



ตามรอยเนวกินเมืองสารคาม :
การสำรวจและศึกษาอาหารท้องถิ่นที่กำลังจะสูญหายเพื่อการอนุรักษ์
Tracing the Culinary Heritage of Maha Sarakham:
A Survey and Study of Endangered Traditional Dishes for Cultural Conservation

วิริยา สิบบุญเรือง^{1*} นพพล แก่งจำปา¹ และ กมลทิพย์ เหล่าอรรค²
Wiriya Sibunruang^{1*} Nopphon Kaengjampa¹ and Kamolthip laoakha²

บทคัดย่อ

บทความนี้เป็นการสำรวจและศึกษาอาหารท้องถิ่นที่กำลังจะสูญหายเพื่อการอนุรักษ์ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม โดยการคัดเลือกเมนูอาหารพื้นถิ่นจำนวน 16 เมนู จาก 8 ชุมชน และใช้วิธีวิจัยเชิงคุณภาพผ่านการเก็บข้อมูลภาคสนาม การสัมภาษณ์ผู้รู้ในชุมชนจำนวน 50 คน และการทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1. ศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นของชุมชนเมืองมหาสารคาม ผลการศึกษาพบว่าอาหารพื้นถิ่นสามารถจำแนกออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ (1) กลุ่มอาหารหมักดองและอาหารแปรรูป (2) กลุ่มอาหารประเภทแกงและอ่อม และ (3) กลุ่มอาหารประเภทขนมและอาหารว่างพื้นบ้าน ซึ่งสะท้อนองค์ความรู้ด้านการจัดการทรัพยากรอาหาร การเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล ตลอดจนความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม ประเพณี และพิธีกรรมของชุมชน รวมถึงบทบาทของอาหารในระบบเศรษฐกิจระดับท้องถิ่น 2. วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากวัตถุดิบหลักของเมนูอาหารพื้นถิ่น พบว่าอาหารพื้นถิ่นของชุมชนเมืองมหาสารคามมีคุณค่าทางโภชนาการที่หลากหลาย โดยเป็นแหล่งของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุที่ได้จากทรัพยากรชีวภาพในระบบนิเวศท้องถิ่น ทั้งพืช ผัก สมุนไพร และสัตว์น้ำพื้นบ้าน นอกจากนี้ กระบวนการหมักดองซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของอาหารพื้นถิ่นยังมีบทบาทสำคัญต่อสุขภาพ โดยเฉพาะต่อระบบทางเดินอาหารและการเสริมสร้างจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และ 3. เสนอแนวทางการอนุรักษ์และส่งเสริมการสืบทอดมรดกภูมิปัญญาอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัย พบว่าอาหารพื้นถิ่นหลายเมนูกำลังเผชิญความเสี่ยงต่อการสูญหาย อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และรูปแบบการบริโภคของคนรุ่นใหม่ ดังนั้นการเผยแพร่องค์ความรู้ผ่านสื่อดิจิทัล เช่น YouTube และ TikTok รวมถึงสื่อสิ่งพิมพ์ จึงเป็นแนวทางสำคัญในการสร้างการรับรู้คุณค่าของอาหารพื้นถิ่นในกลุ่มคนรุ่นใหม่ ส่งเสริมการมีส่วนร่วมของชุมชน และสนับสนุนการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นอย่างยั่งยืน ทั้งนี้การศึกษาชี้ให้เห็นว่าอาหารพื้นถิ่นมิได้เป็นเพียงแหล่งโภชนาการเท่านั้น หากยังเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่าต่อความมั่นคงทางอาหารและการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : อาหารท้องถิ่น เมืองมหาสารคาม อาหารที่สูญหาย การอนุรักษ์

Received : 18 กุมภาพันธ์ 2569
Revised: 16 มีนาคม 2569
Accepted : 19 มีนาคม 2569

¹ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, Faculty of Humanity and Social Sciences, Mahasarakham University

² คณะการท่องเที่ยวและการโรงแรม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, Faculty of Tourism and Hotel, Mahasarakham University.

*Corresponding author : wiriya.s@msu.ac.th



ABSTRACT

This article presents a survey and study of endangered local foods for conservation within Maha Sarakham Municipality, Maha Sarakham Province. Sixteen traditional dishes were selected from eight communities. A qualitative research approach was employed, incorporating field data collection, interviews with 50 local knowledge holders, and a review of relevant documents. The objectives of this study were: 1) to study and compile knowledge related to local cuisine in the urban communities of Maha Sarakham. The results revealed that local cuisine can be classified into 3 main groups, such as (1) fermented and processed foods, (2) curry and aom (Isan-style curry dishes), and (3) traditional desserts and local snacks. These categories reflect indigenous knowledge related to food resource management, the use of seasonal ingredients, and the relationship between food and community lifestyles, culture, traditions, and rituals, including the role of food in the local economic system; 2) to analyze the nutritional values derived from the main ingredients of traditional dishes. The findings revealed that local cuisine of the Maha Sarakham urban communities provide diverse nutritional values, serving as sources of proteins, carbohydrates, dietary fiber, vitamins, and minerals derived from biological resources in the local ecosystem, including plants, vegetables, herbs, and freshwater animals. In addition, the fermentation process, which is a distinctive characteristic of local cuisine, plays an important role in health, particularly in supporting digestive health and promoting beneficial microorganisms in the human body; and 3) to propose guidelines for conserving and promoting the transmission of culinary heritage in the context of contemporary society. The study found that many local dishes are facing the risk of disappearance due to social and economic changes as well as shifting consumption patterns among younger generations. Therefore, disseminating knowledge through digital media platforms, such as YouTube and TikTok, as well as printed media, is an important strategy for increasing awareness of the value of local cuisine among younger generations, encouraging community participation, and supporting the sustainable transmission of local culinary wisdom. The study highlights that local cuisine are not only sources of nutrition but also important cultural heritage that contributes to food security and sustainable community development.

Keywords : Local Cuisine, Maha Sarakham, Endangered Traditional Dishes, Conservation

บทนำ

บริเวณเมืองหรือจังหวัดมหาสารคามมีร่องรอยการเข้ามาตั้งถิ่นฐานของผู้คนตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์ ต่อเนื่องสู่สมัยวัฒนธรรมทวารวดีและวัฒนธรรมเขมร (กรมศิลปากร, 2531: 46) ทั้งนี้หลักฐานการเข้ามาอยู่อาศัยของผู้คน ได้แก่ เครื่องมือเหล็ก

เครื่องมือสำริด ภาชนะดินเผาในสมัยก่อนประวัติศาสตร์ และรูปแบบเมืองที่เป็นคูน้ำคันดินล้อมรอบ ชากเจดีย์ สถูปศิลา พระพิมพ์ดินเผาในวัฒนธรรมทวารวดี รวมถึง อโรคยาศาลาในวัฒนธรรมเขมรที่กระจายตัวอยู่ในพื้นที่จังหวัดมหาสารคาม



ปัจจุบันเมืองมหาสารคามถูกตั้งขึ้นมาตั้งแต่ พ.ศ. 2408 ในสมัยรัชกาลที่ 4 โดยมีการแบ่งครัวมาจาก ร้อยเอ็ด และได้มีการพัฒนาขยายตัวเมืองเรื่อยมา จนกระทั่งมีรูปแบบเมืองในปัจจุบันเป็นลักษณะกึ่งเมือง-กึ่งชนบท (ทวีศิลป์ สืบวัฒนะ และคณะ, 2561) และจากลักษณะสังคมกึ่งเมือง-กึ่งชนบทนี้เองส่งผลให้ของคนมหาสารคามมีรูปแบบการใช้ชีวิตที่ผสมผสานทั้งความเจริญที่มาจากเมืองใหญ่ แต่ยังคงไม่ทิ้งวิถีดั้งเดิมในบางอย่าง

วิถีการกินและอาหารดั้งเดิมของชาวเมืองมหาสารคามถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติ ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมและถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาอย่างยาวนาน อาหารแต่ละเมนูมิได้เป็นเพียงสิ่งบริโภคเพื่อการดำรงชีพ หากแต่เป็นผลลัพธ์ขององค์ความรู้ด้านการคัดเลือกวัตถุดิบจากท้องถิ่น การใช้พืชผักพื้นบ้าน สมุนไพร สัตว์บก และสัตว์น้ำตามฤดูกาล รวมถึงกระบวนการปรุงอาหารที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนในพื้นที่ อาหารดั้งเดิมจึงทำหน้าที่เป็น “บันทึกทางวัฒนธรรม” ที่ถ่ายทอดประวัติศาสตร์ สังคม และอัตลักษณ์ของชุมชนเมืองมหาสารคามได้อย่างชัดเจน สอดคล้องกับงานของพัชรีย์ ตั้งตระกูล ในรายงานการวิจัย เรื่อง การส่งเสริมการท่องเที่ยวเมืองสร้างสรรค์ด้านอาหารท้องถิ่นของจังหวัดภูเก็ต ที่ว่าอาหารพื้นถิ่นเป็นอาหารที่มีลักษณะแตกต่างจากอาหารทั่วไปและมีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะท้องถิ่นนั้น ๆ ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อลักษณะของอาหารพื้นถิ่น ได้แก่ อาชีพ ศาสนา ขนบธรรมเนียมประเพณี วัฒนธรรม ความเชื่อ ประวัติศาสตร์ และสภาพทางภูมิศาสตร์ (พัชรีย์ ตั้งตระกูล และคณะ, 2561).

นอกจากนี้อาหารดั้งเดิมของเมืองมหาสารคามยังมีความเชื่อมโยงอย่างใกล้ชิดกับประเพณีและพิธีกรรมทางสังคม เช่น งานบุญตามฮีตสิบสอง การทำบุญในโอกาสต่าง ๆ และเทศกาลสำคัญของชุมชน ซึ่งอาหารทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน สร้างความสามัคคี และต่อยอดอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมร่วมกัน อาหารจึงมิได้เป็นเพียงผลผลิต

ทางกายภาพ แต่เป็นองค์ประกอบสำคัญของโครงสร้างทางสังคมและวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และส่งต่อสู่คนรุ่นหลัง

พัฒนาการของอาหารอีสานได้เข้าไปมีส่วนเกี่ยวข้องกับการสร้างความเป็นไทยในทางวัฒนธรรม ช่วง พ.ศ. 2500 โดยชนชั้นนำได้นำเอาอาหารไทยแนวจารีตประเพณีสมัยรัตนโกสินทร์มาประสานกับโภชนาการใหม่จากสหรัฐอเมริกาเข้ามามีการจัดระเบียบความหมายของอาหารประจำชาติในยุคสงครามเย็น นั่นคือการเกิดเป็นวัฒนธรรม “อาหารไทย” ที่ทันสมัยถูกหลักโภชนาการ ขณะเดียวกันก็ได้สร้างความเป็นอื่นแก่วัฒนธรรมอาหารของชนชั้นล่าง (ชาติชาย มุกสง,) ดังเช่นอาหารอื่นๆ อย่างอาหารอีสานที่ไม่ได้ถูกจัดเป็นอาหารแนวจารีตประเพณีข้างต้น

การปรับตัวของอาหารอีสานยังเผชิญกับปฏิบัติการของความรู้ระหว่างรัฐและชาวบ้าน โดยอาหารจากมุมมองของรัฐคือการมุ่งผลิตอาหารที่มั่นคง มีผลดีต่อประชากร จึงถูกขับเคลื่อนด้วยความรู้ทางเทคนิควิทยาผ่านนโยบายสาธารณสุข มีผลทำให้อาหารของรัฐได้ตั้งเอามนุษย์ออกจากสังคมวัฒนธรรมต้นทางและทำให้กลายเป็นปัจเจกเพื่อผลักเข้าสู่ระบบของตลาดเสรีนิยมสมัยใหม่ในฐานะแรงงาน ในทางตรงกันข้ามอาหารในปฏิบัติการของชาวบ้านมีมิติทางอารมณ์ วัฒนธรรม และการต่อสู้ช่วงชิงความหมายของอาหารการกิน โดยไม่ได้ยอมให้รัฐกระทำฝ่ายเดียว อาหารและพาข้าวของคนอีสานแสดงการบริโภคเชิงสัญลักษณ์ที่สะท้อนแรงปรารถนาของการรวมกลุ่มและยึดโยงกับบริบททางสังคมวัฒนธรรม ซึ่งเผยให้เห็นวิถีคิด ยุทธศาสตร์และปฏิบัติการของชาวบ้านภายในพรมแดนความรู้เชิงการครอบงำของรัฐ (วิศิษฐ์ ปิ่นทองวิชัยกุล, 2563)

ปัจจุบันอาหารอีสานมีการปรับตัวและพัฒนาจากการพึ่งพาธรรมชาติในระบบนิเวศ “โคก-นา-ทาม” สู่การเป็นอาหารยอดนิยมในระดับสากล ผ่านการปรับตัวตามกระแสการย้ายถิ่นฐานและการขยายตัวของความเป็นเมือง โดยหัวใจสำคัญคือการใช้ “ปลาร้า” เป็นเครื่องปรุงพื้นฐานที่สะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหาร ในอดีตเน้นรสชาติธรรมชาติจากผักพื้นบ้านและสัตว์ตามฤดูกาล แต่ปัจจุบันได้มีการปรับรสชาติให้มีความเป็น



"รสชาติเมือง" (Urbanized Taste) มากขึ้น เช่น การเพิ่มความหวานหรือการประยุกต์ใช้วัตถุดิบสมัยใหม่ รวมถึงการยกระดับสู่ "อาหารฟิวชั่น" และการนำเสนอในรูปแบบ Fine Dining ที่เน้นความประณีตและการชูวัตถุดิบเฉพาะถิ่น (Local Ingredients) เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารอย่างยั่งยืน

อย่างไรก็ตาม องค์ความรู้ด้านอาหารอีสานพื้นบ้านส่วนใหญ่อยู่ในรูปแบบความรู้ฝังลึกในตัวบุคคล หากไม่มีการถ่ายทอดหรือจัดบันทึกอย่างเป็นระบบ ความรู้นั้นย่อมมีแนวโน้มสูญหายไปพร้อมกับผู้รู้ในชุมชน (ณิชนน ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน, 2563) เช่นกันกับบริบทของสังคมร่วมสมัย อาหารดั้งเดิมในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามกำลังเผชิญกับความเสี่ยงที่จะเลือนหายหรือสูญหายไปอย่างต่อเนื่อง อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตของผู้คน การขยายตัวของเมือง การเข้าถึงวัตถุดิบธรรมชาติที่ลดลง การขาดการบันทึกองค์ความรู้ด้านอาหารอย่างเป็นระบบ ตลอดจนความสนใจของคนรุ่นใหม่ที่ลดลงในการเรียนรู้และสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหาร สถานการณ์ดังกล่าวส่งผลให้อาหารดั้งเดิมหลายเมนู เช่น แกงเลื่อม (แกงแล่น) ในอดีตการปรุงอาหารจากสัตว์ป่าอย่างตะกวด (แล่น) เป็นเรื่องปกติ โดยแกงใส่ผักหวานหรือใบชะอม ปัจจุบันสัตว์เหล่านี้เป็นสัตว์ป่าคุ้มครองและวิถีชีวิตเปลี่ยนไป เมนูนี้จึงหายไปหรือแม้แต่แจ่วบองหนังเค็ม ซึ่งเป็นการนำหนังวัวหรือหนังควายไปผัดจนหอม นำมาตำรวมกับแจ่วปลาร้าบอง เมนูนี้ใช้เวลาเคี่ยวนานและเตรียมยาก จึงถูกแทนที่ด้วยแจ่วบองแบบเนื้อล้วนในปัจจุบัน อาหารเหล่านี้จึงเหลือเป็นเพียงความทรงจำของผู้สูงอายุ และเสี่ยงต่อการสูญหายไปพร้อมกับผู้รู้ในชุมชน

ภายใต้บริบทดังกล่าว โครงการ "ตามรอยแนวถิ่นถิ่นสารคาม" จึงถูกริเริ่มขึ้นเพื่อสำรวจ ศึกษา และรวบรวมองค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารดั้งเดิมในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม โดยมุ่งเน้นการบันทึกเมนูอาหาร เรื่องเล่าจากคนสู่อาหาร วัตถุดิบ กระบวนการปรุง และนำมาวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณด้านสมุนไพร อันเป็นการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมอาหารในเชิงองค์ความรู้ ควบคู่ไปกับการ

นำข้อมูลที่ได้มาประยุกต์ใช้ในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว บางเมนูสามารถพัฒนาและยกระดับเป็นอาหารประจำเมือง เพื่อเสริมสร้างอัตลักษณ์และภาพลักษณ์ของเมืองมหาสารคามในฐานะแหล่งท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นของชุมชนเมืองมหาสารคาม
2. วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากวัตถุดิบหลักของเมนูอาหารพื้นถิ่น
3. เสนอแนวทางการอนุรักษ์และส่งเสริมการสืบทอดมรดกภูมิปัญญาอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัย

วิธีดำเนินการ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการ "ตามรอยแนวถิ่นถิ่นสารคาม" จากงบประมาณประจำปี 2568 ของโครงการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยมหาสารคาม โดยใช้กระบวนการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ผสานแนวทางการศึกษาทางประวัติศาสตร์และมานุษยวิทยาด้านวัฒนธรรม มุ่งเน้นการสำรวจ รวบรวม และวิเคราะห์องค์ความรู้ด้านอาหารดั้งเดิมในบริบทของวิถีชีวิต สังคม และวัฒนธรรมของชุมชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม ทั้งนี้ การดำเนินงานสามารถแบ่งออกเป็นขั้นตอนสำคัญดังต่อไปนี้

1. พื้นที่ศึกษาและกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

พื้นที่ศึกษาคือชุมชนในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 8 ชุมชน ได้แก่ ชุมชนวัดโพธิ์ศรี ชุมชนวัดอภิสิริ ชุมชนวัดมหาชัย ชุมชนวัดนาควิชัย ชุมชนวัดสามัคคี ชุมชนวัดธัญญาवास ชุมชนวัดปัจฉิมทัศน์ และชุมชนวัดโนนศรีสวัสดิ์ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่ยังคงมีร่องรอยของวิถีชีวิตดั้งเดิมและองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นหลงเหลืออยู่

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลจำนวน 50 คน ประกอบด้วย ผู้สูงอายุในชุมชน ปราชญ์ชาวบ้าน ผู้รู้ด้านอาหารพื้นถิ่น ผู้ประกอบการอาหารดั้งเดิม รวมถึงตัวแทนชุมชนที่มีบทบาทในการจัดกิจกรรมทางวัฒนธรรม โดยคัดเลือกผู้ให้



ข้อมูลด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เพื่อให้ได้ข้อมูลเชิงลึกที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย

2. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการโดยใช้เครื่องมือวิจัยเชิงคุณภาพหลายรูปแบบ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมและมีความน่าเชื่อถือ ได้แก่

1. การศึกษาข้อมูลเอกสารศึกษาจากเอกสารทางประวัติศาสตร์ งานวิจัย หนังสือ ตำรา บทความทางวิชาการ เอกสารท้องถิ่น และข้อมูลจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจบริบททางประวัติศาสตร์ วัฒนธรรมอาหาร และพัฒนาการของวิถีการกินในเมืองมหาสารคาม

2. การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth Interview) ดำเนินการสัมภาษณ์ผู้รู้และผู้มีประสบการณ์ตรงเกี่ยวกับอาหารดั้งเดิม เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชื่อเมนูอาหาร วัตถุดิบ กระบวนการปรุง เรื่องเล่าความเชื่อ และบทบาทของอาหารในชีวิตประจำวันและพิธีกรรมของชุมชน

3. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participant Observation) ผู้วิจัยเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชน เช่น การเตรียมอาหารในโอกาสต่าง ๆ การทดลองปรุงอาหาร ดั้งเดิม และกิจกรรมการถ่ายทอดความรู้ เพื่อสังเกตกระบวนการทำอาหาร การใช้วัตถุดิบ และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เกิดขึ้นผ่านอาหาร

4. การบันทึกข้อมูลภาคสนามใช้การบันทึกภาคสนาม ภาพถ่าย และสื่อวิดีโอ เพื่อเก็บรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการทำอาหาร รูปแบบการบริโภค และบริบทแวดล้อมของอาหารดั้งเดิม ซึ่งช่วยเสริมความสมบูรณ์ของข้อมูลเชิงคุณภาพ

3. การคัดเลือกและจัดหมวดหมู่เมนูอาหาร

จากข้อมูลที่ได้จากการสำรวจและการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และคัดเลือกเมนูอาหารดั้งเดิมของเมืองมหาสารคาม จำนวน 16 เมนู โดยพิจารณาจากข้อสรุปของการแสดงความคิดเห็นจากกลุ่มเป้าหมายในการเลือกเมนูอาหารของชุมชนเป็นสำคัญ ได้แก่

1. ความเก่าแก่และความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตชุมชน

2. ความเสี่ยงต่อการเลือนหายหรือสูญหาย

3. การใช้วัตถุดิบท้องถิ่นและภูมิปัญญาดั้งเดิม

4. ศักยภาพในการอนุรักษ์และต่อยอดเชิงเศรษฐกิจและการท่องเที่ยว

เมนูอาหารที่คัดเลือกจะถูกจัดหมวดหมู่ตามลักษณะประเภทอาหาร วัตถุดิบหลัก และบทบาททางวัฒนธรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis) โดยนำข้อมูลจากเอกสารการสัมภาษณ์ และการสังเกตมาถอดความ จัดหมวดหมู่ และตีความ เพื่อค้นหารูปแบบ ความหมาย และความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับบริบททางสังคม วัฒนธรรม และประวัติศาสตร์ของเมืองมหาสารคาม

นอกจากนี้ ยังมีการบูรณาการข้อมูลด้านคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณสมุนไพรของวัตถุดิบอาหาร โดยอาศัยองค์ความรู้จากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและการแพทย์แผนไทยซึ่งเป็นคณะทำงานร่วมในการศึกษาครั้งนี้ เพื่อเสริมความรู้ด้านสุขภาพ

5. การนำเสนอผลการศึกษา

นำเสนอในรูปแบบการพรรณนาเชิงวิเคราะห์ (Descriptive Analysis) โดยเชื่อมโยงข้อมูลอาหารดั้งเดิมกับแนวคิดการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม อัตลักษณ์ท้องถิ่น และการพัฒนาอย่างยั่งยืน

ทั้งนี้ ผลการศึกษายังถูกนำไปใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการเผยแพร่ผ่านสื่อสร้างสรรค์ และการพัฒนาแนวทางการอนุรักษ์อาหารท้องถิ่นของเมืองมหาสารคามในเชิงวิชาการและเชิงปฏิบัติ

แนวทวนกับผู้คนเมืองสารคาม

วัฒนธรรมอาหาร คือ การประดิษฐ์จากความตั้งใจของมนุษย์เพื่อเป็นเครื่องแสดงถึงอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่เน้นย้ำความแตกต่างจากสังคมอื่นทั้งรูปลักษณ์อาหาร รูปแบบการรับประทาน ค่านิยมในรสชาติหรืออื่นใดที่มีรูปแบบเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น (ทรงสุข บุญทาวงค์ และคณะ, 2565) อาหารการกินของ



ผู้คนในเมืองมหาสารคามมีความสัมพันธ์อย่างแนบแน่นกับวิถีชีวิตและภูมิปัญญาอีสานที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน อาหารดั้งเดิมได้เกิดขึ้นโดยบังเอิญ หากแต่เป็นผลจากกระบวนการเรียนรู้และปรับตัวของผู้คนต่อสภาพแวดล้อม ทรัพยากรธรรมชาติ และบริบททางสังคมในแต่ละช่วงเวลา ภูมิปัญญาอีสานด้านอาหารสะท้อนให้เห็นถึงความรู้ในการเลือกใช้วัตถุดิบท้องถิ่น การถนอมอาหาร และการปรุงอาหารให้เหมาะสมกับฤดูกาลและสภาพภูมิอากาศ

วิถีชีวิตของคนอีสานในอดีตมีความเรียบง่ายพึ่งพาธรรมชาติ และดำรงชีวิตบนพื้นฐานของการแบ่งปัน และการอยู่ร่วมกันในชุมชน อาหารจึงเป็นกิจกรรมที่เชื่อมโยงสมาชิกในครอบครัวและชุมชนเข้าด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นการออกหาอาหาร การเตรียมวัตถุดิบ หรือการปรุงอาหารร่วมกัน แหล่งอาหารของคนเมืองมหาสารคามส่วนใหญ่มาจากแหล่งธรรมชาติใกล้ตัว เช่น หุ่นา หนองน้ำ ลำห้วย ป่า และสวนครัวรอบบ้าน ซึ่งสะท้อนถึงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล

ความสัมพันธ์ระหว่างลักษณะภูมิประเทศและรูปแบบอาหารท้องถิ่นได้รับการยืนยันจากงานศึกษาหลายชิ้นชี้ให้เห็นว่าทรัพยากรธรรมชาติและวัตถุดิบในพื้นที่มีบทบาทสำคัญต่อการกำหนดอัตลักษณ์อาหารของชุมชน (ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์ และนพรัตน์ บุญเพียรผล, 2567) วัตถุดิบอาหารอีสานที่นำมาใช้ในการประกอบอาหารดั้งเดิมในเมืองมหาสารคาม ได้แก่ พืชผักพื้นบ้าน สมุนไพร สัตว์น้ำจืด และสัตว์บกขนาดเล็ก ซึ่งล้วนเป็นทรัพยากรที่หาได้ในท้องถิ่น การใช้วัตถุดิบดังกล่าวไม่เพียงตอบสนองต่อความจำเป็นในการดำรงชีวิต หากยังแฝงด้วยความรู้ด้านโภชนาการและการดูแลสุขภาพ อาหารดั้งเดิมจึงเป็นภาพสะท้อนของวิถีชีวิต ภูมิปัญญา และอัตลักษณ์ของผู้คนในเมืองมหาสารคามที่ควรค่าแก่การศึกษา อนุรักษ์ และถ่ายทอดสู่คนรุ่นต่อไป

การศึกษาแนววิถีที่กำลังจะสูญหายของเมืองมหาสารคาม

จากการสำรวจและเก็บรวบรวมข้อมูลอาหารพื้นถิ่นในเขตเมืองมหาสารคาม พบว่าอาหารดั้งเดิมที่ยังคงมีการปรุงและบริโภคอยู่ในชุมชนสามารถจำแนกได้

จำนวนทั้งสิ้น 16 เมนู โดยแต่ละเมนูสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น วิถีชีวิต และการใช้ทรัพยากรอาหารตามบริบททางสังคมและสิ่งแวดล้อมของชุมชนเมืองมหาสารคามอย่างชัดเจน

1. คุ่มบ้านโนนศรีสวัสดิ์

ปลาตะเพียนหมักเกลือ

เป็นอาหารแปรรูปพื้นบ้านที่สะท้อนภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชุมชนคุ่มบ้านโนนศรีสวัสดิ์ นางวิภาประกอบอาชีพจำหน่ายปลาหมักในช่วงเช้า โดยนำปลาหมักหลากหลายชนิดบรรจุในภาชนะและเย็นไปจำหน่ายบริเวณหน้าร้านค้า ซึ่งเป็นแหล่งซื้อขายอาหารยามเช้าที่เป็นที่รู้จักของคนในชุมชน

กระบวนการหมักปลาเริ่มจากการคัดเลือกปลา นำมาชำแหละ ควักไส้ออก และล้างเนื้อปลาอย่างช้านาน ก่อนล้างทำความสะอาดอย่างละเอียด โดยให้ความสำคัญเป็นพิเศษกับบริเวณช่องเหงือก ซึ่งเป็นจุดที่อาจก่อให้เกิดกลิ่นคาวหากทำความสะอาดไม่ทั่วถึง หลังจากนั้นจึงโรยเกลือลงบนตัวปลาให้ทั่วทั้งด้านในและด้านนอก ปริมาณเกลือที่ใช้ไม่มีสูตรตายตัว แต่เป็นการกะประมาณจากประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนาน (วิภา สุขใจ (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 2 เมษายน 2568)

ผลจากการใช้ประสบการณ์ในการควบคุมรสชาติ ทำให้ปลาหมักของนางวิภามีรสชาติกลมกล่อมไม่เค็มหรือจืดจนเกินไป เป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคในชุมชน และสะท้อนให้เห็นถึงองค์ความรู้เชิงปฏิบัติที่ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการลงมือทำจริง

ส้มตำสดดั้งเดิม

ร้านส้มตำนางสมหมาย เป็นร้านอาหารพื้นถิ่นที่ได้รับความนิยมจากคนในชุมชน ทั้งในฐานะอาหารกลางวันและอาหารรับประทานร่วมกันภายในครอบครัว

ลักษณะเด่นของส้มตำอยู่ที่การใช้น้ำปลาร้าปรุงเองตามสูตรเฉพาะ โดยไม่ใช้น้ำมันมะขามเปียก เนื่องจากเห็นว่าทำให้รสชาติของส้มตำเสียสมดุลและทำให้เครื่องปรุงคายนาน นอกจากนี้นี้ยังมีเอกลักษณ์ในการใส่ต้นหอมซอยลงในส้มตำ ซึ่งช่วยเพิ่มกลิ่นหอมและความเข้มข้นของรสชาติ หากไม่มีต้นหอมจะใช้ใบกระเทียมเป็นวัตถุดิบทดแทน (สมหมาย สุมาศย์. (นามสมมติ),



การสื่อสารส่วนบุคคล, 26 เมษายน 2568) สัมผัสของนางสมหมายจึงสะท้อนให้เห็นถึงการปรับใช้วัตถุดิบพื้นบ้านและการรักษาอัตลักษณ์รสชาติแบบดั้งเดิมจนกลายเป็นอาหารประจำชุมชนที่ได้รับความนิยมทั้งในกลุ่มคนรุ่นเก่าและคนรุ่นใหม่

2. คุ่มวัดธัญญาวาส

แกงไข่ม้วน

แกงไข่ม้วนเป็นอาหารพื้นถิ่นที่หายากในปัจจุบัน เนื่องจากไข่ม้วนเป็นสาหร่ายน้ำจืดพบได้น้อยลงตามการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ นางบัวคลีนำไข่ม้วนสดมาปรุงเป็นแกงพื้นบ้าน โดยใช้เครื่องแกงลาวประกอบด้วยตะไคร้ พริกสด และหอมแดง โขลกหยาบจากนั้นนำไปผัดกับหมูสับเล็กน้อยเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ โดยขั้นตอนการปรุงจะไม่เติมน้ำเพิ่ม เนื่องจากไข่ม้วนจะคายน้ำออกมาเอง ทำให้ลักษณะของแกงมีน้ำขลุกขลิก (บัวคลี ชนะภัย. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 5 พฤษภาคม 2568) แกงไข่ม้วนจึงเป็นอาหารที่สะท้อนความรู้ด้านการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างคุ้มค่า และได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

ข้าวเหนียวปิ้ง

ข้าวเหนียวปิ้งของคนสารคามกลายเป็นอาหารเช้าพื้นบ้านที่สะดวกเหมาะกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนยามเร่งด่วน นางกอบสุขเริ่มเตรียมวัตถุดิบตั้งแต่ช่วงบ่าย โดยจัดหาข้าวเหนียวและถั่วเหลืองจากตลาดสดในเมือง

กระบวนการทำข้าวเหนียวปิ้งเริ่มจากการเตรียมไส้ถั่วเหลือง โดยนำถั่วแช่น้ำ นึ่งจนสุก แล้วกวนกับกะทิ เกลือ และน้ำตาลจนเหนียว จากนั้นจึงเตรียมข้าวเหนียวนึ่งในช่วงกลางดึก นำมาห่อด้วยใบตอง ใส่ไส้ถั่วและกลัดไม้ ก่อนนำไปปิ้งจำหน่ายในช่วงเช้า (กอบสุข ศรีโคตร. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 18 พฤษภาคม 2568) ข้าวเหนียวปิ้งของนางกอบสุขสะท้อนความวิริยะอุตสาหะ และการสืบทอดภูมิปัญญาการทำอาหารพื้นถิ่นผ่านการประกอบอาชีพในวิถีประจำวัน

3. คุ่มวัดปัจฉิมทัศน์

แหนมหมู

แหนมหมูของนางพิมพ์ คุ่มวัดปัจฉิมทัศน์เป็นอาหารแปรรูปพื้นบ้านที่สืบทอดสูตรมาจากมารดา ซึ่งเคยประกอบอาชีพค้าขายอาหารพื้นถิ่นในชุมชนเมื่อครั้งอดีต นางพิมพ์ได้เรียนรู้กระบวนการทำแหนมหมูมาตั้งแต่วัยเยาว์ในฐานะผู้ช่วย และยังคงรักษาสูตรและวิธีการผลิตแบบดั้งเดิมไว้จนถึงปัจจุบัน

กระบวนการทำแหนมหมูเริ่มจากการต้มหนังหมู เลาะเอามันออก และหั่นหนังหมูเป็นเส้นบางอย่างสม่ำเสมอ จากนั้นนำหมูบดมาเคล้ากับกระเทียมสับขาวเหนียวนึ่งสุก เกลือ และเครื่องปรุงเล็กน้อยก่อนใส่หนังหมูที่เตรียมไว้ การนวดเคล้าส่วนผสมเป็นขั้นตอนสำคัญที่ต้องทำอย่างต่อเนื่องจนเนื้อหมูมีความเหนียวและเข้ากันดี จึงนำมาปั้นเป็นก้อนและห่อด้วยใบตองแทนการใช้วัสดุสมัยใหม่ (พิมพ์ จันราช. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 30 พฤษภาคม 2568) แหนมหมูที่ได้มีกลิ่นหอมของใบตองและมีรสชาติกลมกล่อม สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายรูปแบบ นางพิมพ์จำหน่ายแหนมหมูโดยการขี้อวดจักรยานยนต์เร่ขายในช่วงบ่ายตามชุมชนใกล้เคียงและยังมีการสั่งซื้อเพื่อนำไปจำหน่ายหรือบริโภคในต่างประเทศ แหนมหมูของพี่อัมพรจึงสะท้อนการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นควบคู่กับการปรับตัวของวิถีชีวิตในสังคมร่วมสมัย

ข้าวหมาก

ข้าวหมากของนางหนูเพียร คุ่มวัดปัจฉิมทัศน์เป็นอาหารพื้นถิ่นที่สะท้อนองค์ความรู้ด้านการหมักบ่มอาหาร ซึ่งนางหนูเพียรได้นำประสบการณ์จากการทำงานในโรงงานสุราไทยเร่ในอดีต มาประยุกต์ใช้ร่วมกับสูตรดั้งเดิมของครอบครัว

กระบวนการทำข้าวหมากเริ่มจากการนึ่งข้าวเหนียวให้สุก แล้วผึ่งให้เย็นก่อนล้างน้ำเพื่อขจัดยางข้าว จากนั้นนำข้าวเหนียวมาคลุกเคล้ากับแป้งข้าวหมากซึ่งภายในประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิดบดรวมกันระยะเวลาในการหมักขึ้นอยู่กับสภาพอากาศ โดยฤดูร้อนใช้เวลาประมาณสองวัน ส่วนฤดูหนาวอาจใช้เวลานานขึ้นเพื่อให้เกิดการหมักบ่มอย่างเหมาะสม (หนูเพียร นัตตา. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 7 มิถุนายน 2568) ข้าวหมากที่ได้มีรสชาติหวานหอม กลมกล่อม และเป็น



อาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เนื่องจากช่วยเพิ่มจุลินทรีย์ที่ดีต่อระบบทางเดินอาหาร ปัจจุบันนางหนูเพียรยังคงทำข้าวหมากตามคำสั่งซื้อในช่วงเทศกาลงานบุญต่าง ๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างรายได้เสริมแล้ว ยังช่วยให้มีกิจกรรมและบทบาททางสังคมอย่างต่อเนื่อง

4. คุ่มวัดโพธิ์ศรี

ข้าวเม่าคลุก

ข้าวเม่าคลุกของคุ้มวัดโพธิ์ศรีเป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีชื่อเสียงและได้รับการยอมรับว่าเป็นหนึ่งในสัญลักษณ์ทางอาหารของเมืองมหาสารคาม กลุ่มผู้ผลิตข้าวเม่าวัดโพธิ์ศรีได้สืบสานภูมิปัญญาการทำข้าวเม่าด้วยกรรมวิธีดั้งเดิมทุกขั้นตอน โดยเริ่มจากการแช่ข้าวเหนียวเปลือกเป็นเวลาหลายวัน พร้อมดูแลล้างข้าวอย่างสม่ำเสมอ

เมื่อได้ข้าวที่เหมาะสมแล้ว จึงนำมาคั่วด้วยหม้อดินเผาและเตาฟืน ก่อนนำไปตำด้วยครกไม้จนเมล็ดข้าวแบน จากนั้นผัดเอาเปลือกออกจนได้ข้าวเม่าที่พร้อมนำไปแปรรูป ข้าวเม่าจะถูกนำมาคลุกเคล้ากับน้ำใบเตย น้ำตาลมะพร้าว และมะพร้าวขูด จนได้ข้าวเม่าคลุกที่มีสีส้มสวยงาม กลิ่นหอม และรสชาติกลมกล่อม (พิช ลามาษ. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 20 มิถุนายน 2568) ข้าวเม่าคลุกจึงเป็นขนมพื้นบ้านที่สะท้อนความประณีตในกระบวนการผลิต และเป็นอาหารที่ช่วยสร้าง อัตลักษณ์ และชื่อเสียงให้กับเมืองมหาสารคามอย่างต่อเนื่อง

ปลาร้าบอง หรือปลาแดกบอง

ปลาร้าบอง หรือปลาแดกบองคุ้มวัดโพธิ์ศรีเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ได้รับการจดจำในฐานะรสชาติเอกลักษณ์ของชุมชน แม้ผู้คิดค้นสูตรจะล่วงลับไปแล้ว แต่กระบวนการทำและรสชาติยังคงถ่ายทอดผ่านความทรงจำและการปฏิบัติของคนในครอบครัว

การทำปลาร้าบองเริ่มจากการคัดเลือกปลาร้าคุณภาพดี โดยเลือกชนิดปลาให้เหมาะสมกับลักษณะรสชาติ จากนั้นนำเนื้อปลามาฉีกและสับอย่างละเอียด ก่อนนำมาเคล้ากับสมุนไพรพื้นบ้าน ได้แก่ หอมแดง กระเทียม ข่า ใบมะกรูด พริกป่น และเครื่องปรุงรสเค็มน้ำตาลสำคัญคือการคั่วสมุนไพรทุกชนิดให้สุกก่อนนำมาผสม เพื่อช่วยยืดอายุการเก็บรักษาและเพิ่มกลิ่นหอม

(วรารณ พิมโคตร. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 20 มิถุนายน 2568) ปลาร้าบองที่ได้มีรสชาติกลมกล่อม นิยมมารับประทานคู่กับข้าวสวยร้อน ผักสด และอาหารพื้นถิ่นอื่น ๆ อาหารชนิดนี้จึงสะท้อนทั้งภูมิปัญญาการถนอมอาหารและความทรงจำทางวัฒนธรรมที่ยังคงมีชีวิตอยู่ในชุมชนคุ้มวัดโพธิ์ศรี

5. คุ่มวัดอภิลิขิต์

ข้าวต้มแตก (ข้าวต้มทรงเครื่อง)

ข้าวต้มแตกเป็นขนมพื้นบ้านของชาวอีสานที่นิยมรับประทานในช่วงเทศกาลงานบุญและพิธีกรรมสำคัญของชุมชน โดยมีส่วนประกอบหลัก ได้แก่ แป้งข้าวเจ้า กล้วยน้ำว่า และมะพร้าว ซึ่งสะท้อนการใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นและสอดคล้องกับวิถีชีวิตเกษตรกรรมสูตรของนางวัลลี คุ่มวัดอภิลิขิต์ เป็นการประยุกต์จากสูตรดั้งเดิม โดยเพิ่มผักทองและข้าวโพดลงเป็นส่วนผสมเพื่อเสริมคุณค่าทางโภชนาการและความหลากหลายของเนื้อสัมผัส จึงเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “ข้าวต้มทรงเครื่อง”

กระบวนการทำเริ่มจากการเลือกใช้กล้วยน้ำว่าที่สุกงอม นำมาบดด้วยมือจนละเอียด ผสมกับผักทองหั่นชิ้น มะพร้าวขูด และข้าวโพดผ่านบาง จากนั้นเติมแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย และน้ำกะทิ คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันดี ก่อนนำไปห่อด้วยใบตองและนึ่งจนสุก (วัลลี กันตะพันธ์. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 1 กรกฎาคม 2568)

ข้าวต้มแตกสูตรนี้ให้รสชาติหวานตามธรรมชาติจากกล้วย ความมันจากผักทอง และความกรุบจากข้าวโพด กลายเป็นขนมพื้นบ้านที่สะท้อนการปรับตัวของภูมิปัญญาดั้งเดิมให้สอดคล้องกับแนวคิดด้านโภชนาการในปัจจุบัน

ขนมฝักบัว

ขนมฝักบัวเป็นขนมพื้นบ้านที่พบได้ในตลาดเช้าของเมืองมหาสารคาม และเป็นตัวอย่างของการถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารผ่านครอบครัว สูตรขนมฝักบัวนี้สืบทอดมาจากการดาของนางรัตน์ ซึ่งมีเชื้อสายชาวเวียตนาม เป็นสูตรเฉพาะที่เคยทำรับประทานกันภายในครัวเรือน ก่อนจะนำมาปรับใช้ในเชิงอาชีพเมื่อนางรัตน์ลาออกจากงานประจำ



ส่วนผสมหลักประกอบด้วยแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียว ผสมกับกะทิและน้ำใบเตยเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและสีสันธรรมชาติ เติมน้ำมันและแป้งมันในปริมาณที่เหมาะสม ทำให้แป้งมีเนื้อเนียนและไม่ตกตะกอน เทคนิคการทอดมีผลต่อเนื้อสัมผัสของขนม ทั้งในด้านความกรอบหรือความนุ่ม (รัตน ศิริพัฒน์. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 9 กรกฎาคม 2568) จุดเด่นอีกประการหนึ่งคือความใส่ใจด้านสุขอนามัยและการเลือกใช้น้ำมันที่มีคุณภาพ ซึ่งสะท้อนการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาท้องถิ่นกับแนวคิดด้านสุขภาพในบริบทสังคมร่วมสมัย

6. คุ่มวัดนาควิชัย

ปลาเผา

ปลาเผาของคุ่มวัดนาควิชัยเป็นอาหารพื้นถิ่นที่ใช้ปลานิลสดจากแหล่งในท้องถิ่นเป็นวัตถุดิบหลัก หลังจากควักไส้และล้างด้วยน้ำข้าวขาวและน้ำเกลือเพื่อลดกลิ่นคาวแล้ว จะนำไปยัดสมุนไพร ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด โหระพา และใบเตย ก่อนหมักด้วยซอสสูตรเฉพาะที่ผสมกระเทียม จากนั้นนำไปย่างด้วยไฟอ่อนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้เนื้อปลาสุกหอมและคงความฉ่ำ ปลาเผาจะรับประทานคู่กับน้ำจิ้มรสจัดซึ่งปรุงจากพริกสด พริกแห้ง มะขามเปียก และน้ำตาล ทั้งหมดเตรียมสดใหม่ในแต่ละวัน (ประภา บุญเอื้อ. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 27 กรกฎาคม 2568) การจำกัดปริมาณการผลิตในแต่ละวันสะท้อนแนวคิดการทำอาหารในระดับครัวเรือนที่เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ และยังคงรักษาอัตลักษณ์ของอาหารชุมชนไว้ได้อย่างชัดเจน

อ่อมหอยขม

อ่อมหอยขมเมนูอาหารอีสานดั้งเดิมที่พบได้ยากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากข้อจำกัดด้านแหล่งวัตถุดิบ หอยขมที่ใช้ในเมนูนี้ได้มาจากการงมหาในแหล่งน้ำธรรมชาติ นำมาแช่น้ำเกลือผสมพริกสดเพื่อให้คลายโคลน ก่อนล้างให้สะอาดและตัดก้นหอยเพื่อสะดวกในการบริโภค

เครื่องแกงประกอบด้วยตะไคร้ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และใบมะกรูด โดยมีการใช้ข้าวเจ้าตำเป็นข้าวเบือเพื่อเพิ่มความข้นของน้ำแกง เมื่อนำหอยขมลงต้มจนสุกแล้ว จะใส่ผักพื้นบ้านตามฤดูกาล เช่น ผักกาด ผักแก่นขม ใบชะพลู ผักชีลาว และใบแมงลัก

(ศรี วุฒิกิตติ. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 8 สิงหาคม 2568) เมนูนี้สะท้อนภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า และการบริโภคอาหารที่สอดคล้องกับฤดูกาลและระบบนิเวศของท้องถิ่น

7. คุ่มวัดมหาชัย

ไส้กรอกหน้าโรงหนังเก่า

ไส้กรอกสูตรโบราณหน้าโรงภาพยนตร์เก่าเป็นอาหารพื้นถิ่นที่สะท้อนประวัติศาสตร์การตั้งถิ่นฐานและวิถีเศรษฐกิจของชุมชนเมืองมหาสารคามในช่วงประมาณ 30-40 ปีก่อน ซึ่งตั้งอยู่บนถนนนครสวรรค์ เคยเป็นศูนย์กลางความบันเทิงของคนเมือง โดยบริเวณฝั่งตรงข้ามเป็นที่ตั้งของร้านไส้กรอกในท้องถื่นแบบชาวจีน ซึ่งเป็นที่รู้จักในชื่อ “ร้านไส้กรอกเจ้าหมวย” ดำเนินกิจการสืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่น

นางพรจิต ผู้สืบทอดสูตร เล่าว่า บรรพบุรุษของครอบครัวเป็นชาวจีนที่อพยพมาตั้งรกรากและประกอบอาชีพรับซื้อหมูจากชาวบ้าน เพื่อนำมาเชือดและจำหน่ายในชุมชน ต่อมาได้พัฒนาเป็นการทำไส้กรอกแหม่ม และผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเนื้อสัตว์ โดยใช้ระบบแลกเปลี่ยนกับสินค้าทางการเกษตรในท้องถิ่น หลังเหตุการณ์น้ำท่วมใหญ่ใน พ.ศ. 2521 ครอบครัวจึงหันมาทำไส้กรอกและอาหารแปรรูปเป็นอาชีพหลัก สูตรไส้กรอกดังกล่าวยังคงสืบทอดต่อมาจนถึงปัจจุบัน

กระบวนการทำไส้กรอกใช้เนื้อหมูสดผสมมันหมูในสัดส่วนที่เหมาะสม ปรุงรสด้วยกระเทียม พริกไทย น้ำปลา และข้าวเจ้า ก่อนนำไปยัดใส่หมูที่ผ่านการทำความสะอาดและหมักเกลือแล้ว มัดเป็นข้อและแขวนจำหน่าย (พรจิต สติยคาม. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล, 19 สิงหาคม 2568) การเลือกใช้วัตถุดิบสดใหม่และการผลิตในปริมาณจำกัด สะท้อนแนวคิดการรักษาคุณภาพและอัตลักษณ์ของอาหารดั้งเดิมในชุมชนเมือง

อ่อมน้องวัว

อ่อมน้องวัวเป็นอาหารพื้นถิ่นอีสานที่พบได้ยาก เนื่องจากวัตถุดิบมีเฉพาะในช่วงที่แม่วัวคลอดลูก โดย “น้องวัว” หมายถึงรกที่ห่อหุ้มลูกวัวในครรภ์ ชาวอีสานนำมาประกอบอาหารในโอกาสพิเศษ เมนูนี้



จึงสะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างวิถีเกษตรกรรมกับ
วัฒนธรรมการบริโภคของชุมชน

การประกอบอาหารเริ่มจากการนำรวไปนึ่ง
ร่วมกับสมุนไพรเพื่อลดกลิ่น ก่อนหั่นเป็นชิ้น จากนั้น
เตรียมเครื่องแกงด้วยข่า ตะไคร้ และหอมแดง
โขลกละเอียดและคั่วให้หอม แล้วนำรวลงคลุกเคล้ากับ
เครื่องแกง ประุงรสด้วยน้ำปลาร้า และใส่ผักพื้นบ้าน ได้แก่
ใบชะพลู ผักชีลาว ต้นหอม ใบมะกรูด และใบแมงลัก
ปิดท้ายด้วยข้าวคั่ว (สำเนา คำเนตร. (นามสมมติ),
การสื่อสารส่วนบุคคล, 5 กันยายน 2568) อ่อมเนื้อวัว
นิยมทำรับประทานในงานเทศกาลมากกว่าการจำหน่าย
เนื่องจากเป็นวัตถุดิบหายากและมีคุณค่าทางวัฒนธรรมสูง

8. คัมภีร์สามัคคี

ซูปแตง

ซูปแตงเป็นอาหารพื้นถิ่นที่สะท้อน
ความร่วมมือร่วมใจของชุมชน โดยเฉพาะในบริบทของ
กิจกรรมวัด ทีมแม่ครัวของวัดสามัคคี ซึ่งประกอบด้วย
สมาชิกจากหลากหลายอาชีพ ได้ร่วมกันประกอบอาหาร
เพื่อถวายพระในมือเพล เมนูซูปแตงในปัจจุบันนับว่าเป็น
อาหารที่พบได้น้อย เนื่องจากต้องใช้เวลาและขั้นตอน
การเตรียมที่ละเอียด

การทำซูปแตงเลือกใช้เตาตั้งร้านลูกใหญ่
ปอกเปลือกและขูดเฉพาะเนื้อ ก่อนคั้นด้วยเกลือและ
ล้างน้ำเพื่อลดความฝาด จากนั้นนำปลาทุ้มหรือย่างมา
แกะเนื้อและโขลกให้ฟู ประุงรสด้วยพริกบ่นและน้ำปลาร้า
แล้วนำไปคลุกเคล้ากับเนื้อแตง เติมเครื่องซูป ได้แก่
หอมแดงซอย งามั่ว ถั่วลิสงคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง
สะระแหน่ และผักชี (เกยุร บัวชุม. (นามสมมติ),
การสื่อสารส่วนบุคคล, 11 กันยายน 2568) ซูปแตง
มีรสชาติสดชื่น เหมาะกับการบริโภคในฤดูร้อน
และสะท้อนการใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติอย่างคุ้มค่า

อ่อมปูนา

อ่อมปูนาเป็นอีกหนึ่งเมนูดั้งเดิมของคัมภีร์
สามัคคี ที่อาศัยวัตถุดิบตามฤดูกาล โดยเฉพาะในช่วงฤดู
หนาวที่ปูนามีความสมบูรณ์ การเตรียมอาหารเริ่มจากการ
แกะปูนา แยกเนื้อและมันปูออกจากกระดอง นำเนื้อปู
ไปตำและคั้นเอาน้ำปู ส่วนมันปูพักไว้ต่างหาก

เครื่องแกงประกอบด้วยพริกสด ตะไคร้ ข่า
ใบมะกรูด หอมแดง และกระเทียม โขลกหยาบและ
ใส่กะปิย่าง เมื่อเครื่องแกงเดือดจึงใส่ปลาทุกและประุงรส
ด้วยน้ำปลาร้า ก่อนใส่เนื้อปูและมันปูตามด้วยผักพื้นบ้าน
ได้แก่ ผักชีลาว ต้นหอม ใบแมงลัก และยอดมะระขี้นก
(ไพจิตร ศรีแก้ว. (นามสมมติ), การสื่อสารส่วนบุคคล,
25 กันยายน 2568) เมนูนี้สะท้อนภูมิปัญญาการใช้
ทรัพยากรธรรมชาติและการประุงอาหารที่สอดคล้องกับ
ฤดูกาลและระบบนิเวศท้องถิ่น

จะเห็นว่าเมนูทั้ง 16 เมนูนี้อาหาร
ดั้งเดิมที่พบส่วนใหญ่มีลักษณะเป็นอาหารพื้นถิ่นของ
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งอาศัยวัตถุดิบที่หาได้จาก
แหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น เช่น หนองน้ำ ทุ่งนา ลำห้วย
และพื้นที่เกษตรกรรมใกล้ชุมชน อาทิ ปลา หอย ปูนา
พืชผักพื้นบ้าน และข้าวเหนียว อาหารหลายเมนู
แสดงให้เห็นถึงการใช้ทรัพยากรตามฤดูกาล และการ
ดัดแปลงวัตถุดิบให้เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและการ
ดำรงชีวิตของคนในพื้นที่

วิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการจากวัตถุดิบหลักของ เมนูโบราณสามัคคี

เมื่อพิจารณาตามลักษณะการประกอบอาหาร
สามารถจำแนกเมนูอาหารออกเป็น 3 กลุ่ม ได้แก่

1. กลุ่มอาหารหมักดองและแปรรูป เช่น ปลาหมัก แหนมหมู ข้าวหมาก และแจ่วบอง

เป็นการถนอมอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บ
รักษา และเป็นวิถีจัดการอาหารในสังคมเกษตรกรรม
ดั้งเดิม อีกทั้งยังเป็นอาหารที่เชื่อมโยงกับวัฒนธรรม
การบริโภคร่วมกันในครัวเรือนและชุมชน

คุณค่าทางโภชนาการ

วัตถุดิบอย่างปลาและหมูเป็นแหล่งโปรตีน
คุณภาพสูงที่ให้กรดอะมิโนจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและ
การซ่อมแซมร่างกาย โดยปลาในอาหารหมักดองยังเป็น
แหล่งไขมันที่มีประโยชน์ต่อระบบประสาทและหัวใจ
ขณะที่ข้าวและผลิตภัณฑ์จากข้าว เช่น ข้าวหมาก
ทำหน้าที่เป็นแหล่งพลังงานหลักจากคาร์โบไฮเดรต
ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะการใช้แรงงานของชาวอีสาน
ในอดีต นอกจากนี้ การใช้ยีสต์ และจุลินทรีย์



จากกระบวนการหมักยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ในรูปของจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหาร ส่งเสริมสมดุลของลำไส้และสุขภาพโดยรวมของผู้บริโภค รวมถึงอาหารหมักดองและแปรรูปอย่างปลาร้า แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของการถนอมอาหารและการพัฒนา เชิงมาตรฐานสุขภาพมาร่วมสมัย (กิตติพิชญ์ จันที และคณะ, 2567.)

สมุนไพรและเครื่องปรุงที่ใช้รวมในอาหารหมักนี้ ได้แก่ ใบมะกรูด ข่า กระเทียม หอมแดง และพริกป่น มีบทบาทในการเสริมรสชาติและกลิ่นเฉพาะของอาหารอีสาน ควบคุมไปกับคุณสมบัติทางโภชนาการ และการดูแลสุขภาพ สมุนไพรเหล่านี้มีสารต้านอนุมูลอิสระและสารที่ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร ลดกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของอาหารในระหว่างการเก็บรักษา การใช้เกลือในกระบวนการหมักไม่เพียงทำหน้าที่เป็นสารปรุงรส แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการควบคุมจุลินทรีย์และยืดอายุอาหาร ซึ่งสะท้อนองค์ความรู้เชิงปฏิบัติที่สืบทอดมาจากระสการณของชุมชน

การบริโภคอาหารหมักดองและแปรรูปในสังคมอีสานมักเกิดขึ้นในบริบทของครัวเรือนและการแบ่งปันระหว่างสมาชิกในชุมชน ไม่ว่าจะเป็นการทำหมักไว้กินในบ้าน การแบ่งปลาหมักให้ญาติพี่น้อง หรือการนำแจ่วบองมาใช้เป็นอาหารร่วมโต๊ะในมือประจำวัน รูปแบบการบริโภคดังกล่าวสะท้อนวัฒนธรรมการกินร่วมกัน การพึ่งพาอาศัย และการจัดการทรัพยากรอาหารอย่างรู้คุณค่า อาหารหมักนี้จึงมิได้เป็นเพียงแหล่งพลังงานและสารอาหารเท่านั้น หากยังเป็นกลไกทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงผู้คน วิถีชีวิต และภูมิปัญญาท้องถิ่นเข้าด้วยกันอย่างยั่งยืน

2. กลุ่มอาหารประเภทแกงและอ่อม เช่น แกงไข่ม้วน แกงปูนา แกงหอยขม และแกงเครื่องในวัว

ซึ่งเป็นอาหารที่มีขั้นตอนการปรุงค่อนข้างซับซ้อน ใช้เครื่องปรุงและสมุนไพรพื้นบ้านหลากหลายชนิด อาหารกลุ่มนี้สะท้อนองค์ความรู้ด้านการเลือกใช้สมุนไพรเพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับพิธีกรรม งานบุญ และกิจกรรมทางสังคมของชุมชน

คุณค่าทางโภชนาการ

วัตถุดิบหลักอย่างไข่ม้วน ปูนา และหอยขม เป็นแหล่งโปรตีนจากสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศน้ำจืดที่มีคุณภาพสูง ไข่ม้วนมีคุณค่าทางโภชนาการโดดเด่นในฐานะแหล่งโปรตีนจากพืชขนาดเล็กที่ให้กรดอะมิโนจำเป็น แร่ธาตุ และใยอาหาร ขณะที่ปูนาและหอยขมให้โปรตีน แคลเซียม และแร่ธาตุสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ ส่วนเนื้อวัวและเครื่องในวัวเป็นแหล่งโปรตีนและธาตุเหล็ก ซึ่งมีความจำเป็นต่อการทำงานของระบบเลือดและการใช้แรงงานของผู้คนในสังคมเกษตรกรรม

อาหารประเภทแกงและอ่อมมีความซับซ้อนทางด้านสูตรพื้นฐาน เครื่องปรุงสมุนไพร (สาธิต ทองสุกงาม, 2565.) การใช้สมุนไพรและผักพื้นบ้านจำนวนมาก ได้แก่ พริก หอมแดง ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบชะพลู ผักชีลาว ใบแมงลัก และต้นหอม ไม่เพียงทำหน้าที่เป็นเครื่องปรุงรส แต่ยังเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการในด้านวิตามิน แร่ธาตุ และสารพฤกษเคมีที่ช่วยกระตุ้นการย่อยอาหาร ลดกลิ่นคาวของวัตถุดิบจากสัตว์ และส่งเสริมสมดุลของร่างกาย การใช้เกลือในปริมาณที่เหมาะสมร่วมกับสมุนไพรสะท้อนองค์ความรู้ในการปรุงอาหารให้เหมาะกับสภาพภูมิอากาศและการดำรงชีวิตในพื้นที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ในมิติของวิถีชีวิต อาหารประเภทแกงและอ่อมมักปรุงขึ้นในโอกาสพิเศษหรือกิจกรรมที่ต้องอาศัยความร่วมมือของสมาชิกในชุมชน เช่น งานบุญ งานประเพณี หรือการเลี้ยงแขกในครัวเรือน การปรุงอาหารที่มีขั้นตอนซับซ้อนต้องอาศัยประสบการณ์ ความชำนาญ และการแบ่งหน้าที่ร่วมกัน ซึ่งสะท้อนระบบการถ่ายทอดภูมิปัญญาระหว่างรุ่น อาหารกลุ่มนี้จึงทำหน้าที่เป็นทั้งแหล่งโภชนาการที่สมดุล และเป็นกลไกทางสังคมที่เชื่อมโยงผู้คนกับธรรมชาติ วัฒนธรรม และความสัมพันธ์ภายในชุมชนอย่างยั่งยืน

3. กลุ่มอาหารประเภทขนมและอาหารว่างพื้นบ้าน เช่น ข้าวเหนียวปิ้ง ข้าวเม่าคลุก ข้าวต้มมัด และขนมฝักบัว

พบว่า เป็นอาหารที่มีบทบาทสำคัญในวิถีชีวิตประจำวัน และมักเกี่ยวข้องกับการค้าขายขนาดเล็กในชุมชนเมือง อาหารเหล่านี้สะท้อนการถ่ายทอด



ภูมิปัญญาระหว่างรุ่น และการปรับตัวของอาหารพื้นถิ่นให้สอดคล้องกับบริบทเศรษฐกิจเมือง

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวเจ้าและข้าวเหนียวเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เหมาะสมกับรูปแบบการดำรงชีวิตที่ต้องใช้แรงงานหรือกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การแปรรูปข้าวเป็นขนมและอาหารว่าง สะท้อนการใช้ทรัพยากรอาหารอย่างคุ้มค่าและการเพิ่มความหลากหลายในการบริโภค ขณะที่มะพร้าวและกะทิทำหน้าที่เป็นแหล่งไขมันจากพืช ซึ่งให้พลังงานสูงและช่วยเพิ่มความอึด รวมถึงช่วยพาให้ร่างกายดูดซึมวิตามินที่ละลายในไขมันได้ดีขึ้น

วัตถุดิบเสริมอย่างผักทอง ข้าวโพด ถั่วเหลือง และกล้วย ช่วยเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการในด้านใยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุ ผักทองและข้าวโพดเป็นแหล่งของเบตาแคโรทีนและวิตามินเอ ซึ่งมีบทบาทต่อการมองเห็น และระบบภูมิคุ้มกัน ขณะที่ถั่วเหลืองให้โปรตีนจากพืช และไขมันที่มีประโยชน์ ส่วนกล้วยเป็นแหล่งพลังงานที่ย่อยง่าย ให้โพแทสเซียมและใยอาหารซึ่งช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบทางเดินอาหาร การใช้น้ำตาลทรายในปริมาณที่เหมาะสมร่วมกับใบเตยเพื่อแต่งกลิ่น สะท้อนองค์ความรู้ในการสร้างรสชาติและความพึงพอใจในการบริโภคโดยไม่พึ่งพาวัตถุปรุงแต่งสังเคราะห์

ในมิติของวิถีชีวิต อาหารประเภทขนมและอาหารว่างพื้นบ้านมักเกี่ยวข้องกับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน (ขวลา ละวาทิน และทิพย์สุคนธ์ ไตรตันวงศ์, 2558.) การทำบุญ งานประเพณี และการค้าขายขนาดย่อมในชุมชนเมือง อาหารกลุ่มนี้สามารถผลิตได้ในระดับครัวเรือน ใช้ต้นทุนต่ำ และอาศัยแรงงานในครอบครัว จึงมีบทบาทต่อการสร้างรายได้และการพึ่งพาตนเองของชุมชน การถ่ายทอดวิธีการทำขนมจากรุ่นสู่รุ่นสะท้อนการสืบสานภูมิปัญญาด้านอาหาร และการปรับตัวของอาหารพื้นถิ่นให้สอดคล้องกับบริบทเศรษฐกิจและวิถีชีวิตร่วมสมัย โดยยังคงรักษาอัตลักษณ์และคุณค่าทางวัฒนธรรมของอาหารอีสานไว้ได้อย่างต่อเนื่อง

โดยภาพรวม เมนูอาหารดั้งเดิมทั้ง 16 เมนูที่พบจากการสำรวจ ไม่เพียงแต่เป็นอาหารเพื่อการบริโภคเท่านั้น แต่ยังทำหน้าที่เป็นสื่อทางวัฒนธรรมที่สะท้อนวิถี

ชีวิต ความสัมพันธ์ทางสังคม และอัตลักษณ์ของคนเมืองมหาสารคาม อาหารเหล่านี้จึงถือเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่า และควรได้รับการอนุรักษ์ ถ่ายทอด และส่งเสริมอย่างเป็นระบบ เพื่อป้องกันการเลือนหายไปตามกระแสความเปลี่ยนแปลงของสังคมเมืองในปัจจุบัน

การส่งเสริมและประชาสัมพันธ์เพื่ออนุรักษ์ภูมิปัญญา มรดกภูมิปัญญาท้องถิ่น

การอนุรักษ์ ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น มีหลากหลายวิธี ดังนี้ (นิปาติเมาะ หะยิหามะ, 2568)

1. การบันทึกและจัดทำฐานข้อมูลองค์ความรู้ (Documentation and Knowledge Preservation) รวบรวมและบันทึกสูตรอาหาร เรื่องเล่า วัตถุดิบ วิธีการปรุง และบริบททางวัฒนธรรมของอาหารพื้นถิ่นในรูปแบบเอกสาร ฐานข้อมูล หรือสื่อดิจิทัล เพื่อป้องกันการสูญหายขององค์ความรู้ที่อยู่กับผู้รู้ในชุมชน

2. การถ่ายทอดองค์ความรู้สู่คนรุ่นใหม่ (Knowledge Transmission) เป็นการจัดกิจกรรมเรียนรู้ เช่น เวิร์กช็อปการทำอาหารพื้นถิ่น หลักสูตรในโรงเรียน หรือกิจกรรมชุมชน เพื่อให้คนรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นอย่างต่อเนื่อง

3. การมีส่วนร่วมของชุมชน (Community Participation) โดยให้คนในชุมชนมีบทบาทในการอนุรักษ์ ถ่ายทอด และกำหนดทิศทางการพัฒนาอาหารท้องถิ่น เพราะชุมชนเป็นผู้ถือครององค์ความรู้และเป็นผู้สืบทอดวัฒนธรรมอาหาร

4. การใช้สื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ (Digital Media Promotion) เป็นการเผยแพร่องค์ความรู้เกี่ยวกับอาหารพื้นถิ่นผ่านสื่อออนไลน์ เช่น YouTube, TikTok, เว็บไซต์ หรือแพลตฟอร์มดิจิทัล เพื่อสร้างการรับรู้และความสนใจในกลุ่มคนรุ่นใหม่ รวมถึงช่วยเก็บรักษาข้อมูลในรูปแบบดิจิทัล

โครงการตามฮอยแวนกินสารคาม จึงให้ความสำคัญกับการนำผลการสำรวจและการศึกษาข้อมูลเมนูอาหารท้องถิ่นจำนวน 16 เมนู มาพัฒนาเป็นสื่อเผยแพร่และประชาสัมพันธ์ในหลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างการรับรู้ คุณค่า และความตระหนักถึงความสำคัญของอาหารพื้นถิ่นในฐานะมรดกภูมิปัญญา



ทางวัฒนธรรม ซึ่งเป็นอีกแนวทางหนึ่งในการอนุรักษ์
ภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่น

การเผยแพร่ข้อมูลผ่านช่องทางสื่อดิจิทัล ได้แก่
ช่อง YouTube และช่อง TikTok (วิริยา สืบบุญเรือง.
2568.) เป็นการปรับรูปแบบการสื่อสารให้สอดคล้องกับ
บริบทสังคมร่วมสมัย โดยเฉพาะกลุ่มเยาวชนและ
ประชาชนในเขตเมือง เนื้อหาที่น่าสนใจประกอบด้วยที่มา
ลักษณะเด่น ขั้นตอนการประกอบอาหาร วัตถุดิบหลัก
รวมถึงคุณค่าทางโภชนาการและความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิต
ของชุมชน การใช้สื่อภาพและเสียงช่วยถ่ายทอดองค์
ความรู้ด้านอาหารให้เข้าใจง่าย เข้าถึงได้กว้าง และเอื้อต่อ
การสร้างแรงบันดาลใจต่ออาหารท้องถิ่นที่กำลังลดบทบาท
ลงในชีวิตประจำวัน ทั้งยังเป็นการขยายพื้นที่การเรียนรู้
จากชุมชนสู่สาธารณะในระดับที่กว้างขึ้น

นอกจากนี้ โครงการยังได้จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์
ในรูปแบบแผ่นพับแจก เพื่อใช้ในการเผยแพร่ข้อมูล
พื้นฐานของเมนูอาหารแต่ละชนิดแก่ประชาชนในพื้นที่
และผู้สนใจทั่วไป แผ่นพับดังกล่าวทำหน้าที่เป็นสื่อกลาง
ในการถ่ายทอดองค์ความรู้ที่กระชับ เข้าใจง่าย และ
สามารถนำไปใช้ต่อยอดในกิจกรรมการเรียนรู้หรือการ
ท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม ขณะเดียวกัน การจัดทำหนังสือ
แนะนำอาหารเมืองมหาสารคามถือเป็นการรวบรวมองค์
ความรู้ด้านอาหารท้องถิ่นอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการ
ข้อมูลด้านประวัติความเป็นมา วัตถุดิบ กระบวนการปรุง
คุณค่าทางโภชนาการ และบริบททางสังคมวัฒนธรรมไว้ใน
เล่มเดียว หนังสือดังกล่าวสามารถทำหน้าที่เป็นทั้ง
เอกสารอ้างอิงทางวิชาการและสื่อการเรียนรู้เพื่อการ
อนุรักษ์ในระยะยาว

กระบวนการส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ดังกล่าว
สะท้อนแนวความคิดอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นเชิงรุก ที่มีได้
มุ่งเพียงการคงอยู่ของอาหารในเชิงวัตถุ แต่ให้ความสำคัญ
กับการสร้างคุณค่า ความหมาย และการมีส่วนร่วมของ
สังคม อันนำไปสู่การตระหนักรู้ถึงบทบาทของอาหารพื้น
ถิ่นต่อความมั่นคงทางอาหาร สุขภาวะของชุมชน และการ
สืบสานอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมของเมืองมหาสารคามใน
บริบทการเปลี่ยนแปลงของสังคมปัจจุบัน

สรุปผล

การศึกษาภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นในเมือง
มหาสารคามจากเมนูอาหารจำนวน 16 เมนู แสดงให้เห็น
ว่าอาหารท้องถิ่นมิได้เป็นเพียงวัฒนธรรมการบริโภค
หากแต่เป็นระบบองค์ความรู้ที่เชื่อมโยง
ทรัพยากรธรรมชาติ วิถีชีวิต และความมั่นคงทางอาหาร
ของชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม เมนูอาหารสามารถจำแนก
ออกเป็น 3 กลุ่มหลัก ได้แก่ อาหารหมักดองและแปรรูป
อาหารประเภทแกงและอ่อม และขนม-อาหารว่าง
พื้นบ้าน ซึ่งแต่ละกลุ่มมีคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกัน
ตามวัตถุดิบและกระบวนการปรุง ผลการวิเคราะห์พบว่า
อาหารพื้นถิ่นอีสานให้สารอาหารสำคัญทั้งโปรตีน
คาร์โบไฮเดรต ใยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุ และจุลินทรีย์
จากกระบวนการหมัก ซึ่งมีส่วนส่งเสริมสุขภาพของ
ผู้บริโภคในบริบทวิถีชีวิตดั้งเดิม

นอกจากนี้ การเผยแพร่ข้อมูลผ่านสื่อดิจิทัล
และสื่อสิ่งพิมพ์สามารถขยายการรับรู้คุณค่าอาหารท้องถิ่น
สู่สาธารณะ และสนับสนุนการอนุรักษ์ภูมิปัญญา
ด้านอาหารในบริบทสังคมร่วมสมัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผล

บทความตามฮอยแนวกินเมืองมหาสารคาม :
การสำรวจและศึกษาอาหารท้องถิ่นที่กำลังจะสูญหายเพื่อ
การอนุรักษ์ สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

1. ด้านการศึกษาและรวบรวมองค์ความรู้
ด้านอาหารพื้นถิ่น ผลการศึกษาพบว่าอาหารพื้นถิ่นของ
ชุมชนเมืองมหาสารคามสามารถจำแนกได้เป็น 3 กลุ่ม
หลัก ได้แก่ อาหารหมักดองและอาหารแปรรูป อาหาร
ประเภทแกงและอ่อม และอาหารประเภทขนมและอาหาร
ว่างพื้นบ้าน ซึ่งสะท้อนองค์ความรู้ด้านการจัดการ
ทรัพยากร การเลือกใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล ตลอดจน
ความสัมพันธ์ระหว่างอาหารกับวิถีชีวิต วัฒนธรรม
และพิธีกรรมของชุมชน ผลดังกล่าวสอดคล้องกับงานวิจัย
ของ กติกา กลิ่นจันทร์แดง และคณะ จากบทความวิจัย
การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารด้วย
อัตลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น ที่ชี้ว่าอัตลักษณ์ของอาหาร
พื้นถิ่นเกิดจากความสัมพันธ์ระหว่างสภาพภูมิประเทศ
ทรัพยากรธรรมชาติ และวัฒนธรรมการดำรงชีวิตของผู้คน



ในพื้นที่ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาด้านวัฒนธรรมอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์หลายงานวิจัยที่พบว่าองค์ความรู้ด้านอาหารมักถ่ายทอดผ่านครัวเรือนและกิจกรรมทางสังคมอย่างไม่เป็นทางการ

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยด้านอาหารพื้นถิ่นส่วนใหญ่ที่ผ่านมาเก็บข้อมูลในบริบทของ ชุมชนชนบท ขณะที่งานวิจัยนี้มุ่งศึกษาพื้นที่ ชุมชนเมืองในเขตเทศบาลซึ่งกำลังเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคมอย่างรวดเร็ว ผลการศึกษาจึงสะท้อนให้เห็นว่าภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นยังคงดำรงอยู่และปรับตัวได้แม้อยู่ในบริบทของความเป็นเมือง ซึ่งถือเป็นมิติที่ช่วยขยายความเข้าใจเกี่ยวกับบทบาทของอาหารพื้นถิ่นในพื้นที่เมืองระดับท้องถิ่น

2. ด้านการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นถิ่น ผลการศึกษาพบว่าอาหารพื้นถิ่นเป็นแหล่งของโปรตีน คาร์โบไฮเดรต โยอาหาร วิตามิน และแร่ธาตุจากพืชผักมีโยอาหารสูง สมุนไพร และสัตว์น้ำที่ให้โปรตีน นอกจากนี้ ในประเด็นของอาหารหมักดอง ผลการศึกษายังสอดคล้องกับองค์ความรู้ด้านภูมิปัญญาการถนอมอาหารที่พบว่ากระบวนการหมักตามธรรมชาติก่อให้เกิดจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อระบบทางเดินอาหารและระบบนิเวศในลำไส้ อย่างไรก็ตาม องค์ความรู้ด้านอาหารหมักดองในอดีตบางส่วนมักเน้นประเด็นความเสี่ยงต่อสุขภาพ เช่น ปริมาณโซเดียมหรือการปนเปื้อนของพยาธิ (วิศิษฐ์ ปิ่นทองวิชัยกุล, 2563) ขณะที่งานวิจัยนี้เสนอการมองอาหารหมักดองในมิติที่กว้างขึ้น โดยชี้ให้เห็นถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นถิ่น โดยเฉพาะบทบาทของอาหารหมักดองในฐานะแหล่งโปรไบโอติกตามธรรมชาติซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มการศึกษาอาหารเพื่อสุขภาพในงานวิจัยด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์อาหารร่วมสมัย

3. ด้านแนวทางการอนุรักษ์และส่งเสริมการสืบทอดภูมิปัญญาอาหาร ผลการศึกษาพบว่าอาหารพื้นถิ่นหลายเมนูกำลังเผชิญความเสี่ยงต่อการสูญหายเนื่องจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมบริโภคของคนรุ่นใหม่ สอดคล้องกับงานวิจัยด้านวัฒนธรรมอาหารและการท่องเที่ยวเชิงอาหารที่ระบุว่าอาหารพื้นถิ่นจำนวนมากกำลังเผชิญกับการลดบทบาทในสังคมร่วมสมัย

ขณะเดียวกัน ข้อเสนอในการใช้สื่อดิจิทัลและสื่อสังคมออนไลน์ เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นยังสอดคล้องกับงานวิจัยด้านการท่องเที่ยวและการสื่อสารการตลาดที่ชี้ว่าแพลตฟอร์มโซเชียลมีเดียมีอิทธิพลอย่างมากต่อการรับรู้และการตัดสินใจของผู้บริโภค โดยเฉพาะในกลุ่มคนรุ่นใหม่ (นันทิรา ชีระนันท์กุล, 2558)

อย่างไรก็ตาม งานวิจัยเชิงอนุรักษ์ในอดีตมักเสนอแนวทางเชิงตั้งรับ เช่น การจัดทำหนังสือรวบรวมตำรับอาหาร การจัดนิทรรศการ หรือการจัดตั้งศูนย์เรียนรู้ชุมชน ในขณะที่งานวิจัยนี้เสนอแนวทางเชิงรุกที่สอดคล้องกับบริบทสังคมร่วมสมัย โดยเน้นการใช้สื่อดิจิทัล โดยเฉพาะแพลตฟอร์มวิดีโอสั้น เช่น YouTube และ TikTok เพื่อสื่อสารเรื่องราวอาหารพื้นถิ่นให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่ ซึ่งเป็นกลุ่มผู้รับสารสำคัญในการสืบทอดภูมิปัญญาอาหารในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

อาหารบางเมนูสามารถส่งเสริมให้เป็นเมนูของเมืองมหาสารคามได้จากการถูกนำไปเป็นเมนูในร้านอาหารประจำเมืองมหาสารคาม เพื่อเผยแพร่ให้คนต่างถิ่นได้รู้จัก

เสนอแนวทางต่อยอดได้ดังนี้

1. เชิงวิชาการ

ควรมีการศึกษาต่อยอดด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารพื้นถิ่นในเชิงลึกมากขึ้น เช่น การวิเคราะห์สารอาหารหรือจุลินทรีย์จากกระบวนการหมัก เพื่อเสริมความแข็งแรงขององค์ความรู้ด้านอาหารพื้นถิ่นในบริบทสุขภาพและโภชนาการ

2. เชิงการอนุรักษ์วัฒนธรรม

ควรส่งเสริมการบันทึกองค์ความรู้ด้านอาหารในรูปแบบสื่อหลากหลาย ทั้งดิจิทัลและสิ่งพิมพ์ เพื่อป้องกันการสูญหายของภูมิปัญญาที่พึ่งพาการถ่ายทอดแบบปากต่อปาก

3. เชิงนโยบายและการพัฒนา

หน่วยงานท้องถิ่นสามารถนำข้อมูลอาหารพื้นถิ่นไปใช้เป็นฐานในการพัฒนากิจกรรมด้านวัฒนธรรมการท่องเที่ยวเชิงอาหาร และการเรียนรู้ของเยาวชน



อันจะช่วยสร้างมูลค่าเพิ่มและความตระหนักถึงคุณค่า
ของอาหารพื้นถิ่นในระยะยาว

สนับสนุนในการดำเนินโครงการ จากงบประมาณ
ปี พ.ศ.2568 ผู้ดำเนินโครงการจึงขอขอบคุณมา ณ ที่นี้

กิตติกรรมประกาศ

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการทำนุบำรุง
ศิลปวัฒนธรรม ของมหาวิทยาลัยมหาสารคาม ที่ได้รับทุน

เอกสารอ้างอิง

- กตিকা กลิ่นจันทร์แดง และศิริเพ็ญ ตาบเพชร. (2564). การพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมอาหารด้วยอัตลักษณ์ของอาหาร
ท้องถิ่น. *วารสารชุมชนวิจัย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา*, 15(3), 144–157.
- กองโบราณคดี กรมศิลปากร. (2531). *อดีตอีสาน. กองโบราณคดี กรมศิลปากร*.
- กิตติพิชญ์ จันที, สุวิศิษฐ์ ช่างทอง, ศุภลักษณ์ พริ้งเพระ, และเกษร แถวโนนจิว. (2567). ผลของรูปแบบการพัฒนาสถาน
ประกอบการปลาร้าและปลาต้มปลอดพยาธิใบไม้ตับ โดยการมีส่วนร่วมของท้องถิ่นในพื้นที่อำเภอบุหลordia จังหวัด
ขอนแก่น. *วารสารสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 7 ขอนแก่น*, 31(1), 1–15.
- ขวาลา ละวาทีน, และทิพย์สุคนธ์ ไตรตันวงศ์. (2558). อาหารและขนมไทยพื้นบ้านโบราณ หมู่บ้านคลองขนมหวาน อ.ปาก
เกร็ด จ.นนทบุรี. *วารสารวิจัยและพัฒนา วไลยอลงกรณ์ ในพระบรมราชูปถัมภ์ สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*,
10(1), 142–155.
- ชาติชาย มุกสง. (2565). *ปฏิวัติที่ปลายล้น: ปรับปรุงแต่งชาติอาหารการกินในสังคมไทยหลัง 2475*. มติชน.
- ณิชนน ภมร และพัชรี ตันติวิภาวิน. (2563). การจัดการความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ
ตอนบนของไทย. *วารสารรังสิตบัณฑิตศึกษาในกลุ่มธุรกิจและสังคมศาสตร์*, 6(2), 28–44.
- ทรงสุข บุญทาวงค์, นรพรรณ โพธิ์ฤกษ์, รุ่งจิต เมืองลือ, อีสริย์ ดิยะพิพัฒน์, และสลิลทิพย์ ดิยาภรณ์. (2565). อาหาร
พื้นเมืองเชียงใหม่ในมิติประวัติศาสตร์และการท่องเที่ยว. *วารสารวิชาการและวิจัย มหาวิทยาลัยภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ*, 12(4), 178–191.
- ทวีศิลป์ สืบวัฒนะ และคณะ. (2561). การขยายตัวของชุมชนจังหวัดมหาสารคาม พ.ศ. 2408–2560. *วารสารมนุษยศาสตร์
และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*, 37(2), 43–56.
- นันทิรา อีระนันท์กุล. (2557). รูปแบบการอนุรักษ์อาหารพื้นเมืองของชุมชนโดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ อำเภอบ้านลาด
จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี*, 9(2), 1–12.
- นิปาตีเมาะ หะยิหามะ. (2568). แนวทางการสืบสาน อนุรักษ์ วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านเพื่อความยั่งยืน. *วารสารสังคมศาสตร์
และวัฒนธรรม*, 9(2), 100–112.
- พัชรีย์ ตั้งตระกูล, ณรงค์ สมพงษ์, ศิวฤทธิ์ พงศกรรังศิลป์, และกรุณา วงษ์กระจ่าง. (2561). การส่งเสริมการท่องเที่ยวเมือง
สร้างสรรค์ด้านอาหารท้องถิ่นของจังหวัดภูเก็ต [รายงานการวิจัย]. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ยุวรินทร์ ปัญจสิริวิทย์, และนพรัตน์ บุญเพียรผล. (2567). แนวทางพัฒนาสำหรับอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับธุรกิจอาหารโต๊ะจีน
จังหวัดนครปฐม. *วารสารสังคมศาสตร์และวัฒนธรรม*, 8(6), 192–205.



- วิศิษฐ์ ปิ่นทองวิชัยกุล. (2563). อาหารและพาข้าว: สนามประลองของการช่วงชิงความหมายและอำนาจของความรู้ในบริบทอีสานร่วมสมัย. ใน อานันท์ กาญจนพันธุ์ (บ.ก.), จุดตัดของเรื่องต้องห้ามในพื้นที่ความรู้ (น. 193–240). ภาควิชาสังคมวิทยาและมานุษยวิทยา คณะสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สาธิต ทองสุกงาม. (2565). การพัฒนาผลิตภัณฑ์ซอสแกงอ่อมกิ่งสำเร็จรูป. *วารสารคหกรรมศาสตร์และวัฒนธรรมอย่างยั่งยืน*, 4(1), 65–75.

แหล่งข้อมูลจากสื่อสังคมออนไลน์

- วิริยา สืบบุญเรือง. (ม.ป.ป.). แนวกินสารคาม. YouTube. สืบค้นเมื่อ [2 มี.ค. 69], จาก
YouTube. <https://www.youtube.com/channel/UCzFCSj6jWzbpM3gjlEtIGOA>
- วิริยา สืบบุญเรือง. (ม.ป.ป.). แนวกินสารคาม. สืบค้นเมื่อ สืบค้นเมื่อ [5 มี.ค. 69], จาก
TikTok. https://www.tiktok.com/@isanfood_mahasarakham