T SUSTAINABILITY
MOVEMENT
THROUGH FOOD

G MAGAZINE
SPECIAL ISSUE
“TGN X KKU”

N MARCH 2024

TGN’S TALENT BASKET









เปิดรส อาหารพาไปไหน
ฉบับพิเศษ

หนึ่งในความตั้งใจของ เครือข่ายวัฒนธรรมอาหารแห่งประเทศไทย คือ
ได้สร้างกลุ่มผู้คน จากหลากหลายรุ่น ให้ตระหนักรู้ เห็นอาหารในทุกจาน
เป็นแรงบันดาลใจ ในการทำให้เข้าใจความเป็นอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์
และมีสุนทรียศาสตร์ ของชีวิต ธรรมชาติ และ ศิลปะ

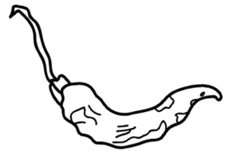
เพราะเราเชื่อเสมอว่า ความยั่งยืน เริ่มต้นที่ความสุข ทั้งกายและใจของผู้คน
ที่อยู่ร่วมกันกับธรรมชาติ ที่ระหว่างเส้นทางนั้น คือ
ความรื่นรมย์ของอาหารการกิน ที่ทำให้เราไม่คิดทำลายกันและกัน

อาหารจึงพาเราไปในที่ต่าง ๆ ด้วยความตั้งใจนี้เสมอ

Thailand Gastronomy Network

มหาวิทยาลัยขอนแก่น
KHON KAEN UNIVERSITY

CEMBEI







อาจารย์ ส้ม
ผศ. ดร. ดลฤทัย โกวรรธนะกุล

เสียง line ดังเขามา เมื่อเห็นข้อความว่า *“มาขอแก่นมั้ยคะ”* จาก ท่านอาจารย์ ส้ม **ผศ. ดร. ดลฤทัย โกวรรธนะกุล** จากคณะบริหารธุรกิจและการบัญชี การจัดการนวัตกรรมการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยขอนแก่น เราจึงตอบตกลงทันที เพราะจะเป็นอีกโอกาสสำคัญ ในการได้สร้างเพื่อนใหม่ รุ่นเยาว์ที่เราพร้อมจะเรียนรู้จากพวกเขา และให้อาหารพาเราไปทำความรู้จัก**วัฒนธรรมอาหารอีสาน** กันที่ขอนแก่น ม่วนแน่นอน

เรามีโอกาสในการสร้างทีม **นักออกแบบวัฒนธรรมอาหาร** กับนักศึกษาทั้งภาคภาษาไทย และ ภาคภาษาอังกฤษ TGN Volume พิเศษนี้ จึงมีทั้งภาษาไทยและอังกฤษอยู่ในเล่มเดียวกัน ที่มองวัฒนธรรมอาหารบนพื้นที่ขอนแก่น ที่จับรสได้อย่างหลากหลาย เข้มข้น เราขอเรียกพวกเขาว่าเป็น TGN Gastronomy Designer, The Talent แนวเดียวกันกับ Thailand got talent แต่ฉบับนี้ คือ TGN Got Talent



ความสนุกเริ่มขึ้นที่ในห้องเรียนของเรา ไม่มีใครมาจากขอนแก่น เมืองที่เป็นศูนย์กลางแห่งการศึกษา รวบรวมผู้คนจากทุกจังหวัดในอีสาน มาไว้ในรั้วมหาวิทยาลัยแห่งนี้ เปิดรสได้ดีตรงที่ *“คนอีสานรู้จัก เมืองขอนแก่นกันมากเพียงใด”*

อาหารเริ่มพาเราออกเดินทาง ทางความคิดกันก่อนทันที เริ่มจากคำถามที่ว่า *“นึกถึงอาหารอีสาน นึกถึงอะไร”* แน่นอนที่สุด คำตอบเป็นเสียงเดียวกัน คือ ความเค็มจากน้ำปลาร้า รสเผ็ดจากพริกสดและพริกแห้ง ซึ่งอาหารอีสานส่วนใหญ่จะมีลักษณะ แห้ง เข้มข้น มีน้ำแบบขลุกขลิก และไม่นิยมใส่กะทิ แต่จะมีปลาร้า เป็นส่วนผสมหลักในเกือบทุกเมนู

“การเริ่มต้นที่ดีของการเป็นนักออกแบบวัฒนธรรมอาหาร คือ การรู้จัก ตั้งคำถาม และคำถามแรกที่ทำให้ทุกคนอยากรู้ คือ วัตถุดิบที่นำมาอยู่ในจานอาหารของเราคืออะไร มาจากไหน”





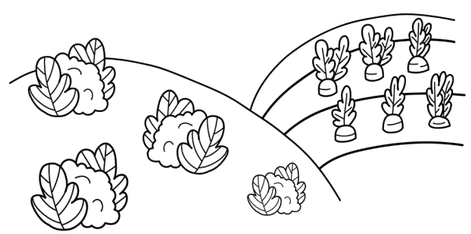
ลักษณะการกินนั้นคนในพื้นที่ภาคอีสานส่วนมากจะนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก และผักที่หาได้ตามพื้นบ้านที่มีตามช่วงฤดูกาล ซึ่งเมนูอาหารขึ้นชื่อของอาหารภาคอีสานที่คิดออกทันที คือ ส้มตำ ลาบ ซุปหน่อไม้ ไส้กรอกอีสาน เป็นต้น

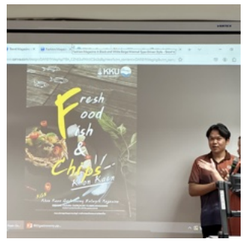
แม้แต่ส้มตำ เมนูอาหารยอดนิยมทั้งในหมู่ชาวไทยและชาวต่างชาติ ก็ไม่ได้หมายความว่า รสชาติจะเหมือนกันในทุกพื้นที่ ด้วยรสชาติ ที่จัดจ้านจากวัตถุดิบที่แตกต่าง พริกแห้งและพริกสด ผสมผสาน ความกลมกล่อม จากเครื่องปรุงและผักต่าง ๆ มีให้เลือกทำมากมาย ทั้ง ส้มตำไทย ส้มตำปูปลาร้า ส้มตำข้าวโพดไข่เค็ม ส้มตำผลไม้ ส้มตำทะเล ส้มตำทอดกรอบ ฯลฯ

หยุด หลายคนคงเริ่มเถียงว่า รายการนี้มันเมนูส้มตำคนกรุงเทพมหานคร เราหยุดข้อถกเถียงนี้ แล้วเริ่มเส้นทางการเรียนรู้ ด้วยการมาสืบค้น ความหลากหลายทางชีวภาพของเมืองด้วยกัน แต่ละกลุ่มได้ของดีของเด่น มาแตกต่างกัน ไปติดตามดูใน Bio-mapping ของแต่ละทีม การได้สำรวจข้อมูลที่สั่งสมมา และได้ค้นหา วิจัย เป็นการกระตุ้นการเรียนรู้ที่แสนดีที่สุด

เราเริ่มทำความรู้จัก กับ ปลา กาแฟ ไก่ หม่ำ เครื่องดื่ม หมัก ดอง แม้แต่ร้านพิซซ่าก็นับรวมได้ พอวางบนแผนที่ ให้เห็นความร่ำรวย สร้างความฉงน อยากให้อาหารพาเราไปสำรวจพื้นที่กัน การเริ่มต้นที่ดีของการเป็นนักออกแบบวัฒนธรรมอาหาร คือ การรู้จัก ตั้งคำถาม และคำถามแรกที่เราทำให้ทุกคนอยากรู้ คือ วัตถุดิบที่นำมาอยู่ในจานอาหารของเราคืออะไร มาจากไหน

“หนูหิวเกินไปที่จะถามคำถาม แต่ตอนนี้หนูคงต้องกินช้าลง และ เจียระไนมันสักนิดค่ะ” เพราะนักออกแบบวัฒนธรรมอาหาร เริ่มที่ ความอยากรู้และช่างสังเกต เราแนะนำคำว่า Traceability กันได้สำเร็จ ลองไปดูว่าแต่ละทีมได้แผนที่มาเป็นอะไรกันบ้าง















พอได้ของดีต่าง ๆ งานยากแต่สร้างสรรค์ คือ การคัดเลือกจุดเด่น ที่แต่ละทีมนำมาจัด Theme ความมหัศจรรย์ คือ แต่ละทีมนำเสนอไม่เหมือนกันเลย เพราะความอุดมสมบูรณ์ที่ค้นเจอออกแบบได้ เราจึงมี 5 แบบในเล่มนี้ ให้ได้สนุกกับการเรียนรู้วัฒนธรรมอาหาร คือ

(1) Fish & Chips ในแบบขอนแก่น
(2) ไก่ย่างเขาสวนกวางที่จะนำมาจับคู่กับอะไรกันดี
(3) หม่ำ กับการตามรอยการผลิต
(4) เห็ด หม่ำ และ ยาดอง มาเจอกัน ในแบบ 18+
(5) Festive Gastronomy กับการตั้งคำถามเทศกาลต่าง ๆ เรากินอะไรกัน

“ได้ทั้งเรื่องเล่าอาหารที่ถูกออกแบบใหม่ การนำเสนอ และปิดท้ายด้วยการชวนพาไปเดินทางท่องเที่ยว”

เมื่อได้แนวคิดสร้างสรรค์กัน เราเริ่มลุย ปล่อยของทางความคิด แม้เราจะไม่ได้มีครัว และไม่ได้เป็นเชฟ พูดง่าย ๆ คือ เราไม่ได้เรียนทำอาหาร แต่เรากำลังพยายามทำให้**นักออกแบบอาหาร** เข้าใจองค์ประกอบของการนำเรื่องราว ประวัติศาสตร์ วิถีชีวิต ฤดูกาล และความรู้เรื่องวัฒนธรรมมาออกแบบ พร้อมกับการเรียนรู้ การจัดจาน องค์ประกอบเรื่องเล่า และการถ่ายภาพ ค่อย ๆ เดินไปด้วยกันทีละขั้นตอน จึงได้เห็นเป็นผลงานของแต่ละทีม ที่ร้อยเรื่องและสื่อสารออกมาแบบไม่อายใครเลย ได้ทั้งเรื่องเล่าอาหารที่ถูกออกแบบใหม่ การนำเสนอ และปิดท้ายด้วยการชวนพาไปเดินทางท่องเที่ยว

หวังว่าทุกท่านจะสนุกสนานกับการเรียนรู้วัฒนธรรมอาหาร จากกลุ่ม TGN The Talent กันแล้ว อาหารของท่านพาท่านไปไหนกันบ้าง หากมีที่ใดอยากให้เราไปร่วมกันค้นหาวัฒนธรรมอาหาร ติดต่อเรามาได้ พร้อมให้ #อาหารพาไป

จุฑามาศ วิศาลสิงห์
#SuperJan



OUR TEAM MEMBERS



1.

บัณฑิต แสงจังหรีด



2.

อิงหลาน พวงพันธ์



3.

พัณณิตา จันทร์สร



4.

กัลยา ลาลี



5.

อรุณชนก หิรัญเดชาภัค



6.

นุชธีรา กล่อมไธสง

สารบัญ



เรื่อง	หน้า
อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น	1
ข้าวแต๋นแดนขามป้อม	2
เขื่อนอุบลรัตน์	3
ปลา	4
ชุมชนหนองจาน	5
สายพันธุ์กาแฟ	7
ลาบปลาแต๋น	8
ข้าวแต๋นซอสกาแฟ	10
BIO MAPPING	12
ศิลปะการลำดับเรื่อง	13
ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร	14
KHON KAEN GASTRONOMY TOUR	15





อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น



“ เปือยน้อยเมืองปราสาทหิน
ถิ่นกำเนิดผูกเสี่ยว
เที่ยวงานบุญกู่
ไหว้ปู่อุปฮาด ”

เปือยน้อย เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดขอนแก่น แต่เดิมเคยเป็นส่วนหนึ่งของอำเภอชนบท ในปี 2457 มีการจัดตั้งอำเภอพล แยกจากอำเภอชนบท ตำบลเปือยน้อยได้ย้ายมาขึ้นกับอำเภอพล ต่อมาปี 2482 มีการยกฐานะกิ่งอำเภอบ้านไผ่เป็น อำเภอบ้านไผ่ โดยแยกพื้นที่จากอำเภอชนบท ตำบลเปือยน้อย ได้ย้ายมาขึ้นกับอำเภอบ้านไผ่ เพื่อความสะดวกในติดต่อราชการระหว่างตำบลกับอำเภอ และต่อมามีการจัดตั้งเป็น กิ่งอำเภอเปือยน้อย ตามประกาศกระทรวงมหาดไทยในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 25 มกราคม พ.ศ. 2520 โดยในระยะแรกมีเขตการปกครอง 2 ตำบล คือ ตำบลเปือยน้อยและตำบลวังม่วง ต่อมามีการยกฐานะเป็นอำเภอเปือยน้อย ตามพระราชกฤษฎีกาในราชกิจจานุเบกษา เมื่อวันที่ 3 มิถุนายน พ.ศ. 2537 จึงจัดตั้งตำบลเพิ่มขึ้นปัจจุบันมี 4 ตำบล ได้แก่ เปือยน้อย วังม่วง ขามป้อม และสระแก้ว

สถานที่ท่องเที่ยวสำคัญของอำเภอเปือยน้อย คือ ปราสาทเปือยน้อย หรือ กู่เปือยน้อย หรือ พระธาตุกู่ทอง เป็นปราสาทหินศิลปะขอมหรือลพบุรีที่มีขนาดใหญ่ที่สุดที่พบในจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดใกล้เคียงในแถบภาคอีสาน ตอนบน



ข้าวแต๋นแดนขามป้อม

หลังจากที่หมดฤดูในการทำนาแล้ว ชาวบ้านในตำบลขามป้อม อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น ก็ได้มีการรวมกลุ่มกันขึ้นมาเพื่อแปรรูปข้าว เพื่อเป็นการสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือนในช่วงที่ไม่ได้ทำนา

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนข้าวแต๋นแดนขามป้อม หมู่ 1 ตำบลขามป้อม อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น ได้เริ่มผลิตข้าวแต๋นน้ำแตงโม ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 เป็นการนำข้าวเหนียวในพื้นที่มาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่า ทำให้สมาชิกมีรายได้เพิ่มขึ้น ซึ่งจากเดิมนั้นจะนำไปขายเป็นข้าวเปลือกเพียงอย่างเดียว ทั้งนี้ทางกลุ่มยังมีการรับข้าวจากกลุ่มแปลงใหญ่ภายในอำเภอเปือยน้อยมาผลิตเป็นข้าวแต๋น ซึ่งถือเป็นการสร้างเครือข่ายและช่วยเกษตรกรภายในอำเภอเปือยน้อยได้อีกด้วย

ปัจจุบัน ทางกลุ่มยังมีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ให้ตรงต่อความต้องการของกลุ่มผู้บริโภคมากขึ้น เช่น ข้าวแต๋นหน้าธัญพืช ข้าวแต๋นหวานน้อย เพื่อรองรับกลุ่มผู้บริโภคที่ใส่ใจในเรื่องของสุขภาพ ข้าวแต๋นแดนขามป้อมนั้น รสชาติ หอม กรอบ อร่อย ซึ่งเป็นสินค้า OTOP และมีมาตรฐาน อย.เลขที่ 40-2-01848-2-0001 เหมาะอย่างยิ่งที่จะนำไปรับประทาน หรือเป็นของฝาก

เขื่อนอุบลรัตน์

... ทะเลน้ำจืดอีสาน สวยตระการเขื่อนอุบลรัตน์

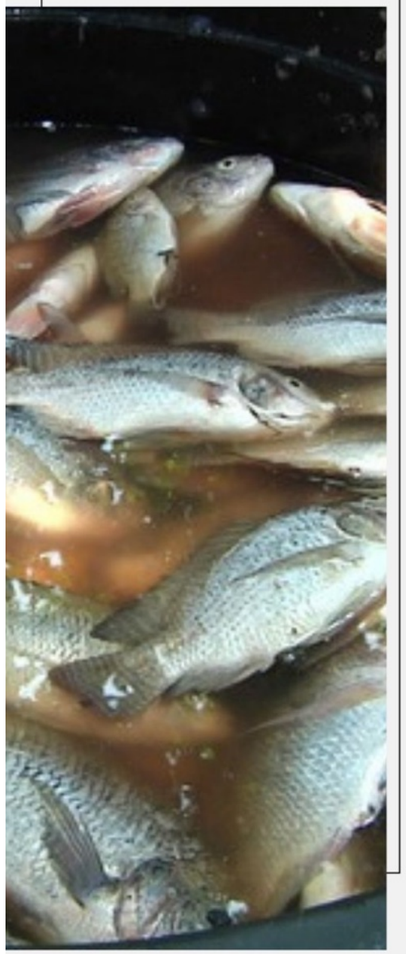
นมัสการองค์พระใหญ่ หย่อนใจนางแสนสอง ลิ้มลองอาหารปลารสเด็ด ...

เขื่อนอุบลรัตน์ หรือเดิมชื่อ "เขื่อนพองหนีบ" เป็นเขื่อนอเนกประสงค์แห่งที่สองของประเทศไทย สร้างขึ้นถัดจากเขื่อนภูมิพล และเป็นเขื่อนผลิตไฟฟ้าพลังงานน้ำแห่งแรกในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตั้งอยู่ที่ตำบลเขื่อนอุบลรัตน์ อำเภออุบลรัตน์ จังหวัดขอนแก่น มีพื้นที่ครอบคลุมทั้งหมด 485 ตารางกิโลเมตร หรือ ประมาณ 303,125 ไร่ ซึ่งมีอาณาเขตติดกับอำเภอเขาสวนกวาง หนองเรือ และอำเภอภูเวียง จังหวัดขอนแก่น เป็นแหล่งน้ำสำคัญสำหรับชาวบ้านในพื้นที่ในการทำการประมงหาเลี้ยงชีวิต ค้าขาย และยังเป็นจุดท่องเที่ยวที่โด่งดังประจำจังหวัดขอนแก่น

ชุมชนหมู่บ้านที่อาศัยใกล้เคียงบริเวณเขื่อนอุบลรัตน์จะมีวิถีชีวิตที่เป็นเอกลักษณ์ คือการประกอบอาชีพประมงพื้นบ้าน ปลาที่จับได้ส่วนใหญ่จะเป็นปลาตะเพียน ปลานา ปลาไส้ตัน และปลานิล โดยจะนำไปประกอบอาหารทานกันในครอบครัว และที่เหลือบางส่วนจะใช้หมักและแปรรูปเพื่อสามารถเก็บไว้ประกอบเป็นอาหารได้นานขึ้น และแบ่งขายสำหรับพ่อค้าแม่ค้าที่เข้ามาซื้อไปขายต่อ นอกจากนี้ยังมีอาหารที่น่าสนใจจากการนำปลามาประกอบอาหารจากการแปรรูปที่หลากหลาย เช่น ปลาส่ม ไส่อั่วปลาส้ม ไส้กรอกปลาส้ม และการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบที่หาได้ตามชุมชนเป็นวิถีชีวิตที่อยู่ง่ายกินง่ายของชาวบ้านที่มีเขื่อนอุบลรัตน์เป็นอู่ข้าวอู่น้ำนานนับมารุ่นต่อรุ่น



ปลา



วัฒนธรรมที่แตกต่างก่อให้เกิดความหลากหลายเช่นเดียวกับการประกอบอาหารทางภาคอีสาน ที่ประกอบด้วยหลายชาติพันธุ์แต่ยังมีความคล้ายคลึงกันในหลาย ๆ ส่วน ในส่วนของอาหารทางภาคอีสานจะเน้นไปที่รสเค็ม และชาติเผ็ดร้อน รวมไปถึงการแปรรูปอาหารในการหมักดอง เช่น ปลาร้า ปลาตากแห้ง และยังนำมาประกอบอาหารที่สร้างความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์ในแต่ละพื้นที่ ซึ่งจะให้รสชาติที่ต่างกันออกไป และในบางพื้นที่มีชื่อเรียกเดียวแต่ลักษณะของอาหารแตกต่างกันออกไป ซึ่งการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะเน้นไปในความเรียบง่าย วัตถุดิบจากในชุมชน หรือในครัวเรือนที่เพาะปลูกเอง

ปลาน้ำจืดจากเขื่อนอุบลรัตน์เติบโตจากการหากินสารอาหารในเขื่อนอุบลรัตน์ที่เต็มไปด้วยความสมบูรณ์ของธรรมชาติ มีคุณค่าทางอาหารที่ถูกหลักโภชนาการปลอดสารพิษ ประกอบไปด้วย โอเมก้า 3 แร่ธาตุไอโอดีน และโปรตีนต่าง ๆ โดยให้รสชาติที่แตกต่างตามสายพันธุ์ของปลา เนื้อของปลา และขนาดของปลา ภายใต้ความอุดมสมบูรณ์นี้ ชาวบ้านก็จะนำปลาที่ได้มาประกอบอาหารที่แตกต่างและหลากหลาย

อาหารจากปลาของขอนแก่นจะมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์โดดเด่นจากการนำมาประกอบอาหาร เช่น ปลาสวายแดดเดียวที่ก่อนนำมาแปรรูปมีกลิ่นที่แรง ทำให้ทานได้ยาก เมื่อนำมาแปรรูปแล้วจะทานได้ง่ายขึ้น ปลาส้มสายเดี่ยว เมื่อนำไปทอดจะได้ก้อนปลาส้มที่กลม เนื้อเหลืองกรอบและสวยงาม น่ารับประทาน



ชุมชนหนองจาน

กาแฟและท่องเที่ยวชุมชน
ตำบลนาหนองทุ่ง อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

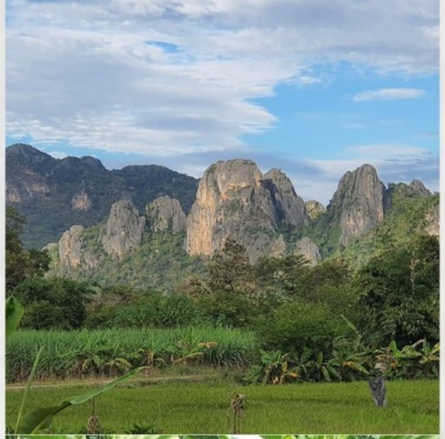


...ก่อนที่จะได้รับการประกาศเป็นอุทยานแห่งชาติภูผาม่าน เดิมเป็นที่ตั้งของชุมชนหนองจานมาก่อน และเป็นต้นกำเนิดกาแฟหนองจาน

ชุมชนหนองจาน ตั้งอยู่เขตรอยต่อระหว่างจังหวัดขอนแก่นและจังหวัดเลยติดกับภูกระดึง บนเทือกเขาเพชรบูรณ์ อยู่ในระดับความสูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ 530 เมตร มีพื้นที่จำนวน 1,810 ไร่ มีลักษณะเป็นเขาหินปูน ดินส่วนใหญ่เป็นดินทรายผสมดินลูกรังรองรับน้ำได้ไม่ค่อยดีทำให้ชาวบ้านเลือกปลูกพืชไร่ ไม้ผล ที่เข้ากับสภาพพื้นที่ได้ เช่น กาแฟ อ้อย มันสำปะหลัง มะขามหวาน ลำไย ลิ้นจี่ เป็นต้น การประกอบอาชีพเกษตรกรรมของชุมชน ทำให้เป็นกลไกกระจายรายได้ลงสู่ชุมชน ซึ่งชุมชนหนองจานบนพื้นที่ภูเขาสูงแห่งนี้ ถือเป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวอีกแห่งหนึ่งที่มีการฟื้นฟูรักษาทรัพยากร และสืบทอดวิถีชีวิตดั้งเดิมของชุมชน”



ในปี พ.ศ. 2534 โครงการ คจก. รัฐบาลประกาศให้พื้นที่หนองจานเป็นส่วนหนึ่งของอุทยานแห่งชาติภูมิผาม่าน ทำให้ชาวบ้านต้องอพยพออกจากพื้นที่ ในเดือนกรกฎาคม 2535 โครงการ คจก.ได้ถูกยกเลิก เมื่อได้คืนสู่ถิ่นฐานที่ดินทำกินเดิมอีกครั้ง ปรากฏว่าถูกประกาศเขตอุทยานแห่งชาติภูผาม่าน ชาวบ้านจึงไม่สามารถอยู่อาศัยและทำการเพาะปลูกและเก็บหาทรัพยากรจากป่าได้ และเกิดปัญหาความขัดแย้งในเรื่องพื้นที่แนวเขตทับซ้อนระหว่างแนวเขตอุทยานฯ กับพื้นที่อยู่อาศัยที่ทำกินและป่าใช้สอยของชุมชนเรื่อยมา





“
นอนบ้านดิน กินข้าวไร่ ไปเที่ยวถ้ำ
ดื่มด่ำกาแฟสด
หมู่บ้านท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์
”



กาแฟและท่องเที่ยวชุมชน

ชุมชนหนองจาน ตำบลนาหนองทุ่ง อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

กลุ่มกาแฟชุมชนหนองจาน ได้เข้าร่วมกิจกรรมอบรมส่งเสริมการผลิตกาแฟ จึงทำให้เกิดเป็น “กาแฟชุมชนหนองจาน” ขึ้นในปี พ.ศ.2562 ปัจจุบันมีสมาชิก 15 คน จะทำการปลูกช่วงต้นฝน ประมาณเดือนพฤษภาคม โดยจะแบ่งพื้นที่ปลูกตามหัวไร่ปลายนาของชาวบ้านแต่ละคน ประมาณ 2 - 3 ไร่ เมื่อเข้าสู่ฤดูเก็บผลผลิต จะนำมาขายให้กับทางกลุ่มฯ จากนั้นสมาชิกในกลุ่มจะนำเมล็ดกาแฟมาสกัดร่วมกัน โดยเริ่มจากนำไปตากแดดจนแห้งสนิท ใช้เวลาประมาณ 1 เดือน แล้วจึงนำมากะเทาะเปลือกออก แล้วนำไปตำในครก จากนั้นนำมาใส่กระด้งเพื่อพักเมล็ดกาแฟจนเสร็จสิ้นขั้นตอน จึงเอามาคั่วและบดและบรรจุใส่ซอง จำนวน 1 ซอง มีปริมาณ 140 กรัม

นอกจากจะเป็นแหล่งผลิตกาแฟที่มีรสชาติเป็นเอกลักษณ์ของอำเภอชมพู หรือการชมขั้นตอนวิธีการทำกาแฟแฮนด์เมด ชุมชนหนองจานก็ยังเป็นแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ เรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้าน เช่น นอนบ้านดิน ไปชมถ้ำพญานาคราช เป็นต้น

สายพันธุ์กาแฟ

อราบิก้า

สายพันธุ์แรกที่มีการปลูก คือ พันธุ์อราบิกา ซึ่งนิยมปลูกในภาคเหนือของประเทศไทย ลักษณะเมล็ดเรียวยาว แกนกลางมีความโค้ง แต่ชุมชนหนองจานก็สามารถปลูกได้เหมือนกัน เพราะมีอากาศที่หนาวเย็นไม่ต่างจากภาคเหนือ รสชาติของสายพันธุ์อราบิกาจึงมีความกลมกล่อมนุ่มนวลละมุนลิ้น





โรบัสต้า

อีกหนึ่งสายพันธุ์ที่สำคัญ คือ พันธุ์โรบัสต้า สามารถปลูกได้ในพื้นที่ต่ำ หรือสูงจากระดับน้ำทะเลเพียง 500 - 600 เมตรเท่านั้น สามารถอาศัยอยู่ในอากาศที่ชุ่มชื้นได้ และทนความร้อนได้จึงเหมาะกับการปลูกในภาคอีสาน ให้รสชาติขมหนักแน่น และฝาดเล็กน้อย

กาแฟหนองจานที่ชาวบ้านปลูกด้วยมือจนได้เมล็ดกาแฟดิบที่มีคุณภาพ นำมาคั่วและบดด้วยใจ จึงเป็นสูตรเฉพาะของบ้านหนองจาน มีกลิ่นหอมอร่อยเข้มกำลังดี



ลาบปลาแต๋น

" เมื่อพูดถึงอาหารแน่นอนว่าจะมีอาหารหลากหลายชนิด ซึ่งทางอีสานนั้นขึ้นชื่อว่าเป็นถิ่นที่มีความอุดมสมบูรณ์ ทั้งมีข้าว ปลา อาหาร ทั้งรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแต่ละท้องถิ่น "

ลาบปลาแต๋น







" ลาบปลาแต๋น "

เมนูอาหารที่เราทุกคนรู้จักกันทางภาคอีสานเป็นอย่างดี อย่างที่จะปฏิเสธไม่ได้นั่นก็คือ "ลาบ" เมื่อทุกคนเข้าร้านอาหารทางภาคอีสาน หรือเดินทางไปยังสถานที่ต่าง ๆ ในแถบอีสานก็จะเห็นเมนูลาบที่หลากหลาย ทางกลุ่มเราจึงยกลาบปลานิล เป็นวัตถุดิบที่หาได้จากเขื่อนอุบลรัตน์ เป็นอาหารที่เรียบง่าย แต่ให้คุณค่าทางอาหารได้ครบ 5 หมู่ และเมื่อนำมาทานกับข้าวแต๋นที่มีความกรอบ หอม อร่อย ในทำนองแบบเมี่ยงคำ สัมผัสแรกเมื่อนำเข้าปากที่ได้กลิ่นเครื่องเทศจากลาบที่มีความหอมชวนน่าหลงใหล พร้อมที่จะเคี้ยวให้ได้กลิ่นหอม ๆ จากข้าวแต๋น ที่มีความกรุบกรอบน่านึกถึงบุญผะเหวดที่เป็นประเพณีวัฒนธรรมทางภาคอีสาน ที่ชาวบ้านในชุมชนจะร่วมใจกันไปทำบุญที่วัด และเมื่อเคี้ยวถึงจังหวะที่กำลังจะกลืนลงกระเพาะอาหารจะทำให้ได้รสชาติอร่อยครบรสในแบบที่หาที่ไหนไม่ได้นอกจากขอนแก่นเท่านั้น



ข้าวแต๋นซอสกาแฟ

“ อาหารที่มีรสชาติสีสันที่แตกต่างกัน ข้าวที่นำมาทำเป็นขนมทานเล่นเข้ากันได้ดี
กับเครื่องดื่มกาแฟที่ปลูกบนดินภูผาม่าน และมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ”

ข้าวแต๋นซอสกาแฟ

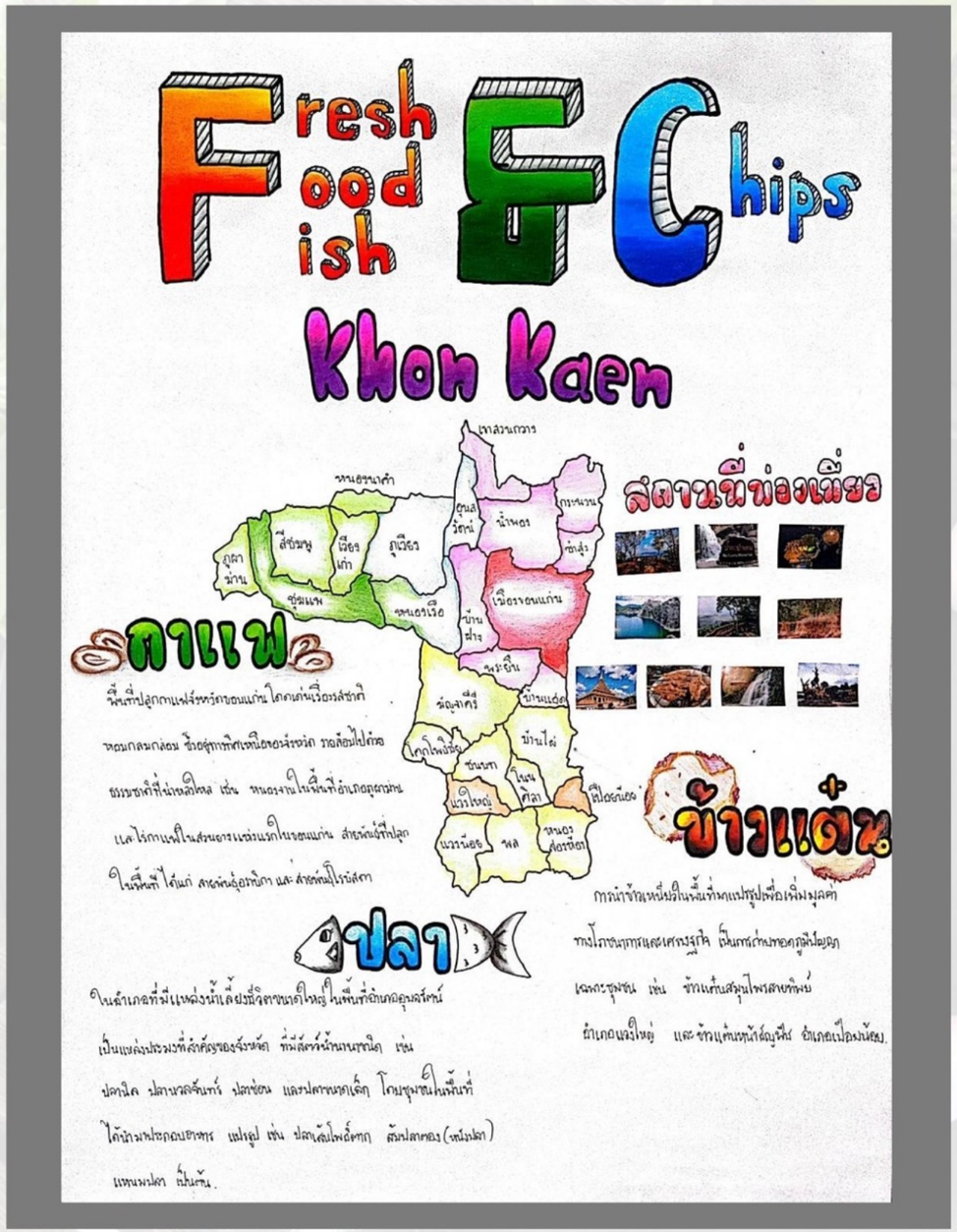


“ ข้าวแต๋นซอสกาแฟ ”

“ กาแฟ ” พืชที่ใคร ๆ ได้ยินแล้วจะต้องนึกถึงภาคเหนือ แต่อย่างไรก็ตามในภาคอีสาน
เองนั้น ก็มีการปลูกกาแฟเช่นเดียวกัน นั่นก็คือที่ ชุมชนหนองจาน ตำบลหนองทุ่ง อำเภอ
ชุมแพ จังหวัดขอนแก่น ทางกลุ่มของเราจึงได้หยิบยกเอากาแฟจากชุมชนหนองจาน มาทำ
เป็นซอสราดบน “ ข้าวแต๋น ” สินค้า OTOP ขึ้นชื่อของ ตำบลขามป้อม อำเภอเปือยน้อย
จังหวัดขอนแก่น ซึ่งโดยปกติแล้วซอสของข้าวแต๋นนั้นจะเป็นจำพวกน้ำอ้อยและน้ำแตงโม
เมื่อเราเปลี่ยนเป็นมาใช้เป็นซอสกาแฟที่ทำนำไปเคี่ยวผสมกับน้ำตาลแล้วนั้น ตัวซอสความ
หอม ละมุน และมีรสหวานที่กลมกล่อมลงตัว นั่นจึงทำให้เข้ากับข้าวแต๋นแดนขามป้อมที่มี
ความหอม กรอบ และอร่อย เป็นอย่างมาก ทำให้ได้ความรู้สึกเหมือนกับการที่เราตื่นเช้าขึ้นมา
จิบกาแฟและทานขนมปังไปพร้อมๆกัน ซึ่งจะเป็นความรู้สึกที่หาที่ไหนไม่ได้ นอกจากจะต้อง
มาที่ขอนแก่นเท่านั้น

BIO MAPPING

FRESH FOOD FISH & CHIPS KHON KAEN



ศิลปะการลำดับเรื่อง



“

สำหรับวิถีชีวิต
เชื่อว่าทุกคนล้วนมีวิถีชีวิตที่แตกต่างกัน ทั้งในเรื่องที่อยู่อาศัย การประกอบอาชีพ การดำรงชีวิต รวมถึงอาหารการกิน นั่นแหละคือเสน่ห์ของคำว่าวิถีชีวิต

”

ธีม Fresh Food Fish & Chips Khon Kaen มีความคาดหมายอย่างยิ่งว่าจะนำเอาวัตถุดิบที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละท้องถิ่น มาเล่าเรื่องราวถึงวิถีชีวิตชุมชนวัฒนธรรมการดำรงชีวิตของผู้คนในจังหวัดขอนแก่น

ว่าด้วยเรื่องการดำรงชีวิต วัตถุดิบหลักๆของกลุ่มเราก็จะประกอบไปด้วย “ข้าวแต๋น” ล้วนมีวัฒนธรรมที่มีการสืบทอดมาจากบรรพบุรุษ ไม่ว่าจะเป็นการปลูกข้าวของแต่ละครอบครัวได้นำเอาข้าวนั้นมาแปรรูปที่หลากหลาย จนกลายมาเป็นข้าวแต๋นของดีจังหวัดขอนแก่น ต่อด้วยการพาไปรู้จักกับ “ปลา” ทางเขื่อนอุบลรัตน์เป็นแหล่งทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์มีปลานานาชนิด สะท้อนให้เห็นถึงการดำรงชีวิตของชุมชนซึ่งส่วนใหญ่การประกอบอาชีพประมง ว่าด้วยการคิดค้นเมนูมาจากวัตถุดิบหลักกลายมาเป็น “ลาบปลาแต๋น” เป็นเมนูที่คนภาคอีสานรู้จักกันดีคือ “ลาบ” แต่เพิ่ม texture ให้กับเมนูมีรสชาติกลมกล่อมไม่เปรี้ยวโดดเด็มโดด ข้าวแต๋นมีความเข้ากันกับลาบอย่างลงตัวเป็นเมนูที่แปลกใหม่

จบท้ายด้วยการกิน “ข้าวแต๋นซอสกาแฟ” สะท้อนให้เห็นว่าวัตถุดิบที่หลากหลายนั้นล้วนแต่นำเอามาทำเป็นเมนูอาหารได้ ไม่ว่าจะเป็นของคาวหวาน ตัวซอสความหอม ละมุน และมีความหวานที่กลมกล่อมลงตัว



ข้อค้นพบบนโต๊ะอาหาร



“
วัตถุดิบจากท้องถิ่นเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่าย
ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้คนในท้องถิ่นนั้นมีรายได้เสริม
และได้เห็นว่าวัตถุดิบของท้องถิ่น
ไม่ใช่วัตถุดิบธรรมดาๆ ทั่วไป
แต่เราสามารถรังสรรค์มันออกมาได้อย่างน่าอัศจรรย์
”

- คนอีสานรับประทานอาหารที่สัมผัสกับวิถีชีวิต เมื่อถึงฤดูทำนาจึงผูกพันกับวัตถุดิบใกล้นา อาทิเช่น ข้าว ในช่วงฤดูฝน ก็จะมี ปลา เป็นแหล่งทำมาหากินของคนอีสานในการเลี้ยงชีพ โลกอาจจะเพิ่งสนใจ “กินตามฤดูกาล” แต่สำหรับคนอีสานแล้ว นี่คือวิถีชีวิตที่พวกเขาทำกันมานานหลายชั่วอายุคน
- ข้าวเหนียว หลาย ๆ คนก็จะนึกแค่ว่าข้าวเหนียวในภาคอีสานนั้นจะนำมาทานแทนข้าวสวยเพียงอย่างเดียว แต่คนอีสานได้มีการคิดค้นให้ข้าวเหนียวนั้นเป็นมากกว่าข้าวเหนียวโดยการนำมาแปรรูปเป็นข้าวแต๋น
- การส่งเสริมวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนนั้น เป็นการช่วยลดต้นทุนและเป็นการช่วยสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนเป็นอย่างมาก เพราะโดยส่วนใหญ่แล้วคนในภาคอีสานนั้น ประกอบอาชีพเป็นเกษตรกรกันส่วนใหญ่ หากเราใช้วัตถุดิบของชุมชนก็จะเป็นการช่วยเผยแผ่เรื่องราวของวัตุดิบได้





"...ดื่มด่ำกาแฟ แลตะวันตกอุบลรัตน์"











เรียนรู้วัฒนธรรมกาแฟแฮนด์เมด ตั้งแต่การเริ่มปลูกจนไปถึงการส่งออกแปรรูปกับชาวบ้านในชุมชนหนองจาน นักท่องเที่ยวจะได้ลองคั่วกาแฟและได้ชิมกาแฟสด ต้นตำหรับกาแฟสายพันธุ์สุดเข้ม นุ่มนวล อย่างสายพันธุ์อราบิก้าและโรบัสต้าที่ อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น

นักชิมกาแฟ... ไม่ควรที่จะพลาด

นอกจากจะได้ความรู้แล้ว ก่อนกลับนักท่องเที่ยวยังสามารถไปดื่มด่ำกาแฟท่ามกลางทิวเขาอุทยานแห่งชาติภูผาม่าน "เจ้าป่า Cafe & Camping" ที่ได้ส่งต่อผลผลิตชุมชน สู่กาแฟที่ไม่เหมือนใคร



"บนเขากินแฟ ล่องแพชมประมง"

ตกเย็นล่องเรือ ล่องแพชมวิถีชุมชนของเขื่อนอุบลรัตน์ แหล่งน้ำที่หล่อเลี้ยงชีวิตของชาวบ้านขอนแก่นตอนบน ที่มีการทำประมงพื้นบ้านนำปลามาแปรรูปและสร้างเป็นแหล่งเรียนรู้ พร้อมชมตะวันลับขอบฟ้าผ่านสายน้ำให้หายเหนื่อย...

"...สัมผัสวิถี ข้าวแต๋นชุมชน "











กิจกรรมเรียนรู้วิธีการทำข้าวแต๋นแต่ละสูตร เช่น ข้าวแต๋นน้ำแตงโม ข้าวแต๋นธัญพืช เริ่มตั้งแต่ขั้นตอนการเตรียมข้าว เตรียมแตงโม เตรียมธัญพืชต่าง ๆ การทำน้ำตาลราด ทั้งสูตรหวานน้อย-มาก ได้ลงมือทำ ตกแต่งหน้าข้าวแต๋นตามความชอบของนักท่องเที่ยว ตามสูตรเฉพาะของชุมชนขามป้อม

...

ได้ทั้งความรู้และความภูมิใจที่ได้ลองทำขนมข้าวแต๋นด้วยตนเอง อีกทั้งยังเป็นของฝากได้



ติดต่อ



กิตติ โพธิ์เตมีย์
(ไกด์ชุมชนหนองจาน)

เจ้าป่า Cafe & Camping



หน่วยป้องกันและปราบปรามประมงน้ำจืดเขื่อนอุบลรัตน์
(ขอนแก่น)
namphong01@gmail.com



กลุ่มวิสาหกิจชุมชนข้าวแตนแดนขามป้อม
ตำบลขามป้อม อำเภอเปือยน้อย จังหวัดขอนแก่น
082-1106338



GASTRONOMY KHON KAEN

Chic chic B craft

@ชุมแพ,เขาสวนกวาง

The Mystery of Herbal liguor



KKU มหาวิทยาลัยขอนแก่น KHON KAEN UNIVERSITY



ทุกคนรู้หรือไม่คะ!? เบียร์คราฟต์สามารถนำไปทำอาหารได้!! หลายๆ ท่านอาจจะเคยทานไก่ย่าง เขาสวนกวางมาแล้ว สูตรในการทำไก่ย่างเขาสวนกวางสามารถใส่เบียร์คราฟต์ ของดีอำเภอชุมแพ เข้าไปรวมกันเพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ในรสชาติได้ หลายท่านอาจจะยังไม่เคยชิมรสชาติของ เบียร์คราฟต์เมื่อนำเข้าไปรวมกับอาหาร วันนี้เราจะพาทุกท่านไปทำความรู้จักกับไก่หมักเบียร์กัน!!!

ภูมิรพี สมบัติกำไร 653210761-3





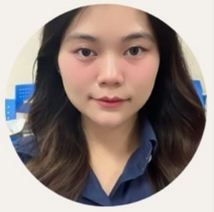
ณัฐธิดา รินเพ็ง 653210149-7



ณัฏฐณิชา กรงบรรพต 653210148-9



อรนุช อุ่นรัตน์ 653210775-2



พรรษา สะตะ 653210486-9

MAIN INGREDIENTS

วัตถุดิบหลัก

01 เบียร์คราฟต์



https://guide.michelin.com

02 ไก่เขาสวนกวาง



https://www.istockphoto.com

03 สามเกลอ



https://cooking.kapook.com

04 ซอสปรุงรส



https://www.goldenmountainsauce.com

05 ซีอิ๊วดำหวาน



https://www.bigc.co.th/product/healthy-boy-sweet-soy

06 น้ำตาลทราย



EDITOR-IN-CHIEFHTTPS://CWDOFFICESUPPLY.COM

ไก่ย่างเขาสวนกวาง



ไก่ย่างเขาสวนกวางมีถิ่นกำเนิดที่ถนนสายรถไฟเขาสวนกวาง จ. ขอนแก่น โดยในอดีตบรรดาพ่อค้าแม่ค้ามักจะนำไก่ย่างโดยเป็นไก่พันธุ์พื้นเมืองไปขายบริเวณสถานีรถไฟ จนเรียกกันติดปากว่า ‘ไก่ย่างเขาสวนกวาง’ ตามท้องถิ่นนั้นๆ แต่เมื่อยุคสมัยเปลี่ยนการสัญจรมาอยู่บนถนนมากขึ้น ไก่ย่างเขาสวนกวางจึงมาขายอยู่ริมถนนเพื่อให้ลูกค้าซื้อหาได้สะดวก และ ข้อสังเกตที่ถือเป็นอีกเอกลักษณ์หนึ่งที่บ่งบอกถึงความเป็นไก่ย่างเขาสวนกวาง คือจุดสังเกต 3 อย่าง ได้แก่ 1. จะย่างไก่ทั้งตัวไม่แบ่งชิ้นส่วน 2. ใช้ไม้ไผ่เหลาสะอาด พร้อมตอก 3 เส้นรัดบริเวณตัวไก่ และ 3. ใช้เตาอั้งโล่ กะละมังเคลือบขาว และตะแกรงสเตนเลสสำหรับย่างไก่เท่านั้น ปัจจุบันมีผู้ประกอบธุรกิจไก่ย่างเขาสวนกวางไม่ว่าจะเป็นร้านขนาดใหญ่ไปจนถึงร้านแผงลอยข้างถนนกว่า 120 ร้านค้า โดยในแต่ละวันพวกเขาจะย่างไก่ประมาณ 5,000 ตัว แบ่งเป็นการขายในพื้นที่ประมาณ 2,500 ตัว ส่วนที่เหลือจะส่งขายนอกพื้นที่ทั่วประเทศอีก 2,500 ตัว เป็นการขายใน 2 รูปแบบ คือ 1. ขายในลักษณะไก่สด และ 2. ไก่ย่างแบบกึ่งสำเร็จรูป เป็นไก่ย่างเสียบไม้และแช่เย็น เมื่อนำไปอุ่นจะได้รสชาติเหมือนรับประทานที่บ้านเขาสวนกวางเลยทีเดียว

HTTPS://M.FACEBOOK.COM/DOKMAIFARM2/

เบียร์



คราฟ



การผลิตเบียร์คราฟต์จากข้าวทับทิมชุมแพ เป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์เบียร์เพื่อส่งเสริมโอกาสทางการค้าและการพัฒนารายได้สำหรับเกษตรกรในจังหวัดขอนแก่น

คุณสมบัติของข้าวทับทิมที่ปลูกในพื้นที่อำเภอชุมแพ จังหวัดขอนแก่น เป็นข้าวที่มีปริมาณสารอาหารที่เป็นประโยชน์ และสารต้านอนุมูลอิสระมาก โดยสามารถแปรรูปเป็นเบียร์ข้าวทับทิมชุมแพ และผลิตภัณฑ์อื่นๆ เพื่อเพิ่มมูลค่าทางการค้าได้

ศูนย์เรียนรู้อุตสาหกรรมการเกษตร ได้จัดให้มีกิจกรรมที่เน้นให้ความรู้ขั้นตอนและกรรมวิธีการหมักเบียร์คราฟต์รวมทั้งเสริมการลงมือปฏิบัติจริงในการหมักเบียร์ในรูปแบบ Workshop สำหรับการทดลองหมักเบียร์ Weizen, เบียร์ผลไม้, เบียร์ชนิดไม่มีแอลกอฮอล์ และเบียร์จากข้าวทับทิมชุมแพ โดยดำเนินการที่ห้องปฏิบัติการการหมักที่ร้าน SweedCannabisShop@ชุมแพ



ไก่หมักเบียร์



HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM

ไอเดียการทำไก่หมักเบียร์ได้มาจากการนำสินค้าเด่นประจำอำเภอเขาสวนกวาง และอำเภอชุมแพมารวมกัน ให้มีความสร้างสรรค์และน่าสนใจมากขึ้น ไก่ย่างเขาสวนกวางเป็นที่รู้จักอย่างมาก เมื่อมาที่อำเภอเขาสวนกวางจะต้องมารับประทานไก่ย่างเขาสวนกวาง หากไม่ได้ทานถือว่ายังมาไม่ถึงจังหวัดขอนแก่น

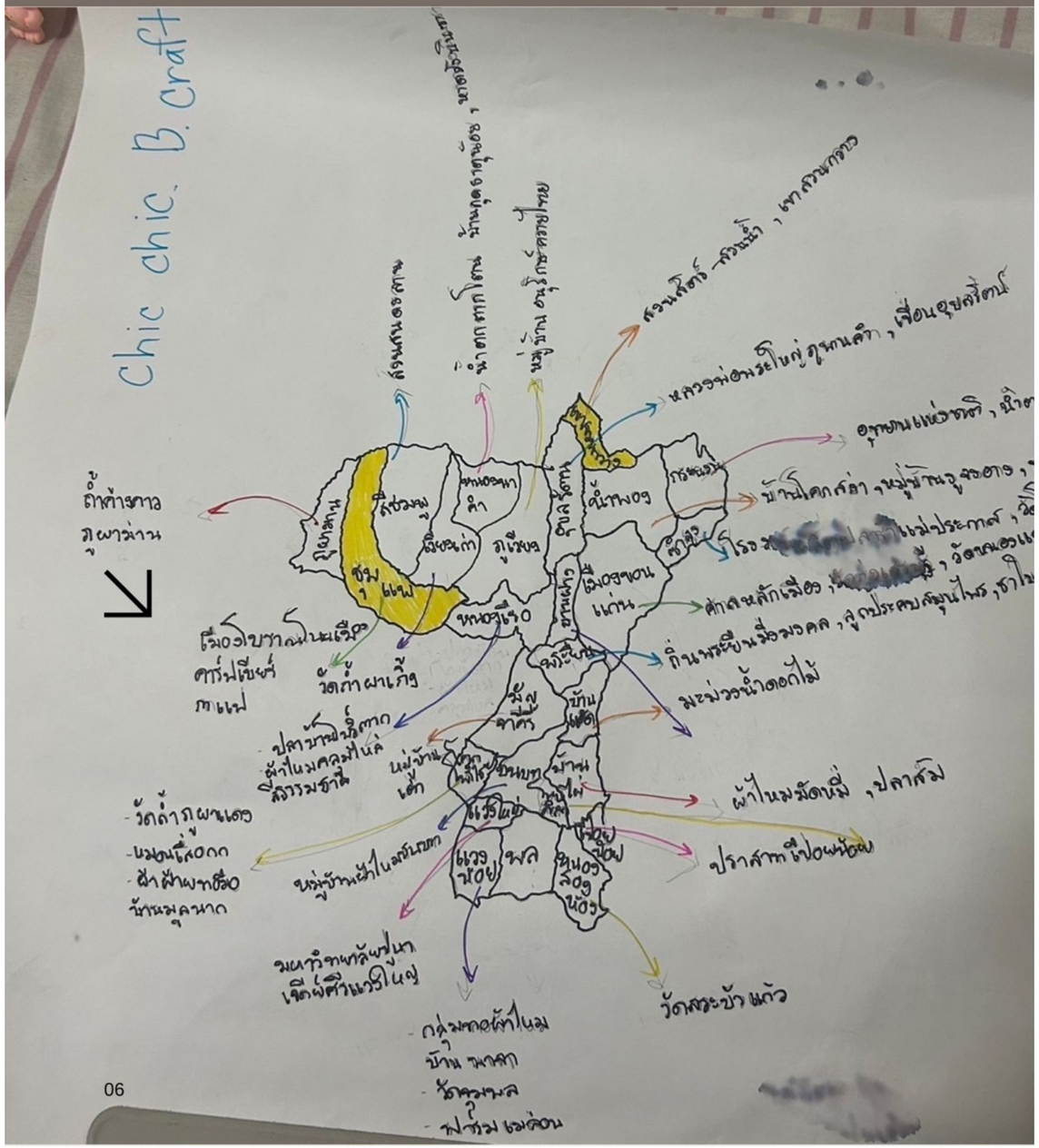
การนำเบียร์คราฟต์มาหมักผสมกับสูตรของการหมักไก่ย่างเขาสวนกวางทำให้ได้รสชาติที่แปลกใหม่มากขึ้น เพิ่มประสบการณ์ใหม่ๆ ให้กับผู้ที่ได้ลอง อีกทั้งเบียร์คราฟต์ยังมีวิตามิน B3 ที่พบในยีสต์ที่เรานำไปหมักเบียร์คราฟต์ สามารถลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ลดคอเลสเตอรอล และลดอาการหลอดเลือดแดงแข็งได้อีกด้วย



https://m.facebook.com/HOBSThailand/photos/a.

BIO-MAPPING

•เบียร์คราฟต์ อำเภอชุมแพ
•ไก่ย่างเขาสวนกวาง อำเภอเขาสวนกวาง


Chic chic B. craft
ถ้ำค้างคาว ภูผาม่าน
ภูเก้าล้าน
ภูช่วงพญา
ภูเขียว
ชุมแพ
หนองเรือ
ภูกระดึง
ภูกระดึง
ภูหินร่องกล้า
ภูสอยดาว
ภูหินลาด
ภูหินตั้ง
ภูหินสัน
ภูหินสัน
ภูหินสัน



THE JOURNEY OF MAM

magazine / summer 2024

หม่ำ เมืองพล
จังหวัดขอนแก่น



สารบัญ

03 ประวัติ

05 วัฒนธรรมอาหาร

07 วัตถุดิบ

09 วิธีทำ

11 สมุนไพร



ประวัติ

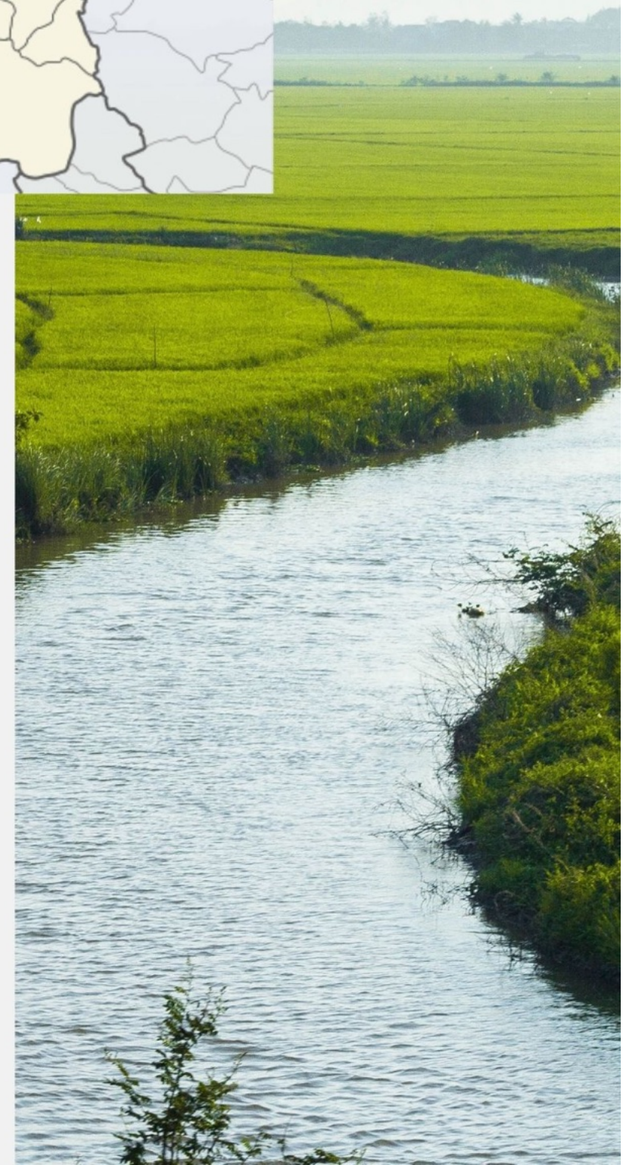
03



เมืองพล

เมืองพล คำว่า "พล" แปลว่ากำลังทหารที่มีไว้ป้องกันประเทศชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์ แรกเริ่มแต่เดิมนั้นเป็นเพียงหมู่บ้านในการปกครองของเมืองชลบถวิบูลย์ ตั้งแต่ในสมัยเป็นหัวเมืองเมื่อปี พ.ศ. 2321 สมเด็จพระเจ้าตากสินมหาราชได้โปรดเกล้าฯ ให้เจ้าพระยาจักรี (สมเด็จเจ้าพระยามหากษัตริย์ศึก) และเจ้าพระยาสุรสีห์ เป็นแม่ทัพไปปราบพระเจ้าสิริบุญสาร (องค์บุญ) ณ กรุงศรีสุตนาคนหุต (เวียงจันทน์) ที่คิดแข็งเมืองและเอาใจออกหากจากกรุงธนบุรี ขณะที่เจ้าพระยาทั้งสองเดินทัพผ่านเมืองนครราชสีมามาถึงเนินดินแห่งหนึ่งอยู่ติดกับฝั่งบึงละเลิงหวายอันเป็นที่ตั้งหมู่บ้านเมืองพลในปัจจุบัน เจ้าพระยาทั้งสองได้หยุดพักทัพที่นี่ เพราะเห็นว่าเป็นชัยภูมิเหมาะสมกว่าที่อื่น มีแหล่งน้ำปูปลาอาหารสมบูรณ์ จึงได้สร้างค่ายประตูหอรบ ตลอดจนขุดคูคันดินน้ำล้อมรอบตามหลักยุทธศาสตร์ในสมัยนั้น เพื่อป้องกันการถูกโจมตีจากฝ่ายศัตรูในเนื้อที่ประมาณ 1 ตารางกิโลเมตร และถือโอกาสรวมพลฝึกทหารเพิ่มเติมจากราษฎรที่เกณฑ์มาจากเมืองพุทไธสง (อำเภอพุทไธสง จังหวัดบุรีรัมย์) เมืองนอก (อำเภอบัวใหญ่ จังหวัดนครราชสีมา) และเมืองชนบท (อำเภอชนบท จังหวัดขอนแก่น) ปัจจุบันคันดูดินและร่องน้ำยังคงเหลือปรากฏอยู่

04



BIO MAP



วัฒนธรรมอาหาร

วัฒนธรรมอาหาร
อ.พล จ.ขอนแก่น



“หมำเมืองพล”

"หม่ำ" เป็นอาหารพื้นบ้านของคนอีสาน และถือว่าเป็นการถนอมอาหารที่เป็นเอกลักษณ์และเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านของชาวอีสานอย่างหนึ่ง มีรูปร่างคล้ายไส้กรอก แต่แตกต่างกันที่ส่วนผสมข้างใน ไส้กรอกจะมีส่วนผสมจำพวกเนื้อหมู หรือเนื้อวัว มันหมู และข้าว แต่หม่ำนั้นจะมีส่วนผสมจากเนื้อหมูหรือเนื้อวัวบด ตับ กระเทียม หรือเครื่องในมาบดสับให้ละเอียด และยัดในไส้หมูอีกที สีของหม่ำออกสีเข้มกว่าไส้กรอกเล็กน้อย มีส่วนผสมมากกว่า ทำให้หม่ำราคาแพงกว่าไส้กรอก

โครงการการพัฒนากรรมวิธีการผลิตหม่ำอนามัย ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ทีมของ ดร.อนุกูล วัฒนสุข ระบุว่า กระเทียมที่เป็นส่วนผสมในปริมาณสูงทำให้มีฤทธิ์ในการยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์และเชื้อราหลายชนิด แบคทีเรียแลคติกยับยั้งจุลินทรีย์ก่อโรคด้วยวิธีการผลิตกรดแลคติก และทำให้พีเอชของอาหารลดลง นอกจากนี้ ยังผลิตสารอื่นๆ เช่น ไฮโดรเจนเปอร์ออกไซด์ แบคเทอริโอซิน ซึ่งมีผลในการยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ชนิดอื่น ช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำย่อยในกระเพาะ ส่งผลให้การทำงานของระบบย่อยอาหารดีขึ้น ผู้ผลิตควรจะเพิ่มปริมาณตับมากขึ้นในส่วนผสม แต่สีผลิตภัณฑ์อาจจะคล้ำ



วัตถดิบ



วัตถุดิบ

1.เนื้อหมู/เนื้อวัว (เนื้อสัน
ไม่ติดมัน) 1 กิโลกรัม

2.ตับ 3 ขีด

3.กระเทียมบดทั้งเปลือก
4-5 ช้อนโต๊ะ

4.ข้าวคั่ว 1/2 ถ้วย

5.พริกไทยป่น 2 ช้อนโต๊ะ

6.เกลือป่น 3 ช้อนโต๊ะ

7.ไส้หมู/ไส้วัวไส้เทียว
หรือถุงน้ำดี

8.เชือกป่าน/เชือกฟาง



วิธีทำ









ขั้นตอนที่ 1 นำไส้ไปแช่น้ำไว้ จากนั้นเนื้อไปบดกับกระเทียม



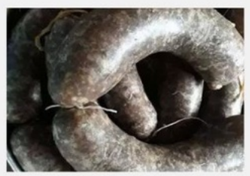




ขั้นตอนที่ 2 เสร็จแล้วใส่เกลือผงชูรสข้าวสวย ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากันค่ะ นวดไปจนเนื้อเปลี่ยนสี ให้ส่วนผสมเข้ากัน จากนั้นเอาไส้ที่แช่นำไว้ออกจากน้ำมาแล้วบีบให้น้ำออก แล้วนำหมำที่คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วไปยัดใส่ไส้ ตอนยัดคอยเอาเข็มเจาะๆ เพื่อให้อากาศออก







จากนั้นนำไปตากแดดหนึ่งวัน



เสร็จแล้วก็จะได้หมำออกมาตามภาพแต่ยังไม่เปรี้ยว ขั้นตอนการเก็บคือ เอากระดาษมาห่อเก็บไว้ในตู้เย็น สัก 3-4 วันหมำจะค่อย ๆ เปรี้ยว





สมุนไพร

กระเทียม (garlic)



กระเทียมเป็นพืชสมุนไพรเก่าแก่ซึ่งมีฤทธิ์ทางยาหลายอย่าง แม้กระทั่งบิดาทางการแพทย์ของกรีกโบราณคือ ฮิปโปเครติส ก็ยกย่องว่ากระเทียมคือสมุนไพรที่ให้ประโยชน์ทางยาสูงสุดชนิดหนึ่ง เช่น ต่อต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง ต้านการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสบางชนิด ที่สำคัญคือ ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลและไขมันชนิดไม่ดีที่ร่างกายไม่ต้องการ จึงแนะนำให้ผู้ที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดตีบตันกินกระเทียมเป็นประจำ

คุณสมบัติและคุณประโยชน์ของกระเทียม

1. ด้านระบบย่อยอาหาร

กระเทียมช่วยเพิ่มความอยากอาหารและเพิ่มความสามารถในการย่อยอาหารของร่างกาย

2.ฤทธิ์ในการปกป้องการตีบตันของหลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือดทั่วไป

กระเทียมสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลและไขมันชนิดไม่ดีที่ร่างกายไม่ต้องการในกระแสเลือด และช่วยเพิ่มปริมาณไขมันชนิดดีในกระแสเลือด

3. ฤทธิ์ในการต่อต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง

กระเทียมออกฤทธิ์ในการต่อต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง โดยไปกดการแบ่งตัวและการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งในอวัยวะต่างๆ

4.กระเทียมช่วยเสริมการทำงานของอวัยวะต่างๆ

ช่วยลดการอักเสบในเนื้อเยื่อต่างๆ นอกจากนี้ยังออกฤทธิ์ผ่านไปยังกระเพาะอาหารเพื่อช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือดที่มาหล่อเลี้ยงกระเพาะอาหาร

5. ฤทธิ์ต้านการอักเสบ

กระเทียมออกฤทธิ์ต้านการอักเสบจากเชื้อแบคทีเรียและเชื้อไวรัสบางชนิด

พริกไทย (Black pepper)



พริกไทย เครื่องเทศรสชาติเผ็ดร้อนที่อยู่คู่ครัวไทยมาอย่างยาวนาน ไม่ว่าจะใช้โขลกรวมกับกระเทียมและรากผักชีเพื่อเป็นส่วนผสมพื้นฐานในอาหารหลากหลายประเภท ใช้หมักเนื้อสัตว์เพื่อให้ได้รสเผ็ดร้อนและช่วยดับกลิ่นคาว รวมถึงใช้โรยบนอาหารเพื่อชูรสชาติให้อาหาร ซึ่งนอกเหนือจากประโยชน์ในด้านการทำอาหารแล้ว พริกไทยยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ

คุณสมบัติและคุณประโยชน์ของพริกไทย

1.มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ

ในพริกไทยดำมีสารประกอบชนิดหนึ่งที่ชื่อว่าพิเพอรีน (Piperine) จากการวิจัยพบว่าสารชนิดนี้มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระเป็นตัวกระตุ้นให้เซลล์เกิดการอักเสบและเสียหายจนอาจนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ

2.ช่วยเสริมการทำงานของสมอง

พริกไทยอาจช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้นและอาจช่วยลดอาการที่เกี่ยวข้องกับภาวะสมองเสื่อมบางประการ

3.ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมสารอาหาร

พริกไทยมีประสิทธิภาพในการช่วยเพิ่มการดูดซึมของสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย

4.ช่วยย่อยอาหารและเสริมการทำงานของลำไส้

พริกไทยมีคุณสมบัติในการช่วยย่อย โดยพริกไทยจะช่วยกระตุ้นการหลั่งกรดไฮโดคลอริกในกระเพาะอาหาร

ข้อควรระวัง

การทอดหม่ำ ต้องเฝ้าตลอดเวลา
ห้ามหันไปกับเพื่อน ไม่งั้นหม่ำจะไหม้



ห้ามใช้ไฟแรง

อย่ารอให้หม่ำไหม้ ให้สีเข้มๆ เอาขึ้นได้เลย

เมนูหม่ำ



กะเพราหม่ำ



หม่ำทรงเครื่อง



ข้าวผัดหม่ำ



เรียนรู้วิธีการทำหม่ำ ทำยังไง ให้อร่อยถูกวิธี ที่ร้านหม่ำยายกุ้ง









'หม่ำ' เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายกับไส้กรอกอีสาน แต่รสชาติและวัตถุดิบนั้น ต้องบอกเลยว่าไม่เหมือนกับไส้กรอกอีสานไปซะทีเดียวแต่ลักษณะวิธีการทำนั้นจะคล้ายคลึงกัน นั่นคือ การนำเนื้อสัตว์ผสมเข้ากับกระเทียม แล้วใส่เข้าไปในส่วนของกระเพาะหมู แล้วมัดเชือก แขวนตากเอาไว้ เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งของชาวอีสาน หม่ำจะมีความแน่น หนึบกว่าไส้กรอกอีสาน เพราะเป็นเนื้อล้วน ๆ ซึ่งต่างจากไส้กรอกอีสาน ที่จะผสมข้าวสารเข้าไปด้วย เพื่อหมักให้ไส้กรอกอีสานมีรสเปรี้ยว กรรมวิธีของไส้กรอกอีสานนั้นจะคล้ายคลึงการทำแหนมห่อใบตอง ทว่ารสชาติของหม่ำนั้น จะใช้เวลาในการหมักนานกว่า จึงทำให้มีรสเปรี้ยวจากเนื้อสัตว์ที่ทำปฏิกริยากับอากาศ เกิดเป็นความเปรี้ยวตามธรรมชาติ โดยไม่ต้องใส่ข้าวสารลงไปในส่วนผสม เพื่อเพิ่มปฏิกริยาในการหมักบ่ม รสสัมผัสของหม่ำจึงมีความหนึบ และแน่นจากเนื้อสัตว์เต็ม ๆ คำได้มากกว่าไส้กรอกอีสานอย่างสิ้นเชิง



โสกผีดิบ









โสกผีดิบ ตำนานป่า 65 ล้านปี

คำว่า "โสก" เป็นภาษาอีสาน แปลความได้ว่าเป็นบริเวณที่เกิดการกัดเซาะจากกระแสน้ำ จนกลายเป็นโสก หรือโตรกธารน้ำไหล

“โสกผีดิบ” มีตำนานที่เขียนไว้ในป้ายไม้ เล่าว่า ราวปี 2480 เกิดโรคห่าระบาด ในหมู่บ้านใกล้เคียงกับพื้นที่โสกแห่งนี้ ชาวบ้านทำพิธีไม่ทัน จึงพากันเอาศพมาทิ้งที่นี่เป็นที่มาของชื่อ "โสกผีดิบ"



บ้านหนองบัวน้อย ชุมชนผ้าไหมมัดหมี่ ของดีเมืองขอนแก่น









ขอนแก่น ขึ้นชื่อเรื่องผ้าไหมมานาน โดยเฉพาะผ้าไหมมัดหมี่ที่มีวิธีการทำไม่เหมือนใคร

กี่โบราณ

การชมกี่ทอผ้าที่มีอายุกว่า 100 ปี สร้างขึ้นเมื่อปี พ.ศ.2431 โดยสร้างจากไม้จิกทั้งต้น กี่โบราณตัวนี้มีการใช้ลิ่มไม้สอดแทนตะปู ทำให้เราเห็นถึงภูมิปัญญาของคนสมัยก่อนที่ประดิษฐ์เครื่องไม้เครื่องมือจากสิ่งที่มีอยู่ได้อย่างประณีตสวยงาม ที่นี่จะมีการย้อมสีผ้าโดยการใช้ภูมิปัญญาชาวบ้านดั้งเดิม คือ การแยกเส้นไหมลงทีละสีด้วยการมัด เป็นที่มาของชื่อ “มัดหมี่”

ผ้าลายฮีต 12

แต่ละฮีต (“ฮีต” คือ จารีต ประเพณี) จะแบ่งเป็นประเพณี หรือโอกาสงานบุญสำคัญต่าง ๆ ของแต่ละเดือน ซึ่งมีความสำคัญกับวิถีชีวิตคนอีสาน จนไปถึง 12 เดือน ได้แก่ ลายข้าวหลามตัดคืองานบุญเข้ากรรม, ลายขันบักเบ็งน้อยคืองานบุญคูนลาน, ลายนกกระยางขาวคืองานบุญข้าวจี่, ลายขันบักเบ็งใหญ่คืองานบุญผะเหวด, ลายขาเปียคืองานบุญสงกรานต์, ลายดอกแก้วคืองานบุญบั้งไฟ, ลายฟังหวีคืองานบุญซำฮะ, ลายบักจับหยุมคืองานบุญเข้าพรรษา, ลายกาหลงคืองานบุญข้าวประดับดิน, ลายขอก่องข้าวคืองานบุญข้าวสาก, ลายหมี่ลายคืองาน บุญออกพรรษา และลายโซ่ตาข่าย

ผ้าทอที่กำลังมาแรงและมีชื่อเสียงในขณะนี้ คือ ผ้าทอลายแคนแก่นคูน เป็นการนำเอาเอกลักษณ์ความเป็นขอนแก่นสร้างสรรค์ลวดลายให้ออกมาอย่างประณีตงดงาม ได้แก่ ลายแคน ดอกคูน พานบายศรี ลายขอ ลายโคม ลายกง และหมากจับ นั่นเอง





GASTRONOMY KHON KAEN

The Mystery
of
Herbal Liquor

คำนำ

วันนี้ Yadong team จะพาไปรู้จักกับยาดอง เหล้าที่มีมานานกว่า 700 ปี แต่ก่อนอื่น e-magazine เล่มนี้ใช้เพื่อเป็นกรณีศึกษา ไม่ได้หวังทำธุรกิจ เนื่องจากทำเอาสนุกและหวังเพื่อคะแนนเท่านั้น บางเมนูในเล่มนี้ยังไม่ถูกกฎหมาย แต่ก็อยากให้ลองเปิดใจชิมอะไรใหม่ๆ อย่างเช่น ของดีประจำประเทศขอนแก่นทิศใต้ เมืองพล คมแฝก แวงใหญ่ฟักแฟง แวงน้อย บ้านไผ่ หนองสองห้อง



วัตถุดิบหลัก



ยาดอง

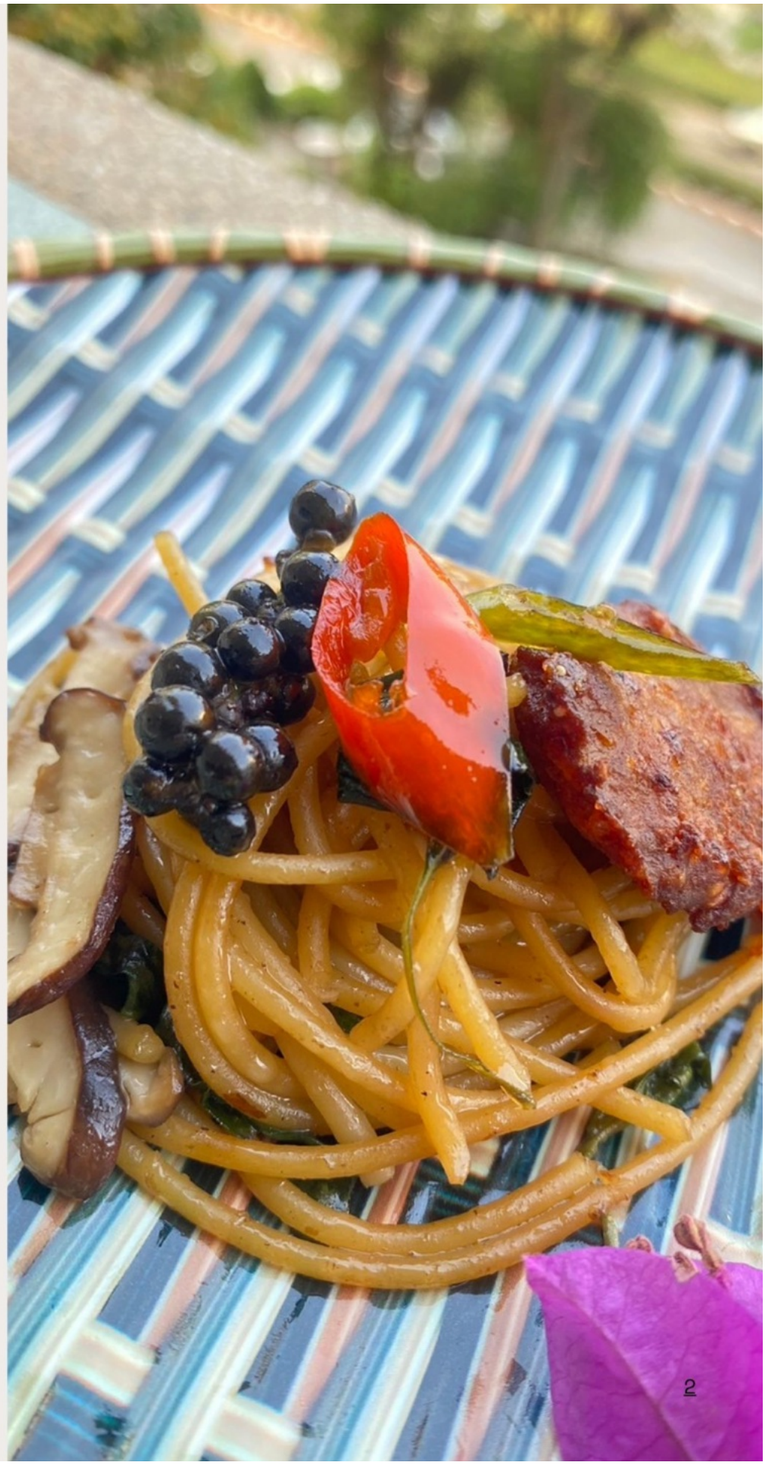


เห็ด



หม่ำ

สปาเกตตี้ขี้เมาเห็ด





สปาเกตตีขี้เมาเห็ดและยาดอง

เห็ดในสปาเกตตีขี้เมานั้นเราได้มาจากอำเภอแวงใหญ่ใหญ่ จังหวัดขอนแก่น เป็นผลิตภัณฑ์ OTOP ในท้องถิ่นของอำเภอแวงใหญ่ ซึ่งการปลูกเห็ดต้องมีพื้นที่ปลูกที่เหมาะสมและดูแลรักษาความชุ่มชื้นให้กับเห็ด เห็ดเป็นพืชที่ปลูกได้ทุกฤดูกาล ชาวบ้านทำการปลูกเห็ดปลอดสารพิษโดยไม่ใช้สารเคมีใดๆ เห็ดนั้นมีสรรพคุณในการต่อต้านมะเร็ง ช่วยต่อต้านการอักเสบ ลดไขมัน มีวิตามิน B และ D สูง ส่วนยาดองต้องมีสมุนไพรที่ใช้ในการทำยาดอง เช่น กำลังเสือโคร่ง กำแพง 7 ชั้น โด่ไม่รู้ล้ม ฯลฯ (สมุนไพรบางชนิดอาจจะหายาก) ใส่สุราให้ท่วมยาแล้วดองไว้ประมาณ 7 วัน ยาดองช่วยบำรุงกำลัง แก้ปวดเมื่อย ในยาดองจะมีกลิ่นของสุราและสมุนไพรที่ใช้ในการดอง หากผู้ที่ชอบสมุนไพรกับเหล้าจะชอบรสชาติและกลิ่นของมัน

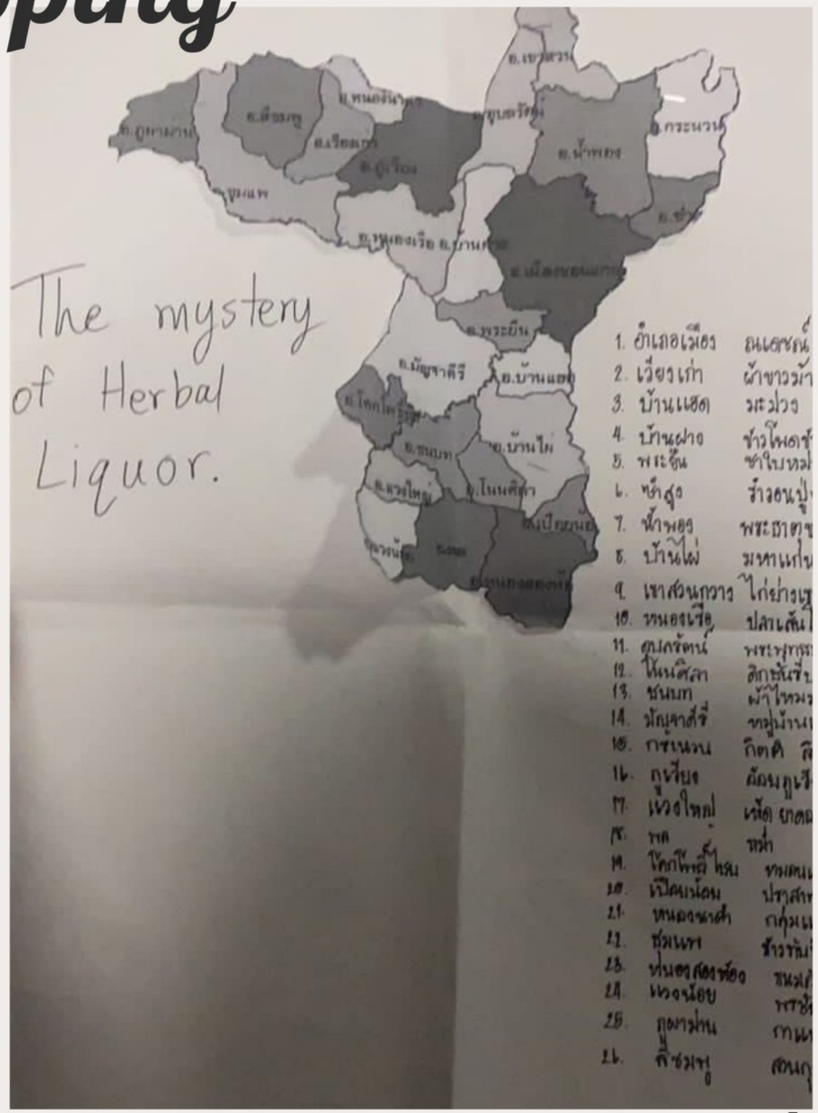
หม่ำ

หม่ำ เป็นเป็นผลิตภัณฑ์ของอำเภอพล จังหวัดขอนแก่น ส่วนใหญ่แล้วจะมีหม่ำเนื้อ(วัว) หม่ำหมู และหม่ำตับ มีวิธการทำ คือ การนำเนื้อสัตว์ผสมเข้ากับกระเทียมใส่เข้าไปในส่วนของกระเพาะหมู มัดเชือกแล้วแขวนตากเอาไว้เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง รสสัมผัสของหม่ำจึงมีความหนึบและแน่นจากเนื้อสัตว์จะมีความเปรี้ยวและเค็มนำ ซึ่งหม่ำที่ตากไว้นานจะมีความเปรี้ยวที่เพิ่มขึ้น



Bio-Mapping

สัมมนาเชิงปฏิบัติการ วันที่ 1 หมู่บ้านผลิตน้ำผึ้งพลและหมู่บ้านผลิตเหล้าสมุนไพร





สมาชิกในกลุ่ม



653210159-4 พลอยชมพู คำสอน



653210469-9 กัญญารัตน์ ดวงศรี



653210754-0 ณัฐรินีย์ ราชคาม

Z

สมาชิกในกลุ่ม



653210494-0 วาทยากร ศรีรังกูล



653210769-7 ศิวัช ลิงห์ชัย



653210478-8 ธนโชติ แพทย์กุล

Z

KKU
KHON KAEN UNIVERSITY

Thailand Gastronomy Network

Festive GASTRONOMY KHON KAEN

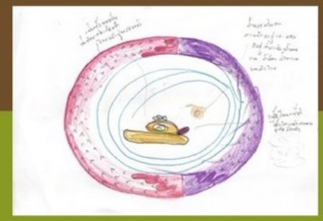
FestFood

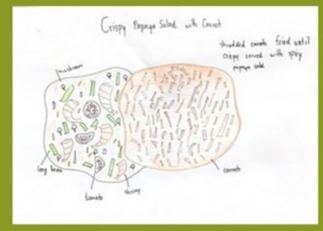
Explore 3 festivals, Through 3 dishes

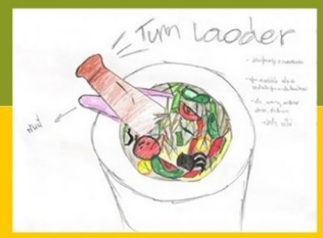
KHON KAEN
GASTRONOMY
NETWORK MAGAZINE

INSIDE

OUR TEAM	1
BIO MAPPING	2
SILK FESTIVAL	3
MUSHROOM FESTIVAL	4
GLODEN SHOWER AND THE SOUND OF KHON KAEN	5
MWANG MHAI(?)	6
KANG-HET	7
SOM-TUM KAI-YANG	8
2 DAYS 1 NIGHT TRIP	10









OUR TEAM



Plate disign

WAVE



Resource

NAM-KHAO



Information

BAI-MON



Information

POUPÉE



Information

NOEY



Information, Photos

MILD



Graphic, Photos

TEEN



Information

FOCUS



Information

MINE



ARM

Bio-Mapping

Every area in Khon Kaen has a unique food and diverse culture.

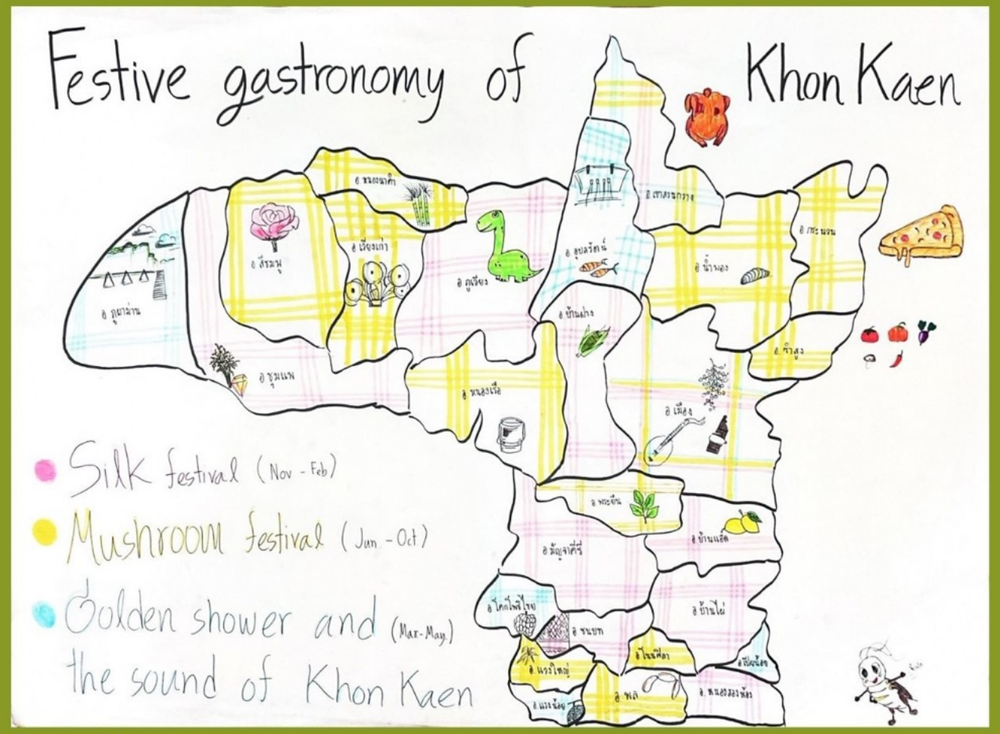


Photo by Wiyada

Pink = Silk Festival that takes place in the month of November - February
Yellow = Mushroom festival that takes place in the month of June - October
Blue = Golden Shower and the sound of Khon Kaen that takes place in the month of Mar - May

Let's see.

How can we get to know Khon Kaen while enjoying food inspired by 3 different festivals in 3 seasons?

Is it possible?

Silk festival

The center of uniqueness and beauty of Khon Kaen Mudmee silk.



Photo by Wimalin

Date	Location	Activities
29 Nov - 10 Dec	Plaza in front of Khon Kaen City Hall	Shopping unique Khon Kaen silk

Mushroom festival

Find it yourself, Cook it yourself and Enjoy it yourself



Photo by Wimalin

Date	Location	Activities
1-7 Jun.	Wiang Kao District (Host) and 12 more district in Khon Kaen	-Mushroom picking route -Cooking -MushMeet (Sharing knowledge about mushrooms)

Golden shower & the sound of Khon Kaen

The event is held every year during Songkran
at Khon Kaen's landmarks



Photo by Tourism authority of Thailand

Date	Location	Activities
13 -15 Apr.	-Khao Niew Road -Bueng Kaen Nakhon	Water festival (Songkran festival)

Mwang Mhai(?)

Silk in Thai we call “Mhai”

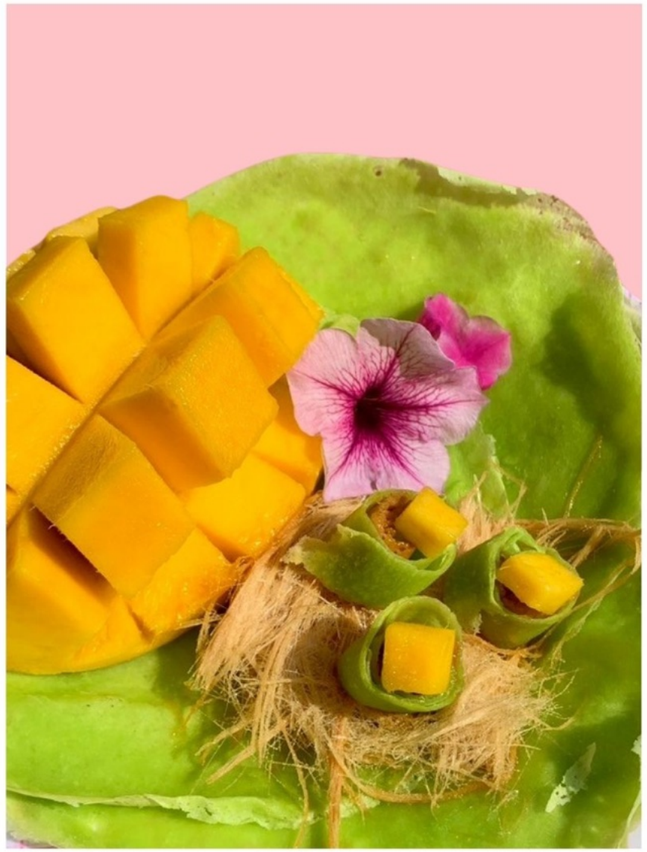


Photo by Wimalin

This dessert menu Inspired by the famous fruit of Ban Haet district namely the Nam Dok Mai mango which is golden yellow and the cotton candy, Nam Dok Mai Mango

It is a golden yellow fruit It is another famous fruit of the Ban Haet District community Nam Dok Mai mangoes are the result of the founding of a community enterprise From the gathering of Nam Dok Mai mango farmers which homemade cotton candy from vendors who come to sell at the Faculty of Business Administration of Khon Kaen University. Because it will refer to silk which is a famous handicraft product of Khon Kaen Province Mixed together into a dessert that can be eaten at the Silk Festival in Khon Kaen Province.



Photo by Wimalin

Kang-Het

Mushroom curry is a curry that has been created in the Isaan region for a long time. It is believed that mushroom curry is prepared in the beginning to the middle of the rainy season because it is the topping of mushrooms.

There are wild mushrooms and field mushrooms growing in abundance.Villagers therefore collect mushrooms and create a menu called mushroom curry. Khon Kaen Province has many types of naturally growing mushrooms, all of which are delicious and rich in benefits. Mushroom Festival has a mellow taste with curry from Yanang leaves that provide fresh natural chlorophyll.

When combined with mushrooms, bamboo shoots, gourd, and pumpkin in the pot, it gives a sweet and creamy flavor. Even without meat, it is irresistibly delicious with the medicinal properties of the mushrooms of Sam Sung District.



If talking about Isaan you probably think of Som-Tum that has a strong flavor.

Therefore, Som Tum, which has a strong and spicy taste, is suitable for the Dok Koon Siang Kaen Songkran Festival.
That is very famous in Khon Kaen Province It is a traditional event held on Songkran Day.
A combination of Som Tum and Kai Yang (grilled chicken) from Khao Suan Kwang district.
Therefore, there is a very good pairing because of the spicy Som Tum.

The spiciness is quenched with water from the Songkran festival.
Ingredients include papaya and tomatoes, which are organic fruits sourced from Sam Sung District.
which the villagers have carefully selected and come with Kai Yang
We chose Kai Yang Suan Kwang (grilled chicken) and rice. Which has a unique flavor that comes from the Khao Suan Kwang community. It's quality chicken.
Therefore, pairing and eating together works very well.

Som-Tum Kai-Yang

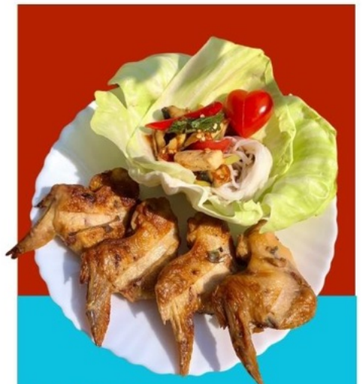


Photo by Wimalin

It’s possible!!







And now you know the story of food from various festivals in Khon Kaen.

The dough sheets wrapped in cotton candy are inspired by the Chonnabot District and are eaten with Nam Dok Mai mangoes from Ban Head district.

Saw organic plants grown in the Sam Sung District area. Bring it to Isaan style seasoning to elevate local food.

Chicken marinated in an original recipe that has a unique flavor to Khao Suan Kwang District. Eat it with Som Tum that has fermented fish that comes from fish in the Ubonrat Dam River.

Explore festive gastronomy in your own way.

2 DAYS 1 NIGHT

Day 1 Khon Kaen - Chonnabot

Huean Kham Nang (Break Fast)
Isan food showroom in Khon Kaen

Home Moon Mang
is a museum that houses the wisdom of Khon Kaen's storytelling.

Mee Kin Farm (Lunch)
Wade through muddy rice paddies and eat from local ingredients.

Chin Mai Thai
A museum for learning about local wisdom of Chon Na Bod district.

Silk festival

Kaen (Dinner)
Kaen Restaurant is a contemporary Thai restaurant.



Photo by Wimalin

Chinmai Thai is a museum for learning about local wisdom of Chon Na Bod district.

Every menu at Kaensan Restaurant has been created with the determination of Chef Phaisan and Chef Jip. Every process is well thought out. And every menu shows the essence, fun, and personality of both chefs. It's not easy to think of each menu to be unique.

"The Combination menu is different in terms of thought process. Sometimes the ingredients spark first. We saw one raw material. So I wanted to do something with it. Sometimes the technique comes first. For example, we want to use the Reduction technique. This sauce can go with that sauce. Or sometimes the surrounding menu comes first. For example, we already have fish dishes or shrimp dishes on the menu. But there was a lack of meat dishes. For the next menu, we had to think about what meat to play with. The menu at the restaurant is complex and not easy to prepare. Because thinking about a menu is like a story. The identity of the chef It's like writing a book that went through a lot of thought process."



Photo by The could

MEKIN Farm
The uniqueness of MEKIN Farm is that it is a creative activity that allows people to experience the way of life in the community. Wade through muddy rice paddies and eat from local ingredients.



Photo by KAEN

2 DAYS 1 NIGHT

Day 2 Khon Kaen - Chonnabot

Baan Heng (Breakfast)

Zoo

Cooking Workshop (Grilled chicken & Som Tum)



Photo by The could

Ban Heng An extended breakfast restaurant that is open for late-risers and has Kun Chiang as the protagonist of the story.



Photo by True ID

KhonKaen zoo it is a resource for learning and studying the conservation of rare wildlife species under the concept of being a community forest where humans and forests can live in harmony and participate in stimulating the tourism economy and local employment.



Photo by Advertising Space Khon Kaen

The uniqueness of the Khao Suan Kwang grilled chicken makes people addicted to the taste and texture that is different from regular grilled chicken. Mr. Chanwut revealed that only 55-day-old male laying hens must be used because there is not too much meat. It is not very mum, it will get tender chicken meat with a naturally sweet taste.

MEMBER

653210191-8 Apipawadee Somboon
653210502-7 Kusuma Konongbua
653210504-3 Chadaporn Khotkok
653210525-5 Suthida Intaraprasit
653210784-1 Thanyaluk Chaiburee
653210786-7 Teeratat Siriwetchaphan
653210793-0 Wimalin Khamrueang
653210794-8 Wiyada Khamchuang
653210796-4 Sasiwan Thinkrathok
653210518-2 Mananchaya Srimuangkaew

ADVISER

Jutamas Wisansing, Ph.D.



Photo by Wimalin

Thailand Gastronomy Network

Managed by Perfect Link Consulting Group Co.,Ltd

สมัครเป็นสมาชิกและการเข้าร่วมเครือข่ายได้ที่
www.thailandgastronomynetwork.com

ช่องทางติดต่อ

Email: thailandgastronomynetwork@gmail.com
Facebook: Thailandgastronomynetwork