

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา วิธีการอัดหน่อไม้ การทำน้ำปู การทำห่อนึ่งหน่อไม้ การทำແໝ (จิ้นสັ້ມ) ต้ำเตา แกงแค กบ แกงบอน

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันจะต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วิธีทำ

การอัดหน่อไม้

1. หาหน่อไม้
2. แกะหน่อไม้ที่มีคายหรือส่วนเปลือกแข็งออก
3. สับหน่อไม้ ไม่ต้องละเอียดเกินไป
4. นำขวดไปล้าง
5. ต้มขวด เพื่อฆ่าเชื้อโรค
6. นำหน่อไม้ที่สับไปใส่ขวดจนเต็ม
7. แล้วเติมน้ำลงไปจนเต็มขวด
8. แล้วก็นำขวดไปต้มอีกครั้ง
9. ใช้ไฟอ่อน ไม่ควรใช้ไฟแรงเกินไป อาจทำให้ขวดแตกได้
10. เมื่อหน่อไม้เหลืองแล้ว ก็สามารถปิดฝาได้

หมายเหตุ การอัดหน่อไม้ จะทำให้เรามีหน่อไม้กินตลอดฤดูกาล

การทำน้ำปู

1. หาปูที่ได้จากนา
2. ล้างปูให้สะอาด
3. แล้วตำปูให้ละเอียด
4. คั้นเอาแต่น้ำของปู
5. แล้วกรองเอาแต่น้ำ ไม่ให้กากติดมาด้วย



6. ควรหมักไว้ประมาณ 1 คืน
7. พอรุ่งเช้าก็นำมาเคี้ยว
8. หาเครื่องใส่ เช่น พริก กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะเขือขื่น
9. แล้วเคี้ยวต่อไปจนน้ำงวด
10. เมื่อน้ำงวดแล้วจึงร่อนน้ำปูเย็นเสียก่อน เราก็สามารถตักใส่กระป๋อง

หมายเหตุ เราสามารถเก็บไว้กินตลอดทุกฤดู เราสามารถนำไปใส่ แกงหน่อไม้ และตำน้ำพริกได้

การทำห่อนึ่งหน่อไม้

1. ไปหาหน่อไม้
2. ล้างหน่อไม้ให้สะอาด แล้วไปแกะเปลือกหน่อไม้ในส่วนที่แข็งออกไป
3. สับหน่อไม้ให้เป็นชิ้นเล็ก
4. ตัดใบตอง แล้วนำใบตองไปตากแดด เพื่อไม่ให้ใบตองกรอบเกินไป เพราะเวลาห่อจะทำให้ใบตองแตกฉีกได้
5. นำข้าวสารไปแช่น้ำ ไว้ประมาณ 10 – 15 นาที
6. เมื่อข้าวอ่อนแล้วก็นำมาตำ หรือบดให้ละเอียด
7. แล้วคนให้เข้ากับหน่อไม้ที่เราสับไว้
8. สับปลาร้าและเนื้อให้ละเอียด แล้วก็คนให้เข้ากับหน่อไม้
9. ตำพริกตำกระเทียม คนให้เข้ากับหน่อไม้
10. นึกใบตองให้มีขนาดพอสมควร ที่จะห่อหน่อไม้
11. เช็ดใบตองให้สะอาด
12. แล้วเริ่มห่อ
13. นำหน่อไม้ที่เราห่อเสร็จแล้ว นำไปใส่ไห
14. ควรใช้ไฟแรงเพราะทำให้หน่อไม้สุกเร็วขึ้น
15. เมื่อนึ่งสุกแล้ว สามารถนำไปรับประทานได้

หมายเหตุ ถ้าต้องการเพิ่มหน่อไม้มาก เราต้องใช้เครื่องปรุงให้เพิ่มขึ้นจากปริมาณของหน่อไม้

การทำแหนม (จิ้นส้ม)

1. หาเนื้อที่สะอาดและสด
2. ล้างให้สะอาด
3. แล้วก็สับเนื้อให้ละเอียด
4. นำมาใส่เกลือ กระทียม แล้วก็ใส่พริกเป็นเม็ด
5. คนเกลือและเนื้อ กระทียมให้เข้ากัน
6. แล้วนำถุงยาง ถุงพลาสติกมาห่อ แล้วนำยางมารัดให้แน่น ไม่ให้ลมเข้าไปได้ หลังจากนั้นประมาณ 3-4 วัน สามารถรับประทานได้ แต่เราควรทำให้สุกก่อน

การทำตำเตา

1. หาเตาจากแม่น้ำ ซึ่งปราศจากสารพิษ
2. ล้างเตาให้สะอาด
3. ลาบเตาให้ละเอียด
4. ใส่พริกป่น ข่า ตะไคร้ เติวน้ำปลาร้า ต้นหอม กระทียม มะเขือขื่น งา ถั่วลิสงคั่ว
5. ต้มน้ำร้อนใส่ เพื่อฆ่าเชื้อโรค
6. แล้วคนให้เข้ากัน

การทำแกงแคกบ

1. เก็บมะเขือพวง ดอกแคร์ ดอกข่า ผักเผ็ด ชะอม ถั่วฝักยาว
2. นำกบมาล้างให้สะอาด แล้วนำไปผ่าท้องเอาจื้อออกให้เรียบร้อย
3. แล้วก็สับกบให้เป็นท่อนตามที่ต้องการ
4. นำกบไปคั่ว
5. ตำพริก เกลือ ขมิ้น ลงไปในหม้อ
6. แล้วก็นำผักใส่หม้อ พร้อมกับเติมน้ำลงไป
7. ตำมะแขว่น กระทียม แล้วข้าวคั่ว
8. คนให้เข้ากัน
9. ถ้าชอบเผ็ด ควรปล่อยพริกให้ลอยในหม้อด้วย
10. หลังจากนั้นก็สามารถนำมารับประทานได้

หมายเหตุ ไม่ว่าจะเป็นแกงแคอะไรก็ตาม เช่น แกงแคปลาตุก แกงแคไก่ ก็ทำเช่นเดียวกับแกงแคกบ

วิธีการทำแกงบอน

1. เก็บใบบอน ที่เป็นใบที่ไม่แก่ คือ ใบที่มันพังกัน
2. ล้างใบบอนให้สะอาด
3. ต้มใบบอน เคี่ยวใบบอนจนเหลว
4. ตำพริก เกลือ ตะไคร้ หอม แล้วใส่ลงไปนหม้อแกงบอน
5. ใส่ใบมะขามหรือมะนาวก็ได้เพื่อให้แกงบอนมีรสส้ม
6. ใส่มะเขือขี้ขึ้น สับปลาทุเค็ม ใส่กะปิ
7. หั่นหนังหมูใส่ลงไปด้วย

หมายเหตุ ใบบอนนั้นถ้าเรากินไปเยอะจะมีอาการคันที่คอมาก

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

แหล่งข้อมูล

นางสาวบุศรินทร์ ว่างะ

บ้านเลขที่ 131 หมู่ 8 ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน