

อาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ : ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติ
THE LOCAL FOOD IN SUTHEP SUBBDISTRICT: THE RELATIONSHIP
OF HUMAN, NATURE, AND SUPERNATURAL

สุทธิกัญจน์ ทิพยเกสร *

Sutthikan Tipayakesorn

Corresponding Author E-mail: sutthikan_g@hotmail.com

บทคัดย่อ

บทความนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอความสำคัญของอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ ในฐานะภูมิปัญญาท้องถิ่นที่แสดงถึงรากเหง้าวัฒนธรรมซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติในวิถีชีวิตของชาวล้านนา โดยมนุษย์ได้พึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการเป็นแหล่งอาหาร ซึ่งพบว่าอาหารพื้นบ้านล้านนามีความสัมพันธ์กับฤดูกาล สภาพภูมิอากาศ นอกจากนี้อาหารยังเกี่ยวข้องกับประเพณี พิธีกรรมต่างๆ การเลือกรับประทานอาหารหรือใช้อาหารในประเพณี พิธีกรรม จึงมักสัมพันธ์กับชื่ออาหาร ลักษณะของอาหาร และยังแสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาด้านอาหารมีองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติแฝงอยู่ด้วย

คำสำคัญ: อาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ, มนุษย์, ธรรมชาติ, สิ่งเหนือธรรมชาติ

ABSTRACT

This article aims is to present the importance of local food in Suthep subdistrict as a local wisdom. These shows the relationship of human, nature, and supernatural in term of the live style of Lanna people. The study found that human have relied on nature as a food resource. Therefore, traditional Lanna food is related to the seasons and climate. In addition, the traditions and rituals also reflex to its traditional Lanna food. The selection of food for use in traditions and rituals is therefore often associated with the name and the nature of food, it shows that the wisdom of food has a body of scientific knowledge, including beliefs about supernatural.

Keywords: Local food in Suthep subdistrict, Human, Nature, Supernatural

บทนำ

อาหารเป็นสิ่งที่รับประทานเข้าไปแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เป็นต้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งจนถือได้ว่าเป็น 1 ในปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์

ซึ่งแต่ละภูมิภาคก็จะมีภูมิปัญญาด้านอาหารที่แตกต่างกันไป เรียกว่าเป็นอาหารท้องถิ่นหรืออาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นอาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่างๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติ

* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และ คณะกรรมการสภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ

ที่แวดล้อมอยู่ การผลิตขึ้นมาเอง หรือจากการซื้อขายแลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์ รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นนั้นๆ โดยในภาคเหนือก็จะมีอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน ในตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ก็มีอาหารพื้นบ้านล้านนาอยู่อย่างหลากหลาย ซึ่งแม้ว่าจะมีความคล้ายคลึงกับอาหารล้านนาในถิ่นอื่นทั่วไป แต่ก็พบว่ามีความแตกต่างที่หาเปรียบเทียบได้ยากแล้ว อันเนื่องจากสภาพบริบททางสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป แต่ก็ถือได้ว่าเป็นตัวแทนที่สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาและองค์ความรู้ของชาวล้านนาได้เป็นอย่างดี ดังนั้น บทความนี้จึงมีจุดมุ่งหมายเพื่อนำเสนอความสำคัญของอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ ในฐานะตัวแทนของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่แสดงถึงรากเหง้าวัฒนธรรมซึ่งแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติในวิถีชีวิตของชาวล้านนา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาด้านอาหารมีองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ รวมถึงความเชื่อเกี่ยวกับสิ่งเหนือธรรมชาติแฝงอยู่ด้วย

ตำบลสุเทพ

ตำบลสุเทพเป็นตำบลหนึ่งในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ ลักษณะพื้นที่ประกอบด้วยพื้นที่ราบบางส่วน ที่ราบเชิงเขา และพื้นที่ที่เป็นภูเขา โดยมีพื้นที่ส่วนหนึ่งอยู่ในความดูแลของเทศบาลนครเชียงใหม่ และส่วนหนึ่งอยู่ในความดูแลของเทศบาลตำบลสุเทพ ซึ่งพื้นที่ในความดูแลของเทศบาลตำบลสุเทพมีทั้งหมด 15 หมู่บ้าน ได้แก่ หมู่ 1 บ้านเชิงดอย หมู่ 2 บ้านห้วยแก้ว หมู่ 3 บ้านกองบิน 41 หมู่ 4 บ้านห้วยทราย หมู่ 5 บ้าน

ไร่เปิง หมู่ 6 บ้านโป่งน้อย หมู่ 7 บ้านช่างทอง หมู่ 8 บ้านหลังห้า หมู่ 9 บ้านดอยสุเทพ หมู่ 10 บ้านอุโมงค์ หมู่ 11 บ้านดอยปุย หมู่ 12 บ้านภูพิงค์ หมู่ 13 บ้านสันลมจอย หมู่ 14 บ้านใหม่หลังมอ และหมู่ 15 บ้านทรายคำ (สภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ, 2561) ตำบลสุเทพมีสภาพเป็นภูเขา และบางส่วนเป็นที่ราบเชิงเขาและที่ราบ สภาพภูมิประเทศเป็นภูเขา ซึ่งมีหมู่บ้านที่ตั้งอยู่คือ หมู่ 9 11 และ 12 สภาพภูมิประเทศเป็นเชิงเขาคือหมู่ที่ 1 2 4 5 10 13 14 และ 15 และสภาพภูมิประเทศเป็นที่ราบคือหมู่ที่ 3 6 7 และ 8 (กศน.ตำบลสุเทพ, 2559) สภาพทางสังคมของตำบลสุเทพมีลักษณะเป็นสังคมกึ่งเมืองกึ่งชนบท เนื่องจากเป็นพื้นที่ชนเมืองที่อยู่ติดกับชุมชนเมืองในเขตเทศบาลนคร ยังคงมีพื้นที่ที่เป็นป่าไม้และพื้นที่ทางการเกษตร มีประชากรที่เป็นคนในพื้นที่ดั้งเดิมและประชากรที่ย้ายมาจากต่างพื้นที่เข้ามาอยู่อาศัย จึงมีความผสมผสานทางด้านวัฒนธรรม แต่ยังคงมีวิถีชีวิต วัฒนธรรมประเพณีตามแบบล้านนาให้เห็นอยู่ ไม่ว่าจะเป็นอาหารท้องถิ่นแบบล้านนา ประเพณีการสระเกล้าดำหัวผู้เฒ่าผู้แก่ การแห่ไม้ค้ำ เป็นต้น

ตำบลสุเทพนับว่าเป็นพื้นที่เก่าแก่แห่งหนึ่งของจังหวัดเชียงใหม่ ถือได้ว่าเป็นแหล่งวัฒนธรรมล้านนาที่สำคัญ เนื่องจากมีโบราณสถานที่สำคัญและแหล่งธรรมชาติที่สวยงาม และเป็นแหล่งอารยธรรมที่รากเหง้าวิถีชีวิตล้านนา ผู้คนมีวิถีชีวิตที่ยังคงไว้ซึ่งขนบธรรมเนียมประเพณีที่สืบทอดกันมาเป็นเวลาช้านาน ที่แสดงให้เห็นถึงอารยธรรมที่มีมาเป็นเวลาช้านาน (เทศบาลตำบลสุเทพ, 2558) โดยสิ่งหนึ่งที่ถือเป็นวัฒนธรรมภูมิ

ปัญญาล้านนาซึ่งปรากฏให้เห็นในตำบลสุเทพ ก็คืออาหารท้องถิ่น อันเป็นวัฒนธรรมที่อยู่ในวิถีชีวิตของคนล้านนาหรือคนเมืองตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน อาหารพื้นเมืองที่ปรากฏในตำบลสุเทพมีอยู่อย่างหลากหลาย มีการสืบทอดความรู้เกี่ยวกับการทำอาหารต่อมารุ่นสู่รุ่น ในปัจจุบันยังมีผู้รู้หลาย ๆ ท่านที่สามารถทำอาหารพื้นเมืองได้และมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับภูมิปัญญาด้านอาหาร ทำให้เห็นถึงความหลากหลาย ความสำคัญ และความสัมพันธ์ของอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพกับการดำรงชีวิตของชาวล้านนาเป็นอย่างดี

อาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ

คำว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นนั้น กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2542) ได้ให้คำนิยามว่า หมายถึง ความรู้และประสบการณ์ทั้งหลายของชาวบ้าน ที่ใช้ในการแก้ปัญหาหรือดำเนินชีวิต โดยได้รับการถ่ายทอดส่งสมกันมา ผ่านกระบวนการพัฒนาให้เหมาะสมกับกาลสมัย ซึ่ง อาหาร นับว่าเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต และยังถือเป็นหนึ่งในภูมิปัญญาท้องถิ่นประเภทปัจจัยหลัก อันมีอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค ตามการศึกษาของ วีระพงษ์ แสง-ชูโต (2544) ซึ่งคำว่า “อาหารท้องถิ่น” หรือ “อาหารพื้นบ้าน” (Local food) หมายถึง อาหารที่บริโภคอยู่ในชีวิตประจำวันและบริโภคในโอกาสพิเศษต่าง ๆ โดยอาศัยเครื่องปรุง วัสดุที่นำมาประกอบอาหารจากแหล่งต่าง ๆ ทั้งจากแหล่งธรรมชาติที่แวดล้อมอยู่ด้วยการเก็บของป่า การล่าสัตว์ การจับสัตว์น้ำและจากการผลิตขึ้นมาเอง เช่น การเพาะปลูก การเลี้ยงสัตว์ หรือจากการซื้อขาย

แลกเปลี่ยน โดยมีกรรมวิธีทำเป็นเอกลักษณ์รวมทั้งรสชาติที่เป็นเฉพาะถิ่นแตกต่างกันไป และเป็นอาหารที่บริโภคในโอกาสต่างๆ เช่น อาหารในช่วงประเพณีทางศาสนา ประเพณีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช และอาหารในช่วงของการเปลี่ยนแปลงของชีวิตหรือยามเจ็บป่วยซึ่งแต่ละท้องถิ่นจะมีการเรียกแตกต่างกันไป (t-Globe, 2559)

ในท้องถิ่นตำบลสุเทพ อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ มีอาหารท้องถิ่นซึ่งเป็นอาหารล้านนา หรือ “กับข้าวเมือง” อยู่อย่างหลากหลาย และยังคงพบได้ในชีวิตประจำวัน ทั้งการทำขึ้นเพื่อรับประทานเองในครัวเรือนและทั้งที่ทำขึ้นเพื่อจำหน่าย แม้ว่าอาหารที่พบในท้องถิ่นตำบลสุเทพจะมีความคล้ายคลึงกับอาหารล้านนาทั่วไป แต่ก็ยังมีอาหารบางอย่างที่ไม่ค่อยเป็นที่รู้จักหรือหารับประทานได้ยากแล้วในปัจจุบัน (สภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ, 2561) อาทิ น้ำเมี่ยง มีอกปู ยำหญ้าหมูน้อย เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากบริบทที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ไม่มีการทำใบเมี่ยงแล้วในพื้นที่ตำบลสุเทพและพื้นที่ใกล้เคียง ให้น้ำเมี่ยงซึ่งเป็นวัตถุดิบสำคัญหาได้ยาก ต้องหาซื้อจากที่อื่น สภาพพื้นที่ที่แต่เดิมเป็นพื้นที่น้ำก็เปลี่ยนไป กลายเป็นอาคารบ้านเรือนเข้ามาแทนที่ ปูนาคที่เคยหาได้ง่ายก็หาไม่ได้แล้วในท้องถิ่น หรือหญ้าหมูน้อยก็เป็นพืชที่ไม่ได้พบทั่วไปและเจริญเติบโตในบางฤดูกาล คนทำอาหารชนิดนี้เป็นมีน้อย (ผู้ที่ยังทำเป็นอยู่คือพ่อชื่น แก้วน้อย หมู่ 6 ตำบลสุเทพ) ทำให้หารับประทานได้ยาก เป็นต้น จะมีก็แต่พืชที่ยังพบได้ในท้องถิ่น เช่น ผักเห็ด เป็นต้น จึงยังทำให้สามารถทำยำผักเห็ด แกง ผักเห็ด หรือผัดผักเห็ด สำหรับรับประทาน

หรือจำหน่ายได้อยู่ ส่วนวัตถุดิบอื่น ๆ ที่ไม่มีหรือหาได้ยากแล้วในท้องถิ่นก็ใช้การหาซื้อจากร้านค้าหรือตลาดในตัวเมืองอย่างตลาดต้นพะยอมหรือตลาดเมืองใหม่มาเป็นวัตถุดิบในการทำอาหารแทน

จากการจัดเวทีเสวนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณีที่ดั้งเดิมของท้องถิ่น ประจำปีพุทธศักราช 2561 เกี่ยวกับอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ ของสภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ (2561) โดยได้รับการสนับสนุนจากเทศบาลตำบลสุเทพ ทำให้พบว่าอาหารท้องถิ่นที่ปราชญ์ชาวบ้านได้ช่วยกันแบ่งประเภทไว้มีอยู่ถึง 7 ประเภทด้วยกัน ได้แก่

1. ประเภทต้ม/แกง เช่น แกงแค แกงบอน(หลามบอน) (รูป 1) แกงผักกาด แกงกระด้าง เป็นต้น
2. ประเภทผัด/ทอด/คั่ว เช่น คั่วผำ คั่วแค จิ้นทอด เป็นต้น

3. ประเภทนึ่ง/ลวก เช่น เช่น นึ่งปลา นึ่งไก่ ผักลวก เป็นต้น
4. ประเภทปิ้ง/ย่าง เช่น หนังกวายจี๋ ไข่ปาม (รูป 2) จิ้นปิ้ง เป็นต้น
5. ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกอ่อน น้ำพริกตาแดง น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น
6. ประเภทยำ/ส้า เช่น ยำหญ้าหมูน้อย ยำกบ ยำเตา ยำแมงมัน ส้าผักรวม เป็นต้น
7. ประเภทอื่น ๆ เช่น จิ้นส้มหมู น้ำเมี่ยง (รูป 3) อ่องปู แหนมเห็ด เป็นต้น

แม้ว่าอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพจะมีลักษณะคล้ายคลึงกับอาหารล้านนาที่พบกันได้อยู่ทั่วไป แต่อาหารบางอย่างก็หารับประทานได้ยากแล้วในปัจจุบัน อาทิ น้ำเมี่ยง ยำหญ้าหมูน้อย เป็นต้น



รูป 1 หลามบอน (ทำและให้ข้อมูลโดย พ่อชื่น แก้วน้อย หมู่ 6 บ้านโป่งน้อย)



รูป 2 ไข่ปาม (ทำโดย แม่บัวแก้ว วิโรจน์ ให้ข้อมูลโดย พ่อสม กว้างปัญจะ หมู่ 15 บ้านทรายคำ)



รูป 3 น้ำเมียง (ทำโดย นางงสุ่ม พลับพลาทอง ให้ข้อมูลโดย แม่ดี สุภา หมู่ 6 บ้านโป่งน้อย)

ภูมิปัญญาด้านอาหารแสดง ความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และ สิ่งแวดล้อม

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัย 4 ที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งมนุษย์ก็ได้พึ่งพาอาศัยธรรมชาติในการเป็นแหล่งอาหาร โดยเฉพาะพืชและสัตว์ในธรรมชาติรอบตัว โดยอาหารท้องถิ่นมักจะมีความสัมพันธ์กับวิถี

ชีวิตของคนในท้องถิ่นนั้นๆ เช่น น้ำพริกตาแดง นิยมทำแล้วนำติดตัวไปในการเดินทาง เนื่องจากมีความชื้นน้อย สามารถเก็บไว้ได้นาน พกพาสะดวก (กนกรัตน์ ปันทา, 2564) ซึ่งสอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนล้านนาที่ต้องเดินทางไปไร่นา หรือเดินป่าเดินเขา เนื่องจากมีสภาพภูมิประเทศเป็นป่าดอย เป็นต้น แสดงให้เห็นว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นจะสอดคล้องกับ

บริบทของท้องถิ่นนั้นๆ ทั้งสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตของคนในชุมชน (สุทธิกัญจน์ ทิพย์เกษร, 2563ก)

จากการศึกษาของ สภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ (2561) พบว่าอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพหลายชนิดพบได้ในฤดูกาลต่างๆ แตกต่างกันไป ในขณะที่อาหารบางอย่างพบได้ทุกฤดูกาล ดังนี้

1. อาหารที่พบได้ในฤดูร้อน เช่น แกงผักเหือด ตำมะหนูน แกงผักหวาน เป็นต้น

2. อาหารที่พบได้ในฤดูฝน เช่น อ่องปู แกงหน่อ น้ำพริกจิ๊กกุ้ง เป็นต้น

3. อาหารที่พบได้ในฤดูหนาว เช่น แกงกระด้าง ยำหญาหมูน้อย เป็นต้น

4. อาหารที่พบได้ตลอดปี เช่น อาหารที่เกี่ยวกับผักจำพวก ตำลึง ผักกาด ผักบุ้ง ฯลฯ น้ำพริกบางอย่าง เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง ฯลฯ เป็นต้น

ตัวอย่างอาหารที่พบตามฤดูกาลปรากฏดังตารางที่ 1 ต่อไปนี้

ลำดับ	ตัวอย่างอาหาร			
	ฤดูร้อน	ฤดูฝน	ฤดูหนาว	ตลอดปี
1	แกงผักเหือด	แกงเห็ดถอบ	แกงกระด้าง	อาหารที่เกี่ยวกับผักจำพวก ตำลึง ผักกาด ผักบุ้ง ฯลฯ
2	ยำยอดมะขามอ่อน	อ่องปู	ยำหญาหมูน้อย	น้ำพริกบางอย่าง เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง ฯลฯ
3	ตำมะหนูน	น้ำพริกน้ำปู	จอผักกาด	
4	แกงมะหนูน	แกงหน่อ	ยำแมงมัน	
5	แกงผักหละ	น้ำพริกจิ๊กกุ้ง		
6	แกงผักหวาน	ยำหน่อ		
7	ยำผักหวาน			

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างอาหารที่รับประทานตามช่วงฤดูกาล (ตรวจทานข้อมูลโดย พ่อหนานสม กว้างปัญจะ ราษฎร์ชาวบ้าน หมู่ 15 บ้านทรายคำ)

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า อาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพมีความสัมพันธ์กับฤดูกาล เนื่องจากอาหารหลายอย่างต้องอาศัยพืช สัตว์ตามฤดูกาลต่างๆ และอาหารบางอย่างต้องอาศัยสภาพภูมิอากาศตามฤดูกาลนั่นเอง ตัวอย่างอาหารที่อาศัยพืชและสัตว์ตามฤดูกาล เช่น ผักเหือด (*Ficus infectoria Roxb.*) ซึ่งเป็นพืชที่แตกยอดอ่อนในฤดูร้อน คนล้านนาจะเก็บยอดอ่อนมาประกอบอาหาร ปูนา (*Somaniathelphusa sp.*) มีมากในฤดูฝน

ซึ่งในสมัยก่อนมีการทำนาที่เป็นแหล่งน้ำ ปูจะขุดรูอาศัยตามคันนา ทำให้ชาวนาสามารถเก็บมาประกอบอาหารเช่นอ่องปูได้ อ่องปูจึงเป็นอาหารที่หารับประทานได้ในฤดูฝน ส่วนอาหารที่ต้องอาศัยสภาพภูมิอากาศ เช่น แกงกระด้าง ทำจากขาหมูซึ่งมีไขมันมาก นิยมทำในฤดูหนาว เนื่องจากสภาพภูมิอากาศหนาวเย็น ทำให้ไขมันจากสัตว์ซึ่งในที่นี่คือหมู (*Sus scrofa domestica*) อันเป็นกรดไขมันอิ่มตัว (Saturated fatty acid) นั้นแข็งตัวได้ง่ายแม้

ในอุณหภูมิปกติ แต่ในปัจจุบันมีตู้เย็นและมีการประยุกต์ส่วนประกอบของอาหารทำให้มีแกงกระด้างรับประทานในฤดูอื่น ๆ ได้ด้วย

ด้วยเหตุที่มนุษย์อาศัยพืช สัตว์ที่มีตามธรรมชาติ จึงส่งผลให้เกิดความหลากหลายของอาหารซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละฤดูกาล ในขณะที่พืชหรือสัตว์บางชนิดพบได้ตลอดปีก็ทำให้อาหารบางชนิดสามารถรับประทานได้ตลอดปีเช่นกัน นอกจากนี้ อาหารบางชนิดยังเหมาะสมต่ออริบทของภาคเหนือที่มีสภาพอากาศหนาวเย็น เช่น แกงกระด้างเป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยไขมันเป็นส่วนใหญ่ เมื่อรับประทานในฤดูหนาวสภาพอากาศที่หนาวเย็นจะทำให้ร่างกายเกิดการหลั่งสารที่กระตุ้นให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเซลล์ไขมันสีขาว (White fat) ให้เป็นเซลล์ไขมันสีน้ำตาล (Brown fat) ที่ให้พลังงานและความอบอุ่นภายในร่างกาย (Diya, T., 2020; ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข, 2557) สะท้อนความเป็นวิทยาศาสตร์ที่แฝงอยู่ในภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านอาหาร ซึ่งเกิดจากการสังเกต เรียนรู้ ธรรมชาติ และนำมาประยุกต์กับวิถีการดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับ สัญญา สัญญาวิวัฒน์ (2535) ที่ได้เสนอภูมิปัญญาแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ซึ่งกลุ่มที่ 10 ได้แก่ ภูมิปัญญาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เป็นภูมิปัญญาที่แฝงอยู่ในด้านอื่น ๆ รวมทั้งการรู้จักประดิษฐ์และสร้างเครื่องมือต่าง ๆ ขึ้นใช้

นอกจากนี้ ยังพบว่าอาหารมีความสัมพันธ์กับสิ่งเหนือธรรมชาติ ความเชื่อ

ความศรัทธา ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่อยู่ภายใต้กฎเกณฑ์ทางธรรมชาติ เช่น ภูตผี จิตวิญญาณ สิ่งเร้นลับ ปรากฏการณ์ที่ไม่อาจอธิบายด้วยหลักเหตุและผลได้ เป็นต้น โดยมักพบอาหารที่เกี่ยวข้องกับประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ โดยแบ่งออกได้เป็น 2 ส่วน (สภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ, 2561) ได้แก่

1. อาหารที่รับประทานตามประเพณี เช่น แกงมะหนูน ซึ่งทำมาจากลูกขนุนอ่อน (ขนุน : *Artocarpus heterophyllus*) นิยมรับประทานในวันปากปี ช่วงประเพณีปีใหม่เมือง (นับตามปฏิทินสุริยคติ คือวันที่ 16 เมษายน ของทุกปี แต่หากนับตามปฏิทินจันทรคติก็จะไม่ตรงกับวันที่ 16 เมษายนเสมอไป) เพราะมีคำว่า หนูน ซึ่งถือเป็นสิริมงคล เมื่อรับประทานแล้วเชื่อว่าจะช่วยหนุนนำค้าขายให้ชีวิตดีขึ้น แกงปะผัก (ผักเขียว/ผักหม่น : *Benincasa hispida*) นิยมรับประทานในงานแต่งงานหรือขึ้นบ้านใหม่ เนื่องจากเป็นพืชพันธุ์ที่แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ และรับประทานอาหารที่เป็นเส้นๆ เช่น ขนมเส้น (ขนมจีน) เนื่องจากมีลักษณะเป็นเส้นสายแสดงถึงสายใยความผูกพัน เป็นต้น

2. อาหารที่ใช้ในพิธีกรรม เช่น พิธีเลี้ยงผีปันน้ำ ผีเสื้อบ้าน (รูป 4) ซึ่งจะเลี้ยงในเดือน 9 เดือน หรือประมาณเดือนมิถุนายน จะใช้อาหารคือ ไก่ หัวหมู จิ้นลาบ แกงอ่อม เหล้า เป็นต้น



รูป 4 การนำอาหารต่าง ๆ ใส่กระทงเพื่อเลี้ยงผีเสื้อบ้าน ของหมู่ 9 บ้านดอยสุเทพ
เมื่อวันที่ 7 มิถุนายน 2561

ข้อมูลด้านอาหารที่สัมพันธ์กับพิธีกรรมปรากฏดังตารางที่ 2 ต่อไปนี้

พิธีกรรม	อาหาร	บริบท/ความเชื่อที่เกี่ยวข้อง
เลี้ยงผีปันน้ำ (เลี้ยงในเดือน 9 เมือง หรือประมาณเดือนมิถุนายน)	ไก่ หัวหมู จิ้นลาบ แกงอ่อม เหล้า	ในสมัยก่อนน้ำที่ลงมาจากดอยสุเทพมาทางโป่งน้อยไหลไปถึงประตูก้อม เมื่อจะเลี้ยงผีจะมีการเชือดไก่แล้วต้ม มีการเสี่ยงทายโดยปล่อยไข่ดิบ ถ้าไข่แตกแสดงว่าปีนั้นน้ำท่าจะบริบูรณ์ดี
พิธีเลี้ยงคง (ปู่แสะ ย่าแสะ)	เหล้า เนื้อควายสด ลาบ แกงอ่อม จิ้นไก่	ตามตำนานปู่แสะ - ย่าแสะ ปู่แสะได้มาอยู่ทางบริเวณหมู่ 1 บ้านเชิงคอย ตำบลสุเทพในปัจจุบัน ต้องเลี้ยงด้วยควายค่าเขาแก้ว ส่วนย่าแสะอาศัยอยู่บริเวณอำเภอหางดง ต้องเลี้ยงด้วยควายเผือกเขาคำ
ขุนหลวงบะลังกะ (เลี้ยงในเดือน 4 เมือง หรือประมาณเดือนกุมภาพันธ์)	ไก่ หัวหมู จิ้นลาบ แกงอ่อม เหล้า	
ผีเสื้อบ้าน (เลี้ยงในเดือน 9 เมือง หรือประมาณเดือนมิถุนายน)	ไก่ หัวหมู จิ้นลาบ แกงอ่อม	เป็นผี หรืออารักษ์ประจำหมู่บ้าน สำหรับหมู่ 6 จะเลี้ยง 2 ครั้ง คือในเดือน 4 และเดือน 9 เมือง โดยในเดือน 9 จะเป็นการเลี้ยงข้าวใหม่
ผีวิญญาณต่างๆ	ไก่คู่ เหล้าขวด จิ้นลาบ แกงอ่อม บุหรี เมี่ยง	มักเลี้ยงตอนป่วยหรือตอนเย็น แก่คนเจ็บป่วยที่เชื่อว่าถูกกระทำจากวิญญาณต่างๆ อาหารที่ใช้ขึ้นอยู่กับผู้กระทำพิธี หรือร่างทรงระบุ เช่น ไก่กับเหล้า หัวหมูกับเหล้า เป็นต้น

ตารางที่ 2 แสดงอาหารที่ใช้ในพิธีกรรมต่างๆ และบริบท/ความเชื่อที่เกี่ยวข้อง (ตรวจทานข้อมูลโดย พ่อหนานสม กว้างปัญจะ ราษฎ์ชาวบ้าน หมู่ 15 บ้านทรายคำ)

จะเห็นได้ว่าชื่ออาหาร ลักษณะของอาหาร การเจริญเติบโตส่วนประกอบในอาหาร และการสืบทอดความเชื่อต่อ ๆ กันมามีผลต่อการเลือกอาหารที่รับประทานหรือใช้ประกอบในประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ ของคนในท้องถิ่นตำบลสุเทพ ซึ่งอาหารที่ใช้ในประเพณีพิธีกรรมเหล่านี้ อย่างเช่น ในประเพณีปีใหม่เมือง (เดือนเมษายน) วันที่เรียกว่าเป็นวันปากปี (วันถัดจากวันพญาวัน) ซึ่งถือเป็นวันเริ่มต้นปีใหม่ คนล้านนารวมถึงคนในตำบลสุเทพก็จะนิยมรับประทานแกงมะหนูน (แกงขุ่น) ซึ่งเป็นพืชเขตร้อนที่พบได้ในท้องถิ่น โดยขุ่นจะออกดอก 2 ครั้งต่อปี คือในช่วงเดือนธันวาคม – มกราคม และเดือนเมษายน – พฤษภาคม ทำให้ในช่วงเดือนเดือนเมษายนที่ตรงกับประเพณีปีใหม่เมืองสามารถหาผลอ่อนของขุ่นรับประทานได้ เนื่องจากตรงกับช่วงที่ขุ่นออกดอกและติดผล และชื่อยังเป็นมงคลตามความเชื่อว่าจะหนุนหรือเสริมให้ชีวิตดีขึ้น ดังที่ สนั่น ธรรมธิ (อ้างถึงใน พิพิธภัณฑสถานโบราณล้านนา, 2563) ได้กล่าวว่า ชาวล้านนานิยมปลูกขุ่นไว้ในบริเวณบ้านโดยปลูกไว้ด้านทิศตะวันตกจะเป็นมงคลด้วยเชื่อว่าจะมีคนคอยช่วยเหลือเกื้อหนุนจนเจือ ส่วนของไม้ขุ่นลำนามาแกะเป็นพระพุทธรูปบูชาเชื่อว่า จะเกิดความมั่งมีศรีสุข และที่สำคัญมีการแกงขุ่นในโอกาสสำคัญเช่นงานแต่งงานเป็นเคล็ดให้คู่บ่าวสาวมีความเกื้อหนุนจนเจือซึ่งกันและกันขุ่นนั้นมีความหมายไปถึงการครองชีวิตอยู่อย่างเหนียวแน่นตลอดไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงสงกรานต์คือ "วันปากปี" ชาวล้านนาทุกครัวเรือนจะมีการแกงขุ่นเนื่องจากเชื่อว่าจะทำให้เกิดความรุ่งโรจน์ในชีวิตเพราะมีสิ่งคอยค้ำหนุนจนเจือ

โดยถือเคล็ดตามชื่อ "หนูน" ชีวิตจะได้ไม่ตกต่ำไปตลอดปี เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับการพึ่งพาอาศัยธรรมชาติ และความสัมพันธ์กับสิ่งเหนือธรรมชาติซึ่งก็คือสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือศรัทธาความเชื่อได้อย่างชัดเจน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่มที่ 23, 2558; สุทธิกัญจน์ ทิพย์เกษร, 2563ข)

สรุป

อาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพมีความสำคัญในฐานะที่เป็นชุมชนใกล้เคียงใหม่ที่มีการเปลี่ยนแปลงบริบททางสังคมสภาพภูมิประเทศ แต่ยังคงมีวิถีชีวิตและวัฒนธรรมภูมิปัญญาแบบล้านนาให้เห็นอยู่ โดยเฉพาะวัฒนธรรมภูมิปัญญาด้านอาหารซึ่งแม้จะมีลักษณะคล้ายกับอาหารล้านนาในถิ่นอื่นทั่วไป แต่ยังมีอาหารบางอย่างที่หารับประทานได้ยาก เช่น น้ำเมี่ยง ยาหญ้าหนูน้อย เป็นต้น ซึ่งเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคมวัฒนธรรม ซึ่งจากการศึกษาวิเคราะห์ทำให้พบว่า นอกจากอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพและอาหารล้านนาจะมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในฐานะ 1 ในปัจจัย 4 แล้ว ยังมีความสัมพันธ์กับธรรมชาติในฐานะเป็นแหล่งอาหารของมนุษย์ ซึ่งสภาพภูมิศาสตร์ของตำบลสุเทพเป็นที่ราบเชิงเขาใกล้ตัวเมืองเชียงใหม่ ทำให้มีแหล่งน้ำ ลำธาร สัตว์ป่า และพืชพันธุ์ที่อุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งเกษตรกรรมที่สำคัญ จึงมีวัตถุดิบในการทำอาหารที่สามารถหาได้ในท้องถิ่นอย่างหลากหลาย เช่น เห็ด ปูนา ผักเห็ด รวมถึงสามารถติดต่อคมนาคมแลกเปลี่ยนซื้อขายวัตถุดิบอื่น ๆ ในการประกอบอาหารได้สะดวก

ส่งผลต่อการประกอบอาหารในหลาย ๆ ชนิด อันเนื่องมาจากวัตถุดิบที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และจากพื้นที่ใกล้เคียง เช่น น้ำเมี่ยง แกง ผักเห็ด อ่องปู เป็นต้น แต่เนื่องจากสภาพ บริบททางสังคมและสภาพพื้นที่ที่เปลี่ยนแปลง ไปทำให้อาหารบางอย่างหาได้ยากแล้วในพื้นที่ เช่น น้ำเมี่ยง ในขณะที่เดียวกันก็มีอาหาร บางอย่างที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่น ได้แก่ ยำ หล้าหมู่น้อย เนื่องจากหาวัตถุดิบที่อื่นได้ยาก พบในเฉพาะบางพื้นที่ของตำบลเท่านั้น และ ยังมีผู้ที่ประกอบอาหารชนิดนี้ได้ไม่ได้ก็คน เท่านั้น

นอกจากนี้ยังพบว่าอาหารในท้องถิ่น ตำบลสุเทพยังเกี่ยวข้องกับประเพณีพิธีกรรมที่เป็นระบบความคิดความเชื่อในท้องถิ่นด้วย โดยการเลือกรับประทานอาหารหรือใช้อาหาร ในประเพณีพิธีกรรมต่าง ๆ มักสัมพันธ์กับชื่อ

อาหาร ลักษณะของอาหาร และการ เจริญเติบโตของส่วนประกอบในอาหาร เพื่อ ความเหมาะสม เพื่อความเป็นสิริมงคล ใน ประเพณีพิธีกรรมนั้น ๆ เป็นการแสดงให้เห็น ถึงคติความเชื่อในเชิงจิต เกี่ยวกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือสิ่งเหนือธรรมชาติ ยกตัวอย่างเช่น แกงมะ หนูน ที่มีดอกและติดผลในช่วงเดือนเมษายน ตรงกับกับช่วงเทศกาลปีใหม่เมือง คนล้านนา จึงนิยมรับประทานแกงมะหนูนในวันปากปี เพราะเชื่อว่าจะช่วยหนูนดวงชะตาให้ดีตลอด ปี เป็นต้น ดังนั้นภูมิปัญญาด้านอาหารของ ท้องถิ่นตำบลสุเทพและชาวล้านนา จึงสะท้อน ให้เห็นถึงภูมิปัญญาทางด้านอาหารที่ สอดคล้องกับวิถีชีวิตของชาวล้านนา และ แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์ ธรรมชาติ และสิ่งเหนือธรรมชาติได้เป็นเป็น อย่างดี

แหล่งอ้างอิง

- กนกรัตน์ ปันหา. (2564). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาวิทยาศาสตร์ตามแนวเอส ที เอส เรื่อง น้ำพริกตาแดง ที่มีต่อความตระหนักในภูมิปัญญาท้องถิ่นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการพัฒนาหลักสูตรและการ จัดการเรียนการสอน (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กศน.ตำบลสุเทพ. (2559). ประวัติตำบล. สืบค้น 23 เมษายน 2565, จาก <https://sites.google.com/a/cmi.nfe.go.th/nfesuthep/aboutus/history>
- เทศบาลตำบลสุเทพ. (2558). แอ่วตำบลสุเทพ ถิ่นรากเหง้าวิถีล้านนา “ดินแดนศาสนาวัดนครธรรม และป่าไผ่เมือง”. เชียงใหม่: เทศบาลตำบลสุเทพ.
- พิพิธภัณฑ์เรือนโบราณล้านนา. (2563). ชนุนในความเชื่อของคนล้านนา. สืบค้น 23 เมษายน 2565, จาก <https://art-culture.cmu.ac.th/Museum/contentdetail/1206>
- ประกอบ ผู้วิบูลย์สุข. (2557). ใช้ความเย็นลดน้ำหนัก. สืบค้น 20 มิถุนายน 2564, จาก <https://wongkampat.com2viewya.php?id=1048>

- วีระพงษ์ แสง-ชูโต. (2544). การวิเคราะห์ภูมิปัญญาท้องถิ่นและเทคโนโลยีพื้นบ้านในทางวิทยาศาสตร์ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- สภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ. (2561). สรุปความรู้จากการจัดโครงการเวทีเสวนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณีที่ดั้งเดิมของท้องถิ่น ประจำปีพุทธศักราช 2561 “ภูมิปัญญาด้านอาหารท้องถิ่นตำบลสุเทพ”. เชียงใหม่: สภาวัฒนธรรมเทศบาลตำบลสุเทพ.
- สัญญา สัญญาวิวัฒน์. (2535). ภูมิปัญญาไทย. วารสารพัฒนาชุมชน, 31(5), 77-78.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน ฉบับเสริมการเรียนรู้ เล่มที่ 23. (2558). กรุงเทพฯ: โครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว.
- สุทธิกิจญจน์ ทิพย์เกษร. (2563ก). เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชา 064423 บทที่ 5 การศึกษาบริบทของแหล่งเรียนรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุทธิกิจญจน์ ทิพย์เกษร. (2563ข). เอกสารประกอบการสอนกระบวนวิชา 064423 บทที่ 8 ภูมิปัญญาทางวิทยาศาสตร์กับความเชื่อ. เชียงใหม่: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- Diya, T. (2020, May 18). *Brown, White and beige: understanding your body's different fat cells could help with weight loss*. Retrieved June 19, 2021, from <https://theconversation.com/brown-white-and-beige-understanding-your-bodys-different-fat-cells-could-help-with-weight-loss-138141>
- t-Globe. (2559). อาหารพื้นบ้าน. สืบค้น 23 เมษายน 2565, จาก <http://www.t-globe.com/15904>