

การศึกษาความหลากหลายของอาหารหมักดองอาหารพื้นบ้านกับ
ความมั่นคงทางอาหารบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง
ของประเทศไทย

**A Study of the Diversity of Local Fermented Foods and
Food Security within the Taibru Ethnic Lower Khong
Riverside Community in Thailand**

ชญาณันท์ ปิตีกรพวงเพชร¹, พิกุล สายดวง², พรหมมินทร์ กองแก้ว³

Chayanant Pitikornpuangpetch¹, Pikul Saiduang², Prommin Kongkaew³

¹⁻³คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

¹ผู้ประสานงานหลัก e-mail : sarinya16@hotmail.com¹

pookpik_20092021@hotmail.com² pmkk85@hotmail.com³

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาความหลากหลายของการหมักดองอาหารพื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหารบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง 2) ศึกษาวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้านบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง และ 3) รวบรวมตัวรับการหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง งานวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างงานวิจัย คือ ผู้นำชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ชาวบ้าน ครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนผังความคิด แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง แบบบันทึกการสังเกตแบบมี ส่วนร่วม และแบบบันทึกการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม โดยมีวิธีดำเนินการวิจัยใน 7 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาบริบทชุมชน สังคม วัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับอาหารหมักดองของชุมชนไทบูร โดยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การสังเกต การสัมภาษณ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น และการจัดเวทีชี้แจงขอความร่วมมือกับปราชญ์ชาวบ้าน ผู้นำชุมชน ตัวแทนอาจารย์และนักเรียน ให้รับทราบโครงการวิจัย ดำเนินการเก็บข้อมูลรวบรวมข้อมูลและสังเคราะห์ข้อมูล 2) สำนวความหลากหลายของอาหารหมักดองที่มีในชุมชน โดยใช้การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างพร้อมการสังเกต การจัดสนทนากลุ่มและถ่ายภาพ รวบรวมชนิดความหลากหลายของอาหารหมักดองชุมชนไทบูร 3) ศึกษาวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้าน

โดยมีปราชญ์ชาวบ้านกลุ่มอาหารหมักต้องเป็นผู้สอนวิธีการหมักต้องอาหารพื้นบ้านโดยวิธีแบบดั้งเดิมของชุมชนไทบูรู เก็บตัวอย่างอาหารหมักต้องเพื่อนำมาวิเคราะห์คุณค่าทางสารอาหาร (ค่าอินมูแคล) 4) สังเคราะห์ข้อมูลวิธีการหมักต้องอาหารพื้นบ้านเพื่อนำมารวบรวมเป็นตำรับการหมักต้องอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง 5) สร้างสื่อการเรียนการสอนเกี่ยวกับการหมักต้องอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างโดยนักศึกษาศาสาวิชาภาษาอังกฤษและภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี เพื่อเผยแพร่แก่นักเรียนชั้นประถมศึกษาในพื้นที่ชุมชนไทบูรู 6) จัดกิจกรรมสอนการสร้างสื่อการเรียนการสอนเกี่ยวกับการหมักต้องอาหารพื้นบ้านให้กับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาและมอบสื่อการเรียนการสอนให้แก่วางโรงเรียน และ 7) จัดกิจกรรมการสร้างฐานข้อมูลเกี่ยวกับการหมักต้องอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างลงบนเว็บไซต์สำหรับบุคคลที่สนใจ ผลการวิจัยพบว่า 1) อาหารหมักต้องที่ยังคงมีอยู่ในชุมชนมีอยู่ทั้งหมด 8 ชนิด ได้แก่ ส้มผักเสี้ยน (ผักเสี้ยนดอง) ผักกาดหินดอง ผักกาดดอง (ผักกาดตีนหมี) ผักกุ่มดอง ต้นหอมดอง หน่อไม้เน็ง ปลาสามและปลาร้ากระบัง 2) กรรมวิธีการถนอมอาหารหมักต้องของชุมชนไทบูรูนั้น ไม่ซับซ้อนและไม่ได้ใช้เทคโนโลยีอะไรมากมาย แต่สอดคล้องกับวิถีชีวิต กล่าวคือ การมีสภาพภูมิประเทศของชุมชนที่ตั้งอยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขง ปลายังคงมีให้จับตามฤดูกาลเพื่อนำมาเป็นอาหาร พืชผักยังคงความอุดมสมบูรณ์ เมื่อต้องการนำมาเก็บไว้รับประทานให้นานขึ้นจึงมีการนำมาหมักดอง ระยะเวลาในการหมักต้องอาหารก่อนที่จะสามารถนำมารับประทานได้ส่วนใหญ่ประมาณ 2-3 วัน ยกเว้นปลาร้ากระบังที่มีระยะเวลาในการหมักต้องประมาณ 3 เดือน - 1 ปี กรรมวิธีการหมักต้องอาหารพื้นบ้านของชุมชนไทบูรูใช้วัตถุดิบเดียวกัน แต่มีวิธีการทำต่างกัน วิธีการหมักต้องอาหารแต่ละชนิดมีลักษณะเฉพาะแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับว่าผู้ปรุงเคยทำแบบไหนแล้วได้รสชาติดี ก็จดจำและถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น การรับประทานอาหารของชาวชุมชนไทบูรู มีวิธีการรับประทานอาหารแบบเรียบง่าย โดยพบว่าชุมชนมีความพึงพอใจในรสชาติการรับประทานที่มีรสเปรี้ยว เนื่องจากเชื่อว่ามีผลต่อการเจริญอาหาร ความเปรี้ยวจากอาหารหมักต้องถือเป็นเสน่ห์ที่เกิดจากรากฐานการพัฒนามาจากการถนอมอาหารอันเป็นภูมิปัญญา อาทิ เช่น ปลาสาม ปลาร้าและผักดอง (ส้มผัก) ทั้งนี้อาหารหมักต้องของชุมชนไทบูรูจะมีรสชาติดีอร่อย เนื่องจากวัตถุดิบและส่วนผสมมีความสดและสะอาด ส่งผลต่อจุลินทรีย์ที่เกี่ยวข้องกับการหมัก ทำให้มีรสชาติที่ดี เป็นที่น่าสังเกตว่าคนในชุมชนต่างมีวิถีชีวิตที่มีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ โดยในการหมักต้องของชุมชนไทบูรูจะทำในปริมาณมากเพื่อนำไปแจกจ่ายแก่เพื่อนบ้าน ดังนั้นการหมักต้องของชุมชนไทบูรูนั่นไม่เพียงแต่การถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทาน

เท่านั้นแต่ยังบ่งบอกถึงรากเหง้าวัฒนธรรมของความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ในชุมชนอีกด้วย 3) ได้ดำเนินการหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนไทบุรี โดยมีการบูรณาการ องค์ความรู้สู่ชุมชนโดยเผยแพร่สื่อการเรียนการสอนอาหารหมักดองชุมชนไทบุรี แก่นักเรียนเพื่อเรียนรู้ส่วนประกอบ วิธีการทำอาหารหมักดองของชุมชนโดยบูรณาการ กับวิชาภาษาต่างประเทศ สอนวิธีการสร้างสื่อการเรียนการสอนให้กับนักเรียน เพื่อให้เกิด ทักษะกระบวนการทำงาน ความคิดสร้างสรรค์ ตระหนักถึงการใช้ประโยชน์ของทรัพยากร ในท้องถิ่นเพื่อให้เกิดการบูรณาการองค์ความรู้เพื่อสืบทอดและอนุรักษ์ให้คงอยู่ และเผยแพร่ สื่อและการสร้างสื่อการเรียนการสอนลงเว็บไซต์

คำสำคัญ : ความหลากหลาย; การหมักดอง; อาหารพื้นบ้าน; ความมั่นคงทางอาหาร; ชุมชน
ริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง

ABSTRACT

This research aims to 1) study the diversity of local fermented foods and food security in Taibru ethnic Lower Khong Riverside Community in Thailand, 2) study the local fermentation methods and recipes used in the Taibru ethnic Lower Khong Riverside Community in Thailand, and 3) collate the fermentation methods and recipes used in the Taibru ethnic Lower Khong Riverside Community in Thailand. The research methodology is qualitative. The subjects of the study were community leaders, villagers, and teachers and students in Weonbuk School, Khong Chiam, Ubon Ratchathani. The subjects were selected using a purposive sampling method. The instruments used in the research were mind-mapping, structured interviews, participant observation, and non-participant observation. The procedure was divided into 7 phases as follows. 1) Community, society, culture, and local wisdom about the local fermented foods of the Taibru ethnic community were studied by reviewing documents and related studies, observation, local wisdom interviews. An open forum meeting was also held to explain the research and seek permission and cooperation from the villagers, community leaders, teachers, and students. The participants were then provided with information about the research project aims, the procedure, and the data collecting and synthesis methods. 2) The variety of local fermented foods was identified and investigated using interviews, direct observation, group discussion, and photo observation. The local fermentation methods and recipes used by the Taibru ethnic community were also identified and collated. 3) The traditional local fermentation methods and recipes used by the Taibru ethnic community were explained by the participants using their local wisdom. Samples of the fermented foods were collected to test their nutrition contents and value (Inmucal). 4) The methods used for making local fermented foods in the Lower Khong Riverside Community in Thailand and the recipes used were then synthesized. 5) Educational materials about local fermented foods in the Lower Khong Riverside Community were created by students majoring in the English and Business English Programmes from Ubonratchatani Rajabhat University. The materials were then disseminated to elementary school students in the Taibru ethnic community. 6) Lessons on how to create educational materials about local fermented foods were delivered to elementary school students and all materials were given to the school. 7) A database development activity about local fermented foods was held, which was then placed onto the website for interested people.

The results of this study clearly identified the variety of the fermented foods made, the fermentation methods, and the recipes used, as follows. 1) There are 8 kinds of fermented foods produced in this community. They are

fermented gynandra (Som-Pak-Sian), fermented mustard greens (Pak-Kard-Hin), fermented leaf mustard/lettuce (Pak-Kard), fermented sacred barnar (Pak-Goom), fermented spring onion (Ton-Hom-Dong), fermented steamed bamboo shoot (Nor-Mai-Nueng), fermented fish with rice (Pla-Som), and fermented fish (Pla-Ra-Krabung). 2) The fermenting methods of the Taibru ethnic community are not complicated and do not depend on technology, however they do depend on their ways of living. To illustrate, the community is located by the river, therefore, they can catch and cook fish during any seasons. Moreover, the vegetables are also abundant. However, in order to preserve the foods, they are fermented. The duration process of the fermentation is approximately 2-3 days before the fermented foods are ready to eat. The only exception is the fermented fish (Pla-Ra-Krabung), which needs 3 months to 1 year of fermentation. The fermentation methods in the Taibru ethnic community is done by using similar ingredients but with different methods. Each recipe is fermented using different methods depending on the choice of the cook who decides which method provides the better taste. The specific method is then passed on to the next generation. The people in the community's favourite taste for fermented food is sour as they believe that this taste affects appetite. The sour taste of fermented foods is unique and is part of the local wisdom of food preservation within the Taibru ethnic community. The fermented foods of the Taibru ethnic community are really tasty because of the fresh and clean ingredients used and the microbes in the fermentation process. Moreover, that the Taibru ethnic community are really generous as they make fermented foods in the large quantities and share the food with their neighbours. Fermentation does not only mean food preservation, it also shows the traditional and cultural generosity and harmony of the community. 3) The local fermented food recipes of the Taibru ethnic community were collected following integration of community knowledge. This knowledge was then passed on to the Taibru ethnic community via fermentation lessons for students in order to learn about the ingredients and the fermentation methods used and was integrated with foreign language learning. The students were also taught how to create educational materials in order to raise their cooperative working, enhance their creativity, raise awareness of the utilization of local resources, integrate and conserve knowledge, and publicise and create learning materials for the website.

Keywords: Diversity; Fermentation; Local food; Food security; The Lower Khong Riverside Community

บทนำ

ประเทศไทยนับได้ว่าเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์ทั้งด้านทรัพยากรธรรมชาติ ศิลปวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณีรวมถึงอาหารที่มีความหลากหลายและมีชื่อเสียงโด่งดังไปทั่วโลก โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารไทยที่ส่วนใหญ่มักทำมาจากพืชและผักที่เป็นที่รู้จักกันดี จนเป็นที่รู้กันว่าอาหารไทยจะต้องมีพืชผักเป็นส่วนประกอบของอาหารหรือเป็นเครื่องเคียง พืชผักที่ใช้รับประทานยังสามารถเป็นยารักษาโรคได้เพราะบางเมนูก็นิยมนำพืชผักสมุนไพรไทยมาประกอบอาหาร นอกจากจะทำให้อาหารจะมีรสชาติดีแล้วยังได้คุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย จากความอุดมสมบูรณ์เหล่านี้ ทำให้การสรรหาวัตถุดิบในการทำอาหารสามารถหาได้ใกล้แหล่งที่อยู่อาศัย ซึ่งในการทำอาหารนั้นประชาชนส่วนใหญ่ก็นิยมนำพืชผักพื้นบ้านหรือสัตว์น้ำที่สามารถหาได้ตามท้องถิ่นมาปรุงอาหาร มีพืชผักพื้นบ้านหลากหลายชนิดที่สามารถนำมารับประทานได้ สามารถปลูกหรือเติบโตได้รวดเร็วและเก็บเกี่ยวผลผลิตได้ไม่ยาก ทำให้มีการบริโภคพืชผักพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้นซึ่งไม่ได้มีแค่ในท้องถิ่น แต่ปัจจุบันจะเห็นว่าผู้คนที่อยู่ในเมืองก็สามารถรับประทานได้เพราะบางครั้งคนในท้องถิ่นก็นำพืชผักไปขายยังตัวเมือง ทำให้พืชผักพื้นบ้านเหล่านั้นเป็นที่รู้จักของผู้คนเพิ่มมากขึ้นและความต้องการรับประทานอาหารที่ทำจากพืชผักพื้นบ้านก็เพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ

การใช้ประโยชน์จากพืชผักพื้นบ้านโดยเฉพาะการบริโภคพืชผักพื้นบ้านมีความสอดคล้องอย่างดีกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว การรวบรวมและส่งเสริมการบริโภคพืชผักพื้นบ้าน นอกจากจะช่วยลดค่าใช้จ่ายครัวเรือน ประชาชนยังได้กิน ได้ใช้ รวมถึงเป็นวิธีการที่ประหยัด อันจะเป็นฐานที่มั่นคงยั่งยืนในอนาคต ช่วยส่งเสริมให้ประชาชนรู้จักพึ่งพาตนเองซึ่งเป็นหัวใจของการพัฒนาอย่างยั่งยืน (สิริวัฒน์ บุญชัยศรี และ สุขทัย พงศ์พัฒนศิริ, 2554) การรับประทานพืชผักพื้นบ้านจะมีความปลอดภัยสูงเนื่องจากไม่มีการปนเปื้อนของสารเคมีเพราะเกิดขึ้นตามแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น และสามารถหาได้ง่ายตามแต่ละท้องที่ในแต่ละภูมิภาค ประเทศไทยมีภูมิประเทศที่เป็นแหล่งเพาะปลูกที่สำคัญและสามารถผลิตอาหารและส่งออกอาหารได้ในหลาย ๆ ประเภท โดยเฉพาะข้าวที่ไทยเป็นผู้ส่งออกข้าวรายใหญ่ของโลก แต่ก็ไมอาจสรุปได้ว่าประเทศไทยมีความมั่นคงทางด้านอาหารเนื่องจากองค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) พบว่า คนไทยส่วนหนึ่งยังจัดอยู่ในกลุ่มผู้อดอยาก นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นที่อาจส่งผลกระทบต่อการผลิตพืชอาหาร เช่น ระบบการผลิตภาคเกษตรยังต้องพึ่งปัจจัยการผลิตจากต่างประเทศ ทำให้มีต้นทุนการผลิตสูง ขณะที่พื้นที่การเกษตรมีจำกัดและถูกใช้ไปเพื่อกิจการอื่น แรงงานภาคเกษตร

มีแนวโน้มลดลง และยังมีปัจจัยภายนอกที่กระทบต่อความมั่นคงทางอาหารอีก เช่น การเปิดเสรีการค้าและการลงทุนตามข้อตกลงการเข้าสู่ประชาคมเศรษฐกิจอาเซียน (ASEAN Economic Community : AEC) ซึ่งมีแนวโน้มว่าอาจเป็นปัจจัยที่ทำให้ประเทศไทยมีความเสี่ยงในการเข้าถึงอาหารในอนาคตได้ (นันทกานต์ จันทร์อ่อน, 2557)

ความมั่นคงทางอาหารจึงกลายเป็นปัญหาความมั่นคงรูปแบบใหม่ที่มีหลายประเทศทั่วโลกกำลังเผชิญและสร้างมาตรการรับมือกับความท้าทายดังกล่าวเพื่อความอยู่รอดของประชากรในประเทศและประชากรโลกโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเทศกำลังพัฒนาที่ปัญหานี้กำลังทวีความรุนแรงมากขึ้น อันเป็นผลจากสภาวะแวดล้อมระหว่างประเทศที่เกิดวิกฤติด้านพลังงาน สภาพแวดล้อม และความสำคัญของการผลิตพืชอาหารลดลง ทำให้ราคาพืชอาหารสูงขึ้น จนทำให้ประชากรที่ยากจนไม่สามารถเข้าถึงอาหารได้ (วิรัชพัชร ประเสริฐศักดิ์, 2556) แต่อย่างไรก็ตาม ประเทศไทยก็ยังอุดมไปด้วยพืชผักผลไม้หลากหลายชนิด ซึ่งพืชผักผลไม้เหล่านี้มีอายุในการเก็บรักษาน้อย และการหมักดองก็เป็นวิธีการถนอมอาหารอีกแนวทางหนึ่งที่สามารถเก็บรักษาอาหารให้ได้นานโดยไม่ต้องอาศัยห้องเย็น ไม่ทำให้อาหารเกิดการเน่าเสียและยังคงอยู่ในสภาพเดิม เป็นการช่วยยืดอายุและเพิ่มมูลค่าของอาหาร นั้น ๆ ซึ่งถือว่าเป็นวิธีจากภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน เป็นวิธีที่ลงทุนน้อย ใช้เครื่องจักรน้อยและไม่ต้องอาศัยเทคโนโลยีขั้นสูงในการผลิต ภาพรวมของเศรษฐกิจของประเทศพบว่าอาหารหมักนั้นเป็นการแปรรูปอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญทั้งในระดับชุมชน กลุ่มวิสาหกิจขนาดกลางจนถึงอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ส่งเสริมอาชีพสร้างรายได้แก่ประชาชน ในการศึกษาข้อมูลความรู้เหล่านี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมหาศาลต่อการพัฒนาอุตสาหกรรมอาหารหมักแม้จะสร้างรายได้ให้แก่ประเทศปีละจำนวนมาก แต่ถ้ามองลึกลงไปก็จะพบว่าอุตสาหกรรมยังไม่ได้นำความรู้และทรัพยากรของไทยมาใช้อย่างแท้จริง (ไชยรัตน์ สัมฉุน, 2555; วิทวัส ยุทธโกศา, 2556)

นอกจากการหมักดองจะเป็นวิธีการถนอมอาหารอีกอย่างหนึ่ง แต่การหมักดองจากพืชบางอย่างยังมีประโยชน์ในด้านการรักษาโรคได้ด้วย การดองมีความสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับท้องไส้ มีงานวิจัยพบว่า การบริโภคผักดองเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมดูแลสุขภาพท้องไส้ เพราะว่าของหมักดองเหล่านี้เป็นอาหารอย่างดีของแบคทีเรียที่มีประโยชน์ แบคทีเรียที่ว่านั้นถือว่าเป็นชนิดดีมีประโยชน์ต่อร่างกายเรียกว่าโปรไบโอติกส์ มีหน้าที่ผลิตกรดอินทรีย์ช่วยในการขับถ่าย ทำให้กระดูและเม็ดเลือดแข็งแรง ปรับสมดุลให้กับแบคทีเรียในร่างกาย ช่วยให้การเผาผลาญปกติ ช่วยกำจัดสารก่อมะเร็ง ลดการอักเสบ ท้องเสีย เรียกได้ว่าดีต่อระบบกระเพาะอาหาร หัวใจ ความดันโลหิต เป็นต้น ปกติแล้วโปรไบโอติกส์จะพบในผักผลไม้ทุกชนิด

เช่น กล้วย แอปเปิ้ล มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ และ กระเทียม ในงานวิจัยของ นายวันชัย พันธุ์ทวี ฝ่ายจุลชีววิทยาประยุกต์ สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่าในผักดองพื้นบ้านของไทยนั้นอุดมไปด้วย โพรไบโอติกส์ สายพันธุ์แบคทีเรียที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งจะพบในผักเสี้ยนทองและต้นหอมดองมากที่สุด ดังนั้นจึงไม่ควรรับประทานแต่ผักเสี้ยนทองหรือต้นหอมดองเพียงสองอย่าง ควรกินผักดอง หลาย ๆ ชนิดและมีรสไม่เค็มจัด น้ำดองมีสีขาวขุ่น ไม่ใส มีกลิ่น และรสเปรี้ยวพอควร (ผักดองของมีค่า, 2558)

ผักดองพื้นบ้านของไทยหลาย ๆ ชนิดเมื่อบริโภคโดยไม่ต้องนำไปผ่านความร้อนหรือปรุงอาหารให้สุกก่อน อย่างเช่น การนำผักดองมาจิ้มน้ำพริกจะทำให้ผู้บริโภคได้รับแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกายด้วย ได้มีการนำเอาผักดองพื้นบ้านทั้ง 4 ภาคของไทย ประกอบด้วย ผักเสี้ยนทอง ผักกาดเขียวดอง กะหล่ำปลีดอง ต้นหอมดอง กระเทียมดอง ผักกุ่มดอง มะเขือดอง ดอกโสนดอง แดงกวาดอง ผักหนามดอง ถั่วงอกดอง ถั่วงอกดอง ขิงดอง และใบเมี่ยงดอง รวมทั้งหมด 30 ตัวอย่าง มาศึกษา พบว่า ผลิตภัณฑ์เหล่านี้จะมีแลคติกแอซิดแบคทีเรียประกอบอยู่ด้วยเป็นจำนวนมาก พบว่ามีแบคทีเรีย 58 ตัวอย่าง จำแนกได้เป็น แลคซิกแอซิดแบคทีเรีย 6 สายพันธุ์ โดยแบคทีเรียทั้งหมดสามารถผลิตเอนเบต้า – กาแลคโตซิเดสได้ ทั้งนี้มีแบคทีเรีย 4 สายพันธุ์ ที่ยับยั้งการเจริญของเชื้อก่อโรคได้ และมี 1 สายพันธุ์สามารถทนต่อยาปฏิชีวนะ คลอแรมฟินิโคลน และเตตราซัยคลินได้ ซึ่งผลจากการทดลองแสดงให้เห็นว่าแบคทีเรีย ทั้ง 6 สายพันธุ์ มีคุณสมบัติของการเป็นโพรไบโอติก และที่สำคัญแบคทีเรียเหล่านี้สามารถพบได้ในผลิตภัณฑ์ผักดองทุกภาคของประเทศไทย (วิทวัส ยุทธโกศา, 2556)

ผักดองเป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารจากพืชผักพื้นบ้านที่สามารถพบได้ทั่วไปโดยเฉพาะอย่างยิ่งทางหมู่บ้านทางภาคอีสาน บ้านเวินบิกเป็นพื้นที่ในการทำวิจัยในครั้งนี้เพราะเป็นชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างในจังหวัดอุบลราชธานีที่ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์ด้านอาหารอยู่เป็นจำนวนมาก มีพืชพรรณที่ขึ้นอยู่ริมแม่น้ำและที่ปลูกตามหมู่บ้าน มีความหลากหลายของปลาที่สามารถจับได้อยู่ริมฝั่งแม่น้ำโขงซึ่งสามารถเป็นรายได้หลักของชาวบ้าน ชาวบ้านเวินบิกเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่พูดภาษากลุ่มตระกูลมอญ-เขมร อพยพมาจากประเทศลาวเนื่องจากถูกกดขี่แล้วทำงานหนัก อีกทั้งยังต้องเสียภาษีให้แก่ฝรั่งเศส จึงอพยพข้ามแม่น้ำโขงมาอยู่ที่ฝั่งไทยริมแม่น้ำโขงที่บ้าน เวินบิก บ้านท่าล้ง และบ้านหนองครก อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ประชากรส่วนใหญ่เป็นชาวยุโรป มีอาชีพจักสานเครื่องใช้ในครัวเรือน เช่น การสานหวด การจักตอก สานเสื่อเตย (กลุ่มชาติพันธุ์บุร, 2559) สำหรับเอกลักษณ์ของชนเผ่าบุรที่ไม่เหมือนใคร

คือ เป็นคนรักถิ่นที่อยู่ ไม่รับอารยธรรมจากภายนอก อยู่กันเป็นกลุ่มใหญ่ และมีภาษาพูดเป็นของตนเอง โดยใช้พูดกันเฉพาะคนในหมู่บ้าน ทำให้เด็กหญิงและเด็กชายที่เกิดในชนเผ่านี้ จะแต่งงานกับคนในหมู่บ้านด้วยตนเอง ทั้งหมู่บ้าน จึงมีนามสกุลใช้ไม่กีนามสกุล (www.guideubon.com, 2559)

หมู่บ้านนี้มีรายได้ต่อครัวเรือนน้อยแต่มีรายจ่ายค่อนข้างสูง อาชีพหลักของชาวบ้าน ได้แก่ จักสาน ประมง เก็บของป่า เป็นหมู่บ้านที่ขาดโอกาสในการพัฒนา ดังนั้น คณะผู้วิจัย จึงต้องการเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในการช่วยเหลือให้ชาวบ้านมีโอกาสในการสร้างรายได้ให้เพิ่มมากขึ้น เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ ชาวบ้านที่อาศัยอยู่บ้านเวินบิกยังเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่ยังคงเอกลักษณ์ ขนบธรรมเนียม ประเพณี วัฒนธรรม เหมือนสมัยก่อน จึงเป็นที่น่าสนใจในวัฒนธรรมการใช้ชีวิตของชาวบ้านว่าเป็นอย่างไรจนถึงปัจจุบัน ซึ่งหากพิจารณาจากทำเลที่ตั้งจะเห็นว่าได้เปรียบในแง่ของสภาพภูมิประเทศที่ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์อยู่มาก และพื้นที่ชุมชนบ้านเวินบิก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานีเป็นหมู่บ้านลำดับสุดท้ายที่อยู่ติดกับริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง มีความหลากหลายทางชีวภาพสูง คณะผู้วิจัยได้ตระหนักถึงคุณค่าพืชผักพื้นบ้านและปลาในท้องถิ่นที่นำมาทำการหมักดอง ทำให้ทราบถึงความหลากหลายของการหมักดองอาหารพื้นบ้านที่สามารถสร้างรายได้ในครัวเรือนและสร้างความมั่นคงในชุมชนได้ รวมถึงได้ทราบวิธีการทำการหมักดองอาหารพื้นบ้านซึ่งเป็นวิธีการถนอมอาหารหลายอย่างให้มีรับประทานอยู่ตลอดทั้งปีรวมทั้งยังเป็นการรวบรวมตำรับการหมักดองอาหารพื้นบ้านให้คงอยู่คู่ ภูมิปัญญาชาวบ้านสืบไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

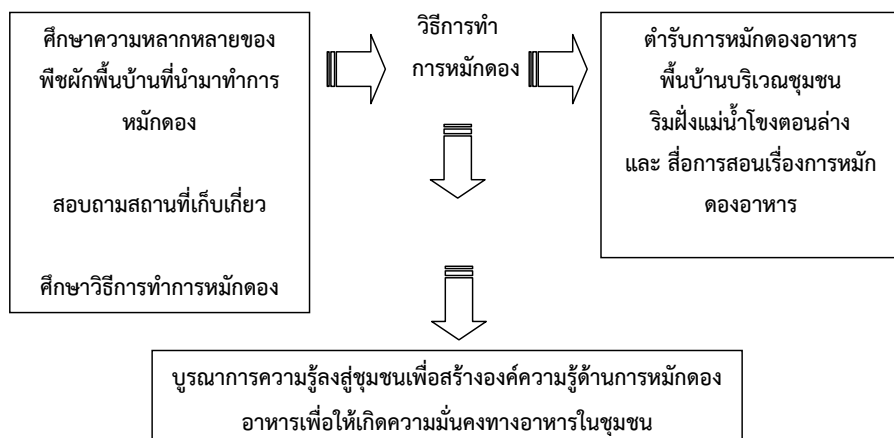
1. เพื่อศึกษาความหลากหลายของการหมักดองอาหารพื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหารบริเวณชุมชน ริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง
2. เพื่อศึกษาวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้านบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง
3. เพื่อรวบรวมตำรับการหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ผู้นำชุมชน ปรชาญชาวบ้าน ครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านเวินบิก ที่อาศัยอยู่บริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานีซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง ระยะเวลาในการวิจัย 1 ปี (ตุลาคม

2558 – กันยายน 2559) การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้วิธีการ 4 แบบ คือ 1) เปิดเวทีระดมความคิด 2) การสัมภาษณ์กลุ่มย่อย โดยเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสัมภาษณ์และตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลโดยใช้วิธี Triangulation Check 3) การเก็บข้อมูลในห้องปฏิบัติการ 4) การบูรณาการองค์ความรู้ด้วยการลงพื้นที่ ณ โรงเรียนบ้านเวินบึก เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ครั้งที่ 1 การลงพื้นที่เปิดเวทีระดมความคิดเพื่อค้นหาโจทย์วิจัยในชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ การแบ่งเครื่องมือในการเก็บข้อมูลออกเป็น 4 ด้านตามบริบทชุมชน ได้แก่ ด้านสังคม (ผังรอบใน, ผังเครือญาติ) วัฒนธรรม (ปฏิทินวัฒนธรรม) เศรษฐกิจ (โองชีวิด) และทรัพยากร (ปฏิทินการเพาะปลูกพืชในท้องถิ่น, ผังรอบนอก) ครั้งที่ 2 เปิดเวทีระดมความคิดเพื่อพัฒนาโจทย์วิจัยเกี่ยวกับความหลากหลายของอาหารหมักดองที่มีในชุมชน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนผังความคิดเกี่ยวกับ 1) ชนิดการหมักดองอาหารในชุมชน 2) โองชีวิดเกี่ยวกับรายรับรายจ่ายโดยเฉลี่ยในครัวเรือน 3) อนาคตของชุมชน ครั้งที่ 3 สาธิตวิธีการทำอาหารหมักดอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง 2) แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วม 3) แบบบันทึกการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม คณะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลข้อสรุปจากการเปิดเวทีเสวนา การประชุมกลุ่มย่อย การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม และการจดบันทึก รวมทั้งมีการวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสาร และได้วิเคราะห์ข้อมูล แปลผล สรุปและอภิปรายผลในรูปตารางและคำบรรยาย

กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย



ระเบียบวิธีวิจัย

1. กำหนดพื้นที่วิจัยบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างของประเทศไทย ได้แก่ ชาวไทบรูที่อาศัยอยู่บ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี และประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ผู้นำชุมชนและชาวบ้าน เพื่อแจ้งความประสงค์ ในการทำวิจัยและขอความอนุเคราะห์ในการให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง
2. ประชุมนักศึกษาซึ่งเป็นผู้ช่วยเก็บข้อมูลในการวิจัยเพื่อสร้างความเข้าใจในวิธีดำเนินการวิจัย
3. ลงพื้นที่เพื่อค้นหาโจทย์วิจัยในชุมชน ชาวบ้านเป็นเจ้าของปัญหา และเป็นผู้ลงมือวิจัย ด้วยตัวเองซึ่งคณะผู้วิจัยและชาวบ้านสรุปบทเรียนที่ได้จากการเปิดเวทีร่วมกัน
4. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการหมักดองอาหารพื้นบ้าน รวมถึงศึกษาข้อได้เปรียบเรื่องสถานที่ตั้งบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงที่มีพรมแดนติดกับประเทศเพื่อนบ้าน กับความมั่นคงทางอาหารที่ทำให้บริเวณนั้นมีความหลากหลายของพืชผักพื้นบ้านรวมถึงปลาริมฝั่งแม่น้ำโขง
5. สร้างเครื่องมือคือแบบสัมภาษณ์ แบบบันทึกการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและแบบบันทึกการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม
6. ประสานงานกับผู้นำชุมชนและชาวบ้านในการเก็บข้อมูลเบื้องต้นและทำหนังสือขออนุญาตลงพื้นที่
7. แจ้งผู้นำชุมชน ชาวบ้านในการขอความอนุเคราะห์เก็บข้อมูลวิจัย
8. เปิดเวทีระดมความคิดเกี่ยวกับความหลากหลายของอาหารหมักดองที่มีในชุมชน จากข้อมูลที่ได้สามารถแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ตามความถนัด ได้แก่ กลุ่มผักดอง กลุ่มปลาร้า และกลุ่มปลาต้ม คณะผู้วิจัยและชาวบ้านสรุปบทเรียนที่ได้จากการเปิดเวทีร่วมกัน
9. ชี้แจงขั้นตอนกระบวนการเก็บข้อมูลในครั้งต่อไป ชาวบ้านสาธิตการทำอาหารหมักดอง ดำเนินการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับการทำอาหารหมักดองซึ่งใช้พืชผักพื้นบ้าน ปลาริมแม่น้ำโขงเป็นวัตถุดิบ สอบถามรายชื่อพืชผักรวมถึงปลาแม่น้ำโขงบริเวณชุมชนที่นำมาใช้ในการหมักดอง สอบถามสถานที่ที่เก็บพืชผัก ปลา ขั้นตอนการทำการหมักดอง การถนอมอาหารและเก็บรักษาอาหารพื้นบ้านเหล่านั้นให้มีรับประทานเป็นระยะเวลานาน คณะผู้วิจัยและชาวบ้านสรุปบทเรียนที่ได้จากการเปิดเวทีร่วมกัน

การศึกษาความหลากหลายของอาหารหมักดองอาหารพื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหาร
บริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างของประเทศไทย
ชญาณันท์ ปิติกรพวงเพชร, พิกุล สายดวง, พรหมมินทร์ กองแก้ว

10. นำอาหารหมักดองแต่ละชนิดที่ได้จากการหมักตามระยะเวลาที่เหมาะสมไปทำการตรวจสอบคุณค่าทางโภชนาการอาหาร (Inmuca)

11. รวบรวมข้อมูลจากการจัดกระบวนการวิจัย ได้แก่ การเปิดเวที การสัมภาษณ์ การเสวนากลุ่มย่อย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลด้วยการพรรณนาเชิงวิเคราะห์

12. จัดประชุมกลุ่มย่อยระหว่างคณะผู้วิจัยเพื่อดูแนวโน้มของผลและอภิปรายร่วมกัน

13. สร้างสื่อการเรียนการสอนเกี่ยวกับอาหารหมักดองโดยนักศึกษาศาสาวิชาภาษาอังกฤษและภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี โดยการบูรณาการเนื้อหาเข้ากับวิชาภาษาต่างประเทศ

14. ลงพื้นที่เพื่อนำสื่อการเรียนการสอนที่สร้างไปเผยแพร่โดยร่วมทำกิจกรรมกับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 31 คน ที่โรงเรียนบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี เพื่อสร้างความมั่นคงให้กับชุมชน

15. จัดกิจกรรมสอนการสร้างสื่อการเรียนการสอนเกี่ยวกับการหมักดองอาหารพื้นบ้านให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 31 คน ที่โรงเรียนบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี โดยเน้นการใช้ทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นเพื่อกระตุ้นให้ตระหนักถึงการใช้อย่างชาญฉลาดของทรัพยากรที่เหลือใช้ในชุมชนเพื่อให้เกิดการบูรณาการองค์ความรู้เพื่อสืบทอดและอนุรักษ์ให้คงอยู่และมอบสื่อการเรียนการสอนให้แก่ทางโรงเรียน

16. นำข้อมูลที่ได้จากการทำกิจกรรมเกี่ยวกับการหมักดองอาหารทุกขั้นตอนมาเผยแพร่บนฐานข้อมูลเว็บไซต์เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ให้กับบุคคลที่สนใจในวงกว้างต่อไป

สรุปงานวิจัย

คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลเพื่อทำการวิเคราะห์ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะจากการทำวิจัยในครั้งนี้ดังต่อไปนี้

1. การศึกษาความหลากหลายของการหมักดองอาหารพื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหารบริเวณชุมชน ริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างของกลุ่มชาติพันธุ์ไทบูร ชวบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ชาวบ้านมีการทำการหมักดองอาหารจำนวนทั้งสิ้น 8 ชนิด ได้แก่ ส้มผักเสี้ยน (ผักเสี้ยนดอง) ผักกาดหื่นดอง ผักกาดดอง (ผักกาดตินหมี) ผักกุ่มดอง ต้นหอมดอง หน่อไม้หนึ่ง ปลาสามและปลาร้ากระบัง

ตารางที่ 1 รายชื่อความหลากหลายของปลาและผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาล

ลำดับ	ชื่อปลา และผัก ท้องถิ่น	แหล่งที่พบ		นำมาบริโภคได้โดยวิธี						ส่วนที่นำ มาเป็น อาหาร	ช่วงเวลา ที่เกิดและ จับตาม ฤดูกาล
		ในน้ำ	บนบก	เผา	ปิ้ง	ลวก นึ่ง	ต้ม แกง	กินสด	หมัก ดอง		
1.	ปลา อีตุ้ม	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	เนื้อ ทั้งตัว	พ.ค.- ส.ค.
2.	ปลา บาก บาน	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	เนื้อ ทั้งตัว	พ.ค.- ส.ค.
3.	ปลา โจก	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	เนื้อ ทั้งตัว	พ.ค.- ส.ค.
4.	ปลา เผาะ	✓		✓	✓	✓	✓	✓	✓	เนื้อ ทั้งตัว	พ.ค.- ส.ค.
5.	ผัก เสี้ยน		✓					✓	✓	ใบ ยอด อ่อน	ตลอดปี
6.	ผัก กาด หิน		✓					✓	✓	ใบ	ตลอดปี
7.	ผัก กาด ตีนหมี		✓					✓	✓	ใบ	ตลอดปี
8.	ผักกุ่ม		✓						✓	ใบ ยอด อ่อน	ตลอดปี
9.	ต้น หอม		✓					✓	✓	ใบ หัว	ตลอดปี
10.	หน่อ ไม้		✓			✓	✓		✓	หน่อ	ตลอดปี

2. การศึกษาวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้านบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างของกลุ่มชาติพันธุ์ไทพวน พบว่า วิธีการหมักดองอาหารแต่ละชนิดมีการนำเอาวัตถุดิบที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นเช่นพืชผักที่สามารถพบเห็นในชุมชนและปลาจากแม่น้ำโขงมาประกอบอาหาร พืชผักแต่ละชนิดมีกรรมวิธีการหมักดองและมีวิธีการปรุงเฉพาะอย่างที่แตกต่างกันออกไป ตามกรรมวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนไทพวน ส่วนใหญ่เป็นกรรมวิธีที่เรียบง่าย สะดวก รวดเร็ว และมีรสชาติต่างกันไป จากการวิจัยสามารถสรุปวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้านได้ 8 วิธี ได้แก่ การทำ ส้มผักเสี้ยน (ผักเสี้ยนดอง) ผักกาดหั่นดอง ผักกาดดอง (ผักกาดตีนหมี) ผักกุ่มดอง ต้นหอมดอง หน่อไม้ดอง ปลาต้มและปลาร้ากระบัง ซึ่งอาหารส่วนใหญ่นี้ เช่น การดองผักชนิดต่าง ๆ ก็จะใช้พืชผักชนิดนั้น ๆ เป็นส่วนประกอบสำคัญ รสชาติของผักดองชนิดต่าง ๆ จะมีรสเปรี้ยวเป็นหลัก เครื่องปรุงหลักที่ใช้คือ เกลือ ข้าวเหนียวสุก น้ำเปล่า มีอาหารจำนวน 4 ชนิดที่มีวิธีการทำที่เหมือนกัน ได้แก่ ส้มผักเสี้ยน (ผักเสี้ยนดอง) ผักกาดหั่นดอง ผักกาดดอง (ผักกาดตีนหมี) ผักกุ่มดอง โดยมีกรรมวิธีการทำดังนี้ นำผักแต่ละชนิดมาตัดราก หั่นให้มีความยาวพอประมาณ แล้วนำไปล้างแดดให้สลับ ประมาณ 5-10 นาที เพื่อเพิ่มรสชาติ ในการรับประทาน จากนั้นนำมาล้างน้ำให้สะอาด นำผักแต่ละชนิดมาใส่กะละมัง ใส่ น้ำเปล่า คั้นนวดผักสีกผักและโรยเกลือลงไปและคั้นอีกรอบ ทั้งไว้ประมาณ 30 นาที รินน้ำเขียวทิ้งไป ล้างน้ำอีกรอบ จากนั้นโรยเกลือและข้าวเหนียวนึ่งสุกที่แช่น้ำไว้แล้ว คั้นนวดผักอีกรอบ บรรจุใส่ภาชนะที่ปิดสนิท เช่น กระปุกมีฝาปิดหรือโหลเล็ก ทั้งไว้ 2 วันนำมารับประทานได้ ส่วนต้นหอมดองจะมีกรรมวิธีแตกต่างจากอาหาร 4 ชนิดข้างต้น คือ ไม่ต้องนำไปล้างแดดให้สลับเพราะมีลักษณะนิ่มอยู่แล้ว ส่วนกรรมวิธีการทำหลังจากนั้นก็ยังมีลักษณะเหมือนกัน หน่อไม้ดองมีกรรมวิธีการทำที่ง่ายสุดเนื่องจากมีวัตถุดิบคือหน่อไม้และน้ำเปล่า ระยะเวลาในการรับประทานก็แตกต่างจากอาหารชนิดอื่น เนื่องจากสามารถนำมารับประทานได้ทันที หลังจากนึ่งจนสุก โดยการนำหน่อมาปอกเปลือกล้างน้ำให้สะอาด หากมีขนาดใหญ่ให้หั่นครึ่งตามแนวนอน จากนั้นนำหน่อไม้ใส่ซึ้งนึ่ง ตั้งไฟและนึ่งจนหน่อไม่มีสีเหลือง จึงนำมาใส่ถุงและรัดถุงขณะยังร้อน แล้วนำมาแขวนทิ้งไว้ในที่โล่ง สามารถเก็บไว้รับประทานได้ทั้งปี การทำปลาต้ม ชาวไทพวนจะนิยมใช้ปลาไม่มีเกล็ดขนาดใหญ่หรือปลามีเกล็ดขนาดปานกลางหรือเล็กก็ได้ เช่น นำปลาเผาะมาทำ โดยปลาต้มจะมีรสเปรี้ยวเป็นหลัก เครื่องปรุงหลักที่ใช้คือ เกลือ กระเทียมโขลกละเอียด ข้าวเหนียวสุก และน้ำตาล โดยนำปลามาทำความสะอาด ถอดเกล็ดปลาออกให้หมด ปลาเล็กใช้ได้ทั้งตัว ปลาใหญ่ใช้แค่ส่วนสำคัญ หั่นเป็นชิ้นพอดีใส่เกลือ กระเทียมโขลกละเอียด ข้าวเหนียวสุกและน้ำตาล คลุกให้เข้ากันจนเนื้อปลาเหนียว

จากนั้นนำไปใส่กระปุกหรือห่อใบตอง การห่อใบตองให้ทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน ส่วนปลาเล็กใช้ทั้งตัว ทิ้งไว้ประมาณ 4 วัน จึงสามารถรับประทานได้ ส่วนปลาร้ากระบังใช้ระยะเวลาในการหมักนานสุด ตั้งแต่ 3 เดือน ถึง 1 ปี จึงจะสามารถนำมารับประทานได้ เป็นวิธีการปรุงอาหารที่มีปลาเป็นส่วนประกอบหลัก ส่วนมากจะใช้ปลาขนาดใหญ่ เช่น ปลาอีตุ้ม ปลาโจก ปลาบากบาน จะมีรสเค็มเป็นหลัก เครื่องปรุงที่ใช้คือ เกลือ แกลบ ร้าแก่ กรรมวิธีการทำมีดังนี้ คือ ขำแหละปลา ล้างทำความสะอาด ตัด หั่นปลาให้เป็นชิ้น หมักปลาใส่ภาชนะ โดยใส่เกลือทิ้งไว้ประมาณ 3 วัน นำปลาที่ได้มาคั้นใส่แกลบ แล้วใส่ในกระบัง โดยหากไม่มีไม้ไผ่กระบังก็สามารถนำภาชนะ เช่น กระปุกหรือโหมาบรรจุได้เช่นกัน

จากการวิเคราะห์คุณค่าทางอาหารของผักดองแต่ละชนิด พบว่าอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณพลังงานแตกต่างกันขึ้นอยู่กับคุณค่าทางโภชนาการของพืชผักนั้น ๆ สามารถพบสารอาหาร 5 หมู่ ได้แก่ สารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน แต่มีปริมาณที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารแต่ละชนิดมีปริมาณของแร่ธาตุต่าง ๆ รวมถึงวิตามินหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี และเบต้าแคโรทีนจำนวนมากแตกต่างกันอีกด้วย ส่วนปลาที่ให้พลังงานมากที่สุดได้แก่ปลาเผา รองลงมาได้แก่ปลาตะเพียน ปลาที่มีปริมาณแคลเซียมมากที่สุดได้แก่ปลาตะเพียน ซึ่งมีปริมาณมากเป็น 2 เท่าของปลาเผา ปลาตะเพียนมีปริมาณคอเลสเตอรอลจำนวนมาก ซึ่งมีปริมาณมากเป็น 2 เท่าของปลาเผาเช่นเดียวกัน

3. การรวบรวมตำรับการหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างสามารถรวบรวมตำรับการหมักดองอาหารได้ 8 ชนิด ได้แก่ ส้มผักเสี้ยน (ผักเสี้ยนดอง) ผักกาดหิ้นดอง ผักกาดดอง (ผักกาดตื้นหมี) ผักกุ่มดอง ต้นหอมดอง หน่อไม้ดอง ปลาต้ม ปลาร้ากระบัง ซึ่งมีส่วนประกอบ อุปกรณ์และกรรมวิธีการทำที่แตกต่างกันไป ระยะเวลาการหมักขึ้นอยู่กับชนิดของผักและชนิดของอาหารตั้งแต่ 2 วันจนถึง 1 ปี

อภิปรายผล

1. การศึกษาความหลากหลายของการหมักดองอาหารพื้นบ้านกับความมั่นคงทางอาหารบริเวณชุมชน ริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างของชาวไทบุรี พบว่า ชาวบ้านได้มีการถนอมอาหารโดยวิธีการหมักดองอาหารจำนวน 8 ชนิด ได้แก่ ส้มผักเสี้ยน (ผักเสี้ยนดอง) ผักกาดหิ้นดอง ผักกาดดอง (ผักกาดตื้นหมี) ผักกุ่มดอง ต้นหอมดอง หน่อไม้ดอง ปลาต้ม ปลาร้ากระบัง ซึ่งการหมักดองอาหารทั้ง 8 ชนิดเป็นภูมิปัญญาในการรับประทานที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ พืชผัก

ที่ได้สามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น พืชผักบางชนิดยังมีคุณค่าด้านสมุนไพร ซึ่งสอดคล้องกับ จารุวรรณ ธรรมวัตร และ คณะ (2540) ว่า สิ่งที่น่ามาบริโภคเป็นอาหารแม้หาง่ายแต่มีคุณค่าทางอาหารสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารประเภทแมงและผักพื้นบ้าน การถนอมอาหาร การปรุงแต่งอาหารของชาวอีสานมีรส มีกลิ่น มีสีส่น ที่ดึงดูดใจผู้บริโภค วิธีปรุงแต่งอาหารแสดงถึงภูมิปัญญาชาวบ้าน วิธีปรุงอาหารที่มีลักษณะเฉพาะถิ่นปรากฏในการลาบ การซุบ การตำส้ม การอ่อม การอู การจ่อม การแจ่วและการหมักนอกจากนั้นยังพบว่าพืชผักที่ชาวบ้านนำมาทำการหมักดองส่วนใหญ่เป็นพืชท้องถิ่นที่สามารถพบเห็นได้ทั่วไปและสามารถนำมารับประทานได้ตลอดทั้งปีขึ้นอยู่กับว่ามีพื้นที่มากน้อยแค่ไหนและมีปริมาณน้ำอุดมสมบูรณ์ หากมีพื้นที่ในการปลูกมากและมีน้ำเพียงพอก็สามารถปลูกพืชชนิดนั้น ๆ ได้และนำมารับประทานได้ตลอดทั้งปี ซึ่งสอดคล้องกับสิริวัฒน์ บุญชัยศรี และสุขทัย พงศ์พัฒน์ศิริ (2554) ที่พบว่าพืชผักพื้นบ้านสามารถนำมารับประทานได้หลายชนิด ที่สามารถส่งเสริมให้เป็นพืชเศรษฐกิจได้ เพราะการเติบโตที่รวดเร็วและสามารถเก็บเกี่ยวกระทำได้ไม่ยาก เพื่อเพิ่มความนิยมการบริโภคพืชผักพื้นบ้านของผู้คนในเมือง

ส่วนของพืชผักที่นิยมนำมารับประทานได้แก่ ส่วนใบและยอดอ่อน โดยสามารถนำมารับประทานสด ๆ และทำการหมักดอง ส่วนปลาที่จับได้ในแม่น้ำโขงสามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ปลาที่นิยมนำมาทำปลาต้มได้แก่ปลาเผา ส่วนปลาที่นิยมนำมาทำปลาร้ากระบั้งได้แก่ ปลาอืดู ปลาโจก และปลาบากบาน ซึ่งเป็นปลานขนาดใหญ่ มีทั้งชนิดที่มีเกล็ดและไม่มีเกล็ด ฤดูกาลที่มีปลามากที่สุดได้แก่ฤดูฝน ตั้งแต่เดือนพฤษภาคม ถึง เดือนสิงหาคม ของทุกปี ซึ่งเป็นฤดูวางไข่ของสัตว์น้ำบริเวณริมฝั่งแม่น้ำโขง ปลาที่จับได้ในแม่น้ำโขงยังมีความอุดมสมบูรณ์อยู่มาก

2. การศึกษาวิธีการหมักดองอาหารพื้นบ้านบริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างนั้นพบว่า กรรมวิธีการหมักดองอาหารของชาวบ้านเวินบึก เป็นวิธีการทำที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก วัตถุดิบในการประกอบอาหารก็สามารถหาได้ง่าย เนื่องจากชาวบ้านไม่มีอาหารให้รับประทานที่หลากหลาย ชาวบ้านเลือกการถนอมอาหารด้วยวิธีนี้เพราะทำให้มีอาหารรับประทานได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากปลาบางชนิดก็หาได้บางฤดูกาลเท่านั้น เช่น ปลาเผา ปลาอืดู ปลาโจก และปลาบากบาน นอกจากนี้ คณะผู้จัดทำได้นำอาหารหมักดองแต่ละชนิดไปหาค่าอินมูแคล (การหาค่าทางโภชนาการทางอาหาร) พบว่า การหมักดองอาหารแต่ละชนิดมีคุณค่าทางโภชนาการตามอาหารหลัก 5 หมู่ เช่น คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน และโปรตีน ในงานวิจัยครั้งนี้ การหาค่าอินมูแคลอาจจะไม่ใช่จุดประสงค์หลักของงานวิจัย แต่อย่างไรก็ตาม คณะผู้วิจัยก็ได้ทำการทบทวนวรรณกรรมเพื่อหาข้อมูลว่าอาหารหมักดองมีประโยชน์ เหตุใดจึงทำให้คนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย

จากการสอบถามข้อมูลจากชาวบ้านและได้รวบรวมเป็นข้อมูลพื้นถิ่น ทำให้ทราบว่า ชาวอีสานนิยมรับประทานอาหารหมักดอง เช่น ผักเสี้ยนดอง หรือ ต้นหอมดอง เป็นเครื่องเคียง ในการรับประทานอาหารจานหลัก เนื่องจากอาหารหมักดองเหล่านี้รับประทานได้ง่าย มีกระบวนการทำที่ง่าย หาได้ง่ายในชุมชน รสชาติอร่อย ถูกปาก ปลอดภัย สะอาด บางคน ก็กล่าวว่า ส่วนใหญ่อาหารหมักดองไม่ค่อยมีประโยชน์ แต่ที่ยังรับประทานกันอยู่ก็เพราะผู้เฒ่า ผู้แก่นิยมทำเพื่อรับประทานเพราะในอดีตไม่มีอาหารที่หลากหลายจึงทำขึ้นเพื่อถนอมอาหาร ให้อยู่ได้นาน บางชนิดก็รับประทานเป็นอาหาร บางชนิดก็สามารถรับประทานเป็นเครื่องเคียง ไปพร้อมกับอาหารชนิดอื่น ๆ เพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทานอาหาร บางชนิดก็เป็นยาระบาย อาหารหมักดองทำให้เจริญอาหาร ทำให้รับประทานอาหารได้อร่อยขึ้น คนเฒ่าคนแก่นิยม รับประทานเพราะว่าช่วยย่อยและไม่หนักท้อง อาหารหมักดองบางชนิดสามารถสร้างเป็นรายได้ ให้ชาวบ้านได้ นอกจากนั้นยังพบว่าปลาร้ากระบัง (ปลาร้าที่นำมาใส่ภาชนะที่ทำมาจากกระบอก ไม้ไผ่ และปิดฝาด้วยกระบอกไม้ไผ่ ซึ่งเป็นที่นิยมอย่างมากในสมัยก่อน แต่ปัจจุบันได้สูญหายไป แล้วเนื่องจากไม้ไผ่นั้นหายากและการทำกระบังมีกรรมวิธีทำค่อนข้างประณีต เลยไม่เป็นที่นิยม ในปัจจุบัน) นั้นชาวบ้านนิยมนำมารับประทาน เช่น เป็นเครื่องปรุงรสในการทำอาหารต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับจากรูธรรม ธรรมวัตร (2543) ที่กล่าวว่า ปลาร้า หรือปลาแดกในวัฒนธรรมอีสาน เป็นอาหารหลักและเครื่องปรุงรสที่สำคัญที่สุดจนถือเป็นหนึ่งในวิญญูณห้าของความเป็นอีสาน (วิญญูณห้าของอีสานได้แก่ ข้าวเหนียว ลาบ ส้มตำ หมอลำ ปลาร้า) ชาวอีสานส่วนใหญ่จะนิยม ปลาร้าร่ำมากกว่า สิ่งที่บ่งบอกถึงคุณภาพของปลาร้าคือ คุณค่าด้านสารอาหาร เช่น รส กลิ่น สี และคุณค่าของสารอาหารค่อนข้างสูงให้โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ โดยเฉพาะปลาร้าที่ทำจากปลา ช่อน การรับประทานอาหารทุกมื้อของชาวอีสาน ปลาร้ามีบทบาทมากในรูปแบบอาหารหลัก และเครื่องปรุงหลักปลาร้าให้พลังงาน โดยให้คุณค่าสารอาหารและเป็นอาหารที่กระตุ้นร่างกาย ให้เจริญอาหารให้กระฉับกระเฉง กระตือรือร้นไม่เฉื่อยชา และพลังงานที่ได้เกิดมากน้อย ขึ้นอยู่กับวิธีการนำปลาร้ามาปรุงเป็นอาหาร และเครื่องปรุงของปลาร้า นอกจากนี้ก็ยังสอดคล้อง กับผลการทดลองจาก ภาควิชาชีวเคมี คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น (http://www.isangate.com/local/pladag_01.html, 2543) ที่ได้วิเคราะห์ถึงคุณค่าทางอาหารของ ปลาร้า พบว่าส่วนของเนื้อปลาร้าต่างก็มีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ สารอาหารประเภท คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามิน และเกลือแร่ แต่มีปริมาณที่แตกต่างกัน และเมื่อเทียบกับผลิตภัณฑ์อาหารหมักดอง ประเภทอื่น ๆ ได้แก่ ปลาแจ่ว ปลาร้าต้ม ปลาร้าต้ม น้ำปลา และกะปิ ปรากฏว่าปลาร้ามีคุณค่าทางอาหารค่อนข้างสูงกว่าอาหารปลาหมักดองประเภท ดังกล่าวโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ปลาร้าที่ทำจากปลาช่อนจะมีโปรตีนสูงถึงร้อยละ 17.95

การหมักดองอาหารส่วนใหญ่ได้จากพืชผักธรรมชาติและปลาที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นของชาวไทบูรซึ่งเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยอยู่ทางภาคอีสานตอนล่างที่ยังคงมีเอกลักษณ์ของการดำรงชีวิตรวมถึงวัฒนธรรมที่สืบทอดมาตั้งแต่บรรพบุรุษ พืชผักที่ปลูกเองและหาได้ตามธรรมชาติมีความสด สะอาดจึงเป็นที่นิยมในการรับประทาน ซึ่งสอดคล้องกับรายงานของวิทวัส ยุทธโกศา (2556) ที่กล่าวว่าผักดองพื้นบ้านของไทยหลาย ๆ ชนิดจะมีโปรไบโอติกแบคทีเรีย เมื่อบริโภคโดยไม่ต้องนำไปผ่านความร้อนหรือปรุงอาหารให้สุกก่อน อย่างเช่นการนำผักดองมาจิ้มน้ำพริก จะทำให้ผู้บริโภคได้รับแบคทีเรียที่เป็นประโยชน์เข้าสู่ร่างกายด้วย และวัฒนธรรมการรับประทานของชาวไทบูรที่อาศัยอยู่บริเวณชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างยังสอดคล้องกับการวิจัยของ เสาวภา ศักยพันธ์ (2556) ที่ศึกษาเรื่องอาหารไทลื้อในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ พบว่าอาหารไทลื้อเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้จากพืชผักธรรมชาติไม่มีสารพิษ และมีประโยชน์ทางสมุนไพรสูง สามารถนำไปพัฒนาต่อยอดเป็นวิสาหกิจชุมชนได้ และงานวิจัยของ Sims Rebecca (2009: 321-336) (อ้างใน เสาวภา ศักยพันธ์, 2556) ที่ทำการวิจัยเกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นและการท่องเที่ยวที่ยั่งยืน พบว่าอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้านหลายชนิดสามารถผลิตเพื่อจำหน่ายได้ โดยมีจุดเด่น คือ อาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม อาหารเพื่อสุขภาพ ความเป็นอาหารดั้งเดิม และความเป็นอาหารแห่งชาติพันธุ์ อาหารไทลื้ออาจจะได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนให้อยู่ในวงการอุตสาหกรรมอาหารเพื่อสุขภาพได้ต่อไปในอนาคต

3. การรวบรวมตำราอาหารหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่าง คณะผู้วิจัยสามารถนำมารวบรวมเป็นตำราอาหารหมักดองอาหารพื้นบ้านของชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงตอนล่างได้จำนวน 8 ชนิด โดยอาหารหมักดองเป็นอาหารพื้นบ้านที่เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านตั้งแต่ดั้งเดิมยังคงเป็นที่นิยมทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยเฉพาะอย่างยิ่งของชาวบ้านที่อาศัยอยู่ชุมชนริมฝั่งแม่น้ำโขงในจังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งสอดคล้องกับ ชูตินุช สุจริต และไวญณัฐ ภูธิธม (2556) ที่กล่าวว่าอาหารหมักดองเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดหนึ่งที่มีจุลินทรีย์เข้ามาเกี่ยวข้อง ซึ่งปฏิกิริยาการหมักดองทำให้อาหารเปลี่ยนไปมากทั้งด้านเนื้อสัมผัส ลักษณะที่ปรากฏให้เห็น และกลิ่นรสของอาหาร อย่างไรก็ตาม อาหารที่ผ่านการหมักดองนั้นจะเป็นที่ยอมรับว่ามีกลิ่นรสดีซึ่งเป็นลักษณะของผลิตภัณฑ์นั้น เช่น ผักดอง นอกจากนั้น คณะผู้วิจัยมองว่าอาหารหมักดองเป็นมากกว่าอาหาร แต่มันยังเป็นจิตวิญญาณของชนอีสาน เป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนในท้องถิ่นด้วย เมื่อแต่ละบ้านทำอาหารหมักดองแต่ละอย่าง นอกจากจะทำเพื่อไว้บริโภคในครัวเรือนแล้ว ยังนำไปแบ่งปันให้เพื่อนบ้านละแวกใกล้เคียงด้วย

เป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างครอบครัว เครือญาติ ซึ่งปัจจัยนี้ทำให้เกิดความยั่งยืนในชุมชนได้ แต่เนื่องจากสังคมในปัจจุบันได้มีการพัฒนาเพิ่มมากขึ้น การคมนาคมขนส่งมีความเจริญก้าวหน้า ทำให้มีนักท่องเที่ยวและประชาชนจากถิ่นอื่นได้เดินทางเข้ามายังชุมชนเป็นจำนวนมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุทำให้ชุมชนได้สัมผัสรับเอาความเป็นสังคมเมืองเพิ่มมากขึ้น การรับประทานอาหารหมักดองหรือกระบวนการทำการหมักดองอาจจะลดน้อยลงไป อนึ่ง จากการที่คนในชุมชนมีรายได้ต่อครัวเรือนน้อย ทำให้คนในครอบครัวซึ่งเป็นลูกหลานของบรรพบุรุษไทย บรูได้เดินทางเข้าไปศึกษาหาความรู้หรือทำงานยังตัวอำเภอ ในตัวเมือง หรือในต่างจังหวัด การสืบสานวัฒนธรรมทางอาหารหมักดองเหล่านี้อาจจะเปลี่ยนไป

นอกจากนี้ ผลจากความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและการพัฒนาของชุมชน ทำให้ทรัพยากรธรรมชาติถูกทำลายไปอย่างมากมาย ทำให้วิถีแบบดั้งเดิมต้องเปลี่ยนไป ทางคณะผู้วิจัยมีความตระหนักถึงปัญหาข้อนี้และพบว่าพืชผักและปลาในแม่น้ำโขงมีคุณค่าประโยชน์ต่อชุมชนหลายประการและถือเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมด้านการถนอมอาหาร สุขภาพอนามัยและการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมให้คงอยู่ จึงควรมีการเผยแพร่องค์ความรู้ให้มีความมั่นคงทางอาหารให้คงอยู่คู่ชุมชน จึงได้จัดทำกิจกรรมต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. การผลิตตำรับการหมักดองอาหาร

เป็นการรวบรวมตำรับการหมักดองอาหารของชุมชนไทยทั้งฉบับภาษาไทยและภาษาอังกฤษและจะนำตำรับที่ได้นี้ไปเผยแพร่ให้แก่ชุมชนต่อไป

2. การผลิตสื่อการเรียนการสอนเรื่องการหมักดองอาหารพื้นบ้าน ให้แก่นักเรียนโรงเรียนบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี

คณะผู้วิจัยโดยนักศึกษาศาษาภาษาอังกฤษและสาขาภาษาอังกฤษธุรกิจได้ผลิตสื่อการเรียนการสอนเรื่องการหมักดองอาหารพื้นบ้าน เพื่อนำไปทำกิจกรรมและเผยแพร่แก่นักเรียน ณ โรงเรียนบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี ซึ่งเป็นโรงเรียนในชุมชน มีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 31 คน เข้าร่วมกิจกรรม โดยทางคณะผู้วิจัยได้นำนักศึกษาศาษาภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ไปร่วมทำกิจกรรมเพื่อสืบสานภูมิปัญญาชาวบ้านให้ลูกหลานในท้องถิ่นได้รับทราบและเรียนรู้ข้อมูลในเบื้องต้น

3. การจัดกิจกรรมสร้างสื่อการเรียนการสอนเรื่องการหมักดองอาหารพื้นบ้าน ให้แก่นักเรียนโรงเรียนบ้านเวินบึก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี

คณะผู้วิจัยได้จัดกิจกรรมให้นักเรียนในชุมชนมีส่วนร่วมในการทำสื่อการเรียนการสอน โดยมีนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 31 คน ซึ่งเป็นนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเดิม เข้าร่วมกิจกรรม โดยทางคณะผู้วิจัยได้นำนักศึกษาสาขาวิชาภาษาอังกฤษธุรกิจ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ลงพื้นที่โรงเรียนบ้าน เวินบึกเพื่อเผยแพร่การสอนสร้างสื่อการเรียนการสอนที่เกี่ยวข้องกับการหมักดองอาหาร เช่น อาหารหลัก 5 หมู่ ประโยชน์ของอาหารหลัก 5 หมู่ ส่วนประกอบและขั้นตอนการทำการหมักดองอาหารแต่ละชนิด คำศัพท์ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับพืช ผัก ปลาและผลไม้ ทั้งนี้เพื่อให้เยาวชนได้ตระหนักและเรียนรู้ข้อมูลการหมักดองอาหารเพื่อสืบสานภูมิปัญญาชาวบ้านให้ลูกหลานในท้องถิ่นได้สืบทอดต่อไป

4. การเผยแพร่การจัดกิจกรรมลงในฐานข้อมูลเว็บไซต์

คณะผู้วิจัยได้จัดทำข้อมูลสารสนเทศจากการลงพื้นที่จากการทำวิจัยในครั้งนี้ เช่น ลงพื้นที่ค้นหาใจหายวิจัยร่วมกับชาวบ้าน สำรวจพื้นที่วิจัย พัฒนาใจหายวิจัย และเปิดเวทีระดมความคิดเกี่ยวกับความหลากหลายของอาหารหมักดองที่มีในชุมชน สาธิตวิธีการทำอาหารหมักดอง การผลิตสื่อการสอน การเผยแพร่สื่อการเรียนรู้ การสอนสร้างสื่อการเรียนการสอน เป็นต้น เพื่อเผยแพร่การจัดกิจกรรมลงในฐานข้อมูลเว็บไซต์ ให้เป็นที่รู้จักแก่ประชาชนที่สนใจและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในวงกว้างต่อไป

ข้อจำกัดในการทำวิจัย

หลังจากได้ดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นแล้ว คณะผู้วิจัยได้พบข้อจำกัดของการวิจัยที่ต้องทำการปรับปรุง สำหรับผู้ที่ต้องการทำวิจัยในประเด็นเดียวกันนี้ โดยแบ่งเป็น 2 ประเด็นดังนี้

1. ด้านการสาธิตการทำอาหารหมักดอง

1) ข้อจำกัดด้านฤดูกาล คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทำวิจัยมาตั้งแต่เดือนตุลาคม 2558 โดยการลงพื้นที่สอบถามข้อมูลเบื้องต้นกับชาวบ้านเวินบึกเกี่ยวกับพืชและปลาที่จะนำมาทำการวิจัย แต่ในการลงมือทำการสาธิตการทำอาหารอยู่ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ซึ่งเป็นช่วงหน้าแล้ง ชาวบ้านหาปลาได้น้อย มีปลาเพียงไม่กี่ชนิดแต่เนื่องจากต้องดำเนินการหมักดองให้ทันกับการรายงานผลโครงการในเดือนกันยายน หากจะรอให้ถึงฤดูฝนอาจจะไม่สามารถดำเนินการได้ทัน

2) ข้อจำกัดเรื่องปลาร้ากระบัง เนื่องจากคณะผู้วิจัยได้บรรจุปลาร้าลงไปในการบังไม้ไผ่เมื่อครบ 3 เดือน พบว่า กระบังไม้ไผ่มีราขึ้นรอบ ๆ ปากกระบัง กระบังหุดหัวและมีรอยแตก ทำให้น้ำปลาร้าไหลซึมออกไปจนหมดเหลือแต่เนื้อปลาร้า

3) หลังจากเสร็จสิ้นการทำวิจัยแล้วนั้น คณะผู้วิจัยมีโอกาสดำเนินการสัมภาษณ์ชาวบ้านไม่นาน เนื่องจากในวันที่ทำการสาธิตการทำอาหาร ชาวบ้านต้องไปร่วมกิจกรรมกับทางหน่วยงานราชการ ทำให้ไม่ทราบข้อมูลเรื่องปัญหาและอุปสรรคจากการกิจกรรมในครั้งนี้เท่าที่ควร

4) ชาวบ้านอาจจะไม่คุ้นชินกับวิธีการเก็บข้อมูลจากคณะผู้วิจัย เนื่องจากวิถีชีวิตของชาวไทบูรเจใช้ชีวิตอย่างเรียบง่าย เมื่อมีการสอบถามข้อมูล อาจจะไม่กล้าที่จะให้ข้อมูลได้อย่างเต็มที่

2. ด้านการนำเสนอและสร้างสื่อการเรียนการสอนที่โรงเรียน

1) จากการทำกิจกรรมเผยแพร่สื่อการสอนเรื่องอาหารหมักดอง พบว่า นักเรียนมีความรู้เรื่องคำศัพท์ภาษาอังกฤษค่อนข้างจำกัด นักเรียนบางคนฟังไม่ทัน ทำให้ต้องมีการใช้ภาษาถิ่น (ภาษาอีสาน) สอดแทรกเข้าไปบ้าง เพื่อความเข้าใจได้ง่ายขึ้น

2) นักเรียนแต่ละคนมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน ส่วนใหญ่ใส่ใจบทเรียน แต่ก็มีบางคนที่ยังไม่สนใจในการทำกิจกรรม การแก้ปัญหาคือ การใส่ใจและดูแลนักเรียนทุกคนให้มีส่วนร่วมเท่ากัน เด็กบางกลุ่มอาจจะยังไม่กล้าแสดงออก ก็ต้องพยายามให้เด็กมีส่วนร่วมและไม่กลัวในการทำกิจกรรม

3) การทำกิจกรรมจัดขึ้นในช่วงบ่าย ซึ่งอากาศตอนบ่ายค่อนข้างร้อน ทำให้นักเรียนไม่มีสมาธิในการทำกิจกรรมเท่าที่ควร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัยในครั้งนี้

1) ควรมีการศึกษาวิจัยต่อยอดในการทำอาหารหมักดองเพื่อให้มีความมั่นคงทางอาหารในชุมชนต่อไป เช่น การจัดประกวดการหมักดองอาหารโดยชาวบ้านที่มีฝีมือในการปรุงอาหาร การจัดประกวดผลิตภัณฑ์ การจัดประกวดโลโก้ของสินค้าที่ผลิตในชุมชน

2) ในการทำการวิจัยในครั้งนี้ ควรจะให้นักเรียนในระดับชั้นปีที่ 4-6 ได้เข้ามามีส่วนร่วมในกระบวนการทำอาหารหมักดองนี้ด้วย เพื่อนักเรียนซึ่งเป็นลูกหลานของชาวบ้านจะได้เกิดองค์ความรู้ในการทำอาหารหมักดอง จะได้สืบสานการทำอาหารหมักดองอันเกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและสร้างความภูมิใจในวัฒนธรรมด้านอาหารของท้องถิ่นสืบไป

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรมีการวางแผนในการทำวิจัยให้ตรงกับฤดูกาลของการจับปลาริมฝั่งแม่น้ำโขง เพื่อจะได้ข้อมูลที่มีความหลากหลายและสมบูรณ์มากขึ้น

2) ในการทำการวิจัยในครั้งต่อไป ควรให้ตัวแทนชาวบ้านแต่ละกลุ่มออกมาอภิปรายถึงปัญหาและอุปสรรคในการทำการหมักดองของชาวบ้าน

3) ในการทำการวิจัยในครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาคุณสมบัติด้านความคงทนของผลิตภัณฑ์ที่นำมาบรรจุอาหาร

4) ควรดำเนินกิจกรรมที่โรงเรียนในตอนเช้า เนื่องจากตอนบ่ายอากาศร้อนและนักเรียนเพิ่งรับประทานอาหารเช้าใหม่ ๆ อาจจะมีอาการง่วงนอนและไม่ค่อยสนุกกับกิจกรรมที่จัดขึ้น

5) คณะผู้วิจัยควรอธิบายกิจกรรมอย่างละเอียดก่อนทำการวิจัย โดยระหว่างการทำวิจัยควรแบ่งกลุ่มนักศึกษาให้ชัดเจนเพื่อก่อให้เกิดกระบวนการทำงานกลุ่มร่วมกัน ผู้เรียนจะได้สืบค้นหาข้อมูลและร่วมกันอภิปรายในกลุ่ม ซึ่งจะช่วยให้กระชับเวลา และได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

6) ควรสนับสนุนงานวิจัยนี้ต่อไปอย่างต่อเนื่องเนื่องจากชุมชนนี้เป็นชุมชนที่มีรายได้ต่อครัวเรือนน้อย รายรับไม่พอักับรายจ่าย ทางคณะผู้วิจัยยังต้องการที่จะเข้ามาช่วยเหลือและช่วยให้ชาวบ้านมีรายได้เพิ่มมากขึ้น ทั้งยังสามารถต่อยอดเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์สินค้าของชาวบ้านให้มีเอกลักษณ์และความทันสมัย เป็นการสร้างรายได้ให้ชาวบ้านให้สามารถมีการดำรงอยู่และสร้างความยั่งยืนให้แก่ชุมชนสืบต่อไป

เอกสารอ้างอิง

กลุ่มชาติพันธุ์บูร. (ไม่ปรากฏปีพิมพ์). โครงการ “การฟื้นฟูภาษาและวัฒนธรรมบูร บ้านเวินบิก ตำบลโขงเจียม อำเภอโขงเจียม จ.อุบลราชธานี.” กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล. ค้นเมื่อ 21 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.langrevival.mahidol.ac.th/Research/website/home.html>

จารุวรรณ ธรรมวัตร, นรินทร์ พุดลา, และอรอนงค์ รุทธเทวิน. (2540). *วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวอีสาน: การสืบสานภูมิปัญญาและมรดกจากธรรมชาติ*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2543). *วิเคราะห์ภูมิปัญญาอีสาน*. มหาสารคาม: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. ไซริรัตน์ สัมณ. (8 ตุลาคม 2555). วิจัยตีเอ็นเอโปรไบโอติกส์ผัสดอง เพิ่มคุณค่าโภชนาการก่อนบริโภค. *ไทยรัฐออนไลน์*. ค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558, จาก <http://www.thairath.co.th/content/296694>.

ชุดินุช สุจริต, และไวคุณธุ์ ฤทธิธูม. (2556). *การผลิตกึ่งสับบรรจุในภาชนะปิดที่ผ่านการแปรรูปด้วยความร้อน*. สงขลา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.

นนทกานต์ จันทร์อ่อน. (2557). ความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย. *บทความวิชาการ*, 4(2), มกราคม. กรุงเทพฯ: สำนักวิชาการ สำนักงานเลขาธิการวุฒิสภา.

ปลาแดก วิทยุญาณที่ห้าของคณีสถาน : IsanGate ประตูลีสถานบ้านเฮา. (2543). ค้นเมื่อ 21 ก.พ. 2559 จาก http://www.isangate.com/local/pladag_01.html

ผักตบชวามีค่า. (ไม่ปรากฏปีพิมพ์). *ไลฟ์สไตล์ กรุงเทพธุรกิจ*. ค้นเมื่อ 3 ตุลาคม 2558, จาก <http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/597145>

รายชื่อผักพื้นบ้านเด่น. (ไม่ปรากฏปีพิมพ์). กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. กรุงเทพฯ: สำนักคุ้มครองภูมิปัญญาการแพทย์แผนไทย.

รักเมืองไทยใช้เลย วิถีชาวบรู ที่ อ.โขงเจียม จ.อุบลราชธานี. (2548). ค้นเมื่อ 14 กันยายน 2559, จาก http://guideubon.com/news/view.php?t=83&s_id=368&d_id=368

วิทวัส ยุทธโกศา. (2556). คุณค่าทางโภชนาการของผักตบชว้า. ค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558, จาก <http://www2.rdi.ku.ac.th/newweb/?p=4680>

วิมลพัชร ประเสริฐศักดิ์. (2556). แนวคิดและค่านิยมของความมั่นคงทางอาหาร. คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. ค้นเมื่อ 27 กันยายน 2558, จาก www.polsci.tu.ac.th/fileupload/36/24.pdf

สิริวัฒน์ บุญชัยศรี, และสุทธัย พงศ์พัฒนศิริ. (2554). ความหลากหลายและการใช้ประโยชน์ของพืชผักพื้นบ้านในเขตชุมชนรอบกว๊านพะเยา. รายงานการวิจัยในงาน Payao Research Conference. พะเยา: มหาวิทยาลัยพะเยา.

เสาวภา ศักยพันธ์, ผศ. อาหารท้องถิ่นในมิติทางประวัติศาสตร์และคุณค่าทางโภชนาการ. *วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่*, 14, 2 (เมษายน – กันยายน 2556), 109–120.

Sims, R. Food, place and authenticity: local food and the sustainable tourism experience. *Journal of Sustainable Tourism*, 17(3), (May 2009), 321–336.