

ARTISAN ON CLOUD

ISSUE 09



สล่า
ออนคลาวด์

ฉบับที่ 09
2567

‘गतัดบ้านเวียง’
แหล่งรวมของกินพื้นบ้าน

“ตลาดนัดลือชื่อ เลื่องลือลำไย สุดสายน้ำลี้ เขียวขจีลุ่ม
น้ำปิง น่าอยู่ยิ่งเวียงหนองล่อง” เป็นเรื่องที่น่าสนใจที่
ว่า ในคำขวัญประจำจังหวัดหรืออำเภอ...

2 อาหารล้านนา ใส่ใจสุขภาพ 6
เสริมศักยภาพซอฟต์แวร์

“You are what you eat” เชื่อว่าหลายคนคงเคย
ได้ยินวลีนี้ ที่เตือนใจเราให้ตระหนักว่า ทุก ๆ การกิน
นั้นส่งผลกระทบต่อตัวเราโดยตรงไปตรงมา...



ARTISAN ONCLOUD



ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ปฏิบัติ ดร.เอกชัย มหาเอก

กองบรรณาธิการ

รภาพินีย์ เครือระยา

วนิดา เชื้อคำฟู

ต่อพงษ์ เสมอใจ

สันต์ทัศน์ เพ็ญจันทร์

ดร.อภิรดี เตชะศิริวรรณ

ดร.นิเวศน์ พูนสุขเจริญ

ชนากา คำวงศ์

รพีพรรณ ศรีทะ

กิตติพันธ์ ไชยยาตีบ

พิทักษ์ ทนบุตร

วาสนา มawangค์

นนทกานต์ ยอดแก้ว

สุพรรณม โนบาง

ศิวานิช กมลโรจน์

โสภิลักษณ์ อินทะชุ่ม

ชุตินา พรหมวัฒน์

กฤษณา พุ่มเล็ก

ข้อมูล

ดร.ต้นสนีย์ กระจ่างโฉม

ศิลปกรรม

ณัฐร เต่าทอง

ผลิตโดย

สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมและล้านนาสร้างสรรค์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ล้านนาสร้างสรรค์



ARTISAN ONCLOUD

ARTISAN ONCLOUD

สล่าออนไลน์

ISSUE 09

สารบัญ

2

‘กาดนัดบ้านเวียง’
แหล่งรวมของกินพื้นบ้าน

6

อาหารล้านนา ใส่ใจสุขภาพ
เสริมศักยภาพซอฟต์แวร์

“ตลาดนัดสี่ซ้อ สี่องสี่อสี่โย สูดสายน้ำสี่ เขียว
ขจีลุ่มน้ำปิง น้าอยู่ยงเวียงหนองล่อง” เป็นเรื่อง
ที่ต่างรู้กันดีว่า...

“You are what you eat” เชื่อว่าหลายคนคง
เคยได้ยินวลีนี้ ที่เตือนใจเราให้ตระหนักว่า ทุก ๆ
การกินนั้นส่งผลกระทบ...

‘กาดนัดบ้านเวียง’

ตลาดนัดใต้ร่มจามจู้ แหล่งรวมของกินพื้นบ้าน และนาาสินค้าที่ใหญ่ที่สุดในลำพูน



“ตลาดนัดลือชื่อ เลื่องลือลำไย สูดสายน้ำลี้ เขียวขจีลุ่มน้ำปิง นำอยู่ยงเวียงหนองล่อง”

เป็นเรื่องที่ต่างรู้กันดีว่า ในคำขวัญประจำจังหวัดหรืออำเภอ มักสอดแทรกการนำเสนอของดีประจำถิ่น เช่นเดียวกับคำขวัญของอำเภอเวียงหนองล่อง จังหวัดลำพูน ที่หยิบยกมาเกริ่นไว้ข้างต้น ซึ่งยืนยันว่าหนึ่งในสิ่งที่ชาวเวียงหนองล่องภาคภูมิใจก็คือ ตลาดนัดลือชื่อ ที่เรากำลังจะพาทุกคนไปทำความรู้จักกันในวันนี้ ‘กาดนัดบ้านเวียง’ (กาด เป็นภาษาเหนือ หมายถึง ตลาด)

เดิมทีเวียงหนองล่องเป็นเขตการปกครองของอำเภอป่าซาง ทว่าด้วยระยะห่างจากตัวอำเภอทำให้การติดต่อรู่กับทางราชการค่อนข้างยากลำบาก ดังนั้นจึงมีการประกาศจัดตั้งเป็นกิ่งอำเภอเวียงหนองล่อง ก่อนจะยกฐานะขึ้นเป็นอำเภอในปี 2550 กลายเป็นอำเภอที่มีขนาดเล็กที่สุดในลำพูนและภาคเหนือ

กระนั้นก็ตาม อำเภอเล็ก ๆ แห่งนี้ กลับมีตลาดนัดขนาดใหญ่ที่สุดของจังหวัด ซึ่งเป็นแหล่งซื้อขายแลกเปลี่ยน วัว ควาย ของพ่อค้าบ้านใกล้และต่างถิ่นมานานกว่า 6 ทศวรรษ เนื่องจากข้อได้เปรียบด้านทำเลที่ตั้งของตลาดที่มีลักษณะเป็นจุดบรรจบของเส้นทางเชื่อมต่อการค้าหลายถิ่นที่ อาทิ ทิศตะวันออกเชื่อมอำเภอป่าซาง ทิศใต้เชื่อมอำเภอบ้านโฮ่ง หรือทิศเหนือเชื่อมอำเภอจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงสภาพแวดล้อมร่มรื่นจากร่มเงาเขียวครึ้มของกลุ่มต้นจามจู้ ซึ่งยังคงแผ่กิ่งก้านสาขาสร้างบรรยากาศอันรื่นรมย์และมนต์เสน่ห์ให้กับตลาดมาจวบปัจจุบัน

กาดนัดบ้านเวียง เปิดทำการค้าขายทุกวันอาทิตย์ ชาวบ้านในละแวกนี้จึงมักเรียกกันติดปากว่า ‘กาดดีด’ หรือ ‘กาดงัว’ ตามสินค้ายอดนิยมนยุคบุกเบิก กระทั่งเมื่อมีพ่อค้าหัวใสนำสินค้าอุปโภคบริโภคต่าง ๆ มาจำหน่ายให้แก่บรรดาพ่อค้าวัวที่มาพักค้างอ้างแรม จึงทำให้เริ่มมีการตั้งแผงขายอาหารการกิน พืชผักผลไม้ และข้าวของเครื่องใช้ พร้อมจัดแบ่งโซนจำหน่ายสินค้าและพัฒนาตลาดให้จับจ่ายสะดวกสบายในเวลาต่อมา

หากใครเคยไปเดิน ‘ตลาดนัดทุ่งฟ้าบด’ อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ มาแล้ว คงพอจะนึกภาพผู้คนคลาคล่ำและจอแจออก ขอบอกเลยว่าบรรยากาศความคึกคักอันเป็นสีสันและชีวิตชีวาของตลาดแห่งนี้ก็ไม่ได้เป็นรองกันนัก หากจะต่างชัดตรงขนาดพื้นที่ที่อาจเล็กกว่า ซึ่งสำหรับเรา กลับรู้สึกว่าเป็นข้อดีเพราะทำให้ไม่ต้องเดินไกลมาก และไม่เปลืองเวลาในการหาของ ที่สำคัญคือมีสินค้าหลากหลายประเภทให้เลือกสรรใจไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าฝั่งสันป่าตอง โดยเฉพาะอาหารที่มีทั้งอาหารพื้นบ้าน ตั้งแต่ของปรุงสุก อย่าง ลาบหมู ลาบควาย ขนมจีน น้ำเงี้ยว อ่องปู้ น้ำพริกน้ำผัก จอผักกาด ยำผักกาดส้ม แอ็บอ่องอ ออ็บปลาน้อย หลามบอน หรือวัตถุดิบท้องถิ่น อย่าง หนังกวายนกแห้ง เมียงส้ม เมียงหวาน เขียดแห้ง ปลีตาล ที่ไม่ค่อยเห็นบ่อย ๆ ตามตลาดในเมือง อย่าง ตองจ้อ (ใบตองอ่อนแห้งสำหรับมวนยาเส้น) ดอกงิ้ว หรือ หมากร้อยพวงสวยงามก็มีวางขายอยู่เรียงราย ไปจนถึงอาหารญี่ปุ่น อาหารฝรั่ง และสารพัดเบเกอรี่โฮมเมดน่าทานมารับประทาน



นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์การเกษตร และเครื่องมือช่างชิ้นน้อยใหญ่ เครื่องใช้ไฟฟ้า สมาร์ทโฟน จักรยาน มอเตอร์ไซค์ ยาสมุนไพร งานหัตถกรรมพื้นบ้าน ต้นกล้าผักสวนครัว ไม้ดอกไม้ประดับ เสื้อผ้าพื้นเมือง เสื้อผ้าแฟชั่นทันสมัย ตลอดจนบริการซ่อมนาฬิกา บริการตัดแว่นสายตา บริการซ่อมมือถือ และติดฟิล์มกันรอย เป็นต้น ประมาณว่ามีตั้งแต่สาเกะเบือยันเรือรบ เราจึงไม่แปลกใจเลยที่ช่วงสาย ๆ จะได้เห็นเด็กวัยรุ่นทั้งหญิงชายมาเดินตลาดนัดกัน อย่างเนืองแน่นไม่แพ้ผู้ใหญ่ บ้างกรูกันอยู่หน้าแผงขายน้ำหอม บ้างรอคิวชานมไข่มุก จิบเจ้าไถ่มือถืออยู่บูธกาแฟสด และสัปดาห์เลือกเสื้อผ้ามือสองนำเข้ามาจากญี่ปุ่น-เกาหลี



‘กาดนัดบ้านเวียง’

ตลาดนัดใต้ร่มจามจู้ แหล่งรวมของกินพื้นบ้านและนानาสินค้าที่ใหญ่ที่สุดในลำพูน



ในเมื่อสามารถตอบโจทย์ทุกความต้องการ กาดนัดบ้านเวียงจึงไม่ใช่แค่เพียงตลาดนัดท้องถิ่น หากยังเป็นแลนด์มาร์คสำหรับพักผ่อนหย่อนใจ ใกล้บ้าน และประหนึ่งห้างสรรพสินค้าที่ทำให้ชาวเวียงหนองล่องหรืออำเภอใกล้เคียง ไม่จำเป็นต้องเสียเวลาและค่าใช้จ่ายเพื่อเดินทางเข้าไปจับจ่ายยังตัวเมืองลำพูนอีกด้วย

อย่างไรก็ดี รอบนี้ที่มาเยือนต่างไปจากรอบก่อน ๆ เพราะโซนซื้อขายวัว ควาย ซึ่งอยู่บริเวณปากขวาของตลาดนั้นร้างว่างเปล่า เราจึงไม่มีโอกาสเก็บภาพบรรยากาศมาฝากผู้อ่าน หากก็ยังอึมเเมใจและอึมท้องเสมอที่ได้มา กาดนัดบ้านเวียง แบบไม่เคยไม่ทุลั้ทุเลหิวอาหาร หอบงานจักสาน และกลับบ้านตัวเปล่าได้เลยสักครั้ง

‘กาดนัดบ้านเวียง’

ตลาดนัดใต้ร่มจามจู้ แหล่งรวมของกินพื้นบ้านและนานาสินค้าที่ใหญ่ที่สุดในลำพูน

อาหารล้านนา ใส่ใจสุขภาพ เสริมศักยภาพซอฟต์แวร์ พาวเวอร์

โครงการจุดประกายคุณค่าอาหารล้านนา
สู่เมนูใส่ใจสุขภาพ เสริมศักยภาพซอฟต์แวร์พาวเวอร์



“You are what you eat”

เชื่อว่าหลายคนคงเคยได้ยินวลีนี้ ที่เตือนใจเราให้ตระหนักว่า ทุก ๆ การกินนั้นส่งผลกระทบต่อตัวเราอย่างตรงไปตรงมาและเรื่องอาหารการกินนั้นเกี่ยวข้องกับสุขภาพอย่างยากจะแยกขาดจากกัน

โครงการ ‘Soft Power: Lanna Localicious ชูสำรับวิถีชุมชน อาหารเป็นยา’ โดย ดร.ศันสนีย์ กระจ่างโฉม นักวิจัย ศูนย์วิจัยและพัฒนาการท่องเที่ยว สถาบันวิจัยพหุศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็นอีกผลงานที่ชี้ชวนให้ผู้คนหันกลับมาองการกินในแง่มุมมองสุขภาพ ผ่านสารพัดเมนูอาหารที่ไม่ใช่แค่ข้าวกล้องอกไก่ สลัดอโวคาโด หรือกาโนล่าแบบที่สายเฮลท์ตี้คุ้นเคย หากเป็นอาหารพื้นบ้านล้านนาจากตำรับบรรพชน อันอุดมคุณค่าทางโภชนาการ และคุณประโยชน์ต่อร่างกาย ตลอดจนช่วยบำรุงและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บได้ ประหนึ่งเป็น ‘ยา’ ชั้นดี ซึ่งทุกวันนี้ยังคงมีให้ลิ้มลองกันอยู่ในชุมชนที่รักษาวินัยอาหารท้องถิ่นไว้อย่างเข้มแข็ง ที่สำคัญแต่ละจานยังสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต อัตลักษณ์ และศักยภาพที่สามารถต่อยอดสู่ Soft Power ด้านอาหาร เพื่อขับเคลื่อนการพัฒนาเศรษฐกิจสร้างสรรค์ของเมืองเชียงใหม่

‘อาหารเป็นยา’ หมายถึงอาหารแบบไหน

อาหารที่ดีต่อสุขภาพและป้องกันการเกิดโรคได้ด้วย ซึ่งสำหรับเราอาหารแบบที่ว่าขึ้นอยู่กับ 2 ปัจจัยหลักหนึ่ง, การปรุง คือจะต้องเป็นอาหารที่มีกระบวนการปรุงน้อยและไม่ผ่านการแปรรูป และสอง, การกินที่สอดคล้องกับธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย รวมถึงฤดูกาล

ไม่ได้หมายความว่า จะต้องเน้นผัก ผลไม้ หรือธัญพืช

ใช่ค่ะ ถ้าอิงตามแนวทางของแพทย์แผนไทยนะค่ะ เนื่องจากโครงการนี้เราเชิญ พท.รัตนะ เสือศรี แพทย์แผนไทยประจำศูนย์สุขภาพชุมชน ตำบลหนองผึ้ง อำเภอสารภี เชียงใหม่ มาร่วมศึกษาคุณค่าของอาหารล้านนา และถ่ายทอดแนวคิดการกินอาหารเพื่อดูแลสุขภาพในแบบแผนไทยด้วย ดังนั้นนิยามของอาหารสุขภาพจึงจะเชื่อมโยงกับสมุฏฐานการเกิดโรค อย่าง ธาตุทั้ง 4 ในร่างกายที่มีรสยาประจำธาตุของตัวเอง อาทิ ธาตุดิน จะเป็นรสฝาด หวาน มัน เค็ม, ธาตุน้ำ รสเปรี้ยว ขม, ธาตุลม สุขุม เผ็ดร้อน และธาตุไฟ เย็น จืด เป็นต้น

ดังนั้น การเลือกกินอาหารใด ๆ ก็ตาม ถ้าอยากให้เกิดต่อสุขภาพจริง ๆ เราต้องสำรวจตัวเองก่อนว่า ธาตุเจ้าเรือนหรือธาตุประจำตัวเรา คือธาตุอะไร รวมทั้งยังมีเรื่องอิทธิพลของฤดูกาลที่สามารถส่งผลกระทบต่อธาตุในร่างกาย ถ้าเรากินอาหารถูกธาตุและถูกฤดู ก็จะช่วยลดแนวโน้มที่อาจทำให้เกิดโรคหรือเจ็บป่วยได้

แล้วอาหารพื้นบ้านล้านนาเป็นยาหรือดีต่อสุขภาพอย่างไร

ถ้าลองสังเกตดี ๆ อาหารล้านนาส่วนใหญ่จะใช้กระบวนการปรุงน้อย และมีพืชผักพื้นบ้าน หรือแม้แต่สมุนไพรที่คนสมัยก่อนใช้รักษาโรคเป็นส่วนประกอบอยู่ค่อนข้างเยอะ ยกตัวอย่างเมนูโปรดของเรา คือ แกงแค ที่นำพืชผักสมุนไพร 10 กว่าชนิดมาต้มรวมกัน ปรุงรสด้วยกะปิกับเกลือเล็กน้อย ทั้ง ๆ ที่ผักบางชนิดถ้าอยู่ในเมนูอื่นเราจะไม่กินเลย แต่พอมายู่ในแกงแคแล้วกินง่าย แดงอร่อยด้วย

มีอาหารล้านนาอะไรอีกบ้างที่ยกให้เป็นสำหรับสุขภาพและอยากบอกต่อ

สำหรับโครงการนี้เราทำงานกับ 2 ชุมชนที่ถือว่ามีความโดดเด่นในภูมิปัญญาอาหารล้านนามาก ๆ อย่าง ชุมชนบ้านลวงเหนือ ที่นี้ยังมีการสืบทอดตำรับอาหารไทลื้อจากบรรพบุรุษ ซึ่งบางเมนูไม่สามารถหาทานได้จากที่ไหนในเชียงใหม่ และมีสมุนไพรเป็นส่วนประกอบเยอะ เช่น 'ปลาบั้งอบสมุนไพร' ที่ใส่ทั้งผักชีฝรั่ง ขิง ใบมะกรูด ตะไคร้ หอมแดง พริกชี้ฟ้า ข่า แล้วก็ปลาตุ๋น ซึ่งผักต่าง ๆ ที่ว่ามามีสรรพคุณทั้งช่วยลดระดับความดันโลหิต บำรุงผิวพรรณ แก้หวัด แก้ไอ ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด ฯลฯ หรือ 'น้ำพริกน้ำปูกับหน่อต้ม' อย่างปูนาเองก็มีประโยชน์ในการช่วยกระจายโลหิต แก้ไข้ใน บำรุงกำลัง ขจัดไขมันพอกตับ และควบคุมไขมันในเลือด ส่วนหน่อไม้ก็จัดเป็นผักพื้นบ้านที่แคลอรีต่ำ ไฟเบอร์สูง จึงทำให้รู้สึกอิ่มนานและมีส่วนช่วยควบคุมน้ำหนัก



อีกชุมชนคือ ชุมชนสันป่าเปา ที่มีประเพณี วิสาหกิจชุมชนที่เชี่ยวชาญด้านเกษตรอินทรีย์ รวมถึงการทำอาหารพื้นบ้านที่ปรุงจากผักท้องถิ่น หรือพืชบางชนิดที่คนทั่วไปอาจมองว่าเป็นวัชพืช แต่จริง ๆ แล้วกินได้และมีประโยชน์ต่อร่างกายมากทีเดียว เช่น 'ยาป็นนกไล่' ที่จะนำผักป็นนกไล่ไปดองก่อนนำมาปรุง จึงได้ประโยชน์จากโพรไบโอติก ช่วยย่อยอาหาร และสร้างวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แล้วในเมนูนี้ยังใส่หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม ข่า มะเขือเทศ มะนาว ซึ่งมีประโยชน์หลายอย่างเลย ไม่ว่าจะเป็นลดความดันโลหิต กระตุ้นการทำงานของปอด แก้ปวด ท้องอืด เป็นต้น หรือ 'แกงผักกระสังใส่ปลาแห้ง' โดยผักกระสังช่วยลดคอเลสเตอรอล แล้วในเครื่องแกงยังมีหอมแดง มะเขือเทศ กระเทียม ซึ่งมีสรรพคุณในเรื่องของการกระตุ้นการทำงานของปอด กระจายอาหาร ลดความดันโลหิต แก้อาการปวดท้อง จุกเสียด อาหารไม่ย่อย ส่วนปลาแห้งก็มีแคลเซียมสูงช่วยในเรื่องของการบำรุงกระดูกและฟัน

ไม่คิดมาก่อนว่าอาหารพื้นบ้านจะมีประโยชน์ขนาดนี้

ใช่แล้ว นี่ก็เป็นอีกเหตุผลหนึ่งที่ทางโครงการของเราจัดกิจกรรมถ่ายทอดความรู้ให้ชุมชนเห็นประโยชน์ของอาหารที่บางทีเขาอาจมองว่าธรรมดา แต่จริง ๆ แล้วมันมีคุณค่า สามารถต่อยอดสร้างโอกาสและรายได้จากตลาดสุขภาพ โดยหลังจากที่โครงการจบลง ทางชุมชนลวงเหนือก็ได้นำเอาอาหารตำรับไทลื้อของชุมชนไปขอมาตรฐานเมนูสุขภาพของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข เพื่อยกระดับอาหารพื้นบ้านสู่เมนูที่ใส่ใจสุขภาพผู้บริโภค ส่วนชุมชนสันป่าเปาก็กำลังขับเคลื่อนเรื่องนี้เช่นเดียวกัน โดยพยายามผลักดันกิจกรรมต่าง ๆ ให้ 'ภาคพื้นดิน' ตลาดอินทรีย์ประจำชุมชนเป็นตลาดส่งเสริมสุขภาพ

นอกจากนี้ เรายังพยายามนำเสนอเรื่องราวสำหรับชุมชนที่ตอบโจทย์คนรักสุขภาพ ลงในช่องทางทั้ง Facebook และ Tiktok เพื่อสื่อสารให้ผู้คนได้รู้จักอาหารเหล่านี้มากขึ้น และมองเห็นมากกว่าความแปลกใหม่ หากยังมีความเข้าใจในคุณประโยชน์ เพราะเราเชื่อว่า อาหารล้านนาเป็นอาหารที่รสชาติเข้าถึงง่าย แล้วยิ่งถ้าคนได้รู้ว่าทุกเมนูนั้นยังดีต่อสุขภาพที่ดีต่อสุขภาพร่างกาย เราวามันจะทำให้คนรักได้ไม่ยาก และกลายเป็น Soft Power ด้านอาหารที่มีศักยภาพ ซึ่งช่วยกระจายรายได้สู่ชุมชนท้องถิ่นและสร้างเศรษฐกิจจากฐานรากอย่างยั่งยืน

ดร.ต้นสนีย์ กระจ่างโหมง นักวิจัย ศูนย์วิจัยและพัฒนาการท่องเที่ยว สถาบันวิจัยพหุศาสตร์
โครงการจุดประกายคุณค่าอาหารล้านนา สู่เมนูใส่ใจสุขภาพ เสริมศักยภาพซอฟต์แวร์



ARTISAN
ONCLOUD