

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก้ำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกง คำ หมัก

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วิธีทำ

แกงผักหระ (ชะอม)

เครื่องปรุง พริก เกลือ กะปิ ปลาแห้งหรือปลาทุ ผักหระ

วิธีทำ ต้มน้ำให้เดือด แล้วใส่ปลาทุ พริก เกลือ ผักหระ รอให้สุก ยกลงรับประทานได้เลย

หมายเหตุ พริก เกลือ กะปิ โขลกให้ละเอียด

คำเตา

เครื่องปรุง มะเขือ ปู ข่า เต่า พริก มะแขว้งขม ตะไคร้ เกลือ

วิธีทำ ล้างเต่าให้สะอาด แล้วนำมาลวกให้ละเอียด จากนั้นตำปู ข่า พริก เกลือ เต่า ตะไคร้ ให้ละเอียด

จับปลาปัก

เครื่องปรุง ตะไคร้ เกลือ พริก

วิธีทำ ลาบปลาให้ละเอียด แล้วคนให้ละเอียด ใส่เกลือ ตะไคร้ เสร็จแล้วหมักไว้ 3 คืน แล้วนำมาใส่กระบอกไม้

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ได้คุณค่าทางอาหาร ครบ 5 หมู่
2. เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ชีวิตผู้คนอยู่รอดได้
3. เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง

แหล่งข้อมูล

ด.ช. สยามชัย คำชม

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน