

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาบริบทชุมชนและศักยภาพการผลิตอาหารพื้นบ้าน เพื่อศึกษาและรวบรวมคำสำหรับอาหารพื้นบ้าน เพื่อส่งเสริมการผลิตอาหารพื้นบ้านที่สอดคล้องกับความต้องการของตลาดแบบเพื่อศึกษาและพัฒนากลไกตลาดทางเลือกอาหารพื้นบ้าน โดยศึกษาพื้นที่ตำบลหนองแวงโสภพระ จำนวน 3 หมู่บ้าน ประกอบด้วย บ้านหนองแวงโสภพระ หมู่ที่ 1 บ้านโนนกก หมู่ที่ 2 และบ้านโคกล่าม หมู่ที่ 3 ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

พัฒนาการบริโภคของคนในชุมชนตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน อดีตการหาอยู่หากินของคนในชุมชนบ้านหนองแวงโสภพระ บ้านโนนกก บ้านโคกล่าม ช่วงฤดูฝน ชาวบ้านจะออกหาปลา กบ เขียด ตามทุ่งนา ส่วนในฤดูแล้ง ก็จะมีอาหารประเภท ผักชีเหล็ก ดอกลิ้นฟ้า และฤดูร้อนก็จะมี ดอกกระเจียว ไช้ผดแดง ฯลฯ คนในชุมชนไม่ต้องเสียเงินในการซื้ออาหารเพื่อนำมาบริโภค ของที่หาได้จากป่าหรือตามทุ่งนาก็สามารถนำมาประกอบอาหารได้ ส่วนประกอบของอาหารก็ไม่ซับซ้อนและสามารถผลิตเองได้ เช่น ปลา ร้าเกลือ น้ำอ้อย เป็นต้น การปรุงอาหารก็ง่าย ส่วนใหญ่ชาวบ้านจะเน้นอาหารประเภทผัก, ปลา, กบ, เขียด, และแมลงต่างๆ มากกว่าเนื้อ ซึ่งอาหารเหล่านี้มีประโยชน์ทางโภชนาการ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ดังจะเห็นได้จากผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชน จะไม่ค่อยเจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้าย และมีอายุยืนยาว

วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนไปจากเดิมการหาอยู่หากินตามธรรมชาติ ลดน้อยลงเนื่องจากหลายสาเหตุเช่น พื้นที่หากินลดน้อยลงแต่ประชากรกลับมีมากขึ้นเรื่อยๆ และหาของกินตามธรรมชาติได้ยากหรือน้อยลงคงเป็นเพราะแหล่งอาหารเริ่มจะสูญพันธุ์เกือบหมด และจากความเจริญทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีสมัยใหม่เข้ามามีอิทธิพลให้วิถีชีวิตของคนในชุมชนเปลี่ยนไปจากเดิม มีการพึ่งพาตลาดอาหารสำเร็จรูป อาหารตามสั่งมากขึ้น ในทุกวันนี้มีไม่กี่ครอบครัวที่ปลูกผักสวนครัวไว้ทานเองแต่ส่วนมากจะหาซื้อตามท้องตลาดเพราะง่ายและสะดวกสบายกว่า ผู้คนจึงมุ่งแต่จะหาเงินให้ได้มาให้มากที่สุดเพื่อใช้จ่ายในครอบครัว

สำหรับอาหารอีสานพื้นบ้าน อาหารสำหรับในท้องถิ่น อาหารหลักคือ ข้าวเหนียว รับประทานกับกับข้าวหลายอย่าง มีลักษณะดังนี้

1. อาหารประเภทแกง ส่วนใหญ่เป็นแกงที่ไม่นิยมใส่กะทิ แบ่งออกเป็นประเภทดังนี้

1) แกงที่ใส่เครื่องแกง ประกอบด้วยพริก ตะไคร้ ข่า หัวหอม กระเทียม และเกลือ นำมาโขลกรวมกัน แล้วละลายเครื่องพริกแกงลงในน้ำเดือด ใส่เนื้อสัตว์ ผัก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า และเกลือ แต่งกลิ่นด้วยใบแมงลัก แกงจะมีรสเค็มและเผ็ดเล็กน้อย เช่น แกงอ่อม แกงผักหวาน แกงผักชีเหล็กใส่หนั้หมู

2) แกงที่ไม่ใส่เครื่องแกง ประกอบด้วยเครื่องเทศ ได้แก่ ตะไคร้ หัวหอม พริก นำมาทุบพอแตก แล้วใส่น้ำแกง ต้มจนเดือด ใส่เนื้อสัตว์และผัก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ปลาร้า และเกลือ เช่น แกงหน่อไม้ แกงบางชนิดปรุงรสเปรี้ยว โดยใส่มะนาวหรือผักที่มีรสเปรี้ยว เช่น ต้มปลาใส่ส้ม ต้มไก่ใส่ส้ม

2. อาหารประเภทยาและปลา ได้แก่ ลาบ ส้มตำ เนื้อน้ำตก ชุบผัก ชุบหน่อไม้
3. อาหารประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริก ซึ่งเรียกว่า แจ่ว หมายถึง น้ำพริกปลาร้า โดยใช้ปลาต้มโขลกรวมกับพริกชี้ฟ้าเผา หอมเผา และกระเทียมเผาให้แหลก แล้วปรุงรสเค็มด้วยน้ำปลาร้า อาจปรุงรสเปรี้ยวด้วยมะเขือเทศเผา หรือน้ำมะนาว รับประทานคู่กับผักสดหรือผักต้ม
4. อาหารประเภทปิ้งย่าง เช่น ปิ้งเนื้อ ปิ้งปลาตุ๋น หมกปลาจิ๋ว หมกเครื่องในไก่ (นำมาห่อด้วยใบตองเป็นห่อแบนๆ แล้วย่างจนสุก)
5. อาหารประเภทเครื่องเคียงหรือของแถม เช่น แจ่วพริกแดงและแจ่วพริกแห้ง ซึ่งเป็นแจ่วที่ไม่ได้โขลกเนื้อปลาลงไปด้วย นิยมรับประทานคู่กับปลาคูอย่างพร้อมผักสด
6. อาหารหวาน ขนมที่นิยมรับประทาน ได้แก่ ขนมแกงบวด เช่น แกงบวดฟักทอง ข้าวต้มมัด ขนมเทียน ขนมต้ม ข้าวต้มมัด

การศึกษาข้อมูลผักพื้นบ้านของแต่ละชุมชน พบว่า ผักพื้นบ้านที่มีอยู่ในชุมชนบ้านหนองแวง โสภพระ หมู่ที่ 1 บ้านโนนกกอก หมู่ 2 และบ้านโคกล่าม หมู่ 3 มีทั้งหมด 106 ชนิด แบ่งตามนิเวศน์แหล่งที่เกิดหรือพบ ออกเป็น 4 แหล่ง คือ 1) ผักพื้นบ้านที่มีตามบ้านหรือสวน มี 59 ชนิด 2) ผักพื้นบ้านที่มีตามนา มี 16 ชนิด 3) ผักพื้นบ้านที่มีตามป่า มี 11 ชนิด 4) ผักพื้นบ้านที่มีตามน้ำ มี 20 ชนิด และมีผักพื้นบ้านที่ใกล้สูญหายไปจากชุมชน มี 5 ชนิด คือ 1) อีตุ๋ไทย 2) ผักก้านตรง 3) ผักสาบ 4) จมูกเหียน 5) ผักกูดง่อง 6) ผักกาดย่า และมีผักพื้นบ้านที่หายไปแล้วจากชุมชน มี 4 ชนิด คือ 1) มะอึก 2) ผักก้าม 3) ผักพาย และ 4) มะเขือลิง

เกษตรกรต้นแบบได้มีแผนปฏิบัติการขยายพันธุ์ผักพื้นบ้านหายาก ได้แก่ ผักหวานป่า ข่าเหลือง มะละกอ(ดำเนิน, แขนงวล) และตะไคร้ โดยมีการปัจจัยในการขยายพันธุ์พื้นบ้านหายาก คือ 1) เมล็ดพันธุ์ 2) เทคนิคการผลิตในพื้นที่จำกัด

ความต้องการอาหารพื้นบ้านถึงสำเร็จรูป จากครัวเรือน 390 ครัวเรือน ในชุมชนบ้านหนองแวง โสภพระ บ้านโนนกกอก บ้านโคกล่าม พบกว่า ร้อยละ 90.51% มีความต้องการอาหารพื้นบ้านถึงสำเร็จรูป

การสำรวจตลาดในชุมชนที่นำผักพื้นบ้านออกจำหน่ายของกลุ่มเกษตรกรผสมผสาน บ้านหนองแวงโสภพระ บ้านโนนกกอก และบ้านโคกล่าม พบว่าในชุมชนทั้ง 3 หมู่บ้าน มีตลาดเพื่อนำผักพื้นบ้านออกจำหน่ายของกลุ่มเกษตรกรผสมผสาน โดยบ้านหนองแวงโสภพระ จะมีตลาดชุมชนทุกเย็นวันเสาร์ บ้านโนนกกอกจะมีตลาดชุมชนทุกเย็นวันศุกร์ บ้านโคกล่ามจะมีตลาดชุมชนทุกวันในตอนเย็น โดยตลาดชุมชนจะอยู่ที่บริเวณสี่แยกกลางหมู่บ้านของแต่ละบ้าน อีกทั้งยังมีตลาดปลอดสารหน้าว่าการอำเภอพลในทุกเช้าวันจันทร์ และเช้าวันศุกร์ และในอนาคตนี้จะมีตลาดชุมชนอยู่บริเวณหน้าที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลหนองแวงโสภพระ เพื่อรองรับผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้านสำเร็จรูปจากเกษตรกรผสมผสานและชาวบ้านทั่วไป

จากการเปิดตลาดชุมชน พบว่าในชุมชนทั้ง 3 หมู่บ้าน โดยบ้านหนองแวงโสภพระ เปิดตลาดชุมชนทุกเย็นวันเสาร์ ตลาดชุมชนบ้านโคกล่ามโนนกกอก เปิดทุกเย็น ซึ่งชุมชนให้การตอบรับตลาดอาหารพื้นบ้าน อาหารถึงสำเร็จรูป และผักพื้นบ้าน เป็นอย่างดี ทำให้ช่วยเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกรและชาวบ้านได้

โดยมีสิ่งภูมิใจหลังจากการขาย คือ มีกำลังใจในการขาย เพราะคนซื้อตอบรับดีมาก เห็นเงินในการขาย โดยเสน่ห์ของการขาย คือ ฝีมือการทำอาหาร สินค้าปลอดภัย ฝีปากในการขาย ขายต่อเนื่อง ลูกค้าติด เริ่มจากเล็กๆ ไปใหญ่ โดยข้อดีของการมีตลาด สามารถดึงลูกค้าเข้ามาเองได้ มีแรงจูงใจ ทำให้วางแผนจัดการผลิต/แปรรูปอาหาร เดินทางมาขายสะดวก หน่วยงาน/เปิดแผง/อำนวยความสะดวกสนับสนุน มีเพื่อน มีความสุข มีความรัก สามัคคี ช่วยเหลือกัน เกิดเงินทุนหมุนเวียนในชุมชนมากขึ้น เกิดกลไกให้ชุมชนเกิดการพึ่งตนเอง ด้านอาหารมากขึ้น เกิดการผลิตพืชผักที่ควบคุมคุณภาพมากขึ้น และทำให้มีอาหารปลอดภัยในชุมชนมากขึ้น