบตองตั้งนานประมาณ 30 นาที
จึงยกลง

วิธีการรับประทาน

วิธีที่ 1 แกะแอบถั่วเน่าลงใส่ถ้วย ผสมพริกป่นลงไปเล็กน้อย รับประทานได้

วิธีที่ 2 แกะแอบถั่วเน่าลงในถ้วย ตีไข่ผสมลงไปคนให้เข้ากัน ผสมต้นหอมผักชี และพริกป่นเล็กน้อย
ลงทอดในน้ำมันเล็กน้อย คั่วจนแห้งจึงตักออก

ประโยชน์ที่คนในท้องถิ่นได้รับ

1. เป็นการสืบทอด วิธีการถนอมอาหารจากถั่วเหลือง
2. เป็นการส่งเสริมรายได้ให้แก่ประชาชน
3. เป็นการส่งเสริมคนในท้องถิ่นได้มีแรงจูงใจ ปลูกถั่วเหลือง
4. ใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร เช่น ปรุงต้มผักกาด จอ แกงแค แกงอ่อม ฯลฯ ซึ่งใช้แทนปลาหรือกะปิ
5. เป็นการส่งเสริมให้คนในท้องถิ่นได้รับประทานอาหารในท้องถิ่นของตนที่ปลอดภัยสะอาด

แหล่งข้อมูล

นางคำมี สุโน อายุ 75 ปี

บ้านเลขที่ 41 หมู่ 3 ตำบลนาเหลือง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน