

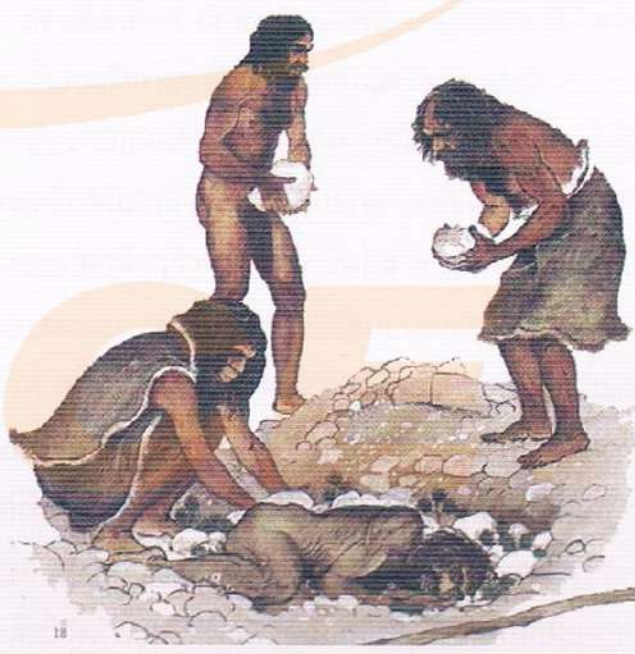
## วัฒนธรรมอาหารใต้

สุธรรม ชยันต์เกียรติ

นักวิทยาศาสตร์คำนวณกันว่ามนุษย์ได้เกิดขึ้นมาบนโลกนี้เป็นเวลาแสนกว่าปีแล้ว วิธีการหาอาหารก็เหมือนกับสัตว์ทั่วไป กินพืชผัก ผลไม้ เป็นอาหารหลัก แล้วค่อยพัฒนามากินเนื้อสัตว์ในภายหลัง เริ่มมี วิวัฒนาการจนรู้จักวิธีการเพาะปลูกเมื่อประมาณหมื่นกว่าปีมานี้เอง อันนี้นักวิทยาศาสตร์เข่าว่ากัน เมื่อมนุษย์เริ่มมีการเพาะปลูก อาหารคงจะมีเหลือกินในกลุ่มชุมชนเล็กๆ ของตน จึงพบหลักฐานสถานที่เก็บเสบียงอาหารเป็นหลักฐานในการคำนวณอายุ

เมื่ออาหารสมัยที่มีการล่าสัตว์กินนั้น ต้องเป็นยุคที่มนุษย์เริ่มรู้จักสร้างเครื่องมือล่าแล้ว เพราะมนุษย์เป็นพวกที่ไม่มีเขี้ยวเล็บที่แข็งแกร่งไว้อล่าสัตว์ ก่อนจากนั้นจึงกินพืชเป็นหลัก การล่าสัตว์เป็นมืออาหารที่ไม่แน่นอนล่าได้ก็กินล่าไม่ได้ก็อด การรู้จักทำการเพาะปลูกจึงเป็นหลักประกันอย่างหนึ่งของการมีอาหารกิน ล่าสัตว์ไม่ได้อาจมีพืชผักกิน จนกระทั่งพัฒนาสามารถนำสัตว์มาถักขึงมาเลี้ยงได้ ได้ทั้งเนื้อ นม และแรงงานที่ได้จากสัตว์ การรู้จักใช้ไฟของมนุษย์ทำความแตกต่างของมนุษย์กับสัตว์มากขึ้น รู้จักสร้างที่อยู่อาศัยที่ซับซ้อนและมั่นคงกว่าสัตว์ทั่วไป รู้จักวิธีการล่าสัตว์ การเลี้ยงสัตว์ การปลูกพืช และรู้จักวิธีการเก็บถนอมอาหารในยามขาดแคลนได้

มนุษย์เริ่มแรกกับการกินอาหาร ได้อาหารมาก็กิน หาไม่ได้ ถ้าไม่ได้ก็อดเหมือนกับสัตว์ทั่วไป เมื่อเราเริ่มรู้จักเพาะปลูก รู้จักเลี้ยงสัตว์ มนุษย์ก็เริ่มมีอาหารกินเป็นประจำทุกวัน มีการสันนิษฐานกันว่า มนุษย์เริ่มปรุงอาหารกินกันในยุคแรกๆ คงจะกินวันละหนึ่งมือ พอล่วงเข้ามาเมื่อสองสามพันปีก่อน โดยเฉพาะสมัยพุทธกาล จึงมีหลักฐานชัดว่า คนทั่วไปกินอาหารวันละ ๑ มือ ส่วนผู้มีฐานะหรือชนชั้นสูงจะกินวันละ ๒ มือ จนมาถึงสมัยหลังสงครามโลก องค์การอนามัยโลกของกลุ่มประเทศทุนนิยมได้มีอิทธิพลทางความคิดของผู้คนทั้งโลก โดยตั้งมาตรฐานด้านสุขภาพว่า คนทั่วไปที่พัฒนาแล้วจะต้องได้รับอาหารวันละ ๓ มือ กินอาหารให้ครบ ๕ หมู่เหมือนกันทั่วโลก



นับแต่นั้นมา โลกก็ได้ก้าวเข้าสู่ยุค “บริโภคนิยม” ประเทศที่แข็งแกร่งก็เข้ายึดกุมแหล่งผลิตอาหาร  
 แข่งชิงเพื่อปิดครองตลาด พื้นที่อุดมสมบูรณ์ก็เริ่มถูกคุมคามในรูปแบบต่างๆ มีการเปลี่ยนแปลงระบบการเพาะปลูก  
 เป็นพืชเชิงเดี่ยว ปลูกเพื่อระบบอุตสาหกรรม ผลิตอาหารป้อนโลก กำหนดราคาพืชผล เกษตรกรกลายเป็นแรงงาน  
 ของภาคอุตสาหกรรม ปลูกเพื่อป้อนโรงงานอุตสาหกรรม ผู้ผลิตและผู้บริโภค ด้านผลิตซื้อในราคาถูก ด้านบริโภค  
 ต้องซื้อในราคาแพง ราคาต้นทุนและปลายทางห่างกันเป็นร้อยเท่า

การครอบครองโลกของระบบทุนนิยม ได้สร้างให้เกิดเป็นระบบบริโภคนิยมไปทั่วทั้งโลก ทุกคนต้องผลิตขาย  
 ไม่ได้ผลิตเพื่อกินอีกต่อไป ปลูกข้าว ปลูกยาง เพียงอย่างเดียว อย่างอื่นในชีวิตต้องซื้อมาทั้งหมด ปลูกเองกินเอง  
 ไม่ได้อีกแล้ว เมื่อปี ๒๕๐๐ ฝรั่งเศสเข้ามาสอนคนไทยให้ปลูกข้าว ส่งผู้เชี่ยวชาญมาทั่วประเทศ ให้เลิกใช้ควาย  
 เอาแทร็คเตอร์มาแทน ให้ปลูกข้าวปีละ ๒ ครั้ง แต่ต้องใช้ปุ๋ยเคมี แนะนำให้รู้จักใช้ยาฆ่าแมลง ข้าวปลูกได้เยอะขึ้น  
 แต่ราคาถูกลง ต้นทุนเครื่องจักรปุ๋ยยาเคมีสูงขึ้น เดียวนี้ฝรั่งปลูกข้าวเป็นแล้ว ขายแข่งกับเราได้แล้ว จดลิขสิทธิ์ข้าว  
 ที่เอาไปจากเรา กีดกันทางการค้า จนชาวนาชาวนอนจะอดตายกันทั่วประเทศ เดียวก็ตกเป็นเมืองขึ้นอีกรอบ  
 ถ้าหากไม่เริ่มสำนึก

วัฒนธรรมอาหารการกินของถิ่นใดมีประวัติความเป็นมาที่น่าสนใจ คนพื้นถิ่นดั้งเดิมเราคงมีการทำอาหาร  
 การกินแบบง่ายๆ เมื่อมีชนชาติอินเดียเป็นผู้เริ่มนำวัฒนธรรมการปลูก การกินเข้ามาในหมู่ชนชั้นปกครอง แพร่หลาย  
 ไปในวิถีชีวิตของผู้คน รู้จักใช้เครื่องครัว เตาไฟหม้อดิน จนถึงทำแกง ขนม นม เนย จนเป็นอาหารเฉพาะท้องถิ่นขึ้น

ถึงยุคชาวจีนอพยพเข้ามาเมื่อหลายร้อยปีก่อน ก็ได้นำวัฒนธรรมครัวจีนบางอย่างเข้ามา กระเพาะ ตะหลิว  
 อังไถ่ ผักดอง กระเทียมดอง และเมล็ดพืชผักจากต่างแดนเข้ามา อาหารไทยท้องถิ่นก็เริ่มเปลี่ยนโฉม อาหารผัด  
 อาหารทอดเริ่มแข่งอาหารเครื่องเทศจากอินเดียขึ้นมา แต่เมื่อช่วงสามสิบกว่าปีมานี้ อาหารฝรั่งก็เริ่มรุกคืบมา  
 อย่างเต็มตัว เตาอบ ไมโครเวฟ พืชชำ ฮีทดอก แอมเบอร์เกอร์ แอปเปิล องุ่น สตรอเบอร์รี่ ขนมปังเริ่มเจาะทะลวง  
 ถึงในชนบท พวกดอกเตอร์พวกหมอ และกระทรวงสาธารณสุขก็ช่วยกันขานรับ โหมกระหน่ำล้างสมองคนไทย  
 ทั้งแผ่นดินให้เชื่อ ผลคนไทยอ้วนจ้ำม่ำกันทั่วประเทศ ตั้งแต่เด็กจนกระทั่งคนแก่โรคภัยไข้เจ็บก็อุดมสมบูรณ์ ทั้งโรคหัวใจ  
 ความดัน เบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด มะเร็งในทุกส่วนของร่างกาย ยาฝรั่งก็ขายดีเป็นเทน้ำเทท่าอีกรอบ

ในพักหลัง มีงานวิจัยค้นหาสาเหตุที่มาของโรค พบว่ามาจากอาหารการกิน และการใช้ชีวิตเป็นหลัก จึงได้มี  
 การเสาะหาหนทางแก้ พบคนในชนบทของชาวญี่ปุ่น จีน พม่า ไทย และในยุโรป ว่าคนที่มีอายุยืนยาวกว่าคนในเมือง  
 ทั้งที่อยู่ไกลหมอ ผู้คนในแถบชนบทที่มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุข เพราะกินเฉพาะอาหารที่ทำได้ในถิ่นของตน  
 ไม่ปรุงแต่งด้วยสารเคมี กินน้อยมื้อ อยู่ในที่อากาศดี จิตใจสงบไม่เครียด ไม่ละเมอ สุขภาพจึงดี อายุก็ยืน

หันมาดูอาหารถิ่นใต้บ้านเราดูบ้างว่า เราได้หลงลืมสิ่งดีๆ ของบรรพบุรุษของเราที่สร้างสมเอาไว้บ้างไหม  
 เทือกเขาหลวงเป็นแกนกลางของแผ่นดิน มีป่าเขียวขจี อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชพรรณ ธัญญาหาร สมุนไพรผลไม้  
 นานาชนิด ลงมาถึงที่ราบลุ่มแถบเชิงเขา เป็นพื้นดินราบเหมาะกับการเพาะปลูกทำสวนทำไร่ สัตว์น้ำสัตว์บกสัตว์ปีก  
 นกขุม ถึงสันทรายเป็นชุมชนเมืองที่อยู่อาศัยตลอดแนว ถึงที่ราบลุ่มปากแม่น้ำริมทะเล พื้นดินเหมาะกับการทำนา  
 ทำประมงริมฝั่งและลึกลงไปในทะเล อาหารการกินอุดมสมบูรณ์มีวัฒนธรรมทางศาสนาเป็นแกนหลักในการใช้ชีวิต  
 จึงมีวัฒนธรรมประเพณีคล้ายคลึงกันแทบทุกเรื่อง รวมทั้งวัฒนธรรมอาหารการกิน ทำกินกันในครอบครัวอย่างง่ายๆ

เลี้ยงเปิดเลี้ยงไก่เอาไว้กินไข่ เนื้อวัวเนื้อหมูนานๆ ที่จึงจะได้กินสักครั้ง ต้องมีงานออกปากให้वानบอแขก งานศพ งานแต่งงานจึงจะไว้กิน

แกงไปใครมาเรือนถึงจะมีการฆ่าไก่กันสักครั้ง เป็นการต้อนรับผู้มาเยือนของชาวใต้ ยกหมั้รับดับที่ไม่ให้เสียชื่อ ข้าวหรือแกงจะต้องมีอยู่ในครัวตลอดเวลา เพื่อใครไปใครมาจะได้กินไม่ให้อด หากย้อนกลับไปสักสี่ห้าสิบปี อิทธิพลอาหารจีนฝรั่งยังไม่แพร่หลายเข้าไปถึงในท้องถื่นชนบท อาหารถื่นใต้ของเรามีวิธีการปรุงอย่างง่ายๆ แต่ไม่เคยขาดรสชาติความอร่อย

อาหารประจำวันที่ต้องไม่ขาดในสำหรับอาหารคือ ของเผ็ด จะต้องมีทุกมื้อ ไม่แกงก็น้ำซุบอย่างใดอย่างหนึ่ง พูดถึงน้ำซุบคนสมัยปัจจุบันเรียก น้ำพริก ตามอย่างคนกรุงด้วยเกรงว่าจะไม่ทันสมัยเขา น้ำซุบส่วนใหญ่ต้องมีครกไว้ตำน้ำซุบ หากไม่มีครกก็ทำน้ำซุบโจรได้ โจรเจ้าของสูตรน้ำซุบนี้คงไม่แบกครกเข้าไปในป่าเป็นแน่ การตั้งชื่อน้ำซุบจะนิยมเรียกตามวัตถุดิบที่ใส่ เช่น น้ำซุบแมงดา น้ำซุบแยะ น้ำซุบโค้ว น้ำซุบลูกประ น้ำซุบลูกกำ

ส่วนแกงเผ็ดนั้นต้องใส่พริก ถ้าไม่ใส่พริกจะถูกเรียกว่า แกงเลียง แกงเผ็ดที่ใส่กะทิเรียกว่า แกงทิ ถ้าใส่สั้ไม่ใส่กะทิเรียกว่า แกงสั้ แต่ถ้าใส่กะทิลงไปอีกก็จะเรียกว่า แกงเทโพ ถ้าใส่พุงปลาหมักเรียกว่า แกงพุงปลา แต่ถ้าใครเรียก แกงไตปลา จะถูกหาว่าดัดจริต ถ้าเคยที่ทำด้วยปลาก็เรียกว่า แกงเคยปลา แกงทึ้นพิลิกแพลงไปตามวัตถุดิบ ชื่อก็เปลี่ยนไปตามวัตถุดิบ หลักๆ เหล่านั้น ก็เช่น แกงเห็ดแครง แกงทึ้นเหล็ก แกงทึ้นพริก เพราะส่วนประกอบเหล่านี้มีจำนวนมากเป็นตั้หลัก ถ้าเรียก แกงเนื้อ ที่หมายความว่า เนื้อวัวและเนื้อควาย ไม่นิยมทอดผัก (ใส่ผัก) ถ้าใส่เนื้อสัตว์เป็นตั้หลัก ทอดผักแต่น้อยก็จะเรียกชื่อสัตว์เป็น แกงหมู แกงไก่ แกงจิง แกงพาบน้ำเป็นตั้ ส่วนแกงสั้จะนิยมแกงสัตว์น้ำเป็นส่วนใหญ่ นัยว่าแกงสั้นี้ลดควาได้ตั้หนักเป็นภูมิปัญญาของท้องถื่นเขา เนื้อปลาชนิดไหนควรใส่ผักอะไรถึงจะเหมาะในทางรสชาติ ทางด้านสุขภาพ เป็นหยูกเป็นยาเป็นตั้เสริมฤทธิ์ยาเสริมธาตุ บำรุงธาตุ ได้ด้วย กลุ่มแกงเลียงไม่นิยมใส่เนื้อสัตว์ อาจมีกั้วตั้เล็กๆ พอได้กลิ่นได้รสบ้างก็มี แต่ต้องใส่เคยถึงจะเรียกว่า แกงเลียง ไม่งั้นจะกลายเป็นแกงจืดแบบของคนจีนไป แกงเลียงมักเรียกตามชื่อ ผักที่ใส่ เช่น เลียงหยวก เลียงลือกอ เลียงยอดสั้ เลียงยอดแหมะ เลียงเห็ด เลียงหัวปลี อันสุดท้ายนี้เป็นอาหารแม่ลูกอ่อนตั้หนัก แกงเลียงทุกชนิดเป็นเหมือนยาสมุนไพรชั้นเยี่ยม แก้ไข้ แก้วร้อนใน แก้วกระหายตั้หนัก โดยเฉพาะหน้าร้อน

กลุ่มอาหารประเภทต้ม สมัยเก่าใช้หม้อดินเผาชนิดที่มีหูถึงจะเหมาะที่สุด ยกตั้ลงบนไฟก็สะดวก ประเภทต้มจะนิยมใช้เนื้อสัตว์ติดกระดูกเป็นตั้หลัก รวมทั้งเครื่องในสัตว์ด้วย เช่น ต้มเปรต เครื่องปรุงไม่พิถีพิถัน ทั้งพริก ตะไคร้ ข่า ขมิ้น พอลบควา รสชาติต้องเปรี้ยวปร้างหน้อย ต้มอย่างอื่น เช่น ต้มหนาง ปลาบอต้มสั้ ต้มกระดูกหมูใบม่วง ต้มต้นวัว อร่อยทั้งนั้น

อาหารที่ปรุงง่าย ๆ ไม่อาศัยอุปกรณ์อะไรมาก คือ พวัก ปิ้ง ย่าง หมก จี เอาไม้เสียบตั้ก็ปิ้งปลา ปิ้งกั้วได้แล้ว ถ้าเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ก็ใช้ไม้หรือเหล็กเสียบกลางนำไปย่างได้ทันที ไม่ว่าไก่ หมู หรือเนื้อใดๆ อย่างวัวก็ย่างกันทั้งตั้ที่เดียว

การถนอมอาหารที่หามาได้ครั้งละมากๆ กินมั่วเดียวไม่หมดเก็บเสาะเอาไว้กินนานๆ ก็ต้องใช้วิธีหมักดอง



หากุ้งได้เยาะทำเป็นเคียวกุ้ง ปลาที่ทำเป็นเคียวปลา พุงปลา ปลาเปรี้ยว ปลาแบ่งแดง ปลาบอกร้า เศษเนื้อมาทำหน้าง สะตอ ลูกประ ผักเสี้ยนเอามาตองก็อร่อย คนโบราณ เขารู้กันมานานแล้วว่า มีคุณค่าทางอาหารและดีต่อสุขภาพ อาหารพวกยำ ของเรารอຍมาตั้งแต่รุ่นพ่อแม่มาแล้ว พืชผักผลไม้มากมายหาหม่ากินได้ตลอดปี ยำอุคพิด ยำชีหมีน ยำหัวทือ ยำลูกเขือ ยำส้มโอ ยำผักกูด พวกปลาทั้งตัวเล็กๆก็ยำได้อร่อยไม่แพ้กัน เช่น ยำปลา



จิ้งจิ้ง ยำปลาร้า ยำพุงปลา ยำกุ้งแห้ง ยำปลาย่าง ส่วนอาหารทอดอาหารอบเพิ่งเข้ามาในภายหลัง เป็นวัฒนธรรมอาหารการกินของคนจีนคนฝรั่งเขา

วัฒนธรรมอาหารการกินของถิ่นใต้ ยังมีอะไรอีกมากมายที่ซ่อนเร้นอยู่ในหมู่ปราชญ์ชาวบ้าน คนรุ่นเก่า ก็หมดกำลังที่จะสืบสานอาหารถิ่นใต้ให้คงอยู่สืบไป หากไม่ได้คนรุ่นใหม่พอช่วยกันปรับปรุงแต่งองค์ทรงเครื่อง ให้มันโดดเด่นอยู่ในโลกของทุนนิยมได้ หรือจะปล่อยให้คนรุ่นใหม่หลงไปกับอาหารสูง อาหารกล่อง ของต่างเมือง ที่ปรุงเก็บมาแล้วนานนับปีหรือจะมาช่วยกันสร้างอาหารถิ่นที่สดเข้ากับสภาพภูมิอากาศบ้านเรา ช่วยกันอนุรักษ์สืบสานอาหารถิ่นใต้ แล้วทุกคนจะหลงเสน่ห์ในรสชาติอาหารบ้านเรา

๕

พ่อ - แม่

ไม่ได้อยู่กับเราตลอดชีวิต  
เมื่อท่านมีชีวิตอยู่  
ทำดีต่อท่านให้มากที่สุด  
บุญกุศลก็เกิดขึ้นกับตัวเราเอง