

บทคัดย่อ

อาหารพื้นบ้านมีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เป็นวัฒนธรรมที่ควรส่งเสริมให้มีการสืบทอดถึงคนรุ่นหลัง ให้ตระหนักถึงคุณค่าและนำสู่รายได้ของชุมชน โครงการการส่งเสริมศักยภาพชุมชนในการพัฒนาตำรับอาหารสุขภาพ โดยใช้ผลผลิตในท้องถิ่น จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาศักยภาพในการปรับปรุงตำรับอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชุมชนให้มีคุณค่าและจัดทำคู่มือตำรับอาหารเพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและผู้สนใจทั่วไป

วิธีการวิจัย เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการโดยชุมชนมีส่วนร่วมในหมู่บ้านป่าไผ่ หมู่ 2 ตำบลแม่โป่ง อำเภอคอกยสะเกิด จังหวัดเชียงใหม่ โดยเริ่มจากศึกษาความต้องการของชุมชนในการพัฒนาศักยภาพของกลุ่มแม่บ้านเพื่อฟื้นฟูอาหารพื้นบ้านให้มีมาตรฐาน เป็นที่นิยมและบริการรับจัดเลี้ยงเพื่อให้มีรายได้เสริมและใช้ผลผลิตในชุมชน กระบวนการวิจัยได้ศึกษาภูมิปัญญาด้านอาหารการกินของชุมชน แหล่งอาหาร ความรู้ด้านอาหาร ความต้องการและความพร้อมของกลุ่มแม่บ้านที่จะพัฒนาตำรับอาหารเพื่อเป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมพัฒนาตำรับอาหารร่วมกัน พร้อมกับการทำความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการประกอบอาหารที่ถูกสุขอนามัย โดยเน้นอาหารพื้นบ้านซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพ และหาได้ง่ายในชุมชน

การดำเนินงานวิจัยแบบมีส่วนร่วม ผู้วิจัยได้นำเสนอข้อมูลที่ได้อีกจากชุมชน เกี่ยวกับอาหารการกินแหล่งอาหารและความพร้อมของชุมชน ปรีกษาหารือร่วมกับแกนนำชุมชนเช่น ผู้นำชุมชนและกลุ่มแม่บ้าน ได้มีความเห็นร่วมกันในการรักษาภูมิปัญญาด้านอาหาร เพื่อพัฒนาเป็นตำรับอาหารของชุมชน รวมทั้งอาหารไทยที่กลุ่มแม่บ้านต้องการพัฒนาให้เป็นมาตรฐานมากขึ้น พร้อมแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละตำรับ จำนวน 34 รายการ และจัดตั้งกลุ่มแม่บ้านรับบริการจัดเลี้ยงเพิ่มขึ้น โดยเน้นตำรับอาหารพื้นบ้าน ที่ใช้วัตถุดิบในชุมชนเพื่อให้ครัวเรือนต่างๆ ได้ขายพืชผักสวนครัวกับกลุ่มแม่บ้านที่ทำอาหารจัดเลี้ยง ซึ่งจะช่วยให้สามารถพึ่งพากันเองและมีรายได้มากขึ้น และเป็นการขยายผลจากการวิจัย นอกจากนี้ ยังพบว่าการจัดกิจกรรมการมีส่วนร่วม เช่นการเสวนาแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างนักวิชาการกับชุมชน ทำให้ชุมชนตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารกับการมีสุขภาพดี การจัดประกวดอาหารพื้นบ้านทำให้ชุมชนได้แสดงศักยภาพอย่างเต็มที่ และสร้างความตระหนักถึงความสำคัญของการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชุมชนให้มีคุณค่ามากขึ้น ผลสัมฤทธิ์ของโครงการวิจัยครั้งนี้ ช่วยทำให้กลุ่มแม่บ้านมีความมั่นใจและภาคภูมิใจในการรักษาภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน และได้ให้บริการจัดเลี้ยงอาหารอย่างต่อเนื่อง ซึ่งน่าจะยืนยันได้ว่าอาหารพื้นบ้านเป็นที่นิยม หากจัดทำอย่างสะอาดถูกหลักโภชนาการและยกระดับให้เป็นมาตรฐาน