

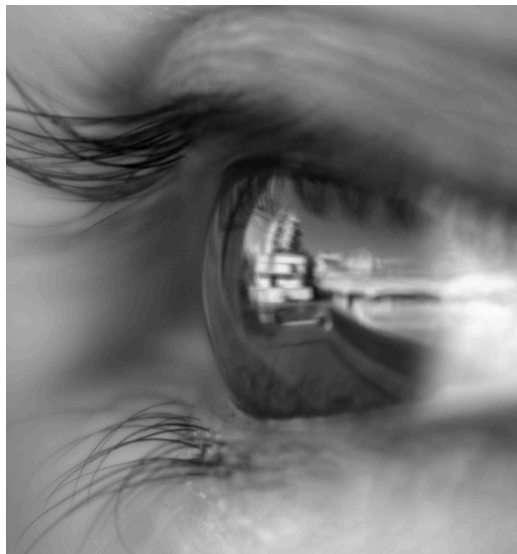
TGN

Guest Contributor Edition

Special Issue

Gastronomad Chronicles

Volume 03



TGN SPECIAL GUEST ISSUE

@TGNMAGAZINE



บทบรรณาธิการ

วารสารเครือข่ายวัฒนธรรมอาหารแห่งประเทศไทย
(TGN Magazine) ฉบับพิเศษ:

"สัมผัสแห่งรสชาติ ความทรงจำ และจินตนาการ"

ในโลกที่หมุนเร็วขึ้นทุกวัน การหยุดเพื่อรับรู้รสชาติอย่างแท้จริงดูจะกลายเป็นเรื่องฟุ่มเฟือย แต่ในความจริงแล้ว “อาหาร” ไม่เคยเป็นเพียงสิ่งที่เรากินเพียงเพื่อความอิ่ม หากคือรหัสลับทางวัฒนธรรม ความทรงจำของบ้านเกิด ความรู้สึกของการเติบโต ความห่วงใยในครอบครัว และจินตนาการของอนาคตที่เรายังฝันถึง

วารสารฉบับนี้คือบทบันทึกของผู้คนหลากหลายวัย หลากหลายบทบาท ที่ล้วนเป็น “แขกรับเชิญ” ในสนามความคิดของเครือข่ายวัฒนธรรมอาหารแห่งประเทศไทย พวกเขาไม่ได้มาในฐานะนักเขียนมืออาชีพ แต่ทุกคนคือ “นักเล่าเรื่องอาหาร” ที่ใช้ถ้อยคำ ภาพถ่าย และเสียงของความทรงจำมาปรุงจานแห่งอารมณ์และแรงบันดาลใจ

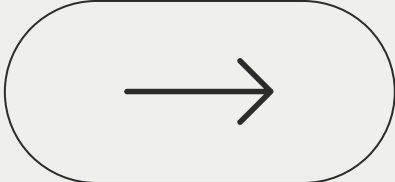
เราชวนทุกท่านออกเดินทางผ่านเรื่องเล่าที่เริ่มต้นจากจานอาหารในวัยเยาว์ เสียงที่ได้ยินผ่านความกรอบของข้าวเกรียบหรือเสียงสับผัก หรือแม้แต่เสียงตักข้าวลงจาน อาจกลายเป็นบทหนึ่งของการเรียนรู้ที่ลึกซึ้งในศาสตร์แห่งประสาทสัมผัส (sensory design) ที่ไม่มีในตำราเรียน

ทุกบทความในเล่มนี้ไม่ได้เป็นเพียงข้อเขียน หากคือ "ประสบการณ์" ที่ออกแบบมาให้คุณคิด ได้หยุดฟัง ให้ได้เห็น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส และบางบทตอนอาจทำให้คุณหลับตาแล้ว “ได้กลิ่น” บ้านเกิดที่คุณจากมา

ขอขอบคุณผู้ร่วมเขียนทุกท่านที่มอบความทรงจำส่วนตัวให้กลายเป็นแรงบันดาลใจ ที่ฉกให้ทุกคนได้ละเมียดจากจุดเล็ก ๆ ในแต่ละวัน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้อ่านจะลุกขึ้นมา “กินให้เป็นเรื่อง” เพื่อเข้าใจรากเหง้าของตัวเอง เข้าใจผู้อื่น และเข้าใจโลกใบนี้ผ่านอาหาร

ไปตามหารส ปล่อยใจให้อาหารพาไปไหนกันก็ได้บ้าง
ดร.จุฑามาศ วิศวาสังห์
บรรณาธิการรับเชิญ
เครือข่ายวัฒนธรรมอาหารแห่งประเทศไทย

VISIT OUR WEBSITE AT
WWW.THAILANDGASTRONOMYNETWORK.COM



appetizer

foodscapes: urban & rural

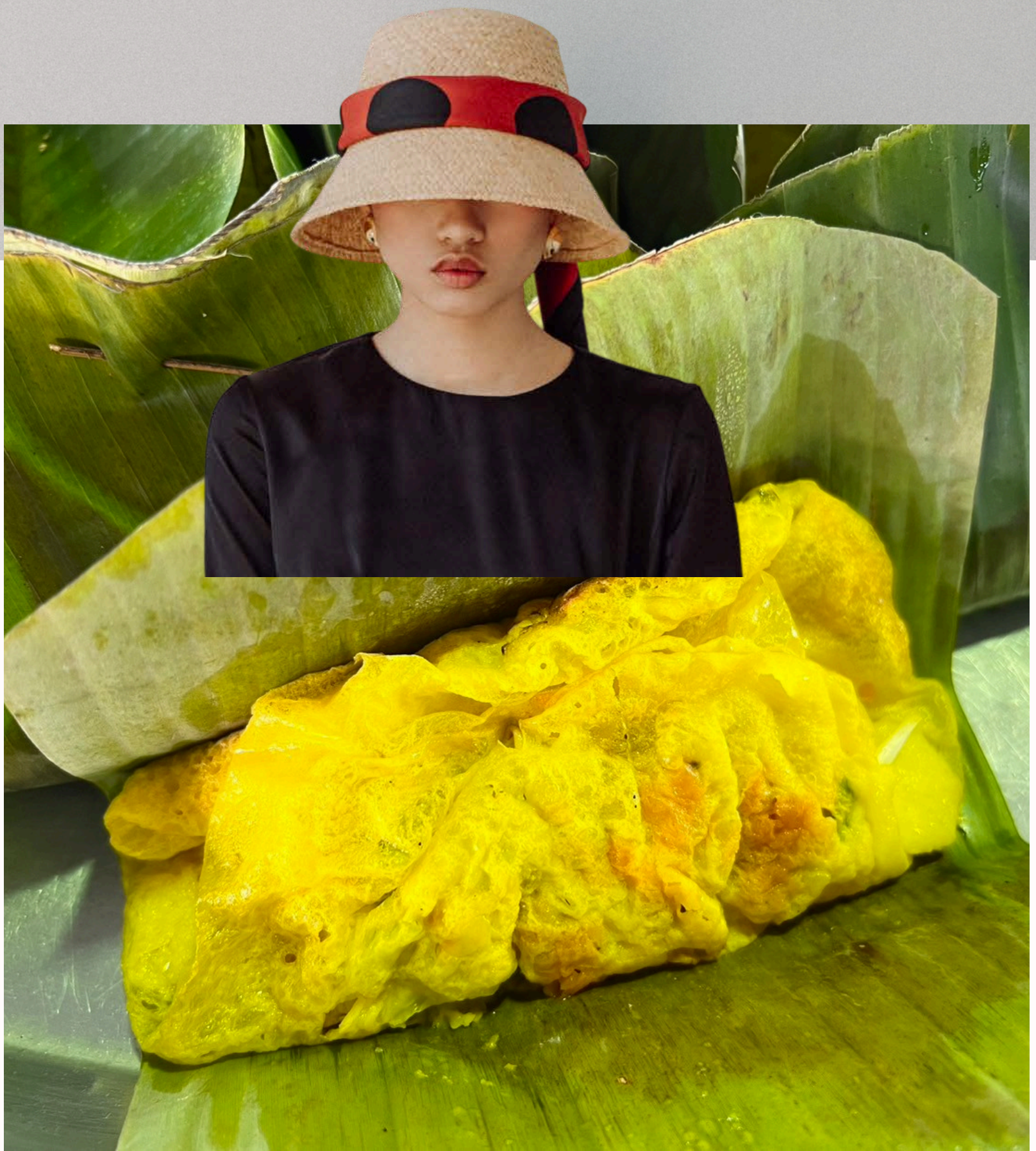
APPETIZER – REFLECTIONS & FIRST BITES

*Urban vs.
Traditional
foodscape and
symbolic
value of food*

Sustainable food systems in a
15-minute community



อ. ปภา อ. พน
พาตามาส



walkable city
“15 MINUTE-CITY
เมือง 15 นาที”

15 minutes —→
กับ อ จาม



lets walk.....

ชวนเดินไปตลาดนัดบ้านเขาหลวง ชุมพร

เรากำลังพูดถึง SUSTAINABLE FOOD SYSTEM ระบบอาหารยั่งยืน

“ตลาดนัดบ้านเขาหลวง” เปิดทุกวันอาทิตย์ เวลา
05.00–10.00 น. ตลาดนัดที่เต็มไปด้วยอาหารท้องถิ่น

จะดีไหม ? หากคุณสามารถเดินทางจากบ้านเพื่อไปทำงาน หาของกิน ซื้บปิ้ง พักผ่อน ออกกำลังกาย ส่งลูกไปโรงเรียน หรือแม้แต่ไปพบคุณหมอ ด้วยการเดินหรือปั่นจักรยานภายในเวลา 15 นาที

“15 Minute-City ... เมือง 15 นาที” แนวคิดการออกแบบเมืองที่จะทำให้คุณมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ด้วยเป้าหมายการทำให้คนใช้เวลาน้อยลงในการเดินทางเข้าถึงสถานที่และบริการต่าง ๆ ที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน ทำให้คนมีเวลามากขึ้น ได้พบปะพูดคุยกับคนในชุมชนเดียวกันมากขึ้น เกิดเป็นสังคมน่าอยู่ ชะงัดยักถัก ลดการใช้พลังงานจากการเดินทาง ช่วยให้สิ่งแวดล้อมของเรายั่งยืนมากยิ่งขึ้นด้วยเช่นกัน

ทั้งนี้ ... สิ่งสำคัญ ... สิ่งหนึ่งที่ทำให้คุณภาพชีวิตคุณดีขึ้น คือ ... อาหาร ...
วันนี้ คุณสามารถเข้าถึงอาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย ดีต่อสุขภาพ และมีปริมาณเพียงพอต่อความต้องการของคุณ และคนภายในชุมชน แล้วรึยัง ?

เรากำลังพูดถึง ... Sustainable Food System ... หรือ ระบบอาหารยั่งยืน

ระบบอาหารของคุณเป็นอย่างไร ? ยั่งยืนหรือไม่ ? เรามาสำรวจไปพร้อม ๆ กัน
เมื่อคุณเดินหรือปั่นจักรยานจากบ้านไปยังบริเวณใกล้เคียงในละแวกที่มีใช้เวลาไม่เกิน 15 นาที คุณพบแหล่งอาหารที่ดีของคุณหรือไม่

... เรามาเดินไปพร้อม ๆ กัน ...

ณ สวนจุกาวดี ตำบลทุ่งหลวง อำเภอละแม จังหวัดชุมพร ภายในชุมชนเล็ก ๆ ชื่อว่า “บ้านเขาหลวง” สวนจุกาวดี เป็นสวนผลไม้ผสมผสาน สัมผัสกับทิวสนยาม สละสุมาลี มะพร้าวน้ำหอม ทุเรียน และอื่น ๆ อีกมากมาย เดินจากสวนไป 200 เมตร หรือ 5 นาที จะพบกับ “สวนไฟนางฟ้า” เต็มไปด้วยไฟนางฟ้าชนิด ไข่และไข่อารมณ์ดี และพีชริมรั้วกินได้ที่สำคัญที่นี่มีบริการนวดแผนไทยในบรรยากาศป่าไฟ และเมื่อเดินต่อไปอีก 500 เมตร หรือ 10 นาที เราจะพบกับ ศูนย์กลางของชุมชน โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ (รพ.สต.) สถานีตำรวจ โรงเรียน ร้านค้าชุมชน และที่สำคัญ แหล่งอาหารของเรา “ตลาดนัดบ้านเขาหลวง”

“ตลาดนัดบ้านเขาหลวง” เปิดทุกวันอาทิตย์ เวลา 05.00 – 10.00 น. ตลาดนัดที่เต็มไปด้วยอาหารท้องถิ่น ผักสดริมรั้วจากบ้านคนในชุมชน อาหารทะเลจากประมงพื้นบ้านอำเภอใกล้เคียง ขนมพื้นบ้าน และอาหารปรุงสำเร็จต่าง ๆ การที่เรารู้ที่มาของอาหาร ทำให้เรามั่นใจได้ว่า อาหารนั้นดีต่อเรา ทั้งในด้านความปลอดภัย ความสดใหม่ รวมทั้งคุณค่าของการได้มาของอาหารนั้น ๆ อย่างไรก็ดี อาหารบางอย่างที่เราเคยกินในสมัยเด็ก ๆ อาจจะหายไป หรือแม้แต่อาหารเจ้าโปรดก็อาจจะไม่มีอีกแล้ว ... จางหายไปตามเวลา ... น่าเสียดาย ...

... ให้ภาพเล่าเรื่อง ...

... ความสุข ... เมื่อได้ไป “ตลาดนัดบ้านเขาหลวง” การได้พักกาย พุดคุย กับป้า ๆ ยาย ๆ และคนที่อาจจะไม่ได้เจอกันนานแสนนาน รอยยิ้ม บทสนทนาเล็ก ๆ ทำให้ใจฟูได้มากมาย กลับมาบ้านด้วยของกินเต็มไม้เต็มมือ อันนี้แม่ชอบ อันนั้นพ่อชอบ และทั้งหมดนี้ ... คือ ... เราชอบ ... ที่สำคัญ ของสดที่ได้มาจะถูกปรุงด้วยรสมือแม่ เชื่อได้ว่า รสมือแม่ของทุกบ้านจะถูกปากและทำให้เราพุงกางได้แน่นอน

จะดีอย่างไร หากเราสามารถเก็บรักษา ... ความสุข ... เรียบง่ายแบบนี้ให้คงไว้ด้วยการร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการสร้างและรักษา ... ระบบอาหารยั่งยืน ...





ตลาดนัดบ้านเขากลาง ใน 15 นาที



TODAY'S

“ความแตกต่างระหว่างถนนกับ”



“สำรวจระบบอาหารที่บ้านเขากลาง”

ความแตกต่างระหว่างถนนกัน

WRITER & PHOTOGRAPHER :

อ.ปลา

เชื่อว่า มีหลาย ๆ คน ที่ในแต่ละวันต้องออกไปทำงานหรือออกไปนอกบ้านจนอาจจะไม่มีเวลาได้เดินดูบริเวณรอบบ้านของเราเองว่ามีอะไรบ้าง ได้เวลาเริ่มต้นในการออกไปสำรวจกับการเดินสำรวจ 15 นาที บริเวณรอบคอนโด หรือที่เราเองเรียกว่าบ้าน เดินไปข้างหน้าคอนโดจะรายล้อมไปด้วยความเป็นสังคมเมืองแบบใจกลางกรุงเทพมหานคร ซึ่งสังคมเมืองจะเป็นสังคมที่อยู่เป็นศูนย์กลางความเจริญ เป็นชุมชนที่มีความหนาแน่นของประชากรที่เต็มไปด้วยตึกที่สูง และไม่สูงมาก รวมผู้คนต่างพื้นเพมาอาศัยอยู่ร่วมกัน แต่พอเดินทางด้านหลังคอนโดกลับกลายเป็นชุมชนดั้งเดิมที่อาศัยอยู่กันมานาน เป็นครอบครัว และมีความเจริญที่ไม่เท่ากับด้านหน้า จึงเป็นสิ่งที่ตัวเองมีความสนใจในการหันมามองและเกิดคำถามว่า ระยะห่างกันแค่ซอยและถนนกันแต่ทำไมความแตกต่างถึงเยอะขนาดนี้

ด้วยความที่เราเองเป็นคนช่างสรรหาของกิน ก็มักจะคุ้นเคยกับการต้องไปเดินแวะซื้อของเข้ามากิน ซึ่งในบริบทของทั้ง 2 ฝั่งนี้ แค่การไปเดินตลาดเพื่อหาของกินก็แตกต่างกันค่อนข้างมาก ในความเป็นสังคมเมืองที่อยู่ฝั่งด้านหน้าจะเป็นร้านอาหาร และร้านอาหารที่ตั้งในห้างสรรพสินค้า อาหารทุกอย่างประกอบสำเร็จพร้อมรับประทานได้เลย เพราะวิถีชีวิตของคนในสังคมเมืองค่อนข้างเร่งรีบ ต้องไม่ซับซ้อนในการอาหาร ส่วนมองไปอีกฝั่งของถนนกลับกลายเป็นตลาดสดที่ใหญ่มาก ของกินมีทั้งสำเร็จพร้อมรับประทานและมีการนำสินค้าทางการเกษตรเข้ามาขาย อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารสดที่จะต้องนำไปประกอบการ พอสังเกตไปในตลาดแล้วพบว่าคนส่วนใหญ่จะเป็นครอบครัวที่ต้องไปประกอบอาหารรับประทานด้วยกัน และก็เลยอดเก็บภาพมาฝากให้เห็นวิถีชีวิตของทั้ง 2 ฝั่งถนนมาให้ดู



ภาพที่ 1: ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า (สังคมเมือง)



ตลาดสดในชุมชน (สังคมชนบท)



จากทั้ง 2 ภาพสะท้อนให้เห็นว่าวิถีชีวิตของผู้คนแตกต่างกัน แม้กระทั่งอาหารที่ผู้คนเข้าถึงก็ต่างกัน เรื่องราวของอาหารที่คนทั่วไปอาจจะคิดว่าสิ่งที่ทานเข้าไปแล้วอึดและอร่อย แต่ยังแฝงไปด้วยความหมายเชิงสัญลักษณ์ยังเป็นสิ่งที่สร้างความสัมพันธ์ ระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อม รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนกับความเชื่อ และอาหารยังไม่ใช่อาหาร แต่คือวิถีชีวิตของเรา อาหารและการประกอบอาหารนั้นสามารถแสดงให้เห็นถึงคุณค่าดั้งเดิมที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม วิถีชีวิต และประเพณี (World Tourism Organization, 2012) อีกทั้งอาหารได้รับการยกย่องว่าเป็นสัญลักษณ์ของแต่ละเชื้อชาติ ที่สามารถบ่งบอกได้ถึงที่มาของแต่ละชาติพันธุ์ (Padolsky, 2005) แปรเปลี่ยนไปตามความเชื่อ ค่านิยม และองค์ความรู้ ของแต่ละสังคม มีลักษณะเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ด้านอาหารที่มีอิทธิพลต่อการรับประทานอาหารของแต่ละบุคคล (อภิญญา ตันทวีวงศ์, 2556) ซึ่งความแตกต่างกันของ 2 ฝั่ง ทั้งความเป็นสังคมเมืองแบบจัดเต็มและความเป็นชุมชนที่เกิดมาอย่างเก่าแก่ ก็บ่งบอกถึงวิถีชีวิตของผู้คน การเป็นอยู่ที่อาจจะค่อย ๆ เปลี่ยนแปลงไปตามสังคมที่มีความเป็นเมืองมากขึ้น ตลาดสดในวันนี้เป็นต้นทางในการส่งวัตถุดิบไปยังร้านอาหารอื่นๆ อาจจะได้เห็นร้านอาหารพร้อมปรุงสำเร็จเพิ่มมากขึ้นก็ได้ วันนี้คุณลองออกไปเดินดูรอบบ้านคุณหรือยัง คุณอาจจะสังเกตเรื่องราว การดำเนินชีวิตของผู้คนผ่านอาหารหรือแม้กระทั่งผ่านตลาดก็ได้ และลองไปดูว่าวัตถุดิบ อาหารที่เราทานแต่ละจานมาจากที่ใดบ้าง มาเล่าสู่กันฟังนะคะ

Reference

ญาณิศา มิตรโกสุม. (2563). การพัฒนาภาพลักษณ์แหล่งท่องเที่ยวอาหารริมทางผ่านมุมมองของนักท่องเที่ยว ชาวต่างชาติกรณีศึกษา ย่านเยาวราช กรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (การจัดการการท่องเที่ยวแบบบูรณาการ) คณะการจัดการการท่องเที่ยว สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

อภิญญา ตันทวีวงศ์. (2556). บนเส้นทางการจัดการด้านอาหารเพื่อคนไทยทั้งมวล (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

Padolsky, E. (2005). You are where you eat: Ethnicity, food and cross-cultural spaces. Canadian Ethnic Studies Journal, 37(2), 19-31.

World Tourism Organization. (2012). Affiliate members global report, volume 4 - global report on food tourism. Madrid, Spain: UNWTO.

SIDE DISHES &
DRINKS - SENSES,
SOUND & IDENTITY

*Drinks as sensory
storytelling and identity*

DRINK ที่เต็มเต็ม DRINK ที่ต้องเต็ม



พิบัพภรณ์ มากสุวรรณ

DRINK ที่ต้องดื่ม DRINK ที่ต้องดื่ม

LIMITED TIME ONLY

“ศาสตร์ของเครื่องดื่ม”

CHEERS.....



หากพูดถึงคำว่า Drink ขึ้นมา หลายคนคงมีภาพของเครื่องดื่มในหัวตามประสบการณ์ ความรู้สึกและอารมณ์ที่แตกต่างกันไป ซึ่งต้องขออนุญาตเกริ่นนำประโยคนี้นี้จากประสบการณ์ของตัวผู้เขียนก่อนว่า Drink คำนี้ได้มาจากประสบการณ์การเรียนรู้ หลักสูตร Integrated Smart Gastronomy Design ในคอร์สวันสุดท้ายกลุ่มเราได้รับโจทย์ เรื่อง Side Dishes and Drinks แล้วเพื่อน ๆ พี่ ๆ ทุกคนก็เหมือนมีประสบการณ์หรือภาพจำบางอย่างในหัวว่าถ้าเป็นคำว่า Drink มันต้องเป็นเรา สายตาหลายคู่ก็นั่งมองมาแววตาบ่งภาพลักษณ์ตัวผู้เขียนไปในทางขี้นกน้อย

แต่ก็นั่นล่ะอย่าทำให้เพื่อน ๆ พี่ ๆ ผิดหวัง เราจึงคิดคำว่า Drink ที่เต็มเต็ม Drink ที่ต้องเต็มขึ้นมานำเสนอ เพื่อบอกเล่าว่า Drink สามารถเป็น “เรื่องเล่า” ได้ (Story telling) ไม่ใช่แค่ “เรื่องเหล้า” นะ

กีฟ --- พิมพ์ภูภรณ์ มากสุวรรณ ปัจจุบันกำลังเริ่มต้นธุรกิจด้วยการ “เล่า” เรื่องราวบางอย่างของชุมชนและประสบการณ์ของคุณเองผ่านการทำ “โรงเหล้า” ที่อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา ซึ่งผู้เขียนเชื่อว่า “ศาสตร์ของเครื่องดื่ม” คู่ขนานกับ “ศาสตร์ศิลปะแห่งอาหาร” หรือ Gastronomy มันมักจะมาบรรจบกันเสมอ

เป็นส่วนหนึ่งของเส้นทางสายอาหารที่เต็มเต็มซึ่งกันและกัน

“Drink ที่เต็มเต็ม ” นั้นเปรียบเหมือนการมาพบกันของเครื่องดื่มและอาหารในจังหวะเวลาที่พอเหมาะพอดี งานสร้างสรรค์ใดมีอาหารแต่ปราศจากเครื่องดื่มดี ๆ ก็คงดูขาดชีวิตชีวาไปสักนิด แม้แต่การได้รับน้ำเปล่าสักแก้วหนึ่งหลาย ๆ คนอาจไม่ได้สังเกตว่าสามารถสร้างการรับรู้ได้อย่างมากมาย



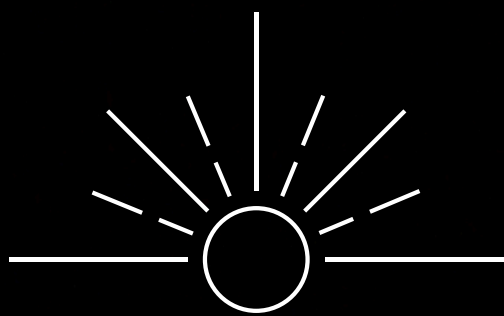


Embrace *the* Journey

ในด้านของ Gastronomy บ้านเรา เรื่องของเครื่องดื่มยังเป็นที่พูดถึงอย่างเจาะจงค่อนข้างน้อย แต่เมื่อเดินทางท่องเที่ยวครั้งใดก็ไม่พินิจนึกแหล่งที่กินที่ดื่ม เดินทางไปที่ไหน บนโต๊ะใดที่มีอาหารแน่นอนว่าต้องมีเครื่องดื่มวางอยู่ควบคู่อาหารสามารถบ่งบอกถึงรากเหง้าวัฒนธรรมความเป็นอยู่ สังคม เทคนิคของแต่ละพื้นที่เช่นใด เครื่องดื่มก็เช่นกัน อยากให้ทุกท่านลองนึกภาพเมื่อคุณเดินทางท่องเที่ยวไปยังพื้นที่หนึ่งในวันที่อากาศร้อน ๆ เมื่อลงจากรถ คุณรีบเดินมุ่งตรงไปยังจุดต้อนรับ คุณได้รับเครื่องดื่มเย็น ๆ รสผลไม้ สีสวย ในแก้วใส เสิร์ฟพร้อมการจัดวางดอกไม้ดอกเล็ก ๆ อย่างประณีต คุณยกเครื่องดื่มขึ้นจิบสักอีกหนึ่ง รสชาติต่าง ๆ ของเครื่องดื่มเย็น ๆ แก้วนั้นสัมผัสริมฝีปากพร้อมกลิ่นหอมฉวัดฉานมาถึงจมูก

พนักงานเดินเข้ามาทักทายอย่างสุภาพ พร้อมเสนอบริการต่าง ๆ หรือเสิร์ฟอาหารให้คุณ สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงจุดเริ่มต้นเล็ก ๆ ของการมอบประสบการณ์ทางอาหารและเครื่องดื่มให้กับผู้มาเยือนในพื้นที่ให้ได้สัมผัสตัวตนหรือท้องถิ่นนั้น

โดยการนำเสนอประสบการณ์ สามารถนำเสนอผ่านวัตถุดิบ เทคนิคการปรุง รสชาติของเครื่องดื่ม ตลอดจนนำเสนอบรรยากาศและภาพลักษณ์ของสถานที่แก่ผู้มาเยือนพบเห็น



Embrace *the* Journey



ลองจินตนาการดูกับเครื่องต้มแก่วข้างต้นนั้นทั้งรูปลักษณะแก่วรสชาติ กลิ่น สี สัมผัส... เพื่อน ๆ นึกถึงสถานที่ที่ไหน นึกถึงเครื่องต้มใดบ้างคะ ... สิ่งที่คุณ ๆ นึกถึงนั้นแหละค่ะ คือภาพจำอย่างชัดเจนเป็นความประทับใจ หากนึกถึงสถานที่แล้วมีชื่อเครื่องต้มแก่วนั้น ๆ นั่นคือสิ่งที่ประสาทสัมผัสคุณได้รับและจดจำไม่รู้ลืม ที่เรียกว่า SENSORY ซึ่งคำนี้มันไม่ใช่สิ่งแปลกใหม่ แต่เป็นธรรมชาติของมนุษย์และสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัวเรากระตุ้นการรับรู้ประสาทสัมผัสโดยไม่รู้ตัว ทั้งคอยสร้างการจดจำความรู้สึกในรูปแบบต่าง ๆ สิ่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของคำว่า Gastronomy ซึ่งเราสามารถเรียนรู้เพื่อนำมาปรับประยุกต์ใช้โดยเฉพาะกับในด้านกับธุรกิจอาหารและบริการที่มีอยู่ทั่วโลก

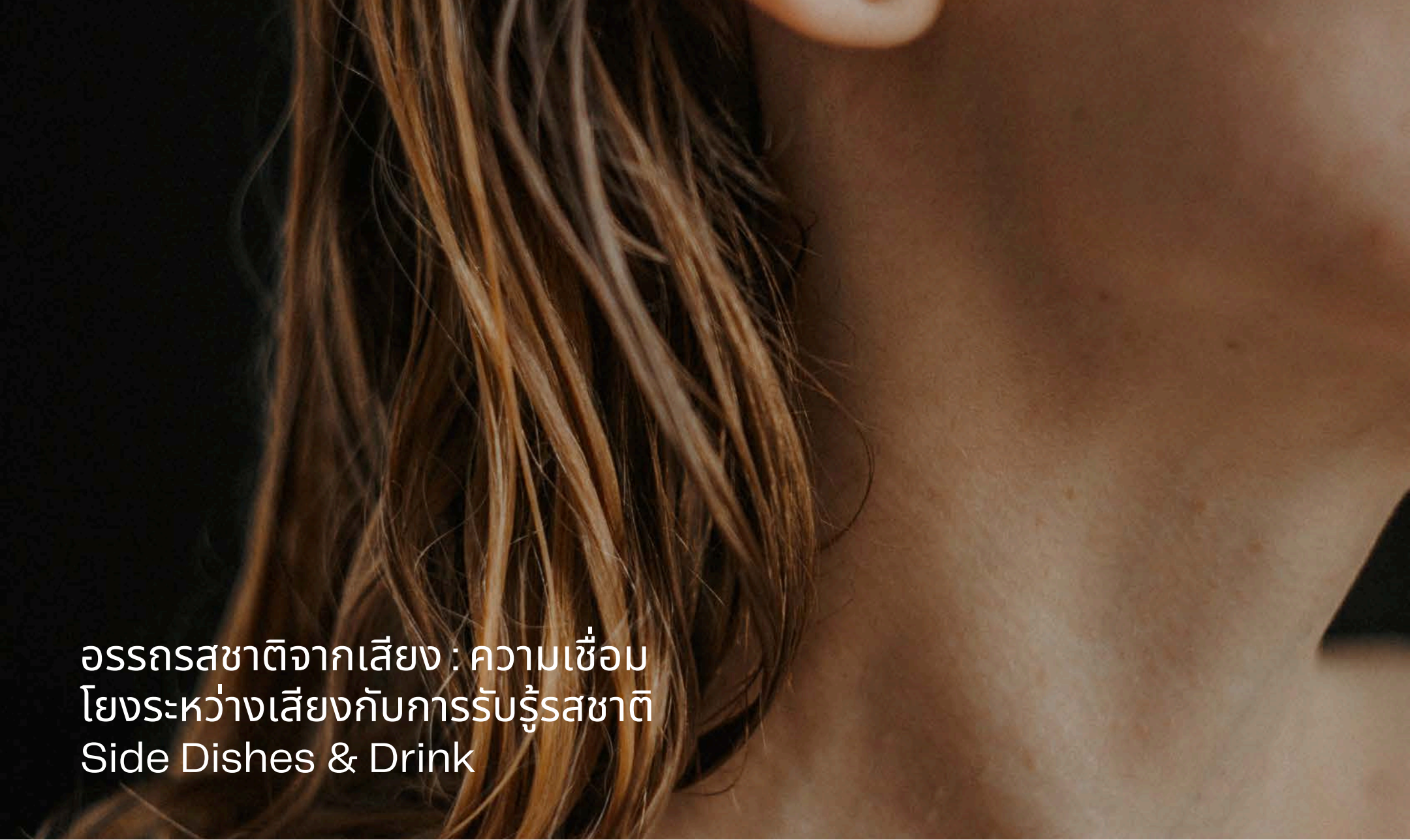


เครื่องต้มก็เป็นส่วนหนึ่งที่สามารถเติมเต็มวัฒนธรรมอาหาร ส่งเสริมประสบการณ์การกินและท่องเที่ยวให้ครบรสชาติ สิ่งเหล่านี้เราสามารถออกแบบได้เพื่อให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือ การมองเห็น การรับกลิ่น การรับรส การสัมผัสและการได้ยินเสียง ได้แปลความหมายเป็นประสบการณ์ต่าง ๆ จากสิ่งที่ออกแบบขึ้น ทั้งยังสามารถใส่ความเป็นตัวตนหรือรากเหง้าของชุมชนสื่อสารออกไปผ่านสิ่งเหล่านั้นได้... ผู้เขียนเชื่ออย่างยิ่งว่า ยิ่งออกแบบประสบการณ์ให้น่าจดจำ แปลกใหม่ น่าค้นหา คำว่า “ต้องเติม” แล้วเติมอีก เพื่อจะได้รับประสบการณ์ลิ้มรสชาติเหล่านั้นก็จะเกิดขึ้นอย่างเต็มใจไม่รู้จบ

Senses : Creating the Taste of place (Food & Tourism Design)

ธัญญารัตน์ ดุมกลาง (น้องแป้ง)



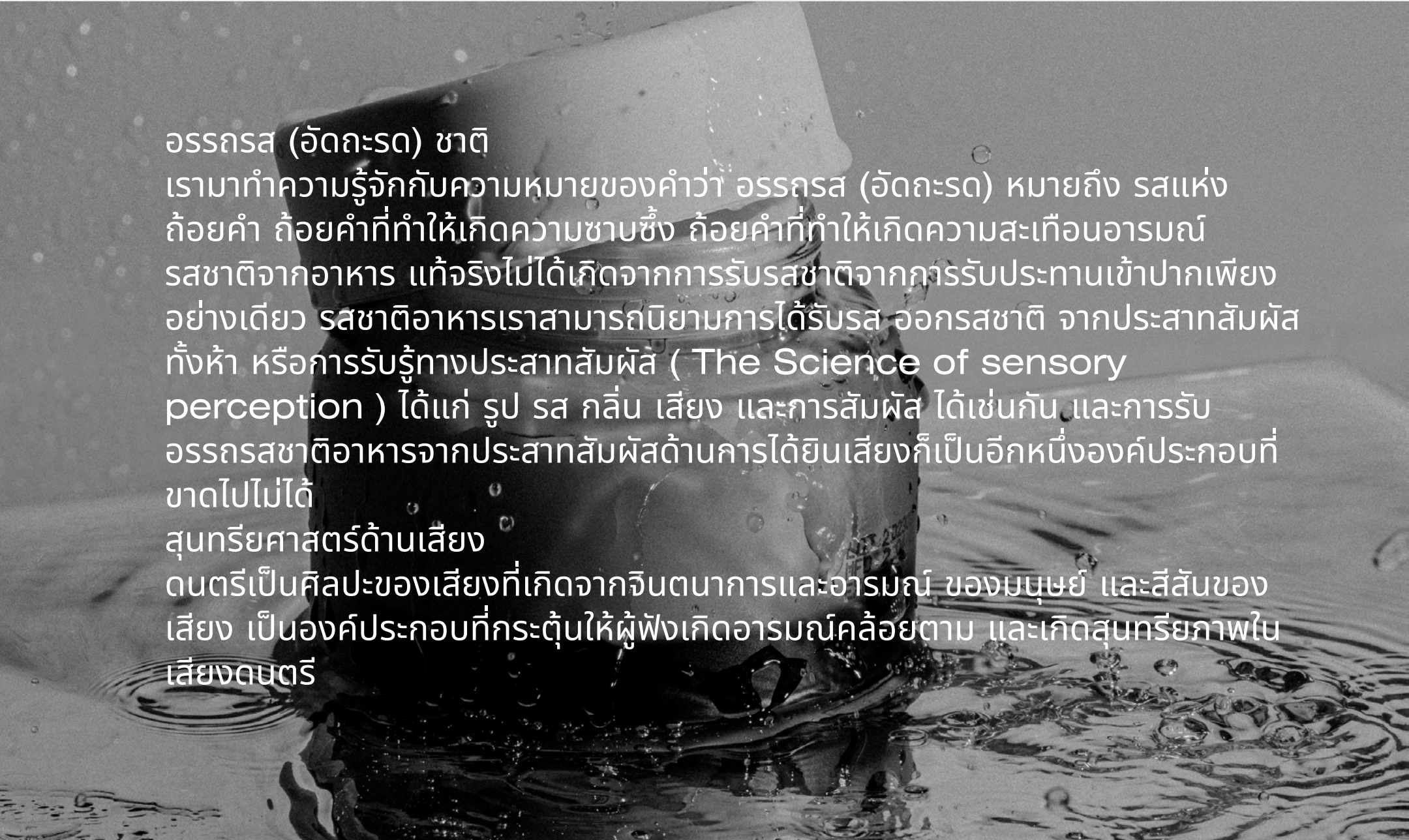


อรรถรสชาติจากเสียง : ความเชื่อมโยงระหว่างเสียงกับการรับรู้รสชาติ
Side Dishes & Drink

เคยคิดกันหรือไม่ว่า หากวันหนึ่งเราตื่นขึ้นมาแล้วไม่ได้ยินเสียง จะเกิดอะไรขึ้น? ถ้าสามารถวัดระดับของอารมณ์ความรู้สึกได้โดยใช้ตัวเลขหนึ่งถึงสิบ (เรียงค่าน้อยไปหาค่ามาก) ระดับความรู้สึกคงไม่เกินระดับสองเป็นแน่
ความเงียบบ ทำให้เรารู้สึกสงบจริง แต่...ถ้าใช้กับการทำอาหาร กินอาหาร ละ!!!
อรรถรสของรสชาติในจานอาหารหรือน้ำดื่มในแก้วจะมีรสชาติเป็นอย่างไร



ความเชื่อมโยงระหว่างเสียงกับการรับรู้รสชาติ เป็นสิ่งที่ถูกผสมผสานกันมาตั้งแต่สมัยโบราณ เสียงจึงเป็นส่วนหนึ่งของการใช้ชีวิตให้มีอรรถรสชาติของการปรุงรส เติมเครื่อง และแต่งจาน



อรรถรส (อรรถรส) ชาติ
เรามาทำความรู้จักกับความหมายของคำว่า อรรถรส (อรรถรส) หมายถึง รสแห่งถ้อยคำ ถ้อยคำที่ทำให้เกิดความซาบซึ้ง ถ้อยคำที่ทำให้เกิดความสะเทือนอารมณ์
รสชาติจากอาหาร แท้จริงไม่ได้เกิดจากการรับรสชาติจากการรับประทานเข้าปากเพียงอย่างเดียว รสชาติอาหารเราสามารถนิยามการได้รับรส ออกรสชาติ จากประสาทสัมผัสทั้งห้า หรือการรับรู้ทางประสาทสัมผัส (The Science of sensory perception) ได้แก่ รูป รส กลิ่น เสียง และการสัมผัส ได้เช่นกัน และการรับอรรถรสชาติอาหารจากประสาทสัมผัสด้านการได้ยินเสียงก็เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่ขาดไปไม่ได้
สุนทรียศาสตร์ด้านเสียง
ดนตรีเป็นศิลปะของเสียงที่เกิดจากจินตนาการและอารมณ์ ของมนุษย์ และสีสันทของเสียง เป็นองค์ประกอบที่กระตุ้นให้ผู้ฟังเกิดอารมณ์คล้อยตาม และเกิดสุนทรียภาพในเสียงดนตรี



ธรรมชาติจากเสียง : ความเชื่อมโยงระหว่างเสียงกับการรับรู้รสชาติ
 Side Dishes & Drink

ผลงานวิจัยด้านเสียงกับอาหาร มีนักวิจัยหลายท่านได้ทำการทดลองแนวทางการเปิดเสียงดนตรีคลื่นทะเล ในร้านอาหาร ใช้เสียงในหลากหลายท่วงทำนอง ซึ่งเปิดเสียงดนตรีคลื่นทะเลในตอนที่กำลังรับประทานหอยนางรม ทำให้มีรสชาติติดเค็มขึ้นได้ด้วย หรือแม้กับการทดลอง การได้รับรสชาติเผ็ดจากการใช้เสียงเพลงจังหวะที่เร็วแบบร๊ว ๆ เหมือนเสียงตีกลอง ก็ทำให้อาหารเผ็ดร้อนขึ้นเช่นกัน หรืออีกหนึ่งการทดลองที่หลาย ๆ ท่านน่าจะเห็นตรงกันว่า ในร้านอาหารที่มีการเปิดเพลงโอเปร่า ขณะที่ให้บริการลูกค้ารับประทานอาหารนั้น สามารถทำให้การรับรสชาติของอาหารดีขึ้นได้เลยทีเดียว

จากผลงานวิจัยต่าง ๆ ในวงการธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ได้ให้ความสนใจเรื่องของ ความเชื่อมโยงระหว่างเสียงกับการรับรู้รสชาติ ดึงเอามาปรับใช้เป็นกลยุทธ์ทางการตลาด เพื่อช่วยกระตุ้นยอดขายจากการนำมาปรับเป็นคลิปวิดีโอเชิงสารคดี หกสิบตอนต่อเนื่อง หรือการทำคลิปสั้น โดยการใช้เสียงจากการสับหมู หั่นผัก หรือแม้กระทั่งการต้มน้ำพริกจากครกหิน เพื่อการสื่อสารของแบรนด์ ทำให้ผู้รับชมเกิดธรรมชาติกระตุ้นความอยากรับประทานอาหาร และออกเดินทางตามหาเสียงแห่งความอร่อยในอาหารจานนั้น ๆ ขึ้นมาได้อีกด้วย



ศาสตร์แห่ง ASMR ซึ่งเราสามารถเห็นได้จากช่องยูทูปเบอร์ชื่อดังทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติก็หันมาปรับใช้เสียง ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) เป็นเสียงประกอบการดำเนินรายการของช่องต่างๆ เช่น การเคี้ยวมันฝรั่งทอดกรอบ เสียงเปิดฝากระป๋องน้ำอัดลม หรือการผัดอาหาร หรือแม้กระทั่งแบรนด์ไก่ทอดหนึ่งกรอบชื่อดัง ยังปังไฉเดีย ทำคลิปวิดีโอ การกินไก่ทอดกรอบ แบบว่าแค่เพียงการสัมผัสหนึ่งกรอบ ๆ ของไก่ทอดและได้ยินเสียงความกรอบนั้น สามารถเรียกเสียงอื้อฮาได้ไม่น้อย นอกจากเสียงเคี้ยวไก่ทอดกรอบจะเฝ้าชวนให้น้ำลายไหลได้แล้ว

เราสามารถนำงานวิจัยนวัตกรรมและเทคโนโลยีด้านเสียงจากการประกอบอาหาร เสียงการรับประทาน หรือแม้แต่เสียงที่เรียกว่า ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) คือ การกระตุ้นปฏิกิริยาตอบสนองต่อประสาทการรับรู้สัมผัสอัตโนมัติ มาเปิดโลกทัศน์ของเสียงให้กับการออกแบบความอร่อยบนจานอาหารได้ ซึ่งเสียงลักษณะแบบนี้เองก็ถือว่าเป็น ASMR ชั้นดี ที่ช่วยให้คนรู้สึกพึงพอใจอย่างบอกไม่ถูกเช่นกัน



SENSORY DESIGN IN FOOD

ดิฉันหวังว่า บทความนี้ จะสร้าง
ประสบการณ์การลิ้มลองรสชาติ
ชาติความอร่อยของอาหารผ่าน
ประสาทสัมผัสด้านเสียงอย่างยั่งยืน
ต่อไป

ธรรมชาติของเสียงเปรียบเสมือน
เครื่องเคียงในจานอาหารสักจาน
หรือคอกเทลสักแก้ว นั่นเอง...

แป้ง (ธัญญารัตน์ ดุมกลาง)



อ้างอิง
[SONIC SEASONING: เพลงทำให้อาหารรสชาติดีขึ้น
ได้จริงหรือ? - FUNGJAIZINE](#)
[“เสียงจากอาหาร” องค์ประกอบแห่งความเขี้ยววนของ
FOODPORN \(CREATIVETHAILAND.ORG\).](#)
[สุนทรียศาสตร์ทางดนตรี.PDF \(SSRU.AC.TH\).](#)





LuckAreerat Sirivesmas

ในอาหารมีความทรงจำในอดีตและมีคำทำนายอนาคตซ่อนอยู่

ในขณะที่ฉันกำลังต้กไก่ผัดใบกระเพรากลิ่นหอมฉุยที่เพิ่งผัดเสร็จใส่จาน ควันขาวที่พวยพุ่งพร้อมส่งกลิ่นหอมพุ่งเป็นสัญญาณเตือนว่า ข้าวสวยที่หุงอยู่กำลังจะสุกแล้ว ได้เวลาตั้งกระทะสำหรับทอดไข่ดาวให้เหลืองกรอบพอดีเลย ... ไม่ว่าจะได้ทำอาหารเอง หรือ ซื้อกิน แต่ช่วงเวลาของอาหารเป็นช่วงเวลาของความสุขและสนุกในชีวิตประจำวันเลยละ

ตั้งแต่ได้เข้าโครงการบัณฑิตพันธุ์ใหม่ “เติมความรู้สู่การท่องเที่ยวงเชิงวัฒนธรรมอาหารอย่างยั่งยืนแบบอิมมูร์ซูถิ่นฐาน” การกินอาหาร การทำอาหารในแต่ละวันของฉันก็บันเทิง ไม่เคยเหมือนเดิมอีกต่อไป

รู้กันหรือไม่ว่า ประสาทสัมผัส (Senses) ของการได้มองเห็น ได้ยินเสียง ได้สัมผัสกลิ่นนั้น นอกจากจะเป็นการเรียนรู้ในการสร้างประสบการณ์ใหม่ในชีวิตแล้ว ยังเป็นเรื่องของการเล่นกับความทรงจำในอดีตของเราอีกด้วย?

แม้ว่าความสำคัญของอาหารจะอยู่ที่ “เพื่อการมีชีวิตอยู่” (หรือที่หลายครั้งที่เราจะบอกตัวเองว่า กินเพื่อกินตายนั้นแหละ) แต่อาหารก็มีความหมายมากกว่านั้น ที่เรากินเพื่อเสพสุขรสชาติของความอร่อย การที่เรายังมีความสามารถในการกิน ต้ม หรือแม้กระทั่งลงมือทำอาหารด้วยตัวเอง จึงสามารถนับได้ว่าเป็นช่วงเวลาที่สำคัญและมีความหมายต่อการมีชีวิตอยู่ เพราะเป็นช่วงเวลาหนึ่งที่เราจะได้ใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการรับรู้ และสัมผัสถึงเรื่องราวความเป็นไปของอาหารที่อยู่ตรงหน้า ได้มองเห็นไม่ใช่เพียงแค่มองดู ได้ยินเสียงไม่ใช่เพียงแค่ฟังเสียง ได้รับรู้กลิ่นที่ไม่ใช่เพียงแค่กลิ่น

ได้รับรสชาติที่ไม่ใช่เพียงได้รู้รสชาติอย่างเต็มที่

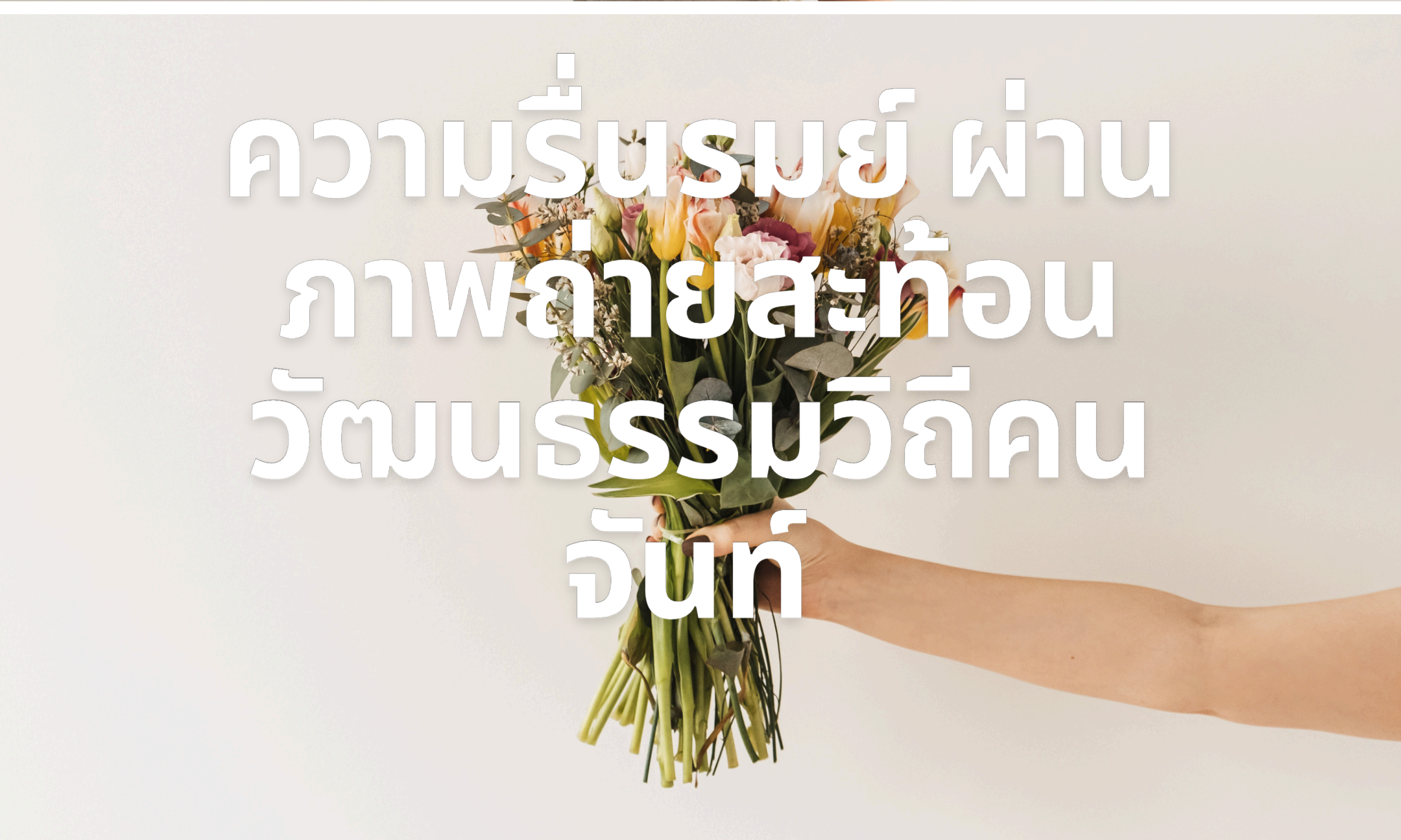
ในขณะที่เดียวกันอาหารที่อยู่ตรงหน้า ยังสามารถพาเราออกเดินทางไกลไปท่องเที่ยวถึงต้นกำเนิดของอาหาร และอาหารยังสามารถพาเราเดินทางย้อนอดีตไปยังพื้นที่ของความทรงจำอันแสนหวานในวัยเยาว์ หรือแม้กระทั่งความหลังที่ฝังใจที่สามารถทำให้เกิดร่องรอยของคราบน้ำตา และอาหารยังสามารถที่จะนำพาชีวิตของเราเดินทางไปสู่อนาคตได้อีกด้วย เพราะอาหารการกินที่เรากินล้วนจะกลายเป็นสารอาหารที่ทำให้ร่างกายของเรามีพลังงานสำหรับการมีชีวิตอยู่ต่อไป

ข้าวสวยในจานวันนี้เป็นข้าวหอมมะลิต้นปีที่เดินทางมาจากจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นของขวัญจากมิตรภาพของพี่ชายที่นับถือ เพราะอยากให้น้องสาวได้กินข้าวอร่อยที่ปลูกมาจากพันธุ์ที่ดี ในดินดี น้ำดี เพื่อที่จะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง





“ปรุงอาหฺรผ่าน
เลนส์”



ความรื่นรมย์ ผ่าน
ภาพถ่ายสะท้อน
วัฒนธรรมวิถีคน
อันท์



*Writer &
Photographer*
พิจู๊ด

FALL MEMORIES



เคยมีคนกล่าวไว้ว่า บนผืนดินที่อุดมสมบูรณ์ของจังหวัดจันทบุรีที่หวาน
สิ่งใดก็เจริญเติบโต ทั้งวัตถุดิบที่เป็นพืชผักต่าง ๆ ของป่ามากมาย
กระจัดกระจายอยู่ตามพื้นที่ทั่วจังหวัด สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นถึงความ
มั่งคั่งอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติในจันทบุรี จากยอดเขาถึง
ท้องทะเลที่ชาวจันทบุรีได้นำมาประกอบเป็นอาหารเพื่อเลี้ยงชีพได้อย่าง
หลากหลาย

เสน่ห์ของอาหารท้องถิ่นจันทบุรี อยู่ที่ความเรียบง่าย ไม่หวือหวา แต่รับ
ประทานได้เรื่อย ๆ คงอยู่ในวิถีชีวิตได้อย่างยาว ๆ และอยู่ภายใต้แนวคิด
Food Suitability ที่ชาวจันทบุรีมีการหยิบใช้ความอุดมสมบูรณ์ของ
พืชพันธุ์ธรรมชาติรอบตัวได้อย่างคุ้มค่า สรรหาวัตถุดิบจากธรรมชาติ
ปรุงลงหม้อกระทะได้อย่างหลากหลาย ทั้งคนรุ่นเก่าและคนรุ่นใหม่ที่ได้
เห็นคุณค่าของทรัพยากรสารพัดสารพัน

ความรู้มรดกทางวัฒนธรรมของกลุ่มชาติพันธุ์ที่คละเคล้ากันอยู่ในพื้นที่
จันทบุรี อาทิ กลุ่มชาติพันธุ์ไทย จีน ญวน ชอง ถือเป็นเรื่องสำคัญที่
ทำให้ค้นพบอัตลักษณ์อาหารท้องถิ่นอยู่เป็นจำนวนมากไม่น้อย โดยแต่ละ
กลุ่มจะมีวิถีการดำเนินชีวิต วิธีการบริโภคที่เป็นเอกลักษณ์ในแบบฉบับ
ของตัวเอง การเปลี่ยนผ่านของกาลเวลา ก็ทำให้มีการผสมผสาน
วัฒนธรรมการกินอย่างกลมกลืนและกลมกล่อม เกิดเป็นอาหารท้องถิ่น
ที่เป็นอัตลักษณ์ของชาวจันทบุรีโดยแท้ ที่ใคร ๆ ต่างอภิรมย์ในรสชาติ
ความเป็นท้องถิ่นจันทบุรีได้อย่างละเมียดละมุน

ตัวอย่างเมนู “ก๋วยเตี๋ยวเสียง” ที่คนทั่วไปมักนิยมรับประทานเมื่อได้มา
เยือนจันทบุรี สันนิษฐานว่าน่าจะเกิดขึ้นตั้งแต่ญวนอพยพมาตั้งถิ่นฐาน
ที่จันทบุรี มีลักษณะเฉพาะซึ่งต่างจากก๋วยเตี๋ยวน้ำที่อื่น ตรง “น้ำ
ก๋วยเตี๋ยว” มีรสชาติเฉพาะที่หวานติดโคนลิ้น เป็นรสหวานที่ต้องกลืน
เข้าไปก่อนและจึงตกค้างให้ชิมซาบอยู่ในปากและมีความหอมจาก “เร่ง
หอม” พืชสมุนไพรท้องถิ่นของจันทบุรีอันโดดเด่น ผสมผสานกับ “เส้น
จันท์” ที่ได้รับอิทธิพลจากชาวจีนในพื้นที่ ปัจจุบันก็ยังเป็นผลิตภัณฑ์ที่
มีชื่อเสียงของจังหวัดที่มีความเหนียวนุ่มแตกต่างจากที่อื่น

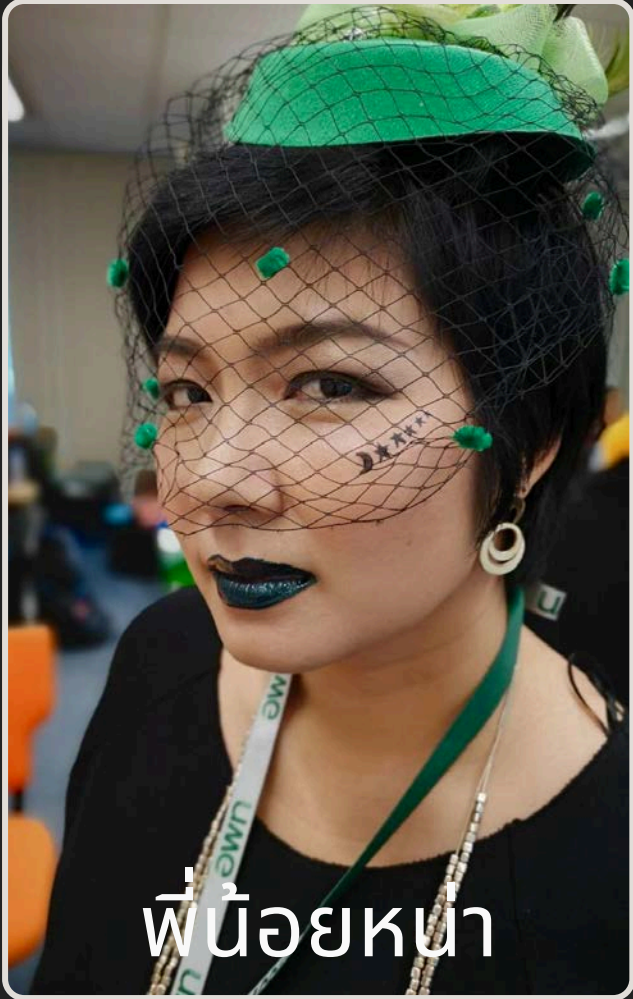
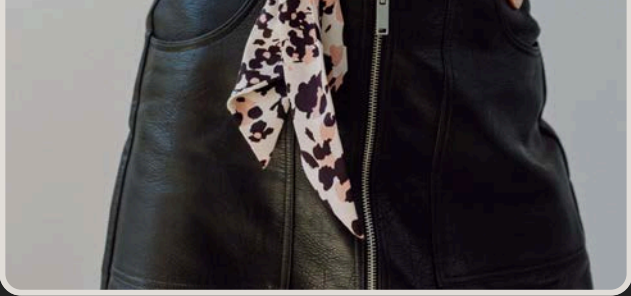


ผู้เขียนได้ปรุงแต่งรังสรรค์ความอร่อยในใจ พร้อมบันทึกความ
อิมเอมที่แสนพิเศษผ่านภาพถ่าย ในมโนทัศน์ “คลาสสิกจันทบูร”
(Classic Chanthaboon) เพื่อเปิดเผยให้ลิ้มรสชาติผ่าน
สายตาและประสบการณ์ของก๋วยเตี๋ยวเลียง ที่น่าสนใจ จับจัด
วางก๋วยเตี๋ยวเลียงที่มีทั้งแบบน้ำและแห้งที่มีเนื้อหมู วางเรียง
บนเส้นก๋วยเตี๋ยวจันท์ที่เหนียวนุ่ม โรยด้วยถั่วงอก ผักชีใบ
เลื่อยที่ซอยละเอียด กระเทียมเจียว มีเครื่องปรุงที่เป็นลักษณะ
เฉพาะ คือ น้ำส้มพริกตำ และ น้ำตาลอ้อย เนื่องจากก๋วยเตี๋ยว
เลียงในแบบฉบับเมืองจันท์ จะไม่นิยมปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย
ขาว แต่จะใช้น้ำตาลอ้อยที่หอมหวานแบบธรรมชาติจากแหล่ง
ผลิตในชุมชนตำบลหนองบัว

จันทบุรีมี ร่วนหอม เครื่องเทศเฉพาะที่สร้างความเป็น
เอกลักษณ์ในน้ำซุบก๋วยเตี๋ยวเลียง และมีสรรพคุณแก้ไข้ ขับ
ปัสสาวะ ขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ จุกเสียด ซึ่งได้สะท้อนให้เห็นถึง
ภูมิปัญญาอันชาญฉลาดของชาวจันทบุรีที่ใช้อาหารเป็นยา
รักษาโรค จากความรู้ในยุคอดีตถูกถ่ายทอดปรับประยุกต์ใช้ให้
เหมาะสมกับวิถีชีวิตในยุคปัจจุบัน ก๋วยเตี๋ยวเลียงในภาพถูกจัด
วางอยู่บน “เสื่อจันทบูร” หัตถกรรมพื้นบ้านที่เป็นเอกลักษณ์
เฉพาะ ถักทอจากต้นกกกลมที่ขึ้นอยู่บริเวณน้ำกร่อย เป็นกกที่มี
ลักษณะพิเศษกว่ากกทั่วไป คุณสมบัติพิเศษของเส้นใยที่
เหนียว แข็งแรง มีความคงทน มั่นาว สวยงาม บ่งบอกถึง
อุปนิสัยคนจันท์ที่สุขุม เยือกเย็น ละมุนละไม

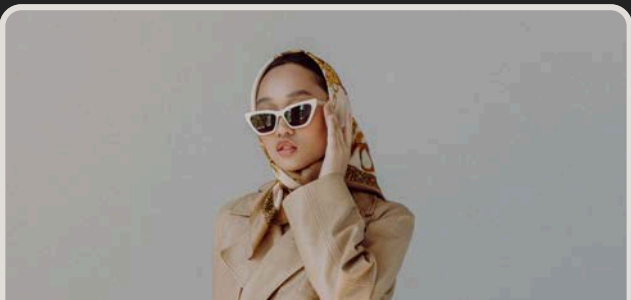
ภาพก๋วยเตี๋ยวเลียงที่ถูกรังสรรค์ออกมา นอกจากความ
สวยงามดูน่ารับประทานแล้ว ยังสะท้อนให้เห็นถึง วิถีชีวิตและ
ความเป็นอยู่ของชาวจันทบุรีที่เรียบง่าย ดำรงชีวิตด้วยการ
อาศัยธรรมชาติรอบตัวมาเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
ผสมผสานกับภูมิปัญญาและประสบการณ์ ปรับประยุกต์ผสม
ผสานวัฒนธรรมอาหารให้เข้ากับวิถีชีวิต ซึ่งแสดงให้เห็นถึงอัต
ลักษณ์ความเป็นตัวตนคนจันทบุรีแบบสมบูรณ์พูนสุขโดยแท้





มุมมองของ
ผู้คนผ่าน
ภาพถ่าย
อาหาร

ONE PHOTO
: MILLION
EMOTION





อาหารที่พวกเราทานกันทุกวันนี้ คิดว่าเป็นอาหารที่ดีหรือไม่(*Good Food?*) กินแล้วสุขภาพดี กินแล้วสวย สื่อต่างๆที่เราเสพล้วนบอกข้อดีของอาหาร แต่เราเคยรู้หรือว่า ไม่ทันต่อหรือแหล่งวัตถุดิบของอาหารมาจากที่ไหน กระบวนการผลิตตั้งแต่ *Farm to Fork* มีขั้นตอนอย่างไร และเราจะแน่ใจได้อย่างไรว่าอาหารที่เรากินนั้นเป็นอาหารที่ดีจริงและไม่สร้างขยะ(*Food Waste*)มากมายบนโลกนี้

อาหารที่ดีในมุมมองหลายๆคน อาจหมายถึงอาหารจากร้านอาหารดังๆ ราคาแพงๆ หรืออาหารออร์แกนิก หรือ อาหารปลอดสารพิษ แต่ถ้าเรามองอีกมุมว่าอาหารที่เรากินมีต้นตอหรือแหล่งที่มาจากที่ไหน ออร์แกนิกจริงหรือไม่ กระบวนการผลิตตั้งแต่ฟาร์มจนถึงโต๊ะอาหารเป็นอย่างไร หากพวกเรามาช่วยกันตั้งคำถามและช่วยกันหาคำตอบ อาจจะทำให้เกิดการปฏิวัติวงการอาหารของประเทศไทยก็เป็นได้

รู้หรือไม่หนึ่งในสามของอาหารที่ผลิตจากทั่วโลกมีการสูญเสียระหว่างต้นทางจนถึงปลายทางจากฟาร์มจนถึงผู้บริโภคกว่า 1 พันล้านตันต่อปี เกิดการสูญเสียทางเศรษฐกิจกว่า 1 หมื่นล้านดอลลาร์สหรัฐต่อปี ถ้าแปลงเป็นแคลอรีแล้ว เกือบ 24% ของอาหารบนโลกที่ไม่ได้มีการบริโภคในขณะเดียวกัน 1 ใน 10 คนของบนโลกยังขาดสารอาหาร แล้วเราจะเปลี่ยนโลกได้อย่างไรจากพฤติกรรมกรกินของเราบนเงื่อนไข กินดี อยู่ดี รู้ดี ทั้งดี (ข้อมูลจาก *World Resource Institute*)

You are what you eat กินอะไรก็ได้ฉันนั้น นี่เป็นคำคมที่พวกเราได้ยินบ่อยมาก แล้วเราจะกินอะไรที่ดีต่อกายและใจของเรา ซึ่งตอนนี้เทรนด์อาหารในอนาคต จะถูกออกแบบเฉพาะบุคคลมากขึ้น(*Personalized Nutrition*) เพราะแต่ละคนมีความแตกต่างทั้ง อายุ พันธุกรรม สุขภาพ ระบบการเผาผลาญ การใช้ชีวิต สภาพแวดล้อม และมีการตอบสนองต่ออาหารที่แตกต่างกัน ดังนั้นหากเราสามารถเลือกอาหารให้ถูกหลักโภชนาการและเหมาะสมกับร่างกายของเรา จะทำให้สิ่งที่เรากินเข้าไปเป็นสิ่งที่ดีต่อร่างกายเราจริงๆ ถึงจะเรียกว่ากินดีนั่นเอง (*Future Food Trends 2025: baramizilab*)

อาหารการกินนอกจากจะส่งผลให้เราสุขภาพดีแล้วยังส่งผลต่อจิตใจเรา หากเรากินอาหารที่ดีจะส่งผลให้สมอง อารมณ์และจิตใจเราดีไปด้วย ที่มาของอาหาร เรื่องราว หรือบรรยากาศในการทานอาหารก็เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้สามารถเยียวยาจิตใจได้ เช่น ภาพ *Cheers Mieng* (เชียร์สเมียง) เมียงประกอบด้วยสมุนไพรไทยที่หลากหลายดีต่อระบบการย่อยอาหาร มาจากแหล่งผลิตที่มีคุณภาพ และมีความสุขในการกิน จะทำให้การกินอาหารว่างเชียร์สเมียงอึดทั้งกายและใจไปพร้อมๆกันเลย ดังนั้นอาหารบางอย่างสามารถบอกเรื่องราวของตัวเองได้ แต่จะทำให้การสื่อสารเรื่องราวของอาหารให้มีอรรถสมากยิ่งขึ้น และยังปรุงแต่งเรื่องราวถึงต้นทางของอาหารในกระจายรายได้ให้แก่คนในชุมชนท้องถิ่น และการกินของเราก็จะเป็นการสืบสานเมนูนี้ไม่ให้เลือนหายไป นอกจากอึดท้องแล้วเรายังรู้สึกดี อึดใจไปด้วยท้ายที่สุดเราจะอยู่เพื่อกิน หรือกินเพื่ออยู่ กินแล้วสร้างโลกหรือกินเปลี่ยนโลก ทุกอย่างขอให้อยู่บนพื้นฐานความพอดี สมดุล กินแล้วไม่เหนื่อย กินแล้วไม่เดือดร้อนคนอื่น กินแบบรู้ที่มา กินแบบไม่ทำลายล้างโลก กินเพื่อสุขภาพที่ดีทั้งกายและใจ ทั้ง กินดี อยู่ดี รู้ดี และทั้งดี

Source : <https://www.wri.org/insights/reducing-food-loss-and-food-waste>
<https://baramizilab.co.th/trend-reports/future-food-business-trends-2025/>

Good Food X Food Waste

กึ่งต้มหวาน อาหารในความทรงจำ

บ้านสมุทรสุดอาหาร สมุทรสงคราม

สุธิรญา





“สมุทรสงคราม” หรือเมืองแม่กลอง เป็นจังหวัดที่เล็กที่สุดในประเทศไทย มีแม่น้ำแม่กลองไหลผ่านทุกอำเภอ ทำให้มีภูมิศาสตร์พื้นที่บริเวณแม่น้ำแม่กลองไหลมาบรรจบกับน้ำทะเล ทำให้เกิดเป็นที่ราบลุ่มต่ำที่มีการทับถมของตะกอนดินละเอียดจากแม่น้ำพัดพามา ทำให้เกิดพื้นที่ความอุดมสมบูรณ์และการตั้งถิ่นฐานตั้งแต่อดีต และมีการขุดคลองลัดและเชื่อมกันมากกว่า 300 คลองทั่วพื้นที่ของจังหวัดสมุทรสงคราม จึงก่อให้เกิดวัฒนธรรมวิถีชีวิตริมน้ำที่มีเอกลักษณ์อันโดดเด่นในปัจจุบัน

เมืองแม่กลองได้รับการขนานนามว่า “เมืองสามน้ำ” ประกอบด้วยน้ำจืด น้ำเค็ม และน้ำกร่อย เป็นระบบนิเวศปากแม่น้ำที่มีความอุดมสมบูรณ์และมีความหลากหลายทางชีวภาพที่ทำให้ในแต่ละพื้นที่มีการประกอบอาชีพที่หลากหลาย อาทิ อาชีพประมง อาชีพเกษตรกรรมทำสวนผลไม้ อาชีพทำนาเกลือและนาข้าว หรือ อาชีพการทำกะปิ ทำน้ำตาลมะพร้าว การหมักน้ำปลา ที่ถือเป็นวัตถุดิบสำคัญในครัวเรือนที่ต้องมีไว้ติดบ้านสำหรับใช้เป็นส่วนผสมในการประกอบอาหารของทุกมือ

สำหรับตัวผมเองมีความผูกพันกับเมืองแม่กลอง เพราะครอบครัวผมเป็นคนแม่กลอง มีคุณยายเป็นผู้ที่ชื่นชอบการทำอาหาร และทำให้ลูกของยายทุกคนได้ฝีมือการทำอาหารติดตัวจากแม่ สำหรับเมนูในความทรงจำของผมต้องบอกว่าเป็นเมนูที่ชื่นชอบอย่างมาก ยายจะชอบทำให้กินจนหลาน ๆ ตึงใจทุกคน หลังจากที่คุณยายเสียไปผมก็ไม่มีโอกาสได้กินอีกเลย วันนี้ผมจึงอยากจะนำเสนอเมนูในความทรงจำที่ชวนให้หวนคิดถึงคุณยาย คือ “กุ้งแชบ๊วยต้มหวาน” เมื่อน้ำลงคุณยายจะชวนหลาน ๆ ลงคลองแล้วใช้สวิงช้อนกุ้งในคลองหน้าบ้าน ส่วนหลาน ๆ ก็จะเล่นน้ำร่ายยกันอย่างสนุกสนาน เมื่อได้กุ้งพอประมาณจะนำมาล้างทำความสะอาดและตัดกรีส่วนหัวออก นำกุ้งใส่ลงในหม้อเติมน้ำตาลมะพร้าว น้ำเปล่า และตัดเกลือเล็กน้อย เคี่ยวส่วนผสมให้เข้ากันจนน้ำงวด และหมั่นกลับส่วนผสมจนสุกทั่ว นำมาพักให้เย็น ในทุกขั้นตอนที่กล่าวที่มาผมจะได้ลงมือทำตามคำบอกของคุณยาย จนทำให้ผมสามารถทำกินเองได้เมื่อคิดถึงรสมือท่าน เมื่อกุ้งเย็นได้ที่จะนำไปกินกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือกินแรมกับแกงรสเผ็ดร้อน จะทำให้เสริมรสชาติอาหารในมื้อนั้นอร่อยกลมกล่อม

แกงรสเผ็ดที่ครอบครัวผมนิยมนำกินคู่กับกุ้งต้มหวาน ได้แก่ แกงส้มปลาร้ากิว จู๊ดีปลาทุ ผัดฉ่าปลากระเบน หรือจะกินแรมกับยำมะม่วง ล้วนเสริมรสชาติให้อาหารในมื้อนั้นอร่อยมากทีเดียว ในปัจจุบันเมนูกุ้งต้มหวานยังมีการทำกินกันในครัวเรือน เพราะเป็นเมนูที่ทำง่าย กินง่ายของคนที่นี่ ทุกครั้งที่ผมคิดถึงคุณยายเมนูนี้ก็จะ เป็นสิ่งที่อยู่ในความทรงจำของผมเสมอ

AFTERTASTE - LEGACY & LEARNING

INTEGRATED GASTRONOMY DESIGN

ชวนกันมาออกแบบ

วัฒนธรรมอาหารเพื่อขับ

เคลื่อนความยั่งยืน

(INTEGRATED
SMART GASTRONOMY
DESIGN)



just remember _____

“ไม่ได้สอนทำอาหารนะ แต่สอนให้เข้าใจวิถีอาหาร ไม่ได้ให้สูตรทำ
จานเด็ดนะ แต่ให้แนวคิดในการออกแบบอาหารให้คิดได้อีก เป็น
หมิ่นเป็นพันล้านจาน ไม่ได้ให้มาแค่ชวนไปเที่ยวกิน แต่ให้รู้
ว่าการสร้างสรรค์การท่องเที่ยวจากวัฒนธรรมอาหาร มีมากกว่า
การชวนไปชิมจานเด็ดเพียงไม่กี่จาน ที่ในที่สุดจะทำให้ความ
หลากหลายหายไป ไม่ได้มาชวนให้กินสวย ๆ แต่มาชวนในยิ่งกิน
ยิ่งทำให้โลกดีขึ้น”

จุฑามาศ วิศวาสิงห์
บันทึกเส้นทางการสร้างนักร้องแบบวัฒนธรรมอาหาร



*from me, to me -
with love.*

