



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	10 S.A. 2555	43	15409	5



มรดกข้าว

วัฒนธรรมการกินล้านนา

การรับประทานอาหารของชาวล้านนา ปกติรับประทานเป็นมือ ซึ่งทั่วไปเรียก “คาบ” มีอยู่ ๓ มือใหญ่ ๆ คือ มือเช้า เรียก “ข้าววาย” มือกลางวัน เรียก “ข้าวตอน” และ มือเย็น เรียกว่า “ข้าวแลง” ในกรณีที่ต้องลงมือทำงานหนัก เช่น ไถนา นวดข้าว ต้องทำงานแต่เช้ามีด้ามเพิ่ม “ข้าวเกาะ” คือ อาหารรองท้องสำหรับผู้ลงงานในตอนเช้าด้วย

อาหารที่รับประทาน อาหารหลักคือข้าวเหนียว ซึ่งเรียกชื่อเฉพาะว่า “ข้าวหนึ่ง” มีกับข้าวอย่างน้อยเป็นแกง ๑ อย่าง และมักมีน้ำพริกประจำมืออยู่เสมอ

เฉพาะข้าว จะมีการ “หมา” คือ แหหรือหมักไว้หนึ่งคืน รุ่งเช้าก็นำมาหนึ่งแล้วเก็บไว้ในภาชนะ อาทิ กลองข้าว ซึ่งเป็นภาชนะสานหรือไหข้าวที่ใช้นึ่ง เก็บไว้รับประทานตลอดทั้ง ๓ มือ

ส่วนอาหารที่เป็นกับ มีทั้งอาหารประเภทแกง ยำ ตำ คั่ว ต้ม นึ่ง ปิ้ง หรือทอด เป็นต้น

สำหรับสถานที่รับประทาน ส่วนใหญ่จะเป็นชานเรือน แต่ถ้ามีแขกมาร่วม มักรับประทานที่ “เต็น” คือ บริเวณที่โล่งคู่กับห้องนอน

พฤติกรรมในการรับประทาน ปกติจะล้อมวงรับประทานกันทั้งครอบครัว โดยมีภาชนะสำหรับวางอาหารเป็นถาด หรือถาดที่ยกระดับขึ้นสูงเหนือพื้น ที่เรียกว่า “โตก” หรือ “ขันโตก” การรับประทานจะต้องให้ผู้อาวุโสสูงสุด เช่น ปู่ย่าตายาย หรือหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้เริ่มก่อนเสมอเป็นธรรมเนียม หากผู้เริ่มยังไม่พร้อม ก็ยังรับประทานไม่ได้ โดยที่ก่อนรับประทาน มักมีการลูบศีรษะหรือหากมีอาหารที่มีน้ำมัน เช่น ทอด หรือผัดก็มักเอามือป้ายส่วนที่มีน้ำมันมาฝ่ามือก่อนเพื่อให้ฝ่ามือลื่น ข้าวเหนียวจะได้ไม่ติดมือ เฉพาะเด็ก ๆ พ่อแม่มักปั้นข้าวยั้นให้ และถ้าเป็นเด็กเล็กจะทำเป็นคำ ๆ ไว้ให้หยิบใส่ปากโดยสะดวก

กิริยาอาการในการรับประทานจะใช้ข้าวปั้นเป็นคำจิ้มอาหาร หรือใช้ก้อนคำข้าวคีบอาหารส่งเข้าปาก บางครั้งก็ใช้ช้อนตักน้ำแกงจืดเมื่อรู้สึกฝืดคอ



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	10 S.A. 2555	43	15409	5

การรับประทานอาหารแต่ละมื้อจะมีธรรมเนียมปฏิบัติซึ่งบางอย่างถือเป็นข้อห้าม



บางอย่างถือเป็นมารยาทในการรับประทานอาหาร ดังนี้

- ไม่รับประทานอาหารก่อนผู้ใหญ่
- ไม่พูดคุยส่งเสียงดัง ตามคำ พังเพยที่ว่า “หื้อดักเมื่อกินข้าว ดักเมื่อเข้านอน” คือให้ “ดัก”. (เจียบ) ขณะ กินข้าว เจียบ

เมื่อจะเข้านอน

- ไม่พูดถึงสิ่งที่น่ารังเกียจ เช่น ขอน้ำเหมีน อุจจาระ เป็นต้น
- ไม่ทำอาการที่น่ารังเกียจ เช่น ผายลม ถ่มถุย สั่งน้ำมูก เป็นต้น
- ไม่ทำอาการที่ไม่สำรวม เช่น หัวเราะ หยอกล้อ เล่นกัน
- ไม่ทะเลาะวิวาทกัน
- ไม่นินทาผู้อื่น
- ไม่ดุด่า ตำหนิหรือสั่งสอนกันในวงข้าว
- ไม่เคาะถ้วยเคาะชาม
- ไม่ “ยอแคม” คือยกถ้วยขึ้นชนน้ำแกง
- ไม่ใช้ปากเล็มข้าวที่ติดมือ
- ไม่ “กินบกจกกลาง” คือ คดข้าวกินเฉพาะตรงกลาง
- ไม่กล่าวคำว่า “กึดต๊อง” (คึดท้อง – แน่นท้อง) เมื่อรับประทานอาหารอิ่มแล้ว
- ไม่ “สกกหม้อแกง” คือ หยิบอาหารในหม้อกินลับหลังคนอื่น

เมื่อเสร็จสิ้นการรับประทานอาหารแล้ว จะเก็บสำรับอาหารไว้ในส่วนที่เหลือเพื่อเก็บไว้กินในมื้อต่อไป เฉพาะน้ำพริกโดยเฉพาะ “น้ำพริกตาแดง” จะคว่ำถ้วยลงเพื่อให้น้ำพริกอยู่ได้นาน เป็นการถนอมอาหารไปด้วย ส่วนอาหารที่เหลือและคิดว่าไม่เก็บไว้กินก็จะนำไปเทลง “หม้อข้าวหมู” สำหรับเป็นอาหารเลี้ยงหมูต่อไป

สิ่งที่ป็นวัฒนธรรมอีกอย่าง คือ หลังจากดื่มน้ำหลังอาหารแล้ว มักไปมวนบุหรี่สูบพร้อมอม เหมียงอย่างสุขสำราญ.

สนั่น ธรรมธิ

สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

(ภาพประกอบจากเว็บ <http://www.chiangmaithaitravel.com/tags/ประเพณีขันโตก>)