

บทความวิจัย (Research Article)

การพัฒนาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ
อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงรายThe Development of Local Food Wisdom for the Elderly of Wiang Nuea
Sub-district, Wiang Chai District, Chiang Rai Provinceวาสนา เสภา^{1*} จิราพร มะโนวัง¹ และกฤษณกัณฑ์ ภาโพธิรัตน์²
Wasana Sepha^{1*}, Jiraporn Manowang¹ and Kritsanakan Phaphothirat²

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาภูมิปัญญาและพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพและเชิงปฏิบัติการ ศึกษาจากผู้ให้ข้อมูลด้วยวิธีการคัดเลือกแบบเจาะจง ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้มีองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน และครูภูมิปัญญาที่มีส่วนร่วมในขั้นตอนการพัฒนาตำรับอาหาร รวมถึงผู้นำชุมชน จำนวน 20 คน ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม การจัดเวที การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้าน โดยการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ และวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า 1) ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านได้รับการสืบทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมมาจากคนรุ่นหนึ่งไปสู่คนอีกรุ่นหนึ่งจนถึงปัจจุบัน และความเชื่อในพุทธศาสนาผ่านประเพณี ได้แก่ ประเพณีสงกรานต์หรือปีใหม่เมือง คนในชุมชนนิยมบริโภคแกงขนุน เพื่อหนุนนำคำขูชีวิตเนื่องจากชื่อแกงเป็นสิริมงคล ความเชื่อเกี่ยวกับแกงแค ควรรับประทานช่วงของการเปลี่ยนฤดูกาล เนื่องจากแกงแคเป็นเมนูที่ใช้ผักสมุนไพรจำนวนมากสามารถป้องกันอาการไข้ได้ อาหารพื้นบ้านที่นิยมรับประทานกันในชุมชนส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ใช้ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล และใช้เนื้อสัตว์เป็นแหล่งอาหารโปรตีนโดยเฉพาะปลา ได้แก่ น้ำพริกปลา แกงผักโห้ปลาแห้ง แกงบอนแคบหมู แกงแคจิ้นแห้ง ลาบหมู จอผักกาด น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกมะกอก น้ำพริกตาแดง ปลาแอ็บ ข้าวต้มหัวหอม ขนมห้อย และมีน้ำสมุนไพร น้ำตะไคร้ ใบเตย อัญชัญ และ 2) การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนืออำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกันวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนา โดยพัฒนาตำรับอาหารตามภูมิปัญญาให้ได้รูปลักษณ์ รสชาติที่เหมาะสม แต่ยังคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภูมิปัญญาโดยทดลองและพัฒนาทั้งทางด้านรูปลักษณ์ รสชาติ ความพึงพอใจ และสีสัมผัสของอาหารจำนวน 3 ครั้ง ได้ตำรับอาหารมาตรฐาน 4 ตำรับ ได้แก่ แอ็บปลา แกงผักโห้ แกงบอน น้ำพริกปลา และน้ำสมุนไพร

คำสำคัญ: การพัฒนา ตำรับอาหารพื้นบ้าน ผู้สูงอายุ

¹ คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100

Faculty of Social Sciences, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100

² คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จังหวัดเชียงราย 57100

Faculty of Education, Chiang Rai Rajabhat University, Chiang Rai 57100

*Corresponding author; email: wasana.sep@crru.ac.th

(Received: 31 March 2023; Revised: 29 June 2023; Accepted: 6 September 2023)

DOI: <https://doi.org/10.14456/psruhss.2024.13>

Abstract

The purpose of this research was to study wisdom and develop traditional recipes for the elderly of Wiang Nuea Sub-district, Wiang Chai District, Chiang Rai Province. It was a qualitative and operational research. Purposive sampling was used to collect data from a informant group of 20 people, including the elderly, those with knowledge and wisdom in local food, wisdom teachers who participate in the process of generating food recipes, and community leaders. In-depth interviews, participatory behavior observation forms, forums, and the production of local cuisine recipes using qualitative data and content analysis were used as research methodologies.

The study's findings revealed that 1) local food wisdom was inherited from grandparents and culturally passed down from generation to generation until now. People in the community enjoyed eating jackfruit curry to promote their Buddhist beliefs through customs such as the Songkran Festival or the New Year of the City. Furthermore, the belief of Kang Kha Nun is that it is an auspicious curry to make their lives prosperous, and Kaeng Khae should be eaten during the changing seasons since Kaeng Khae is a meal that employs a lot of herbs and vegetables and can prevent fever. Local foods commonly consumed in the community include Nam Prik Pla, Kaeng Phak Ho Pla Haeng, Kaeng Bon Kaep Moo, Kaeng Kae Jin Haeng, Larb Moo, Jor Phak Kad, Crab Chili Paste, Olive Chili Paste, Ta Dang Chili Paste, Aep Pla, Khao Tom Hua Ngork, Khanom Jok, and herbal juices such as lemongrass juice, pandan leaf juice, and butterfly pea juice. 2) In the development of local recipes of the elderly in Wiang Nuea Sub-district, Wiang Chai District, Chiang Rai, the researcher and the elderly in the community jointly analyzed the development guidelines by developing recipes according to wisdom to get the appropriate appearance and taste while still maintaining the traditional identity of wisdom by experimenting and developing in terms of appearance, taste, meticulousness, and color of food for three times to get four standard recipes, namely Aep Pla, Kaeng Phak Ho, Kaeng Bon, Nam Prik Pla, and herbal drinks.

Keywords: Development, Elderly people, Traditional recipes

บทนำ

การพัฒนาประเทศปัจจุบันการเลื่อนไหลกระแสวัฒนธรรมของโลกที่ผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่น ส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตและรูปแบบการบริโภค ทศนคติ ความเชื่อ ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การเรียนรู้และการบริโภคต่าง ๆ โดยในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 จึงจำเป็นต้องยึดกรอบแนวคิดและหลักการในการวางแผนที่สำคัญ ได้แก่ 1) การน้อมนำและประยุกต์ใช้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง 2) คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนาอย่างมีส่วนร่วม 3) การสนับสนุนและส่งเสริมแนวคิดการปฏิรูปประเทศ และ 4) การพัฒนาสู่ความมั่นคง ยั่งยืน สังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12, 2562)

อาหาร เป็นปัจจัยสำคัญขั้นพื้นฐานสำหรับการดำรงชีวิตของมนุษย์ให้อยู่รอดและดำรงชีวิตต่อมาได้ ซึ่งถือว่าเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มนุษย์ไม่อาจขาดได้ในทุกชนชาติ ทุกภาษาและทุกวัฒนธรรม เพื่อเป็นเครื่องหล่อเลี้ยงบำรุงร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงและมีคุณภาพชีวิตที่ดี การรับประทานอาหารของมนุษย์ ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนรู้และปรับตัวเพื่อการอยู่รอดของมนุษย์ อาหาร เป็น 1 ในปัจจัย 4 ได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่

อาศัย และยารักษาโรค (ฉวีวรรณ สุวรรณภา, 2561) อาหารพื้นเมืองหรืออาหารพื้นบ้านสามารถบ่งบอกถึงวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่น และเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร คนไทยนิยมรับประทานข้าวเป็นอาหารหลัก อาจจะเป็นข้าวเจ้า ข้าวเหนียวหรือข้าวซ้อมมือ ที่อุดมไปด้วยวิตามินที่สำคัญ เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ และส่วนประกอบที่สำคัญในอาหารพื้นเมืองของทุกภาคในประเทศไทย ได้แก่ “ผัก” ชาวบ้านจะนำผักพื้นบ้านนานาชนิดในแต่ละท้องถิ่นมาปรุงอาหารหรือนำมารับประทานกับเครื่องจิ้มประเภทน้ำพริกหรือหลนต่าง ๆ (วรรณษา แสนลำ, 2560)

อาหารของคนภาคเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนภาคเหนือมีกิริยาที่แช่มช้อยจึงส่งผลต่ออาหาร โดยมากจะเป็นผัก และวิถีชีวิตที่ผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวและการบริโภคข้าวเหนียว อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารที่ได้สมดุลทางโภชนาการ ผสมผสานลงตัวระหว่างชนิดและปริมาณของอาหาร ซึ่งส่วนใหญ่จะมีข้าวเป็นอาหารหลัก การปรุงอาหารจะเป็นการแกง ยำ ต้ม มีการปรุงที่เรียบง่าย ไม่พิถีพิถัน ใช้เวลาไม่มาก ใช้น้ำมันในการปรุงอาหารน้อย มีการใช้เนื้อสัตว์ไม่มาก แหล่งโปรตีนได้จากปลา ไข่ไก่ หมู และสัตว์อื่น ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรได้จากธรรมชาตินำมาปรุงเป็นอาหาร (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม, 2549) และเสาวภา คึกยพันธ์ (2548) ได้กล่าวถึง อาหารท้องถิ่นว่า อาหารท้องถิ่นเป็นอาหารที่เกิดขึ้นหรือมีขึ้นเฉพาะถิ่น เป็นเอกลักษณ์ของอาหารที่นิยมกินในกลุ่มคนแต่ละกลุ่ม สามารถปรุงขึ้นจากวัตถุดิบที่หาง่ายในท้องถิ่น หรือจากบริเวณใกล้เคียงหมู่บ้านหรือจากในไร่และในท้องทุ่งนา รวมทั้งเป็นอาหารที่มีการกินในท้องถิ่นนั้นมานานและมีการสืบทอดต่อ ๆ กันมา

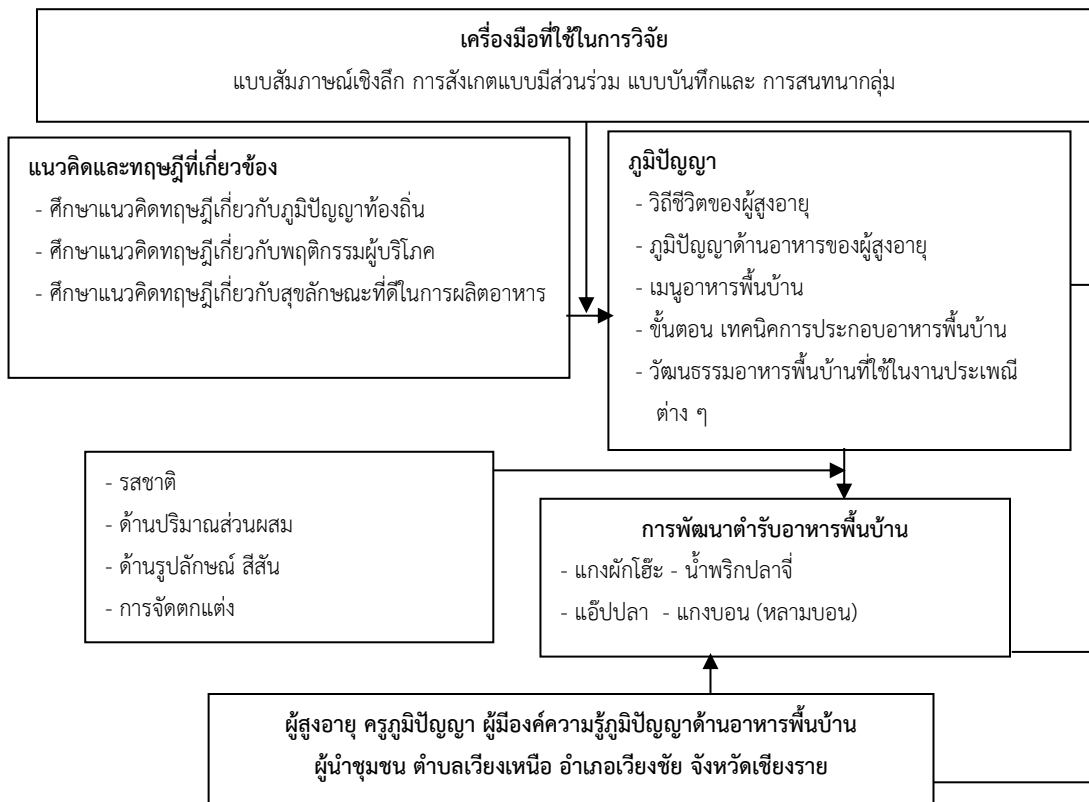
ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านเกี่ยวข้องกับประเพณี วัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นสิ่งที่สร้างความแตกต่างเป็นสิ่งที่สะท้อนแนวคิดวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นได้เป็นอย่างดี และในขณะเดียวกันก็สร้างเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่ คือ พืช ผัก สวนครัวที่สำคัญในการประกอบอาหารพื้นบ้าน ผสมผสานกับเอกลักษณ์ของอาหาร ทำให้อาหารพื้นบ้านของตำบลเวียงเหนือ มีความโดดเด่นของภูมิปัญญา แต่ยังคงขาดการพัฒนาตำรับอาหารในด้านรูปลักษณ์ สีกลิ่น มีส่วนผสมที่ไม่แน่นอน มีเครื่องปรุงแตกต่างกัน และไม่มีการสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ ให้นำรับประทาน และยังไม่เป็นตำรับที่ได้มาตรฐาน ผู้ที่สนใจไม่สามารถนำมาประกอบอาหารได้

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญการศึกษาภูมิปัญญาและพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุเพื่อเข้าสู่มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย เพื่อสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นงานด้านอาหาร ให้คงอยู่จากรุ่นสู่รุ่น อาหารพื้นบ้านในชุมชนมีความหลากหลายมากน้อยเพียงใด มีประเภทใดบ้าง องค์ความรู้เกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหาร หลักวิธีการทำอาหารพื้นบ้าน มีวิธีการทำอย่างไรเพื่อนำไปสู่ความเป็นสากลและกระบวนการจัดการอาหารเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการจัดการอาหารพื้นบ้านเพื่อให้เป็นอาหารที่นิยมตามท้องตลาด พร้อมทั้งผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะพัฒนาตำรับอาหารเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ สามารถพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านได้อย่างต่อเนื่อง และนำไปสู่การพัฒนาเศรษฐกิจชุมชนรองรับการท่องเที่ยว ทำให้ผู้สูงอายุมีอาชีพ มีรายได้เพิ่มขึ้น และนำไปเผยแพร่แก่ผู้สนใจต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน ในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ที่มีภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน

2. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง ตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยเลือกจากบุคคลที่เกี่ยวข้องในการทำวิจัย ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุ ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้านทั้งเพศหญิงและเพศชายที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไปมีประสบการณ์ในการทำอาหารพื้นบ้าน อย่างน้อย 20 ปี ในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ที่มีภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 20 คนพร้อมทั้งร่วมกันวิเคราะห์หาแนวทางในการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้าน

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ออกแบบเครื่องมือการวิจัย โดยเน้นกระบวนการสัมภาษณ์เจาะลึกและการสังเกตแบบมีส่วนร่วมกับผู้สูงอายุที่มีองค์ความรู้ ความเชี่ยวชาญอาหารพื้นบ้าน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย

3.1 แบบสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งประกอบด้วย ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ข้อมูลเกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน วัฒนธรรม ประเพณี ส่วนผสม วิธีและขั้นตอนการประกอบอาหารพื้นบ้าน 20 คน

3.2 แบบสังเกตพฤติกรรมการมีส่วนร่วม ใช้บันทึกการสังเกตพฤติกรรมการทำงานของกลุ่มตัวอย่าง โดยที่ผู้วิจัยเข้าไปร่วมในการทดลองปฏิบัติ ซึ่งกลุ่มผู้ให้ข้อมูลที่ถูกสัมภาษณ์จะรู้ตัวเองพร้อมทั้งสอนกระบวนการให้กับผู้วิจัย

3.3 การจัดเสวนากลุ่มวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย ได้แก่ผู้สูงอายุ ผู้มีองค์ความรู้ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน ครูภูมิปัญญา ผู้นำชุมชน จำนวน 20 คน

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำราทางวิชาการ หนังสือ วารสาร เอกสาร บทความทางวิชาการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการออกแบบสัมภาษณ์ ให้มีเนื้อหาสาระครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. นำแบบสัมภาษณ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบความตรงในด้านเนื้อหา

3. ปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ ให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งเพื่อความสมบูรณ์ของเครื่องมือ

4. ทดลองแบบสัมภาษณ์ โดยผู้วิจัยนำแบบสัมภาษณ์ที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทำการทดลองสัมภาษณ์กับกลุ่มผู้สูงอายุที่มีความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน ครูภูมิปัญญา และผู้นำชุมชนในตำบลบ้านดู่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย จำนวน 10 คน เพื่อทดสอบความเหมาะสมของเนื้อหาที่ตรงกันกับภาษาที่ใช้สื่อความหมายของเครื่องมือการวิจัย

5. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ซึ่งมีขั้นตอนและวิธีการในการรวบรวมข้อมูล ดังนี้

5.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.2 สํารวจและรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาของผู้สูงอายุด้านอาหารพื้นบ้านในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

5.3 จัดเวทีเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินงานแก่ ผู้สูงอายุ ผู้รู้ ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้ที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย ดังภาพ 2



ภาพ 2 จัดเวทีเพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์และวิธีการดำเนินงาน

5.4 ศึกษาการประกอบอาหารพื้นบ้าน ดังภาพ 3 ตามภูมิปัญญาจากผู้สูงอายุ ประชาชนชาวบ้านในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย



ภาพ 3 การประกอบอาหารพื้นบ้านตามภูมิปัญญา

5.5 จัดเวทีตรวจสอบข้อมูล จากผู้สูงอายุ ประชาชนชาวบ้าน ผู้รู้ และกลุ่มอาชีพเกี่ยวกับด้านอาหารพื้นบ้าน เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาเพื่อเสริมสร้างรายได้ ให้แก่กลุ่มดังกล่าว ในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

5.6 จัดเวทีวิเคราะห์หาแนวทางเพื่อพัฒนาอาหารพื้นบ้าน ดังภาพที่ 4 และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ ผู้สูงอายุ ผู้รู้ ประชาชนชาวบ้าน และผู้ที่เกี่ยวข้อง ในพื้นที่ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย



ภาพ 4 การวิเคราะห์หาแนวทางพัฒนาอาหารพื้นบ้าน

5.7 พัฒนารับอาหารตามภูมิปัญญาให้รู้ปลั๊กชน รสชาติที่เหมาะสม แต่ยังคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภูมิปัญญาโดยทดลองและพัฒนาทั้งทางด้านรูปปลั๊กชน รสชาติ ความพิถีพิถัน และสีส่นของอาหารจำนวน 3 ครั้ง ได้ตำรับอาหารมาตรฐาน 4 ตำรับ ได้แก่ แอ็บปลา แกงผักโห้ะ แกงบอน น้ำพริกปลา และน้ำสมุนไพรรได้มาตรฐานโดยทดลองในห้องปฏิบัติการอาหาร ดังภาพ 5



ภาพ 5 การทดลองตำรับอาหารพื้นบ้าน

6. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพ การนำข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึก การเสวนากลุ่ม การสังเกตแบบมีส่วนร่วม และการจดบันทึก นำมาจัดกลุ่มข้อมูลและวิเคราะห์เนื้อหาทั้งข้อมูลเดิมและข้อมูลใหม่ที่ได้จากการวิจัยด้วยการบรรยายเชิงพรรณนา

ผลการวิจัย

1. การภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย

จากการศึกษาข้อมูลภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย มีผู้เข้าร่วมในการให้ข้อมูล จำนวน 20 คน โดยการสัมภาษณ์เชิงลึกกับกลุ่มเป้าหมาย พบว่า อาหารพื้นบ้านได้รับการสืบทอดมาจากปู่ ย่า ตา ยาย ถ่ายทอดทางวัฒนธรรมมาจากรุ่นหนึ่งไปสู่อีกรุ่นหนึ่ง การถ่ายทอดทางวัฒนธรรมเน้นการถ่ายทอดภายในครัวเรือนทั้งการคัดสรรวัตถุดิบมีการบอกกล่าวฝึกชนิดไหนบริโภคได้ บริโภคไม่ได้ ลักษณะการเก็บ ช่วงเวลาที่เก็บ วิธีการปรุง ตลอดจนเคล็ดลับ ส่วนความเชื่อในพุทธศาสนาผ่านประเพณี ได้แก่ ประเพณีสงกรานต์หรือปีใหม่เมือง คนในชุมชนนิยมบริโภคแกงขนุน เพื่อหนุนนำค่าชีวิต เนื่องจากชื่อแกงเป็นสิริมงคล ความเชื่อเกี่ยวกับแกงแค ควรรับประทานช่วงของการเปลี่ยนฤดูกาล เนื่องจากแกงแคเป็นเมนูที่ใช้ผักสมุนไพรจำนวนมากนำมาแกงสามารถป้องกันอาการไข้ได้ ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุในชุมชนตำบลเวียงเหนือเป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมรับประทานกันในชุมชนโดยส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ใช้ผักพื้นบ้านตามฤดูกาลปรุงอาหารและใช้เนื้อสัตว์เป็นแหล่งอาหารโปรตีนโดยเฉพาะปลา เมนูอาหารพื้นบ้านที่ผู้สูงอายุรับประทานทุกวันที่ทำให้สุขภาพแข็งแรง ได้แก่ น้ำพริกปลา แกงผักโห้ปลาแห้ง ยำบ่าถั่วบ่าเขือ ส้ามะเขือ แกงบอนแคบหมู ผักสดผัดลวก แกงแคจิ้นแห้ง ปลาแอ็บ ข้าวต้มหัวหงอก ขนมห้อย และน้ำสมุนไพร เช่น น้ำตะไคร้ ใบเตย กล้วยไข่ นอกจากนั้นยังมี ยำผักขม น้ำพริกตาแดง หมูปิ้ง ปลาปิ้ง การพัฒนาและยกระดับผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุจากการศึกษาภูมิปัญญา 12 ตำรับ ได้แก่ น้ำพริกปลา แกงผักโห้ปลาแห้ง ยำบ่าถั่วบ่าเขือ ส้ามะเขือ แกงบอนแคบหมู ผักสดผัดลวก แกงแคจิ้นแห้ง ปลาแอ็บ ข้าวต้มหัวหงอก ขนมห้อย และน้ำสมุนไพรว่านกาบหอย

ยายละเอียด ปันแปง อายุ 84 ปี ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้ที่มีองค์ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านแกงบอน ได้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยว่า ลักษณะของอาหารเมนูนี้จะมีลักษณะขลุกขลิก ชื่น ๆ บางครั้งก็จะเรียกว่า “หลามบอน” ในการทำแกงบอนจะใช้บอนหวานบ้าน นำมาล้าง ปอกเปลือก นึ่งให้สุก เพื่อให้ฤทธิ์ความเป็นพิษหมดไป เพราะบางคนอาจจะแพ้ได้ มีผื่นขึ้นตามตัวได้ต้องระวัง ส่วนผสม เครื่องปรุงแกงบอน ได้แก่ บอนหวานบ้าน พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ข้าวหั่นฝอย ปลาร้าตัวต้องสับให้ละเอียด ใบมะกรูด ยอดส้มป่อย

ผักชีฝรั่ง มะเขือเทศ มะเขือพวง แคบหมูชิ้นพอกำ ตะไคร้มะเขือขื่น เกลือ น้ำเปล่า โดยมีผักเครื่องเคียง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว มะระขี้นก



ภาพ 6 ยายละเอียด ปันแปง ผู้ให้สัมภาษณ์ และเมนูแกงบอนใส่แคบหมู

แม่วิไลพร ปัญญาผาบ ตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้ที่มีองค์ความรู้เรื่องอาหารพื้นบ้านแอ็บปลา ได้ให้สัมภาษณ์กับผู้วิจัยว่า “การทำแอ็บปลา” ปกติถ้าเป็นฤดูกาลที่มีปลาเล็กปลาน้อยจะนำมาทำแอ็บปลาเล็กปลาน้อย แต่ถ้าไม่มีใช้ปลาที่สามารถหาได้ง่ายในชุมชนมาประกอบอาหาร เช่น ปลาตุก ปลาช่อน แต่ส่วนใหญ่นิยมใช้ปลาตุก เนื่องจากปลาตุกมีก้างปลาไม่มาก วัตถุดิบในการทำแอ็บปลา ได้แก่ ปลาตุก ใบตอง ส่วนผสมน้ำพริกแอ็บปลา ได้แก่ ตะไคร้หั่น หอมแดง ช่าหั่น กระเทียม ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ขมิ้นหั่น พริกสด และเกลือ



ภาพ 7 แม่วิไลพร ปัญญาผาบ ผู้ให้สัมภาษณ์และเมนูแอ็บปลา

2. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุ ในตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัด

การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุตำบลเวียงเหนืออำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกันวิเคราะห์แนวทางในการพัฒนา โดยพัฒนาตำรับอาหารตามภูมิปัญญาให้รับรู้ลักษณะรสชาติที่เหมาะสม แต่ยังคงเอกลักษณ์ดั้งเดิมของภูมิปัญญาโดยทดลองและพัฒนาทั้งทางด้านรูปลักษณ์ รสชาติ ความพึงพอใจ และสีส้มของอาหารจำนวน 3 ครั้ง ได้ตำรับอาหารมาตรฐาน 4 ตำรับ ได้แก่ แกงผักโห้ะ น้ำพริกปลา แกงบอน แอ็บปลา และน้ำสมุนไพรร ตามลำดับ

แกงผักโห้ะตามภูมิปัญญา ใช้ผักทั้งยอดแกงรวมกัน เวลารับประทาน ทำให้รับประทานค่อนข้างยาก และใส่เนื้อปลาแห้งที่มีชิ้นขนาดใหญ่เกินไป พัฒนาโดยเด็ดยอดผักให้มีขนาดชิ้นพอคำ ทำให้รับประทานได้ง่ายขึ้น ส่วนชิ้นปลาแห้งแช่น้ำและหั่นให้มีขนาดชิ้นพอคำ น้ำพริกแกง ใส่พริกแห้งเม็ดสีแดง



ก่อน



หลัง

ภาพ 8 แกงโห้ะ

น้ำพริกปลาจีก่อนการพัฒนาใช้พริกหนุ่มเม็ดสีเขียวและให้ความเผ็ดกับน้ำพริกทำให้น้ำพริกสีจืด ไม่น่ารับประทาน พัฒนาโดยการใช้พริกหนุ่มเม็ดสีแดงย่างไฟด้วยเตาถ่านให้หอม ทำให้น้ำพริกมีสีส้มน่ารับประทานมากขึ้น



ก่อน



หลัง

ภาพ 9 น้ำพริกปลาจี้

การทำหลามบอนตามภูมิปัญญาใส่ทั้งก้านและใบบอนที่นึ่งสุกเพื่อให้ได้ปริมาณมากขึ้น แต่ทำให้สืคล้า ไม่น่ารับประทาน พัฒนาโดยการนำบอนไปนึ่ง และใช้ก้านบอนในการทำหลามบอนและใส่ใบบอนแค่ครั้งเดียว และใช้พริกสีแดงในการปรุงน้ำพริก ทำให้น้ำพริกมีสีส้มน่ารับประทานมากขึ้น



ก่อน



หลัง

ภาพ 10 หลามบอน

การแอ็บปลาตามภูมิปัญญาแอ็บปลาทั้งตัว ทำให้เวลารับประทาน รับประทานยากและชิ้นใหญ่เกินไป พัฒนาโดยนำปลามาหั่นเป็นชิ้นพอดีสำหรับการบริโภคต่อคน แล้วปรุงรสและหมักด้วยสมุนไพรตามภูมิปัญญา ทำให้นำรับประทานมากขึ้น



ก่อน



หลัง

ภาพ 11 แอ็บปลา

สำหรับอาหารตามภูมิปัญญาก่อนการพัฒนาเมนูอาหารที่หลากหลายและมีปริมาณที่มากเกินไปและบางเมนูเป็นเมนูที่นิยมบริโภคเฉพาะกลุ่มวัย พัฒนาโดยเลือกเมนูอาหารที่สามารถวัตถุดิบได้ในท้องถิ่นและทุกคนสามารถบริโภคได้ จัดสำหรับอาหารให้นำรับประทาน โดยมีแกงผักเฮี๊ยง น้ำพริกปลาจี หลามบอน และแอ็บปลา เป็นสำหรับอาหารที่มีครบ 5 หมู่ มีน้ำสมุนไพรว่านกาบหอย ผักเครื่องเคียงและข้าวเหนียว



ก่อน



หลัง

ภาพ 12 สำหรับอาหาร

ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถสรุปผลและอภิปรายผลการศึกษาในประเด็นที่สำคัญเกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน และการพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุเพื่อเข้าสู่มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนในตำบล เวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ดังนี้

2. การพัฒนาตำรับอาหารพื้นบ้านของผู้สูงอายุตำบลเวียงเหนือ อำเภอเวียงชัย จังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยร่วมกับกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนร่วมกันวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางในการพัฒนา โดยดำเนินการ 4 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านสุขลักษณะที่ดีในการผลิตอาหารที่ถูกต้อง 2) ด้านปริมาณส่วนผสมให้ได้มาตรฐาน 3) ด้านรูปลักษณะสีกลิ่นให้รับประทาน และ 4) ด้านการนำมาจัดสำรับอาหารพื้นบ้านเพื่อรองรับนักท่องเที่ยวและผู้มาเยี่ยมเยือน มีสำรับอาหารพื้นบ้านที่เหมาะสมสำหรับการบริการ และพร้อมทั้งมีรายได้ในการจัดสำรับอาหารจากนักท่องเที่ยวหรือผู้มาเยี่ยมเยือนได้สอดคล้องกับอรุณ ชาญชัยเขารวิวัฒน์ (2562) ศึกษามาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารชุมชน ผลการศึกษาพบว่า การพัฒนาปรับปรุงกระบวนการผลิตให้เป็นไปตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนพร้อมกับให้ความรู้เพื่อเสริมสร้างศักยภาพชุมชนในการผลิตอาหารปลอดภัยและมีคุณภาพดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง ดังนั้น ผู้ประกอบการท้องถิ่นจึงควรปฏิบัติตามระเบียบมาตรฐานที่ภาครัฐได้วางแนวทางไว้เพื่อผลลัพธ์ ที่เป็นประโยชน์ต่อทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง และธีระวัฒน์ จันทิก และคณะ (2564) พบว่า การพัฒนาต่อยอดผลิตภัณฑ์อาหารจากวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้น ต้องอนุรักษ์ความโดดเด่นของเครื่องเทศแบบมุสลิมเอาไว้ เพื่อให้ผู้บริโภคสามารถรับรู้ถึงรสชาติอาหารของชาวมุสลิม นอกจากนี้ การจำหน่ายให้มีการจำหน่ายอาหารภายใต้ “ภัตตาคารมุสลิม” ได้จัดให้มีตำรับอาหาร 1) ตำรับอาหารสำหรับรองรับกลุ่มผู้ศึกษาดูงาน กลุ่มนักท่องเที่ยวของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม ประกอบด้วย อาหารที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวมุสลิม อาหารพื้นบ้าน 2) ตำรับอาหารสำหรับกิจกรรมที่สืบเนื่องจากการท่องเที่ยว (งานอีเวนต์) และกลุ่มสถานประกอบการโรงแรมหรือรีสอร์ท และสอดคล้องกับอรุณชา สุวรรณประเทศ และณัฐพร ไข่มุกข์ (2564) พบว่า การจัดสำรับอาหารเพื่อต้อนรับนักท่องเที่ยวนอกจากมีส่วนสำคัญในการสร้างรายได้ให้แก่ชุมชนอาหารพื้นบ้านยังเป็นเครื่องมือที่ใช้ถ่ายทอดองค์ความรู้เกี่ยวกับวิถีชุมชนและอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาของบรรพบุรุษผ่านเรื่องเล่า คติความเชื่อที่สะท้อนผ่านกระบวนการทางความคิดจากการเลือกสรรวัตถุดิบ ขั้นตอนการปรุงอาหาร และรูปแบบสำรับอาหาร ซึ่งล้วนแสดงให้เห็นพลวัตของภูมิปัญญาพื้นบ้านในบริบทการท่องเที่ยวร่วมสมัย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. สถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ ควรให้ความช่วยเหลือในการศึกษาวิจัยและพัฒนาผู้ผลิตอาหารพื้นบ้านให้มีความรู้ การดัดแปลง การประยุกต์ให้ทันสถานการณ์และให้เป็นปัจจุบัน พร้อมทั้งให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภคในปัจจุบัน

2. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมสนับสนุนครอบครัว ชุมชน ประกอบอาหารด้วยพืชผักพื้นบ้านเพื่อช่วยลดปัญหาการเกิดภาวะความเจ็บป่วยของคนในชุมชนได้

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาคิดค้นและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นบ้านมากกว่าที่เป็นอยู่ โดยใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นและการแปรรูป เพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้กับชุมชนเป็นการเสริมสร้างอาชีพให้เกิดเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของชุมชน

2. ควรมีการศึกษาและพัฒนาอาหารพื้นบ้านให้สอดคล้องกับการจัดการเชิงวัฒนธรรมเพื่อพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชน รวมถึง ผู้บริโภคทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ

3. ควรศึกษารูปแบบของการใช้อาหารพื้นบ้าน เป็นองค์ประกอบในพิธีกรรมต่าง ๆ อันจะนำไปสู่การถอดองค์ความรู้ด้านความเชื่อในการประกอบอาหารพื้นบ้าน

เอกสารอ้างอิง

- ฉวีวรรณ สุวรรณภา. (2561). อาหารพื้นบ้าน: กระบวนการจัดการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตและจริยธรรมทางสังคมในชุมชนภาคเหนือ. *วารสารสันติศึกษาปริทรรศน์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย*, 6(4), 1306-1319.
- ชนิตา ประดิษฐ์สถาพร. (2560). ตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา: การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(4), 297-313.
- ทัศนีย์ อารมณเกลี้ยง, และสุภาพ นัฏราภรณ์. (2557). เส้นทาง การสืบสานภูมิปัญญาอาหารล้านนาสู่ความยั่งยืน. *วารสารวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์*, 35(2), 189-205.
- ธีระวัฒน์ จันทิก, จิตพนธ์ ชุมเกต, ชัยณพพงศ์ ศิริโชตินิศากร, ระชานนท์ ทวีผล, และธนวัฒน์ อินทวิ. (2564). การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารพื้นถิ่น สำหรับยกระดับศักยภาพการท่องเที่ยวของชุมชนหมู่บ้านไทยมุสลิม. *วารสารวิทยาลัยดุสิตธานี*, 15(1), 455 – 456.
- วรรณษา แสนลำ. (2560). อาหารพื้นเมืองเพื่อสุขภาพที่ดีชุมชนตำบลลาด จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(6), 445-457.
- สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่ กระทรวงวัฒนธรรม. (2549). *อาหารพื้นเมืองแพร่*.แพร่: สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่.
- สุกัญญา ไหมเครือแก้ว, พราวดา จันทโร, สุภาพร อภิรัตนานุสรณ์, และภมรรัตน์ สุธรรม. (2560). ภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. *วารสารวิจัยเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่*, 9(4), 274-296.
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2548). *ตำราอาหารท้องถิ่น*. เชียงใหม่: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

อรอุษา สุวรรณประเทศ, และณัฐพร ไช่มุกข์. (2564). ตลาดโบราณในฐานะเวทีการเล่าเรื่องทางวัฒนธรรม: กรณีศึกษาตลาดโบราณใครใคร่ค้า อำเภอสรีสัชนาลัย จังหวัดสุโขทัย. *วารสารมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร*, 18(1), 1-8.

อรุณ ขาญชัยเขาวีวัฒน์. (2562). มาตรฐานผลิตภัณฑ์อาหารชุมชน. *วารสารหน่วยวิจัยวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และสิ่งแวดล้อมเพื่อการเรียนรู้*, 10(1), 137-149.