
การยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย

วาสนา ติววงศ์* ประหยัด สายวิเชียร และภทรภรณ์ ชัยแก้ว

Upgrading ethnic food from local knowledge to tourism activities in Chiang Rai

Wassana Tiwong* Prayad Saiwichian and Pattarakan Chaikaew

ผู้ช่วยศาสตราจารย์

Assistant professor

*E-mail address: t.wassana9572@gmail.com

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและตำรับอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น และเพื่อจัดรูปแบบการท่องเที่ยว ร่วมกับการรับประกันอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย ประชากร คือ ประชาชนชาวบ้าน ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ในชุมชนอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 19 ตำบล นักท่องเที่ยวที่สนใจอาหารชาติพันธุ์ เครื่องมือ คือ แบบสัมภาษณ์ แบบวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ แบบประเมินความพึงพอใจ โดยการวิเคราะห์เนื้อหาและการสังเคราะห์ข้อมูล

ผลการศึกษา พบว่า แหล่งวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นเป็นแหล่งต้นน้ำที่มีคุณภาพที่ดี ตามฤดูกาล ได้แก่ วัตถุดิบประเภทพืชผัก ผลไม้ เนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่จากแหล่งอาหาร 3 แหล่ง คือ วัตถุดิบจากธรรมชาติ จากชุมชนชาติพันธุ์ และจากตลาด รายการอาหารชาติพันธุ์ จำนวน 50 รายการ มีวิธีประกอบอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ปิ้ง/ย่าง ผัด คั่ว แกลบ ยำและหมักดอง คุณค่าทางโภชนาการของอาหารส่วนใหญ่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน และวิตามิน จากแหล่งอาหารชุมชน เน้นใช้เกลือและผงชูรสในการปรุงอาหาร และวิธีการถนอมอาหารที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประกันอาหารชาติพันธุ์ ตามประเพณีและวัฒนธรรมของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ที่ร้านอาหาร โฮมสเตย์เพื่อให้ นักท่องเที่ยวได้สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ การนำอาหารชาติพันธุ์จำหน่ายตามแหล่งตลาดหรือถนนคนเดิน และสื่อออนไลน์ บทสรุป ชุมชนนำหนังสือตำรับอาหารจากชาติพันธุ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไปสเตอร์เป็นของขวัญให้นักท่องเที่ยว ปรับใช้แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประกันอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นตามความสามารถของชุมชนในการพัฒนาเน้น การพึ่งตนเองและการจัดการตนเองบนรากฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

คำสำคัญ: การยกระดับอาหาร, อาหารชาติพันธุ์, ภูมิปัญญาท้องถิ่น, การท่องเที่ยว

ABSTRACT

The objective is to analyze the nutritional value and recipes from local wisdom. to elevate ethnic food from local wisdom and to organize tourism along with eating ethnic foods from local wisdom in Chiang Rai Province. Ethnic food experts from local wisdom in communities in Mae Chan District and Mae Sai District Chiang Rai Province, 19 sub-districts, tourists who are interested in ethnic food. The tools are interview form, nutrition analysis form, satisfaction assessment form by content analysis and data synthesis.

The results of the study revealed that the main source of raw materials for cooking ethnic dishes from local wisdom is a watershed source with good seasonal quality, namely vegetables, fruits, pork, chicken, and eggs from 3 food sources: natural raw materials, from ethnic communities and markets, 50 ethnic food items, with cooking methods such as boiling, steaming, roasting/grilling, stir-frying, roasting, curry, larb, salad and pickling. The nutritional value of most foods consists of carbohydrates, proteins, fats and vitamins from community food sources Focus on using salt and MSG in cooking. and methods of food preservation inherited from ancestors Guidelines for organizing tourism in conjunction with eating ethnic foods Follow the traditions and culture of the ethnic community at the restaurant. Homestay for tourists to experience the lifestyle of the ethnic community Bringing ethnic food to sell at markets or walking streets. and online media Conclusion The community brought recipes books from local wisdom ethnic groups. The poster is a gift for tourists. Implement a tourism model together with eating ethnic food from local wisdom based on the community's ability to develop, emphasizing self-reliance and self-management based on the philosophy of sufficiency economy.

Keywords: food enhancement, ethnic food, local wisdom, tourism

บทนำ

อาหาร (Food) หมายความว่า ของกินหรือเครื่องค้ำจุนชีวิต ได้แก่ วัตถุทุกชนิดที่คนกิน ต้ม อม หรือนำเข้าสู่ร่างกายไม่ว่าด้วยวิธีใดๆ หรือในรูปลักษณะใดๆ แต่ไม่รวมถึงยา วัตถุออกฤทธิ์ต่อจิตและประสาท หรือยาเสพติดให้โทษ ตามกฎหมายว่าด้วยการนั้น แล้วแต่กรณี และวัตถุที่มุ่งหมายสำหรับใช้หรือใช้เป็นส่วนผสมในการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบอาหาร สี และเครื่องปรุงแต่งกลิ่นรส (พระราชบัญญัติอาหาร, 2522) การรับประทานอาหารแต่ละครั้งต้องคำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายควรได้รับ ซึ่งโภชนาการ (Nutrition) เป็นวิทยาศาสตร์หนึ่งที่เกี่ยวข้องกับความสำคัญของอาหารต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งเป็นรากฐานของการมีสุขภาพดี สามารถป้องกันการเกิดโรค การได้รับอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างถูกต้องและเหมาะสม ตรงตามความต้องการของร่างกายใน 1 วัน ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตและทำงานได้ตามปกติ ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน นำไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี โดยเน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและการนำหลักโภชนาการไปใช้จริงในชีวิตประจำวัน เพื่อให้มีสุขภาพที่ดี มีอายุยืนยาว สามารถดำเนินชีวิตได้อย่างมีความสุข และคุณค่าทางโภชนาการ (Nutritional value) คือ ปริมาณของ

สารอาหารต่าง ๆ ที่อยู่ในอาหารซึ่งร่างกายสามารถย่อย ดูดซึม และนำไปใช้ประโยชน์ได้ (พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์ และ นิธิยา รัตนานนท์, 2562)

การท่องเที่ยว หมายถึง การเดินทางเพื่อพักผ่อนหย่อนใจหรือเพื่อความสนุกสนานตื่นเต้นหรือเพื่อหาความรู้ องค์การการท่องเที่ยวของสหประชาชาติ (World Tourism Organization) กำหนดไว้ว่า การท่องเที่ยวหมายถึงการเดินทาง โดยระยะทางมากกว่า 40 กิโลเมตรจากบ้าน เพื่อจุดประสงค์ในการพักผ่อนหย่อนใจ การท่องเที่ยวในประเทศไทยได้มีพัฒนาการมาตั้งแต่ พ.ศ. 2467 สมัยพระเจ้าบรมวงศ์เธอกรมพระกำแพงเพชรอัครโยธิน ครั้งทรงดำรงตำแหน่งผู้บัญชาการรถไฟ ซึ่งในครั้งนั้นการท่องเที่ยวในประเทศไทย ยังเป็นการท่องเที่ยวเพื่อชมธรรมชาติและสถานที่ราชการ หรือสถานที่สำคัญที่ทางชาวต่างประเทศที่เข้ามาในประเทศไทยสร้างขึ้น แต่เมื่อประมาณ 10 ปี ที่ผ่านมาทางองค์การการท่องเที่ยวโลก (www.unwto.org) ได้มีการกำหนดรูปแบบการท่องเที่ยวได้ 3 รูปแบบหลัก ได้แก่ 1) รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งธรรมชาติ (Natural based tourism) 2) รูปแบบการท่องเที่ยวในแหล่งวัฒนธรรม (Cultural based tourism) และ 3) รูปแบบการท่องเที่ยวในความสนใจพิเศษ (Special interest tourism) (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2563)

เนื่องด้วย จังหวัดเชียงรายได้รับการประเมินศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยว สถานที่ หรือชุมชน เพื่อพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวตามรอยชาติพันธุ์บนเส้นทางท่องเที่ยวเศรษฐกิจในจังหวัดเชียงราย พบว่า พื้นที่อยู่อาศัยของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายที่สามารถเชื่อมโยงพัฒนาเป็นเส้นทางท่องเที่ยวได้มี 3 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย ประกอบด้วย 6 ชาติพันธุ์ ได้แก่ 1) กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่หรือมูเซอ 2) กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าหรืออีเก้อ 3) กลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยนหรือเย้า 4) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่าลีซุหรือลีซอ 5) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่ากะเหรี่ยงหรือปกากะญอ และ 6) กลุ่มชาติพันธุ์ม้งหรือแม้ว (เสริมศิริ นิลดำ, 2560) และการศึกษาวิจัยที่ผ่านมา คณะผู้วิจัยได้ทำวิจัยเรื่องการศึกษาและการส่งเสริมภาวะโภชนาการในเด็กนักเรียน ผู้สูงอายุ ชุมชนและกลุ่มชาติพันธุ์ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย จึงทำให้ทราบว่าปัจจัยที่มีผลต่อภาวะโภชนาการโดยตรง คือ อาหาร ซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อภาวะโภชนาการที่ดี เพราะการรับประทานอาหารที่ไม่รู้คุณค่าทางโภชนาการ หรือมีปริมาณเพียงพอน้อยเกินไป และตรงกับความต้องการของตนเองในหนึ่งวันหรือไม่ สิ่งเหล่านี้สามารถก่อให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคไขมันในเส้นเลือดได้ ส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีปราศจากโรค หรือลดการเจ็บป่วยลงได้ หากรับประทานอาหารที่ทำจากวัตถุดิบจากธรรมชาติ ปลอดภัยหรือสารปนเปื้อนอื่น ๆ ยิ่งส่งผลให้การดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพของแต่ละช่วงวัย เช่น ผู้สูงอายุ และมีผู้สูงอายุท่านหนึ่งกล่าวว่า

“วันนี้หะกับข้าวมากินคนเดียว ตำน้าพริกอาข่า แม่ยายสอนตำเน้อ ใส่เครื่องนิดหน่อยยายไม่กินเผ็ด แกงไก่นี ใส่ผักกาดปลุกเองไม่มีสาร ไม่มีอันตรายอะหยัง เสียตาย แหม่น้อย “ตำน้ำพริกอาข่า” นี้ก็ไม่มีใครตำจ่าละ กลัวมันหายไป”

คุณยายต้องการสืบทอดรายการอาหารชาติพันธุ์ให้คนรุ่นหลังได้รับประทาน นอกจากนี้ยังพบว่า ชุมชนชาติพันธุ์ในพื้นที่เชียงราย ยังมีสุขภาพที่ดีเนื่องจากการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเป็นที่น่ายินดีอย่างยิ่งว่าวัตถุดิบในท้องถิ่น กระบวนการปรุงอาหารและเทคนิคในการประกอบอาหารชาติพันธุ์มีผลต่อสุขภาพที่ดีของชุมชน ทั้งนี้ อาหารชาติพันธุ์เป็นอาหารที่มีอัตลักษณ์ของแต่ละชาติพันธุ์ที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เป็นรายการอาหารที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจการศึกษาการยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย เพื่อส่งเสริมให้ชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และสามารถอนุรักษ์และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นให้แก่เยาวชนและผู้สนใจ โดยเป็นแหล่งเรียนรู้ซึ่งสามารถส่งเสริมการท่องเที่ยวและเศรษฐกิจท้องถิ่นในจังหวัดเชียงรายได้ต่อไปอย่างยั่งยืน เพื่อกระจายความ

เจริญและสร้างความเข้มแข็งของเศรษฐกิจสังคมท้องถิ่น ด้วยความรู้ นวัตกรรมและเพิ่มขีดความสามารถของชุมชนท้องถิ่นในการพัฒนา การพึ่งตนเองและการจัดการตนเองบนรากฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและตำรับอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย
2. เพื่อยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย
3. เพื่อจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับบริการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย

กรอบแนวคิดในการวิจัย



วิธีการศึกษา/วิธีการวิจัย

ประชากรที่ศึกษาได้แก่

1. อาหารชาติพันธุ์ คือ อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดและเป็นที่ยอมรับของกลุ่มชาติพันธุ์ ประกอบด้วย 1) กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่หรือมูเซอ 2) กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าหรืออีเกอ 3) กลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยนหรือเย้า 4) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่าลีซูหรือลีซอ 5) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่ากะเหรี่ยงหรือปกากะญอ และ 6) กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง หรือแม้ว จำนวน 6 ชาติพันธุ์

2. ประชาชนชาวบ้าน และผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ บุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น อายุ 30 ปี ขึ้นไป เป็นผู้อาศัยในชุมชนอำเภอแม่จันและอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย จำนวน 19 ตำบล

3. นักท่องเที่ยวที่สนใจอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นนักท่องเที่ยวไทย พูด สื่อสาร สนทนาภาษาไทยได้ดี และเขียนภาษาไทยได้ดี อายุ 20 ปี ขึ้นไป ที่เข้าใจเที่ยวในอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จำนวน 2 อำเภอ

วิธีการเลือกตัวอย่าง

งานวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และใช้รูปแบบการสัมภาษณ์แบบไม่เป็นทางการ และการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participation Observation)

1. อาหารชาติพันธุ์ คือ อาหารที่รับประทานบ่อยที่สุดและเป็นที่ยอมรับของกลุ่ม 6 ชาติพันธุ์ ได้แก่ อาหารประเภท แกง ตำน้าพริก ของหวาน ยำ ฯลฯ จำนวน 50 รายการ

2. ประชาชนชาวบ้าน และผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น คือ บุคคลที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญและประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น มีอายุ 30 ปี ขึ้นไป เป็นผู้อาศัยในชุมชนอำเภอแม่จันและอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ทั้งหมด 19 ตำบล ๆ ละ 5 คน จำนวน 95 ราย

3. นักท่องเที่ยวที่สนใจอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นนักท่องเที่ยวไทย พูด สื่อสาร สนทนาภาษาไทยได้ดี และเขียนภาษาไทยได้ดี มีอายุ 20 ปี ขึ้นไป ที่เข้าใจเที่ยวในอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย เลือกกลุ่มตัวอย่าง จากการสุ่มโดยเจาะจง (Purposive Sampling) เป็นนักท่องเที่ยวที่เข้าร้านอาหารชาติพันธุ์ที่สุ่มได้ในจังหวัดเชียงราย ทั้งหมด 2 อำเภอ ๆ ละ 25 คน จำนวน 50 ราย

วิธีการเข้าถึงอาสาสมัคร (Approach to participant)

ผู้ทำหน้าที่/สถานที่ที่ขอความยินยอม คณะผู้วิจัย/ เทศบาลอำเภอแม่จัน และเทศบาลอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

วิธีการเข้าถึงอาสาสมัคร

การตั้งต้นติดต่ออาสาสมัคร : นักวิจัยจะไปขอคำปรึกษา เพื่อ พัฒนาระบบการขอความยินยอมที่เหมาะสม สอดคล้องลักษณะของชุมชน ได้แก่ การตั้งต้น ติดต่อก่อนขั้นตอนการขอความยินยอม การนัดหมาย สถานที่และเวลาของการขอความยินยอม และขอรายชื่อผู้ที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์การคัดเลือก

กระบวนการขอความยินยอม (Informed consent process)

ผู้ทำวิจัยอธิบายข้อมูลให้กับอาสาสมัคร แจกเอกสารข้อมูลและแบบขอความยินยอมให้อาสาสมัครนำกลับไปพิจารณา ก่อนตัดสินใจ หรือผู้ทำวิจัยอธิบายให้ข้อมูลแล้วให้ผู้ช่วยเป็นผู้แจกเอกสารให้อาสาสมัครนำกลับไปพิจารณา ก่อนตัดสินใจ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบเก็บข้อมูล ให้ส่งแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่จะใช้เก็บข้อมูลจากปราชญ์ชาวบ้าน และแกนนำชาวบ้านอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย แบบสัมภาษณ์เชิงลึก เรื่องวัตถุดิบในการประกอบอาหาร ตำรับอาหาร และบริบทการรับประทานอาหารของชุมชนชาติพันธุ์ ในจังหวัดเชียงราย แบบวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ โปรแกรม INMUCAL-Nutrients แบบประเมินความพึงพอใจของชุมชนชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย ต่อการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น” และแบบประเมินความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) นักวิจัยเข้าไปขอคำปรึกษาหารือกับชุมชนที่เกี่ยวข้อง ในช่วงของการออกแบบการศึกษาริวิจัย เพื่อให้ชุมชนได้รับผลประโยชน์จากโครงการวิจัย 2) นักวิจัยจะไปขอคำปรึกษาจากตัวแทนชุมชน การตั้งต้นติดต่ออาสาสมัคร เพื่อพัฒนากระบวนการขอความยินยอมที่เหมาะสม สอดคล้องกับลักษณะของชุมชน ขอรายชื่อผู้ที่มีคุณสมบัติตรงกับเกณฑ์การคัดเลือก 3) แหล่งข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) คือ การเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มประชากรในพื้นที่ศึกษา การติดต่อผู้นำชุมชนเพื่อเข้าสำรวจ เก็บข้อมูลในพื้นที่ สำรองและศึกษาสภาพชุมชนที่ศึกษา โดยวิธีการออกภาคสนาม พร้อมทั้งบันทึกภาพถ่าย สภาพบริเวณพื้นที่อำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย และการสัมภาษณ์บุคลากรที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ปราชญ์ชาวบ้าน และผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย เพื่อให้ทราบถึงรายการอาหาร วัตถุดิบ แหล่งวัตถุดิบท้องถิ่นตามฤดูกาล รวมถึงกระบวนการปรุงอาหารชาติพันธุ์ที่ให้บริการแก่นักท่องเที่ยวซึ่งผู้วิจัยจะทำการแจกแบบสัมภาษณ์ด้วยตัวเองเพื่อสามารถชี้แจงข้อสงสัยกับผู้ตอบแบบสอบถามได้ เมื่อรวบรวมแบบสอบถามได้ทั้งหมดแล้ว นำไปทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง ของแบบสอบถาม และทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนต่อไป 4) แหล่งข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) คือ ข้อมูลซึ่งได้จากการค้นคว้าเอกสาร หนังสือ สถิติพื้นฐาน บทความ สื่อสิ่งพิมพ์ออนไลน์ เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจัดพิมพ์โดยหน่วยงานรัฐและเอกชนในอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย 5) การออกแบบเครื่องมือวิจัยที่จะได้แสดงให้เห็นถึงหลักการรักษาความลับของอาสาสมัครและการลดความเสี่ยง

การวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย โดยการใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล เชิงพรรณนา และสถิติค่าความถี่ และค่าร้อยละ การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ โดยการใช้สถิติการวิเคราะห์ข้อมูล เชิงพรรณนา และสถิติค่าความถี่ และค่าร้อยละ แบบประเมินความพึงพอใจของชุมชนชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย ต่อการจัดกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น” และแบบประเมินความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย วิเคราะห์โดยใช้ สถิติ Importance performance analysis (IPA) สถิติ

พื้นฐาน ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยการวิเคราะห์เนื้อหา และการสังเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์การวิจัย

ผลการศึกษา

การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและตำรับอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัยจัดส่งแบบสัมภาษณ์เชิงลึกที่จะใช้เก็บข้อมูลจาก ปราชญ์ชาวบ้าน แกนนำชาวบ้านและผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย พบว่า ประชากรส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 63.16 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 36.84 ประชากรอายุ 51-60 ปี จำนวน 53 คน คิดเป็นร้อยละ 55.79 รองลงมาอายุ 41-50 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 32.64 อายุ 60 ปี ขึ้นไป จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 9.47 และอายุ 31- 40 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.10 ประชากรมีส่วนใหญ่มีสถานภาพสมรส จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 66.32 รองลงมาโสด จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 13.68 หม้าย จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 10.53 และหย่าร้าง จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 3.47 ประชากรมีระดับการศึกษาส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 63.15 รองลงมาระดับประถมศึกษาจำนวน 17 คน คิดเป็นร้อยละ 17.89 มัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 11.57 มัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.16 และปริญญาตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.21 ประชากรมีอาชีพ ส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงาน จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 57.90 รองลงมาเกษตรกร จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 23.17 รับจ้างทั่วไป จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 14.74 ค้าขาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.16 และรับราชการ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.03 และประชากรมีรายได้ต่อเดือน ไม่มีรายได้ จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 53.69 รองลงมารายได้ 5,001- 10,000 บาท จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 23.16 รายได้น้อยกว่า 1,000 บาท จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 15.79 รายได้ 1,000- 5,000 บาท จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.26 และรายได้ 10,001- 15,000 บาทจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.14 ตามลำดับ

อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย

แหล่งวัตถุดิบในการประกอบอาหาร พบว่า แหล่งวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงรายจัดได้ว่า เป็นแหล่งต้นน้ำที่มีคุณภาพที่ดีตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบประเภท พืชผัก ผลไม้ เนื้อหมู เนื้อไก่ ไช้ ฯลฯ แหล่งอาหารสามารถแบ่งได้ อยู่ 3 แหล่ง คือ 1) วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ วัตถุดิบเจริญเติบโตเองตามบริเวณบ้าน ไร่บ้าน และบริเวณพื้นที่ป่าหรือพื้นที่แหล่งน้ำชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ 2) วัตถุดิบจากชุมชนชาติพันธุ์ เป็นผู้ปลูกเองตามพื้นที่บ้านบริเวณตนเอง บางครอบครัวทำเป็นสวนครัวบริเวณใกล้บ้านที่ตนเองไปกางหญ้า จึงทำให้วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารปลอดภัยไม่มีอันตรายจากยาฆ่าแมลง จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น กล่าวว่า “ผักกาดนี้ป่าปลูกคนเดียว มะได้ใส่สารอะไรยังซุกอย่าง โทดน้ำมันก๊วยวันเช้าแลง มีแมงกินหน้อยแต่มันยังงามอยู่หนา ถ้าใช้หยากเก็บมากิน บางเตื่อข้างบ้านก็มาเด็ดเอาไปแกง” ทำให้พบวิถีชุมชนชาวบ้านที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน และ 3) วัตถุดิบที่จัดซื้อจากตลาด ส่วนมากเป็นเครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส เกลือ น้ำปลา ผงปรุงรส ฯลฯ พืชผักบางชนิดที่ไม่ปลูก รายการอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 50 รายการอาหาร จาก 6 กลุ่ม

ชุมชนชาติพันธุ์ มีวิธีการประกอบอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ปิ้ง/ย่าง ผัด คั่ว แกง ลาบ ยำและหมักดอง และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารส่วนใหญ่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหาร พบว่า จากภูมิปัญญาชาติพันธุ์ลาหู่ การตำข้าวปุกโดยใช้งาขี้ม่อนเป็นส่วนผสม เพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ข้าวปุกมีรสชาติที่ดีขึ้น เนื่องจากคุณสมบัติไขมันที่มีในงาขี้ม่อน และยังทำให้เวลาปั้นข้าวปุกจะไม่ติดมือ หรือติดภาชนะ วิธีการถนอมอาหารของชุมชนชาติพันธุ์ลาหู่ ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ได้แก่ การนำน้ำพริกถั่วเน่าไปตากแดดให้แห้ง เพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน และสะดวกเวลาพกพาไปทำงาน เข้าป่า ทำไร่และทำสวน โดยมีวิธีการรับประทาน คือนำน้ำพริกถั่วเน่าแห้งละลายน้ำพอประมาณ หรือบางคนชอบรับประทานแบบแห้งก็สามารถรับประทานได้ นอกจากนี้ยังพบว่า ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ มีการนำเศษวัสดุท้องถิ่นนำมาเป็นวัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

การยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย ทางทีมวิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย โดยการจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นกิจกรรมเสวนากลุ่มอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย และการอบรมปฏิบัติการอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น และการสนทนากลุ่มคณะดำเนินการ ร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องการยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นและจัดทำหนังสือ “อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย” ความพึงพอใจของกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น” ด้านวิทยากรอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 95.76 ด้านสถานที่ ระยะเวลาและอาหาร อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 85.55 ด้านความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 99.56 และความรู้ที่นำไปใช้ประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 97.64 ตามลำดับ ข้อเสนอแนะอื่นๆ อยากให้มีความต่อเนื่องในการจัดอบรมแบบนี้อีก และควรมีการติดตามการฝึกอบรมโดยมีเครือข่ายของชุมชนมีส่วนร่วม

การจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย

ผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในเชียงราย โดยพบว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวตามธรรมชาติที่ไม่ได้เปลี่ยนแปลงอะไรมาก ได้แก่ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ความพึงพอใจต่อการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย (ตามบริบทชุมชน) ด้านการจัดรูปแบบการท่องเที่ยว การให้ข้อมูลตำรับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับ ดีมาก ร้อยละ 85.96 และการให้ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับ ดีมาก ร้อยละ 99.86 ด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น สี อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 98.56 กลิ่น อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 76.96 รสชาติ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 89.86 และเนื้อสัมผัส อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 86.66 และด้านอื่นๆ สถานที่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 98.68 ผู้ให้บริการอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 86.77 และความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 98.88

แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย (ตามบริบทชุมชน)

แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย สู่กิจกรรมการท่องเที่ยว โดยการเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น โดยเน้นตามประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สำคัญในการช่วยขับเคลื่อนกิจกรรมการนำอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย ผลจากการวิจัย พบว่า ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์นำอาหารที่ตนเองมีความรู้สู่กิจกรรมการท่องเที่ยวโดยวิธี ดังต่อไปนี้ เปิดร้านอาหารของตนเองในชุมชน เปิดโฮมสเตย์ เพื่อให้ชุมชนได้สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ เน้นการนอนแบบเรียบง่ายและการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากธรรมชาติ การจำหน่ายอาหารขายกิจกรรมของชุมชน เช่น ถนนคนเดิน การนำรายการอาหารชาติพันธุ์สู่สื่อออนไลน์ การนำเสนออาหารชาติพันธุ์ในโอกาสต่าง ๆ เช่น การนำเสนองานวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย การมอบโปสเตอร์ และตำราอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นของขวัญแก่นักท่องเที่ยว เพื่อประชาสัมพันธ์และสร้างความประทับใจให้แก่นักท่องเที่ยวในเชียงราย

การอภิปรายผล

แหล่งวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงรายจัดได้ว่าเป็นแหล่งต้นน้ำที่มีคุณภาพที่ดีตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบประเภทพืชผัก ผลไม้ เนื้อหมู เนื้อไก่ ไช้ ฯลฯ สามารถแบ่งได้ อยู่ 3 ประเภท คือ 1) วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติ ได้แก่ วัตถุดิบเจริญเติบโตเองตามบริเวณบ้าน หรือไร่บ้าน และบริเวณพื้นที่ป่าหรือพื้นที่แหล่งน้ำชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ 2) วัตถุดิบจากชุมชนชาติพันธุ์ เป็นผู้ปลูกเองตามพื้นที่บ้านบริเวณตนเอง บางครอบครัวทำเป็นสวนครัวบริเวณใกล้บ้านที่ตนเองไปกางหญ้า จึงทำให้วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารปลอดสารพิษไม่มีอันตรายจากยาฆ่าแมลง จากการสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น กล่าวว่า “ผักกาดนี้ป่าปลูกคนเดียว มะได้ใส่สารอะหยังซักอย่าง โทदन้ามันกั้วนเข้าแลง มีแมงกินหน้อยแต่มันยังงามอยู่หนา ถ้าใช้หยากเก็บมากิน บางเตื่อข้างบ้านก็มาเด็ดเอาไปแกง” ทำให้พบวิถีชุมชนชาวบ้านที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อซึ่งกันและกัน และ 3) วัตถุดิบที่จัดซื้อจากตลาด ส่วนมากเป็นเครื่องปรุงรส เช่น ผงชูรส เกลือ น้ำปลา ผงปรุงรส ฯลฯ พืชผักบางชนิดที่ไม่สามารถปลูกเองได้

รายการอาหารจากภูมิปัญญาท้องถิ่น จำนวน 50 รายการอาหารจาก 6 ชาติพันธุ์ เป็นอาหารที่ชุมชนชาติพันธุ์ประกอบด้วยการต้ม นึ่ง ผัด แกง ยำ หมักดอง และคุณค่าทางโภชนาการทางอาหาร โดยเน้นสารอาหารที่ให้พลังงานเป็นหลัก คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมันที่ได้จากอาหาร สอดคล้องกับการศึกษาของเสริมศิริ นิลดา และคณะ (2560) การพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวตามรอยชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาข้อมูลพื้นฐานทางประวัติศาสตร์ชาติพันธุ์ และประเมินศักยภาพของแหล่งท่องเที่ยว สถานที่หรือชุมชน เพื่อพัฒนาเป็นแหล่งท่องเที่ยวตามรอยชาติพันธุ์บนเส้นทางท่องเที่ยวเศรษฐกิจ และเพื่อพัฒนาเส้นทางท่องเที่ยวตามรอยชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ ผลการวิจัย พบว่า พื้นที่อยู่อาศัยของกลุ่มชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงรายที่สามารถเชื่อมโยงพัฒนา เป็นเส้นทางท่องเที่ยวได้มี 3 อำเภอ คือ อำเภอเมือง อำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย ประกอบด้วย 6 ชาติพันธุ์ ได้แก่ 1) กลุ่มชาติพันธุ์ลาหู่หรือมูเซอ 2) กลุ่มชาติพันธุ์อาข่าหรืออีเก้อ 3) กลุ่มชาติพันธุ์เมี่ยนหรือเย้า 4) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่าลีซอหรือลีซอ 5) กลุ่มชาติพันธุ์ชนเผ่ากะเหรี่ยงหรือปกากะญอ และ 6) กลุ่มชาติพันธุ์ม้ง หรือแม้ว และสอดคล้องกับการศึกษาของ ชณิตา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ (2560) ศึกษาเรื่องตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา : การสืบสานภูมิปัญญา

ท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทและชนิดของอาหาร เพื่อสืบสานภูมิปัญญาอาหาร และเพื่อการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา ผลการวิจัย พบว่า ตำรับอาหารพื้นบ้านจังหวัดพะเยาจำแนกได้ 10 ประเภท คือ แกง ยำ น้ำพริก ลาบ ปิ้ง/ย่าง นึ่ง แอ็บ อ้อก หมักดอง และขนม/ของหวาน รวม 85 รายการอาหาร ซึ่งได้รับอิทธิพลจากกลุ่มชาติพันธุ์ไท เอกลักษณะตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา คือ อาหารมีส่วนประกอบของผักพื้นบ้านและเนื้อสัตว์ที่ทำได้ในท้องถิ่น ร่วมกับเกลือ พริก หอมแดง กระเทียมปรุงด้วยวิธีแกง ยำและปิ้ง/ย่าง เป็นหลัก การถ่ายทอดสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเป็นการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น ภายในครัวเรือนผ่านความเชื่อและพิธีกรรม

ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการประกอบอาหาร พบว่า จากภูมิปัญญาชาติพันธุ์ลาหู่ การตำข้าวปุกโดยใช้งาขี้ม่อนเป็นส่วนผสมเพื่อเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ ทำให้ข้าวปุกมีรสชาติที่ดีขึ้น เนื่องจากคุณสมบัติไขมันที่มีในงาขี้ม่อน และยังทำให้เวลานำข้าวปุกจะได้นิ่มติดมือ หรือติดภาชนะ วิธีการถนอมอาหารของชุมชนชาติพันธุ์ลาหู่ ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ได้แก่ การนำน้ำพริกถั่วเน่าไปตากแดดให้แห้ง เพื่อเก็บไว้รับประทานได้นาน และสะดวกเวลาพกพาไปทำงาน เข้าป่า ทำไร่ และทำสวน โดยมีวิธีการรับประทาน คือนำน้ำพริกถั่วเน่าแห้งละลายน้ำพองประมาณ หรือบางคนชอบรับประทานแบบแห้งก็สามารถรับประทานได้ทันที นอกจากนี้ยังพบว่า ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ มีการนำเศษวัสดุท้องถิ่นนำมาเป็นวัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร โดยไม่มีค่าใช้จ่าย สอดคล้องกับการศึกษาของสุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ (2560) ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเชื่อมโยงระหว่างอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นกับบริบทเชิงพื้นที่ในจังหวัดจังหวัดสุราษฎร์ธานี ผลการศึกษา พบว่า จุดกำเนิดของภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมาจากการบริโภคตามวิถีชีวิตดั้งเดิมในชุมชนที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษมีอายุนับร้อยปีขึ้นไป ถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นของครัวเรือน โดยอาศัยทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่นเป็นหลัก มีจุดเด่นในด้านรสชาติจัดจ้าน มีกลิ่นหอมและสีส้มจากสมุนไพร

การยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย ทางทีมวิจัยได้จัดกิจกรรมเพื่อยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย โดยการจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นอำเภอแม่จัน และอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นกิจกรรมเสวนากลุ่มอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย และการอบรมปฏิบัติการอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น และการสนทนากลุ่มคณะดำเนินการ ร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้องการยกระดับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น ความพึงพอใจของกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ “อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น” ด้านวิทยากร อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 95.76 ด้านสถานที่ ระยะเวลาและอาหาร อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 85.55 ด้านความรู้ ความเข้าใจที่ได้รับ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 99.56 และความรู้ที่นำไปใช้ประโยชน์ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 97.64 ตามลำดับ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ อย่างให้มีความต่อเนื่องในการจัดอบรมแบบนี้อีก และควรมีการติดตามการฝึกอบรม โดยมีเครือข่ายของชุมชนเป็นพื้นที่หลัก และจัดทำ Food Model อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น

การจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย ผู้วิจัยได้ประเมินความพึงพอใจของนักท่องเที่ยวต่อการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในเชียงราย พบว่า กิจกรรมการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวให้ความสนใจมากที่สุด คือ กิจกรรมท่องเที่ยวตามธรรมชาติ ที่ไม่ได้รับการเปลี่ยนแปลงจากสังคมมากไปจากเดิม โดยมาจากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น ความพึงพอใจต่อการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย (ตามบริบทชุมชน) ด้านการจัดรูปแบบการท่องเที่ยว การให้ข้อมูลตำรับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับ ต่ำมาก ร้อยละ 85.96 และการให้ข้อมูลคุณค่าทาง

โภชนาการอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น อยู่ในระดับ ดีมาก ร้อยละ 99.86 ด้านอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น สี อยู่ในระดับดีมาก ร้อยละ 98.56 กลิ่น อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 76.96 รสชาติ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 89.86 และเนื้อสัมผัส อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 86.66 และด้านอื่นๆ สถานที่ อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 98.68 ผู้ให้บริการอาหาร อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 86.77 และความพึงพอใจ อยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 98.88

แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย (ตามบริบทชุมชน) แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงรายสู่กิจกรรมการท่องเที่ยว โดยการเข้าสู่ชุมชนมากขึ้น โดยเน้นตามประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ โดยมีส่วนร่วมที่สำคัญจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นสำคัญในการมีส่วนร่วมช่วยขับเคลื่อนกิจกรรมการนำอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่กิจกรรมการท่องเที่ยวในจังหวัดเชียงราย ผลจากการวิจัย พบว่า ชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์นำอาหารที่ตนเองมีความรู้สู่กิจกรรมการท่องเที่ยวโดยวิธีดังต่อไปนี้ เปิดร้านอาหารของตนเองในชุมชน เปิดโฮมสเตย์ เพื่อให้ชุมชนได้สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ เน้นการนอนแบบเรียบง่ายและการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้จากธรรมชาติ การนำอาหารขายตามกิจกรรมของชุมชน เช่น ถนนคนเดิน การนำรายการอาหารชาติพันธุ์สู่สื่อออนไลน์ และการนำเสนออาหารชาติพันธุ์ในโอกาสต่าง ๆ เช่น การนำเสนองานวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ตลาดนัดอาหารเพื่อสุขภาพ

รูปภาพ



ภาพที่ 1 การลงพื้นที่เก็บข้อมูลอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 2 อาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 3 ตำรับอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น



ภาพที่ 4 การจัดรูปแบบการท่องเที่ยวร่วมกับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นในจังหวัดเชียงราย

สรุปผลการทดลอง

แหล่งวัตถุดิบหลักในการประกอบอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นแหล่งต้นน้ำที่มีคุณภาพที่ดีตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นวัตถุดิบประเภทพืชผัก ผลไม้ เนื้อหมู เนื้อไก่ ไข่ สามารถแบ่งได้ อยู่ 3 แหล่งอาหาร คือ วัตถุดิบจากธรรมชาติ จากชุมชนชาติพันธุ์ และจากตลาด ประกอบด้วย รายอาหารชาติพันธุ์ จำนวน 50 รายการ ประกอบด้วยอาหารคาวและหวาน ที่มีวิธีประกอบอาหารด้วยการต้ม นึ่ง ปิ้ง/ย่าง ผัด คั่ว แกง ลาบ ยำและหมักดอง คุณค่าทางโภชนาการของอาหารส่วนใหญ่ ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมันและวิตามินจากแหล่งอาหารชุมชน เน้นใช้เกลือและผงชูรสในการปรุงอาหาร แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวยุคใหม่กับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์ เน้นตามประเพณี วัฒนธรรมของชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ ร้านอาหาร โฮมสเตย์ เพื่อให้นักท่องเที่ยวได้สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนกลุ่มชาติพันธุ์ มีการนำอาหารชาติพันธุ์จำหน่ายตามแหล่งตลาดหรือถนนคนเดิน และสื่อออนไลน์ บทสรุป ชุมชนนำหนังสือตำรับอาหารจากชาติพันธุ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น ไปสเตอร์เป็นของขวัญให้นักท่องเที่ยว ปรับใช้แนวทางการจัดรูปแบบการท่องเที่ยวยุคใหม่กับการรับประทานอาหารชาติพันธุ์จากภูมิปัญญาท้องถิ่นตามบริบทของตนเอง ภาครัฐและเอกชนช่วยส่งเสริมจัดกิจกรรมสู่การท่องเที่ยว ตามความสามารถของชุมชนในการพัฒนา การพึ่งตนเองและการจัดการตนเองบนรากฐานปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

กิตติกรรมประกาศ

คณะผู้วิจัยขอขอบพระคุณ โครงการสนับสนุนวิจัยสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม(สกว.) จากงบประมาณด้านวิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม (ววน.) ประจำปีงบประมาณ 2565 สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ที่สนับสนุนงานวิจัยและอำนวยความสะดวกในทุก ๆ ด้าน ขอขอบพระคุณ ที่ว่าการอำเภอแม่จัน เทศบาลตำบลแม่จัน อำเภอแม่จัน และที่ว่าการอำเภอแม่สาย เทศบาลตำบลแม่สาย อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย กลุ่มชาติพันธุ์ทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ที่ให้ความอนุเคราะห์สนับสนุนและให้ความร่วมมือในการตอบสัมภาษณ์ พูดคุย และสนทนากลุ่ม เพื่อรวบรวมข้อมูลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- ชนิดา ประดิษฐ์สถาพร และคณะ. (2560). ศึกษาเรื่องตำรับอาหารพื้นบ้านพะเยา : การสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและคุณค่าทางโภชนาการ. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาเชิงพื้นที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 297-313.
- บุญช่วย ศรีสวัสดิ์. (2557). 30 ชาติ ในเชียงราย. สถานที่พิมพ์ : สำนักพิมพ์สยาม.
- ภูมิพลอดุลยเดช ป.ร. (2522). พระราชบัญญัติอาหาร. 96 ร.จ. 1 ตอนที่ 79 (ฉบับพิเศษ). ลงวันที่ 13 พฤษภาคม 2522.
- มูลนิธิโครงการสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2563). ชาติพันธุ์. โดยพระราชประสงค์ในพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศร มหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร. สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2563, จาก <http://saranukromthai.or.th>.

รณิดา ปิงเมือง. (2554). การศึกษาส่งเสริมวัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านเพื่อสุขภาวะชุมชน จังหวัดเชียงราย. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาเชิงพื้นที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย, 5-18.

วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, (2563). การท่องเที่ยว. สืบค้นเมื่อ 12 พฤศจิกายน 2563, จาก <https://th.wikipedia.org>.

สุกัญญา ไหมเครือแก้ว และคณะ. (2560). ศึกษาเรื่องภูมิปัญญาวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและความสัมพันธ์เชิงพื้นที่ จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารการวิจัยเพื่อพัฒนาเชิงพื้นที่ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย. 274-296.

สุชาดา ธรรมเจริญ และวไลภรณ์ สุทธา. (2561). พฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเทพมิตรศึกษา จังหวัดสุราษฎร์ธานี. วารสารคหเศรษฐศาสตร์. 55-72.

เสริมศิริ นิลดำ. (2560). การพัฒนาเส้นทางการท่องเที่ยวตามรอยชาติพันธุ์ในจังหวัดเชียงราย. สาขาניתศศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย, วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ปีที่ 12 ฉบับที่ 1 (มกราคม-มิถุนายน), 26-37.