

แบบฟอร์มจัดการความรู้

1. ชื่อผลงานเรื่อง.....น้ำพริกกับผัก อาหารเพื่อสุขภาพ.....
2. ผู้จัดทำผลงาน.....นางอนงค์ ธีรินทอง.....
3. สรุปสาระและขั้นตอนการดำเนินการ ประกอบด้วย

3.1 หลักการและเหตุผล/วัตถุประสงค์/วิธีการดำเนินงาน/ผลการศึกษา)

น้ำพริก เป็นอาหารที่คนเฒ่าคนแก่ ที่มีสุขภาพดี และมีอายุยืน มักบอกเป็นเสียงเดียวกันว่ารับประทานเป็นประจำ แม้คนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ จะไม่ได้สนใจตามรอยการกินแบบพื้นบ้านของพ่ออ้ายแม่อ้าย แต่ปัจจุบันน้ำพริก กลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง เมื่อถูกนำเสนอว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

มีน้ำพริกหลากหลาย และผักมากมาย ดังนั้นเรามาดูกันว่า ในอาหารพื้นเมืองของเรา มีน้ำพริกแบบใดบ้าง และมีผักชนิดใด แต่ละชนิดนำมารับประทานแบบใดได้อร่อยและจับคู่กัน หรือที่คนเมืองเรียกว่า “ของกินคู่กัน”

น้ำพริกตำแดง หรือน้ำพริกตาแดง เป็นน้ำพริกคู่บ้าน สามารถเก็บไว้รับประทานได้หลายวัน ตำไว้แบบแห้งๆสักหน่อย พอจะเอารับประทานค่อยตักแบ่งมา เต็มมะกอกหรือโรยผักชี เป็นครั้งๆไป

น้ำพริกตำแดงแบบพื้นบ้าน เครื่องปรุงประกอบด้วย พริกแห้งแบบพริกเม็ดใหญ่ (ถ้าเผ็ดมากก็อาจเอาเม็ดตัดออกบ้าง) เลือกผลที่สมบูรณ์ ไม่แตกหัก ไม่อับชื้น ไม่มีเชื้อรา(ไม่ควรใช้พริกที่แตกหัก เพราะอาจมีเชื้อราประเภทอัลฟาทอกซิน) นำมาปิ้งไฟ หรือย่างไฟ อย่าให้ไหม้ อย่าให้ดำ เพราะสีแดงของพริกจะช่วยให้พริกสีสวยน่ารับประทาน

กระเทียม หอมแดง(หอมเมือง) เลือกที่สมบูรณ์ แล้วนำมาปิ้งหรือย่างไฟทั้งเปลือก สุกแล้ว ค่อยแกะนำมาตำ กระเทียมและหอมแดงควรใส่ในครกตำที่หลัง เพราะอาจมีส่วนของน้ำอยู่ด้วย ความหวานของหอมแดงช่วยให้รสน้ำพริกกลมกล่อม ไม่ต้องใส่ผงชูรส

ปลาร้า ก็เลือกปลาร้าที่มีคุณภาพ หรือปลาร้าเมือง เลือกเฉพาะตัวปลาไม่เอาน้ำ นำปลาร้าห่อใบตอง ปิ้งหรือย่างไฟ หากมีก้าง ต้องสับให้ละเอียด(ควรสับเมื่อปิ้งสุกแล้ว) บางคนไม่ชอบปลาร้าอาจเปลี่ยนเป็นกะปิ แต่ก็ต้องนำกะปิมาห่อใบตองปิ้งไฟก่อน

ถั่วเน่าแช่บ เลือกถั่วเน่าแช่บใหม่ๆ นำมาปิ้งหรือย่างไฟ จนถั่วเน่าพองสุก วางไว้ให้เย็นจะตำง่าย

เกลือ นิยมใช้เกลือแกง หรืออาจเติมน้ำปลาได้นิดหน่อยถ้าชอบ แต่ต้องระวังเค็ม เพราะปลาร้าหรือกะปิกี้จะเค็มอยู่แล้ว

เพิ่มเติมคุณค่าอาหาร ด้วยการเติมปลาแห้ง ปิ้งให้สุก นำมาตำให้ละเอียด อย่าให้มีก้าง ตำผสมลงไป ในน้ำพริก จะได้กลิ่นหอมของปลาแห้งด้วย

น้ำพริกตำแดง อร่อยมากขึ้นเมื่อเติมมะกอก(มะกอกป่า) ซึ่งออกผลช่วงหน้าหนาว และโรยด้วยผักชี จะได้น้ำพริกขลุ่ยขลิกลิ้นน้อย ได้รสเปรี้ยวผัดเพิ่ม มะกอกและผักชี เป็นเอกลักษณ์หนึ่งของน้ำพริกตำแดง

น้ำพริกตำแดง นิยมรับประทานกับผักนึ่งหรือผักลวก แต่ก็สามารถรับประทานกับผักสดได้ แล้วแต่ชอบ มักเป็นกลุ่มผักพื้นบ้าน จะได้รสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพและเหมาะสมกับน้ำพริกตำแดง ผักนึ่งที่อร่อย และหลากหลาย มักเป็นผักปลายฝนต้นหนาวที่จะมีประเภถั่วออกผลมาก แต่ในฤดูอื่นๆก็มีผักอีกมากมายที่นำมารับประทานตามฤดูกาลกับน้ำพริกตำแดง

ผักนี้คู่กับน้ำพริกตำแดง เช่น ประเภทั่วแปบ ถั่วพู ถั่วต่างๆ ผักชะอม ผักก้านเถิง ผักตำลึง ผักหนาม ผักหนอก มะเขือขึ้นอ่อน มะเขือยาว มะเขือต่างๆ มะระหรือมะขวย บวบเหลี่ยม(มะนอย) น้ำเต้าอ่อน ฟักทอง ผักเสี้ยว เห็ด ผักเชียงดา ผักขี้หูด มะเขือพวง ดอกข่า ข่าอ่อน ดอกแค ยอดแค ผักกาด ยอดผักข้าว ผักหวานบ้าน เป็นต้น

3.2 การนำไปใช้ประโยชน์

ผักที่นำมารับประทานคู่กับน้ำพริก จะเป็นกลุ่มผักที่มีทั้งรสจัด รสขม เปรี้ยว ฝาด หวาน เช่น แตงกวา หน่อไม้ ถั่วฝักยาว ผักกาด กะหล่ำปลี ถั่วพู กระถิน เป็นต้น

ดังนั้น น้ำพริกกับผัก จึงเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เป็นอาหารช่วยปรับธาตุ ช่วยผู้ป่วยที่พักผ่อน ช่วยชูรสอาหาร และเป็นอาหารประจำบ้านท้องถิ่นล้านนาของเรา

3.3 ความยุ่งยากในการดำเนินงาน/ปัญหา/อุปสรรค

ไม่มีปัญหาอุปสรรคเพราะทำกินเองทุกวัน

3.4 การเผยแพร่ (ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร).....

.....นำเสนอในการประชุมเชิงปฏิบัติการจัดการความรู้ในการดูแลสุขภาพตนเองวิถีใหม่ในวันที่ 20 กรกฎาคม 2564 ณ ห้องประชุมยูคาลิป ศูนย์อนามัยกลุ่มชาติพันธุ์ ชายขอบ และแรงงานข้ามชาติโดยนำเสนอในรูปแบบ ex. การสาธิต.....