

# สะท้อนชุมชน ผ่านอาหารจานโปรด

- อนุรักษ์ อนุรักษ์  
กรุงเทพธุรกิจ

สืบจากงาน  
เอกลักษณ์ของชุมชน  
ที่สะท้อนผ่าน  
อาหารการกิน

นอกจากความอร่อยที่ได้กิน  
ความฟินที่ได้ลิ้มรส อาหารยัง  
เป็นต้นทางของการสร้างเสริมสุขภาพ  
เพราะการบริโภคที่ดีเป็นก้าวแรก  
ของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี  
เช่นเดียวกับที่อาหารยังเป็นปัจจัย  
พื้นฐานสะท้อนถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรม  
และอัตลักษณ์ของชุมชนนั้นๆ  
การสร้างสรรค์เมนูของแต่ละครอบครัว



ที่แตกต่างกันยังหมายถึงรสนิยม การบริโภค และสถานการณ์ที่แต่ละครอบครัวนั้นกำลังเผชิญซึ่งแต่ละครอบครัวก็ต่างเผชิญกันหลากหลายแบบ

ในมหกรรมสมุนไพรมหาชาติ 2562 ซึ่งเพิ่งผ่านพ้นไป มีกิจกรรมหนึ่งที่ชื่อ 'คุณก็ได้ D.I.Y. สาธิตการประกอบอาหาร' บนเวทีการจัดการความมั่นคงทางอาหารของชุมชนท้องถิ่นสำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว ซึ่งอธิบายแนวคิดข้างต้นได้อย่างเห็นภาพ

เริ่มจากเมนู 'แกงขี้เหล็กไข่มดแดง' ซึ่งผู้สาธิตคือตัวแทนจากตำบลนาป่าแซง อ.ปทุมราชวงศา จ.อำนาจเจริญ

### สายฝน โหพิลา สมาชิกกลุ่ม

ออมทรัพย์และชาวบ้านในชุมชน บอกว่า พวกเขาเลือกเมนูนี้มานำเสนอเพราะแกงขี้เหล็กไข่มดแดง (ใส่ปลาช่อน) คือเมนูยอดฮิตของชุมชน ที่แขกไปใครมาก็ต้องถามถึง ขณะเดียวกันยังเป็นเมนูสุขภาพที่ผู้สูงอายุรับประทานได้ เด็ดรับประทานดี

"ต้นขี้เหล็กเป็นพืชที่ปลูกกันมาก

ในชุมชน และมีสรรพคุณทางยาคือช่วยบำรุงสายตา แก้ท้องผูก มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เคล็ดล็บของแกงขี้เหล็กไข่มดแดง คือการเติมน้ำใบหมี่นาง ใส่ปลาช่อนซึ่งให้ความหอม จากนั้นค่อยใส่ไข่มดแดงลงไป"

มากกว่ารสชาติอาหาร เธอว่า เมนูนี้ยังมีมูลค่าทางจิตใจสำหรับคนในชุมชน

เพราะส่วนใหญ่แล้วการจะทำเมนูนี้ขึ้นมา มักต้องประกอบจากคนทุกเจนเนอเรชั่น ในครอบครัว ไล่ตั้งแต่ คนปลูกต้นขี้เหล็ก ซึ่งมักจะเป็นรุ่นแม่ คนเก็บผลผลิตคือสมาชิกรุ่นลูก ขณะที่ผู้กำกับรสชาติให้เป็นไปตามท้องถิ่นนิยมคือคนรุ่น 'ปู่-ย่า' ซึ่งมักกำกับและย้ำว่า แกงขี้เหล็กของคนภาคอีสานจะไม่ใส่กะทิเหมือนกับสูตรจากภูมิภาคอื่น

"ถ้าถามว่าทำไมถึงเอาเมนูนี้มานำเสนอ ก็น่าจะเป็นเพราะสามารถรับประทานกันได้ที่ทั้งครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะชอบมา ผักขี้เหล็กคือภูมิปัญญาที่ทุกคนรู้คุณค่า รู้ว่าจะเอามา

ทำอะไร รู้วิธีการทำที่สืบทอดมายาวนาน เป็นเมนูที่คนในชุมชนรับประทานเป็นประจำ แต่เวลาแม่เขามาเยี่ยมก็มักจะเป็นเมนูนี้เช่นกันที่ใช้ในโอกาสพิเศษ"

ความสัมพันธ์ของอาหารท้องถิ่นของชุมชนนั้นแยกกันไม่ออก เพราะอาหารหนึ่งจานเชื่อมโยงได้ไปถึงระดับประเพณี

การกินของแต่ละครอบครัว จวบเลยไปถึงระบบคุณค่าที่เป็นหลักยึดถือร่วมกันของชุมชน

ที่ฉายภาพประเด็นนี้ได้ดีอีกหนึ่งคือในหัวข้อ 'หอยแครงทะเล' ซึ่งนำเสนอโดยสมาชิกชุมชนตำบลเกาะจันทร์ อ.ชะวอด จ.นครศรีธรรมราช

โกเมศร์ ทองบุญชู บอกว่า ชุมชน

ที่พวกเขาอยากได้ก็จริง แต่ไม่มีพื้นที่ติดทะเล วิถีของคนที่นี่จึงเลี้ยงสัตว์ปลูกผัก ไม่ต่างจากคนภาคอื่นฯ และในจำนวนผักสารพัดชนิดมี 'ผักชะพลู' ที่เป็นไฮไลท์

"มันเป็นผักที่ทนแล้ง และนำมาปรุงอาหารได้ง่าย ชะพลูเอามาใช้ทำอาหารได้หมด เช่น ใบอ่อนและยอดใช้กินสด เป็นผักจิ้มน้ำพริก หรือห่อเมี่ยงคำ มีรสชาติเผ็ดซ่าเล็กน้อย ซึ่งถูกปากคนบ้านเรา"

แค่ใบชะพลูอย่างเดียว คงไม่พอโกเมศร์ เสว่า การนำเครื่องแกงมานำเสนออย่างแฝงไปด้วยความหมายตามบริบทคนภาคใต้ ที่การจะโขลกพริกแกงต้องทำกันเป็นครอบครัว อีกทั้ง ส่วนผสมอย่าง พริก ข่า ตะไคร้ ยังเป็นสมุนไพรรักษาโรคที่รับประทานได้ง่าย

"เวลาเราพูดเรื่องสมุนไพรมหาชาติ จะคิดว่าเป็นสมุนไพรมหาชาติ แบบกินแล้วจะมีสรรพคุณทันที แต่ในส่วนผสมของเครื่องแกงนี้แหละที่แฝงไปด้วยสมุนไพรรักษาโรค ชุมชนเรายกให้เมนูนี้ขึ้นชื่อ และการทำพริกแกงยังขยายไปได้ถึงการรวมกลุ่มประกอบอาชีพ เพราะขณะนี้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่ผลิตพริกแกงออกไปจำหน่ายกับชุมชนใกล้เคียง ได้ทั้งออกกำลังกาย ได้ทั้งหารายได้"

ถึงตรงนี้ คงต้องถามว่าแล้วทำไมถึงต้องใช้ส่วนประกอบจาก 'หอย' ซึ่งเหตุผลที่ได้คือนอกจากรสชาติของหอย



# กรุงเทพธุรกิจ

Krungthep Turakij  
Circulation: 200,000  
Ad Rate: 2,400

Section: จุติประภาย/Life

วันที่: พฤษภดับดี 28 มีนาคม 2562

ปีที: 32

ฉบับที: 11144

Col.Inch: 111.46 Ad Value: 267,504

หน้า: 3(บน)

PRValue (x3): 802,512

คลิป: สีสึ

หัวข้อข่าว: สะทอนซุมชนผ่านอาหารจานโปรด

จะเข้ากันกับเครื่องแกงและใบชะพลูแล้ว  
โกเมตรี ยังบอกว่า สำหรับหมู่บ้านที่ไม่ได้  
ติดทะเล การมีหอรับประทานตลอดทั้ง  
ปียังมีความหมายว่า พวกเขามีเพื่อนและ  
เครือข่ายที่พร้อมจะแลกเปลี่ยนอาหาร  
ซึ่งกันและกัน โดยที่ไม่ต้องผ่านพ่อค้า  
คนกลาง

“เพื่อนส่งอาหารทะเลให้ เราส่ง  
เนื้อสัตว์อื่น ส่งผักไปแลกเปลี่ยน อาหาร  
ไม่ใช่แค่การกิน แต่ในความหมายยัง  
เป็นการสะท้อนตัวตน การเชื่อมโยง  
เครือข่าย อยากทานหอยก็บอกเพื่อน  
เขาอยากกินผักหรือเนื้อสัตว์อื่นๆ  
ก็จะถามเรา”

อาหารจานเดียวจึงสะท้อนไปถึง

สิ่งรอบๆ ที่พวกเขาอยู่อาศัย

ระหว่างที่ตักเข้าปาก เราจึงรับรู้ได้  
มากกว่ารสชาติ