



Creative Thailand

สร้างเศรษฐกิจไทยด้วยความคิดสร้างสรรค์

นิตยสารส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์ผลักดันเศรษฐกิจไทย โดย CEA

สิงหาคม 2564 ปีที่ 12 | ฉบับที่ 11

ไอแซ่ อ๊อแกงอ๊ว ISAN CREATIVE CUISINE อูด + อ่อม ต้มอ๊อ บ

Creative Business

น้ำผักสะทอนแม่คำพัน

Creative District

ท่าบ่อ - ท่าวัง จ. นครศรีธรรมราช

The Creative

คณินนิตย ชะนะโบ

ISAN
CREATIVE
FESTIVAL
2021
เทศกาลอีสานสร้างสรรค์

ORGANIZED BY
สำนักงานวัฒนธรรม
จังหวัดขอนแก่น

CEA
CREATIVE
ECONOMY
AGENCY

TCDC Khon Kaen

TOP SUPPORTERS
TCEB

MAJOR SUPPORTERS

THAILAND

EPSON
EXCEED YOUR VISION



ISAN
CREATIVE FESTIVAL

2021
อีสาน
โคตรซิ่ง

ISAN CROSSING

เทศกาลอีสานสร้างสรรค์

#ISANCF2021 #ISANCREATIVEFESTIVAL

9 กรกฎาคม
JULY

15 สิงหาคม 2564
AUG 2021

มหกรรมแสดงศักยภาพ
ด้านความคิดสร้างสรรค์
ของภาคอีสาน

ณ ย่านศรีจันทร์ และย่านกังสดาล
จังหวัดขอนแก่น

อีเวนต์
EVENT

ตลาด
D-KAK MARKET

ทัวร์
CREATIVE TOUR

โปรโมชัน
PROMOTION

การจัดแสดงผลงาน นิทรรศการ
SHOWCASE & EXHIBITION

เวิร์กช็อป
WORKSHOP

ดนตรี
MUSIC PROGRAM

การเสวนา
TALK

งานเปิดบ้าน
OPEN HOUSE

TCDC Khon Kaen

ISAN CREATIVE FESTIVAL

cea.or.th

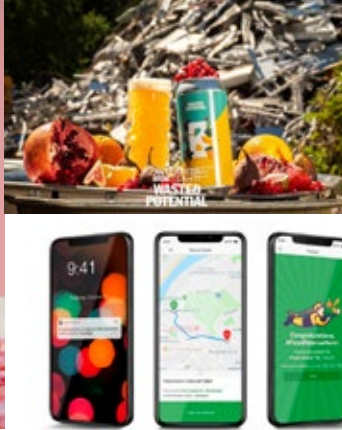


Photo by Demi-Felicia Vares on Unsplash

TELL ME
WHAT YOU EAT,
AND I WILL TELL YOU
WHO YOU ARE.

เพราะการกินบ่งบอกตัวตน

Jean Anthelme Brillat-Savarin
นักกฎหมายชาวฝรั่งเศส



Creative Update_ครั้งแรกกับการถอดรหัสสัมผัส ในนิทรรศการ “สืบแซ่ต๋ำบกทุ่ง” /
เฟซบุ๊กเปิดร้านอาหารพนักงานให้ชุมชนได้อิ่ม / 4 อุปกรณ์ครัว #ของบ้านต้องมี ที่จะทำให้อาหารง่ายขึ้น ตีขึ้น แดมอร่อยขึ้น

Creative Resource_Featured Book / Book / Film

MDIC_เปิด 7 นวัตกรรมจากข้าวไทยที่เป็นได้มากกว่าความอร่อย

Creative District_อาหารในความทรงจำ ย่านท่ามอญ - กำวัง...ความอร่อยที่อบอุ่น

Cover Story_ISAN Creative Cuisine อีสานโคตรแซ่ นวัตกรรมแซ่ฮิลล์ วิถีสร้างสรรค์เพื่อปากท้อง

Fact and Figure_ลมหายใจ “ไผ่ว่าอีสานแล้ว” ฐาปนกิจธรณีพิทักษ์อีสานฉบับอุดมสมบูรณ์

Creative Business_น้ำผักสะกอนแม่คำพัน รสชาติอูมามีกับคนด่านซ้าย จังหวัดเลย

How To_ถอดสูตร...สารพัดวิธีปรุงอาหารอีสานสุดสร้างสรรค์

Creative Place_From Eat to Waste...เรื่องกินเรื่องใหญ่

The Creative_คนนิยัตย ชะนะโม...เกษตรกรรุ่นใหม่หัวใจอีสาน ผู้เป็นกึ่งนักออกแบบ นักสร้างแบรนด์และผู้เชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหาร

Creative Solution_Lunch & Learn มื้อกลางวันฉบับสร้างสรรค์ : อิ่มจิว สารอาหารครบ (ในจบ 21 บท)

6

8

10

11

12

18

20

23

24

28

34

บรรณาธิการที่ปรึกษา : อภิสิทธิ์ ไส้ตุ๋นไกล บรรณาธิการอำนวยการ : มณฑิณี ยงวิกุล ที่ปรึกษา : เลขาธิ ธรรมธีรเสถียร และ ปริญญ์ มงคลศรี บรรณาธิการบริหาร : พชรินทร์ พัฒนบุญไชยกุล กองบรรณาธิการ : ปณู อยู่คง, อธิปไตย พุกศรีสุข, ภูณณลักษณ์ บัวประภากรรัตน์ และ สาริศา วัชรพงษ์พันธ์ เลขาธิการบรรณาธิการ : ณัฐชา ตะวันนาโชติ ศิลปกรรม : ชิตชน นินนาทนนท์ ประสานงานกองบรรณาธิการ : วณัฐณี ยุพเกษตร เว็บไซต์ : นพกร คนไฉ

จัดทำโดย : สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) (CEA)

1160 อาคารโปรชนนียกลาง ถนนเจริญกรุง แขวงบางรัก เขตบางรัก กรุงเทพฯ 10500

โทร. 02 105 7400 แฟกซ์. 02 105 7450

ติดต่อลงโฆษณา : Commu.Dept@tcdc.or.th

จัดทำภายใต้โครงการ “Creative Thailand สร้างเศรษฐกิจไทยด้วยความคิดสร้างสรรค์” โดยสำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) (CEA) ซึ่งมีเป้าหมายในการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (Creative Economy) และผลักดันการใช้ความคิดสร้างสรรค์ในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจไทย

อ่านนิตยสารฉบับออนไลน์และดูข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่
www.creativethailand.org
Email: creativethailand@cea.or.th
Twitter: @Creative_TH
Facebook: Creative Thailand
Youtube: Creative Thailand



อนุญาตให้ใช้ได้ตามสัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์
แสดงที่มา-ไม่ใช้เพื่อการค้า-อนุญาตแบบเดียวกัน 3.0 ประเทศไทย



เมนู อ. อ่าง

จากเทรนด์ของหลายสำนักเห็นตรงกันว่า อาหารต่างวัฒนธรรม ต่างถิ่น เป็นสิ่งที่ผู้คนกำลังมองหาลิ้มลอง ไม่ว่าจะเป็นอาหารดั้งเดิมหรืออาหารฟิวชัน โดยข้อมูลจาก Dataessentail ระบุว่าอาหารรสจัด (Spicy) กำลังเป็นที่นิยม ทำให้วงการอาหารท้องถิ่นคึกคักขึ้นมา จากการที่นักสร้างสรรค์อิสระหรือบริษัทผลิตอาหารขนาดใหญ่เลือกหยิบจับอาหารหรือวัตถุดิบท้องถิ่นมาผสมหรือปรุงในรูปแบบใหม่ เพื่อสร้างจุดขายในยุคที่ประสบการณ์เป็นใหญ่

“อาหารอีสาน” ที่โดดเด่นในเรื่องของรสชาติพื้นฐาน เค็ม ขม และอูมามิ จึงมักเป็นตัวเลือกที่ดีในการสร้างสรรค์อาหารฟิวชัน ไม่แพ้อาหารเกาหลีหรือ

เม็กซิกัน แต่สำหรับ “พาข้าวชาวอีสาน” ยังมีอีกหลายสิ่งที่สามารถนำมาเสริมเติมแต่ง ไม่ว่าจะเป็นเรื่องราวของวัตถุดิบและวิธีการปรุง อย่างเช่น เมนูที่ขึ้นต้นด้วย ตัว อ. อ่าง ในร้านอาหารอีสานบางแห่งอย่างเช่น อ้อไก่ เอาะหมู อุ้ไก่ อ่อมกบ โดยที่ความแตกต่างระหว่าง อ. คือปริมาณของน้ำที่ใช้ในการปรุง ก็เป็นอีกหนึ่งตัวอย่างที่สามารถนำไปสร้างสรรค์ต่อยอดสำหรับผู้ที่กำลังเก็บหรือเติมเต็มประสบการณ์ต่างวัฒนธรรมจากการกินที่ครบเครื่องตั้งแต่ภาษา ภูมิศาสตร์ ประวัติศาสตร์ ที่แน่นอนว่ามาพร้อมกับ “รสชาติแซ่บ ๆ” ^[CT]

มนทิณี ยงวิกุล
บรรณาธิการอำนวยการ



ครั้งแรกกับการถอดรหัสสัมผัส ในนิทรรศการ “สืบแซบตำบักหุ้ง”

เรื่อง : นพกร คนไ

“สัมผัส” อาหารยอดนิยมที่นอกจากรสชาติจัดจ้านถูกปากทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติแล้ว สัมผัสยังเป็นเมนูอาหารที่เต็มไปด้วยเรื่องราวมากมายที่สามารถอธิบายผ่านมุมมองทั้งในด้านประวัติศาสตร์ สังคม วัฒนธรรม เศรษฐกิจ และความคิดสร้างสรรค์ได้มากมาย นิทรรศการ “สืบแซบตำบักหุ้ง” (Somtam Decoded) จะพาเราไปถอดรหัสในมิติต่าง ๆ ของสัมผัสตั้งแต่ความเป็นมาของวัตถุดิบไปจนถึงการเปลี่ยนแปลงของเทรนด์โลกที่ช่วยกำหนดทิศทางของสัมผัสในอนาคต

เริ่มจากการเข้าไปสำรวจทุกแง่มุมของสัมผัส และถอดรหัสออกมาเป็นคีย์เวิร์ดคือคำว่า ROAD ที่แยกองค์ประกอบได้เป็น R - Root (รากเหง้า) O - Omnipresent (มีทั่วทุกแห่ง) A - Appetite (การเรี่ยไรย่อย) และ D - Diversity (ความหลากหลาย) รหัสทั้งสี่ตัวอักษรที่ต่างก็มีมิติและมุมมองเชื่อมโยงถึงกัน ซึ่งสามารถนำไปต่อยอดเป็นความคิดสร้างสรรค์ได้มากมาย ตั้งแต่การใช้วัตถุดิบหลากหลายในการสร้างสรรค์เมนูสัมผัสให้กลายเป็นเอกลักษณ์ของแต่ละภูมิภาค การนำสัมผัสมาเป็นส่วนหนึ่งของบทเพลงและสร้างความโดดเด่นในโลกภาพยนตร์ นอกจากนี้ ความนิยมของสัมผัสยังกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญสำหรับการสร้างแบรนด์ให้ประสบความสำเร็จ และสามารถเป็นเมนูแห่งอนาคตที่ปรับตัวเข้ากับเทรนด์โลกที่เปลี่ยนไป

นอกจากจะเพลิดเพลินไปกับตัวนิทรรศการ ยังมีกิจกรรมที่น่าสนใจได้แก่ “ตำส้ม = สัมตำ” เวิร์กช็อปที่จะเปิดประวัติศาสตร์ของสัมผัสที่ชวนผู้เข้าร่วมมาลงมือตำส้มตำไปด้วยกันกับวิทยากรผู้เชี่ยวชาญด้านประวัติศาสตร์



และกลุ่มแม่บ้านบ้านสงเปือย ซึ่งมาร่วมแบ่งปันสูตรสัมผัสตำส้มโยธา ส่วนใครเป็นสายร่วมสมัย ก็สามารถสนุกกับอีกหนึ่งเวิร์กช็อปอย่าง “สัมผัสในปัจจุบัน” การดัดแปลงเมนูสัมผัสหลายสิบชนิดที่ถูกเลือกให้ลงมาอยู่ในกรอบผสมผสานกับวัตถุดิบจริง รอให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เข้ามาตำและผสมรสชาติของตำแต่ละแบบด้วยการเลือกการดัดแต่ละแผ่นขึ้นมาทำสัมผัสตามสไตล์ส่วนตัว

มาร่วมถอดรหัสการเดินทางของ “สัมผัส” ที่เริ่มต้นจากอาหารพื้นบ้านสู่การเป็นอัตลักษณ์ของอุตสาหกรรมอาหารอีสานในนิทรรศการ “สืบแซบตำบักหุ้ง” หรือ “Somtam Decoded” หนึ่งในกิจกรรมไฮไลต์ของเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ 2564 หรือ Isan Creative Festival 2021 เทศกาลที่รวบรวมผลงานมากมายจากอุตสาหกรรมสร้างสรรค์ ทั้งงานออกแบบ หัตถกรรม ดนตรี ศิลปะ และอาหาร เพื่อแสดงศักยภาพและส่งเสริมผู้ประกอบการสร้างสรรค์ในท้องถิ่นก้าวสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ผู้สนใจสามารถชมนิทรรศการ “สืบแซบตำบักหุ้ง” หรือ “Somtam Decoded” ได้ที่ TCDC ขอนแก่น ระหว่างวันที่ 30 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม 2564

เฟซบุ๊กเปิดโรงอาหารพนักงานให้ชุมชนได้อิ่ม

เรื่อง : นพกร คนไ

เมื่อสำนักงานใหญ่ของเฟซบุ๊ก ที่ตั้งอยู่ในเมืองเมนโล พาร์ก (Menlo Park) ต้องปรับให้พนักงาน WFH ในสถานการณ์โรคระบาด ทำให้โรงอาหารใหญ่ของเฟซบุ๊กอย่าง Urban Café ที่ว่ากันว่าเสิร์ฟแต่อาหารสุดอร่อยให้พนักงานแบบครบทุกมื้อ ด้วยเมนูสุดสร้างสรรค์ตั้งแต่ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว สลัดมะกอก แซนวิช ไปจนถึงอาหารนานาชาติอย่างอาหารเม็กซิกันหรืออาหารอินเดียโดยเฉพาะ และยังดัดเดิมได้ไม่อันแห่งนี้ ถึงคราวต้องปิดทำการ (ชั่วคราว) ไปด้วย

แต่บรรดาเขฟก็ยังคงได้รับเงินเดือนตามปกติ จากที่เคยยุ่งกับการทำอาหารให้กับพนักงานเกือบ 15,000 คน ในสถานการณ์เช่นนี้พวกเขากลับต้องนั่งเหงาและเบื่อไปตาม ๆ กัน ตรงกันข้าม ครอบครัวที่อาศัยอยู่ในชุมชนโดยรอบกำลังประสบปัญหาการขาดแคลนอาหาร พวกเขาจึงเกิดปิ๊งไอเดียที่จะลุกขึ้นมาทำอาหารเพื่อชุมชนในสถานการณ์ที่ยากลำบากนี้

ด้วยวัตถุดิบที่มีอยู่เหลือเฟือ ประกอบกับความต้องการอาหารของคนในชุมชน เขฟของเฟซบุ๊กจึงร่วมมือกับโรงเรียนที่อยู่ในละแวกเขตการศึกษาของเมืองเรเวนส์วูด (Ravenswood City) ก่อตั้งโครงการ “อาหารเพื่อชุมชน” โดยการปรุงอาหารสุดพิเศษพร้อมเสิร์ฟสำหรับทุกครัวเรือนที่อยู่ในบริเวณใกล้เคียง บรรดาเขฟจะลงมือทำอาหารทุกวันพฤหัสบดี เมื่อทำเสร็จแล้ว อาหารก็จะถูกส่งไปยังโรงเรียนต่าง ๆ ด้วยผู้พิทักษ์ของเฟซบุ๊ก โดยคนในชุมชนจะได้รับข้อความแจ้งเตือนให้มารับอาหารผ่านข้อความในเฟซบุ๊กกรุ๊ป และอินสตาแกรม รวมถึงช่องทางสื่อสารอื่น ๆ ที่โรงเรียนใช้สื่อสารกับผู้ปกครอง



Photo by Louis Hansel on Unsplash

นอกจากนี้ ความตั้งใจของบรรดาเชฟคือการทำอาหารที่ไม่จำเจเหมือนอาหารปกติที่โรงเรียนเคยจัดมาให้ เมนูอาหารที่ออกมาจากครัวเฉพาะกิจในครั้งนี้ จึงมีเมนูอาหารที่หากินได้ไม่บ่อยอย่างเช่น ทาโก้ และพิซซ่าโรยแฮมยังจัดเต็มในแง่ของปริมาณที่อิ่มได้ทั้งครอบครัว ตกท้ายด้วยการเสิร์ฟผักและผลไม้สดที่สามารถรับประทานได้ทันที

จูน ริชาร์ดสัน (June Richardson) หัวหน้าด้านโภชนาการเด็กแห่งเขตการศึกษาของเมืองเรเวนส์วูดกล่าวว่า “เราเคยสงสัยว่าในเมืองที่มีเจ้าพ่อซิลิคอนแวลลีย์ พวกเขาเคยทำอะไรให้กับชุมชนรอบข้างบ้างไหม และโครงการนี้ก็คือสิ่งที่พวกเขาแสดงถึงความห่วงใยต่อพวกเรา ฉันคิดว่าเป็นอีกสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่ชุมชนของเราได้รับทีเดียว”

โครงการนี้จะยังคงเสิร์ฟอาหารให้กับชุมชนไปตลอดช่วงหน้าร้อนของปี โดยไม่เพียงทำให้คนในชุมชนรอบข้างอิ่มท้อง แต่ก็ยังทำให้ใครก็ตามที่ได้รับรู้ถึงสิ่งดี ๆ ที่พวกเขากำลังทำ รู้สึกภูมิใจไปด้วย ที่ได้เห็นบริษัทใหญ่อย่างเฟซบุ๊กตอบแทนกลับคืนสู่ชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม แม้จะไม่ใช่ว่าสิ่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดแต่ก็เป็นการสร้างสะพานแห่งมิตรภาพที่ทอดสู่ผู้คนรอบข้างในโมงยามแห่งความเอื้ออาทรเช่นนี้ได้ดีไม่น้อยเลย

ที่มา : บทความ "Bored chefs + hungry kids = a new innovative meal program by Facebook" โดย Kate Bradshaw / Palo Alto Weekly จาก paloaltoonline.com

4 อุปกรณ์ครัว #ของมันท้องมิ ที่จะทำให้มีอาหารง่ายขึ้น ทิชั้น แกรมอร่อยขึ้น

เรื่อง : วนบุษย์ ยุพเกษตร

กว่าจะเป็นอาหารมื้อหนึ่งได้จะต้องผ่านการคัดเลือก เตรียมปรุง แคมสุดท้ายยังต้องมาเก็บล้าง ใครเข้าครัวอยู่เป็นประจำคงเข้าใจขั้นตอนจุกจิกเหล่านี้ดี ครั้นนี้เลยอยากชวนแม่ครัวพ่อครัวทั้งหมัสมัครเล่นหรือเซฟมืออาชีพจากงานครัวมาผ่อนคลายกัน ด้วยการชมอุปกรณ์ครัวไอเดียสร้างสรรค์ที่จะช่วยให้การปรุงอาหารมือต่อไปแตกต่างไปจากเดิม



Aurora Nutrio เซียนนักโภชนาการ

เพราะแม้จะออกกำลังกายมากแค่ไหน แต่หากยังไม่ถูกวิธีหรือสารอาหารไม่ครบก็คงคุมน้ำหนักได้ยาก ฟิโล โบราส (Philo Boras) และ โจนธาณ โอเบอร์ธูร์ (Jonathan Oberthur) ทีมวิศวกรเทคโนโลยีและเทรนเนอร์ส่วนตัวที่อยากเห็นคนมีชีวิต

ที่ดีขึ้นไปพร้อม ๆ กับการมีสุขภาพดี จึงได้คิดค้น “เซียง Nutrio” ที่มาพร้อมจอดิจิทัลที่จะช่วยคำนวณสารอาหารของวัตถุดิบแต่ละชนิด ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผลไม้ หรืออาหารแห้ง ด้วยเซ็นเซอร์ตรวจจับวัตถุที่ทำงานคล้ายกับเซ็นเซอร์สำหรับสแกนบาร์โค้ด นอกจากนี้ยังมีฟีเจอร์ช่วยเตรียมอาหารเพื่อให้เราสามารถจัดระเบียบมื้ออาหารได้ด้วย ที่สำคัญคือสามารถบันทึก ติดตาม และตั้งเป้าหมายการกินในแต่ละวันผ่านแอปพลิเคชันได้อีกด้วยว่า วันนี้กินอะไรไปเท่าไร และได้รับสารอาหารแล้วเท่าไร เพื่อการวางแผนการกินที่ดีในทุก ๆ วันนั่นเอง



MEATER มีเตอร์วัดความสุขของ

(สาย) เนื้อ หมดปัญหาเวลาย่างเนื้อ

ได้มีเตียม แร่แบบ ไม่เล็ดลวด ด้วยเทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิของเนื้อ (ทั้งหมู ไก่ วัว ปลา แกะ) เพียงแค่เสียบแท่งเทอร์โมมิเตอร์ก่อนนำเนื้อลงไปย่าง (จะทอดหรืออบก็ตามใจ) และทำอย่างอื่นไปด้วยได้ โดยไม่ต้องกังวลว่าจะสุกหรือดิบเกินไปหรือเปล่า เพราะ MEATER สามารถเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันเพื่อคำนวณเวลาและอุณหภูมิในการปรุงอาหารที่เหมาะสมให้เรา พร้อมด้วยฟังก์ชันเตือนด้วยเสียงเมื่อเนื้อได้ที่แล้ว แท่งเทอร์โมมิเตอร์นี้ทำจากวัสดุฟู้ดเกรด ส่วนที่ใช้เสียบเข้าเนื้อเป็นสแตนเลสทนความร้อนสูงสุด 100 องศาเซลเซียส และส่วนปลายด้ามทำจากเซรามิกที่ทนความร้อนได้ถึง 275 องศาเซลเซียสทีเดียว



AVEINE เครื่องปรับรสชาติไวน์อัจฉริยะ

กว่าจะได้ลิ้มรสชาติไวน์ที่อร่อยต้องอาศัยจังหวะและเวลาที่เหมาะสม และยิ่งนานก็ยิ่งกลมกล่อม แต่กับเครื่องเติมอากาศในไวน์อัจฉริยะ (Smart Wine Aerator) สัญชาติฝรั่งเศสนี้ จะช่วยให้ไวน์ขวดโปรดของคุณมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้นในช่วงเวลาไม่กี่วินาที เพียงแค่สวมเครื่องไว้ที่ปากขวด ใช้โทรศัพท์สแกนที่ติดมากับขวดเพื่อหารสชาติไวน์ในถังข้อมูล แล้วกรีนพร้อมจิบรสชาติที่ถูกใจได้เลย โดยเคล็ดลับที่ทำให้ไวน์อร่อยขึ้นอยู่ที่เทคโนโลยี Micro Oxygenation ที่จะเติมอากาศเพื่อปรับรสชาติไวน์ที่กำลังไหลออกจากขวด ขณะเดียวกันก็เติมอากาศกลับลงไปในขวดให้เหมือนกับว่าเราเปิดขวดไว 6 ชั่วโมงแล้ว ซึ่ง AVEINE ได้รับรางวัลด้านนวัตกรรมจากรันตีจาก CES งานด้านเทคโนโลยีระดับโลก และชนะรางวัลด้านการออกแบบจากเวที A' Design Award ด้วย



Lomi ถังเปลี่ยนขยะ (อาหาร) ให้กลายเป็นปุ๋ย

จากบริษัทด้านสิ่งแวดล้อมสัญชาติ

แคนาดาที่ผลิต Pela เคสโทรศัพท์ย่อยสลายได้ 100% ล่าสุดได้ออกผลิตภัณฑ์ใหม่เป็นถังหมักปุ๋ยจากเศษอาหารขนาดกะทัดรัดที่ชื่อ Lomi ด้วยรูปร่างหน้าตาที่ดูไม่เหมือนถังขยะ ทำให้เจ้า Lomi วางไว้ในครัวได้โดยที่เราไม่รู้สึกรัง ความพิเศษของถังนี้คือสามารถย่อยพลาสติกได้ด้วย โดยจะทำงานได้ถึง 3 รูปแบบ ได้แก่ Express Mode เหมาะกับบรรดาเศษอาหารจากการเข้าครัวที่ต้องการรีบกำจัดทิ้ง (ใช้เวลาแค่ 4 ชั่วโมง) Bioplastic Mode ที่เหมาะกับพลาสติกย่อยสลายได้ เช่น ถังที่มาจากกระดาษรีไซเคิล หรือช้อนส้อมจากอาหารทะเลเวรี (กินเวลา 10 ชั่วโมงในการย่อย) และ Eco Mode ที่แม้จะนานหน่อยคือใช้เวลาถึง 20 ชั่วโมง แต่โหมดนี้ดินที่ผ่านการย่อยสลายออกมานั้นจะมีสารอาหารอยู่มากที่สุดและเหมาะสำหรับนำไปใช้เพื่อปลูกต้นไม้ได้เลย

ที่มา : aurora-nutrio.com / meater.com / aveine.com/en / pela.earth/lomi

Creative Resource : วัตถุดิบทางความคิด

เรื่อง : ปมูข อยู่คง, อคิปัตย์ พุกศรียุข, ภินญลักษณ บัวประกายรัตน และ สาริตา วชรพงษ์พนัธ



FEATURED BOOK

ISAN Gastronomy

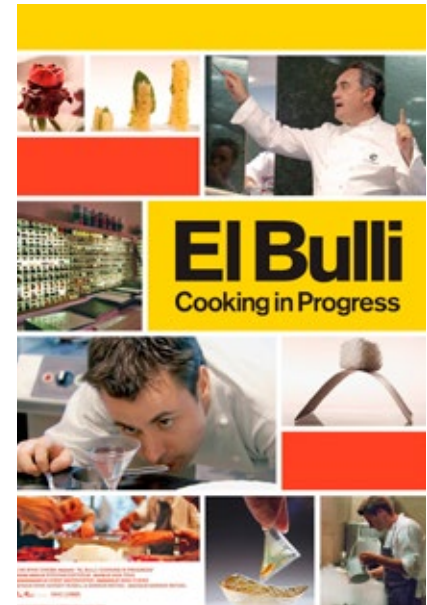
โดย สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน)

หากพูดถึงอาหารที่คุ้นลิ้นคนไทยจำนวนไม่น้อยอย่างอาหารอีสาน ภาพในความคิดของใครหลายคนคงหนีไม่พ้นเมนูอย่าง ส้มตำ ลาบ น้ำตก หรือซุบหน่อไม้ แต่ *ISAN Gastronomy* หนึ่งในผลิตภัณฑ์จากงานเทศกาลอีสานสร้างสรรค์ 2564 หรือ Isan Creative Festival 2021 จะพาคุณไปไกลกว่าเมนูอาหารอีสานทั่วไปที่คุณเคยรู้จัก

ว่ากันว่า “อยากรู้จักอีสานให้เบิ่งผ่านพาข้าว” พาข้าวหรือสำรับอาหารของชาวอีสาน ประกอบขึ้นจากวัตถุดิบพื้นถิ่นที่ถูกคัดสรรและปรุงด้วยภูมิปัญญาถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น ความน่าสนใจอย่างหนึ่งในวัฒนธรรมการกินของชาวอีสาน คือการรู้จักหยิบเอาวัตถุดิบตามฤดูกาลชนิดต่าง ๆ มาใช้ประกอบกัน นอกจากจะสร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์แล้ว ยังคำนึงถึงสรรพคุณทางยาอีกด้วย

ISAN Gastronomy ไม่เพียงแนะนำเราให้รู้จักวัตถุดิบที่หลากหลายในภูมิภาคอีสาน แต่กลับพาเราท่องเที่ยวตามแผนที่ทางอาหารในหมวดหมู่ต่าง ๆ อาทิ แผนที่ข้าว ฟาร์มผัก เนื้อ หรือแม้แต่เครื่องดื่มและยาสูบ ทำให้เห็นถึงความอุดมสมบูรณ์และความหลากหลายทางชีวภาพของภาคอีสาน กระทั่งอาหารอนาคตที่โลกกำลังให้ความสนใจ อย่างโปรตีนจากแมลง ก็เป็นวัตถุดิบที่คุ้นเคยในพาข้าวของชาวอีสานมาช้านาน นอกจากนี้เทคนิคการปรุงรสจากวัตถุดิบพื้นบ้านและพืชสมุนไพรก็มีความน่าสนใจไม่แพ้กัน ด้วยรสชาติที่เข้มข้นและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ สิ่งเหล่านี้เองแสดงให้เห็นถึงความพร้อมของภูมิภาคตะวันออกเฉียงเหนือของไทยในการเป็นแหล่งวัตถุดิบ แหล่งความรู้ และศูนย์กลางทางวัฒนธรรมการกินให้กับนักสร้างสรรค์ด้านอาหารและอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนสามารถตอบโจทย์กระแสโลกที่หันมานิยมวัฒนธรรมท้องถิ่นมากขึ้นในเวลานี้

“From Local to Global” จึงไม่ได้เป็นเพียงความฝัน ถ้าหากว่าเรามีความเข้าใจในความเป็นท้องถิ่นมากพอ ก็สามารถพัฒนาต่อยอดภูมิปัญญาและนวัตกรรมพื้นบ้านให้เติบโตในตลาดสากลได้อย่างยั่งยืน



BOOK

ตันสาย ปลาจวก

โดย กฤษ เหลือลมัย

เรื่องราว “ตันสาย” ของภูมิปัญญาและวัฒนธรรมที่หลากหลาย ที่คลุกเคล้ากับอิทธิพลจากนานาชาติพันธุ์ สร้างสร้างเป็นอาหารด้วย “ปลายจวก” จากท้องถิ่น ผ่านเรื่องเล่าและเกร็ดความรู้ในการทำอาหารของ กฤษ เหลือลมัย สะท้อนให้เราเห็นถึงนวัตกรรมพื้นบ้านที่ผันเปลี่ยนตามกาลเวลา ความเป็นมาของอาหารท้องถิ่นจากภูมิภาคต่าง ๆ ในประเทศไทย และยังได้เพลิดเพลินไปกับเมนูที่หลายคนอาจไม่คุ้นหอย่าง “แกงสมรม” อาหารพื้นบ้านของภาคใต้ หรือความหมายที่แท้จริงของ “ปลาร้าบอง” เมนูยอดนิยมของภาคอีสาน ชูรสด้วยภาพประกอบสีสันสดใส เสริมให้เรื่องเล่าของ “ตันสาย ปลายจวก” เล่มนี้กลมกล่อมจนอดใจหยิบบาละเลียดอ่านบ่อย ๆ ไม่ได้

Waste Not: How To Get The Most From Your Food

โดย Keirnan Monaghan / Theo Vamvounakis

คุณรู้หรือไม่ว่าวัตถุดิบหรืออาหารกว่า 1.6 พันล้านตัน ต้องกลายเป็นขยะที่ถูกทิ้งไปในแต่ละปี ซึ่งปริมาณเหล่านี้สามารถเป็นอาหารให้กับผู้คนที่ต้องการได้อีกกว่า 800 ล้านคนทั่วโลก เพียงเพราะการที่เราไม่เข้าใจวิธีการจัดการกับวัตถุดิบที่ดีพอ และเพียงเพราะเราคิดว่าเป็นเรื่องยุ่งยากเกินไป ในการจัดการกับสิ่งเหล่านี้ *Waste Not: How To Get The Most From Your Food* จะพาคุณไปพบกับวิธีการทำครัวอย่างสร้างสรรค์และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ด้วยเนื้อหาที่ครอบคลุมวิธีการต่าง ๆ ในการใช้วัตถุดิบให้เกิดประโยชน์สูงสุด ตั้งแต่กระบวนการผลิต วิธีการจัดสรรของเหลือเก็บหรือเหลือทิ้ง และการแปรรูปอาหารให้มีอายุการใช้งานได้นานขึ้น โดยเนื้อหาแบ่งเป็นหมวดหมู่ มีภาพประกอบที่จะทำให้คุณเพลิดเพลินรวมทั้งสูตรอาหารต่าง ๆ กว่า 100 สูตร ให้ได้ลองทำตามเพื่อที่จะได้เห็นภาพว่าการจัดสรรวัตถุดิบที่ดีเป็นอย่างไร ไม่ว่าจะเป็นอาหารโฮมเมดแบบบ้าน ๆ หรือร้านอาหารสุดหรูก็สามารถหยิบยืมวิธีการต่าง ๆ จากหนังสือเล่มนี้มาประยุกต์ใช้ได้

FILM

El Bulli: Cooking in Progress

โดย Ferran Adria

“ผมอยากให้คุณสัมผัสกับอารมณ์ที่สร้างสรรค์ ไม่ใช่แค่ อืม! อร่อยดี แต่สามารถรู้สึกถึงอะไรที่กำลังจะฆ่าคุณตายได้” เป็นคำพูดของแฟร์นัน อะเดรีย (Ferran Adria) พ่อมดแห่งวงการ Molecular Gastronomy หรือการนำหลักการทางวิทยาศาสตร์มาประยุกต์ใช้ในการประกอบอาหาร ผู้เป็นเชฟชื่อดังแห่ง El Bulli ร้านอาหารสเปนระดับตำนาน การันตีด้วย Michelin Star 3 ดาว และปรากฏการณ์ยอดจองโต๊ะอาหารถึง 2 ล้านคนต่อปี และแม้ในปัจจุบัน El Bulli จะได้ปิดทำการลงไปแล้ว แต่ก็ยังคงเป็นที่กล่าวขวัญถึงอยู่เสมอ ในด้านการสร้างสรรค์อาหาร ภาพยนตร์สารคดี *El Bulli: Cooking in Progress* (2010) จะพาเราไปชมเบื้องหลังการทำงานของทีม El Bulli ทั้งหมด ไม่ว่าจะเป็นความใส่ใจเล็ก ๆ น้อย ๆ อย่างการปูผ้ารองโต๊ะไปจนถึงแนวคิดหลักและกระบวนการสร้างสรรค์อาหารแต่ละจาน เมื่อชมเสร็จ คุณจะไม่สงสัยเลยว่าทำไม El Bulli จึงถูกนิยามให้เป็น Avant-Garde Restaurant

เปิด 7 นวัตกรรมจากข้าวไทย ที่เป็นได้มากกว่าความอร่อย

เรื่อง : มนต์นา พานิชเกรียงไกร

การเพาะปลูกและทำเกษตรกรรมของชาวไทยอีสาน คือหนึ่งในสินทรัพย์ล้ำค่าที่ถูกถ่ายทอดกันมารุ่นสู่รุ่น จนเกิดเป็นพันธุ์ข้าวซึ่งมีเอกลักษณ์ประจำท้องถิ่นที่สร้างชื่อเสียงไปทั่ว ทั้งข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้ ข้าวทับทิมชุมแพ และข้าวเหนียวเขาวง แม้ว่าในปัจจุบันจะมีการพัฒนาข้าวระหว่างสายพันธุ์ให้มีความหลากหลายมากขึ้น รวมถึงทนต่อสภาพแวดล้อมกว่าสองหมื่นสายพันธุ์ทั่วประเทศ แต่ “อีสาน” ก็ยังเป็นอีกหนึ่งภูมิภาคที่อุดมไปด้วยจิตวิญญาณและความชำนาญในการปลูกข้าว

ข้าวหมัก-หมักข้าว

การหมักข้าวเพื่อถนอมอาหารคือภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้ประโยชน์จากวัตถุดิบที่มี ซึ่งนอกเหนือจากเมนูยอดฮิตอย่างข้าวหมาก ปลายั้ม ปลายั้ว หรือสาเก ยังมีการใช้ประโยชน์จากน้ำข้าวหมัก ไม่ว่าจะเป็น “เทวดาผ้าไทย” กลุ่มทอผ้าพื้นเมืองบ้านนาคำโฮ จังหวัดหนองบัวลำภู ที่ได้นำเส้นใยไปหมักด้วยน้ำหมักจากน้ำข้าวหมักเหนียวเพื่อถนอมเนื้อผ้าให้มีผิวสัมผัสอ่อนนุ่ม และยังช่วยยืดอายุการใช้งาน¹ รวมถึงการใช้ประโยชน์จากแบคทีเรียที่เพาะเลี้ยงในกระบวนการหมักข้าวของบริษัทไทยนาโนเซลล์ จำกัด ที่สังเคราะห์เป็นแผ่นเซลล์ชีวภาพสารพัดประโยชน์ สามารถนำไปแปรรูปได้หลากหลายผลิตภัณฑ์ ทั้งขนมเยลลี่น้ำผลไม้ แผ่นหนังมังสวิวัติ² ไปจนถึงแผ่นปิดแผล³

มากไปกว่านั้น การแช่ข้าวก็ยังเป็นอีกหนึ่งวิธีพื้นบ้านของกลุ่มหัตถกรรมผ้าและของฝากอำเภอกุเวียง จังหวัดขอนแก่น ในการนำมาย้อมสีผ้าด้วยวิธีธรรมชาติ ซึ่งจะให้สีแตกต่างกันตามแต่ละชนิดของข้าว เช่น ข้าวเหนียวดำให้สีน้ำตาลเข้ม ข้าวไรซ์เบอร์รี่ให้สีม่วง เป็นต้น⁴ และในปัจจุบันยังมีการต่อยอดนวัตกรรมการใช้สารสกัดจากข้าวในการย้อมสีเพิ่มเติมในวงการแพทย์ โดย ภาควิชาเทคนิคการแพทย์ คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ได้เผยแพร่ชุดย้อมสีจากข้าวเหนียวดำสำหรับการตรวจย้อมอสุจิเพื่อตรวจวิเคราะห์ภาวะมีบุตรยากและใช้พิสูจน์หลักฐานในทางนิติเวช⁵



ประโยชน์จากแกลบ

“แกลบ” ที่เหลือจากการสีข้าว จากอดีตที่เป็นเพียงเชื้อเพลิงให้พลังงานความร้อน ปัจจุบันรองศาสตราจารย์ ดร. รัชฎา บุญเต็ม ภาควิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร ได้ศึกษาต่อยอดคุณสมบัติเฉพาะตัวของขี้เถ้าแกลบที่อุดมไปด้วย “ซิลิกา” องค์ประกอบที่สำคัญในการนำไปขึ้นรูปชิ้นงานแก้ว เพื่อลดปัญหาสิ่งแวดล้อมอันเนื่องมาจากความเป็นพิษของโลหะหนัก และพบว่าแก้วที่ได้มีคุณภาพดีเหมาะแก่การนำไปถักทอขึ้นรูปเป็นลูกบิดแก้ว และยังสามารถออกแบบเป็นชิ้นงานร่วมสมัย⁶ โดยอีกหนึ่งนวัตกรรมจากขี้เถ้าแกลบก็คือการผลิตนาโนซิลิกอนเพื่อเป็นขั้วแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนที่ทำให้แบตเตอรี่มีความจุสูงขึ้นเมื่อเทียบกับแบตเตอรี่ขนาดเดียวกันซึ่งพัฒนาโดยมหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ปัจจุบันได้สร้างโรงงานต้นแบบแบตเตอรี่ลิเทียมไอออนเพื่อเป็นโรงงานผลิตนาโนซิลิกอนจากแกลบและขี้เถ้าแกลบได้สำเร็จแล้ว เป็นอีกหนึ่งวิธีในการใช้ของเหลืออย่างแกลบมาสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ⁷

จะเห็นได้ว่านวัตกรรมนั้นบางทีอาจเริ่มต้นมาจากการสงสัยและสังเกตสิ่งใกล้ตัว ขณะที่ความคิดสร้างสรรค์จะเข้ามาพัฒนาและต่อยอดผลงานให้มีคุณค่ามากขึ้นได้ ในอนาคตจึงอาจมีอีกหลายผลงานจากสิ่งรอบตัวที่เราเคยมองข้ามไป โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ทรัพยากรในสิ่งแวดล้อมเริ่มมีจำกัด การใช้ประโยชน์ได้มากขึ้น ก็คือทางรอดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นกว่าที่เคย **[CT]**

¹ วัสดุ “เส้นใยและผ้าหมักน้ำข้าว” จากฐานข้อมูลวัสดุไทย TCDC Material Database / ² วัสดุ “เซลล์ชีวภาพ” จากฐานข้อมูลวัสดุไทย TCDC Material Database / ³ วัสดุ “Bioleather” จากฐานข้อมูลวัสดุไทย TCDC Material Database / ⁴ วัสดุ “สีย้อมผ้าจากข้าว” จากฐานข้อมูลวัสดุไทย TCDC Material Database / ⁵ ข้อมูล “ชุดย้อมสีจากข้าวเหนียวดำสำหรับประเมินรูปร่างอสุจิและงานนิติวิทยาศาสตร์” จาก innovationthailand.org โดยสำนักงานนวัตกรรมแห่งชาติ (องค์การมหาชน) / ⁶ วัสดุ “แก้วจากขี้เถ้าแกลบ” จากฐานข้อมูลวัสดุไทย TCDC Material Database / ⁷ บทความ “อาจารย์ภาควิชาฟิสิกส์สังเคราะห์นาโนซิลิกอนจากแกลบสร้างแบตเตอรี่เพิ่มพลังงาน12เท่า!” โดย ภาควิชาฟิสิกส์ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จาก physics.sc.kku.ac.th

สามารถสืบค้นข้อมูลวัสดุและนวัตกรรมเพิ่มเติมได้ที่ tcdcmaterial.com/th และ materialconnexion.online หรือสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ E-mail : Informaterials@cea.or.th / Line Official : @TCDC

อาหารในความทรงจำ ย่านท่ามอญ-ท่าวัง... ความอร่อยที่อบอุ่น

เรื่อง : ปิยะพร สวัสดิ์สิงห์ และ สุรชาติพย์ โมราลาย
ภาพ : วันสนันท์ ว่องอาไพประเสริฐ
จาก Creative Nakhon

ย่านท่ามอญ-ท่าวัง ถือเป็นย่านการค้าเก่าแก่ที่สุดแห่งหนึ่งของจังหวัดนครศรีธรรมราช เป็นจุดศูนย์กลางการเชื่อมต่อระหว่างโลกตะวันตกมายังโลกตะวันออกผ่านท่าเรือท่าวัง ปัจจุบันที่นี่เป็นชุมชนการค้าที่ผสมผสานวัฒนธรรมของชาวไทย-พุท และไทย-จีนให้อยู่ร่วมกันเป็นหนึ่งเดียว มีประวัติศาสตร์และเรื่องราวที่ยาวนาน ทั้งเป็นแหล่งรวมสินทรัพย์ทางวัฒนธรรมมากมาย อาคารห้องแถวต่าง ๆ คงความสวยงาม เติมด้วยวิถีชีวิต และเสน่ห์ที่ไม่เหมือนใคร แต่น้อยคนจะรู้ว่าท่ามอญ-ท่าวัง เป็นย่านที่มีอาหารและขนมอร่อยจนเป็นเอกลักษณ์ไม่น้อยหน้าเมืองไหนเช่นกัน

หวานละมุน ชวนคิดถึงวัยเด็ก

ร้านขนมกวนเม็ว ร้านเบเกอรี่เก่าแก่ที่ยังคงรักษารสชาติดั้งเดิมซึ่งสืบทอดสูตรต่อกันมานานเกือบศตวรรษ ขนมปังสังขยาเนื้อนุ่มนวล เป็นสังขยาไข่ที่ไร้เครื่องปรุงแต่ง ที่นี่ยังมีพัฟสังขยาและเค้กช็อกโกแลต ที่อร่อยจนต้องลิ้มรสน้ำหนักไปชั่วคราว / **ร้านไอศกรีมเด่นไทย** จุดเด่นคือไอศกรีมหอมกะทิสด โรยหน้าด้วยลูกชิด ลูกเกด และเม็ดบัวโฮมเมด ห้องแถวเล็ก ๆ อายุเก่าแก่นี้จะเปิดให้ลูกค้าได้ต่อคิวยาวเพื่อลิ้มลองไอศกรีมที่ใครชิมก็ต้องออกปากชมว่ากินแล้วสดชื่น สบายใจ



วัฒนธรรมน้ำชา สากาแฟ และน้ำเต้าหู้ยามเช้า

ร้านน้ำเต้าหู้โก๋อ้ง ร้านนี้มีลูกค้าเนืองแน่นจนต้องตักเครื่องน้ำเต้าหู้เต้าหู้ยวรอเอาไว้นับร้อย ๆ ลูก มีกาน้ำใบใหญ่และเตาถ่าน พร้อมอ่างไม้ใส่เต้าหู้รสเข้มข้นและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงไม่แปลกใจที่ร้านจะเป็นที่นิยมของคนทั้งครอบครัว / **ร้านน้ำชาบับัว** จากร้านน้ำชาเก่าแก่ของเมืองนครฯ สืบต่อสู่ลูกหลานหลายสาขาในวันนี้ ใครไปถึงเมืองคอนแล้วไม่แวะ ถือว่ายังไม่ได้สัมผัสวัฒนธรรมชาของคนท้องถิ่น ที่นี่ยังมีเมนูอาหารทั้งข้าวหมกไก่ ซุปเนื้อ มะตะบะ ไก่สะเต๊ะ และโรตีสายไหมให้ลอง / **ร้านป่าแฉกกาแฟ 100 ปี** ที่ชื่อว่า “กาแฟร้อยปี” ท่ามอญ ก็เพราะ “ป่าแดง” บุญช่วย คุ่มวงศ์ ที่แม่จะอายุถึง 98 ปี แต่ก็ยังนั่งชงกาแฟให้ลูกค้าอยู่ทุกวัน จากเดิมที่มีโต๊ะตัวเดียวขยับขยายมาเป็นร้านกาแฟโบราณแบบเตาถ่าน แม้ลูกค้าจะขอให้หยุดทำงาน แต่ป่าแดงก็ยังยืนหยัดชงกาแฟหอมกลิ่นอดีตแห่งท่ามอญให้ทุกคนได้ลองชิม

จัดจ้านหอยแรมมีที่เก่าแก่นี้!

ร้านไส้กรอกท่ามอญ ถึงจะคล้ายทั้งไส้วุ้นและไส้กรอกอีสาน แต่ไส้กรอกพริกแกงท่ามอญนั้นมีสูตรพิเศษที่อร่อยกว่าไส้กรอกที่ไหน ๆ เป็นไส้กรอกปลาแรมรสจัดจ้านที่กินกับพริกสด ชিংและผักกาดหอม อร่อยจนลูกค้าต่างถิ่นต้องมาสั่งซื้อกันไปไม่น้อย / **ร้านขนมจีนป้าม** เมนูขนมจีนสำหรับคนคอนถือเป็นเมนูที่กลายเป็นวัฒนธรรมการกินอย่างหนึ่งไปแล้ว ร้านนี้สืบทอดสูตรเด็ดมาจากคุณแม่ และคงความอร่อยที่น่าย และเส้นสด เลือกได้ทั้งแกงเผ็ด แกงกะทิ แกงพุงปลา กินกับสารพัดผักสดกรอบ / **ร้านโก๋หนุหมูสะเต๊ะ** หมูสะเต๊ะ ตับสะเต๊ะ และไส้ฮ่อนหากินยากคือจานเด่นที่แม้จะเปิดมาร่วม 50 ปีก็ยังคงความ



นิยมเสมอ ที่ร้านจะรูดหมูสะเต๊ะใส่จาน โปะด้วยแตงกวา ราดอาจาดเสิร์ฟตามแบบคนท้องถิ่น จะกินคู่กับขนมปังปิ้งก็ดี หรือจะกินเพียว ๆ แบบนี้ก็ใช่

รสเด็ดแบบพื้นถิ่นขวัญใจชาวเมือง

ร้านข้าวต้มกวนอิว เด็ดสุดที่นี่ต้องยกให้หมูกรอบที่จัมกออกจากครีวประมาณสองฟุต แต่ก่อนนั้นจะต้องมีคนมายืนรอหน้าเชิงกันยาว ใครรอไม่ไหวควรสั่งผัดผักรัดไฟแดง จับฉ่ายใส่พะโล้ ซีอิ๊วตุน ปลานึ่ง ไก่สับ แก้วก้นทอดมารอได้ก่อน ร้านนี้มีคนเข้าออกตลอดเวลาตั้งแต่รอบหัวค่ำไปจนมิดไนต์ / **ร้านโกฮัน** บะหมี่แห้งและผัดซีอิ๊วคือตำนานที่ร้านตีด้วยคอลัมน์เดิมอาหารจากนิตยสารหลายฉบับ ปัจจุบันมีลูกค้ามาลิ้มลองพร้อมเสริมเมนูเด่น เช่น ซีอิ๊วหมูตุ๋น ผัดเผ็ดทะเล ไข่เจียวปู แกงส้มปลากะพง พร้อมเมนูตามสั่ง ทั้งไทย จีน และอาหารไต้หวันอีกเพียบ / **ร้านก้วยเตี่ยวเนื้อหลักราว** ถึงจะเป็นรถเข็นเก่าแก่แต่มีกระเบื้องทองเหลืองใบโตที่บรรจุเนื้อตุ๋นอย่างดีเป็นมงกุฎของร้าน นอกจากเมนูเด่นประเภทก้วยเตี่ยวเนื้อสด เนื้อเปื่อย ลูกชิ้น ที่นี่ยังมีลูกชิ้นเนื้อและเนื้อลาวให้ลองชิม ใครได้กินจะรู้ว่าร้านรถเข็นที่เหนือกว่าภัตตาคารนั้นเป็นอย่างไร [CT]

ที่มา : งานเขียน “ร้านอาหารในย่านท่ามอญ-ท่าวัง นครศรีธรรมราช” โดย สุรชาติพย์ โมราลาย จาก เทศกาล Creative Nakhon ครั้งที่ 4 ประจำปี 2564 / การจัดทำข้อมูลย่านเศรษฐกิจสร้างสรรค์ประเทศไทย Thailand Creative District Network (TCDN)





ISAN

CREATIVE CUISINE

อีสานโคตรแซบ นวัตกรรมแซบอีหลี วิถีสร้างสรรค์เพื่อปากท้อง

เรื่อง : สลิลลา มหันต์เขตขุวงศ์ | ภาพ : Romain Guiot ภัฏฐภรณ์ คมจิต และ สุนทรียา ขวานทอง

ไม่ใช่แค่ความ “แซบอีหลี” ของส้มตำ ปลาแร่ และสารพัดเมนูกับขุ่มเลือด ที่พาให้อาหารอีสาน กลายเป็นสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทยที่โด่งดังไปทั่วโลก แต่วิถีชีวิต ความเชื่อ และเรื่องราว การเอาตัวรอดของผู้คนในอีสานที่ถ่ายทอดสู่จานอาหารต่างหาก ที่เป็นต้นเอนของความคิด สร้างสรรค์สุด “แซบและซิง” ทำให้อาหารอีสานไม่เคยล้าหลัง แต่สอดประสานและเดินหน้า ไปพร้อมกับโลกที่เปลี่ยนแปลง

ทั้งซ้อนล้อมที่ใช้ตักอาหารอีสานทิ้งเสีย แล้วใช้มือสะอาดป็นข้าวเหนียวมาจิ้ม ลิ้มรสว่าจะไร คือความ (โคตร) แซบที่แท้ด้วยประสาทสัมผัสของนักสร้างสรรค์ แซบแล้วเปลี่ยน!





Eat Local & Seasonally แซ่บตามฤดูกาล ฤดูกาล (และความกินการ)

คนอีสานกินอาหารที่สัมพันธ์กับวิถีชีวิต ในเมื่อทำมาหาเลี้ยงตัวเองและครอบครัวด้วยการทำนาปี จึงผูกพันกับ “วัตถุดิบใกล้บ้าน” อย่างข้าว เหลือปลา และวัตถุดิบที่เข้ากันได้กับสภาพพื้นที่อันแห้งแล้ง ในมื้ออาหารประจำวัน ชาวอีสานนิยมนำเนื้อสัตว์เล็กที่หาได้ง่ายในไร่นามาประกอบอาหาร ทั้งแมลง นก หนู รวมถึงเปิด ไก่ ปลา ปู หอย กุ้ง กบ เขียด แต่ความกินการกลับไม่เคยเป็นปัญหาเมื่อมีงานสำคัญ เช่น งานบุญ งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เจ้าภาพจะเนรมิตมื้ออาหารแบบจัดเต็มจากเนื้อสัตว์ใหญ่ วัว หรือควายที่เลี้ยงไว้ใช้แรงงานจะถูกล้มเพื่อมาประกอบอาหาร หมูที่ชาวบ้านเลี้ยงไว้ก็เช่นกัน

โลกอาจจะเพ่งสนใจการ “กินตามฤดูกาล” เมื่อไม่กี่ปี แต่สำหรับคนอีสานแล้ว นี่คือนิสัยที่พวกเขาทำกันมานานหลายชั่วอายุคน โดยเฉพาะการกินพืชผักตามเวลาที่ธรรมชาติจัดสรรให้ พืชชนิดเดียวกันในฤดูกาลหนึ่งต้องกินยอด อีกฤดูกาลหนึ่งเปลี่ยนมากินผล ช่วงไหนทำอะไร ชาวบ้านก็จะเก็บผักตามไร่ หรือไม้เฒ่าเก็บตามป่าริมห้วย พอถึงช่วงหน้าฝนที่พืชผักอุดมสมบูรณ์ที่สุด ก็จะมีเห็ดหรือขุดหน่อไม้มาทำอาหารหรือดองไว้กินนาน ๆ วิธีพึ่งพาธรรมชาติเช่นนี้เองยังคงเป็นดีเอ็นเอที่ปรากฏเด่นชัดอยู่ในทุกจานอีสาน

Natural Umami Taste แซ่บนัว รสชาติจากความเรียบง่าย

อาหารอีสานในสายตาคนเมืองมีจุดเด่นคือรส “แซ่บ” ที่แปลว่าเผ็ด แต่ความหมายของคำว่าแซ่บที่แท้ในภาษาอีสานคือ “อร่อย” ที่ไม่ได้จำเป็นต้องเผ็ดด้วยซ้ำ รสแซ่บนัวและกลิ่นแรงที่เป็นซิกเนเจอร์ของอาหารอีสาน (ซึ่งหากไม่รักก็เกลียดเลย) มาจากเทคนิคการหมักดองเครื่องปรุง เนื่องจากภาคอีสานไม่มีพื้นที่ติดทะเล ชาวอีสานจึงนำปลามาหมักเกลือ เกิดเป็นน้ำปลาร้าและปลาแห้งที่ไร้สูตรตายตัว แต่เป็นสูตรบ้านใครบ้านมัน อีกทั้งสภาพความแห้งแล้งทำให้ต้องนำผักมาดอง เช่น ปูดอง หอยดอง และผักสดที่ขาดไม่ได้ในทุกมื้อคือส้มตำหรือ “ตำหมากหุง”

แม้คนอีสานจะบัญญัติศัพท์เพื่อระบุวิธีการอาหารของตัวเองหลากหลายกว่า 25 คำ ทั้งลาบ ก้อย ซอยจู้ ซอยแซ่ บั้ง จี่ ย่าง หมก อั่ว ปั่น ซุบ แจ่ว ดอง ต้ม อ่อม แกง เอาะ กู๋ หลาม หม่า แหนม ส้ม นึ่ง คั่ว และทอด แต่ทั้งหมดแทบไม่มีกรรมวิธีที่ซับซ้อน แล้วยังมีจุดร่วมคือลักษณะที่แห้งหรือขลุกขลิก เพื่อที่จะจับจึมน้ำกับข้าวเหนียวได้ไม่เประมือ และต้องทอใส่ใบตองพกไปกินที่นาได้ถนัด ส่วนรสชาติที่จัดจ้านส่วนหนึ่งก็เพื่อต้องการให้กินข้าวได้เยอะขึ้น เพราะการทำนากลางแดดจัดนั้นเป็นงานที่ต้องใช้พลังงานสูง

Nose-to-Tail Eating แซ่บหัวจรดหาง วัฒนธรรมอีสานเก๋อกูล

ปัจจุบันแก่นแท้ของเทรนด์ “กินหัวจรดหาง” คือการมุ่งใช้วัตถุดิบทุกสัดส่วนมาปรุงให้ไม่เหลือขยะอาหารไว้ให้โลก การกินแบบนี้พบได้ในงานบุญอีสานที่ยังคงประเพณีการ “กินทาน” แบบดั้งเดิมไว้เช่นกัน ต่างกันที่เป้าหมาย การมากินข้าวในงานบุญอีสานถือเป็นการให้เกียรติแก่เจ้าภาพที่ต้องการทำทานเพื่อเป็นกุศลผลบุญ งานบุญจึงเป็นแหล่งรวมแม่ครัวอีสานรสมือดีประจำหมู่บ้าน เพราะต้องเกณฑ์มาช่วยกันปรุงเมนูอาหารให้ได้ปริมาณมากพอต่อการกินของคนเกือบทั้งหมู่บ้าน ชาวบ้านมักจะล้มวัวล้มควายมาทำอาหารในงานบุญ โดยแบ่งส่วนของเนื้อวัวที่ล้มมาทำเป็นเมนูต่าง ๆ ที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นลาบ ก้อย ซอยจู้ ต้มแซ่บ เนื้อแดดเดียว ฯลฯ

บางครั้งแม้ไม่ใช่โอกาสงานบุญพิเศษ แต่เนื้อวัวมีราคาแพงเกินกำลังของหนึ่งครอบครัว จึงป่าวประกาศหาผู้ร่วมแบ่งสรรปันส่วนกันในหมู่บ้าน ชาวอีสานเรียกวัฒนธรรมนี้ว่า “ตกฟูด” โดยนำเนื้อวัวทั้งตัวมาจัดแบ่งชิ้นส่วนเป็นชุดในปริมาณเท่า ๆ กัน แล้วร้อยด้วยตอกไม้ไผ่หรือท่อใบตอง เหมาะจะแจกการนำไปทำลาบดิบ ชุดหนึ่งจะได้ทั้งเนื้อวัว เลือด ตับ สับนาง (กระเพาะอาหาร) ขอบกระดิ่ง (กระเพาะอาหาร

ส่วนบน) เพี้ยอ่อนหรือขี้เพี้ย (ลำไส้อ่อน) และ
 สิ่งที่เขาไม่ได้เลยก็คือ “ติ” หรือน้ำที่อยู่ในถุงน้ำดี
 ของวัว เครื่องปรุงที่ช่วยดับคาวและช่วยให้เมนู
 ลาบดิบอร่อยขึ้นด้วยรสขมนำและหวานปลาย
 ตบท้ายด้วยเหล้าขาวอันเป็นเครื่องดื่มแห่ง
 การเฉลิมฉลองที่ชวนให้ม่วนคัก ๆ

นวัตกรรมแซบอีหลี ทางเลือก ทางรอด และรสชาติที่โลกยอมรับ

อาหารบ้านนาเดินทางมาสู่กรุงและแพร่หลาย
 ไปทั่วโลกอย่างรวดเร็วในช่วง 10-50 ปีที่ผ่านมา
 โดยชาวอีสานจำนวนมากที่จากบ้านไปทำงานหา
 เลี้ยงชีพในที่อื่น ไม่ใช่เพราะกลืนเฉพาะตัวและ
 รสนัวของ “ส้มตำ” “ปลาแดก” เท่านั้นที่ทำให้
 คนทั่วโลกต้องลิ้มลองอาหารอีสานจนติดใจ
 แต่ดีเอ็นเอสร้างสรรค์ที่ติดไปในจานกลับสะท้อน
 ความเป็นสากลขั้นสุด จนกล่าวได้ว่านวัตกรรม
 ด้านอาหารอีสานที่ถูกต่อยอดโดยระบบอุตสาหกรรม
 เกษตรกร และเชฟในวันนี้ พร้อมแล้วที่จะเป็น
 ทางเลือกใหม่ที่ตอบรับกระแสการกินของโลก
 ปัจจุบัน

จากภูมิปัญญาด้านอาหาร สู่ “ทางเลือก” บนเชลฟ์พรีเมียม

อาหารพื้นบ้านอีสานอุดมไปด้วยองค์ความรู้
 เมื่อนำภูมิปัญญาในวิถีที่พึ่งพาธรรมชาติอย่าง
 แยกไม่ขาด มาพัฒนาด้วยความคิดสร้างสรรค์
 และเทคโนโลยีของโลกสมัยใหม่ จึงเกิดเป็นสินค้า
 บนเชลฟ์พรีเมียมที่สร้างทางเลือกด้านอาหาร
 ให้กับสังคมโลกที่หันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ

ในวันที่โลกหันมาให้มูลค่ากับการผลิตและ
 ความใส่ใจในทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นการเพาะปลูก
 และเลี้ยงสัตว์แบบเคารพธรรมชาติ การปลูกพืช
 พรวนตามฤดูกาลจากเมล็ดพันธุ์ที่ไร้การดัดแปลง
 พันธุกรรม ไม่ใช่ปุ๋ยเคมีหรือสารกระตุ้นในทุก
 ขั้นตอน รวมถึงการใส่ใจดูแลที่มาจากดิน น้ำใน
 การปลูก และอาหารที่เลี้ยงสัตว์ เหล่านี้เป็นปัจจัย
 สำคัญของผลิตภัณฑ์อินทรีย์ที่ไม่อาจลงมือทำ
 คนเดียว จึงทำให้เกิดการรวมกลุ่มของเกษตรกร
 ในพื้นที่อีสานหรือท้องถิ่นใกล้เคียง



● ข้าวอินทรีย์ ชาวนาไทอีสาน

เครือข่ายชาวนารุ่นใหม่ในภาคอีสาน ทั้งจาก
 ยโสธร บุรีรัมย์ ศรีสะเกษ อำนาจเจริญ สกลนคร
 ร้อยเอ็ด มหาสารคาม ที่กลับบ้านเกิดไปรวมตัวกัน
 ทำนาประณีตแบบอินทรีย์ ไม่ใช่สารเคมี สืบทอด
 วิถีท้องไร่ท้องนาจากบรรพบุรุษ เก็บรักษา
 เมล็ดพันธุ์พื้นบ้าน โดยมีดีที่ปลอด-แค้นค่ากล้า
 ฟิลาน้อย เป็นอาจารย์ถ่ายทอดความรู้ในการทำนา
 แบบฉบับ “ดีหล่งสไตร์” ให้กับแต่ละคน
 พร้อมไปกับการปรับปรุงและพัฒนาพันธุ์ข้าวใหม่

จนได้เปิดตัวข้าว 7 สายพันธุ์ใหม่ที่มีชื่อแสน
 ไพเราะ ได้แก่ ข้าวเจ้าหอมเวสสันตะระ ข้าวเจ้า
 หอมดำสุตะบุตร ข้าวเจ้าหอมเวสสุฤทธิ์
 ข้าวเหนียวดำสีลาภรณ์ ข้าวเหนียวดำอสิตะ
 ข้าวเจ้าหอมเพชรราตรี แต่ละพันธุ์มีเรื่องราว
 และจุดเด่นต่างกันไป ตอบสนองด้านการผลิต
 ให้ชาวนาอยู่รอด และความต้องการด้านสุขภาพ
 ของผู้บริโภค ทั้งยังสร้างความมั่นคงทางอาหาร
 และความหลากหลายทางชีวภาพ



● ไครชาวกิว

จากเนื้อวัวพันธุ์ “วากิว” ราคาแสนแพงที่ลือเลื่องเรื่องละลายในปาก สูการนำเข้าเชือดเดินทางมาผสมกับวัวไทยพันธุ์พื้นเมืองในโคราช ปรับปรุงพันธุ์โดย รศ. ดร. รังสรรค์ พาลพ่าย อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีชีวภาพ สำนักวิชาเทคโนโลยีการเกษตร และหัวหน้าศูนย์วิจัยเทคโนโลยีตัวอ่อนและเซลล์ต้นต้น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (มทส.) จนได้ออกมาเป็นวัวพันธุ์ผสมชั้นเลิศชนิดใหม่ “โคราชวากิว” ที่มีไขมันแทรกในกล้ามเนื้อสูง ทำให้สัรรค์ของคนกินเนื้อไทยเอี่ยมถึงได้มากขึ้น และยังถือเป็นการยกระดับโคเนื้อไทยให้มีมูลค่า โดยมีการส่งต่อสายพันธุ์โคราชวากิวนี้ให้เกษตรกรใน จ. นครราชสีมา และ จ. สุรินทร์นำไปเลี้ยงและขยายพันธุ์ต่อนับพันตัว พร้อมส่งต่อองค์ความรู้เรื่องการเลี้ยงดูที่ต้องการความประณีตขั้นสูงสุดเพื่อรักษาคุณภาพให้เท่าทันความต้องการตลาดวัวพรีเมียมโลก

จากอาหารเพื่ออยู่รอดสู่ “ถาวรอด” ของอนาคต

ด้วยคุณค่าทางอาหารที่ใกล้เคียงโปรตีนจากเนื้อวัวและเนื้อหมู ทำให้ “แมลง” ถูกยกระดับขึ้นมาเป็นซูเปอร์ฟู้ดแห่งอนาคตที่ตอบโจทย์การขาดแคลนอาหารที่คาดว่าจะเกิดขึ้นบนโลก

ความต้องการบริโภคแมลงอย่างจิ้งหรีด จิ้งโกร่ง ตั๊กแตน และแมลงกระซอน จึงขยายตัวจากวัฒนธรรมย่อยคนเอเชียสู่อาหารจานหลักในภัตตาคารทั่วโลก เกิดการแปรรูปเป็นส่วนผสมของอาหารและขนม อาทิ คูกี้และโปรตีนบาร์จากแป้งจิ้งหรีด ที่เริ่มแพร่หลายในโลกฝั่งตะวันตกอย่างยุโรปและอเมริกา

วันนี้แมลงกลายเป็นหนึ่งในสัตว์เศรษฐกิจชนิดสำคัญของไทย มีฟาร์มเพาะเลี้ยงและแปรรูปแมลงในภาคอีสานเป็นจำนวนมาก ไม่เพียงข้อได้เปรียบทางภูมิศาสตร์และอากาศร้อนชื้นเท่านั้น แต่วิถีชีวิตที่ใกล้ชิดกับการกินสัตว์เล็กใกล้ท้องนาของคนอีสานทำให้ไทยมีแต้มต่อกว่าใครอื่น

● ฟาร์มจิ้งหรีด และผลิตภัณฑ์แปรรูป

ภาคอีสานมีฟาร์มเพาะเลี้ยงแมลงเพื่อการส่งออกในหลายจังหวัด โดยแหล่งผลิตจิ้งหรีดที่ใหญ่เป็นอันดับต้นๆ ของประเทศอยู่ที่ฟาร์มจิ้งหรีดมาตรฐาน GAP บ้านแสนตอ ตำบลบัวใหญ่ อำเภอน้ำพอง จังหวัดขอนแก่น นอกจากนี้ยังมีธุรกิจส่งแมลงออกผ่านออนไลน์ทั้งปลีกและส่ง รวมทั้งโรงงานผลิตสินค้าแปรรูปจากแมลง เช่น

แมลงบรรจุถุงพอยล์ แมลงบรรจุกระป๋อง ขนมแมลงเคลือบช็อกโกแลต ลูกอมแมลง ฯลฯ และในภูมิภาคใกล้เคียงอย่างภาคเหนือยังมีสตาร์ทอัพที่ทำผลิตภัณฑ์ผงโปรตีนจากจิ้งหรีดเป็นเจ้าแรกของโลกเพื่อส่งต่อไปยังกลุ่มประเทศในสหภาพยุโรป แคนาดา ญี่ปุ่น และออสเตรเลีย เรียกได้ว่าจิ้งหรีดสัญชาติไทยค่อนข้างเจิดจายในตลาดซูเปอร์ฟู้ดโลกทีเดียว

● ฟาร์มแมลงแนวทัว Exofood Thailand

ฟาร์มแมลงเวอร์ชันในเมืองที่ตั้งต้นจากการวิจัยและเลี้ยงดูแมลงอย่างจิ้งหรีด หนอนแมลงวันลาย และแมลงดูเปีย เพื่อเป็นอาหารของสัตว์เลี้ยงกลุ่มพิเศษหรือ Exotic Pets อาทิ กิ้งก่าเม่นแคระ เมียร์แคด กบ แมงมุมทารันทูล่า แต่ด้วยการรวมตัวกันของเชฟ นักวิจัย นักวิทยาศาสตร์ ซึ่งล้วนรักสัตว์กลุ่มพิเศษนี้ จึงเกิดการพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมการเลี้ยงแมลงรูปแบบใหม่ที่ทีมงานตั้งใจสร้างขึ้นให้มีมาตรฐาน มีที่มาที่ไปและตรวจสอบได้จริง เพื่อเปลี่ยนทัศนคติของผู้คนที่มีต่อแมลง สร้างจุดยืนใหม่ให้ฟาร์มแมลงและทำให้แมลงเป็นที่ยอมรับในสังคมแห่งอนาคตมากขึ้น





จากความแซ่บเฉพาะกลุ่ม “ก๊าวข้าม” สู่รสชาติที่โลกยอมรับ

การเดินทางไปทำงานต่างประเทศของคนอีสาน ส่งผลให้เทคนิคการปรุงรสและการถนอมอาหาร อันเป็นเอกลักษณ์แพร่หลายไปนอกประเทศไทย จนกลายเป็นรสชาติที่ติดลมบน วัดได้จากเมนู อย่างส้มตำที่ฮิตไปทั่วโลก หรือการเกิดวัฒนธรรม เครื่องปรุงใหม่ ๆ อย่างปลาร้าผง หรือผงนัว ที่ พกติดตัวไปแซ่บได้ทุกที่ เป็นไปได้ไหมว่า วัฒนธรรมการกินของอีสานที่เราคิดว่าเฉพาะ กลุ่ม แท้จริงแล้วกลับสากล กลมกลืน และเชื่อมโยงกับวิถีอื่นทั่วโลก

● ปลาร้า ปลากด VS การเอา (Aging)

อาหารอีสานที่เป็นซิกเนเจอร์ ใกล้เคียงกับ เทคนิคการถนอมอาหารด้วยการเอจ (การบ่ม หรือหมัก) ซึ่งปรากฏในภูมิปัญญาตะวันตก ไม่ว่าจะเป็น “แอนโชวี” ปลาทูน่าที่มักจะใส่ในสลัด หรือขนมปังหน้าเปิด “พาร์เมซานชีส” ชีสที่ใช้เวลา บ่มหลายสิบเดือนไปจนถึงหลายปี “พาร์มาแฮม” แฮมที่ราคาผันแปรตามปีที่บ่ม ทั้งหมดต่างมีกลิ่น แรงและรสเข้มข้นด้วยกันทั้งนั้น

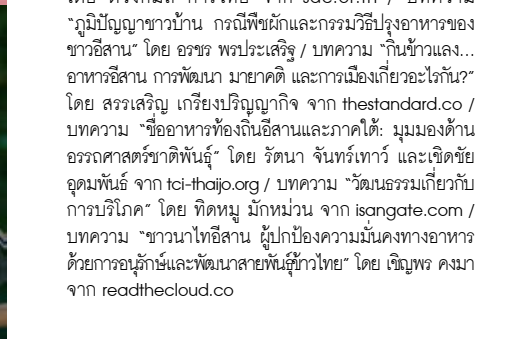
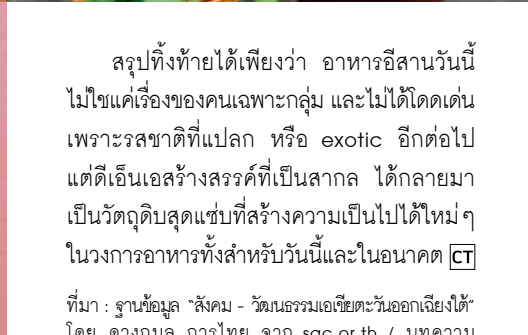
● ปลาแห้ง VS ดาชิ (Dashi)

เครื่องปรุงพื้นฐานของอาหารอีสานที่เพิ่ม รสชาติและความนัวให้กับข้าวและแกงต่าง ๆ มีความคล้ายคลึงกับดาชิ หรือปลาแห้งแบบญี่ปุ่น ที่มักผสมในซุพ

● กินดิบของอีสาน VS กินดิบของโลก

อีสานกินลาบดิบ กินก้อยหอยดิบ ขณะที่ ญี่ปุ่นกินปลาดิบ ยุโรปมีทาร์ตาร์เนื้อ (เนื้อดิบปั่น ใส่เครื่องปรุงราดไปดิบ) ละตินก็มีอาหารสไตล์ เซวิเช (ปลาดิบหั่นราดซอสเปรี้ยวเผ็ดที่ปรุงจาก เครื่องเทศ)

ขณะที่การเข้ามากรุงเทพฯ ของคนอีสาน ทำให้ภูมิทัศน์อาหารไทยของคนเมืองกว้างขวางขึ้น ธุรกิจอาหารในเมืองเริ่มหันมาจับกลุ่มคนอีสาน ไม่แปลกที่ร้านอาหารอีสานบางแห่งจะมีจุดกำเนิด ที่กรุงเทพฯ และรสชาติอาหารอีสานก็ก๊าวข้าม เส้นแบ่ง ด้วยการถูกดัดแปลงให้เป็นกลางและ คำนึงกับลิ้นของคนเมืองเช่นกัน



สรุปทิ้งท้ายได้เพียงว่า อาหารอีสานวันนี้
ไม่ใช่แค่เรื่องของคนเฉพาะกลุ่ม และไม่ได้โดดเด่น
เพราะรสชาติที่แปลก หรือ exotic อีกต่อไป
แต่ดีเอ็นเอสร้างสรรค์ที่เป็นสากล ได้กลายมา
เป็นวัตถุดิบสุดแซ่บที่สร้างความสนใจไปได้ใหม่ๆ
ในวงการอาหารทั้งสำหรับวันนี้และในอนาคต **CT**

ที่มา : ฐานข้อมูล "สังคม - วัฒนธรรมเอเชียตะวันออกเฉียงใต้"
โดย ดวงมณี การไทย จาก soc.or.th / บทความ
"ภูมิปัญญาชาวบ้าน กรณีพืชผักและกรรมวิธีปรุงอาหารของ
ชาวอีสาน" โดย อรรถ พรประเสริฐ / บทความ "กินข้าวแดง...
อาหารอีสาน การพัฒนา มายาคติ และการเมืองเกี่ยวอะไรกัน?"
โดย สรรเสริญ เกียรติปริญญากิจ จาก thestandard.co /
บทความ "ชื่ออาหารท้องถิ่นอีสานและภาคใต้: มุมมองด้าน
อรรถศาสตร์ชาติพันธุ์" โดย รัตนา จันทะเทว และเชิดชัย
อุดมพันธ์ จาก tci-thaijo.org / บทความ "วัฒนธรรมเกี่ยวกับการ
บริโภค" โดย ทัดหมื่น มั่งหมื่น จาก isangate.com /
บทความ "ชาวนาไทยอีสาน ผู้ปกป้องความมั่นคงทางอาหาร
ด้วยการอนุรักษ์และพัฒนาสายพันธุ์ข้าวไทย" โดย เชิญพร คงมา
จาก readthecloud.co

ลบบายาคติ “ไผ่ว่าอีสานแล้ง” วงแหวนเพิ่มไปสำรวจวัตถุดิบอีสานฉบับอุดมสมบูรณ์

เรื่อง : ณัฐชา ตะวันนาโชติ

บายาคติที่ว่า เมื่อพูดถึง “อีสาน” ก็ต้องนึกถึงภาพ “ความแห้งแล้ง” ผืนดินที่แตกระแหง จนกลายเป็นภาพจำนั้นกลายเป็น “ความเชย” ไปแล้วในวันนี้ เพราะนอกจากนวัตกรรมและเทคโนโลยีใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นในโลกและในไทย บวกกับภูมิศาสตร์อันเป็นเอกลักษณ์ เนื้อที่อันกว้างใหญ่ไพศาล¹ และภูมิอากาศที่ไม่เหมือนใคร ทั้งดินเค็ม ฝนแล้ง และอากาศเย็นในฤดูหนาว ต่างช่วยให้ภาคตะวันออกเฉียงเหนือแห่งนี้ “อุดมสมบูรณ์” ไปด้วยวัตถุดิบและอาหารที่หลากหลาย เปรียบได้กับตู้กับข้าวที่อัดแน่นไปด้วยอาหารจานเด็ดที่กินได้ตลอดทั้งปี

ในน้ำมีปลา ในนามีปู

ถึงจะเป็นภูมิภาคที่แล้งกว่าภาคอื่น ๆ แต่จริง ๆ แล้ว อีสานมีแม่น้ำสายสำคัญหลายสาย ทั้งแม่น้ำโขง แม่น้ำชี หรือแม่น้ำมูล เป็นสาเหตุให้มีปลาน้ำจืดตามธรรมชาติหลายชนิด รวมถึงมีการเพาะเลี้ยงปลาตามพื้นที่ริมแม่น้ำจำนวนมาก โดยปลาที่พบได้ทั่วไปก็เช่น ปลานิล ปลาดุก ปลาช่อน ปลาตะเพียน และปลาทอม

- ในช่วงฤดูฝนหรือประมาณกลางเดือนพฤษภาคม - กลางเดือนตุลาคม เป็นช่วงที่ปลาชุกชุม ชาวอีสานจึงมักจะนำปลาที่จับได้มาถนอมอาหารสำหรับเก็บไว้กินตลอดทั้งปี ซึ่งหนึ่งในกรรมวิธียอดนิยมก็คือการทำปลาร้า²
- “ปลาร้า” หรือที่ชาวอีสานเรียกกันว่า “ปลาแดก” ถือเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้ในครัวอีสาน คำว่า “แดก” มีที่มาจากขั้นตอนการทำซึ่งต้อง “ยัด” หรือ “แดก” ปลาลงไปในไหเพื่อหมักกับเกลือ
- ในนามักมีลุ่มน้ำขังในช่วงฤดูฝน ชาวอีสานจึงคุ้นเคยกับ “ปูนา” ที่พบเห็นได้ทั่วไปตามทุ่งนาและแหล่งน้ำ แม้จะถือเป็นศัตรูพืชของข้าว แต่ก็เป็แหล่งอาหารที่หาง่ายและนิยมนำไปปรุงอาหาร เช่น ส้มตำปูนา อ้อปู้ หรืออ้อมปู้ ปัจจุบันปูนาในธรรมชาติหาได้น้อยลง จึงมีการเพาะเลี้ยงในฟาร์มต่าง ๆ มากขึ้น

ในห่อมีข้าว

“ข้าวเหนียว” ถือเป็นหนึ่งในห้าของจิตวิญญาณชาวอีสานที่ประกอบไปด้วย ข้าวเหนียว ลาบ ส้มตำ หมอลำ และปลาแดก ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน ภาพของข้าวเหนียวที่นึ่งอยู่ในห่อร้อน ๆ มักเป็นภาพประจำที่พบเห็นตามครัวอีสานอยู่เสมอ

- นอกจากจะนำมาบริโภคโดยตรงแล้ว ข้าวเหนียวยังถูกนำมาแปรรูปเป็นรูปแบบอื่น ๆ เช่น ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียวว่าว) ข้าวเหนียว (ข้าวเหนียวเปียก) หรือข้าวจี๋ รวมถึงนำมาหมักเป็นสุราพื้นบ้าน เช่น อุ และ สาโท
- กระแสการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในปัจจุบัน ทำให้นอกจากข้าวเหนียวสีขาวที่หลายคนคุ้นเคยแล้ว ข้าวเหนียวแดงและข้าวเหนียวดำ ก็กำลังได้รับความสนใจมากขึ้น เนื่องจากมีสารต้านอนุมูลอิสระ และมีคุณค่าทางโภชนาการสูง
- แม้คนอีสานจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก แต่พื้นที่ภาคอีสานสามารถปลูกข้าวเจ้าได้หลากหลายสายพันธุ์ และยังได้รับการยอมรับว่าเป็นแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิที่ดีที่สุดในประเทศไทย โดยพันธุ์ข้าวที่โดดเด่น คือข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้ที่มีความนุ่มและหอมเป็นเอกลักษณ์

¹ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีเนื้อประมาณ 168,854 ตารางกิโลเมตร หรือมากถึงหนึ่งในสามของของประเทศ และเป็นภาคที่มีพื้นที่เกษตรกรรมใหญ่ที่สุดในประเทศไทย

² ปลาร้า เป็นวัฒนธรรมการถนอมอาหารที่มีร่วมกันของชาวอีสาน ลาว กัมพูชา พม่า และเวียดนาม ซึ่งแต่ละที่ก็จะมีการหมักปลาที่แตกต่างกันออกไป



น้ำผักสะทอนแม่คำพัน

รสชาติอูมามิฉบับคนด่านซ้าย จังหวัดเลย

เรื่อง : วนุษา ปิยะกุล

“สวัสดีค่ะ ดิฉันนางคำพัน อ่อนอุทัย ประธานกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร บ้านนาต้นเค...สโลแกนของกลุ่มเราก็คือ ส้มตำ แจ่วดำ น้ำผักสะทอน คือสิ่งสะท้อนภูมิปัญญาไทย นำธรรมชาติสร้างความยิ่งใหญ่ ให้ชุมชนไทยอยู่ยั่งยืน เมี่ยงโค้นอีสาน รับประทานอร่อยถูกใจ น้ำผักสะทอนไพรมาจากแดนไกล ไม่ใกล้ไม่ไกลนัก ด่านซ้าย จังหวัดเลย แม่คำพัน”

นี่คือคำทักทายอย่างเป็นกันเองพร้อมรอยยิ้มพิมพ์ใจจาก คำพัน อ่อนอุทัย หรือ แม่คำพัน เจ้าของแบรนด์แม่คำพันวัย 66 ปีที่ขายผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นอย่างน้ำผักสะทอน

นิตยสารคิดฉบับนี้ชวนไปรู้จักน้ำปรุงรสจากผักสะทอน ผักพื้นบ้านแถบอำเภอด่านซ้าย จังหวัดเลย กับแม่คำพัน ที่นำภูมิปัญญาพื้นบ้านกลับมาฟื้นฟู ถ่ายทอด และสร้างเป็นธุรกิจของชุมชน ด้วยน้ำผักน้ำแรงของผู้คนในหมู่บ้าน ที่นอกจากน้ำปรุงนี้จะให้รสชาติอูมามิแบบมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวแล้ว ร่องรอยวัฒนธรรมการกินของคนที่นี่ก็ยังคงชัดเจนจนใคร ๆ ก็ตามรอยไปได้ไม่ยาก

ผักโบราณ สู่สินค้า OTOP

“เราเป็นเมืองภูเขา แหล่งน้ำหมักปลามีน้อย จึงใช้ผักสะทอนเป็นตัวปรุงรสแทนน้ำปลา แทนปลาร้า แทนกะปิ นัวเลยค่ะ (ยิ้ม)” แม่คำพันเป็นคนด่านซ้าย โดยกำเนิดและใช้ชีวิตกับน้ำผักสะทอนมาตั้งแต่ยังเด็ก เมื่อถึงวัยทำงานก็คิดฟื้นฟูภูมิปัญญาพื้นบ้านจากบรรพบุรุษ ก่อนที่จะค่อย ๆ เลื่อนหายไปกับกระแสการย้ายเข้ามาอยู่ของคนต่างถิ่น

“ต้นสะทอนขึ้นอยู่ตามป่าเขา พอเราสนใจก็ไปเก็บเมล็ดพันธุ์มาเพาะแล้วค่อยอด เพราะต้นหนึ่งยืนยาวเป็นร้อย ๆ ปี บรรพบุรุษเราก็จะไปปลูกลวนใครลวนมัน” 20 กว่าปีแล้ว ที่แม่คำพันรวมกลุ่มกับคนในชุมชนและ



ก่อตั้งกลุ่มแม่บ้านขึ้นมาเพื่อถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำน้ำผักสะทอน และจำหน่ายเป็นสินค้าโอท็อป อาศัยการเผยแพร่ผ่านงานบุญในชุมชน ไม่ว่างานไหน ๆ ก็จะถูกครวไปพร้อมกับไอ้เต็มเต๋อย่างน้ำผักสะทอนเพื่อปรุงรสรให้ชิม

ไม่นานก็เริ่มมีคนติดใจในรสชาติ ถึงขนาดมีลูกค้าชาวไทยที่ออร์เดอร์น้ำผักสะทอนให้ส่งข้ามน้ำข้ามทะเลไปถึงสวีเดน หน่วยงานต่าง ๆ เริ่มเข้ามาศึกษาวิจัยและขอรับเรียนวิชาจากแม่คำพัน ต้นตำรับสูตรน้ำผักสะทอน ที่ศูนย์การเรียนรู้ภูมิปัญญาไทย “กินอยู่อย่างคนด่านซ้ายไทยเลย” ตามงานเทศกาลก็ไม่พลาดจะไปออกบูธเผยแพร่วัฒนธรรมของชุมชนและจังหวัด แดมฟุ้งด้วยการถูกเชิญไปเป็นวิทยากรในฐานะครูภูมิปัญญาไทย ด้านโภชนาการอยู่บ่อยครั้ง

ลวกผักสะทอน...กว่าจะได้น้ำปรุงรสแสร้งโอเคียม

เมื่อหน้าผักสะทอนเวียนมาถึงในช่วงเดือนมีนาคม - เมษายนของทุกปี ลูกหลานบางบ้านก็จะเดินทางกลับมาบ้านเกิดเพื่อช่วยกันลงมือทำน้ำผักสะทอนด้วยกัน เพราะว่าทุกขั้นตอนต้องอาศัยแรงจากหลายมือ ไม่สามารถทำสำเร็จได้ด้วยตัวคนเดียว “ต้องรวมตัวกัน เหมือนเป็นความสามัคคีของชุมชน พอถึงหน้าผักสะทอนทุกคนก็จะละสิ่งที่ทำอยู่ มาช่วยตรงนี้หมด” แม่คำพันเล่าก่อนที่จะอธิบายขั้นตอนการทำอย่างคร่าว ๆ

- **ตำ** หลังจากกระจายคนไปช่วยกันเก็บและคัดเลือกใบสะทอนจากต้นที่ผลิใบอายุ 7 วัน (วันแรก ๆ ที่เก็บมาสามารถใช้กินเป็นผักจิ้มน้ำพริกได้) ก็จะมาตำให้ละเอียดด้วยครกกระเดื่อง

- **หมัก** เมื่อได้ใบสะทอนละเอียดแล้วก็จะมาผสมน้ำหมักไว้ในโถง 3 คืน โดยใช้กระดังปิดไว้ เพื่อป้องกันผักเน่า โดยต้องหมั่นพลิกใบสะทอนในโถงสม่ำเสมอตลอดวัน เพื่อให้หน้าผักหมักทั่วถึง

- **ต้ม** ก่อนที่จะนำไปต้ม ต้องกรองด้วยหวดอีกที แล้วบีบกรองเอากากออก เสร็จแล้วค่อยนำไปเคี่ยวในกระทะใบบัว จนได้เป็นน้ำปรุงรสสีดำออกมา เก็บได้นานถึง 2 ปีโดยไม่ต้องแช่ตู้เย็น

“หม้อแรก ๆ ไม่ต้องขายนะ พอต้มเสร็จแบ่งบ้านนั้นบ้านนี้ แจกกันกินหมดเลย อิ่มทุกบ้านก่อน แล้วค่อยใส่ขวดขาย” แม่คำพันเผยความลับความร่ำรวยในชุมชน เพราะที่นี่ยึดหลักทำกินให้ทุกบ้านอิ่มท้องก่อนเหลือแล้วจึงขายให้มีรายได้เข้าชุมชน



ผักสะทอน 3 สายพันธุ์

สะทอนจัน ใบรีเล็ก สีเขียวเหมือนจักจั่น ก้านสั้น มี 5 ใบ มีรสชาติขมนิด ๆ เค็ม และกลิ่นหอมอ่อน ๆ

สะทอนวัว ใบรีเหมือนหูวัวและมีขนนิด ๆ ออกสีแดงท่อนอย เป็นสร้อยระยะยา มีคุณสมบัติหอม หวาน กลมกล่อม เค็ม

สะทอนจาน ใบเหมือนดอกจาน ดอกจั่ว มีคุณสมบัติหวาน น้ำออกสีแดง เค็มน้อย

โดยอัตลักษณ์ของน้ำสะทอนแม่คำพันที่เป็นหนึ่งเดียวของจังหวัดเลยนั้น จะเป็นสูตรน้ำผักสะทอนรวมกันทั้งสามสายพันธุ์

เมื่อต้นสะทอนผลิบานใหม่

ใครที่เพิ่งรู้จักน้ำผักสะทอน ถ้าลองไปเสิร์ชดูมักจะเจอขวดแก้วบรรจุน้ำปรุงรสสีดำ พร้อมฉลากสินค้า “น้ำผักสะทอนแม่คำพัน” ที่มีลายกราฟิกน่ารัก ๆ เป็นใบผักสะทอน นี่คือฝีมือของลูกสาวแม่คำพันที่ออกแบบบรรจุภัณฑ์โฉมใหม่ หวังจะขยายตลาดให้กว้างขึ้น

“ลูกสาวเป็นคนรุ่นใหม่ ก็เอาใบผักสะทอนที่เป็นเอกลักษณ์ของเรามาใส่แทน ขวดเก่ามีหน้าแม่คำพัน แต่แม่แก่แล้ว คนเบื่อกันแล้ว (หัวเราะ)” แม่คำพันพูดติดตลก แต่ก็เสริมว่าลูกค้าบางกลุ่มก็ยังติดภาพของขวดแบบดั้งเดิมอยู่ คือ ขวดพลาสติกสีฟ้าแล้วมีหน้าแม่คำพันเป็นสัญลักษณ์ ชนิดที่ว่าถ้าไม่มีหน้าแม่คำพันก็จะไม่ซื้อ ก็เลยทำให้ทุกวันนี้ยังคงมีขายทั้งขวดแบบเดิมและแบบใหม่ที่ลูกสาวออกแบบไปพร้อม ๆ กัน หรือใครชอบแบบรีฟิลก็สามารถจัดแบบกลลอนที่มีให้เลือกซื้อหาเช่นกัน

นอกจากจะขายน้ำปรุงรสแล้ว แม่คำพันก็ยังต่อยอดสินค้าเพิ่มเติมอีกคือ น้ำพริกแจ่วด้า (น้ำพริกตำผสมกับน้ำผักสะทอน) ซึ่งมีทั้งหมด 4 สูตร คือ สูตรธรรมชาติ สูตรเมงดา สูตรสามรส และสูตรเจ โดยวัตถุดิบทุกอย่างจะใช้ของท้องถิ่นทั้งหมด “มีลูกค้าเจ้าหนึ่งเขาไปลงเรือสำราญ ก็มาสั่งน้ำพริกของเราไปขาย เพราะเวลาเดินทางถ้าพกเป็นกระปุกก็อาจจะลำบาก” น้ำพริกในซองเล็ก ๆ ขนาด 100 กรัม ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ทางร้านปรับให้เหมาะสมกับการใช้งานและความต้องการของลูกค้า

น้ำปรุงรสสายเฮลตี้รสชาตินี้ “ใช่เลย”

จากการศึกษาวิจัยของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดลที่ติดตามผลการทำน้ำผักสะทอนเป็นระยะเวลา 3 ปี จึงได้คำตอบว่า น้ำปรุงรสบ้านชนิดนี้สามารถช่วยลดไขมันในน้ำปลาได้ และยังมีประโยชน์ทางสุขภาพหลากหลาย เพราะทำมาจากใบไม้ ที่สำคัญคือให้รสชาติ “อูมามิ” ตามธรรมชาติแบบไม่ต้องพึ่งผงชูรสด้วย

“ชิมก่อนค่อยซื้อ ไม่ถูกใจไม่เป็นไร” คือสิ่งที่แม่คำพันยึดมั่นในการขายสินค้ามาตลอด ทุกครั้งจะลงมือชิมด้วยตัวเอง บ้างก็พร้อมกับแม่ครัวคนอื่นในชุมชนที่ไปออกบูธด้วยกัน เพื่อให้ลูกค้าหรือคนที่เดินผ่านไปมาได้ลองลิ้มรสชาติของเมนูจากน้ำผักสะทอนต้นตำรับแท้

“มาหาแม่คำพันเนีย นอกจากรอยยิ้ม ก็จะได้อาหาร 4 อย่างกลับไป คือ อาหารตา ได้ดูวิถีทำวิธีปรุง อาหารหู ได้ฟังแม่คำพันพูดอธิบายเรื่องราว



ข้อมูลเพิ่มเติม : เฟซบุ๊ก “น้ำพริกแจ่วด้า น้ำผักสะทอนแม่คำพัน” / หมายเหตุ : สัมภาษณ์ “คำพัน อ่อนอุทัย” ผ่านวิดีโอคอล เมื่อ 15 กรกฎาคม 2564

ต่าง ๆ อาหารใจ ได้รับความอบอุ่น และอาหารปาก ที่ได้กินอ่อมอร่อย... นี่คือการสุขล้วน ๆ เลยจริงไหมคะ” ไม่ต้องสงสัยเลยว่า เรื่องราวอาหารของคนด่านซ้ายที่อุดมไปด้วยวัฒนธรรมการกินที่ทั้งเหนียวแน่นและแข็งแรง จนสามารถเติบโตกลายเป็นธุรกิจของชุมชนได้ด้วยความร่วมมือร่วมใจของทุกคนในหมู่บ้าน เกิดขึ้นจากความรักและความใส่ใจในสิ่งที่ตัวเองทำของคนในชุมชนนี้มากแค่ไหน

นอกจากความอูมามิ ความนัว และความกลมกล่อมของน้ำผักสะทอนแล้ว ส่วนผสมของคนด่านซ้ายเองก็ยังคลุกเคล้ากันจนเป็นเอกลักษณ์ที่ชัดเจนอย่างที่ว่าแม่คำพันกล่าวไว้ว่า “ถ้าใครกินน้ำผักสะทอน ใช่เลย คนโบราณโบราณรากฐานมาจากด่านซ้ายที่นี่แน่นอนคะ” **[CT]**



สูตร “ส้มตำน้ำผักสะทอน”

เตรียมวัตถุดิบให้พร้อม : มะละกอ น้ำผักสะทอน พริก เกลือ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย มะนาว มะเขือเครือ กระเทียม ผักชีหอม

1. ปอกมะละกอ ล้างให้สะอาด สับและผ่านเป็นเส้น ๆ จะชูดก็ได้ตามสะดวก
2. โขลกพริก กระเทียม เกลือให้ละเอียด แล้วเติมมะเขือเครือ น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย โขลกให้เข้ากัน
3. ใส่เส้นมะละกอ น้ำผักสะทอน มะนาว แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง ชิมรสตามชอบ

“แต่ก็แปลกนะ ที่น้ำผักสะทอนมันไม่เข้ากับน้ำปลา ถ้าใช้น้ำผักสะทอนแล้ว จะแนะนำให้ใช้กับเกลือในการเพิ่มความเค็ม นี่คือการโบราณแท้ ๆ” หากลองสังเกตดู จะเห็นว่าสูตรส้มตำน้ำผักสะทอนนี้ ไม่ได้ปรุงรสด้วยน้ำปลา เพราะนี่คือเคล็ดลับและรสชาติแบบชาวด่านซ้ายที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ เพื่อชูรสเด่นของน้ำผักสะทอนที่ไม่เหมือนใคร

นอกจากเมนูนี้แล้ว ยังมีอาหารท้องถิ่นอื่น ๆ ที่สามารถใช้ น้ำผักสะทอนปรุงรสชาติได้ ไม่ว่าจะเป็นแจ่ว ปั่น จิ้น จี่ หมก ซุบ ยำ แม้แต่น้ำพริกผลไม้ หรือเมี่ยงโดน (เมนูผักสมุนไพรประจำถิ่น) ที่เป็นจานเด็ดซึ่งแม่คำพันก็รับรองว่าอร่อยไม่แพ้กัน และถ้าใครมีโอกาสได้อุดหนุนสินค้าแม่คำพันแล้ว แกกก็พร้อมจะสอนวิธีปรุงอาหารให้แบบไม่หวงวิชาเลยก็เดียว

ถอดสูตร...

สารพัดวิธีปรุงอาหารอีสาน สู่สร้างสรรค์

เรื่อง : ศันสนีย์ เล้าอรุณ

รสมืออาจไม่ใช่สิ่งเดียวที่ทำให้อาหารแซ่บนัวเกินบรรยาย แต่เบื้องหลังความสำเร็จของอาหารแต่ละจานยังประกอบไปด้วยสารพัดวิธีการปรุงรสสร้างสรรค์ของชาวอีสานที่มีเสน่ห์ไม่เหมือนใคร ข้อมูลอัดแน่นจากหนังสือ *Isan Gastronomy* ของ CEA โดย ณัฏฐกรณ์ คมจิต จะทำให้ค้นพบว่านอกจากต้ม ผัด แกง ทอด นึ่ง อย่างที่รู้จักกันทั่วไปแล้ว Verb ในการปรุงอาหารสไตล์อีสานนั้นหลากหลายจนเราคาดไม่ถึง ไม่ว่าจะเป็น อ่อม อุด อ๊อบ อั่ว อู่ เอาะ ฯลฯ เหล่านี้คืออะไร มาตามวิถียุคใหม่และค้นหาคำตอบในครัวไฟของอีสานกัน

อัตลักษณ์รูปแบบการปรุง และรสชาติอาหารอีสาน

แน่นอนว่าเมื่อพูดถึงอาหารอีสาน หลายคนมักนึกถึงเมนูเด่นอย่างส้มตำ ปลาสำล่า ข้าวเหนียว ลาบ น้ำตก เป็นต้นดับแรก ๆ นี่เป็นวัฒนธรรมการกินของกลุ่มไทยอีสานเป็นหลัก แต่หากวิเคราะห์ในรายละเอียดจะพบว่าแต่ละพื้นที่ของภาคอีสานมีรูปแบบอาหารการกินที่มีอัตลักษณ์แตกต่างกันไป ขณะเดียวกันก็มีการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารบางอย่างของชาวไทยอีสานกลุ่มต่าง ๆ เข้าไว้ด้วยกัน รูปแบบการปรุงอาหารโดยหลักนั้นว่าไม่ซับซ้อน เพียงทำให้สุก ไม่ใช่ความร้อนนาน บางเมนูผู้คนนิยมรับประทานดิบ ที่น่าสังเกตคืออาหารอีสานไม่ใช้กะทิและน้ำมัน ใช้วัตถุดิบที่หาได้จากธรรมชาติในท้องถิ่นและตามฤดูกาล ทั้งผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ ทางด้านเครื่องปรุง ส่วนใหญ่ใช้เกลือ น้ำปลา ร้า พริก หรือผงนัวในบางพื้นที่เพื่อปรุงรสให้กลมกล่อม ในขณะที่รสชาติอาหารจะออกเค็มและเผ็ดนำ ไม่มีรสหวานเจือ บางเมนูมีรสขม ผัด โดยในอดีตใช้รสเปรี้ยวจากวัตถุดิบโดยตรง เช่น ยอดผัก ผลไม้ดิบ มะขามเปรี้ยว และผักดอง แต่ปัจจุบันมีการใช้มะนาวเพื่อให้รสเปรี้ยวร่วมด้วย นอกจากนี้ยังมีการปรุงรสที่เข้มข้นและซุกลิ้นด้วยพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศ

How To ต้ม แกง อ่อม อุด อ๊อบ อั่ว อู่ เอาะ แบบอีสาน



ต้มส้มปลาหมอบใส่เม็ดแดง



แกงขี้เหล็กเอ็นวัว



อ่อมหอย



อ้อปลาเนื้ออ่อน



อุดปลาชีว



อั่วดอกฟ้า

ต้ม คือน้ำมากกว่าเนื้อ ปรุงรสด้วยเกลือ อาจมีพริก ซุกลิ้นด้วยข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หลายเมนูใส่ผักอืดูไทยหรือใบกะเพราเพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อน เมนูต้มส่วนใหญ่จะมีรสเปรี้ยว เช่น ต้มแซ่บไก่ใบมะขามอ่อน ต้มส้มปลาหมอบใส่เม็ดแดง ต้มส้มปลาคั่วใหญ่ใส่เม็ดแดง ฯลฯ

แกง คือน้ำเสมอเนื้อ วัตถุดิบหลักประกอบด้วยผักตามฤดูกาล พริกแห้งหรือพริกสด ตะไคร้ หัวหอมอาจใส่ขมิ้นชัน นิยมแต่งกลิ่นด้วยผักอืดูหรือใบแมงลัก ผักกะเฉด ผักชีลาว ปรุงรสด้วยปลาร้า น้ำปลา เกลือ ใส่เครื่องเทศอย่างพริก ขิง ข่า ตะไคร้ ซุกลิ้นด้วยใบแมงลักเป็นส่วนใหญ่ เช่น แกงไก่ใส่ผัก แกงปลาแซ่บหรือปลาหมอบใส่บวบ ฯลฯ

อ่อม คือน้ำน้อยกว่าเนื้อ น้ำขุ่นคลั้ด้วยข้าวเบือที่ทำจากข้าวสารเหนียวแช่น้ำแล้วตำ ข้าวคั่วที่ใส่ข้าวเหนียวคั่วจนหอมแล้วตำ และข้าวจีที่นำข้าวเหนียวหนึ่งจีไปมาตำ ปรุงรสด้วยพริกและปลาร้า ซุกลิ้นด้วยใบแมงลัก ผักชีลาว เช่น อ่อมเนื้อ อ่อมไก่ อ่อมหอย ฯลฯ

อ้อ คือน้ำขลุกขลิก นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ที่มีน้ำในตัวมากโดยเฉพาะปลาตัวใหญ่ ปรุงรสด้วยพริกและน้ำปลาร้า ซุกลิ้นเครื่องเทศด้วยข่า ตะไคร้ ใบแมงลัก ผักชีลาว ขณะปรุงต้องใส่น้ำด้วย พอปรุงเสร็จจะเหลือน้ำขลุกขลิก เช่น อ้อปลานาง อ้อปลาเข็ม อ้อปลาเนื้ออ่อน ฯลฯ

อุด หมายถึงการสุกไฟ ขณะปรุงจะไม่ใส่น้ำในอาหารเลย นิยมใช้กับวัตถุดิบที่มีน้ำในตัวมากและมีขนาดเล็ก เช่น กุ้ง ปู ปลาชีว ฮวกหรือลูกออด แมงกระง่าหรือลูกแมงปอ เครื่องปรุงคล้ายรูปแบบการปรุงแบบอ้อ แต่ต่างกันตรงที่อุดไม่ใส่น้ำ พอคลุกเครื่องเสร็จก็นำใส่หม้อใบเล็ก ปิดฝาให้สนิท แล้วสุกไฟ เมื่อได้รับความร้อนจะมีน้ำจากอาหารออกมา ใช้เวลาไม่นานวัตถุดิบก็จะสุกและมีรสชาติเข้มข้น

อั่ว หมายถึงการทอดแทรกของอย่างหนึ่งเข้าไปในของอีกอย่างหนึ่ง เช่น อั่วไส้ คือการนำเครื่องยัดเข้าไปในไส้ อั่วดอกแคคือนำเครื่องยัดใส่ในดอกแค อั่วกบ คือการยัดเครื่องเข้าไปในตัวกบที่เอาเครื่องในออกหมดแล้ว จากนั้นนำไปย่างไฟหรือหนึ่งก็ได้

อ๊อบ หมายถึงการปิดสนิท ไม่ให้อากาศเข้าและออก ใช้หลักการลั่นตัวของไอน้ำ กรรมวิธีคือนำวัตถุดิบที่เตรียมไว้ใส่ลงในหม้อหนึ่งโดยไม่ต้องเติมน้ำ จากนั้นใช้หม้อใบเล็กใส่น้ำเปล่าปิดด้านบนหม้อหนึ่งให้สนิท สุกไฟใส่หม้อด้านล่าง หากน้ำหม้อด้านบนร้อนหม้อด้านล่างจะไหม้ ต้องเปลี่ยนน้ำออกเรื่อย ๆ เพื่อไม่ให้หม้อด้านบนร้อน จนกว่าอาหารจะสุก

อู่ หมายถึงการเตรียมวัตถุดิบก่อนนำไปปรุงเป็นเมนูอื่น ๆ เช่น อู่หน่อไม้ใส่น้ำย่านางก่อนนำไปชุบ (ย่าง) อู่เห็ดเผาะกับน้ำปลาร้าก่อนนำไปป่น อู่ผักคั่วไว้ชุบ ฯลฯ

เอาะ หมายถึงการตุ๋นจนน้ำแห้งงวด นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ที่มีความเหนียวและเหนียวมาก ปรุงรสด้วยปลาร้าผงและนิยมใส่เผือกหรือมันลงไปด้วย เช่น เป็ดเอาะเผือก หมูป่าเอาะมันแขง

จะเห็นได้ว่าคนอีสานมีวิธีปรุงอาหารที่หลากหลายและสร้างสรรค์มาก แต่ผลลัพธ์คืออาหารรสชาติแซ่บคัก ๆ ที่ล้วนถูกใจทั้งนักกินทั่วไทยและทั่วโลก **[CT]**

ที่มา : หนังสือ "Isan Gastronomy" โดย ณัฏฐกรณ์ คมจิต จาก สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน)

FROM EAT TO WASTE

เรื่องกินเรื่องใหญ่

เรื่อง : บุษกร บุษปาร่าง

Photo by Pablo Merchán Montes on Unsplash

คุณเชื่อหรือไม่ว่าข้าวหนึ่งจานที่คุณกินทุกมื้อ อาจซ่อนประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมกว่าพันปีเอาไว้ “อาหาร” หนึ่งในปัจจัยสี่ขอมนุษย์ เป็นได้มากกว่าปัจจัยเพื่อการมีชีวิต เพราะอาหารคือหนึ่งในรากฐานทางวัฒนธรรมที่ถูกพัฒนาและส่งต่อมาจากรุ่นสู่รุ่น ความแตกต่างหลากหลายของพื้นที่ทางภูมิศาสตร์ ความเป็นอยู่ ค่านิยม ความเชื่อ และภูมิปัญญา ได้รังสรรค์ให้เกิดรสชาติที่มีเอกลักษณ์แตกต่างกัน จนในทางหนึ่งอาจพูดได้ว่า เราทั้งประกอบอาหาร และอาหารก็ประกอบสร้างความเป็นเราไม่รู้จบ

อาหารหนึ่งจานสามารถบอกเราได้ว่าคุณเป็นใคร มาจากไหน เช่นเดียวกับที่อาหารได้สะท้อนตัวตน ออกมาจากวัตถุดิบ รูปลักษณ์ และรสชาติของมันเองเช่นกัน แน่นอนว่าอาหารมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาแต่ก็มักจะมีรากบางอย่างแฝงเร้นอยู่เสมอ ความน่าสนใจของอาหารจึงไม่เพียงแต่อยู่ที่ความเป็นมาหรือเมนูในงาน แต่ยังครอบคลุมไปถึงพฤติกรรมมารกิน การเผยแพร่รสชาติของวัฒนธรรม รวมถึงการบริโภคในอนาคต ที่อาจจะเปลี่ยนมืออาหารของคุณไปตลอดกาลเลยทีเดียว

เมนูนี้ก็น่ากิน

แม้ว่าในประเทศไทยจะมีเมนูที่ชื่อไม่สอดคล้องกับสถานที่กำเนิดมากมาย ทั้งขนมโตเกียว ลอดช่อง สิงคโปร์ ข้าวผัดอเมริกัน หรือขนมจีน แต่ก็เชื่อว่าทุกเมนูจะเป็นแบบนั้น เพราะอาหารบางอย่างก็ถือได้ว่าเป็นเอกลักษณ์และเป็นที่จดจำรสชาติของท้องถิ่น จนได้เกียรติในการใส่ชื่อสถานที่ลงในเมนู เพื่อเป็นการประกาศว่านี่คือของแท้ ดั้งเดิมอย่างไรรูปแบบนั้น

จากพิซซ่านาโปลีสู่นิวยอร์กพิซซ่า

เมื่อพูดถึงพิซซ่า คำต่อมาที่ทุกคนนึกถึงก็คงจะเป็นอิตาลี แต่ในบรรดาเมืองอิตาลีทั้งหลายทั้งปวงนั้น นาโปลี (เนเปิลส์) กลับเป็นเมืองเดียวที่มีชื่ออยู่ในพิซซ่า! พิชซ่านาโปลี (Neapolitan Pizza) คือพิซซ่าที่เกิดในเมืองนาโปลี ทำมาจากแป้ง มะเขือเทศสด ชีสมอสซาเรลล่า ใบโหระพา และน้ำมันมะกอกเท่านั้น มีจุดเด่นที่ขนาดสำหรับ 1 คนกิน ใส่ชีสน้อยกว่ามะเขือเทศ และการอบจะอบในเตาฟืนด้วยความร้อนสูงไม่เกิน 90 วินาที



Photo by Nadya Filatova on Unsplash

พิซซ่านาโปลีแบ่งเป็น 3 รูปแบบคือ Marinara Margherita และ Margherita Extra เดิมทีแผ่นแป้งที่โรยหน้าด้วยวัตถุดิบต่าง ๆ เป็นเมนูที่มีมาตั้งแต่สมัยอารยธรรมอียิปต์ กรีกและโรมัน แต่ที่เมืองนาโปลีแห่งนี้กลับเป็นที่แรกที่ใส่มะเขือเทศลงไป จนทำให้กลายเป็นลักษณะพื้นฐานของพิซซ่ายุคโมเดิร์น แต่ถึงอย่างนั้นการเกิดขึ้นของเมนูนี้ก็อาจจะไม่ได้น่าอริมย์สักเท่าไร ย้อนกลับไปในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 16 มะเขือเทศได้เข้ามาในทวีปยุโรป แต่ในขณะนั้นกลับมีความเชื่อว่ามะเขือเทศมีพิษจึงไม่มีใครกิน นอกจากพวกคนจนในเมืองนาโปลี ที่ต้องการอาหารอย่างแผ่นแป้งทามะเขือเทศที่ทั้งถูกและกินได้รวดเร็ว ต่อมาอาหารจานนี้ก็ได้รับความนิยมอย่างมาก จนขนาดมีผู้มาเยือนที่เสาะหาชุมชนคนจนเพื่อลิ้มลองรสชาติมันเลยทีเดียว จนกระทั่งในปี 1889 พิซซ่าได้เข้าสู่จุดเปลี่ยนครั้งสำคัญเมื่อกษัตริย์อุมแบร์โตที่ 1 (King Umberto I) แห่งอิตาลีและพระราชินีมาร์การิตา (Queen Margherita) ได้เสด็จเยือนเมืองนาโปลี ในโอกาสนี้ร์ฟาเอเลเอสโปซิโต้ (Raffaele Esposito) ได้ทำพิซซ่าที่มีส่วนประกอบที่ให้สีของธงชาติอิตาลีคือ สีขาวจากชีสมอสซาเรลล่า สีแดงจากมะเขือเทศ และสีเขียวจากใบโหระพาถวาย รวมถึงตั้งชื่อตามชื่อของราชินีอีกด้วย ส่งพิซซ่าให้กลายเป็นเมนูฮิตติดชาร์ตไปทั้งเมือง

แต่การเดินทางของพิซซ่ายังไกลเกินเดอรัได้มากกว่านั้น เมื่อชาวอิตาลีได้อพยพเข้ามาในสหรัฐอเมริกา และเมื่อชายที่ชื่อว่าเจนนาโร ลอมบาร์ดี (Gennaro Lombardi) ได้เริ่มธุรกิจพิซซ่าของเขาที่นิวยอร์กจนดังระเบิด ด้วยการปรับปรุงสูตรบางอย่างให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและถิ่นพำนักใหม่ ทำให้ได้พิซซ่าแบบใหม่คือ New York Pizza โดยจุดที่แตกต่างอย่างเห็นได้ชัดคือขนาดที่ใหญ่ขึ้น ตามค่านิยมของคนในสังคมจนทำให้เกิดวัฒนธรรมการแบ่งชิ้นขายตามท้องถนน และกลายเป็นอาหารติดมือผู้คนทั่วไปได้ไม่ยาก นอกจากนี้นิวยอร์กพิซซ่ายังเน้นการใส่ชีสเยอะ ๆ เยี่ยม ๆ เป็นที่ถูกอกถูกใจชาวอเมริกัน ทั้งยังทำหน้าที่เป็นเกราะถนอมอาหาร ป้องกันอากาศไม่ให้เข้าสัมผัสหน้าพิซซ่าอีกด้วย ทำให้พิซซ่าที่ขายตามร้านข้างทางนั้นอยู่ได้นานขึ้น ต่างกับพิซซ่านาโปลีลิบลิบ

ถ้าไปสปาร์กลิงไวน์ทุกขวด

ไม่ถูกเรียกว่าแชมเปญ

ถัดมาทางเหนือของฝรั่งเศส มีแคว้นหนึ่งที่ได้จดลิขสิทธิ์ชื่อบริเวณให้กับผลิตภัณฑ์สร้างชื่อดีเดนนั่นก็คือ “แชมเปญ” แชมเปญทุกขวดเป็นสปาร์กลิงไวน์ แต่ไม่ใช่สปาร์กลิงไวน์ทุกขวดที่จะเป็นแชมเปญ แคว้นช็องปาญ (Champagne) ตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีสภาพภูมิศาสตร์ที่หลากหลายและมีอุณหภูมิที่หนาวเย็น ทั้งยังมีพื้นที่เนินลาดชันหน้าเขาดัด เหมาะแก่การปลูกองุ่นมากกว่าหลายร้อยปี แต่สำหรับการทำไวน์แล้ว ที่นี้อาจจะไม่ใช่พื้นที่ที่เหมาะสมนัก เพราะอากาศที่หนาวจัดในบางฤดูกาลมักจะขัดขวางกระบวนการหมัก

ทำให้ยีสต์หยุดทำงานชั่วคราว แต่ในเวลาต่อมาหลังจากที่บรรจุในขวดแล้ว เมื่อถึงฤดูกาลที่อบอุ่นขึ้น ยีสต์จะกลับเริ่มกระบวนการหมักใหม่ (Refermentation) อีกครั้งจนเกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ แฉกแผ่นฤทธิ์ตั้งแต่ต้นจุกขวดไวน์จนระเบิดสร้างความเสียหายขนานใหญ่ ฟองของมันเป็น “ความผิดพลาด” ของคนทำไวน์ในแคว้นอยู่หลายปี แต่กลับเป็นดาวเด่นของเหล้าชั้นสูงและราชวงศ์ เช่น ชนชั้นสูงชาวอังกฤษที่มักสั่งไวน์มาจากแคว้นช็องปาญและถ่ายออกมาใส่ขวดไวน์ของอังกฤษซึ่งมีคุณภาพและทนทานกว่า ทำให้ไม่เกิดการระเบิด อีกทั้งยังสร้างความตื่นตาตื่นใจให้กับงานเฉลิมฉลองต่าง ๆ อีกด้วย ทำให้ต่อมามีการพัฒนาปรับปรุงสูตรต่าง ๆ จนกลายมาเป็นแชมเปญรสเลิศที่ไม่ใช่ความผิดพลาดอีกต่อไป ปัจจุบันนี้คำว่าแชมเปญจะใช้ได้ก็ต่อเมื่อสปาร์กลิงไวน์นั้นมาจากแคว้นช็องปาญเท่านั้น และยังมีการควบคุมชนิดองุ่นที่ใช้ผลิตอีกด้วย เพราะฉะนั้นสปาร์กลิงไวน์จากที่อื่น จะเป็นแชมเปญเหมือนกันไม่ได้เด็ดขาด!

น้ำตาล เครื่องเทศ และสารพัดของถูกกัก

เมนูที่ต่างกันอาจเกิดจากส่วนผสมหรือวิธีการประกอบอาหารที่ต่างกัน ในโลกที่มีความต่างทางวัฒนธรรม และภูมิประเทศ วัตถุดิบและเครื่องปรุงหลายอย่างเป็นสิ่งสามัญ เช่น แป้ง เกลือ น้ำตาล แต่ก็ยังมีอีกหลากหลายสารพัดของถูกกัก (ที่บางคนอาจมองว่ามันถูกๆ) ซึ่งกลายมาเป็นวัตถุดิบหลักในเมนูโปรดของแต่ละท้องที่

Photo by Rock Saar on Unsplash

ทุกปีในช่วงเทศกาลแฮมเนสซิม (Sham el Nessim) กระทรวงสาธารณสุขของอียิปต์ต้องออกประกาศฉบับใหม่ให้ระวังการกินเมนูประจำเทศกาลอย่างเฟซิก (Fseekh) เมนูยอดนิยมที่อาจทำให้ถึงตายได้ เฟซิกเป็นเมนูที่ทำมาจากปลากระบอกที่นำไปตากแดดก่อนที่จะนำไปหมักน้ำเกลือเป็นเวลา 45 วัน ซึ่งอัตราของน้ำเกลือจะต้องพอเหมาะเพื่อให้เกลือได้ยับยั้งการเน่าเปื่อยของปลาได้อย่างพอดี แม้ว่าเทศกาลดังกล่าวจะแปลได้ว่าเป็นเทศกาล “ล้มผัสกลิ่นของสายลม” ในฤดูใบไม้ผลิที่แสนสดชื่น แต่อาหารชนิดนี้อาจจะมีกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นชินนัก อย่างไรก็ตามสำหรับชาวอียิปต์แล้วกลิ่นของเฟซิกก็เหมือนกลิ่นแห่งประวัติศาสตร์ของอียิปต์ที่ทั้งหอมหวานและน่าภาคภูมิใจ เมนูที่มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์นี้มีประวัติศาสตร์ที่ยาวไปถึงสมัยฟาโรห์ ในช่วงฤดูใบไม้ผลิที่น้ำในแม่น้ำไนล์ลดลงเหลือไว้แต่ปลาเน่า จนทำให้อาหารจานนี้เป็นหนึ่งในอาหารประจำเทศกาลที่ฉลองฤดูใบไม้ผลิอย่างที่ว่าไว้ข้างต้น และถึงแม้ในปัจจุบันชาวอียิปต์บางส่วนจะไม่กล้าใจอาหารจานนี้เท่าไรนัก แต่เมนูที่เป็นเอกลักษณ์นี้ก็ยังคงเลิฟกันอยู่ทุกปีต่อไป เช่นเดียวกับประกาศเตือนของกระทรวงสาธารณสุขด้วย เพราะ “เฟซิกเป็นของอียิปต์และบรรพบุรุษสอนเราให้ปรุง พวกเขาสรางพิธีมิดและเฟซิก” คำกล่าวนี้แสดงถึงความภาคภูมิใจในความเป็นชาติที่ส่งผ่านอาหารอย่างสุดลึกซึ้ง

ที่เมืองตงหยาง (Dongyang) ประเทศจีนมีเมนูที่คล้ายว่าดูธรรมดาแต่กลับไม่ธรรมดาอย่างมีนัยสำคัญ “ไข่ต้ม” ที่นิยมทานกันในเมืองนี้มีความพิเศษคือต้มด้วยน้ำปัสสาวะของเด็กผู้ชาย วิธีการทำเมนูนี้ก็เหมือนกับไข่ต้มธรรมดา เพียงแต่ว่าไข่จะถูกนำไปต้มในน้ำปัสสาวะของเด็กผู้ชายที่กำลังเดือด และหลังจากต้มแล้ว ก็จะมีการกะเทาะเปลือกไข่แล้วนำไปแช่อีกครั้งเพื่อให้รสชาติเข้าเนื้อมากขึ้น ไม่มีคำอธิบายว่าเพราะอะไรจึงต้องเป็นปัสสาวะของเด็กผู้ชายเท่านั้น แต่หลังจากการส่งต่อตำรับนี้มาหลายร้อยปี การไข่ปัสสาวะเด็กผู้ชายในการต้มไข่นั้นก็ดูจะเป็นเรื่องแสนธรรมดาของคนพื้นถิ่นและมีการเก็บปัสสาวะของเด็กผู้ชายจากโรงเรียนประถมเป็นเรื่องปกติ ผู้คนกล่าวอ้างสรรพคุณว่าไข่ต้มปัสสาวะเด็กหรือที่เรียกกันว่าทงซิดัง (Tongzi Dan) มีสรรพคุณทางการแพทย์ ทั้งช่วยลดอาการปวดเอว



ทงซิดัง (Tongzi Dan)



มุกตูก (MukTuk)

ปวดขา ป้องกันภาวะฮีทสโตรก และยังช่วยในการชูกำลังอีกด้วย เมนูนั้นนอกจากจะเป็นที่นิยมแล้วยังมีราคาสูงกว่าไข่ต้มปกติถึงเกือบ 2 เท่าและยังมีการทำกินเองที่บ้านอีกด้วย

อีกเมนูที่อยากแนะนำสำหรับใครที่เคยกินอาหารทะเล จะมีสักกี่คนที่จะมีโอกาสได้กินวาวเหมือนชาวเอสกิโม มุกตูก (MukTuk) อาหารพื้นถิ่นของชาวเอสกิโมที่ทำมาจากหนังและไขมันของวาว ซึ่งรสชาติดีแม้ไม่ได้ผ่านกรรมวิธีการปรุงมากมายนอกจากโรยเกลือแล้วกินสด ๆ โดยวาวที่ได้รับความนิยมสูงสุดก็คือวาวหัวคันคร ตามมาด้วยวาวฟเบลูกาและนาร์วาว เมนูนี้อุดมไปด้วยวิตามินซีและยังเป็นแหล่งพลังงานสำคัญสำหรับชาวเอสกิโมที่ต้องอยู่ในเขตที่หนาวจัดอีกด้วย

มากกว่าใส่ปากแล้วเคี้ยว

มารยาทบนโต๊ะอาหารเป็นสิ่งที่มนุษย์แต่ละวัฒนธรรมสร้างขึ้น ซึ่งแน่นอนว่ามีความแตกต่างที่ควรเรียนรู้เมื่อต้องเข้าเมืองตาหลว อย่างเช่นเรื่องของการชดโชนและราเมงเสียงดัง ๆ ในประเทศญี่ปุ่นที่กลับไปด้วยกับหลาย ๆ วัฒนธรรมไปเสียอย่างนั้น แต่เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็ไม่ใช่เพียงแค่เป็นการแสดงให้เห็นว่าอาหารจานนี้อร่อยมาก แต่เบื้องหลังยังมีเรื่องของวิทยาศาสตร์เข้ามาเกี่ยวข้อง เพราะแรกเริ่มจากเส้นโชนะที่ไม่ได้มีกลิ่นที่สามารถเตะจมูกผู้รับประทานได้ ทำให้การรับกลิ่นเพื่อสัมผัสประสบการณ์การลิ้มรสที่ดีขึ้นต้องทำโดยผ่านช่องปาก กลิ่นของโชนะนั้นจะหอมที่สุดในขณะปรุงเนื่องจากการรับกลิ่นผ่าน

ไอน้ำที่ระเหยออกมา แต่เมื่อปรุงเสร็จแล้วโดยเฉพาะกับโชนะเย็น ไอน้ำเหล่านั้นก็หายไปหมด อย่างไรก็ตาม เมื่อเราชดแรง ๆ กลิ่นหอมของโชนะก็จะระเบิดออกมาในปากของคุณอีกครั้ง นั่นจึงเป็นวิธีกินโชนะที่ถูกต้องและเป็นเหตุให้ต่อมาลักษณะการกินนี้ถูกนำไปใช้กับอาหารจำพวกเส้นอื่น ๆ ด้วย

ในบางพื้นที่ของประเทศจีนโดยเฉพาะเมืองติดทะเล การกลับปลาหลังจากกินข้างหนึ่งจนหมดถือเป็นมารยาทที่ไม่สมควรทำอย่างยิ่งและยังเป็นการสื่อถึงโชคร้ายอีกด้วย กฎเกณฑ์ดังกล่าวพบได้ตามพื้นที่ชายฝั่งทั่วไป ที่ประชาชนมักประกอบอาชีพประมงเป็นหลัก เพราะการพลิกปลาก็เปรียบเสมือนการคว่ำเรือประมง ซึ่งนับเป็นลางร้ายที่จะนำพาความอัปมงคลและความสูญเสียมาสู่ครอบครัวนั่นเอง

เพราะทุกคำมีค่า

หนึ่งในเทรนด์อาหารปี 2021 จาก Whole Foods Market ระบุว่า Upcycled Food หรือการเปลี่ยนวัตถุดิบอาหารเหลือทิ้งให้กลายเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่จะกลายเป็นหนึ่งในเทรนด์อาหารที่จะช่วยโลกลดขยะอาหารซึ่งเป็นอีกปัญหาสำคัญที่ทั้งโลกต้องร่วมมือกันแก้ไข เพราะ Upcycled Food มีแนวคิดหลักในการนำวัตถุดิบต่าง ๆ ที่เคยมองว่าเป็นของเหลือทิ้งหรือแม้แต่เป็นขยะอาหารกลับมาชุบชีวิต ให้มีประโยชน์และนำกลับมาสร้างเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ได้อีกครั้ง



facebook.com/antbrewlahti



Facebook: Gotland Spirits AB



foodrescuehero.org

เพื่อการโปรโมตและเฉลิมฉลองให้แก่เมือง
ลาห์ตี (Lahti) ประเทศฟินแลนด์ในฐานะที่ได้
รับเกียรติให้เป็น The European Green Capital
of 2021 โรงเบียร์ขนาดเล็กในท้องถิ่นอย่าง
Ant Brew จึงได้เปิดตัวเบียร์ซีรีส์ใหม่ชื่อว่า
“Wasted Potential” ซึ่งแฝงไปด้วยสาระสำคัญ
ว่าด้วยการสร้างระบบเศรษฐกิจหมุนเวียนที่ไร้ขยะ
รสชาติของเบียร์ในซีรีส์นี้ล้วนกลั่นออกมาจาก
วัตถุดิบท้องถิ่น ไม่ว่าจะเป็นสบู่นพรา และ
เศษอาหารอื่น ๆ ในพื้นที่ เช่น ขนมันฝรั่ง เบอรี่
ผลไม้ต่าง ๆ และรวมถึงมูลห่านด้วย เพราะ
สวนสาธารณะในเมืองนี้ต่างก็ประสบปัญหา
มูลของห่านที่สร้างความสกปรกไม่น่าพักผ่อนหย่อนใจ
เท่าใดนัก มูลห่านจึงถูกรวบรวมและนำมาใช้ใน
กระบวนการอบมอลต์เพื่อผลิตสตาต์ เบียร์สีเข้ม
รสชาติไม่เหมือนใครรสชาติไม่เหมือนใคร และยัง
นับเป็นการเก็บกวาดพื้นที่ให้ชุมชนสะอาด
เรียบร้อยขึ้นอีกด้วย โดยเบียร์รสชาติแรกที่จะ
ทำการปล่อยออกมา คือเบียร์ที่มีการนำเปลือกส้ม

จากร้านคั้นน้ำส้มมาใช้เป็นหลัก ส่วนสตาต์มูลห่าน
จะปล่อยตามออกมาในภายหลัง

เช่นเดียวกับวอดก้าสัญชาติสวีเดนอย่าง
Gotland Spirits ที่ได้เปิดตัว SPILL เครื่องดื่ม
แอลกอฮอล์ระดับพรีเมียมที่ทำจากเศษอาหารที่ได้
วางจำหน่ายให้กับชาวสวีเดนได้ลิ้มลองเมื่อต้นปี
ที่ผ่านมา SPILL เป็นเครื่องดื่มที่เกิดจากความร่วมมือ
ของ Gotland Spirits และ Coop หนึ่งในบริษัท
ค้าปลีกรายใหญ่ของประเทศ ที่จะเข้ารับอาหาร
ที่เลือกจากการจำหน่าย อาทิ พาสต้า แครกเกอร์
ผลไม้ และนมผง มาใช้เป็นวัตถุดิบสำหรับ SPILL
จากไอเดียที่ว่าแทนที่จะใช้คาร์โบไฮเดรตใหม่
แต่ทั้งสองบริษัทเลือกที่จะหันกลับมาใช้ของที่มี
อยู่แล้วดีกว่า ทั้งยังการันตีด้วยว่ารสชาติของ
เครื่องดื่มนี้มีคุณภาพเทียบเท่ากับวอดก้าสุดหรู
ของรัสเซียเลยทีเดียว

ไม่เพียงแต่การนำขยะอาหารมาใช้เพื่อสร้าง
ผลิตภัณฑ์ใหม่เท่านั้น ขยะอาหารยังสามารถ
ลดได้ด้วยการพยายามกระจายอาหารที่ปรุงแล้ว

ไม่ให้เป็นอาหารเหลือที่ต้องทิ้งเช่นกัน
ในสหรัฐอเมริกาขยะ 20 เปอร์เซ็นต์ที่ต้องฝังกลบ
ล้วนเป็นขยะอาหาร แต่ในทางกลับกันตัวเลขของ
ภาวะความไม่มั่นคงทางอาหารกลับเพิ่มขึ้นจาก
35 ล้านคนเป็น 42 ล้านคนเนื่องด้วยสถานการณ์
โควิด-19 ดังนั้นแล้วหนึ่งในองค์กรไม่แสวงผลกำไร
อย่าง Food Rescue Hero จึงอาสาเพื่อจะนำ
อาหารส่งไปถึงมือผู้เผชิญสภาวะความไม่มั่นคง
ทางอาหารผ่านตัวแทนจิตอาสาที่ได้รับการตรวจ
สอบข้อมูลแล้วว่าไว้วางใจได้ เนื่องจากหนึ่งใน
ปัญหาที่เกิดขึ้นมาจากอุปสรรคทางด้านการเดินทาง
และขนส่ง ซึ่งมีมากขึ้นเมื่อต้องกักตัวอยู่ที่บ้าน
ในสถานการณ์โควิด-19 เช่นนี้ โดยในขณะนี้
โครงการ Food Rescue Hero ได้ดำเนินการ
ไปแล้วใน 12 เมืองทั่วสหรัฐอเมริกาและแคนาดา
ทั้งยังคาดหวังว่าจะสามารถดำเนินการได้ถึง 100
เมืองภายในปี 2030 ^[CT]

The Creative : มุมมองของนักคิด

คณิงนิตย ชะนะโม

เกษตรกรรุ่นใหม่หัวใจอีสาน

ผู้เป็นทั้งนักออกแบบ นักสร้างแบรนด์ และผู้เชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหาร

เรื่อง : ไศภิสรา ธัญประทีป



ภาพกินแห้งแล้ว แตรกระแห หรือตำนานทุ่งกุลาร้องไห้ อาจกลายเป็นภาพลัสมัยของดินแดนอีสานในยุคนี้ไปแล้ว! เพราะทุกวันนี้อีสานเป็นที่หมายในการกลับไปตั้งถิ่นฐานของนักสร้างสรรค์รุ่นใหม่หลายอาชีพ ทั้งเซฟ ศิลปิน นักออกแบบ รวมทั้งเกษตรกรสายชikovอย่าง “อัม-คณินนิตย ชะนะโม” ศิษย์เก่ารัฐธรรมศาสตร์ที่ก๊วชีวิตสาวออฟฟิศเมืองกรุงฯ กลับบ้านเกิดฯ บุริรัมย์ เพื่อเข้าร่วมกลุ่มเกษตรกรรุ่นใหม่อย่าง “ชาวนาโกอีสาน” พร้อมหอบเอาความมุ่งมั่นและความคิดสร้างสรรค์มาสร้างพื้นที่การเกษตรในชื่อ “ศูนย์เก่าดี” พื้นที่ปลอดภัยที่เธอสามารถเพาะปลูกสมุนไพร ผลิตข้าว และพืชผักอินทรีย์ไว้กินเอง ถ้ามากพอก็แบ่งปันคนในชุมชน รวมถึงขายกลับมาสู่คนเมือง พร้อมนำวิถีถิ่นอีสานที่เคยสัมผัสในวัยเด็กกลับมาโลดเล่นอีกครั้ง

เราเห็นคุณอัมในหลากหลายบทบาทตามสื่อ คุณนิยามตัวเองว่าอะไร

อัมเป็นนักเดินทางอ้อมคัะ เพราะเป็นคนอีสาน ไปอยู่เมือง แล้วก็กลับมาอยู่อีสาน เพื่อที่จะพึ่งพาตัวเองด้านอาหาร แล้วก็สนใจในการใช้ชีวิตที่เรียบง่าย รวมไปถึงการทำงานที่เป็นประโยชน์กับตัวเองและผู้อื่น มันก็เลยฉีกออกมาในหลายบทบาท

ในฐานะคนอีสานที่กลับไปอีสานอีกครั้ง คุณมีเป้าหมายหรือความตั้งใจอย่างไร

เป้าหมายจริง ๆ ในการกลับบ้านคืออยากมาดูแลพ่อกับแม่ เป็นช่วงที่นั้งคิดนอนคิดว่าจะไปทางไหนและสามารถทำอะไรได้บ้างถ้าเราต้องอยู่อีสานยาว ๆ และได้คำตอบว่าเราอยากใช้ชีวิตเรียบง่าย พึ่งพาตนเองได้และให้คนอื่นได้พึ่งพา มีความสุข สงบ ร่มเย็น แล้วก็ยังเป็นประโยชน์ ตามคำสอนของท่านพุทธทาสภิกขุ พยายามจัดการโลกภายนอกให้มันสมดุลกัน เลยตัดสินใจทำในสิ่งที่พึ่งพาตัวเองในด้านอาหารเป็นอันดับแรกก่อน ด้วยความที่ว่าคนเราต้องกินทั้ง 3 มื้อในการดำรงชีพ เราก็ควรจะรู้ที่มาของอาหาร เลยเลือกที่จะเพาะปลูก แล้วอาหารมันก็เชื่อมต่อไปถึงวิถีชีวิตวัฒนธรรม สังคมบริบทในชุมชนของเราด้วย

คำว่าวิถีชีวิตหรือวัฒนธรรมอาหารของอีสาน มีเรื่องราวหรือจุดเด่นอะไรที่อยากจะเล่าไหม

อีสานยังคงไว้ซึ่งเสน่ห์และความน่ารัก หยิบจับวัตถุดิบใกล้ตัวตามฤดูกาลนำมาปรุงอาหาร มีวัตถุดิบค่อนข้างหลากหลาย พืช ผัก ผลไม้ ข้าวหลายสายพันธุ์ของอีสานก็มีความพิเศษ แต่ละฤดูกาลความพิเศษของมันก็จะต่างกันไป ถูฝน ถูหนาว ถูร้อน ก็มีวัตถุดิบไม่เหมือนกัน ทำให้เห็นความหลากหลายของแต่ละฤดูกาลจากพื้นที่เดียว

อย่างหน้าฝนอีสานก็มีหน่อไม้ หมกหน่อไม้ใส่ย่านาง แกงหน่อไม้ใส่ปลาขาว หรือช่วงนี้ (เดือนกรกฎาคม) เห็ดออกก็มีเห็ดป่า เห็ดโคน เอามาทำแกงเห็ดใส่ยอดผักตัว ซุปเห็ด ปั่นเห็ด เมนูก็จะมีฤดูกาลของมัน ถูหนาวที่พื้นที่เราจะมีผักฟู ๆ เราเลยยกให้ฤดูหนาวเป็นช่วงที่ชวนคนมาสัมผัสความหลากหลายของพื้นที่นี้ เพราะผลผลิตจะเยอะกว่าทุกฤดูกาล

อย่างนี้ต้องมีการวางแผนไหม ว่าฤดูนี้เราจะปลูกอะไร จะเก็บเกี่ยวอะไร จะมีเมนูอะไร

เราก็วางแผนว่าแต่ละฤดูกาลจะเพาะปลูกอะไร อย่างข้าว เราก็ปลูกปีละครั้ง สิ้นสุดการปักดำก็คือเดือนกรกฎาคม ส่วนผักเราปลูกตลอดทั้งปี แต่ก็จะมี การวางแผนว่าเดือนนี้จะปลูกอะไร ช่วงเวลานี้เหมาะที่จะหยอดเมล็ดอะไร



พอทำมาเรื่อย ๆ เราก็เกิดการเรียนรู้จากชาวบ้านว่าฤดูกาลนี้เขาปลูกอะไรกัน ให้เหมาะกับความเป็นไปของธรรมชาติแต่ละฤดูกาล อย่างเราจะเน้นปลูก อยู่ปลูกกินเป็นหลัก และต้องดูว่าช่วงนี้เหมาะจะปลูกอะไรแล้วจะได้ผลผลิต หรือปริมาณที่มันพออยู่พอกิน หรือสามารถจะเอาไปขายได้ หรือบางทีเราก็เอาผักแปลก ๆ มาปลูกให้ชุมชนได้ทดลองกิน ทดลองปลูกในพื้นที่ด้วย ถือเป็นการเรียนรู้ไปด้วยกันคะ

มีตัวอย่างพืชผลอะไรที่คนรุ่นใหม่ลองปลูกกันเอง แล้วได้ผลที่ต่างออกไปไหม

ผักพื้นบ้านบางอย่างก็ขึ้นเองตามธรรมชาติ แต่ก็จะมีผักอื่น ๆ ที่เราลองเอามาปลูกว่ามันได้ผลผลิตไหม เหมาะกับสภาพอากาศที่อีสานรึเปล่า บางชนิดขึ้นแต่ได้ปริมาณน้อยหน่อย อย่างพวกผักสลัดจะชอบอากาศหนาว แต่พอเรามาปลูกฤดูฝนกับฤดูแล้งก็จะทำให้ผักสลัดไม่โตเท่าไร น้ำหนักไม่ดี ถือเป็นการลองปลูกเพื่อให้ปรับกับสภาพพื้นที่ ทดสอบเมล็ดพันธุ์ที่เราเก็บในแต่ละปีเพราะมันไม่ได้นิ่งเหมือนเมื่อก่อน สมมติว่าปีที่แล้วเคยปลูกได้ผลผลิตเท่านี้ พอมาปีนี้อากาศมันเปลี่ยน ได้ผลผลิตน้อยลง อย่างนี้ก็ถือว่าการทดสอบพันธุ์หรือทดสอบประสิทธิภาพการเจริญเติบโตของพืชพันธุ์ด้วย



จริง ๆ เราอยากจะสื่อสารเรื่องพวกนี้ออกไปว่า ภาพที่คุณจำหรือว่าสิ่งที่คุณได้ยินมาเกี่ยวกับอีสาน มันอาจจะไม่ได้เป็นเหมือนเดิมนะ มันยังคงมีความหลากหลาย และคงความอุดมสมบูรณ์ไว้อยู่

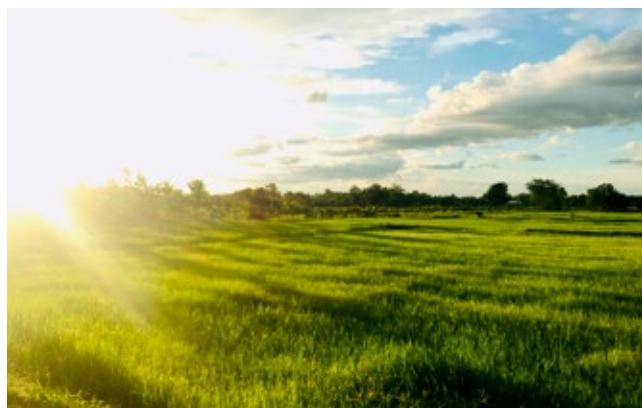


คนเมืองส่วนใหญ่มีภาพจำว่าอีสานแล้ง ในความคิดของคุณอุดมคดียังไง

คิดว่ามันเป็นความเข้าใจของคนรุ่นก่อนที่เชื่อกันมาว่าอีสานแห้งแล้ง กันดาร แต่ว่าในบริบทของคนที่อยู่จริง ๆ อีสานก็เปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะของโลก เกิดการปรับตัวแล้วก็เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเพื่อการดำรงอยู่ ส่วนความอุดมสมบูรณ์บางอย่างที่ขาดหายไป เราก็เพิ่มเติมหรือทำในส่วนที่ทำได้ ก็ไม่ถือว่ากันดารแห้งแล้งอะไรนะจากที่เราใช้ชีวิตอยู่ที่นี่ จริง ๆ เราอยากจะสื่อสารเรื่องพวกนี้ออกไปว่า ภาพที่คุณจำหรือว่าสิ่งที่คุณได้ยินมาเกี่ยวกับอีสาน มันอาจจะไม่ได้เป็นเหมือนเดิมนะ มันยังคงมีความหลากหลาย และคงความอุดมสมบูรณ์ไว้อยู่ มันยังมีความเจริญงอกงามคงไว้ซึ่งความหลากหลาย อย่างการเกษตรเพาะปลูกข้าวหรือปลูกผักที่หลากหลาย ก็คือความมั่นคงทางอาหารที่ยังทำกันอยู่ในทุกวันนี้

มีผักชีแปลก ๆ ที่อยากแนะนำให้คนเมืองรู้จักไหม

คนเมืองก็น่าจะรู้จักอยู่พวกผักแมก ผักกระโดน ผักเสี้ยน ผักพวย ผักติ้ว บักเขือขึ้น (มะเขือเหลือง หรือ มะเขือขึ้น) ที่เอาไปตำส้มตำหรือตำน้ำพริก หรืออย่างผักกะฉ่อนที่เอาไปใส่ในหมกหน่อไม้ หมกปลาชิมบึงโขงหลวงก็มีกลิ่นหอม อร่อย แล้วยังช่วยขับลม ของพวกนี้ถ้ามาอีสานต้องไม่พลาด และคนอีสานเขาฉลาดกิน เขาบริการกินให้มันสมดุล จิบอันนั้นมาใส่อันนี้กินแล้วเป็นยา



นอกจากความหลากหลายในเชิงวัตถุดิบ วัฒนธรรมหรือกระบวนการอะไรบ้างที่ถูกโยงกับเรื่องอาหาร

เราว่าวัฒนธรรมเป็นความเจริญงอกงาม มีวัฒนธรรมและประเพณีมากมาย ในอีสานที่เชื่อมโยงกัน บุญบั้งไฟ บุญข้าวสาก บุญคูณลาน บุญมหาชาติ ฮีต 12 คลอง 14 เยอะไปหมด เชื่อมโยงความเชื่อความศรัทธาในวิถีชีวิตความเป็นอยู่ อย่างข้าวต้ม เราจะได้กินตามงานบุญใหญ่ กระยาสารท เราจะได้กินตอนงานบุญข้าวสาก หรือทำบุญคูณลานเขาก็จะเอาข้าวมาร่วมกันมาทำอาหารกินร่วมกัน และในทุกงานบุญ เราจะได้เห็นพืชผักผลไม้ที่หลากหลายมาก สิ่งเหล่านี้คือการเชื่อมโยงอาหาร วัฒนธรรม เข้ากับวิถีชีวิตของคนที่นี่ชัดเจน

ในฐานะเกษตรกรรุ่นใหม่ เราก็ทำพยายามศึกษาเพราะกลัวว่ามันจะหายไป วัฒนธรรมเหล่านี้สื่อถึงความเรียบง่าย อ่อนน้อม น่ารัก และงดงาม เรารู้สึกใจขึ้นทุกครั้งเวลาที่เห็นสิ่งที่เราไม่ได้เห็นมานานมากเหล่านี้ และนับวันจะยิ่งเลือนหายไป ซึ่งพอเราได้กลับมาได้เจอได้เห็นแล้วก็รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องที่เราอยากจะสืบทอดอนุรักษ์ไว้ต่อไปให้ดี เพราะทุกกระบวนการมันมีคุณค่า มีความหมาย ทำด้วยความนอบน้อม ความเคารพต่อธรรมชาติ ความศรัทธาในสิ่งที่เขาทำ จนได้ผลผลิตที่อภิลกขหรือสามารถหล่อเลี้ยงผู้คนได้ รู้สึกว่ามันเป็นเรื่องละเอียดอ่อน และเป็นวิถีที่งดงาม



ช่วยเล่าถึงกลุ่มที่เป็นกำลังขับเคลื่อนสำคัญที่ทำให้อาหารในพื้นที่อีสานไปต่อได้หรือว่ารักษาสิ่งที่เคยมีมา

ตอนนี้คนรุ่นใหม่กลับมาทำเกษตรเยอะค่ะ ก่อนข้างที่จะมีบทบาทสำคัญในเรื่องของการสื่อสารเรื่องของความมั่นคงทางด้านอาหาร และวิถีชีวิตแล้วก็วัฒนธรรมของคนอีสานค่อนข้างเยอะ เราคิดว่ามันไม่ใช่แค่คนที่ทำเกษตรแล้ว แต่รวมไปถึงคนที่เขาทำงานด้านอาหาร ด้านการศึกษา ด้านงานจัดการชุมชน หรือแม้กระทั่งคนที่เขาทำในเรื่องของศิลปะสร้างสรรค์ วิถีวัฒนธรรม แล้วก็เชื่อมโยงไปถึงคนที่เป็นนักคิด นักขับเคลื่อนคนรุ่นใหม่ ที่กลับบ้านเพื่อพัฒนาพื้นที่ของเขา คนพวกนี้มีบทบาทสำคัญมาก ๆ ที่จะทำเรื่องของการขับเคลื่อนทางอาหารที่มันเชื่อมโยงกันได้ทั้งหมดค่ะ

ถ้ายกตัวอย่างเรื่องอาหารตรง ๆ ก็จะมี “เซฟหนุ่ม ชาหมาย & ชันส์” ที่หยิบวัตถุดิบท้องถิ่นไปใช้ในร้านอาหาร สนับสนุนวัตถุดิบของเกษตรกรเพื่อจะสื่อสารในเรื่องของความหลากหลาย ผังสร้างสรรค์ต้องยกให้ “กลุ่มสลกเถิด” ที่ทำในเรื่องของงานศิลปะ งานสร้างสรรค์ หรือแม้กระทั่งการทำผ้าทอที่เป็นภูมิปัญญาชาวบ้าน หรือกลุ่ม “ชาวนาโฮอีสาน” ที่มีตัวแทนมาจากหลายจังหวัดในอีสานมาเชื่อมโยงกันในเรื่องของ “ข้าว ผ้า ยา บ้าน” เป็นปัจจัยหลัก 4 อย่างในการดำรงชีวิต ซึ่งเราก็ช่วยกันขับเคลื่อนด้วย เพราะเราสนใจในเรื่องเดียวกัน คือพึ่งพาตัวเองได้บนพื้นฐานปัจจัย 4 ที่บอก และมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคืออนุรักษ์และพัฒนาสายพันธุ์พืชและสายพันธุ์ข้าวให้มีความหลากหลาย

มาถึงในตัวของคนกิน มองว่าตอนนี้คนกินอาหาร เขามีมุมมองต่ออาหารกันแบบไหน

จริง ๆ คนกินมีหลายประเภท บางกลุ่มก็จะกินอะไรก็ได้ที่กินแล้วอิ่มท้อง จบไปในวันนั้น บางคนก็กินอาหารที่ต้องรู้ที่มาหรือใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ ใส่ใจในเรื่องของสิ่งแวดล้อม หรืออย่างส่วนงานที่เราทำอยู่ก็คือเรื่องของอาหาร ก็จะมีกลุ่มคนที่มองหาอาหารปลอดภัย อาหารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ส่วนตัวเราเองสมัยก่อนที่อยู่ในเมือง เราก็เป็นกลุ่มคนที่มองหาอะไรก็ได้ที่กินแล้วก็ให้มันอิ่มไป อะไรก็ได้ที่อร่อย ไม่มีประโยชน์ก็ข้างมันประมาณนั้นเหมือนกัน

แล้วอะไรที่ทำให้เปลี่ยนมาสนใจถึงที่มาที่ไปของอาหาร

ตัวเราเองจะไม่ใส่ใจเลยถ้าคุณแม่ไม่ได้ป่วย วันหนึ่งแม่ก็ต้องกินอาหารที่สะอาดปลอดภัยแล้วก็ต้องรู้ที่มา เราถึงกลับมาสนใจในเรื่องของอาหารมากขึ้น เพื่อจะกินอย่างรู้ที่มาและวางแผนการผลิตอาหารให้แม่และครอบครัวได้ มันจะมีจุดของแต่ละคนว่าจะหันมาสนใจในเรื่องของอาหารตรงจุดไหน เมื่อตัวเองมีปัญหาหรือได้รับผลกระทบ ส่วนใหญ่จะเป็นจุดเปลี่ยนสำคัญ อย่างถ้าคุณป่วยเป็นมะเร็ง คุณจะหันมากินอาหารที่มันสะอาดใหม่ กินคลีนใหม่ ถ้าเรายังไม่ป่วย เราก็มักจะยังตามใจปากหรือกินอาหารอะไรก็ได้ที่มันอร่อย หรือง่าย ๆ บางคนเขาอาจจะอินในเรื่องของสิ่งแวดล้อม ช่วยสนับสนุนคนที่ทำอินทรีย์ลดการใช้สารเคมี มันก็จะมีจุดให้เขาเลือกว่า อันนี้เราต้องตระหนัก ต้องใส่ใจ หรือต้องเริ่มแล้ว

มีวิธีพัฒนาผลิตภัณฑ์หรือนวัตกรรมทางอาหารไปสู่คนเมืองอย่างไร

เราเป็นคนปลูกก็จะเน้นนำเสนอตั้งแต่วิธีการและกระบวนการเพาะปลูกเลย คิดและควบคุมคุณภาพยังไง เริ่มจากหยิบจับบางอย่างที่ตัวเองรู้สึกว่าอร่อย ดิต่อสุขภาพเอามาแปรรูปหรือมาทำให้เป็นผลิตภัณฑ์ที่สร้างมูลค่าได้หรือเอาไปสื่อสารต่อได้ คนเมืองเขาจะสนใจในเรื่องของคุณภาพ บรรจุภัณฑ์ ความมีสไตล์ เราก็มักจะหยิบจับพวกนี้มาทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เพื่อให้ตอบโจทย์ในสิ่งที่เขาต้องการ โชคดีที่เรามีเพื่อนคนเมืองเยอะ เลยส่งผลผลิตที่เราตั้งใจทำออกไปได้กว้างขึ้น ได้เห็นการเดินทางของผลผลิตเราที่ไปทำให้ทุกคนอิ่มท้อง เราว่านี่คือที่สุดของคนปลูกแล้วที่จะเห็นว่ามันไม่ได้อยู่แค่นั้นะ แต่มันสามารถไปต่อได้ เช่น แปรรูปข้าวเป็นพาสต้าที่เก็บได้นาน สะดวกเอาไปทำอาหารที่หลากหลายได้ เส้นพาสต้าของเรายังมีส่วนผสมของถั่วและธัญพืชอินทรีย์ต่าง ๆ ซึ่งเป็นพืชหลังนาที่เราเพาะปลูกอยู่แล้วมาทำด้วย

เหมือนสร้างภาพใหม่ให้เขาเห็นว่ามันเป็นไปได้มากกว่าข้าวไข่ไหม

ใช่ค่ะ เราไม่อยากจะมองว่าเกษตรกรที่กลับมาบ้านก็คือจะมีหน้าที่แค่เพาะปลูก ทำงานตากแดด เหนื่อยไปวัน ๆ มันไม่ใช่ในบริบทปัจจุบันแล้ว แต่ตอนนี้เราต้องเป็นทุกคนที่ปลูก ผลิตขึ้นมา และแปรรูป ตั้งแต่ต้นจนจบ คือต้นน้ำ กลางน้ำ ปลายน้ำ มันคือสิ่งที่เกษตรกรรุ่นใหม่ควรจะมีหรือควรจะทำในยุคสมัยนี้

“แบรนด์ผลิ” ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่คุณอุ้มเป็นทั้งคนปลูกแปรรูป แล้วก็ส่งออนไลน์ไปถึงมือลูกค้าด้วยตัวเอง

เราทำเองเกือบหมดเลย แต่ว่ามันก็จะมีส่วนที่เราทำไม่ได้ดี เช่น เคยทำมาแล้วได้ผลผลิตน้อยไม่เพียงพอในการแปรรูป เราก็จะไปส่งเสริมเกษตรกรอินทรีย์คนอื่น ๆ ที่เขามีทักษะและความชำนาญกว่าเราผลิตให้ในลักษณะการรวมกลุ่มเกษตรกรรายย่อยแล้วก็ทำเป็นผลิตภัณฑ์ขึ้นมาได้ ล่าสุดเราทำ “น้ำมันเขียว” ใช้วัตถุดิบสมุนไพรหลากหลายมาจากเกษตรกรรายย่อยนำมากลั่นรวมกันออกมาเป็นน้ำมันเขียวขวดเล็ก ๆ ที่มีส่วนผสมมาจากการเดินทางของวัตถุดิบหลายอย่าง เช่น “เปปเปอร์มินต์” มาจากพื้นที่เราเอง “เสลดพังพอน” มาจากชุมชนที่ทำสมุนไพร “ขมิ้นและไพล” มาจากยโสธร รวมมากลั่นที่อำนาจเจริญ

นอกจากแบรนด์ผลไม้แล้ว ยังมีการแปรรูปผลผลิตเป็นอย่างอื่น อีกด้วยไหม

มีค่ะ ตอนนี้เราเริ่มทดลองมาเรื่อย ๆ แต่ยังไม่ได้ปล่อยสู่ตลาด มีพวกข้าวพอง ข้าวตังที่ทำมาจากปลายข้าว หรือแป้งข้าวที่ใช้ข้าวอินทรีย์ของเราไปบด ใช้แทนพวกแป้งสาลีตามท้องตลาดทั่วไป พวกพืชหลังนาที่เป็นผักในพื้นที่ของเราก็มีเอามาแปรรูปเหมือนกัน ทำพวกมะนาวดอง ผักกิมจิ บางฤดูกาล เนยถั่วโฮมเมดจากถั่วของชาวบ้านก็มี

ลูกค้าเป็นคนในชุมชนหรือเป็นใครบ้าง

ส่วนใหญ่เราขายให้กับเพื่อนคนเมืองที่เขาเห็นกระบวนการทำของเราเรื่อย ๆ เขาก็ช่วยอุดหนุน กระตุ้นให้เราทำผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ขึ้นมาเพื่อให้ตอบโจทย์กับสิ่งที่เขาต้องการ บางคนจะมีรีเคสเลยว่ามือันนี้ไหม อยากกิน อย่างมัลเบอร์รี่ที่เราปลูกเขาก็บอกว่าเขาอยากกินแยม อยากกินน้ำมัลเบอร์รี่ เราก็จะทำแล้วส่งให้ หรือช่วงที่เรามีผักดองเยอะ ๆ เราก็ทำผักดองสไตล์บ้านเราไปให้เขากิน ดีขึ้นมาน้อยก็เป็นกิมจิเพราะเทรนด์กิมจิมา แต่ว่าก็จะได้รสชาติที่โอเค ไม่น่าได้เท่าที่จริงเพราะว่าใส่พวกหอม กระเทียม บ้านเราทำให้มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์

นอกจากนี้ ก็มีของหวานมีเบเกอรี่ที่ใช้เตาถ่านทำ ใช้เตาดินในการอบขนม อบไก่ ทำพิซซ่า อยู่บ้านนอกมันไกลปิ่นเที่ยง เราก็อยากจะทำอาหารให้มันดูชิค ดูดีในสไตล์ที่เราอยากจะทำกินได้ อย่างเรามีสโคนที่อบจากเตาดินที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ มีบราวนี่ เค้กกล้วยหอม ที่ถึงจะออกมาไม่ได้สวยเรียบเสมอกันเหมือนที่เราเห็นตามร้านเบเกอรี่ แต่มันก็แปลกและเราก็รู้สึกตื่นเต้นกับสิ่งที่อยู่ตรงหน้าดี (หัวเราะ)



สถานการณ์โรคระบาดตอนนี้ ในฐานะคนต้นน้ำได้รับผลกระทบอะไรบ้างไหม

เรากระทบนะ แต่เราไม่กระเทือน กระทบคืออาจจะขาดลูกค้าที่เคยซื้อผักไปตามร้านอาหาร หรือคนที่เคยจับวัตถุดิบของเราไปใช้แล้วอยู่มาวันหนึ่งเขาก็ปิดลง รายได้อาจจะหายไป แต่ก็ไม่ได้มากมายอะไร ส่วนที่เราไม่กระเทือนเพราะว่าผักพวกนี้ถูกตัดออกไป อย่างน้อย ๆ ก็เอาไปหล่อเลี้ยงคนในชุมชนของเราได้ หรือเอาไปให้กับพื้นที่อื่นได้ เพราะจุดประสงค์ของเราคือปลูกเพื่อพึ่งพาตัวเองในเรื่องของอาหาร พอมันมีเหตุการณ์แบบนี้ขึ้นมา เราไม่ได้ทำเชิงเดียว แล้วเราก็ไม่ได้ทำปริมาณที่มันเยอะ ๆ ก็เลยไม่กระทบมากเท่าไร

เราอ่านข่าวเกษตรกรเชิงเดี่ยวที่ได้รับผลกระทบ อย่างกะหล่ำปลีเหลือก็โลกร้อนไม่ถึง 1 บาท ก็รู้สึกเห็นใจแต่ด้วยความที่พืชเชิงเดี่ยว มันไม่เกิดความหลากหลาย เลยทำให้ราคาที่ว่าต่ำอยู่แล้วต่ำลงไปอีก พอไม่มีร้านอาหารที่จะรับซื้อ ผลผลิตเขาขายไม่ได้ ก็เป็นไปตามข่าวที่เราเห็นกัน ทางออกหนึ่งก็คือการคงความหลากหลายไว้ ยังพอหมุนเวียนในการหยิบจับผลผลิตส่วนที่คนต้องการได้ อย่างช่วงนี้คนต้องการกระชาย เราก็มีกระชาย ช่วงนี้คนต้องการ หอม กระเทียม เรามีปลูกอยู่แล้วบ้าง

กระตือรือร้นน้อย ไม่ได้กระเทือนมาก แล้วเรามีการปรับตัวหรือเปลี่ยนแปลงบ้างไหม

พอมันเกิดเหตุการณ์นี้ขึ้นมา กลับมองว่ามันยิ่งทำให้เรามั่นใจในสิ่งที่เราทำมากขึ้นในเรื่องของอาหาร เราไปไหนไม่ได้ต้องกักตัว เรายังมีอาหารในพื้นที่ของเรา ไม่ต้องออกไปซื้อข้างนอกหรือสัมผัสบุคคลข้างนอก ก็ยังมั่นใจว่าต้องเร่งผลิอาหารให้มีปริมาณที่สามารถพึ่งตัวเองได้ แล้วก็แบ่งปันคนอื่นได้ด้วย ยิ่งทำให้กลับมาเริ่มเพาะปลูกมากขึ้นกว่าเดิม เพราะรู้สึกว่าอาหารอาจจะขาดแคลนในอนาคต ตอนนี่คิดว่าเดี๋ยวจะมีโปรเจกต์ส่งพวกเมล็ดพันธุ์ให้คนเมืองได้ทดลองปลูก เพื่อให้เขาพึ่งตัวเองได้ระดับหนึ่งอย่างน้อย ๆ ก็มีพริก กะเพรา โหระพา ติตบ้านไว้บ้าง มันคงไม่สายเกินไป

มีบทเรียนอันจากการกลับมาทำเกษตรที่บ้านเกิดอย่างไรบ้าง

ช่วงนี้มีคนมาปรึกษาเยอะ เรื่องการออกจากเมืองเพื่อมาทำอะไรเหมือนเราไม่รู้ว่ามันเป็นเพราะสถานการณ์หลาย ๆ อย่างรวมทั้งผลกระทบครั้งนี้ด้วยไหม ที่ทำให้หลายคนอยากมาใช้ชีวิตบ้านนอก กลับบ้าน เมื่อก่อนเขาก็มองเราว่าเหนื่อย ทำงานจู้จิบ จับเสียม ดากแดด ดากฝน แต่ทำงานในห้องสี่เหลี่ยมก็เหนื่อยเหมือนกันนะ แต่การเหนื่อยกับสิ่งที่เราเลือก เป็นสิ่งที่เราดังใจเหนื่อย มันให้ผลที่ออกมามาหล่อเลี้ยงเรา แต่เขาเหนื่อยที่จะทำงานเพื่อหาเงินไปซื้ออาหารที่อาจจะไม่รู้ที่มาที่ไปด้วยซ้ำ ก็เป็นทางเลือกที่แต่ละคนต้องตัดสินใจเอง

ทุกวันนี้เราได้อยู่ในสังคมที่มีความสุข เอื้อเพื่อแบ่งปันกัน ยิ้มแย้มแจ่มใส มีความสุขไปด้วยกันในพื้นที่ในชุมชนของเรา เราก็เลยทำพื้นที่ของตรงนี้เป็น “พื้นที่ที่ปลอดภัย” พื้นที่ที่มีความมั่นคงทางอาหาร เป็นดินแดนแห่งการกินที่หลากหลาย เป็นพื้นที่ที่ทุกคนรู้สึกว่าปลอดภัย มีอาหารกินและส่งต่อไปให้คนอื่นได้ เป็นวงจรที่เกื้อกูลกันในทุกพื้นที่ และเราไม่ได้รู้สึกไปเองว่าทุกคนก็มีความสุขเหมือนกัน [CT](#)

ฝากร้านหนังสือกับ TCDC :

TCDC
RESOURCE
CENTER

LET'S SUPPORT LOCAL BOOKSTORE

สำนักงานรัฐมนตรี

CE
CREATIVE
ECONOMY
AGENCY

TCDC

TCDC เปิดให้ร้านหนังสือเข้าร่วมโครงการ
“ฝากร้านหนังสือกับ TCDC : Let's Support Local Bookstore”

เพื่อรับสิทธิประโยชน์ดังนี้

1. ประชาสัมพันธ์ร้านค้าผ่าน Facebook TCDC Resource Center
2. นำเสนอคอลเลกชันให้กับทีมงาน TCDC Resource Center

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่:

ส่วนงานห้องสมุด

สำนักพัฒนาองค์ความรู้เศรษฐกิจสร้างสรรค์

EMAIL: library@cea.or.th

FB: <https://www.facebook.com/library.tcdc>

วิธีการเข้าร่วมโครงการ

กด Reply ใต้โพสต์เพื่อส่ง Link ร้านหนังสือ
และคอลเลกชันหนังสือเกี่ยวกับศิลปะ
ความคิดสร้างสรรค์ในสาขาต่าง ๆ ตั้งแต่

วันนี้-15

สิงหาคม 2564

** ทางทีมงานจะคัดเลือกคอลเลกชัน ร้านหนังสือ
และติดต่อกลับเพื่อแจ้งเงื่อนไขและรายละเอียดต่อไป **

LUNCH & LEARN

มี๊อกลางวันฉบบัซสร้างสรรรค์ : อี้มจั๊ง สารอาหารครบ (ในบับ 21 บาท)

เรื่อง : ญัษฐา ตะวันนาโชติ

“ເມື່ອ 21 ບາກກຳເນນຸອະໄຮໄດ້ບ້າງ”

ในยุคที่อาหารจานด่วนราคาถูกต่ำกว่า 30 บาทกลายเป็นแรรไธเก็มาจันนีกว่า ไม่มืออยู่จริง และแผนยอดอิธอย่างข้าวผัด กะเพราตามร้านส่วนใหญ่มีราคาเริ่มต้น ที่ 40 บาท การจะตอบคำถามข้างต้น จึงอาจทำให้หลายคนนึกถึงอาหารจาน ประหยัดที่เน้นความอึดมากกว่าคุณค่า ทางโภชนาการ แต่เงินจำนวน 21 บาทนี้ คืองบประมาณสำหรับอาหารมื้อกลางวัน ของนักเรียนชั้นอนุบาลและประถมทั่ว ประเทศ¹ ที่นอกจากความอึดท้องแล้ว พวกเขา ยังต้องการสารอาหารและ พลังงานที่เพียงพออีกด้วย

Lunch มื้อนี้เรามีสิทธิ์เลือก

“ถาดหลุม” ภาชนะยอดฮิตสำหรับใส่อาหารกลางวัน
ที่หลายคนคุ้นเคย แม้จะเป็นภาชนะอนอกประสงค์
มีหลายช่อง และใส่อาหารได้หลากหลาย แต่ด้วย
ข้อจำกัดด้านงบประมาณและบุคลากร ทำให้
ตัวเลือกของเมนูมื้อกลางวันตามโรงเรียนกลับมี
ไม่มากเหมือนจำนวนหลุมในถาด อาหารมีความ
จำเจ และเด็ก ๆ ก็ได้นอนูอยู่เพียงไม่กี่เมนูซ้ำไป
ซ้ำมา ซึ่งนับถว้จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพของเด็ก

“เลือก” เมนูอาหารกลางวันที่ยากกินได้ด้วยตัวเอง

โจทย์เหล่านี้จึงเป็นที่มาของโครงการ Lunch & Learn ภายใต้งาน Isan Creative Festival 2021 ที่สำนักงานส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ (องค์การมหาชน) หรือ CEA ร่วมกับ โรงเรียน เขฟ นักโภชนาการ และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาสูตรอาหารกลางวันของเด็ก ๆ ภายในงบประมาณ 21 บาท ให้มีประโยชน์ คุ่มค่า รสชาติดี และมีความหลากหลาย ผ่านการหาข้อมูลและรับฟังข้อจำกัดต่าง ๆ จากแม่ครัวและครูในโรงเรียนต้นแบบ 5 โรงเรียนในจังหวัดขอนแก่น ซึ่งจากการสำรวจและเวิร์กช็อปที่ทุกฝ่ายร่วมกันออกแบบมื้ออาหารนี้ ทำให้ได้ผลลัพธ์ออกมาเป็น 10 เมนูสร้างสรรค์ เพื่อให้นักเรียนเลือก ได้แก่



เขียวหวานเบญจรงค์
ข้าวอัญชัน แอปเปิล ผลไม้พื้นถิ่น



ข้าวผัดฮ่องกง
เก๋วน้ำ ส้มเขียวหวาน



ข้าวโก๋อบซอสเทอริยากิ
ไข่ต้มซีอิ๊ว เฉาก๊วยนมสด



หมิ่นพันธุ์เกิด
แกงจืดหมูสับหัวไชเท้า
ขนมหัวล้าน



ข้าวหมูทรงคัตลี
ผัดเปรี้ยวหวาน บวดมันสามสี



แกงเผ็ดลูกชิ้นปลารายหน่อไม้
ข้าวสวย ไข่ต้ม วันพรตสลัด



ผัดไทยวันเส้น
ฝรั่งกินจุ



KFC (Kwantip's Fried Chicken)
มันบด ไคลสลอร์ ฝรั่งเศส



ส้มตำไทย
ไก่ทอด ข้าวเหนียว ไข่ต้ม
มะม่วงมันดิบ



ข้าวมันไก่
น้ำซุป แต่งโม

จากกิจกรรมทดลองทำอาหารกลางวัน ณ โรงเรียนโรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัย เมื่อวันที่ 16 มิถุนายนที่ผ่านมา เมนูที่ได้รับผลโหวตสูงสุดคือ KFC (Kwantip's Fried Chicken) ที่เด็ก ๆ จำนวน 488 คน จากทั้งหมด 553 คน (88.24%) เลือกให้เป็นเมนูที่พวกเขาอยากรับประทานมากที่สุด

Learn แบบกินไปเรียนไป

นอกจาก Lunch and Learn จะเป็นโครงการพัฒนาสูตรอาหารและบุคลากรด้านโภชนาการในโรงเรียนที่เปิดให้คุณครู พ่อครัว หรือแม่ครัว มารับบทเป็นนักออกแบบอาหารแล้ว มื้อกลางวันเหล่านี้ยังสามารถนำไปต่อยอดเพื่อการเรียนรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่น และอาหารจากวัฒนธรรมอื่น ๆ ได้อีกด้วย ไม่ว่าจะเป็นการจัดทำคู่มือกระบวนการเรียนรู้และสูตรอาหาร และนิทรรศการเผยแพร่ความรู้ที่มีในรูปแบบของ “รถพุ่มพวง” ซึ่งบอกเล่าเรื่องราวของอาหารเมนูต่าง ๆ ได้อย่างมีสีสันและน่าสนใจ โครงการนี้เป็นอีกหนึ่งข้อพิสูจน์ว่าความคิดสร้างสรรค์นั้นเป็นหนทางสู่การแก้ปัญหา และเมื่อความใคร่ที่ปลูกเหาะลงไปในมื้ออาหาร ความน่าเบื่อจำเจจึงกลายเป็นความน่าตื่นเต้นที่ทั้งอิ่มท้องและมีประโยชน์ไปพร้อม ๆ กัน

สามารถชมนิทรรศการสัญจร Lunch and Learn Project หรือ “อิ่มท้อง สมองใส” ในรูปแบบของรถพุ่มพวง ได้ตั้งแต่วันที่ 9 กรกฎาคม - 15 สิงหาคม 2564 ระหว่าง 11.00 - 20.00 น. ณ โรงเรียน สถานที่ราชการ ตลาด และสวนสาธารณะในจังหวัดขอนแก่น

¹ คณะรัฐมนตรีมีมติปรับเพิ่มค่าอาหารกลางวันของนักเรียน
อนุบาล 1 - ประถมศึกษาปีที่ 6 เป็น 21 บาท/คน/วัน ตั้งแต่
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2565 จากเดิมที่ได้รับคนละ 20 บาท/คน/วัน

THE POSSIBILITY OF JOBS

10 ONLINE COURSES

ทุกความเป็นไปได้
เกิดจากส่วนประกอบ ที่คุณเลือกเอง
พบกับคอร์สออนไลน์พร้อมเวิร์ก ที่รวบรวมส่วนผสม
หลากหลายสาขา สู่ความเป็นไปได้ ในสายงานสร้างสรรค์



#THEPOSSIBILITYOFJOBS
#CREATIVECAREER2021

1 **Fungjai**

DIGITAL MUSIC CAREER

เป็นศิลปินอย่างไรให้อยู่รอดในยุค Streaming Music
ศรัณย์ ภัฏญรัตน์ (ท็อป)
จาก **Fungjai**

2 **DATA VIZ**

DATA VISUALIZATION

ค้นหาโอกาสในโลกธุรกิจด้วย Data & Creative
กษิติศ สดางค์มงคล (ทอย)
จาก **เจ้าของเพจ Data Rockie**

3 **Local alike**

SOCIAL ENTERPRISE

พัฒนาธุรกิจ ผ่านแนวคิดสร้างสรรค์เพื่อชุมชน
สมศักดิ์ บุญคำ (โฟ)
จาก **Local Alike**

4 **ECOLOTECH**

SMART PRODUCT

ออกแบบเพื่อเปลี่ยนโลก ตอนโจทย์กรณีการณ์นวัตกรรม
ภาคภูมิ มะหะสิทธิ์ (Bobby Ralph)
จาก **Ecolotech**

5 **Thai fit**

CULTURAL MANAGEMENT

Mix & Match โมเดลธุรกิจยุคใหม่ ด้วยทุนทางวัฒนธรรม
ชจิตธรรม พากยกุล (ครุฑิว)
จาก **Thai fit**

6 **UX FOR BETTERLIFE**

UX FOR BETTERLIFE

ชีวิตดีขึ้นได้ ด้วยงานออกแบบที่เข้าใจผู้คน
สุธัม ธรรมวงศ์ (ป้อน)
จาก **เจ้าของเพจ หมี่เรื่องมาเล่า**

7 **Pichet Klumchon**

Opportunity of Performing Art

โอกาสในการแสดงกับการเป็นศิลปิน
อ.พิเชษฐ กลั่นชื่น
จาก **Chang Theater Bangkok**

8 **ALTERNATIVE ARCHITECTURE**

ALTERNATIVE ARCHITECTURE

เข้าใจชีวิต เข้าใจคน เข้าใจงานออกแบบเพื่อสังคม
อ.ธีร ศิริสกุลไชยรักษ์
จาก **สถาปนิกนักอนุรักษ์**

9 **EYEDROPPER-FILL**

VIRTUAL ENTERTAINMENT

ถอดไอเดียสร้างสรรค์ เปลี่ยน Virtual ให้เป็นมากกว่าแค่ตาเห็น
วรรณณภูมิ ลายสุวรรณชัย (เบลล์)
บันทึกวีรณณ์ จรัสเรืองนิล (จ๊ว)
จาก **Eyedropperfill**

10 **PROFESSIONAL FREELANCE**

PROFESSIONAL FREELANCE

ฟรีแลนซ์ 101 คู่มือการเอาตัวรอดในโลกอิสระ
กนกน ทาตุเอน (พี่นอม)
จาก **เจ้าของเพจ Taxbugnom**

TCDC COMMONS Seacon Square Srinakarin

แหล่งรวมความรู้ด้านอาหารสร้างสรรค์
ครบวงจรแห่งแรกของไทย !

พื้นที่สร้างสรรค์ที่รวบรวมหนังสือเฉพาะทางด้านอาหาร
กว่า 2,000 เล่มรวมถึงตำราอาหารไทยโบราณหายาก
บริการให้ยืมอุปกรณ์ทำครัวและกิจกรรมเปิดประสบการณ์
การเรียนรู้ใหม่ ๆ อาทิ เวิร์กช็อป โฮว์เคส เวิร์กช็อป ฟู้ดเทสตั๊ง
และบริการที่ปรึกษาทางธุรกิจ ที่จัดเต็มสำหรับสมาชิกเท่านั้น

เตรียมพบกับเร็ว ๆ นี้

ชั้น 3 โซน **MIX2**

ติดตามข้อมูลที่

 **TCDC COMMONS**
Seacon Square Srinakarin

 **02-321-2288**