

อาหารในมิติ ของชุมชนพื้นที่สูง

ดร. เกศสุดา สิทธิสันติกุล

367364

อาจารย์

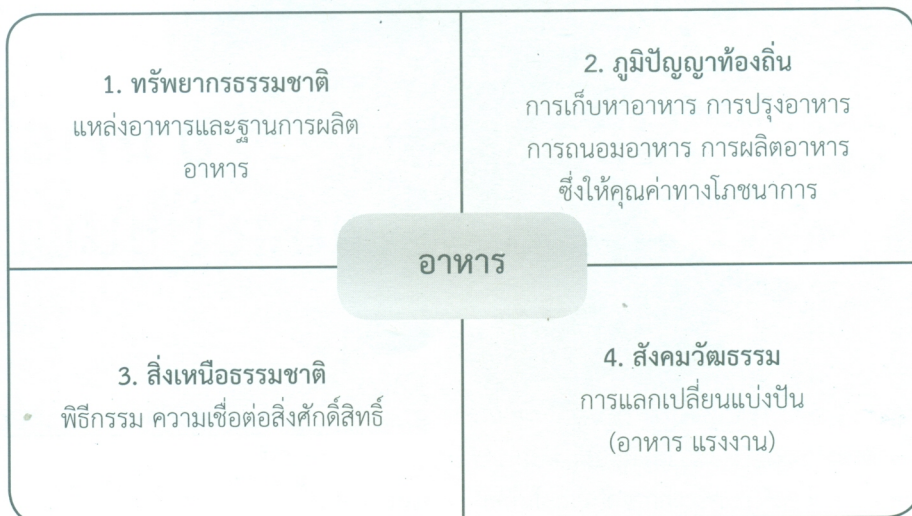
คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

อาหารเป็นเรื่องราวที่ถูกหยิบยกมาพูดคุยถกเถียงกันมาก ด้วยความห่วงใยต่อวิกฤติความมั่นคงทางอาหารที่ทั่วโลกและประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ ความมั่นคงทางอาหารเกี่ยวข้องกับ 4 มิติ ได้แก่ ความพอเพียงด้านอาหาร ความสามารถในการเข้าถึงแหล่งอาหาร การใช้ประโยชน์หรือภาวะโภชนาการที่ดี และเสถียรภาพหรือความเสี่ยงด้านอาหาร ดังคำอธิบายขององค์การอาหารและเกษตรกรรมแห่งสหประชาชาติ (Food and Agriculture Organization/FAO) ในการประชุม World Summit ปี 2009 “ Food security exists when all people, at all times, have physical, and economic access to sufficient, safe and nutritious foods, which meets their dietary needs and food preferences for an active healthy life” (FAO, IFAD and WFP, 2013, P.16)

ในภาพรวมของประเทศไทย เกษตรกรหรือผู้อยู่ในชนบทห่างไกลส่วนหนึ่งตกอยู่ในภาวะเสี่ยงด้านอาหาร เนื่องจากไม่สามารถตอบสนองความต้องการของตนเองได้อย่างพอเพียง และยังคงประสบกับปัญหาภาวะทุพโภชนาการและพิษภัยของสารเคมีเพื่อการเกษตร อย่างไรก็ตาม เมื่อมองภาพของชุมชนเล็ก ๆ บนพื้นที่สูงกลับพบมิติที่น่าสนใจด้านอาหารที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตเพื่อความอยู่รอด อันได้แก่ ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งเหนือธรรมชาติ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และสังคมวัฒนธรรม ซึ่งอาจเป็นแนวทางของการตอบโจทย์ใหญ่ระดับประเทศเพื่อลดความเสี่ยงด้านอาหาร

ทั้งนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมคำอธิบายมิติความสัมพันธ์เหล่านี้จากรายงานการวิจัยเพื่อท้องถิ่น 9 ฉบับของจังหวัดแม่ฮ่องสอน จากศูนย์ประสานงานวิจัยเพื่อท้องถิ่น จังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งสนับสนุนโดยสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ฝ่ายวิจัยเพื่อท้องถิ่น ได้แก่

- โครงการ พัฒนาการของระบบข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตเกษตรกรในจังหวัดแม่ฮ่องสอน
- โครงการ “การเชื่อมโยงความมั่นคงทางอาหารกับระบบอาหารท้องถิ่นและโภชนาการของชุมชนไทยใหญ่บ้านปางหมู ตำบลปางหมู อำเภอเมืองจังหวัดแม่ฮ่องสอน”
- โครงการการจัดการระบบการผลิตและตลาดทางเลือกของเครือข่ายเกษตรทางเลือกอำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน
- โครงการ การศึกษาและอนุรักษ์พันธุกรรมพืชท้องถิ่น “ปวากะถั่ว” กรณีศึกษาพื้นที่ชายแดนไทย – พม่า บ้านท่าตาฝั่ง ต.แม่ยวม อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน
- โครงการ การศึกษาและฟื้นฟู เพื่อจัดการอาหารแบบพอเพียง ตามวิถี “ปากาเกอถั่ว” บ้านแม่อุคหลวง
- โครงการ การศึกษาแนวทางเกษตรทางเลือกเพื่อการลดต้นทุนการผลิต และเพิ่มคุณภาพและปริมาณการปลูกถั่วเหลือง โดยชุมชนบ้านท่าสองแคว ม.8 ต.แม่ลาน้อย อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน
- โครงการ การลดต้นทุนการผลิตถั่วเหลืองด้วยแนวทางเกษตรกรรมทางเลือก ของเกษตรกรบ้านท่าสองแคว หมู่ที่ 8 ต.แม่ลาน้อย อ.แม่ลาน้อย จ.แม่ฮ่องสอน ระยะที่ 2
- โครงการ การสืบทอดและใช้ประโยชน์จากพันธุกรรมพืชพื้นบ้านชาวลัวะ และโครงการสานความรู้สู่การเชื่อมร้อยภาคีแบบบูรณาการในงานเกษตรกรรมยั่งยืน อ.แม่สะเรียง จ.แม่ฮ่องสอน



มิติที่ 1 อาหารกับทรัพยากรธรรมชาติ

ทรัพยากรธรรมชาติสัมพันธ์กับอาหารในฐานะที่เป็นแหล่งอาหารและเป็นฐานสำคัญของการผลิตอาหาร นอกเหนือจากการซื้อหาอาหารมารับประทานแล้ว ชุมชนส่วนใหญ่ยังคงมีการเก็บหาอาหารจากดินน้ำป่าตามฤดูกาล และได้อาศัยความอุดมสมบูรณ์ของดินน้ำป่าในการผลิตอาหารเพื่อการบริโภคในครัวเรือนและการค้า ยกตัวอย่างเช่น ชุมชนบ้านปางหม้ออำเภอเมือง มีการหาอาหารจากธรรมชาติและผลิตอาหารเองตามบ้านสวนไร่ นา ดังนี้

อาหารจากธรรมชาติบ้านปางหม้อ

***น้ำ** (แม่น้ำปาย แม่น้ำสะงา ห้วยจอง) - ปู กุ้ง เขียด ปลา กุ้ง หอย ผักสีเขียว ผักกุ่ม ผักหนาม ผักกูด

***ป่า** - พืช (เห็ด หน่อไม้ ผักหวาน ขมิ้น) สัตว์ (หมูป่า ผาน แลน เต่า แย้ ไก่ป่า นกป่า กวาง เลียงผา ผึ้ง อีเห็น) สมุนไพร (ฮ้อสะพายควาย ม้ากระทืบโรง ไม้ค้อนน้ำ ไม้มนนาง)

***ทุ่งนา** - ผักกูด ใบข้าวบก ผักแว่น ผักตำลึง มะระขี้นก ผักบุง หอย นกกระยาง ปู ปลา

การผลิตอาหารบ้านปางหม้อ

***พืชเพื่อบริโภค** - พริก บัวบก มะเขือเทศ มะเขือยาว ตะไคร้ ถั่วเหลือง กระเทียม มะเขือแจ้ ข้า พักทอง

***พืชเศรษฐกิจ** - ข้าว ถั่วเหลือง ถั่วลิสง กระเทียม หอมแดง ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ งาดำ งาขาว และถั่วหลวง

มิติที่ 2 อาหารกับภูมิปัญญาท้องถิ่น

ชุมชนมีภูมิปัญญาเกี่ยวกับอาหาร ซึ่งได้รับการถ่ายทอดความรู้และประสบการณ์จากคนรุ่นก่อน ไม่ว่าจะเป็นการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ การผลิตอาหารด้วยการปลูกพืชหลังบ้านหรือในสวน ไร่ นา และใช้พันธุ์พืชพันธุ์กรรม การประกอบและถนอมอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการ อย่างไรก็ตาม ภูมิปัญญาเหล่านี้มีแนวโน้มที่จะลดลงไปเรื่อย ๆ และควรค่าแก่การฟื้นฟู ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ภูมิปัญญาการเก็บหาอาหาร ชุมชนมีการเก็บหาอาหารอย่างยิ่งขึ้นด้วยเทคโนโลยีชาวบ้าน มีการปล่อยให้พืชและสัตว์ได้ขยายพันธุ์หรือเจริญเติบโตเพื่อใช้ประโยชน์ต่อไป เช่น การจับปลาด้วยมือ การใช้หิ้งจับสัตว์น้ำ การเก็บผักให้เหลือหน่ออ่อน

นอกจากนี้ ชุมชนยังมีการปกป้องฐานทรัพยากรที่เป็นแหล่งอาหาร เพื่อให้สามารถเก็บหาอาหารได้ตลอดไป เช่น การจัดการป่า การทำแนวป้องกันไฟป่า การออกกฎระเบียบในการใช้ประโยชน์จากป่าและลำน้ำ - ห้ามขุดปลา ห้ามจับปลาในฤดูวางไข่ ห้ามตัดต้นไม้ในพื้นที่ป่าอนุรักษ์ ห้ามนำผลผลิตบางอย่างออกขาย

ภูมิปัญญาวิถีการผลิตอาหาร เช่น ชนเผ่าลัวะ บ้านป่าแป๋ มีระบบการปลูกพืชไร่หมุนเวียนและใช้พันธุ์กรรมพืชไร่ เช่น ข้าวเจ้า (ข้าวกอดำ) ข้าวเจ้าเหลือง ข้าวเหนียวหอม ข้าวเหนียวแดง ข้าวบ้านดงเมล็ดใหญ่ ข้าวเหนียวพาน ข้าวเหนียวพันหนู ข้าวสะตือดำ ข้าวนานุ่ม หรือที่ชนเผ่าปวาเกอญอ บ้านท่าตาด้าง มีพันธุ์กรรมพืชไร่อยู่หลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นพันธุ์ข้าว ป๊อวา (ข้าวมะลิดอย) ป๊อบอ ป๊อซอร์ ป๊อหือกอ (ข้าวแดง) สำหรับปลูกข้าวเจ้าไร่หมุนเวียน และพันธุ์ข้าว ป๊อซู ป๊อหอก ป๊อบอโพ สำหรับปลูกข้าวเหนียวไร่หมุนเวียน นอกจากนี้ ชุมชนบ้านท่าตาด้างยังมีการผสมพันธุ์ข้าวโดยใช้ความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับความรู้ทางวิชาการ ตลอดจนมีองค์ความรู้ในการคัดพันธุ์ เลือกพื้นที่เตรียมพื้นที่ การเก็บรักษาเมล็ดพันธุ์ รวมไปถึงการเก็บเกี่ยวพืชไร่ และยังมีภูมิปัญญาการทำสวน การทำเกษตรกรรมน้ำปลูกถั่วลิสง ปลูกถั่วเหลือง ปลูกผักกาด ปลูกแตงโม ปลูกกระเจี๊ยบ ปลูกพริก เป็นต้น

ภูมิปัญญาการประกอบและถนอมอาหาร คนไทยใหญ่ บ้านปางหมู อำเภอเมือง กินอยู่อย่างง่าย มีการใช้ชีวิตในการปรุงอาหารที่หลากหลายตามฤดูกาลจากธรรมชาติ และพืชผักสวนครัวหรือเรียกสวนไร่ในของตนเอง การถนอมและการแปรรูปอาหารที่สำคัญจากพืชที่ผลิตปีละครั้ง คือ ถั่วเน่าแผ่นซึ่งให้โปรตีนสูง น้ำมันอีดงา และไขมันผง นอกเหนือจากนี้ ยังมีเมนูประกอบอาหารมากถึง 97 เมนู ทั้งประเภทน้ำพริก ยำ แกง จอ ดองส้ม สະນាប់ (การยำพืชผักผลไม้) ออบ นึ่ง อ่อง (การเติมน้ำให้มากขึ้น) ลุง (การตั้งไฟจนน้ำแห้ง) หลาม (การปรุงอาหารในกระบอกไม้ไผ่) แอ็บ (ห่อหมกย่างไฟ) คั่ว และต้มจืด เป็นต้น อาหารเหล่านี้ล้วนให้คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ อีกทั้งผักพื้นบ้านหลายชนิดที่เป็นส่วนประกอบของอาหาร ยังมีสรรพคุณทางยาสมุนไพร ยกตัวอย่างเช่น

- รสผาด มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยสมานแผล แก้ท้องร่วง บำรุงธาตุในร่างกาย เช่น ยอดมะม่วง ยอดมะกอก
- รสหวาน มีสรรพคุณทางยา คือ ช่วยให้มีการดูดซึมได้ดีขึ้น ทำให้ชุ่มชื้น บำรุงกำลัง แก้อ่อนเพลีย เช่น เห็ด ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน ผักขี้หูด บวบ น้ำเต้า

- รสเผ็ดร้อน มีสรรพคุณทางยา คือ แก้ท้องอืด แก้ลมจุกเสียด ขับลม บำรุงธาตุ เช่น กระจับตม ดอกกระเจียวแดง ตีปลี พริกไทย ใบชะพลู ขิง ข่า
- ไขมัน กระจาย
- รสเปรี้ยว มีสรรพคุณทางยา คือ ขับเสมหะ ช่วยระบาย เช่น ยอดมะขาม มะนาว ยอดมะกอก ลูกมะกอก ส้มปี้
- รสหอมเย็น มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงหัวใจ ทำให้สดชื่น แก้อ่อนเพลีย เช่น เตยหอม โสน ดอกสลิด บัว ผักบั้งไทย เป็นต้น
- รสมัน มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงเส้นเอ็น เป็นยาอายุวัฒนะ เช่น เนียง ขนุนอ่อน ถั่วพู ฟักทอง กระถิน ชะอม
- รสขม มีสรรพคุณทางยา คือ บำรุงโลหิต เจริญอาหาร ช่วยระบาย เช่น มะระขี้นก ยอดหวาย ดอกขี้เหล็ก ใบยอ สะเดา เพกา ผักโขม

มิติที่ 3 อาหารกับสิ่งเหนือธรรมชาติ

ชุมชนมีพิธีกรรมความเชื่อในสิ่งเหนือธรรมชาติหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ และอาหารก็เปรียบเสมือนเครื่องมือเชื่อมร้อยความสัมพันธ์ระหว่างคนกับสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า สิ่งศักดิ์สิทธิ์ช่วยยึดโยงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับอาหาร เพื่อตอบสนองการดำรงชีวิต ยกตัวอย่างเช่น ชาวปวาเกอญอ บ้านแม่อุคหลวง เชื่อว่า ทุกหนทุกแห่งมีผี หรือ “ทา” จึงนิยมประกอบพิธีกรรมและประกอบอาหารเช่นไหว้สรรพสิ่งรอบตัว เพื่อขอขมาลาโทษและขอความคุ้มครองให้การประกอบกิจกรรมใด ๆ ประสบความสำเร็จ เช่น การสืบชะตาน้ำ การเลี้ยงผีไร่ การเลี้ยงผีป่า ในการประกอบพิธีกรรมจะมีคนมารวมตัวกันมากมาย และหลังประกอบพิธีกรรมก็จะมีการแลกเปลี่ยนแบ่งปันอาหารให้กันและกัน โดยเฉพาะอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ที่ให้โปรตีน ในอีกแง่มุมหนึ่ง การนับถือผีเป็นการแสดงความเคารพธรรมชาติ ซึ่งหมายถึงการปกป้องธรรมชาติที่เป็นแหล่งผลิตอาหารโดยทางอ้อม และเปรียบเสมือนกลไกการจัดการอาหารและคนในสังคมให้อยู่ร่วมกันได้อย่างร่มเย็นเป็นสุข

ในการทำงานเดียวกัน ชาวลัวะ บ้านป่าแป๋ มีการประกอบพิธีกรรมเลี้ยงผีที่แสดงถึงความเคารพต่ออาหารและแหล่งผลิตอาหาร อย่างพิธีกรรมเรียกขวัญข้าว เพราะเชื่อว่าข้าวมีขวัญ และพระเจ้าเป็นผู้ส่งข้าวมาให้มนุษย์ เวลาประกอบพิธีกรรมจะมีการเลี้ยงไก่ตัวเมียสีแดง ไข่ต้มสุก และถวายกระบุงดอกไม้ เสร็จแล้วจะมีการกินไก่ร่วมกันในเครือญาติ นอกจากนี้ ยังมีนิทานเรื่องข้าว ซึ่งมีใจความสำคัญเกี่ยวกับการผลิต การลงแขกปลูกข้าว การวิงวอนขอให้ได้ผลผลิตข้าว

อุดมสมบูรณ์ การช่วยกันวางกับดักป้องกันสัตว์เข้าไปทำลายข้าว รวมถึงไปถึงลักษณะของข้าวที่รับประทานอร่อย และมีบทกวีเรื่องข้าวที่ชื่อว่า “บทพินไร่” กวีบทนี้สื่อความหมายเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในครอบครัว การที่สามีภรรยาช่วยกันทำไร่ การเลือกพื้นที่ทำไร่โดยละเว้นพื้นที่บริเวณที่มีต้นโพธิ์หรือต้นไทรอยู่ เนื่องจากเชื่อว่ามีสิ่งศักดิ์สิทธิ์อาศัยอยู่ รวมไปถึงบทบาทหน้าที่ของแต่ละคนในการดูแลไร่นาและหุงหาอาหาร

มิติที่ 4 อาหารกับสังคมวัฒนธรรม

ความต้องการอาหารเป็นเครื่องมือเชื่อมร้อยความสัมพันธ์ของคนในชุมชนและช่วยดำรงรักษาวัฒนธรรมของคนในชุมชน เช่น การลงแขก เพื่อจัดการแลกเปลี่ยนหมุนเวียนแรงงานในฤดูกาลปลูกข้าวไร่ การช่วยกันล่าสัตว์เป็นทีม การแบ่งปันอาหาร การช่วยกันประกอบอาหาร และการรับประทานอาหารร่วมกัน ในระหว่างกระบวนการเหล่านี้ ชุมชนมีโอกาสดำเนินการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดความรู้เรื่องอาหารระหว่างกันและกัน ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีทางอ้อม อีกตัวอย่างหนึ่ง คือ ชาวป่าเกอญอ มีวัฒนธรรมในการต้อนรับแขกผู้มาเยือนด้วยอาหารการกินเป็นอย่างดี ซึ่งเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคนใน

และนอกชุมชน พวกเขาคิดว่า การที่แขกไม่ยอมรับประทานอาหารหรือน้ำชาของเจ้าบ้านเป็นการไม่ให้เกียรติเจ้าของบ้าน

อาหารยังเป็นสื่อหลอมรวมผู้คนให้เข้ามาร่วมประเพณีต่าง ๆ ของหมู่บ้าน ที่บ้านปางหมู ชุมชนจะมาร่วมกันจัดงานบุญและงานประเพณีหมู่บ้าน ต่างช่วยกันประกอบอาหารให้แก่ผู้มาร่วมงาน รวมทั้งแสดงความเอื้อเฟื้อแจกจ่ายอาหารที่เหลือให้แก่ญาติพี่น้องและเพื่อนบ้านหลังประเพณีเสร็จสิ้น ประเพณีสำคัญเหล่านี้ ได้แก่ การทำบุญข้าวใหม่และพิธีปีใหม่ไทยใหญ่ (ก๊าบซอมอ) การทำบุญถวายแด่พระสงฆ์ที่เข้ากรรม 3 – 7 วัน (ปริวาสกรรม) ถวายข้าวปุกแด่พระสงฆ์ที่วัดหมู่บ้าน (หลู่ข้าวปุก) การทำขวัญข้าว การทำบุญข้าวเหนียวแดงที่วัด (หลู่ข้าวหยา) การถวายพิน (ปอยกองโหล) การบวชลูกแก้ว (ปอยสำอาง) งานพราเดือนสี่มีปาง ทำบุญวันสงกรานต์ (ขึ้นจองปีใหม่) การสรงน้ำพระ (ซอนน้ำเจ้าพารา) ขอขมาพระสงฆ์ที่วัด (กั๋ตอจอง) การบูชาเจดีย์ทราย (ปอยจำตี) การทำบุญข้าวต้มถวายพระที่วัด (ถวายข้าวต้มแหลม) การทำบุญถวายข้าวมธูปยาส (ต่างซอมต่อโหลง) เป็นต้น



MAEJO VISION เอกสารอ้างอิง

FAO, IFAD and WFP. 2013. The State of Food Insecurity in the World 2013. The multiple dimensions of food security. Rome: FAO.