

ธรรมเนียมเกี่ยวกับการรับประทานอาหาร

ชาวล้านนาเรียกการรับประทานอาหารโดยทั่วไปว่า กินข้าว คือกินข้าว ซึ่งการรับประทานอาหารของชาวล้านนานั้นมีแบบแผนโดยทั่วไปดังนี้
อาหารที่รับประทาน อาหารที่รับประทานเป็นหลักคือ ข้าวหนึ่ง หรือข้าวหนึ่ง และกับข้าวซึ่งเรียกกันว่าของกิน (อ่าน “ของกิน”) ของไขว่ หรือ คำกิน (อ่าน “คำกิน”) อีก ๑-๒ อย่างซึ่งมีการปรุงหลายรูปแบบด้วยกัน อาทิ แกง น้ำพริก ยำ ต้ม ลาบ ข้าว ปิ้ง ต้ม หนึ่ง เป็นต้นทั้งนี้

อาหารที่นิยมทำรับประทานในชีวิตประจำวันมักได้แก่อาหารประเภทแกง และน้ำพริก

เวลาที่รับประทาน/มื้ออาหาร ชาวล้านนารับประทาน ๓ มื้อ เช่นเดียวกับที่อื่น ๆ คือมื้อเช้าเรียกว่า เช้าสาย มื้อกลางวันเรียกว่า เช้าทอน (อ่าน “เช้าตอน”) และมื้อเย็นเรียกว่า เช้าแลง

สถานที่ที่รับประทานอาหาร ตั้งแต่โบราณมาในบ้านที่มีขานเรือน จะนั่งล้อมวงรับประทานอาหารกันที่ขานเรือนนี้

แต่เมื่อมีแขกมาบ้านจะยกมานั่งรับประทานกันที่เติน (อ่าน “เติน”) สมัยปัจจุบัน บางครัวเรือนอาจทำห้องรับประทานอาหารไว้ต่างหาก

และอาจรับประทานอาหารกับโต๊ะ

อุปกรณ์ในการรับประทานอาหาร โดยทั่วไปมีอุปกรณ์ดังนี้

- ชันโตก หรือสะโตก เป็นภาชนะสำหรับวางอาหารในขณะรับประทานอาหารเพื่อให้อาหารนั้นอยู่ใน

ระดับสูงกว่าพื้น ทำด้วยไม้หรือหวาย มีหลายขนาด ถือเป็นของใช้ประจำครัวเรือนอย่างหนึ่ง

- ถ้วยแกง เป็นถ้วยก้นลึก อาหารประเภทหมี่น้ำแกงจะใช้ภาชนะนี้

- ถ้วยแบน หรือจาน/ชาม มีลักษณะแบน อาหารประเภททอด ปิ้ง คั่วหรือผัด มักจะตักใส่ ภาชนะนี้

- ช้อน ในสมัยโบราณไม่มีใช้ ต้องแต่งกะละมะพร้าวให้ขึ้นรูปเป็นช้อน หรือทำจากข้อไม้ไผ่ ใช้สำหรับตักน้ำแกงสด หรือเขี่ยอาหารในน้ำแกงให้ขึ้นข้างบน

เพื่อจะได้หยิบรับประทานได้ง่าย ไม่ต้องควานหาในน้ำแกง ในยุคก่อนแต่จะบ้านจะมีช้อนจำนวนจำกัด บางครั้งในขันโตกนั้นจะมีช้อนเพียงคันเดียว

คนที่ร่วมวงต้องผลัดกันชดจึงจะได้

- ก่องข้าว ในสมัยก่อนนิยมทำมาจากไม้ไผ่หรือใบตาลสาน บุข้างในด้วยกาบหมากหรือกาบไม้ไผ่ เพื่อกันความชื้นแฉะและรักษาความร้อน

ปัจจุบันมักพบใช้กระติ๊กน้ำแข็งบุด้วยผ้าขาวบาง เพราะสามารถเก็บความร้อนได้นานกว่า ในแต่ละครอบครัวจะมีจำนวนก่องข้าวขึ้นอยู่กับจำนวนคนใน

ครัวเรือนแต่ก็มี ๑-๓ ก่อง และจะใช้ ๒ คนต่อหนึ่งก่อง หรือหากมีคนจำนวนมาก อาจจะทำคอกข้าวหรือนำข้าวจากก่องใส่จานเพิ่ม ขึ้นอีก

ลักษณะการจัดวางอาหาร อาหารทุกอย่างจะวางไว้บนขันโตก อาหารประเภทแกงอาจตัก ๒ ชาม ทั้งนี้แล้วแต่จำนวนคน จำนวนอาหารบนขันโตก

และความเหมาะสม ถ้าเป็นอาหารประเภทน้ำพริก ยำ ลาบ ส้า ซึ่งมีผักกับคือผักจิ้มด้วย

ก็จะเอาผักจิ้มใส่ไว้ระหว่างช่องว่างที่วางถ้วยชามเช่นเดียวกับช้อนสำหรับก่องข้าวหรือจานข้าวเหนียวนั้น จะวางกับพื้นและวางในลักษณะสลับทุก ๆ

สองคนที่นั่งล้อมวงอยู่ แต่ทั้งนี้อาจจะใช้ก่องข้าวหรือจานข้าวสำหรับแต่ละคนก็ได้

มารยาทและแบบแผนในรับประทานอาหาร เมื่อประกอบอาหารเสร็จและจัดวางอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว

จะยกขันโตกและก่องข้าวมาวางยังสถานที่ที่จะรับประทานอาหาร เช่น ขานเรือนหรือ เติน ซึ่งจะมีการปูเสื่อไว้ก่อน

อาจมีการเตรียมน้ำล้างมือและผ้าเช็ดมือไว้ให้ที่นั่นด้วย จากนั้นจึงเรียกสมาชิก ครอบครัวมากินข้าวพร้อมกัน โดยจะนั่งล้อมวงรอบขันโตก

ซึ่งมักจะนั่งตามตำแหน่งอย่างที่เคยกินมาเหมือนทุกวันโดยพ่อและแม่จะนั่งติดกันหรือตรงข้ามกัน

เวลารับประทานจะให้พ่อแม่หรือผู้อาวุโสที่สุดในครอบครัวลงมือรับประทานก่อนเป็นคนแรก จากนั้นลูก ๆ หรือผู้อ่อนอาวุโสจึงจะลงมือรับประทานตามมา

ซึ่งธรรมเนียมเช่นนี้ได้ปฏิบัติกัน มานาน ดังจะปรากฏในชาดกล้านนาหลายเรื่องเช่น เรื่องฮึดคลองโบราณ เรื่องหงส์ผาค่า เรื่องหงส์หิน เรื่องไปรพญาบัวน้อย

ซึ่งวรรณกรรมเหล่านี้ได้กล่าวถึงการรับประทานอาหารที่เด็ก ๆ ต้องรอผู้ใหญ่ลงมือรับประทานก่อน ตนเองจึงจะรับประทานได้

ถือเป็นการให้ความเคารพแก่ผู้มีอาวุโสสูงกว่า

ก่อนลงมือรับประทานอาหาร หากมีอาหารจำพวกมีน้ำมัน เช่น ทอด หรือผัด ก็มักจะหยิบส่วนที่เป็นน้ำมันมาทานมือก่อน เพื่อไม่ให้ข้าวเหนียวติดมือ

วิธีการนั่งรับประทานอาหาร นั้นก็มีหลายลักษณะ ได้แก่

- นั่งชดถาด คือการนั่งชดสมาธิ ถือเป็นการนั่งแบบสุภาพสำหรับผู้ชาย พระสงฆ์ หรือเจ้านาย จึงมีคำพังเพยกล่าวถึงการนั่งกินข้าวแบบนี้ว่า “ยามเหยาะการ

แสงอย่างจ้อย่างควาย ยามกินเข้าชดถาดอย่างท้าว”(ยามทำงานก็ให้ทำอย่างท่อมเท ยามรับประทานอาหารก็ให้มีรู้สึกสบายและภาคภูมิใจในตนเองเหมือนเป็นเจ้านาย)

แต่สำหรับผู้หญิงแล้วการนั่งชดถาดถือว่าไม่สุภาพเรียบร้อย

- นั่งหม้อหม้อ หรือ บ้อหละหม้อ คือการนั่งพับเพียบ ถือเป็นการนั่งที่สุภาพสำหรับผู้หญิง ซึ่งผู้ชายจะนั่งทำนี้ก็ต่อเมื่อทำพิธีทางศาสนาหรือเข้าเฝ้าเจ้านายเท่านั้น

- นั่งหย่องเขา หย่องเหยาะหรือ ช่องเหยาะ คือ การนั่งยอง ๆ ลักษณะนี้พวกผู้ชายหรือเด็ก ในวัยเดียวกันนิยมนั่งรับประทานอาหารเช้าเพราะไม่กินที่ล้อมวงกัน

หรือใช้ลงในสถานที่ที่พื้นไม่สะอาดหรือราบเรียบพอที่จะนั่งชดสมาธิหรือนั่งพับเพียบได้ นอกจากนี้การนั่งทำนี้ยังมีความคล่องตัวสูงเวลาเกิดเหตุการณ์อะไรขึ้นมา

จะสามารถลุกขึ้นได้ทันที แต่ทำนี้ก็ไม่นิยมนั่งในที่สาธารณะเพราะถือว่าไม่สุภาพ

- นั่งพับหัวเข่า คือการนั่งชันเข่า มักพบในผู้สูงอายุ อาจเพราะเป็นท่าที่สบาย ไม่เมื่อยขบเท่าที่นั่งการนั่งพับเพียบหรือขัดสมาธิ
- นั่งเหยียดแข้ง พบในคนแก่ที่มีอาการปวดเมื่อยได้ง่าย ซึ่งส่วนมากจะไม่นิยมกันหากไม่มีความจำเป็นจริง ๆ เพราะถือว่าไม่สุภาพ

วิธีการรับประทานอาหารข้างนี้ การรับประทานอาหารหนึ่งหรือข้าวเหนียว จะรับประทานอาหารด้วยมือเป็นหลัก โดยจะใช้มือใดมือหนึ่ง (ที่ใกล้กับกล่องข้าว) คัดข้าวคือคัดข้าวมาไว้กำมือหนึ่ง และกำไว้ในมือที่ไม่ถนัด แล้วใช้มือที่ถนัดปิดข้าวเหนียวขนาดพอดีคำ บั้นเป็นก้อนกลม เพื่อไม่ให้ข้าวยุ่ยแตกออกจากกันเมื่อจิ้มน้ำแกงบางคนอาจใช้หัวแม่มือหยักลงไปบนก้อนข้าวนั้นให้เป็นหลุมเล็กน้อย ซึ่งเรียกว่าหักหน้าออก เพื่อรักษาอาหารได้มากขึ้น

หากรับประทานอาหารผิดอาจใช้ช้อนตักน้ำแกงชด หรือใช้ก้อนข้าวจุ่มน้ำแกงให้ชุ่มพอประมาณใส่ปากกิน ก็ได้

สิ่งที่ไม่ควรกระทำในระหว่างรับประทานอาหาร การรับประทานอาหารนั้นมารยาทถือเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง เนื่องจากการนั่งอยู่กันพร้อมหน้าทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ผู้ใหญ่ ถือเป็นแบบอย่างที่ดีของเด็ก ส่วนเด็กต้องให้ความเคารพผู้ใหญ่ อีกประการหนึ่งคือ ข้าวปลาอาหาร

ถือเป็นสิ่งมีพระคุณที่หล่อเลี้ยงชีวิตต้องให้ความเคารพด้วยเช่นกัน ดังนั้นในการรับประทานอาหารจึงมี

ข้อห้าม หรือสิ่งที่ไม่ควรกระทำ คือ

- ไม่ผ่ายลม ขณะรับประทานอาหาร
- ไม่ถ่มถุย ขณะรับประทานอาหาร
- ไม่กล่าวสิ่งที่น่ารังเกียจ เช่น อุจจาระ เป็นต้น ขณะรับประทานอาหาร
- ไม่เล่นหยอกล้อเล่นกัน ขณะรับประทานอาหาร
- ไม่ทะเลาะกัน ขณะรับประทานอาหาร
- ไม่หัวเราะ ขณะรับประทานอาหาร
- ไม่พูดมาก ดังที่ภาษิตว่า “ดักเมื่อกินข้าว ดักเมื่อเข้านอน” (ดัก-เสียบ, เข้า-ข้าว)”
- ไม่เอาช้อนเคาะกัน ไม่เอาช้อนเคาะถ้วยชามหรือขันโตกให้เกิดเสียงดัง
- ไม่นินทาผู้อื่นในขณะที่กินข้าว (เชื่อว่าจะทำให้ผู้ถูกนินทาฝันถึงอวัยวะเพศของผู้นินทา)
- ไม่ใช้ช้อนคนแกงหรืออาหารจนหกหล่นถ้วย
- ไม่ใช้หรือตักค้นหากินเฉพาะสิ่งที่ตนเองชอบกินเท่านั้น
- ไม่กินบกจกกลาง คือ คัดข้าวหรือตักกินอาหารเฉพาะตรงกลาง
- ไม่ใช้ปากเล็มหรือเลียข้าวและอาหารที่ติดมือ หรือจับมือที่เปื้อนอาหาร
- เมื่ออิ่มแล้วไม่บ่นว่า “คัดท้อง-กิดท้อง” ถือเป็นคนโง่ ไม่รู้จักประมาณตน
- ไม่จกหม้อแกง คือ ไม่แอบกินก่อนหรือลับหลังผู้อื่น โดยตักหรือหยิบกินคาหม้อแกง

เมื่อผู้รับประทานอาหารอิ่มก่อนก็สามารถลุกขึ้นไปดื่มน้ำได้ เมื่อรับประทานอาหารกันเสร็จเรียบร้อย เด็ก ๆ หรือผู้อ่อนอาวุโสจะเป็นผู้เก็บสำรับอาหาร ข้าวเหนียวที่เหลือกินจะเก็บใส่กล่องข้าว ตามเดิม ไว้รับประทานมื้อต่อไป ส่วนอาหารที่เหลือในชามถ้าเหลือมากจะใช้ฝาชีครอบไว้หรือเก็บไว้ก่อนในตู้กับข้าว ปัจจุบันมีตู้เย็นก็เก็บไว้ในตู้เย็น แต่ถ้าเหลือน้อยหรือเป็นเศษอาหารจะนำไปใส่ หม้อเข้า-หมู สำหรับให้หมูกินต่อไป เมื่อคนกินข้าวแล้วจึงจะเอาข้าวให้หมากิน สำหรับผู้ใหญ่ หลังรับประทานอาหารอาจมีการอมเหมียง เคี้ยวหมาก สูบบุหรี่ชี่โย ส่วนอาหารว่างนั้น ตามธรรมเนียมล้านนาแล้วไม่มี

ธรรมเนียมการกินข้าวล้านนา

เขียนโดย นายทวีดี ท.ทิวเทือกเขา

วันพุธที่ 02 กันยายน 2009 เวลา 15:55 -

แต่อาจมีอาหารกินเล่นในบางครั้ง ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับฤดูกาลและผลผลิตทางการเกษตรของครัวเรือน เช่น ถั่วลิสงต้ม ถั่วเหลืองต้ม มันเทศต้ม ข้าวโพดต้ม มะม่วงสุก เป็นต้น

ขอขอบคุณข้อมูลจาก <http://www.lannaworld.com/>