

วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้

**THE WAY OF LIFE AND LOCAL FOOD
SECURITY IN SOUTHERN PART**

ทรงสิริ วิชิรานนท์

พจนีย์ บุญนา

จกทิพย์ อธิมุตติสรรค์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พ.ศ. 2555

วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้

**THE WAY OF LIFE AND LOCAL FOOD
SECURITY IN SOUTHERN PART**

ทรงสิริ วิชิรานนท์

พจนีย์ บุญนา

จกทิพย์ อธิมุตติสรรค์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

พ.ศ. 2555

ชื่องานวิจัย : วิถีชีวิตและความมั่นคงของอาหารท้องถิ่นใต้

ผู้วิจัย : ทรงสิริ วิชิรานนท์ พจนีย์ บุญญา จงทิพย์ อธิมุตติสรณ์

พ.ศ. : 2555

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตกับความมั่นคงทางอาหารของชาวใต้ในประเด็นการมีอยู่ของอาหาร การเข้าถึงอาหาร และการใช้ประโยชน์จากอาหาร ทั้งนี้เพื่ออธิบายให้เห็นคุณลักษณะของความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นใต้ โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยได้ข้อสรุป ดังนี้

1. การจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร พบว่า ชาวใต้ได้อาหารจากการซื้อจำนวนสูงสุด การซื้อส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด โดยจะซื้อของสด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์และซื้อของแห้งสัปดาห์ละครั้ง อาหารที่ซื้อส่วนใหญ่จะซื้อเนื้อสัตว์ และค่าใช้จ่ายแต่ละครั้งจะต่ำกว่า 500 บาท สำหรับการเพาะปลูก ชาวใต้จะปลูกพืชที่บริโภคไว้รอบบ้านทั้งไม้ผลและพืชสวนครัว วัตถุประสงค์หลักของการปลูกคือบริโภคในครัวเรือน แหล่งที่มาของพันธุ์พืชได้จากการซื้อเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการเลี้ยงสัตว์จะเลี้ยงไก่เป็นส่วนใหญ่เพื่อไว้กินไข่ โดยเลี้ยงแบบธรรมชาติ พันธุ์ส่วนใหญ่ได้จากการซื้อ ส่วนการเก็บหาจากธรรมชาติ พบว่า ชาวใต้นิยมรับประทานทุกส่วนจากพืช และจะเก็บตามช่วงฤดูกาลของพืชชนิดนั้นๆ ในขณะที่การแบ่งปันอาหารถือได้ว่าเป็นวิถีชีวิตประจำวันของชาวใต้ จะมีการแบ่งปันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งต่อสัปดาห์ โดยจะแบ่งปันเมื่อได้วัตถุดิบมาประกอบอาหาร และจะแบ่งปันให้ญาติผู้ใหญ่ และเพื่อนบ้านที่มีอายุเป็นอันดับต้นๆ ส่วนรูปแบบการจัดการอาหาร พบว่า ชาวใต้นิยมรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ละมื้อจะมีรายการอาหารประมาณ 3 รายการ โดยมีหลักคือ มื้อเย็น เพราะเป็นมื้อที่รับประทานอาหารพร้อมกัน และใน 1 วันจะต้องบริโภคครบทั้ง 5 หมู่ การถนอมและแปรรูปอาหาร พบว่าชาวใต้นิยมตากแห้ง ปัญหาอุปสรรค และการแก้ไขการจัดการอาหาร พบว่า ชาวใต้จะมีวิธีการแก้ไขโดยการปลูกเองหรือหาทรัพยากรอาหารอื่นมาทดแทน นอกจากนี้ชาวใต้เห็นว่าอาหารที่มีในท้องถิ่นของตนเพียงพอต่อการบริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นมีการจัดการอาหาร

ที่เหมาะสม ได้แก่ การวางแผนจัดเตรียมทรัพยากรอาหารในแต่ละวันให้มีความเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครัวเรือนของตน และการยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง

2. การมีอยู่ของอาหาร พบว่าภาคใต้มีทรัพยากรอาหารหลากหลายชนิด และการมีทรัพยากรอาหารที่หลากหลายเสมือนเป็นคลังอาหารที่เป็นหลักประกันความมั่นคงทางอาหารได้ ทรัพยากรอาหารประเภทพืชผักและปลา เป็นทรัพยากรอาหารที่ยังมีปริมาณเพียงพอต่อการบริโภคในท้องถิ่น แต่ก็มีหลายชนิดที่มีปริมาณลดน้อยลง เช่น สัตว์ป่า พืชบางชนิด ปลาบางชนิด อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ ซึ่งเกิดจากการกระทำของมนุษย์และธรรมชาติ

3. การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหารของชาวใต้ มี 4 วิธี คือ การเพาะปลูก การเก็บหาจากธรรมชาติ การซื้อ และการแบ่งปัน แหล่งซื้อก็จะมีหลายลักษณะ เช่น ตลาดสด ตลาดนัด รถเร่ และแหล่งผลิตโดยตรง ซึ่งผู้บริโภคมีโอกาสเลือกได้ตามความต้องการ ส่วนการเพาะปลูกส่วนใหญ่เป็นการปลูกพืชสวนครัว และไม้ผลที่นิยมรับประทาน โดยนิยมปลูกในบริเวณบ้าน สำหรับการเก็บหาจากธรรมชาติ มักจะเก็บหาชนิดที่ไม่ได้เพาะปลูกในบ้านและเก็บหาจากบริเวณใกล้บ้าน ในขณะที่การเข้าถึงแหล่งธรรมชาติที่ได้จากการแบ่งปันนั้น พบว่า ชาวใต้จะมีการแบ่งปันกันเป็นปกตินิสัย

4. การใช้ประโยชน์จากอาหาร ชาวใต้มีการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร โดยใช้ความรู้ ปัญญาและทักษะในการจัดการทรัพยากรอาหาร โดยนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน โดยใช้เป็นแหล่งวัตถุดิบในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ในการดำรงชีวิต และที่สำคัญที่สุด คือ การนำมาเป็นอาหารและยา ชาวใต้นิยมประกอบอาหารรับประทานเองในครัวเรือน โดยนำทรัพยากรอาหารจากแหล่งอาหารมาประกอบเอง เทคนิคการประกอบอาหาร ได้แก่ การต้ม แกง ตำ ผัด ทอด นึ่ง ปิ้ง ย่าง และยำ ผู้ประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านจะคำนึงถึงสารอาหารที่สมาชิกในครัวเรือนจะได้รับ และเมื่อมีเกินที่จะบริโภคก็สามารถนำมาแปรรูปและถนอมอาหาร สาเหตุสำคัญที่ชาวใต้นิยมปรุงอาหารไว้บริโภคเองในครัวเรือน คือ ความต้องการพึ่งพาตนเองทางอาหารและการคำนึงถึงความปลอดภัยที่จะได้รับการบริโภค ทั้งนี้ชาวใต้ได้น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นแนวทางในวิถีชีวิต โดยคำนึงถึงคำว่า “พอ” ในการดำเนินชีวิตทุกด้าน

Title : The Way of Life and Local Food Security in the Southern Part
Researchers : Songsiri Wichiranon, Pojanee Boonna, Jongthip Athimuttisan
Year : 2012

Abstract

The purpose of this research is to study the way of life and the food security of the people in the southern part of Thailand in various issues, namely the existence of food, food access and food utilization in order to describe the characteristics of local food security in the southern part of Thailand. It is the mixed research of both quantitative and qualitative. Tools used for the research are the questionnaires, the interviews and the participating observation. The research can be summarized as follows:-

1. Food and food resource management : It is found that most of the local people in the south purchase food at the market, and usually buy fresh food 2-3 times a week and once a week for dried food. The foods that are mostly purchased are fresh meat. Each purchase costs below 500 baht. As for the planting, the local people cultivate fruits and vegetables around their homes. The main purpose of this cultivation is for consumption among families. The resources of the seeds are mainly from purchasing. As for the farming, chickens are mostly fed naturally for eggs. Most of the species derive from purchasing. As for the collection from natural resources, it is found out that the local people consume every part of the plants which are collected at each seasonal period of time of such plant. In the mean time, sharing food is considered as the way of life of the south people. They usually share their foods at least once a week whenever they have raw materials for making food. They will share their food with their senior relatives and neighbors. As for the consumption pattern, the local people usually eat 3 times a day, each meal covers 3 dishes of food, the main dish is the evening meal as all members of the

family are joining together. In each day they consume all of 5 categories of food. As for the food preservation and processing, the local people usually make it dry. In term of food management, they have their own ways by planting or replacing other food resources. Moreover, they believe that the foods available in the area are sufficient for consumption in their daily lives. This may result from the appropriate food management such as the plan for food resource preparation each day to serve for all members of the family and the sufficiency economy principle.

2. The Existence of food : A variety of foods are available at the south. Having various types of food resources are regarded as the culinary treasures which guarantee food security. Food resources such as vegetables and fishes are those that are sufficient for consumption in the area, however, some have decreased i.e. wild animals, some plants and some fishes that cause changes in ecology which are caused by human beings and nature.

3. The access of food and food resources of the local people in the south. : 4 types of food access consist of planting, collecting from nature, purchasing, and sharing. The places to purchase food include the market, fair market, mobile market, and the production resources. The consumers can purchase any of these resources as they prefer. In terms of the cultivation, they are mostly vegetables and fruits which are planted around their homes for consumption. As for the collection from nature, they mostly collected in the area nearby outside their homes. As for the access to natural resources, it is found out that the local people usually share their food as normal habits.

4. Food utilization : The local people manage food and food resources by making use of their knowledge, talents, and skills in food resources management in their daily lives. They usually use raw materials in producing consumer goods for living such as food and medicines which are the most important of all products. The local people generally cook for themselves by making use of food resources for their meals. The techniques being used include boiling, crushing, frying, steaming, roasting etc. Most of those who cook are housewives who recognize that the nutrients contain in food are essential for their families. If they have plenty of food resources, they will make food preservation and processing. The main reason why the local

people make their own dishes is because they prefer to depend on themselves and they need food safety. Most of all, the local people make use of the principle “Sufficiency Economy” of His Majesty the King Bhumipol to lead their lives.



กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี ด้วยการสนับสนุนงบประมาณรายได้ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครประจำปี พ.ศ.2555

ขอขอบคุณเพื่อนพ้องน้องพี่ พี่ป้าน้ำอา ชาวใต้ทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง ที่ช่วยเสริม ช่วยเติม ช่วยแต่ง ให้ข้อมูลมีความสมบูรณ์มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ขอขอบคุณครอบครัวชูแสง ครอบครัวอิทธิติสรรค์ ครอบครัวบุญนา ครอบครัวแก้วลาย ครอบครัวชาวอุปถัมภ์ ครอบครัวสุวรรณปากแพรง และครอบครัวอรุณเรืองที่ให้ความกรุณาในด้านต่าง ๆ และให้การดูแลคณะวิจัยอย่างดียเยี่ยม น้ำใจไมตรีเหลือคณานับ ที่มีให้แก่คณะผู้วิจัย

ขอยกคุณความดีที่ได้จากการทำงานครั้งนี้แก่ชาวใต้ทุกคน

คณะผู้วิจัย

กันยายน 2555



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	I
กิตติกรรมประกาศ	VI
สารบัญ	VII
สารบัญตาราง	IX
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2. คำถามวิจัย	5
1.3. วัตถุประสงค์	5
1.4. ขอบเขตวิจัย	5
1.5. ประโยชน์ที่ได้รับ	6
1.6. คำจำกัดความในการศึกษา	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
2.1 แนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร	8
2.2 แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร	15
2.3 แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง	25
2.4 แนวคิดการพึ่งตนเอง	28
2.5 วัฒนธรรมอาหาร	31
2.6 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	41
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย	44
3.1 รูปแบบการศึกษา	44
3.2 พื้นที่ศึกษา	44
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	46
3.4 กลุ่มตัวอย่าง	47
3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	48
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	48

สารบัญ (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
บทที่ 4 ท้องถิ่นใต้	49
4.1 ลักษณะกายภาพ	49
4.2 ประวัติศาสตร์ท้องถิ่น	56
4.3 วัฒนธรรมการกินของชาวใต้	61
บทที่ 5 ผลการศึกษา	83
5.1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	83
5.2 ข้อมูลการมีอยู่ของอาหาร	104
5.3 ข้อมูลการเข้าถึงอาหารของชาวใต้	111
5.4 ข้อมูลการใช้ประโยชน์จากอาหารของชาวใต้	116
5.5 การพึ่งตนเองทางอาหารของชาวใต้	120
บทที่ 6 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	121
6.1 สรุป	121
6.2 อภิปรายผล	124
6.3 ข้อเสนอแนะ	127
บรรณานุกรม	128
ภาคผนวก	133
- รูปภาพ	
- แบบสอบถาม	
- ประโยชน์จากผักพื้นบ้านใต้	

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 2.1 ตัวอย่างพืชอาหารหลักและผลไม้หลักในเขตที่มีอากาศแตกต่างกัน	37
ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบลักษณะอาหารระหว่างภาคของไทย	37
ตารางที่ 5.1 สถานภาพผู้ให้ข้อมูล	83
ตารางที่ 5.2 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน	84
ตารางที่ 5.3 อาชีพหลักของผู้ให้ข้อมูล	84
ตารางที่ 5.4 อาชีพรองของผู้ให้ข้อมูล	85
ตารางที่ 5.5 รายได้ของครอบครัวต่อปี	85
ตารางที่ 5.6 รายจ่ายในครัวเรือน จำแนกตามประเภทรายจ่าย	86
ตารางที่ 5.7 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน	87
ตารางที่ 5.8 แหล่งที่ซื้ออาหาร	87
ตารางที่ 5.9 ความถี่ในการซื้ออาหาร จำแนกตามของสด ของแห้ง	88
ตารางที่ 5.10 ประเภทอาหารที่ซื้อ	88
ตารางที่ 5.11 ค่าใช้จ่ายอาหารต่อครั้ง	89
ตารางที่ 5.12 พื้นที่การปลูกพืช	89
ตารางที่ 5.13 วัตถุประสงค์ของการปลูกพืช	90
ตารางที่ 5.14 แหล่งที่มาของเมล็ดพันธุ์พืช	91
ตารางที่ 5.15 พื้นที่เลี้ยงสัตว์	91
ตารางที่ 5.16 วัตถุประสงค์การเลี้ยงสัตว์	91
ตารางที่ 5.17 แหล่งที่มาของพันธุ์สัตว์	91
ตารางที่ 5.18 ชนิดของพืชและส่วนประกอบของพืชที่นำมาทำอาหาร	92
ตารางที่ 5.19 วัตถุประสงค์จากการเก็บหาจากธรรมชาติ	93
ตารางที่ 5.20 แหล่งที่ขาย	93
ตารางที่ 5.21 ความถี่ในการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ	93
ตารางที่ 5.22 การแบ่งปันอาหาร	94
ตารางที่ 5.23 ช่วงเวลาที่แบ่งปันอาหาร	95
ตารางที่ 5.24 ผู้ที่ได้รับการแบ่งปันอาหาร	95

สารบัญตาราง (ต่อ)

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 5.25 ช่วงเวลาในการรับประทานอาหารในแต่ละวัน	96
ตารางที่ 5.26 จำนวนครั้งของการประกอบอาหารในแต่ละวัน	96
ตารางที่ 5.27 รายการอาหารในแต่ละมื้อ	96
ตารางที่ 5.28 วิธีการประกอบอาหาร	97
ตารางที่ 5.29 ประเภทของอาหารที่ทำ	98
ตารางที่ 5.30 มื้อที่เป็นมื้อหลักของครอบครัว	99
ตารางที่ 5.31 อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ	99
ตารางที่ 5.32 ลักษณะการรับประทานอาหารของครัวเรือน	100
ตารางที่ 5.33 การใช้ช้อนกลางในสำหรับอาหาร	100
ตารางที่ 5.34 วิธีการแปรรูปอาหาร	100
ตารางที่ 5.35 ประเภทและรายการอาหารในประเพณีเกี่ยวกับวันสำคัญทางศาสนา	101
ตารางที่ 5.36 ประเภทและรายการอาหารในประเพณีเกี่ยวกับชีวิต/สังคม	102
ตารางที่ 5.37 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารที่ไม่สามารถผลิตเองได้และวิธีแก้ปัญหา	102
ตารางที่ 5.38 แหล่งวัตถุดิบในชุมชน	103
ตารางที่ 5.39 ปัญหาและการแก้ไขเกี่ยวกับอาหาร	104

บทที่ 1

บทนำ

1.1. ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

ปัจจัยสี่ซึ่งมนุษย์ต้องการเพื่อการดำรงชีวิตประกอบด้วย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อาหารนับเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด เพราะมนุษย์ขาดปัจจัยอื่นได้แต่ขาดอาหารไม่ได้ องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติได้ให้คำขวัญเนื่องในวันอาหารโลกว่า “อาหารเป็นปัจจัยแรกของชีวิต” คำขวัญนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของอาหารที่มีผลทางตรงต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ มนุษย์จึงได้ใช้ความพยายามเพื่อหาอาหารและเก็บรักษาไว้เพื่อใช้ขจัดความหิว อาหารยังเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ช่วยบำรุงเลี้ยงร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ อีกทั้งยังมีความต้านทานโรค อาหารไม่เพียงแต่เป็นเครื่องยังชีพของมนุษย์เท่านั้น หากยังก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองแก่สังคมมนุษย์ เห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงต่างๆที่เกิดขึ้นแก่มนุษย์ทั้งทางเจริญรุ่งเรืองและการเสื่อมโทรมล้วนมีเหตุมาจากอาหารแทบทั้งสิ้น โดยช่วงระยะเวลาที่มีอาหารอุดมสมบูรณ์ ช่วงเวลานั้นจะเป็นช่วงที่มนุษย์มีความเจริญรุ่งเรืองสูงกว่าช่วงเวลาที่มนุษย์ประสบความอดอยาก มนุษย์ใช้เวลาใช้ความพยายามทุ่มเท อาจถึงขั้นก่อสงครามเพื่อครอบครองเพื่อเป็นเจ้าของแหล่งอาหาร ความสำคัญของอาหารนอกจากจะเป็นปัจจัยแรกของชีวิตที่มนุษย์ขาดไม่ได้แล้ว ลักษณะอาหารและวิธีการบริโภคยังสะท้อนถึงวัฒนธรรม ประเพณี และวิถีการดำรงชีวิตของคนและสังคม รวมถึงเชื่อมโยงกับภาวะทางเศรษฐกิจสังคมของครอบครัว ของชุมชน และการพัฒนาประเทศได้อีกด้วย

ในระบบการผลิตอาหารตามธรรมชาติ สิ่งมีชีวิตกลุ่มหนึ่งจะเป็นอาหารของสิ่งมีชีวิตอีกกลุ่มหนึ่ง และสิ่งมีชีวิตเหล่านี้จะเป็นอาหารของสิ่งมีชีวิตกลุ่มอื่นต่อไป จนถึงมนุษย์ซึ่งจัดเป็นผู้บริโภคสูงสุดของสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย การกินกันเป็นทอดๆ ของสิ่งมีชีวิตเพื่อการดำรงชีวิตนี้เรียกว่า ห่วงโซ่อาหาร การกินอาหารของสิ่งมีชีวิตในระบบนิเวศไม่ได้กินต่อเนื่องเฉพาะห่วงโซ่อาหารใดห่วงโซ่อาหารหนึ่ง แต่สิ่งมีชีวิตเหล่านี้จะมีระบบการกินเพื่อเป็นอาหารซึ่งกันและกันอย่างซับซ้อนหลายๆห่วง พร้อมๆกัน ลักษณะการกินเช่นนี้เรียกว่า สายใยอาหาร การกินเป็นทอดๆและการกินตามลักษณะธรรมชาติระหว่างผู้ผลิตและผู้บริโภค จึงเป็นห่วงโซ่และสายใยอาหาร ส่วนสมดุลธรรมชาติบอกให้ทราบถึงสัดส่วนความพอเหมาะของสิ่งมีชีวิตที่เป็นอาหารซึ่งกันและกัน การที่อาหารของมนุษย์จะเพียงพอในการดำรงชีวิตหรือไม่ ย่อมขึ้นกับจำนวนมนุษย์และสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูลต่อการเจริญเติบโตของพืชและสัตว์ ได้แก่ พื้นที่เพาะปลูก ทุ่งหญ้า การเลี้ยงสัตว์ และพื้นที่ป่าเขาที่เพียงพอ น้ำ ภูมิอากาศ และเทคโนโลยี การปรับตัวของมนุษย์ส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการหาอาหารเพื่อบริโภค ดังนั้นปัญหาสำคัญของมนุษย์ก็คือเรื่องอาหาร ว่ามนุษย์จะสามารถหาอาหาร หรือผลิตอาหารได้ไม่พอกับการเพิ่มขึ้นของประชากรมนุษย์

ประเทศไทยเป็นประเทศที่มีทรัพยากรอาหารที่สมบูรณ์ เนื่องจากสภาพที่ตั้งและภูมิอากาศที่เอื้ออำนวยต่อการดำรงชีวิตต่อพืชและสิ่งมีชีวิตต่างๆ ส่งผลให้มีความหลากหลายทางด้านอาหารตลอดทั้งปี วิถีชีวิตคนไทยส่วนใหญ่ผูกพันกับเกษตรกรรม มีการนำทรัพยากรที่มีอยู่อย่างมากมายมาเป็นอาหารในการดำรงชีวิต ในชนบทมีการพึ่งพาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ ประมง ทั้งนำมาบริโภคในครัวเรือน และการหาเลี้ยงชีพ แต่ในปัจจุบันพบว่าปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่ได้จากธรรมชาติลดน้อยลง ซึ่งเป็นผลมาจากหลายปัจจัยทั้งการเพิ่มขึ้นของจำนวนประชากร ความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติอันเกิดจากการกระทำของมนุษย์ รวมถึงการเปลี่ยนแปลงของสภาวะภูมิอากาศ สถานการณ์เหล่านี้ล้วนส่งผลกระทบต่อระบบความมั่นคงทางอาหาร จากรายงานการประเมินสถานะความมั่นคงทางอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) พบว่าความมั่นคงทางอาหารของไทยอยู่ในระดับที่มีความเสี่ยงสูง เนื่องจากตัวเลขสถิติอัตราการเติบโตของการผลิตอาหารต่อหัวของประชากรในประเทศไทยเปลี่ยนแปลงสูงขึ้นเพียงร้อยละ 0.7 ทั้งที่อัตราการเติบโตของจำนวนประชากรเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 1.4 สะท้อนถึงความไม่สมดุลระหว่างการเพิ่มจำนวนประชากรและความสามารถในการผลิตอาหาร (ปิยะนาค อิมดี , 2547 : 3-4) และประชากรที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์ดังกล่าวส่วนใหญ่คือผู้ผลิตที่อยู่ในชนบท เพราะทรัพยากรอาหารในท้องถิ่นได้กลายเป็นสินค้า แหล่งอาหารและแหล่งน้ำจากธรรมชาติลดจำนวนอย่างรวดเร็ว ปัญหาเหล่านี้ได้ถูกนำมากล่าวในหลายเวที หลายวาระ แต่ดูเหมือนว่ายังไม่ได้รับการแก้ไขที่ตรงจุด กลับจะรุนแรงมากยิ่งขึ้นเมื่อวันเวลาผ่านไป เกษตรกรบางรายล้มละลายเพราะมีปัญหาหนี้สิน บางรายขายพื้นที่ให้นายทุน พื้นที่ทางการเกษตรถูกรุกคืบในทุกด้าน การมีอยู่ของทรัพยากรอาหารถูกจำกัดปริมาณและความหลากหลาย มีการจัดการอาหารที่ผิดพลาดเพราะไม่สามารถตอบสนองความต้องการบริโภคอาหารซึ่งเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานของมนุษย์ได้ เกษตรกรผู้เป็นผู้ผลิตอาหารกลับกลายเป็นคนยากจนไม่สามารถซื้อหาอาหารได้ตามความต้องการ สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาความไม่สามารถเข้าถึงทรัพยากรอาหารที่มีราคาเป็นเครื่องกำหนด การได้มาซึ่งอาหารต้องผ่านระบบตลาดตลาดจะเป็นผู้กำหนดปริมาณและชนิดของทรัพยากรอาหาร สิ่งเหล่านี้ถือเป็นแนวโน้มความไม่มั่นคงทางอาหารได้ชัดเจน ปรากฏการณ์ดังกล่าวแสดงให้เห็นว่าการที่ประเทศปรับตัวเองจากการเป็นประเทศเกษตรกรรมมุ่งสู่อุตสาหกรรม ได้ก่อเกิดการเปลี่ยนแปลงในวิถีชีวิตของคนไทย ความมั่นคงทางอาหารวิถีและพฤติกรรมบริโภค รวมถึงสถานการณ์ปัญหาด้านอาหารและโภชนาการของคนไทยด้วยเช่นกัน

อย่างที่กล่าวมาข้างต้นว่า อาหารเป็นปัจจัยแรก ปัจจัยพื้นฐานแล้วอาหารยังเป็นวิถีชีวิตเป็นวัฒนธรรม การเข้าถึงอาหารถือเป็นสิทธิขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ความมั่นคงทางอาหาร คือสิทธิที่เราจะได้รับอาหารอย่างเพียงพอกับความจำเป็นในการดำรงชีวิต โดยอาหารนั้นควรมีคุณค่าทางโภชนาการปลอดภัยจากสารพิษ และคนสามารถเข้าถึงโดยเท่าเทียมกัน ซึ่งเป็นที่มาของคำว่าความมั่นคงทางอาหาร (Food Security Fund) ซึ่งหากขยายความจะหมายถึงการที่มีปริมาณอาหารเพื่อการบริโภคที่

เพียงพอ มีความหลากหลายของประเภทอาหารที่ได้รับ และอาหารมีคุณภาพหมายถึงคุณค่าทางโภชนาการ และความปลอดภัยตลอดภัย รวมทั้งประชากรสามารถเข้าถึงอาหารอันเกิดจากการกระจายอย่างทั่วถึง และการที่ระบบอาหารจะมั่นคงได้ ต้องมีฐานทรัพยากรที่เป็นบ่อเกิดของระบบอาหารซึ่งถือเป็นปัจจัยในการผลิตอาหารที่มั่นคงและอุดมสมบูรณ์ อันจะต้องประกอบไปด้วย ดิน น้ำ ป่าไม้ ความหลากหลายทางชีวภาพ โดยต้องให้ผู้ผลิตคือ เกษตรกรเป็นเจ้าของปัจจัยการผลิตเหล่านี้ด้วย (องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ, ม.ป.ป.) การสร้างความมั่นคงทางอาหารจึงหมายรวมถึงตลอดตั้งแต่ขั้นตอนต่างๆในห่วงโซ่อาหาร พฤติกรรมการบริโภค และการใช้สารอาหารในร่างกายได้อย่างสมดุล

ในสังคมไทย อาหารเป็นวัฒนธรรม อาหารกับคนไทยเป็นของคู่กันมาช้านาน คนไทยสามารถพัฒนาอาหารที่มีความหลากหลาย มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จากงานวิจัยหลายชิ้น อาทิงานของสมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545) อรัญญา นนทราช และคณะ ออบเชย วงษ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์ (2549) และไหมไทย ศรีแก้ว อุดม พานทอง อนงค์ ประสาธน์วนกิจ(2547) มีผลการศึกษา สอดคล้องกันว่าอาหารไทยมีหลากหลายและมีคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะที่จะเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และจากคุณลักษณะเหล่านี้ส่งผลให้อาหารไทยมีชื่อเสียงจนได้รับการยอมรับในระดับโลก อย่างไรก็ตาม การที่ไทยมีความสามารถในการผลิตอาหารทั้งในด้านปริมาณและความหลากหลายก็มิได้หมายความว่า ประเทศไทยมีความมั่นคงทางอาหาร เพราะเมื่อพิจารณาจากประเด็นความปลอดภัยของอาหารที่ผลิต ตลอดจนแง่มุมทางสังคม วัฒนธรรมซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างมาก มีการหันมาบริโภคอาหารตะวันตก อาหารขยะที่ขาดคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น ขณะที่ความหลากหลายของพืชพันธุ์กลับลดน้อยลง อาหารถูกทำให้กลายเป็นสินค้า ละเลยระบบเกษตรกรหรือวิธีการผลิตอาหารของตนเอง หรือผลิตอาหารโดยคำนึงถึงแต่ปริมาณซึ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนเมื่อเริ่มก้าวเข้าการพัฒนาประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2504 นโยบายรัฐมุ่งสู่ระบบการค้า ที่ต้องพึ่งพากลุ่มทุน เทคโนโลยี สารเคมี พืชเศรษฐกิจเพียงไม่กี่ชนิด การเปลี่ยนแปลงนี้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบและเป็นขบวนการ ระบบกระจายอาหารจะขึ้นกับกลไกตลาด วัฒนธรรมอาหารและการบริโภคมีการเปลี่ยนแปลงไป ระบบการแบ่งปันลดลงเกิดการละลายในอาหารท้องถิ่น คนรุ่นใหม่ที่ได้รับอิทธิพลจากภายนอกในรูปแบบการศึกษา การถ่ายทอดเทคโนโลยี การโฆษณาเผยแพร่ทำให้มีค่านิยมตามกระแสทุนนิยมที่มีรูปแบบการบริโภคเป็นไปในแนวทางเดียวกัน การบริโภคอาหารที่มีความเป็นอัตลักษณ์เฉพาะถิ่น ภูมิปัญญาการทำมาหากินของท้องถิ่นจะสูญหายไป ทรัพยากรอาหารที่หลากหลายของท้องถิ่นถูกทำลายจากระบบการผลิตที่มีเป้าหมายเพื่อตอบสนองความต้องการเชิงปริมาณของตลาด ซึ่งเมื่อกลุ่มผู้ผลิตมุ่งเพิ่มผลผลิตเพื่อตอบสนองตลาด ใช้สารเคมีในปริมาณมาก การใช้พันธุกรรมและเทคโนโลยีที่ส่งผลกระทบต่อระบบนิเวศอันเป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติ การเสริมสร้างความมั่นคงด้านอาหารของประเทศอย่างยั่งยืน และเพียงพอต่อความต้องการในระดับปัจเจกบุคคล จึงควรมุ่งเน้นไปที่ระบบการผลิตที่มีการใช้ทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่อย่างเหมาะสม โดยไม่ทำลายระบบนิเวศหรือความหลากหลายทางชีวภาพ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนของระบบการผลิต และต้องคำนึงถึงภัย

คุกคามต่าง ๆ ที่จะมีผลกระทบ เช่น สภาพภูมิอากาศที่เปลี่ยนแปลง ผลกระทบจากการเปิดการค้าเสรี นอกจากนี้ ยังต้องคำนึงถึงการทำให้ประชากรที่ยากจนและประชากรในชนบทสามารถจัดการให้เกิดความมั่นคงอาหารของชุมชนตนเองได้ เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการสนับสนุนแผนยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคงอาหารของประเทศในบริบทของประเทศไทย

พื้นที่ประเทศไทยมีลักษณะความหลากหลายของสภาพดินฟ้าอากาศและพื้นฐานทางภูมิศาสตร์ ภาคเหนือพื้นที่เกือบทั้งหมดเป็นเทือกเขาที่มีที่ราบอยู่ระหว่างเขา ภาคกลางเป็นพื้นที่ราบลุ่มอันมีแม่น้ำหลายสายมาบรรจบกัน ส่วนภาคอีสานเป็นที่ราบสูงมีเทือกเขาอยู่ทางภาคตะวันตกและทางตอนล่างของภาค ทั้ง 3 ภูมิภาคนี้ได้รับอิทธิพลลมมรสุมที่คล้ายคลึงกันคือปีหนึ่งประมาณ 4 เดือน เวลาที่เหลืออากาศจะแล้งเย็นและแล้งร้อน แต่ก็มี ความชุ่มชื้นในระบบนิเวศพอสมควร (เอกวิทย์ ณ ถกลาง, 2540:17) ในขณะที่ภาคใต้มีทะเลขนานทั้งซีกตะวันออกและซีกตะวันตก พื้นที่ที่เป็นแหลมยาวลงไปจรดแหลมมลายู มีเทือกเขาตะนาวศรีพาดเป็นทิวตลอดลงไป และมีที่ราบชายฝั่งลุ่มแม่น้ำตาปีขนานยาวลงสู่ปลายแหลม อากาศร้อนชื้น ฝนตกชุกกว่าภาคอื่นๆกว่าครึ่งปี เพราะอยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตรอากาศจึงร้อนชื้นกว่าภาคอื่นๆ ทั้งนี้เพราะได้รับอิทธิพลลมมรสุมที่พัดจากตะวันตกเฉียงใต้ไปสู่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ และเมื่อผ่านทะเล 2 ด้านก็จะหอบเอาฝนให้ตกทั้งไปและกลับ ภาคใต้จึงมีฤดูฝนยาวนานกว่าภาคอื่น โดยฝนจะตกประมาณ 5-6 เดือนในรอบปี ภูมิประเทศของภาคใต้เป็นป่าเขาเขตร้อนชื้นเป็นส่วนใหญ่ แต่มีที่ราบชายฝั่งที่ค่อนข้างกว้าง ยาว ทางฝั่งอ่าวไทยได้แก่ บริเวณส่วนหนึ่งของจังหวัดสุราษฎร์ธานี ตลอดลงไป ผ่านนครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา จนถึง ปัตตานี มีแม่น้ำลำคลองสั้นๆ จำนวนมากไหลจากเทือกเขานครศรีธรรมราชลงสู่อ่าวไทย พัดพาเอาตะกอนจากที่สูงลงสู่ที่ราบชายทะเล ทำให้เกิดเป็นแนวป่าชายเลนเป็นช่วงๆ ลักษณะภูมิประเทศเช่นนี้เหมาะสำหรับสัตว์น้ำนานาชนิดจะใช้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ตามธรรมชาติ ที่ราบชายฝั่งที่กว้างขวางมากพอที่จะทำเกษตรกรรมขนาดใหญ่สำหรับเลี้ยงผู้คนได้มาก ได้แก่ พื้นที่ต่อเนื่องกันระหว่างจังหวัด นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ตลอดลงไปถึง บางส่วนของจังหวัดปัตตานี บริเวณที่ทำเกษตรกรรมได้นี้แบ่งออกเป็นบริเวณทำไร่ นา กับบริเวณทำสวนยาง สวนผลไม้ และสวนไทรน่านาชนิด ซึ่งพื้นที่อย่างหลังจะอยู่ตามชายเขา ไร่เขา และในหุบเขาที่มีสายน้ำหล่อเลี้ยง นอกเหนือจากน้ำฝนที่มีพอเพียงตลอดปี เป็นพื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์ ผู้คนได้อาศัยข้าวจากที่ราบชายฝั่ง ไม้และผลไม้ผักสดจากป่าเขาที่อยู่ลึกเข้าไป และทรัพยากรจาก 2 ฝั่งทะเล มีทำเลอันเหมาะสมสามารถค้าขายกับคนต่างสังคมต่างวัฒนธรรมได้สะดวกทั้งใกล้และไกล ทรัพยากรของภาคใต้นอกจากข้าว ได้แก่ สินแร่ ดีบุก และวุลแฟรม ยางพารา ผลไม้คือ ทุเรียน มังคุด ลางสาด มะพร้าวและอื่นๆ กาแฟ สมุนไพร และประมงทะเล การที่มีทรัพยากรหลากหลายนี้ทำให้ภาคใต้มีเศรษฐกิจที่ดี อาหารและปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตมีอยู่ค่อนข้างพร้อมมูล แต่จากการทำเหมืองแร่อย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานานและมีการขยายพื้นที่ทำเหมืองแร่ ทำให้เกิดการพังทลายของดิน จนเสื่อมสภาพและหมดความสมบูรณ์ตามธรรมชาติไปอย่างมาก ป่าไม้ถูกถางเพื่อปลูกยางพาราและพืชผลรวมถึงกาแฟและปาล์มน้ำมัน ป่าชายเลน ก็ถูกหักร้างเป็นนาุ้ง นาข้าวก็ถูกแปลงเป็นนาุ้งโดยสูบเอา

น้ำทะเลเข้าไปขังในนาเพื่อเลี้ยงกุ้ง ระบบนิเวศความสมดุลธรรมชาติของภาคใต้จึงเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วในทุกพื้นที่และทุกลักษณะ

การศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้จะสะท้อนให้เห็นถึงสถานการณ์ความมีอยู่ของอาหารในท้องถิ่นซึ่งเป็นฐานทรัพยากรที่สำคัญ ความสามารถในการเข้าถึงทรัพยากรอาหาร โดยชาวใต้สามารถนำฐานทรัพยากรที่มีอยู่เหล่านั้น มาจัดการให้เกิดประโยชน์กับการดำรงชีวิตได้อย่างไรบ้าง นอกจากนี้จะทำให้เข้าใจแบบแผนการดำเนินชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นได้ว่า อะไร ทำไม และอย่างไรที่ทำให้มีวิถีชีวิตดังกล่าว อันจะนำไปสู่แนวทางในการจัดการทรัพยากร การผลิต และการบริโภคของคนในสังคมให้สามารถพึ่งตนเองได้อย่างยั่งยืน

1.2. คำถามวิจัย

- 1.2.1 การมีอยู่ของทรัพยากรอาหารภาคใต้มีลักษณะอย่างไร
- 1.2.2 ชาวใต้เข้าถึงอาหารโดยวิธีใดบ้าง และแต่ละวิธีมีการจัดการอย่างไร
- 1.2.3 ชาวใต้ใช้ประโยชน์ที่ได้จากอาหารและทรัพยากรอาหารอย่างไร
- 1.2.4 ภูมิปัญญาในการแปรรูปอาหารหรือถนอมอาหารของคนในท้องถิ่นใต้มีอะไรบ้าง และได้มาโดยวิธีใด
- 1.2.5 ทักษะคติในการพึ่งพาตนเองทางอาหารของคนในท้องถิ่นใต้เป็นอย่างไร

1.3. วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของคนใต้กับความมั่นคงทางอาหารในประเด็นการมีอยู่ของทรัพยากรอาหาร การเข้าถึงอาหาร และประโยชน์ที่ได้จากอาหารและทรัพยากรอาหาร โดยให้ความสำคัญกับความสามารถในการจัดการทรัพยากรอาหารที่มีในท้องถิ่น การได้มาซึ่งวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำหรับอาหาร และวัฒนธรรมการบริโภคอาหาร

1.4. ขอบเขตของโครงการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ โดยนำแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารเป็นแนวคิดหลัก และนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดการพึ่งตนเองมาสนับสนุนมาเป็นกรอบการศึกษาถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนใต้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการทรัพยากรอาหาร ว่าการจัดการอาหารอย่างไรจึงจะสามารถทำให้พึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน

1.4.1 ขอบเขตเนื้อหา

- 1) การศึกษาภูมิภาคท้องถิ่นได้ ว่ามีลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศอย่างไรและมีผลต่อวิถีชีวิตของผู้คนที่อยู่ภายใต้สภาวะแวดล้อมอย่างไร
- 2) การศึกษาความหมายของความมั่นคงทางอาหาร โดยในการศึกษาครั้งนี้จะศึกษาในมิติการจัดการด้านอาหารในการได้มาซึ่งวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สรรบอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหาร
- 3) การศึกษาความมั่นคงทางอาหารว่ามีความเชื่อมโยงกันอย่างไรกับวิถีชีวิตคนได้

1.4.2 ขอบเขตพื้นที่และกลุ่มเป้าหมาย

กำหนดขอบเขตพื้นที่ที่ศึกษา เลือกกลุ่มจังหวัดที่ศึกษาจาก 14 จังหวัด ภาคใต้ในปริมาณร้อยละ 50 ตามลักษณะภูมิศาสตร์ได้ 7 จังหวัด แบ่งเป็นจังหวัดทางฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) 4 จังหวัด ทางฝั่งตะวันตก (อันดามัน) 3 จังหวัด

สุ่มอำเภอกลุ่มตัวอย่างจาก 7 จังหวัด จังหวัดละ 2 อำเภอ โดยสุ่มแบบเจาะจง และสุ่มตำบลตัวอย่างจาก 14 อำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล โดยสุ่มแบบเจาะจงได้ 28 ตำบลโดยเลือกผู้ให้ข้อมูลอย่างน้อย ตำบลละ 2 คน รวม 56 คน เป็นอย่างน้อย

กลุ่มเป้าหมาย ผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย

1. ประชาชนชาวบ้าน/ผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ ความเชี่ยวชาญในภูมิปัญญาท้องถิ่น
 2. ผู้ที่ได้รับการยอมรับว่ามีความรู้ในการเข้าถึงแหล่งอาหาร และการประกอบอาหาร
- ทั้งนี้ผู้ศึกษาได้กำหนดการเลือกผู้ให้ข้อมูลเลือกโดยใช้เทคนิควิธี snowball

1.5. ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1.5.1. ทราบถึงการจัดการอาหารของคนในท้องถิ่นได้
- 1.5.2. ได้เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น แนวคิด และเทคนิคการจัดการอาหารของคนในท้องถิ่นได้ ทำให้เป็นฐานข้อมูลทรัพยากรที่เอื้อต่อการสร้างความมั่นคงทางอาหารของประเทศ

1.6. คำจำกัดความในการศึกษา

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง ความสามารถพึ่งตนเองทางอาหารในการจัดการอาหาร ประเด็นการจัดหาวัตถุดิบในการนำมาประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร สำหรับอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหาร

วิถีชีวิต หมายถึง แนวทางในการดำเนินชีวิตของผู้คน

การพึ่งตนเองทางอาหาร หมายถึง การจัดการที่ตอบสนองความต้องการอาหารของตนเอง อย่างเพียงพอ ด้วยวิธีการช่วยเหลือตัวเอง ร่วมมือกับผู้อื่น พึ่งพาฐานทรัพยากรที่มีอยู่ โดยใช้ภูมิปัญญา ความสามารถที่ตนและท้องถิ่นตนมีอยู่



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นได้ ครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทบทวนและรวบรวมแนวคิด ทฤษฎี เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังต่อไปนี้

1. แนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร
2. แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร
3. แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง
4. แนวคิดการพึ่งตนเอง
5. วัฒนธรรมอาหาร
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร

แนวคิด “ฐานทรัพยากรอาหาร” (Food Resources Base) ถูกสร้างขึ้นจากแนวคิดด้านเกษตรกรรมยั่งยืนและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ โดยมีเป้าหมายเพื่อเปิดภูมิทัศน์ทางสังคมและเมือง เพื่อการเปลี่ยนแปลงความสัมพันธ์อำนาจด้านเกษตรกรรมและการจัดการทรัพยากรธรรมชาติทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับโลก โดยมีเกษตรกรรายย่อยและชุมชนท้องถิ่นเป็นฐานหลัก

คำว่า “ฐานทรัพยากรอาหาร” หมายถึง ฐานทรัพยากรธรรมชาติอันได้แก่ ดิน น้ำ ป่า ทรัพยากรชีวภาพ เพื่อการผลิตอาหาร แม้ความหมายดังกล่าวจะดูเสมือนว่าไม่มีมิติทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคมเท่าใดนักหากมองในบริบทการเคลื่อนไหวของขบวนการประชาชนด้านนโยบายการเกษตรและจัดการทรัพยากรธรรมชาติ จะพบว่า “ฐานทรัพยากรอาหาร” ซ่อนมิติทางการเมือง เศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง

ในด้านการเมืองและเศรษฐกิจ นโยบายเกษตรกรรมของประเทศมุ่งสู่การพัฒนาเชิงอุตสาหกรรมและพาณิชย์ภายใต้ระบบการค้าเสรีของโลก ซึ่งถูกควบคุมกำกับโดยบริษัทข้ามชาติ ทั้งในด้านเทคโนโลยี กลไกตลาด การกำหนดชนิดพืชที่ปลูก การกำหนดความต้องการบริโภคของตลาด หรือสร้างให้ประชาชนมีวัฒนธรรมการบริโภคเชิงเดี่ยวที่ขึ้นต่อประเภผลผลิตการเกษตรไม่กี่อย่างที่กลุ่มทุนผูกขาด ผลจากทิศทางนโยบายดังกล่าวได้นำมาสู่การสร้างระบบผูกขาดการจัดการทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นฐานการผลิตอาหาร เช่น นโยบายเปิดกว้างให้กลุ่มทุนสามารถครอบครองทรัพยากรธรรมชาติได้อย่างเสรี ระบบกรรมสิทธิ์ปัจเจกที่ขยายไปสู่ทรัพยากรทุกประการเพื่อการผูกขาดทรัพยากรของกลุ่มทุน จึงเห็นได้ว่าไม่เพียงแต่ระบบเกษตรกรรมแม้แต่ทรัพยากรที่เป็นฐานชีวิตของประชาชนก็ถูกผูกขาดเพื่อความมั่นคงของทุนภายใต้ระบบการค้าเสรี

ด้วยเหตุนี้ คำว่า “ฐานทรัพยากรอาหาร” ที่ขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนและทรัพยากรธรรมชาติใช้ จึงมีนัยของการต่อสู้เพื่อปกป้องทั้งตัวฐานทรัพยากร ระบบการผลิตและวัฒนธรรมการบริโภคของชุมชนท้องถิ่น และคนในสังคมให้มีความมั่นคง ยั่งยืนปลอดภัยจากการคุกคามของรัฐ และกลุ่มทุนข้ามชาติ และมุ่งหวังให้เกษตรกร ชุมชนท้องถิ่น และผู้คนในสังคมทั้งที่อยู่ในสังคมไทยและที่อื่น มุ่งสร้าง “ฐานทรัพยากรอาหาร” ของตนเองขึ้นมา ในแง่นี้ ความมั่นคงของ “ฐานทรัพยากรอาหาร” จะเกิดขึ้นได้ด้วยการสร้างสรรค์ของเกษตรกร ชุมชนท้องถิ่น และความร่วมมือของภาคประชาสังคมหาใช่โดยการชี้นำของรัฐหรือการกำกับของกลุ่มทุน และเป็นความเคลื่อนไหวที่ก้าวข้ามพรมแดนของความเป็นชนชั้น ความเป็นชาติ เป็นส่วนหนึ่งของโลกาภิวัตน์จากเบื้องล่าง (Globalization from below) เพื่อนำไปสู่การสร้างระบบการเกษตรและการจัดทรัพยากรธรรมชาติที่ยั่งยืน และเป็นธรรมทั้งในระดับโลก ระดับรัฐ และท้องถิ่น

ในมิติเชิงสังคมและวัฒนธรรม “ฐานทรัพยากรอาหาร” ถูกสร้างสรรค์ขึ้นในบริบทความหลากหลายทางชีวภาพและความหลากหลายทางวัฒนธรรม ชุมชนในถิ่นต่างๆ ผลิตอาหารขึ้นด้วยความรู้ที่ลึกซึ้ง ทั้งความรู้ต่อระบบนิเวศ ฤดูกาล สภาพภูมิศาสตร์ ความรู้ในการคัดสรรและปรับปรุงพันธุ์ความรู้ในระบบการผลิต ความรู้ในการสร้างสรรค์อาหารที่หลากหลาย ความรู้ในด้านโภชนาการ ความรู้แพทย์พื้นบ้าน เป็นต้น ความรู้ของชุมชนมิใช่แค่เทคนิคการจัดการ แต่ยังสะท้อนกับโลกทัศน์ โลกชีวิตของชุมชนและความสัมพันธ์ของชุมชนกับธรรมชาติ ดังนั้น “ฐานทรัพยากรอาหาร” จึงเป็นมโนทัศน์ที่มีมิติคุณค่าทางวัฒนธรรมที่กว้างขวางกว่าคำว่า “อาหาร” หรือ “เกษตรกรรม” ซึ่งถูกลดทอนเหลือเพียงตัวผลผลิตการเกษตร หรือตัวอาหาร ซึ่งสัมพันธ์แค่เรื่องการผลิต การบริโภคในทางเศรษฐกิจและสาธารณสุขเท่านั้น นัยทางวัฒนธรรมของ “ฐานทรัพยากรอาหาร” จึงสร้างมิติคุณค่าของธรรมชาติและความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเป็นพลังทางวัฒนธรรมที่สำคัญในการต่อสู้กับทุนโลกาภิวัตน์

มิติทางวัฒนธรรม คือ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของระบบต่างๆ และผู้คนที่อยู่ในแต่ละระบบ ความสัมพันธ์ของระบบได้แก่ ระบบนิเวศ ฐานทรัพยากรในนิเวศระบบการผลิต การแลกเปลี่ยนและการบริโภค ซึ่งในแต่ละระบบมีผู้คนที่เกี่ยวข้องอย่างหลากหลาย ตั้งแต่กลุ่มชาติพันธุ์ ชุมชนท้องถิ่น เกษตรกรรายย่อยที่อยู่ในฐานทรัพยากรต่างๆ เชื่อมต่อสู่แรงงาน ผู้บริโภคอาหารทั้งในชนบทและเมือง การเชื่อมโยงในทางสัญลักษณ์ดังกล่าวได้สร้างพื้นที่ทางสังคมที่เอื้อให้เกิดความร่วมมือของผู้คนได้อย่างหลากหลาย ปัญหาความต้องการ และตัวตนของผู้คนจะได้ไม่ถูกแยกเป็นส่วนๆ ว่าเป็นเรื่องเกษตรกรรม เรื่องทรัพยากรธรรมชาติหรือเรื่องการบริโภค ซึ่งจะไปกำหนดให้นโยบายแต่ละด้านแยกส่วนกันออกไป แต่แนวคิด “ฐานทรัพยากรอาหาร” จะเป็นจุดประสานพลังทางสังคมต่างๆ เพื่อสร้างความมั่นคงและอธิปไตยของประชาชนในด้านทรัพยากรและอาหารร่วมกัน

2.1.1 องค์ประกอบและฐานของแนวคิด “ฐานทรัพยากรอาหาร”

ขบวนการเกษตรกรรมยั่งยืนและทรัพยากรธรรมชาติได้กำหนดองค์ประกอบของฐานทรัพยากรอาหารไว้ดังต่อไปนี้

1. ฐานทรัพยากรธรรมชาติ ได้แก่ ดิน น้ำ ป่า ทะเล และความหลากหลายทางชีวภาพ
2. ฐานวัฒนธรรม ความรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ จารีตประเพณีที่สั่งสม และสืบเนื่องกันมาในชุมชนและสังคม

3. ระบบเกษตรกรรมและการผลิต

ทั้งนี้โดยได้กำหนดขอบเขตของประเด็นฐานทรัพยากรอาหารไว้ ดังนี้

1. ฐานทรัพยากรและการเข้าถึง
2. ระบบการผลิตอาหาร
3. การบริโภคและการกระจายอาหารที่เป็นธรรม
4. ระบบกฎหมาย นโยบาย และการเชื่อมโยงทางการเมือง
5. ข้อตกลงระหว่างประเทศ
6. องค์ความรู้และภูมิปัญญาท้องถิ่น

2.1.2 ฐานของแนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร

แนวคิดที่ประกอบสร้างเป็นฐานทรัพยากรอาหารได้แก่ 1. แนวคิดเรื่องฐานทรัพยากรซึ่งต่อเนื่องมาจากเรื่องสิทธิชุมชนต่อการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ และ 2. แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหาร และ 3. อธิปไตยทางอาหาร ซึ่งทั้ง 2 แนวคิดนี้มีลักษณะทั้งความเป็นเฉพาะถิ่นและความเป็นสากลไปพร้อมกัน เนื่องจากถูกผลิตขึ้นในบริบทการต่อสู้ในสังคมไทยและสอดคล้องกับกระแสเกษตรกรรมยั่งยืนและสิทธิชุมชนต่อฐานทรัพยากรในระดับสากล

สิ่งที่เห็นได้ว่า แนวคิดฐานทรัพยากรอาหารที่ร่องรอยจากแนวคิดทั้ง 3 ด้านเห็นได้จากการใช้คำว่า “ฐานทรัพยากร” ซึ่งเป็นคำที่ถูกผลิตโดยขบวนการสิทธิชุมชนต่อทรัพยากร เมื่อนำมาผนวกกับคำว่าอาหาร ทำให้เกิดความชัดเจนขึ้นในเชิงแนวคิดว่า “ฐานทรัพยากรอาหาร” เป็นฐานคิดที่ยืนอยู่บนหลักการเรื่องสิทธิต่อทรัพยากร โดยเฉพาะการผลิตอาหาร เป้าหมายของแนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร คือ การมุ่งเสริมสร้างสิทธิการจัดการทรัพยากรธรรมชาติระบบการผลิต และการบริโภคของเกษตรกร และชุมชนบนฐานวัฒนธรรมท้องถิ่นที่พึ่งตนเองอย่างหลากหลาย เพื่อให้เกิดภาวะความมั่นคงทางอาหาร ทั้งของชุมชน ประเทศชาติและของโลก ด้วยการปรับเปลี่ยนระบบการจัดการทรัพยากร การผลิต และการบริโภคของชุมชนและสังคมให้พึ่งตนเองอย่างยั่งยืน ตลอดจนผลักดันให้เกิดนโยบายด้านเกษตรทรัพยากร และการค้าทั้งในประเทศและระหว่างประเทศให้เกิดความเป็นธรรมโดยมีระบบการบริหารนโยบายที่เปิดกว้างเป็นประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วมในทุกมิติ

สิ่งที่ขบวนการทรัพยากรอาหารต้องการต่อสู้ก็คือ ทุนโลกาภิวัตน์ด้านอาหารที่ดำรงอยู่ในชาติและระดับโลก ตลอดจนรัฐที่ได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของทุนโลกาภิวัตน์ซึ่งกำลังเปลี่ยนฐานทรัพยากรอาหาร และความรู้ตลอดจนวัฒนธรรมให้กลายเป็นสินค้าโดยเทคโนโลยีที่กระทบต่อชีวิตและสังคม และสร้างระบบรวมศูนย์อำนาจซึ่งทั้งหมดนี้จะอันจะนำไปสู่ภาวะไม่มั่นคงและการสูญเสียอธิปไตยทางอาหารของประชาชน

จากฐานคิดสามด้านที่เป็น “ฐานทรัพยากรอาหาร” อาจจำแนกองค์ประกอบของแนวคิดดังกล่าวออกเป็นฐานทรัพยากรธรรมชาติได้แก่ ดิน น้ำ ป่า ทะเล ความหลากหลายทางชีวภาพที่เชื่อมโยงกันเป็นฐานชีวิต ฐานวัฒนธรรมซึ่งประกอบด้วยความรู้ ประสบการณ์ ความเชื่อ ประเพณี และฐานระบบการผลิตเกษตรกรรม

ขอบเขตของฐานทรัพยากรอาหารครอบคลุมประเด็นเรื่องฐานทรัพยากรและการเข้าถึงระบบการผลิตอาหาร การบริโภคและการกระจายอาหารที่เป็นธรรม ระบบกฎหมาย นโยบาย และการเชื่อมโยงทางการเมือง ข้อตกลงระหว่างประเทศ องค์ความรู้และภูมิปัญญา

แนวคิดเรื่องฐานทรัพยากรอาหารได้จุดแข็งของแนวคิดต่างๆ มาใช้ ซึ่งจำแนกได้ดังต่อไปนี้

1) แนวคิดฐานทรัพยากร แนวคิดเรื่องฐานทรัพยากร เป็นส่วนผสมที่ของแนวคิดเรื่องสิทธิชุมชนกับการจัดการทรัพยากรธรรมชาติ (Community Rights on natural resources) ในมิตินิเวศวัฒนธรรม (Cultural Ecology) นิเวศวิทยาการเมือง (Political Ecology) และแนวคิดเรื่องสิทธิมนุษยชน (Human Rights)

ประวัติศาสตร์ของแนวคิดสิทธิชุมชนฯ ดังกล่าวเกิดขึ้นในบริบทสองประการคือ การรวมศูนย์อำนาจของรัฐต่อการจัดการทรัพยากรทั้งเพื่อความมั่นคงทางเศรษฐกิจและอำนาจของรัฐ และอีกมิติหนึ่งคือการแปลงทรัพยากรของสาธารณะและของชุมชนให้กลายเป็นปัจเจกเพื่อเปลี่ยนรูปให้เป็นสินค้าในระบบตลาดที่มีกลุ่มทุนผูกขาด การสูญเสียฐานทรัพยากรอันเป็นฐานชีวิตของเกษตรกร และชุมชนท้องถิ่นทำให้เกิดปัญหาความยากจน การสูญเสียอัตลักษณ์และศักดิ์ศรี เกิดความขัดแย้งและความเป็นชุมชนแตกสลาย ด้วยเหตุนี้จึงเกิดการเคลื่อนไหวของขบวนการชุมชนท้องถิ่นในการรื้อฟื้น ปกป้องฐานทรัพยากรของตนเองในแต่ละด้าน เช่นป่าไม้ ประมง น้ำ ทรัพยากรชายฝั่ง ทรัพยากรชีวภาพ เป็นต้น โดยการเรียกร้องสิทธิในรูปแบบต่างๆ จึงเกิดขึ้นอย่างกว้าง โดยใช้ฐานคิดเชิงนิเวศการเมืองในการทำความเข้าใจปัญหาเชิงโครงสร้างของการจัดการทรัพยากร และการต่อสู้ทางชนชั้นต่อปัญหาดังกล่าว ขบวนการเคลื่อนไหวของชุมชนจึงได้อาศัยแนวคิดเรื่องสิทธิมนุษยชน ที่เป็นหลักสากลซึ่งอิงกับหลักสิทธิส่วนบุคคลมาปรับสร้างใหม่เป็นสิทธิชุมชน และเชื่อมโยงแง่มุมสิทธิทางการเมืองเข้ากับสิทธิทางเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรมเข้าด้วยกัน

มิติการต่อสู้ดังกล่าวมิได้จำกัดอยู่ในกรอบวัฒนธรรมการเมือง (แบบแผนความคิดและวิถีปฏิบัติด้านอำนาจในสังคมการเมือง) ของแต่ละท้องถิ่น ประเทศ ภูมิภาคเท่านั้นแต่เชื่อมโยงกับการเมืองของวัฒนธรรมด้วย (การใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวกับคุณค่าความหมายทางวัฒนธรรมในการต่อสู้ทาง

การเมือง) ขณะที่ฝ่ายรัฐและทุนอ้างความทันสมัยความเป็นวิทยาศาสตร์ ความเป็นสากลมากดทับวิถีชีวิตของท้องถิ่นขบวนการสิทธิชุมชนจึงได้ใช้แง่มุมนิเวศวัฒนธรรมทั้งในเรื่อง ระบบคุณค่า ความเชื่อวิถีการจัดการทรัพยากรและการผลิตที่สัมพันธ์กับนิเวศในแต่ละแห่งมาเป็นอัตลักษณ์ของชุมชนเพื่อต่อสู้ทางนโยบาย และเสริมสร้างพัฒนาระบบการจัดการทรัพยากรการผลิตตามวิถีวัฒนธรรมให้มีความเข้มแข็งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะจากประสบการณ์ในสังคมไทย การต่อสู้เรื่องสิทธิชุมชนต่อฐานทรัพยากรเริ่มปรากฏชัดเจนครั้งแรกในการเคลื่อนไหวเรื่องป่าชุมชนตั้งแต่ปี 2532 และขยายไปสู่ทรัพยากรด้านอื่นๆ ซึ่งได้พัฒนาจนเกิดความแหลมคมทั้งในเชิงนโยบาย การสื่อสารสังคมและการปฏิบัติการในพื้นที่ ผลจากการต่อสู้มาเป็นเวลานานและการเผชิญกับปัญหาในรูปแบบใหม่ ทำให้เกิดการพัฒนาคณะคิดที่ซับซ้อนและหลากหลายยิ่งขึ้น

เริ่มจากการผลิตแนวคิดเรื่องฐานทรัพยากร มาแทนที่การจัดการทรัพยากรธรรมชาติแบบแยกส่วน ซึ่งสอดคล้องกับระบบนิเวศที่มีความเชื่อมโยงกันและเพื่อเป็นการเชื่อมโยงการเคลื่อนไหวสิทธิชุมชนให้มีความเป็นองค์รวมมากยิ่งขึ้น ในแง่มุมด้านสิทธิ ไม่ได้มีความหมายแค่การยืนยันความเป็นเจ้าของ หรือการใช้ และการจัดการเท่านั้นแต่ได้พัฒนาไปถึงขั้นความสามารถหรือศักยภาพที่จะจัดการฐานทรัพยากรให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองอย่างยั่งยืนในทางเศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรมและการเมืองในแง่การพัฒนาชุมชน สิทธิชุมชนเป็นการสร้างกฎเกณฑ์ แผนปฏิบัติและดำเนินการให้เกิดประโยชน์สุขและความเป็นธรรมร่วมกันของชุมชนในแง่นโยบายสิทธิชุมชนกลายเป็นหลักการที่ชุมชนให้ต่อตรงกับรัฐและสังคมเพื่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนโครงสร้างทางนโยบายการบริหารจัดการทรัพยากร และในแง่สังคมสิทธิชุมชนคือตัวตนทางสังคมที่ก้าวข้ามพ้นความเป็นปัจเจก และมีพลังในการสร้างการเปลี่ยนแปลงของสังคมได้ ผลที่เกิดจากการมีสิทธิที่มั่นคง ไม่ได้ตกอยู่แค่ชุมชนผู้จัดการเท่านั้นแต่ยังเชื่อมโยงไปถึงผลประโยชน์ร่วมของสังคม ซึ่งเท่ากับเป็นการผนวกว่าสิทธิชุมชนคือหลักประกันพื้นฐานของความมั่นคงในสังคม

ในแง่ความเป็นชุมชนที่เป็นเจ้าของสิทธิก็เช่นกัน แนวคิดสิทธิชุมชนได้ครอบคลุมตั้งแต่สิทธิปัจเจกในชุมชน นัยความเป็นชุมชนก็มีหลายฐาน ทั้งฐานการปกครอง ฐานนิเวศ ฐานเศรษฐกิจ ฐานวัฒนธรรม ฐานของปัญหาร่วมกัน ซึ่งไม่จำกัดเฉพาะภายในท้องถิ่น หรือภายในชาติเท่านั้น แต่ขยายไปได้ถึงระดับโลก

2) แนวคิดเรื่องวัฒนธรรมอาหารและระบบการผลิต แนวคิดเรื่องวัฒนธรรมอาหารในสังคมไทย เติบโตขึ้นมาจากฐานคิดวัฒนธรรมชุมชน (Cultural Community) ที่ให้ความสนใจต่อมิติเชิงคุณค่า ความรู้ และความสัมพันธ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนที่หลากหลาย ตลอดจนเชื่อมโยงวัฒนธรรมกับระบบนิเวศ โดยมากแล้วกระแสวัฒนธรรมชุมชนจะทวีความสำคัญในบริบทของการต่อสู้กับการพัฒนาที่ทันสมัยที่ใช้วิถีคิดวิทยาศาสตร์ที่เน้นด้านกายภาพและเศรษฐศาสตร์ที่เชิดชูคุณค่าการผลิตที่มีประสิทธิภาพด้วยสร้างมูลค่าส่วนเกิน การสั่งสมทุน ระบบกรรมสิทธิ์ปัจเจก กลไกตลาด การพัฒนาที่ทันสมัยถูกมองว่าเป็นการทำลายรากฐานวัฒนธรรมของชุมชน ด้วยเหตุนี้เองความรู้วัฒนธรรมชุมชน

จึงใส่ใจต่อแบบแผนจารีตประเพณี ระบบความสัมพันธ์ทางสังคม ที่ต่อย้ำคุณค่าของความเกื้อกูลในชุมชนความพอเพียงของชุมชน และการสัมพันธ์อย่างพึงพิงระหว่างชุมชนกับธรรมชาติรูปธรรมของความรู้ดังกล่าว ได้แก่ การให้ความสนใจต่อเรื่องเล่า ตำนาน ประเพณี เทคโนโลยีพื้นบ้าน การจัดระบบแรงงาน วิธีทำมาหากิน เป็นต้น

ในแง่วัฒนธรรมอาหารก็ปรากฏชัดว่า งานศึกษาในกระแสดังกล่าวให้ความสนใจต่อวัฒนธรรมการใช้ทรัพยากร วัฒนธรรมการผลิต วัฒนธรรมการบริโภค วัฒนธรรมทางเศรษฐกิจในการจัดสรรแลกเปลี่ยนทรัพยากรและผลผลิต ตลอดจนสัญลักษณ์ทางวัฒนธรรมต่างๆ ที่ต่อย้ำคุณค่าของวัฒนธรรมการพึ่งตนเองของชุมชน เช่น การบริโภคอาหารพื้นบ้าน การทำไร่หมุนเวียน พิธีกรรมการผลิต เป็นต้น ส่วนในบริบทของความไม่มั่นคงทางอาหาร จากเกษตรแผนใหม่เชิงพาณิชย์การรุกของสิ่งมีชีวิตดัดแปลงพันธุกรรม สิทธิบัตรสิ่งมีชีวิต ข้อตกลงการค้าเสรีอันเป็นขบวนการของกลุ่มทุนโลกาภิวัตน์ด้านอาหาร ซึ่งถูกเรียกรวมๆ ว่า “จักรวรรดินิยมทางอาหาร” แง่มุมการนำเสนอวัฒนธรรมอาหารเพื่อต่อสู้กับปัญหาเหล่านี้ออกมาในรูปของการทำให้ความมั่นคงทางอาหารเป็นวัฒนธรรมชุมชน ได้แก่ การปรับระบบการผลิตให้สอดคล้องกับวิถีวัฒนธรรมดั้งเดิม มีระบบเศรษฐกิจที่พึ่งตนเองมีการบริโภคอาหารท้องถิ่น มีการแลกเปลี่ยนอาหารและทรัพยากรในชุมชนสร้างผู้นำทางภูมิปัญญาที่หลากหลาย และมีการศึกษารวบรวมความรู้ท้องถิ่นด้านอาหารและนำเอาคุณค่า ความรู้วัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นเผยแพร่ในวงกว้าง และผลักดันให้มโนนโยบายคุ้มครองวัฒนธรรมอาหาร เป็นต้น แม้การมองวัฒนธรรมอาหารจากมิติวัฒนธรรมชุมชนอาจจะทำให้เห็นชัดถึงคุณค่าเชิงวัฒนธรรม และผลกระทบในทางวัฒนธรรมจากทุนโลกาภิวัตน์ด้านอาหารแต่สิ่งขาดหายไปจากมิติดังกล่าวคือ การไม่เห็นความเชื่อมโยงระหว่างชุดคุณค่าทางวัฒนธรรมกับโครงสร้างและปฏิบัติการทางสังคมของชุมชนที่หลายหลายและซับซ้อน ทำให้การตอบคำถามในเรื่องความมั่นคงทางอาหารของกลุ่มชนต่างๆ ไม่ชัดเจน เพราะสิ่งเดียวที่วัฒนธรรมอาหารตามแนววัฒนธรรมชุมชนเสนอคือ การมีวัฒนธรรม ทางเศรษฐกิจที่เกื้อกูลพึ่งตนเอง เท่านั้น แต่เงื่อนไขอะไรที่จะให้วัฒนธรรมต่างๆ สามารถเป็นไปในแนวทางดังกล่าวได้หรือหากเป็นแล้วจะมีปัญหาด้านอื่นหรือไม่

นอกจากนี้ในแนวคิดทางมานุษยวิทยาสามารถนำมาอธิบายวัฒนธรรมอาหาร เพิ่มเติมโดยยศ สันตสมบัติ (2548) ได้ประมวลไว้ว่าประวัติศาสตร์ของมนุษย์ การเก็บหาอาหารเป็นกิจกรรมที่สำคัญอันดับแรก และเป็นต้นกำเนิดวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งต่อมาได้พัฒนามาเป็นระบบเกษตรในรูปแบบต่าง ทั้งเกษตรพื้นบ้านเกษตรกรรมเข้มข้น และการเลี้ยงสัตว์ ลักษณะสังคมจะเก็บของป่าล่าสัตว์ เป็นสังคมที่มีขนาดเล็กที่ปรับตัวเข้ากับสภาพธรรมชาติแม้ในธรรมชาติที่ดูแร้นแค้น ผู้คนอยู่เป็นกลุ่มกระจาย กระจาย ออกหาอาหาร ไม่มีระบบกรรมสิทธิ์ที่ดิน ไม่มีการผลิต ในทางสังคมไม่มีการแบ่งแยกชนชั้น อาศัยเรื่องเพศเป็นเกณฑ์แบ่งงานกันทำ สังคมแบบนี้หากมองจากภายนอกจะขัดแย้งกับกรอบคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารและความยากจน เพราะดำรงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่สมบูรณ์ เทคโนโลยีอยู่ในขั้นต่ำ ไม่มีการผลิตประสิทธิภาพ ไม่สามารถส่งสมมูลค่าส่วนเกินได้ แต่งานศึกษาทางมานุษยวิทยากลับพบว่า ด้วยวัฒนธรรมการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่ดี หลายสังคมสามารถทำมาหากินอย่างง่ายดาย

และเพียงพอต่อความต้องการ ขณะที่สังคมกสิกรรมแบบไร่หมุนเวียน อันเป็นระบบการผลิตในพื้นที่สูงของชนพื้นเมืองทั่วโลก วิธีการผลิตดังกล่าวสัมพันธ์กับระบบนิเวศ อาจด้วยการเพิ่มขึ้นของประชากร ทำให้เกิดการเปลี่ยนจากเก็บหาของป่ามาทำเกษตรไร่หมุนเวียนซึ่งสามารถควบคุมปริมาณอาหารที่มั่นคงและแน่นอน เกิดผลผลิตส่วนเกิน ในทางสังคมกลุ่มเครือญาติเป็นฐานการจัดตั้งองค์กรทางสังคม ซึ่งมีการแบ่งงานกันหลากหลาย สำหรับสังคมกสิกรรมแบบเข้มข้น เช่น การทำนา ทำสวน ทำไร่ ความมั่นคงทางอาหารเกิดขึ้นได้ด้วยการอาศัยเทคโนโลยี แรงงานการผลิต และการบริหารองค์กรที่มีประสิทธิภาพ เช่น การควบคุมน้ำ การจัดการที่ดิน การจัดการแรงงาน เกิดการรวมตัว เป็นกลุ่มสามารถสะสมผลผลิตส่วนเกิน ในอีกด้านหนึ่งก็เกิดความแตกต่างในการถือครองที่ดินที่อาจกลายเป็นความแตกต่างทางชนชั้น ส่วนสังคมเลี้ยงสัตว์ มักเป็นชุมชนเร่ร่อน ขนาดเล็ก กระจายกระจาย เลี้ยงสัตว์และทำการค้ากับกลุ่มอื่น เกิดพ่อค้า ผู้เชี่ยวชาญ ช่างฝีมือ มีการสะสมทรัพย์สินและความแตกต่างทางเศรษฐกิจอาจารย์ยศ ได้สรุปว่าสาเหตุความหลากหลายของระบบการผลิตอาหารมาจากความแตกต่างทางด้านพัฒนาการทางเทคนิค การปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมที่แตกต่างกันไป และการเพิ่มขึ้นของประชากรก็เป็นสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงวิธีการผลิตจากล่าสัตว์เก็บของป่า มาเป็นการทำกสิกรรมในรูปแบบต่างๆ วิธีการผลิตแบบเกษตรกรรมนี้ทำให้นักชื้อต้องทำงานหนักขึ้นและมีได้เป็นหลักประกันต่อความมั่นคงของชีวิตสูงไปกว่าการล่าสัตว์และเก็บหาของป่า

จะเห็นได้ว่า เงื่อนไขด้านความสมบูรณ์ของนิเวศ เงื่อนไขทางการเมืองระหว่างรัฐกับกลุ่มชนต่างๆ และระยะความสัมพันธ์กับระบบทุนนิยมเป็นปัจจัยสำคัญในการเข้าไปกำกับหรือปรับเปลี่ยนรูปแบบการผลิตซึ่งกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารเพราะหากสังคมเก็บของป่า หรือสังคมทำไร่หมุนเวียนอยู่ในนิเวศที่เสื่อมโทรม หรือถูกปิดล้อมไม่ให้เข้าถึงทรัพยากร พวกเขาจะอยู่ในภาวะไม่มั่นคงทางอาหารทันที และต้องถูกบังคับให้เปลี่ยนมาทำกสิกรรมเข้มข้น ซึ่งก็จะประสบภาวะไม่มั่นคงทางอาหารในอีกรูปแบบหนึ่ง สิ่งที่เราเรียนรู้จากวัฒนธรรมอาหารจากมุมมองทางมานุษยวิทยาก็คือภาวะความมั่นคงทางอาหารในสังคมแต่ละแบบมีความหลากหลาย ไม่สามารถใช้เกณฑ์มาตรฐานเดียวกันไปตัดสินได้ และผลกระทบจากความไม่มั่นคงทางอาหารไม่ได้เกิดเฉพาะแค่ปัญหาความอดอยาก หิวโหย หรือความยากจนเท่านั้นแต่เชื่อมโยงไปถึงปัจจัยอื่นๆ เช่น โครงสร้างสังคม การแบ่งงานกันทำ บทบาทหญิงชาย ระบบเครือญาติ ความแตกต่างทางชนชั้น ความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อม เทคโนโลยี แบบแผนการใช้ทรัพยากร จำนวนประชากร เป็นต้น ซึ่งปัจจัยเหล่านี้เป็นได้ทั้งสาเหตุและผลลัพธ์ของความมั่นคง หรือ ไม่มั่นคงทางอาหาร

นอกเหนือจากมานุษยวิทยาว่าด้วยการเข้าถึงและการผลิตอาหารแล้ว ในแง่มานุษยวิทยาว่าด้วยการบริโภคก็เป็นประเด็นที่น่าสนใจ ทรัพยากรอาหารไม่เพียงถูกบริโภคในฐานะที่เป็นอาหารและยาเท่านั้น แต่ยังเป็นคุณค่าด้านประเพณีความเชื่อและพิธีกรรมและทางเศรษฐกิจด้วย ซึ่งปัจจุบันความหลากหลายของวัฒนธรรม การบริโภคของท้องถิ่นได้เสื่อมสูญไป ด้วยหลายสาเหตุ เช่น การสูญเสียฐานทรัพยากรอันเป็นวัตถุดิบในการผลิตอาหาร ระบบเศรษฐกิจการตลาดได้กดดันให้ชุมชนปลูกพืชพาณิชย์

สมัยใหม่แทนพืชพื้นบ้าน วัฒนธรรมมวลชนที่มากับสื่อมวลชนได้ทำให้ท้องถิ่นคุ้นเคยกับอาหารสมัยใหม่ และทำให้แปลกแยกกับอาหารพื้นบ้านของตนเองมากขึ้น

2.2. แนวคิดความมั่นคงทางอาหาร

2.2.1 ความเป็นมาของแนวคิดความมั่นคงทางอาหาร

เกิดจากปัญหาการขาดแคลนอาหารในภูมิภาคต่างๆ ทั่วโลก โดยเฉพาะในประเทศกำลังพัฒนาทำให้ความมั่นคงทางอาหาร (food security) กลายเป็นประเด็นที่ได้รับความสนใจอย่างมาก เนื่องจากอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ในการดำเนินชีวิตและเป็นหลักประกันความมั่นคงของมนุษย์ (human security) ตามที่โครงการพัฒนาแห่งสหประชาชาติ (United Nations Development Programme : UNDP) ได้กำหนดไว้ การประชุมสุดยอดอาหารโลก ในปี ค.ศ. 1986 ณ กรุงโรม ประเทศอิตาลีได้มีการอภิปรายถึงวิกฤตการณ์ด้านอาหารในภูมิภาคต่างๆ ของโลก ซึ่งได้ให้ความสำคัญในเรื่อง ปริมาณที่เพียงพอของอาหาร ความคงตัวของราคาอาหาร ตลอดจนการรักษากระบวนนิเวศซึ่งเป็นผลมาจากการผลิตอาหาร (FAO, 2001) โดยกำหนดให้ความมั่นคงทางอาหารมีลักษณะที่ครอบคลุมถึง การมีปริมาณอาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอ มีความหลากหลายของประเภทอาหาร อาหารมีความปลอดภัย และมีคุณค่าทางโภชนาการรวมถึงทุกคนสามารถเข้าถึงอาหารได้ตลอดเวลาทั้งในทางกายภาพและทางเศรษฐกิจ อันเกิดจากระบบการกระจายอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม

2.2.2 ความหมายความมั่นคงทางอาหาร

มีผู้ให้คำจำกัดความของคำว่าความมั่นคงทางอาหารไว้ พอรวบรวมได้ดังนี้

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การมีคลังอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการเพียงพอ มีวัฒนธรรมการบริโภคที่เหมาะสม รักษาศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์และมีความยั่งยืนตลอดไป (Oshaug อ้างใน ปิยนาด อิมดี, 2547 : 15)

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การเพิ่มขึ้นของจำนวนผลิตผลที่มีมากขึ้น รวมถึงโอกาสของประชาชนที่สามารถมีรายได้ในการซื้อหาอาหาร และแม้แต่ประชาชนที่จนที่สุดในกลุ่มคนจนก็ควรได้รับอาหารด้วย โดยต้องคำนึงถึงการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมควบคู่กันไป (อ้างถึงในสุนันท์ธนา แสนประเสริฐ, 2545 : 3)

ความมั่นคงทางอาหารเป็นความมั่นคงทางอาหารในระดับบุคคล ครอบครัว ประชาชาติ ภูมิภาคและโลก จะบรรลุได้ก็ต่อเมื่อทุกบุคคลในตลอดเวลา มีความสามารถทางกายภาพและทางเศรษฐกิจที่จะเข้าถึงอาหารที่ปลอดภัย มีสารอาหารครบหมู่ เพื่อสนองความต้องการอาหารและรสชาติอาหารประจำวันในอันที่จะดำเนินชีวิตอย่างมีชีวิตชีวาและมีสุขภาพดี (การประชุม World Food Summit 1991 quoted in Jerry Rogers, 1993:4 อ้างในปิยนาด อิมดี, 2547 : 16)

ความมั่นคงทางอาหาร คือ การปราศจากความหิวโหยและภาวะขาดแคลนอาหาร (Longhurst,1986 : 17)

ความมั่นคงทางอาหาร เป็นสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานและต้องได้รับหลักประกันอำนาจอธิปไตย ซึ่งก็คือสิทธิที่ดำรงไว้และพัฒนาศักยภาพตนในการผลิตอาหารอยู่บนพื้นฐานของความเคารพในวัฒนธรรมท้องถิ่นและความหลากหลายทางการผลิต เกษตรกรมีสิทธิในการผลิตอาหารของเกษตรกรเองภายใต้ขอบเขตของตนเอง (เวีย คัมแปซิณา , 2539: 1)

ความมั่นคงทางอาหารมีความหมายครอบคลุมถึง การที่ประชาชนมีปริมาณอาหารเพื่อการบริโภคที่เพียงพอ มีความหลากหลายของประเภทอาหารที่ได้รับ อาหารมีคุณภาพ ซึ่งหมายถึงคุณค่าทางโภชนาการ และความสะอาด ปลอดภัย และประชาชนสามารถเข้าถึงอาหารอันเกิดจากระบบการกระจายอย่างทั่วถึง(องค์การอาหารและเกษตรแห่งชาติ อ้างถึงใน สำนักงานสนับสนุนการพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติด้านอาหาร, 2545 : 1)

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การกินที่อยู่ดี จะได้มาด้วยการมีสิทธิที่จะเข้าถึงการจัดการทรัพยากรในการผลิตการเกษตรที่ยั่งยืน (ที่ดิน, น้ำ, ป่าและตลาดชุมชน) สิทธิที่จะเข้าถึงข้อมูลข่าวสารในการบริโภค สิทธิในการมีชีวิตเป็นมนุษย์หรือสิทธิมนุษยชน (นพรัตน์ ละมุล ,2543 : 6)

ความมั่นคงทางอาหาร หมายถึง การที่ประชาชนสามารถมีอาหารเพื่อบริโภคได้อย่างพอเพียง สามารถเข้าถึงอาหารได้ตลอดเวลาที่ต้องการ อาหารที่บริโภคนั้นต้องมีความปลอดภัย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี (สุพาณี ธนวิฑูมิ, 2544 : 9)

เครือข่ายเกษตรกรรมทางเลือกและองค์กรชาวบ้าน (อ้างถึงใน อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา, 2546 : 344) ให้ความหมายเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารว่า ครอบคลุมถึง

1. การมีอาหารพอเพียงสำหรับบริโภคกันทุกคนภายในครอบครัว ชุมชนและชุมชนอื่น
2. คุณภาพอาหารปลอดภัยในความหลากหลาย ครอบคลุมตามหลักโภชนาการและสอดคล้องกับวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น
3. มีระบบการผลิตที่เกื้อหนุนและรักษาความสมดุลของระบบนิเวศวิทยา สร้างให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
4. มีระบบการจัดการผลผลิตที่สอดคล้องเหมาะสมเป็นธรรมและสร้างให้เกิดการกระจายอาหารอย่างทั่วถึง ในระดับครอบครัวและชุมชน
5. มีความมั่นคงทางการผลิต คือมีที่ดิน สามารถนำทรัพยากรเพื่อการเกษตรมาสร้างให้เกิดความมั่นคงในอาชีพเกษตรกรต่อผู้ผลิต กล่าวคือเกษตรกรสามารถพึ่งตนเองในเรื่องของปัจจัยการผลิตได้

จากนิยามความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สรุปความหมายของความมั่นคงทางอาหารได้ว่า หมายถึง การกินที่อยู่ดีของครอบครัว ชุมชน และสามารถพึ่งตนเองทางด้านอาหารได้ โดยจะต้องมีสิทธิและสามารถเข้าถึงในทรัพยากรดิน น้ำ ป่า และอาหารธรรมชาติ ได้ง่าย และใช้ความรู้ ภูมิปัญญา ทักษะ

ความสามารถ และเทคโนโลยีที่มีอยู่ในชุมชนมาจัดการเก็บทรัพยากรเหล่านั้นอย่างสอดคล้องเหมาะสมกับวิถีชีวิต วัฒนธรรมชุมชน และระบบนิเวศ อันจะทำให้ครอบครัวและชุมชนสามารถมีอาหารเพื่อการบริโภคได้อย่างพอเพียงตลอดเวลาที่ต้องการ และอาหารนั้นจะต้องสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างยั่งยืน

2.2.3 พัฒนาการแนวคิดความมั่นคงทางอาหาร

สวานินาทาน (Swaninathan, 1998) ได้ศึกษาพัฒนาการแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารว่าสืบสาวไปตั้งแต่ช่วงทศวรรษ 1940 ซึ่งเป็นช่วงเดียวกับที่เกิดแนวคิดเรื่องสิทธิต่ออาหาร ซึ่งจำแนกออกมาเป็น 4 ยุค คือ ช่วง ค.ศ.1940-1960 ความมั่นคงทางอาหารถูกมองในแง่ทางกายภาพ เช่น สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีอาหารเพียงพอ เข้าถึงได้ ผลผลิตได้ ช่วงต่อมาคือ ค.ศ.1970 จะให้ความสำคัญในเรื่องการเข้าถึงเศรษฐกิจต่ออาหาร ช่วงค.ศ. 1980 ความมั่นคงทางอาหารได้ขยายขอบเขตจากความมั่นคงระดับโลกหรือระดับประเทศหรือระดับชุมชนมาสู่ระดับปัจเจก และช่วงค.ศ. 1990 เป็นช่วงที่ยอมรับเรื่องคุณค่าโภชนาการระดับจุลภาคและสภาพแวดล้อมที่สะอาด ปลอดภัย

สวานินาทานได้สรุปว่า ความมั่นคงทางอาหารต้องมองจากแง่มุมทั้งทางกายภาพ สังคม เศรษฐกิจ และสภาพแวดล้อมอย่างรอบด้าน

ในขณะที่แมกซ์เวล (Maxwell, 1998) ก็ได้จำแนกวาระของแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารในแต่ละช่วง ดังนี้

ช่วงแรกค.ศ. 1974-1980 มุ่งไปที่ความมั่นคงทางอาหารระดับโลก เพราะจากวิกฤติอาหารจากความอดอยากในแอฟริกา ราคาอาหารเพิ่มสูงขึ้น และเป็นช่วงที่ FAO ก่อตั้งคณะกรรมการว่าด้วยความมั่นคงอาหารโลกและสภาอาหารโลกเพื่อติดตามสถานะความต้องการและปริมาณอาหารโลก

ช่วงต่อมาคือ ค.ศ.1981 – 1985 ช่วงนี้เริ่มปฏิบัติการนโยบายปรับโครงสร้างเพื่อแก้ปัญหาความยากจน อันจะทำให้เกิดภาวะความมั่นคงทางอาหาร

ช่วงที่สาม ค.ศ. 1986 -1990 เมื่อภาวะอดอยากในแอฟริกาได้มาถึงการสรุปบทเรียนต่อต้นทุนทางสังคมมันเกิดจากการปรับโครงสร้าง อันทำให้แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารเปลี่ยนไปจากเดิม

ช่วงที่สี่คือ ค.ศ.1990 – 1996 แนวคิดเรื่องการลดความยากจนกลายเป็นประเด็นที่โด่งดังกว่าเรื่องความมั่นคงอาหาร ปัญหาความอดอยากถูกมองเป็นเรื่องการจัดการอุปทานด้านอาหารในสถานการณ์การเมืองที่ซับซ้อน

ช่วงที่ห้าคือ ค.ศ.1996 เป็นช่วงที่ราคาอาหารในตลาดโลกถีบตัวสูงขึ้นและการกลับมาให้ความสำคัญเรื่องความสามารถของโลกในการเลี้ยงดูตนเอง แมกซ์เวลได้ตั้งคำถามว่าประเด็นการวิเคราะห์ย้อนกลับมาใช้แนวคิดมัลติสซึ่งเป็นที่นิยมในช่วงค.ศ. 1970 ด้วยการเน้นไปที่การผลิตอาหารในพื้นที่ที่มีศักยภาพ หรือจะสนใจเรื่องการบริโภคและการเข้าถึงอาหารอย่างยั่งยืนหรือไม่

โดยสรุปแล้ว แมกซ์เวลล์ให้ความสำคัญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างสำคัญในวาระด้านความมั่นคงทางอาหาร เกิดความหลากหลายของวัตถุประสงค์ ใฝ่ใจต่อยุทธศาสตร์การดำรงชีพที่ซับซ้อนในสภาพแวดล้อมที่ยากลำบากและไม่แน่นอน ความยืดหยุ่น การปรับตัวและปัจจัยที่หลากหลายโดยมีครัวเรือนเป็นศูนย์กลางการวิเคราะห์

เมื่อนำเอาการจำแนกของสวามินาทานและแม็กเวลล์มาสังเคราะห์ร่วมกับงานศึกษาอื่น ทำให้เห็นแบบแผนทางความคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารในแต่ละช่วงร่วมกันคือ ช่วงแรก ค.ศ.1960-1970 แนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารเกิดขึ้นจากความสนใจในระดับโลกต่อภาวะอดอยากในบางทวีป เช่น อัฟริกา โดยความใฝ่ใจขณะนั้นเป็นเรื่องกายภาพและเศรษฐกิจ เช่น ความแห้งแล้ง และความยากจน วิธีมองเรื่องความมั่นคงทางอาหารขณะนั้นจึงเป็นเรื่องการมุมมองด้านอุปทาน ดังที่ปรากฏในรายงานของแผนงานอาหารโลกปี 1979 ว่า สร้างหลักประกันการผลิตอาหารและสร้างสมดุลระหว่างการผลิตและการบริโภคเพื่อให้เกิดความมั่นคงด้านอาหารในตลาดโลก รายงานดังกล่าวเสนอให้เพิ่มผลผลิตอาหารในประเทศกำลังพัฒนาเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหาร (MelakuAyalew, 2007)

รายงานของ FAO (2000) ได้อธิบายถึงแนวคิดเรื่องความมั่นคงทางอาหารโดยวิเคราะห์ว่าทุกประเทศประสบความยากลำบากในการสะสมอาหาร ประเทศต่างๆ ควรเข้าถึงอาหารนำเข้าพื้นฐานอย่างเพียงพอ ประเด็นเรื่องการสร้างผลผลิตส่วนเกินจึงกลายเป็นประเด็นหลักของการวิเคราะห์ความมั่นคงทางอาหารระดับโลก และระดับประเทศควบคู่ไปกับเรื่องการจัดสรรอาหารให้สัมพันธ์กับประชากรอมาตยา เซน (AmartaSen's, 1981) ได้ให้มุมมองโดยเสนอให้เน้นการเข้าถึงอาหารในระดับปัจเจกและกลุ่ม ซึ่งในปี 1982 สภาอาหารโลกจึงได้ประชุมและมีข้อสรุปหลักการเรื่อง ความมั่นคงทางอาหารสำหรับประชาชน ต่อมาปี 1983 องค์กร FAO และสภาอาหารโลกจึงได้กำหนดนิยามความมั่นคงทางอาหารให้รวมถึงการเข้าถึงของปัจเจกต่ออาหาร ซึ่งแนวคิดดังกล่าวก็ได้ปรากฏชัดขึ้นในปัจจุบัน

ความมั่นคงทางอาหารจากแง่มุมของการสร้างอุปทานเพื่อตอบสนองต่อระดับโลกประเทศและปัจเจก เกิดจากการวิเคราะห์สถานการณ์ ดังที่ FAO ได้ชี้ว่า ความมั่นคงอาหารเป็นความสัมพันธ์ระหว่างระดับการบริโภคอาหารกับความยากจน ดังนั้นความมั่นคงทางอาหารจะปรากฏขึ้นได้ก็ต่อเมื่อประชาชนทุกคน ในทุกขณะสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างเพียงพอ บริโภคอาหารที่ปลอดภัย และมีคุณค่าอาหารที่พอเพียงในการดำเนินชีวิตอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดีซึ่งการเข้าถึงอาหารดังกล่าวเป็นไปได้โดยที่ประชาชนมีศักยภาพ ความสามารถดำเนินการเองได้โดยตรง ไม่เพียงแต่ FAO เท่านั้น กระทรวงเกษตรของสหรัฐ (USDA) ก็ได้ให้คำอธิบายเรื่องความมั่นคงทางอาหารสำหรับครัวเรือนว่าหมายถึงการที่สมาชิกในครอบครัวทั้งหมดสามารถเข้าถึงอาหารอย่างเพียงพอในตลอดเวลา และดำเนินการได้เองเพื่อความมีสุขภาพที่ดี ดังนั้นความมั่นคงอาหารจึงมีสามองค์ประกอบคือ มีอาหารพอเพียง ปลอดภัย มีคุณค่า มีความสามารถเข้าถึงอาหารอันเป็นที่ยอมรับ และด้วยวิถีทางที่สังคมยอมรับ

องค์การระหว่างประเทศที่มีบทบาทในการกำหนดทิศทางการพัฒนาของโลก เช่น ธนาคารโลกก็ได้ออกมากำหนดความหมายของความมั่นคงทางอาหารในปี 1986 ว่า “การเข้าถึงโดยประชาชนทั้งหมด ทุกเวลาเพื่อจะมีอาหารเพียงพอสำหรับการดำรงชีพอย่างแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี ปัจจุบันบุคคลสามารถเข้าถึงอาหารได้ทุกฤดูกาล ทุกปีไม่เพียงแต่เพื่ออยู่รอดแต่เพื่อการมีส่วนร่วมในสังคมอย่างแข็งขันด้วย” โดยให้เหตุผลเพิ่มเติมว่าเพราะอาหารคือหนึ่งในปัจจัยสี่ ความมั่นคงทางอาหารจะดำรงอยู่ได้อย่างมีประสิทธิภาพต้องอาศัยการดูแลและการมีส่วนร่วมของประชาชนในการรักษาอนุรักษ์ ประเมิน และกำหนดระบบการผลิตอาหาร

2.2.4 นิยามความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทย

สถานการณ์ทางด้านความมั่นคงทางอาหารของประเทศไทยยังไม่สมบูรณ์ เนื่องจากยังมีประชากรส่วนหนึ่งที่ขาดแคลนอาหารคือ ไม่สามารถหาอาหารมาบริโภคได้ในบางช่วงเวลา จากสถานการณ์ดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่อสุขภาพและคุณภาพชีวิต รวมทั้งเชื่อมโยงไปสู่ปัญหาอื่น ๆ อาทิ ปัญหาความยากจน ปัญหาการเสื่อมโทรมของทรัพยากร ปัญหาสังคม เป็นต้น โดยประเทศไทยได้นิยามความมั่นคงทางอาหารครอบคลุมถึงประเด็นต่อไปนี้ (สำนักงานสนับสนุนการพัฒนาศาสตร์แห่งชาติด้านอาหาร, 2546)

- 1). การมีอาหารพอเพียงสำหรับบริโภคของทุกคนภายในครอบครัวและชุมชน
- 2). อาหารมีคุณภาพ ปลอดภัย และมีความหลากหลายครบถ้วนตามหลักโภชนาการ ตลอดจนสอดคล้องกับวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่น
- 3). มีระบบการผลิตที่เกื้อหนุนและรักษาความสมดุลของระบบนิเวศ สร้างให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพ รวมถึงการใช้เทคโนโลยีที่เหมาะสม
- 4). มีระบบการจัดการผลผลิตที่สอดคล้องเหมาะสม เป็นธรรม และสร้างให้เกิดการกระจายอาหารอย่างทั่วถึงในระดับครอบครัวและชุมชน
- 5). มีความมั่นคงทางการผลิต ผู้ผลิตสามารถพึ่งตนเองได้ในด้านปัจจัยการผลิต และสามารถนำทรัพยากรสร้างให้เกิดความมั่นคงในการผลิต

2.2.5 มิติความมั่นคงทางอาหาร

องค์กร หน่วยงาน และนักวิชาการที่ทำหน้าที่ส่งเสริมการทำงานด้านความมั่นคงทางอาหาร กำหนดให้ความมั่นคงทางอาหารสามารถพิจารณาได้จากมิติสำคัญ 3 ประการดังต่อไปนี้

ประการแรก การมีอยู่ของอาหาร (food availability) การมีอาหารที่สามารถตอบสนองความต้องการในการบริโภคได้ทุกที่ ทุกเวลา และมีปริมาณที่เพียงพอ อาหารมีคุณภาพเหมาะสมและมีหลากหลายชนิดให้เลือกบริโภค โดยทั่วไปพบว่าอาหารจะมีอยู่ในแหล่งอาหารประเภทต่างๆ ได้แก่ ในแหล่งอาหารตามธรรมชาติจากป่า ลำห้วย หนอง คลอง บึง ฯลฯ แหล่งอาหารดังกล่าวจะประกอบด้วย

อาหารประเภทผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ และแมลงชนิดต่างๆ ตามฤดูกาล นอกจากนี้มนุษย์ยังสามารถผลิตอาหารขึ้นเองทั้งการผลิตในภาคเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม อาหารที่ได้จากแหล่งอาหารประเภทต่างๆ เหล่านี้สามารถนำมาบริโภคในชีวิตประจำวันหรือนำมาแปรรูปเพื่อเก็บรักษาอาหารไว้ ซึ่งการมีอยู่ของอาหารนี้จะถูกควบคุมโดยปัจจัยด้านทรัพยากรที่เป็นแหล่งผลิตอาหาร ความอุดมสมบูรณ์ของระบบนิเวศและความหลากหลายทางชีวภาพ จำนวนประชากร ความก้าวหน้าของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในการผลิต การแปรรูปและเก็บรักษาอาหาร ระบบการกระจายและการขนส่งที่มีประสิทธิภาพ เป็นต้น (วรรณธิดา จันทร์กลมและคณะ, 2549 ; DorwardและKydd, 2003 อ้างในสุธานี มะลิพันธ์, 2552 : 12)

ประการที่สอง การเข้าถึงอาหาร (food accessibility) เป็นการได้มาซึ่งอาหารสำหรับบริโภคในชีวิตประจำวันด้วยวิธีการต่างๆ เช่น จากการผลิต การซื้อ การแลกเปลี่ยน หรือการรับบริจาค โดยมีวิธีการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับวัฒนธรรม ความเชื่อของแต่ละสังคมเพื่อนำอาหารชนิดต่างๆ มาบริโภคให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายไม่ว่าจะเป็นการเข้าถึงอาหารทางตรงหรือทางอ้อม (สมศักดิ์ สุริโย, 2547)

- ทางตรง (direct food accessibility) เป็นการเข้าถึงอาหารโดยตรง ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ได้มาจากแหล่งอาหารธรรมชาติและการผลิต ได้แก่ การเก็บหาอาหารและล่าสัตว์ จากป่า การทำประมง การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ เป็นต้น ซึ่งจะทำให้ผู้บริโภคสามารถนำอาหารชนิดต่างๆ เหล่านี้มาบริโภคภายในครัวเรือนโดยไม่ต้องซื้ออาหารจากร้านค้า ตลาด รถขายอาหาร ฯลฯ

- ทางอ้อม (indirect food accessibility) เป็นการเข้าถึงอาหารที่ผู้บริโภคไม่สามารถหาหรือผลิตอาหารได้เอง การได้มาซึ่งอาหารสำหรับบริโภคต้องพึ่งพาระบบตลาดเป็นหลัก เช่น ตลาดสด ร้านอาหาร ศูนย์การค้า ซูเปอร์มาร์เก็ต เป็นต้น ซึ่งการเข้าถึงอาหารที่ผู้บริโภคไม่สามารถผลิตได้เองดังกล่าวนี้ ส่วนใหญ่ผู้บริโภคจะต้องมีรายได้ที่สม่ำเสมอ แต่จะไม่สามารถควบคุมชนิด คุณภาพ และความปลอดภัยของอาหารที่บริโภคได้ (สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ, 2545)

การเข้าถึงอาหารดังที่กล่าวมา พบว่าปัจจัยที่เป็นตัวควบคุมการเข้าถึงอาหารของผู้บริโภคส่วนใหญ่ประกอบด้วยปัจจัยด้านฐานทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นแหล่งผลิตอาหารได้แก่ ที่ดิน แหล่งน้ำ ป่าไม้ ถ้าทรัพยากรเหล่านี้มีความอุดมสมบูรณ์ และมีความหลากหลายทางชีวภาพก็จะสามารถผลิตอาหารได้ในปริมาณที่มากเพียงพอกับความต้องการบริโภค ปัจจัยด้านวิธีการนำอาหารมาบริโภค เครื่องมือ องค์ความรู้ และภูมิปัญญาที่นำมาใช้สำหรับการนำอาหารจากแหล่งอาหารประเภทต่างๆ มาบริโภคปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจคือ การมีรายได้ที่แน่นอนและเพียงพอที่จะซื้ออาหารมาบริโภค เนื่องจากราคาอาหารจะถูกกำหนดโดยราคาวัตถุดิบ ค่าโฆษณา ค่าขนส่งอาหาร เป็นต้น (Stephan, 2005 ; Bakhit, 1994 ; Chaiwat, 1991 ; Khumaidi, 1987อ้างในสุธานี มะลิพันธ์, 2552 : 13)

ประการที่สาม การใช้ประโยชน์จากอาหาร (food utilization) เป็นการนำอาหารมาบริโภคให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายโดยการบริโภคอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เป็นอาหารที่ปลอดภัย

ไม่มีสารพิษหรือสารเคมีปนเปื้อน หลักการในการบริโภคอาหารตามสุขบัญญัติอาหารคือ 1) *ความหลากหลาย* อาหารที่บริโภคควรมีความหลากหลาย ไม่ซ้ำซาก 2) *ความสมดุล* ควรบริโภคอาหารให้มีส่วนมากกว่าการบริโภคอาหารเสริม 3) *ความสด* ต้องเป็นอาหารที่ไม่ผ่านการแปรรูปหรือใส่สารปรุงแต่งอาหารมากนัก 4) *ความสะอาด* อาหารที่บริโภคควรเป็นอาหารที่ไม่มีสารพิษหรือสารเคมีปนเปื้อน การใช้ประโยชน์จากอาหารจะสัมฤทธิ์ผลมากน้อยเพียงใด ส่วนใหญ่จะพิจารณาจากเกณฑ์ชีวิตด้านโภชนาการและสาธารณสุขเป็นหลัก ได้แก่ น้ำหนักที่เหมาะสมในแต่ละช่วงอายุ อัตราน้ำหนักของเด็กแรกเกิดถึง 5 ปี ที่มีน้ำหนักต่ำกว่ามาตรฐาน อัตราการเป็นโรคที่เกิดจากการขาดสารอาหาร การเกิดโรคคอพอก การเกิดโรคโลหิตจาง เป็นต้น (กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

จากองค์ประกอบสำคัญของความมั่นคงทางอาหารดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า การบูรณาการ การมีอยู่ของอาหารการเข้าถึงอาหาร และการใช้ประโยชน์จากอาหารเข้าด้วยกันจะนำไปสู่กระบวนการสร้างความมั่นคงทางอาหารที่มีประสิทธิภาพ โดยที่ความมั่นคงทางอาหารสามารถพิจารณาได้จากมิติสำคัญ 3 ประการ ดังที่กล่าวมาในมิติได้แก่

2.2.6 เกณฑ์ชีวิตความมั่นคงทางอาหาร

องค์การอาหารและการเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) ได้กำหนดเกณฑ์การชี้วัดสำหรับการประเมินสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารดังนี้

1). เกณฑ์ชี้วัดสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารระดับโลก (Global Food Security Situation) (อ้างถึงในสุพาณี ธนวิวุฒิ, 2544)

1. การประเมินสต็อกคงเหลือของธัญญาหารของโลก โดยการสำรวจปริมาณธัญญาหารแล้วนำมาเปรียบเทียบกับความต้องการในการบริโภคของประชากร ซึ่งมาตรฐานของ FAO ได้กำหนดว่าเมื่อเปรียบเทียบระหว่างปริมาณอาหารกับความต้องการบริโภคถ้ามีอัตราส่วนเท่ากับร้อยละ 17-18 เป็นตัวชี้วัดว่ามีความมั่นคงทางอาหาร

2. การพิจารณาถึงศักยภาพและความสามารถของประเทศผู้ส่งออกอาหารที่สำคัญ 5 ประเทศหลักของโลก ได้แก่ ออสเตรเลีย อาร์เจนตินา แคนาดา สหภาพยุโรป และสหรัฐอเมริกา

3. การสำรวจปริมาณสต็อกคงเหลือของธัญญาหารในแต่ละหมวด ได้แก่ ข้าว สาลี ข้าวโอ๊ต ข้าว ข้าวโพด

4. การติดตามประเมินการผลิตธัญญาหาร ซึ่งจะเป็นการประเมินจากกลุ่มประเทศที่มีประชากรที่มีรายได้ต่ำและประชากรมีภาวะขาดแคลนอาหารสูง อาทิ จีน อินเดีย และการประเมินการเคลื่อนไหวของราคาส่งออกธัญญาหารชนิดต่างๆ เช่น ข้าวโพด ข้าว

2). เกณฑ์ชี้วัดความมั่นคงทางอาหารระดับประเทศ (National Food Security Situation) ประกอบด้วยตัวชี้วัดที่สำคัญดังนี้ (อ้างถึงในสุพาณี ธนวิวุฒิ, 2544)

1. ตัวชี้วัดด้านความพอเพียงของอาหารกับความต้องการบริโภคอาหารของคนในประเทศโดยพิจารณาจากความต้องการพลังงานของอาหาร ต่อคน ต่อวัน
2. ตัวชี้วัดด้านความสามารถในการเข้าถึงอาหาร ซึ่งเป็นความสามารถที่จะเข้าถึงอาหารได้ตลอดเวลา โดยพิจารณาจากรายได้ประชาชาติของประชากรต่อคน ต่อปี และสัดส่วนในด้านรายจ่ายอาหารรวม
3. ตัวชี้วัดด้านการมีปริมาณอาหารสะสม โดยพิจารณาจากความสามารถในการผลิตภายในประเทศ ได้แก่ การคาดการณ์ความหลากหลายของการผลิตอาหาร
4. ตัวชี้วัดด้านสถานการณ์บริโภคอาหารของประชาชนโดยพิจารณาจากสัดส่วนของประชากรที่ขาดอาหารเมื่อเปรียบเทียบกับจำนวนประชากรทั้งหมดของประเทศ
5. ตัวชี้วัดด้านสถานะทางโภชนาการ โดยพิจารณาจากสัดส่วนร้อยละของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี ที่มีน้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน
6. ตัวชี้วัดด้านทางสาธารณสุข โดยพิจารณาจากอัตราการเสียชีวิตของเด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี
7. ตัวชี้วัดด้านอนามัย โดยพิจารณาจากปริมาณการมีแหล่งน้ำสำหรับอุปโภค บริโภคที่มีคุณภาพสะอาดและปลอดภัย

3). เกณฑ์ชี้วัดสถานการณ์ความมั่นคงทางอาหารในระดับท้องถิ่น (Simon และ Marisol, 1991 ; Alberto, 1978 อ้างถึงในปิยนาด อิมดี, 2549)

1. การมีอาหารเพียงพอกับความต้องการบริโภคภายในครัวเรือนและชุมชน โดยต้องมี อาหารสะสมอยู่พอสมควร อาหารมีหลากหลายประเภท โดยบริโภคอาหารที่มีในท้องถิ่น มากกว่าการพึ่งพาอาหารจากภายนอก อาหารในท้องถิ่นมีราคาเหมาะสมไม่สูงเกินไปนัก
2. สมาชิกในครัวเรือนและชุมชนต้องเข้าถึงอาหารได้ทั่วถึง เท่าเทียม โดยการเข้าถึงทรัพยากรธรรมชาติที่เป็นแหล่งอาหาร ได้แก่ ป่าไม้ แหล่งน้ำ ที่ดิน หรือการมีรายได้ที่เพียงพอ สำหรับการซื้ออาหารจากร้านค้า รถขายอาหารหรือตลาดเพื่อนำอาหารมาบริโภค
3. มีระบบการจัดการที่ดี เพื่อให้มีอาหารเพียงพอกับความต้องการบริโภค ภายในครัวเรือนและชุมชน มีการวางแผนการใช้ทรัพยากรที่ดิน แหล่งน้ำ ป่าไม้ เพื่อผลิตอาหารประเภทต่างๆ สำหรับตอบสนองความต้องการบริโภค และมีการจัดการเพื่อให้อาหารที่มีสามารถกระจายไปสู่ ครัวเรือน ชุมชนได้อย่างทั่วถึงรวมถึงการรักษาระบบนิเวศให้เกิดความหลากหลายทางชีวภาพหรือให้มีความสมดุลอยู่เสมอ

2.2.7 แนวทางสู่ความมั่นคงทางอาหารของไทย

บทความพิเศษ ในเอกสารทางวิชาการสุขภาพคนไทย 2555 “ความมั่นคงทางอาหาร เงินทองของมา ยา ข้าวปลาสิของจริง”(สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล,2555) ได้ระบุสถานการณ์ของระบบการผลิตอาหารของไทยไว้ พอสรุปได้ดังนี้

1). วิฤตฐานทรัพยากรเกษตร ได้แก่ ที่ดิน น้ำ และทรัพยากรป่าไม้ ได้มีการใช้อย่างสิ้นเปลืองในห้วงเวลาที่ผ่านมา ทำให้มีปริมาณลดลงจนส่งผลกระทบต่อการผลิตอาหารในปัจจุบัน พื้นที่ทำการเกษตรลดลง เกษตรกรจำนวนมากไร้ที่ทำกิน ที่ดินมีการกระจุกตัว ระบบชลประทานไม่เพียงพอ ทรัพยากรธรรมชาติเสื่อมโทรมทั้งพื้นที่ป่าไม้น้อยลง พื้นที่ชุ่มน้ำถูกคุกคาม คุณภาพดินแย่ง และภูมิอากาศเปลี่ยนแปลง

2). ต้นทุนการเกษตรสูงขึ้น พันธุ์พืชพันธุ์สัตว์มีการพัฒนาขึ้นซึ่งเหล่านี้คือต้นทุนของเกษตรกรที่ต้องจ่าย รวมไปถึงค่าอาหารสัตว์ ซึ่งเป็นต้นทุนที่สูงที่สุดในการเลี้ยงสัตว์ ค่าปุ๋ยเคมีและสารเคมีการเกษตรเป็นอีกปัจจัยการผลิตที่จำเป็นสำหรับเกษตรกรกระแสหลัก ซึ่งต้องนำเข้าจากต่างประเทศ

3). วิฤตติเกษตรเคมี จากรายงานขององค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ (FAO) เมื่อปี 2543 ระบุว่าเกษตรกรไทยใช้สารเคมีกำจัดวัชพืชมากเป็นอันดับ 4 ของโลก และใช้สารเคมีกำจัดแมลงศัตรูพืชมากเป็นอันดับ 5 ของโลก และมีการนำเข้าเพิ่มขึ้นทุกปี สารเคมีเหล่านี้มีหลายตัวที่มีผลการวิจัยบ่งชี้ว่าเป็นสารเคมีที่อันตรายต่อสุขภาพมนุษย์

4). เกษตรเชิงพาณิชย์ เกษตรกระแสหลักเป็นเกษตรเพื่อขายคือปลูกพืชชนิดเดียวเป็นหลัก แต่ในการบริโภคของครัวเรือนต้องการอาหารที่หลากหลาย เกษตรกรจึงต้องซื้ออาหารส่วนใหญ่เพื่อให้เพียงพอกับการบริโภคในครัวเรือน สภาวะเช่นนี้ทำให้เกษตรกรพึ่งตนเองในด้านอาหารได้น้อยลง

5). วิฤตติแรงงานจากภาคเกษตร แรงงานในภาคเกษตรลดลง และส่วนใหญ่เป็นแรงงานสูงอายุ

6). ผลกระทบจากวิฤตตพลังงาน จากปัญหาราคาเชื้อเพลิงปรับตัวสูงขึ้นทุกปี ทำให้เริ่มหันมาใช้พลังงานทดแทนจากพืชพลังงานเพื่อเป็นส่วนผสมในน้ำมันเชื้อเพลิง หรือไปผลิตเป็นเชื้อเพลิงไบโอดีเซลมากขึ้น ซึ่งมีผลต่อพื้นที่ปลูกพืชอาหาร

7). การเปิดเสรีการค้า ในแง่หนึ่งการเปิดเสรีทางการค้าอาจทำให้สินค้าและเครื่องอุปโภคบริโภคมีราคาถูกลง และสินค้าไทยมีโอกาสไปแข่งขันในตลาดต่างประเทศมากขึ้น แต่ในอีกแง่หนึ่งการเปิดเสรีทางการค้าอาจทำให้สินค้าบางชนิดของไทยถูกคุกคาม เช่นสินค้าประเภทเดียวกันจากประเทศที่มีค่าแรงถูกกว่า หรือสินค้านี้มีคุณภาพดีกว่าเข้ามาแข่งขันในตลาดภายในประเทศ ย่อมส่งผลกระทบต่อเกษตรกรไทย ในขณะที่นโยบายความมั่นคงทางอาหารของไทยยังไม่ชัดเจน ไม่มีมาตรการคุ้มครองเกษตรกรและมาตรการทางสุขอนามัยเข้มแข็งพอที่จะประกันได้ว่าผู้บริโภคจะไม่ได้รับ

ผลกระทบจากกระแสการค้าโลกนี้ นอกเหนือไปจากการเสี่ยงสูญเสียพันธุ์พืชและอธิปไตยทางอาหารถูกคุกคาม

บทสรุปของบทความได้กล่าวถึง เป้าหมายที่สำคัญของความมั่นคงทางอาหาร คือ การผลิตอาหารที่มีคุณภาพให้ได้เพียงพอกับความต้องการการบริโภคของทุกคน ในทุกสถานการณ์ ด้วยระบบการผลิตที่ปลอดภัย ซึ่งแนวทางเพื่อนำไปสู่ความมั่นคงทางอาหารอาจพิจารณาได้ดังนี้

1. ปฏิรูปการถือครองที่ดิน การกระจายที่ดินให้เหมาะสมถือเป็นมาตรการที่เร่งด่วน คณะกรรมการปฏิรูปและคณะกรรมการอาหารได้เสนอมาตรการทางภาษีและ การเข้าแทรกแซงตลาดที่ดินผ่านทางคณะกรรมการนโยบายที่ดินเพื่อการเกษตรแห่งชาติ และธนาคารที่ดิน นอกจากการมีระบบข้อมูลที่ดินที่ทันสมัย จำกัดขนาดการถือครองที่ดินเพื่อป้องกันการผูกขาด
2. การจัดการทรัพยากรการเกษตร พัฒนาแหล่งดิน น้ำ และป่าไม้ให้มีคุณภาพ เหมาะสมกับความต้องการของการผลิตอาหาร จัดหาแหล่งน้ำให้เพียงพอ ส่งเสริมให้เกษตรกรใช้ทรัพยากรดินและน้ำอย่างมีประสิทธิภาพ ให้ชุมชนมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ป่าต้นน้ำ ป่าชายเลน และป่าชุมชน และปรับปรุงคุณภาพดินและน้ำเพื่อการเกษตรให้อยู่ในสภาพที่ดี สนับสนุนระบบการผลิตอาหารที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม ส่งเสริมเกษตรอินทรีย์และเกษตรทางเลือกรูปแบบอื่นๆให้แพร่หลาย
3. พัฒนาประสิทธิภาพการผลิตอาหาร ส่งเสริมให้เกษตรกรสร้างนวัตกรรม และนำเอาเทคโนโลยีรวมทั้งปัจจัยการผลิตที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้สนับสนุนการรวมกลุ่มกันของเกษตรกรเพื่อสร้างความเข้มแข็งในการผลิต และมีอำนาจต่อรองในตลาด กำหนดพื้นที่ทำการเกษตรให้เหมาะสมกับสภาพทรัพยากร ความต้องการของสังคมและวิถีชีวิตของชุมชน
4. สร้างความปลอดภัยในระบบการผลิตอาหาร โดยลดการใช้สารเคมีในการเกษตร ห้ามนำเข้าและห้ามใช้สารเคมีที่มีพิษร้ายแรง มีมาตรการควบคุมการใช้สารเคมีในการเกษตร รวมทั้งมาตรการตรวจสอบสารพิษตกค้างในผักผลไม้อย่างเข้มงวดสม่ำเสมอ ลดการนำเข้าสารเคมีและปุ๋ยเคมีในการเกษตร พร้อมกับส่งเสริมการผลิตและการใช้ปุ๋ยอินทรีย์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น
5. สร้างความสมดุล ระหว่างครัวเรือนและชุมชนซึ่งเน้นความหลากหลายของผลผลิต กับเกษตรกรเชิงพาณิชย์ที่เน้นการผลิตเพื่อสนองความต้องการของตลาด ดำเนินการให้สมดุลระหว่างการผลิตพืชอาหารกับพืชพลังงานซึ่งมีแนวโน้มว่าจะมีความต้องการพื้นที่เพาะปลูกมากขึ้นในอนาคต
6. ทำอาชีพเกษตรให้มีความมั่นคง คือต้องมีรายได้ที่เพียงพอต่อการดำรงชีพ และในฐานะที่เป็นผู้ผลิตอาหารเลี้ยงคนทั้งประเทศต้องมีหลักประกันที่จะมีคุณภาพชีวิตที่ดี มีศักดิ์ศรี เพื่อจูงใจให้คนรุ่นใหม่ที่มีความคิดสร้างสรรค์และมีฝีมือเข้าสู่อาชีพการเกษตร มีมาตรการที่เป็นรูปธรรมและยั่งยืนเพื่อ

ลดต้นทุนและเพิ่มรายได้ของเกษตรกร ส่งเสริมอุตสาหกรรมอาหารในประเทศให้เข้มแข็งและหลากหลาย

7. ส่งเสริมเกษตรกรที่เอื้อต่อความมั่นคงทางอาหาร มุ่งให้ครัวเรือน ชุมชน และท้องถิ่นเป็นหน่วยผลิตอาหารที่พึ่งตนเองได้ โดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง ส่งเสริมเกษตรกรที่เอื้อต่อความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งในแง่ปริมาณของชนิดอาหารและสายพันธุ์พืชและสัตว์ อนุรักษ์และพัฒนาสายพันธุ์ที่เป็นเอกลักษณ์ประจำถิ่น มีคุณค่าทางโภชนาการและทางสมุนไพร

8. ปรับปรุงระบบการกระจายอาหารที่มีประสิทธิภาพ โดยปรับปรุงใน 2 ด้านหลักคือ โครงสร้างพื้นฐานด้านการขนส่งให้มีความสะดวก ปลอดภัย รวดเร็ว และราคาต่ำ และปรับปรุงกลไกตลาดเพื่อให้ผู้บริโภคเข้าถึงอาหารได้ในราคาที่เป็นธรรม ปราศจากการครอบงำและการผูกขาด

9. สนับสนุนการวิจัยและพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรมตลอดห่วงโซ่อาหาร ส่งเสริมการใช้ดิน น้ำ และทรัพยากรเกษตรให้มีประสิทธิภาพ ประหยัด และเกิดประโยชน์สูงสุด เผยแพร่ความรู้และการทำเกษตรที่ได้ผลดีไปสู่เกษตรกรในวงกว้าง วิจัยและพัฒนานวัตกรรมและเทคโนโลยีการเกษตรที่เหมาะสม วิจัยพันธุ์พืชและพันธุ์สัตว์ให้ดีขึ้นอยู่เสมอ

10. กำหนดนโยบายและแผนงานด้านอาหารของชาติที่ประชาชนมีส่วนร่วม สร้างมาตรการทางกฎหมายเพื่อวางกรอบในการพัฒนาเกษตรของชาติ และกรอบความปลอดภัยทางอาหาร มีมาตรการรับมือวิกฤตอาหารในยามเกิดภัยวิบัติ และมีมาตรการปกป้องผลประโยชน์ของเกษตรกรอย่างเพียงพอ ภายใต้ความสัมพันธ์ทางการค้าระหว่างประเทศและการเปิดเสรีทางการค้า

2.3. แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง

เศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาในการพัฒนาประเทศอย่างมีจริยธรรมและคุณธรรมแห่งความพอเพียงและให้เกิดการพึ่งตนเองได้ของคนในชนบท แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง เป็นปรัชญาชี้ถึงแนวทางการดำรงอยู่และปฏิบัติตนของประชาชนทุกระดับ ตั้งแต่ระดับครอบครัวระดับชุมชน จนถึงระดับรัฐ ทั้งในการพัฒนาและบริหารประเทศให้ดำเนินไปในทางสายกลางโดยเฉพาะการพัฒนาเศรษฐกิจเพื่อให้ก้าวทันต่อโลกยุคโลกาภิวัตน์ เนื่องจากเป็นทฤษฎีแบบองค์รวม มีหลายมิติทั้งด้านเศรษฐกิจ วัฒนธรรม และปรัชญาการดำรงชีวิต ความพอเพียงในแนวคิดนี้จึงครอบคลุมถึง ความพอประมาณ ความมีเหตุผล รวมถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีต่อการมีผลกระทบใดๆ อันเกิดจากการเปลี่ยนแปลงทั้งภายนอกและภายใน ทั้งนี้จะต้องอาศัยความรอบรู้ ความรอบคอบและความระมัดระวังอย่างยิ่งในการนำวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผน และการดำเนินการทุกขั้นตอนและขณะเดียวกัน

จะต้องเสริมสร้างพื้นฐานจิตใจของคนในชาติ โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ของรัฐ นักทฤษฎีและนักธุรกิจในทุกระดับให้มีสำนึกในคุณธรรม ความซื่อสัตย์สุจริต และให้มีความรอบรู้ที่เหมาะสมดำเนินชีวิตด้วยความอดทน ความเพียรมีสติปัญญาและความรอบคอบ เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและกว้างขวางทั้งด้านวัตถุสังคมสิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม จากโลกภายนอกได้เป็นอย่างดี

2.3.1 ขั้นตอนของกระบวนการดำเนินการเศรษฐกิจพอเพียง แยกออกเป็น 3 ระดับ คือ

1). พอเพียงระดับครอบครัว ในระดับนี้เน้นการทำงานเพาะปลูก การอาชีพหรือกิจกรรมอื่นโดยมีวัตถุประสงค์ให้ครอบครัวมีสภาพพออยู่ พอดี พอกิน พอใช้ ในกระบวนการปฏิบัติ คือ การใช้ที่ดินที่พอดี ทำการปลูกพืช ปลูกผัก ปลูกข้าว พืชล้มลุก ผลไม้ที่ให้ใบ ให้ดอก ให้ผลเร็ว โดยใช้แรงงานอุปกรณ์ที่พยายามหาได้ในชุมชนในบริเวณที่ดินที่พักอาศัยของตน ทำกิจกรรมทั้งภาคเกษตรและงานหัตถกรรม งานฝีมือ เน้นผลิตเพื่อกินใช้ในครอบครัวแล้วเพิ่มความขยัน มานะ อดทน อดกลั้น ลงแรง ทำให้เกิดผล และเมื่อทำต่อเนื่อง ขยัน อดทน อดกลั้น และหาความรู้ประสบการณ์ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงพัฒนากระบวนการวิธีไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่องก็จะเกิดการเปลี่ยนแปลงในเป็น พออยู่ พอดี พอกิน พอใช้ และพอใจ และเมื่อมีความพอใจแล้วคนจะมีความมานะ อดทน มีพลังแรงบันดาลใจที่จะทำสิ่งที่ดีทำและกำลังทำอยู่ให้จริงจังยิ่งขึ้น ชีวิตของคนในครอบครัวและตัวเอง และลักษณะของคำว่ามีนี้จะนำไปสู่การทำกิจกรรมที่มากขึ้นด้วยขบวนการลงแรง ลงทุน นำความรู้เทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาหนุนภูมิปัญญาท้องถิ่นผลของการนำวิทยาการวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเข้ามาประกอบกิจกรรมนี้เองจะก้าวไปสู่สภาพของการเหลือกิน เหลือใช้ เหลือเก็บ หรือบริจาคทำบุญทำทาน มาได้ถึงขั้นนี้ ครอบครัว ชุมชน และตนเอง จะอยู่ในบรรยากาศของสันติสุข เมื่อมีการจัดการให้ทุกคนทุกครอบครัว ทุกชุมชน ทุกประเทศเข้ามาทำอย่างเดียวกัน ทำด้วยกัน เกิดสันติสุขที่สุดในชุมชนที่กว้างขวางออกไป

2). พอเพียงระดับชุมชน หมายถึง การพยายามที่จะใช้ทรัพยากรธรรมชาติ คนและปัจจัยที่เป็นทุนเครื่องมืออุปกรณ์ต่างๆ และมีการนำเอาเทคนิควิทยาการเข้ามาเสริมในการทำกิจกรรมของครอบครัวในชุมชน ด้วยผ่านกระบวนการจัดตั้งองค์กรชุมชน ให้เป็นศูนย์กลางของการอำนวยความสะดวก การจัดการ ในการดำเนินกิจกรรมทางเศรษฐกิจ และสังคมในระดับชุมชนในลักษณะที่ว่า อาหารเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีวิตและปัจจัยการเสริมสร้างความสัมพันธ์หรือกิจกรรมทางสังคม ไม่ต้องมีการจัดหามาจากภายนอกชุมชน หมายถึงความสามารถมีปัจจัยในการดำรงชีวิตแลกเปลี่ยนกันอย่างพร้อมเพียงในชุมชนไม่ขาดแคลนในทุกด้านของการดำรงชีวิตที่มีสันติสุข

3). พอเพียงระดับประเทศ หมายถึง พอของการพัฒนาเศรษฐกิจด้วยขบวนการวิธีจากระดับหมู่บ้าน ชุมชนเป็นลำดับก็จะส่งผลมาถึงความพอเพียงในระดับประเทศ คือ ประเทศสามารถพึ่งพาตัวเองได้ การดำเนินการเศรษฐกิจพอเพียงนี้ จะเริ่มมีความสลับซับซ้อนมากขึ้น ทั้งการที่จะต้องนำเอาวิทยาการ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี หลากหลายชนิด หลายวิธีเข้ามาใช้ ความพอเพียงในระดับนี้ มีจุดรวมอันสำคัญยิ่งคือ “การจัดการ”

2.3.2 หลักการปฏิบัติตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง

1. ยึดหลัก พออยู่ พอกิน พอใช้
2. ยึดความประหยัด ตัดทอนค่าใช้จ่าย ลดความฟุ่มเฟือย ในการดำรงชีพ
3. ยึดถือการประกอบอาชีพด้วยความถูกต้องและสุจริต
4. ละเลิกการแก่งแย่งผลประโยชน์และแข่งขันในการค้าขาย
5. มุ่งเน้นหาข้าวหาปลา ก่อนมุ่งเน้นหาเงินหาทอง
6. ทำมาหากินก่อนทำมาค้าขาย
7. ภูมิปัญญาชาวบ้านและที่ดินทำกิน คือทุนทางสังคม
8. ตั้งสติที่มั่นคงร่างกายที่แข็งแรงปัญญาที่เฉียบแหลมนำความรู้ความเข้าใจ

อย่างลึกซึ้งเพื่อปรับวิถีชีวิตสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน

ลักษณะของการพึ่งตนเอง 5 ประการ (TERMS) ตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง มีลักษณะดังนี้

T (Technological Self – Reliance) หมายถึง การพึ่งตนเองได้ทางเทคโนโลยี ชาวบ้านต้องสามารถทำได้เอง เช่น ซ่อมบำรุง ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ให้เกิดความเชี่ยวชาญ

E (Economic Self – Reliance) หมายถึง การพึ่งตนเองทางด้านเศรษฐกิจ ไม่ขัดแย้งกัน คนมีกินมีใช้และสามารถเกื้อกูลกันได้ ไม่มีหนี้สิน ใช้แต่พอเพียง เมื่อมีเศรษฐกิจที่ดีแล้วก็สามารถนำเงินไปซื้อสิ่งอำนวยความสะดวกที่ตนเองต้องการได้

R (Resource Self – Reliance) หมายถึงพึ่งตนเองได้ทางทรัพยากรธรรมชาติ ใช้ฐานทรัพยากรที่ตนเองมีอยู่ ในการผลิตอาหารอย่างพอเพียง

M (Mental / Psychological Self – Reliance) หมายถึง การพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ มีความเชื่อมั่นและจิตใจที่ตั้งงาม

S (Social Self – Reliance) หมายถึงการพึ่งตนเองได้ทางสังคม การมีสังคมที่ดี ช่วยเหลือเกื้อกูล ควบคุมปกครองให้จัดการกับปัญหาและความขัดแย้งได้

ในยุทธศาสตร์เศรษฐกิจพอเพียงนี้ประเด็นสำคัญ คือ มุ่งเน้นการสร้างและพัฒนาพื้นฐานการเศรษฐกิจสังคม การเมืองการปกครอง ครอบครัว ชุมชน เป็นพื้นฐานอันสำคัญเพราะถ้าสมาชิกในครอบครัวมีความพร้อมอย่างมั่นคง ยั่งยืนในฐานะเป็นปัจจัยพื้นฐานการพัฒนาแล้วจะส่งผลของความมั่นคงยั่งยืนในพื้นฐาน มาสู่ระดับประเทศและสามารถผลักดันในประเทศให้ยั่งยืนอย่างมั่นคงเทียบนานาประเทศได้ ที่สำคัญคือ ยุทธศาสตร์เศรษฐกิจพอเพียงนี้ ขึ้นอยู่กับกระบวนการพัฒนาจิตใจให้รู้จักความพอ และพอดี สมฐานะของความเป็นคน ความเป็นครอบครัว ความเป็นชุมชน และความเป็นประเทศชาติไม่ทุจริต คดโกง แม้แต่ตัวเอง และเสริมเติมคุณภาพเข้าไปที่ตัวคน ด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและวิชาการ จัดการดำเนินการในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับความเจริญทั้งหลายทั้งปวง และด้วยความสามารถเชิงการบริหารประเทศด้วยความรู้รักสามัคคี

2.4. แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง

มีผู้ให้ความหมายและความเข้าใจกันหลากหลายเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง แตกต่างกันในหลายมิติ ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล และในระดับกลุ่ม ในมิติของศาสนา เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม ซึ่งมีความเข้าใจที่คล้ายคลึงและแตกต่างกันดังนี้

2.4.1 ความหมายของการพึ่งตนเอง

กาญจนา แก้วเทพ และ กนกศักดิ์ แก้วเทพ (2530 : 34) ได้ให้ความหมายไว้แบ่งเป็น 2 ลักษณะคือ

1) ในเชิงปัจเจกบุคคล : การพึ่งตนเอง หมายถึงกิจกรรมทั้งหลายที่กระทำโดยปัจเจกชนและครัวเรือนเพื่อบรรลุถึงการมีหลักประกันของการดำรงชีพของเขา

2) ในลักษณะกลุ่ม : การพึ่งตนเองหมายถึง สังคมหรือกลุ่มที่มีการจัดระบบเพื่อให้ประชาชนสามารถดำเนินการตอบสนองความต้องการของตน (Self-Fulfillment) ด้วยวิธีการช่วยเหลือตนเองด้วยความร่วมมือกับผู้อื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน ทั้งนี้การพึ่งตนเองอย่างแท้จริงต้องกินความรวมถึงว่ากลุ่มชนนั้นมีอิสระในการตั้งเป้าหมาย และมีอิสระในการดำเนินการให้บรรลุเป้าหมาย โดยอาศัยความพยายามและกำลังของตน

Gaitune (1980 : 23) การพึ่งตนเอง หมายถึง กลุ่มหรือสังคมที่มีการจัดระบบเพื่อให้ประชาชน สามารถดำเนินการตอบสนองความต้องการของตนด้วยวิธีการช่วยเหลือของตนเอง ด้วยการร่วมมือกับคนอื่นที่อยู่ในสถานการณ์เดียวกัน

ปรีดา ประพฤติชอบ (อ้างถึงใน พรประภา สินธุนาวา, 2534: 38) กล่าวว่า การพึ่งตนเองของชุมชน ควรคำนึงถึงการพึ่งพากัน ตนเองมีความสามารถระดับหนึ่งที่มีความสามารถในการผลิตเพื่อตนเองและคนอื่น ในทางเดียวกัน คนอื่นก็มีความเห็นเช่นเดียวกัน ก็จะก่อให้เกิดการพึ่งพากันและอยู่ได้ ดังนั้นจึงต้องเกิดแนวคิดในการพึ่งตนเองและมีการสำรวจความสามารถของตนเองเพื่อการพึ่งพากัน

สมศักดิ์ ศรีสันติสุข (อ้างถึงใน พรประภา สินธุนาวา, 2534: 38) การพึ่งตนเอง คือ ความพอดี มีความสามารถพึ่งตนเองได้ ลักษณะในรูปธรรมก็คือรู้จักประมาณตน อีกส่วนก็คือความคิดที่จะแบ่งปันให้ความช่วยเหลือกัน เพราะฉะนั้นถ้าตระหนักถึงความพอดีที่พอเหมาะพอดี สิ่งที่เหลือสามารถช่วยคนอื่นได้ด้วย

พระราชวรมุณี (2528 :16) ได้นำคำกล่าวในทางพระพุทธศาสนาที่ว่า “อตตาคิ อตตานิ นานาโถ” แปลว่า ตนนั้นแหละเป็นที่พึ่งแห่งตน ซึ่งถ้าในสังคมที่สมาชิกแต่ละคนสามารถพึ่งตนเองได้ หรือยังชีพด้วยตนเองได้ จัดว่าเป็นสังคมที่สงบสุขและมั่นคงในระดับหนึ่ง โดยมีจุดยืนของชาวพุทธคือ แต่ละคนต้องมีความรับผิดชอบต่อตนเอง เพื่อดำรงตนเป็นหน่วยย่อยที่ดี เพื่อเกี่ยวสัมพันธ์ทางสังคมและพึ่งพา

กันได้ โดยมองในลักษณะการช่วยเหลือซึ่งพากันทางสังคม ถ้าจะช่วยเหลือผู้อื่นตนเองจะต้องเป็นที่พึ่งให้แก่ผู้อื่นได้ หรือไม่ได้อยู่ในฐานะที่ต้องพึ่งพาผู้อื่น

2.4.2 แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง มีผู้ให้แนวคิดของการพึ่งตนเอง ดังนี้

ประจักษ์ บุญอารีย์ (ม.ป.ป. :16) ได้ให้แนวคิดของการพึ่งตนเองว่า มี 7 ประการ

คือ

- 1) การพึ่งตนเองได้ทางจิตใจ เป็นผู้ที่มีสมาธิ เชื่อมั่น ควบคุมสติให้มั่น ไม่ตกเป็นทาสของกิเลสทั้งปวง ยึดมั่นในทางแห่งความดีงาม
- 2) ผู้ที่พึ่งตนเองได้ทางความคิด จะมีความสามารถในการวิเคราะห์สูง คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ดี
- 3) สุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แสดงถึงคุณภาพชีวิตของบุคคล อันเป็นผลของความสมดุลภายในตนเอง เป็นความรับผิดชอบส่วนตัวต่อการบริหารชีวิต พึ่งตนเองได้ ไม่ปล่อยให้เป็นเรื่องแพทย์และโชคชะตา
- 4) การพึ่งตนเองได้ทางเศรษฐกิจเป็นฐานก่อให้เกิดความสุข
- 5) การพึ่งตนเองได้ในทางการงาน เป็นพื้นฐานความมั่นคงแห่งชีวิต และการร่วมมือร่วมใจกันทำงานกับผู้อื่น
- 6) การพึ่งตนเองได้ปัญญา ช่วยให้บุคคลแสวงหาความรู้ ประสบการณ์ เลือกลงและตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง กว้างไกลและแก้ปัญหาชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ
- 7) การพึ่งตนเองอย่างมีศักดิ์ศรี คือ การสร้างตน สร้างคน สร้างครอบครัวเพื่อการพึ่งตนเอง

ส่วนประเวศ วัชชี และคณะ (2531 : 39) ได้ให้แนวทางของการพึ่งตนเอง ดังนี้

- 1) สิ่งใดไม่มี ถ้าชุมชนทำเองได้จะต้องส่งเสริมให้ชุมชนทำ
- 2) จะต้องส่งเสริมให้ชาวบ้านเพิ่มขีดความสามารถในการผลิตด้วยตนเอง เพื่อเหลือไว้ในการแลกเปลี่ยนบ้าง
- 3) ส่งเสริมและพัฒนาเทคโนโลยีแบบพื้นบ้าน เพราะชาวบ้านเขาเข้าใจและผลิตเป็น เช่น การเลี้ยงไก่ ขยายพันธุ์ปลา การปลูกพืช การดูแลรักษา
- 4) พัฒนาความรู้ทางสังคม การเมือง ทางความคิดให้แก่ชาวบ้าน ให้ทันต่อโลก ต่อธรรมชาติ เท่าทันต่อเหตุการณ์ต่างๆ
- 5) ให้ชุมชนมีส่วนร่วมอย่างจริงจังในการกำหนดนโยบายในทางเปลี่ยนแปลงของชุมชน คือ ร่วมรู้ ร่วมคิด ร่วมทำ และร่วมกันดูแลรักษา

โดยสรุปเงื่อนไขที่จะทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหารได้นั้น จะต้องทำให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้เสียก่อนเป็นอันดับแรก ผู้ศึกษาให้ความหมายของการพึ่งตนเองทางอาหารว่า หมายถึง

ชุมชนที่มีการจัดระบบการดำเนินการและทำกิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการอาหารของตนเอง (Food Fulfillment) อย่างเพียงพอ (Food Suffices) ด้วยวิธีการช่วยเหลือตนเอง หรือร่วมมือกับผู้อื่น โดยใช้ภูมิปัญญาความสามารถและเครื่องมือที่ตนเองมีอยู่

สรุปได้ว่าชุมชนพึ่งตนเองทางอาหารคือ ชุมชนที่เน้นการผลิตเพื่อบริโภคเป็นหลัก มีแบบแผนทางวัฒนธรรมและการผลิตของตนเอง โดยจะต้องใช้ความพยายามและความสามารถของชุมชนในการจัดการอาหารบนพื้นฐานของการมีส่วนร่วมและทุกคนในชุมชนต้องมีสิทธิในการจัดการทรัพยากรธรรมชาติในชุมชนร่วมกัน และต้องสามารถพึ่งพาฐานทรัพยากรที่มีภายในชุมชนของตนเองก่อน เพื่อตอบสนองความต้องการทางอาหารได้อย่างอิสระโดยไม่ถูกรอบงำจากกลไกตลาดภายนอก

2.4.3 ขอบเขตของการพึ่งตนเอง (ประเวศ วะสี และคณะ, 2531 : 109) คือ

1) การพึ่งตนเองทางกายภาพ ได้แก่ การพึ่งตนเองทางเศรษฐกิจและการปกครอง ตลอดจนการจัดการจัดความสัมพันธ์ทางสังคม แบบแผนของตนเอง ซึ่งเป็นการผลิตเพื่อการบริโภคเป็นหลัก โดยสัมพันธ์กับส่วนที่สองคือ

2) การพึ่งตนเองทางวัฒนธรรม ความเชื่อ สติปัญญา และอำนาจการตัดสินใจ ซึ่งมีผลต่อกันและกันทั้งสองด้าน ในการพึ่งตนเองดังกล่าวมิใช่การปิดตัวเองและโดดเดี่ยวตัวเองออกจากสังคมทั่วไป หากแต่เมื่อกล่าวถึงหมู่บ้านพึ่งตนเอง ก็หมายความว่า เป็นสังคมที่มีแบบแผนทางวัฒนธรรมและการผลิตแบบของตนเอง มีการผลิตเพื่อบริโภคเป็นหลัก มีศักยภาพที่ดำเนินไปตามรากฐานแห่งวัฒนธรรมของตนเองสูง ขณะเดียวกันก็มีการช่วยเหลือเกื้อกูลกันและกัน เสริมไปด้วยทั้งภายในหมู่บ้านเองกับภายนอกหมู่บ้านในความเป็นตัวของตัวเอง ที่สืบทอดวิถีแห่งการพึ่งตนเองไว้ทั้งสองด้าน

2.4.4 ลักษณะชุมชนที่พึ่งตนเอง (อ้างถึงใน พิเชียน ลิ้มบัวหวังอยู่, 2531: 14)

1) ทรัพยากรภายในเพียงพอแก่การบริโภคของท้องถิ่น
2) อัตราการเจริญเติบโตของท้องถิ่นนั้นๆ เกิดจากการลงทุน หรือใช้ทรัพยากรภายในเป็นสำคัญ

3) ขนาดของประชากรพอเหมาะกับการผลิตภายใน

4) มีโครงสร้างพื้นฐานทางด้านกายภาพ สังคมพอเพียงแก่ความต้องการพื้นฐาน

องค์ประกอบสำคัญ 3 ประการ (อ้างถึงใน พรประพา สิทธนา, 2533: 20) ที่ช่วยให้ชุมชนดำรงอยู่ได้ในลักษณะที่ชุมชนสามารถพึ่งตนเองเป็นพื้นฐานเบื้องต้น โดยอาจจะอาศัยความร่วมมือจากภายนอกบางส่วนดังนี้คือ

1) ต้องมีตัวบุคคลอยู่ในชุมชน

2) ในสังคมต้องมีความสัมพันธ์อันดีต่อกัน เป็นความสัมพันธ์แบบพี่น้อง

3) ต้องมีสถาบันที่ทำหน้าที่เอื้อต่อชีวิตชุมชน

2.4.5 เงื่อนไขเอื้ออำนวยให้ชุมชนอยู่ได้ (อิรวัชร จันทรประเสริฐ, 2541: 156) คือ

1) มีแรงเกาะเกี่ยวภายใน ซึ่งคำศัพท์ทางสังคมวิทยาคือ จำเป็นจะต้องมีความสัมพันธ์ทางสังคมระหว่างบุคคล ต้องมีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันและมีทั้งสถาบันที่คอยสร้างความสัมพันธ์นี้ให้เกิดขึ้นใหม่อยู่ตลอดเวลา เช่น สถาบันผีป่วน ในมิติของสังคมสถาบันเป็นตัวสร้างเงื่อนไขให้บุคคลกลุ่มหนึ่งได้มาสร้างสัมพันธ์ ช่วยเหลือกันเพราะความเป็นเครือญาติเดียวกัน

2) จะต้องมีความพอเพียงในแง่ปัจจัยการดำรงชีวิต อย่างน้อยในพื้นที่ของชุมชนนั้นจะต้องมีความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรเพียงพอที่ชาวบ้านจะทำการผลิต หรือในชุมชนนั้นจะต้องมีเงื่อนไขของการสร้างงาน การผลิต ให้บุคคลสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างอิสระ ไม่ต้องถูกบีบบังคับและถูกครอบงำ ลักษณะการจัดการภายในชุมชน และกระบวนการตัดสินใจต้องมีความเป็นอิสระอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการจัดการและการตัดสินใจในมิติใดก็ตาม

2.5. วัฒนธรรมอาหาร

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานที่มนุษย์ทุกคนต้องแสวงหามาตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง การเก็บหาอาหารจึงนับเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญอันดับแรกเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ ส่วนกิจกรรมอื่นๆ ของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นการเจริญพันธุ์ กิจกรรมทางสังคม การป้องกันอันตราย การสะสมความรู้ หรือการถ่ายทอดความรู้ไปสู่คนรุ่นต่างๆ ล้วนเป็นกิจกรรมที่มีสำคัญรองไปจากการหาอาหารและการผลิตอาหาร อาหารจึงเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งต่อพัฒนาการทางวัฒนธรรมด้านอื่นๆ ในสังคมมนุษย์ จึงอาจกล่าวถึงอาหารได้ว่า มิใช่มีความหมายเพียงสิ่งที่บริโภคเพื่อการอยู่รอดเท่านั้น ในทุกสังคม อาหารเป็นสิ่งที่มีความหมายเกี่ยวข้องอย่างมากมายในสถาบันต่างๆ นับตั้งแต่ศาสนา ความเชื่อ ระบบเศรษฐกิจ และรวมทั้งในวิถีชีวิตประจำของคน คำว่าอาหารจึงมีความหมายได้หลายนัย

โดยทั่วไปแล้วมนุษย์มักจะนำสิ่งที่อยู่ตามธรรมชาติรอบตัวมาเป็นอาหารซึ่งเป็นที่พึงพิช และสัตว์ การที่มนุษย์รู้จักหาว่าสิ่งใดบริโภคได้หรือบริโภคไม่ได้นั้น พัทยา สายหู (2532) เรียกว่า วัฒนธรรม นั่นก็คือ สิ่งประดิษฐ์ที่มนุษย์สามารถเอาประโยชน์จากธรรมชาติ ดังนั้นทรัพยากรอาหาร จึงมีความหมายใน 2 ประเด็น คือ ทรัพยากรอาหารในธรรมชาติ และทรัพยากรอาหารในวัฒนธรรม

1. ทรัพยากรอาหารในธรรมชาติ หมายถึง บุคคลหรือชุมชนมักจะพึ่งพาอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติที่มีอยู่ในบริเวณที่ตนเองอาศัย ความอุดมสมบูรณ์ของอาหารจะขึ้นอยู่กับธรรมชาติ เป็นสำคัญกล่าวคือ ถ้าธรรมชาติอุดมสมบูรณ์ คนและสังคมก็จะมีอาหารมากมาย

2. ทรัพยากรอาหารในวัฒนธรรม นอกเหนือจากการพึ่งพาอาหารจากธรรมชาติ สิ่งที่เพิ่มเกินธรรมชาติมานี้เรียกกันว่า “วัฒนธรรม” ซึ่งหมายความว่าความรวมทุกอย่างที่มนุษย์สามารถและพอใจที่จะสร้างขึ้นมา ตัวอย่างของทรัพยากรอาหารในวัฒนธรรม เช่น รู้ว่าอะไรในธรรมชาติที่นำมาเป็นอาหารได้ และจะปรุงอย่างไรจึงจะอร่อย เป็นต้น

2.5.1 ความหมายและองค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร

1) ความหมายวัฒนธรรมอาหาร พัทยา สายหู (2532) กล่าวถึง วัฒนธรรมอาหารไว้ว่า หมายถึง ธรรมเนียมประเพณี วิธีการต่างๆ ที่คนในชุมชนหรือสังคมหนึ่งที่ยึดถือปฏิบัติกันมาในเรื่องเกี่ยวกับอาหารทุกขั้นตอน ตั้งแต่การกำหนดรู้ และเลือกสรรว่าสิ่งใดในธรรมชาติจะเอามาบริโภคเป็นอาหารได้ จะเก็บหาหรือปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ควบคุมและขยายปริมาณวัตถุดิบอาหารด้วยอุปกรณ์ และวิธีการอย่างไร เมื่อนำมาใช้เป็นอาหารจะมีการปรุงแต่งให้สำเร็จรูปในลักษณะใด การบริโภคอาหารต่างๆ มีกฎเกณฑ์ข้อบังคับของสังคมไว้อย่างไร มีการกำหนดค่าและความหมายของอาหารต่างๆ กันอย่างไร มีความเชื่อหรือเจือปนใจข้อห้ามอะไร หรือไม่มีเกี่ยวกับอาหาร ฯลฯ ทั้งหมดนี้รวมเรียกเป็น วัฒนธรรมอาหารของแต่ละชุมชนหรือสังคม

ตามปกติวิสัยของมนุษย์ เมื่อยามหิวมักจะมุ่งหาอาหารที่เคยชิน คนไทยหิวจะเรียกหาข้าวและกับที่ปรุงแต่งมีรสชาติประจำที่ชอบ คนชาติอื่นก็มีพฤติกรรมเช่นกัน การที่มนุษย์เลือกอาหารที่เคยชิน หรือไม่แน่ใจกับสิ่งที่ไม่คุ้นเคยว่าเป็นอาหารได้หรือไม่ นั้น แสดงให้เห็นว่า ความรู้เกี่ยวกับอาหารไม่ใช่สัญชาตญาณอัตโนมัติตามธรรมชาติ แต่มาจากการอบรมสั่งสอนทั้งทางตรงและทางอ้อมจากคนอื่นในสังคมและวัฒนธรรมเป็นทอดๆ กันมา คนอื่นหมายถึง พ่อ แม่ ญาติ หรือ เพื่อน กล่าวไว้ว่า มนุษย์รู้ว่าอะไรกินได้หรือกินไม่ได้ ปรุงอย่างไร ฯลฯ เป็นพฤติกรรมที่ได้มาจากธรรมเนียมประเพณีที่คนร่วมสังคมวัฒนธรรมนั้นยึดถือกันอยู่ มิใช่รู้ด้วยตัวเองตามสัญชาตญาณ

2) องค์ประกอบของวัฒนธรรมอาหาร พัทยา สายหู (2532) กล่าวว่า วัฒนธรรมอาหารของชุมชน หรือสังคมประกอบด้วย ส่วนต่างๆ ดังนี้คือ

1. **รู้ว่าอะไรกินได้ อะไรกินไม่ได้** ซึ่งมาจากการอบรมสั่งสอนถ่ายทอดกันมา กล่าวคือ บุคคลในแต่ละสังคมวัฒนธรรมย่อมมีความรู้เรื่องอะไรที่กินได้หรือไม่ได้ และคุณประโยชน์ของอาหารตามระดับการศึกษาการฝึกอบรมของแต่ละบุคคลหรือกลุ่มบุคคล ในประเพณีอาหารของหลายสังคมมีการแบ่งอาหารออกเป็นประเภท “เย็น” และ “ร้อน” ซึ่งหมายถึงสรรพคุณของอาหาร กล่าวคือ “เย็น” คืออาหารที่บริโภคแล้วทำให้เกิดความสงบสุข หรือพักผ่อน บำรุงร่างกาย ตัวอย่างอาหารเย็นในสังคมไทย คือใบบัวบก ใบตำลึง ลูกแมงลัก มะระ ผักโขม ฯลฯ “ร้อน” คือ อาหารที่ทำให้เกิดความคึกคัก กระฉับกระเฉงว่องไว หรือตื่นเต็นรุกรุนแรง ตัวอย่างอาหารร้อนในสังคมไทยคือ ทูเรียน เลือดค่าง เนื้องู เนื้อแพะ เป็นต้น

2. **วิธีการหาและแปรรูปอาหาร** ได้แก่ วิธีการที่จะเก็บหาวัสดุอาหาร และนำมาแปรรูปวิธีการหาวัสดุอาหาร สังคมไทยสมัยก่อนเชื่อกันว่า หน้าที่การทำอาหาร หรือการแปรรูปอาหาร เป็นเรื่องของผู้หญิง ดังนั้นผู้หญิงจำต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการบ้านการครัว และแนวคิดดังกล่าวนี้สามารถพบได้ทั่วไปในทุกสังคมมนุษย์ แต่ในบางครั้งก็มีข้อยกเว้น กล่าวคือ ทั้งสองเพศคือชายและหญิง มีบทบาทร่วมกัน

3. กฎเกณฑ์การบริโภคตามสถานภาพของบุคคล แต่ละสังคมมักจะมีการกำหนดสถานภาพของบุคคลไว้ต่างๆ กัน ตามเพศ วัย ฐานะ ศักดิ์ศรี และความสำคัญของบุคคล และมักจะมีกฎเกณฑ์เกี่ยวกับการบริโภคอาหารให้สอดคล้องกันกับสถานภาพของบุคคล ตัวอย่างเช่น ธรรมเนียมประเพณีที่กำหนดประเภทอาหารสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่วัยทำงาน หรือคนสูงอายุ อาหารสำหรับคนป่วยที่ต่างไปจากคนที่มีความสุขปกติธรรมดา อาหารพิเศษสำหรับนักกีฬา หรืออาหารสำหรับผู้ที่จะประกอบพิธีกรรมทางศาสนาจะต้องไม่เหมือนกับอาหารคนธรรมดา เป็นต้น อาจสรุปได้ว่า ทุกสังคมย่อมมีกฎเกณฑ์ในการบริโภคอาหารตามสถานภาพของบุคคล ไม่ลักษณะใด ก็ลักษณะหนึ่ง ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในขนบธรรมเนียมประเพณีของสังคมนั้น

4. ประเภทอาหารตามกาลเทศะ หมายถึงการมีข้อกำหนดประเภทของอาหารสำหรับกาล และเทศกาลต่างๆ กันเช่น โอกาสปกติหรือโอกาสพิเศษ ในทุกวัฒนธรรมของมนุษย์จะมีการกำหนด จำแนกประเภทอาหารสำหรับโอกาสพิเศษให้แตกต่างจากประเภทอาหารธรรมดาเสมอ ไม่ว่าจะเป็นโอกาสพิเศษของบุคคล หรือในโอกาสพิเศษของชุมชน ตัวอย่างเช่น การแต่งงานซึ่งถือเป็นโอกาสพิเศษสำคัญของชีวิต มักจะมีการจัดเตรียมอาหารพิเศษไว้สำหรับประกอบพิธีและรับรองเลี้ยงดูแขก กรณีโอกาสพิเศษของชุมชน เช่น งานบุญพระเวสในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มักจะอาหารหรือขนมพิเศษ เป็นต้น ประเด็นสำคัญก็คือ อาหารสำหรับโอกาสเช่นนี้มักสอดคล้องกับประเภท ผัก ผลไม้ และวัสดุอาหารอื่นๆ ที่มีตามฤดูกาลด้วย ซึ่งฤดูที่มีวัสดุอาหารอุดมสมบูรณ์ที่สุดก็คือ เมื่อสิ้นฤดูเก็บเกี่ยวสำหรับสังคมเกษตรกรรม

ในวัฒนธรรมอาหารของทุกสังคมจะมีการกำหนดไว้ว่าในวาระพิเศษของบุคคลหรือสังคม จะต้องมีการแสดงความสำคัญของโอกาสเช่นนั้นให้รู้กันด้วย การจัดงานฉลองและเลี้ยงดูอาหารผู้ที่มาร่วมงาน นับเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้

5. คติความเชื่อเหนือธรรมชาติเกี่ยวกับอาหาร โดยส่วนใหญ่แล้วศาสนา มักจะมีอิทธิพลกำหนดวัฒนธรรมอาหารของคนในสังคม ไม่ว่าจะเป็นอาหารในชีวิตประจำวันหรือในโอกาสพิเศษ ตัวอย่างเช่น ประเพณีอาหารของคนมุสลิม ศาสนาอิสลามจะมีข้อกำหนดเกี่ยวกับอาหารอย่างเคร่งครัด คือ ห้ามกินหมู ห้ามของมีนเมา และทุกๆ ปี จะมี 1 เดือน ที่ต้องงดบริโภคอาหารและน้ำระหว่างพระอาทิตย์ขึ้นจนพระอาทิตย์ตก เป็นต้น

นอกจากนี้ยังมีแนวความคิดที่เกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหาร คือแนวความคิดของเบญจา ยอดดำเนิน (2523) และ Helman (1992) ซึ่งนำเสนอไว้ว่า

ในแต่ละสังคมมีการแบ่งประเภทของอาหารไม่เหมือนกัน บางอย่างอาจถูกจัดว่าเป็นอาหารในสังคมหนึ่ง แต่ในอีกสังคมหนึ่งอาจจะไม่ใช่ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยด้านสังคมและวัฒนธรรมของแต่ละชุมชน ตัวอย่างเช่นเนื้อสุนัขดำไม่ใช่อาหาร เป็นสิ่งสกปรก ผู้ได้รับประทานเนื้อสุนัขจะได้รับการดูถูกเหยียดหยาม หรือถือว่าผิดปกติ กล่าวโดยสรุปก็คือในแต่ละสังคมจะมี ข้อกำหนดว่าอะไรบ้างที่ถือว่าเป็นอาหาร อะไรบ้างที่ไม่ถือว่าเป็นอาหาร และอาหารสามารถแยกประเภทออกได้เป็น

1. อาหารหลักตามประเพณี (Cultural super – food) เช่นข้าวเป็นอาหารหลักตามประเพณีของสังคมแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ อาหารหลักนี้นอกจากจะมีความสำคัญในแง่โภชนาการแล้ว ยังมีความสำคัญในแง่กิจกรรมประเพณีต่างๆ เช่น ประเพณีทำขวัญข้าวบวงสรวงเจ้าแม่โพสพ เป็นต้น

2. อาหารแห่งเกียรติยศ (Prestige food or status food) ในทุกสังคมและวัฒนธรรมจะมีอาหารประเภทที่ถือว่าเป็นอาหารของคนชั้นสูง หรือมีหน้ามีตา หรือเป็นอาหารเฉพาะพิธีการสำคัญๆ เท่านั้น ไม่ได้รับประทานเป็นประจำวัน เช่น ไก่วงจะมีการรับประทานเฉพาะวันขอบคุณพระเจ้า (Thanks giving) หรือในเทศกาลคริสต์มาส (Christmas Eve) ในบางสังคมเวลาจัดงานเลี้ยงจะมีอาหารประเภทนี้มาก เช่น เวลาลงแขกเกี่ยวข้าว หรือดำนา เจ้าของบ้านจะต้องเลี้ยงอาหารผู้มาช่วยงาน อาหารจึงชี้ให้เห็นถึงสถานะภาพทางสังคมและเศรษฐกิจของเจ้าภาพ เพราะฉะนั้นอาหารประเภทนี้จึงมักเป็นอาหารที่ดีและมีราคาสูงกว่าอาหารที่รับประทานกันเป็นประจำ

3. อาหารที่แบ่งตามแนวความคิดเกี่ยวกับร่างกาย (Body – image foods) ในแต่ละสังคมมีแนวความคิดความเชื่อพื้นบ้านเกี่ยวกับร่างกายของคน เช่น ในร่างกายของคนมีส่วนประกอบอะไร และส่วนประกอบเหล่านี้มีหน้าที่อย่างไรบ้างเพื่อใช้ชีวิตดำรงอยู่ แนวความคิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานของร่างกายนี้มีผลเชื่อมโยงไปถึงความเชื่อพื้นบ้านในเรื่องสุขภาพและการเจ็บป่วยอีกด้วย เช่นในประเทศไทยเชื่อกันว่าร่างกายของคนประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ ความไม่สมดุลกันของธาตุทั้งสี่จะทำให้ร่างกายเจ็บป่วยได้

ความเชื่อพื้นบ้านเกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และโรคภัยไข้เจ็บมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมในการรับประทานอาหารของประชาชนในท้องถิ่นเป็นอันมาก ตามความเชื่อที่ว่าร่างกายของคนเราประกอบด้วยธาตุทั้งสี่ ดังที่กล่าวมาแล้ว และการเจ็บป่วยเป็นผลเนื่องมาจากธาตุใดธาตุหนึ่งหย่อนไปหรือไม่สมดุลกัน อาหารเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้ธาตุทั้งสี่อยู่ในระดับสมดุลกัน อาหารจึงถูกแบ่งออกตามคุณสมบัติภายใน 2 ประเภท คือ “ร้อนกับเย็น” ในการรับประทานอาหารต้องคำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างอาหารและธาตุในร่างกายเป็นหลัก

4. อาหารที่แบ่งตามสภาวะร่างกายและสังคม (Physiological group foods) อาหารบางชนิดถูกจำกัดให้สำหรับบุคคลบางกลุ่มเท่านั้น อาหารบางชนิดได้รับการส่งเสริมให้รับประทานในเฉพาะบางกลุ่ม สิ่งเหล่านี้เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นอยู่ในทุกสังคม และตกทอดมาเป็นขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหารของแต่ละกลุ่มสังคม

บทบาทความเชื่อหรือขนบธรรมเนียมประเพณีที่มีต่อการบริโภคอาหารจะเห็นได้อย่างชัดเจนในการบริโภคอาหารของหญิงมีครรภ์ หญิงในนมลูก เด็กเล็ก ผู้ป่วย และผู้มีอาชีพหรือตำแหน่งพิเศษ เช่น หมอไสยศาสตร์ หมอธรรม ม้าทรง เป็นต้น ผู้ที่อยู่ในภาวะดังกล่าวต้องระมัดระวังอาหารเป็นพิเศษ ตัวอย่างเช่น คนป่วยต้องงดอาหารบางอย่าง เพื่อป้องกันและรักษาสุขภาพร่างกายของตนเอง เนื่องจากร่างกายอยู่ในภาวะที่มีโอกาสเจ็บป่วยหรือตายง่ายกว่าบุคคลในภาวะปกติทั่วไป

2.5.2 วัฒนธรรมอาหารในวิถีชีวิตไทย

จากการที่มนุษย์บริโภคอาหารเพื่อการดำรงชีพ กระบวนการบริโภคจะเริ่มตั้งแต่การหาอาหารจนถึงการบริโภค พบว่าจะประกอบไปด้วยแบบแผน ขั้นตอน ความเชื่อ นอกจากนี้การบริโภคนั้นยังเป็นเรื่องของวัฒนธรรม ซึ่งเป็นเครื่องบ่งชี้ให้เห็นถึงความเจริญของสังคมในแต่ละสังคม เป็นตัวกำหนดเอกลักษณ์หรือลักษณะเฉพาะของแบบแผนพฤติกรรมในสังคม ที่แสดงถึงวัฒนธรรมการบริโภคโดยวัฒนธรรมการบริโภค หมายถึงพฤติกรรม ธรรมเนียม ประเพณี ปฏิบัติการต่างๆ ที่บุคคลนั้นแสดงออก เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ทักษะคิด เป็นต้น หรือเป็นวิธีการต่างๆ ที่เกี่ยวกับอาหาร ในทุกขั้นตอนที่คนในสังคมหนึ่งๆ ยึดถือ และปฏิบัติสืบต่อกันมา (วาริรัตน์ ปั่นทอง, 2543, ดำรงค์ศักดิ์ ชัยสนิท, 2539)

สิ่งแวดล้อมทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตล้วนเป็นปัจจัยกำหนดการดำรงชีวิตของมนุษย์และสิ่งมีชีวิตอื่นๆ ในพื้นที่นั้นๆ ทำให้คนแต่ละพื้นที่นั้นดำเนินชีวิตแตกต่างกันไปธรรมชาติในแต่ละพื้นที่นั้นมีสัตว์พืชพรรณ รวมทั้งคนในพื้นที่นั้นๆ สามารถเลี้ยงหรือเพาะปลูกได้แตกต่างกัน อันจะส่งผลถึงอาหารการกินของคนในพื้นที่เหล่านั้นย่อมแตกต่างกันไปด้วย เมื่อพิจารณาตามภูมิศาสตร์ จะพบว่า พื้นที่และภูมิอากาศที่แตกต่างกันไปตามพื้นที่นั้น ก็ก่อให้เกิดความแตกต่างมากมาย กล่าวคือ พื้นที่ที่มีลักษณะเป็นพื้นที่ราบ พื้นที่ลุ่ม ที่ราบสูง ที่สูง ภูเขา และผู้คนจะอยู่อาศัยหนาแน่นในพื้นที่ราบ พื้นที่ลุ่มมากกว่าพื้นที่ที่มีลักษณะอื่นๆ เพราะส่วนใหญ่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ มีความสะดวกในการปรับพื้นที่เพาะปลูก รวมถึงการมีน้ำกิน น้ำใช้ และยังได้อาหารจากทั้งพืชและสัตว์น้ำได้อีกด้วย เอื้อต่อการอยู่อาศัย

ประเทศไทยก็เช่นเดียวกัน เขตพื้นที่ที่ผู้คนอยู่อาศัยหนาแน่นได้แก่ ลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา ลุ่มแม่น้ำแม่กลองในภาคกลาง ลุ่มน้ำปิง วัง ยม น่าน ในภาคเหนือ ลุ่มน้ำโขง มูล ชีในภาคอีสาน ลุ่มน้ำตาปีในภาคใต้ ซึ่งมีลักษณะเป็นพื้นที่ราบลุ่มมากกว่าพื้นที่ในเขตที่สูง เนื่องจากในสมัยก่อนคนไทยอาศัยเส้นทางคมนาคมทางน้ำมากกว่าเส้นทางอื่นๆ อาศัยน้ำในการเพาะปลูกทั้งอาหารหลักและพืชอาหารอื่นๆ รวมทั้งอาศัยเป็นแหล่งอาหารจากสัตว์น้ำด้วย ชุมชนที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำจะมีความสามารถในการถนอมอาหารจากปลาและสัตว์น้ำ เพื่อเก็บไว้กินในช่วงที่หาจับปลา สัตว์น้ำอื่นๆไม่ได้ หรือถนอมเพื่อนำมาปรุงรสอาหารอื่นๆ เช่นทางภาคใต้ มีการทำน้ำบูดู กะปิ และปลาแห้ง ภาคอีสานทำปลาร้า ปลาเจ่า ภาคเหนือทำน้ำปู ถั่วเน่า เป็นต้น นอกจากนี้ที่ราบ ที่ลุ่มใกล้แหล่งน้ำจะเอื้อประโยชน์ในด้านแหล่งอาหารแล้ว ยังเป็นพื้นที่เหมาะแก่การเพาะปลูก เช่นที่ราบภาคกลางเป็นพื้นที่ปลูกข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักของคนไทย และยังมีพืชผักอื่นๆนานาชนิดที่ขึ้นเองตามธรรมชาติอีกมากมาย

ในส่วนของภูมิอากาศก็จะพบว่าเขตอากาศร้อนชื้น เช่นประเทศไทยเป็นเขตที่มีพืชซึ่งใช้เป็นอาหารและสามารถขึ้นเองได้ตามธรรมชาติหลากหลายชนิด บางชนิดมีให้เก็บกินได้ตลอดปี บางชนิดมีให้เก็บกินได้บางฤดู ซึ่งเรียกว่า ผักพื้นบ้าน เพราะผักบางชนิดจะขึ้นหรือมีอยู่เฉพาะพื้นที่ อาจอยู่ในลักษณะไม้เลื้อย ไม้พุ่ม ไม้ยืนต้น หรือพืชที่อยู่ในน้ำ ผักที่มีตลอดปี ชาวบ้านอาจเรียกว่าผักป่า เพราะต้องออกไปเก็บจากป่ามาทำอาหาร พืชผักบางอย่างอาจขึ้นตามท้องไร่ไร่นา ซึ่งผักเหล่านี้มีสรรพคุณและ

รสชาติแตกต่างกันล้วนเป็นประโยชน์และดีต่อสุขภาพทั้งสิ้น กรมวิชาการเกษตร(2530)ได้สำรวจพบว่า ภาคเหนือมีพืชผักที่นำมาบริโภคได้จำนวน 120 ชนิด ภาคอีสาน 130 ชนิด และภาคใต้ 185 ชนิด สถาบันการแพทย์แผนไทยได้สำรวจผักจากสภาพป่าธรรมชาติ (2542) พบว่า ภาคเหนือมีพืชผักที่นำมาบริโภคได้จำนวน 129 ชนิด ภาคอีสาน 138 ชนิด ภาคกลางและภาคใต้ 127 ชนิด จะเห็นได้ว่าผักพื้นบ้านทั้ง 4 ภาคที่ขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่นนั้นๆมีความเหมาะสมและสอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของพื้นที่ สามารถเอื้อประโยชน์ต่อความเป็นอยู่ของผู้คนและชุมชนในท้องถิ่นทั้งด้านอาหาร ยาสมุนไพร รวมทั้งประโยชน์ใช้สอยอื่นตามวัฒนธรรมและความเชื่อของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ลักษณะดังกล่าวจะสอดคล้องกับข้อความที่ว่า ปัจจัยธรรมชาติประกาศความเป็นอยู่

ดังนั้นจะพบว่าอาหารที่คนกินในแต่ละพื้นที่นั้นจะแตกต่างกันออกไป ซึ่งจะสะท้อนให้เห็นถึงสุขภาพและภาวะโภชนาการของคนในท้องถิ่นนั้นๆ แม้ว่าปัจจุบันทุกชุมชนมีความเจริญก้าวหน้ามากขึ้น มีการผลิต การแปรรูปอาหารรูปแบบต่างๆ แต่ก็ยังมีผู้คนอีกมากที่ยังคงอาศัยธรรมชาติเป็นหลัก มีให้เห็นทั่วทุกภูมิภาค เพียงแต่รูปแบบหรือวิธีการอาจมีการปรับเปลี่ยนมาเล็กน้อยเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมปัจจุบัน นอกจากพืชผักที่ผู้คนนำมาบริโภค สัตว์ชนิดต่างๆรวมถึงแมลงนานาชนิดก็เป็นอาหารของกลุ่มคนที่แตกต่างกันออกไป เช่น นำมาปรุงอาหารด้วยการทอด นึ่ง ปิ้ง หรือย่าง หรือนำมาเป็นส่วนผสมของอาหาร เช่น ทำน้ำพริก ทำแกง หรือผัด ทั้งนี้เพื่อจุดประสงค์หลักคือ เพื่อการอยู่รอด แต่ในปัจจุบันผู้คนสามารถเอาชนะธรรมชาติได้ด้วยวิวิทย์วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เช่นในพื้นที่สูง แห้งแล้ง เพาะปลูกไม่ได้ ก็นำระบบชลประทานเข้ามาช่วย หรือบางพื้นที่มีการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ด้วยการควบคุมอุณหภูมิ มีการพัฒนาปรับปรุงพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ มีการนำพันธุ์พืชพันธุ์สัตว์ต่างถิ่นเข้ามาปลูกในพื้นที่ที่แตกต่างกันออกไปเหล่านี้ล้วนมีผลต่อวิถีชีวิตการบริโภคของผู้คนทั้งสิ้น

พืช/ผัก	อากาศร้อน/ร้อนชื้น	อากาศอบอุ่น/หนาว
พืชอาหารหลัก	ข้าวเจ้า ข้าวเหนียว	ข้าวสาลี ข้าวบาเลย์
ผลิตภัณฑ์จากข้าว	ก๋วยเตี๋ยว เส้นหมี่ ขนมจีน	ขนมปัง สปาเกตตี้
พืชให้น้ำมัน	มะพร้าว งา ปาล์ม ถั่ว	มะกอก ถั่วเหลือง
พืชให้น้ำตาล	อ้อย ตาล มะพร้าว	เมเปิ้ล บีทรูท
ผลไม้	กล้วย มะม่วง ชมพู ทุเรียน ลำไย	แอปเปิ้ล องุ่น ส้ม พีช
พืชราก	มันเทศ เผือก ถั่วลิสง	มันฝรั่ง แครอท

ที่มา : ประหยัด สายวิเชียร , 2547 : 11

และเมื่อพืชผักนำมาปรุงเป็นอาหาร ก็จะมีลักษณะเป็นเอกลักษณ์เฉพาะแตกต่างกันตามภูมิภาค ตามวัตถุดิบที่นำมาปรุง รวมทั้งเครื่องปรุงรส เครื่องเทศ อีกทั้งรูปแบบการปรุง การจัดสำหรับอาหาร ก็จะแตกต่างกันไปอีกด้วย

ตารางที่ 2.2 เปรียบเทียบลักษณะอาหารระหว่างภาคของไทย

ภาค	อาหาร	ลักษณะ
กลาง	แกงเผ็ด พะแนง	น้ำขลุกขลิก จนถึงมาก
	แกงเขียวหวาน	น้ำน้อย-แห้ง
	ต้มจืด ต้มยำ	
	ผัด ทอดแห้ง	แฉะๆ
ใต้	แกงต่างๆ	น้ำขลุกขลิก-ข้น
	ผัด-เครื่องจิ้ม	น้ำขลุกขลิก-เข้มข้นหรือแห้ง
	ทอด ปิ้ง ย่าง	แห้ง
อีสาน	แกงหน่อไม้	น้ำขลุกขลิก
	น้ำพริกปลาร้า ส้มตำ	น้ำขลุกขลิกเปียก
เหนือ	ปิ้ง ย่าง ทอด	แห้ง
	แกงๆ	น้ำขลุกขลิก-เปียก
	ผัด-เครื่องจิ้ม	เปียก แฉะถึงแห้ง

ที่มา : ประหยัด สายวิเชียร , 2547 : 13

จากตารางที่ 2.2 จะเห็นได้ว่า วัฒนธรรมการกินของคนในภูมิภาคต่างๆ มีลักษณะแตกต่างกัน อาหารของคนภาคเหนือและภาคอีสานจะมีน้ำน้อยจนถึงแห้ง ซึ่งสะดวกในการใช้มือหยิบ จับ หรือ เครื่องจิ้มซึ่งใช้ข้าวเหนียวปั้นจิ้มได้ ส่วนอาหารของคนภาคกลางและภาคใต้นั้น เนื่องจากในสองภาคนี้ นิยมข้าวเจ้า ซึ่งเหมาะกับอาหารที่มีน้ำ รสเข้มข้น ผสมผสานกับเครื่องเคียงหรือมีผักแนม เหล่านี้ทำให้แต่ละพื้นที่มีเอกลักษณ์ และลักษณะเฉพาะถิ่น

จึงอาจสรุปได้ว่า ลักษณะของธรรมชาติทั้งพื้นที่ ภูมิประเทศ และภูมิอากาศทำให้พืชพันธุ์ อาหารที่มีอยู่แตกต่างกัน คนในพื้นที่ต่างๆนั้นได้นำมาเป็นอาหาร ทั้งในรูปแบบการกิน การปรุง รวมถึง ฤดูกาล หรือเวลาที่เหมาะสม ซึ่งกว่าจะสรุปได้ว่าอะไรมีประโยชน์ อะไรมีพิษก็ผ่านการลองผิด ลองถูก และเป็นบทเรียนที่สั่งสมเป็นภูมิรู้ ภูมิปัญญา ถ่ายทอดรุ่นสู่รุ่น ในครอบครัว ในชุมชน กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีการดำเนินชีวิตของผู้คนในท้องถิ่นนั้น

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร มีดังนี้ (ประหยัด สายวิเชียร, 2547:28-37)

1) ปัจจัยแวดล้อมทางกายภาพของชุมชน ลักษณะพื้นที่ อากาศ ลักษณะดิน ปริมาณฝนและแหล่งน้ำ รวมทั้งเส้นทาง อาหารของครอบครัวกับชุมชนอื่น สิ่งแวดล้อมเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เช่น น้ำท่วม แผ่นดินไหว ภูเขาไฟระเบิด ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อผู้คนรวมทั้งแหล่งอาหารด้วย ส่วนการเปลี่ยนแปลงช้าๆ แต่ก็มีผลกระทบได้แก่ การเปลี่ยนแปลงเส้นทางเดินของแม่น้ำ การเปลี่ยนแปลงอากาศจากที่เคยอบอุ่นเป็นร้อน ก็อาจมีผลต่อพืชพรรณที่ขึ้นตามฤดูกาลได้ การเปลี่ยนแปลงเส้นทางเดินทางทางน้ำ ซึ่งจะไปได้ตามระยะทางของแม่น้ำ ทำให้ชุมชนริมน้ำมีโอกาสแลกเปลี่ยน ซื้อขายวัตถุดิบหรืออาหารมากกว่าชุมชนที่อยู่ลึกเข้าไปในแผ่นดิน ปัจจัยที่กล่าวมาล้วนมีอิทธิพลต่อการกินอาหารของคน เช่นอาหารของคนในเขตร้อนจะมีรสชาติจัดจ้าน มีเครื่องเทศและสมุนไพรผสมมากกว่าอาหารของคนในเขตหนาว เนื่องจากคนในเขตหนาว ศูนย์หิวของคนเราจะทำงานโดยธรรมชาติ อาหารจึงไม่ต้องปรุงแต่งรสมากนัก ส่วนผู้คนที่อยู่ในเขตร้อนต้องอาศัยทั้ง สี กลิ่น และรสของอาหารเพื่อช่วยทำให้คนอยากกิน

2) ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยทางสังคมเป็นกฎเกณฑ์ที่ไม่ปรากฏเป็นลายลักษณ์อักษร แต่เป็นกติกาที่ใช้ควบคุมพฤติกรรมของคนในสังคมนั้นๆ โดยเฉพาะพฤติกรรมกรกิน อาจมีกฎเกณฑ์ตามสถานภาพเด็ก ผู้ใหญ่ เพศหญิง ชาย บางสังคมแบ่งตามฐานะ ศักดิ์ และความสำคัญ กฎเกณฑ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารมักมาจากความเชื่อและศาสนาของกลุ่มคนเป็นหลัก

3) ปัจจัยด้านสื่อโฆษณา สื่อโฆษณาในปัจจุบันมีอิทธิพลมากโดยเฉพาะกับเด็ก และวัยรุ่น มีการศึกษาสรุปว่ากว่าครึ่งของสินค้าที่มีโฆษณาผ่านทางโทรทัศน์ เป็นสินค้าที่มีกลุ่มเป้าหมายคือเด็กและวัยรุ่น สินค้าอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย แต่ให้น้ำตาล เกลือ และไขมันสูงจะมีโฆษณามากซึ่งทำให้มียอดจำหน่ายสูง ก็เป็นอีกปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการของเด็ก

พฤติกรรมกรบริโภคอาหารของคนไทยเปลี่ยนไปจากอดีต โดยได้รับอิทธิพลมาจากกระแสบริโภคนิยมตะวันตก คนไทยจึงบริโภคอาหารประเภทข้าวและแป้งน้อยลง แต่กลับไปบริโภคโปรตีน

ไขมัน น้ำตาลและเครื่องดื่มมากขึ้น ทำให้คนไทยบริโภคอาหารเกินพอดีแต่ได้รับสารอาหารไม่ครบถ้วน คุณค่าทางอาหารต่ำ อาหารขาดความหลากหลาย และมีความแตกต่างในด้านการบริโภค ระหว่างประชากรในเขตเมืองกับชนบท โดยประชากรในเมืองมีการบริโภคเนื้อสัตว์และไขมันเพิ่มมากขึ้นแต่บริโภคผักผลไม้ลดลง เด็กวัยรุ่นนิยมบริโภคอาหารแบบคนเมืองมากกว่าอาหารท้องถิ่นหรืออาหารไทย รวมถึงวิถีชีวิตที่เร่งรีบมากขึ้นทำให้มีการพึ่งพาอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น ซึ่งเป็นแนวโน้มที่พบทั้งในเมืองและชนบท สถานการณ์ด้านการบริโภคดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมการบริโภคของแต่ละบุคคล จะมีส่วนผลักดันให้บุคคลมีสุขภาพที่แตกต่างกัน พฤติกรรมการบริโภคที่ดีจะส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพอนามัยที่ดี ได้แก่ การบริโภคอาหารเพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารและพลังงานครบถ้วนสำหรับประกอบกิจกรรมในแต่ละวัน การเลือกบริโภคอาหารที่พึงประสงค์คือ การเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับความต้องการของร่างกายโดยเลือกอาหารที่สด สะอาด ซึ่งมีอยู่ในท้องถิ่นตามฤดูกาล มีการคำนึงถึงประโยชน์และคุณค่าทางอาหารมากกว่าราคา รสชาติ ค่านิยมของอาหาร (พัชรี วิจิตรจะกุลและวงสวาท โกศลวัฒน์, 2548) โดยควรเลือกบริโภคอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลายใน 1 วัน นอกจากนี้อาหารที่นำมาบริโภคยังต้องเป็นอาหารที่มีคุณภาพคือ มีสารอาหารและพลังงานอาหารและเป็นอาหารที่มีความปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนสารเคมี หรือมีสารพิษที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย เริ่มตั้งแต่การเก็บหาอาหารที่ปลอดภัย กระบวนการผลิตอาหารที่ไม่มีสารเคมีตกค้าง วิธีการปรุงอาหารที่สะอาดถูกสุขลักษณะได้สารอาหารครบถ้วนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของผู้บริโภค (Dorward และ Kydd, 2003 ; กระทรวงสาธารณสุข, 2548)

จากการทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับวัฒนธรรมการบริโภคในบริบทต่างๆ พบว่าส่วนใหญ่ วัฒนธรรมการบริโภคอาหารจะประกอบด้วยลักษณะอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภค และความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ลักษณะอาหาร อาหารที่นำมาบริโภคในชีวิตประจำวัน ประกอบด้วยอาหารหลากหลายประเภท ซึ่งลักษณะอาหารที่ปรากฏ ได้แก่ อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ประเภทอาหารคาว ประเภทอาหารหวาน ประเภทขนมต่างๆ ประเภทผัก ผลไม้ และเครื่องดื่ม ความแตกต่างของการจำแนกลักษณะอาหารจะขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมการบริโภคของแต่ละสังคม

2. แหล่งที่มาของอาหาร แหล่งที่มาของอาหารที่นำมาบริโภค ได้แก่ อาหารที่ได้จากธรรมชาติ อาหารที่ได้มาจากการผลิต การซื้อตามท้องตลาด แหล่งที่มาของอาหารขึ้นอยู่กับอาหารแต่ละประเภทซึ่งอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู ไก่ ปลา ส่วนใหญ่จะได้อาหารจากการซื้อจากตลาดและการผลิตอาหารประเภทผัก ผลไม้ ส่วนใหญ่ได้มาจากการผลิตเอง เช่น ผักคะน้า ผักกาดเขียว ผักกาดขาว กะเพรา ต้นหอม ผักชี ฯลฯ หรือซื้อมาจากตลาด เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือเทศ แตงกวา ผักบุ้ง และในบางชุมชนสามารถเก็บหาผักจากป่ามาบริโภค เช่น ผักตบชวา หน่อไม้ เห็ด หรือการหาอาหารจากทะเล เช่น กุ้ง หอย ปู ปลา แมงดา กุ้ง อาหารประเภทผลไม้ พบว่าได้มาจากการซื้อตามท้องตลาด และ

การผลิตขึ้นเอง ส่วนอาหารประเภทเครื่องปรุงรส (กะปิ น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำตาล เกลือ) น้ำดื่ม และ เครื่องดื่ม พบว่าส่วนใหญ่ได้มาจากการซื้อตามท้องตลาด (วาริรัตน์ ปั่นทอง, 2543 ; ทวน ยุทธพงษ์ 2533)

3. การประกอบอาหาร วิธีการที่ผู้บริโภคใช้ประกอบอาหาร ได้แก่ การประกอบอาหารด้วยการ แกง ผัด ทอด ต้ม ยำ นึ่ง อบ โดยพบว่าอาหารประเภทเนื้อหมูนำมาประกอบอาหารเป็นลาบ ผัด ทอด ต้ม แกง อาหารประเภทปลา นำมาประกอบอาหารด้วยการนึ่ง ต้ม ทอด อาหารประเภทไก่ นำมาประกอบอาหารเป็นซุปลัดไก่ อบ ต้ม อาหารประเภทผักชนิดต่างๆ นำมาประกอบอาหารโดยการลวก ต้ม ผัด ซึ่งผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารคือ แม่บ้านหรือภรรยา ด้านสถานที่ในการประกอบอาหารส่วนใหญ่จะเป็น ห้องครัว นอกจากนี้ในการประกอบอาหารทุกครั้งจะต้องมีการล้างเนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ ก่อนการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่างๆ (อนันต์ ชุนโสภา, 2535) ซึ่งการประกอบอาหารสำหรับการบริโภคในโอกาสปกติ เป็นอาหารที่มีขั้นตอนการปรุงไม่ยุ่งยากหรือหาซื้อได้จากท้องตลาด ส่วนการประกอบอาหารในโอกาสพิเศษจะมีขั้นตอนการปรุงที่ยุ่งยาก และมีปริมาณอาหาร ความหลากหลายของประเภทอาหารมากกว่าในโอกาสปกติ

4. เวลาการบริโภคอาหาร เวลาในการบริโภคอาหารในโอกาสปกติ พบว่าส่วนใหญ่บริโภคอาหาร 3 มื้อ คือ อาหารมื้อเช้า เวลา 5.00 – 6.00 นาฬิกา อาหารมื้อกลางวัน เวลา 11.00 – 12.00 นาฬิกา และอาหารมื้อเย็น เวลา 16.00 – 17.00 นาฬิกา ส่วนการบริโภคในโอกาสพิเศษจะไม่มีกำหนดเวลาที่แน่นอน ถ้าเป็นการบริโภคในโอกาสการเฉลิมฉลอง ส่วนใหญ่เจ้าภาพจะเลี้ยงอาหารตลอดทั้งวัน และการบริโภคในโอกาสพิเศษนี้จะมีการบริโภคอาหารในปริมาณที่มากกว่าปกติ (วาริรัตน์ ปั่นทอง, 2543 ; ทวน ยุทธพงษ์, 2533)

5. ลักษณะการบริโภคอาหาร การบริโภคอาหารของแต่ละครอบครัว ได้แก่ การนั่งลงกับพื้นล้อมวง การนั่งกับพื้นเป็นแถวหันหน้าเข้าหากัน การนั่งโต๊ะ เป็นต้น ซึ่งลักษณะการบริโภคจะแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับโอกาส เช่น การบริโภคในโอกาสปกติบางครอบครัวจะนั่งพื้นล้อมวง ส่วนการบริโภคในโอกาสพิเศษ เช่น ในโอกาสต้อนรับผู้มาเยือน ในประเพณีต่างๆ จะนั่งการนั่งกับพื้นเป็นแถวหันหน้าเข้าหากัน หรือนั่งโต๊ะ เป็นต้น ด้านวิธีการบริโภค ได้แก่ การบริโภคโดยอาหารโดยใช้มือ การบริโภคโดยการการใช้ช้อน หรือตะเกียบ ความแตกต่างด้านวิธีการบริโภคดีงกล่าวจะขึ้นอยู่กับโอกาส และวัฒนธรรมของแต่ละสังคม ส่วนอุปกรณ์สำหรับใส่อาหารคือ หม้อหุงข้าว ถังข้าว จาน ถ้วย เป็นต้น (อนันต์ ชุนโสภา, 2535)

6. ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร (food believe) เป็นความเชื่อเกี่ยวกับอาหารที่มีการถ่ายทอดสู่สังคมจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง นอกจากการบริโภคเพื่อตอบสนองความต้องการของร่างกายเพื่อการยังชีพแล้วยังต้องคำนึงถึงชนิดของอาหาร ลักษณะรูปร่าง รส กลิ่น สี ของอาหารที่นำมาบริโภค ประเภทของอาหารต้องห้าม (food taboo) ที่เป็นกฎเกณฑ์ที่ถือปฏิบัติสืบทอดกันมาในภาวะหรือสถานการณ์ปฏิบัติสืบทอดกันมาในภาวะหรือ

สถานการณ์บางอย่างของแต่ละสังคม เช่น ในประเทศจีนมีข้อห้ามเกี่ยวกับอาหาร “เย็น” ในหญิงหลังคลอด โดยห้ามบริโภคผลไม้ ผักใบเขียว ปลาและเนื้อสัตว์ต่างๆ เป็นต้น ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคตามหลักศาสนา เช่น ศาสนาอิสลามห้ามบริโภคเนื้อหมู ศาสนาฮินดูห้ามบริโภคเนื้อวัว เป็นต้น ความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคในโอกาสเจ็บป่วย เช่น คนที่อาศัยอยู่ในเขตลุ่มแม่น้ำแม่กลองมีความเชื่อเกี่ยวกับอาหารแสลงสำหรับผู้ป่วยคือ ไม่รับประทานหน่อไม้ดอง ข้าวเหนียว เนื้อ ผลไม้ อาหารทะเลต่างๆ เช่น ในช่วงเวลาของการตั้งครรภ์และภายหลังการคลอด การอยู่ไฟ ซึ่งการใช้หลักเกณฑ์ในการจำแนก **การใช้ชื่ออาหารเป็นหลัก** เช่น หญิงตั้งครรภ์ห้ามกินข้าวตัง เนื่องจากเชื่อว่า ข้าวตังมีการสื่อความถึงการติดแน่น ดังนั้นถ้ากินข้าวตังจะทำให้ลูกติดกับตัวแม่แยกกันไม่ออกเวลาคลอด การใช้**รูปลักษณะของอาหารเป็นเกณฑ์** เช่น ผู้หญิงตั้งครรภ์ห้ามกินกล้วยแผลเนื่องจากจะทำให้มีลูกแผล ห้ามกินของเผาะเพราะจะทำให้เด็กเกิดมาเหี่ยวแห้ง เป็นต้น การใช้**คุณสมบัติของอาหารเป็นเกณฑ์** เช่น คุณสมบัติร้อนเย็น ซึ่งอาหารร้อน อาหารเย็น แสดงถึงความเชื่อเกี่ยวกับความสมดุลของร่างกายคือ ธาตุทั้ง 4 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ การใช้**สัญลักษณ์ของอาหารเป็นเกณฑ์** เพื่อแสดงถึงเกียรติยศและศักดิ์ศรี เช่น นมเป็นอาหารของเด็ก ผักปลาเป็นอาหารของหญิงมีครรภ์ เป็นต้น (สิริพันธุ์ จุลรังคะ, 2541 ; วลัยทิพย์ สาชลวิจารณ์, 2532) นอกจากนี้ยังมีความเชื่อในการบริโภคอาหารที่นำมาบำรุงร่างกายความเชื่อในการบริโภคอาหารที่เป็นข้อห้าม หรือความเชื่อในการบริโภคอาหารที่เป็นการ **สั่งสอน** เป็นต้น

2.6.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมศรี เจริญเกียรติกุล และคณะ (2545) ศึกษา คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ เป็นการศึกษาเชิงสำรวจ โดยการสัมภาษณ์ผู้ใหญ่ไทยจำนวน 500 คน ใน 4 ภูมิภาค เพื่อสำรวจรายชื่ออาหารที่ได้รับความนิยม รวมทั้งสัมภาษณ์แบบเจาะลึกจากผู้ทรงคุณวุฒิด้านอาหารไทย จากนั้นนำมาศึกษาดำรับและทำการทดสอบทางประสาทสัมผัสเพื่อเป็นตำรับอาหารไทยอ้างอิง สำหรับวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ การศึกษานี้ได้พัฒนาตำรับอาหารไทย 3 ประเภท คือ อาหารจานเดียว อาหารว่าง และอาหารร่วมสำรับ จำนวน 21 ตำรับ ที่มีความหลากหลายของรสชาติ และวิธีปรุง ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ พบว่า พลังงานของอาหารไทยมีตั้งแต่พลังงานต่ำไปถึงพลังงานสูง อาหารไทยส่วนใหญ่มีการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ อาหารไทยแต่ละสำรับมีจุดเด่นของตัวเอง สามารถนำมาเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ และสภาวะของแต่ละบุคคล อาหารไทยแต่ละชนิดมีพลังงานและไขมันต่ำ ได้แก่ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวกับแกงเลียงหรือแกงส้มหรือกับต้มยำกุ้ง อาหารไทยที่ธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ขนมจีนน้ำยา ห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารไทยที่มีธาตุแคลเซียม ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย ข้าวกับน้ำพริกกะปิกับปลาทอด นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารที่จำเป็นแล้ว อาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ดี มีปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบตาแคโรทีน ตำรับอาหารไทยที่ศึกษา

ประกอบด้วยสารสังเคราะห์จากพืชหลายชนิดที่ได้จากเครื่องปรุงหลัก คือ จากพืชผักสมุนไพรและเครื่องเทศ ผลการศึกษาแสดงแนวโน้มให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

อรัญญา นนทราช และคณะ(2547) ศึกษาอาหารไทยผู้ไทเพื่อสุขภาพ ต.หนองห้าง อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ มีวัตถุประสงค์เพื่อสืบหาคำว่าความรู้ด้านอาหารผู้ไทที่อยู่ในต.หนองห้าง อ.กุฉินารายณ์ จ.กาฬสินธุ์ เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม ผลการศึกษาพบว่า คนท้องถิ่นดั้งเดิมไม่นิยมทานอาหารรสจัด หวานจัดและมีไขมันมาก นิยมทานสัตว์เล็ก เช่น กบ เขียด และพืชผักที่ขึ้นในชุมชน อาหารพื้นบ้านที่ภูมิใจ ได้แก่ แกงโค แกงยอดบวบ เมี่ยงตะไคร้ ข้าวเหนียวคลุกผักทอง มีคุณค่าทางภูมิปัญญาท้องถิ่น และคุณค่าทางโภชนาการสูง เหมาะสำหรับเป็นอาหารสุขภาพ แกงโคเป็นแกงที่มีเพียงแห่งเดียว มีส่วนประกอบ 32 อย่าง ชาวหนองห้างเป็นครอบครัวใหญ่ในการทำอาหารให้เพียงพอแก่คนในครอบครัวจึงต้องนำวัตถุดิบจากหลายชนิด เช่น โปรตีนจากกบเขียด ถั่ว ผักพื้นบ้านที่มีในสวนครัว และหัวมันจากป่า ดังนั้นแกงโคจึงให้คุณค่าทางโภชนาการสูง แกงยอดบวบเป็นแกงที่ลูกหลานเมื่อกลับจากต่างถิ่นจะขอทำให้ทานเพราะจะได้รู้สึกว่าได้กลับบ้านจริงๆ บวบที่ใช้เป็นบวบพันธุ์พื้นเมือง มีรสหวานและมีวิตามินสูง เมี่ยงตะไคร้เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางสมุนไพรสูง ส่วนประกอบหลัก คือ ตะไคร้สด ถั่วลิสงหรืองา ทานเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย มีถั่วพื้นเมืองเป็นเครื่องเคียง เช่น ถั่วงอก ถั่วฝักยาว และถั่วแปบ ข้าวเหนียวคลุกผักทอง เป็นอาหารหวานที่มีวิตามินเอ เบตาแคโรทีนสูง นอกจากนั้นยังมีอาหารที่เป็นเอกลักษณ์อื่นอีก เช่น แกงข้าวโละ อ่อมบอน กระสับผักเสี้ยน ลาบปลาตุก แกงเห็ดป่า และแกงหน่อไม้ ซึ่งล้วนเป็นอาหารไขมันต่ำ เหมาะสำหรับเป็นอาหารสุขภาพ

อบเชย วงษ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์(2549) ศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารภาคเหนือ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ผู้สูงอายุและผู้เฒ่าท้องถิ่นที่มีความรอบรู้ด้านอาหาร จำนวน 144 คน ใน 9 จังหวัดของภาคเหนือ ผลการศึกษาพบว่า อาหารภาคเหนือมี 649 ชนิด เป็นอาหารคาว ร้อยละ 63.79% อาหารถนอมและอาหารแปรรูปร้อยละ 22.96% อาหารหวานร้อยละ 9.86% และอาหารว่างร้อยละ 3.39% สำหรับศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือในด้านของแหล่งวัตถุดิบพบว่าอาหารพื้นบ้านภาคเหนือทุกชนิดมีระดับศักยภาพสูง ขณะที่ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตโดยเฉลี่ย ก็มีศักยภาพสูงเช่นเดียวกัน ส่วนศักยภาพด้านการผลิตเชิงพาณิชย์พบว่า อาหารถนอม อาหารแปรรูป และอาหารว่าง รวมถึงอาหารหวาน มีศักยภาพปานกลาง สำหรับศักยภาพการเป็นอาหารสุขภาพพบว่า อาหารคาวมีศักยภาพปานกลาง ส่วนศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาพบว่า อาหารคาว อาหารหวาน อาหารถนอมและอาหารแปรรูปมีศักยภาพสูง

ไหมไทย ศรีแก้ว อุดม พานทอง อนงค์ ประสารนวันกิจ (2547) ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการบริโภคผักพื้นบ้าน ความนิยมบริโภคผักพื้นบ้านความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อผักพื้นบ้านกับการบริโภคผักพื้นบ้าน และ

ความสัมพันธ์ระหว่างการบริโภคผักพื้นบ้านกับภาวะสุขภาพ ศึกษาโดยเก็บข้อมูลจากประชาชน 5 จังหวัดในภาคใต้ทั้งในเมืองและชนบท จำนวน 500คน ด้วยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษา พบว่า ส่วนใหญ่ได้รับความรู้เรื่องผักพื้นบ้านจากครอบครัวร้อยละ 56.6 มีการปลูกผักทานเอง ร้อยละ 63.8 มีทัศนคติต่อผักพื้นบ้านในระดับสูง ความถี่ในการบริโภคแต่ละชนิดอยู่ที่ 1 ครั้งต่อเดือน ผู้ที่อยู่ในเขตชนบทจะบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่าผู้ที่อยู่ในเมือง เกษตรกรบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่ไม่ใช่เกษตรกร กลุ่มที่มีรายได้ไม่เพียงพอบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่มีรายได้เพียงพอ กลุ่มที่มีการศึกษาต่ำกว่าบริโภคผักพื้นบ้านมากกว่ากลุ่มที่มีการศึกษาสูงกว่า อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่.01 การบริโภคผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับภาวะสุขภาพ($r=0.11, p<0.01$)ทัศนคติต่อผักพื้นบ้านมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับการบริโภคผักพื้นบ้าน($r=0.13, p< 0.01$)

มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนประเทศไทยและเครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืนภาคอีสาน(ม.ป.ป.) ศึกษา การฟื้นฟูฐานอาหารเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารของหมู่บ้าน กรณีศึกษา หมู่บ้านป่าตอง ต.บ้านกู่ อ.ยางสีสุราช จ.มหาสารคาม พบว่า หัวใจของความมั่นคงทางอาหาร คือ หากจะสร้างความมั่นคงทางอาหารให้กับชุมชน ชาวบ้านต้องสร้างระบบการพึ่งตนเองและพึ่งพากันเองในชุมชน โดยมีนิยามความมั่นคงทางอาหารที่กำหนดขึ้นเพื่อเป็นเป้าหมายว่า “เฮ็ดเองได้ หากินเองได้ แลกเปลี่ยนกันเองได้ พึ่งพากันเองได้” กล่าวคือ การสร้างความมั่นคงทางอาหารผ่านระบบเกษตรกรรมนั้น ชาวบ้านต้องผลิตอาหารกันเองให้ได้ จะต้องมีแหล่งอาหารธรรมชาติที่ให้ทุกคนเข้าถึงอาหารจากป่า นา และแหล่งน้ำตามฤดูกาล และมีระบบการแลกเปลี่ยนพึ่งพากันผ่านเครือข่ายและเพื่อนบ้าน และสร้างระบบการเกื้อหนุนและพึ่งพาช่วยเหลือกัน ผ่านการรวมกลุ่มในลักษณะต่างๆ เช่น ธนาคารข้าว หรือกองทุนต่างๆ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

3.1 รูปแบบการศึกษา

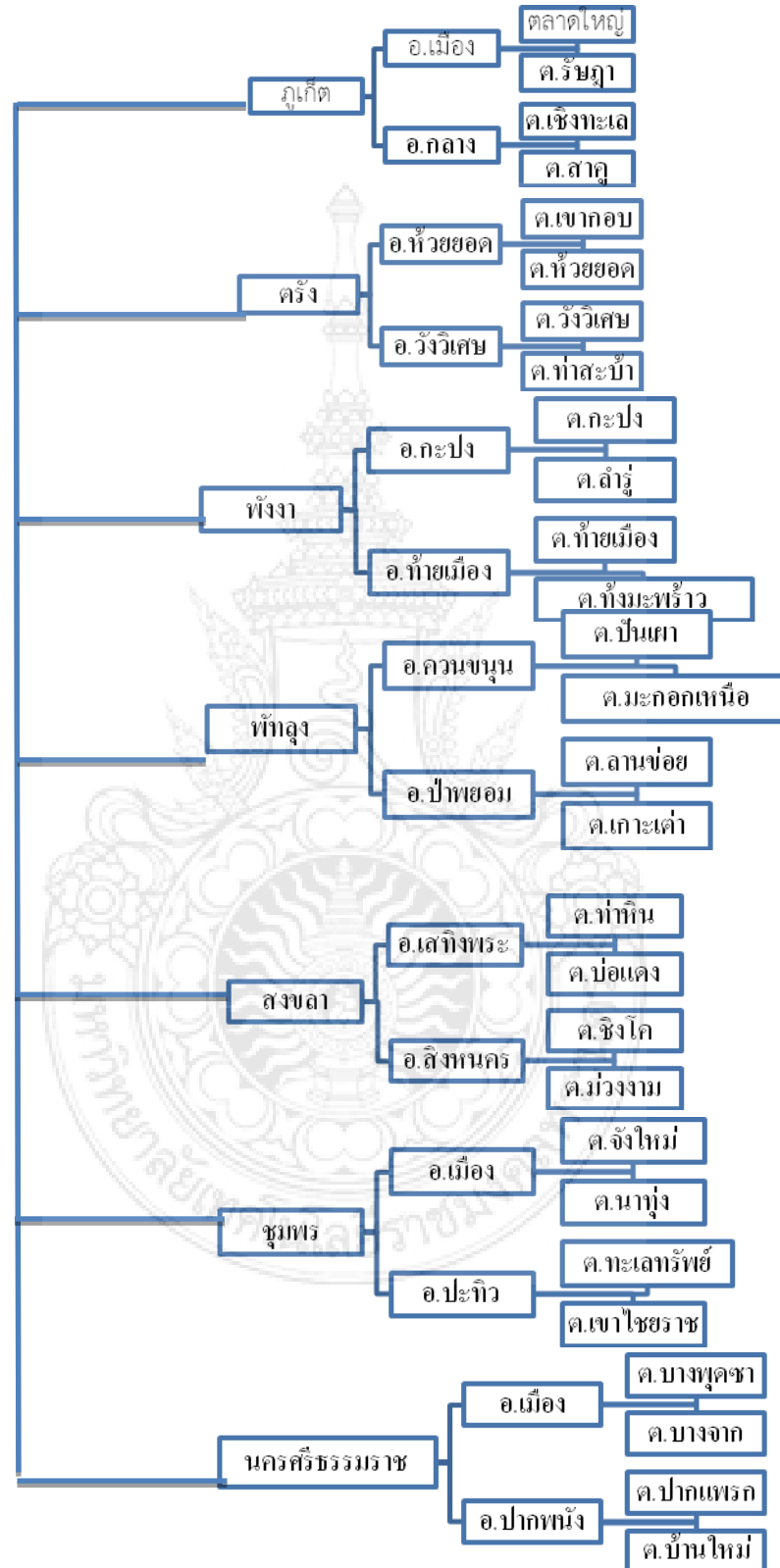
การศึกษานี้เป็นการศึกษาเพื่ออธิบายปรากฏการณ์ในเรื่อง วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นได้ โดยศึกษา สภาพทางภูมิศาสตร์ ลักษณะทางกายภาพของพื้นที่ ความเป็นมาของวิถีการดำรงชีวิตของคนใต้ภายใต้บริบทของท้องถิ่น ความเปลี่ยนแปลงที่สัมพันธ์กับอาหารท้องถิ่น ในประเด็นด้านมีอยู่ของอาหาร การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหาร และการใช้ประโยชน์ของอาหารในการประกอบอาหาร การแปรรูปอาหาร รูปแบบการปรุงอาหาร ประเภทอาหาร วัฒนธรรมการกินอาหาร ประเพณีกับอาหารท้องถิ่น ทั้งนี้เพื่อทำความเข้าใจความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นได้ โดยศึกษาในเชิงปริมาณร่วมกับเชิงคุณภาพ ซึ่งในการศึกษาเชิงปริมาณได้ทำการสำรวจข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับเศรษฐกิจ สังคม การจัดหาอาหารของครอบครัว รูปแบบการบริโภคและค่าใช้จ่ายทางด้านอาหาร เพื่อทำความเข้าใจในระบบอาหารและค่าใช้จ่ายทางด้านอาหารของครัวเรือน

สำหรับการศึกษาในเชิงคุณภาพใช้วิธีการสังเกตแบบมีและไม่มีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ในเชิงลึก (in- depth interview) กับผู้ให้ข้อมูล เพื่อให้ได้มาซึ่งข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนในการสร้างความมั่นคงทางอาหารในระดับครัวเรือนของชาวใต้

3.2 พื้นที่ศึกษา

การเลือกพื้นที่ในการศึกษานี้ ได้พิจารณาบนพื้นฐานของความสอดคล้องกับประเด็นและวัตถุประสงค์ของการศึกษา โดยได้เลือกศึกษาในภูมิภาคใต้ ซึ่งมี 14 จังหวัดและเลือกในปริมาณร้อยละ 50 ตามลักษณะภูมิศาสตร์ 7 จังหวัด แบ่งเป็นจังหวัดทางฝั่งตะวันออก (อ่าวไทย) 4 จังหวัด และฝั่งตะวันตก (อันดามัน) 3 จังหวัด และสุ่มอำเภอกลุ่มตัวอย่างจังหวัดละ 2 อำเภอ โดยสุ่มแบบเจาะจง สุ่มตำบลตัวอย่างจาก 14 อำเภอ อำเภอละ 2 ตำบล รวม 28 ตำบล ทั้งนี้ได้กำหนดผู้ให้ข้อมูล ตำบลละ 2 คน ดังแผนภาพที่ 3.1

7 จังหวัด



3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การรวบรวมข้อมูล ข้อมูลทุติยภูมิจากแหล่งข้อมูลต่างๆ ทั้งจากส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับพื้นที่ศึกษา ดังนี้

- ข้อมูลภูมิศาสตร์กายภาพของภาคใต้ ได้แก่ ลักษณะภูมิประเทศ ลักษณะภูมิอากาศ
- ข้อมูลความมั่นคงทางอาหาร ได้แก่ แนวคิดฐานทรัพยากรอาหาร แนวคิดเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหาร แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดเกี่ยวกับการพึ่งตนเอง แนวคิดวัฒนธรรมอาหารและระบบการผลิต

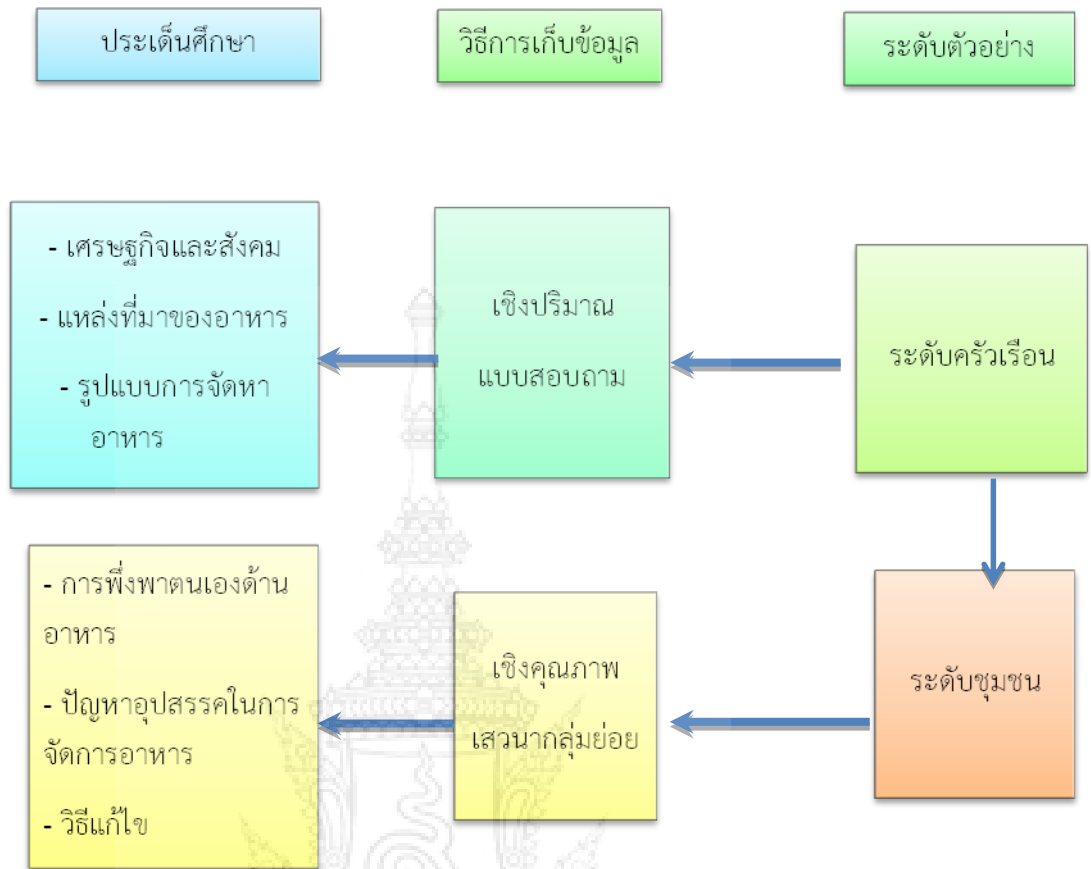
2. การเก็บข้อมูลภาคสนาม

- ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับ วิธีการได้มาของอาหารของครัวเรือน ความถี่ของการได้มาซึ่งอาหาร ประเภทอาหาร ค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับอาหาร ส่วนของพืชที่นำมาทำอาหาร

- ข้อมูลรูปแบบการจัดการอาหาร เพื่อให้ได้ข้อมูลเกี่ยวกับการทำอาหาร ความถี่ในการทำอาหารในแต่ละวัน ประเภทของอาหารที่ทำในแต่ละมื้อ อาหารมื้อหลัก ลักษณะการรับประทานอาหาร ประเภทของอาหารที่ได้รับ การแปรรูปและการถนอมอาหาร การจัดอาหารในประเพณีต่างๆ ในรอบปี ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร

- ข้อมูลปัญหาอุปสรรคในการจัดการอาหาร เพื่อให้ข้อมูลเกี่ยวกับ ปัญหาการจัดการจัดหาวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ปัญหาความเพียงพอของปริมาณและชนิดของอาหาร สิ่งที่เป็นอุปสรรคในการทำให้ครัวเรือนมีอาหารรับประทานอย่างไม่พอเพียง รวมทั้งสาเหตุที่ทำให้ครัวเรือนมีอาหารรับประทานอย่างไม่พอเพียง และการพึ่งพาตัวเองทางอาหาร

การเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามประกอบการสัมภาษณ์เพื่อให้ได้ข้อมูลในเชิงปริมาณและข้อมูลเชิงคุณภาพ ดังแผนภาพที่ 3.2



แผนภาพที่ 2

ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนาม

3.4 กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา

กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ ครัวเรือนที่อาศัยในท้องถิ่นใต้ ใน 7 จังหวัด โดยมีรายละเอียดดังนี้

- การศึกษาเชิงปริมาณ โดยใช้แบบสอบถาม กลุ่มตัวอย่างการศึกษาคือ ครัวเรือน 56 ครัวเรือน การสอบถามกระทำร่วมกับการสัมภาษณ์ หัวหน้าครัวเรือน หรือ ตัวแทนของหัวหน้าครัวเรือน เช่น แม่บ้าน สมาชิกในบ้านที่ทำหน้าที่จัดการด้านอาหาร

- การศึกษาเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลซึ่งเป็นผู้รู้ในชุมชน (key informant) โดยวิธีการสุ่มแบบลูกโซ่ (snowball technics) โดยได้กำหนดเกณฑ์ดังนี้

- ผู้อาวุโสหรือผู้นำชุมชน
- หัวหน้าครัวเรือน
- แม่บ้านหรือผู้ที่มีหน้าที่ในการจัดหาอาหารในครัวเรือน

3.5 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบสอบถาม เรื่อง วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นได้ ประกอบด้วย 5 ตอน
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน
 - ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม
 - ตอนที่ 3 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน
 - ตอนที่ 4 รูปแบบการจัดการอาหาร
 - ตอนที่ 5 ปัญหา อุปสรรค ในการจัดหาอาหาร
2. แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (semi – structured interviewing) โดยมีประเด็น

ดังนี้

1. การมีอยู่ของอาหารในท้องถิ่น
2. การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหาร
3. การใช้ประโยชน์จากอาหาร
4. การพึ่งตนเองทางอาหาร
5. ปัญหาเกี่ยวกับการมีอยู่ การเข้าถึง และการใช้ประโยชน์จากอาหาร
6. แนวทางการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการมีอยู่ การเข้าถึง และการใช้ประโยชน์

จากอาหาร

3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการศึกษาครั้งนี้ใช้ทั้งเชิงปริมาณร่วมกับเชิงคุณภาพ โดยในขั้นตอนของการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำข้อมูลในเชิงปริมาณ หาค่าสถิติร้อยละ และความถี่ เพื่อให้เห็นภาพรวมของการมีอาหารพอเพียง มีความสามารถเข้าถึงอาหาร และด้วยวิถีทางที่สังคมยอมรับ อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของความมั่นคงทางอาหาร จากนั้นนำผลที่ได้นำมาสร้างเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก ซึ่งเป็นขั้นตอนของการศึกษาในเชิงคุณภาพ รวมทั้งข้อมูลที่ได้จากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วม ผลที่ได้จากข้อมูลเชิงคุณภาพจะนำมาประมวลคุณลักษณะและประเภทของข้อมูลและนำมาสร้างเป็นข้อสรุปของการศึกษา

บทที่ 4 ท้องถิ่นใต้

พื้นที่ในการศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารครั้งนี้ คือ ท้องถิ่นใต้ซึ่งอยู่ทางทิศใต้ของประเทศไทย มีประเด็นพอร์รวบรวมได้ดังนี้

4.1 ลักษณะทางกายภาพภาคใต้

ภาคใต้ หรือปักษ์ใต้ ตั้งอยู่บนคาบสมุทรมลายู เป็นส่วนที่แผ่นดินแคบยื่นออกไปเป็นแหลมซึ่งตั้งอยู่ระหว่างทะเลอันดามัน มหาสมุทรอินเดีย กับทะเลจีนใต้ มหาสมุทรแปซิฟิก มีความยาวจากเหนือจดใต้ประมาณ 750 กิโลเมตร ตั้งแต่เส้นรุ้งที่ 11 องศา 42.2 ลิปดาเหนือ ถึง 5 องศา 37 ลิปดาเหนือ ด้านทิศตะวันออกส่วนที่กว้างที่สุดประมาณ 200 กิโลเมตร จากระยะเส้นรุ้งที่ 6 องศา 45 ลิปดาเหนือ บริเวณบ้านสาคร อำเภอเมือง จังหวัดสตูล ถึงบ้านตะเว ตำบลปะเสยะวอ อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี

คาบสมุทรมลายูนี้เริ่มต้นจากบริเวณคอคอดกระประมาณละติจูด 10 องศาเหนือ และยาวลงไปทางใต้จนจดประเทศมาเลเซีย บริเวณจังหวัดชุมพร และจังหวัดระนอง ซึ่งเป็นที่ตั้งของคอคอดกระและเป็นส่วนที่แคบที่สุดของคาบสมุทร มีความกว้างประมาณ 64 กิโลเมตรจากคอคอดกระลงไปทางใต้เป็นบริเวณที่ประเทศไทยมีชายฝั่งทะเลขนานอยู่สองด้าน คือ ด้านตะวันออกเป็นอ่าวไทย และด้านตะวันตกเป็นทะเลอันดามัน

ภาคใต้ประกอบด้วย 14 จังหวัด คือ ชุมพร ระนอง สุราษฎร์ธานี พังงา ภูเก็ต นครศรีธรรมราช พัทลุง ตรัง ภูเก็ต สตูล สงขลา ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส รวมเนื้อที่ทั้งหมดของภาคใต้ 70,715.2 ตารางกิโลเมตร คิดเป็นร้อยละ 13.78 ของเนื้อที่ประเทศ จังหวัดที่ใหญ่ที่สุดคือ สุราษฎร์ธานี มีเนื้อที่ 12,891.5 ตารางกิโลเมตร ส่วนจังหวัดที่เล็กที่สุดคือ จังหวัดภูเก็ต มีเนื้อที่ 543 ตารางกิโลเมตร เกือบทุกจังหวัดมีอาณาเขตส่วนใดส่วนหนึ่งติดต่อกทะเล ยกเว้นจังหวัดยะลาที่ไม่มีอาณาเขตติดต่อกทะเล

4.1.1 ลักษณะทางธรณีวิทยา

ทิวเขาตะนาวศรีซึ่งต่อเนื่องมาจากภาคตะวันตก พาดผ่านเข้าไปในภาคใต้ที่จังหวัดระนอง และชุมพร และไปสิ้นสุดทิวเขาที่จังหวัดพังงาทิวเขานี้หินส่วนใหญ่อยู่ในยุคแคมเบรียน เรียกว่า หมูหินตะรุเตา ประกอบด้วย หินทราย และหินดินดานปนปูนเป็นส่วนมาก นอกจากนี้ยังมีหินแกรนิตรุ่นใหม่ในยุคครีเทเชียส แทรกอยู่เป็นบางแห่งด้วย ส่วนทางด้านตะวันออกของคาบสมุทรซึ่งเป็นที่ราบชายฝั่งอ่าวไทย มีหินอายุใหม่กว่าบริเวณทิวเขาตะนาวศรี ส่วนใหญ่เป็นหมูหินตะนาวศรี หมูหินราชบุรี และหมูหินโคราช

ในเกาะภูเก็ต พื้นที่ส่วนใหญ่เป็นหินแกรนิตรุ่นใหม่ ในยุคครีเทเชียส มีหมู่หินตะรุเตาซึ่งเป็น หินทราย และหินดินดานปนปูนปรากฏอยู่เป็นบางบริเวณทางด้านตะวันออกของเกาะการที่ภูเก็ตมีหิน ส่วนใหญ่เป็นหินแกรนิต ทำให้เกิดผลสำคัญ 2 ประการ คือ ประการแรก มีแหล่งแร่ดีบุกซึ่งมักเกิดอยู่ใน หินแกรนิต กระจายอยู่กว้างขวางภายในเกาะ และประการที่สอง มี หาดทรายตามชายฝั่งด้านทิศ ตะวันตก และทิศใต้ของเกาะ ซึ่งมีทรายขาวละเอียด เกิดจากการสลายตัวของหินแกรนิต

บริเวณพื้นที่ตั้งแต่จังหวัดสุราษฎร์ธานีลงไปทางใต้ มีความแตกต่างทางธรณีวิทยาเห็นได้ชัด ระหว่างซีกตะวันตกกับซีกตะวันออกของคาบสมุทร กล่าวคือ ทางซีกตะวันตกมีหมู่หินตะนาวศรี และหมู่ หินราชบุรี ปรากฏเป็นบริเวณกว้างขวางในเขตจังหวัดพังงา กระบี่ ตรัง จนถึงสตูล หมู่หินตะนาวศรีและ หมู่หินราชบุรีนั้นมีหินปรากฏอยู่ค่อนข้างมาก จึงทำให้มีภูเขาหินปูนกระจายตัวอย่างกว้างขวางในจังหวัด ดังกล่าวส่วนทางซีกตะวันออกของคาบสมุทร ตั้งแต่จังหวัดสุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช มีตะกอนทับถมในยุคควาเทอร์นารี ปรากฏอยู่ตามบริเวณที่ราบชายฝั่งต่อเนื่องไปโดยตลอด

การเคลื่อนไหวของเปลือกโลกในตอนต้นมหายุคซีโนโซอิก ทำให้เกิดแนวทิวเขาขึ้นใน คาบสมุทร โดยทิวเขาส่วนใหญ่มีทิศทางในแนวเหนือ – ใต้ พาดผ่านเป็นกระดูกสันหลังของคาบสมุทร ได้แก่ ทิวเขาตะนาวศรี ทิวเขาภูเก็ต ทิวเขานครศรีธรรมราชและทิวเขาสันกาลาศีร์ตามลำดับ ใน ระยะเวลาต่อมา ยังมีการเคลื่อนไหวของเปลือกโลกที่ทำให้เกิดรอยเลื่อนขนาดใหญ่ขึ้นหลายแนวรวมทั้ง พื้นที่บริเวณด้านตะวันออกของคาบสมุทรมีการยกตัวสูงขึ้น ส่วนด้านตะวันตกทรุดตัวต่ำลง ลักษณะการ ตะแคงตัวของพื้นแผ่นดินเช่นนี้ทำให้เกิดภูมิประเทศที่แตกต่างกัน ระหว่างชายฝั่งด้านอ่าวไทย และด้าน ทะเลอันดามันอย่างเห็นได้ชัด

4.1.2 ลักษณะภูมิประเทศ

ภาคใต้มีลักษณะภูมิประเทศแบ่งออกได้เป็น 3 ส่วนใหญ่ๆ คือ บริเวณทิวเขา ที่ราบชายฝั่ง อ่าวไทย และที่ราบชายฝั่งทะเลอันดามัน ทิวเขาภาคใต้มี 3 ทิว เรียงตามลำดับจากเหนือไปใต้ คือ ทิว เขาภูเก็ต ทิวเขานครศรีธรรมราช และทิวเขาสันกาลาศีร์

ลักษณะภูมิประเทศของภาคใต้แตกต่างจากภูมิประเทศของภาคอื่นๆ กล่าวคือ มีลักษณะ แผ่นดินต่อเนื่องจากภาคกลาง เป็นแหลมทอดตัวจากเหนือ ลงสู่ใต้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของคาบสมุทร มลายู มีทะเลอยู่ทั้งสองข้างแหลม คือ ทะเลอันดามันเป็นอันเป็นส่วนหนึ่งของมหาสมุทรอินเดีย และอ่าว ไทยอันเป็นส่วนหนึ่งของมหาสมุทรแปซิฟิก และทำเลที่ตั้งของภาคใต้อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร ซึ่งทำให้มี อากาศร้อนชื้นกว่าภาคอื่นๆ ทั้งนี้เพราะได้รับอิทธิพลลมมรสุมที่พัดจากตะวันตกเฉียงใต้ไปสู่ทิศ ตะวันออกเฉียงเหนือ และเมื่อผ่านทะเล 2 ด้านก็จะหอบเอาฝนให้ตกทั้งไปและกลับ ภาคใต้อาจมีฤดูฝน ยาวนานกว่าภาคอื่น โดยฝนจะตกประมาณ 5-6 เดือนในรอบปี ภูมิประเทศของภาคใต้เป็นป่าเขาเขต ร้อนชื้นเป็นส่วนใหญ่ แต่มีที่ราบชายฝั่งที่ค่อนข้างกว้าง ยาว ทางฝั่งอ่าวไทยได้แก่ บริเวณส่วนหนึ่งของ จังหวัดสุราษฎร์ธานีตลอดลงไป ผ่านนครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา จนถึง ปัตตานี มีแม่น้ำลำคลอง

สั้นๆ จำนวนมากไหลจากเทือกเขานครศรีธรรมราชลงสู่อ่าวไทย พัดพาเอาตะกอนจากที่สูงลงสู่ที่ราบชายทะเล ทำให้เกิดเป็นแนวป่าชายเลนเป็นช่วงๆ ลักษณะภูมิประเทศเช่นนี้เหมาะสำหรับสัตว์น้ำนานาชนิดจะใช้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ตามธรรมชาติ ที่ราบชายฝั่งมีที่กว้างขวางมากพอที่จะทำเกษตรกรรมขนาดใหญ่สำหรับเลี้ยงผู้คนได้มาก ได้แก่ พื้นที่ต่อเนื่องกันระหว่างจังหวัด นครศรีธรรมราช พัทลุง สงขลา ตลอดลงไปถึงบางส่วนของจังหวัดปัตตานี บริเวณที่ทำเกษตรกรรมได้นี้แบ่งออกเป็นบริเวณทำไร่นา กับบริเวณทำสวนยาง สวนผลไม้ และสมุนไพรนานาชนิด ซึ่งพื้นที่อย่างหลังจะอยู่ตามชายเขา ไร่เขา และในหุบเขาที่มีสายน้ำหล่อเลี้ยง นอกเหนือจากน้ำฝนที่มีพอเพียงตลอดปี

ลักษณะพิเศษเฉพาะของภาคใต้ที่โดดเด่น คือ สันทราย (sand dune) ที่เป็นผลของการที่มีทรายทับถมกันเป็นที่ดอนเป็นแนวยาว น้ำไม่ท่วม แต่มีน้ำใต้ดินที่สามารถขุดเป็นบ่อ เจาะน้ำจืดมาใช้ โดยสะดวกตลอดแนวสันทราย พื้นที่เช่นนี้จึงเป็นที่ตั้งของชุมชนถาวรมาแต่โบราณ ได้แก่ ใชายานครศรีธรรมราช และสทิงพระ ถึงแม้พื้นที่ไม่มากเมื่อเทียบกับที่ราบและป่าเขา แต่ก็มีความสำคัญที่ว่าเป็นที่เหมาะสมแก่การตั้งชุมชน ตั้งบ้านเรือน ปัจจุบันก็ยังมีชุมชน มีวัฒนธรรมต่อเนื่องสืบสานกันมา และได้กลายเป็นศูนย์กลางอารยธรรมที่มีความเกี่ยวข้องกับชุมชนเมืองอื่นๆ ผู้คนได้อาศัยข้าวจากที่ราบชายฝั่ง ไม้และผลไม้ผักสดจากป่าเขาที่อยู่ลึกเข้าไป และได้อาศัยทำเลอันเหมาะสมไปมาค้าขายกับคนต่างสังคมต่างวัฒนธรรมได้สะดวกทั้งใกล้และไกล

ทรัพยากรของภาคใต้นอกเหนือจากข้าว ได้แก่ สินแร่ ดิบุก และจุลแพรม ยางพารา ผลไม้ คือ ทุเรียน มังคุด ลางสาด มะพร้าวและอื่นๆ กาแฟ สมุนไพร และประมงทะเล การที่มีทรัพยากรหลากหลายนี้ทำให้ภาคใต้มีเศรษฐกิจที่ดี อาหารและปัจจัยพื้นฐานของการดำรงชีวิตมีอยู่ค่อนข้างสมบูรณ์ แต่จากการทำเหมืองแร่อย่างต่อเนื่องมาเป็นเวลานานและมีการขยายพื้นที่ทำเหมืองแร่ ทำให้เกิดการพังทลายของดิน จนเสื่อมสภาพและหมดความสมบูรณ์ตามธรรมชาติไปอย่างมาก ป่าไม้ถูกถางเพื่อปลูกยางพาราและพืชผล รวมถึงกาแฟและปาล์มน้ำมัน ป่าชายเลน ก็ถูกหักล้างเป็นนาุ้ง นาข้าวก็ถูกแปลเป็นนาุ้งโดยสูบน้ำทะเลเข้าไปขังในนาเพื่อเลี้ยงกุ้ง ระบบนิเวศความสมดุลธรรมชาติของภาคใต้จึงเสื่อมโทรมลงอย่างรวดเร็วในทุกพื้นที่และทุกลักษณะ

ลักษณะเฉพาะอีกอย่างหนึ่งของภาคใต้คือ ป่าซึ่งมีลักษณะเป็นป่าดงดิบหรือป่าร้อนชื้น แตกต่างจากป่าทางภาคเหนือและภาคอีสาน ซึ่งมีช่วงเวลาแล้งและหนาวนานเย็นสลับหลังฤดูฝน ป่าดงดิบในภาคใต้มีปริมาณฝนมากและไม่แล้งนานทำให้มีพรรณไม้และอินทรีย์วัตถุในดินอุดมหลากหลายมาก มีคุณค่าต่อชีวิตมากโดยเฉพาะสมุนไพร พืชพันธุ์ธรรมชาติ ซึ่งชาวบ้านได้นำมาทำเป็นยามากมาย แต่อย่างไรก็ดีภูมิปัญญาในเรื่องสมุนไพรและการรู้จักคุณค่านานาของพืชสัตว์เหล่านี้กำลังเสื่อมสูญไป

หากแบ่งพื้นที่ภาคใต้โดยใช้ชายฝั่งทะเลเป็นเกณฑ์ จะแบ่งได้เป็น ชายฝั่งทะเลตะวันออก และชายฝั่งทะเลตะวันตก

ท้องถิ่นชายทะเลฝั่งตะวันออก เป็นท้องถิ่นที่ผู้คนส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ มีความรู้สึกในเรื่องความเป็นท้องถิ่น ซึ่งสืบเนื่องมาจากความเป็นเมืองในอดีต เช่น ในเขตชายทะเลทางฝั่งตะวันออก

เดิมเคยมีเมืองเล็กเมืองน้อยมากมาย ปัจจุบันเมืองเหล่านี้บางแห่งเป็นตัวเมืองใหญ่หรือตัวจังหวัดใหญ่ เช่น เมืองนครศรีธรรมราช เมืองสงขลา เป็นต้น แต่บางเมืองมีสภาพเป็น อำเภอ เช่น เมืองไชยา เมือง กุยบุรี เมืองพุนพิน เป็นต้น ชุมชนท้องถิ่นชายทะเลฝั่งตะวันออก ได้แก่

ท้องถิ่นเมืองนครศรีธรรมราช คำว่า **นคร** เป็นสิ่งที่ผู้คนในเขตจังหวัดนครศรีธรรมราชและ ผู้คนในภาคใต้ทั่วไปมีความภูมิใจมาก เพราะเป็นคำที่แสดงฐานะของบ้านเมือง เคยเป็นศูนย์กลางความ เจริญของรัฐหรืออาณาจักรมาก่อน เมืองนครศรีธรรมราชมีตำนานพงศาวดารที่ยิ่งใหญ่ เป็นเมืองที่มีพระ มหาศุภเจดีย์ที่บรรจุพระบรมธาตุของพระพุทธเจ้าใหญ่กว่าหัวเมืองอื่นๆ มีประวัติที่เกี่ยวข้องกับพระ เจ้าศรีธรรมมาโคกราชและพระเจ้าจันทราภาณผู้เป็นพระมหากษัตริย์แห่งรัฐ

ท้องถิ่นสุราษฎร์ธานี ท้องถิ่นใหญ่ที่รองลงมาจากนครศรีธรรมราช คือ ท้องถิ่น จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นเขตจังหวัดอยู่ทางเหนือของนครศรีธรรมราชตั้งแต่อำเภอท่าชนะลงมาจนจรด อำเภอกาญจนดิษฐ์ และเข้าไปในแผ่นดินภายในถึงอำเภอพระแสงและอำเภอเวียงสระเป็นเขตจังหวัด ใหญ่ที่อุดมสมบูรณ์ในภาคใต้ ความแตกต่างระหว่างนครศรีธรรมราชกับสุราษฎร์ธานี แม้ว่าสุราษฎร์ธานี จะอุดมสมบูรณ์กว่าทางเมืองนครฯแต่ชุมชนที่อยู่ในท้องถิ่นจังหวัดสุราษฎร์ธานีมีทั้งเก่าและใหม่ เนื่องมาจากการขยายตัวในระยะหลังติดกับทางนครศรีธรรมราชที่ชุมชนแต่ละอำเภอเป็นเมืองอยู่สืบมา นานมีความรู้สึกเป็นชาวนครฯร่วมกันมากกว่าในเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี มีเมืองเก่าที่มีประวัติความ เป็นมายาวนาน เมืองไชยา เมืองพุนพิน เมืองเวียงสระ เมืองกาญจนดิษฐ์ และเมืองคีรีรัฐนิคมที่มี หลักฐานของความเก่าแก่ แต่บรรดาเมืองเหล่านี้เป็นเมืองขนาดเล็ก เมืองที่สร้างความเป็นเอกลักษณ์ และความภาคภูมิใจในอดีตของชาวจังหวัดสุราษฎร์ธานี คือ เมืองไชยา เป็นเมืองที่มีหลักฐานทาง ประวัติศาสตร์และโบราณคดีเก่าแก่ที่สุดในภาคใต้ชายฝั่งทะเลด้านตะวันออก ตั้งอยู่ริมทะเลในบริเวณ อ่าวบ้านดอนเป็นที่เรือสินค้าจากภายนอกมาจอดพักสินค้าได้เป็นอย่างดี แม้ว่าบริเวณที่ตั้งของตัวเมือง อยู่บนสันทรายที่มีขนาดเล็ก แต่ซากโบราณสถานขนาดใหญ่และเก่าแก่ เช่น ปราสาทวัดแก้ว วัดหลวง และพระเจดีย์บรมธาตุไชยา โบราณวัตถุที่เก่าแก่สวยงาม เช่น เทวรูป พระโพธิสัตว์ พระพุทธรูป พระ พิมพ์และธรรมจักร รวมทั้งศิลาจารึก แสดงให้เห็นว่าไชยาเป็นเมืองท่าที่มีความสำคัญในอดีต

ท้องถิ่นสงขลา ท้องถิ่นในเขตจังหวัดสงขลาและพัทลุงเป็นบ้านเมืองเก่าแก่ แต่ความ เป็นท้องถิ่นไม่ได้เป็นศูนย์รวมกันอย่างเมืองนครศรีธรรมราชแต่จำกัดอยู่เฉพาะภายในแต่ละอำเภอเป็น สำคัญ เนื่องจาก

1. เป็นแหล่งที่มีผู้คนหลายกลุ่มหลายเหล่าเข้ามาตั้งหลักแหล่งผสมปนเปกัน
2. บางท้องถิ่นอยู่ห่างกันมีลักษณะแยกกันอยู่ตามลำพังอย่างเช่น บริเวณเมือง สงขลาปัจจุบันคือย่านการค้า ตลาดและที่ทำการรัฐบาลที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่เคยเป็นเมืองสงขลามาดั้ง ตั้ง รัชกาลที่ 3 เป็นย่านสังคมเมืองที่มีคนจีนและคนไทยทำการค้าขายและทำการประมงตั้งหลักแหล่งอยู่ ความรู้สึกการเป็นชาวเมืองสงขลาตลอดจนขนบธรรมเนียมประเพณีจำกัดอยู่เฉพาะในเขตอำเภอเมือง เป็นสำคัญ ในขณะที่บริเวณเขตอำเภอสทิงพระที่อยู่บนคาบสมุทรริมทะเลทางด้านตะวันออกเป็นชานา

และชาวประมงอยู่ในสังคมชนบท กลุ่มชนในท้องถิ่นเหล่านี้มีการสรรสร้างวัฒนธรรมและผสมผสานกันจนมีความรู้สึกว่าเป็นพวกเดียวกันในท้องถิ่นต่างก็รับรู้ในสถานที่สำคัญ มีเรื่องราวและมีขนบธรรมเนียมประเพณีเหมือนกัน ท้องถิ่นอำเภอสทิงพระมีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงกับท้องถิ่นที่เป็นเมืองสงขลา แต่ขณะเดียวกันท้องถิ่นอำเภอสทิงพระกลับมีความสัมพันธ์และความคล้ายคลึงกันทางเขตอำเภอระโนดซึ่งอยู่ทางตอนเหนือเพราะเป็นท้องถิ่นที่ต่อเนื่องกัน มีความสัมพันธ์ไปมาหาสู่กัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีและความเป็นมาทางประวัติศาสตร์ร่วมกัน กลุ่มชนที่อยู่ในเขตอำเภอระโนดก็ถือตนเองว่าเป็นอีกท้องถิ่นหนึ่งที่ต่างจากท้องถิ่นสทิงพระ เพราะระโนดมีตลาดและมีศูนย์กลางที่เป็นเมืองในการค้าขายและคมนาคมจากอ่าวไทยเข้าไปในทะเลสาบไปติดต่อกับชุมชนในเขตจังหวัดพัทลุงได้ คนส่วนใหญ่เป็นพ่อค้าและชาวประมงมากกว่าทางเขตท้องถิ่นสทิงพระ

ท้องถิ่นอำเภอหาดใหญ่ เป็นย่านสังคมเมืองที่เป็นศูนย์กลางทางเศรษฐกิจและคมนาคม นับได้ว่าเป็นท้องถิ่นสำคัญที่สุดแห่งหนึ่งในภาคใต้ และเป็นท้องถิ่นที่เกิดขึ้นโดยการตั้งหลักแหล่งของคนจีนที่เข้ามาทำเหมืองแร่ สวนยางและทำการค้าขาย เป็นย่านตลาด และในที่สุดเป็นชุมทางคมนาคมและเป็นเมืองขนาดใหญ่ในเวลาต่อมา ผู้คนในเขตอำเภอหาดใหญ่เป็นกลุ่มคนหลายกลุ่มหลายอาชีพที่เข้ามาอยู่ร่วมกัน มีขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนค่านิยมและความรู้สึกนึกคิดแตกต่างไปจากบรรดาชาวเมืองสงขลาในท้องถิ่นอื่นๆ

ท้องถิ่นพัทลุง มีอาณาเขตอยู่ชายขอบทะเลสาบสงขลาและมีอาณาเขตติดต่อกับจังหวัดนครศรีธรรมราชและสงขลา พัทลุงเป็นหัวเมืองภายในมากกว่าเป็นเมืองชายทะเลดังเช่นนครศรีธรรมราชและสงขลา เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่ลึกเข้าไปในเขตเทือกเขาทางด้านตะวันตกที่จะติดต่อกับยังเขตจังหวัดตรังและจังหวัดสตูล จังหวัดพัทลุงเป็นเมืองเล็กๆ ที่มีผู้คนอยู่พอประมาณ มีย่านตลาดและสถานที่ทางธุรกิจ ตลอดจนร้านอาหารจำนวนจำกัด กลางเมืองมีวัดสำคัญอันเป็นที่รู้จักกันทั่วไป คือ วัดคูหาสวรรค์เป็นวัดเก่าแก่มิถ้ำศาสนสถานมาแต่โบราณ รัชกาลที่ 5 ได้เสด็จและทรงจารึกพระปรมาภิไธยไว้บนผนังถ้ำนี้ นอกจากวัดคูหาสวรรค์แล้วก็มีเขากทะเลและถ้ำ สามารถเห็นได้แต่ไกลเป็นสัญลักษณ์ของเมือง ตัวเมืองพัทลุงมีอำเภอที่เป็นบริวารอยู่ทางเหนือและใต้ในเขตที่ราบลุ่มริมทะเลสาบสงขลา อำเภอเหล่านี้บางแห่งเคยเป็นเมืองมาแล้วแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา เช่น อำเภอเขาชัยสน เชื่อกันว่าเป็นเมืองพัทลุงเดิมที่มีมาแต่สมัยกรุงศรีอยุธยาตอนต้น

ผู้คนในท้องถิ่นจังหวัดพัทลุงส่วนใหญ่ตั้งหลักแหล่งกันมานาน มีพวกชาวบ้านที่ทำนาทำไร่และผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามปะปนกัน มีผู้ที่เป็นชาวจีนและพวกพ่อค้าผสมผสานอยู่เป็นจำนวนน้อย การที่มีถิ่นฐานอยู่ในบริเวณภายในอีกทั้งยังใกล้ทะเลสาบ และเทือกเขาซึ่งอยู่ในตำแหน่งค่อนข้างโดดเดี่ยวตามลำพัง ทำให้มีกลุ่มชนที่มีความเป็นกลุ่มก้อนเดียวกันนามีระบบความเชื่อตลอดจนชนบประเพณีเป็นแบบเดียวกัน มีนิทาน นิยาย ที่เกี่ยวกับเรื่องรามเกียรติ์ โดยเฉพาะเรื่องพาลีฆ่าทรพีเป็นนิทานศักดิ์สิทธิ์ประจำท้องถิ่น เป็นนิทานที่อธิบายถึงประวัติความเป็นมาของถ้ำคูหาสวรรค์ที่เชื่อกันว่าเป็นถ้ำที่พระยา

พาลีฆ่าควายทรพี มีซากศิระษะทรพีเป็นหินปรากฏอยู่ในถ้ำ สิ่งที่ชาวพทลุงมีความภูมิใจและเชื่อมั่นก็คือการเล่นหนังตะลุง เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นที่พทลุงก่อน จากนั้นก็แพร่หลายไปในที่ต่างๆ

ท้องถิ่นจังหวัดตรัง เมืองตรังเป็นเมืองภายในที่อยู่ห่างชายทะเลทั้งทางฝั่งตะวันออกและตะวันตก เป็นเมืองใหญ่ที่มีความมั่นคง เนื่องจากเป็นแหล่งที่ทำสวนยางพารา นอกจากปลูกยางพาราแล้วก็มี การปลูกกาแฟเป็นที่รู้จักกันในนามของกาแฟเขาช่อง ตัวเมืองตรังตั้งอยู่ใกล้กับลำน้ำตรังที่ไหลไปออกทะเลในอ่าวพังงาที่อำเภอกันตัง บริเวณอำเภอเมืองตรังเป็นท้องถิ่นที่เป็นสังคมเมือง มีชาวเมืองส่วนใหญ่เป็นพ่อค้าที่มีเชื้อสายชาวจีนตั้งถิ่นฐานอยู่กันมาช้านานจนมีประเพณีและวัฒนธรรมเหมือนกันชนบประเพณีและวัฒนธรรมของคนในเมืองตรังมีอิทธิพลจากวัฒนธรรมจีนซึ่งได้เข้ามาตั้งหลักแหล่งในประเทศไทยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 3-5 ผสมอยู่มาก ในทำนองเดียวกันกับบรรดาท้องถิ่นที่เป็นบ้านเมืองทางชายฝั่งทะเลทางด้านตะวันตก ตั้งแต่เมืองระนอง พังงา ตะกั่วป่าไปจนถึงภูเก็ตและกระบี่ แต่ความแตกต่างระหว่างตรังกับบรรดาบ้านเมืองเหล่านั้นอยู่ที่ตรังเป็นแหล่งที่มีการปลูกยางเป็นอาชีพหลักของท้องถิ่นชายทะเลทางฝั่งตะวันตก

ภายในเขตจังหวัดตรังมีท้องถิ่นที่มีความแตกต่างไปจากลักษณะท้องถิ่นที่เป็นชุมชนเมืองตรังตามที่กล่าวมา เช่น ท้องถิ่นอำเภอกันตัง ซึ่งเป็นย่านของชุมชนเมืองอยู่ที่ปากแม่น้ำตรังใกล้กับทะเลในอ่าวพังงาชุมชนในท้องถิ่นที่มีผู้ที่ทำสวนยางและการทำประมงน้ำลึกเป็นอาชีพหลักส่วนใหญ่เป็นชาวจีนและพวกเชื้อสายของคนจีน การตั้งหลักแหล่งของบ้านเรือนและย่านที่เป็นตัวเมืองก็ตั้งอยู่ในบริเวณใกล้กับแม่น้ำ

ท้องถิ่นในเขตจังหวัดชุมพร ตั้งอยู่ทางชายทะเลฝั่งตะวันออกที่อยู่เหนือเขตจังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นท้องถิ่นที่มีความแตกต่างทางเศรษฐกิจสังคมและวัฒนธรรมไปจากบรรดาท้องถิ่นในจังหวัดอื่นๆ ในฝั่งตะวันออก สิ่งที่ทำให้เกิดความแตกต่างที่สำคัญ คือ ผู้คนในเขตจังหวัดชุมพรส่วนใหญ่มีอาชีพในการทำสวนยาง ทำนา และการประมง แต่จะมีการทำสวนผลไม้มากกว่าที่อื่นๆ เพราะภูมิอากาศในเขตจังหวัดนี้เอื้ออำนวยต่อการทำสวนผลไม้ เช่น เงาะ ทุเรียน มังคุด หมาก มะพร้าวและกาแฟ เป็นอย่างดี สภาพสังคมในท้องถิ่นประกอบด้วยย่านที่เป็นเมืองขนาดเล็ก เช่น เมืองสวีและเมืองหลังสวนเป็นแหล่งที่พวกพ่อค้าชาวจีนและคนไทยตั้งหลักแหล่งอยู่ร่วมกันกับย่านที่เป็นสวนใกล้แม่น้ำลำคลอง และภูเขาเป็นแหล่งของชาวสวนที่เป็นคนพื้นถิ่นในภาคใต้

ท้องถิ่นชายฝั่งทะเลด้านตะวันตก เริ่มตั้งแต่เขตจังหวัดระนอง เขตอำเภอตะกั่วป่า อำเภอท้ายเหมือง อำเภอตะกั่วทุ่ง อำเภอเมืองพังงา ลงไปทางใต้จนถึงเขตจังหวัดภูเก็ตและกระบี่ตามลำดับ ชุมชนบ้านเมืองที่เกิดขึ้น ส่วนมากจะเกิดขึ้นไม่นานนัก ผู้คนเกิดจากการผสมผสานของคนหลายเผ่าพันธุ์และชนชาติที่เข้ามาอยู่ร่วมกัน ใช้ชีวิตประกอบอาชีพหลักเหมือนกัน คือ การทำเหมืองแร่และการทำสวนยางพารา โดยเหตุที่ชาวจีนและเชื้อสายคนจีนเป็นกลุ่มสำคัญที่มีอาชีพเป็นนายเหมืองเจ้าของสวนยาง นักธุรกิจรวมไปถึงการเป็นกรรมกรสวนยางในระยะแรกๆ ทำให้บ้านเมืองที่เกิดขึ้นส่วน

ใหญ่มีอิทธิพลวัฒนธรรมจีนเข้าครอบงำ เห็นได้ตั้งแต่ลักษณะบ้านเรือนและอาคารร้านค้าในย่านชนบท และย่านเมือง โดยเฉพาะลักษณะเรือนที่อยู่อาศัยเป็นอาคารที่ติดกับพื้นดินที่แตกต่างไปจากเรือนยกพื้นของคนไทย ในย่านที่เป็นเขตเมืองจะมีห้องแถวและร้านขายของที่มีลักษณะแบบจีน เห็นได้จากลักษณะของหลังคา หน้าต่างและประตู ปะปนกับอาคารแบบฝรั่งสมัยอาณานิคมที่เหลือนตกทอดมาแต่ครั้งรัชกาลที่ 5 นอกจากนี้ในย่านเขตเมืองเหล่านี้จะมีศาลเจ้ากระจายกันอยู่หลายแห่งอิทธิพลของวัฒนธรรมจีนที่ปรากฏขึ้นตามท้องถนนในย่านชุมชนทางฝั่งตะวันตกของภาคใต้นี้ยังครอบคลุมไปถึงระบบความเชื่อ ประเพณี และพิธีกรรมของชาวบ้านชาวเมืองโดยทั่วไป สิ่งที่เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่โดดเด่นของผู้คนในแถบนี้ คือ ประเพณีการไหว้เจ้า โดยเฉพาะในหน้าเทศกาลไหว้เจ้าพ่อกวอนถือกันว่าเป็นเทพเจ้าแห่งความซื่อสัตย์จะมีงานฉลองกันอย่างใหญ่โต มีการจุดประทัดในที่ต่างๆ ในย่านที่เป็นเมือง สิ่ง que แสดงให้เห็นถึงอิทธิพลวัฒนธรรมจีนอย่างเคร่งครัด คือ ฮวงจุ้ยที่มีกระจายกันอยู่ตามบริเวณต่างๆ และบริเวณที่กำหนดให้เป็นแหล่งฝังศพของชุมชน มีทั้งเก่าและใหม่ que แสดงให้เห็นว่าเป็นเพณีที่สืบเนื่องกันมาสังคม ท้องถนนของชุมชนเหล่านี้มีลักษณะเป็นสังคมเมืองเล็กๆ ผู้คนที่เป็นชาวบ้านชาวเมืองจะมีความสัมพันธ์กัน in ลักษณะเห็นหน้ากันหมด ท้องถนนที่เป็นชนบทชุมชนแต่ละแห่งมีลักษณะกระจายกันอยู่ตามสวนยาง หรือบริเวณใกล้เคียงกับแหล่งทำการเพาะปลูก in ลักษณะกระจายกันอยู่ตามสวนยาง หรือบริเวณใกล้เคียงกับแหล่งทำการเพาะปลูก in ลักษณะที่เป็นชุมชนขนาดเล็กที่ไม่มี การรวมตัวกันเหมือนกับบรรดาชุมชนหมู่บ้านที่ปลูกบ้านหรือทำสวนอย่างทางฝั่งทะเลด้านตะวันตก หากเป็นชุมชนที่ต้องพึ่งย่านตลาดและสัมพันธ์กับกลุ่มพวกคนจีนที่เป็นนายทุน

ทางชายฝั่งทะเลด้านตะวันออกของภาคใต้ มีกลุ่มคนพื้นเมืองที่ไม่ใช่คนไทยและคนจีน หากพวกเขาเหล่านี้เป็นชนกลุ่มน้อยตั้งหลักแหล่งอยู่ตามชายฝั่งทะเลและตามเกาะ มีอาชีพในการทำประมง และบางพวกรับจ้างเก็บรังนกนางแอ่น คนเหล่านี้จะอยู่รวมกันเป็นหมู่บ้านมีภาษาและขนบธรรมเนียมประเพณีตลอดจนระบบความเชื่อเป็นของตัวเอง พบมาก in เขตจังหวัดภูเก็ตและกระบี่ แต่ก่อนคนเหล่านี้อพยพเคลื่อนย้ายไปตาม que ต่างๆ เพราะมีความสามารถในการใช้เรือแต่ปัจจุบันเริ่มอยู่ติดที่และพยายามเรียนรู้ภาษาไทยเพื่อการติดต่อกับสังคมภายนอก นอกจากชนกลุ่มน้อยที่เป็นพวกเขาเหล่านี้ ยังมีการตั้งหลักแหล่งของชุมชนหลายพวกที่พากันมาทำการขุดหาแร่ตามชายฝั่งทะเล in เขตจังหวัดพังงา เช่น in เขตตำบลน้ำเค็ม อำเภอตะกั่วป่า เป็นต้น การตั้งหลักแหล่งของผู้คนเหล่านี้มีลักษณะชั่วคราวเพื่อมาขุดหาแร่ มีการเคลื่อนย้ายเข้าออกตลอดเวลาท้องถนนใดที่มีชุมชนเหล่านี้อยู่ ไม่ใคร่มีความมั่นคงและปลอดภัยทางสังคม

4.1.3 ลักษณะภูมิอากาศ

ภาคใต้มีฝนในฤดูมรสุมตะวันออกเฉียงใต้และในฤดูมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งเป็นฤดูหนาวก็ยังคงมีฝนอยู่ โดยเฉพาะบริเวณชายฝั่งตั้งแต่ชุมพรไปจะมีฝนตกมากในฤดูนี้ จึงนับได้ว่าบริเวณดังกล่าวนี้มีสภาพอากาศเป็นแบบฝนเมืองร้อนตลอดปี

ฝนจะมี 2 ฤดู ฤดูหนึ่งในระยะมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ระหว่างเดือนพฤษภาคมถึงกันยายนจะปรากฏชัดทางฝั่งตะวันตกของภาค ส่วนอีกฤดูหนึ่งคือมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างเดือนพฤศจิกายนถึงกุมภาพันธ์จะมีฝนตกมากของภาคโดยเฉพาะตั้งแต่ชุมพรลงไป

4.2 ประวัติศาสตร์ท้องถิ่นใต้

เนื่องจากความหลากหลายทางภูมิศาสตร์ ทำให้มีความแตกต่างระหว่างท้องถิ่น ดังนี้

4.2.1 การตั้งถิ่นฐาน ภาคใต้ในสมัยก่อนประวัติศาสตร์เป็นที่อยู่อาศัยของชาติพันธุ์นิกรอยซาไก และเขม็ง ต่อมาเมื่อพวกมาเลย์เก่าและใหม่ ซึ่งเป็นมองโกลอยด์อพยพเข้ามาอยู่ ดำรงชีพด้วยการเป็นนายพรานและปลูกข้าวไร่ ต่อมาในสมัยประวัติศาสตร์พวกจาม พุนัน มอญและเขมร ก็เข้ามาตั้งถิ่นฐาน ตามด้วยชาวอินเดีย จีน และอาหรับ สำหรับสามพวกหลังนี้จะตั้งหลักแหล่งตามท่าเรือชายฝั่งตั้งแต่คริสต์ศตวรรษที่ 2 ในฝั่งตะวันตกซึ่งจะเป็นสถานีการค้า ส่วนฝั่งตะวันออกของภาคใต้จะมีลักษณะของการก่อตั้งชุมชนเป็นรัฐท่าเรือเลียนแบบในอาณาจักรอินเดีย นับถือศาสนาฮินดู และพุทธมหายาน ได้แก่ รัฐไชยา ตามพรลิงค์ สทิงพระ และลังกาสุกะ ซึ่งรุ่งเรืองในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 7-9 โดยดำรงชีพด้วยการทำไร่เลื่อนลอย ทำน้ำตาลจากตาลโตนด ใช้เชื้อเพลิงจากน้ำมันยาง เครื่องใช้ในครัวเรือนทำจากไม้ไผ่ สีสูกที่มีอยู่มากมาย การปรากฏตัวของชาวไทยเริ่มเห็นอย่างชัดเจนในคริสต์ศตวรรษที่ 13 ที่มีการเคลื่อนย้ายจากภาคกลาง จากตำนานทางภาคใต้ได้กล่าวถึงผู้คนในภาคใต้ตอนบนได้พากัน “สร้างป่าให้เป็นนา” ซึ่งสงบ สงบเมือง ดีความว่าน่าจะหมายถึงการนำวิธีการปลูกข้าวแบบนาลุ่มของภาคกลางมาใช้แทนการปลูกข้าวแบบไร่เลื่อนลอยแต่เดิม ซึ่งทำให้ผลผลิตต่อไร่เพิ่มขึ้น ศูนย์กลางของชาวไทยและวัฒนธรรมไทยในภาคใต้อยู่ที่กรุงศรีธรรมมาโศก มีการนับถือศาสนาพุทธหินยานลัทธิลังกาวงศ์ มีพระบรมธาตุเจดีย์ซึ่งบรรจุพระบรมสารีริกธาตุเป็นศูนย์รวมจิตใจ มีการขยายไปสู่ลุ่มทะเลสาบสงขลา ศูนย์กลางอยู่ที่วัดพะโคะ มีการยกญาติโยม ไร่ นา โตนดให้เป็นส่วยขึ้นแก่วัดเรียก กัลปนา ในช่วงศตวรรษ 16-17 มีการรวบรวมผู้คนต่อสู้กับชาวมาเลย์มุสลิมที่หลังไหลเข้ามาในภาคใต้ ที่บางพวกเข้ามาปล้นสะดม บางพวกมาตั้งถิ่นฐาน ลุ่มทะเลสาบสงขลาจึงกลายเป็นสนามรบในระยะแรกและต่อมากลายเป็นบ้ำหลอมทางเชื้อชาติและวัฒนธรรมระหว่างชาวพุทธกับมุสลิม เกิดชุมชนมุสลิมในแหล่งต่างๆ ใกล้ชุมชนไทยพุทธกระจัดกระจายทั่วภาคใต้โดยมีศาสนา ความเชื่อ และวิถีชีวิตแตกต่างกันบ้าง แต่ก็ประนีประนอมอยู่ร่วมกัน มีชุมชนมุสลิมหนาแน่นเมื่อเลื่อนลงไปทางใต้ของภาค อีกชาติพันธุ์หนึ่งที่มีบทบาทสำคัญคือชาวจีน ชาวจีนได้มาตั้งถิ่นฐานอย่างจริงจังจำนวนมากหลังชาวไทยและชาวมาเลย์ คือเข้ามาในช่วงศตวรรษ

ที่ 18-19 โดยจะดำรงชีพด้วยการค้าขายในฝั่งตะวันออก ส่วนฝั่งตะวันตกจะค้าขายและทำเหมืองแร่ ดีบุก ซึ่งชาวจีนจะมีอิทธิพลสูงมากในฝั่งตะวันตกบริเวณจังหวัดระนอง ตรัง พังงา และภูเก็ต ในขณะที่ฝั่งตะวันออกเป็นเขตอิทธิพลของวัฒนธรรมไทย

ชาวจีนอพยพที่เข้ามาตั้งถิ่นฐานในภาคใต้ก่อให้เกิดวัฒนธรรมการผลิตแบบใหม่ คือผลิตเพื่อขาย เพื่อกำไร เนื่องจากชาวจีนมีลักษณะขยันอดทน ใช้หลักวิชาความรู้หาแหล่งทำกิน มัธยัสถ์ และรู้จักการจัดการ ชาวจีนที่เข้ามาในภาคใต้มักประกอบอาชีพรับจ้าง ค้าขาย เมาถ่าน เมื่อมีการขยายกิจการก็จะเป็นเจ้าของกิจการตั้งโรงสี โรงเลื่อย เป็นต้น และจากฐานภูมิปัญญาและเทคโนโลยีที่นำติดตัวมาบูรณาการกับวัฒนธรรมการบริโภคของคนในท้องถิ่นทำให้เกิดเป็นภูมิปัญญาใหม่ ตามความหลากหลายของวัฒนธรรมและชีวภาพ ที่เห็นได้ชัด ได้แก่ การเพิ่มในมูลค่าของทรัพยากรและปัจจัยการผลิตบางตัว การขยายฐานการผลิต และฐานเศรษฐกิจชุมชน การนำระบบการขนส่งและการคมนาคมมาใช้ในการผลิตและบริโภค การขยายฐานผู้บริโภคไปสู่คนนอกชุมชน

4.2.2 การดำรงชีพของชาวใต้ ในอดีตชุมชนในภาคใต้อาจแบ่งการดำรงชีพด้วยการผลิตใน 3 ลักษณะ คือ การทำนา การทำสวน และการประมง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทำเลที่ตั้งของชุมชน

ชุมชนทำนา บริเวณที่มีการทำนามากที่สุดคือในจังหวัดนครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง จากการศึกษาเรื่องเศรษฐกิจหมู่บ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในอดีต ของฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพูนศักดิ์ ธานีกรประดิษฐ์ (2540) พบว่า รอบๆ ทะเลสงขลา รวมอำเภอเชียรใหญ่ ปากพนัง ขึ้นไปถึงอำเภอเมืองนครศรีธรรมราชเป็นเขตปลูกข้าวที่ใหญ่ที่สุดของภาคใต้ เนื่องจากตามลักษณะพื้นที่ของภาคใต้ พื้นที่ราบลุ่มแคบยาวตอนกลาง ระหว่างริมฝั่งทะเลกับภูเขาเป็นที่ราบปลูกข้าวของภาคใต้ ที่ราบนี้ค่อนข้างแคบทางเหนือในจังหวัดชุมพรและ สุราษฎร์ธานี ขยายกว้างออกในช่วงจังหวัดนครศรีธรรมราชและสงขลา และด้วยเหตุผลทางกายภาพทำให้ชาวใต้จึงนิยมทำนาดำเพราะพื้นที่จำกัด การทำนาจะเริ่มในช่วงเดือนสิงหาคมซึ่งเป็นช่วงมรสุมมีฝนตกชุก อุปกรณ์ที่ใช้คือจอบขุดดินขึ้นมารวางบนคันนา แต่งขอบคันนาให้เสมอกันเพื่อกักเก็บน้ำ หลังจากนั้นจะไถ 2-3 ครั้ง แล้วคราดให้ดินแตกร่วนเป็นโคลนตม หรือบางครั้งไม่ไถเลย ใช้ควายจำนวนมาก ประมาณ 50 ตัว เรียก เวียนควาย ในจังหวัดพัทลุง ลูยนา หรือเหยียบนา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช เหยียบย่ำให้วัชพืชจมลงไปดิน เรียก ทำเทือก (ดินโคลนที่ละเอียด) คือทำหน้าดินให้เสมอกัน เสร็จแล้วจึงนำต้นกล้ามาปลูก เรียก ว่า ดำนา ต้นข้าวจะเจริญเติบโตด้วยน้ำฝน เมื่อสุกได้ที่ ชาวนาจะใช้แคะเก็บที่ละรวงแล้วนำมามัดเป็นเลียง เลียงละ 2-3 กิโลกรัม หาบหรือบรรทุกหนวน (เลื่อน สำหรับบรรทุก) ใช้วัวควายลากไปเก็บไว้ที่บ้าน เมื่อจะบริโภคหรือขายก็จะนวดข้าวด้วยเท้าหรือ ตี ทุบ จนได้ข้าวเปลือก แล้วนำมาตำในครกตำข้าว ใช้กระตังใส่ข้าวหรือกลบออกไป

การเก็บหาอาหารของชุมชนทำนา หากอยู่ไม่ไกลทะเลนั้นก็ทอดแหหาปลา หากอยู่บริเวณป่าชายเลน ก็จับกุ้งด้วยเรือเขียด จับปูด้วยกระดานถีบ หรือใช้แร้วจับปู ถ้าน้ำตื้นก็ทำทวนวิดน้ำ และใช้มือจับ หากอยู่ใกล้แม่น้ำก็ใช้ไซ ใช้สวิงไปช้อนปลา ช้อนกุ้ง หรือตามทุ่งนา ใช้เบ็ดทง เบ็ดตก สุ่ม

จับปลา ส่วนพวกที่ไม่ได้อยู่ใกล้แม่น้ำลำคลองก็ใช้แห ยอ ไปจับปลาตามห้วย บึง บางแห่งที่ใช้เซ่งเลง (ทำด้วยไม้ไผ่ ปากกว้าง หางเรียว เป็นเครื่องมือจับปลาอย่างหนึ่ง) บางพื้นที่ใส่ใบไม้แช่ไว้ในคลองน้ำไหลเพื่อตกปลาก็มี นอกจากจากแหล่งน้ำที่เก็บหามาทำอาหารแล้ว ชาวบ้านก็จะหาของป่ามาใช้ในการดำเนินชีวิตด้วย เช่น นำหวายมาควั่นเป็นเชือกถ่ามวัวควายผูกมัดเครื่องเรือน ถ่าสัตว์ป่าจำพวกไก่ป่า กวางอีเห็น อีเก้งมาบริโภค หาสมุนไพรมาทำยา

ชุมชนทำประมง เดิมการทำประมงผู้ที่ทำคือชาวมุสลิม เพราะชาวไทยพุทธกลัวบาป ชาวมุสลิมเหล่านี้ส่วนใหญ่มาจากทางใต้โดยมาตั้งทัพหรือขนานเพื่อหาปลาชั่วคราวตามฤดูกาล ประมาณ 2-3 เดือน ต่อมาก็พากันมาทั้งทางใต้มีชาวมุสลิมอยู่ก็เดินทางมาร่วมด้วย เมื่อมีช่องทางหากินดี ก็ชักชวนญาติพี่น้องตามมาขยายเป็นชุมชนใหญ่ การหาปลาในสมัยก่อนทำกันแบบง่ายๆ ไม่ใช่เครื่องมือที่ยุ่งยาก ซับซ้อนนัก เป็นการหาปลาตามชายฝั่งทะเลน้ำตื้น ชาวประมงจับปลาเพียงเพื่อพอยังชีพ โดยจะออกเรือหาปลาทุกวันหรือเกือบทุกวัน ยกเว้นวันศุกร์เพื่อทำละหมาด หรือในวันที่อากาศไม่ดี ก็จะไม่ออกไปไกล เพราะเรือมีขนาดเล็ก เป็นเรือขุดจากซุง จะออกไปตอนเย็น ลำหนึ่งไปกัน 2-3 คน บางครั้งใช้ใบ แต่ปกติเรือดำนลมนักก็ใช้แจว เมื่อต้องการจับปลาได้มากก็ใช้อวน เช่น อวนเข็น ใช้วิธีปักปลายอวนริมฝั่งข้างหนึ่ง อีกข้างไว้บนเรือแล้วจึงวนเรือพร้อมค่อยๆ วางอวน วนเรือเข้าฝั่งอีกข้างหนึ่งเป็นรูปครึ่งวงกลม จากนั้นช่วยกันลากเข้าฝั่ง อวนเข็นนี้ต้องใช้คนประมาณ 20 คน ลากข้างละ 10 คน ขึ้นฝั่งแล้วจึงคัดปลา กุ้ง ปู แบ่งกัน บางทีเอาใบมะพร้าว ใบจาก ปักเอาไว้เป็นกลุ่มๆ ปลาทะเลชอบเล่นใบไม้ก็เอาอวนล้อมใบไม้ ได้ปลาจระเม็ด เรียกการจับปลาวิธีนี้ว่า หมร่า (การสูมใบไม้กึ่งไม้ในลำคลองหรือหนองน้ำเพื่อล่อปลา) บางแห่งทำอวนปาหยัง วิธีการคือ คำน้ำลงไปฟังเสียงปลาวาย ว่าปลาอยู่กันมากที่ไหน เมื่อได้ยินเสียงปลาก็เอาอวนไปล้อม เพราะปลาแต่ละชนิดมีเสียงร้องไม่เหมือนกัน บางชนิดก็ไม่ร้อง แต่จะได้ยินเสียงเวลาวาย เช่น ปลาฉลาม นอกจากนี้มีการใช้อวนลอย อวนบิต อวนรุน อวนรุนทำจากใบลานทอสานเป็นถุง ใช้รุนกุ้งริมชายหาด หากต้องการจับปลาไม่มากนักก็จะใช้แหทอด หรือใช้เบ็ดธรรมดาและเบ็ดราว เอาหินถ่วงข้างล่าง มีวิธีหาปลาอีกวิธีเรียกว่า เรือผีหลอก โดยหาสี่ขาหาไม้กระดานที่ต่อเป็นปีกเรือลงไปในน้ำเสมอกับท้องเรือ พายไปริมตลิ่งที่มีพงหญ้า ปลาที่ขี้ตื่น เช่นปลากระบอก ปลากระพง จะตกใจกระโดดหนีตกเข้าเรือเอง หรือเรือเขียดจับกุ้ง เรือเขียดเป็นเรือมาดนำมาติดเขียดหรือคันเขียด ทำด้วยไม้คล้ายหวียื่นออกมาครูดผ่านผิวน้ำลงไปกวาดบนพื้นเลน กุ้งตกใจก็จะกระโดดขึ้นมาได้กุ้งแสม กุ้งแม่หวัด ริมป่าชายเลนตามคลอง ใกล้ปากอ่าวใช้กระดานเลนหาปู เป็นกระดานแผ่นหนึ่งมีไม้กางเขนสำหรับจับ ถีบไปขุดหาปู หรือใช้ตะขอเกี่ยวปูขึ้นมาจากรู หรือใช้ไซใส่อาหารล่อปูให้เข้ามากินเหยื่อในไซ หรือมเหยย ชาวประมงมักจะหาปลาและสัตว์น้ำมากกว่าที่จะใช้บริโภคในครัวเรือน จึงนิยมแบ่งปันให้เพื่อนบ้านทำปลาเค็ม เคย หรือเยื่อเคย และปลาแห้ง

ชุมชนทำสวน ชุมชนทำสวนมักมีหลักแหล่งอยู่ชายเขาหรือเชิงเขา เกิดจากการขยายพื้นที่ทำกินเข้าไปในเขตป่าเขา หรือเกิดจากหนีโรคระบาด หรือหนีการเกณฑ์แรงงาน ชอบความเป็นอิสระ ในป่าแต่เดิมเป็นที่อยู่ของพวกเงาะซาไก แต่ลดจำนวนลงเรื่อยๆ ชุมชนชาวบ้านที่อพยพเข้าไปมักอยู่ตามลำ

ธาร และลึกเข้าไปในป่า อยู่ในที่สูงมากขึ้นทุกที ชุมชนเหล่านี้ปลูกข้าวไร่ ทำไร่เลื่อนลอย อาจมีบ้างที่ปลูกพริก พริกไทย กล้วย พักเขี้ยว และพักทอง การดำรงชีพหลักคือ การเก็บผลไม้ป่ามาบริโภค การปลูกยังไม่สำคัญเท่าใดนักเพราะต้นไม้ขึ้นเองอยู่แล้ว เช่น สะตอ มังคุด เนียง ลางสาด ทุเรียน ต่อมาเมื่อคนกิน ก็อาจโยนเมล็ดใส่โคนต้นไม้ หรือปลูกโดยจงใจเมื่อเห็นเป็นพันธุ์ดี และมีความต้องการสูง เช่น หมากพลู มะพร้าว ปลูกแบบสวนป่า คือมีหลายชนิดหลายพันธุ์ในพื้นที่เดียวกัน ไม่ต้องรดน้ำ ใช้น้ำฝน หากใช้ปุ๋ยก็เป็นปุ๋ยคอก ขั้นตอนที่สำคัญคือการเก็บผลไม้ ถ้าเป็นต้นไม้สูงก็ใช้วิธีสอย โดยใช้ไม้ไผ่ยาวๆ หรือบันไดสูงๆ พาดกับลำต้นเรียกว่าบันไดลิง หรือถ้าต้นไม้สูงมากก็อาจโค่นต้นไม้เพื่อเก็บฝักสะตอ ถ้าเป็นต้นสะตอซึ่งมีอยู่ดาษดื่นก็ใช้วิธีตัดกิ่งนอกจากเก็บผลแล้วชาวบ้านในชุมชนเหล่านี้มักหาของป่าด้วย ในระยะแรกเอามาเพียงยังชีพ ไม่ได้เอามาขาย เช่นไปหาน้ำผึ้งหลวง บางครั้งต้องไปค้างบนขนานในป่า จึงมีการนำข้าวไปด้วย ไปหาผัก เอาหอยมาควั่นเชือกหรือเอาน้ำมันยางมาทำไม้จุดไฟ หรือไปจับบวบ จับหมี รวมถึงการนำเอาของในป่ามาทำเป็นหัตถกรรม เช่น ภาชนะใช้เก็บผลไม้ พลุ และยอดผัก สานจากหวายและไม้ไผ่สานแบบละเอียดแล้วลงน้ำมันยาง เช่น โตระ ละวะ และแข่ง เป็นต้น ชุมชนทำสวนมักตั้งไม่ไกลจากแหล่งน้ำซึ่งอาจเป็นลำคลอง ลำธารก็จะจับปลาที่มีอยู่ชุกชุม เครื่องมือที่ใช้จับปลาก็เป็นเครื่องมือง่ายๆ เช่น ไซ สวิง ซ้อนปลา ซ้อนกุ้ง หรือเป็นยอ เบ็ด ฉมวก สุ่ม

ชุมชนภาคใต้ในอดีตมีความอุดมสมบูรณ์ พื้นฐานทางทรัพยากรมีอยู่อย่างมากมาย ชุมชนทำนาก็ปลูกข้าวได้ผล ไม่ประสบปัญหาฝนแล้งเนื่องจากมีฝนชุก มีพืชผักหลากหลายและอุดมสมบูรณ์ เป็นชุมชนที่สามารถเลี้ยงตัวเองได้

4.2.3. ความสัมพันธ์ในการผลิต คราวเรือนในชุมชนภาคใต้มีลักษณะเป็นทั้งหน่วยสังคมและหน่วยการผลิต แรงงานในการผลิตก็คือสมาชิกในครอบครัว ปลูกต้นกล้า หว่านข้าว จนถึงเก็บเกี่ยว ถางสวน เก็บหมากเก็บพลูเก็บสะตอด้วยกัน ทอดแห ตักไซปู หรือทำอวนเข็นด้วยกัน การจับจองพื้นที่ทำกินใช้การปักไม้ (จองโดยใช้ปักไม้ไว้เป็นเครื่องหมาย) เป็นการบอกว่า ฉันเอาแล้ว คนอื่นก็จะไม่มายุ่ง และจะปลูกไม้ยืนต้นเป็นแนวเขตแดน ชาวบ้านในชุมชนเดียวกันจะช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เช่น เวลาออกไปหาปลาจะออกไปที่หลายลำ ช่วยกันวางอวน ช่วยกันดำนา เก็บเกี่ยว และหาบข้าว เวลาเข้าป่าก็จะเข้าไปที่หลายคนช่วยกันขนหวายลงจากเขา ช่วยกันทำอาหารในงานประเพณีต่างๆ ซึ่งชาวใต้เรียกการช่วยเหลือซึ่งกันและกันนี้ว่า ออกปาก ขอแรง กินวาน หรือขอมือ การกระทำลักษณะนี้หมายถึงการขอให้เพื่อนบ้านมาช่วยลงแรงทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้งานสำเร็จลุล่วงทันการ โดยผู้ที่มาช่วยไม่คิดค่าแรง ถือเป็นประเพณีที่ผู้ออกปากจะเลี้ยงอาหารผู้มาร่วมลงแรง ส่วนผู้ร่วมลงแรงจะนำเครื่องมือไปเอง ในอดีตชาวใต้มีความภูมิใจพอใจที่ได้ช่วยเหลือเพื่อน ไม่ได้คำนึงถึงประโยชน์หรือเงินตรา การจ้างมีน้อยมากและถือว่าการรับจ้างเป็นการเสียเกียรติ การช่วยเหลือซึ่งกันและกันในชุมชนนี้จะเห็นในการแบ่งปันผลผลิตด้วย เช่น เมื่อหาปลา หากุ้ง หรือเก็บผลไม้มาได้อีกจะนำมาแจกญาติพี่น้อง เป็นประจำหรือตามความจำเป็น เช่น คนแก่ คนเจ็บ หรือเอาไปแลกผลผลิตอื่นที่เรือนอื่น ซึ่งในชุมชนภาคใต้จะมีลักษณะนี้เข้มข้นมาก “โน้นก็นานี้ก็ลุง” อีกทั้งชาวใต้นิยมไปมาหาสู่ จับกลุ่มคุยกันนานๆ หน้าเรือนจะมี

เพิงพัก หรือกลางทางมีศาลากลางหน เอาไว้นั่งคุยกัน และเป็นที่พักของคนเดินทาง สร้างขึ้นมาเพราะมีน้ำใจ

4.2.4 การแลกเปลี่ยนระหว่างชุมชน จากการศึกษาที่มีลักษณะชุมชนแบ่งเป็น 3 ชุมชนดังกล่าว ชาวบ้านที่อยู่แผ่นดินตอนในมีป่าปกคลุม ปลูกผลไม้และหาของป่า ชุมชนที่ราบปลูกข้าว และชุมชนชายฝั่งทำประมง แม้มีผลผลิตต่างกัน ผลิตได้ไม่ครบถ้วนตามความต้องการจึงจำเป็นต้องพึ่งพาอาศัยกัน ชาวสวนบนภูเขาดูแลการข้าว เกลือ กะปิ กุ้งแห้ง ปลา จากชุมชนที่ราบและชุมชนชายฝั่ง ชุมชนที่ราบและชุมชนชายฝั่งต้องการของป่า เครื่องเทศ พืช สมุนไพรจากชุมชนบนที่สูง ก็สามารถนำมาแลกเปลี่ยนกันได้โดยไม่ลำบากนัก เนื่องจากภูมิประเทศที่มีลักษณะแคบตีบทำให้มีการแลกเปลี่ยนเป็นช่วงๆ ตัดขวางคาบสมุทรเรียงเรื่อยไปตลอดแนวยาว ชุมชนเหล่านี้แลกเปลี่ยนผลผลิตตามความต้องการ เพื่อให้พอเพียงกับการดำรงชีพ หรือที่ชาวบ้านเรียกว่า เปลี่ยนกันกิน หมายถึง แลกเพื่อพอกินพอใช้ เป็นการแลกเปลี่ยนในระบบเศรษฐกิจทำมาหากินแบบยังชีพมิใช่แบบทุนนิยม เพื่อหากำไร การแลกเปลี่ยนแบบนี้เริ่มแรกเป็นการให้เปล่า ไม่ได้คิดเพื่อแลกเปลี่ยน แต่เพื่อนให้กลับคืน ซึ่งการช่วยเหลือ การแลกเปลี่ยนแบบนี้มีพื้นฐานมาจากระบบเครือญาติ และการรวมพลังสู้กับธรรมชาติที่รุนแรงของภาคใต้

4.2.5. การเปลี่ยนแปลงของชุมชนท้องถิ่นใต้ จากเดิมที่ผลิตเพื่อเลี้ยงชีพ เป็นผลิตเพื่อขาย ควบคู่ไปด้วย เกิดขึ้นหลังจากไทยทำสนธิสัญญาบาวริงกับประเทศอังกฤษ มีการขยายพื้นที่ปลูกข้าว มีการเก็บภาษีรัชชูปการแทนการเกณฑ์แรงงานและส่วย ทำให้ชาวบ้านผลิตข้าวเพื่อขายมากขึ้น อีกทั้งความต้องการข้าวสูงขึ้นจากการนำไปเลี้ยงชาวจีนบริเวณภูเก็ต พังงา และตรัง ที่เพิ่มจำนวนมากขึ้น เพราะการเฟื่องฟูของเหมืองแร่ดีบุก มีรถไฟสามารถขนข้าวจากฝั่งตะวันออกไปฝั่งตะวันตก มีการอพยพชาวบ้านไปทำนาและตั้งบ้านเรือนในที่ลุ่มอำเภอบางน้ำพร เชียงใหญ่ และปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช มีการเปลี่ยนวิธีทำนาเป็นนาหว่าน เพราะดำนาไม่ทันความต้องการ ชุมชนชาวนาที่อยู่ใกล้ทะเลก็ขยายอาชีพไปสู่การทำประมง เรือก การพลอยเขาและการโยง การพลอยเขาหมายถึง การที่ชาวบ้านไทยลงเรือร่วมจับปลากับพวกแขกชุมชนประมง ชาวไทยเหล่านี้ไม่มีเรือหรืออวนของตัวเอง ก็ต้อง **พลอยเขา** คือพลอยลงเรือเขา ลำหนึ่งออกไป 10-11 คน จับปลาได้ก็มาแบ่งกัน ต่อมาจึงออกเรือหาปลาเอง ส่วนการโยง คือการจับปลาโดยเอาเรือของตนไปผูกไว้ท้ายเรือหาปลาขนาดใหญ่แล้วให้เรือใหญ่ลากไป เมื่อได้ปลาก็ขายให้เรือใหญ่ในทะเลเลย เครื่องมือจับปลาก็มีการเปลี่ยนแปลง อวนเป็นแบบลาก เป็นแบบถูงมีหางมีปาก ลากไปกับเรือ จากอวนชั้นเดียวเปลี่ยนเป็น 3 ชั้น เปลี่ยนเรือโดยเอาใบออกแล้วเอาเครื่องติดท้ายเรือ ออกเรือมีใช้ครุ่เดียวเหมือนแต่ก่อน แต่ใช้เวลานานขึ้น เพราะสัตว์น้ำลดจำนวนลง และต้องเลือกชนิดและพันธุ์ปลาหรือสัตว์น้ำที่จะจับตามความต้องการของตลาด ส่วนชุมชนชาวสวนก็เริ่มส่งผลไม้เข้าไปขายในกรุงเทพฯ ทำให้ชาวสวนปลูกแบบตั้งใจปลูก มีการบำรุงรักษา เลือกผลที่โตๆ งามๆ ไปขาย

การเปลี่ยนแปลงที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การปลูกยางพาราเพื่อขาย ซึ่งเห็นชัดเจนหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 โดยเริ่มที่จังหวัดตรัง ชาวบ้านเริ่มแบ่งพื้นที่ซึ่งเดิมปลูกผลไม้ออกมาส่วนหนึ่ง เอามา

ปลูกยาง หรือบางรายถางป่าขยายไปสู่พื้นที่ใหม่ปลูกยางตามเชิงเขา ซึ่งจะเห็นชัดถึงการขยายตัวของการผลิตยางในระยะหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ถือเป็นก้าวสำคัญของการก่อตัวของระบบทุนนิยมในภาคใต้

การแลกเปลี่ยน การไปมาหาสู่กันในหลายท้องถิ่นยังรู้สึกสนิทสนมเหมือนเดิม เพราะถึงแม้การคมนาคมสะดวกขึ้น สามารถซื้อสินค้าได้มากขึ้น และมีต้นทุนทางด้านเวลาในการเดินทาง แต่ก็ยังเดินทางไปหาเพื่อนหาญาติ ที่อยู่ไกลๆ กันอยู่และปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมใหม่ๆ เช่น “ บางทีเอาเคยไป แยกไปต่อมามีรถก็ขึ้นรถเอาไป ปัจจุบันยังเอาไปให้เพื่อน ส่วนที่ขายก็ขาย บางส่วนก็ให้เพื่อนกินบ้าง เพราะเพื่อนเอามาให้ เราต้องเอาไปให้เพื่อนบ้าง” ชาวบ้านยังคงมีการช่วยเหลือแบ่งปันกัน พึ่งพากัน และมีน้ำใจต่อกันในรูปแบบต่างๆ ทั้งภายในเครือญาติ ในชุมชน และระหว่างชุมชน ทั้งการออกปาก การไปมาหาสู่ของเครือญาติ การไปมาหาสู่ของเกลอ(เพื่อน) สิ่งเหล่านี้ทำให้ชาวบ้านสามารถอยู่ได้ด้วยชุมชนตนเอง

4.3 วัฒนธรรมการกินของชาวใต้

การที่ภาคใต้ได้รับอิทธิพลจากทะเลตลอดเวลา ผู้คนได้อาศัยทะเลเป็นแหล่งอาหารและอาชีพที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน ส่วนลักษณะภูมิอากาศจะร้อนชื้นกว่าภาคอื่นๆ มีพืชพันธุ์หลากหลาย ขึ้นอยู่ทั่วไป ชาวบ้านนิยมปลูกพืชคลุมดิน และเนื่องจากภาคใต้มีฝนตกยาวนานกว่าภาคอื่นทำให้ข้าวในภาคใต้จะสูงกว่าข้าวภาคอื่นเพราะต้องหนีน้ำ ข้าวเป็นอาหารหลักของคนใต้ ส่วนกับข้าวจะมีสัตว์น้ำหรือปลาทะเลมากกว่าภาคอื่นๆ นอกจากนี้คนใต้นิยมรับประทานผักสดมาก ผักที่กินประจำเป็นผักที่มีอยู่ทั่วไป ในด้านโภชนาการคนใต้จะได้คุณค่าและสารอาหารครบ คือ คาร์โบไฮเดรตจากข้าว โปรตีนจากปลาและสัตว์อื่นๆ เกลือแร่และวิตามินจากผัก รวมทั้งได้เส้นใยด้วย อาหารของภาคใต้ใช้สมุนไพรมาก จากสถิติของกองระบาดวิทยา พบว่า คนใต้เป็นโรคขาดสารอาหารน้อยกว่าคนในภาคอื่นๆ อาหารของชาวใต้ส่วนใหญ่จะประกอบด้วยผัก ปลา เนื้อสัตว์ ฯลฯ โดยเฉพาะปลา มีการนำมาปิ้ง หรือเผา พุงของปลานำมาหมักกับเกลือเป็นพุงปลา นำไปแกง ซึ่งมีรสชาติเผ็ด ส่วนเนื้อปลานำไปทอดหรือแกงส้ม ส่วนอาหารจำพวกหอยนำไปต้ม อย่างหรือแกง เช่น หอยแครงกับชะพลู แกงพริก ปลาส่วนใหญ่ที่ใช้ในการประกอบอาหารของคนภาคใต้ นิยมใช้ปลาทะเลในการประกอบอาหาร

รสชาติของอาหารคนใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด และเค็ม ไม่นิยมรสหวานและจะมีผักจิ้ม ช่วยให้มีรสเผ็ดน้อยลง ใช้ผักสด ซึ่งผักสดทางภาคใต้ จะเป็นผักนานาชนิด จัดใส่จาน หรือถาดใหญ่ เป็นเครื่องเคียงเวลาทานอาหารทุกครั้ง ผักจิ้ม เช่นแตงกวา ถั่วฝักยาว ยอดมันปู ยอดมะม่วง

หิมพานต์ ยอดหมุย ฯลฯ ซึ่งเป็นผักสดแต่ละอย่างจะให้กลิ่นและรสที่แตกต่างกัน คนใต้เองไม่นิยมใช้น้ำปลา แต่ใช้เกลือเป็นเครื่องปรุงรส เพราะน้ำปลาจะทำให้รสชาติอาหารนั้นเปลี่ยนไปทันที โดยเฉพาะอาหารจำพวกแกงจืด แกงเผ็ด หรือต้มแกง ถ้าจะใช้จะนำซีอิ๊วขาวมาใช้แทน

ชาวใต้ได้นำเครื่องเทศเข้ามาปรุงอาหารคล้ายกับภาคอื่นๆ แต่จะใช้มากกว่า เช่น พริกชี้หนู ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ ข่า กระเทียม เครื่องแกงส่วนใหญ่ใช้กระเทียม ไม่นิยมใช้หัวหอมและกระชาย แต่จะใช้กะปิมากกว่า เช่น กะปิใส่ในแกงเผ็ด แกงเลียง น้ำพริกทุกชนิดส่วนขมิ้นนั้นนิยมนำมาใช้กับอาหารทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นปลาทรายทอดขมิ้น ปลาตุ๋นทอดขมิ้นและนำขมิ้นมาใส่ในเครื่องแกงโดยเฉพาะแกงส้ม

ชนิดอาหารของภาคใต้

จากการทบทวนวรรณกรรม พอจะแบ่งหมวดหมู่ของประเภทอาหารภาคใต้ได้ดังนี้

เนื้อสัตว์ ชาวใต้ส่วนใหญ่ได้จากทะเล เช่น ปลา กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก ซึ่งปลาน้ำจืดจะได้รับความนิยมน้อยกว่าปลาทะเล เนื่องจากปลาน้ำจืดจะมีกลิ่นโคลน นอกจากนี้ยังมีไข่จะละเม็ด ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อวัว หมู เป็ด ไก่ ก็บริโภคแต่ปริมาณจะน้อยกว่าปลา

ผัก เนื่องจากภาคใต้อุดมสมบูรณ์ด้วยพืชผักนานาชนิด ผักสดจึงเป็นส่วนประกอบสำคัญของอาหารทุกมื้อ ผักสดแต่ละมื้อจะมีหลายชนิดซึ่งเรียกว่า ผักเหนาะบางจังหวัดเรียกว่า ผักเกร็ด ผักเหมือด ผักที่นิยมบริโภคมากคือ แตงกวา ส่วนมากมักจะปอกเปลือกทิ้ง สะดอเป็นผักที่มีคุณค่าทางอาหารสูง และเป็นที่ยอมรับอย่างกว้างขวาง

ผลไม้ ผลไม้ที่นิยมกันอย่างแพร่หลายในภาคใต้ ได้แก่ มังคุด ลางสาด ลองกอง ลูกทุเรียน จำปาตะ ละครสุก ละคร (บางถิ่นเรียกว่า สวา) ลูกหยี กล้วยเล็บมือนาง

น้ำมัน การใช้น้ำมันสำหรับเจียว ทอด ผัด ในสมัยที่ยังไม่มีน้ำมันพืชใช้ ชาวภาคใต้ที่เป็นไทย พุทธนิยมใช้น้ำมันหมู แต่ในชนบทนิยมใช้น้ำมันมะพร้าว โดยเฉพาะน้ำมันมะพร้าวนิยมใช้ทั้งที่ปรุงเป็นอาหารคาวและหวาน

ขนมหวาน ขนมหวานพื้นเมืองที่นิยมกันมากได้แก่ ขนมคู ขนมโค ขนมเท่ติบ (ลอดช่องน้ำกะทิ) กะละแม การทำขนมหวานรับประทานเองมักทำในโอกาสพิเศษ เช่น ทำบุญเลี้ยงพระ มังงาน มงคล เมื่อทำแต่ละครั้งมักแจกจ่ายให้แก่บ้านใกล้เคียงด้วย ขนมหวานที่นิยมทำกันมากมักมีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่าง คือ แป้ง น้ำตาล กะทิ หรือมะพร้าวขูด ในบางครั้งอาจใช้พืชชนิดอื่นแทนแป้ง เช่น เผือก มัน ถั่ว ฟักทอง ข้าวโพด ข้าวฟ่าง น้ำตาลนิยมใช้น้ำตาลโตนด น้ำตาลจาก น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย มะพร้าวขูดนิยมใช้คลุก โรยหรือผสมกับน้ำตาลทำเป็นไส้ ผลไม้ที่ชาวใต้นำมาประกอบเป็นขนมหรือเครื่องขบเคี้ยวเล่นจนเป็นที่รู้จักกันแพร่หลาย คือ ลูกหยี เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ทุเรียนกวน

เครื่องปรุงรส ชาวภาคใต้มีเครื่องเทศปรุงรสอาหารเหมือนภาคอื่นๆ แต่ที่ใช้มากกว่าภาคอื่นคือ พริกชี้ฟ้าแห้ง ขมิ้น พริกไทย ตะไคร้ ข่าและกระเทียม ไม่นิยมใช้กระชาย เครื่องแกงทุกชนิดจะใส่กะปิมากกว่าแกงของภาคอื่น

หากแบ่งประเภทอาหารของชาวใต้อาจพอแบ่งเป็นประเภทได้ ดังนี้

1. อาหารหลัก อาหารหลักของคนใต้คือข้าวเจ้า เช่นเดียวกับคนในภาคกลาง แต่ภาคใต้มีข้าวไร่ที่หุงกินอร่อยเป็นพิเศษต่างจากข้าวพันธุ์ต่างๆ ของภาคกลาง เช่น ข้าววราก ไทร เป็นข้าวไร่เม็ดเล็กสีแดงอมน้ำตาลเรื่อย ๆ

2. กับข้าว หมายถึง อาหารที่รับประทานคู่กับข้าวสวย แบ่งเป็นหลายประเภท ได้แก่ ประเภทแกง เครื่องจิ้ม ยำ ผัด ทอด ปิ้ง เผา นึ่ง ตุ่น กับข้าวภาคใต้สามารถแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ เช่นเดียวกับภาคกลาง แต่เครื่องปรุงและวิธีทำ จะมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว

2.1 อาหารประเภทแกง แกงเป็นอาหารใต้ที่รู้จักกันทั่วไป เพราะเป็นอาหารที่รับประทานคู่กับข้าว แกงประกอบด้วยส่วนที่เป็นเนื้อและน้ำแกง แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ แกงที่ใช้น้ำเปล่าปรุง และแกงที่ใช้น้ำกะทิหรือน้ำมันพืชปรุง

2.1.1 แกงที่ใช้น้ำเปล่าปรุงเป็นแกงได้แก่

1). แกงรสเดียว เช่น แกงจืดผักต่างๆ แกงเลียง หรือแกงที่มีรสเค็ม รสมัน เช่น ต้มเค็มกับหมูสามชั้น

2). แกงที่ปรุงรส เช่น ต้มยำ แกงส้ม หรือบางท้องถิ่นเรียกแกงเหลือง ต้มส้ม แกงพวกนี้มีความอร่อยอยู่ที่น้ำแกงสำหรับแกงส้ม มักจะปรุงให้มีรสเปรี้ยว เค็มนำ น้ำแกงมักใส่ปลา ใส่กุ้ง และมีผักต่างๆ ประกอบ เช่น โขน (ต้นคูณ) หน่อไม้ดอง ยอดมะพร้าว น้ำแกงจะมีสีเหลือง มักใส่ขมิ้นลงไปทำสีให้เหลืองสวย คนใต้มักทานแกงส้มที่มีรสจัด ส่วนต้มส้มมักมีรสเปรี้ยว เค็มหวาน นำตามลำดับ

แกงส้ม จะประกอบด้วย เนื้อปลา ผัก และน้ำแกง ซึ่งปรุงรสด้วยเครื่องปรุง น้ำพริก แกงส้มนิยมให้เปรี้ยว เค็มนำ บางคนใส่น้ำตาลทรายลงไปเล็กน้อยแต่ไม่ใส่น้ำหวานนำ และจะมีผักใส่ลงในแกงส้ม เช่น ขุน หน่อไม้ แตงกวา หน่อถั่วดอง ลูกมะขม ยอดมะพร้าวอ่อน เป็นต้น

สำหรับเนื้อปลาที่ใส่ในแกงนั้นใช้ได้ทั้งปลาน้ำจืดและปลาน้ำเค็ม แต่คนใต้นิยมแกงส้มด้วยปลาทะเลมากกว่า เพราะรสชาติอร่อย กลิ่นคาวน้อยกว่าปลาน้ำจืด พริกที่ใช้จะใช้พริกชี้ฟ้าสด ขมิ้นสด

ลักษณะที่ดีของแกงส้ม รสชาติของแกงส้มควรจะมีรสเปรี้ยวหวาน และมีรสอ่อนตามชอบ น้ำแกงกับเนื้อ หรือผัก ควรให้พอดีกัน น้ำแกงไม่ใส หรือข้นจนเกินไป

2.1.2 แกงที่ใช้กะทิหรือน้ำมันแกงที่ใช้กะทิหรือน้ำมันปรุงรส โดยมากมักจะเครื่องปรุงประกอบด้วยน้ำพริกแกง ซึ่งจะปรุงจาก พริก หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด เป็น

ส่วนใหญ่แล้วจะเพิ่มเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชี ยี่ห่วย อาลาบ่า ฯลฯ ตามแต่ชนิดของแกงเพื่อให้เกิดรสหรือกลิ่นตามต้องการในการปรุงแกงที่ใช้ น้ำกะทิส่วนมากจะนิยมใช้น้ำกะทิเคี่ยวให้แตกมัน แล้วผัดด้วยน้ำพริกจนหอม แล้วจึงใส่เนื้อลงผัดจนน้ำพริกเข้าเนื้อแล้วปรุงรสด้วยเกลือ หรือใส่น้ำตาลลงไปนิดหน่อย เป็นการช่วยให้รสแกงดีขึ้น แกงพวกนี้ได้แก่แกงเผ็ดต่างๆ และยังมีแกงสามารถ ได้แก่ แกงมัสมั่น ซึ่งจะเติมน้ำส้มมะขามเปียก และน้ำตาลจนได้รส

แกงอีกชนิดหนึ่งคล้ายแกงเผ็ด คือ ญูณี ผิดกับแกงเผ็ดที่เครื่องปรุงน้ำพริกแกงไม่มีเครื่องเทศที่ออกกลิ่นฉุน นิยมแกงกับปลา ใช้หัวกะทิชั้นๆ ปรุงรสให้ออกหวานเค็มเล็กน้อย และโรยใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าหั่นฝอย

การปรุงแกงเผ็ดจะแตกต่างกันบ้างตามความนิยมของแต่ละคน หรือความเคยชินของผู้บริโภค การฝึกทำแกงให้มีรสชาติดีนั้นขึ้นอยู่กับสัดส่วนของเครื่องแกงที่ใช้

ลักษณะที่ดีของแกงเผ็ด รสแกงเผ็ดควรมีรสเค็ม ถ้าเป็นแกงคั่วก็ต้องการรสสามารถ ให้ปรุงตามต้องการ น้ำแกงก็ควรจะมีลักษณะขุ่น แต่กะทิไม่จับเป็นลูก และน้ำกะทิน้ำพริกแกงเข้าด้วยกัน

แกงต้มกะทิ แกงต้มกะทิมีลักษณะคล้ายแกงต้มยำที่ใส่กะทิ ต่างกันตรงที่มักจะมีผักผสมอยู่ด้วย และมีเครื่องปรุงน้ำแกง เช่น หน่อไม้ต้มกะทิ ผักเหมียงต้มกะทิ ยอดพวนต้มกะทิ เป็นต้น

ลักษณะที่ดีของแกงต้มกะทิ น้ำแกงไม่ควรให้กะทิจับเป็นก้อนแยกออกจากน้ำแกง ควรจะให้กลืนกันเป็นเนื้อเดียว มีรสเค็ม หวานเล็กน้อย

2.2 อาหารประเภทยำ ยำ หมายถึง การนำอาหารชนิดต่างๆ เช่น ผัก และเนื้อสัตว์มาคลุกเคล้าให้เข้ากันหรือใช้เนื้อสัตว์หรือผักลวกๆ ยำของภาคใต้คล้ายคลึงยำภาคกลางแต่อาจมีเครื่องปรุงรสที่แตกต่างกันไปบ้างและใช้เครื่องปรุงหลักตามที่มีมากในท้องถิ่นก็ได้ แล้วปรุงให้ออกรสเปรี้ยว เค็ม หรืออาจจะมีรสหวาน หรือเผ็ดด้วยก็ได้ ผักที่ใช้ยำส่วนมาก ได้แก่ แตงกวา ถั่วฝักยาว ผักกาดหอม ผักกูด ฯลฯ ยำอาจจำแนกตามประเภทดังนี้

2.2.1 ยำประเภทปรุงรสเปรี้ยวเค็ม เช่น ยำกุ้งเสียบ ยำผักกูด ยำปลาหมึกแฉ่น

2.2.2 ยำประเภทใส่น้ำพริกหรือเครื่องเผา เช่น ยำปลีกล้วย ยำถั่วพู ยำหนังกู

ฯลฯ

2.3 อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เครื่องจิ้มเป็นอาหารประจำวันที่ช่วยให้บริโภคอาหารได้มากขึ้นและยังมีส่วนประกอบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เพราะมักจะต้องมีผักจิ้ม และมีเครื่องเคียงเป็นเนื้อสัตว์ เช่น ปลาทรายทอดขมิ้น ปลาฉิ่งฉ้างทอดกรอบ ยำกุ้งเสียบ อาจแบ่งประเภทของเครื่องจิ้มได้ดังนี้

2.3.1 น้ำพริก ภาคใต้น้ำพริกมากชนิดและนิยมใช้กะปิทำน้ำพริกเหมือนภาคกลาง แต่มีเครื่องปรุงที่เพิ่มความอร่อย เช่น น้ำพริกโจร หรือน้ำพริกขยำ (เป็นน้ำพริกใส่กะปิแต่ไม่โขลก

เครื่องให้แอลกอฮอล์เพียงแต่ชอยเครื่องปรุงทุกชนิดแล้วเคล้ารวมกัน) น้ำพริกกะปิที่ใช้กุ้งไม้หรือกุ้งเสียบที่หอมกลิ่นควันแทนกุ้งแห้ง น้ำพริกภาคใต้้นอกจากใช้มะนาวปรุงรสเปรี้ยวแล้วมีพืชพรรณอื่นๆ ที่ให้รสเปรี้ยวแก่น้ำพริก เช่น ลูกลำไย ลูกละมุด ส้มจี๊ด ลูกมะปริง ตะลิงปลิง พืชแต่ละชนิดจะให้รสเปรี้ยวที่ต่างกัน ทั้งยังให้กลิ่นหอมที่ต่างกันด้วย

2.3.2 หลน จะปรุงเช่นเดียวกับหลนของภาคกลาง แต่ใช้ของในท้องถิ่นมาหลน เช่น บูดหลน จิ้งจิ้งหลน

2.3.3 เครื่องจิ้มในลักษณะอื่นๆ เครื่องจิ้มที่นิยมกันในภาคใต้้นอกจากน้ำพริกแล้วยังมีแกงพุงปลา (บางท้องถิ่นจะทำให้ใสและรสอ่อนลงโดยใส่น้ำมากและใส่ผักลงไปต้มด้วยทำให้มีลักษณะคล้ายแกงทั่วไป)

ผักที่ใช้กับเครื่องจิ้มมีหลายชนิด ทั้งชนิดสดและสุก มีดังต่อไปนี้

ผักสด ได้แก่ มะเขือต่างๆ ลูกเนียง สะตอ ถั่วพู ถั่วฝักยาว ลูกเหริย ยอดผักต่างๆ เช่น กระถิน กากะฮี่ ผักบั้ง ยอดหมู ยอดเหม็ดขุ่น ฯลฯ

ผักต้ม ทั้งที่ต้มด้วยน้ำเปล่า และที่ราดด้วยกะทิ ผักที่ใช้ต้มมี ผักบั้ง ขนุนอ่อน มะเขือ ถั่วฝักยาว ชะอม ดอกแค หน่อไม้ กระเจี๊ยบ ผักกาดขาว กะหล่ำปลี ผักตำลึง หัวปลี ข้าวโพดอ่อน ฯลฯ

ผักเผา ได้แก่ มะเขือยาว หัวปลี บวบเหลี่ยม มะระขี้นก กระเจี๊ยบ สะตอ ฯลฯ

ผักชุบไข่ทอด ได้แก่ ชะอม มะเขือยาว ดอกโสน ดอกขจร ดอกแค ฯลฯ

ผักดอง ได้แก่ หน่อถั่วดอง ผักกาดดอง ต้นหอมดอง ถั่วงอกดอง สะตอดอง ขิงดอง ฯลฯ

ผักผัดน้ำมัน ได้แก่ ผักกระเฉด ยอดตำลึง **ถั่วพู** ถั่วฝักยาว ผักบั้ง ฯลฯ

2.4 อาหารประเภทผัด ผัด หมายถึง อาหารชนิดหนึ่งที่ปรุงโดยวิธีทำให้สุกด้วยน้ำมัน ปริมาณน้อย อาจจะเป็นผัดผักลวกๆ หรือผสมเนื้อสัตว์ หรือ เนื้อสัตว์ลวกๆ ซึ่งเหมือนผัดภาคกลางแต่จะใช้เครื่องปรุงที่มีในท้องถิ่น

2.4.1 ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด และผัดกับเนื้อสัตว์ มีทั้งผัดผักลวก เช่น ผัดกะเป็ก ผัดผักหนาม ผัดผักกูด ผัดยอดลำเพ็ง ผัดเปรี้ยวหวานสะตอ สะตอผัดกะทิ สะตอผัดกุ้ง

2.4.2 ผัดที่มีรสเผ็ด จะใช้ทั้งน้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงอื่นๆ มาผัดกับเนื้อสัตว์ ที่ต่างจากภาคอื่นคือ ผัดเครื่องร่อย เป็นผัดเผ็ดที่ใส่เครื่องเทศหลายชนิดเพื่อดับคาวของเนื้อสัตว์ป่า บางอย่าง

2.5 อาหารประเภทเผา เป็นการทำอาหารให้สุกโดยหมกอาหารในไฟอ่อนๆ

จนผิวเกรียมและหอม อาหารที่เผา มักใช้อาหารที่มีเปลือก เช่น หัวมัน กล้วยสุก หัวเผือก หัวหอม หัวกระเทียม ส่วนอาหารบางชนิดจะห่อด้วยใบตอง หรือ ฟอยล์ ก่อนนำมาเผา เพื่อรักษาน้ำในเนื้ออาหารไม่ให้ไหลออกทำให้เนื้อแห้ง เช่น ปลาเผา กุ้งเผา ปูเผา ฯลฯ

2.6 อาหารประเภทตุ๋น นึ่งและตุ๋นเป็นการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ความร้อนจากไอน้ำเดือด เป็นวิธีการประกอบอาหารที่ช่วยสงวนคุณค่าทางโภชนาการได้เป็นอย่างดี อาหารที่นึ่งจะสุกเร็วกว่าการตุ๋น เพราะลึงถึงกันมีรู ไอน้ำเดือดสามารถผ่านมายังตัวอาหารได้โดยตรง แต่การตุ๋นไอน้ำเดือดไม่สามารถสัมผัสกับตัวอาหารได้โดยตรงจะต้องผ่านภาชนะซึ่งเป็นหม้อตุ๋นชั้นในอีกทีหนึ่ง อาหารที่ใช้ตุ๋นส่วนมากจะเป็นอาหารที่หมักง่าย เช่น พริกขี้หนู คัสตาร์ด ฯลฯ และอาหารที่ต้องการให้เปื่อย เช่น ขาไก่ตุ๋น เนื้อตุ๋น เป็ดตุ๋นยาจีน ฯลฯ

2.7 อาหารประเภททอด ทอดเป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้ไขมัน ซึ่งมี 2 ประเภทคือ

2.7.1. ทอดในน้ำมันมาก ใช้กับอาหารที่ต้องการให้เหลืองกรอบโดยทั่วกัน เช่น เป็ทอด เกี้ยวกรอบ ปอเปี๊ยะทอด ฯลฯ

2.7.2 ทอดในน้ำมันน้อย ใส่น้ำมันพอไม่ให้ติดกระทะ และไม่ต้องการให้อาหารกรอบมากนัก เช่น ไอ้ตัว ฯลฯ

2.8 ของแฉม ของแฉมที่ขึ้นชื่อที่สุดของภาคใต้ก็คือ ปลาเค็มชนิดต่างๆ ตั้งแต่ตัวเล็กขนาดเม็ดข้าวสารเรียงลำดับขนาดไปจนถึงปลาเค็มขนาดใหญ่ที่มีน้ำหนักตัวหลายกิโลกรัม ดังเช่น ปลามูรา ปลาซั้งซั้ง ปลาไส้ตัน ปลาข้างเหลือง ปลากระบอก ปลาทุเค็ม ปลาทุเลา ปลาอินทรี ปลาเสียด เป็นต้น นอกจากตัวปลาเค็มที่มีรสอร่อยแล้วไข่เค็มหลายชนิดที่มีรสดี เช่น ไข่ปลากระบอก ไข่ปลาหมึก ไข่ปลาหมึก และปลาหมึกเค็ม หอยแห้งหลายชนิดก็ใช้เป็นของแฉมได้อร่อยเช่น หอยแมลงภู่แห้ง หอยหลอด เป็นต้น

2.9 ผักเหนาะ คำว่า “เหนาะ” มาจากคำว่า “เนาะ” ซึ่งเพี้ยนมาจาก “นะ” ในภาษาทมิฬความหมายคือคำปฏิเสธ ในบางกรณีหมายถึงการผ่อนคลาย จึงเป็นเหตุให้เรียกผักที่นำมารับประทานร่วมกับอาหารรสจัดของทางใต้ว่าผักเหนาะโดยติเรก พรตตะเสน (2513) ได้กล่าวถึงความ เป็นมาของผักเหนาะว่า “คนถิ่นเดิมของพื้นแผ่นดินรูปด้ามขวานของเรานี้ กินของสดเป็นอาหาร ผักสดผลไม้สด ผักกอกมันสด เนื้อสัตว์ก็สดๆ ต่อมาคนอินเดียฝ่ายใต้ซึ่งใช้ภาษาทมิฬเป็นพื้นอพยพมาตั้งหลักแหล่งผสมพันธุ์เปลี่ยนไปเป็นอีกเผ่าพันธุ์หนึ่ง คือ บรรพบุรุษของเรานี้เอง ..อาหารสดเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจำพวกเนื้อ ก็เปลี่ยนเป็นเผา ย่าง ต้มแกง เป็นอาหารสุกขึ้น ผสมสมุนไพรที่เผ็ดร้อนหลายชนิดลงไป แก้อาเจียนควา ที่เราเรียกว่าเครื่องเทศ ความเผ็ดร้อนของเครื่องเทศก็เผาผลาญล้าคอแทบจะกลืนไม่ลง จึงต้องเอาผักผลไม้ต่างๆ ทั้งสดๆ มาเคี้ยวกลืนสลับ หรือควบเข้าไปเพื่อเป็นเครื่องผ่อนคลาย หรือปฏิเสธความจัดจ้านของรสเหล่านั้น.. จึงเกิดการกินผักเหนาะขึ้น และเรียกผักที่นำมากินผ่อนคลายรสซึ่งมีหลายสิบร้อยชนิด เป็นคำรวมว่า ผักเหนาะ สืบกันมา” ผักเหนาะของคนใต้เป็นผักที่สามารถเก็บได้ทั่วไปตามธรรมชาติจะแตกต่างกันไปตามสภาพภูมิศาสตร์ที่แตกต่างกัน ทั้งในป่าที่มีสภาพสมบูรณ์ ป่าโปร่ง ริมลำคลอง หรือท้องทุ่งนา ซึ่งคนใต้จะรู้ว่าจะเก็บผักอะไรได้จากพื้นที่ที่มีลักษณะเช่นใด ผักเหนาะจึงเป็นผักที่กินได้ทุกชนิดเท่าที่จะหาได้ ส่วนสาเหตุที่จำเป็นต้องมีผักเหนาะเป็นประจำนั้นเนื่องมาจากชาวใต้โดยทั่วไปกินอาหารรสจัด แกงเกือบทุกชนิดมักมีรสเผ็ด และชาวบ้านนิยมแกงเหลืองเป็นหลัก การได้กิน

ผักเหนาะก็จะช่วยลดความเผ็ดลงได้บ้างนอกจากนั้นผักเหนาะยังช่วยชูรสอาหารให้ชวนกินยิ่งขึ้น เพราะผักเหนาะมีมากมายหลายอย่าง รสแปลกแตกต่างกันออกไป และแต่ละอย่างนั้นจะมีสีสดใส และเนื่องจากความอุดมสมบูรณ์ของภาคใต้ทำให้พืชผักเจริญงอกงาม ชาวใต้รู้จักนำมาใช้เป็นอาหารที่สำคัญที่สุดคือการถือปฏิบัติสืบทอดกันมานานจนเป็นขนบธรรมเนียม ซึ่งจะเห็นได้จากร้านที่ขายอาหารพื้นเมือง จะจัดผักไว้ให้ลูกค้าเลือกรับประทานได้โดยไม่คิดเงิน

บางจังหวัดอาจเรียกผักเหนาะว่า ผักเกร็ด อาหารบางอย่างขาดผักเหนาะไม่ได้เลย เช่น แกงไตปลา ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ เป็นต้น อาจจัดประเภทของผักเหนาะได้ 3 ประเภท คือ

1) ผักเหนาะแบบผักสดซึ่งก็มีทั้งผักทั่วไป เช่น ผักกาด ผักบุ้ง กะหล่ำปลี แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วงอก และผักพื้นบ้านอีกหลายชนิดที่มีรสเฉพาะ ได้มีการนำผักเหนาะบางอย่างไปเพาะให้งอกออกมา ซึ่งเรียกว่า “หมาน” เช่น ลูกเนียงหมาน ลูกเหรียงหมาน ถั่วดินหมาน กาหยูหมาน เป็นต้น

2) ผักเหนาะแบบลวกราดกะทิ ผักที่นำมาใช้ลวก ได้แก่ ผักบุ้ง ผักกาด ถั่วฝักยาว หัวปลี ผักกูด หยวกกล้วย หน่อไม้ มะเขือเปราะ ถั่วพู เป็นต้น แล้วราดกะทิเคี้ยวขึ้น

3) ผักเหนาะแบบดองมีสะตอดอง หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง ถั่วอกดอง กะหล่ำปลีดอง มะละกอดิบ รวมทั้งหัวไชโป๊ เกี่ยมฉ่อง ก็ถือว่าอยู่ในกลุ่มผักดอง เป็นต้น

ผักเหนาะถือเป็นส่วนสำคัญของสารกับข้าวชาวใต้ที่นับว่ามีเอกลักษณ์ของตนเอง ผักที่นิยมนำมาเป็นผักเหนาะส่วนใหญ่ คือ ผักท้องถิ่น ได้แก่

สะตอหนัก มีทั้งสะตอขาว และสะตอดาน

สะตอเบา คือเม็ดกระถินที่ฝักเติบโตเต็มที่แล้ว

ลูกเนียง เป็นผลของไม้ยืนต้นชนิดหนึ่งในภาคใต้ ลักษณะของผลจะมีเปลือกแข็ง กินเม็ดข้างใน ลูกเนียงถ้ายังไม่แก่ เปลือกในที่ติดกับเม็ดจะมีสีน้ำตาล เนื้อสีเหลืองนวลเช่นกัน มีรสมันและกรอบ ผลที่แก่จัดเอาไปต้มจนเนื้อเหนียวรับประทานกับมะพร้าวที่ทักขุดผสมกับน้ำตาลทรายและเกลือ ใช้เป็นของขบเคี้ยวได้

ลูกเหรียง เป็นไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ขึ้นกระจัดกระจายอยู่ทั่วไปในป่าเบญจพรรณ และป่าดงดิบทั่วภาคใต้ บางทีลำต้นสูงถึง 50 เมตร ลำต้นสูงชะลูด มีผลเป็นฝักอ่อนออกมาตรงส่วนนี้ประมาณ 6-12 ฝัก ฝักตรงกว้างประมาณ 3-4 เซนติเมตร ยาวประมาณ 20-30 เซนติเมตร มีเม็ดเป็นรูปไข่เรียงกันประมาณฝักละ 15 - 20 เม็ด เมื่อฝักแก่เต็มที่จะมีสีดำ เปลือกฝักแข็งเม็ดในมีสีดำ เนื้อในเม็ดมีสีเขียวเข้ม และมีกลิ่นฉุน นิยมกินสด และนำมาหมาน ลูกเหรียง ทั้งอย่างสดและอย่างหมาน นำมากินสดๆ และนำไปแกง

ยอดยาร่วง หรือ **ยอดกาหยู** คือยอดอ่อนของต้นมะม่วงหิมพานต์ มีรสชาติฝาดๆ เปรี้ยวๆ ใช้เป็นผักเหนาะกับน้ำพริกต่างๆ ขนมจีนน้ำยา และแกงเผ็ด

ยอดปราง คือ ยอดอ่อนของต้นมะปราง มีรสฝาด

ยอดมะกอก คือยอดอ่อนของต้นมะกอก มีรสเปรี้ยว

หยวกกล้วยเถื่อน คือแกนกลางของต้นกล้วย นำมาลวกเป็นผักเหนาะ หรือจะ
ทำแกงส้ม แกงเผ็ด แกงเลียงก็ได้

ยอดหมุย ลักษณะใบเรียวยาวเล็ก รสมัน กลิ่นหอม ใช้เป็นผักเหนาะ

ยอดมะ มีลักษณะคล้ายใบตำลึง ต้มกับกะทิ ใช้เป็นผักเหนาะ หรือจะนำไป
แกงก็ได้

ยอดทำม้ง คล้ายใบทองหลาง มีกลิ่นฉุนเหมือนแมงดา

ยอดมันปู คล้ายยอดชะมวง รสมัน อมหวาน

ยอดเลียบ คล้ายยอดมะม่วงหิมพานต์

ผักกาดนกเขา เป็นไม้เลื้อย ใช้เป็นผักเหนาะ หรือแกงเลียง

ลูกฉิ่ง เป็นลูกกลมๆ เล็กๆ คล้ายมะเขือพวง มีรสฝาด รับประทานกับขนมจีน

น้ำยา

ลูกเต๋อ ลูกมะเต๋อ ลักษณะกลมใหญ่กว่าลูกฉิ่ง

ใบพาโหม จะมีรสขมนิดๆ หั่นฝอยใส่ข้าวยากลุก หรือใช้จิ้มเกลือกินกับข้าว

ผักกูด ใช้ต้มกับกะทิ เป็นผักเหนาะ

ยอดเม็ดยู ใช้เป็นผักเหนาะ

ผักกาดนกเขา เป็นไม้เลื้อยใช้เป็นผักเหนาะ หรือแกงเลียง

นอกจากนี้ยังมีพืชผักเฉพาะถิ่นที่ชาวใต้านิยมนำมาประกอบอาหาร ได้แก่

เห็ดแครง เป็นเห็ดที่ขึ้นตามต้นยางพาราที่ถูกโค่นแล้วมีมากในฤดูฝนลักษณะ
คล้ายดอกไม้ มีหลายมาก เวลาทำอาหารจึงต้องล้างหลาย ๆ ครั้ง เพื่อให้ทรายหมด ใช้ทำอาหารได้หลาย
ชนิดเห็ดแครงนำมาตากแห้งเก็บไว้ได้นาน

อ้อดิบ คือต้นคูนของภาคกลาง เวลาใช้ปรุงอาหารให้ลอกเยื่อบางๆ ออก แล้ว
หั่นเป็นท่อนคล้ายสายบัว

ยอดพริก คือใบอ่อนของต้นพริก ซึ่งทางภาคใต้ใช้ประกอบอาหาร

ยอดมวง คือยอดต้นชะมวง มีรสเปรี้ยว ใช้แกงส้ม ต้มเครื่องใน ก่อนใช้ต้องนำ
ยอดมวงย่างไฟให้เหี่ยวเสียก่อน เพื่อช่วยลดความเหม็นเขียวลง

ใบรา คล้ายใบยี่หระ มีรสเผ็ด กลิ่นหอม ใช้ใส่แกง เพื่อดับกลิ่นคาว เช่น แกงคั่ว
ปลาตุก แกงคั่วปลาไหล

ยอดส้มแป้น ยอดอ่อนของต้นส้มแป้น มีรสเผ็ด กลิ่นหอม ใช้ดับคาวปลา

ยอดดอกผักตบ ยอดดอกมีลักษณะคล้ายดอกข่า นำมาทำแกงส้ม

ลูกส้มไฟอ่อน คือ ลูกมะไฟอ่อน มีรสเปรี้ยว ใช้เป็นผักเหนาะหรือทำแกงส้ม

ส้มมุด เป็นผลไม้ชนิดหนึ่งคล้ายมะม่วง ลักษณะผลกลมใหญ่ ผลอ่อนจะมีรส
เปรี้ยว ใช้ยำหรือแกงส้ม ผลสุกจะมีกลิ่นแรง รับประทานสุกเป็นผลไม้

มะม่วงเบา เป็นมะม่วงพันธุ์หนึ่งที่ขึ้นในภาคใต้ ลักษณะผลเป็นลูกเล็กๆ คล้ายมะม่วงกะล่อน ออกลูกเป็นช่อตมมาก มีรสเปรี้ยว นิยมนำมาปรุงอาหาร เช่น น้ำพริก ยำและแกงส้ม

มันขี้หนู เป็นพืชล้มลุก หัวอยู่ใต้ดินขนาดเท่านิ้วมือ เปลือกบาง สีออกหม่นดำ ปลูกในเขตภาคใต้ เติบโตเร็ว ปลูกประมาณ 130 - 150 วัน ก็สามารถนำมากินได้ใส่ในแกงไตปลา แกงกะทิ แกงเหลือง ฯลฯ แต่ถ้าเป็นมันหัวใหญ่จะนำมาต้มใส่เกลือ

นอกจากชาวไต้หวันรับประทานข้าวและกับข้าวแล้ว ชาวไต้หวันนิยมรับประทาน **อาหารจานเดียว** อาหารจานเดียวของภาคใต้ที่ได้รับการยอมรับกันอย่างกว้างขวางก็คือ ข้าวยำ และขนมจีน ข้าวยำนอกจากมีรสชาติดีแล้ว ยังถือว่ามีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่ ประกอบด้วยผักหลายชนิด และผักผลบางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง มีโปรตีนจากมะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง น้ำบูดู หรือน้ำกะปิ ชาวไต้หวันใช้ข้าวยำเป็นอาหารทั้งมื้อเช้า กลางวัน และเย็น ส่วนขนมจีนก็เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางเช่นกัน เพราะขนมจีนกินกับอะไรก็ได้เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน แกงป่า แกงพุงปลา น้ำแกง น้ำพริกสำหรับขนมจีน และน้ำพริกสด เป็นต้น ชาวไต้หวันบริโภคขนมจีนทั้งมื้อเช้า กลางวันและเย็น เช่นเดียวกันกับข้าวยำ

ธรรมเนียมการปฏิบัติกรกินอาหารของชาวไต้หวัน

ชาวไต้หวันรับประทานอาหารพร้อมกันทั้งครอบครัว ซึ่งระหว่างนั้นพ่อแม่จะสอนกิริยามารยาท เช่น ขณะกินต้องสำรวม ไม่ส่งเสียงดัง ไม่กินมูมมาม ไม่กินข้าวหกเลอะเทอะ และต้องเก็บล้างจานตนเอง ของพ่อแม่ พ่อแม่กินอาหารทุกอย่างซึ่งเป็นตัวอย่างแก่ลูกๆ ทำให้ลูกๆทำตาม ชาวไต้หวันมีธรรมเนียมปฏิบัติที่เรียกว่า “กินวานหรือกินแขก” หมายถึง การเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือเกื้อกูลกันในสังคมของคนใต้ ซึ่งอาชีพหลักของคนใต้คือ ทำนา ทำสวนยาง ทำเหมืองแร่ และทำประมง ซึ่งทุกอาชีพล้วนต้องพึ่งพาอาศัยกลุ่มอาชีพที่ต่างจากตน เช่น ชาวประมงต้องอาศัยข้าวจากชาวนา ชาวนาต้องอาศัยสัตว์น้ำเป็นอาหารจากชาวประมง รวมถึงชาวสวนยางและทำเหมืองแร่ซึ่งอยู่ท่าชุมชนก็ต้องอาศัยทั้งข้าวปลา การพึ่งพาอาศัยกันดังกล่าวอาจออกมาในรูปของการแลกเปลี่ยนอาหาร วัตถุดิบ ที่แต่ละฝ่ายต้องการหรือจัดขึ้นมาในรูปของวันนัด คือ การจัดให้มีตลาดนัด เป็นการเฉพาะตามวัน เวลาและสถานที่ที่กำหนดเป็นครั้งๆไป

วัฒนธรรมการกินของชาวภาคใต้มีทั้งส่วนที่เหมือนกันทั่วทั้งภาค และส่วนที่แตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นย่อย ทั้งนี้บางอย่างเกิดจากทรัพยากรในท้องถิ่นที่สืบเนื่องมาจากสภาพภูมิศาสตร์ บางอย่างเกิดจากคติทางศาสนา บางอย่างเกิดจากอิทธิพลของการสัมพันธ์กับชนต่างชาติ และอีกหลายอย่างที่เกิดจากเทคนิควิธีที่เป็นความสามารถเฉพาะของบุคคลที่คิดค้นและปรับปรุงต่อๆ กันมาจนเกิดเป็นนิสัยการกินของท้องถิ่นนั้นๆ เช่น ชาวเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานีและอำเภอใกล้เคียงที่อุดมไปด้วยมะพร้าว นิยมนำเอากะลามะพร้าวที่ยังอ่อนนุ่ม ยังไม่มีเนื้อ ซึ่งเรียกว่า “เหมงพร้าว” นำมาซอยเป็นชิ้นเล็กๆ เป็นผักใส่ในแกงจนกลายเป็นอาหารที่มีชื่อเสียง ชาวอำเภอสิงหนคร และอำเภอระโนด จังหวัดสงขลา ซึ่งทั้งสองอำเภออุดมไปด้วยต้นตาลโตนด ชาวบ้านนิยมนำเอาหัวของผลตาลอ่อนมาล้าง ซอย ใช้

แกงเลียง แกงกะทิ หรือยำด้วยน้ำส้มโตนด ชาวจังหวัดระนองนิยมนำ “ผักเหลียง” มาแกงเลียงหรือลวกจิ้มน้ำพริก และชาวภูเก็ตนำเอาพืชน้ำชนิดหนึ่ง ซึ่งเรียนกว่า หน่อไม้ น้ำ หรือที่ชาวพื้นเมืองเรียกว่า “คาเป็ก” มีลักษณะคล้ายต้นข้าวมาปรุงเป็นอาหารทำนองเดียวกับต้นกระเทียมสดเป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย ชาวสวนชาวไร่ส่วนมากนิยมใช้ยอดอ่อนของต้นเต้าร้างมาแกงกะทิ และชาวใต้หลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเถาคันที่ยังอ่อน หรือเริ่มแก่แต่ยังไม่สุกมาแกงคู่กับกุ้งหรือปลาเป็นแกงส้ม โดยลูกเถาคันนั้นจะเป็นทั้งผักและให้รสเปรี้ยวพร้อมกันไป สำหรับลูกเนียง ส่วนใหญ่มักนิยมรับประทานเป็นผักสด แต่แถบชายฝั่งตะวันตกเท่านั้นที่นิยมรับประทานลูกเนียงดอง โดยเฉพาะชาวจังหวัดระนองจะนิยมกันเป็นพิเศษ และมีหลายท้องถิ่นนิยมนำลูกเนียงแก่มาต้มแล้วคลุกมะพร้าวรับประทานเป็นขนม อาหารพื้นเมืองบางชนิดนิยมกันอย่างแพร่หลาย แต่มีวัฒนธรรมการกินแตกต่างกัน เช่น ขนมจีน ชาวใต้ฝั่งตะวันตกได้แก่ ระนอง ภูเก็ต นิยมรับประทานเป็นอาหารมื้อเช้า เป็นอาหารมื้อกลางวันของชาวนครศรีธรรมราช และเป็นอาหารมื้อเย็นของชาวตรัง

ชาวภาคใต้รับประทานข้าวเจ้าเป็นอาหารหลัก ส่วนข้าวเหนียวนิยมใช้ประกอบเป็นทำของหวาน รับประทานกันเป็นบางมื้อบางครั้ง ชาวใต้ชอบกินขนมจีนมากเป็นพิเศษ ถือเป็นอาหารหลักรองจากข้าว คือ ถ้าไม่กินข้าวก็ต้องกินขนมจีน ซึ่งจะเห็นได้ว่ามีขนมจีนวางขายกันตลอดวันตลอดคืน มื้อเช้า นิยมรับประทานหลังจากพระบิดงบาตผ่านไป แล้ว ส่วนมื้อเย็นนิยมรับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว ชาวชนบทภาคใต้ ไม่บริโภคขนมหวานหลังอาหาร แต่ถ้ามีก็จะบริโภคเป็นอาหารว่างระหว่างมื้อ ขนมส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด ที่นิยมกันมากได้แก่ พวกลอดช่อง รวมมิตร หรือขนมแห้งต่างๆ

การปรุงอาหารชาวใต้นิยมรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด เปรี้ยว และเค็มจัดกว่าทุกภาค ซึ่งรสเผ็ดนิยมใช้พริกขี้หนูแห้ง รสเปรี้ยวมาจากส้มแขก มะขามสด มะขามเปียก มะนาว มะปริง ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ และใช้เกลือเป็นเครื่องแต่งรสเค็ม ไม่นิยมน้ำปลานักเพราะถ้าใช้น้ำปลาจะทำให้รสอาหารนั้นเปลี่ยนไปทันที ชาวใต้มีเครื่องเทศปรุงอาหารเช่นเดียวกับภาคอื่น แต่ที่ใช้มากกว่าภาคอื่นคือ พริกขี้หนูแห้ง ขมิ้นชัน พริกไทย ตะไคร้ ข่าและกระเทียม เครื่องแกง ส่วนใหญ่ใช้กระเทียมไม่นิยมใช้หัวหอมและกระชาย แกงทางใต้จะใช้กะปิมากกว่าแกงภาคอื่นประมาณ 2-3 เท่า แกงที่ออกรสเผ็ดจะใส่พริกไทยด้วย ส่วนขมิ้นนั้นนิยมใช้กับอาหารแทบทุกชนิดไม่ว่าจะเป็นปลาปิ้ง ไก่ทอด ก็ใช้ขมิ้นเป็นเครื่องเทศเพื่อดับกลิ่น และชูรสอาหาร

อาหารพื้นเมืองของภาคใต้นิยมกันอย่างกว้างขวาง ได้แก่ ข้าวยา แกงพุงปลา(แกงไตปลา) แกงเหลียง ขนมจีนน้ำยาปักษ์ใต้ เต้าคั่ว ข้าวยาเป็นอาหารหลักของชาวใต้นิยมกันแทบทุกจังหวัด โดยเฉพาะจังหวัดสงขลา เป็นอาหารจานเดียวที่ให้คุณค่าครบ ประกอบด้วย ข้าวสวย ข้าวตังทอด มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้ง ผักต่างๆ หั่นฝอย ส้มโอ หรือมะขาม พริกป่น นำเอาทุกอย่างใส่จาน ราดด้วยน้ำบูดู แกงพุงปลา เป็นอาหารคาวซึ่งเป็นอาหารหลักของชาวใต้ แกงพุงปลาเป็นแกงเผ็ดมีน้ำมากกว่าเนื้อ รสค่อนข้างเค็ม มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ ไตปลา ปลาอย่าง ผักตามชอบส่วนมากนิยมรับประทาน ส่วนเต้าคั่วเป็นอาหารจานเดียวนิยมมากที่จังหวัดสงขลา ส่วนผสมมี เส้นหมี่ลวก เต้าหู้ทอด กุ้งทอด หูหมู ไข่

ต้ม ถั่วงอกลวก ผักบุ้งลวก แต่งกวาหั่นเวลารับประทานนำเครื่องปรุงทุกอย่างใส่จาน ราดด้วยน้ำปรุงรส ซึ่งมีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม

การแปรรูปและถนอมอาหารของชาวใต้ การแปรรูปและถนอมอาหารเป็นวิธีการจัดสรรหาวิธีการจัดการ รู้จักการสะสม การรักษาอาหารไว้บริโภคได้นานๆ หรือในโอกาสที่จำเป็น ชาวใต้มีกรรมวิธีถนอมอาหารหลายวิธี ซึ่งมีทั้งเหมือนและแตกต่างจากภาคอื่นเพราะมีอาหารสดที่ต่างกัน เช่น กุ้งไม้ แต่บางคนเรียกกุ้งเสียบ ปลาหย่าง พุงปลา (เครื่องในปลาหมักเกลือ) น้ำบูดู ปลาเค็ม หนาง จิ้งจิง ชาวใต้ มีวิธีการถนอมอาหารหลายวิธี ทั้งประเภทอาหารดิบ อาหารสุก อาหารคาว และหวาน ทั้งที่เป็นอาหารหลักและอาหารเสริม สิ่งที่ชาวใต้ใช้สำหรับช่วยถนอมอาหารไม่ให้บูดเน่าหรือเสียเร็ว มีหลายอย่าง เช่น เกลือ น้ำตาล แสงแดด ไฟ ควันไฟ และน้ำ

กรรมวิธีการแปรรูปและถนอมอาหารที่ชาวใต้นิยมมีดังนี้

1. วิธีควบคุมความชื้นและอุณหภูมิ เป็นกรรมวิธีที่ง่ายประหยัดที่สุด และรักษาคุณภาพของอาหารให้คงเดิมได้มากที่สุด เช่น การนำเอาเมล็ดลูกเนียง ลูกเหริยง ซูกไว้ในกองทราย กองแกลบ หรือกองขี้เถ้าที่มีความชื้นเพียงพอที่จะงอกได้อย่างช้าที่สุด ทำให้แตกหน่อแต่ไม่แตกใบ ทำให้ได้ “ลูกเนียงเพาะ” และ “ลูกเหริยงเพาะ” สามารถเก็บไว้กินสดได้นานแรมเดือนหรือนำมาปรุงรสผ่านการต้มสุกแล้วไปซุกไว้ในถังเกลือที่มีความชื้นและอุณหภูมิที่ค่อนข้างคงที่ ก็จะทำให้สามารถอยู่ได้นานประมาณ 2-5 เดือน

2. วิธีตากแห้ง เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีทำให้อาหารหมดความชื้นหรือมีความชื้นเหลือเพียงเล็กน้อย เพื่อให้จุลินทรีย์สามารถเกาะอาศัยและเจริญเติบโตได้ โดยมีขั้นตอนดังนี้ เริ่มด้วยนำสิ่งที่ต้องการตากแห้งล้างน้ำให้สะอาด ถ้าเป็นผักให้ลวกด้วยน้ำเดือดเสียก่อน เพื่อหยุดยั้งปฏิกิริยาเคมี ผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ทุกชนิดนำมาตากแห้งได้ เวลาในการตากขึ้นกับชนิดของอาหาร ตั้งแต่ 2-20 วัน การตากแห้งอาหารประเภทเนื้อสัตว์มักใช้เกลือช่วยเพื่อกันการบูดเน่า และช่วยให้รสชาติดีขึ้นและระหว่างการตากควรกลับขึ้นอาหารบ้างจะทำให้แห้งเร็วขึ้น

อาหารที่นิยมตากแห้ง ได้แก่ ตีปลี พริก พริกไทย เห็ด หมากแห้ง กลัวย ลูกหยี ส้มแขก(ผลไม้ชนิดหนึ่ง มีผลกลมหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วตากแห้งใช้ในการปรุงอาหารให้รสเปรี้ยว) เนื้อเค็ม หมูเค็ม ปลาเค็ม เคย บางชนิดจะต้มให้สุกเสียก่อนแล้วจึงค่อยนำมาตากแห้ง เช่น กุ้งแห้ง ข้าวเกรียบกุ้ง ข้าวเกรียบปลา หากเก็บไว้นานควรนำมาตากแดดบ้างเพื่อป้องกันมิให้ราขึ้น

การบรรจุและเก็บรักษา อาหารที่ตากแห้งได้ที่แล้ว นำมาบรรจุใส่ในขวดแก้ว กล่องพลาสติก ถุงพลาสติก หรือภาชนะอื่นๆที่แห้ง สะอาด มีฝาปิดสนิท แล้วเก็บไว้ในที่แห้งและเย็น ไม่ชื้น ไม่ถูกแสงแดด

3. วิธีรมควัน การรมควันนอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้ว ควันยังช่วยให้เก็บอาหารได้นานยิ่งขึ้น และทำให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติที่อร่อย อาหารรมควันได้แก่ ปลากระเบนย่าง กุ้ง

ย่าง (ใช้กุ้งนางเสียบไม้เป็นแถวๆ แล้วย่างจนสุก บางท้องถิ่นเรียกว่า กุ้งเสียบ) อาหารบางชนิดรมควันเพื่อให้มีรสและกลิ่นชวนรับประทานโดยเฉพาะ เช่น ทูเรียนกวนประเภทที่ห่อด้วยใบไม้ (ใบตอง ใบเตย กาบหมาก) แล้วรมควันอ่อนๆ เป็นต้น

4. วิธีทำเค็มและหมักดอง การถนอมอาหารโดยวิธีทำเค็มของชาวใต้บางอย่างไม่จำเป็นต้องอาศัยการตากแห้ง เพียงแต่นำอาหารสดมาคลุกด้วยเกลือ หรือแช่ด้วยน้ำเกลือแล้วนำไปเก็บไว้ในที่มิดชิด ซึ่งเรียกว่า “อับ” เช่น การทำปลาล้างเค็ม (ปลาทูเค็ม) ทำจิ้งจั้ง (นำลูกปลาทะเลตัวเล็กๆ ชนิดหนึ่งเรียกว่า ลูกเมล์ มาแช่น้ำเกลือแล้วเก็บหมักไว้) ทำเปรี้ยว (ปูเค็ม) ซึ่งการทำเค็มแบบนี้ต้องอาศัยการหมักด้วย ชาวใต้มีวิธีการถนอมอาหาร โดยการหมักดองหลายชนิด ซึ่งมีกรรมวิธีแตกต่างกันไปตั้งแต่วิธีง่ายๆ โดยปล่อยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในอาหารเองไปจนถึงกรรมวิธีที่สลับซับซ้อน โดยอาศัยจุลินทรีย์หรือปฏิกิริยาทางเคมีเข้าช่วย โดยวิธีเหล่านี้นอกจากจะทำให้เก็บอาหารไว้ได้นานแล้วยังช่วยให้อาหารมีกลิ่นและรสชาติต่างไปจากเดิม ได้อาหารชนิดใหม่ หรือได้สารอาหารเพิ่มขึ้น เช่น โปรตีน วิตามิน เกลือแร่ อีกทั้งพืชบางอย่างไม่สามารถกินดิบได้ เพราะ ขมหรือเปรี้ยวเกินไปก็สามารถนำมาหมักดอง หรือทำเค็มได้เพื่อลดความขมหรือเปรี้ยวลง

การหมักดอง อาจทำให้คุณค่าทางโภชนาการของอาหารบางอย่างสูญเสียไปบ้าง และบางอย่างช่วยเสริมคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น เพราะการหมักดองช่วยส่งเสริมให้จุลินทรีย์บางชนิดเจริญงอกงาม พร้อมกับทำให้จุลินทรีย์อื่นที่ให้อาหารเน่าเสียหยุดการเจริญ การหมักดองจึงเป็นวิธีการที่เปลี่ยนแปลงสภาพและองค์ประกอบของอาหารด้วย การดองเป็นการถนอมอาหารโดยการแช่ หรือหมักชิ้นอาหาร แบ่งได้ 2 ลักษณะคือ ดองเปรี้ยว และดองเค็ม

สารประกอบที่นิยมเติมลงไปเพื่อช่วยเร่งปฏิกิริยาให้เกิดการหมักดอง ได้แก่

- เกลือ เช่น ทำน้ำปลา ทำกะปิ ไข่เค็ม
- น้ำตาล เช่น ทำหนาง ทำเนื้อส้ม
- น้ำซาวข้าว เช่น หน่อไม้ ผักเสี้ยน
- ข้าวสุก เช่น ทำแป้งแดง

-เพาะจุลินทรีย์บางชนิดลงไป เช่นการทำน้ำปลา ทำเต้าเจี้ยว ทำเต้าหู้ยี้

เทคนิคการดอง

1. ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรุงรส วัตถุดิบในการดอง ควรให้ส่วนผสมท่วมชิ้นอาหาร ถ้าชิ้นอาหารลอยให้ใช้ถุงพลาสติกบรรจุน้ำรัดปากถุงให้แน่น กดทับชิ้นอาหารให้จมลงไป
2. ควรบรรจุอาหารในภาชนะที่แห้ง สะอาด และมีฝาปิดสนิท
3. การเก็บรักษาอาหารดอง ควรเก็บในที่สะอาด แห้ง เย็น มีอากาศถ่ายเท สะดวกและไม่ถูกแสงแดด
4. ในการดองผักให้กรอบ ควรแช่ผักในน้ำเกลือ 1-2 วัน ล้างให้สะอาด แล้ว

จึงนำไปแช่ในส่วนผสมที่ปรุงรส

ตัวอย่างอาหารที่ได้จากการหมักดอง ได้แก่ หนาง ปลาแป้งแดง บูดู กุ้งส้ม ซึ่งมีวิธีทำดังนี้

หนาง คือ นำเอาเนื้อวัว ควาย นิยมใช้เนื้อส่วนหัวของวัวและควาย หรือบางครั้งอาจจะทำหนางหมูโดยในสมัยก่อนมักเวลามีงานนิยมล้มน้ำทั้งตัวเพื่อนำมาประกอบอาหารต่างๆ ในงาน ส่วนหัว ส่วนเท้าที่มีได้นำมาใช้ ก็จะนำมาหมักไว้ หากแต่ปัจจุบันสามารถหาซื้อหนางได้ตลอด

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ทำหนาง

ส่วนของวัวที่จะทำหนาง เกลือ น้ำตาลปีบหยวกกล้วย

วิธีการทำ

- 1 นำส่วนของวัวไปย่างไฟอ่อนๆ จนสุกทั่วกัน แขน้ำทิ้งไว้ 1 คืน
- 2 ชูดส่วนที่หม้อออกจนหมด นำมาเคล้ากับเกลือ น้ำตาลปีบ หมักทิ้งไว้ 1-2 คืน
- 3 หั่นหยวกกล้วยฝื่อนเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ลงไปทิ้งไว้ประมาณ 2 คืนหนางจะเปรี้ยวและมีกลิ่นหอม นิยมนำมาต้ม เรียกว่า ต้มหนาง

ปลาแป้งแดง ส่วนมากใช้ปลากระดุกอ่อน เช่น ปลาโคบ ปลาแมว

วัสดุ อุปกรณ์การทำ

ปลาทะเลตัวขนาดกลาง เกลือเม็ด แป้งข้าวหมาก สีมผสมอาหาร น้ำตาล ข้าวสาร โอง

วิธีการทำ

- 1 นำปลาทะเลตัวไม่ใหญ่นักมาผ่าท้องเอาไส้ออก ขอดเกล็ด ตัดครีบ ตัดหางออก
- 2 นำปลามาคลุกกับเกลือแล้วหมักไว้ในโอง
- 3 นำข้าวสารมาต้มให้เปื่อยเป็นข้าวต้ม ตั้งให้เย็น
- 4 นำน้ำตาล แป้งข้าวหมาก สีมผสมอาหารมาคลุกเคล้ากับข้าวต้ม
- 5 นำมาคลุกกับปลาที่หมักไว้
- 6 หมักไว้จนเนื้อปลาเปื่อยทิ้งไว้ประมาณ 3-5 วัน จนออกรสเปรี้ยว

วิธีการปรุงปลาแป้งแดง

นำปลาแป้งแดงที่ได้ที่แล้วมาใส่ภาชนะก้นลึก ใส่กะทิ บุบหอมแดง ตะไคร้หั่นฝอย ตีไข่ไก่ใส่ลงไป ใส่พริกชี้หนูสด 2-3 เม็ด ปรุงรสตามชอบ แล้วนำไปนึ่งให้สุก รับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ รสชาติจะออกเปรี้ยวนำ และมีรสเค็มและมันหรืออาจทอดหรือต้มกะทิก็ได้

กุ้งส้ม ก็เป็นการถนอมอาหารเช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่นิยมทำในจังหวัดที่อยู่ติดทะเล เช่น อำเภอสทิงพระ อำเภอระโนด อำเภอลิงหนคร อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา และอำเภอปาก

พนัก จังหวัดนครศรีธรรมราช กุ้งที่ใช้ส่วนใหญ่จะใช้กุ้งที่เรียกว่า กุ้งแตะจะมีสีเขียว กุ้งชนิดนี้เวลาทำกุ้ง ส้มสีจะออกแดงส้มๆ ถ้าใช้กุ้งขาวสีจะขาวไม่แดงต้องใส่สีเวลาทำ

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

กุ้งขนาดกลาง น้ำตาล เกลือ ขวด

วิธีการทำ

1. ล้างกุ้งให้สะอาด
2. นำน้ำตาลมาละลายน้ำ ใส่เกลือเล็กน้อย และเคี่ยวให้เข้ากัน
3. นำกุ้งที่เตรียมไว้มาใส่ในน้ำที่เคี่ยวแล้ว และบรรจุลงขวด
4. นำไปตากแดด ทิ้งไว้ 10-20 วัน

วิธีการปรุงกุ้งส้ม

ตีไข่กับกะทิ พอเข้ากันดีแล้วใส่หอมแดง น้ำตาล น้ำปลา ตะไคร้ทุบ เคล้าให้เข้ากัน ใส่กุ้งส้มลงไป แล้วนำไปนึ่ง โรยหน้าด้วยพริกชี้หนูบุบ โรยผักชีรับประทานกับข้าวร้อนๆ

จิ้งจิ้ง จิ้งจิ้งเป็นปลาไส้ตันประเภทหนึ่ง แต่มีขนาดเล็ก นิยมนำมาหมักเกลือ ส่วนใหญ่ทำกันในจังหวัดสงขลา

วัสดุ อุปกรณ์การทำ

ปลาจิ้งจิ้ง เกลือ น้ำเปล่า ภาชนะก้นลึก

วิธีการทำ

1. นำปลาจิ้งจิ้งมาล้างให้สะอาด และผึ่งไว้
2. นำเกลือมาคลุกเคล้ากับปลาจิ้งจิ้งที่เตรียมไว้ และนำไปบรรจุใส่ภาชนะ
3. นำไปตากแดดทิ้งไว้ 10-20 วัน

วิธีปรุงจิ้งจิ้ง

เทปลาจิ้งจิ้งลงในถ้วย แล้วปรุงรสด้วยเครื่องยา ได้แก่ น้ำมะนาว หอมแดงซอย พริกชี้หนูซอย ใส่น้ำตาลเล็กน้อย รสชาติจะออกเค็มนำตามด้วยเปรี้ยวและหวานเล็กน้อย หากต้องการทำให้สุก ก็นำปลาจิ้งจิ้งไปตั้งไฟให้สุกแล้วค่อยนำมาปรุงรสก็ได้

บูด เป็นการนำปลามาหมักจนเนื้อปลาเปื่อยแล้วนำมาต้มเอาแต่น้ำ เรียกว่า น้ำบูด บูดมี 2 ประเภทคือ น้ำบูดเค็มหรือบูดทรงเครื่องใช้เป็นเครื่องจิ้ม รับประทานกับผักสด กับบูดหวานหรือน้ำเคยที่ใช้ราดข้าวยา

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

ปลาทะเล เกลือ ไห

วิธีการทำ

1. นำปลามาขอดเกล็ด คvikไส้ออก ล้างให้สะอาด
2. นำปลาในข้อ 1 ใส่ลงไปไนโท ใส่เกลือ และปิดปากไหให้แน่น
3. นำไปตากแดดนาน 3-6 เดือนจนเนื้อปลาเริ่มเปื่อย จึงใช้ได้

วิธีปรุงน้ำบูดูเค็ม

ต้มน้ำบูดู ใส่กุ้งสดปอกเปลือกต้มสุก ปรุงด้วยตะไคร้หั่นฝอย หอมแดงซอย

พริกชี้หูซอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ข่าหั่นฝอย น้ำมะนาว น้ำตาลทราย ปรุงรสตามชอบ

วิธีปรุงน้ำบูดูหวาน

ต้มน้ำบูดูจนเดือดใส่น้ำตาลแว่น หอมแดงบุบ ตะไคร้หั่นพอนสั้นๆ ใบมะกรูดฉีก ข่าบุบพอแตก บางคนอาจใส่น้ำปลาอินทรีเค็มลงไปต้มด้วยก็ได้ เมื่อได้ที่นำมาเฉพาะส่วนน้ำชิมรสให้ออกเค็ม น้ำที่ได้เป็น น้ำเคยหรือน้ำบูดูหวานใช้ราดข้าวต้ม (ข้าวสวย ใส่มะพร้าวคั่ว กุ้งแห้งป่น และใส่ผักต่างๆ เช่น ถั่วงอก ตะไคร้หั่นฝอย ใบมะกรูดหั่นฝอย ใบขมิ้นหั่นฝอย ถั้วฝักยาวหั่นฝอย เกสรดอกดาหลา เม็ดกระถิน และผักสดอื่นๆที่มี)

ปลาตุกร้า เป็นการถนอมอาหารที่มีลักษณะคล้ายปลาเค็มหรือปลาแห้ง จะมีรสเค็มปนหวาน ปลาตุกร้ามีเรื่องเล่าว่าการทำปลาตุกร้าเริ่มที่ตำบลทะเลน้อย จังหวัดพัทลุงโดยในสมัยก่อนเวลาหาปลาได้ปลาหลากหลายชนิดเพราะมีความอุดมสมบูรณ์มาก ชาวประมงออกไปหาปลา ก็ได้ปลาครวระมากมาย ปลาที่ตายก็จะทิ้งไป แต่มีชาวบ้านเห็นปลาตายที่ถูกทิ้งเกิดความเสียดายเลยนำปลาที่ตายกลับมาบ้านโดยไม่รู้ว่าจะทำอะไรกิน กลับถึงบ้านหิวข้าว เลยเอาปลาที่ตายใส่เกลือห่อใบขมิ้นนำไปเสียบไม้ย่างไฟ เลยรู้ว่าปลาตุกร้าอร่อย ต่อมานำปลาที่เหลือไปหมักไว้ในไห วันรุ่งขึ้นเพื่อนให้น้ำตาลโตนดมา จึงเอาน้ำตาลใส่ไปในไหที่หมักปลาตุกร้า เวลาผ่านไปหลายวันได้กลิ่นหอมของปลาตุกร้าที่หมักไว้ จึงนำมาทอด จึงรู้ว่าอร่อย หลังจากนั้นผู้คนเลยนิยมนำปลาตุกร้าที่ตายมาทำปลาตุกร้า

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

ปลาตุกร้าขนาดกลาง เกลือ น้ำตาล

วิธีการทำ

1. นำปลาตุกร้ามาตัดหัว เอาไส้และเครื่องในออก ล้างให้สะอาดผึ่งให้แห้ง
2. นำมาคลุกกับเกลือ และน้ำตาลที่เตรียมไว้
3. หมักไว้ 1 คืนแล้วจึงนำไปตากแดด

หน่อไม้ดอง ผักเสี้ยนดอง ในช่วงที่หาหน่อไม้หรือเก็บผักเสี้ยนได้มากเกินกว่าจะบริโภคในขณะนั้น ชาวบ้านก็จะนำมาถนอมอาหารโดยการดอง

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

หน่อไม้ไผ่ตง เกลือ แป้งข้าวเจ้า

ผักเสี้ยนยอดอ่อนๆ เกลือ น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู

วิธีการทำหน่อไม้ดอง

1. หั่นหน่อไม้เป็นแผ่นบางๆตามขวาง
 2. ล้างน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง แล้วแช่ค้างคืน 1 คืน
 3. นำหน่อไม้ชิ้นฝิ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วเคล้ากับเกลือ และแบ่งข้าวเจ้าให้ทั่ว ใส่ลงไป
- ไปในภาชนะ เช่น โถง ไห หรือขวด กดให้แน่น หมักไว้ประมาณ 50 วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้

วิธีการทำผักเสี้ยนดอง

1. ล้างผักเสี้ยนให้สะอาด ฝิ่งแดดพอเหี่ยว
 2. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอเดือด ปล่อยให้เย็น
 3. เทน้ำดองใส่ขวดที่ใส่ผักเสี้ยนไว้ เก็บไว้ 3 คืน ก็สามารถนำมารับประทานได้
- ระระตอ** ระระตอจะออกเป็นฤดู ไม่ได้ออกทั้งปี ระยะเวลาที่มีระระตอมากคือฤดูฝน ชาวไต้หวันนิยมนำมาดองเก็บไว้ยามไม่มีระระตอรับประทาน

วัสดุ อุปกรณ์ที่ทำ

ระระตอ เกลือ น้ำตาลทราย

วิธีการทำ

1. ต้มน้ำให้เดือด แล้วลวกระระตอทั้งฝักพอสุก ตั้งขึ้นมาทิ้งไว้ให้เย็น
2. แกะเปลือกระระตอ และแช่ไว้ในน้ำพอท่วม ละลายเกลือลงไปประมาณ 1/4 แช่ทิ้งไว้ 1 คืน นำขึ้นมาล้างน้ำใส่ตะแกรงทิ้งให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่น้ำในหม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ ใส่น้ำตาลทราย ต้มจนเดือด จนเกลือกับน้ำตาลทรายละลายจนหมด ทิ้งไว้ให้เย็น
4. นำระระตอใส่ขวดหรือภาชนะที่เตรียมไว้ เทน้ำเชื่อมลงไปพอท่วม ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ ๑ อาทิตย์ ก็สามารถนำมารับประทานได้

น้ำส้มจาก เป็นน้ำส้มที่ทำจากต้นจากที่มีมากแถบพื้นที่จังหวัดชายทะเล เช่น ปากพนัง หัวไทร เขียวใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้

ผลจาก เปลือกของน้ำตาลขณะที่ยังเขียว

วิธีการทำ

1. วิธีที่ 1 ใช้มีดปาดจากวงต้นจากที่กำลังเป็นดอกตูม วิธีที่ 2 ใช้มีดปาดจากวงต้นจากที่มีผลแล้ว ก่อนปาดวงต้องนวดคลึงไว้ก่อนหลายครั้งเพื่อกระตุ้นให้เกิดน้ำหวานคั่งออกมาดี โดยเอากระบอกรองทิ้งไว้ค้างคืน ให้น้ำตาลสดหรือน้ำหวานไหลออกมาจากวงจนหมด
2. เมื่อได้น้ำหวานแล้วนำไปกรองให้สะอาดบรรจุให้ทิ้งไว้ 15 วัน หากใช้เปลือกของน้ำตาลขณะที่ยังเขียวให้ทิ้งไว้ประมาณ 10 วัน

นอกจากนี้ชาวไต้หวันนิยมนำบางส่วนของพืช ผัก หรือสัตว์ที่ได้มาแปรรูปหรือถนอมอาหาร อีกหลายชนิด เช่น

ซีตี่ เป็นพุงปลาของปลากระตี่ จะมีรสขม โดยจะนำมาหมักกับเกลือ ทิ้งไว้ 2-3 สัปดาห์ นำมาประกอบอาหาร จะทำให้มีรสชาติเข้มข้นขึ้น

เคยน้า ทำจากกุ้งฝอยโดยนำมาล้างน้ำให้สะอาดใส่เกลือขาวให้เข้ากัน หมักไว้ประมาณ 3-4 วัน เมื่อได้ที่ ให้เก็บใส่ตู้เย็น เก็บได้ประมาณ 2 เดือน

เคยกุ้ง ทำจากกุ้งฝอย นำ มาล้างด้วยน้ำเค็มให้สะอาด ผสมกับเกลือ นำไปตากแดด สมัยก่อนจะตำให้เข้ากันก่อนจึงจะนำไปตากแดด ประมาณครึ่งวัน แล้วนำมาขยำอีกครั้งหนึ่ง และนำไปตากแดดอีกประมาณ 2 วัน จนเนื้อเคยกุ้งแห้งสนิท ใส่กะละมัง หมักอีก 5-7 วันก่อนนำไปบรรจุโองไห เพื่อเก็บไว้รับประทาน

เคยปลา เป็นการนำปลาตัวเล็กๆ มาเคล้ากับเกลือ หมักไว้ 10 วันขึ้นไป แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด และเก็บอัดไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท

พุงปลาหรือโตปลา นำเอาพุงปลา ซึ่งคือ เครื่องในของปลา เช่น ลำไส้ กระเพาะ ตับ หัวใจของปลา ผ่าและรีดเอาเศษอาหารในกระเพาะและลำไส้ออกให้หมด ส่วนใหญ่เป็นปลาทะเล เช่น ปลาทู ปลารัง ปลากระบอกมาล้างให้สะอาด หมักกับเกลือ อัดใส่ขวดไม่ให้ลมเข้า ประมาณ 1 เดือนขึ้นไป ควรหมั่นนำมาตากแดดทั้งขวดเรื่อยๆ จะช่วยให้มีกลิ่นหอม

ส้มแขก ผลคล้ายฟักทอง เมื่อแก่จะมีสีส้มและมีน้ำมาก มีเมล็ดแบนๆ ผลละ 2-3 เมล็ด ให้นำมาผ่าเป็นชิ้นเล็กๆ ตากแดดให้แห้ง มีรสเปรี้ยว เก็บใส่ขวดโหล ในที่แห้ง

น้ำส้มลูกโหนด เป็นน้ำส้มที่ได้จากการนำเอาน้ำตาลจากต้นตาลมาหมักไว้จนมีรสเปรี้ยว ใช้ในการปรุงอาหาร เช่นต้มส้มปลาทะเล

น้ำตาลแว่น เป็นน้ำตาลที่ได้จากน้ำหวานของต้นตาลโหนด นำมาเคี่ยวจนข้น แล้วหยอดบนเปลือกตาลที่ขูดเป็นวงกลมขนาดตามต้องการ ทิ้งไว้จนน้ำตาลเย็นลง

นอกจากนี้ยังมีของหมักดองที่เด่นเป็นพิเศษเฉพาะท้องถิ่นของภาคใต้ ได้แก่ ไข่เค็มไชยา อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เต้าหู้ยี้เสวย อำเภอเมืองสงขลา บูด อำเภอสายบุรี จังหวัดปัตตานี ปลาทุเค็ม และปูเค็ม อำเภอปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช กะปิ จังหวัด ระนอง พังงา ชุมพร

5. วิธีการเชื่อมหรือกวน การเชื่อมหรือการกวนเป็นวิธีถนอมอาหารโดยอาศัยน้ำตาล ใช้ความร้อนเคี่ยว กวนจนปริมาณน้ำตาลน้อยลงและผสมจนเป็นเนื้อเดียวกัน จะเก็บไว้นานป้องกันไม่ให้อาหารนั้นเกิดการเปลี่ยนแปลงบูดเน่าเสียหาย การเชื่อมมีด้วยกัน 3 ลักษณะได้แก่ เชื่อมธรรมดา เชื่อมแบบแช่ต้ม และเชื่อมแบบฉาบน้ำตาล

เชื่อมแบบธรรมดา เคี้ยวของที่ต้องการเชื่อมจนน้ำเชื่อมเหนียว และให้แทรกซึมเข้าไปในเนื้อของสิ่งที่เชื่อมไว้แล้วใช้น้ำเชื่อมที่เหลือหล่อไว้อีกชั้นหนึ่ง เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม ลูกตาลเชื่อม ขนุนเชื่อม เป็นต้นบางอย่างนิยมกวนโดยใช้น้ำตาลกับกะทิ เช่น กล้วย เผือก ถั่วต่างๆ

เชื่อมแบบแช่อิ่ม เป็นการเอาผลไม้แช่ไปในน้ำเชื่อม ให้ผลไม้ที่แช่อิ่มตัว คือให้น้ำเชื่อมซึมเข้าไปในผลไม้เต็มที่จนไม่สามารถเข้าไปได้อีก เรียกว่า อิ่มตัว มักใช้กับผลไม้ที่มีรสขม รสขื่น หรือรสเปรี้ยว ทำให้รสเหล่านั้นจางลง จืดลงโดยวิธีต่างๆ เช่น แช่น้ำเกลือ แช่น้ำปูน แช่สารส้ม แล้วจึงค่อยนำมาเชื่อมอีกทีหนึ่ง โดยค่อยๆเพิ่มน้ำเชื่อมเพื่อทวีความหวานจนได้รสที่ต้องการ เช่น มะม่วง มะดัน

เทคนิคการแช่อิ่ม ถ้าผลไม้เปรี้ยวจัด ให้ดองด้วยน้ำเกลือก่อน 1 คืน เพื่อลดความเปรี้ยวและทำให้ผลไม้ที่แช่อิ่มนุ่ม แช่ผลไม้ในน้ำเชื่อมที่ทำเตรียมไว้ รุ่งขึ้นหลังจากนั้นรินน้ำเชื่อมออกเติมน้ำตาล เคี้ยวน้ำเชื่อมให้ข้น ปล่อยให้เย็นแล้วแช่ผลไม้ลงไปอีก ทำเช่นนี้ซ้ำๆกัน จนผลไม้มีน้ำตาลแล้วนำไปตากแดดหนึ่งแดด หรือเก็บบรรจุใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ ถ้าต้องการให้กรอบ ควรแช่น้ำปูนใสก่อน

เชื่อมแบบฉาบน้ำตาล ของที่จะนำมาฉาบต้องสุกแล้ว และเคี้ยวจนน้ำตาลแห้งแข็งเกาะเป็นก้อน นิยมผสมน้ำมันหมูลงไปให้น้ำเชื่อมเพื่อให้ติดเป็นมันมารับประทาน ชาวใต้เรียกการเชื่อมน้ำตาลแบบนี้ว่า “หร่าน้ำผึ้ง” หรือ “หร่าน้ำตาล”(สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ, 2546)

ประเพณีและเทศกาลที่เกี่ยวข้องกับอาหารของภาคใต้

พิธีกรรมข้าวภาคใต้ การผลิตข้าวเพื่อขายเริ่มขยายตัวเข้ามาในภาคใต้ตั้งแต่ พ.ศ. 2463 จนถึงสงครามโลกครั้งที่ 2 การทำนาของชาวนาภาคใต้ที่สืบทอดกันมาแต่อดีตต้องอาศัยแรงงานคนและสัตว์เป็นหลัก เป็นการทำให้ยิ่งชีพมากกว่าเพื่อการค้า วิธีการทำนา เครื่องมือที่ใช้ ตลอดจนความเชื่อ ประเพณี พิธีกรรมที่เกี่ยวข้องกับการทำนาส่วนใหญ่คล้ายคลึงกัน และมีการสืบทอดกันมาโดยไม่มีเปลี่ยนแปลงมากนัก

ก่อนเพาะปลูก ก่อนลงมือไถนาชาวนาภาคใต้จะเริ่มทำ **พิธีทำขวัญคอก** เพื่อนำควายที่ปล่อยให้ออกไปหากินอยู่ตามทุ่งเมื่อสิ้นฤดูการทำนาในปีก่อน ให้กลับเข้าคอก นับเป็นการประเดิมให้ควายไปไถนาในวันนั้น

ช่วงเพาะปลูก เมื่อทำพิธีแรกไถไปแล้ว ชาวนาภาคใต้จะเริ่มไถตกลักก่อนนำข้าวไปหว่าน จะเอ่ยชื่อแม่โพสพ เพื่อบอกให้ท่านรู้ว่าจะนำข้าวของท่านไปทำพันธุ์ต่อไป หากเป็นนาดำก่อนลงมือปักดำจะจัดเครื่องสังเวยบูชาศาลพระภูมินาและปักดำในนาที่แรกนาก่อนแปลงอื่น

การบำรุงรักษาการป้องกันและปราบปรามศัตรูข้าวแบบพื้นบ้าน ไม่นิยมใช้การฆ่าหรือทำลาย หากนิยมใช้วิธีการทางจิตวิทยา คาถาอาคม ยาสมุนไพร ไล่ยุงไล่แมลง ชาวนาภาคใต้ทำธงผ้ายันต์ปักไว้ในทุ่งนาเพื่อป้องกันนก เพลี้ย และอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อข้าว

พิธีทำขวัญข้าว ข้าวพันธุ์พื้นเมืองโดยทั่วไปจะเริ่มตั้งท้องประมาณต้นเดือน 11 (ประมาณต้นเดือนตุลาคม) ยกเว้นภาคใต้จะตั้งท้องประมาณปลายเดือนอ้ายหรือประมาณธันวาคม เมื่อข้าวเริ่มตั้งท้องชาวนาจะเริ่มทำขวัญข้าว เรียกว่า **กตข้าว** กล่าวอัญเชิญแม่โพสพแล้วเอาแป้งหอม น้ำมันหอมทาตามใบข้าว 3 ถึง 7 กอ โดยจัดเครื่องสังเวยซึ่งมีแต่ขนม เช่น ขนมต้มแดง ต้มขาว ขนมถั่ว ขนมงา เมื่อข้าวตกรวง ใกล้เก็บเกี่ยว ชาวนาก็จะทำ **พิธีรวบข้าว** เมื่อเสร็จพิธีกรรมจึงใช้กระเก็บข้าวเป็นรวง เพราะถือคติว่าถ้าใช้เคียวเกี่ยวแล้ว แม่โพสพจะหนีไป

เก็บเกี่ยว - เฉลิมฉลอง พิธีลาซัง จัดขึ้นในบางจังหวัดชายแดนภาคใต้เพื่อแก้บนหรือเซ่นสังเวยสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคยบนบานมาก่อน เพื่อให้ข้าวในนาปีต่อไปงอกงาม ที่อำเภอสาบบุรี จังหวัดปัตตานี จัดขึ้นในช่วงเดือน 6 ชาวไทยพุทธแถบอำเภอตากใบ จังหวัดนราธิวาส เรียก **ลัมซัง กินขนมจีน** หรือ **กินพ้องข้าว** หรือ **กินท้องข้าว** และชาวไทยมุสลิมเรียกว่า **ปุยอมือแน**

ข้าวในงานบุญประเพณี ชาวใต้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธเช่นเดียวกับในภาคอื่นๆ ของประเทศ พระสงฆ์เปรียบเสมือนเป็นตัวแทนของพระพุทธเจ้า จึงพิธีพิธีการหุงข้าวใส่บาตรเป็นพิเศษ โดยพยายามหุงไม่ให้ข้าวหัก หุงให้เมล็ดข้าวนุ่มนวล ไม่แฉะ เมื่อผลผลิตแรกของข้าวขณะที่เป็นน้ำนม คนโบราณถือว่าเป็นยอดต้องเก็บเกี่ยวเพื่อเซ่นผีปู่ย่า หรือเทพเจ้าที่ตนนับถือ เพื่อแสดงความขอบคุณที่ดลบันดาลให้ตนเก็บเกี่ยวพืชผลได้ เช่นเดียวกับทางอินเดียตอนใต้ ซึ่งมีพิธีต้มข้าวกับน้ำนมทำเป็นขนม เรียกว่า **ข้าวทิพย์** หรือข้าวมธุปายาส เพื่อบูชาพระคเณศ เรียก **พิธีปงคัล** หากทางอินเดียทำพิธีในเดือนมกราคมซึ่งเป็นช่วงเก็บเกี่ยวหากคนไทยนำมาโขลกแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้แป้งสีขาวอ่อนๆ นำมาทวนเรียก **ข้าวยาคุ**

สมัยก่อนจะใช้ข้าวใหม่ถวายพระสงฆ์ ในช่วงออกพรรษานอกจากทอดกฐิน ไหว้พระ แข่งเรือ มีเทศน์มหาชาติแล้วโบราณยังมีขนมแห้งๆ ตัดเครื่องกัณฑ์ด้วย ดังปรากฏในวรรณคดีเรื่องขุนช้างขุนแผนตอนหนึ่งกล่าวถึงนางศรีประจันกับนางพิมเตรียมทำขนมไปติดกัณฑ์เทศน์กัณฑ์มัทรี ว่า “ข้าวเม่ากวนแป้งนวลชุบทอด เอาไม้แยงหลอดใส่ยอดไข่ มะพร้าว น้ำตาลหวานใส่ใน สุกแทงขึ้นไว้ถ้วยลูกโคน” **ข้าวเม่า** ยังนำไปตัดแปลงเป็นขนมได้หลากหลายชนิด ข้าวเม่าคลุก นำข้าวเม่าพรมน้ำนวดให้นุ่มใส่มะพร้าวขูด ใส่เกลือป่น และน้ำตาลทรายที่เคี่ยวจนเหนียว และมะพร้าวขูด กวนพอเข้ากันแล้วจึงปั้นเป็นก้อนกลมกดให้แบน หากอยากกินให้คล่องๆ คอ ก็เอาข้าวเม่ามาคั่วจนพองแล้วกินกับกะทิ เรียกว่า **ข้าวเม่าราง** บางคนทำข้าวเม่ารางอย่างแห้ง ใส่กุ้งแห้ง เต้าหู้ทอด กินแบบเค็มๆ หรือทำอย่างหวานใส่น้ำตาลซึ่งทำขึ้นมาจากภายหลัง ในความหวานของขนมแฝงด้วยความหมายสื่อเกี่ยวกับบุญ กุศล ความรัก ความสุขในชีวิต คนไทยจึงนิยมใช้ขนมพิเศษทำบุญเลี้ยงพระ มอบให้เจ้านายหรือผู้ใหญ่ให้เพื่อนบ้านและญาติมิตร ให้ลูกหลานเพื่อให้เกิดมงคลแก่ชีวิต และเพื่อมิตรไมตรี โดยเฉพาะขนมในงานบุญ คง

แพร่หลายเป็นแบบแผนมาตั้งแต่ปลายสมัยอยุธยา คำว่าขนม สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า **ข้าวหนม** กับข้าวหนม ข้าวหนมมาจากข้าวผสมน้ำอ้อย น้ำตาล ส่วนคำว่าหนม แปลว่า หวาน ข้าวหนมก็หมายถึง ข้าวหวาน บ้างสันนิษฐานว่ามาจากคำว่า **หนม** ในภาษาเขมร ซึ่งหมายถึง อาหารที่ทำจากแป้ง

หลักฐานเก่าแก่ที่สุดที่พบคำว่า ขนม คือในหนังสือไตรภูมิพระร่วง ขนมไทยยุคแรกตั้งแต่ สมัยสุโขทัยมีข้าว (แป้งข้าวเหนียว) น้ำตาล และมะพร้าวเป็นหลัก ขนมพื้นบ้านที่ทำจากข้าวเจ้ามีไม่กี่ ชนิด เช่น ขนมกล้วย ขนมตาล ขนมสอดไส้ ขนมเกลียว หรือข้าวตาก

นอกจากนั้นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าในช่วงหลังๆ คือ สมัยช่วงต้นรัตนโกสินทร์ ส่วนมาก เป็นขนมชาววังที่ประดิษฐ์ประดอยสวยงามวิจิตรบรรจง อย่างข้าวเกรียบปากหม้อ ขนม น้ำดอกไม้ ขนม ถ้วยฟู ขนมขี้หนู ขนมเล็บมือนาง ขนมกรวย ขนมถ้วยตะไล ขนมดอกอัญชัน ขนมเรไร รวมทั้งขนม ตระกูลทอง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง

วันสงกรานต์เดือนห้า ชาวบ้านจะกวาดข้าวเหนียวแดงและกอละแมไปทำบุญ แล้วยังทำเพื่อ แจกจ่ายเพื่อนบ้าน ผู้ที่เคารพนับถือ ถือเป็น การแสดงไมตรีจิตในเทศกาลปีใหม่ การกวาดขนมถือเป็น เรื่องใหญ่ที่ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมแรงของคนกลุ่มใหญ่ เมื่อนำไปทำบุญหรือแจกจ่ายญาติมิตรก็ตัด แบ่งเป็นชิ้นเล็กใหญ่ตามต้องการ ถือเป็น การเริ่มต้นปีใหม่ด้วยความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ การช่วยเหลือกันด้วย มิตรไมตรีอันจะเป็นมงคลแห่งชีวิตต่อไปภายภาคหน้า

ประเพณีสารทเดือนสิบ ตามความเชื่อที่ว่าปลายเดือนสิบบรรพบุรุษที่ล่วงลับไปแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่มีบาปตกนรกที่เรียกว่า “เปรต” นั้น จะได้รับการปล่อยตัวเพื่อพบลูกหลาน และญาติมิตร ของตนในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 และจะกลับไปในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 จึงเกิดการทำบุญอุทิศส่วน กุศลไปให้ผู้ล่วงลับในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 เรียกว่า “วันหมรับเล็ก” และอีกครั้งหนึ่งในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เรียกว่า “วันหมรับใหญ่” คำว่า “หมรับ” เป็นคำภาษาล้านช้างที่ได้มาจากคำว่า “สำหรับ” เป็น คำที่ได้รับอิทธิพลมาจากภาษาเขมร หมายถึง ภาชนะที่ใส่กับข้าวคาวหวาน

ในการจัดหมรับนั้นแต่เดิมนิยมจัดใส่ภาชนะซึ่งเป็นกระบุงอย่างง่ายๆ ที่สานขึ้นเองด้วยตอก ไม้ไผ่ แต่ในระยะหลังได้เปลี่ยนมาใช้กระจาด ถาด กะละมัง ฯลฯ หรืออาจคิดประดิษฐ์เป็นรูปทรง สวยงามขึ้นเอง เมื่อได้ภาชนะที่เหมาะสมแล้ว ในขั้นแรกจะใส่ข้าวสารรองไว้ก้นภาชนะนั้น และ เครื่องปรุงรสอาหาร เช่น หัวหอม กระเทียม พริก เกลือ กะปิ และน้ำตาล แล้วนำผลไม้และพืชผลตาม ฤดูกาล เช่น ข้าวโพด กล้วย อ้อย ตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคใส่ไปด้วย อาหารที่จัดในหมรับส่วนมาก จึงนิยมจัดเป็นอาหารแห้งที่เก็บรักษาไว้ได้นาน ขนมที่ใช้ประกอบหมรับมีอยู่หลายอย่าง แต่ขนมที่จำเป็น อย่างยิ่งซึ่งจะขาดไม่ได้นั้นมีอยู่ 5 อย่าง ได้แก่ ขนมพอง เป็นสัญลักษณ์แทนแพ เพื่อให้วิญญาณใช้เป็น พาหนะ ขนมลา เป็นสัญลักษณ์แทน แพรพรรณ เครื่องนุ่มห่ม ขนมกง หรือขนมไข่ปลา เป็นสัญลักษณ์ แทน เงินเบี้ยสำหรับใช้สอย และขนมสะบ้า เป็นสัญลักษณ์แทน สะบ้าสำหรับใช้เล่นสะบ้าในวัน สงกรานต์ ขนมเหล่านี้เรียกว่า “ขนมหน้าหมรับ” จากนั้นก็ใช้ไม้วางปากถาดแล้วตั้งกระถางใบตองเพื่อใส่ ข้าวสุก แล้วเจียนใบตองปิดทับข้าวไว้ ด้านบนสุดจะเป็นกระถางเล็กๆ บรรจุกับข้าวและของหวาน แล้ว

เย็บใบตองเป็นรูปฝาชีปิดครอบไว้ กระทงใบตองที่บรรจุอาหารคาวหวานนี้เรียกว่า “ยอดหมรับ” บนฝาชีนี้จะประดับตกแต่งด้วยธงเล็กๆ ธูป เทียน และดอกไม้กระดาษหรือผ้า มีตุ๊กตารูปละครร่ำและรูปสัตว์ต่างๆ เช่น วัว ควาย ช้าง ม้า ฯลฯ ซึ่งประดิษฐ์ขึ้นจากวัตถุประเภทหญ้า หรือไม้ เช่น ไม้ระกำ หรือปั้นด้วยดิน ซึ่งเชื่อกันว่า ตุ๊กตาต่างๆ ที่ติดหมรับนั้น ถ้าจะให้ได้อานิสงส์แรงต้องจัดให้ถูกกับอุปนิสัยของวิญญาณที่จะอุทิศให้

ขนมลา เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมน้ำตาลเคี้ยวจนเป็นยางมะตูม เมื่อเย็นแล้ว จะนำมาทอดให้เข้ากันและมีลักษณะเหลวพอลายเป็นสายได้ แล้วเทใส่กะลาที่เป็นรูเล็กๆ หลากๆ รู และมีด้ามสำหรับจับให้แป้งไหลเป็นเส้นลงในกระทะซึ่งมีน้ำมันมะพร้าวตั้งอยู่บนเตาไฟ วนแป้งให้เป็นแผ่นกลมประมาณ 6-7 รอบ ทอดจนแป้งเหลืองแล้วพับขึ้น แล้วตัดวงให้สะอาดน้ำมันการที่เรียกว่า “ขนมลา” เนื่องจากเรียกตามภาษาที่ใช้ในการทำขนม โดยใช้กะลามะพร้าวเจาะรู นำแป้งใส่ลงในกะลา ซึ่งน่าจะเรียกว่า “ขนมกะลา” มากกว่า แต่ทั้งนี้สำเนียงของคนใต้พูดหัววนๆ และสั้นๆ จึงกลายเป็น “ขนมลา” หรือ “หนมลา” การนำขนมลาไปทำบุญที่วัดในเทศกาลวันสารท เนื่องจากขนมลามีลักษณะเป็นเส้นเล็ก ๆ จึงเป็นขนมที่เหมาะสมกับเปตชน ซึ่งเชื่อกันว่า เปตชนมีช่องปากขนาดเล็กเท่ารูเข็ม จะได้กินขนมลานี้ได้โดยสอดเข้าปากทีละเส้น

ขนมพอง เป็นขนมที่ทำจากข้าวเหนียวที่นึ่งหรือหุงจนสุกแล้ว จึงนำมาทำเป็นแผ่นตากแดดให้แห้ง นำมาทอดในน้ำมันให้พองกรอบ การทำบุญวันสารทด้วยขนมพอง เพื่อให้เปตชนใช้เป็นแพข้าว เพื่อก้าวข้ามห้วงทะเลกรรมตามความเชื่อตามคติของพระพุทธศาสนา และเพื่อให้สำหรับญาติพี่น้องที่แก่เฒ่าไม่มีฟันสามารถจะรับประทานได้ เพียงแต่บิขนมพองใส่ปากแล้วอมไว้สักครู่ ขนมก็จะนุ่มแล้วก็ละลายไปกับน้ำลายโดยไม่ต้องเคี้ยว

ขนมเทียน เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว มีไส้ 2 ชนิด คือ ไส้เค็ม และไส้หวาน นำมาห่อด้วยใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยม แล้วนำไปนึ่งให้สุก การทำบุญด้วยขนมเทียนนี้ก็เพื่อให้เปตชนใช้เป็นดอกไม้สำหรับสักการบูชาพระพุทธรูปเจ้า

ขนมท่อนไต้ เป็นขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว นวดกับกะทิเคี้ยวกับน้ำตาล แล้วนำมาห่อเป็นรูปกลมๆ ยาวๆ คล้ายท่อนไต้ที่จุดไฟ การทำบุญด้วยขนมท่อนไต้เพื่ออุทิศให้เป็นประทีปนำทางไปสู่แสงสว่างหรือความหลุดพ้นจากความมืด

นอกจากนี้ยังมีขนมอีกหลายชนิด ซึ่งส่วนใหญ่จะทำบุญให้เพื่อจะได้นำไปเป็นเครื่องประดับและเป็นของเล่น เช่น ขนมเจาะหู มีลักษณะเป็นวงกลมๆ เพื่อให้เปตชนได้ใช้ทำแหวน กำไลข้อมือ ข้อเท้าหรือร้อยเป็นพวงมาลัย ส่วนขนมสะบ้า หรือเรียกว่า “**ขนมบ้า**” มีลักษณะแหลมและแบนเล็กน้อยเหมือนลูกสะบ้า ขนมชนิดนี้ก็ทำบุญเพื่อให้เป็นของเล่นของเปตชน และยังมีขนมต้มที่ห่อด้วยใบป้อ ซึ่งเป็นขนมที่ใช้ทำบุญในวันสารท เพื่ออุทิศให้เป็นของเล่นอีกอย่างหนึ่งของเปตชน

ประเพณีทำบุญวันสารทของท้องถิ่นใต้ นอกจากจะมีขนมต่างๆ ที่กล่าวมาแล้ว ยังมีข้าวกับข้าวต่างๆ ผลไม้ น้ำ ดอกไม้ ธูป เทียน และเงิน นำไปทำบุญที่วัดด้วย จะเป็นมือเช้าหรือมือเพลก็ได้

เมื่อถึงเวลาประกอบพิธี พระจะให้รับศีล และมีการเทศน์ให้ฟัง ถวายสังฆทาน บางแห่งจะมีการทอดผ้าป่าด้วย นอกจากนี้ยังมีพิธีบังสุกุล และกรวดน้ำให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว เสร็จแล้วพระจะให้พรแก่สาธุชนที่มาร่วมทำบุญ เพื่อเป็นสิริมงคลและให้มีความสุขทุกๆ คน

ประเพณีชักพระ หรือประเพณีลากพระ เป็นประเพณีสำคัญทางศาสนาที่เก่าแก่ของภาคใต้ ประเพณีชักพระจะมีในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 หลังวันออกพรรษา 1 วัน ตามความเชื่อว่า เมื่อพระพุทธเจ้าได้เสด็จไปจำพรรษา ณ ดาวดึงส์ และจะกลับสู่มนุษยโลก ในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 อันเป็นวันออกพรรษา พุทธบริษัทต่างพากันไปรอรับเสด็จมากมาย และเตรียมภัตตาหารไปถวายด้วย คนที่ไม่สามารถเข้าไปถวายภัตตาหารด้วยตนเอง จึงใช้วิธีห่อภัตตาหารด้วยใบไม้โยนไปบ้าง ปาไปบ้าง ถือว่าเป็นการถวายด้วยความบริสุทธิ์ใจ เหตุนี้จึงเกิดประเพณี “ห่อต้ม” หรือ “ห่อปัด” ขึ้นและนำต้มไปทำบุญที่วัดในวันลากพระ ก่อนวันลากพระชาวบ้านเตรียมการตกแต่งเรือพระ และเตรียมทำต้ม และปัดเพื่อนำไปแขวนเรือพระ ต้มทำจากข้าวเหนียว แขน้ำให้อ่อนตัว แล้วนำไปผัดด้วยกะทิจนเกือบสุก อาจใส่ถั่วด้วยก็ได้โดยเอาถั่วไปต้มให้สุกผัดข้าวเหนียวให้เข้ากับกะทิแล้วผสมถั่วลงไปผัดให้เข้ากัน ตักใส่ภาชนะนำมาห่อด้วยใบกะพ้อเป็นรูปสามเหลี่ยม ที่ส่วนปลายขมวด เรียกว่า “ต้ม” นำไปต้มหรือหนึ่งให้สุก

ประเพณีลากพระในปัจจุบันมี 2 ประเภท คือ ลากพระบกกับลากพระน้ำ ลากพระบกคือการอัญเชิญพระพุทธรูปปางอุ้มบาตรขึ้นประดิษฐานบนบุษบก แล้วแห่แห่นโดยการลากบุษบกไปตามทางบนบก แต่ถ้าเป็นวัดที่อยู่ใกล้แม่น้ำส่วนใหญ่จะลากพระน้ำ โดยการอัญเชิญพระพุทธรูปปางอุ้มบาตรขึ้นประดิษฐานบนบุษบกในเรือ เรียกว่า “เรือพระ” แล้วแห่โดยลากหรือชักไปทางน้ำบุษบกหรือเรือพระนั้นจะได้รับการตกแต่งประดับประดาสวยงาม เมื่อเรือพระหรือบุษบกถูกลากผ่านไปทางใด ประชาชนที่รออยู่ก็จะนำต้มมาทำบุญตลอดทาง จึงเกิด “ประเพณีชดต้ม” ขึ้นมาอีกอย่าง

ข้าวต้มมัด ของภาคกลาง ทำจากข้าวเหนียวใส่ไส้ด้วยกล้วยน้ำว้าหรือใส่ถั่วดำ ห่อด้วยใบตองอ่อนบ้างแก่บ้างแล้วแต่สะดวก ห่อด้วยใบเตยหรือใบอ้อย มักทำเป็นก้อนไม่เป็นกลีบเหมือนห่อด้วยใบตอง และทำเป็นหางยาวๆ เรียกว่า ข้าวต้มลูกโยน เพราะรูปร่างเหมือนลูกช่วงที่ใช้เล่นโยน ทางใต้เรียกห่อต้มหรือห่อปัด ต่อมาเรียกต้มหรือปัดข้าวต้มที่ชาวนครศรีธรรมราชทำกันมี 2 อย่าง อย่างแรกเป็นข้าวเหนียวผัดกับกะทิจนเกือบสุกแล้วห่อด้วยใบกระพ้อ หรือใบพ้อ เป็นรูปกรวยหรือรูปสามเหลี่ยมไม่ต้องใช้ตอกหรือมัด เมื่อเรียบริ้วแล้วเอาไปต้ม อีกอย่างใช้ข้าวเหนียว ทำเหมือนแบบแรก แต่ห่อด้วยใบจากอ่อนๆ หรือใบมะพร้าวอ่อนๆ ขนาดประมาณ 4-5 นิ้ว มัดด้วยเชือกเป็นเปลาะ แล้วเอาไปต้ม เรียกว่า ปัด บางถิ่นเรียก จั้ง กรรมวิธีเดียวกันนี้ ถ้าเป็นข้าวเหนียวจืด จะกินกับมะพร้าวชูด เรียกว่า ข้าวต้มจิ้ม

บทที่ 5

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นใต้ ในครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้นำเสนอข้อมูลและการวิเคราะห์จากผู้ให้ข้อมูลจำนวน 56 คน โดยเสนอตามประเด็นดังนี้

5.1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย สถานภาพผู้ให้ข้อมูล อายุ จำนวนสมาชิกในครัวเรือน อาชีพหลัก อาชีพรอง รายได้และรายจ่าย

5.2. ข้อมูลการมีอยู่ของอาหาร

5.3. ข้อมูลการเข้าถึงอาหารของชาวใต้

5.4. ข้อมูลการใช้ประโยชน์จากอาหารของชาวใต้

5.5. การพึ่งตนเองทางอาหารของชาวใต้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 60.71 รองลงมาเป็นหัวหน้าครอบครัว และสมาชิกในครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 30.35 และ 8.93 ดังตารางที่ 5.1

ตารางที่ 5.1 สถานภาพผู้ให้ข้อมูล

สถานภาพผู้ให้ข้อมูล	จำนวน	ร้อยละ
หัวหน้าครอบครัว	17	30.35
แม่บ้าน	34	60.71
สมาชิก	5	8.93

ส่วนใหญ่สมาชิกในครัวเรือนมีจำนวน 2 คนคิดเป็นร้อยละ 32.14 รองลงมามีจำนวนสมาชิก 3 คน และ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และ 21.42 ตามลำดับ

ตารางที่ 5.2 จำนวนสมาชิกในครัวเรือน

จำนวนสมาชิก	จำนวน	ร้อยละ
1	2	3.57
2	18	32.14
3	14	25
4	8	14.28
5	12	21.42
6	2	3.57

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม

อาชีพหลักของผู้ให้ข้อมูลทำเกษตรกรรมจำนวนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 52.83 รองลงมา
ค้าขาย รับจ้าง และรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.32 ดังตารางที่ 5.3

ตารางที่ 5.3 อาชีพหลักของผู้ให้ข้อมูล

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ
เกษตรกรรม	28	52.83
ค้าขาย	6	11.32
รับจ้าง	6	11.32
ประมง	-	-
ธุรกิจส่วนตัว	5	9.43
รับราชการ	6	11.32
ข้าราชการบำนาญ	4	7.58

และผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีอาชีพรองคือ อาชีพเกษตรกรรมเป็นส่วนใหญ่ โดยจะทำสวนยางพารา
ปลูกปาล์มน้ำมัน ปลูกขมิ้น รวมถึงปลูกพืชสวนครัว คิดเป็นร้อยละ 76.79 ดังตารางที่ 5.4

ตารางที่ 5.4 อาชีพรองของผู้ให้ข้อมูล

อาชีพรอง	จำนวน	ร้อยละ
มี	43	76.79
ไม่มี	13	23.21

สำหรับรายได้ของครอบครัวผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่มีรายได้ 100,000- 300,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 42.85 รองลงมา มีรายได้ 300,000 – 600,000 บาทและต่ำกว่า 100,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 23.21 และ 21.43 ตามลำดับ ดังตารางที่ 5.5

ตารางที่ 5.5 รายได้ของครอบครัวต่อปี

รายได้	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 100,000 บาท	12	21.43
100,000 – 300,000 บาท	24	42.86
300,000 – 600,000 บาท	13	23.21
600,000 บาทขึ้นไป	7	12.5

รายจ่ายในครัวเรือนของผู้ให้ข้อมูล มีการจำแนกตามประเภทรายจ่าย ดังนี้ จ่ายเพื่อบริโภค 5,001 – 10,000 บาทเป็นจำนวนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 30.36 รองลงมาจ่าย 3,001 – 5,000 บาทและ 1,000 – 3,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 25 และ 17.85 ตามลำดับ ส่วนจ่ายเพื่อสังคม จ่าย 1,000 – 2,000 บาทเป็นจำนวนสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 33.93 รองลงมาจ่าย 2,001 – 3,000 บาท และ 3,001 – 5,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 21.42 และ 19.64 ตามลำดับ สำหรับรายจ่ายเพื่อลงทุนนั้นพบว่าจ่ายอยู่ในช่วง 30,000 – 50,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 26.78 รองลงมาจ่ายต่ำกว่า 5,000 บาทคิดเป็นร้อยละ 19.64 ดังตารางที่ 5.6

ตารางที่ 5.6 รายจ่ายในครัวเรือน จำแนกตามประเภทรายจ่าย

ประเภทรายจ่าย	จำนวน	ร้อยละ
รายจ่ายเพื่อบริโภค		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	7	12.5
1,000 – 3,000 บาท	10	17.85
3,001 – 5,000 บาท	14	25
5,001 – 10,000 บาท	17	30.36
10,000 บาทขึ้นไป	8	14.29
รายจ่ายเพื่อสังคม		
ต่ำกว่า 1,000 บาท	7	12.5
1,000 – 2,000 บาท	19	33.93
2,001 – 3,000 บาท	12	21.43
3,001 – 5,000 บาท	11	19.64
5,000 บาทขึ้นไป	7	12.5
รายจ่ายเพื่อลงทุน		
ต่ำกว่า 5,000 บาท	11	19.64
10,000 – 20,000 บาท	10	17.85
30,000 – 50,000 บาท	15	26.78
50,000 บาทขึ้นไป	6	10.71

การจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร

ภาคใต้มีทรัพยากรธรรมชาติที่หลากหลาย แม้ว่าในปัจจุบันจะลดปริมาณลงมากทั้งป่าไม้ พืชพรรณ แหล่งดิน และผืนดิน แต่ชาวใต้ก็ยังคงสามารถนำทรัพยากรธรรมชาติเหล่านั้นมาใช้ประโยชน์ โดยเฉพาะเป็นแหล่งอาหารที่สำคัญของครัวเรือน โดยนำเสนอในตอนที่ 3 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน ตอนที่ 4 รูปแบบการจัดการอาหาร และตอนที่ 5 ปัญหาอุปสรรคและการแก้ไขเกี่ยวกับการจัดการอาหาร

ตอนที่ 3 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน

แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือนของภาคใต้ ได้จาก การซื้ออาหารจากแหล่งค้าขายต่างๆ การผลิตอาหารไว้บริโภคเองในครัวเรือน ทั้งปลูกพืชและเลี้ยงสัตว์ การเสาะแสวงหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติ ตลอดจนการได้มาจากการแบ่งปัน หรือแลกเปลี่ยนกันภายในชุมชน

3.1 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน

แหล่งที่มาของอาหารชาวใต้จะได้จากการซื้อทรัพยากรอาหารคิดเป็นร้อยละ 100 โดยผู้ที่ทำหน้าที่ซื้อคือ แม่บ้านเป็นหลัก รองลงมาปลูกพืช เลี้ยงสัตว์และเก็บหาจากธรรมชาติคิดเป็นร้อยละ 75 และ 59.09 ตามลำดับ ดังตารางที่ 5.7

ตารางที่ 5.7 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน

แหล่งที่มาของอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อ	42	100
ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์	33	75
เก็บหาจากธรรมชาติ	26	59.09
ได้จากการแบ่งปันในชุมชน	18	40.90

ชาวใต้เกือบทั้งหมดจะซื้ออาหารจากตลาด รองลงมาซื้อจากร้านค้าในชุมชนและรถที่นำอาหารมาขายในชุมชนและมีหลายรายที่ซื้อจากแหล่งผลิต ซึ่งมีทั้งตลาดสดในตัวเมือง ตลาดนัดในชุมชนของตน และชุมชนใกล้เคียง ของที่ซื้อจากตลาดมักเป็นของสดที่นำมาประกอบเองที่บ้าน ไม่นิยมซื้อของสำเร็จรูปหรืออาหารปรุงสำเร็จ หากลิ้มจะซื้อเพิ่มเติมจากร้านค้าภายในชุมชน หรือประเภทเครื่องปรุงรส เช่น น้ำปลา น้ำตาล ซอส ก็ซื้อจากร้านค้าภายในชุมชนเช่นเดียวกัน ส่วนขนมหรืออาหารสำเร็จรูปจะซื้อจากรถ ซึ่งจะวิ่งเข้ามาในชุมชนทุกวัน นอกจากนี้หากในชุมชนมีแหล่งผลิต เช่น มีบ้านที่เป็นประมง ก็ส่งให้น้ำปลามาให้ ซื้อไข่นกกระทาจากบ้านที่ขายไข่นกกระทา หรือซื้อลูกตาลจากบ้านที่ขึ้นต้นตาลเป็นอาชีพ ดังตารางที่ 5.8

ตารางที่ 5.8 แหล่งที่ซื้ออาหาร

แหล่งที่ซื้อ	จำนวน	ร้อยละ
ตลาด	41	93.18
ร้านค้าในชุมชน	20	45.45
รถที่นำอาหารมาขายในชุมชน	20	45.45
แหล่งผลิตโดยตรง	15	34.09

ส่วนความถี่ในการซื้อของสดส่วนใหญ่จะซื้อประมาณ 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ และของแห้งจะซื้อประมาณเดือนละครั้ง ดังตารางที่ 5.9

ตารางที่ 5.9 ความถี่ในการซื้ออาหาร จำแนกตามของสด ของแห้ง

ความถี่ในการซื้ออาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ของสด		
ทุกวัน	15	28.30
4-5 ครั้ง / สัปดาห์	5	9.33
2-3 ครั้ง / สัปดาห์	18	33.96
1 ครั้ง / สัปดาห์	15	28.30
ของแห้ง		
1 ครั้ง / สัปดาห์	17	32.07
2-3 ครั้ง / สัปดาห์	4	7.54
มากกว่า 1 ครั้ง / เดือน	3	5.66

ปริมาณสินค้าที่ซื้อ ชาวใต้จะซื้อของที่ไม่สามารถผลิตเองได้ เช่น ซื้อเนื้อสัตว์ รองลงมาจะซื้อพืช ผัก ผลไม้ ของแห้ง และเครื่องปรุงรส ในสัดส่วนใกล้เคียงกัน ในขณะที่ชนมหวานจะซื้อน้อยที่สุด ดังตารางที่ 5.10

ตารางที่ 5.10 ประเภทอาหารที่ซื้อ

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์	45	100
พืช ผัก ผลไม้	41	91.11
ของแห้ง	41	91.11
เครื่องปรุงรส	42	93.33
ชนมหวาน	25	55.55

ส่วนค่าใช้จ่ายอาหารที่ต้องจ่ายในแต่ละครั้ง ชาวใต้กว่าครึ่งที่จ่ายต่อครั้งไม่เกิน 500 บาท รองลงมาจ่าย 500-1,000 บาท และ 1,000-2,000 บาท ตามลำดับ ดังตารางที่ 5.11

ตารางที่ 5.11 ค่าใช้จ่ายอาหารต่อครั้ง

ประเภทอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 500 บาท	31	55.36
500 – 1,000 บาท	19	33.93
1,000 – 2,000 บาท	6	10.71

3.2 การผลิตอาหารไว้บริโภคเอง

จากการศึกษาโดยการสัมภาษณ์และสังเกต พบว่าทุกครอบครัวมีการปลูกพืชและผลไม้ไว้บริโภคเอง ได้แก่ พืชสวนครัว ถ้ามีพื้นที่เหลือก็จะปลูกพืชล้มลุก เช่น กัญชง มะละกอ และไม้ยืนต้นเช่น ฝรั่ง มะม่วง โดยพื้นที่ที่ปลูกส่วนใหญ่ปลูกไว้รอบบ้าน รองลงมา คือ ในสวน ในกระถาง และในที่นา ดังตารางที่ 5.12

ตารางที่ 5.12 พื้นที่การปลูกพืชเพื่อบริโภค

พื้นที่ที่ปลูก	จำนวน	ร้อยละ
ในนา	1	1.78
รอบบ้าน	45	80.35
ในสวน	17	30.35
ในกระถาง	7	12.5

ลักษณะการปลูกมีดังนี้

3.2.1 พืชสวนครัว เป็นพืชที่ชาวบ้านปลูกโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อไว้รับประทานเอง ภายในครัวเรือน โดยจะปลูกไว้รอบบริเวณบ้าน เช่น ปลูกบริเวณรั้วบ้าน ปลูกไว้ข้างบ้าน ด้านหลังของตัวบ้าน รูปแบบการปลูกที่พบมากที่สุด คือ ปลูกลงดินซึ่งชาวบ้านจะปลูกกระจายไปทั่วรอบๆ บริเวณบ้าน เช่น พริก ตะไคร้ ข่า มะเขือ ต้นคูณ มะนาว มะกรูด นอกจากนี้จะปลูกแซมในสวนและในนาด้วย สำหรับอีกรูปแบบที่พบคือ ปลูกพืชสวนครัวไว้ในภาชนะต่างๆ โดยเฉพาะกระถางหรือภาชนะที่ชำรุด เช่น กะละมัง ยางรถยนต์ บล็อกซีเมนต์ พืชที่ปลูก ได้แก่ กะเพรา โหระพา สะระแหน่ พริก และก็ยังมีบ้างบ้านทำร้านไว้ให้ไม้เถาเกาะ เช่น ฟัก (ชาวใต้เรียกขี้พริ้ว) ถั่วฝักยาว บวบ

3.2.2 ไม้ผล ชาวบ้านจะปลูกไม้ผลไว้รอบๆ บริเวณบ้าน หรือในสวนโดยจะปลูกหลายชนิดผสมผสานกัน ชนิดละ 2-3 ต้น ไม้ผลที่ทุกบ้านปลูกคือ กัญชง เนื่องจากกัญชงเป็นพืชที่มีประโยชน์มากมายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน เปลือก หน่อ และผลนำมารับประทานสด หรือนำไปแปรรูป เช่น กัญชงบวชชี ใส้ไข่ต้มมัด กัญชงเชื่อม กระทั่งทำเป็นกัญชงตาก ใบตองนำมาห่ออาหาร กัญชงที่

นิยมปลูกคือ กล้วยน้ำว่า นอกจากกล้วยแล้ว ชาวบ้านจะปลูกมะละกอ มะม่วง ฝรั่ง ทับทิม มังคุด ซึ่งไม้ผลเหล่านี้ชาวบ้านจะไม่ฉีดยาหรือพ่นสารเคมี จะปล่อยให้ตามธรรมชาติ เพราะจากวัตถุประสงค์หลักคือไว้กินเอง แต่หากเหลือก็จะนำส่วนเกินไปขายและแจกดังตารางที่ 5.13

ตารางที่ 5.13 วัตถุประสงค์ของการปลูกพืช

วัตถุประสงค์	จำนวน	ร้อยละ
ขาย	2	3.91
กินเอง	38	74.51
ทั้งกินทั้งขาย	10	19.61
อื่นๆ เช่น ไม้แจก	8	15.68

แหล่งที่มาของเมล็ดพันธุ์พืชส่วนใหญ่ชาวบ้านจะได้อามาโดยการซื้อด้วยตนเอง และเก็บไว้ทำพันธุ์ นอกจากนั้นได้จากการแบ่งปันจากญาติพี่น้อง หรือเพื่อนบ้าน และได้รับการแจกจากราชการบ้าง ในบางท้องถิ่น ดังตารางที่ 5.14

ตารางที่ 5.14 แหล่งที่มาของเมล็ดพันธุ์พืช

แหล่งที่มา	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อ	20	35.71
เก็บไว้ทำพันธุ์	24	42.85
ได้รับแจกจากราชการ	2	3.57
ได้จากการแบ่งปัน	16	28.57

3.2.3 การเลี้ยงสัตว์

มีบางบ้านที่จะเลี้ยงไก่โดยจะเลี้ยงไว้กินไข่และเลี้ยงไว้ดูเล่น เช่น ไก่ไข่ ไก่แจ้ ลักษณะการเลี้ยงขึ้นกับสภาพบ้านแต่ส่วนใหญ่จะปล่อยให้ตามธรรมชาติ ดังตารางที่ 5.15

ตารางที่ 5.15 พื้นที่เลี้ยงสัตว์

พื้นที่เลี้ยงสัตว์	จำนวน	ร้อยละ
บริเวณบ้าน	9	27.27
มีคอกให้	8	24.24
ปล่อยตามธรรมชาติ	16	48.48

สำหรับวัตถุประสงค์หลักของการเลี้ยงสัตว์ คือ เลี้ยงไก่ไว้กินไข่ หากมีมากเกินการบริโภคในครัวเรือน ก็จะขาย ดังตารางที่ 5.16

ตารางที่ 5.16 วัตถุประสงค์การเลี้ยงสัตว์

วัตถุประสงค์การเลี้ยงสัตว์	จำนวน	ร้อยละ
ขาย	2	9.09
กินเอง	12	60.0
ทั้งกินทั้งขาย	8	36.36

ลักษณะการเลี้ยง ไก่จะเลี้ยงไว้บริเวณบ้านโดยปล่อยตามธรรมชาติ อาจจะทำเล้าไก่ไว้ข้างบ้าน บางบ้านอาจสร้างกรงโดยยกพื้นในลักษณะสี่เหลี่ยมผืนผ้า ไม้ที่นำมาทำเป็นกรงก็จะหาจากในท้องถิ่นหรือมูลงวดที่ไม่ใช่แล้ว ส่วนอาหาร ชาวบ้านจะใช้ข้าวเปลือกและรำข้าว รวมถึงเศษอาหารที่เหลือจากการบริโภค ส่วนแหล่งที่มาของพันธุ์ จะได้จาก การซื้อและแบ่งปันเป็นส่วนใหญ่ มีบ้างที่ได้จากหน่วยราชการและขอมาขยายพันธุ์ ดังตารางที่ 5.17

ตารางที่ 5.17 แหล่งที่มาของพันธุ์สัตว์

แหล่งที่มาของพันธุ์สัตว์	จำนวน	ร้อยละ
ซื้อ	12	46.15
ได้รับจากหน่วยราชการ	4	15.38
จากการแบ่งปัน	11	42.31
ขอมาขยายพันธุ์	2	7.69

3.3 เก็บหาจากธรรมชาติ

การเก็บหาจากธรรมชาติเป็นวิธีการที่ชาวบ้านไม่ต้องซื้อ แต่ต้องหา จากการศึกษาพบว่า วัตถุประสงค์หลักของการเก็บหาจากธรรมชาติ คือ เพื่อบริโภคในครัวเรือน หากมีเกินการบริโภคก็จะ

ชายและแบ่งปัน ชาวใต้จะบริโภคทุกส่วนของพืชตั้งแต่ ยอด ใบ ลูก ต้น ราก ใบและดอก โดยขึ้นกับพืชแต่ละชนิด ว่าชนิดนั้นๆจะบริโภคส่วนใด ดังตารางที่ 5.18

ตารางที่ 5.18 ตัวอย่างชนิดของพืชและส่วนประกอบของพืชที่นำมาทำอาหาร

ส่วนประกอบของพืช	ชนิดของพืช
ยอด,ใบ	ผักบุง ยอดปาล์ม ยอดหมุย กระถิน มะกรูด ยอดเตียม ยอดสะเดา ตำลึง ผักหวาน ผักเหลียง พริก เล็บครุฑ ชะอม ผักกูด มันหลา ยอดกระทกรก(รกข้าง) ยอดย่านาง(ปั่น) มะรุม ยอดมะม่วงหิมพานต์ โสน ยอดมะระ มะรุม ชีเหล็ก ผักโขม ยอดเตียม มันปู ยอดหัวครก ผักกาดนกเขา ยอดส้มเฒ่า ยอดชุมเห็ด ยอดเนียง ยอดสะตอ ยอดกระโดน ยอดชะะ ยอดหว่ายขมใส่แกงแทนไตปลา ใบพริกขี้หนู
ลูก	มุด ส้มแขก กลัวย มะม่วง มะขาม มะกรูด มะเขือ พักมะละกอ บวบ มังคุด ทุเรียน มะนาว พริก สะตอ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ตะลิงปลิง ตาลโตนด มะเขือยาว ถั่วพู มะพร้าว เล็กรอก กระทรง แพง ฟักทอง ลูกฉิ่ง
ต้น	ผักหนาม ผักกูด หยวกกล้วย ออดิบ ตะไคร้ คุน สายบัว โชน (บอน) บุก หน่อไม้ หน่อท้อ หน่อปุด ข่า
ราก	กระชาย ขมิ้นหัวมัน หัวเผือก ผักชี บุก มันเทศ มันสำปะหลัง
ใบ	ส้มข่า ส้มป่อย เตยหอม ใบมะขาม ใบส้มป่อย ใบขมิ้น ชะอม พาโหม กะเพรา มะกรูด ใบบัวบก ตำลึง ใบมันปู ใบชะพลู โหระพา ผักกาดนกเขา ใบรา ใบยี่หระ ใบยอ แปะตำลึง มะยม ใบส้มแป้น ใบมะกอก
ดอก	แค ดาหลา หัวปลี โสน อัญชัน ดอกกระโดน ชีเหล็ก สะเดา ดอกเตียม ดอกกระทือ บุก กะเตี๋ยง ดอกมะรุม ดอกข่า
เห็ด	เก็บตามฤดูฝน เห็ดโคน (เห็ดปลวก) เห็ดแครง เหินซอน

โดยชาวใต้นิยมเก็บหาจากธรรมชาติเพื่อนำมาบริโภคภายในครัวเรือนมากกว่าที่จะเก็บมาเพื่อนำไปจำหน่าย ดังตารางที่ 5.19

ตารางที่ 5.19 วัตถุประสงค์จากการเก็บหาจากธรรมชาติ

วัตถุประสงค์จากการเก็บหาจากธรรมชาติ	จำนวน	ร้อยละ
นำมาบริโภค	50	89.28
นำมาขาย	-	-
บริโภคและขาย	8	14.28
อื่นๆ (แบ่งปัน)	3	5.35

และถ้าขายส่วนใหญ่จะขายในชุมชนหรือหมู่บ้านของตน มีบ้างที่ไปขายตลาด หรือนำไปฝากขาย ดังตารางที่ 5.20

ตารางที่ 5.20 แหล่งที่ขาย

แหล่งที่ขาย	จำนวน	ร้อยละ
ในหมู่บ้าน	4	50
ตลาด	-	-
ฝากขาย	4	50
อื่นๆ (แบ่งปัน)		

ความถี่ในการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ กว่าครึ่งของคำตอบคือ เก็บตามช่วงฤดูกาล เช่น เห็ด และไม้ผล หรือ เก็บในช่วงที่กินได้ เช่น หน่อไม้ ดังตารางที่ 5.21

ตารางที่ 5.21 ความถี่ในการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ

ความถี่ในการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ	จำนวน	ร้อยละ
ทุกวัน	7	15.90
วันเว้นวัน	2	4.54
สัปดาห์ละวัน	8	18.18
ตามฤดูกาล	23	52.27
เก็บช่วงที่ทำอาหาร	4	9.09

จากการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง พบว่า ชาวบ้านมักจะเก็บหาอาหารจากใกล้ไปไกล กล่าวคือ จะเก็บหาจากละแวกบ้านของตนก่อน และถ้าอยู่ไกลแหล่งอาหารตามธรรมชาติได้ก็นิยมไปที่นั่นเป็น

ประจำ แหล่งธรรมชาติที่เป็นแหล่งอาหารได้แก่ ป่า อ่างเก็บน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง นา สวน และบริเวณรอบๆ บ้าน

3.3.1 การจับปลา ชาวบ้านที่อยู่ใกล้แหล่งน้ำ เช่น อ่างเก็บน้ำ แม่น้ำ ลำคลอง หนอง บึง จะสามารถจับปลาเป็นอาหารได้ตลอด โดยใช้เครื่องมือง่ายๆ เช่น เบ็ด ไซ แห และยอ

แห เป็นเครื่องมือที่ใช้ในแหล่งน้ำที่มีความกว้าง เช่น อ่างเก็บน้ำ จ.พัทลุง ทำด้วยเส้นเอ็นถักเป็นตาข่ายมีไซร้อยตรงปากแหเพื่อถ่วงให้แหตั้งลงใต้น้ำ และมีเชือกผูกปากแหอีกเส้นหนึ่งเพื่อปิดปากแหกันไม่ให้ปลาหลุด

ยอ เป็นเครื่องมือจับปลาในบริเวณน้ำตื้น พบที่ทะเลสาบสงขลา ประกอบด้วยตาข่ายรูปสี่เหลี่ยมจัตุรัส ถักด้วยเส้นด้ายมีลักษณะเป็นตาข่าย ชิงไว้กับไม้ไผ่ มี 4 ขา ปลายบนของขาทั้ง 4 จะเสียบยึดอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ที่เจาะรูตรงกลาง ร้อยต่อกันเป็นรูปกากบาท มีด้ามไม้ไผ่ผูกติดไว้เพื่อเป็นด้ามจับให้ยกขึ้น วิธีใช้ จะนำยอไปวางไว้ตามร่องน้ำ ทิ้งไว้เพื่อรอให้ปลาเข้ามาแล้วจึงยกขึ้น

3.3.2 การเก็บเห็ด ชาวบ้านจะออกไปหาเห็ดตามป่า ทุ่งนา และรอบๆ บ้าน โดยจะรู้ว่าเห็ดจะขึ้นบริเวณเดิมเป็นประจำทุกปี หรืออาจวันปี โดยจะสังเกตจากต้นไม้ที่เห็ดชอบขึ้นเป็นประจำ ช่วงเวลาเก็บเห็ดจะไปเก็บในช่วงหัวรุ่ง ผู้ใหญ่มักพาลูกหลานไปช่วยเก็บเพื่อเป็นการถ่ายทอดความรู้ เช่น เห็ดอะไรกินได้ เห็ดอะไรกินไม่ได้ อุปกรณ์ที่ใช้ ใช้เพียงไม้ปลายแหลม เพื่อเขี่ยเศษใบไม้ หรือ เศษดิน เห็ดที่เก็บได้แก่ เห็ดโคน เห็ดแครง

3.3.3 การเก็บหน่อไม้ ในช่วงฤดูฝน เป็นช่วงที่หน่อไม้ ออกมาก ชาวบ้านจะไปขุดหน่อไม้มาบริโภค หากมีมากเกินจะบริโภคก็จะนำมาดองโดยใช้น้ำซาวข้าว เมื่อดองได้ที่จะนำมาแกงเหลียง และแบ่งปันญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน

3.4 การแบ่งปันอาหาร

การแบ่งปันอาหารของชาวบ้านจะเกิดเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้ง รองลงมาแบ่งปันเดือนละ 2-3 ครั้ง และมีรายหลายที่แบ่งปันมากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน ดังตารางที่ 5.22

ตารางที่ 5.22 การแบ่งปันอาหาร

การแบ่งปันอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
ไม่เคย	1	1.85
สัปดาห์ละ 1 ครั้ง	24	44.44
เดือนละ 2-3 ครั้ง	16	29.62
มากกว่า 3 ครั้งต่อเดือน	13	21.07

ชาวบ้านจะมีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันตลอดเวลาขึ้นกับวัตถุดิบในช่วงเวลานั้นๆ เช่น เมื่อใดที่ได้รับบริการแบ่งปันวัตถุดิบจากญาติที่อยู่นอกชุมชนที่มาเยี่ยมเยือนก็จะนำมาประกอบอาหารและนำไปแจกจ่าย หรือในกรณีที่ทำอาหารแปลกๆ (อาหารที่มีได้ทำเป็นประจำ) ก็จะนำไปแบ่งปันให้ญาติผู้ใหญ่ พี่น้อง และเพื่อนบ้าน รวมถึงถ้าได้ของสดมาก็จะทำเป็นอาหารและแบ่งปันกลับไปให้ผู้ให้ของสด ดังตารางที่ 5.23

ตารางที่ 5.23 ช่วงเวลาที่แบ่งปันอาหาร

แบ่งปันอาหารเมื่อ	จำนวน	ร้อยละ
เป็นผู้จัดงาน	11	19.42
ได้รับการแบ่งปันวัตถุดิบ	40	71.42
ทำจำนวนมาก	10	17.85

เมื่อมีการประกอบอาหารและมีวัตถุประสงค์ที่จะแบ่งปันให้ผู้อื่น ส่วนมากตั้งใจที่จะทำแจกเมื่อได้วัตถุดิบในการประกอบอาหารจากผู้อื่น เช่น ได้ปลา หรือได้ของแปลกๆ ก็จะนำมาประกอบอาหารแล้วแจกจ่าย บุคคลที่นึกถึงและนำไปแบ่งปันเป็นอันดับต้นๆ คือ ญาติผู้ใหญ่ ลำดับต่อมาที่จะแบ่งปันคือเพื่อนบ้าน โดยเฉพาะผู้อาวุโส

ตารางที่ 5.24 ผู้ที่ได้รับการแบ่งปันอาหาร

แบ่งปันอาหารให้ใคร	จำนวน	ร้อยละ
ญาติผู้ใหญ่	39	82.87
เพื่อนบ้าน	28	59.57
คนที่มาร่วมงาน	8	17.02

ตอนที่ 4 รูปแบบการจัดการอาหาร

ชาวใต้จะนิยมรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ คือ เช้า กลางวัน และเย็น จำนวนมากที่สุด รองลงมารับประทานรับประทาน 2 มื้อ และ 4 มื้อ

ตารางที่ 5.25 รับประทานอาหารในแต่ละวัน

รับประทานอาหารในแต่ละวัน	จำนวน	ร้อยละ
2 มื้อ	9	20
3 มื้อ	35	77.77
4 มื้อ	1	2.13

ส่วนใหญ่ชาวใต้จะนิยมประกอบอาหารวันละ 2 ครั้ง โดยจะประกอบอาหารในมือเช้า และในแต่ละมื้อจะประกอบอาหาร 2-3 อย่าง ทั้งเผ็ดและจืด จะทำเผื่อในมืออื่นๆด้วย หากอาหารไม่พอในมือนั้นๆก็จะมีการทำเพิ่มเป็นคราวๆไป เช่น ทอดปลา ทอดไข่ เพิ่ม ดังตารางที่ 5.26

ตารางที่ 5.26 จำนวนครั้งของการประกอบอาหารในแต่ละวัน

การประกอบอาหารในแต่ละวัน	จำนวน	ร้อยละ
1 ครั้ง	1	26.78
2 ครั้ง	28	50
3 ครั้ง	6	17.85
4 ครั้ง	4	7.14

ประเภทอาหารที่ประกอบในแต่ละมื้อส่วนใหญ่จะมีกับข้าวประมาณ 3 อย่าง มีทั้งอาหารรสเผ็ด และ รสจืด อาหารรสเผ็ดอาจเป็นแกงหรือน้ำพริก ส่วนอาหารจืดอาจเป็นแกงจืด ผัดผัก หรือ ปลาทอด ซึ่งในแต่ละมื้อจะมีผักสดที่เก็บจากบริเวณบ้านเป็นเครื่องเคียงทานกับอาหารรสเผ็ดเสมอ

ตารางที่ 5.27 รายการอาหารในแต่ละมื้อ

อาหารในแต่ละมื้อ	จำนวน	ร้อยละ
1 อย่าง	1	2.22
2 อย่าง	13	28.88
3 อย่าง	27	60
4 อย่างขึ้นไป	4	8.88

วิธีการประกอบอาหารเป็นประจำได้แก่ ต้ม ทอด นึ่ง ยำ ตำน้ำพริก นึ่ง ปิ้ง/ย่าง แกง ผัด จากการสอบถามพบว่าชาวบ้านจะประกอบอาหารด้วยการต้มสูงสุด และการตำน้ำพริก หรือมีแกงอยู่ในทุกมื้อของอาหารด้วยเสมอ อาหารประเภทยำชาวบ้านบางรายบอกว่าจะไปหาทานตามงานมากกว่าจะ

ทำเอง โดยจะมีผักสดเป็นเครื่องเคียงของทุกมื้ออาหารได้แก่ กระถิน สะตอกินทั้งยอดและเม็ด สะตอ (กินทั้งสด ทั้งเผา ทั้งดอง) ยอดผักทุกชนิดในบริเวณบ้านที่มีรสเปรี้ยว, ฝาด ลูกเนียง เครื่องปรุงหรือส่วนประกอบ เช่น พริก ตะไคร้ มะกรูด มะนาว ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ก็หาได้จากที่ปลูกในบริเวณบ้าน ส่วนเนื้อสัตว์ที่เป็นโปรตีน ส่วนใหญ่จะมีปลายืนพื้น อาจเป็นปลาทะเล หรือปลาน้ำจืดก็ได้ รองลงมาจะเป็นหมูและไก่ซึ่งซื้อจากตลาดหรือรถเร่ที่มาขายในชุมชน

ส่วนขนมชาวบ้านไม่นิยมทำ ถ้าต้องการรับประทานจะซื้อจากตลาดหรือรถเร่ แต่ก็มีบ้างที่ทำหากมีวัตถุดิบ เช่นกล้วยในบ้านสุกและมีมากบริโภคไม่ทันก็จะแปรรูปเช่น ทำกล้วยตาก กล้วยบวชชี ข้าวต้มมัดไส้กล้วย

ตารางที่ 5.28 วิธีการประกอบอาหาร

วิธีการประกอบอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
อาหารคาว		
ต้ม	50	89.28
ทอด	46	82.14
ยำ	18	32.14
นึ่ง	25	44.64
ปิ้ง/ย่าง	18	32.14
ตำ	45	80.35
ผัด	42	75
ลวก	22	39.28
แกง	40	71.42
กินสด	25	44.64
อาหารหวาน		
ต้ม	19	33.92
ทอด	5	8.92
กวน	7	12.5
นึ่ง	9	16.07
แกงบวด	23	41.07
น้ำเชื่อม	11	19.64
เชื่อม	14	25

ประเภทอาหารที่ทำขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง ได้แก่ เชื้อสาย อาชีพ เช่น ทางตะวันตกของภาค อาทิ ภูเก็ต พังงา ตรัง ซึ่งมีชาวไทยเชื้อสายจีนออกเียนอยู่มาก อาหารที่ประกอบส่วนใหญ่ก็จะได้รับอิทธิพลจากอาหารจีนค่อนข้างมาก ส่วนทางตะวันออกเป็นไทย อาหารก็จะมีรสจัด หรืออาชีพที่ทำก็มีผลต่อการทำอาหารเช่น ชาวสวนยาง กับชาวนาก็จะมีเวลาในการประกอบอาหารไม่เหมือนกัน

ตารางที่ 5.29 ตัวอย่างประเภทของอาหารที่บริโภค

มือ	รายการ
มือเช้า	<p>พังงา แกงส้มหยวก หมูผัดปลาเค็ม ต้มทียอดปาล์ม หมูทอด น้ำพริกกระก่าผักสด / ผักลวก ต้มจืดเต้าหู้ ปลานึ่ง ไช้ดาว</p> <p>ชุมพร ข้าวต้มหมู ข้าวต้มกับ แกงจืด ปลาทอด ตำน้ำพริกผักสดต่างๆ แกงส้มโชน ใส่ปลา ผัดผักหวาน แกงจืดปลาหมึก</p> <p>ตรัง ข้าวผัด ข้าวต้ม ปลาเค็ม ไช้เค็ม ข้าวเหนียวนึ่ง + หมู ปลา บะจ่าง ซาลาเปา ปลาทอด</p> <p>นครศรีธรรมราช แกงเป็นหลัก/น้ำพริก แกงจืด ต้มผัก (แกง ต้ม ผัด ทอด) ข้าวต้ม</p> <p>ภูเก็ต หมูย่อง แกงเลียง กาแฟ ข้าวเหนียว ต้มช่า ทำมือเช้ากินทั้งวันมีทั้งแกง ต้ม ผัด หรือทอด</p> <p>สงขลา แกงเผ็ด ผัด ทอดปลา</p> <p>พัทลุง กินกาแพ แกงส้ม ไช้เจียว ปลาเค็ม น้ำแกงเผ็ด</p>
มือกลางวัน	<p>พังงา แกงส้มหยวก หมูผัดปลาเค็ม ต้มทียอดปาล์มหมูทอด</p> <p>ตรัง แกงเผ็ด ผักนึ่ง ผักจิ้ม ปลาทอด ผัดผัก แกงจืด+ของหวาน แกงคั่ว แกงส้ม</p> <p>ภูเก็ต</p> <p>นครศรีธรรมราช ทำเสริม ไช้เจียว แกงส้ม ไช้ทอด</p> <p>ภูเก็ต ทอดปลา แกงส้ม (เสริมจากมือเช้า) ปลามีได้ขาด</p> <p>พัทลุง แกง ทอดปลา น้ำซุบ ผัดผัก</p>
มือเย็น	<p>พังงา แกงส้มหยวก หมูผัดปลาเค็ม ต้มทียอดปาล์ม หมูทอด น้ำซุบยำ แกงพริกลูกกล้วยกับไก่ น้ำพริก ต้มจืด ปลานึ่ง</p> <p>ตรัง แกงเลียง น้ำพริก ปลาทอด แกงจืด ผัดผัก ทอดปลา ทานเหมือนกลางวัน+ทำเพิ่ม</p> <p>นครศรีธรรมราช เสริมแกงส้ม ทำเสริม</p> <p>ชุมพร แกง ผัด</p> <p>พัทลุง แกงเผ็ด (เผื่อเช้า) ผัดผัก ปลานึ่ง</p>

ส่วนขนมหวาน ชาวใต้ไม่นิยมทำเอง แต่จะซื้อเมื่อนึกอยากบริโภคเป็นคราวๆ ไป หากทำก็จะใช้เครื่องปรุงที่ไม่ยุ่งยากมากนัก เช่น ข้าวโพดนึ่ง ข้าวต้มผัด หรือทำประเภทใส่กะทิ เช่น แกงบัวขม้นเทศ กล้วยบัวชชี ชาวใต้จะนิยมบริโภคผลไม้สดเป็นของหวาน โดยทุกบ้านจะมีผลไม้วางอยู่บนโต๊ะกินข้าว อาจเป็นกล้วย มังคุด สับปะรด ฝรั่ง ซึ่งเป็นผลไม้ตามฤดูกาล

มื้ออาหารที่เป็นมื้อหลักของครอบครัวคือ มื้อเย็น เพราะเป็นมื้อที่อยู่พร้อมหน้าพร้อมตาทั้งครอบครัว ส่วนมื้ออื่นๆ อาจมีทั้งที่รับประทานพร้อมกัน หรือไม่พร้อมกันบ้าง ดังตารางที่ 5.30

ตารางที่ 5.30 มื้อที่เป็นมื้อหลักของครอบครัว

มื้อที่เป็นมื้อหลักของครอบครัว	จำนวน	ร้อยละ
มื้อเช้า	22	39.28
มื้อกลางวัน	12	21.42
มื้อเย็น	28	50

โดยใน 1 วัน จะต้องบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ คาร์โบไฮเดรต (ข้าว) โปรตีน (เนื้อสัตว์ ได้แก่ ปลา หมู เนื้อ) ไขมัน (น้ำมัน กะทิ) เกลือแร่ และวิตามิน (ผักสด ผักลวก ผลไม้) ดังตารางที่ 5.31

ตารางที่ 5.31 อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ

อาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ	จำนวน	ร้อยละ
เนื้อสัตว์	53	94.64
ข้าว แป้ง	51	91.07
ผัก	51	91.07
ผลไม้	42	75
น้ำมัน กะทิ	26	46.42

ชาวใต้ส่วนใหญ่มีความรู้ทางโภชนาการ รู้ว่าควรเลือกบริโภคอย่างไร อาหารแต่ละประเภทมีคุณค่าอย่างไร การรับประทานอาหารส่วนใหญ่จะบริโภคพร้อมกันในมื้อเย็นที่เป็นมื้อหลัก ส่วนมื้ออื่นๆ บริโภคไม่พร้อมกัน แต่ก็มีบางบ้านที่จัดให้ผู้อาวุโสบริโภคก่อน ดังตารางที่ 5.32

ตารางที่ 5.32 ลักษณะการรับประทานอาหารของครัวเรือน

การรับประทานอาหาร	จำนวน	ร้อยละ
กินพร้อมกัน	28	57.14
กินไม่พร้อมกัน	17	34.70
ผู้อาวุโสกินก่อน	3	6.12
ผู้ชายกินก่อน	1	2.04

และเกือบทั้งหมดจะมีช้อนกลางเพื่อใช้ตักกับข้าวจากสำรับอาหาร ดังตารางที่ 5.33

ตารางที่ 5.33 ในสำรับอาหารมีการใช้ช้อนกลาง

ในสำรับอาหารมีการใช้ช้อนกลาง	จำนวน	ร้อยละ
มี	55	98.21
ไม่มี	1	1.79

การถนอมและแปรรูปอาหาร

ชาวใต้มีภูมิปัญญาในการแปรรูปและถนอมอาหารอยู่หลายประเภทได้แก่ การทำเค็ม การตากแห้ง การดอง การหมัก การรมควัน และการเพาะ เป็นต้น โดยนำเอาวัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหารที่มีมากเกินบริโภคในช่วงนั้นๆ มาแปรรูปและถนอมอาหารเก็บไว้กินในช่วงเวลาอื่น ดังตารางที่ 5.34

ตารางที่ 5.34 วิธีการแปรรูปอาหาร

วิธีการแปรรูป	ทรัพยากรอาหาร
การทำเค็ม	กุ้งส้ม ปลาตุกร้า ปลาส้ม ปลาเค็ม กะปิเคย
ตากแห้ง	กุ้งแห้ง ปลาแห้ง ปลาแดดเดียว หมูแดดเดียวปลากระดีแห้ง พริก พริกไทย หมาก
การดอง	สะตอดอง ผักเสี้ยนดอง ผักกุ่มดอง หน่อไม้ดอง ดองไข่เค็ม มะม่วงดอง
หมัก	การทำไตปลา (ปลาทุ ปลารัง ปลากระบอก ปลาช่อน)
รมควัน	ปลากระเบน กุ้งเสียบ
เพาะ	หน่อเหรียง ลูกเนียง

อาหารในงานประเพณีของท้องถิ่นได้

ประเพณีในภาคใต้มีทั้งที่เหมือนกับประเพณีท้องถิ่นอื่นของประเทศไทย และประเพณีที่เป็นประเพณีเฉพาะของท้องถิ่น อาจแบ่งได้ดังนี้

1. ประเพณีเกี่ยวกับวันสำคัญทางศาสนา ได้แก่ วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันเข้าพรรษา วันพระ ชาวใต้ส่วนใหญ่นับถือศาสนาพุทธ ส่วนใหญ่จะใส่บาตรเป็นประจำทุกวันแต่เมื่อถึงวันสำคัญทางพุทธศาสนาก็จะนิยมทำอาหารใส่ขันโตไปถวายพระที่วัด โดยอาหารที่นำไปถวายพระจะจัดเป็นพิเศษกว่าปกติ เช่น ถ้าเป็นแกง จะเป็นแกงกะทิซึ่งปกติถ้าทำกินในครอบครัวไม่นิยมใส่กะทิ รายการอาหารจะมีไม่ต่ำกว่า 4-5 อย่าง ของคาวประกอบไปด้วย ต้ม แกง ผัด ทอด น้ำพริก พร้อมผัก ส่วนของหวานอาจเป็นข้าวเหนียว แกงบวช ขนมต้ม และผลไม้ สำหรับประเพณีเดือนสิบ ซึ่งเป็นประเพณีทำบุญให้กับบรรพบุรุษ ชาวใต้จะจัดสำหรับคาวหวานไปวัดบางพื้นที่จะกำหนดเลยว่าต้องมีรายการอาหาร 12 อย่าง (รวมขนมเดือนสิบ) ส่วนประเพณีทอดกฐิน/ผ้าป่า ทางวัดจะเป็นผู้จัดอาหารเลี้ยงสำหรับคนไปทำบุญ ดังตารางที่ 5.35

ตารางที่ 5.35 ประเภทและรายการอาหารในประเพณีเกี่ยวกับวันสำคัญทางศาสนา

ประเภทอาหาร	รายการอาหาร
ต้ม, แกงจืด	แกงเลียงกุ้งสด ต้มส้มปลา ต้มเค็มยอดเหลียง ไข่พะโล้ ปลาต้มหวาน ต้มไก่บ้าน
แกง	แกงกะทิล้วยใส่ไก่บ้าน แกงปลา แกงเนื้อ แกงหมูใส่กะทิ แกงไตปลา แกงยอดหวาย ขนมจีนน้ำยา แกงเหลืองหน่อไม้ดอง
ผัด	ผัดผักเหลียง ผัดสะตอใส่กุ้ง ผัดวุ้นเส้น
ทอด	หมูทอด ปลาทอด เนื้อทอด ทอดมัน
น้ำพริก	น้ำพริกตะไคร้ น้ำพริกปลาทู น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกส้มระกำ
ของหวาน	ลา พอง ดีซ่า เจาะหู ขนมเทียน ขนมคอมพิวเตอร์ ต้มใบกะพ้อ

2. ประเพณีชีวิต /สังคมได้แก่ งานแต่งงาน งานศพ ชาวใต้ให้ความสำคัญกับประเพณีที่เกี่ยวข้องกับชีวิตค่อนข้างมากโดยเฉพาะงานแต่งงาน จะต้องมีการมีข้าวเหนียว ส่วนงานศพการประกอบอาหารจะมีเรื่องของความเชื่อเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น จะไม่มีการประกอบอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้น ย่าน ได้แก่ ขนมจีน วุ้นเส้น บอน หยวก บางท้องถิ่นจะระบุว่าถ้างานบวชจะมีรายการอาหาร 5 อย่าง งานแต่ง 7 อย่าง (เพิ่มผลไม้และของหวาน) งานศพ 3-4 อย่าง ดังตารางที่ 5.36

ตารางที่ 5.36 ประเภทและรายการอาหารในประเพณีเกี่ยวกับชีวิต/สังคม

ประเภทอาหาร	รายการอาหาร
ต้ม, แกงจืด	พะโล้ ต้มส้ม ต้มกะทิ ต้มขมิ้น ต้มเผือก ต้มจืด
แกง	แกงหมู แกงวัว (ใส่กะทิ) แกงส้มกุ้ง แกงไตปลา แกงเขียวหวาน คั่วกลิ้ง แกงพริก
ผัด	ผัดผักรวมมิตร หมูหวาน ผัดไก่กับเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดสะตอใส่กะปิ
ทอด	หมูทอด ปลาทอด เนื้อทอด ทอดมัน ปลาเค็ม ปลาแดดเดียว
น้ำพริก	น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกส้มระกำ น้ำพริกโจร
ยำ	ยำมะม่วง ยำลูกมุด ยำใหญ่ ยำขมิ้น
ต้มยำ	ต้มยำกุ้ง ต้มยำหัวปลา
ของหวาน	ข้าวเหนียวหน้าต่างๆ

ตอนที่ 5 ปัญหา อุปสรรคและการแก้ไขในการจัดการอาหาร

5.1 ปัญหาและการแก้ปัญหา จากการศึกษาพบว่า ชาวใต้มีการแก้ปัญหาในเรื่องวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารโดยพืช ผักบางชนิดก็ปลูกเอง บางชนิดที่ไม่สามารถผลิตได้เองก็จะหาซื้อจากตลาด หรือใช้พืชผักชนิดอื่นทดแทน หรือถ้าไม่มีก็ไม่กินเลย ดังตารางที่ 5.37

ตารางที่ 5.37 ตัวอย่างรายการวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารที่ไม่สามารถผลิตเองได้และวิธีแก้ปัญหา

รายการ	วิธีแก้ปัญหา
- ซื้พริก ผักกวางตุ้ง บวบ ผักคะน้า	ปลูกเอง
- เนื้อสัตว์	ซื้อจากตลาด
- เครื่องปรุง	ซื้อจากตลาด
- มะนาวแพง	ใช้มะม่วง ตะลิงปลิง มะขาม ส้มแขก ส้มจืด
	น้ำส้มตาลโตนด มะขามเปียก
- ถ้าไม่มี	ไม่กิน

5.2 แหล่งอาหารสาธารณะ สำหรับแหล่งวัตถุดิบในการประกอบอาหารของชุมชนมีในหลายลักษณะ ได้แก่ ริมถนน พืชที่ขึ้นหรือปลูกคือ ลูกขาม ชี้เหล็ก โชน ส่วนแหล่งน้ำ (บ่อ ทะเลสาบ คลอง

แม่น้ำ) สัตว์น้ำที่จับได้แก่ ปลา หอย กุ้ง และพืชผักที่ขึ้นริมน้ำ นอกจากนี้ยังมีการปรับพื้นที่สาธารณะ เพื่อเพาะปลูกโดยทุกคนสามารถมาเก็บกินได้ ดังตารางที่ 5.38

ตารางที่ 5.38 แหล่งอาหารในชุมชน

แหล่งวัตถุดิบ	วัตถุดิบในการประกอบอาหาร
- ริมถนน	ลูกขาม ขี้เหล็ก โขน
- บ่อเลี้ยงปลา	ปลาน้ำจืด
- ทะเลสาบ	ปลาน้ำเค็ม โดยใช้เครื่องมือจับปลาประเภท ไช
- คลอง	เบ็ด
- แม่น้ำ	หอย ปลาน้ำจืด ผักบุ้ง ผักกะเฉด
ปรับพื้นที่สาธารณะปลูก	ปลาชะโด ปลาตะเพียน พืชผักที่ขึ้นริมแม่น้ำ
สวน	พืชสวนครัว
	เก็บได้โดยไม่ต้องขอ

5.3 ความคิดเห็นในเรื่องความเพียงพอของปริมาณและชนิดของอาหาร พบว่าในการบริโภค แต่ละวันของชาวใต้ชาวใต้ให้ความเห็นว่ามีเพียงพอโดยมีหลักเกณฑ์ในการจัดการอาหาร ดังนี้

1. มีการคำนวณในการจัดเตรียมแต่ละมื้อ โดยกะปริมาณให้พอกินหากเหลือ เก็บไว้กินมื้อต่อไป
2. ใช้หลักเศรษฐกิจพอเพียง
3. กินทุกอย่างที่ปลูก ปลูกทุกอย่างที่อยากกิน
4. พืชผักที่ปลูก ถ้ามีมากเกินไปเกินความต้องการ จะแจกและขาย

5.4 ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาเกี่ยวกับอาหาร พบว่ามีเพียงส่วนน้อยที่มีปัญหาแต่ก็สามารถแก้ปัญหาได้ เช่น กรณีไม่มีกิน ก็จะรับการแบ่งปันจากญาติและเพื่อนบ้าน ส่วนกรณีไม่เพียงพอก็จะปลูกเอง ชาวใต้จะให้ความสำคัญในเรื่องความปลอดภัยมากเป็นพิเศษ หากแต่ชาวใต้จะมีวิธีแก้ไขหลากหลายวิธี เช่น ล้างหลายน้ำ ซื้อมาจากเจ้าประจำ แขน้ำเกลือ เลือกผู้ชาย แขน้ำนานๆ ล้างด้วยผงฟู รวมถึงแช่น้ำส้มสายชู ดังตารางที่ 5.39

ตารางที่ 5.39 ปัญหาและแนวทางแก้ไขเกี่ยวกับอาหาร

ปัญหาเกี่ยวกับอาหาร	ความถี่	แนวทางแก้ไข
ไม่มีกิน	2	แบ่งปันจากญาติและเพื่อนบ้าน
ไม่เพียงพอ	1	ปลูกเอง
ไม่ปลอดภัย	1	-ล้างหลายน้ำ - ปลูกเอง - ซื้อจากเจ้าประจำ, คนรู้จัก - แชน้ำเกลือ - เลือกผู้ชาย - ล้างด้วยผงฟู - แชน้ำนานๆ - แชน้ำส้มสายชู

จากผลการศึกษาข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถาม ได้นำไปเป็นประเด็นในการสัมภาษณ์เชิงลึก ใน 3 ประเด็นได้แก่ การมีอยู่ของอาหาร การเข้าถึงอาหาร และการใช้ประโยชน์จากอาหาร พอประมวลได้ดังต่อไปนี้

5.2 การมีอยู่ของอาหาร (availability)

จากการทบทวนวรรณกรรมและลงพื้นที่ รวมถึงการสัมภาษณ์ชาวบ้าน พบว่า ลักษณะภูมิประเทศภาคใต้มีหลายลักษณะทั้งเทือกเขา ที่ราบลุ่ม และที่ราบชายฝั่งทะเล ทำให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ทั้งป่าไม้ ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และทรัพยากรดิน รวมถึงการที่มีลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือและลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดผ่าน ซึ่งมีผลให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีฝนตกชุกมากที่สุดในประเทศ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน ทำให้มีพืชพรรณที่หลากหลาย ในอดีตชาวบ้านสามารถจับสัตว์น้ำจากแหล่งน้ำ เก็บหาของจากป่ามาเป็นอาหาร นำมาประกอบเป็นเครื่องใช้ไม้สอยเช่น หวาย ไม้ นำมาเป็นยารักษาโรค เช่น สมุนไพร เครื่องเทศ นำมาสร้างเป็นที่อยู่อาศัย ตลอดจนนำมาถักทอเป็นเครื่องนุ่งห่ม หากในปัจจุบันทรัพยากรเหล่านี้เริ่มลดน้อยลงทำให้ชาวบ้านต้องนำพืชพันธุ์ที่เป็นที่ต้องการมาเพาะปลูกในพื้นที่ชุมชนเพื่อให้มีกินสลับเปลี่ยนไปตามช่วงฤดูกาล ซึ่งอาจจำแนกการมีอยู่ของอาหารในท้องถิ่นได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1 ป่าไม้ ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง เป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติ

2 พื้นที่เกษตรกรรม เป็นพื้นที่ที่คนในท้องถิ่นใช้ประโยชน์สำหรับผลิตอาหารเพื่อบริโภคและเป็นอาชีพ

1 ป่าไม้ ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง เป็นแหล่งอาหารตามธรรมชาติ

1.1 ป่าไม้ในภาคใต้

เทือกเขาภูเก็ตพบความหลากหลายของพันธุ์พืชแบ่งได้เป็น ป่าดงดิบชื้น ป่าดิบเขา ระดับต่ำ ป่าดิบแล้ง โดยในป่าดงดิบชื้นจะมีพันธุ์พืชใน 2 ลักษณะคือ ป่าดงดิบชื้นระดับต่ำ ซึ่งจะสูงไม่เกิน 600 เมตร พรรณไม้ที่พบได้แก่ ไม้ยางสกุลต่างๆ เช่น ยางปาย ยางยูง ยางมันหมู ไม้กระบาก ต้นเหรียง สะตอ ขนุนป่า ต้นหว้า และไม้แดง นอกจากนี้จะพบปาล์มขึ้นเป็นกลุ่มๆ ทั้งปาล์มยืนต้นและหวาย รวมถึงเถาวัลย์และไม้เลื้อย สำหรับพื้นที่โล่ง ก็จะมีไม้ไผ่ขึ้นเป็นจำนวนมาก ส่วนป่าดงดิบชื้นระดับสูงจะขึ้นในพื้นที่สูงกว่า 600 เมตรขึ้นไปจนถึง 1,200 เมตร พรรณไม้ที่พบได้แก่ ไม้ยาง ไม้สกุลก่อ ต้นจำปาป่า ไม้กระบาก ไม้ตะเคียน สะตอ ต้นเหรียง แซะ มะเมาะ ทามัง และปาล์มขึ้นกระจายทั่วไป แต่บริเวณหุบเขาจะพบพืชสกุลเฟิร์น เช่น กูด มหาสแดง มหาสดำ พืชวงศ์ขิงข่า ในขณะที่ป่าดิบเขาระดับต่ำจะพบขึ้นปกคลุมตามสันเขาหรือภูเขาที่สูงเกิน 1,200 เมตรขึ้นไป พรรณไม้ที่พบได้แก่ ไม้สกุลอบเชย ไม้วงศ์ก่อ ไม้ทะเลไผ่ โดยมีพืชที่อิงอาศัยเป็นมอส เฟิร์น สำหรับป่าดิบแล้งจะมีพืชที่ขึ้นกระจายตามหุบเขา หินปูน หรือสันเขาที่มีดินตื้น จะขึ้นแทรกอยู่กับป่าดงดิบชื้นทั้ง ๒ ชนิด พรรณไม้ที่พบ ได้แก่ ไม้ตะเคียน หิน ปออีแก้ง สมพง กะบก กะเบา ลำเภา ช่อยหนาม เถาวัลย์ พืชพรรณตามพื้นที่ป่าเป็นขิงข่า กระเทียม ปูด

เทือกเขาานครศรีธรรมราช พรรณพืชที่ปรากฏได้แก่ ป่าดงดิบชื้นระดับต่ำ ป่าดงดิบชื้นระดับสูง ป่าตามสันเขาหินปูน ป่าดงดิบแล้ง และป่าดิบเขาระดับต่ำ ลักษณะพืชพรรณส่วนใหญ่เหมือนกับป่าในบริเวณเทือกเขาภูเก็ต แต่ที่เด่น คือ ไม้วงศ์ก่อ ไม้ทะเลไผ่ ไม้สกุลจำปาป่า สกุลอบเชย ไม้ยาง ไม้วงศ์มะไฟ รวมถึงพืชที่อิงอาศัยไม่ว่าจะเป็นว่าน พืชวงศ์กล้วยไม้ เฟิร์น และกูด

บริเวณภาคใต้ตอนล่างและเทือกเขาสันกาลาศีรี พรรณพืชที่พบได้แก่ ป่าดงดิบชื้นระดับต่ำ ป่าดงดิบชื้นระดับสูง และป่าตามสันเขาหินปูน ลักษณะพืชพรรณคือ ไม้ยาง ปาล์ม กะบาก เต็ง ตานี หลุมพอ ไม้สกุลมังคะ ป่าดงดิบชื้นระดับสูงจะพบมอสและเฟิร์นขึ้นหนาแน่น ป่าดงดิบชื้นระดับต่ำจะพบปาล์ม หวาย พืชวงศ์ขิงข่า เถาวัลย์และไม้เลื้อยป่าดงดิบชื้นระดับต่ำ นอกจากนี้ยังพบไม้ใหญ่ เช่น ไม้วงศ์รักเขา ไม้ยาง ลางสาดป่า ไม้วงศ์มะม่วง ปาหนันป่าดงดิบชื้นระดับต่ำ ไม้วงศ์สังหยู ไม้วงศ์เลือดควาย ไม้สกุลจันทร์ป่า ไม้ชั้นล่างที่พบได้แก่ ไม้สกุลลิ้นควาย วงศ์ขิงข่า เช่น ปูดใหญ่ คลุ้ม รีเรด พืชวงศ์บอน สกุลโหรา หูหมี มะพร้าวนางค่อมบริเวณใกล้แหล่งน้ำ

1.2 ชายฝั่งทะเล

ชายฝั่งทะเลตะวันตก ฝั่งอันดามัน ลักษณะของป่าชายหาดจะพบหูกวาง จิกทะเล สนทะเล หมัน ทองหลางหลาย ลำโพง ลำเจียก และกาหยี่ ส่วนไม้เถาและไม้พุ่มที่พบได้แก่ ผักบุงทะเล เทพี และรักทะเล สำหรับป่าชายเลนพรรณพืชที่พบได้แก่ โกงกาง ถั่วขาว พังกาหัวสุมดอกแดง พังกาหัวสุมดอกขาว ไม้สกุลตะบูน-ตะบัน ไม้สกุลลำพู-ลำแพน ไม้สกุลแสมขาว-แสมดำ พืชที่ขึ้นแทรก ได้แก่ เหงือก

ปลาหมอ หวายลิง ปรงทะเล และพีชวงศ์ปาล์มที่พบคือ เป็งทะเล จาก ในขณะที่ป่าผสมผลัดใบจะพบอยู่ทั่วไปเป็นป่าโปร่งและผลัดใบในฤดูแล้ง ชนิดของพรรณพืชที่พบได้แก่ พะยอม กระโดน สัตตบรรณ ตะแบกตง จั้วผา มะกั้ม ใผ่ป่า และพีชตระกูลกก และป่าไม้พุ่ม เป็นป่าที่พืชจะกระจายตามลานหินหรือทราย ที่พบได้แก่ เสมา หนามเสมา เล็บเหยี่ยว

ส่วนแนวปะการังจะมีทั้งปะการังน้ำลึกและปะการังน้ำตื้นปะการังน้ำลึกจะเป็นปะการังที่ก่อตัวลึกประมาณ 20-30 เมตร อยู่ใกล้ไหล่ทวีป ชนิดที่พบได้แก่ ปะการังเขากวาง แปรงล่างขวด และพบกัลปังหาอยู่ทั่วไป ปะการังน้ำตื้นปะการังน้ำตื้นจะอยู่ใกล้จากไหล่ทวีปลึกประมาณ 8-15 เมตร สำหรับชนิดของพรรณปลาบริเวณแนวปะการังทะเลอันดามัน พบปลา 54 ชนิด 26 วงศ์ (นิพนธ์ และคณะ, 2534 อ้างในโครงการศึกษาการท่องเที่ยวเพื่อรักษาระบบนิเวศ: กรณีภาคใต้, 2538)

ชายฝั่งตะวันออก บริเวณอ่าวไทย จะพบพรรณไม้ประเภทป่าชายหาด ป่าชายเลน กระจายอยู่ โดยป่าชายเลนจะพบบริเวณที่มีดินเลนในด้านอับลม ป่าชายหาดจะพบบริเวณสันทรายและอยู่ด้านรับลม ส่วนไม้พุ่มจะพบบริเวณลมพัดแรงและดินตื้น ส่วนบริเวณที่ราบชายฝั่งก็มีชาวบ้านนำมะพร้าวไปปลูกจนกลายเป็นพืชเด่นในบริเวณนี้ ส่วนปะการังและปลาจะพบว่าหลากหลายน้อยกว่าฝั่งทะเลอันดามัน

1.3 พื้นที่ชุ่มน้ำ

ภาคใต้มีพื้นที่ชุ่มน้ำบริเวณที่ลุ่ม ปากแม่น้ำ ซึ่งโดยเฉลี่ยจะอยู่สูงกว่าพื้นดินไม่เกิน 50 เมตร รวมไปถึงพื้นที่ที่มีน้ำท่วมขังลึกไม่เกิน 6 เมตร ลักษณะพื้นที่ชุ่มน้ำในภาคใต้แบ่งได้เป็น ป่าพรุดั้งเดิม ซึ่งเป็นป่าไม่ผลัดใบ ลักษณะที่สำคัญของไม้ป่าพรุคือ มีพุ่มขนาดใหญ่ หรือมีรากหายใจเป็นจำนวนมากที่แทงพื้นน้ำ เช่น ไม้ยาร่วงพรุ ชี้นอนพรุ ดินเบ็ดพรุ ตังหนใบใหญ่ กรรตา กราย อ้ายบัว สะเดียว ไม้สกุลหว้าน้ำ ขมิ้น ตำหยาว กล้วย ต้นกะลุแปลิลบา ผักหวานดำ และพะวาน้ำ บริเวณขอบพรุจะพบ เตยย่าน เตยพรุ และเตยน้ำ ส่วนป่าพรุเสม็ดหรือป่าเสม็ดขาว เป็นพืชที่ขึ้นทดแทนป่าพรุดั้งเดิม โดยจะขึ้นกระจายบริเวณสันดอนของหนองน้ำ พรรณพืชที่พบ เช่น กระทุ่มน้ำ หวานา หวาน้ำ พะวาน้ำ หว่าลิง ไม้พุ่มได้แก่ มังเร มังเรขึ้นก พืชกลุ่มเฟิร์นเช่น ลำเท็ง ลิเกายูง ผักกูดข้าง ปรงทะเล และผักกูดขม สำหรับพื้นที่ราบน้ำท่วมถึง พืชที่พบแก่ พืชวงศ์กก เช่น เห้วทรงกระเทียม จุดสามเหลี่ยม กกนา หญ้าหนวดปลาตุ๊ก พืชพุ่มเตี้ยจะพบมากบริเวณทะเลน้อย นอกจากนี้ยังพบพุ่มหญ้าซึ่งเป็นพืชทดแทนหลังจากป่าพรุดั้งเดิมและป่าพรุเสม็ดถูกทำลายสาเหตุมาจากการบุกรุกของชาวบ้านหรือจากการเกิดไฟป่า พรรณพืชที่พบได้แก่ พืชวงศ์กก และหญ้าเป็นหลัก เช่น จุดหนู กระจุด จุด สามเหลี่ยม กกสามเหลี่ยม ปรีอ บอนจีน แคม สันตะวาใบพาย ลิเกาใหญ่ ผักกูดขม ผักกูดข้าง สายมะมั่งเร และหวายลิง รวมถึงจะพบพืชลอยน้ำและใต้น้ำ เช่น บัวสาย บัวเพื่อน และโพลง

บริเวณทะเลสาบสงขลาจะเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำในแหล่งน้ำกร่อยและน้ำเค็มแห่งเดียวของไทย โดยตอนเหนือจะเป็นน้ำจืดทางตอนใต้ที่ไหลออกทะเลใกล้สงขลาเป็นน้ำกร่อย ลักษณะพรรณพืชที่พบมี

3 ชนิดคือ ป่าพรุเสม็ด ป่าชายเลน และพรุหญ้า ไม้ที่พบได้แก่ โกงกางใบเล็ก แสมขาว แสมดำ ลำพู ลำแพนหิน ต้นจากและเป้งทะเล

1.4 สัตว์ป่าและถิ่นที่อยู่อาศัย

ป่าดงดิบชื้น แม้ว่าภาคใต้จะมีลักษณะภูมิประเทศและภูมิอากาศที่เอื้อต่อการเจริญงอกงามของพรรณพืชมากแค่ไหนก็ตาม หากในปัจจุบันพื้นที่ป่าได้ถูกบุกรุกแผ้วถางเพื่อใช้เป็นพื้นที่ในการทำเกษตรกรรม เช่น ยางพารา กาแฟ และปาล์มน้ำมัน ทำให้สัตว์ป่าที่เคยใช้เป็นที่อยู่อาศัย หลงเหลืออยู่เฉพาะตามพื้นที่อนุรักษ์ เช่น เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่า และเขตอุทยานแห่งชาติ เช่น อุทยานแห่งชาติได้ร่มเย็น อุทยานแห่งชาติเขาสก จังหวัดสุราษฎร์ธานี อุทยานแห่งชาติเขาหลวง จังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งหากแบ่งตามชั้นความสูงของป่าจะแบ่งถิ่นอาศัยของสัตว์ป่าได้ 5 ระดับ ได้แก่ ระดับเหนือยอดเรือนเป็นสัตว์ที่มีความสามารถในการบิน เช่น นกและค้างคาว ระดับยอดเรือน เป็นสัตว์ที่มีความสามารถในการบินและห้อยโหนกิ่งไม้ได้ดี เช่น ค้างคาวกินผลไม้ ชะนี ค่าง พญากระรอก และนกชนิดต่างๆ ระดับกึ่งกลางของยอดเรือน ส่วนใหญ่เป็นสัตว์จำพวกนก และสัตว์เลื้อยลูกด้วยนม เช่น สัตว์ในกลุ่มนกหัวขวาน นกจับแมลง ชะมด อีเห็น กระรอก ระดับพื้นดิน ได้แก่ สัตว์เลื้อยลูกด้วยนม สัตว์เลื้อยคลาน และนกบางชนิด เช่น ช้าง กวาง หมูป่า เต่า ไก่ป่า นกคุ่ม ระดับใต้ผิวดิน เป็นสัตว์ที่ใช้ช่วงชีวิตบางส่วนอยู่ใต้ดิน ได้แก่ อ้น เม่น เป็นต้น

ป่าดงดิบแล้ง ส่วนใหญ่ป่าดงดิบแล้งพบตั้งแต่ชุมพรขึ้นไปมักจะขึ้นสลับกับป่าเบญจพรรณ สัตว์ป่าที่อาศัยจึงมักใช้ประโยชน์จากพรรณพืชจากทั้งสองป่า สัตว์ป่าที่พบ เช่น กระต๊อ วัวแดง หมูควาย ช้างป่า และเสือโคร่ง ส่วนสัตว์จำพวกนกก็พบหลายชนิด เช่น ไก่ฟ้า นกแว่น นอกจากนี้ยังพบเสือดาว เม่นหางพวง ค่างแว่นถิ่นใต้ และค้างคาวชนิดต่างๆ

บริเวณเกาะแก่งชายฝั่งป่าชายเลน ทางฝั่งตะวันตกจะพบป่าชายเลนตั้งแต่ระนองลงไปถึงสตูล ส่วนฝั่งตะวันออกมีป่าชายเลนไม่มากนัก พบที่จังหวัดชุมพร สุราษฎร์ธานี นครศรีธรรมราช สงขลา และพัทลุง สัตว์ที่เข้ามาใช้ประโยชน์จากดินเลนตะกอน ได้แก่ หนอน กุ้ง หอย ปู และปลาเล็กๆ ซึ่งทำให้สัตว์เลื้อยลูกด้วยน้ำนม นก และสัตว์เลื้อยคลานเข้ามาอาศัยและหาอาหารในป่าชายเลนตามไปด้วย เช่น ลิงแสม ค่างหงอก ค่างดำ นากใหญ่จมูกขน เสือปลา ชะมดเขียด สัตว์ป่าจำพวกนกที่พบคือ นกกระสา คอดำ นกแต้วแล้ว นกออก เป็นต้น

สัตว์ป่าบริเวณป่าชายหาดที่พบในภาคใต้จะอยู่บริเวณจังหวัดพังงา และสงขลา ลักษณะของป่าชายหาด พืชที่ขึ้นจะเป็นพืชที่ขึ้นในที่แห้งแล้งเนื่องจากขาดน้ำจืดในระยะยาวและดินมีธาตุอาหารค่อนข้างน้อย ให้พบเห็นสัตว์ป่าน้อยตามไปด้วย ที่พบได้แก่ นกยางทะเล นกอีกอ้ยใหญ่ นกพลิกหิน นกหัวโตกินปูและนกกินเปี้ยว เป็นต้น

ส่วนสัตว์ที่อาศัยตามป่าพรุ ที่พบในภาคใต้ ได้แก่ ป่าบึงทะเลน้อยจังหวัดพัทลุง ซึ่งเป็นป่าพรุน้ำจืด สัตว์ที่พบได้แก่ นกชนิดต่างๆ เช่น นกเป็ดแดง นกกาน้ำเล็ก นกยางเปีย สัตว์เลื้อยลูกด้วยนม เช่น เสือดำ แมวป่าหัวแบน ค่างดำ หนูป่าพรุ รวมถึงสัตว์เลื้อยคลาน เช่น จระเข้ น้ำเค็ม ตะโขง กบ

เขียด เป็นต้น สำหรับบริเวณทุ่งหญ้าและที่รกร้าง ซึ่งอาจเป็นพื้นที่ที่เคยถูกบุกรุกและถูกทิ้งร้างไป ก็จะมีพบสัตว์ป่าขนาดเล็ก เช่น กระต่ายป่า นกคุ่มอีดใหญ่ พังพอน รวมถึงหมูป่า เก้ง เป็นต้น และพื้นที่เหนือเขื่อนหรืออ่างเก็บน้ำ เช่น เขื่อนบางลาง เขื่อนรัชชประภา จะพบสัตว์ป่าค่อนข้างน้อย เพราะลักษณะนิเวศไม่เอื้ออำนวยต่อการใช้ประโยชน์ของสัตว์ป่า

1.5 แม่น้ำลำคลองในภาคใต้

ภาคใต้มีแม่น้ำลำคลองกระจายอยู่ทุกพื้นที่ โดยมากเป็นลำน้ำสายสั้นๆและมีขนาดเล็กเกิดจากสันปันน้ำของทิวเขาต่างๆและไหลลงสู่ทะเลทั้งฝั่งตะวันออกและฝั่งตะวันตก ได้แก่ แม่น้ำหลังสวน ยอดน้ำเกิดในเขตจังหวัดระนอง กับภูเขาในจังหวัดชุมพร มีลำน้ำอีก 2 สาย คือ คลองสวีและคลองตะโก

แม่น้ำกระบือ ตอนต้นรับน้ำจากทิวเขาตะนาวศรี และไหลมาทางใต้จนถึงอำเภอกระบือทางฝั่งซ้ายของแม่น้ำจะมีการทำนาทำสวนเป็นตอนๆ บริเวณปากน้ำทางฝั่งขวาเป็นแหลมใหญ่ เรียกว่าแหลมวิกตอเรีย อยู่ตรงข้ามบ้านปากน้ำ จังหวัดระนอง

แม่น้ำตาปี ต้นน้ำมาจากเขาหลวง ในเขตอำเภอฉวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช คนในพื้นที่จึงเรียก แม่น้ำหลวง ไหลออกทะเลที่อ่าวบ้านดอน จังหวัดสุราษฎร์ธานี แม่น้ำตาปีมีคลองสาขา คือ คลองสินปุน คลองอิปัน คลองพุนพิน คลองมะขามเตี้ย คลองท่ากูบ และคลองขวาง

แม่น้ำพุมดวง หรือแม่น้ำคีรีรัฐ ต้นน้ำเกิดจากคลองสามคลองในเทือกเขาภูเก็ตระหว่างจังหวัดพังงาและจังหวัดสุราษฎร์ธานีทางตะวันตก ไหลมาบรรจบกับแม่น้ำตาปีในอำเภอพุนพิน แม่น้ำพุมดวงมีคลองสาขาที่สำคัญคือ คลองยัน คลองแสง และคลองสก

แม่น้ำท่าทอง ยอดน้ำเกิดจากเขาเหมืองเกิดในจังหวัดสุราษฎร์ธานี ไหลไปออกทะเลที่อำเภอท่าทองจังหวัดสุราษฎร์ธานี

แม่น้ำตะกั่วป่า ยอดน้ำเกิดจากเทือกเขาในจังหวัดพังงา มีความยาวประมาณ 52 กิโลเมตร เดิมมีสถานีการค้าของพ่อค้าชาวอินเดีย ปัจจุบันเดินเรือไม่ได้แล้วเพราะแม่น้ำตื้นเขิน

แม่น้ำพังงา ยอดน้ำเกิดจากเทือกเขาปลายบางโต๊ะ จังหวัดพังงา เป็นแม่น้ำสายสั้นยาว 40 กิโลเมตร

แม่น้ำกระบี่ เกิดจากภูเขาพนมเบญจา จากคลองกระบี่ใหญ่ คลองกระบี่น้อย และคลองปกาสัย รวมตลอดสายยาว 28 กิโลเมตร

แม่น้ำปากพนัง ต้นน้ำเกิดจากทิวเขานครศรีธรรมราช ไหลออกทะเลที่อ่าวปากพนัง จังหวัดนครศรีธรรมราช ความยาว 115 กิโลเมตร ในท้องที่จังหวัดนครฯ มีลำคลองสายสั้นๆ มากกว่า 10 สายโดยไหลจากทิวเขานครศรีธรรมราชและไหลออกทะเลอ่าวไทย

คลองลำป่า เกิดจากทิวเขานครศรีธรรมราชทางทิศตะวันตก ไปออกทะเลสาบพัทลุง มีความยาว 52 กิโลเมตร ลำคลองสายนี้ถือเป็นกระดูกสันหลังของชาวพัทลุง เพราะมีพื้นที่ทำนามากและเป็นลำคลองที่มีสาขาแยกกระจายไปทั่ว

แม่น้ำตรัง ต้นน้ำเกิดจากทิวเขานครศรีธรรมราช ไหลไปทางทิศตะวันตกเฉียงใต้ และไหลไปออกทะเลที่ปากน้ำ จังหวัดตรัง มีความยาว 175 กิโลเมตร

แม่น้ำอุตะเกา เป็นแม่น้ำเกิดจากเขานายหลงและเขาไม้ดำ ซึ่งเป็นเขตแดนระหว่างไทยกับมาเลเซีย ในจังหวัดสงขลา ไหลลงทะเลสาบสงขลาที่อำเภอ บางกล่ำ มีความยาว 80 กิโลเมตร

นอกจากนี้ยังมีแม่น้ำปัตตานี ซึ่งเป็นแม่น้ำประจำถิ่นทั้งจังหวัดปัตตานีและจังหวัดยะลา แม่น้ำสายบุรี แม่น้ำบางนราและแม่น้ำโก-ลก จังหวัดนราธิวาส

2. พื้นที่เกษตรกรรม

2.1 การทำนา

พื้นที่ทำนาของภาคใต้ที่สำคัญ ได้แก่ ที่ราบไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี เป็นแผ่นดินที่งอกใหม่มีความอุดมสมบูรณ์ มีคลองและลำน้ำเป็นแกนกลางในการเพาะปลูก ที่ราบนครศรีธรรมราชเป็นแผ่นดินงอกใหม่เช่นกัน อยู่ในอำเภอท่าศาลา อำเภอเมือง ต่อมาขยายไปสู่อำเภอเชียรใหญ่ อำเภอหัวไทรและอำเภอปากพนัง เป็นพื้นที่ทำนามากที่สุดของภาคใต้ ที่ราบพัทลุง อยู่ในเขตอำเภอควนขนุนทางฝั่งตะวันตกของทะเลสาบสงขลาและอำเภอระโนดจังหวัดสงขลา

การทำนา การทำนาของชาวใต้หากแบ่งตามฤดูกาล อาจแบ่งได้ 2 ประเภท คือ นาปีและนาปรังนาปี หรือนาน้ำฝน คืออาศัยน้ำฝนจากธรรมชาติเป็นหลัก โดยทั่วไปจะเริ่มประมาณเดือนพฤษภาคม-มิถุนายน แต่ถ้าปีใดฝนมาช้าก็จะเริ่มเร็ว แต่หากปีใดแล้งก็ไม่สามารถทำนาได้ หรือทำได้แต่นาแห้ง หรือนาม่าน ทำให้เสียหายไม่ได้ข้าว หากปีใดน้ำมาก นาก็ลุ่ม พันธุ์ข้าวที่ใช่ จะเป็นพันธุ์ข้าวที่ไวต่อแสง ส่วนนาปรัง หรือการทำนานอกฤดู เป็นการทำนาครั้งที่ 2 เป็นการทำนาที่ไม่ได้อาศัยน้ำฝนที่ตกตามฤดูกาลเป็นหลัก อาศัยน้ำจากลำห้วย หนอง คลองบึง หรือจากคลองชลประทาน พันธุ์ข้าวที่ใช่ปลูกเป็นพันธุ์ที่มีอายุสั้น เรียกว่าพันธุ์ข้าวเตี้ย การทำนาปรังจะใช้วิธีหว่านนาตามเป็นส่วนมาก

หากแบ่งตามวิธีเพาะปลูก จะแบ่งเป็นนาดำและนาหว่าน นาดำจะทำในพื้นที่ลุ่มน้ำไม่ท่วมขัง ในฤดูน้ำหลาก จะเป็นน้ำฝนหรือน้ำชลประทานก็ได้ การเพาะปลูกนาดำจำเป็นต้องใช้แรงงานมาก เพราะต้องทำแปลงตกกล้า แล้วจึงย้ายต้นกล้าไปปักดำอีกทีหนึ่ง ใช้ปริมาณเมล็ดข้าวปลูกน้อยประมาณไร่ละ 10-20 กิโลกรัม จะมีปัญหาวัชพืชน้อยกว่านาหว่าน ส่วนนาหว่าน จะทำในฤดูแล้ง ในที่ดอน หรือพื้นที่น้ำท่วมขัง ในฤดูน้ำหลาก

แต่เดิมการทำนาในภาคใต้จะทำโดยอาศัยทุนธรรมชาติ ทุนชุมชน อาศัยทรัพยากรของท้องถิ่น ไถนาด้วยแรงงานสัตว์และคน ใช้ปุ๋ยคอก ปุ๋ยหมัก พันธุ์ข้าวที่ใช่ปลูกจะขึ้นอยู่กับสภาพพื้นที่

และดินฟ้าอากาศ ดินที่ลุ่ม ดินที่ดอน ดินเหนียว และดินเหนียวปนทราย จึงต้องมีภูมิปัญญาในการเลือกสรร คัดพันธุ์ข้าวที่ปลูก มีหลากหลายสายพันธุ์ มากกว่า 100 สายพันธุ์ การปลูกข้าวหลายสายพันธุ์ในชุมชน ชาวใต้เรียก ปลูกข้าวหลายตาทั้งข้าวนา ข้าวไร่ เช่น พันธุ์ไข่มต เล็บนก นางพญา หอมจันทร์ นางหมุย ส้มหยด(นครศรีธรรมราช) ส้มหยด(พัทลุง) ชาวใต้จะเก็บข้าวด้วยแกะที่ละรวง ผูกเป็นเรียงแล้วนำมาเก็บไว้เป็นลอม บนเรือนข้าว เมื่อถึงเวลาจะนำไปสี ต้องนำเรียงข้าวมาวนเพื่อให้เมล็ดข้าวหลุดออกจากรวง นำไปตากแดด เพื่อไล่ความชื้นในเมล็ดข้าว ทำให้สีง่ายและเมล็ดข้าวไม่หักง่าย จวงสุวรรณปากแพรกล่าถึงการทำนาสมัยก่อนว่า “หากใครมีที่นามากหรือเป็นคนใช้ได้ มีโหมมาก มีเพื่อนมาก ถึงหน้านา จะมีการออกปากขอวานให้มาดำนา เก็บข้าวเรียกการทำนาแบบนี้ว่า การทำนาวานหรือไปกินวาน เพราะเจ้าของนาจะเตรียมหาข้าวปลาอาหารไว้รับรอง” ช่วงปี 2520 มีการนำวัฒนธรรมการเก็บเกี่ยวข้าวของภาคกลางมาใช้ วิธีการทำนาของชาวใต้เปลี่ยนไป มีการนำเครื่องทุ่นแรงมาใช้แทนแรงงานคนและสัตว์ทำให้ต้นทุนสูง ชาวนาเป็นหนี้ ต่อมาจึงเริ่มปรับเปลี่ยนจากการทำนาอย่างเดียวมาเป็นไร่นาสวนผสมเพื่อความอยู่รอด บางพื้นที่เปลี่ยนเป็นปลูกยางพาราในพื้นที่นากลายเป็นนายาง

หากแต่ก็ยังคงมีการทำนาในลักษณะที่เป็นมาแต่อดีต อาทิสถาปัตยกรรมของเพชรรัตน์ จันทพันธ์ ที่ได้ศึกษาข้าวนาปะขอที่อำเภอบางแก้ว จังหวัดพัทลุงและพบว่า ข้าวคือความมั่นคงทางอาหารของครอบครัวและชุมชน ชาวนาปลูกข้าวพันธุ์ที่อยากกินเอาไว้กินเอง ที่เหลือจึงแบ่งปันให้แก่คนที่ขาดไม่ได้ปลูกเพราะพันธุ์นั้นได้ราคาดี ชาวบ้านยังคงมีความเชื่อในเรื่องแม่โพสพในขั้นตอนต่างๆของการปลูกข้าว แต่พันธุ์กรรมข้าวพื้นบ้านกำลังสูญหายไปจึงชักชวนชาวบ้านร่วมกันรักษาพันธุ์ข้าวพื้นเมืองโดยจัดให้มีแปลงนารักษาพันธุ์ข้าวชุมชนและให้ชาวบ้านนำพันธุ์ข้าวของตนมาปลูกแลกเปลี่ยนกันทั้งข้าวเจ้า เช่น พันธุ์ข้าวหวนา ข้าวเล็บนก ข้าวนางเฟื่อง ข้าวหอมจันทร์ และข้าวเหนียวซึ่งบางพันธุ์หายากเกือบสูญหายไปแล้ว กิจกรรมนี้ถือเป็นการเก็บเมล็ดพันธุ์ข้าวที่หลากหลาย อีกทั้งยังเป็นเป็นการฟื้นฟูวิถีชีวิตที่ชาวบ้านมาช่วยเอาแรงทำนาด้วยกัน รื้อฟื้นการร่วมแรงร่วมใจ การแลกเปลี่ยนข้าวกันอย่างเท่าเทียมโดยไม่คำนึงว่าข้าวพันธุ์ใดได้ราคาดีกว่ากันในห้องตลาด ซึ่งเป็นการรักษาสุขภาพชุมชนให้เป็นชุมชนแห่งการพึ่งพิงกันซึ่งจำเป็นยิ่งในสังคมชาวนา ข้าวพื้นบ้านภาคใต้จะมีเมล็ดเล็ก มีคุณค่าทางอาหารสูง เหนียวและนุ่ม ข้าวพันธุ์พื้นบ้านใต้ที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป คือข้าวพันธุ์ส้มหยด

2.2 การทำสวนยางพารา

ยางพาราเป็นพืชเศรษฐกิจตั้งแต่กลางพุทธศตวรรษที่ 25 โดย พระยารัษฎานุประดิษฐ์ฯ เจ้าเมืองตรังได้นำเข้ามาจากรัฐแปร์ค ของมลายู มีจินแคะ เป็นแรงงานผู้บุกเบิก พื้นที่ปลูกครั้งแรกเริ่มที่แปลงเพาะชำของเจ้าเมืองตรังที่กันตัง ต่อมานำไปปลูกที่มณฑลภูเก็ต และอำเภอสะเดา จังหวัดสงขลา อำเภอเบตง จังหวัดยะลา อำเภอเรือเสาะ จังหวัดนราธิวาส และต่อมาเงินฮกจิวซึ่งมีประสบการณ์เป็นลูกจ้างทำสวนยางพาราในรัฐแปร์คของมลายูเข้ามาจับจองบุกเบิกทำสวนยางพาราสองฝั่งรางรถไฟในเขต

อำเภอทุ่งสงและอำเภอฉวาง จังหวัดนครศรีธรรมราช และค่อยขยายไปทั่วภาคใต้ 14 จังหวัด (สุฉิงค์ พงษ์ไพบูลย์ ,2544:90) และได้มีการนำไปแจกจ่าย ส่งเสริมให้ประชากรปลูกทั่วไปจนขยายไปภาค ตะวันออกและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

พันธุ์ยางที่แนะนำสำหรับเกษตรกรที่ปลูกยางพาราในภาคใต้โดยสถาบันวิจัยยาง มีด้วยกัน 3 ประเภท เช่น

พันธุ์ยางชั้น 1 ได้แก่ BPM 217 , สงขลา 362 , PRIM 600, GT 1 , PR255

พันธุ์ยางชั้น 2 ได้แก่ PB 217, PRIC 110, PB260 PB 255, PB 235

พันธุ์ยางชั้น 3 ได้แก่ KRS 251, PR 305, PR 302, PB 260, KRS 250

สำหรับสภาพที่เหมาะสมต่อการปลูกยาง ควรปลูกในพื้นที่ สูงเกินระดับน้ำทะเล 200 เมตร และไม่มี ความลาดเอียงเกิน 45 องศา ดินที่ปลูกควรเป็นดินร่วนเหนียว หรือดินเหนียวปนทราย ที่สามารถระบายน้ำ หรือน้ำไม่ท่วมขัง และควรมีปริมาณน้ำฝนไม่น้อยกว่า 1,350 มิลลิเมตรต่อปี มีฝนไม่น้อยกว่า 120 วัน : ปี ต้นยางพาราแต่ละต้นสามารถกรีดยางได้ 25-30 ปี และควรกรีดในช่วงเช้า ประมาณ 6.00-8.00 น.

2.3 การทำน้ำตาล

ภาคใต้มีต้นไม้ 3 ชนิดที่นำมาทำน้ำตาล คือ ต้นโตนด ต้นมะพร้าว และต้นจาก ต้นตาลโตนดจะพบมากในอำเภอท่าชนะ อำเภอไชยา อำเภอท่าฉาง จังหวัดสุราษฎร์ธานี อำเภอรอนดง อำเภอสทิงพระ จังหวัดสงขลา อำเภอเมือง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง ปัจจุบันมีมากที่ถูกแปลงเป็นนาทุ่ง สำหรับตาลโตนดถือเป็นพืชเศรษฐกิจอย่างหนึ่งของภาคใต้ จะปลูกมากตามแนวคันนา ในพื้นที่ 1 ไร่ จะมีต้นตาลโตนดเฉลี่ยประมาณ 20 ต้น ซึ่งแต่เดิมจะปลูกเพื่อบริโภคในครัวเรือน ถ้าเหลือก็จะแจกจ่ายญาติพี่น้อง โดยใช้เวลารอหลังจากการทำมาแล้ว ปกติต้นตาลโตนดจะสามารถทำน้ำตาลได้ในวัยเจริญพันธุ์ ตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ตาลโตนดเป็นพืชที่ทนทานต่อสภาพแวดล้อมขึ้นได้ในดินแทบทุกชนิด การเก็บผล ควรเก็บหลังจากปลูก 15 ปีขึ้นไป

อุปกรณ์ในการทำน้ำตาล ประกอบด้วย มีดปาดตาล เชือก/เข็มขัด กระบอกลใส่ น้ำตาล พะอง และไม้คាប់ตัวผู้/ตัวเมีย

5.3 การเข้าถึงอาหาร (Accessibility)

การเข้าถึงอาหารคือ ความสามารถในการนำอาหารมาบริโภค ซึ่งการเข้าถึงอาหารจะเกิดขึ้นได้เมื่อสามารถผลิตอาหารขึ้นเพื่อนำมาบริโภค หรือสามารถแสวงหาอาหารที่ไม่สามารถผลิตเองได้ ได้แก่ การซื้ออาหารมาบริโภค การแลกเปลี่ยนแบ่งปัน การเก็บหาจากธรรมชาติ โดยอาหารที่หาได้นั้นควรเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ และคนสามารถเข้าถึงอาหารนั้นได้เท่าเทียมกัน

วิธีการได้มาซึ่งอาหารและทรัพยากรอาหาร

เป็นวิธีการหรือหนทางที่ชาวใต้ปฏิบัติเพื่อให้ได้มาอาหารและทรัพยากรอาหาร ได้แก่ แหล่งที่มาของอาหารทั้งจากเสาะหาจากแหล่งธรรมชาติต่างๆ เพาะปลูกเอง การแลกเปลี่ยนแบ่งปันซึ่งกันและกัน และซื้อจากแหล่งต่างๆ วิธีการเหล่านี้แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของความรู้ ภูมิปัญญา จากรุ่นสู่รุ่น ทักษะความสามารถในการตัดแปลง ประดิษฐ์เครื่องใช้ การประกอบอาหาร และอื่นๆที่สามารถเอื้อต่อการตอบสนองความสะดวกสบายในการใช้ชีวิตของชาวใต้

1. การเพาะปลูกเอง จากการศึกษาพบว่า ทุกครัวเรือนมีการปลูกพืชไว้กินเอง ขึ้นกับพื้นที่ที่มี ถ้าเป็นในตัวเมือง เช่นที่จังหวัดภูเก็ต ลักษณะบ้านเป็นทาวเฮาส์ ก็จะปลูกในกระถาง หรือภาชนะที่ไม่ใช่แล้ว เช่น ล้อรถ โดยจะปลูกไว้บริเวณหน้าบ้านและหลังบ้าน พืชที่ปลูกได้แก่ พืชสวนครัว หากเป็นพื้นที่ในชนบท ลักษณะเป็นบ้านเดี่ยว จะปลูกทั่วไปในบริเวณบ้านเท่าที่มีพื้นที่ ส่วนใหญ่จะปลูกลงดิน พืชที่ปลูกได้แก่ พืชสวนครัว ไม้ผลที่ชอบบริโภคน้ำ หรือพืชที่หาได้ยากในท้องถิ่น เช่น มะนาวไม่มีเมล็ด นายเสริน สุวรรณปากแพรง เล่าให้ฟังว่า ลูกชายนำกิ่งที่ได้จากการตอนต้นมะนาวไม่มีเมล็ดจากวิทยาลัยเกษตรกรรม จังหวัดพังงามาปลูกให้ เมื่อโตก็ได้ตอนและแบ่งปันให้ญาติๆคนอื่นๆ นอกจากปลูกในบริเวณบ้านแล้วยังปลูกไว้ในสวนยางพาราด้วย ผลผลิตที่ได้มาบริโภคในครัวเรือนก่อน หากมีผลผลิตส่วนเกินจะนำมาแบ่งปัน และขาย พันธุ์พืชสวนใหญ่ชาวใต้จะได้จากการเก็บไว้หลังจากบริโภคผลแล้ว โดยจะปลูกในช่วงฤดูฝนเป็นส่วนใหญ่ แต่ก็มีบางรายที่จะโรยเมล็ดหลังจากบริโภคในทันที นางจิตรา ศรีทอง “กินเสร็จ เห็นอร่อยดีก็โรยเมล็ดไว้ในนอกหน้าต่าง เอาทางใบหมากมาคลุมบังแดด มันก็ขึ้นงอกงามดี” หรือจะปลูกตะลิงปลิง ส้มจี๊ด ไม้ใช้แทนมะนาวในหน้าแล้ง

สำหรับการประกอบอาชีพการเกษตร มีการทำเกษตรผสมผสานในภาคใต้ ปัญหาการเกษตรแผนใหม่ที่ผ่านมามีส่วนใหญ่มุ่งเน้นเป็นปัญหาเกี่ยวกับต้นทุนการผลิตและสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม เกษตรกรจึงเริ่มให้ความสนใจกับระบบการเกษตรแบบผสมผสาน ซึ่งเป็นการจัดระบบของกิจกรรมการผลิตในไร่นา ได้แก่ พืช สัตว์ และประมง ให้ผสมผสานต่อเนื่อง เกื้อกูลในการผลิตซึ่งกันและกัน โดยใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในไร่นา เช่น ดิน น้ำ แสงแดด อย่างเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด มีความสมดุลของสภาพแวดล้อมอย่างต่อเนื่อง และเกิดผลในการเพิ่มพูนความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติ

ในภาคใต้ ซึ่งเป็นภาคที่มีพืชพันธุ์หลากหลายชนิดที่สามารถเจริญเติบโตได้ดี โดยเฉพาะพืชที่ต้องการความชื้นสูง ไม่ว่าจะเป็นยางพารา กาแฟ ไม้ผล เช่น ทุเรียน มังคุด เงาะ จึงไม่เหมาะที่จะปลูกพืชเชิงเดี่ยว แต่ควรเป็นลักษณะพืชหลายชนิดเกื้อกูลกันเองและสามารถเจริญเติบโตตามชั้นเรือนยอดของพืช การปลูกลักษณะนี้ได้ทำกันมาตั้งแต่ในอดีตหากไม่ได้ทำเป็นการค้า และเมื่อมีแผนพัฒนาให้ทำเป็นเกษตรเชิงเดี่ยว เกษตรกรก็ทำตามการรณรงค์กันเป็นส่วนมาก ซึ่งปัจจุบันเกิดปัญหาขึ้นมากมายจึงเริ่มหันมาทำเกษตรผสมผสาน เช่น นายเพียร ส่องแสง ทำสวนผสมผสานที่จังหวัดตรัง โดยเริ่มจากปรับปรุงพื้นที่นาที่กร้าง มาปลูกผักหวาน ผักพื้นบ้าน และไม้ผล เช่น มังคุด มะม่วง ทุเรียน กระท้อน น้อยหน่า ขนุน จำปาตะกั่ว กัลย มะละกอ ไม้ไผ่ และไม้ป่าที่หาได้โดยใช้วิธีการตามธรรมชาติ “เมื่อลงพืชปลูกไป ถ้าตายก็มาคิดว่าตายด้วยเหตุใด เช่น น้ำท่วมขัง ขุดหลุมลึกไป ให้น้ำไม่ถึง เพราะธรรมชาติของ

พืชแต่ละชนิดมีความต้องการไม่เหมือนกัน ไม้ผลบางส่วนยังไม่ให้ผลเพราะยังโตไม่เต็มที่ แต่บางส่วนก็เริ่มให้ผลแล้ว ส่วนพืชผักพื้นบ้านจะไม่ขายนอกจากจะมีปริมาณมากจริงๆ โดยส่วนใหญ่จะแจกจ่ายญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน” “การทำสวนของผมจะไม่ใช้ยาฆ่าแมลงหรือสารเคมี เพราะจะไปทำลายระบบนิเวศ ผมให้ระบบนิเวศจัดการกันเอง เมื่อมีแมลงมาทำลายต้นไม้ก็ยอมมีตัวมาทำลายแมลง นั่นคือธรรมชาติจะปราบกันเอง ผมจะใช้ปุ๋ยธรรมชาติเท่านั้น” “สำหรับไม้ผลผมจะใช้เมล็ดปลูกเพราะพื้นที่เป็นดินร่วนปนทราย การปลูกด้วยรากจะทำให้มีรากแก้วยึดเกาะ เป็นการลงทุนแบบธรรมชาติ ไม่ได้กำหนดว่าปีนี้จะเอาเท่านั้นเท่านี้ แบบนี้อาจได้ผลผลิตน้อยแต่ทุนก็น้อย และยังได้กินยาว”

2. การเก็บหาจากธรรมชาติ ชาวใต้ส่วนใหญ่มีการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติเพื่อนำมาบริโภคทั้งจากป่า พื้นที่สาธารณะ พื้นที่สวน พื้นที่นา และแหล่งน้ำซึ่งอยู่ในชุมชน ซึ่งในแต่ละพื้นที่จะมีทรัพยากรอาหารที่แตกต่างกันออกไป ป่าที่มีแหล่งน้ำอยู่ด้วยจะมีความชุ่มชื้นสูง มีพืชพันธุ์หลากหลายชนิด เช่น ป่าบริเวณอ่างเก็บน้ำบางกลาง นางเลือน ชูแสง ให้ข้อมูลว่า คนในชุมชนมีความรู้เกี่ยวกับป่า เป็นความรู้เกี่ยวกับชนิดของพืชที่นำมาเป็นอาหาร มีภูมิปัญญาในการเลือกสรรอาหารและทรัพยากรอาหารจากธรรมชาติ ซึ่งความรู้เหล่านี้มีการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยสอนให้รู้ว่าพืชชนิดใดกินได้ พืชชนิดใดกินไม่ได้ เช่น เห็ด รู้ว่าเห็ดอะไรกินได้ ไม่มีพิษ เก็บช่วงเวลาใด เก็บอย่างไร เวลาเก็บเห็ดผู้ใหญ่มักพาเด็กไปด้วยเสมอและจะสอนให้วิธีการเลือกเห็ดมาบริโภค จากการสัมภาษณ์ พบว่าเห็ดมีมากขึ้นมากในช่วงฤดูฝน นางเลือน ชูแสงเล่าว่า “ต้องไปตั้งแต่หัวรุ่ง ต้องใช้ความระมัดระวังเพราะเห็ดเป็นพืชที่ขี้ง่าย และต้องจำไว้ว่าปีที่แล้วมันขึ้นบริเวณใดเพราะจะขึ้นซ้ำที่ที่เดิมๆเสมอ” วิธีการเก็บผักเพื่อนำมาบริโภค เช่น ผักที่เป็นต้นจะใช้มือเด็ดเฉาะยอดอ่อน หรือเด็ดทีละใบ วิธีการประกอบอาหารทรัพยากรอาหารที่นำมาบริโภค ได้แก่ ผัก ผลไม้ เห็ด ดอกไม้ และหน่อไม้ จากการศึกษาพบว่าส่วนใหญ่ชาวใต้จะเลือกเก็บผักมากที่สุด เนื่องจากผักเป็นพืชอาหารที่มีมากในทุกฤดูกาล แต่อาหารบางชนิด เช่น ผลไม้ เห็ด ดอกไม้ และหน่อไม้ เป็นอาหารที่มีตามฤดูกาล ส่วนการเก็บหน่อไม้ก็เช่นเดียวกันจะใช้ประสบการณ์ที่เกิดจากการจดจำและการบอกเล่าว่า บริเวณใดที่มีหน่อไม้ขึ้นและช่วงเวลาใดที่ไม่จะออกหน่อโตเต็มที่ สำหรับปริมาณและความหลากหลายของอาหารที่เก็บ พบว่าชาวใต้จะเก็บให้พอกับการบริโภคในครัวเรือนซึ่งขึ้นกับจำนวนสมาชิก อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บส่วนใหญ่จะใช้มีดเป็นหลัก เพราะการเก็บหาอาหารจากแหล่งธรรมชาติมีวิธีการที่ไม่ซับซ้อน เช่น มีดพรว้า มีดสั้น ผู้ชายมักเหน็บมีดไว้ที่เอวเวลาไปเก็บทรัพยากรอาหาร และการที่ชาวใต้นิยมที่จะบริโภคผักสดเป็นผักเหนาะบริโภคพร้อมกับอาหารรสเผ็ดซึ่งมีในทุกมื้ออาหาร จึงอาจเก็บผักสดทุกวันแต่จะเปลี่ยนไปตามฤดูกาล เช่น “จะเก็บดอกโดนช่วงเช้าเพราะเพิ่งร่วงและยังสด ไม่ซ้ำ ถ้าทิ้งไว้นานจะเหี่ยวทานไม่อร่อย” โดยจะเก็บจากที่อยู่บริเวณในบ้าน ข้างบ้าน ริมถนน หลังบ้าน และอาจห่างไปในป่าที่อยู่ไม่ไกลบ้านนัก แต่ต้องมี นางวรรณิ ทองวัดเล่าว่า “ยอดไม้ทุกชนิดเอามาทานได้หมด” ชาวใต้นำเอาทุกส่วนของพืชมาบริโภค โดยมีภูมิปัญญาที่จะคัดสรรว่าส่วนใดเหมาะที่จะทำอะไร เช่น หวายนมเอามาใส่ในแกงไตปลาทำให้มีรสชาติเข้มข้นขึ้น เพราะมีรสขม อย่างไรก็ตามจากการศึกษา พอสรุปพืชที่เก็บจากแหล่งธรรมชาติได้ดังนี้

เห็ด โดยทั่วไปเห็ดจะชอบขึ้นบนอินทรีย์วัตถุที่เน่าเปื่อยผุพัง เช่น ตามพื้นดินในป่าที่มีใบไม้ผุ เปื่อยตกหล่นอยู่ ยกเว้นเห็ดโคนที่ชอบขึ้นบริเวณดินที่มีรังปลวกอยู่ใต้ดิน หรือบริเวณต้นกอจะพบเห็ดระโงก การเก็บเห็ดพบว่า เห็ดมักจะขึ้นในพื้นที่เดิมเป็นประจำทุกปีและขึ้นในช่วงเวลาเดิมๆ ช่วงเวลาที่ชาวใต้จะออกไปเก็บเห็ดจะเป็นช่วงหัวรุ่ง เพราะจะได้เห็ดที่ยังไม่บานและไม่ต้องแย่งกับคนอื่น เห็ดโคนหรือเห็ดปลวกจะมีวิธีการเก็บที่พิถีพิถันกว่าเห็ดชนิดอื่นๆ ผู้เก็บจะต้องใช้ปลายมีดแทงลงไปบนดินลึกประมาณ 3-5 เซนติเมตร แล้วจึงขุดขึ้นมา ส่วนเห็ดเหาะจะใช้มีดเล็กๆ หรือซอแซะจากผิวดินได้เลย เห็ดระโงกจะดึงขึ้นได้ง่าย ในการเก็บหาจากธรรมชาติไม่มีใครเป็นเจ้าของ ใครเห็นก่อนก็สามารถเก็บก่อน บางคนจะใช้วิธีจำสภาพแวดล้อมไว้ เช่น อยู่ใกล้ต้นอะไรหรือทำสัญลักษณ์ไว้ การเก็บเห็ดจะเก็บช่วงต้นฤดูฝน แต่ก็ไม่แน่นอน ขึ้นกับสภาพดินฟ้าอากาศ ปริมาณน้ำฝนที่ตก ปัจจุบันจะเก็บเห็ดได้น้อยลง ชาวใต้จะเก็บเห็ดเพื่อนำมาบริโภคในครัวเรือนของตนและแบ่งปันในหมู่บ้านที่น้องมากกว่านำไปขาย เวลาเก็บเห็ดส่วนใหญ่ผู้เป็นแม่จะพาลูกไปด้วยเพื่อให้เป็นเพื่อนและจะสอนวิธีการดูเห็ด ว่าเห็ดใดกินได้ เห็ดใดกินไม่ได้

หน่อไม้ ในช่วงฤดูฝนจะมีหน่อไม้ออกมากที่สุด ชาวใต้จะนำมาดองกับน้ำซาวข้าว หรือกับเกลือเพื่อเก็บไว้กินตลอดทั้งปี หน่อไม้ที่นิยมนำมาดองคือ หน่อตง และเมื่อได้ที่ก็จะแจกจ่ายให้ญาติพี่น้องที่อยู่ห่างไกล และเพื่อนบ้าน

พืชผัก ชาวใต้นิยมรับประทานผักทุกส่วนตั้งแต่รากขึ้นไปถึงยอด การเก็บหาแต่ละครั้งเก็บปริมาณแค่พอบริโภคในแต่ละมื้อ ทุกมือของสารบจะต้องมีผักสดขึ้นโต๊ะด้วยเสมอ

ไข่มดแดง มดแดงมักจะทำรังตามไม้ยืนต้น เช่น ต้นมะม่วง ต้นกระโดน ต้นสะเดา หรือต้นผักหวาน จะพบมากช่วงต้นฤดูร้อน เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ ไม้สอย สวิง ถังน้ำ วิธีการสอยคือ ใช้ปลายไม้สอยแห่รังมดแดงโดยกระทุ้งเบาๆ เพื่อให้ไข่มดแดงในสวิงพอไข่มดแดงตกลงไปในสวิงก็จะรวบปลายสวิงพลิกกันสวิงเทไข่มดแดงไปในถังน้ำ หลังจากนั้นก็ทำการแยกตัวมดแดงออกจากไข่มดแดงไว้ที่พื้นดินเพื่อให้มันกลับไปสร้างรังใหม่

ส่วนการหาปลาถือเป็นกิจวัตรของชาวใต้ที่มีถิ่นฐานอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ชาวใต้มีเรือหาปลาในหลายรูปแบบเรือที่ชาวใต้ใช้หาปลาส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายๆ กัน และจะเรียกเรือของชาวใต้จะเรียกตามการใช้งาน ได้แก่

เรือพาย เป็นเรือท้องกลม พายออกไปตกเบ็ดหาปลาตามแม่น้ำลำคลองหรืออ่างเก็บน้ำ

เรือเซียด เป็นเรือชุดขนาดเล็ก ใช้จับกุ้งในบริเวณน้ำตื้นตามแม่น้ำลำคลอง และตามชายทะเลที่มีโคลนเลน คำว่าเซียดเป็นเครื่องมือที่ใช้กรีดไล่ต้อนกุ้งประจำเรือ ทำจากซี่ไม้ไผ่ เวลาพายเรือไปปลายซี่เซียดข้างเรือจะกรีดน้ำ กุ้งตกใจก็จะกระโดดเข้ามาในท้องเรือ

เรือลอบ เป็นเรือขนาดกลางถึงใหญ่ นำมาติดเครื่องยนต์ท้าย ใช้ออกไปวางลอบในทะเลหรือทะเลสาบ เพื่อจับปู จับปลา ลอบทำด้วยโครงลวดหรือเหล็กขนาดย่อม มีลักษณะเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ใช้

ตาข่ายสานหุ้ม ทำปากให้ปูเข้าทางหัวและท้าย มีงาตาข่ายในลอนเรียกย่องแย่งทั้งหัวและท้าย ตรงกลางมีเหล็กเสียบเหยื่อล่อไว้ เมื่อปูเข้ามากินเหยื่อแล้วจะออกไม่ได้

เรือหัวโทง ชื่อเรือได้มาจากปลาโทง เป็นเรือชายฝั่งอเนกประสงค์ ลักษณะทวนหัวทวนท้าย เชิดโขงยาวจนโค้ง รูปร่างเดือนปัจจุบันทำท้ายเรือให้สั้นเพื่อติดเครื่องยนต์ ใช้หาปลาชายฝั่งใช้เก็บรังนก จะพบมากทางฝั่งทะเลตะวันตก

เรือรุน เรียกตามรูปร่างและลักษณะการใช้งานเพราะใช้รุนกึ่งตามชายฝั่งทะเล ท้ายและหัว เชิดสูงเป็นเหลี่ยม อุปกรณ์สำคัญคือไม้ไผ่ลำขนาดใหญ่ จำนวน 2 ลำ ลักษณะเป็นคันตาข่ายชูขึ้นไปด้านหัวเรือ ปลายขนาบติดไว้สองข้างลำเรือ มีไม้ขวางลำเรือยึดไว้ตอนหัวเรือ ตรงกลางระหว่างลำไม้ไผ่เป็นถ่วงวนซึ่งมีลูกตุ้มตะกั่วถ่วงน้ำหนักติดไว้เพื่อถ่วงให้อวนจมลากติดถึงดิน จะพบทางฝั่งตะวันออกแถวจังหวัดสุราษฎร์ธานีและจังหวัดนครศรีธรรมราช

ส่วนเครื่องมือจับปลามีหลายอย่างที่หาจากไม้ไผ่ เช่น สุ่มใช้จับปลา นาง ใช้ช้อนจับกุ้ง ปู ปลาขนาดเล็ก เขงเลง ใช้ดักปลา ลักษณะปากกว้างทางเรียว เจ็ย ใช้ตักกุ้ง ปลา พริก ร่อนข้าวสาร ไช ใช้ตักกุ้ง ดักปลา กัด หรือตาข่าย ใช้จับปลา (มักนำไปวางตอนกลางคืน พอหัวรุ่งก็จะไปเก็บ) ชาวใต้ที่อยู่ริมแหล่งน้ำ เช่น อ่างเก็บน้ำ ลำคลอง จะนิยมจับปลาด้วยแห หรือกัด โดยจะไปวางกัดในช่วงกลางคืน บริเวณริมลำห้วยหรืออ่างเก็บน้ำ และช่วงหัวรุ่งก็จะออกไปเก็บกัดซึ่งจะได้ปลาวันละ 2-3 ตัว ถ้ายังไม่นำมาประกอบอาหารก็จะขังไว้

3. การแลกเปลี่ยนและการแบ่งปัน จากการศึกษาพบว่าชาวใต้มีการแลกเปลี่ยน แบ่งปันกันตลอดเวลา ทั้งแลกเปลี่ยนด้วยอาหารหรือสิ่งของ แลกเปลี่ยนด้วยแรงงาน จากอดีตจวบจนปัจจุบัน จากชุมชนที่ประกอบอาชีพต่างกันนำสิ่งที่ตนมีมาแลกเปลี่ยนสิ่งของที่ตนต้องการกับชุมชนอื่น เช่น ชุมชนชาวสวน ชุมชนชาวนา ชุมชนประมง แต่เมื่อความเจริญเข้ามามีการแลกเปลี่ยนมีการปรับเปลี่ยนเป็นการซื้อขาย หากแต่การแบ่งปันยังคงอยู่ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ที่เหนียวแน่นระหว่างกัน ชาวใต้ถือคติที่ว่าจะไม่รับของจากใครเปล่าๆ จะต้องมีการให้ตอบแทนเช่น นายณรงค์ แก้วลาย เล่าว่าที่บ้านปลูกพริกไทยไว้ 2-3 ต้น เมื่อได้ผลผลิตจะนำมาตากแห้งและเก็บใส่ขวดโหลไว้ เวลาใครนำของมาให้ก็จะนำพริกไทยเป็นการตอบแทนกลับไปด้วยเสมอ ส่วนพืชผลที่ปลูกในสวนเพื่อนบ้านสามารถมาเก็บเพื่อไปใช้บริโภคได้โดยไม่ต้องมาขออนุญาต ซึ่งจะเห็นได้ว่าชาวใต้ให้ความสำคัญกับการแบ่งปัน เรื่องน้ำใจ เรื่องญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้านเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง เมื่อได้ทรัพยากรอาหารอะไรมาก็จะแบ่งปันในหมู่ญาติพี่น้อง และเพื่อนบ้าน นางวรรณิ ทองวัด เล่าว่า “เวลาลูกหลานเอาของมาให้ก็นำมาทำอาหารและแจกจ่ายให้เพื่อนบ้าน เพราะเวลาเค้ามีอะไร เค้าก็เอามาให้” “วันก่อนน้องเค้าวิดบ่อปลาที่ขอม เอามาให้ยังไม่รู้จะทำอะไรเลย ขังไว้ในถังหลังบ้าน”

4. การซื้อจากแหล่งต่างๆ เช่น ตลาด ร้านค้าในชุมชน รถเร่ และแหล่งผลิตโดยตรง ในปัจจุบันชาวใต้จะได้อาหารและทรัพยากรอาหารจากการซื้อเป็นส่วนใหญ่เนื่องจากที่ตลาดมีทุกอย่างที่ต้องการเพียงมีเงินก็สามารถหาทุกอย่าง ประเภทของทรัพยากรอาหารที่ซื้อ คือ สิ่งที่ชาวใต้ไม่สามารถ

หาได้จากแหล่งอื่น เช่น เครื่องปรุงรส เนื้อสัตว์จำพวกเนื้อหมู ไก่ อาหารทะเลบางชนิด โดยส่วนใหญ่จะซื้อสัปดาห์ละ 2-3 ในกรณีของสดและสัปดาห์ละครั้งในกรณีของแห้ง แต่ชาวใต้ก็มีทางเลือกสำหรับแหล่งซื้อ เช่น ที่จังหวัดภูเก็ต จะมี supercheap ซึ่งมีลักษณะเหมือนซูเปอร์มาร์เก็ต แต่ต้นทุนถูกกว่าเนื่องจากลดค่าใช้จ่ายในการบริหารจัดการเช่น ไม่ติดแอร์ ใช้แรงงานพม่า ทำให้ราคาของจะถูกลงกว่า ชาวภูเก็ตจึงนิยมมาจับจ่ายซื้อเครื่องอุปโภคบริโภคที่เป็นของสดและของแห้งที่ supercheap และทางเลือกอีกทางคือจะมีรถเร่ขายเข้าถึงหน้าบ้าน และชุมชน นอกเหนือไปจากการมีตลาดนัด ซึ่งจะติดตลาดสัปดาห์ละ 2-3 วันในแต่ละชุมชน ช่วงเวลาติดตลาดนัดส่วนใหญ่จะเป็นช่วงเช้า ของที่ขายมีทั้งของสดและของแห้ง มีทั้งสินค้าที่จำเป็นและสินค้าฟุ่มเฟือย สินค้าที่ขายดีส่วนใหญ่เป็นสินค้าประเภทของกินหลายครัวเรือนจะเตรียมรายการสินค้าที่ต้องการไว้ว่าจะมาตลาดนัดเพื่อซื้ออะไรบ้าง ในขณะที่บางรายก็ตั้งใจไปหาซื้อที่ตลาดเลย บางตลาดนัดจะมีสินค้าที่ปกติไม่พบจากตลาดสดหรือรวดเร็ว เช่น รวงผึ้งรวมถึงตัวอ่อนของผึ้ง สัตว์ป่าเช่น เนื้อหมูป่า หรือไข่มดแดง ผู้ค้าในตลาดนัดและผู้ค้ารถเร่มีทั้งที่เป็นคนในชุมชนเองและคนนอกชุมชน ส่วนร้านค้าในชุมชน บางชุมชนมีร้านค้าเพียงร้านเดียว หากแต่บางชุมชนมีร้านค้าหลายร้าน ซึ่งเป็นการสะท้อนสภาพเศรษฐกิจของชุมชนนั้นๆได้ทางหนึ่ง เจ้าของร้านส่วนใหญ่เป็นคนในชุมชนที่รู้ถึงความต้องการจืดสรรของที่มาจำหน่ายให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ซื้อ เช่น ร้านของนางเพ็ญศรี บรรจงรักษ์ ของที่อยู่ภายในร้านแม้ว่าส่วนใหญ่เป็นสินค้าอุปโภค ที่หาซื้อจากตัวเมืองเพื่อมาจำหน่าย แต่ก็มีสินค้าจากภายในชุมชนเองวางจำหน่ายเช่นกัน เช่น น้ำส้มจากตาลโตนด ผักที่เพื่อนบ้านฝากขาย

5.4 การใช้ประโยชน์จากอาหาร (Utilization)

การผลิตและการบริโภคของแต่ละท้องถิ่น จะมีความสัมพันธ์กับบริบทอื่นๆของท้องถิ่นนั้นๆ ตั้งแต่ยุคเก็บเกี่ยว เก็บหาและล่าสัตว์ ซึ่งต้องพึ่งพาธรรมชาติแต่เพียงประการเดียว ผู้คนก็จะเสาะหาแหล่งที่อุดมสมบูรณ์ มีความหลากหลายทางชีวภาพ ทั้งพืช สัตว์ และของป่า วิธีการจัดการอาหารเป็นไปเพื่อการดำรงชีพคือ การเก็บหาของป่า และล่าสัตว์ เครื่องมือที่ใช้เป็นเครื่องมือง่ายๆที่ยังไม่มีความซับซ้อน องค์ความรู้ที่มีได้จากประสบการณ์ตรง หรือการถ่ายทอดจากบรรพบุรุษหรือผู้รู้ภายในชุมชนหรือจากชุมชนที่มีลักษณะใกล้เคียงเทคนิคการประกอบอาหาร คือการทำให้สุกก่อนบริโภค ได้แก่ การปิ้ง การย่าง และการต้ม การจัดการด้านอาหารจะเป็นการทำมาหากินสำหรับมีบริโภคในแต่ละมื้อ แต่ละวัน ต่อมาเมื่อเริ่มมีการตั้งถิ่นฐานก้าวเข้าสู่ยุคเกษตรกรรม มีการจับจองที่ดินทำกิน ซึ่งจะเห็นได้อย่างชัดเจนทางฝั่งตะวันออกของภาคใต้ เพราะมีทุนธรรมชาติคือ ดินดี น้ำดี ได้แก่ บริเวณลุ่มน้ำต่างๆ เช่น ลุ่มน้ำตาปี ลุ่มน้ำปากพนัง ลุ่มน้ำทะเลสาบสงขลา เทคนิคการเพาะปลูกใช้การเพาะพันธุ์ผสมพันธุ์ คัดสรรพันธุ์ ขยายพันธุ์ สงวนพันธุ์ รวมถึงการเอาอย่างและการลักจำ เพื่อเลือกให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และฤดูกาล ในสังคมเกษตรกรรมผู้คนจะอยู่กันลักษณะเอื้ออาทร ช่วยเหลือระหว่างกันและต่อธรรมชาติ รวมถึงเชื่อในอำนาจเหนือธรรมชาติ เช่น การประกอบพิธีกรรมเพื่อให้ฝนตกต้องตาม

ฤดูกาล มีการใช้กำลังคนและกำลังสัตว์เป็นแรงงาน มีการบำรุงคุณภาพดิน คุณภาพน้ำ คุณภาพสายพันธุ์ การจัดการด้านอาหารนอกจากเพื่อครอบครัวก็ขยายเป็นเพื่อวงศาตคณาญาติ มีการแบ่งปัน และเริ่มมีการสะสม และเมื่อเป็นสังคมอุตสาหกรรมผู้คนในท้องถิ่นมีหลากหลายขึ้นทั้ง คนพื้นเพเดิม คนไทยเชื้อสายจีน ผู้คนจากท้องถิ่นอื่นที่เข้ามาทำธุรกิจ หรือประกอบกิจการต่างๆ มีการเคลื่อนย้ายแรงงานจากภาคเกษตร มีการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อสร้างความเป็นสากล เหล่านี้ล้วนทำให้วัฒนธรรมท้องถิ่นอ่อนแอลง หากแต่วิถีชีวิตของชาวใต้โดยรวมยังเป็นสังคมเกษตรกรรม แม้ว่าการผลิตและการบริโภคเน้นไปที่วัตถุดิบเป็นปัจจัยหลักในการดำรงชีพ แต่ในการผลิตและบริโภคนั้นๆ ได้ผนวกเพื่อบรรลุมิติอื่นๆ ด้วย เช่น การทำนา ชาวใต้มีองค์ความรู้ในเรื่อง การเลือกพันธุ์ข้าวพื้นเมือง ปลูกให้เหมาะสมกับสภาพพื้นที่และสภาพน้ำฝนแต่ละปี พันธุ์ข้าวหนัก พันธุ์ข้าวเบา ต้องรู้ว่าในปีนั้นๆ ฤดูฝนจะมาเร็วมาช้า น้ำจะท่วมหรือทิ้งช่วงแล้งอย่างไร เหล่านี้ต้องอาศัยภูมิปัญญาชาวบ้าน ซึ่งอาจสังเกตจากพฤติกรรมของสัตว์บางชนิด หรือสังเกตจากการออกดอกออกผลของพืชบางชนิด นอกจากนี้ในกระบวนการผลิตแล้ว เมื่อได้ผลผลิตแล้วก็ยังมีการกำหนดข้อปฏิบัติ ข้อห้าม เช่น การนำข้าวใหม่ไปให้ผู้เฒ่าผู้แก่ การออกปากเก็บข้าว สิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการหล่อหลอมชาว ใต้ให้มีคุณธรรม คารวธรรม ความเอื้ออาทรและความสามัคคี ภูมิปัญญาชาวบ้านของชาวใต้ยังมีในการสังเกตลักษณะของสีเปลือกเมล็ดข้าว ฝักรวงข้าวว่าลักษณะใดเหมาะที่จะบริโภคในรูปแบบใด เช่น ดีวนเหมาะทำขนมอวนหรือทำข้าวยาคุโดยดูจากปลายรวงที่เริ่มจะสุกเป็นสีเหลืองอ่อน ดีเมาเป็นเมล็ดข้าวเหนียวที่ยังไม่แก่จัดเหมาะที่จะเอามาคั่ว แล้วตำเป็นข้าวเมาเป็นหรือสุกดี คือพร้อมที่จะเก็บเกี่ยว ภูมิปัญญานี้ยังนำไปใช้กับการเลือกจัดการกับผลผลิตอื่นๆ ด้วย โดยใช้คำว่า “ทราบ” เป็นเกณฑ์พิจารณา (สุธีวงศ์ พงษ์ไพบูลย์, 2544 : 84) ทราบหมายถึงถึงเหมาะหรือพอดี เช่น ”พรวัว ทราบน้ำทราบเยื่อ” หมายถึงกำลังเหมาะที่จะกินทั้งน้ำทั้งเนื้อ “ทราบคลุกเมาเป็น” เหมาะที่จะใช้ชุดคลุก คัดตั้งกล่าวนับเป็นภูมิปัญญาการจัดการทรัพยากรอาหารให้เกิดประโยชน์สูงสุด นอกจากนี้การใช้ปุ๋ยธรรมชาติในการทำนาในบางพื้นที่ของชาวใต้ เช่น บริเวณที่ลุ่มของอำเภอเมือง จังหวัดสงขลาที่เป็นพื้นที่ทำนา ชาวนาจะใช้ปุ๋ยธรรมชาติเพื่อทำให้คุณภาพของดิน ของน้ำไม่เสื่อมสภาพ ซึ่งจะส่งผลถึงระบบนิเวศอันได้แก่ สิ่งมีชีวิตอื่นๆ ที่อยู่ในพื้นที่ เช่น พืช ผัก กุ้งปลา และปู ก็ยังคงมีอยู่และไม่เป็นพิษต่อการนำมาบริโภค ชาวนาสามารถตกเบ็ดหาปลา จับปูและเก็บผักในนา มาบริโภคได้ตลอดเวลา

ปรากฏการณ์อีกประการที่เห็นคือ ประเพณี “การช่วยการ” ซึ่งมีมาแต่อดีตแม้ปัจจุบันจะลดลง แต่ก็ยังคงมีอยู่ในท้องถิ่น ลักษณะของการช่วยการคือ เมื่อบ้านใดบ้านหนึ่งมีการจัดงานขึ้นในครอบครัว เช่น บวช แต่งงาน ตาย ญาติพี่น้องทั้งใกล้ไกลจะต้องมาช่วยงานโดยถือเป็นพันธะผูกพันที่ต้องไปช่วยทำ ช่วยกิน ช่วยเก็บ นับตั้งแต่ก่อนวันเริ่มงาน จนกระทั่งเลิกงาน โดยใครมีอะไรก็จะเอาไปช่วย เช่นญาติที่อยู่ใกล้ทะเล ก็จะนำปลา ปู กุ้งแล้วแต่จะมีในช่วงเวลานั้นมาให้ ใครมีสวมนมะพร้าวก็จะเอามะพร้าวมาให้ และเมื่อมาถึงบ้านงานทุกคนจะรู้บทบาทหน้าที่ของตน ใครมีความเชี่ยวชาญในเรื่องใดก็จะไปทำ ไม่ต้องให้ออกปาก ใครทำอะไรไม่เป็นก็จะไปเป็นลูกมือช่วยหยิบจับตามแต่ผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญใน

เรื่องนั้นๆ สิ่ง วัฒนธรรมการช่วยการนี้ นอกจากทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ครูพักลักจำ ขึ้น มีการถ่ายโอนความรู้ระหว่างกัน ในหมู่เครือญาติและเพื่อนบ้านที่มาช่วยงาน แล้ว ยังเป็นพื้นที่ให้ผู้คนได้แสดงความสามารถ แสดงน้ำใจ แสดงอุปนิสัย ให้รู้จักตนเอง ได้รู้จักการทำงานร่วมกับผู้อื่น ที่สำคัญที่สุดคือทำให้เกิดความรัก สามัคคี ความผูกพันในหมู่เครือญาติ และชุมชน นอกจากนี้ยังมีประเพณี “การออกปาก-กินวาน” ที่ช่วยเสริมสร้างความเป็นปึกแผ่นของชาวใต้ ประเพณีนี้จะมีลักษณะคือการขอแรงเพื่อนบ้านมาร่วมแรงกันทำจนกระทั่งเสร็จทันเวลา โดยเจ้าของงานที่ไปไหว้วานขอแรง เรียกว่า “ออกปาก” และเจ้าของงานจะทำอาหารเลี้ยงรับรองผู้ที่ตนไปไหว้วานมา เรียกการกระทำนั้นว่า “กินวาน” จะไม่มีการจ่ายค่าตอบแทน คตินี้ถือเป็นวัฒนธรรมการพึ่งพาที่เป็นพลังชุมชนของชาวใต้

การประกอบอาหารและถนอมอาหาร

จากการศึกษาพบว่า ชาวใต้มีการวางแผนจัดการอาหารในการประกอบอาหารในแต่ละครัวเรือนตั้งแต่การทำแหล่งอาหาร เช่น เพาะปลูก ซื้ เก็บหาจากธรรมชาติ และแป่งป็น โดยอาศัยความสามารถของสมาชิกครัวเรือนในด้านความรู้ ทักษะ รวมถึงข้อคำนึงในความเชื่อที่เกี่ยวข้อง โดยชาวใต้นิยมประกอบอาหารรับประทานเองในครัวเรือน โดยนำทรัพยากรอาหารจากแหล่งอาหารประเภทต่างๆ มาประกอบเอง โดยเห็นว่า การปรุงอาหารเองปลอดภัยกว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาด และจะประกอบเมื่อจะรับประทาน จากการศึกษาก็เห็นได้ว่า ชาวใต้นิยมรับประทานอาหาร 3 มื้อคือ เช้า กลางวัน และเย็น มื้อหลักส่วนใหญ่เป็นมื้อเย็นเพราะได้ร่วมรับประทานกันทั้งครอบครัว วันหนึ่งมักจะประกอบอาหาร 2 ครั้ง คือเช้า กับ เย็น และภายในมื้อมักมีอาหารตั้งแต่ 2 อย่างขึ้นไป ส่วนใหญ่จะมี 3 รายการ ซึ่งรายการที่ขาดไม่ได้ คือ อาหารรสเผ็ด อาจเป็นแกงหรือน้ำพริก ปลาจัดเป็นทรัพยากรอาหารหลักของชาวใต้ซึ่งอาจจะนำมาแกง ต้ม หรือทอด ผัดเปลี่ยนไปในแต่ละมื้อ

ชาวใต้นิยมรับประทานอาหารพื้นบ้าน หรืออาหารประจำถิ่นเป็นหลัก ผู้ที่ทำหน้าที่ประกอบอาหารคือแม่บ้าน เครื่องปรุงพื้นฐานในการประกอบอาหาร ได้แก่ พริก กระเทียม หอมแดง กะปิ และเกลือ วิธีการประกอบอาหารที่ชาวใต้นิยมใช้ประกอบอาหารหลักๆ คือ น้ำพริกและแกงเผ็ด ถ้าเป็นน้ำพริกจะใช้ครกเป็นเครื่องมือในการทำ หากเป็นแกงเผ็ดสมัยก่อนจะตำเครื่องแกงเอง แต่ปัจจุบันหลายครัวเรือนอาจซื้อเครื่องแกงจากตลาดโดยเลือกซื้อจากเจ้าที่ตำสดทุกวัน จากการสังเกตและสอบถามพบว่าทุกมื้อของอาหาร จะต้องมือน้ำพริกหรือแกงเผ็ดเป็นอาหารหลัก โดยจะมีผักเหนาะเป็นเครื่องเคียง ซึ่งจะเปลี่ยนไปตามฤดูกาลของผักนั้นๆ แกงที่ชาวใต้บริโภคเองที่บ้านส่วนใหญ่จะไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงพริก แกงเหลือง แกงไตปลา ปริมาณที่ทำจะกะจากจำนวนสมาชิกในครัวเรือน เพื่อให้รับประทานได้เพียงพอในแต่ละมื้ออาจทำเพื่อในมือถัดไป แต่ไม่มากไปกว่านั้น ทรัพยากรอาหารในแต่ละมื้อจะมีครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ 1. แป้ง ได้จากข้าว 2. เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่เป็นปลา 3. ผักเป็นทั้งผักสดที่เป็นผักเหนาะและผักที่นำมาประกอบอาหาร 4. ผลไม้จะเป็นผลไม้ประจำฤดูกาลหรือที่มีอยู่ในท้องถิ่น และ 5. น้ำมันและกะทิ ทั้งนี้แม่บ้านหรือผู้ปรุงอาหารจะเป็นผู้กำหนดรายการอาหารในแต่ละมื้อ ชาวใต้อาจมีการนำเอา

วัสดุในท้องถิ่นมาทำเป็นเครื่องใช้ในครัวที่เป็นของที่ชาวใต้ทำขึ้นใช้เอง เช่น ทำจากกะลามะพร้าว โดยจะเลือกที่ลูกแก่ๆ นำมาขัดและทำตามลักษณะที่ต้องการใช้งาน ได้แก่ หัก (จวก) ใช้ตักแกง แล่ง ใช้ตวงข้าวสาร โหลก ใช้ใส่ของขนาดเล็ก พรกเคย ใช้ละลายกะปิ พรกลอด ใช้ทำลอดช่อง พรกลา ใช้ทำขนมลา

ส่วนการแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร ชาวใต้จะนิยมแปรรูปและถนอมอาหารที่มีปริมาณเกินความต้องการในการบริโภคขณะนั้นๆ วิธีการ ได้แก่ การทำเค็ม ตากแห้ง ดอง หมัก รมควัน เพาะ จากการศึกษาพบว่า ชาวใต้นิยมตากแห้งมากที่สุด เพราะสะดวก ไม่ต้องมีเทคนิคหรืออุปกรณ์ใดๆ เพียงนำทรัพยากรอาหารที่ต้องการตากแห้งมาล้างทำความสะอาด อาจมีการคลุกเคล้ากับเกลือหรือไม่ก็ได้ขึ้นกับทรัพยากรอาหาร แล้วนำไปตากแดดเท่าที่ต้องการว่าต้องการให้แห้งมากน้อยเพียงใด ทรัพยากรอาหารที่นิยมตากแห้งได้แก่ พริก หมาก ส้มแขก พริกไทย และปลาเค็ม เพื่อเก็บบริโภคไว้ได้นานๆ ปัจจุบันจะมีการตากแบบแดดเดียว เช่น ปลาแดดเดียว หมูแดดเดียว ซึ่งเมื่อตากได้ที่ก็จะนำมาบริโภคเลยไม่มีการเก็บ สำหรับการทำปลาเค็ม ส่วนของตัวปลาไปทำปลาเค็มตากแห้ง ส่วนของพุงปลาจะนำมาหมัก พุงปลาที่นิยมนำมาหมัก ได้แก่ ปลาทุ ปลากะบอก ปลาช่อน ในขณะที่การดองมักดองผักเช่น ผักเสี้ยนดอง หน่อไม้ สะตอ ลูกเหริ่ง นอกจากนี้ยังมีการถนอมอาหารที่มีเฉพาะในท้องถิ่น เช่น หนาง ปลาแป้งแดง บูดู ปลาตุกร้า เป็นต้น

อาหารในงานประเพณี เช่นวันสำคัญทางศาสนา จะนิยมทำอาหารใส่ปันโตไปถวายพระที่วัด โดยอาหารที่นำไปถวายพระจะจัดเป็นพิเศษกว่าปกติ เช่น ถ้าเป็นแกง จะเป็นแกงกะทิซึ่งปกติถ้าทำกินในครอบครัวไม่นิยมใส่กะทิ รายการอาหารจะมีไม่ต่ำกว่า 4-5 อย่าง ของคาวประกอบไปด้วย ต้มแกง ผัด ทอด น้ำพริก พร้อมผัก ส่วนของหวาน อาจเป็นข้าวเหนียว แกงบวช ขนมต้ม และผลไม้ แต่ถ้าเป็นประเพณีเฉพาะในท้องถิ่น เช่น สารทเดือนสิบชาวใต้นิยมทำข้าวต้มห่อด้วยใบกะพ้อ และขนมต่างๆ เช่น ขนมบ้า ขนมลา ขนมพอง ขนมดีซำ ขนมไข่ปลา ขนมแดง ขนมโค ข้าวตอก ส่วนประกอบหลัก คือ ข้าว มะพร้าว น้ำตาล ขนมดีซำ หรือขนมเจาะรู ทำจากข้าวเจ้า เชื่อว่าเพื่อให้เปรตใช้แทนเบี้ย บางถิ่นเชื่อว่าใช้เป็นแพสำหรับบรรพชนหรือเปรตใช้ล่องข้ามห้วงมหรธตามคติพุทธศาสนา ขนมบ้า ทำจากข้าวเหนียวสำหรับให้บรรพชนใช้เล่นสะบ้าต้อนรับสงกรานต์ ขนมกง หรือ ขนมไข่ปลา ทำจากแป้งข้าวเหนียวใช้แทนเครื่องประดับ ขนมลา ทำจากแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทรายและน้ำผึ้ง ผสมกันจนได้ที่แล้วใส่กะลาเจาะรูให้แบ่งไหลโรยเป็นเส้นเล็กบางลงไปในกระทะ เชื่อกันว่าคนที่ตายแล้วหรือเปรตปากเล็กจะเล็กเท่ารูเข็ม จะได้กินได้ง่าย แต่บางท้องถิ่นเชื่อว่า ขนมลาทำสำหรับให้เปรตใช้แทนแพพรธเครื่องนุ่งห่ม บางคนเรียกขนมลา เพราะเป็นขนมทำบุญในวันที่คนตายจะลากลับไป หรือในประเพณีชักพระ จะทำขนมต้มโดยทำเป็นหางยาวๆ เรียกว่า ข้าวต้มลูกโยน เพราะรูปร่างเหมือนลูกช่วงที่ใช้เล่นโยน เรียกห่อต้มหรือห่อปัด ต่อมาเรียกต้มหรือปัดข้าวต้ม อย่างแรกเป็นข้าวเหนียวมัดกับกะทิจนเกือบสุกแล้วห่อด้วยใบกะพ้อ หรือใบพ้อ เป็นรูปกรวยหรือรูปสามเหลี่ยม ไม่ต้องใช้ตอกหรือมัด เมื่อเรียบบร้อยแล้ว

เอาไปต้ม อีกอย่างใช้ข้าวเหนียว ทำเหมือนแบบแรก แต่ห่อด้วยใบจากอ่อนๆ หรือใบมะพร้าวอ่อนๆ ขนาดประมาณ 4-5 นิ้ว มัดด้วยเชือกเป็นเปลาะ แล้วเอาไปต้ม

สำหรับความเชื่อเกี่ยวกับอาหารของชาวไตก็มีเช่นเดียวกับภาคอื่นๆ เช่น ในงานแต่งงานจะต้องมีข้าวเหนียว เรียก กินเหนียว จนมีสำนวนว่า “เมื่อไหร่จะได้กินเหนียว” หมายถึงเมื่อไหร่จะมีจัดงานแต่งงาน ส่วนงานศพบางท้องถิ่นจะไม่นำทรัพยากรอาหารที่มีเยื่อ มีใย หรือมีลักษณะเป็นเส้นยาวๆ มาประกอบอาหาร หากแต่บางท้องถิ่นก็ไม่เชื่อ และบางท้องถิ่นจะไม่นิยมนำสัตว์ใหญ่มาประกอบอาหาร

ผลจากการศึกษาในประเด็นการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหารในท้องถิ่นได้ พบว่าชาวไตมีความรู้ มีปัญญาและทักษะในการจัดการทรัพยากร โดยนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ใช้เป็นที่ทำกิน ได้แก่ทำนา ทำสวน เพื่อผลิตอาหารและเสาะแสวงหาอาหาร รวมถึงเป็นแหล่งวัตถุดิบในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นนำมาทำรั้ว ทำที่อยู่อาศัยให้สัตว์ ทำเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น เครื่องมือจับสัตว์น้ำ สานตะกร้า ทอเสื่อกระจูด ตลอดจนนำมาเป็นพื้นในการหุงต้ม และที่สำคัญที่สุด คือ การนำมาเป็นอาหารและยา

5.5 การพึ่งตนเองทางอาหารของชาวไต

จากความหมายของการพึ่งตนเองที่ว่า การที่กระทำกิจกรรมต่างๆ ให้สามารถผลิตเพื่อตนเองและผู้อื่นก่อให้เกิดการพึ่งพากันและอยู่ได้ โดยเฉพาะการพึ่งพาตนเองด้านอาหารของชุมชน จะมีลักษณะของการมีทรัพยากรทางอาหารภายในที่เพียงพอแก่การบริโภคของท้องถิ่น มีแบบแผนทางวัฒนธรรมของตนเอง ชุมชนมีความสามารถในการจัดการอาหาร สามารถเข้าถึงอาหารได้ตลอดเวลา ซึ่งจากการศึกษาพบว่าชาวไตสามารถพึ่งตนเองทางอาหารได้ ดังนี้

ทรัพยากรทางอาหารภายในเพียงพอแก่การบริโภคของท้องถิ่น แม้ว่าในปัจจุบันสภาพทางกายภาพทั้งภูมิศาสตร์และภูมิอากาศมีการเปลี่ยนแปลง รวมถึงความเจริญทางเทคโนโลยีที่เข้ามาในท้องถิ่นได้ ส่งผลถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชาวไตอย่างมากก็ตาม แต่ก็ยังพบว่า ท้องถิ่นไตมีความอุดมสมบูรณ์ด้วยฐานทางทรัพยากรที่ยังคงมีอยู่ แม้จะน้อยกว่าในอดีตมาก ชาวไตส่วนใหญ่ยังคงประกอบอาชีพทำนาและทำสวนในส่วนกลางของภาค และทำประมงบริเวณชายฝั่งทะเลทั้ง 2 ฝั่งทั้งฝั่งตะวันออกและฝั่งตะวันตก จากการสำรวจและสัมภาษณ์พบว่าพืชผักยังมีหลากหลายแม้ไม่مانชนิดเหมือนเช่นอดีตแต่ก็ยังถือว่ามีเพียงพอต่อการบริโภคของคนในท้องถิ่น โดยสามารถเลือกหรือปรับเปลี่ยนได้พืชผักที่ต้องการบริโภคได้ตามฤดูกาล

แบบแผนทางวัฒนธรรมของตนเอง ชาวไตได้สร้างวัฒนธรรมการบริโภคของตนเองขึ้น ไม่ว่าจะเป็นวิธีการประกอบอาหาร เช่น การดำน้ำพริกขี้ยา มีลักษณะเป็นน้ำพริกใส่กะปิแต่ไม่โขลกเครื่องให้แหลกเพียงแต่ซอยเครื่องปรุงทุกชนิดแล้วเคล้ารวมกัน **รายการอาหาร** เช่น ข้าวย่ำปักซี่ใต้ แกงเหลือง คั่วกลิ้ง ซึ่งถือเป็นเอกลักษณ์ของข้าวแกงปักซี่ใต้ การแปรรูปและถนอมอาหาร เช่น ปลาตุ๋น

นาง ก็เป็นตัวอย่างของการแปรรูปอาหารและใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอาหารอย่างคุ้มค่า และ**ภูมิปัญญาจากการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทางอาหาร**ที่ชาวไต้หวันนำมาประกอบอาหารและทำเป็นยานำยอดอ่อน และดอก มารับประทานเป็นผักจิ้ม ส่วนใบมีสรรพคุณทางยาสามารถนำมาสมานแผล บางท้องถิ่นใช้เปลือกแก้เคล็ดยอก แก้ปวดเมื่อย กระเทียม หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น และช่อ ดอกอ่อน นำมาใส่แกงเผ็ด สรรพคุณทางยาสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้หลายส่วน ได้แก่ เหง้า บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนในท้อง แก้แน่นหน้าอก ราก แก้ไข้ ใบ ขับเลือดร้าย ดอก แก้ไข้เรื้อรัง แก้ผอมเหลือง แก้ลม และบำรุงธาตุ ชะมวง ใบ ใช้ต้มกับเนื้อ แกงเลียง แกงส้ม ผลสุก ใช้หั่นตากแห้ง เก็บไว้ใส่ในแกงส้มมีรสเปรี้ยวจัดเป็นยาระบาย ใบและผล มีรสเปรี้ยว สรรพคุณทางยาช่วยระบายท้อง แก้ไข้กัดฟอกเสมหะ ลูกฉิ่ง ผลอ่อนรสฝาด รับประทานเป็นผักสดกินกับน้ำพริก กับขนมจีน สรรพคุณทางยาเปลือกลำต้นและราก แก้ท้องเสีย และผดผื่นคันตามผิวหนัง

ชุมชนมีความสามารถในการจัดการอาหาร จากการศึกษาพบว่าชาวไต้หวันสามารถเข้าถึงอาหารได้โดยสะดวกไม่ว่าจะเป็น การเพาะปลูก การเก็บจากธรรมชาติ รวมถึงการซื้อจากตลาด รถเร่ หรือแหล่งผลิตโดยตรง(ตารางที่ 5.7) มีการนำเทคโนโลยีมาใช้เหมาะสม เช่น การทำเครื่องมือเครื่องใช้ในครัว ประเภทของเรือหาปลา เครื่องมือหาปลาประเภทต่างๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ได้อาศัยภูมิปัญญาและฐานทรัพยากรที่มีในท้องถิ่นมาใช้ในการจัดการ ส่วนความปลอดภัยของอาหาร ชาวไต้หวันให้ความสำคัญเป็นอันดับต้นๆ โดยเฉพาะพืชผักจะปลูกเอง ถ้าเป็นผักที่ไม่ได้ปลูกเองก็จะนำมาล้างหลายน้ำ แช่น้ำเกลือ เลือกผู้ชายหรือเลือกซื้อจากเจ้าประจำ, คนรู้จัก หรือจากแหล่งผลิตโดยตรง นางสมใจ ชูเส้ง “ เวลาจะซื้อผักจะไปซื้อที่บ้านยาย ค่าปลูกเอง ไม่ใช่สารเคมี เลือกได้ด้วย สมัยนี้ผักในตลาดมีสารเคมีทั้งนั้น” “จะสั่งให้เค้าเอาปลามาให้ ไม่ต้องใส่อะไรนะ เราเอามาทำเอง ทำความสะอาดเอง ตากแดดเอง จะได้สะดวกใจตอนกิน”

บทที่ 6

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้ ครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาวิถีชีวิตของคนใต้กับความมั่นคงทางอาหารในประเด็นการมีอยู่ของอาหารและทรัพยากรทางอาหาร การเข้าถึงอาหาร และการใช้ประโยชน์จากอาหาร ทั้งนี้เพื่ออธิบายให้เห็นคุณลักษณะของความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นใต้ โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงคุณภาพและปริมาณ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์ การสังเกตแบบมีส่วนร่วม ผลการวิจัยได้ข้อสรุป ดังนี้

6.1 สรุปผลการวิจัย

6.1.1 ข้อมูลทั่วไปพบว่า ผู้ให้ข้อมูลส่วนใหญ่เป็นแม่บ้าน มีสมาชิกในครัวเรือน 2 คนเป็นจำนวนสูงสุด ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมทั้งอาชีพหลักและอาชีพรอง มีรายได้ 100,000 -300,000 บาท ต่อปี โดยในแต่ละเดือนมีรายจ่ายเพื่อบริโภคประมาณ 5,001-10,000 บาท รายจ่ายเพื่อสังคม 1,000-2,000 บาท ในขณะที่รายจ่ายในการลงทุนประมาณ 30,000 -50,000 บาท ต่อปี

การจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร พบว่า ชาวใต้ได้อาหารจากการซื้อจำนวนสูงสุด รองลงมาคือ เพาะปลูกเอง เก็บหาจากธรรมชาติ และการแบ่งปัน การซื้อส่วนใหญ่จะซื้อจากตลาด โดยจะซื้อของสด 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์และซื้อของแห้งสัปดาห์ละครั้ง อาหารที่ซื้อส่วนใหญ่จะซื้อประเภทเนื้อสัตว์ และค่าใช้จ่ายแต่ละครั้งจะต่ำกว่า 500 บาท สำหรับการเพาะปลูก ชาวใต้จะปลูกพืชที่บริโภคไว้รอบบ้าน ทั้งไม้ผลและพืชสวนครัว วัตถุประสงค์หลักของการปลูกคือไว้บริโภคในครัวเรือน โดยแหล่งที่มาของพันธุ์พืชได้จากการซื้อเป็นส่วนใหญ่ สำหรับการเลี้ยงสัตว์ จะเลี้ยงไก่เป็นส่วนใหญ่เพื่อไว้กินไข่ โดยเลี้ยงแบบธรรมชาติ พันธุ์ส่วนใหญ่ได้จากการซื้อ ส่วนการเก็บหาจากธรรมชาติ พบว่า ชาวใต้นิยมรับประทานทุกส่วนจากพืช ส่วนใหญ่จะเก็บตามช่วงฤดูกาลของพืชชนิดนั้นๆ ในขณะที่การแบ่งปันอาหารถือได้ว่าเป็นวิถีชีวิตประจำวันของชาวใต้ จะมีการแบ่งปันอย่างน้อยสัปดาห์ละครั้งต่อสัปดาห์ โดยจะแบ่งปันเมื่อได้วัตถุดิบมาประกอบอาหาร และจะแบ่งปันให้ญาติผู้ใหญ่ และเพื่อนบ้านที่มีอายุเป็นอันดับต้นๆ

รูปแบบการจัดอาหาร พบว่า ชาวไต้หวันรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ แต่ละมื้อจะมีรายการอาหารประมาณ 3 รายการ โดยมีหลักคือ มื้อเย็น เป็นมื้อที่รับประทานอาหารพร้อมกัน และใน 1 วันจะต้องบริโภคครบทั้ง 5 หมู่ ส่วนการถนอมและแปรรูปอาหาร พบว่าชาวไต้หวันนิยมตากแห้งจำนวนสูงสุด รองลงมา คือ ทำเค็ม ดอง หมัก เพาะ และรมควัน สำหรับการประกอบอาหารในงานประเพณี อาจไม่แตกต่างจากที่ประกอบอาหารประจำวันนัก หากแต่จะมีการทำขึ้นเป็นพิเศษเช่น แกงก็่จะใส่กะทิ หรือมีรายการอาหารมากกว่าที่บริโภคประจำวัน จาก 3 รายการ เป็น 4-5 รายการ หรือมีการทำขนมขึ้นเฉพาะงานประเพณีนั้นๆ เช่น ขนมเดือนสิบ

ปัญหาอุปสรรค และการแก้ไขการจัดการอาหาร พบว่า ชาวไต้หวันจะมีวิธีการแก้ไขโดย การปลูกเอง หรือหาทรัพยากรอาหารอื่นมาทดแทน นอกจากนี้ชาวไต้หวันเห็นว่าอาหารที่มีในท้องถิ่นของตนเพียงพอต่อการบริโภคในชีวิตประจำวัน ซึ่งอาจเป็นเพราะชาวไต้หวันมีการจัดการอาหารที่เหมาะสม ได้แก่ การวางแผนจัดเตรียมทรัพยากรอาหารในแต่ละวันให้มีความเหมาะสมกับจำนวนสมาชิกในครัวเรือนของตน การยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง สำหรับปัญหาความปลอดภัยของอาหาร ชาวไต้หวันจะแก้ไขโดยนำมาล้างหลายๆ น้ำ หรือแช่น้ำเกลือ เป็นต้น

6.1.2 การมีอยู่ของอาหาร ลักษณะภูมิประเทศภาคใต้มีหลายลักษณะทั้งเทือกเขา ที่ราบลุ่ม และที่ราบชายฝั่งทะเล ทำให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีทรัพยากรธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ทั้งป่าไม้ ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และทรัพยากรดิน รวมถึงการที่มีลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือและลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดผ่าน ซึ่งมีผลให้ภาคใต้เป็นภาคที่มีฝนตกชุกมากที่สุดในประเทศ ปัจจัยเหล่านี้ล้วนมีความสำคัญต่อวิถีชีวิตของคนในชุมชน ทำให้มีพืชพรรณที่หลากหลาย ในอดีตชาวบ้านสามารถจับสัตว์น้ำจากแหล่งน้ำ เก็บหาของจากป่ามาเป็นอาหาร นำมาประกอบเป็นเครื่องใช้ไม้สอยเช่น หวาย ไม้ นำมาเป็นยารักษาโรค เช่น สมุนไพร เครื่องเทศ นำมาสร้างเป็นที่อยู่อาศัย ตลอดจนนำมาถักทอเป็นเครื่องนุ่งห่ม หากในปัจจุบันทรัพยากรเหล่านี้เริ่มลดน้อยลงทำให้ชาวบ้านต้องนำพืชพันธุ์ที่เป็นที่ต้องการมาเพาะปลูกในพื้นที่ชุมชน

ภาพรวมการมีอยู่ของอาหารท้องถิ่นได้ พบว่า ยังมีทรัพยากรอาหารหลากหลายชนิด (Species Diversity) และการมีทรัพยากรอาหารที่หลากหลายเสมือนเป็นคลังอาหารที่เป็นหลักประกันความมั่นคงทางอาหารได้ในระดับหนึ่ง ทรัพยากรอาหารประเภทพืชผักและปลา เป็นทรัพยากรอาหารที่ยังมีปริมาณเพียงพอ

ต่อการบริโภคในท้องถิ่น แต่ก็มีหลายชนิดที่มีปริมาณลดน้อยลง เช่น สัตว์ป่า พืชบางชนิด ปลาบางชนิด อันเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงของระบบนิเวศ ซึ่งเกิดจากการกระทำของมนุษย์และธรรมชาติ

6.1.3 การเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหารของชาวใต้ มี 4 วิธี คือ การเพาะปลูก การเก็บหาจากธรรมชาติ การซื้อ และการแบ่งปัน โดยพบว่า ในปัจจุบันชาวใต้สามารถเข้าถึงอาหารและทรัพยากรอาหารด้วยการซื้อมากที่สุด เนื่องจากในปัจจุบันมีถนนหนทางเชื่อมต่อระหว่างเมืองกับชนบทที่สะดวกสบาย มีรายได้พอที่จะจับจ่ายใช้สอย ประกอบกับข้อจำกัดในเรื่องเวลา ทำให้ชาวใต้เข้าถึงแหล่งอาหารด้วยการซื้อ แต่จะเป็นการซื้อที่มีเงื่อนไข เช่น ซื้อสิ่งที่ไม่สามารถผลิตได้เอง เช่น เนื้อสัตว์ เครื่องปรุงรส หรือแหล่งซื้อก็จะมีหลายลักษณะ เช่น ตลาดสด ตลาดนัด รถเร่ และแหล่งผลิตโดยตรง ซึ่งผู้บริโภคมีโอกาสเลือกได้ตามความต้องการ ส่วนการเพาะปลูกส่วนใหญ่เป็นการปลูกพืชสวนครัว และไม้ผลที่นิยมรับประทาน โดยนิยมปลูกในบริเวณบ้าน สำหรับการเก็บหาจากธรรมชาติ มักจะเก็บหาชนิดที่ไม่ได้เพาะปลูกในบ้านและเก็บหาจากบริเวณใกล้บ้านก่อนหากไม่มีจึงเก็บหาทางออกไป อาจเป็นพื้นที่สาธารณะ เช่น ริมถนน ริมห้วยหนอง บึง สวนของเพื่อนบ้าน หรือป่าในท้องถิ่น ที่เป็นเช่นนี้เพราะ ในท้องถิ่นมีแหล่งอาหารตามธรรมชาติ หลากหลายประเภทให้เลือกนำมาบริโภค ในขณะที่การเข้าถึงแหล่งธรรมชาติที่ได้จากการแบ่งปันนั้น พบว่า ชาวใต้จะมีการแบ่งปันกันเป็นปกตินิสัย เมื่อได้หรือมีอะไรจะนึกถึงก่อนว่าจะนำไปแจกจ่ายให้ใครได้บ้าง โดยบุคคลแรกๆ ที่จะแบ่งปันคือ ญาติผู้ใหญ่ และพี่น้อง รวมถึงเพื่อนบ้าน อาหารที่แบ่งปันมีทั้งที่เป็นทรัพยากรอาหาร เช่น วิตได้ปลาจากบ่อ เก็บเห็ดจากป่า ผลไม้จากต่างท้องถิ่น หรืออาหารที่ผ่านการประกอบเป็นอาหารสำเร็จรูป

6.1.4 การใช้ประโยชน์จากอาหาร ชาวใต้มีการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหาร โดยใช้ความรู้ ปัญญาและทักษะในการจัดการทรัพยากรอาหาร โดยนำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน ใช้เป็นที่ทำกิน ได้แก่ทำนา ทำสวน เพื่อผลิตอาหารและเสาะแสวงหาอาหาร รวมถึงเป็นแหล่งวัตถุดิบในการผลิตสิ่งของเครื่องใช้ในการดำรงชีวิต ไม่ว่าจะเป็นนำมาทำรั้ว ทำที่อยู่อาศัยให้สัตว์ ทำเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น เครื่องมือจับสัตว์น้ำ ตลอดจนนำมาเป็นพื้ในการหุงต้ม และที่สำคัญที่สุด คือ การนำมาเป็นอาหารและยา การประกอบอาหารของชาวใต้ พบว่าชาวใต้มีการวางแผน จัดการอาหารในการประกอบอาหารในแต่ละครัวเรือนตั้งแต่การหาแหล่งอาหาร เช่น เพาะปลูก ซื้อ เก็บหาจากธรรมชาติ และแบ่งปัน โดยอาศัยความสามารถของสมาชิกครัวเรือนในด้านความรู้ ทักษะ รวมถึงข้อคำนึงในความเชื่อที่เกี่ยวข้อง โดยชาวใต้

นิยมประกอบอาหารรับประทานเองในครัวเรือน โดยนำทรัพยากรอาหารจากแหล่งอาหารประเภทต่างๆมาประกอบเอง เทคนิคการประกอบอาหาร ได้แก่ การต้ม แกง ตำ ผัดทอด นึ่ง ปิ้ง ย่างและยำ โดยเห็นว่า การปรุงอาหารเองปลอดภัยกว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปจากตลาด และจะประกอบเมื่อจะรับประทาน ซึ่งรายการที่ขาดไม่ได้ในแต่ละมื้อ คือ อาหารรสเผ็ด อาจเป็นแกงหรือน้ำพริก ปลาจัดเป็นทรัพยากรอาหารหลักของชาวใต้ซึ่งอาจจะนำมาแกง ต้ม หรือทอด ผลัดเปลี่ยนไปในแต่ละมื้อซึ่งผู้ประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นแม่บ้านจะคำนึงถึงสารอาหารที่สมาชิกในครัวเรือนจะได้รับโดยมีครบทั้ง 5 หมู่ ได้แก่ 1.แป้งได้จากข้าว 2.เนื้อสัตว์ส่วนใหญ่เป็นปลา 3. ผักเป็นทั้งผักสดที่เป็นผักเหาะและผักที่นำมาประกอบอาหาร 4. ผลไม้จะเป็นผลไม้ประจำฤดูกาลหรือที่มีอยู่ในท้องถิ่น และ 5.น้ำมันและกะทิ สำหรับครัวเรือนที่มีผู้ป่วย เช่น เป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง แม่บ้านจะระมัดระวังเป็นพิเศษ เช่น เน้นอาหารที่ใช้ไขมันน้อย ไม่ใช้รสจัด เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน เป็นต้น และเมื่อมีเงินที่จะบริโภคก็สามารถนำมาแปรรูปและถนอมอาหาร เพื่อเก็บไว้บริโภคได้นานๆ เทคนิคการแปรรูปและถนอมอาหารของชาวใต้ ได้แก่ การตากแห้ง การหมัก การดอง การทำเค็ม เป็นต้น

สาเหตุสำคัญที่ชาวใต้นิยมปรุงอาหารไว้บริโภคเองในครัวเรือน คือ ความต้องการพึ่งพาตนเองทางอาหารและการคำนึงถึงความปลอดภัยที่จะได้รับการบริโภค ชาวใต้ได้น้อมนำเอาปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวมาเป็นแนวทางในวิถีชีวิต โดยคำนึงถึงคำว่า “พอ” เป็นสำคัญในการดำเนินชีวิตทุกด้าน

6.2 อภิปรายผล

ความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นได้มีปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

ความหลากหลายของอาหาร ข้อค้นพบจากผลการศึกษาที่พบว่าท้องถิ่นใต้สามารถพึ่งพาตนเองทางอาหารได้ มีความมั่นคงทางอาหาร เนื่องด้วยมีความหลากหลายของอาหารและแหล่งอาหาร ซึ่งสอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่ว่า ทำเลที่ตั้งของภาคใต้อยู่ใกล้เส้นศูนย์สูตร ซึ่งทำให้มีอากาศร้อนชื้นกว่าภาคอื่นๆ ทั้งนี้เพราะได้รับอิทธิพลลมมรสุมที่พัดจากตะวันตกเฉียงใต้ไปสู่ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ และเมื่อผ่านทะเล 2 ด้านก็จะหอบเอาฝนให้ตกทั้งไปและกลับ ภาคใต้อาจมีฤดูฝนยาวนานกว่าภาคอื่น โดยฝนจะตกประมาณ 5-6 เดือนในรอบปี ภูมิประเทศของภาคใต้เป็นป่าเขาเขตร้อนชื้นเป็นส่วนใหญ่ แต่มีที่ราบ

ชายฝั่งที่ค่อนข้างกว้าง ยาว มีแม่น้ำลำคลองสั้นๆ จำนวนมาก พัดพาเอาตะกอนจากที่สูงลงสู่ที่ราบชายทะเล ทำให้เกิดเป็นแนวป่าชายเลนเป็นช่วงๆ ลักษณะภูมิประเทศเช่นนี้เหมาะสำหรับสัตว์น้ำนานาชนิดจะใช้เป็นแหล่งเพาะพันธุ์ตามธรรมชาติ ที่ราบชายฝั่งที่กว้างขวางมากพอที่จะทำเกษตรกรรมขนาดใหญ่สำหรับเลี้ยงผู้คน บริเวณที่ทำเกษตรกรรมได้นี้แบ่งออกเป็นบริเวณทำไร่่นา กับบริเวณทำสวนยาง สวนผลไม้ และสมุนไพรมานานาชนิด ซึ่งพื้นที่อย่างหลังจะอยู่ตามชายเขา ไหล่เขา และในหุบเขาที่มีสายน้ำหล่อเลี้ยง นอกเหนือจากน้ำฝนที่มีพอเพียงตลอดปี ส่วนป่าในภาคใต้มีลักษณะเป็นป่าดงดิบหรือป่าร้อนชื้นทำให้มีช่วงเวลาแล้งและหนาวนานเย็นสลับหลังฤดูฝน ซึ่งส่งผลถึงปริมาณฝนมากและไม่แล้งนานทำให้มีพรรณไม้และอินทรีย์วัตถุในดินอุดมหลากหลายมาก มีคุณค่าต่อชีวิตมากโดยเฉพาะสมุนไพรรักษาพันธุ์ธรรมชาติ ซึ่งชาวใต้สามารถนำใช้ประโยชน์ได้มากมาย แต่จากการสังเกตและสัมภาษณ์ก็พบว่าทรัพยากรอาหารมีความหลากหลายลดน้อยลงเมื่อเทียบกับสมัยก่อน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่อื่นๆ (สุธานี มะลิพันธ์, 2552 ,ปิยะนาถ อิมิต, 2547 , สุรัชย์ รักษาชาติ, 2545) ที่พบว่า ความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติที่น้อยลงจะส่งผลต่อความมั่นคงทางอาหารของชุมชน

ความสามารถในการพึ่งตนเองด้านอาหาร ข้อค้นพบจากผลการศึกษาที่ว่า เกือบทั้งหมดของผู้ให้ข้อมูลตอบว่า สามารถพึ่งตนเองทางอาหารได้ ทั้งนี้เพราะชาวใต้ส่วนใหญ่มีรายได้ที่เพียงพอต่อการเลี้ยงดูครอบครัวจากการประกอบอาชีพ โดยเฉพาะอาชีพเกษตรกรรมทั้งทำนา ทำสวน และมีจำนวนมากที่มีอาชีพรองสามารถเพิ่มรายได้ให้ครอบครัวด้วย เช่น ปลูกขมิ้น ทำหมากแห้งขาย และเมื่อพิจารณาในประเด็นการเข้าถึงอาหารของชาวใต้ก็จะเห็นได้ว่าชาวใต้สามารถเข้าถึงอาหารได้ทั้งทางตรง (direct food accessibility) ซึ่งได้จากการเพาะปลูก การเก็บหาจากธรรมชาติ และการแลกเปลี่ยนแบ่งปัน ชาวใต้สามารถนำอาหารที่ได้จากแหล่งเหล่านี้มาบริโภคในครัวเรือนโดยไม่ต้องซื้อ และเข้าถึงอาหารทางอ้อม (indirect food accessibility) ซึ่งเป็นการเข้าถึงอาหารที่ผู้บริโภคไม่สามารถหาหรือผลิตอาหารด้วยตนเองได้ จึงต้องพึ่งพาระบบตลาดเป็นหลัก และประเด็นการใช้ประโยชน์จากอาหารของชาวใต้ ก็พบว่าชาวใต้สามารถนำอาหารและทรัพยากรอาหารมาใช้ในวิถีชีวิตทุกๆด้าน โดยเฉพาะนำมาประกอบอาหารและยา ซึ่งเป็นการยืนยันแนวคิดความมั่นคงทางอาหารที่ประกอบด้วย การมีอยู่ของอาหาร การเข้าถึงอาหาร และการใช้ประโยชน์จากอาหาร

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับการจัดการอาหาร ข้อค้นพบจากการศึกษาชี้ให้เห็นว่า ชาวใต้มีความรู้ ความสามารถและทักษะในการจัดการอาหารได้อย่างคุ้มค่า ตั้งแต่ การเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ การคิดประดิษฐ์หรือเลือกสรรเครื่องมือที่ช่วยในการเก็บหาอาหารจากธรรมชาติ เทคนิคการเพาะปลูก วิธีการประกอบอาหาร การแปรรูปอาหารและการถนอมอาหาร เหล่านี้ล้วนได้มาจากภูมิปัญญาที่ผ่านการบอกเล่าจากรุ่นสู่รุ่น จากท้องถิ่นหนึ่งสู่อีกท้องถิ่น มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ทำให้ชาวใต้มีความภาคภูมิใจในความเป็นได้ของตน ว่าตนสามารถพึ่งพาตนเองได้ ถึงกับกล่าวว่า “ถ้าไม่มีก็ไม่กิน” ทั้งนี้เพราะมั่นใจว่าตนสามารถหาอาหารอย่างอื่นมาทดแทนอาหารที่ไม่มีนั้นได้ นอกจากนี้การประกอบอาหารเองของชาวใต้ทำให้มั่นใจได้ในความปลอดภัยของอาหารที่ตนบริโภค เช่น พืชผักต่างๆส่วนใหญ่ไม่ได้ซื้อแต่มีอยู่ในบ้าน ในชุมชนของตน จึงมั่นใจในความสด สะอาดปราศจากสารเคมี เพราะเก็บหาก่อนนำมาประกอบอาหาร อีกทั้งจะไฝหาความรู้ในการจัดการอาหารด้านต่างๆ ซึ่งในแต่ละชุมชนจะมีหน่วยงานราชการ เช่น อนามัย อสม. โรงเรียน เกษตรตำบล จัดกิจกรรมการเผยแพร่ความรู้ เช่น ความรู้เกี่ยวกับอาหารของผู้สูงอายุ อาหารสำหรับคนป่วยโรคต่างๆ หรือการไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับต่างชุมชน และนำความรู้ที่ได้มาลองปฏิบัติ ส่งผลให้ชาวใต้มีร่างกายที่แข็งแรงจากการบริโภคอาหารครบทั้ง 5 หมู่ รู้วิธีดูแลตัวเองและสมาชิกในครอบครัวของตน

วิถีชีวิตชาวใต้ยังคงมีลักษณะของการผลิตเพื่อตอบสนองความต้องการอาหารของครัวเรือนและชุมชนเป็นหลัก เช่น การทำนา ทำสวน การปลูกพืชสวนครัว หากมีเงินจึงนำไปจำหน่าย ซึ่งอยู่บนฐานแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง และแนวคิดการพึ่งตนเอง วิธีการผลิตแบบนี้เป็นการสั่งสมจากบรรพบุรุษ ทำให้คนในท้องถิ่นได้สามารถพึ่งพาตนเองทางอาหารได้ มีการพึ่งพิงกันในชุมชน สามารถนำแหล่งอาหารแต่ละประเภทมาบริโภคได้ตลอดทุกฤดูกาล มีภูมิปัญญาการจัดการด้านอาหารเพื่อใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอาหารให้คุ้มค่าที่สุด มีการแบ่งปันอาหารให้กัน ส่งผลให้สมาชิกในครัวเรือนและในชุมชนสามารถเข้าถึงอาหารได้อย่างทั่วถึง แต่ได้มีสัญญาณบางประการที่อาจส่งผลกระทบต่อความมั่นคงทางอาหารของท้องถิ่นได้หากไม่มีการจัดการที่ดี เช่น ภัยพิบัติที่เกิดขึ้นและรุนแรงมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นปัญหาน้ำท่วม ดินถล่ม ฝนแล้งไม่ตกในช่วงฤดูกาลเพาะปลูก แหล่งทรัพยากรธรรมชาติลดน้อยลง รวมถึงความเจริญของเทคโนโลยีระบบตลาดที่เน้นทำเกษตรกรรมเชิงเดี่ยว และการใช้สารเคมีในการทำเกษตร ปრაกฏการณ์เหล่านี้ อาจส่งผลถึงความมั่นคงทางอาหารในท้องถิ่นได้

6.3 ข้อเสนอแนะ

1. จากการศึกษาที่พบว่าคนในท้องถิ่นได้มีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติเป็นหลักประกันด้านความมั่นคงทางอาหารค่อนข้างสูง โดยท้องถิ่นมีภูมิปัญญาในการจัดการความมั่นคงทางอาหารในหลายด้าน ดังนั้นจึงควรส่งเสริมให้มีการอนุรักษ์ภูมิปัญญาเหล่านี้ไว้ในรูปแบบต่างๆ เช่น สอดแทรกในหลักสูตรท้องถิ่น จัดศูนย์เรียนรู้ ยกย่องเชิดชูปราชญ์ชาวบ้านในแต่ละท้องถิ่น และควรมีการขยายความรู้ ทักษะที่เกี่ยวกับการจัดการอาหารและทรัพยากรอาหารให้มีการแพร่หลายออกไป
2. หน่วยงานรัฐที่เกี่ยวข้องควรร่วมมือกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวใต้ในด้านต่างๆ อย่างต่อเนื่อง เนื่องจากชาวใต้มีความกระตือรือร้นต่อความรู้ และเทคโนโลยีใหม่ๆ แต่ในขณะเดียวกันต้องสร้างความตระหนักถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้สามารถนำมาบูรณาการใช้อย่างเหมาะสม
3. ผลการศึกษาที่พบว่าภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เกิดความมั่นคงทางอาหาร จึงควรมีการศึกษา วิจัยอย่างเป็นระบบเกี่ยวกับการจัดการอาหารของชาวใต้ สร้างความเชื่อมโยงด้านวัฒนธรรมการกินกับวิถีชีวิต และควรนำชาวบ้านมาร่วมเป็นผู้วิจัยในกระบวนการวิจัย
4. ผลการศึกษาที่พบคุณประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งด้านอาหารและสมุนไพรนั้น ควรมีการศึกษาเชิงลึกเพื่อให้มีข้อมูลเชิงวิชาการที่ชัดเจน
5. ทิศทางการวิจัยควรมุ่งไปสู่การใช้อาหารและโภชนาการในการสร้างสุขภาพ ศักยภาพของคนไทยและสังคมไทย โดยคำนึงถึงวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม บริบทในแต่ละท้องถิ่น และควรมีการศึกษาเพื่อเตรียมการด้านความมั่นคงทางอาหารทั้งในภาวะปกติและภาวะวิกฤติ

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์, กระทรวงสาธารณสุข. 2540. ผักพื้นบ้าน : ความหมายและภูมิปัญญาของสามัญชนไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรมอนามัย. 2545. ข้อเสนอแผนยุทธศาสตร์แห่งชาติด้านความมั่นคงทางอาหาร. กรุงเทพฯ : คณะทำงาน.
- กฤษฎา บุญชัย บัณฑิต เศรษฐศาสตร์โรตัม และวิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ. 2550. แนวความคิดและนโยบายฐานทรัพยากรอาหาร. สมุทรสาคร : พิมพ์ดีการพิมพ์.
- กาญจนา แก้วเทพ และกนกศักดิ์ แก้วเทพ. 2530. การพึ่งตนเองศักยภาพในการพัฒนาของชนบท. กรุงเทพฯ: สภาคาทอริกแห่งประเทศไทยเพื่อการพัฒนา.
- คณิงนิจ ภักดีวงศ์. 2545. อาหารพื้นเมืองภูเก็ต. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สถาบันราชภัฏภูเก็ต: ภูเก็ต.
- เครือข่ายคุ้มครองผู้บริโภคภาคใต้. มปป. เกษตรกรรมกับความมั่นคงทางอาหาร. เข้าถึงได้จาก www.mhtml://j:
- ฉัตรทิพย์ นาถสุภา และพูนศักดิ์ ชานิกรประดิษฐ์. 2540. เศรษฐกิจหมู่บ้านภาคใต้ฝั่งตะวันออกในอดีต. กรุงเทพฯ : บริษัทคอมพิวเตอร์พรินทร์ จำกัด.
- ดำรงศักดิ์ ชัยสนิท. 2539. พฤติกรรมผู้บริโภค. กรุงเทพฯ: วังอักษร.
- นพรัตน์ ละมุล และคณะ. 2537. เสรีเกษตรกร : เเงอแอกในความเปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ : อนิตตาพริ้นตัง.
- นฤตม บุญหลง. มปป. วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร. กรุงเทพฯ : หจก.การพิมพ์พระนคร.
- นิภา มโนการ จงทิพย์ อธิมุตติสรศักดิ์. ม.ป.ป. อาหารใต้. กรุงเทพฯ : บริษัท สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.
- น้ำอ้อย ภักดีวงศ์ และคณะ. 2548. ระบบความมั่นคงทางอาหารของชุมชน : การสำรวจชุมชน 4 ภาค โครงการวิจัยระยะยาว. เอกสารรายงานวิชาการ ระยะที่ 1 ฉบับที่ 11.
- เบญจา ยอดดำเนิน. 2529. บริโภคนิสัยและขนบธรรมเนียมประเพณีในการบริโภคอาหาร ในเบญจา ยอดดำเนิน จรรยาเศรษฐบุตร และกฤตยา อาชวนิจกุล, ทฤษฎีและการศึกษาทางสังคมวิทยา มานุษยศาสตร์การแพทย์. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ประจักษ์ บุญอารีย์. 2544. ธรรมชาติกับวิถีชีวิตชุมชนอีสาน. อุบลราชธานี : มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี.
- ประชุม ชุ่มเพ็งพันธุ์. 2544. วิถีชีวิตชาวใต้ ประเพณี และวัฒนธรรม. กรุงเทพฯ : ชมรมเด็ก.
- _____. 2548. ศิลปวัฒนธรรมภาคใต้. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาสน์.
- ประเวศ วะสี. 2531. พึ่งตนเองในชนบท : อีกบทหนึ่งของการทบทวนโลกทัศน์แห่งการพึ่งตนเอง. ขอนแก่น : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- _____. 2532. การพัฒนาที่ก่อความเสียหายแก่คนส่วนใหญ่ ใน วิกฤตหมู่บ้านไทย ทางออก และอนาคตอยู่ที่ไหน. หน้า 27-30 พิทยา ว่องกุล บรรณานุกรม กรุงเทพฯ : เจริญวิทยาการพิมพ์.
- ประหยัด สายวิเชียร. 2547. อาหาร วัฒนธรรม และสุขภาพ. เชียงใหม่ : บริษัท นพบุรีการพิมพ์
- ปริศนา พรหมมา และมนตรี จันทรวงศ์. 2541. ชุมชนท้องถิ่นกับการจัดการความหลากหลายทางชีวภาพ. เชียงใหม่ : พี เอส การพิมพ์.
- ปิยะนถ อิมดี. 2547. ความมั่นคงทางอาหารของชุมชนชนบท : ศึกษาเฉพาะกรณีบ้านป่าคา หมู่ที่ 2 ตำบลบ่อสวก อำเภอเมืองน่าน จังหวัดน่าน. วิทยานิพนธ์พัฒนาชุมชนมหาบัณฑิต คณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พจนีย์ บุญนา. 2537. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคใต้. วิทยานิพนธ์คหกรรมศาสตร์มหาบัณฑิต ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พรประภา สิ้นธนูวา. 2534. การศึกษาการพึ่งตนเองของชุมชนโดยแนววัฒนธรรมชุมชน. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- พระราชมนี. 2528. รากฐานพุทธจริยศาสตร์ทางสังคมเพื่อสังคมไทยอยู่ร่วมสมัย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เทียนวรรณ.
- พัทธานี วินิจจะกุล และวงสวาท โกศลวัฒน์. มปป. การวิจัยอาหารและโภชนาการ. สถาบันวิจัยโภชนาการ. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พัทยา สายหู. 2532. глоไกทางสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 5. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พิเชียน ลิம்ப์หวังอยู่. 2531. การพึ่งตนเองของประชาชนในโครงการอันเนื่องมาจากพระราชดำริ: ศึกษาเฉพาะกรณีโครงการหลวงอาหารสำเร็จรูป อำเภอละหานทราย จังหวัดบุรีรัมย์. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต สังคมวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มูลนิธิเกษตรกรรมยั่งยืนประเทศไทยและเครือข่ายเกษตรกรรมยั่งยืนภาคอีสาน. การฟื้นฟูฐานอาหารเพื่อสร้างความมั่นคงทางอาหารของหมู่บ้าน กรณีศึกษาหมู่บ้านป่าตอง ต.บ้านกล้วย อ.ยางสีสุราช จ.มหาสารคาม.
- ยศ สันสมบัติ. 2543. มนุษย์กับวัฒนธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- _____. 2544. ความหลากหลายทางชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน. พิมพ์ครั้งที่ 2. เชียงใหม่ : นพบุรี.
- ยุวบุช ทินนะลักษณ์. 2549. ปริศนาแห่งภูมิปัญญาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: บริษัทอัมรินทร์พริ้นติ้ง

บรรณานุกรม (ต่อ)

- แอนด์พัลลิซซิง(มหาชน).
 รัชดา มหาวิวัฒน์. 2548. การบริโภคอาหารธรรมชาติของหมู่บ้านวังน้ำเขียว ตำบลอุดมทรัพย์ อำเภอวังน้ำเขียว จังหวัดนครราชสีมา. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ล้นทม จอนจวบทรง (บรรณาธิการ). 2537 ผักพื้นบ้าน (ภาคใต้) ทางเลือกในการผลิตและการบริโภค. กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- วารินทร์ ปั่นทอง. 2543. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวไทยเชื้อสายเวียดนามในเขตเทศบาลเมืองอุบลราชธานี . วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วิชัย หทัยธนาสันต์. 2548. อาหารและประชากร ในเอกสารการสอนชุดวิชา อาหารและโภชนาการ หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 8. กรุงเทพฯ : หจก.แสงจันทร์การพิมพ์.
- วิฑูรย์ เลี่ยนจำรูญ และคณะ. 2548. สิทธิชุมชนในทรัพยากรชีวภาพและภูมิปัญญาท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : สำนักคณะกรรมการสิทธิมนุษยชนแห่งชาติ.
- วิมล จิโรจพันธุ์ ประชิต สกฤษะพันธุ์ และกนิษฐา เขยทีวงศ์. 2537. มรดกทางวัฒนธรรมภาคใต้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แปลนพรินทร์ตั้ง.
- ศจินทร์ ประชาสันต์. 2552. รายงานการพัฒนาด้านชีวิตความมั่นคงทางอาหาร ภายใต้โครงการขับเคลื่อนประเด็นเกษตรและอาหารในยุควิกฤต ตามมติสมัชชาสุขภาพแห่งชาติปี พ.ศ. 2551.
- ศุนย์วิจัยป่าไม้,คณะวนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.2538. โครงการศึกษาการท่องเที่ยวเพื่อรักษาระบบนิเวศ : กรณีภาคใต้. กรุงเทพฯ .
- สถาบันทักษิณคดีศึกษา มหาวิทยาลัยทักษิณ. 2546. เอกสารประกอบการสัมมนา สามทศวรรษไทยศึกษาภาคใต้ในกระแสโลกาภิวัตน์ ใน การสัมมนาทางวิชาการ สามทศวรรษไทยศึกษาภาคใต้ในกระแสโลกาภิวัตน์_14-15 สิงหาคม 2546.
- _____.2555. การถนอมอาหารของชาวไทยใต้. เข้าถึงได้จาก [http:// WWW.tsu.ac.th](http://WWW.tsu.ac.th)
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. สุขภาพคนไทย 2555. นครปฐม :สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมปราษฎ์ อัมมะพันธุ์. 2552 เพลงใต้(๒๓)ใน วารสาร รุสมิแล. ปีที่ 30 ฉบับที่ 3 หน้า 82-86.
- สมศักดิ์ สุริโย. 2547. แหล่งอาหารมั่นคงชุมชนเข้มแข็ง. กรุงเทพฯ ฯ(เอกสารอัดสำเนา)
- สมศรี เจริญเกียรติกุล. 2545. คุณค่าอาหารไทยเพื่อสุขภาพ. สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล.

บรรณานุกรม (ต่อ)

- สุพานี ธนวิวุฒิ. 2544. ความมั่นคงทางอาหารของสังคมไทยในสายตาโลก ใน จุลสารความมั่นคงทางอาหาร 3 มีนาคม-เมษายน 2544 : 9-13.
- สุภา ไยเมือง. 2555. ตัวชี้วัดความมั่นคงทางอาหารระดับชุมชน. สมุทรสาคร : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด. สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร. มปป. มาตรการความมั่นคงทางอาหาร. เข้าถึงได้จาก http://www.oae.go.th/ewt_news.php?nid=4536..filename=news เมื่อวันที่ 17 กันยายน 2553
- สำนักงานสนับสนุนการพัฒนาศาสตร์แห่งชาติด้านอาหาร, กระทรวงสาธารณสุข. 2546. ความมั่นคงทางอาหารของคนไทย
- สำนักพิมพ์แสงแดด. มปป. การถนอมอาหาร. กรุงเทพฯ : บริษัทต้นอ้อ แกรมมี่ จำกัด.
- _____. 2535. อาหารปักษ์ใต้. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เจฟิล์ม.
- สุธานี มะลิพันธ์. 2549. การดำรงอยู่และการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตชาวลัว : บ้านปากแก้ว อำเภอปอแก้ว จังหวัดน่าน. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี
- สุวิงศ์ พงศ์ไพบูลย์. 2544. โครงสร้างและพลวัตวัฒนธรรมภาคใต้กับการพัฒนา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอมีเทรดดิ้ง.
- สุนันท์ธนา แสนประเสริฐ. 2545. ความมั่นคงด้านอาหารกับเกษตรกรรมไทย. นนทบุรี : ซีทู มีเดีย จำกัด.
- _____. 2545. ความมั่นคงทางอาหารกับเกษตรกรรมในไทย ตอนที่ 2. http://www.thaico.net/b_thaiact/n_isapr_1htm.
- สุนัย เศรษฐ์บุญสร้าง. ม.ป.ป. 7 ขั้นตอนของการประเพณีปฏิบัติสู่วิถีเศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพฯ : กรมส่งเสริมการเกษตร กระทรวงเกษตรและสหกรณ์.
- สุรัชย์ รักษาชาติ. 2545. ความมั่นคงทางอาหารของคนชายขอบ : รูปแบบการบริโภค และแหล่งทำของอาหารของครัวเรือนกะเหรี่ยง ภาคตะวันตกประเทศไทย. ปริญญาโทมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สุวรรณา อุยานันท์.(รวบรวม) 2541. คัมภีร์มืออาชีพ ไร่นาสวนผสม. พิมพ์ครั้งที่ 3 . กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์เนต พรินท์ติ้งเซ็นเตอร์ จำกัด.
- เหมือนพิมพ์ สุวรรณากาศ, บรรณาธิการ(เล่ม). มปป. บันทึกท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: มูลนิธิเล็ก-ประไพ วิริยะพันธุ์.
- ไหมไทย ศรีแก้ว อุดม พานทอง อนงค์ ประสารนวันกิจ. 2547. วัฒนธรรมการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อสุขภาพชุมชนในภาคใต้. คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- อนันต์ ขุนโสภา. 2535. วัฒนธรรมการบริโภคอาหารของชาวบ้านตำบลเกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา

บรรณานุกรม (ต่อ)

- จังหวัดสงขลา. ปริญญาพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรต สงขลา.
- อบเชย วงษ์ทอง และสุจิตตา เรืองรัมย์. 2549. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือ. ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ คณะเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อรพรรณ ศรีสุขวัฒนา. 2546. ระบบอาหารกับสุขภาพ: ความมั่นคงทางอาหารในสังคมไทย ใน โภจนาตร จึงเสถียรทรัพย์ และ สุภาภรณ์ แซ่ลิ้ม (บรรณาธิการ)30 ประเด็นสู่แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 โครงการตำราสำนักนโยบายและแผนสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข กรุงเทพฯ: สหประชาพาณิชย์.
- อรัญญา นนทรราช และคณะ. 2547. อาหารไทยผู้ไทเพื่อสุขภาพ ต.หนองห้าง อ.ภูมินารายณ์ จ. ภาพสินธุ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภาพสินธุ์.
- อิรวัชร จันทระประเสริฐ. 2544. สถานะความไม่มั่นคงทางอาหารของโลก ปี 2001 องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติ.
- เอกวิทย์ ณ ถลาง. 2540. ภูมิปัญญาชาวบ้านสู่ภูมิภาค : วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของชาวบ้านไทย. นนทบุรี : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- _____. 2544. ภูมิปัญญาทักษิณ หนังสือชุดภูมิปัญญาชาวบ้านกับกระบวนการเรียนรู้กับการปรับตัวของชาวบ้านไทย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์อัมรินทร์.
- Food and Agriculture Organization of United Nations (FAO). 2000. UNAIDS/FAO: HIV/AIDS Epidemic is Shifting from Cities to Rural Areas-New Focus on Agriculture Policy Needed. Retrieved October 5.
- Food and Agriculture Organization. 2008. World and Agriculture in Review. The State of Food and Agriculture.
- Gaitune,j. 1980. Self – Reliance : concepts, Practices and Rational. In Self- reliance : A Strategy of Develment ,pp 41-57 Edited by Johan Gultune et.al. London. Press of Villagers Publication Ltd.



ภาคผนวก

การปลูกพืชบริเวณรอบบ้าน



การถนอมอาหารโดยการตากแห้ง



ไก่เค็ม

หมูเค็ม

ปลาเค็ม

หมากแห้ง

การถนอมอาหารโดยการดอง



สะตอดอง

ถั่วดอง

การถนอมอาหารโดยการหมัก



ไตปลา



เคยปลา



มะขาม



แมงดา

การถนอมอาหารโดยการใส่เกลือ

การถนอมอาหารโดยการย่าง/รมควัน



การถนอมอาหารโดยการใส่เกลือ



การเก็บรักษาจากธรรมชาติ



แหล่งน้ำในท้องถิ่น



อ่างเก็บน้ำ



ทะเลสาบ



หนองน้ำ

การจับปลาโดยวิธีต่างๆ



เรือประมงขนาดเล็ก



ยกยอ



กัก



แหล่งที่มาของอาหารโดยการซื้อ



ตลาดสด จ.ภูเก็ต



แหล่งขายปลาโดยตรง กอล์ฟชมรมจ.ภูเก็ต



Supercheap ภูเก็ต



ตลาดนัดในชุมชน จ.นครศรีธรรมราช



ร้านค้าในชุมชน จ. สงขลา

การปลูกพืชในภาชนะ



การทำเกษตรผสมผสาน



อาหารประเภทแกง



อาหารประเภทผัด

อาหารประเภทต้ม

อาหารประเภททอด



หมูฮ้อง



ต้มส้มปลา



ปลาทอดขมิ้น

อาหารประเภทยำ



ยำมะม่วง

อาหารประเภทหนึ่ง



กะปิคั่ว

อาหารประเภทต้ม



น้ำพริกกุ้งเสียบ



น้ำพริกมะขาม

ผักเหนาะ



ดอกกะโดน สะตอ และลูกเนียง



ยอดมะม่วงหิมพานต์

อาหารจานเดียว



ขนมจีนน้ำยา 3 อย่าง

ข้าวยำ

รายการอาหาร 1 มื้อ



ขนมหวานท้องถิ่นใต้



ประโยชน์จากผักพื้นบ้านท้องถิ่นใต้

พืชผักเฉพาะถิ่นที่ชาวใต้นิยมนำมาประกอบอาหารและทำเป็นยาได้แก่

ชนิดของผักพื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
กระเจี๊ยบแดง	ใบอ่อน ยอดอ่อน แกงส้ม ต้มส้ม	ยอด ใบ ช่วยย่อยอาหาร ละลายเสมหะ ขับปัสสาวะ เป็นยาบำรุงธาตุ และยาระบาย
กระเจี๊ยบมอญ	ผลอ่อน ต้มจิ้มน้ำพริก ผสมในแกงส้ม	ผล บดเป็นผง ชงน้ำร้อน หรือปั่นเมล็ดรับประทานรักษาแผลในกระเพาะอาหาร
กระชาย	กระชายมีรสเผ็ดร้อน ช่วยดับกลิ่นคาว	รากเหง้า เป็นยาบำรุงหัวใจ บำรุงกำลัง ขับปัสสาวะพิการ แก้บิดมูกเลือด แก้ปวดบวมในท้อง ท้องเดิน ใช้หิว บึงไฟให้สุกกินกับน้ำปูนใส
กระโดน	ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักสด เป็นผักจิ้ม	ใบ สมานแผล ดอก บำรุงร่างกาย แก้หวัด แก้ไอ ทำให้ชุ่มคอ บำรุงร่างกายสตรี หลังคลอดบุตร เปลือกต้น สมานแผล แก้เคล็ดยอก แก้ปวดเมื่อย
กระถิน	ใช้เป็นผักกินกับน้ำพริก ลาบ ยำ ขนมจีน น้ำพริก นำมาทำเป็นยาผักกระถิน กระถินชุบแป้งทอด	รับประทานแก้ท้องร่วง สมานแผล ห้ามเลือด ผัก เป็นยาฝาดสมาน เมล็ด เป็นยาถ่ายพยาธิ เปลือก มีรสฝาดเป็นยาฝาดสมาน ราก เป็นยาอายุวัฒนะ ขับลม แก้ขับระดูขาว

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
กระเทียม	หน่ออ่อน เนื้ออ่อนในลำต้น และช่อดอกอ่อน นำมาแกงเผ็ด แกงไตปลา ต้มจิ้มน้ำพริก ผัด ยำ	เหง้า บำรุงน้ำนม แก้ปวดมวนในท้อง แก้แน่นหน้าอก ราก แก้ไข้ ใบ ขับเลือดร้ายในเรือนไฟ ดอก แก้ไข้เรื้อรัง แก้ผอมเหลือง แก้ลม บำรุงธาตุ
กระเทียม	ผลใช้แกงส้ม แกงกะทิ เนื้อผลแกงกับเนื้อหมู เนื้อวัว	ใบ ขับเหงื่อ ต้มอาบแก้ไข้ รักษาโรคผิวหนัง ราก แก้ท้องร่วง แก้บิดมูกเลือด ดับพิษร้อนถอนพิษไข้
กระพังโหม	ใบ หั่นผสมกับข้าวยา ยอดอ่อนใช้จิ้มน้ำพริก กินกับแกงไตปลา	ก้าน ใช้ทาที่ท้อง แก้ลม ท้องอืด
กุ่มน้ำ	นำใบอ่อนและดอกอ่อนมาดองก่อนแล้วจึงนำไปรับประทาน หรือนำไปทำอ่อม คล้ายแกงขี้เหล็ก	อบสมุนไพร แก้อัมพาต แก่น ต้มรับประทานบำรุงเลือด เปลือกสด ตากบดให้แห้งบดผสมกับน้ำผึ้งปั้นเป็นลูกกลอนรับประทานเพื่อขับลม เปลือกต้มกินเป็นยาขับปัสสาวะ ราก ใช้ฝนแก้ไข้
กล้วยดิบ	ใช้ได้ทั้งกล้วยไข่ กล้วยน้ำว้า กล้วยหิน และกล้วยตานี เลือกกล้วยที่ยังอ่อน เปลือกเขียว ก่อนแกงต้องล้างให้สะอาด ปอกเปลือกออกให้เหลือเยื่อหุ้มบางๆ หั่นเป็นชิ้น แช่น้ำที่ผสมเกลือป่นเพื่อไม่ให้ดำ กล้วยดิบจะมีรสฝาดจึงต้องนำไปต้มให้สุกก่อนนำมาแกง	

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
ขหนูน	ดอกตัวผู้อ่อน ผลอ่อนทำซूप ผลสุก กินเนื้อหุ้มเมล็ด (ยวง) เมล็ดต้มให้สุก กินเป็นอาหารว่าง	เป็นยาระบาย (ผลอ่อน) แก้ บด กินเป็นยาระบาย กินขหนูนทำให้ ผิวพรรณดี เมล็ด ช่วยขับน้ำนมในสตรีหลังคลอด
ขมิ้นขาว	เหง้าสด นำมาจิ้มกับน้ำพริก หรือ นำไปยำ ไปแกงกินกับบูดู	เหง้า รักษาแผลในลำไส้ เจริญอาหาร ขับลม ระงับเชื้อ รักษาโรคผิวหนัง เป็นยาบำรุง ขับ ปัสสาวะ บรรเทาอาการท้องขึ้น ทำให้ผาย ลม และรักษาไข้ผอมเหลือง
ชิงนก	ดอกอ่อน เหง้า จิ้มน้ำพริก รสเผ็ด คล้ายข่า	เหง้า ขับลมในกระเพาะ ขับลมบรรเทา อาการจุกเสียดแน่นเพื่อ คลื่นไส้อาเจียน ขับ ปัสสาวะ บำรุงธาตุ
ขี้เหล็กบ้าน	ยอดอ่อน ดอกอ่อน นำมาต้มน้ำทิ้ง จนจืด แล้วนำมาแกงกะทิ	เปลือก แก้วริดสีดวง ใบ แก้วระดูขาว แก้วนิ้ว ขับปัสสาวะ ดอกตูม ใบอ่อน เป็นยาระบายอ่อนๆ ดอก ทำให้นอนหลับ แก้วหืด แก้ แก้วไข้ แก้วเสปตา ราก แก้วไข้ ขี้เหล็กทั้ง 5 แก้วชัษย์ แก้วพิษไข้ พิษเสมหะ
คูน	ก้านใบปอกเปลือก มีรสจืด แกงส้ม แกงกะทิ ร่องท่อหมก เป็นผักจิ้ม	ห้ามเลือด เป็นยาบำรุงเลือด หัวใต้ดิน รักษาแผล กัดฝ้า กัดหนอง น้ำกัด เท้า
จิกน้ำ	ยอดอ่อนและดอก กินเป็นผักสด ผัก จิ้ม มีรสมันปนฝาด นิยมกินกับ ขนมจีน	เนื้อไม้ เป็นยาขับธาตุขาว เมล็ด แก้แน่นท้อง
ชะพลู	ยอดและใบอ่อน ใช้กินสดและทำให้ สุก กินกับลาบ ยำ ส้มตำ เมี่ยงคำ แกงเผ็ด แกงป่า ใช้ปรุงในข้าวยำ กิน กับปลาแฉม ไส้กรอก	ต้น ใช้รักษาอุสระเสมหะ ใบ ใช้เป็นยากระทำให้เสมหะงวด และช่วย เจริญอาหาร ราก ใช้รักษาคุณเสมหะ หรือปรุงเป็นยาธาตุ

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
จาก พื้นบ้าน	ผลอ่อน ใช้รับประทานแทนผักและใช้ แกง หัวของผลอ่อนมีรสหวาน แต่ถ้า แก่จะมีรสค่อนข้างฝาด ถ้าใช้แกงความ ฝาดจะหมดไป ผลแก่สามารถ รับประทานเนื้อในได้มีรสหวาน ลูก เชื่อมได้เหมือนลูกชิด	-
จำปาตะ	ผลสุกมีรสหวาน นำมาบริโภคโดยตรง หรือ นำมาทอดกับแป้ง เป็นขนม จำปาตะ เมล็ดนำมาเผาหรือเสริม เครื่องแกงมัสมั่น แกงไตปลา และ แกงกะทิ	
ชมพู่มะเหมียว	ยอดใช้รับประทานเป็นผักสด ผลสุก รับประทานได้เป็นผลไม้	ราก แก้วคัน แก้วไข่ แก้วบิด ขับปัสสาวะ เปลือก ราก ขับประจำเดือน ใบ แก้วบิด
ชะมวง	ใบ ใช้ต้มกับเนื้อ แกงเลียง แกงส้ม ผล สุก ใช้หั่นตากแห้ง เก็บไว้ใส่ในแกงส้มมี รสเปรี้ยวจัด	เป็นยาระบาย ใบและผล มีรสเปรี้ยวสรรพคุณระบายท้อง แก้ไข้กักต้อพิษเสมหะ แก้ธาตุพิการ และใบ ผสมกับยาชนิดอื่นปรุงเป็นยาขับเลือด
ชุมแสง	ยอด รสมัน ต้มกะทิ และแกงเลียง	แก่น ใช้แช่น้ำกิน อาบแก้ฟกช้ำ บวม ภายใน (ไม่ใช่โดนกระทบ ชกต้อย)
ชุมเห็ดเทศ	ดอก ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก ยอด อ่อนรสชาติขม	ใบ ชงดื่มเป็นยาระบาย บดผสมกระเทียม หรือน้ำปูนใส แก้กลากเกลื้อน แมลงสัตว์ กัดต้อย ใบสด ตำพอก เร่งหัวฝี ฝัก ช่วยขับพยาธิ ต้น ราก แก้กษัยเส้น แก้ท้องผูก บำรุงหัวใจ

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
ขุมแสง	ยอดตรสมัน ต้มกะทิ และแกงเลียง	แก่น ใช้แช่น้ำกิน อาบแก้ฟกช้ำ บวม ภายใน (ไม่ใช่โดนกระทบ ชกต่อย)
ขุมเห็ดเทศ	ดอก ยอดอ่อน ลวกจิ้ม น้ำพริก ยอด อ่อนรสชาติขม	ใบ ชงดื่มเป็นยาระบาย บดผสมกระเทียม หรือน้ำปูนใส แก้กกลากเลื่อน แผลงสัตว์ กัดต่อย ใบสด ตำพอก เร่งหัวฝี ฝัก ช่วยขับพยาธิ ต้น ราก แก้กษัยเส้น แก้ก้องผูก บำรุงหัวใจ
ขุมเห็ดไทย	ใบต้มจิ้ม น้ำพริก ใช้แกงเลียง แกงไต ปลา	ใบ เป็นยาระบาย ยาถ่าย เมล็ด รักษาโรคผิวหนัง แก้นอนไม่หลับ แก้ก กระษัย ขับปัสสาวะ แก้กัณฑ์เสบ ทั้งต้น แก้ไข้ ขับพยาธิในท้อง แก้ไข้หวัด
ดาหลา	ดอกตูม หน่ออ่อน ต้มจิ้ม น้ำพริก แกง เผ็ด แกงกะทิ แกงคั่ว ผสมในข้าวต้ม หรือใช้ยำ มีรสชาติเผ็ดร้อน	แก้โรคผิวหนัง แก้ลมพิษ ขับลม
ตีปลี	ใช้ผลสุกตากแห้ง เป็นเครื่องเทศ ประกอบอาหารพวกแกงเผ็ด แกงคั่ว ช่วยดับกลิ่นคาว ผลอ่อนกินเป็นผักสด ยอดอ่อนใส่ข้าวต้ม	ใบ แก้เส้นสุมนา (เส้นศูนย์กลางท้อง) ผล แก้อาตุพิการท้องร่วง ขับลมในลำไส้ แก้หืด แก้ไอ แก้วิงเวียน แก้กิดสีดวงทวาร แก้หลอดลมอักเสบ แก้ก้อนนอนไม่หลับ แก้ก ลมบ้าหมู แก้ปวดกล้ามเนื้อ รักษาอาการ อักเสบ เถา แก้ปวดฟัน ปวดท้อง ลดอาการเกร็ง ของกล้ามเนื้อเรียบ ราก แก้เส้นอัมพฤกษ์ อัมพาต แก้ลม วิงเวียน รักษาโรคลำไส้ใหญ่อักเสบ
ตะไคร้ต้น	ยอดอ่อนลวกจิ้ม น้ำพริก	เนื้อไม้ ใช้ปรุงกับเถาสะค้านและต้น ดาวเรือง รักษาฝีลม และปรุงเป็นยาหอม ลม รักษาท้องขึ้นอืดเฟ้อ จุกเสียด ขับลมใน ลำไส้ บำรุงธาตุ

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
ตะลิงปลิง	ผล เนื้อผล ประกอบเป็นเครื่องปรุง อาหารเพิ่มรสชาติให้เปรี้ยว และนิยม บริโภคสดเป็นผลไม้ และแปรรูปเป็น ผลไม้แช่อิ่ม	ใบ รักษาโรคผิวหนัง ขับพยาธิ ขับเสมหะ ต้น ใช้ต้นอ่อนเป็นยาระบาย
ตัวส้ม	ยอดรสฝาดมันขม กินเป็นผักสด	น้ำยาง ทารอยแตกของสันเท้า
เต่าร้างแดง	ยอดอ่อน (คล้ายมะพร้าว) รสมันหวาน หั่นเป็นแว่นๆ ต้มเอารสขมออก แล้ว นำมาแกงส้ม แกงกะทิ แกงเลียง ผลสุก รับประทานได้	เป็นยาถอนพิษตะขาบ ราก ต้มน้ำดื่ม บำรุงกำลังช่วยให้ร่างกาย แข็งแรง
ทองหลาง	ใบบริโภคทั้งสดและลวก ใช้เป็นผักกิน กับน้ำพริก ลาบ ยำ ส้มตำ เมี่ยงคำ ปลาแฉม ไส้กรอกไทย ทำห่อหมก	ใบ เปลือก แก้เสมหะ แก้ลมพิษ หยอดตา แก้ตาแดง ตาแฉะ ตาฝ้าฟาง ราก แก้พยาธิ แก้เสมหะ แก้ไข พอก บาดแผล แก้ปวดเส็บ ปวดร้อน ฐานของหนาม ดับพิษร้อนแก้กลากน้ำนม ต้น เป็นยาบำรุงเลือด
ทำม้ง	ใบใส่แกงเผ็ด ใบ เปลือกต้น และผลใช้ ตำน้ำพริก ใบอ่อนและดอกอ่อนเป็นผัก เหนาะ ยอดอ่อนลวกจิ้มกินกับน้ำพริก	เปลือก ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อและจุก เสียด
เนียง	ใช้ลูกอ่อนปอกเปลือกจิ้มน้ำพริกหรือ กินร่วมกับอาหารรสเผ็ด เพาะเป็นต้น อ่อนแล้วดองเป็นผักจิ้มผักกั๊ก	-
บอน	ลำต้น นำมาลวกเยื่อออกมา แล้วนำไป ลวกให้สุก แกงกะทิ	เป็นยาระบาย ขับพยาธิ ใช้ห้ามเลือด
บุก	หัวอ่อนนำมาแกงกะทิ แกงบวดเชื่อม ดอกอ่อน นำมาแกงส้ม แกงกะทิ ต้น อ่อนลวกเปลือก ใบอ่อน นำมาแกงส้ม (โดยนำมาต้มหรือลวกน้ำร้อนก่อน นำมาปรุง)	ใช้หัวต้มกับน้ำแก้โรคตับ โรคท้องมาน ยาด กัดเสลด แก้ไอ หัวบุก เป็นยากัดแผลหนอง

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
ปุด	ต้มน้ำร้อน นำต้นหยวกปุดมาต้มจิ้ม น้ำพริกหรือต้มแล้วนำมาแกง	เป็นยาขับลม
เปราะป่า	ยอดอ่อนที่ม้วนอยู่ใช้จิ้มน้ำพริก	ใบ แก้อักเสบ ดอก แก้อักเสบตาแฉะ ต้น แก้อ่อนเพลีย หัว แก้อาเจียน แก้อุจจาระแข็ง
ผักกาดข้าง	ต้มน้ำร้อน ยอดอ่อน ใช้กินเป็นผักเหนาะ แกงกะทิ รสชาติร้อน กลิ่นหอมฉุน	-
ผักกูด	ยอดอ่อนใช้ต้มกับกะทิ เป็นผักจิ้ม น้ำพริก	เป็นส่วนผสมอย่างหนึ่งในตำหรับ ยา ระบาย ใช้ทั้งต้น ต้มหรือแช่น้ำครึ่งวันอาบแก้ผื่น คัน หัวใต้ดิน เป็นยาผดผื่น แก้ท้องร่วง อาเจียน ปวดศีรษะ ขับปัสสาวะ ราก ใช้ห้ามเลือด
ผักลิ้นห่าน	ทั้งต้นและใบ นำมาผัดน้ำมันหอย กิน กับน้ำพริก มีรสขม	ใบ ตำผสมน้ำมันงาแก้ปวดศีรษะ ปวด บวมแก้พิษงู
ผักเสี้ยนผี	ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน ใช้ต้องเป็น ผักจิ้มกับน้ำพริก ขนมีจืด หรือใช้แกง ส้ม ต้มส้ม	ทั้งต้น เป็นยาแก้พิษในปอด ช่วยขับหนองใน ร่างกาย หรือทำให้หนองแห้ง แก้ฝีในลำไส้ ใบ นำมาพอกแก้ปวดหัว บดกับเกลือทาแก้ ปวดหลัง แก้ปัสสาวะพิการ ใบผสมกับ เมล็ด จะเป็ดยาขับน้ำเหลืองเสีย ดอก ฆ่าเชื้อโรค ราก เป็นยาแก้เลือดออกตามไรฟัน
ผักหนาม	ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกหรือลวก จิ้ม น้ำพริก และนำมาแกงส้ม	ลำต้นแก้ไอ ขับเสมหะ ต้มอาบแก้คันที่เกิด จากโรคผิวหนัง
ผักหวานบ้าน	ยอดอ่อน ใบอ่อน ลูกอ่อน ใช้ต้มเป็น ผักจิ้มน้ำพริก ทำเป็นแกงจืด แกงเลียง	ใบ ปรุงเป็นยาเขียว ใบและราก ทำให้ละเอียดใช้พอกฝี ราก ต้มเป็นยาแก้ไข้

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
ผักเหนาะ	ทั้งต้มกินเป็นผักสด หรือลวกกินกับ ขนมจีน น้ำพริก นำมาเป็นผักเหนาะ กินกับแกง	ทั้งต้น นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ลดการ อักเสบได้ดี ทำครีมทาผิวหนังอักเสบ เป็น เครื่องต้มแก้อ่อนใน
ผักเหมียง	ใบอ่อนและยอดอ่อน ใช้แกงเลียง ต้ม กะทิ ใช้ห่อเหมียงคำ ผัดวุ้นเส้น แกงไต ปลา ผัดเผ็ด ผัดผัก แกงจืด จิ้มน้ำพริก หรือกินแกล้ม ขนมจีน รสหวานมัน	ใบ ช่วยลอกฝ้า ทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ
ผักโหมจีน	ยอดอ่อน ใบอ่อน นำมาผัดแกงเลียง	ทั้งต้น ดับพิษภายในและภายนอก แก้บิด มูกเลือด ริดสีดวงจมูก ริดสีดวงทวาร แก้ ผื่นคัน แก้รำมะนาด รักษาฝี แผลพุพอง
พริกไทย	เมล็ดอ่อน ใช้ผสมในแกง ผัดเผ็ด ผลสุก ตากแห้งป่นให้ละเอียด ใช้เป็น เครื่องเทศ	ใบ แก้ลมจุกเสียดแน่น แก้ปวดมวนท้อง ดอก รสร้อน แก้ตาแดง เนื่องจากความดัน โลหิตสูง เมล็ด รสเผ็ดร้อน แก้ลมอัมพฤกษ์ แก้ลม ลั่นในท้อง บำรุงธาตุ แก้ท้องอืดเฟ้อ แก้ เสมหะเฟื่อง แก้มุกกิด เถารสร้อน แก้อุระ เสมหะ และแก้ไอติสาร
มะกอกป่า	ยอดอ่อนและใบอ่อนใช้รับประทาน เป็นผักสด กินกับส้มตำ ลาบ ยำ อาหารที่มีรสจัด ผลสดมีรสเปรี้ยว ใช้ตำน้ำพริก ส้มตำ และปรุงอาหารอื่นๆที่ต้องการรส เปรี้ยว	ชาวเขาเผ่ากะเหรี่ยง ใช้ใบเคี้ยวกินแก้ ท้องเสีย ผล เปลือก ใบ กินเป็นยาบำรุงตา ช่วยให้ชุ่มคอ แก้ กระหายน้ำ เลือดออกตามไรฟัน เนื้อในผล แก้ธาตุพิการ ภาวะอาหาร พิการ แก้บิดไข้ แก้ปวดท้อง น้ำคั้นจากใบหยอดแก้ปวดหู เปลือก ดับพิษกาฬ แก้อ่อนใน
มะเดื่อฉิ่ง	ผลอ่อนรสฝาด รับประทานเป็นผักสด กินกับน้ำพริก ขนมจีน	เปลือกลำต้นและราก แก้ท้องเสีย แก้ ประดงและผดผื่นคันตามผิวหนัง

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
มะเดื่อปล้อง	ลูกอ่อน รับประทานเป็นผักเหนาะ	ใบ ต้มดื่มแก้อาการม้ามโต แก้ไข้หนาวสั่น ปัสสาวะเป็นเลือด เปลือกต้นและราก มีรสฝาดสามารถ กล่อมเสมหะ แก้ท้องเสีย แก้เม็ดผื่นคันตามผิว รากลำต้นและเหง้า ชาวเขานิยมต้ม กระตุ้นน้ำนมในสตรี และแก้หวัด เปลือกต้น ต้มกับกล้วยน้ำว้า เอาผ้าชุบน้ำพันแก้อาการบวม
มะตูม	ยอดอ่อน ใบอ่อนใช้จิ้มน้ำพริก ใบอ่อน ทำข้าวยา กินกับขนมจีน ผลนำมาเชื่อม	ผลอ่อน บำรุงธาตุเจริญอาหาร ขับผายลม ผลแก่แก้เสมหะ บำรุงธาตุไฟ ย่อยอาหาร ให้ละเอียด ผลสุก แก้ลมเสียดแทงในท้อง แก้มูกเลือด แก้กระหายน้ำ เปลือก ราก ลำต้น แก้ไข้จับสั่น ขับลมในลำไส้ ราก แก้พิษฝี พิษไข้ รักษาฝ้าดี
มะปริง	ยอดอ่อน รับประทานเป็นผักเหนาะ ผลดิบทำน้ำพริก ผลรับประทานได้ รสหวานอมเปรี้ยว	ราก ถอนพิษสำแดง แก้ไข้กลับไข้ซ้ำ แก้ไข้ตัวร้อน ผล แก้เสมหะในคอ กัดเสมหะในคอ แก้เสลดทางนิ้ว แก่น้ำลายเหนียว ฟอกโลหิต
มะพร้าว	เหมงมะพร้าวคือ กะลามะพร้าวที่ยังอ่อน นำมาแกง เวลาจะใช้ต้องค่อยๆ ปอกเปลือกเขียวระวังอย่าปอกลึกจะ ถูกกะลามะพร้าวเมื่อปอกเสร็จต้องผ่า แล้วหั่นกะลาอ่อนใส่แช่ในอ่างน้ำเกลือ เจือจางทันทีมิฉะนั้นเหมงมะพร้าวจะดำ	
มะมุด	ผลอ่อน รับประทานเป็นผักสด ผักแกลัม ยำ มีรสเปรี้ยว ผลสุกรสหวานอมเปรี้ยว	-

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
มะม่วง หิมพานต์	ใบอ่อน ยอดอ่อน มีรสฝาดเล็กน้อยใช้ เป็นผักสดจิ้มน้ำพริก หรือเป็นผัก สำหรับอาหารรสจัด ผลสุกใช้แกงเหลือง แกงไตปลา นำมา กินสด ลูกอ่อน แกงเลียง ผัด เมล็ดอ่อนใช้แกงไตปลา เมล็ดสุกใช้ผัด	เมล็ดรับประทาน แก้กกลากเกลื้อนและทำ ให้เนื้อขาในโรคเรื้อน ยางมีพิษกัดทำลายเนื้อที่เป็นไต เช่น ตา ปลา หูด น้ำมันเมล็ดรักษา โรคผิวหนัง
มะรุม	เนื้อในผักและเมล็ดปรุงแกงส้มมะรุม	ใบสด มีวิตามินซีและเอมาก ใช้เป็นยาแก้ โรคเลือดออกตามไรฟัน โรคเยื่อเมือก อักเสบ ตำพอกบริเวณที่เป็นแผล ดอก เป็นยาบำรุง ขับปัสสาวะ และขับ น้ำตา ราก บำรุงหัวใจ บำบัดโรคท้องมาร เมล็ด ใช้เมล็ดสดนำมาคั้นเอาน้ำออกจะได้ behen oil หรือ Ben ใช้เป็นอาหาร ใช้ทำ เครื่องสำอาง หรือปรุงเป็นยาแก้ไข้ ใช้ทา ภายนอกแก้บวม แก้โรคปวดตามข้อ
มะละกอ	ผลดิบ ผลใกล้สุกต้มจิ้มน้ำพริก แกงส้ม แกงกะทิ แกงเลียง แกงไตปลา ต้มกะทิ ผัด	ใบต้มดื่มบำรุงหัวใจ ขับพยาธิ แก้ไข้ แก้บิด แก้ปวดบวม ขับปัสสาวะ ผลสุก บำรุงนํ้านมระบายท้อง ยางจากผลดิบ กัดหูด ใฝ่ ผ่า
มังคุด	ใบอ่อนใช้ดอก กินเป็นผักจิ้ม	เปลือกผล บดต้มหรือซงแก้ท้องร่วง แก้ไข้ ท้องเสีย ผสมน้ำปูน ทาสมานแผล แก้แผล เน่าเปื่อยพุพอง เนื้อหุ้มเมล็ด แก้วร้อนใน ยางจากผล แก้บิดท้องร่วง ใส่แผลหนอง เปลือกผล ยังมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อ แบคทีเรียซึ่งทำ ให้เกิดหนอง โดยฆ่าได้ทั้งสายพันธุ์ปกติ สายพันธุ์ดื้อยา “เพนนิซิลิน” มีฤทธิ์ต้าน เชื้อ ต้านโรคผิวหนังใช้รักษาแผลที่เป็น หนองสิ่ว ช่วยลดร่องรอยต่างดํา

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
มันขี้หนู	หัวใต้ดิน มีรสมัน แกงส้ม แกงกะทิ แกง ไตปลา ต้มจืดเกลือ	-
มันปู	ใบอ่อน ใช้กินเป็นผักสดกับขนมจีน แกง เผ็ด น้ำพริก รสชาติหวานมัน	รากและลำต้น ต้มดื่มแก้ร้อนใน เป็นยา บำรุง
ยอดป่า	ยอด ใบอ่อน นำมาปรุงประกอบใน อาหาร	แก่น รสขมร้อน ต้มหรือดองสุรา ขับเลือด ขับน้ำคาวปลา ขับและพอกโลหิตระดู แก้ จุกเสียด แน่นเฟ้อ ขับผายลม
ระกำ	ผลดิบ รสเปรี้ยวนำมาตำน้ำพริก ใส่แกง ส้ม ผลสุกรสหวาน หรือหวานอมเปรี้ยว รับประทานเป็นผลไม้ หรือดองหวาน	ผล ใช้กินเป็นยาแก้ไอ ขับเสมหะ แก่น มีรส ขมหวาน ใช้เป็นยาขับเสมหะ รักษากำเดา รักษาเลือด
เล็บครุฑ	ยอดอ่อน ใช้กินทั้งเป็นผักสด กินกับลาบ น้ำพริก ทำให้สุก เช่น นำมาเป็นใบ เล็บครุฑ ชุบแป้งทอด ร่องก้นกระทงห่อ หมก ใช้เป็นผักกินกับขนมจีนน้ำยา นำไปซอยเป็นฝอยใส่ในทอดมันปลา กราย ทอดมันกุ้ง ปรุงเป็นแกงคั่ว	ใบ รสหอมร้อน ตำพอกแก้ปวดบวมอักเสบ ทั้งต้น รสฝาดหอม สมานแผล แก้ไข้ รากรสหอมร้อนต้มน้ำดื่ม ขับปัสสาวะ ระวัง ประสาท แก้ปวดข้อ สูดดมขับเหงื่อ
ส้มกุ้ง	ลูกอ่อนมีรสเปรี้ยว นำมาแกงส้ม	ราก ผนแก้ลม แก้ไข้ใน แก้ไข้ ขับเสมหะ และขับโลหิต
ส้มแขก	ผลสด ใช้แกงส้ม หรืออาจนำมาผ่าเป็น ชิ้นเล็กๆ เอาเยื่อเมล็ดทิ้ง เนื้อตากแดด ให้แห้ง ใช้ผลปรุงอาหาร เช่นต้มเนื้อ ต้ม ปลา แกงส้ม ทำน้ำแกงขนมจีน ใบอ่อน ใช้รองนึ่งปลา	-
ส้มจี๊ด	ผลสุก นำมาคั้นน้ำทำน้ำพริก ส้มเกล้า เปลือกของผลห่ามๆ นำมาจิ้มน้ำพริกได้ ผลสุกคั้นน้ำทำน้ำผลไม้	-

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
สะตอ	เมล็ดกินเป็นผักเหนาะ โดยกินสดเผาไฟหรือดอง ใช้ผัดเผ็ด ผัดเปรี้ยวหวาน ต้มกะทิ ส่วนยอดใช้กินเป็นผักเหนาะ	เมล็ดรสจัดมัน ขับปัสสาวะ ช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด กินเป็นประจำช่วยรักษาป้องกันโรคเบาหวาน
สับปะรด	ยอดอ่อน นำมาลวกจิ้มน้ำพริก ผลสุกมีรสเปรี้ยวนำมาผัด แกง ผลสุกมีรสหวาน นำมารับประทานได้	ทุกส่วน ขับปัสสาวะ ไบสด เป็นยาถ่าย ผล แก้อาเจียน แก้เสมหะ ระงับอาการอักเสบ ฟอกเลือด ผลดิบ ใช้ห้ามเลือด ขับกระดูกขับพยาธิ ผลสุก ช่วยย่อยอาหาร ขับเหงื่อ บำรุงกำลัง ราก แก้นิ่ว แก้กษัย กัดและล้างทางเดินปัสสาวะ เปลือก แก้กษัย ทำให้ไตมีสุขภาพดี ผสมกับสมุนไพรอื่นจะแก้ขัดเบา ยอดอ่อนแก้นิ่ว แก้นิ่วเลือด
สาหร่ายข้อ	เป็นสาหร่ายทะเลสีเขียวหม่น เนื้อใสดอ่อนเป็นข้อๆ รสเค็มปะแล่มๆ อาศัยอยู่ตามแนวหินโสโครก และแนวปะการัง ถอนกินเองไม่ได้เพราะมีพิษ ต้องรอให้สาหร่ายถูกพัดเกยฝั่งเองจึงจะกินได้ ถดูลมว่าว น้ำทะเลปั่นป่วนสาหร่ายข้อตายหมด ฟื้นคืนอีกครั้งในเดือนมกราคม กินเป็นผักสดหรือลวกแล้วยำก็ได้	
หมुरยมัน	ยอดและดอกใช้รับประทานเป็นผักสด นิยมกินกับแกงไตปลา น้ำพริก และขนมจีน ดอกอ่อนรสหวานมัน	ราก ใช้แก้ลม แก้ไข้ โรคหอบหืด

ชนิดของผัก พื้นบ้าน	ทางอาหาร	ทางยา
หมुरยหอม	ยอดอ่อนกินสดเป็นผักเหนาะ	ใบ แก้ไข้ แก้ผื่นคัน ดอกขับเสมหะให้ลงสู่คูทวาร ต้น ขับลมภายใน แก้ไอ ราก พอกแผล ริดสีดวงและคุดทะราด ขับ พยาธิ แก้โรคผิวหนัง กระจายเลือดลม
หวายน้ำ	ยอดอ่อนต้มกะทิ รสมัน	-
หางปลาช่อน	ยอดอ่อน ใบอ่อนกินเป็นผักสด จิ้ม น้ำพริก แกงเลียง แกงเผ็ด มีรสจืดเย็น	ลำต้น แก้เจ็บคอ ฝี บิด ท้องร่วง แก้อาการ ผื่นคัน บวมหน้า ราก แก้กามโรค
เห็ดแครง	ทั้งต้น ใช้แกงกะทิ หมกเครื่องแกง	
เหรียง	เมล็ด เมื่อแก่ตัดส่วนปลายนำไปเพาะ ให้แตกรากสั้นๆ รับประทานสด ดอง หรือแกง	ใช้เปลือก เป็นยาสมานแผล ลดน้ำเหลือง
อุตพิต	ยอดอ่อนก้านใบ เเผาไฟแล้วนำมาแกง กะทิ หัว ปิ้งไฟกินได้ กาบหั่นฝอย ใช้ ดองกินเป็นผัก ก้านใบ ลอกเปลือก ออกใช้แกงส้มแบบเดียวกับแกงบอน	หัว เป็นยากัดเถาตานในท้อง กัดฝ้าหนอง สมาแผล ราก มีฤทธิ์เป็นยากระตุ้น รักษาโรค ริดสีดวงทวาร ใช้กินกับกล้วยรักษาโรคปวด ท้องใช้ทาภายนอกและกินรักษาพิษงูกัดได้

แบบสอบถาม เรื่อง วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน

1. ชื่อ – สกุล
2. บ้านเลขที่.....
.....
3. สถานภาพผู้ให้ข้อมูล
() 1 หัวหน้าครอบครัว () 2 แม่บ้าน () 3 อื่นๆระบุ
.....
4. จำนวนสมาชิกในครัวเรือนที่มีอยู่ในปัจจุบันรวม.....คน

ตอนที่ 2 ข้อมูลด้านเศรษฐกิจและสังคม

1. อาชีพหลักของท่าน
() 1 เกษตรกรรม () 1.1 ทำนา () 1.2 ทำสวน ระบุ.....
() 1.3 เลี้ยงสัตว์ระบุ..... () 1.4 อื่นๆ ระบุ.....
() 2 ค้าขาย ระบุ.....
() 3 รับจ้าง ระบุ.....
() 4 ประมง ระบุ.....
() 5 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ
2. อาชีพรองของท่าน
() 1 ไม่มี
() 2 มี () 2.1 เกษตรกรรม ระบุ.....
() 2.2 ค้าขาย ระบุ.....
() 2.3 รับจ้าง ระบุ.....
() 2.4 ประมง ระบุ.....

3. ครอบครัวยุคของท่านมีรายได้จาก

- () 1 เกษตรกรรม รายได้.....บาท/ปี
() 2 ค้าขาย รายได้.....บาท/ปี
() 3 รับจ้าง รายได้..... บาท/ปี
() 4 ประมง รายได้.....บาท/ปี
() 5 รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ รายได้.....บาท/ปี

4. รายจ่ายในครัวเรือน

- 4.1 เพื่อการบริโภค (บิ่จจัย 4 ,ค่าน้ำ ,ค่าไฟ , ฯลฯ) รายจ่าย.....บาท/เดือน
4.2 เพื่อสังคม (ทำบุญ,งานแต่ง,,งานศพ, ฯลฯ) รายจ่าย.....บาท/เดือน
4.3 เพื่อการลงทุน รายจ่าย.....บาท/เดือน
4.4 อื่นๆระบุ..... รายจ่าย.....บาท/เดือน

ตอนที่ 3 แหล่งที่มาของอาหารในครัวเรือน

1. อาหารที่ท่านนำมารับประทานในครัวเรือน ได้อย่างไร

- () 1 ซื้
() 2 ปลุกพืช เลี้ยงสัตว์ ไว้กินเอง
() 3 เก็บหาจากธรรมชาติ
() 4 ได้จากการแบ่งปันในชุมชน/นอกชุมชน
() 5 อื่นๆระบุ.....

2. ถ้าซื้ออาหาร ซื้จากแหล่งใด

- () 1 ตลาด
() 2 ร้านขายของชำในชุมชน
() 3 รถที่นำอาหารมาขายในชุมชน(รถเร่)
() 4 แหล่งผลิตโดยตรง

3. ท่านซื้ออาหารมาบริโภคบ่อยครั้งแค่ไหน

- () 1 ของสด () 1.1 ทุกวัน () 1.2 4-5 ครั้ง/สัปดาห์
() 1.3 2-3 ครั้ง/สัปดาห์ () 1.4 1 ครั้ง/สัปดาห์

() 2 ของแห้ง (หอม กระเทียม พริกแห้ง)

() 2.1 1 ครั้ง/สัปดาห์

() 2.2 มากกว่า 1ครั้ง/สัปดาห์

() 2.3 2-3 ครั้ง/เดือน

() 2.4 1 ครั้ง/เดือน

() 2.5 อื่นๆระบุ.....

4. อาหารที่ท่านซื้อได้แก่ อาหารประเภทใด

() 1 เนื้อสัตว์

() 2 พืช ผัก ผลไม้

() 3 ของแห้ง (หอม กระเทียม พริกแห้ง)

() 4 เครื่องปรุงรส (กะปิ น้ำปลา น้ำตาล)

() 5 ขนมหวาน

5. ท่านจ่ายค่าอาหารครั้งละ.....บาท

6. ถ้าปลูกพืช ปลูกในลักษณะใด

() 1 ในที่นา

() 2 รอบบ้าน

() 3 สวน

() 4 อื่นๆระบุ.....

7. วัตถุประสงค์ของการปลูกพืช

() 1 ขาย

() 2 กินเอง

() 3 ทั้งกินทั้งขาย

() 4 อื่นๆระบุ.....

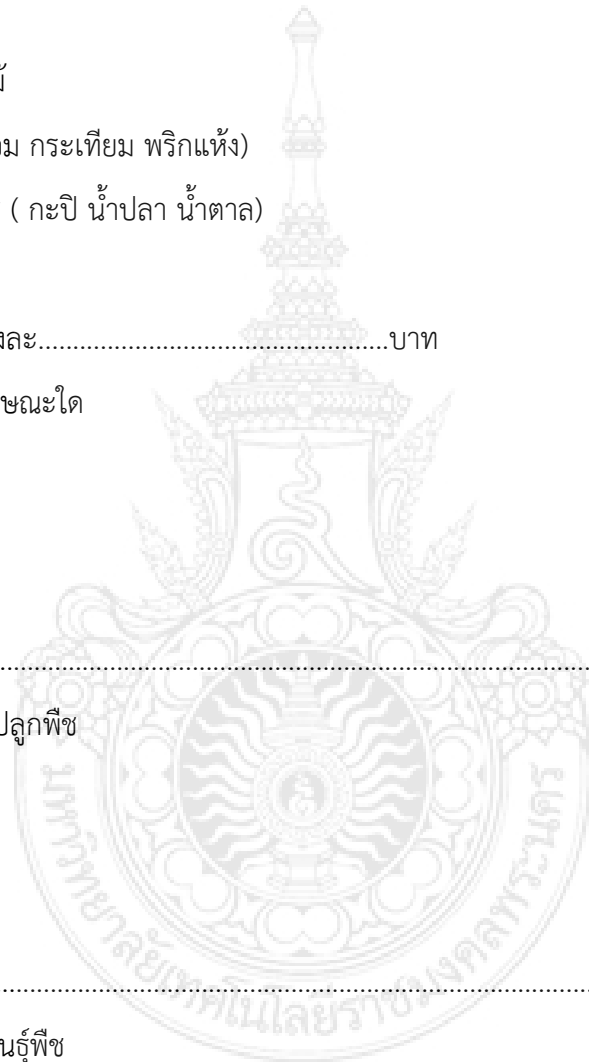
8. แหล่งที่มาของเมล็ดพันธุ์พืช

() 1 ซื้อมา

() 2 จากการเก็บไว้ทำพันธุ์

() 3 ได้รับแจกจากหน่วยงานราชการ

() 4 จากการแบ่งปัน



9. ถ้าเลี้ยงสัตว์ ท่านเลี้ยงในลักษณะใด

() 1 บริเวณบ้าน

() 2 มีคอกให้

() 3 ปล่อยตามธรรมชาติ

() 4 อื่นๆระบุ.....

10. วัตถุประสงค์ของการเลี้ยงสัตว์

() 1 ขาย

() 2 กินเอง

() 3 ทั้งกินทั้งขาย

() 4 อื่นๆระบุ.....

11. แหล่งที่มาของพันธุ์สัตว์

() 1 ซื้อมา

() 2 ได้รับแจกจากหน่วยงานราชการ

() 3 จากการแบ่งปัน

() 4 อื่นๆระบุ.....

ตอนที่ 4 รูปแบบการจัดการอาหาร

1. ครอบครัวท่านรับประทานอาหารวันละกี่มื้อ

() 1 1 มื้อ

() 3 3 มื้อ

() 2 2 มื้อ

() 4 4 มื้อ

2. ครอบครัวท่านทำอาหารวันละกี่ครั้ง

() 1 1 ครั้ง

() 3 3 ครั้ง

() 2 2 ครั้ง

() 4 4 ครั้ง

3. โดยปกติในแต่ละมื้อ ท่านทำอาหารกี่อย่าง

() 1 1 อย่าง

() 3 3 อย่าง

() 2 2 อย่าง

() 4 4 อย่างขึ้นไป

4. วิธีที่ใช้ทำอาหารรับประทานในครอบครัวเป็นประจำ

- () 1 อาหารคาว () 1.1 ต้ม () 1.2 ทอด () 1.3 ยำ
() 1.4 นึ่ง () 1.5 ปิ้ง/ย่าง () 1.6 ตำน้าพริก
() 1.7 ผัด () 1.8 ลวก () 1.9 แกง
() 1.10 กินสด () 1.11 อื่นๆระบุ.....

- () 2 อาหารหวาน () 1.1 ต้ม () 1.2 ทอด () 1.3 กวน
() 1.4 นึ่ง () 1.5 น้ำกะทิ/แกงบวด () 1.6 น้ำเชื่อม
() 1.7 เชื่อม () 1.8 อื่นๆระบุ.....

5. ประเภทของอาหารที่ทำใน 1 มื้อ

- () 1 มื้อเช้า ได้แก่
- () 2 มื้อกลางวัน ได้แก่.....
- () 3 มื้อเย็น ได้แก่.....

6. มื้อที่เป็นมื้อหลักของครอบครัวคือมื้อใด

- () 1 มื้อเช้า
() 2 มื้อกลางวัน
() 3 มื้อเย็น

7. โดยปกติ กลุ่มอาหารที่รับประทานในแต่ละมื้อ มีอะไรบ้าง

- () 1 กลุ่มเนื้อสัตว์
() 2 กลุ่มข้าว เผือก มัน
() 3 กลุ่มผัก
() 4 กลุ่มผลไม้
() 5 กลุ่มน้ำมัน กะทิ

8. การรับประทานอาหารในครอบครัวของท่านมีลักษณะอย่างไร

- () 1 กินพร้อมกัน
() 2 กินไม่พร้อมกัน
() 3 ผู้อาวุโสกินก่อน
() 4 ผู้ชายกินก่อน

() 5 อื่นๆระบุ.....

9. ในสำหรับอาหารมีช้อนกลางหรือไม่

() 1 มี

() 2 ไม่มี

10. ในครอบครัวของท่าน มีการแปรรูปอาหารลักษณะใดบ้าง

() 1 ทำเค็ม (กุ้งส้ม ปลาตุ๋น กะปิ) ได้แก่.....

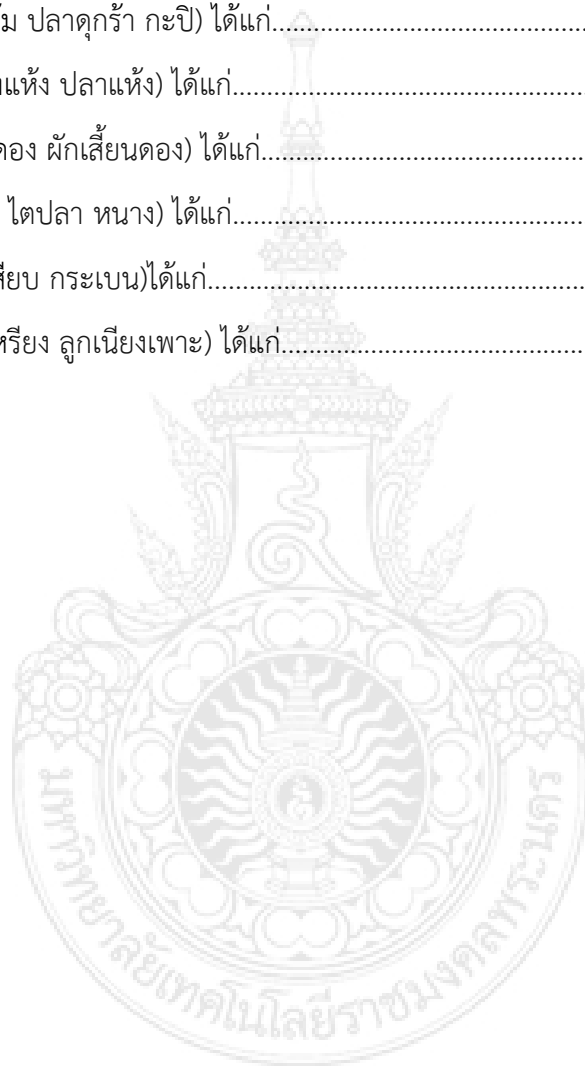
() 2 ตากแห้ง (กุ้งแห้ง ปลาแห้ง) ได้แก่.....

() 3 ดอง (สะตอดอง ผักเสี้ยนดอง) ได้แก่.....

() 4 หมัก (น้ำบูดู ไตปลา หนาง) ได้แก่.....

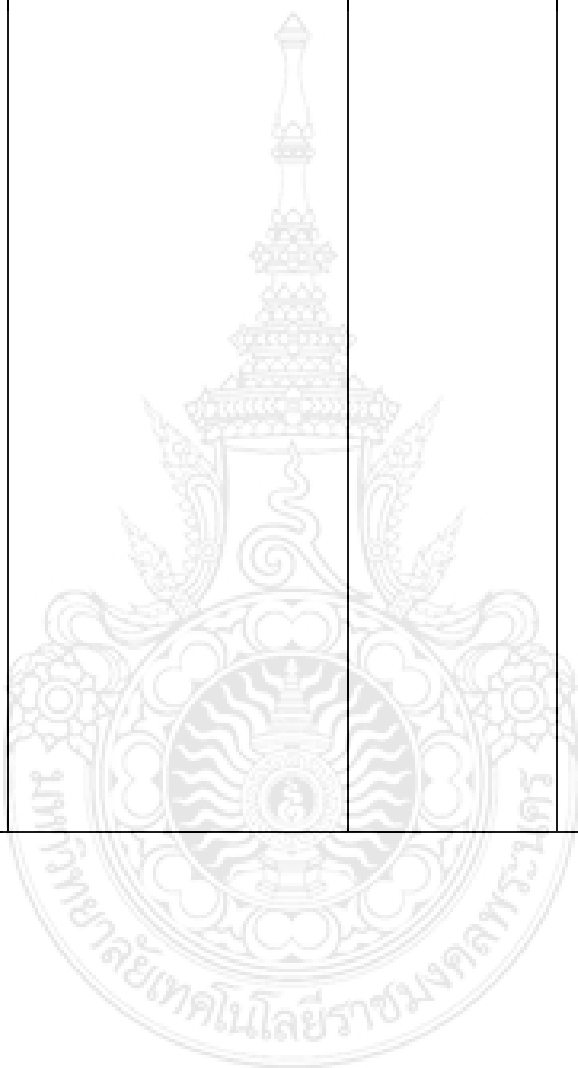
() 5 รมควัน(กุ้งเสียบ กระเบน)ได้แก่.....

() 6 เเพาะ(หน่อเหียง ลูกเนียงเพาะ) ได้แก่.....



11. ในรอบ 1 ปี มีการจัดอาหารในประเพณีต่างๆอย่างไร

ประเพณี	อาหารท้องถิ่น(คาว)	อาหารท้องถิ่น (หวาน)	อาหารอื่น(คาว)	อาหารอื่น (หวาน)
<p>1.ประเพณีเกี่ยวกับศาสนา</p> <p>1.1 งานมาฆบูชา/วิสาขบูชา/เข้าพรรษา</p> <p>1.2 เดือนสิบ</p> <p>1.3 ชักพระ</p> <p>1.4 ทอดกฐิน/ผ้าป่า</p> <p>1.5อื่นๆ.....</p> <p>2.ประเพณีชีวิต/สังคม</p> <p>2.1 งานบวช</p> <p>2.2 งานแต่ง</p> <p>2.3 งานศพ</p> <p>2.4 ขึ้นบ้านใหม่</p> <p>2.5 วันเกิดพระ</p> <p>2.6 อื่นๆ.....</p>				



ตอนที่ 5 ปัญหา อุปสรรคในการจัดการอาหาร

1. วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารเป็นประจำชนิดใดบ้างที่ท่านไม่สามารถผลิตหรือเสาะหาเองได้

และท่านมีวิธีแก้ปัญหาอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

2. ในชุมชนของท่านมีแหล่งวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารหรือไม่ ถ้ามี มีลักษณะเป็นอย่างไร มี

อะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปริมาณและชนิดของอาหารที่นำมาประกอบอาหารในทุกวัน เพียงพอต่อความต้องการบริโภคของสมาชิกในครอบครัวหรือไม่ อย่างไร ถ้าไม่เพียงพอท่านมีวิธีจัดการอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

4. ครอบครัวของท่านเคยประสบปัญหาเกี่ยวกับเรื่องของอาหารหรือไม่ และแก้ไขอย่างไร

() 1 ไม่มีอาหารกิน

วิธีแก้ไข.....

() 2 อาหารไม่เพียงพอ

วิธีแก้ไข.....

() 3 อาหารไม่ปลอดภัย

วิธีแก้ไข.....

5. ท่านคิดว่าสาเหตุที่ทำให้ครอบครัวของท่านมีอาหารรับประทานอย่างพอเพียง คืออะไร (ภูมิปัญญา
ในการผลิต การถนอม การเก็บรักษา / ความชำนาญในการเสาะหา)

.....

.....

.....

.....

.....

6. ท่านคิดว่าสิ่งที่เป็นอุปสรรคให้ครอบครัวของท่านมีอาหารรับประทานอย่างไม่พอเพียงคืออะไร

() 1 ไม่มีเงิน

() 2 ไม่มีแรงงานในการจัดการอาหาร

() 3 ไม่มีที่ดินทำกิน

() 4 ปัญหาสุขภาพ

วิธีแก้ไข.....

.....

.....

7. ท่านคิดว่าครอบครัวของท่านสามารถพึ่งตนเองทางอาหารได้หรือไม่ อย่างไร เพราะเหตุใด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ขอบคุณในความร่วมมือ

