



อาหารถิ่นเยี่ยมยาชีวิต

“อาหาร” เป็นปัจจัยพื้นฐานสะท้อนถึงวิถีชีวิต วัฒนธรรม การสร้างสรรค์เมนูของแต่ละครอบครัวที่แตกต่างกันยังหมายถึงรสนิยมการบริโภคและสถานการณ์ของแต่ละครอบครัวนั้นกำลังเผชิญ ขณะเดียวกันอาหารแต่ละเมนู ยังทำหน้าที่เป็น “ยา” อีกด้วย

โดยในมหกรรมสมุนไพรแห่งชาติ 2562 ที่เพิ่งผ่านพ้นไป มีกิจกรรมว่าด้วยการจัดการความมั่นคงทางอาหารของชุมชนท้องถิ่น สำหรับผู้สูงอายุและครอบครัว

สายฝน โทพิลา สมาชิกกลุ่มออมทรัพย์ และชาวบ้านในชุมชน ต.นาป่า

แขง อ.ปทุมราชวงศา จ.อำนาจเจริญ เล่าถึงเมนูแกงจืดเห็ดไข่มดแดง ว่า เป็นเมนูยอดฮิตของชุมชน ที่แจกไปใครมาต้องถามถึง ขณะเดียวกันยังเป็นเมนูสุขภาพที่ผู้สูงอายรรับประทานได้

“ต้นจืดเห็ดเป็นพืชที่ปลูกกันมากในชุมชน และมีสรรพคุณทางยา คือช่วยบำรุงสายตา แก้ท้องผูก มีแคลเซียมช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง เคล็ดลับของแกงจืดเห็ดไข่มดแดงคือการเติมน้ำใบหญ้านาง ใส่ปลาย่าง ซึ่งให้ความหอม จากนั้นค่อย ๆ ใส่ไข่มดแดงลงไป”



แต่การจะทำเมนูนี้ขึ้นมาได้ ต้องมีการผสมผสานของคนแต่ละรุ่นในชุมชน ตั้งแต่คนปลูกต้นขี้เหล็ก ที่มีกรุ่นแม่ คนเก็บผลผลิตคือ สมาชิกกรุ่นลูก ขณะที่ผู้กำกับรสชาติให้เป็นไปตามท้องถิ่นนิยมคือ คนกรุ่น “ปู่-ย่า” ซึ่งมักกำชับว่า แกงขี้เหล็กของคนอีสาน จะไม่ได้กะทิ

แกงขี้เหล็กไม่คั่วแดง สามารถรับประทานได้ทั้งครอบครัว โดยเฉพาะผู้สูงอายุจะชอบมาก ซึ่งผักขี้เหล็กคือภูมิปัญญา ทุกคนรู้คุณค่า ภูมิปัญญาทำที่

สืบทอดมายาวนาน เป็นเมนูที่คนในชุมชนรับประทานกันเป็นประจำ

โกเมศร์ ทองบุญชู สมาชิกชุมชน ต.เกาะจันทร์ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช ที่บอกเล่าถึงเมนู หอยแครงชะพลู ว่า มันเป็นผักที่ทนแล้ง นำมาปรุงอาหารได้ง่าย ชะพลูเอามาใช้ทำอาหารได้หมด เช่น ใบบ่อ และยอดใช้กินสด เป็นผักจิ้ม น้ำพริก หรือห่อเมี่ยงคำ มีรสชาติเผ็ดซ่าเล็กน้อย ซึ่งถูกปากคนพื้นที่

“เวลาเราพูดเรื่องสมุนไพรคนอาจคิดว่า ต้องเป็นสมุนไพรที่กินแล้วมีสรรพคุณเห็นผลทันที แต่ในส่วนของเครื่องแกงนี้แหละที่แฝงไปด้วยสมุนไพรไทย ชุมชนเรายกให้เมนูนี้ขึ้นชื่อ และการทำพริกแกงยังขยายไปได้ถึงการรวมกลุ่มประกอบอาชีพ เพราะขณะนี้เกิดการรวมกลุ่มผู้สูงอายุที่ผลิตพริกแกงออกไปจำหน่ายให้กับชุมชนใกล้เคียง”

สำหรับหมู่บ้านที่ไม่ได้ติดทะเลอย่างพวกเราการมีหอยรับประทานตลอดทั้งปียังหมายถึง พวกเขามีเพื่อนและเครือข่ายที่พร้อมจะแลกเปลี่ยนอาหารซึ่งกันและกัน โดยที่ไม่ต้องผ่านพ่อค้าคนกลาง.