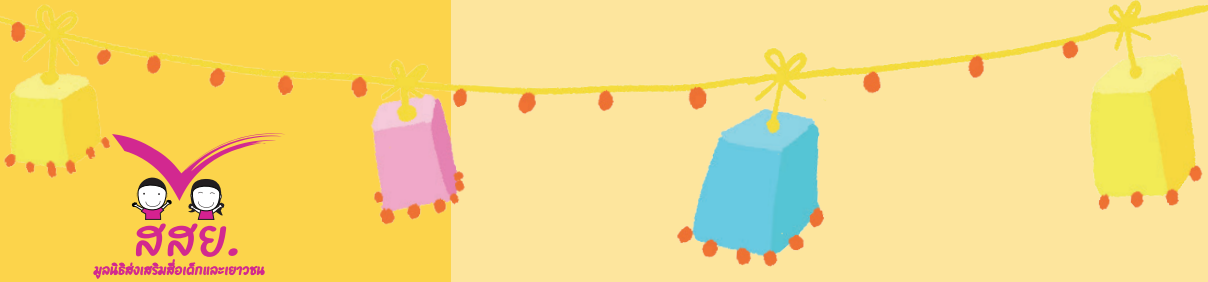




YOUNG *food*

เยาวชน กับ อาหาร
สร้างสรรค์ชุมชน

2022



คณะร้อยเรียง

บรรณาธิการอำนวยการ

เข็มพร วิรุณราพันธ์

บรรณาธิการ

รศ.ดร. ลากหนูน

ศศิกานต์ พิซขุนทด

มนัญญา เว็ดแมน

นักเขียน

ธัญธรณ์ นาราเต็มทรัพย์

มะลิวัลย์ ปันสุข

นักวาด

นันทวัน วาตะ

นักถ่ายภาพ

สายัณห์ ชื่นอุดมสวัสดิ์

นักถ่ายภาพเคลื่อนไหว

กานต์ บุญเยาว์ลักษณ์

นักติดต่อ

นพรัตน์ ชำมสมุทร

ศิลปินกรรม/รูปเล่ม

ศิริพร พรศิริวิเศษ

เจ้าของ

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

เลขที่ 6/5 ซอยอารีย์ 5 ถนนพหลโยธิน

แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์/แฟกซ์ 02-6171919-20

<http://www.childmedia.net/>

FB: สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน

ขอขอบคุณการสนับสนุนจากสำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ข้อเขียนและรูปภาพทุกชิ้นในนิตยสารนี้
ขอสงวนสิทธิ์ตามกฎหมาย หากนำไปเผยแพร่ซ้ำ
ไม่ว่าจะเป็นบางส่วนหรือทั้งหมด ต้องได้รับการ
ยินยอมเป็นลายลักษณ์อักษรจากเจ้าของก่อน

Young Food

“อาหาร” เป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะ
อยู่แห่งไหนในโลก และด้วยระบบบริโภคนิยมในปัจจุบันเมื่อประชากรโลกเพิ่มจำนวนขึ้น
อย่างต่อเนื่อง ฐานการผลิตอาหารได้เข้ามา มีบทบาทมากขึ้น ทำให้อาหารกลายเป็นสินค้า
ทำกำไร ส่งผลให้กระบวนการผลิตทำให้อาหารที่เรารับประทานกัน อยู่ปัจจุบันไม่มีความ
ปลอดภัย มีความหลากหลายน้อยลง ระบบนิเวศถูกทำลาย

เมื่อกลับมาดูอาหารในมิติความเป็นชุมชนและสังคม การเข้ามาของสื่อโฆษณาส่งผลให้
การบริโภคของ คนยุคใหม่เปลี่ยนไปตามวิถีชีวิตที่เร่งรีบ เน้นความสะดวกสบายเป็นหลัก
ทำให้กิจกรรมแบบเดิมที่เคยปฏิบัติกับ ครอบครัวผ่านการประกอบอาหารเริ่มหายไป
ประกอบกับปัญหาเรื่องความต่างระหว่างวัย (Generation Gap) ที่เพิ่มมากขึ้นในสังคม
ทำให้ความเป็นครอบครัว สังคมและชุมชนมีระยะห่างเพิ่มมากขึ้น เด็กและเยาวชนถูก
ละเลยความสำคัญ กลายเป็นเพียงผู้บริโภคที่ไม่ได้รับความรู้ความเข้าใจถึงระบบนิเวศ
อาหารและทางหายจาก กิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัว รวมถึงขาดพื้นที่
ในการสื่อสารที่เชื่อมโยงระหว่างตัวเด็กเยาวชน ด้วยกันเอง

โครงการ Young Food จึงเป็นการทำงานร่วมกันของสื่อองค์กรที่เล็งเห็นความสำคัญ
ในประเด็นนี้ เพื่อเปิดพื้นที่เรียนรู้ให้กับเด็กเยาวชน คนรุ่นใหม่ และผู้คนหลากหลายวัย
ด้วยประสบการณ์การดำเนินงานร่วมกันมาถึง ปีที่สองของทั้งสื่อองค์กรคือสถาบันสื่อเด็ก
และเยาวชน (สสย.) มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.) บริษัทอินิ (INI) นวัตกรรมสากล
และมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สามารถสร้างการเรียนรู้เรื่องอาหารที่เชื่อมโยงกับ
ผู้คนและมีพื้นที่ในการสื่อสารเพื่อเผยแพร่ ซึ่งบางส่วนของความรู้และบทเรียนได้ถ่ายทอด
ไว้ในหนังสือเล่มนี้

เข็มพร วิรุณราพันธ์

ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)



CONTENT

00 คำนำ

04 เด็ก - ลง - ครั้ว

06 Introduction | บทเปิด

เยาวชน กับ อาหาร YOUNG FOOD

ขับเคลื่อนเชื่อมโยงชุมชนด้วยอาหาร ในวิกฤติ Covid-19 ปี 2

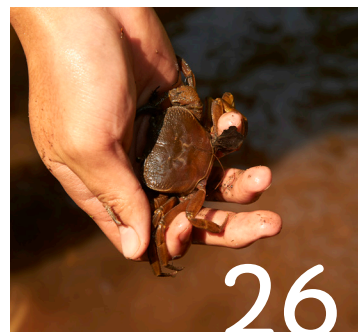
30 เรื่องเด็ก - ลง - ครั้ว

30 วิถีคน วิถีป่า ชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา : วัตฤติบจากป่าถึงครั้ว

40 ชุมชนบ้านสลักไต่ : ห้องเรียนเชิงทดลองอาหารจากวัตฤติบท้องถิ่น

51 ชุมชนน้อมเกล้า : ขนมหจันสานใจชุมชน

65 รากชู : สู่รากเราชาวอาข่าบ้านป่าเกี๊ยะ





เดลินิวส์

The image features the Thai word 'เดลินิวส์' (Deli News) in a highly stylized, calligraphic font. The characters are white and black with a drop shadow. The middle character 'น' is filled with a collage of food items: green leafy vegetables, a purple eggplant, a wicker basket of bread, and a bowl of rice. A white cat is jumping above the first character, and a yellow star with motion lines is at the end of the word. Small green leaves are scattered around the text.

“เด็ก” หากมองตามนิยามทางการอาจหมายถึงผู้ที่มีอายุก่อน 18 ปีบริบูรณ์ ทว่าหากมองจากสายตาผู้ใหญ่ เด็กและเยาวชน อาจมีช่วงอายุที่มากกว่านั้น ซึ่งเด็กและเยาวชนนี้ก็เป็นคนกลุ่มหนึ่งที่มีความชอบและความสนใจ เฉพาะกลุ่มแตกต่างกันไป เป็นวัยที่มีพลัง มีความสร้างสรรค์ และสามารถสร้างสรรค์สิ่งดีๆ ให้เกิดขึ้นได้ ซึ่งจะทำอย่างไร ที่เราจะรวบรวมเด็กที่สนใจแตกต่างกันให้หันมาสนใจเรื่องใด เรื่องหนึ่งเหมือนกัน

“ลง” เมื่อเด็กและเยาวชนสนใจและลงมือทำอะไรสักอย่าง สิ่งเหล่านั้นอาจจุดประกายหรือเป็นพลังบรรเจิดให้ คนกลุ่มอื่นๆ เพราะเขาเหล่านั้นมีกำลัง มีพลัง และมีความสามารถในการใช้สื่อขับเคลื่อนสิ่งต่างๆ ให้เกิดขึ้นได้



“ครัว” อาหาร เป็นวัฒนธรรมที่สืบสานจากรุ่นสู่รุ่น และอาจจะสูญหายขาดตอนไป หากไม่มีเด็กและเยาวชน คนรุ่นต่อไปช่วยสืบสาน แต่ถ้าเด็กและเยาวชนหันมาสนใจอาหาร และ “ลง” มือ “ลง” ครัว ทำอาหารกับคนเฒ่า การสืบทอดองค์ความรู้ก็เกิดขึ้น และสืบสานต่อไปได้ และในขณะเดียวกันยังเสริมสร้างความสัมพันธ์จากรุ่นสู่รุ่น สลายความไม่เข้าใจและช่องว่างระหว่างวัยให้กลายเป็นความเข้าใจ ไปจนถึงสร้างความสัมพันธ์ของคนในชุมชน สังคม และคนชาติพันธุ์กลุ่มอื่นๆ ทำให้ความแตกต่าง แยกแยะ พวกเขา พวกเขา หมดไป หากเกิดการร่วมงานร่วมกัน ถ่ายทอดองค์ความรู้ และภูมิปัญญา ซึ่งกันและกัน

สิ่งดีงามเหล่านี้จะเกิดขึ้นได้ เมื่อ “เด็ก.ลง.ครัว.” โดยมีผู้ใหญ่ ผู้เฒ่า หรือแกนนำที่เข้าใจ นำพา และช่วยกัน ประคองสร้างสรรค์ ให้เด็ก.ลง.ครัว เกิดขึ้นได้จริง 🍴



เยาวชน กับ อาหาร
YOUNG FOOD
ขับเคลื่อนเชื่อมโยงชุมชนด้วยอาหาร
ในวิกฤติ Covid-19
๒





เพราะ “อาหาร” เป็นมากกว่าความอิ่มท้อง และในอีกหนึ่งบริบท “อาหาร” คือ การสืบสาน ถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น จนถึงการสังสรรค์ทางวัฒนธรรม การรักษามรดกชาติ สิ่งแวดล้อมที่เน้นแหล่งผลิตอาหาร ทั้งอาหารยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปรุงและผู้บริโภค อาหารจึงเป็น Soft Power ที่ทรงพลังและมีคุณค่ายิ่ง

Young Food ปี 2 ได้สะท้อนแนวคิดดังกล่าวข้างต้นได้เป็นอย่างดี แม้จะเป็นการทำงานในช่วงการแพร่ระบาดของโควิด-19 ที่การทำงานหลายอย่างในแต่ละพื้นที่อาจหยุดชะงัก หรือต้องสร้างการทำงานรูปแบบใหม่ ทว่าก็นำมาซึ่งกระบวนการเรียนรู้ที่ทรงคุณค่าและท้าทาย ด้วยแรงสนับสนุนจาก 4 องค์กรภาคี ได้แก่ สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) บริษัท อินี เครือข่ายนวัตกรรมสากล จำกัด (INI) มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.) และแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. (RCPF) โดยมูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน และมี Dr. Ezio Manzini ผู้เชี่ยวชาญด้านการออกแบบนวัตกรรมเพื่อสังคมจากประเทศอิตาลี เป็นที่ปรึกษา Local project (LP) และ Transversal project (TP)



เพราะ “อาหาร” เป็นมากกว่าความอิ่มท้อง และในอีกหนึ่งบริบท “อาหาร” คือ การสืบสาน ถ่ายทอดองค์ความรู้ ภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น จนถึงการสร้างสรรค์ทางวัฒนธรรม ทั้งอาหารยังช่วย สร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปรุงและผู้บริโภค อาหารจึงเป็น Soft Power ที่ทรงพลังและมีคุณค่ายิ่ง



โครงการ Young Food ปี 2 ประกอบไปด้วยชุมชนเป้าหมายในพื้นที่ (Local project : LP) 4 แห่ง ที่มีจุดเด่นแตกต่างกันในแต่ละชุมชน คือ

- LP1-ชุมชนบ้านสลักไถ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดนครราชสีมา
- LP2-ชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดลำพูน
- LP3-ชุมชนบ้านป่าเกี๊ยะ อำเภอสระหวง จังหวัดเชียงราย
- LP4-ชุมชนน้อมเกล้า เขตวังทองหลาง กรุงเทพมหานคร

โดยภาคีเครือข่ายจะคัดเลือกชุมชนที่จะเข้าร่วม และมีจุดเชื่อมโยงแต่ละชุมชนด้วยกระบวนการทำงาน (Transversal project) 3 ปัจจัย ได้แก่

- Food Menu คือ เมนูอาหารที่สะท้อนระบบนิเวศอาหาร แต่ละชุมชนเสนอขึ้นมา 1-3 เมนู เพื่อใช้เป็นตัวเชื่อมร้อยผู้คนเข้าด้วยกัน โดยเมนูนี้อาจเป็นเมนูที่แสดงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือเป็นเมนูที่ชื่นชอบ เน้นอาหารสุขภาพที่สะท้อนถึงแหล่งผลิตวัตถุดิบอินทรีย์ของท้องถิ่น และประยุกต์ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นมาปรุงเป็นอาหารก็ได้

- Bridge คือ การเชื่อมโยงความสัมพันธ์ของคนระหว่างวัย ที่มีการสื่อสาร และส่งต่อองค์ความรู้ ภูมิปัญญาจากผู้เฒ่าสู่เยาวชนคนรุ่นใหม่
- Food Café คือ พื้นที่สื่อสารให้ทุกคนมาทำกิจกรรมร่วมกัน แสดงความคิดเห็น เสนอไอเดีย ซึ่งไม่จำเป็นต้องเป็น Café จริงๆ แต่หมายถึงพื้นที่ที่สามารถจะแชร์ไอเดีย และทำงานร่วมกันได้ จนถึงเป็นพื้นที่ถ่ายทอดเรื่องราวของอาหาร อัตลักษณ์ ความเป็นท้องถิ่นให้คนภายนอกได้รับรู้ เป็นพื้นที่ประจำ หรือเคลื่อนที่ไปยังที่ต่างๆ ก็ได้

นอกจากนี้ 4 องค์กรภาคียังทำงานร่วมกันเป็นทีมพื้นที่หลัก ทีมพี่เลี้ยง คัดเลือกพื้นที่ คิกรูปแบบกระบวนการทำงาน กระบวนการเรียนรู้ที่เหมาะสม และใช้งานได้จริง จนถึงให้คำปรึกษากับโครงการในพื้นที่ต่างๆ และถอดบทเรียนเพื่อนำประสบการณ์ และกระบวนการทำงานของแต่ละพื้นที่ไปเป็นโมเดลการทำงาน หรือประยุกต์ใช้กับพื้นที่อื่นๆ ต่อไป ซึ่งตัวแทนจากองค์กรภาคีได้เล่าให้ฟังถึงโปรเจกต์ Young Food ดังนี้



พีห้วน-วัลลภา แวน วิลเลียนส์วารด์
บริษัท อินี เครือข่ายนวัตกรรมสากล จำกัด (INI)

➔ จุดเริ่มต้นภาคี Young Food

“บริษัท อินี (INI) มาจากคำว่า Innovation network International จัดทะเบียนที่กรุงอัมสเตอร์ดัม ประเทศเนเธอร์แลนด์ เรามองว่าการสร้างนวัตกรรมทางสังคมเป็นสิ่งจำเป็น และควรมีที่ทางอยู่ในสังคมไทย และพีไปสนใจหนังสือเล่มหนึ่งเกี่ยวกับ Innovation เขียนโดย Dr. Ezio Manzini ชื่อ Design, When Everybody designs : An Introduction to design for social innovation และแปลเป็นภาษาไทย ชื่อ ‘เราทุกคนต่างเป็นนักออกแบบ’”

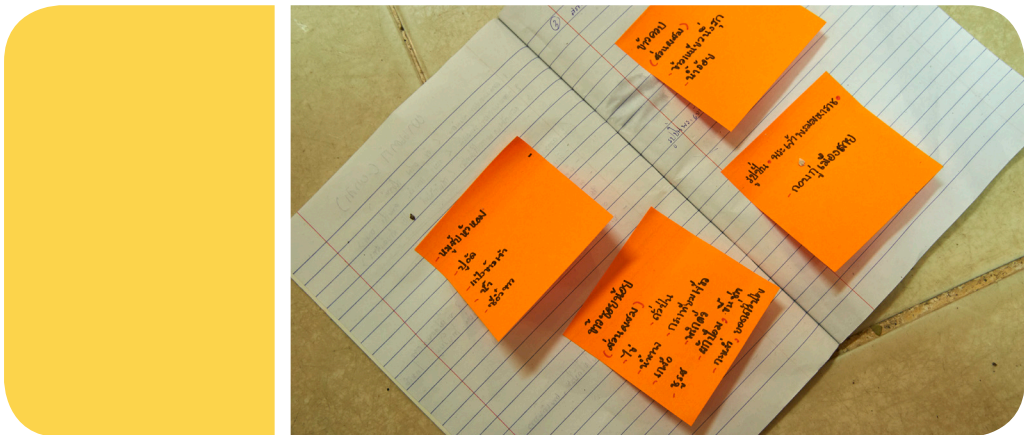
“เราก็คิดถึงเรื่องการทำหนังสือแนวทางการออกแบบ และโชคดีที่นักเขียนเขามาเปิดตัวหนังสือที่ประเทศไทย ประมาณเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 2018 (พ.ศ. 2561) และคุณเข้มพรมาฟังเขาบรรยายด้วย ช่วงนั้นคุณเข้มพรสนใจเรื่องการเท่าทันสื่อ (MIDL) เพื่อสร้างเมืองของทุกคน และในงานมีการทำเวิร์คช็อป ก็คิดว่าเรื่องนี้ควรทำแต่เรายังไม่ตกผลึกชัดเจน จนกระทั่งปี 2562 ก็เชิญ ดร.เอซิโอ มาอีกครั้ง ทำเวิร์คช็อปเรื่องเกี่ยวกับ กระบวนการพัฒนาการร่วมออกแบบที่อาศรมศิลป์ มีคุณเข้มพร คุณสุดใจ เข้าร่วมด้วย และตัวแทนจากมูลนิธิธิดาสาส์มิตรเพื่อสังคม ก็ครบ 4 องค์กร เราก็คิดว่าน่าทำอะไรร่วมกันดี”

👉 ก่อร่างสร้างโมเดล Young Food

“เวิร์คช็อป กระบวนการพัฒนาการร่วมออกแบบ ครั้งนั้นดีมาก ทำให้เราอยากทำอะไรร่วมกับ ดร.เอชไอ ผู้เขียนหนังสืออีก อยากให้เขาสอน เราก็คิดกันเบื้องต้นว่าคุณเข้มพรอยากทำอะไรเยาวชน พี่อยากทำอะไรอาหาร เพราะเราทำอะไรเกี่ยวกับอาหาร จึงเป็นหัวเรื่องคร่าวๆ ว่า อยากทำอะไร เยาวชนกับอาหาร”

“คำว่า Young Food เป็นคำเราร่วมแลกเปลี่ยนกับ ดร.เอชไอ และเขาให้ตัวเลือกมา 3 ตัวเลือก และทั้ง 4 องค์การเห็นตรงกันว่าเลือก ‘Young Food’ เป็นการร่วมกันสร้างด้วยกัน ต้องให้เครดิตความเป็น Co-Ownership หรือ เจ้าของร่วมกัน”

“ปี พ.ศ.2563 เป็นปีที่ยังไม่มีความไม่แน่นอนคิดว่า Young Food จะทำอะไร มีเครื่องมือการออกแบบจริงไหม แต่ดร.เอชไอ บอกว่าถ้าจะทำงานเรื่องการออกแบบ ต้องมีพื้นที่ในการทำงาน ถ้าไม่มีพื้นที่ก็ล้มไปได้เลย เราก็กัดเลือกพื้นที่ ปีนนั้นมีพื้นที่ คือ ชุมชนโพธิ์เรียง เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร กลุ่มบริษัทเขาชะเมา จังหวัดระยอง สวนตะไคร้ จังหวัดนครปฐม และบางกรวย จังหวัดนนทบุรี ปีแรกทำให้เราพอรู้เค้าลางว่างานพื้นที่ที่จะใช้เครื่องมือในการร่วมออกแบบ เหมือน Young Food หนึ่งต้องมีตัวละคร คือ เยาวชน แล้วเราทำอาหารต้องมีเกษตรกรอินทรีย์ เพื่อเราจะได้หยั่งรากไม่ลอย เพราะมีแต่พวกเราคณะเมืองสามต้องมีคนในพื้นที่เพื่อเป็นตัวกลางที่พาไป จะเป็นใครก็ได้ เช่น พระ คนในพื้นที่ อบรม. และเราลงพื้นที่ทำการศึกษา ทำการออกแบบร่วม Co-creation design ขึ้นมา เช่น ทำแปลงผักในพื้นที่โพธิ์เรียง หรือ บางกรวยอยากมีพื้นที่อาหารดีบางกรวย เราก็ลองทำ สร้างโมเดลขึ้นมา”



“



➔ กระบวนการและเครื่องมือสู่การนำไปต่อยอด

ปีพ.ศ. 2564 โครงการ Young Food มีเครื่องมือการเรียนรู้ที่ชัดเจนออกมาเป็นหน่วยการเรียนรู้ 3 เรื่องหลัก (3 Learning Modules) ได้แก่

1. Food Menu ซึ่งสะท้อนระบบนิเวศอาหาร
2. Bridge หรือ สะพาน เป็นการเรียนรู้และเชื่อมร้อยผู้คนระหว่างวัย
3. Food Café เป็นพื้นที่สื่อสาร ทั้งสื่อสารภายในพื้นที่และสื่อสารสู่สังคมด้วย และขยายใหญ่ขึ้นเป็นเทศกาลอาหาร เป็นพื้นที่ที่ทำให้คนได้สื่อสารและปะทะสังสรรค์กันในชุมชน ถ้าทำงานในชุมชนก็ต้องมีพื้นที่ เพียงแต่เราเยาวชนมีเครื่องมือสื่อสารอยู่ในมือ เราสามารถทำยูทูบ ทำคลิป ทำดีกต็อก เพื่อออกไปสื่อสารให้กว้างขึ้นได้ คือมีพื้นที่ต้องเป็นพื้นที่จริงๆ จะเป็นศาลาวัด ไตๆ ก็ตาม ต้องเป็นพื้นที่จริงๆ ด้วย และเป็นพื้นที่สื่อสารสังคม

”

➤ 4 โครงการในท้องถิ่นเพื่อการลงรากลึก (Local Project: LP)

“ทางมูลนิธิอาสาสมัครฯ เลือกลงรากลึกได้ จังหวัดนครราชสีมา กับแม่ทา จังหวัดลำพูน คุณเจ - สุดใจ จากแผนการอ่านฯ เลือกชุมชนน้อมเกล้า กรุงเทพมหานคร ส่วนพี่ท่วน เลือกป่าเกี๊ยะ จังหวัดเชียงราย จะเห็นว่า ที่ป่าเกี๊ยะจะมีสตูดิโอห่อจ๋ายมาเป็นภาษาอาข่าแปลว่า มากินข้าวกันเถอะ เป็นร้านอาหาร มีที่นั่งกินอาหารได้จริงๆ และที่สลักไต่ นื่องอาร์ม คนรุ่นใหม่ ก็มีร้านกาแฟเป็นของตัวเอง และเครื่องมือสื่อสารทำให้เราทำพุดคาเฟ่แบบออนไลน์ได้ คือ ประชาสัมพันธ์ต่อไปได้”

➤ ดาวกระจายและการต่อยอด

“ปีนี้ (พ.ศ.2565) เราเสร็จโครงการตั้งแต่เดือนมีนาคม แต่เราก็ยังทำงานกันต่อเนื่องเป็น ‘ดาวกระจาย’ กระจายการทำงานไปยังพื้นที่ต่างๆ หรือโปรเจกต์ต่างๆ ของแต่ละองค์กร สื่อสารให้พื้นที่อื่นๆ นำโมเดล Young Food ไปใช้ เรายังมีการประชุมกันเรื่อยๆ เรามีแผนอัปเดตกันเรื่อยๆ เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ และคิดว่ามีการจัด Young Food Festival ใหม่ อย่างไร”

“การทำแผนที่เดินทางของงาน Road map ทำให้เราเห็นว่า การทำงานภาคสังคม บางครั้งเรายังขาดเรื่องเครื่องมือจริงๆ ทุกคนมีเครื่องมือ แต่เครื่องมือที่เราอยากได้ตอนนี้คือ การออกแบบร่วม Co-design ซึ่งต้องมีประเด็นๆ ไป เพราะดร.เอชโอ ไม่เชื่อว่าเรามีเครื่องมือเดียวแล้วจะใช้ได้ไปทั่วโลก อยู่ที่ว่าเรา บอกว่าจะทำ Young Food เป็นเครื่องมือให้เยาวชนเห็นประโยชน์เรื่องอาหารและเอาไปใช้สร้างชุมชน เสริมแรงชุมชน ได้อย่างไร จะเรียกว่าเป็น Food Community ก็ได้”

“เวลาเราทำงานชุมชน คุณหยุด - เข็มพร จะบอกเลยว่า อาหารเป็นตัวขับเคลื่อนที่ดีมาก เพราะอาหาร เป็นวิถีของคน กิน 3 มื้อเอามาเป็นเครื่องมือในการสร้างพื้นที่สร้างเมืองได้ด้วย หากกลุ่มอื่นจะนำไปใช้ ต้องมีบริบทอะไรบ้าง และต้องทำอะไร ตัวอย่างเช่น โครงการอาหารสุขภาพ เวลาเราไปสอนเรื่องอาหารปลอดภัยในโรงเรียน เด็กอยากจะทำขนม เด็กชอบกินหวาน กินเค็ม เด็กเขี่ยอาหารทิ้ง พี่เลยไปเสนอเขาเรื่องเครื่องมือ Young Food เพราะเด็กจะสนุกกับเมนู ได้คิดค้น ได้หาวัตถุดิบในพื้นที่ เขาเลยไปปรับใช้ ครูเล่าให้ฟังว่าเด็กสนุกกันมาก จัดการกันเอง”

จากแบบร่าง นำไปสู่การประกอบร่าง และสร้างสรรค์ วันนี้ โครงการ Young Food จึงเป็นอีกหนึ่งโมเดลที่น่าภาคภูมิใจ เพราะสามารถนำไปใช้ได้จริง และประสบความสำเร็จอย่างน่าประทับใจ สร้างความสัมพันธ์ของผู้คน สังคม และสืบสานความมั่นคงทางอาหารอย่างยั่งยืน ✍



พีชญ-เข็มพร วิรุณราพันธ์
ผู้จัดการสถาบันสื่อเด็กและเยาวชน
(สสย.)

➔ สถาบันสื่อเด็กและเยาวชนกับ Young Food

สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.) เราทำงานขับเคลื่อนเรื่องนิเวศสื่อสุขภาพ แต่หัวใจหลักของเราคือ การขับเคลื่อนเรื่องเด็กและเยาวชน คนรุ่นใหม่ ดังนั้นประเด็นที่เรามาร่วม Young Food ตัวหัวใจหลักคือ เด็กและเยาวชนรุ่นใหม่ที่จะเป็นคนขับเคลื่อนให้เกิดนิเวศสื่อสุขภาพ ซึ่งเราคิดว่า เรื่อง Young Food เป็นการขับเคลื่อนนิเวศในหลายมิติ ทั้งนิเวศในงานของสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงทางอาหาร ซึ่งเป็นประเด็นที่เป็นวิถีชีวิต แต่ในประเด็นที่เราจะขับเคลื่อนประเด็นอะไรก็ตาม ไม่ว่าจะชุมชน สังคม สื่อสร้างสรรค์หรือกระบวนการที่เราทำ "ออกแบบ" ให้เกิดพื้นที่ของการสื่อสารในทุกมิติ ทั้งการสื่อสารระหว่างกลุ่มเป้าหมายเอง หรือ สื่อสารระหว่างคนหลายวัย เด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่ จะสื่อสารกับครอบครัว คนสูงวัย หรือคนในสังคมยังไง เพื่อให้เกิดวิถีชีวิตสุขภาพ

เราคิดว่าเครื่องมือหรือกระบวนการเครื่องมือสื่อสาร มันเป็นพลังที่อยู่ในมือเด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่ โครงการนี้จึงสอดคล้องกับแนวคิดของเรา ที่จะสร้างนิเวศสื่อ และสร้างพลังของเด็กและเยาวชน และเป็นการนำพลังของการสื่อสารเข้าไปช่วยเสริมกับเพื่อนๆ เครือข่ายที่มีความเข้มแข็งในมิติของอาหารหรือคนรุ่นใหม่ หรือเรื่องกลุ่มชุมชนต่างๆ ซึ่งอาจเป็นทั้งชุมชนทางกายภาพหรือชุมชนเชิงประเด็น

เราเลยจับมือกับอีก 3 องค์กร ที่ขับเคลื่อนเรื่องนี้ โดยใช้พลังของการสื่อสาร ซึ่งมีหัวใจตรงกันคือ เด็ก เยาวชนและคนรุ่นใหม่ เป็นจุดที่เราเห็นตรงกันว่า อนาคตของสังคมต้องมีบทบาทของคนรุ่นใหม่ เด็ก



เยาวชน เข้ามาเป็นหัวใจ ซึ่งในอดีตเราอาจจะขับเคลื่อนเรื่องความมั่นคงของอาหาร การอนุรักษ์นิเวศ สิ่งแวดล้อมต่างๆ เป็นบทบาทของผู้ใหญ่หมดเลย เพราะฉะนั้น คำว่า Young ไม่ใช่แค่ตัวเด็ก แต่หมายถึง คนรุ่นใหม่ หรือคนที่มีแนวคิดใหม่ วิธีการดำเนินชีวิตต่างๆ ที่เราอยากให้เห็นในอนาคต

คำว่า Young Food มันรวมคำว่า “อาหาร” ทำให้ความหมายของอาหารมีพลัง ที่ทำให้เราคำนึงถึง อาหารที่มันสดใหม่ อาหารที่ปรุงสุกเดี๋ยวนั้นเลย ไม่ต้องสำเร็จรูป ไม่ต้องผ่านอุตสาหกรรม อาหาร ที่มาจากชุมชน มีพลังชีวิตที่สดใหม่ตลอดเวลา ซ่อนจึงมีนัยหลายมิติ ทั้งตัวคน อาหาร ยุคสมัย และ อนาคต ซึ่งชื่อก็มาจากการระดมความคิดเห็นของเครือข่ายและการที่เราเห็นพลังของเด็ก เยาวชน ที่จะจับจุดร่วมกัน ที่จะขับเคลื่อนเรื่องนี้

ในอีกมิติหนึ่ง เราอยากเห็นชุมชนรูปแบบใหม่ที่ไม่ใช่แค่เรื่องของหมู่บ้านหรือว่าพื้นที่ ที่เป็นเชิงกายภาพ แต่เป็นชุมชนของการเชื่อมโยงที่เกิดหลายๆ พื้นที่เป็นความสนใจร่วมกัน เราเลยคิดว่า ตรงนี้น่าจะเกิดพลังของการขับเคลื่อนเครือข่ายแบบใหม่ ก็มีความหมายของคำว่า Young ด้วย





➔ 4 องค์กรภาคีจับมือร่วมเรียนรู้

มีมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม หรือ มอส. ซึ่งทำงานเรื่องคนรุ่นใหม่ที่คืนถิ่น คนรุ่นใหม่ที่ขับเคลื่อนชุมชนสังคม มาเกือบ 40 ปี อีกองค์กร คือ แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน ซึ่งมองเห็นเรื่องมิติว่า วัฒนธรรมมันเชื่อมโยงมิติของการคิด วิเคราะห์ การอ่าน จะเข้ามาช่วยหนุนเสริมอย่างไร กับอีกองค์กรเป็นธุรกิจเพื่อสังคม ชื่อ บริษัท อินี -บริษัท อินี เครือข่ายนวัตกรรมสากล จำกัด (INI) เป็นองค์กรที่สร้างนวัตกรรมทางสังคม และขับเคลื่อนเรื่องประเด็นแผนของอาหาร ความมั่นคงของอาหารอยู่ด้วย

➔ นำทุนทางประสบการณ์มาเติมเต็ม

การทำงานเป็นเหมือนเอาความคิด ความเชื่อของเราที่ตรงกัน มาคิด มาแชร์ มาแลกเปลี่ยนกัน และวางยุทธศาสตร์ในการทำงานว่า เราจะร่วมเรียนรู้เรื่องนี้อย่างไร เพราะเป็นการริเริ่มใหม่ ต้องถือว่าเป็นนวัตกรรม เป็นสิ่งที่อาจไม่มีอยู่ เราก็แชร์ต้นทุนว่าใครมีประสบการณ์เรื่องนี้อยู่แล้ว เช่น การทำงานเรื่องเด็กและเยาวชน คนรุ่นใหม่ สสย.ก็มีประสบการณ์เรื่องสื่อ เรื่องงานสร้างสรรค์ เรื่องงานออกแบบ เรื่องของการเปิดพื้นที่สร้างสรรค์ให้เด็กและเยาวชน

ในส่วนของบริษัท อินีก็มีเครือข่ายสากล ก็เชื่อมร้อยนักคิด นักวางยุทธศาสตร์ในการออกแบบ คือ ดร.เอซีโอ ท่านเป็นนักคิด นักเขียน ซึ่งเขียนหนังสือเรื่อง “เราต่างเป็นนักออกแบบ” (Design, When Everybody Designs : An Introduction to Design for Social Innovation) มาช่วยวางกระบวนการที่จะเกิดการเรียนรู้กันระหว่าง องค์กร และเชื่อมร้อยไปสู่เด็กและเยาวชน และตัวชุมชน



เหมือนเกิดการเรียนรู้ ทดลองร่วมกันและลงมือปฏิบัติ แล้วก็ถอดบทเรียนร่วมกันเพื่อให้เกิดเครื่องมือ กระบวนการที่จะเกิดการขยายผล ซึ่งในปีต่อไป เราก็จะมีการขยายหลังจากที่เราเรียนรู้ร่วมกันมา 2 ปี แต่ปีนี้เป็นปีที่เราได้ลงไปสัมผัสพื้นที่ชุมชน เห็นเด็ก เยาวชน เห็นพื้นที่ชุมชนชัดเจนมาก ก็คิดว่าปีต่อไป เราจะมาขยายงานต่ออย่างไรไปสู่พื้นที่อื่นๆ

➔ พื้นที่นำร่องเพื่อเรียนรู้ลงลึก

เมื่อทั้ง 4 องค์กรวางแผนคิดเสร็จ เราก็ลองออกแบบว่าพื้นที่แบบไหนที่จะทำให้เราเกิดการเรียนรู้ ได้สมบูรณ์มากขึ้น ในส่วนของมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคมก็เสนอ ชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา จังหวัดลำพูน ซึ่งมี กระบวนการทำงานกับเด็ก เยาวชน และมีเครือข่าย มีความสมบูรณ์ทางนิเวศ มีความหลากหลายทาง ชาติพันธุ์ และมีการเชื่อมร้อยหลายๆ ชุมชน ดังนั้นก็เป็นตัวแทนขององค์กรเครือข่ายที่ทำงานความ หลากหลายกลุ่มเป้าหมายชาติพันธุ์ มีเด็ก เยาวชนเป็นตัวขับเคลื่อน และมีคนรุ่นใหม่ที่เป็นตัวเชื่อมก็คือ น้องหญิง (คุณพุดทิพร จินา) กับ ณุ (คุณวิชณู ดวงปิ่น) ที่ทำงานประสานกับเด็กและเยาวชนอยู่แล้ว

ส่วนแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน เนื่องจากทำงานกับเครือข่ายที่เป็นชุมชนเมือง ก็จะทำให้ เราเห็นว่า ชุมชนเมืองที่เป็นการอพยพของคนที่มาหลากหลายจากหลายจังหวัดและเข้ามาอยู่ในชุมชนเมือง ในกระบวนการเรื่องความมั่นคงของอาหารของเขา สัมผัสกันมิติไหนบ้าง มันสะท้อนเรื่องของการเชื่อมร้อย กับชนบทอย่างไร หรือเชื่อมร้อยกับระบบอาหารเป็นกระแสหลัก หรือเป็นอาหารเมืองอย่างไร ทำให้เราได้ เกิดบทเรียนหรือประสบการณ์เรียนรู้อีกแบบหนึ่ง

ขณะที่ บริษัท อินี ทำงานกับเครือข่ายภาคเหนือเหมือนกัน แต่มีมิติของแนวคิดเรื่องที่จะให้เด็กที่ อพยพเข้ามาในเมืองเชียงใหม่ได้เรียนรู้รากเหง้าชาติพันธุ์ของตัวเอง และกลับไปเชื่อมร้อยในพื้นที่ และ ทำงานผ่านมิติของโรงเรียนด้วย ตรงนี้ก็น่าสนใจมากๆ ในขณะที่ สสย. ไม่ได้คัดเลือกพื้นที่เข้ามาโดยตรง เลยให้มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคมคัดเลือกอีกหนึ่งพื้นที่ ที่เป็นคนรุ่นใหม่ คือพื้นที่ สลักได โคราช อันนี้ ก็เป็นคนรุ่นใหม่ที่มีคาเฟ่ มีพื้นที่ปฏิบัติการของตนเองอยู่แล้ว จะออกแบบอาหารที่มีมิติของไลฟ์สไตล์ หรือวิถีชีวิตของคนรุ่นใหม่ เขาก็เลือกสลัดโรล คือ ข้าวมันวัน อันนี้เป็นตัวแทนของอาหารของคนรุ่นใหม่ ทำให้เราเกิดการเรียนรู้ และ สสย. เอง เรามองภาพรวมของงานสื่อสารและการออกแบบในเชิง กระบวนการสื่อสารค่ะ



➔ บทเรียนที่ค้นพบ

คิดว่าเรื่องอาหารมันเป็นเรื่องที่เชื่อมร้อยผู้คนได้ทุกวัย ทุกวัฒนธรรม มีความเป็นสากลมาก เป็นสิ่งที่เป็นวิถีชีวิต อยู่ในวิถีชีวิตของเรา และสามารถเป็นตัวสะท้อนได้ทั้งในเรื่องของระบบนิเวศ สิ่งแวดล้อม ความหลากหลายทางวัฒนธรรม มิติเศรษฐกิจ สังคม หรือแม้แต่การเมือง เรื่องอชิปไตย และยังเป็นตัวเชื่อมร้อยสังคมให้เห็นในโครงสร้างระดับใหญ่ ก็เลยคิดว่าตรงนี้เป็นสิ่งที่มีความพิเศษมากๆ

เวลาที่เราทำเรื่องอาหาร ทุกคนรู้สึกว่ายากมารวมมือ มีมิติเรื่องของความสุขที่ไม่ต้องพูดถึงแนวคิดที่ยากๆ ทุกคนมาแล้วก็รู้สึกว่ามีส่วนร่วมได้ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในสถานะไหน เขาก็เป็นเจ้าของเนื้อหา เจ้าของประเด็นเครื่องมืออันนี้ได้ เราค้นพบหัวใจของอันนี้

ประเด็นที่สอง เรื่องอาหารมันเชื่อมกับภาวะวิกฤติ เวลาที่เราเกิดสถานการณ์ไม่ว่าจะเป็นเรื่องภัยพิบัติ โรคระบาด โควิด หรือ เรื่องของน้ำท่วม น้ำแล้งต่างๆ เราจะพบว่าเรื่องอาหารเป็นอันดับหนึ่งที่คนจะให้ความสำคัญและสนใจ นำไปสู่เรื่องความยั่งยืน ความมั่นคง และเชื่อมร้อยการแก้ปัญหาในภาวะวิกฤติ ก็คิดว่า มันน่าจะมีความสำคัญยิ่งขึ้น ในขณะที่โลกเรากำลังผันผวน เรื่องนี้น่าจะเป็นหัวใจและมีความสำคัญมากขึ้นเรื่อยๆ และนำไปสู่การขับเคลื่อนประเด็นอื่นๆ

ประเด็นที่สาม เราเห็นพลังของเด็ก เยาวชน ที่เขาเป็นตัวเชื่อมร้อยเรื่องนี้กับความเปลี่ยนแปลง สังคมของเราอาจเหมือนจะถูกรุกรานทางวัฒนธรรม ทางด้านสื่อโฆษณาต่างๆ ทำให้ระบบการกินอาหารต่างๆ ของเรามีปัญหา เราคิดว่าเด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่ จะเป็นตัวเชื่อมร้อย และนำเราไปสู่การสร้างชุมชนแบบใหม่ที่คำนึงถึงสุขภาพ เรื่องความยั่งยืน และการเชื่อมร้อยเมืองกับชนบท

➔ คุณค่าสู่นวัตกรรม

ใน 2 ปีแรก ต้องถือว่าเป็นช่วงที่เราเรียนรู้ และถอดบทเรียน แล้วก็เหมือนสร้างองค์ความรู้ และคิดว่าอันนี้จะนำไปสู่นวัตกรรม คิดว่าความสำเร็จอันแรก น่าจะเป็นเรื่องของความเข้าใจของคนที่มาร่วมกระบวนการมีความชัดเจนมากขึ้น มีการตกผลึกมากขึ้น ในปีที่ 2 แม้ว่าจะมีอุปสรรค ลงพื้นที่ไม่ได้ สถานการณ์โรคระบาด แต่ว่าในท้ายที่สุดก็ได้มีโอกาสลงพื้นที่ไปสัมผัส และเราได้เรียนรู้จากตัวเด็ก เยาวชนในชุมชน เหมือนการตกผลึก และมีพลัง พลังของคนทำงาน อันที่สองน่าจะเป็นการถอดบทเรียนจากเครื่องมือ ทำให้เกิดชุดคิด ชุดความรู้ที่นำไปสู่การขยายผลได้ คิดว่า สองเรื่องนี้ มีคุณค่ามากในสองปีที่ผ่านมาที่เราได้ทำงานเรื่องนี้ค่ะ 🍃





พีกระเต-สุภาวดี เพชรรัตน์
ผู้อำนวยการมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม
(มอส.)

➔ การเข้าร่วมโครงการ Young Food

มอส. ได้ประสานงานกับสถาบันสื่อเด็กและเยาวชนมาระยะหนึ่งแล้ว และสิ่งที่เห็นร่วมกันคือ บทบาทของคนรุ่นใหม่ที่มีส่วนในการสร้างเมือง หรือสร้างชุมชนเพื่อคนทุกคน เวลาเขากลับไปในชุมชน หรือกลับไปบ้านเขา ไม่ได้ทำให้ตัวเขาอยู่รอดอย่างเดียว แต่เขามีบทบาทในการช่วยเหลือชุมชนด้วย จึงมีการคุยกันว่า น่าจะมีเครื่องมือใหม่ๆ ให้คนรุ่นใหม่สามารถปฏิบัติการในชุมชนได้ และเราคิดว่ากระบวนการเรียนรู้ไม่ได้อยู่เฉพาะในประเทศ น่าจะเรียนรู้จากต่างประเทศได้ด้วยในแง่ของตัวสถานการณ์ปัจจุบันที่เราเจอความท้าทายมากมาย

จึงเป็นที่มาที่ไปให้ สสย. ร่วมกับบริษัท อินี แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. มาชวนว่ามีโครงการ Young Food ซึ่งจะเชิญ Dr. Ezio Manzini มาเป็นโค้ชซึ่ง เราเลยเข้าร่วมด้วย เพราะเราอยากจะได้เรียนรู้เครื่องมือใหม่ๆ และแนวคิดใหม่ๆ ในเชิงของการทำงานด้วย”

➔ บทบาทในโครงการ Young Food

หลักๆ คือ เป็น ทีมกลาง (Core Team) ร่วมกับทั้ง 4 องค์กร รวมทั้งดีไซเนอร์กระบวนการเรียนรู้ เริ่มจากเราคิดอะไรถึงมาทำโครงการตรงนี้ เรามีเป้าหมายร่วมกันอย่างไร และร่วมกันดูว่า เราจะคัดเลือกพื้นที่ไหนที่จะมาเป็นพื้นที่เรียนรู้ร่วมกับเรา รวมทั้งในการดีไซนการเรียนรู้ในแต่ละครั้งคือ เริ่มตั้งแต่เริ่มโครงการ จนถึงจบโครงการ ถอดบทเรียน เรียนรู้ สรุบบทเรียนด้วยกัน



➤ แนวทางการหาเพื่อนร่วมเรียนรู้ในพื้นที่

ในส่วนของมอส. เรามีเกณฑ์คัดเลือกจากหนึ่ง เป็นคนรุ่นใหม่ เพราะคำว่า Young Food คนรุ่นใหม่ เป็น Key Actor ในการขับเคลื่อน ก็เป็นคนรุ่นใหม่ที่กำลังกลับไปอยู่ในชุมชนของตนเอง และมีความมุ่งมั่น สิ่งที่มีมอส. เน้นคือ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจกลับไปพัฒนาชุมชนของตนเอง อันที่สอง คือ เขามีทีมทำงาน ปฏิบัติการในชุมชนเขาด้วย

➤ จุดเด่นของพื้นที่ LP1 และ LP2

LP1 - ชุมชนบ้านสลักได จังหวัดนครราชสีมา น้องอาร์ม เป็นนักกิจกรรมที่เปิดร้านกาแฟของตนเองอยู่ที่เชียงใหม่และมาสมัครอาสาสมัครคืนถิ่น อยากกลับไปพัฒนาบ้านเกิดของตนเองที่โคราช โดยใช้โมเดล รูปแบบใหม่ๆ และเขาเพิ่งเริ่มกลับไปได้ 2-3 ปี เขาก็อยากเห็นว่าคนที่เพิ่งเริ่มกลับไปอยู่ในชุมชนถ้าเกิดใช้เครื่องมือ Young Food ตรงนี้ จะสามารถนำมาสู่การสร้างเปลี่ยนแปลง หรือทำกิจกรรมร่วมกับเด็กในชุมชน จะเกิดผลเกิดการเปลี่ยนแปลงอะไรบ้าง

ส่วนกรณีแม่ทา (LP2) จังหวัดลำพูน น้องหญิงน่าจะกลับไปอยู่ในชุมชนได้ประมาณ 7 ปี ก็สามารถตั้งฐานอยู่ในชุมชนและรู้ว่าตนเองต้องอยู่ในชุมชนแน่นอน มีเครือข่าย ทั้งเครือข่ายผู้ใหญ่ เครือข่ายเด็ก เครื่องมือของ Young Food ที่นำไปใช้จะช่วยเพิ่มตัวทักษะให้กับเด็ก และเยาวชน และมองไปว่าทำอย่างไร เด็กบางคนที่ไม่อยากออกไปนอกชุมชน เขาจะสามารถสร้างทักษะอาชีพของเขาในชุมชนได้ยังไง มันจะมีความต่างในแง่ที่ว่ากลับไปอยู่ในชุมชน

➤ กระบวนการทำงาน

Young Food มีกระบวนการที่ทีมทำงานเจอกันเกือบทุกเดือน ทั้งการประชุมออนไลน์ และการลงพื้นที่ไปติดตาม เรียกว่า “เยี่ยมเพื่อน” ในระดับพื้นที่ก็คิดว่า ไม่ใช่แค่เราทำกิจกรรมแค่ Young Food แต่เป็นเครือข่ายที่เราคิด เราฝันร่วมกันว่าอยากเห็นคนรุ่นใหม่กลับไปอยู่ในชุมชน มีส่วนในการช่วยพัฒนาชุมชน และเราก็เห็นว่าทั้งหญิงและอาร์ม สามารถที่จะมีบทบาทในการพัฒนาชุมชนในมิติที่คิดว่าตนเองถนัด และขณะเดียวกันก็ต่อยอดมิติใหม่ๆ ในชุมชน อย่างหญิงก็ทำ ธุรกิจ SE หรือ Social Enterprise ส่วนอาร์มทำร้านกาแฟ ส่วนหนึ่งเขาก็อยากใช้ร้านเป็นพื้นที่การเรียนรู้ให้คนในชุมชนด้วย เพราะฉะนั้นเขาไม่ได้คิดแค่ทางธุรกิจอย่างเดียว





ขณะเดียวกัน Young Food ไม่ได้มองแค่จากสายตาคนในชุมชนอย่างเดียว เพราะเราเชื่อว่าถ้าจะเกิดแนวคิดใหม่ๆ หรือวิธีการใหม่ๆ มันต้องอาศัยลักษณะของการออกแบบร่วมกัน หรือ Collective Design การคิดค้น การดีไซน์ การออกแบบร่วมกัน ต้องมีสายตาจากคนภายนอกชุมชนมาช่วยมองด้วย จึงเป็นที่มาว่า ดร.เอชไอ ก็เป็นสายตาจากคนภายนอก ที่มาช่วยกันมอง 4 องค์กร แม้ไม่ได้อยู่ที่สลักใด แต่ก็ช่วยกันมองว่า ถ้าจะพัฒนาตัว Young Food ขึ้นมา ทั้ง 4 LP ของมอส. 2 LP มันน่าจะนำมาสู่การพัฒนาที่มีประสิทธิภาพอย่างไร และเป็นเครื่องมือที่เราสามารถนำไปใช้ได้จริง

➔ ถอดบทเรียนสิ่งที่ได้รับ

ที่คิดว่าโครงการ Young Food นี้ มีประโยชน์นะ *หนึ่ง* ทั้ง 4 องค์กรเห็นว่า ถ้าต้องขับเคลื่อนโครงการ Young Food สิ่งที่เราคิดร่วมกัน คือ คนรุ่นใหม่ เป็น Creator คนรุ่นใหม่เป็นแกนกลางของการขับเคลื่อน เพราะฉะนั้นเวลาเราดีไซน์กระบวนการ เขาจะอยู่ในทุกฉากของการมอง

สอง ที่คิดว่าการมองวิธีการใหม่ๆ ต้องมองจากหลายๆ สายตา หลายมุมมอง ทั้งในและนอกประเทศ



สาม มันนำมาสู่จากรูปธรรมเล็กๆ ที่เราได้จาก Young Food ปีล่าสุด อันดับแรก Food Menu ไม่ใช่แค่เมนูอย่างเดียว แต่ยังนำมาสู่การเชื่อมโยงกับระบบนิเวศ เชื่อมโยงกับระบบที่จะให้เด็ก เยาวชนเห็นคุณค่าว่า อาหารที่กินอยู่ในบ้าน มาจากไหนบ้าง อย่างแม่ทาชัดเจน ผักบางชนิดมาจากป่า จากลุ่มน้ำแม่ทา วันหนึ่งหากผักพวกนี้หายไป แสดงว่า ระบบนิเวศมันเริ่มไม่สมบูรณ์แล้ว มันสามารถต่อไปเชื่อมโยงกับระบบนิเวศ ระบบความมั่นคงทางอาหาร

อันที่สอง Food Menu นำมาสู่การเชื่อมระหว่างวัย ระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ จริงๆ ตอนนี้มีปัญหาช่องว่างระหว่างวัยค่อนข้างเยอะ เพราะฉะนั้น จากเมนูอาหารเล็กๆ มันนำมาสู่การเรียนรู้ระหว่างกันระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ และไม่ได้เรียนรู้แค่ในชุมชน แต่นำมาสู่การสื่อสารในคาเฟ่ ตัวอย่างเช่นของอาร์ม ทำข้าวมัน ข้าวมันของอาร์ม ไม่ได้อยู่แค่ในอินทรา คาเฟ่ แต่นำมาสู่การสื่อสารให้คนในสังคมรับรู้ผ่านสื่อสังคมออนไลน์

ดังนั้นจะเห็นว่าอาหารจานเดียว นำมาสู่การเชื่อมความสัมพันธ์ระหว่างชุมชน สื่อสารให้คนเข้าใจระบบนิเวศ ความมั่นคงของอาหาร เพราะฉะนั้นเราเห็นว่าเรื่องนี้เป็นเรื่องสำคัญมาก เราทำจุดเล็กๆ ในชุมชน แต่มีผลกระทบที่เห็นระบบเชิงโครงสร้างที่เชื่อมทั้งระบบนิเวศ ระบบความมั่นคงทางอาหาร และที่สำคัญ เราเห็นคนรุ่นใหม่ที่อยู่ในชุมชน เขารู้สึกเห็นคุณค่าของชุมชน เห็นคุณค่าของอาหารจานเล็กๆ ของตัวเอง และเขาอยากมีส่วนที่จะขับเคลื่อนเรื่องพวกนี้ และที่ว่าเรื่องนี้จะเป็นเรื่องสำคัญ ถ้าเขาได้เรียนรู้เรื่องนี้ และลงปฏิบัติจริงด้วยตัวเอง และสรุปบทเรียนด้วยตัวเอง และเล่าเรื่องราว ด้วยตัวเองได้

อีกอันหนึ่งที่ได้คือว่า บางเรื่องเราอาจจะคิดแบบภาพใหญ่ ฝันอยากเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ที่เป็นระบบภาพใหญ่ แต่ว่าเราอาจต้องกลับมามองรูปธรรมเล็กๆ ตรงนี้ เช่น แค่อาหารจานเดียว นำมาสู่การเชื่อมตั้งแต่ระบบนิเวศ ระบบความมั่นคงทางอาหารได้ และเห็นได้จากการปฏิบัติด้วย ไม่ได้อยู่แค่ตัวแนวคิดโอเคอย่างเดียว แต่เห็นจากการลงมือทำ และมันได้ใจด้วยนะ ได้ใจคือ คุณเห็นคุณค่ามัน คุณเห็นความสำคัญกับมัน คุณรู้สึก... คำที่มอส. ใช้ คือ มีจิตใจสำนึก ในเชิงว่า มันเห็นนะ เห็นว่า อันนี้มีคุณค่าจริงๆ และเราอยากทำงานสร้างความเปลี่ยนแปลงจริงๆ ✍





พีเจ-สุดใจ พรหมเกิด
แผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน
สสส. โดย มูลนิธิสร้างเสริมวัฒนธรรม
การอ่าน

➔ การเข้าร่วมโครงการ Young Food

บริษัท อินี และทางมูลนิธิส่งเสริมสื่อเพื่อเด็กและเยาวชน มาชวนตั้งแต่เริ่มต้น และจากการที่เราได้อ่านงานของ Dr. Ezio Manzini มันจุดประกายอะไรเราบางอย่าง เราอยากได้กระบวนการเรียนรู้ และการออกแบบทางสังคมที่สร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ในการทำงานของเราด้วย ถึงแม้ว่าตอนแรกเราจะยังไม่เข้าใจ แต่เรารู้สึกว่าอยากเรียนรู้ศาสตร์ใหม่ๆ ที่เข้ามาประยุกต์ใช้กับงานของเรา ก็เลยไปเชื่อมโยงกับทั้ง 2 กลุ่มและไม่ผิดหวังเลย

การทำงานสองสามปีที่ผ่านมาได้มุมมอง ได้แนวคิด และเราเองได้พัฒนาสื่อ และกระบวนการเรียนรู้ของเราควบคู่ไปด้วย และจังหวะเหมาะสมทีเดียว เพราะว่าพอเกิดโควิด มันใช้ได้ผลจริง ยิ่งทำให้เรารู้สึกว่าดีใจจังเลย ที่เราได้เข้าร่วมกระบวนการ Young Food

“ปีที่ผ่าน ตัวที่เราคิดว่าจำเป็นมากที่สุด คือ การได้มีเยาวชน คนหนุ่มสาว หรือ คนรุ่นใหม่ในชุมชน ที่ลุกขึ้นมาสร้างความเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะในกลุ่มเยาวชน

➔ แนวทางการพาเพื่อนในพื้นที่ชุมชนเมือง

ส่วนแรก คือ มีทีมเยาวชนอยู่ในพื้นที่ ได้ลงมือแอคชั่น สร้างความเปลี่ยนแปลง สร้างกระบวนการ Young Food ในพื้นที่ ส่วนที่สอง คือ พื้นที่ที่จะเลือกต้องมีความเหมาะสม คือ แกนนำเอาด้วย และอาจเป็น

“



ชาวชุมชนน้อมเกล้าเป็นผู้ที่อพยพมาจากกว่า 50 จังหวัดทั่วประเทศ แต่ละครบครัวจึงมีอาชีพแตกต่างกันไปตามถิ่นฐานที่จากมา

พื้นที่ที่ท้าทายในการทำงานชนิดนี้ เราเลือกพื้นที่ชุมชนน้อมเกล้า เพราะเป็นกลุ่มที่ทำงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่านมากับเรา 2-3 ปี แล้วเห็นการเปลี่ยนแปลงเยอะ เช่น มีแกนนำที่เข้มแข็ง และอยากจะช่วยกันทำให้ในชุมชนมีการรวมตัวกัน มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างกัน อยากจะทำเรื่องดีๆ ให้กับชุมชน

ส่วนที่สอง เขา (ผู้ใหญ่แกนนำในชุมชน) เริ่มต้นชักชวนให้เกิดกลุ่มเด็กและเยาวชนเรียกว่า กลุ่มดาวเหนือ ที่ทำงานเพื่อสังคมควบคู่ไปกับเขาด้วย บางครั้งเด็กก็เป็นคนนำ เขาเป็นฝ่ายสนับสนุน และที่นี่เป็นพื้นที่ของกลุ่มเป็นที่เปราะบางทางเศรษฐกิจอย่างที่เรารู้กัน แต่เขาก็มุ่งมั่นที่จะทำให้มีบ้านที่อยู่อาศัย และทำเรื่องทีนอกเหนือไปจากบ้าน ก็คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตควบคู่กันไปด้วย ถ้าเราสามารถทำให้เกิดพื้นที่ต้นแบบ และเป็นพื้นที่นำร่อง อย่างน้อยๆ พื้นที่อื่นๆ ในชุมชนเมืองก็จะได้เห็นแบบอย่างและนำไปที่จะกระจายตัวได้เร็ว

เราก็ตีใจที่เลือกพื้นที่นี้ เพราะได้เห็นเลยว่า เรื่องเล็กๆ มันได้สานต่อ แล้วมันเริ่มไปไกลมากกว่าการอ่าน แล้วพอเขาลงมือทำจริงๆ จังๆ ก็พบว่า การอ่านไปสานวิถีชีวิต และประเด็นความมั่นคงทางอาหาร อย่างเด่นชัดมาก

”

➤ การออกแบบกระบวนการทำงานร่วมกันในชุมชน

ส่วนใหญ่จะดูว่ามีการรวมตัวกันอยู่แล้ว สอง คือมีแกนนำคนรุ่นใหม่ที่สามารถจะออกแบบสังคม ออกแบบชีวิต ผ่านกระบวนการความมั่นคงทางอาหารให้กับตนเองได้ และอาจมีองค์ประกอบอื่นๆ เช่น ความร่วมมือร่วมมือ การสานพลังกัน ด้านการสื่อสาร การแลกเปลี่ยนแนวคิด ในระหว่าง 4 พื้นที่ LP ก็มีกระบวนการสานพลังกันอยู่แล้ว

มีการออกแบบร่วมกัน มีความร่วมมือกันอย่างสม่ำเสมอ เรามีพื้นที่สื่อสารเพื่อแลกเปลี่ยนกัน ทั้งพื้นที่ออนไลน์จริงๆ ก่อนมีโควิด เราได้ไปเยี่ยมเยียนเพื่อนฝูงด้วยนะคะ ที่ทำงานด้านเดียวกัน ได้เห็นวิถีชีวิตจริงๆ และได้ลงมือปฏิบัติจริงจากทฤษฎีที่วางเอาไว้ แพลททฤษฎี แพลความรู้ แพลองค์วิชาการ มาปฏิบัติได้ค่อนข้างรอบด้าน

➤ จุดเด่นของพื้นที่ LP4

ความพิเศษของ LP4 หรือว่า ชุมชนน้อมเกล้า เนื่องจาก เขาเป็นชุมชนที่เขาาร่วมตัวกันและต่อสู้อันาน ต่อสู้ตั้งแต่พยายามที่จะทำให้มีสิทธิจัดตั้งบ้านเรือนของตนเอง และพยายามต่อสู้ที่จะให้เรื่องราวที่ดี ถ่ายทอดสู่คนรุ่นใหม่ พี่เจคิดว่าตรงนี้มีพลัง มีสายสัมพันธ์ยึดโยงกันมาก่อนที่เราจะไปลงพื้นที่

มันเป็นวิกฤติแบบโอกาส เขาเห็นความจำเป็นของความมั่นคงทางอาหาร และสำคัญมากที่สุดเลย ในช่วงวิกฤติโควิด-19 ตั้งแต่เรื่องของการลงมือปลูกผักเอง และมีคนอื่นหยิบยื่นเมล็ดพันธุ์ผักให้ เมื่อปลูก



ขนมจีนและน้ำยาแกงใต้
ฝีมือของเด็กๆ และผู้ใหญ่
ชาวชุมชนน้อมเกล้า



แล้วมีปริมาณมากพอ เด็กๆ เยาวชน กลุ่มดาวเหนือ ก็เอาไปให้กับคุณปู่ คุณย่า คุณตา คุณยาย ที่อยู่ที่บ้าน ผู้ใหญ่ก็เอ็นดูมากเลย

ที่นั่นในปีนี้ ความพิเศษที่ดร.เอซีโอ ท่านให้ไว้ คือ ให้ลองออกแบบว่าอะไรจะเป็นตัวยึดโยง และสื่อสารพื้นที่ที่มีความแตกต่างเยอะมาก อย่างกลุ่มแม่ทาเขามีป่าใหญ่ของชุมชนมีความอุดมสมบูรณ์ อย่างโคราชเป็นคนรุ่นใหม่ที่มีต้นทุนทางทรัพยากร มีคาเฟ่ของตนเอง มีความรู้ มีความเชี่ยวชาญแล้ว แต่น้อมเกล้าเด็กๆ เหมือนเพิ่งเตาะเตาะ ตั้งไข่ แต่การที่เขาได้ลงมือทำ พื้นที่เล็กๆ และได้ช่วยขยายไป

พอดร.เอซีโอ โยนให้เห็นว่า ถ้าเลือกอาหารขึ้นมาเป็นตัวเดินเรื่องเป็นแกนหลัก และวิเคราะห์ให้เห็นเส้นทางอาหาร จากอาหารไปสู่เรื่อง คุณจะเลือกอะไร ในชุมชนน้อมเกล้าเขามีการทำประชาคมเลยนะ ผู้เฒ่าผู้แก่ บอกว่า เขาอพยพกันมาจากทั่วภูมิภาคของประเทศ เขามีอะไรที่เด่น เขาก็เลือกขนมจีนขึ้นมาถามว่าทำไมถึงเลือกขนมจีน เขาบอกว่า ในช่วงเทศกาลปีใหม่ ทุกภูมิภาคจะมีน้ำยาขนมจีนแตกต่างกัน แล้วเขาเอาน้ำยามารวมกัน กินร่วมกัน ถามเด็กๆ ว่ากินขนมจีนเป็นหรือ เด็กบอกว่าอร่อยมาก ชอบมาก

แล้วชุมชนก็เลือกเส้นทางขนมจีน และสืบค้นไปว่าคนที่เลือกขนมจีนเพราะว่าผู้เฒ่าผู้แก่เชียร์ เพราะผู้เฒ่าผู้แก่มีภูมิรู้เรื่องทำเส้นขนมจีนด้วยตนเอง ได้ทดลองทำเส้นขนมจีนด้วยตนเอง ได้ทดลองทำน้ำยาเอง มีผักที่ปลูกอยู่เต็มกระถาง มันเห็นว่า มันก่อความมั่นคงทางอาหารในช่วงวิกฤติสุดๆ แต่กลายเป็นโอกาส และทำให้เกิดพื้นที่สาธารณะขึ้นด้วย”

➡ เรียนรู้ร่วมกับพื้นที่

เราได้รับความรู้จากเวที Core Team และนำมาปฏิบัติ บางครั้งก็ไม่ได้ผ่านจากตัวเรา บางครั้งก็เป็นภาคีแกนนำ และน้องเยาวชนร่วมฟังด้วย เพื่อให้เกิดความรู้เท่าเทียมกัน ส่วนที่สองคือสนับสนุน ทำให้เห็นว่าแม้จะเป็นพื้นที่เปราะบาง มีพื้นที่น้อย เล็กๆ ก็ไปเรียนรู้ว่ารุ่นพี่ Young Food ปีที่ 1 เขาทำอะไรบ้าง ก็ไปดูที่โพธิ์เรียง แล้วเด็กๆ ก็เกิดแรงบันดาลใจ เขามีความรู้สึกว่า พื้นที่ของเขาใหญ่กว่าที่โพธิ์เรียงอีกนะ เราก็ทำเองได้ มาออกแบบงานศิลปะให้อยู่ในวิถีชีวิตของเรา กระถางสวยๆ ที่ปลูกผักสวยๆ เพื่อโชว์เพื่อแชร์ เราก็มีคาเฟ่ของเราเองได้ Food Café สามารถเกิดได้

ถ้าเราปรับพื้นที่ในชุมชน พื้นที่เล็ก พื้นที่ใหญ่ไม่เป็นไร แต่เราจะมีกรพบปะอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมก็ถึขึ้น พอมีแปลงผัก มีอะไร คนในชุมชนก็มาช่วยเหลือ คนที่ได้รับแบ่งปันพืชผักไปแล้วก็มาช่วยกันดูแลสวนผักสาธารณะของชุมชนให้เติบโต





ผลผลิตจากเด็กๆ ที่ปลูกในวัสดุเหลือทิ้ง
ที่นำมาทำให้เกิดประโยชน์ และใช้พื้นที่ให้คุ้มค่า

ช่วงโควิด การที่ระดมปลูกพืชผัก อย่างฟัาทะเลลายโจร ขมิ้น ตะไคร้ ที่เป็นพืชที่อาจช่วยรักษา หรือ อะไรที่เป็น Homeopathy ที่มหาวิทยาลัยหัวเฉียว มาช่วยกันคิดค้น ประงสูตร เขาก็สามารถประงขึ้นเองในชุมชน และสามารถช่วยเหลือหลายครอบครัวให้รอดพ้นจากโควิด

➔ ถอดบทเรียนสิ่งที่ได้รับ

ความมหัศจรรย์ที่เกิดขึ้น น่าสนใจมากเลย มันเกิดขึ้นเพราะมีสายใยของผู้ใหญ่ ของเด็ก ของผู้เฒ่า ผู้แก่ในชุมชน ที่ถักร้อยกัน อันหนึ่งพีเจคิดว่ การที่เราพยายามทำให้เรื่องของการอ่านไปผูกพันกับวิถีชีวิต ช่วงตอนที่ทำเรื่องนี้ ก็เป็นโจทย์ของเราเหมือนกันว่าจะออกแบบการอ่านให้เชื่อมโยงกับเรื่องของความมั่นคงทางอาหารได้อย่างไร

เราก็มีชุดหนังสือออกมาชุดหนึ่ง ตั้งแต่ ‘ปลูกผักสนุกจัง’ ‘สวนผักของตา’ หรือ ‘ดอกไม้ของแม่’ และด้วยความที่เด็กๆ ของเราเชี่ยวชาญเรื่องการใช้หนังสืออยู่แล้ว จากหนังสือเขาก็แปลงเป็นการปฏิบัติได้เลย ชวนน้องๆ ลงมือปลูกดอกไม้ เด็กเล็กๆ วัยอนุบาล และครูก็เห็นตัวอย่างเหล่านี้ด้วย นั่นหมายถึงว่า แปลเชื่อมโยงเรื่องจากหนังสือ ไปสู่ภาคปฏิบัติ เอาไปเก็บกินได้ ยิ่งทำก็ยิ่งเบ่งบาน ยิ่งทำยิ่งเบิกบาน



➔ ความคิดเห็นต่อโครงการ Young Food

Young Food ในสถานการณ์ของโควิด-19 เป็นอะไรที่ท้าทายมาก แต่ในวิกฤตก็กลายเป็นโอกาสที่ทำให้เด็กๆ ที่ไม่สามารถจะไปไหนได้เลย ได้ลงมือทำเรื่องที่ตนเองได้ก่อประโยชน์ให้กับชุมชน ให้กับสังคม ยิ่งได้รับคำชื่นชมกลับมา เด็กๆ ก็ยิ่งหัวใจพองโตมาก แม้แต่เรื่องจะเป็นอุปสรรค เช่นเดินทางมาเจอหน้ากันไม่ได้ มาแลกเปลี่ยนกันไม่ได้ เราอยากให้น้องๆ ไปดูความยิ่งใหญ่ของป่าแม่ทา แต่ไม่สามารถทำได้ แต่อย่างน้อยความก้าวหน้าของเทคโนโลยีที่มีระบบชุม ทำให้เราได้เห็นภาพ ได้ยินเสียง ได้เห็นความภูมิใจภูมิใจในแต่ละพื้นที่ อันนี้เป็นเรื่องของการแชร์ที่ก่อแรงบันดาลใจอย่างมากทีเดียว และการที่เด็กๆ ได้อยู่แถวหน้า ได้มีโอกาสแสดงความคิดเห็นก็ยิ่งทำให้ Young Food ของปีนี้ ในส่วนของแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. มันมีคุณค่าและมีความหวัง แม้จะเป็นจุดเล็กๆ แต่ก็คิดว่า พื้นที่อยู่ๆ ชุมชนอื่นๆ ที่มาดูงานของชุมชนน้อมเกล้า จะเกิดแรงบันดาลใจไปด้วย

จริงๆ มีเรื่องอื่นๆ มากมาย ที่เชื่อมต่อไปจากชุมชนน้อมเกล้า บางชุมชนที่เราแนะนำให้รับทุน ที่ทำเกี่ยวกับความมั่นคงทางอาหารในพื้นที่ที่ห่างไกลทนม. ออกไปแค่นิดเดียว เขามีพื้นที่มาก เขาก็สร้าง

ผลผลิตจากเด็กๆ ที่ปลูกในวัสดุเหลือทิ้งที่นำมาทำให้เกิดประโยชน์ และใช้พื้นที่ให้คุ้มค่า





แปลงผักขนาดใหญ่ขึ้นมาได้ หรือแม้แต่ในส่วนของแผนงานสร้างเสริมวัฒนธรรมการอ่าน สสส. ชุดหนังสือที่เราออกแบบไว้ กลายเป็นชุดหนังสือที่ไปสร้างคุณค่าได้ทั่วประเทศ ในกลุ่มที่พ่อแม่ไม่เคยทำกับข้าวให้ลูกกินเลย กลุ่มพ่อแม่วัยใส อายุ 14-15 เมื่อเขาได้ลงมือปลูกผัก ได้เก็บผักมาปรุงอาหารให้ลูกครั้งแรก เขาก็เขียนส่งมาในกลุ่มไลน์ว่า เป็นความสุขมาก ไม่คิดว่าเขาจะทำได้ เรื่องเล็กๆ แบบนี้เกิดขึ้นทุกหย่อมหญ้า

พื้นที่สุรินทร์ เมื่อก่อนเห็นว่าเด็กๆ ไม่จำเป็นต้องมารู้เรื่องปลูกผัก ตอนนี้เขาก็ยังปลูกผักใส่สารเคมีในบางพื้นที่ แต่ไม่กล้ากิน พออ่านหนังสือเรื่องนี้ แล้วคุณครู แกนนำ ชวนไปทำเรื่องแปลงผักเล็กๆ ของบ้าน ชวนลูกปลูกผักด้วย เขารู้สึกว่า เขารู้ดีกว่าใครเลย แต่เขาไม่เคยถ่ายทอดให้ลูก เพราะฉะนั้นการที่เขาถ่ายทอดให้ลูก เริ่มจากครัว กลายเป็นไปปลูกที่ศูนย์เด็กเล็ก และกลายเป็นปลูกทั้งชุมชนเลย

นายกอบต. มาเห็นก็ชอบใจ มีงบประมาณในการจัดซื้อเมล็ดพันธุ์มาแจก ครอบครัวหลายๆ คน ในช่วงโควิด-19 มีข้อบัญญัติ มีเทศบัญญัติที่เกิดขึ้น เรื่องของการส่งเสริมการอ่านที่เชื่อมโยงวิถีชีวิต พี่เจว่านี่เป็นภาพรวมจุดเล็กๆ ให้กับ Young Food แต่ก็จุดประกายให้คนทำงานด้วย ให้เราไปบุกเบิกพื้นที่อื่นๆ ไปพร้อมๆ กัน 🍃

เรื่องเด็ก - ลง - ครั้ว

วิถีคน วิถีป่า
ชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา
วัตตุดิบจากป่าถึงครั้ว



“ ลุ่มน้ำแม่ทา ” ตั้งอยู่บนพื้นที่ราบเชิงเขาขนานแม่น้ำไว้ตรงกลางทอดยาวกว่า 98 กิโลเมตร ติดกับที่ราบแอ่งกระทะ เชียงใหม่ – ลำพูน ทำให้ที่นี่อุดมสมบูรณ์ ดินดี น้ำดี อากาศดี มีแหล่งผลิตอาหารปลอดภัย มีระบบนิเวศที่เกื้อกูลให้มีอาหารจากป่า รวมถึงไม้ไผ่จากเมืองลำพูนและเชียงใหม่ ด้วยความเหมาะสมทุกๆ อย่าง ทำให้ลุ่มน้ำแม่ทา เป็นชุมชนขนาดใหญ่ มีบ้านเรือน หลายหมู่บ้าน ตั้งอยู่ตลอดทั้งบริเวณ เป็นการผสมผสานอย่างลงตัวทั้งผู้คน วัฒนธรรม และธรรมชาติ เกิดเป็นวิถีคน วิถีป่า ชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา ”



วิธีหาปลาห้วยมีทั้งการขุดรู หรือโพรงปูข้างลำห้วย หรือ พลิกหินหาซึ่งปูจะแอบอยู่ใต้ก้อนหิน

วิถีคนริมป่า

ประชากรลุ่มน้ำแม่ทา ประกอบด้วยพี่น้องชาติพันธุ์ต่างๆ เช่น ลัวะ ยอง ยาง โยง มอญ ไทใหญ่ ม้ง และต่างชาติ ซึ่งมีวิถีชีวิต วัฒนธรรม จนถึงอาหารการกินที่ทั้งแตกต่าง และผสมผสานกัน จนถึงกลมกลืนไปกับชีวิตเมืองมีทั้งร้านสะดวกซื้อ ร้านขนมไข่มุก ร้านพิซซ่าซึ่งแสดงให้เห็นว่าความเป็นเมืองได้ขยายไปสู่ชุมชน แต่ทว่าอย่างไรก็ตามวิถีหลักของชุมชน อาหารของคนแม่ทา ก็ยังเป็นอาหารที่เชื่อมโยงผู้คนกับธรรมชาติ และเป็นอาหารที่กินตามฤดูกาล ไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์และพืชพันธุ์ มีวัตถุดิบที่หาได้จากทุ่งนา ป่า ห้วย ลำธาร ทั้งเนื้อสัตว์ และพืชผักตามธรรมชาติ จนถึงการซื้อหาของป่า ผักตามฤดูกาลจากตลาดในชุมชน

หลายปีก่อน คุณหญิง-พฤติพร จินา เข้าร่วมโครงการอาสาสมัครเพื่อสังคมสู่ชุมชนบ้านเกิด และกลับมาทำงานพัฒนาพื้นที่ลุ่มน้ำแม่ทา กระทั่งปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2564) โครงการ Young Food ได้ชวนมาทำโครงการผ่านทางมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอส.) ชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา และคุณหญิงจึงได้เข้าร่วมโครงการ Young Food ด้วย

“สำหรับพื้นที่ที่เข้าร่วมกิจกรรม คือ ลุ่มน้ำทาตอนกลางถึงตอนล่าง 3 ตำบล (ต.ทาทุ่งหลวง, ต.தாகาศ, ต.ทาชุมเงิน) และ 1 อำเภอ (อ.ป่าซาง ต.บ้านเรื่อน) = 4 กลุ่ม 4 พื้นที่ มีแกนนำเยาวชน 15 คน เด็กในโครงการทั้งหมด 25 คน สมาชิกทั้งหมด (เด็ก+ผู้ใหญ่) 80 ครอบครัว กระจายอยู่ตามชุมชนต่างๆ ในแต่ละตำบล”

ส่วนตัวน้องๆ แกนนำเยาวชนทั้ง 15 คน ก็มีประสบการณ์ทำงานแบบมีส่วนร่วม ทำงานด้วยกันในนาม “กลุ่มเยาวชนลุ่มน้ำทา” ทำข้อมูลชุมชน และกิจกรรมพัฒนาศักยภาพที่เครือข่ายนิเวศลุ่มน้ำทาจัดขึ้น รวมถึงการทดลองหารายได้ร่วมกัน ด้วยทำการเกษตร ทำเบเกอรี่ และขายออนไลน์ ผ่าน IG แม่ทา SE

เชื่อมความสัมพันธ์คนต่างวัฒนธรรมด้วยอาหาร

จากความแตกต่างของคนหลายชาติพันธุ์ ทว่าสิ่งที่เหมือนกันก็คือ วัตถุประสงค์ที่มาจากธรรมชาติ ทำให้ แต่ละชุมชนก็ยังรับประทานอาหารที่ใกล้เคียงกัน มี “น้ำพริก” เป็นอาหารที่แทบจะพบได้ทุกๆ บ้าน ดังนั้นในการจัดกิจกรรม คุณหญิงจึงพาเด็กและผู้ใหญ่ไปตามชุมชนต่างๆ เพื่อคูน้ำพริก ของแต่ละบ้าน

“เรามีการจัดกิจกรรมให้ชิมอาหาร แต่ละชาติพันธุ์ทำน้ำพริกมานำเสนอและแลกเปลี่ยนกันชิม ให้เด็กๆ เป็นคนจัดเก็บข้อมูลว่าทำไมช่วงเวลานี้ จึงเป็นน้ำพริกแบบนี้ คือเด็กเป็นตัวกลางในการเชื่อมและจัดเก็บข้อมูลด้วย และเป็นคนชิมด้วย”

“น้ำพริกปูนา เป็นอาหารที่มาจากภูมิปัญญาคนเมืองคนยอง พี่น้องกะเหรี่ยงก็กินน้ำพริกปูตามฤดูกาล แต่ว่าพี่น้องมอญจะไม่มี เพราะเขาจะแยกภูมินิเวศ คือ ดินแม่น้ำใหญ่ ส่วนพี่น้องกะเหรี่ยง พี่น้องโยง อยู่ติดเขา ก็จะมีความต่างของภูมินิเวศและอาหารแต่ละชาติพันธุ์อยู่”

“เมื่อเรามาทำกิจกรรม Young Food เราเพิ่มมิติของอาหารพืชมานำเข้ามา คือถ้าเป็นน้ำพริกที่ต้องอาศัยภูมิปัญญาเก่ากับสร้างสรรค์อะไรให้เด็กกิน จะทำได้อย่างไร ก็มีกระบวนการเด็กรุ่นเล็กมาชิม เด็กเขาก็มีโจทย์ถามว่าชอบน้ำพริกนี้ตรงไหน ทำไมไม่ชอบน้ำพริกนี้ ถือเป็นการเก็บข้อมูลผู้บริโภคด้วย”

ก่อนการแพร่ระบาดของโควิด-19 คุณหญิงและชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา มีการจัดกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ เช่น ประชุมประจำเดือน ทำกิจกรรมร่วมกัน พาน้องๆ เยาวชนทำกิจกรรมด้วยกัน ทำให้เด็กๆ มีปฏิสัมพันธ์ รู้จักผู้ใหญ่แต่ละชุมชน รู้จักเพื่อนใหม่ๆ พี่น้อง ต่างวัฒนธรรมชาติพันธุ์มากขึ้น ด้วยวิธีนี้จึงทำให้เด็กได้เรียนรู้อาหารต่างวัฒนธรรม และแน่นอนว่าได้เรียนรู้และสืบสานภูมิปัญญาคนเฒ่าไปในตัว



คุณหญิงและครอบครัว แม่ตา และน้องๆ เยาวชนชุมชนลุ่มน้ำแม่ทา



เครื่องแกง สมุนไพร ส่วนผสมของน้ำพริกปู

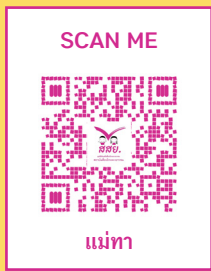
สืบสานภูมิปัญญาคนเฒ่า

“เวลาเรามีประชุมหรือไปทำกิจกรรมในแต่ละพื้นที่เราจะพาเด็กๆ ไปด้วยทุกครั้ง เด็กๆ จะมีภาระแบ่งพื้นที่การเรียนรู้กัน เช่น คนนี้เรียนรู้บ้านมอญ คนนี้เรียนรู้เรื่องนั้น เรื่องนี้ แล้วจัดกิจกรรมก็ไปด้วยกัน เวลาที่มีแขกมา เราจะทำกับข้าวกินเองกันเป็นส่วนใหญ่ เป็นการให้เด็กๆ ได้ลองฝึมือในการทำอาหาร

บางครั้งถ้าเขาได้โจทย์ว่า ลองทำอาหารเหนือ อาหารเมือง ก็ลองให้เด็กทำนะ เด็กทำน้ำพริกเป็นอย่างไร ให้ผู้ใหญ่ช่วยแนะนำ อย่างเราไปบ้านมอญ ผู้ใหญ่ทางบ้านมอญจะทำอาหารให้เรากิน ให้โจทย์เด็กก่อนว่าวันนี้เราจะกินอะไร และผู้ใหญ่จะเล่าให้ฟัง มีการแลกเปลี่ยน จะให้เวลาในการกินข้าวมากกว่าปกติ เพื่อที่เราจะได้รู้ด้วยว่าเราจะกินอะไร และรู้ที่มาที่ไปด้วย”

“ก่อนหน้านั้น เราทำงานกับกลุ่มผู้ใหญ่ก่อน ที่ผ่านมามีไม่ได้มีการเชื่อมเด็ก และที่ผ่านมามีผู้ใหญ่ทำเรื่องอะไรกันเราเลยใช้อาหารเป็นตัวเชื่อมระหว่างเด็กกับผู้ใหญ่ ส่วนที่ 1 คือใช้อาหารเชื่อมเยาวชนกับภูมิปัญญาในท้องถิ่น ให้เขารู้ว่าบ้านเขามีอะไรบ้าง ผู้ใหญ่ทำอะไรบ้าง ส่วนที่ 2 เด็กๆ เขาไปถึงไหนกันแล้ว ผ่านเรื่องราวของอาหาร เป็นการใช้กิจกรรมในการสร้างปฏิสัมพันธ์ระหว่างรุ่น และสร้างการสื่อสารในครอบครัว

เราใช้น้ำพริกเป็นตัวเชื่อม เราคิดว่าน้ำพริกเป็นอาหารหลักของคนที่นี่ และน้ำพริกเป็นตัวกลางที่อยู่ในชั้นข้าวของแต่ละบ้าน วันนี้ทำน้ำพริกอะไร และคิดว่าเด็กจะต้องกินผักอะไร คือตัวน้ำพริกเองมีผักเครื่องเคียงและมีเมนูอาหารที่กินคู่ไปอีก และเป็นอาหารที่สร้างการมีส่วนร่วมภายในครอบครัว ปู่ย่าตายาย พ่อแม่ เด็กๆ รับประทานได้ทุกอย่าง”



“

เราทำข้อมูลเยอะพอสมควร ทำให้รู้ว่าในช่วงฤดูฝน เรามีน้ำพริกเยอะมาก เช่น น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกต่อ น้ำพริกฝุ่น น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกปลาร้า ในแต่ละฤดูกาลจะมีน้ำพริกไม่เหมือนกัน อย่างช่วงนี้ เดือนมกราคม มีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกหนอก

”

น้ำพริกปู อาหารจากป่า ของขวัญจากธรรมชาติ

น้ำพริกปู คือ Food Menu ที่บ้านแม่ทานำเสนอ ซึ่ง ปู นี้ ก็มีทั้งปูนา และปูลำห้วย ที่เรียกว่า “ปูจ๋า” เป็นปูน้ำจืดที่อาศัยอยู่ตามลำธาร หรือ ลำห้วย ที่มีน้ำสะอาดไหลผ่าน จึงเป็นวัตถุดิบที่บ่งบอกความอุดมสมบูรณ์ทางธรรมชาติ ได้อีกทางหนึ่ง ส่วนสูตรน้ำพริกนั้น ก็ขึ้นอยู่กับสูตรใคร สูตรใคร ไม่มีการจดสูตรตายตัว ขึ้นอยู่กับความชอบและรสนิยมของแม่ครัวแต่ละคน แต่ละบ้าน

“เราทำข้อมูลเยอะพอสมควร ทำให้รู้ว่าในช่วงฤดูฝน เรามีน้ำพริกเยอะมาก เช่น น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกต่อ น้ำพริกฝุ่น น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกปลาร้า ในแต่ละฤดูกาลจะมีน้ำพริกไม่เหมือนกัน อย่างช่วงนี้ (เดือนมกราคม) มีน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกหนอก

แต่น้ำพริกที่เราแนะนำคือ ‘น้ำพริกปูนา’ ปูนาเป็นปูที่อยู่ในนาข้าว และฤดูนี้เป็นฤดูที่ปูอร่อยที่สุดของที่นี่ เพราะปูจะเก็บไขมัน มีความมัน แต่เป็นฤดูที่หาปูยาก ต้องขุดรูกัน ถ้าเป็นช่วงเดือน กรกฎาคมถึงต้นตุลาคม ปูจะมีความมันจากกินต้นข้าว ถ้าเป็นช่วงตุลาคมไปจนถึงมีนาคม เป็นช่วงที่ปูมีไขมันจากการสะสมไขมันช่วงอากาศหนาว ลักษณะการทำ การตำ จะตำแบบใส่เครื่องเทศให้มีความเผ็ดร้อน

ทั้งไขมันและตัวเครื่องเทศ คนกินจะรู้สึกอบอุ่น เป็นการปรุงอาหารตามฤดูกาลที่สัมพันธ์กับอากาศ”

แต่เสียดายว่าเวลาที่เราลงพื้นที่ หมดฤดูปูนาไปแล้ว กระบวนการเรียนรู้การทำน้ำพริกปูครั้งนี้ จึงเป็นการทำน้ำพริกปูจ๋า ที่ต้องเดินป่าไปจับปู และเป็นการเดินป่าและเรียนรู้การจับปูครั้งแรก ของน้องๆ หลายคนเช่นกัน จึงมีทั้งความเหนื่อยล้าและสนุกสนานไปพร้อมๆ กัน

น้องๆ แกนนำเยาวชนกลุ่มน้ำแม่ทา



“ ทุกครั้งที่เราปล่อยใจหายไปให้เขาขบคิด มันท้าทาย และมีคนมาชิมของเขาจริง มันเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดเส้นทาง และเขารู้สึกโต และเป็นผู้ใหญ่กันด้วย แต่ตอนนี้เปอร์เซ็นต์ยังหนักไปที่การทดลองทำสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ สืบเรื่องภูมิปัญญาเก่า ”

การเดินทางของน้องๆ เยาวชน เข้าป่าไปหาปูลำห้วย เริ่มที่หน่วยพิทักษ์ป่าแม่เหล็ก เขตรักษาพันธุ์สัตว์ป่าตอยผาเมือง ตลอดระยะการเดินทางกว่า 3 กิโลเมตร ลัดเลาะตามป่า และแนวลำห้วย น้องๆ ช่วยกันสังเกตรูป และจับปูกันอย่างสนุกสนาน ช่าของ เทคนิคคือดูบริเวณรูซึ่งจะมีขุยดินทรายก้อนเล็กๆ ที่ปูขุดไว้รอบรู หรือพลิกหินจับปูกันอย่างง่าย น้องหลายคนบอกว่าเป็นประสบการณ์การเข้าป่าหาปูครั้งแรก ทว่าก็ให้ความประทับใจและเห็นถึงคุณค่าของอาหารมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการอนุรักษ์ รักษาทรัพยากรธรรมชาติมากขึ้นด้วย

เมื่อได้ปูมาแล้ว ก็มาถึงขั้นตอนการทำน้ำพริกที่ใช้เวลาไม่น้อยเลยทีเดียว เริ่มตั้งแต่ล้างทำความสะอาด แกะปูตัวปูเอาไปปิ้งให้สุก ขาและกิม (ก้ามปู) นำไปตำแล้วเอาไปต้ม แล้วเอาส่วนผสมทั้งหมดมาตำกับเครื่องสมุนไพรที่เตรียมไว้ จิ้มกินกับข้าวเหนียวนึ่งร้อนๆ และผักแนมนานาชนิด เป็นอาหารสุขภาพและได้อรรถรสดีจากป่าสู่โต๊ะอาหาร

เกลือแ่งป็น เรียนรู้ซึ่งกันและกัน

“เราเห็นว่าเขาสนุกทั้งผู้ใหญ่และเด็ก เวลาเราให้เขาช่วยกันคิด น้ำพริกนี่คืออะไร หัวตุตติบจากไหน เราให้น้องเขารับผิดชอบทำอาหาร 2-3 มื้อ เด็ก เขาจะสนุกมาก บางคนมีทักษะในการหาอาหารสูงมาก พาเพื่อนไปจับปู เก็บเห็ด อันไหนกินได้ กินไม่ได้ เห็นชัดเลยว่าเด็กมีความภูมิใจในตนเองมาก ส่วนน้องที่ทำอาหาร หลังจากที่ทำกับข้าวแล้ว เรามีการถอดบทเรียนว่า เป็นอย่างไรบ้าง เขาจะบอกว่า ‘สนุก เขากินน้ำพริกเยอะมากเลย หนูรู้สึกภูมิใจมาก’ เด็กๆ เขาสนุกกับการได้ลองได้ทำ

ทุกครั้งที่เราปล่อยใจหายไปให้เขาขบคิด มันท้าทาย และมีคนมาชิมของเขาจริง มันเป็นกระบวนการเรียนรู้ตลอดเส้นทาง และเขารู้สึกโต และเป็นผู้ใหญ่กันด้วย แต่ตอนนี้ยังเปอร์เซ็นต์หนักไปที่การทดลองทำสิ่งที่ผู้ใหญ่ทำ สืบเรื่องภูมิปัญญาเก่า

ที่สนุกกันอีกคือ ผู้ใหญ่ ก่อนหน้านี้ หลงกับผู้ปกครองไม่ค่อยมีเรื่องคุยกันเท่าไร แต่พอลูกหลานเขาได้มาทำอาหาร จะสังเกตเห็นว่าแต่ละคนจะยกหูโทรหาแม่ โทรหายาย น้ำพริกนี้ต้องใส่อะไร ยังไง และผู้ปกครอง เขาร่วมที่จะถ่ายทอดมากๆ และมีการซักถามต่อว่าสูตรเป็นยังไง เขากินได้ไหม เห็นชัดเจนว่าเกิดการสร้างปฏิสัมพันธ์ในครอบครัว ระหว่างรุ่น เพราะเดี๋ยวนี้วัยรุ่นในชนบทกับในเมืองก็น่าจะคล้ายๆ กัน คือมีบางเรื่องที่คุณไม่ได้ บางเรื่องที่คุณก็เคยคุย มีโลกส่วนตัว แต่พอมีกิจกรรมที่ทำด้วยกัน ก็เห็นว่าเขาสนุกและกล้าที่จะเข้ามามีส่วนร่วมด้วย”

แม้สถานการณ์การแพร่ระบาดของโควิด-19 จะส่งผลกระทบต่อกิจกรรมหลายอย่างต้องถูกยกเลิกไป แต่เมื่อเป็นช่วงเวลาที่โรงเรียนปิดเทอม และประชาชนมีความเข้าใจเรื่องการแพร่ระบาดและการป้องกันตนเองมากขึ้น น้องๆ เยาวชนบ้านแม่ทาก็ได้มารวมตัวกันอีกครั้ง ทำข้าวกล่องและเครื่องดื่ม

สมุนไพร ส่งไปให้กับกลุ่มเสี่ยงสีแดงที่ต้องกักตัว เพราะเขาเหล่านี้ยังไม่ติดเชื้อ จึงไม่มีหน่วยงานไหนรองรับดูแล แต่ก็ไม่สามารถไปทำงาน ขาดรายได้ อาหารที่จะบริโภคก็ไม่ทั่วถึง

การทำข้าวกล่องนี้ จึงเป็นอีกหนึ่งการเรียนรู้ แบ่งปัน เกื้อกูล และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของเยาวชนและคนในชุมชนแม่ทา 🍴



สิ่งที่คุณหญิง-พุดทิพร จินา
ถอดบทเรียนได้

- เด็กมีพฤติกรรมเรื่องกินอาหารที่เปลี่ยนไป มีความละเอียดมากขึ้น มีการชิม มีการสังเกต
- เด็กได้รับความรู้เพิ่มเติมในส่วนของมุมมองของเขเอง ในการอบรมออนไลน์ พี่ๆ เครือข่ายอื่น บางครั้งอาจมีวิทยากรเล่าเรื่องสถานการณ์อาหารโลก เด็กจะ ‘ว่าวมาก...อ้อ อันนี้เป็นแบบนี้หรือ’ มุมมองและการแลกเปลี่ยนในเรื่องอาหารของเด็กกว้างมากขึ้นและลึกมากขึ้น
- เด็กเปิดใจที่จะเรียนรู้รสชาติอาหารที่ต่างออกไปมากขึ้น จากเดิมเป็นเด็กไม่ชอบกินผัก หรืออาหารแปลกๆ เขาจะลองชิม และเริ่มมีสายตาและความสนใจที่มากขึ้นกับการจับจ้องดูสิ่งต่างๆ
- เกิดความสัมพันธ์ที่ดีขึ้นในครอบครัว จากเด็กที่ไม่ช่วยทำอาหารในครอบครัว จากที่เคยเลี้ยงเวลาที่พ่อแม่เรียกไปช่วยก็เกิดความสมัครใจ และมีการอาสามากขึ้น และเป็นผู้ร่วมกำหนดเมนูด้วยว่าวันนี้เราจะกินอะไร

“



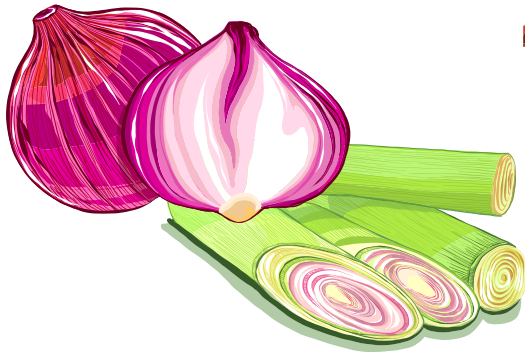
Food Menu : น้ำพริกปู สูตรแม่ทา

ส่วนผสม

1. พริกแห้ง (ไซซ์กลาง)	40	เม็ด
2. ตะไคร้หั่นแว่น	3	หัว (45 กรัม)
3. ข่า	20	กรัม
4. เม็ดผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
5. กระเทียมเผา	65	กรัม
6. หอมแดงเผา	130	กรัม
7. ปูตัวใหญ่	10	ตัว
8. กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
9. มะแขว่น		
10. ผักแพว		
11. ใบสาระแหน่		
12. ต้นหอม ผักชี		

ผักแนมตามชอบ อาทิ ยอดกระถิน ยอดมะกอก แตงกวา ยอดตั้ง มะเขือเทศ เป็นต้น

”



วิธีทำ

1. เผาข้าวแล้วมาหั่นแว่น นำไปคั่วกับตะไคร้ หอม กระเทียม พักไว้
2. เผาพริก กะปิ ให้หอม
3. แกะปู แยกมัน เลาะขา นำตัวปูไปปิ้งให้สุก ส่วนขาปูตำให้แหลก แล้วนำไปกรองเอาแต่น้ำ
4. ต้มน้ำปู มันปู และใบตะไคร้ ให้เดือด พักไว้
5. ตำลูกผักชี มะแขว่น พอแหลก ใส่หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ลงตำให้เข้ากัน ใส่ตัวปู กะปิ ตำให้เข้ากันแล้วใส่พริกลงไปตำให้ละเอียด
6. ใส่น้ำปูลงไปนิดหน่อย ซอยผักชี ต้นหอม สะระแหน่ ผักแพว นำไปคลุกกับน้ำพริกปู แล้วจัดเสิร์ฟพร้อมผักเคียง



ข้าว ม้วน

Local Roll

อาหารเขาวชน

เชื่อมโยง

ชุ่มชนสลักไถ





น้องอาร์ม - ศราวุฒิ เรือนคง ผู้ใหญ่ต้นเรื่องชุมชนบ้านสลักไถ่

กลับบ้าน

ครั้งหนึ่ง คุณอาร์ม-ศราวุฒิ เรือนคง ก็เป็นผู้หนึ่งที่จากบ้านเกิดไปใช้ชีวิตต่างจังหวัดนานนับ 10 ปี ทว่าเมื่อมีปัญหาสุขภาพ และได้เวลาอันควรคุณอาร์มจึงกลับถิ่นฐานบ้านเกิด เปิดร้านกาแฟเล็กๆ ควบคู่ไปกับการทำงานพัฒนาชุมชน สร้างความมั่นคงทางอาหาร ด้วยพืชผักอาหารปลอดภัย กระทั่งเมื่อปีที่ผ่านมานี้ (พ.ศ.2564) โครงการ Young Food ได้เข้ามาผ่านมูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม (มอศ.) คุณอาร์ม จึงเข้าร่วมโครงการด้วยโดยใช้ร้านกาแฟของตัวเองเป็นศูนย์บัญชาการในการทำกิจกรรมร่วมกับเด็กๆ ในชุมชน แม้จะยังคิบน้าไปไม่มากนัก ทว่าที่นี่

ก็เป็นเหมือนห้องเรียนเชิงทดลองให้เด็กๆ ได้มาพูดคุยและทำอาหารที่ตนเองอยากกินจากวัตถุดิบพืชผักสวนครัวจากหมู่บ้านของตนเอง

SCAN ME



สลักไถ่

“อาร์มไปใช้ชีวิตอยู่ที่เชียงใหม่ 10 ปี เรียนและเปิดร้านกาแฟที่นั่น จนเราอยากกลับมาอยู่บ้าน พอได้มีโครงการอาสาสมัครเพื่อสังคมสู่ชุมชนบ้านเกิด มูลนิธิอาสาสมัครเพื่อสังคม อาร์มจึงสมัครเป็นอาสาสมัครเพื่อสังคม รุ่นที่ 4 ซึ่งทำในภาคอีสาน กลับมายังบ้านเกิดตัวเอง คือ บ้านสลักไถ่ ตำบลหนองสูง เหลือม อำเภอลาดบัวหลวง จังหวัดนครราชสีมา

ในปีนั้นก็มีการเรียนรู้ Training ให้กับคนที่ต้องการกลับบ้าน และอาร์มก็กลับมาอยู่บ้านแล้ว และมีเป้าหมาย Agenda อยากให้ชุมชนมีความเปลี่ยนแปลงด้วย ตัวเรามีความเปลี่ยนแปลงด้วย เรามีโจทย์ร่วมของการอยู่ร่วมกันด้วยการอยู่รอดของเรากับชุมชน และกระบวนการของอาสาสมัคร เราจะมาเจอกัน มีการพูดคุยกันทุกๆ เดือน แลกเปลี่ยนเติมทักษะ ออกแบบ การลงชุมชน การเข้าใจชุมชน เหมือนติดอาวุธให้เราไปด้วย”

“ ผู้ใหญ่เขาลองผัดลองถูก มาแล้ว อะไรที่มีพิษ กินไม่ได้ แต่เราไม่เคยพึ่งพา ระบบอาหารรอบบ้าน เราก็กินซื้อจากตลาด พอมาอยู่กับยาย ยายก็เอาบอนมาต้ม 2 น้ำ พืชก็หาย พอยายทำเสร็จมันกินได้ เป็นรสชาติที่เรา O.K. เลยรู้สึก ว่าอาหารอยู่รอบตัวเรา แต่เราไม่รู้เลย เราไม่รู้จะกินยังไง และรสชาติก็ไม่ถูกปาก ”

บ้านสลักได ชุมชนชานเมือง

บ้านสลักได ตั้งอยู่ในอำเภอเฉลิมพระเกียรติ เป็นชุมชนที่ไม่ไกลเมืองมากนัก ห่างจากตัวเมืองโคราชประมาณ 20 กิโลเมตร ใช้เวลาขับรถเพียง 20 นาที มีประชากรประมาณ 500 คน 200 ครัวเรือน ชุมชนยังมีลักษณะความเป็นอยู่แบบเครือญาติ บ้านเรือนอยู่ติดๆ กัน มีวัด มีโรงเรียนในชุมชน แต่สิ่งที่น่าใจหายคือ วิถีชีวิตของผู้คนที่ขาดปฏิสัมพันธ์ของคนระหว่างเจนเนเรชั่น ในชุมชนส่วนใหญ่เหลือเพียงผู้สูงอายุ และเด็กเล็ก ด้วยหนุ่มสาวไปเรียนหนังสือในเมือง วิทยางานก็ออกไปทำงานนอกถิ่นฐานกันเกือบหมด เมื่อคุณอาร์มกลับมา และมองหากิจกรรมที่สามารถพัฒนาชุมชนให้เป็นชุมชนที่น่าอยู่ และอยู่ร่วมกันได้สำหรับคนทุกวัยโดยจะใช้อาหารเป็นตัวเชื่อมโยงได้อย่างไร

“พื้นที่ตรงนี้เหมือนไม่มีอะไรเหลืออยู่แล้ว และนับวันมันยิ่งหาย เราไม่ได้คุยกับเด็ก เด็กไม่ได้คุยกับผู้ใหญ่ พอเราเริ่มโปรเจกต์เห็นว่าผู้ใหญ่ค่อนข้างมีองค์ความรู้ มีภูมิปัญญา เราอยากนำอาหารในชุมชน มาประยุกต์ มาทำให้ปลอดภัย และรับประทานได้ แต่เด็กอย่างเราไม่มีองค์ความรู้นั้นๆ เลย

ผู้ใหญ่เขาลองผัดลองถูกมาแล้ว อะไรที่มีพิษ กินไม่ได้ แต่เราไม่เคยพึ่งพา ระบบอาหารรอบบ้าน เราก็กินซื้อจากตลาด พอมาอยู่กับยาย ยายก็เอาบอนมาต้ม 2 น้ำ พืชก็หาย พอยายทำเสร็จมันกินได้ เป็นรสชาติที่เรา OK เลยรู้สึก ว่าอาหารอยู่รอบตัวเรา แต่เราไม่รู้เลย เราไม่รู้จะกินยังไง และรสชาติก็ไม่ถูกปาก พอทำไปสักระยะ ก็คิดว่ามันสามารถพัฒนาให้ถูกปากเราได้ เราก็กินได้ด้วย ได้รู้ที่มาที่ไป และเห็นถึงความสำคัญ และอาหารรอบๆ บ้าน รอบๆ ชุมชน ควรจะมีอยู่

พอมานานไป 1 ปี ปีที่ 2 เราเริ่มปรับตัวอยู่ในชุมชนได้ ปรับตัวกับการอยู่บ้านได้ อาร์มก็เริ่มออกแบบปูทางสู่ความมั่นคงมากขึ้น ให้เห็นเป้าหมาย สิ่งที่หวังชัดเจนขึ้น และพยายามทำให้ชัดขึ้น และทางมอส. มีโปรเจกต์ต่อยอดให้กับอาสาสมัครในปีที่ 2 คือ ทำ Lab Life Project คือ โครงการชีวิต ให้ลองทำโปรเจกต์ที่อยากทำในบ้านเรา และผมเข้าใจว่า ปีนี้ (พ.ศ.2564) มอส. Co-lab กับสสย. ที่ทำเรื่องเด็ก เรื่อง Young Food และดูมาทาง Life Project มีโครงการของใครที่ทำงานกับเด็ก ผู้ใหญ่ หรืออาหาร อาร์มจึงถูกคัดเลือกให้เข้าร่วม

อาร์มมีเป้าหมายเรื่องการเชื่อมโยงผู้ผลิต ผู้บริโภค ระบบอาหาร พอ มอส. ชวนมาทำก็คิดว่ามีเป้าหมายอะไรที่เดินทางไปด้วยกันได้บ้าง เพราะมีพื้นที่เรื่อง คนที่ Bridging เชื่อมโยง คนแต่ละเจนเนเรชั่น สดท้ายแล้ว เรากลับไปทำงานในชุมชน ชุมชนมีความหลากหลาย ทั้งเด็ก ทั้งผู้ใหญ่ ทั้งคนรุ่นเรา จึงต้องมีการเข้าหาชุมชนด้วยเทคนิควิธีการต่างๆ Young Food เข้าหาชุมชนด้วยการใช้อาหารเป็นเครื่องมือ จึงได้เข้ามา Co-lab กับ Young Food

“เราเลือกคอนเซ็ปต์ สลย. ที่พูดเรื่อง Inclusive Cities ที่พูดถึงการออกแบบให้เมือง เป็นเมืองของทุกคน และมีความหมายด้วยองค์ความรู้เรื่องการจัดการระบบนิเวศทางอาหาร คือ เราก็มองไปเรื่องการสร้างความมั่นคงทางอาหาร สุดท้ายแล้วเราก็คิดว่าเราแอกทีฟ เราพูดถึงการมีส่วนร่วมทั้งภาพเล็ก ภาพใหญ่ ทุกคนก็ต้องกินข้าว ดังนั้นอาหารก็เป็นปัจจัยที่สำคัญ

ด้วยภาพลักษณ์ที่ดูแล้วคิดว่าอาหารน่าจะราคาแพง และเป็นที่ไม่คุ้นชินของชาวบ้านที่จะมานั่งคาเฟ่ คุณอาร์มจึงสื่อสารออกไปให้ทุกคนเข้าใจว่า คาเฟ่คือพื้นที่เปิดสำหรับทุกคน และใช้ที่นี่เป็นพื้นที่ทำกิจกรรม Young Food ชวนเด็กๆ มาทำกิจกรรมที่คาเฟ่

“

พอเรากลับมาอยู่บ้าน เราเห็นว่านิเวศอาหารของเราแทบไม่มีแล้ว ต้องไปซื้อจากโมเดิร์นเทรด ซื้อจากตลาดเท่านั้น ก็เลย Concern มากๆ ที่จะทำเรื่องอาหาร มีเป้าหมายอยากพูดเรื่องความมั่นคงทางอาหาร ในชุมชนของเรา เราอยากให้ชุมชนมีแหล่งอาหารของตัวเอง

”

พอเรากลับมาอยู่บ้าน เราเห็นว่านิเวศอาหารของเราแทบไม่มีแล้ว ต้องไปซื้อจากโมเดิร์นเทรด ซื้อจากตลาดเท่านั้น ก็เลย Concern มากๆ ที่จะทำเรื่องอาหาร มีเป้าหมายอยากพูดเรื่องความมั่นคงทางอาหารในชุมชนของเรา เราอยากให้ชุมชนมีแหล่งอาหารของตัวเอง ก็เลยเป็นอีกเป้าหมายนอกจากการออกแบบพื้นที่งาน พื้นที่ที่ชุมชนจะได้เข้ามาแลกเปลี่ยนพูดคุย ยังมีเรื่องที่เราสร้างโรงอาหารนิเวศของอาหาร สุดท้ายเป็นเรื่องการเชื่อมโยงคนแต่ละเจนเนอเรชั่น ทั้งเด็ก วัยกลางคนแบบเรา และผู้ใหญ่”

Intawaa cafe ร้านกาแฟที่เป็นดังห้องทดลอง

“อินทวา คาเฟ่” (Intawaa cafe) เป็นร้านกาแฟของคุณอาร์ม ซึ่งโดดเด่นด้วยการก่อสร้างให้มีฟิลโรจนาฝรั่งเศสิวา เป็นความแปลกใหม่และสะดุดตาสำหรับชุมชน ที่เมื่อครั้งแรกเปิดคนในชุมชนก็ไม่กล้าเข้ามาใช้บริการมากนัก

“เวลาทำกิจกรรมจะมีทำในชุมชน และมาทำที่ร้านของอาร์ม ตอนนี้มีแค่ห้องๆ มาร่วมประมาณ 3 ครั้ง คือมาเจอกัน คุยเรื่องอาหาร ชิมอาหาร ตัวพื้นที่ Bridging เชื่อมโยงกับผู้ใหญ่ก็ยังน้อยอยู่ กิจกรรมต่อไปถึงจะร่วมทำกับผู้ใหญ่ ตอนนี้อยู่คนเดียวๆ มาดูว่าต้นทุนในชุมชนมีอะไร มีวัตถุดิบอะไร ตอนนี้อยู่ๆ ที่เข้าร่วมประมาณ 10 คน อายุ 12-18 ปี

ห้องๆ ครั้งแรกจะไม่กล้าพูด จะกลัวๆ กลัวๆ ไม่รู้จะทำยังไง แต่พอเราชวนมาทำกิจกรรมที่คาเฟ่ประมาณ 2 ครั้ง เขาจะรู้สึกว่าการแลกเปลี่ยนพูดคุยมานั่งทำงาน มาพูดคุยได้ ซึ่งจริงๆ แล้ว มันไม่ใช่ Way ของคนชนบทที่นี่ ที่จะมานั่งพูดคุยกันที่คาเฟ่ พอเราสร้างวัฒนธรรมให้เขา เขาก็รู้ว่าตรงนี้เหมือนเป็นพื้นที่กลางที่เขาเข้ามาเอ็นจอยได้ ซึ่งเด็กๆ ก็อยากจัดกิจกรรมอยู่เรื่อยๆ แต่ด้วยความที่ตัวเองต้องดูแลร้านด้วย จึงอาจยังชีพพอร์ตไม่ได้เต็มที่นัก



น้องๆ เยาวชนไปเก็บผักจากสวนของพี่ ป้า น้ำ อ่า

เด็กๆ รู้สึกว่ามีพื้นที่ใหม่ๆ ที่น่าสนใจว่าลานกลางบ้าน โรงเรียน สนามเด็กเล่น ตัวคาเฟ่ก็เป็นสถานที่หนึ่งใน Young Food ที่เชื่อมโยงระหว่างวัย แล้วร้านอาหารก็เป็น คาเฟ่ คาเฟ่จึงเป็นที่ที่ทั้งผู้ปกครองชอบ และเด็กๆ ชอบ ผู้ปกครองที่ส่งเด็กเข้าร่วมไม่ทัน หรือไม่รู้มาก่อน เขาก็อยากให้ลูกหลานเขาเข้าร่วมโครงการกับเราด้วย ให้เด็กๆ มีกิจกรรม

ช่วงที่ผ่านมาโรงเรียนปิดเรื่องโควิดด้วย ก็เหมือนเด็กๆ จะว่างมาก เด็กๆ มีกิจกรรมร่วมกัน ก็เหมือนมีกิจกรรมใหม่ๆ แต่ตอนโรงเรียนเปิดแล้ว เด็กก็ต้องไปโรงเรียน เราก็ต้องเปลี่ยนแพลน จากที่วางแผนกิจกรรมไว้วันศุกร์ ก็คงเปลี่ยนเป็นเสาร์-อาทิตย์แทน”

สำหรับการจูงใจให้เด็กๆ มาร่วมกิจกรรมนั้น คุณอาร์ม จะให้สิทธิน้องที่มาร่วมกิจกรรมได้รับเครื่องตีพิมพ์ และมีการสะสมแต้มเพื่อแลกเครื่องตีพิมพ์ ซึ่งนอกจากเด็กๆ จะได้

ทำกิจกรรมแล้ว ยังมีเครื่องตีพิมพ์ให้ด้วย แต่เนื่องจากสถานการณ์ การแพร่ระบาดของโควิด และเป็นช่วงโรงเรียนเปิดเทอม จึงทำให้กิจกรรมของบ้านสลักได้ต้องหยุดชะงักเป็นเวลานานพอสมควร

ความชอบของเด็กกับอาหารที่ต้องบริโภค

“เรื่องหลักๆ คือ เวลาเรานำเสนอ Food Menu ที่เป็น Local Food หรือ อาหารท้องถิ่น เด็กก็จะไม่ชอบ ไม่อยากกิน วิธีที่จะสื่อสารให้เขาเข้าใจก็ค่อนข้างท้าทาย คือ ตอนพูดเหมือนน้องจะฟัง จะเข้าใจ แต่เราต้องรู้เขารู้เรา เขาเข้าใจ แบบไหน อย่างไร

เราจะหาคำตอบว่า ที่น้องไม่ชอบ ไม่ชอบยังไง เพราะอะไร ถ้าเราทำให้เป็นอีกแบบ ถ้าเปลี่ยนรสชาติละ คือจริงๆ แล้ว เด็กๆ ก็ไม่ได้มีทางเลือก ที่จะเลือกรับประทานอาหารได้ จากปัญหาทางเศรษฐกิจ หรือจากอะไรก็ตาม

เขาไม่สามารถไปซื้ออาหารได้ตลอดเวลา สุดท้ายแล้วเขาก็ต้องกินข้าวไข่เจียว กินผักที่มีอยู่ในชุมชน รับประทานอาหารที่บ้านนั้นแหละ แต่พอเราถามว่า เขาชอบหรือไม่ชอบ แกลงบอน เขาตอบว่า ไม่ชอบ แต่สุดท้ายแล้วเขาก็ต้องกินแล้วเขี่ยๆ ออกเอา”

ข้าวมันววน สลัดโรลพื้นบ้าน

“ข้าวมันววน หรือ สลัดโรล” คือ Food Menu ที่คุณอาร์มนำเสนอ ซึ่งก่อนที่จะเลือกเมนูนี้ คุณอาร์มได้ทดลองให้เด็กๆ เลือกอาหารที่ตนเองชอบระหว่างอาหารพาสต์ฟู้ด ไก่ทอด เฟรนช์ฟรายส์ กับอาหารพื้นบ้านเช่นหมี่โคราช ผลที่ได้คือเด็กๆ ชอบเมนูพาสต์ฟู้ดมากกว่า ดังนั้น การผสมผสานเมนูให้เด็กชอบ เข้าถึงง่ายกับความเป็นท้องถิ่น เข้ามาผสมจึงเป็นอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญ

“เด็กไม่ชอบเมนูพื้นบ้าน แต่จะชอบพาสต์ฟู้ด เราก็จะชวนเขาคุยว่า อาหารแบบนี้มันมีผลต่อระบบอาหารของเราอย่างไร ทำความเข้าใจเรื่องนี้ แล้วชวนเด็กๆ ไปดูที่บ้านตัวเองกินเมนูอะไร มีพืชผักอะไรที่กินได้บ้าง

เราไปตลาดแล้วเห็นสลัดโรล เด็กๆ เขาชอบกัน เลยคิดว่า ถ้าเราจะทำโรลแต่เอาวัตถุดิบชุมชนมาโรล เป็น ‘Local roll’ จะเป็นอย่างไร เรามองว่าการโรลก็เหมือนการกินข้าว มันมีส่วนประกอบของแป้ง ผัก เนื้อสัตว์ มีสารอาหารที่ครบพอสมควร แต่เราเปลี่ยนข้างในเป็นพืชผักที่มาจากชุมชน ก็อาจทำให้เราเห็นมันเป็นเมนูของชุมชนได้เลย แต่ก่อนที่จะไปถึงจุดนั้นก็ต้องดูก่อนว่าชุมชนเขากินอะไรกัน ต้องอาศัยคนในชุมชน ไม่ใช่แค่เรา และเด็ก แต่รวมถึงพ่อแม่ปู่ย่าตายายที่เขามิถุมิปัญญา หรือความรู้ด้วย”

ในขั้นตอนการทำสลัดโรลของน้องๆ ที่คุณอาร์มออกแบบไว้ก็คือ อันดับแรกจะให้เด็กๆ ทดลองทำเมนูสลัดโรลที่ใช้ผักสลัดทั่วไป ทดลองชิมและนั่งคุยกันว่ารสชาติเป็นอย่างไร เด็กๆ คิดอะไรบ้าง จากนั้นจึงให้โจทย์เด็กๆ ไปหาผักจากที่บ้านคิดว่าอะไรจะสามารถนำมาใส่เปลี่ยนเป็นสลัดโรลในแบบของเขาได้ ซึ่งผักที่เด็กๆ เก็บมานั้นก็มีหลายชนิด ทั้งกะเพรา หัวปลี ผักกวางตุ้ง ถั่วฝักยาว ดอกดาวเรือง ดอกมะลิ จากนั้นเด็กๆ จึงเอามาโรลและทดลองชิมสลัดโรลของตัวเองอีกครั้ง และคุยกันว่าผักอะไรเหมาะหรือไม่เหมาะ ซึ่งขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่



น้องๆ บ้านสลักได กำลังทดลองทำสลัดโรล จากผักสลัดทั่วไป

ผู้ใหญ่สามารถเข้ามามีบทบาทสำคัญในการช่วยเด็กๆ คัดเลือกได้ว่า ผักอะไรเหมาะที่จะใส่หรือไม่ใส่ เป็นการสืบทอดภูมิปัญญา ในการคัดสรร คัดเลือกวัตถุดิบในการทำอาหาร

“เราชวนน้องๆ มาทำโรล เปรียบเทียบว่าโรลปกติในตลาดเป็นแบบนี้ละ ถ้าเราจะเอาสิ่งที่กินได้มาทำโรลเอง จะใช้อะไรบ้าง ที่นี่เรื่องความปลอดภัย ก็เป็นสิ่งที่ผู้ใหญ่สามารถเข้ามาแนะนำ อย่างแกงบอนเต็กก็ไม่ต้องเอาไปต้มไปอะไร ก็ต้องอาศัยองค์ความรู้จากปู่ย่าตายาย ก็จะเห็นจุดเชื่อมระหว่างวัยของเด็กกับผู้ใหญ่ ถ้าจะรับประทานอาหารอย่างปลอดภัย”

ก้าวต่อไป

ด้วยความที่คุณอาร์มต้องการสร้างเมนูสลัดโรลขึ้นมาใหม่ ซึ่งใช้ผักพื้นบ้าน และจะปรับเปลี่ยนมาใช้เนื้อสัตว์จากท้องถิ่น เช่น ปลาไหล แทนไส้กรอกหรือปูอัด เมนูจึงยังอยู่ในขั้นทดลอง เมื่อได้สูตรที่ลงตัวแล้วคุณอาร์มได้วางแผนไว้ว่าอาจมีการจัดเสิร์ฟขายในร้านอินทวา คาเฟ่ ด้วย เพื่อเป็นการพีริเซ็นต์เมนูให้ออกไปในวงกว้างมากขึ้น รวมถึงยังต้องการให้คาเฟ่เป็นจุดเชื่อมโยงระหว่างเมืองกับชุมชน เปิดเส้นทางให้ Food Lover มาที่ชุมชนมากขึ้นด้วย

“ตอนนี้กำลังแพลนอยู่ว่าจะสามารถนำเมนูน้องๆ มาเสิร์ฟอย่างไรได้บ้าง เพราะวัตถุดิบอาจไม่มีซัพพอร์ตได้ทุกวัน อาจจัดเป็นช่วง แต่คิดว่าไว้จะให้ชุมชนมาทำและรายได้เข้าชุมชน ให้เป็นเมนูอาหารชุมชน ฟิช ผัก เราใช้ตามฤดูกาลจริงๆ มีอะไรก็ใช้แบบนั้น

ส่วนดิปซอส ก็กำลังอยู่ในขั้นทดลอง อยากให้มีซอสที่บอกถึงตัวตนของตัวเอง อาจเป็นแจ่ว หรือเป็นอะไร แต่ก็ไม่ได้ปฏิเสธดิปแบบเดิม ก็อาจมีมายองเนส มาอยู่ด้วย ซึ่งต้องพัฒนาน้ำซอสของตัวเองขึ้นมาด้วย



น้องเยาวชนห่อสลัดโรลที่ใช้ผักที่ไปเก็บมา

อาร์มมีโจทย์ว่า เราทำเรื่องอาหาร ก็ต้องมองเรื่องการเชื่อมโยงผู้บริโภคในเมืองด้วย ถ้ามองเรื่องธุรกิจกำลังซื้อต้องอยู่ในเมือง ถึงเราจะบอกมีอาหารชุมชนกินกันเอง ซื้อขายกันเอง แต่สุดท้ายแล้วถ้าต้องมีรายได้ก็ต้องเชื่อมโยงและเรามองว่าคนในเมืองไม่สามารถผลิตอาหารเองได้ แต่ถ้าชุมชนใกล้ๆ เมืองแค่ 20 กิโลเมตร สามารถผลิตอาหารได้ และเชื่อมโยงเมืองได้ ก็ไม่จำเป็นต้องซื้อผักจากกรุงเทพฯ จากขอนแก่น ที่อื่นมาใช้ เพราะเรามีเนคคอคอาหารของเราเอง จึงมีการพูดคุยกับน้องในเมือง เผื่อว่า มีการขยายไปในเมืองได้ด้วย”

แม้ว่าวันนี้บ้านสลัดโรลอาจจะยังขับเคลื่อนกิจกรรมไปไม่ได้มากอย่างที่ใจหวัง แต่ก็ยังเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการสร้างสรรค์เมนูที่คำนึงถึงความต้องการของเด็กจริงๆ และเลือกใช้ผลผลิตจากชุมชน ทั้งยังเชื่อมโยงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เพื่อความรู้ ความเข้าใจ และการอยู่ร่วมกันอย่างเกื้อกูลระหว่างคนทุกๆ วัย 🍵



เด็กร่วมกิจกรรม



น้องมิน – สุมินตา คำผาง
อายุ 13 ปี

“วันนี้เรามาทำสลัดโรล และไปหาผัก ปรึกษาเรื่องเก็บผักว่าจะไปเก็บผักอะไรแบบไหน ผักที่ได้มามีถั่วฝักยาว กวางตุ้ง ดาวเรือง ดอกมะลิ กะเพรา

หลังจากนี้ก็จะมาทำกิจกรรมอีก เวลาทำกิจกรรมได้ความรู้และได้ประโยชน์ด้วย สนุก มีความรู้ นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน”

น้องเกม – ภาณุวัฒน์ วงษ์สว่าง
อายุ 12 ย่าง 13 ปี

“พี่อาร์มไปชวนทำกิจกรรม แนะนำให้มาทำกิจกรรม มาคุยและมาทำอาหารกัน มาคุยเกี่ยวกับกิจกรรมที่จะทำ มาได้ 2 เดือนแล้ว มาทำน้ำ เครื่องดื่ม

วันนี้มาทำสลัดโรล เริ่มตั้งแต่หาวัตถุดิบ จัดเตรียม แล้วเอามาทำ ไปบ้านป่าของเพื่อนไปเอาผักกวางตุ้ง ต้นหอม หัวปลี เอาผักพวกนี้มาเพราะหาได้ง่าย กินเป็นอยู่แล้ว เวลาทำกิจกรรมกับพี่อาร์ม สนุกดี ได้เรียนรู้ ได้ทักษะใหม่ๆ ด้วย”





Food Menu : ข้าวม้วน (สลัดโรล)

ส่วนผสม

1. แผ่นแป้งเปาะเปี๊ยะญวน
2. ไส้กรอก, ปูอัด, หมูยอ ตามชอบ
3. ผักสดตามชอบ
4. ดอกไม้ที่รับประทานได้ เช่น มะลิ อัญชัน กุหลาบมอญ เฟื่องฟ้า ดอกโสน ดอกเข็ม ดอกขจร เป็นต้น
5. น้ำสะอาดสำหรับแช่แผ่นแป้ง
6. น้ำสลัดตามชอบ

วิธีทำ

1. นำแผ่นแป้งจุ่มน้ำ พอเปียกเอาขึ้น วางในจาน (ไม่ต้องแช่ทิ้งไว้ เพราะจะทำให้แป้งนิ่ม แตก)
2. วางผักที่เตรียมไว้บนแผ่นแป้ง แล้ววางทับด้วยไส้กรอก ปูอัด หมูยอตามชอบ วางทับด้วยดอกไม้
3. ม้วนแผ่นแป้งให้แน่น หั่นครึ่ง จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัด



ชุมชนน้อมเกล้า ขนมจีนसानใจชุมชน



“

กลางมหานครเฉกเช่น “กรุงเทพมหานคร” เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะมีผู้คนจากหลากหลายพื้นที่เข้ามาแสวงหาโอกาสในชีวิตที่คาดหวังว่าจะดีกว่าที่ที่เขาจากมา กว่าในความเป็นจริงอาจไม่เป็นเช่นนั้นเสมอไป เพราะอาชีพการงานที่ได้รับก็อาจหาใช้สิ่งที่ปรารถนา ทั้งเมื่อมีคนเข้ามาอยู่มากล้นเกินกว่าพื้นที่จะรองรับ ชุมชนใหญ่ก็กลายเป็นชุมชนแออัด สิ่งก็ตามมาก็คือ คุณภาพชีวิตที่อาจพร่อง หรือมากล้นด้วยอบายมุข สิ่งเสพติด และอื่นๆ จนส่งผลกระทบต่อเด็กและเยาวชน

”

ต่างที่ ต่างทาง หลายที่มา

ชุมชนน้อมเกล้า เป็นหนึ่งในชุมชนแออัดในเมือง ตั้งอยู่ในซอยรามคำแหง 39 มีเนื้อที่ 14 ไร่ 2 งาน บนพื้นที่ของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ ปัจจุบันมีครัวเรือนเกือบ 250 ครัวเรือน ประชากรกว่า 1,500 คน จากกว่า 50 จังหวัดทั่วประเทศ ด้วยจำนวนบ้านเรือนและผู้คนที่มากล้นขนาดนี้ ย่อมมีปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย

คุณนวลใย พึ่งจะแยม (แม่เอ) เป็นหนึ่งในชาวชุมชนน้อมเกล้า เธอรับรู้และเห็นปัญหาของชุมชนมาตลอด และอยากเปลี่ยนแปลงคุณภาพชีวิตของคนในชุมชน รวมถึงเด็กและเยาวชน เพราะเธอก็มีลูกในวัยรุ่นที่สู่มเสี่ยงต่อการเดินทางผิดเป็นอย่างยิ่ง

“เอ เป็นกรรมการชุมชน มาช่วยเรื่องการทำบัญชีชุมชน เพราะเราทำค้าขาย และพอมีเวลาว่าง ก็มาช่วยทำข้อมูลในกลุ่มออมทรัพย์สร้างบ้าน เราเลยมองเห็นว่าแต่ละครอบครัวมีวิถีชีวิตอย่างไร มีรายได้เท่าไร เราก็คิดถึงลูกหลาน เพราะเรามีลูกในวัยรุ่นเหมือนกัน เรามองจากตัวเองว่า พ่อแม่ไม่มีเวลาให้ลูก เพราะต้องทำมาหากิน เราจะทำอย่างไรดี ก็มีพี่ๆ ที่ทำรื้อกันว่าจะช่วยพ่อแม่ได้ไง แบ่งเบาภาระพ่อแม่ได้ไง เป็นพ่อแม่ร่วมกันได้อย่างไร

ชุมชนที่เราอยู่เป็นชุมชนแออัด เป็นสลัม มีปัญหาเรื่องสิ่งแวดล้อม และอื่นๆ แต่เราไม่อยากให้เยาวชนรุ่นใหม่ต้องไปอยู่ในวังวน จึงมีกลุ่มที่ทำโครงการพัฒนาชุมชนขึ้นมา เราไม่ได้มีงบประมาณสนับสนุนอะไรมาเลย แต่เราอยากให้เด็กในชุมชนมีกิจกรรมมากกว่าการวิ่งเล่น หรือมั่วสุมคุยหาอะไรให้เขาทำที่เป็นประโยชน์ ทั้งทำขนม ทำน้ำยาล้างจาน คิดโปรแกรมออกมาว่าปิดเทอมอยากทำอะไร เป็นการเริ่มต้นทำกิจกรรมต่างๆ ขึ้นมา”

สานใจสร้างชุมชน

“เราอยู่ในพื้นที่ของสำนักงานทรัพย์สิน แล้วเราจะพัฒนาที่ดิน พัฒนาที่อยู่อาศัย และเราก็เป็นผู้เดือดร้อนเรื่องที่อยู่อาศัย เขาพยายามจะพัฒนาคุณภาพชีวิตพวกเราด้วยหลัก ‘บวร’ ตัวเราเองอยู่ในชุมชน เราอยากทำให้ชุมชนอยู่แล้วเดิมชุมชนเราเป็นเหมือนชุมชนเมืองที่ต่างคนต่างอยู่ รีบเร่งทำมาหากิน เพราะพ่อแม่ผู้ปกครองส่วนใหญ่คือคนหาเช้ากินค่ำ พ่อแม่ก็ไม่มีเวลาดูแลเด็กๆ เราก็มองว่า เด็กเขาใช้เวลาว่างไปชุกชอน ในช่วงวัยรุ่นก็ไปมั่วสุม ในชุมชนก็มีพื้นที่เสื่อมโทรม พื้นที่ไฟไหม้ มีซากปรักหักพังของบ้านที่โดนไฟไหม้เป็นสูงๆเขา

เราอยากให้ชุมชนมีความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น พอเราไปทำงานกับเครือข่าย 11 ชุมชน ก็ทำให้งานมีการขยาย ทีนี้เด็กๆ เขารวมตัวกันได้ เราพาเขาไปทำกิจกรรมรวมกับผู้สูงอายุ ผู้สูงอายুরวมตัวกันได้ก่อน มีกิจกรรมหนึ่ง สอง สาม สี่ ไปกวาดลานวัด ตัดต้นไม้ เราเป็นคนพาเด็กๆ ไป แล้วเด็กไปชวนเพื่อนๆ ในชุมชนที่เขาอยู่ไปทำกิจกรรมด้วยกันอีก”

ทางออก การแก้ปัญหา การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

จากความมุ่งมั่น ตั้งใจ ที่จะแก้ปัญหาในชุมชน สานสัมพันธ์ครอบครัว ผู้สูงอายุ เด็กและเยาวชน ลดช่องว่างระหว่างวัย เมื่อมีโอกาสเข้ามาคุณเอและพี่น้องชาวชุมชนน้อมเกล้า จึงเปิดรับโอกาสนั้น

“ชุมชนของเราเคยอยู่ในส่วนของโครงการ ‘คนจนชุมชนเมือง’ ทำบ้านมั่นคง และพี่ที่เป็นผู้ประสานคือ พี่อัง (คุณอังคณา ชาวเผือก) ทำงานในเรื่องของโครงการรกรักการอ่าน การพัฒนาคุณภาพชีวิต เข้ามาในชุมชนที่เป็นบ้านมั่นคง 7 ชุมชน ก็เหมือนกับได้ทำงานกับแกนนำในแต่ละชุมชน และชุมชนน้อมเกล้ามีแกนนำที่เป็นเยาวชนค่อนข้างเยอะ ก็พาเด็กๆ ไปทำกิจกรรมด้วยกัน และบ้านน้อมเกล้าเราตั้งอยู่บน



น้องๆ เยาวชนช่วยกันปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อแบ่งปันให้คนในชุมชนนำไปบริโภค

พื้นที่ของสำนักงานทรัพย์สินส่วนพระมหากษัตริย์ เขาอยาก
จะเข้ามาพัฒนา มีหน่วยงานของ สสส. เข้ามาดูแล ทำกิจกรรม
ร่วมกัน เราก็พาเด็กๆ เข้าร่วมกับเขา และบอกความ
ต้องการว่า เราอยากพัฒนาพื้นที่ร่วมกับเยาวชน จะปลูก
ผัก หรือทำอะไรก็ได้ที่จะเป็นการพัฒนาชุมชนของเรา
ทำกิจกรรมร่วมกัน”

ก่อนจะถึงวันนี้ที่เราเห็นลานกว้างที่ชาวชุมชนใช้เป็น
นั้นธนาคาร ออกกำลังกายยามเย็น เต็มแอโรบิค ไปจนถึง
ลานกิจกรรมยามมีงานบุญ สถานที่จัดเลี้ยงปีใหม่ ที่จอดรถ
ชาวชุมชน ทั้งยังมีมุมปลูกผักสวนครัว ให้ชาวชุมชนได้เก็บ
ไปบริโภคโดยไม่มีค่าใช้จ่าย พื้นที่ตรงนี้เคยเป็นบ้านที่ถูก
ไฟไหม้ มีกองขยะสูงท่วมหัว ชาวชุมชนจึงช่วยกันค่อยๆ
ปรับพื้นที่ เก็บขยะออกไป ปรับหน้าดิน จนเป็นลานกว้าง
พอให้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจอย่างที่เราเห็น และมีกิจกรรม
ทุกๆ สัปดาห์ กระทั่งเกิดการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-
19 กิจกรรมต่างๆ จึงต้องลดน้อยลง เพราะคนในชุมชน
และเยาวชนติดเชื้อเป็นจำนวนมาก

“ เราอยากให้ชุมชนมี
ความสัมพันธ์ที่ดีขึ้น

พอเราไปทำงานกับเครือข่าย
11 ชุมชน ก็ทำให้งานมีการขยาย
ที่นี่เด็กๆ เขารวมตัวกันได้
เราพาเขาไปทำกิจกรรมร่วมกับ
ผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุมาร่วมตัวกัน
ได้ก่อน มีกิจกรรมหนึ่ง สอง สาม
สี่ไปกวาดลานวัด ตัดต้นไม้
เราเป็นคนพาเด็กๆ ไป แล้วเด็ก
ไปชวนเพื่อนๆ ในชุมชนที่เขาอยู่
ไปทำกิจกรรมด้วยกันอีก ”



“

ก่อนที่จะมี Young Food เข้ามา เราก็มองว่าพื้นที่ตรงนี้เป็นพื้นที่
เสื่อมโทรม และมีวัยรุ่นไปชั่งสุ่มกัน และในชุมชนก็เป็นแหล่งยาเสพติด
จึงมีการคุยกันในแกนนำชุมชนว่า เราจะทำอย่างไรให้พื้นที่ตรงนี้
เปลี่ยนไปได้ได้อย่างไร ไม่ให้เป็นแหล่งมั่วสุ่ม ”

”

“ก่อนที่จะมี Young Food เข้ามา เราก็มองว่าพื้นที่ตรงนี้เป็นพื้นที่เสื่อมโทรม และมีวัยรุ่นไปชั่งสุ่มกัน และในชุมชนก็เป็นแหล่งยาเสพติด จึงมีการคุยกันในแกนนำชุมชนว่า เราจะทำอย่างไรให้พื้นที่ตรงนี้เปลี่ยนไปได้ได้อย่างไร ไม่ให้เป็นแหล่งมั่วสุ่ม ก็ดำเนินการมาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2559 ค่อยๆ ปรับพื้นที่จากภูเขาขยะจนกลายเป็นที่ราบสามารถใช้ปลูกผัก ทำกิจกรรมร่วมกัน ออกกำลังกาย เล่นฟุตบอล และเป็นที่จอดรถคนในชุมชน”

ออกแบบกิจกรรมร่วมกัน

“เมื่อก่อนวางแผนกันว่า ทุกสัปดาห์จะมี 1 วัน ที่จะมาทำกิจกรรมร่วมกัน เด็กๆ จะออกแบบว่าจะมีกิจกรรมอะไร ทั้งเรื่องดนตรี ลานศิลปะ มาอ่านหนังสือให้น้องฟัง กิจกรรมพื้นที่กระถาง พอโควิดเข้ามา เราก็ทำข้าวไข่เจียว สมุนไพรแจกน้องๆ ที่มาร่วมงาน

เราให้เด็กๆ ออกแบบ แล้วเราที่เป็นแม่ๆ แกนนำ ก็จะดูว่าจะทำได้ไหม สนับสนุนซัพพอร์ต แต่พอโควิดเข้ามา ก็ดำเนินการได้ไม่สะดวก ผู้ปกครองก็ไม่อยากให้ลูกหลาน



บนซ้าย - น้องๆ เยาวชนช่วยกันปลูกพืชผักสวนครัว เพื่อแบ่งปันให้คนในชุมชนนำไปบริโภค
บนขวา - ผลผลิตจากเด็กๆ ที่ปลูกในวัสดุเหลือทิ้ง ที่นำมาทำให้เกิดประโยชน์ และใช้พื้นที่ให้คุณค่า

ออกมารวมตัวกัน และมันก็เสี่ยง การทำกิจกรรมเลย
เนื่องๆ ไป ไม่ค่อยไม่ได้มาเจอกันบ่อยเหมือนก่อนหน้านั้น

ตั้งแต่โควิดมาที่ไม่ใช่โอมิครอน เดือนหนึ่งมีทำกิจกรรม
ประมาณ 2 ครั้ง ทำเพาะกล้า ทำข้าวไข่เจียวไปแจก ไป
ขายบ้าง แต่พอเป็นโอมิครอน ตั้งแต่หลังจากวันเด็ก (พ.ศ.
2565) ก็ไม่มีกิจกรรมเลย เพราะมีโอมิครอนระบาดใน
พื้นที่ แต่ก็ยังมีคุยกันอยู่ในช่องทาง Chat เยาวชนว่า
เขาอยากทำอะไร ไม่ให้เสียบหาย เด็กๆ ก็จะสะดวกมา
ทำกิจกรรมกับเราช่วงที่ปิดเทอม เขาจะมีเวลาเต็มๆ ที่จะ
มาทำกิจกรรมกับเรา แต่ถ้าเปิดเทอมเวลาที่จะมาทำต่อ
เนื่องก็น้อยลง”

อาหารเชื่อมโยง

“ขนมจีน” เป็นหนึ่งในเมนูที่พบเห็นได้ทุกภาคของ
ประเทศไทย ด้วยลักษณะที่รับประทานง่าย และประยุกต์
กินกับน้ำพริก น้ำยา แกงสารพัดได้ตามความชอบ ทั้งยังมี
เครื่องเคียงอีกหลากหลาย เมื่อมีโครงการ Young
Food เข้ามายังชุมชนน้อมเกล้า เมนู “ขนมจีน น้ำยา
สี่ภาค” จึงถูกชูขึ้นมาเป็น Food Menu ของชุมชน
น้อมเกล้า เนื่องจากสะท้อนอัตลักษณ์ของชาวชุมชนที่มา
จากหลากหลายจังหวัด ทุกภูมิภาคทั่วประเทศ ทั้งยังเป็น
อาหารที่ชาวชุมชนมักใช้จัดเลี้ยง และยังเป็นที่ยอมรับของ
ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ในชุมชน อีกทั้งยังมีแม่ๆ ชาวชุมชน
ที่มีประสบการณ์ทำเส้นขนมจีน และทำน้ำยาต่างๆ ได้
อร่อยเด็ดดวง นอกจากนี้ น้ำยาขนมจีน ยังสามารถสะท้อน
วัฒนธรรมท้องถิ่น อาทิ น้ำเงี้ยว ที่มีส่วนผสมของ
เครื่องพริกแกงและถั่วเน่า และดอกงิ้ว ซึ่งเป็นอาหาร
ของชาวไทยใหญ่ หรือน้ำยาแกงป่า ที่ใส่ปลาร้าเป็นส่วนผสม
ส่วนผักเคียงก็มีทั้งผักสวนครัวที่ปลูกเอง และพืชผัก
สมุนไพร จึงเป็นอาหารปลอดภัยและบำรุงร่างกายผู้บริโภค
ที่ครบถ้วนทั้งคุณค่าโภชนาการและความเป็นมา

“พอมีกิจกรรม Young Food พ็องเห็นว่าชุมชนน้อมเกล้า
เรามีเด็กๆ ร่วมกิจกรรมหลายๆ กิจกรรมอยู่แล้ว พ็องเลย
ชวนเราเข้าร่วมโครงการ มีเด็กๆ เยาวชน ที่เป็นแกนนำ
หลักมี 6-7 คน ส่วนเด็กร่วมกิจกรรม (ที่มาบ้างไม่มาบ้าง)
มี 10 กว่าคน รวมทั้งหมดประมาณ 20 คน น้องๆ ต่ำกว่า
ม.1 ลงไป ก็จะมาบ้างไม่มาบ้าง

จากที่เราปลูกฝัง และมองว่า การจะทำเรื่องอาหารปลอดภัย
ควรเริ่มจากครอบครัว จากความรู้ความเข้าใจก่อนว่า
ทำไมเราต้องกินอาหารปลอดภัย ทำไมเราถึงไม่ไปซื้อตลาด
เกิดจากอะไร มีสารเคมี เราให้ความรู้กับเด็กในชุมชน และ
คนในชุมชน สอดแทรกนิทานเข้าไปในส่วนของการครอบครัว
ให้รู้เหมือนกันว่าทำไมต้องมาปลูกผักกินในครอบครัว
ทำให้เด็กๆ และผู้ปกครองมีความเข้าใจในระดับหนึ่ง

ผู้ใหญ่เขาก็เลยสนับสนุน เพราะก่อนหน้านี้ที่เราปลูก แปลงรวม เวลาที่มีผลผลิต เราจะให้เขาเอาไปแจกผู้ใหญ่ใน ชุมชน ผู้สูงอายุในชุมชนของเขา หรือถ้ามีดิน มีเมล็ดพันธุ์ ก็ให้เด็กเอาไปให้เอาไปแจก แบ่งปัน เลยได้รับการสนับสนุน จากลุงๆ ป้าๆ ในชุมชน ในเวลาที่เรานับสนุนเด็กๆ เวลาที่ เด็กออกแบกกิจกรรม เขาก็จะเห็นดีด้วย พาลูกหลานมาร่วม และชื่นชม ทำให้เด็กมีกำลังใจ และพวกผู้ใหญ่ในชุมชน เขาเป็นแม่ค้าอยู่แล้ว ก็ยินดีมาถ่ายทอดให้กับคนในชุมชน

เมนูที่เลือกมา มี 2 เมนู เมนูแรก ขนมจีนน้ำยา 4 ภาค เพราะว่า ในชุมชนมีคนที่มาจากหลากหลายภาค 50 กว่า จังหวัดมารวมอยู่ในชุมชนเรา ก็เลยมีความหลากหลาย เรื่องวัฒนธรรม เวลาจัดงานชุมชนงานบุญ งานบวชต่างๆ ก็จะมีขนมจีนน้ำยา 4 ภาค มารวมกันตลอด และเห็น ขนมจีนน้ำยาในทุกๆ งาน เลยเหมือนกับเราเองก็ซิมซิบ และเมนูนี้ก็มีผักเคียงหลายอย่าง เลยคิดว่าเมนูนี้มา ชูอัตลักษณ์ของชุมชนน้อมเกล้า

มีการถกกันในวงว่า ขนมจีน ถ้าอยากกิน ไปซื้อเส้นก็ได้ กินเลย แต่เด็กเขาก็อยากรู้ว่ากว่าที่จะเป็นเส้นขนมจีนมี กระบวนการทำอย่างไรบ้าง ขั้นตอนแรกจึงเป็นการเรียนรู้ เรื่องการทำเส้นขนมจีน มีผู้ใหญ่ที่มีภูมิรู้อยู่ 4-5 คน มาช่วย กันถ่ายทอดบรรยายให้เยาวชน และลงมือทำเส้นตั้งแต่ โม่ข้าว หมักแป้ง นึ่งแป้ง จนถึงบีบเส้น ใช้เวลาประมาณ 7 วัน กว่าจะได้เส้นขนมจีน

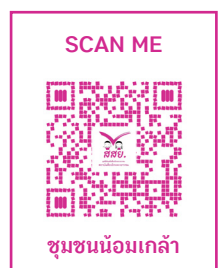
พอทำเส้นขนมจีนได้ก็หัดทำน้ำยา ที่วางไว้ คือ ภาคอีสาน น้ำยาป่า, ภาคเหนือ น้ำเงี้ยว, ภาคกลาง น้ำยากะทิ และ ภาคใต้ แกงไตปลา อีกเมนูหนึ่งที่เด็กคิดร่วมกันก็คือ ‘หมู กระทะ’ เพราะเด็กๆ มองว่าเป็นเมนูที่ได้ใช้เวลาร่วมกัน ได้กินร่วมกัน ได้พูดคุยกันระหว่างการทำ การกิน เด็กๆ จะเอาผักที่ปลูกมากินด้วย

เด็กๆ มีการตอบรับที่ดี มีความสนใจ และสนุกกับกิจกรรม ในแต่ละกิจกรรมที่เราออกแบบร่วมกัน มีแม่ๆ มาสอนให้ ความรู้ และเขาก็เสนอความคิดว่าอยากทำนู่นนี่ และเด็กๆ ก็เสนอว่าอยากทำกิจกรรมในแต่ละอาทิตย์ เหมือนเขา ออกแบบกิจกรรมของเขาเอง ใช้ลานกิจกรรมที่เปิดเป็นพื้นที่ สร้างสรรค์ว่าทำกิจกรรมอะไรได้บ้าง เช่น ปลูกผักกับน้อง ระบายสีกระดาษสร้างรายได้ เพาะกล้าต้นไม้ เพื่อสร้างรายได้ เพื่อช่วยเหลือครอบครัวอะไรแบบนี้ เพราะพ่อแม่ต้อง ออกไปทำมาหากิน และในเบื้องต้นเด็กๆ เขาก็อยากสร้างงาน ขึ้นมาเพื่อหารายได้ เพื่อจะช่วยเหลือครอบครัวอีกทางหนึ่ง”

ความเปลี่ยนแปลงและเสียงตอบรับ

จากการทำกิจกรรมต่างๆ มาสักระยะหนึ่ง คุณเอ๋ได้เล่าถึง ความเปลี่ยนแปลงและเสียงตอบรับของทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ว่าเป็นไปด้วยดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตระหนักถึงอาหาร ที่บริโภคและอาหารปลอดภัย รวมถึงยังมีการทำงานเป็น ระบบ มีขั้นตอน และมีการวางแผนการทำงาน รวมถึงยังมีความสามัคคี และมีความเข้าใจผู้ใหญ่ ผู้สูงวัยมากขึ้น ขณะที่ผู้ใหญ่ก็มีความเข้าใจเด็กๆ และเป็นทีพึ่งพาทาง อารมณ์ความรู้สึกเด็กได้เป็นอย่างดี

“เด็กๆ มีความตระหนักเรื่องอาหารปลอดภัย สนใจ ที่มาของอาหารที่นำมาบริโภค รู้ว่าการปลูกผักกินเอง นั้นปลอดภัยจากสารเคมี เด็กๆ รู้จักการวางแผนในการ ทำงาน ทำงานเป็นขั้นเป็นตอน และมีความรู้สึกเป็น เจ้าของร่วมกันในผักต่างๆ ที่ปลูก มีความรู้สึกเป็นส่วนหนึ่ง ของสังคม ชุมชน จากสังคมต่างคนต่างอยู่ Young Food เชื่อมความสัมพันธ์ของคน ระหว่างวัย การช่วยกันทำงาน นวดแป้ง บีบเส้น ทุกคนมีความ สนใจสนุกสนานในการทำงาน ร่วมกัน เด็กๆ เขามีพลังเยอะ เราได้เห็นความสุข ความสนใจ อยากรู้ของเขา





ลานกิจกรรมของชุมชนที่ได้ใช้ประโยชน์ร่วมกันทั้งเด็กและผู้ใหญ่

ในด้านความสัมพันธ์ ระหว่างเอ่ ป๊าๆ ลุงๆ ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน เด็กๆ เขามีความไว้วางใจ เวลาเมื่อเรื่องไม่สบายใจในครอบครัว เขาก็กล้าที่จะมาปรึกษา เวลาที่เด็กโตมาแล้วไม่สามารถจะคุยกับคนในครอบครัวเขาได้ก็เพราะบางครั้งพ่อแม่เวลาหารายได้ ไม่พอกับค่าใช้จ่าย ก็จะบ่นดุว่า ว่า เด็กก็จะโดนไปด้วย เด็กๆ ก็จะอยากออกจากบ้าน

เวลาเขามาร่วมตัวอยู่ที่บ้านเอ่ หรือที่ศูนย์เรียนรู้ เราก็จะถามว่าใครมีอะไรไม่สบายใจไหม อยากปรึกษาอะไรไหม เด็กอาจจะไม่พูดกับเราโดยตรง แต่เพื่อนเขาก็จะบอกเล่าให้เราฟัง เราจะรู้แล้วว่าเด็กคนนี้มีปัญหา เราจะไปพูดช่วยหาทางออกให้เด็กกับผู้ใหญ่ แขนงนำด้วยกัน มันเป็นความผูกพัน เขาเหมือนเป็นลูกเราทุกคน เราพาเด็กทำจนติด บางคนตั้งแต่เด็กอยู่ชั้นประถม จนวันนี้เขาอยู่มัธยมก็ยังไม่ทิ้งเราไปไหน เขาจะเกาะติดเรา มาชวนเราทำกิจกรรม หรือมาช่วยเราทำกิจกรรมต่างๆ

เรามองว่าเด็ก ถ้าผู้ใหญ่ชวนทำอะไร เขามีแรง มีพลังเยอะ ถ้าเขาทำแล้วเขาสุก เขาก็จะมาอีก เราก็ใช้วิธีนี้แหละดึงเขามา ในช่วงปิดเทอมเราจะทำกิจกรรมตลอด เขาก็จะมาทำกิจกรรมกับเรา และมาถามเราตลอด ด้วยความที่เป็นชุมชนแออัด จึงมีปัญหาเรื่องยาเสพติด ทุกวันนี้ก็ยังมีอยู่ แต่ว่า อย่างน้อยๆ เราชวนเด็กมาทำกิจกรรมก็ถือว่าเป็นวัคซีน เป็นภูมิคุ้มกันให้กับเขาก็กึ่งหนึ่ง”

อาจกล่าวได้ว่าแกนนำเยาวชน และผู้ใหญ่ในชุมชน น้อมเกล้า เป็นกลุ่มหนึ่งที่มีความเข้มแข็งในการทำงานและความสัมพันธ์ของคนระหว่างวัยเป็นอย่างดี เหมือนสิ่งที่ขาดได้เติมเต็ม ทำให้เด็กและเยาวชนมีภูมิคุ้มกันตนเองจากสิ่งที่ไม่ดีล้อมรอบอยู่รอบด้าน โดยมีอาหารและองค์ความรู้เป็นสิ่งสนใจชาวชุมชนไว้ด้วยกัน ✍

“

ผู้ใหญ่วัยเกษียณ



คุณยายทองล่วน น้อยบุตร อายุ 72 ปี
อยู่ชุมชนน้อมเกล้ามากกว่า 30 ปี
ทำอาชีพตัดเย็บเสื้อผ้า
อดีตเคยธุรกิจส่วนตัวเกี่ยวกับขนมจีน

“ยายมาจากสุรินทร์ เคยทำเส้นขนมจีนขาย พอมาอยู่กรุงเทพฯ ก็เปลี่ยนอาชีพมาเย็บผ้า ส่วนตา ก็ขายพิน ตอนที่ไปประชุมในเวทีของ Young Food ยายร่วมประชุมด้วย เขาบอกว่าอยากทำขนมจีนน้ำยาสีภาค เราก็บึ้งโอเคทีเดียวทันที เพราะเราก็เคยทำเส้นขนมจีนขาย เลยเสนอตัว พอเรามาช่วยมันเป็นความภาคภูมิใจที่เราได้ถ่ายทอดเอกลักษณ์ที่เคยทำมา ทำธุรกิจ ทำรายได้ เราก็จะภูมิใจ รักเด็ก อยากจะช่วยเหลือ อยากจะสอน อยากจะให้

เด็กๆ มีความสนใจ น่ารักดีมาก เหมือนลูกเหมือนหลาน สอนง่าย มีความรับผิดชอบ และเป็นเด็กที่ฉลาด เราก็อยากถ่ายทอดสิ่งดีๆ ให้เขา เมื่อเขาอยากได้ เราก็อยากให้ เต็มเต็มกัน

ขอบคุณ Young Food ที่เข้าใจคนแก่ที่อยากถ่ายทอด และเราก็รอจังหวะที่อยากจะให้ เพราะยายทำอะไรเยอะมาก ก็ขอบคุณที่เข้าใจคนในชุมชน วิถีชุมชนเป็นอย่างไร ดีใจมากๆ ที่ได้รู้จักกับ Young Food”

”

“



น้องผู้ร่วมกิจกรรม

น้องนาย – มงคล ทองบุญ

อายุ 15 ย่าง 16 ปี

นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนวัดเทพศิลา

ทำกิจกรรมมาแล้ว 3 ปี

“หนูเป็นเด็กในชุมชนนี้ เห็นแม่ๆ เขาทำกิจกรรมกัน ก็อยากรู้ว่าเขาทำอะไร เลยมาคุยกับแม่เอ๋ เขาบอกว่าโครงการนี้เป็นโครงการเกี่ยวกับอาหารปลอดภัย ซึ่งเวลาหนูไปตลาดก็รู้ว่าผักที่เขาวางขายกันมันมีสารเคมีใหม่ เลยอยากศึกษาดู พอศึกษาก็ได้ความรู้เยอะมาก ได้ความรู้แบบที่เราจำง่ายกว่า มันดีมากๆ เลยทำมากับแม่ๆ ทำมา 3 ปีแล้ว

“หนูเป็นเด็กวัยรุ่น เวลาที่หนูอยู่กับผู้สูงอายุมันได้แลกเปลี่ยนกันก็รู้สึกดีอีกแบบหนึ่ง เพราะเวลาเราไปเรียน ทำงานกับเพื่อนอายุใกล้เคียงกัน มันก็อีกแบบหนึ่ง ก่อนที่เราจะมาทำโครงการ เรามีความไม่เข้าใจคนแก่ พอมาทำแล้วหนูเห็นความสำคัญของชีวิตนะ เพราะผู้สูงอายุ เขาชอบปลูกผักกัน ถึงจะไม่มีพื้นที่ เขาก็จะปลูกในกระถางเล็กๆ เขาหวังชีวิตหวังสุขภาพ ตอนนี้โรคมันเยอะไข้ใหม่ ซึ่งผัก พืชสมุนไพร มันก็ต้องมา อย่างชุมชนหนูก็ปลูกสมุนไพรไว้กินด้วย

“งานกิจกรรมมาเรื่อยๆ ตอนนี้ไม่ได้มีกำหนดวันตายตัว แม่เอ๋จะสื่อสารกับเรา ก่อนหน้าที่จะมีโครงการ Young Food หนูไม่เคยทำกับข้าวเลย พอต้องมาทำเส้นขนมจีน หนูไม่รู้เลยว่าทำไง เส้นขนมจีนมันใช้เวลานานมาก การหมัก การไม่ เอาเข้ามาแช่ ไม่ นึ่ง นวด บีบ เกือบเป็นอาทิตย์ ก็สนุกและได้ความรู้เพิ่มขึ้นด้วย”

”

“



น้องผู้ร่วมกิจกรรม

น้องมายด์เนม-มลธญา เจริญสุข
อายุ 14 ย่าง 15 ปี
นักเรียนชั้น ม.2 โรงเรียนวัดเทพศิลา
ทำกิจกรรมมาแล้ว 1 ปี

“ก่อนหน้านั้นหนูเป็นเด็กโลกส่วนตัวสูง ชอบอยู่คนเดียว อยู่ในห้องปิดไฟมืดๆ แต่พอเพื่อนชวนมาทำงานชุมชน ปลูกผักก็ลองทำดู ได้ความรู้ใหม่ๆ ที่แบบว่าไม่รู้จึกมาก่อน

เมื่อก่อนหนูทำเป็นแต่ไข่ดาว ไข่เจียว พอมาทำกิจกรรมก็ทำอาหารเป็นมากขึ้น ผัดผักอื่นๆ การมาทำ Young Food ทำให้หนูได้เข้าสังคมใหม่ๆ เจอเพื่อนใหม่ๆ ได้ความรู้จากผู้ใหญ่ แม่ๆ ยายๆ หนูสอนยายๆ เกี่ยวกับเทคโนโลยี เฟซบุ๊ก แพนเพจต่างๆ ยายๆ ก็บอกความรู้เก่าๆ โบราณ สอนทำอาหารโบราณที่เราไม่เคยรู้มาก่อนเลย ที่สำคัญหนูเห็นความเปลี่ยนแปลงของตัวเอง รู้จักการเข้าสังคมมากขึ้น ทำอาหาร จากความรู้ที่ไม่เคยรู้มาก่อนเลย”

”



Food Menu : ขนมจีน 4 ภาค ชุมชนน้อมเกล้า

เส้นขนมจีน

ส่วนผสม

1. ข้าวสารข้าวเจ้า (ยิ่งเป็นข้าวเก่ายิ่งดี)
2. น้ำต้ม หรือ น้ำสะอาดที่ไม่มีคลอรีน

วิธีทำ (ขั้นตอนการหมักข้าวสาร)

1. ล้างข้าวด้วยน้ำสะอาด 3 ครั้ง/(น้ำ)
2. แช่วข้าว 30 นาที ให้ข้าวพอง ระหว่างนั้นจัดตะกร้ารองด้วยใบมะละกอ (หรือใบตอง) เตรียมไว้
3. สงข้าวขึ้นจากน้ำ วางบนใบมะละกอ แล้วห่อปิดด้วยใบมะละกอให้สนิท ทับด้วยของหนักๆ เช่น ก้อนหิน หรือ ครกหิน ทิ้งไว้ 3 คืน รดน้ำ เข้า-เย็น ครั้งละ 3 - 4 ชั้น เพื่อคลายความร้อนไม่ให้ข้าวระอุเกินไป ระวังอย่าให้น้ำขังในข้าว เมื่อครบ 3 วัน ข้าวจะเริ่มนิ่มปนเป็นแป้ง หล่นลงด้านล่างตะกร้า เวลารดน้ำให้นำภาชนะมารองตะกอนแป้งเก็บไว้ นำมาผสมเวลาทำแป้งขนมจีนรสชาติจะดีมาก
4. วันที่ 4 นำข้าวออกมาบดให้ละเอียด ระหว่างบดให้เติมน้ำทีละน้อย (ผสมตะกอนแป้งที่รองไว้ในข้อ 3 ลงไปด้วย) กรองแป้งด้วยผ้าขาวบาง จากนั้นเทแป้งที่ได้ใส่ถุงผ้าขาวหนา ทับด้วยของหนักๆ ไล่น้ำออก ทิ้งไว้ 1 - 2 คืน เพื่อให้เหลือแต่เนื้อแป้ง



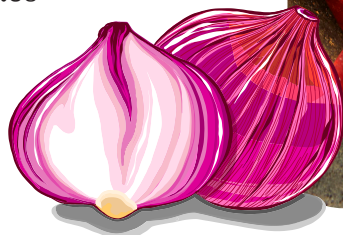
วิธีทำ (ขั้นตอนการบีบเส้น)

1. ต้มหม้อซึ้ง ต้มน้ำให้เดือด นึ่งแป้งให้ด้านนอกสุก โดยใช้ส้อมจิ้ม เนื้อแป้งจะนิ่ม มีกลิ่นหอม
 2. นำก้อนแป้งที่สุกแล้วมาล้างน้ำ เอาเมือกออก นวดจนเนียน เติมน้ำที่ละน้อย จับแป้งให้เป็นสายไม่เหลว หรือแข็งจนเกินไป
 3. นำแป้งที่นวดแล้ว มารีดด้วยผ้าเช็ด (ผ้ากะแยง-ผ้าทอตาถี่ หรือผ้ามุ้งไอลอน) 2 ชั้น เพื่อกรองแป้งให้เนื้อเนียน
 4. ต้มน้ำให้เดือดจัด เทน้ำเย็นลงไปเล็กน้อยเพื่อไม่ให้เส้นขนมจีนขาด ใส่แป้งในเฟือนบีบเส้น บีบแป้งโรยเส้นขนมจีนเป็นวงกลมในหม้อต้ม
 5. เตรียมภาชนะ 2 ใบ ใส่น้ำเย็น สำหรับล้างเส้นขนมจีน
 6. รอสเส้นขนมจีนในน้ำเดือดลอยขึ้น ใช้กระจ้อนตักเส้นใส่ในน้ำเย็น ล้างเส้นขนมจีน 2 น้ำ
 7. หยิบขนมจีนขึ้น จับเส้น พักไว้
- หมายเหตุ : ไบมะละกอมียาง ช่วยในเรืองการหมักแป้งได้

น้ำยากะทิปลาน้ำดอกไม้

ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกแห้ง	1	กำ
หอมแดง	8	หัว
กระเทียม	8	กลีบ
พริกไทยดำ	4	ห่อ
ตะไคร้	5	ต้น
ผิวมะกรูด	3	ชิ้น
ขมิ้นแก่จัด	4	แฉ่ง
กะปิ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือสมุทรเล็กน้อย		



น้ำยากะทิปลา

ส่วนผสม

ปลาน้ำดอกไม้ หรือปลาแดง	3	กิโลกรัม
กะทิ	2	กิโลกรัม
เกลือสมุทร (สำหรับล้างปลา)		
น้ำเปล่า		
ข่า, ตะไคร้, ใบมะกรูด		
เกลือ		



วิธีทำ

1. ตั้งน้ำให้เดือด ต้มปลากับข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เกลือ จนสุก แกะเนื้อปลา พักไว้
 2. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด นำเนื้อปลาในข้อ 1 มาตำผสม
 3. ตั้งไฟกลาง เทกะทิทั้งหัวและหางลงในหม้อ พร้อมเครื่องแกงที่ตำกับเนื้อปลาแล้วลงไปเคี่ยว พอเริ่มร้อนให้คนเป็นระยะ ไม่ให้แกงไหม้ก้นหม้อ
 4. พอน้ำแกงเดือด เติมน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูดเล็กน้อยเพื่อให้มีกลิ่นหอม
 5. จัดเสิร์ฟพร้อมเส้นขนมจีน และผักเคียงตามชอบ
- หมายเหตุ : หากรอให้กะทิเดือดก่อนใส่เครื่องแกง จะทำให้กะทิแตกมัน เลี่ยน ไม่อร่อย





รากชู สู่รากเรา ชาวอาข่า บ้านป่าเกี๊ยะ

ชาวอาข่า เป็นหนึ่งในกลุ่มชาติพันธุ์ที่อาศัยแพร่กระจายอยู่ตั้งแต่เขตสิบสองปันนา ประเทศจีน ประเทศพม่า จนถึงตอนเหนือของไทยโดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ และ เชียงใหม่ ซึ่งมีพี่น้องชาวอาข่ากระจายอยู่ทั่วทุกดงดอย วิถีชีวิตของชาวอาข่าอิงแอบกับธรรมชาติอย่างแท้จริง ไม่ว่าจะเป็นอาหารการกินที่เป็นไปตามฤดูกาล ประเพณี วัฒนธรรม จารีต ความเชื่อ และภูมิปัญญาที่สืบทอดจากบรรพบุรุษรุ่นแล้วรุ่นเล่า จนกลายเป็นวิถีชีวิตประจำวัน โดยมีประเพณีและพิธีกรรมต่างๆ ตั้งแต่เกิด จนตายไม่น้อยกว่า 20 พิธี ซึ่งล้วนยึดโยงวิถีชีวิตกับธรรมชาติเข้าด้วยกันอย่างแนบแน่น กว่าด้วยกระแสโลกไร้พรมแดนที่เปิดกว้างและเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว ย่อมหลีกเลี่ยงไม่ผลที่จะมีผลกระทบต่อวิถีชาวอาข่าเช่นกัน



บ้านป่าเกี๊ยะ ชุมชนที่โอบล้อมด้วยชุมชนเขา

บ้านป่าเกี๊ยะ ตั้งอยู่ในอำเภอแม่สรวย จังหวัดเชียงราย เป็นหมู่บ้านที่ล้อมรอบด้วยผืนป่าและชุมชน มีชุมชนของพี่น้องชาวอาข่าและลาหู่ อาศัยอยู่ร่วมกัน มีกฎของชุมชนที่เข้มแข็ง และมีโรงเรียนอยู่ไม่ไกลจากชุมชน ทำให้เยาวชนคนรุ่นใหม่มีโอกาสได้รับการศึกษาอย่างดี และมีโอกาสเล่าเรียนไปถึงชั้นอุดมศึกษา จนถึงไปทำงานต่างถิ่น กอปรกับการเข้ารับนับถือคริสต์ศาสนา แม้จะเป็นเรื่องดีที่คนรุ่นใหม่ได้รับโอกาส ทว่าผลกระทบที่ตามมาคือ เด็ก เยาวชนต้องห่างไกลจากรากวิถีชีวิต ประเพณี และวัฒนธรรมชนเผ่าของตนเองออกไปเรื่อยๆ

กระทั่งหลายปีก่อน คุณแอน-ศศิธร คำฤทธิ และ คุณน้ำ-กัลยา เขมมี ซึ่งทำงานเกี่ยวกับการพัฒนา ชุมชน วิถีเกษตรอินทรีย์ และอาหารเด็กในโรงเรียน ได้เข้าไปทำงานร่วมกับผู้ใหญ่ในชุมชนป่าเกี๊ยะ และมีโปรเจกต์ Seed Journey การศึกษาเก็บเมล็ดพันธุ์พืชท้องถิ่น และการท่องเที่ยวชุมชน ทำให้เห็นถึงปัญหาการขาดช่วงการสืบต่อ

องค์ความรู้ระหว่างคนรุ่นพ่อแม่ ปู่ย่าตายาย กับเด็กและเยาวชน เธอทั้งคู่จึงมีโครงการทำงานฟื้นฟูความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นก่อนที่จะมีโครงการ Young Food เข้าไป และเมื่อได้เข้าโครงการ Young Food ก็ยิ่งช่วยกระชับความสัมพันธ์ของคนระหว่างวัยในชุมชนป่าเกี๊ยะ นอกจากนี้การแพร่ระบาดของโควิด-19 ยังทำให้เยาวชนป่าเกี๊ยะที่ไปศึกษาต่อหรือทำงานนอกชุมชน ยิ่งเห็นความสำคัญของรากชุมชน จนมีแนวโน้มว่าอยากกลับมาทำงานที่บ้านเกิดมากขึ้น

อาหาร ประเพณี วิถีชีวิต

อาหารกับชาวอาข่า เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตและประเพณี ในยามปกติชาวอาข่านิยมบริโภคอาหารง่ายๆ จากผักพื้นบ้านที่ปลูกเอง พืชพันธุ์ที่ได้จากป่า เปลือกไม้ ไปจนถึงสิ่งที่หากเราคนเมืองมองผาดๆ ก็อาจคิดไปได้ว่าคือวัชพืช ทว่าแท้จริงแล้วคือพืชอาหาร สมุนไพร ที่ชาวบ้าน



บ้านป่าเกี๊ยะ ชุมชนที่โอบล้อมด้วยขุนเขา

เก็บกินตามฤดูกาล พืชผักมากมายที่ชาวอาข่าปลูกไว้รับประทานมีทั้งผักกาดเขียว รากชู (หรือหอมชู) น้ำเต้า ฟักทอง มะเขือ พริกแดง ถั่ว นำมาปรุงเป็นน้ำพริก ผักต้ม หรือหนึ่ง ปัง ย่าง นอกจากนี้อาหารดั้งเดิมของอาข่าจะปรุงรสแค่เกลือ ไม่มีสารปรุงรส รสชาติหวาน เปรี้ยว มาจากพืชผักเป็นหลัก จึงเป็นอาหาร ‘คลีน’ ในแบบฉบับที่คนเมืองให้ความสนใจและหันมาบริโภคมากขึ้น

อย่างที่กล่าวไปแล้วว่า เมื่อเด็ก เยาวชน คนรุ่นใหม่ มีวิถีชีวิตแบบคนเมือง อาหารที่เกี่ยวกับประเพณี วัฒนธรรมจึงเหลือเพียงภูมิปัญญาคนรุ่นเก่าที่ยังสืบสานอยู่ เมื่อคุณแอน และคุณน้ำพาเซฟจากร้านอาหารที่ประเทศอังกฤษ ขึ้นไปยังบ้านป่าเกี๊ยะ เพื่อเรียนรู้พืชอัตลักษณ์ และวิธีทำอาหารอาข่า จึงเป็นจุดสนใจให้คุณแอนและคุณน้ำเห็นความไม่ปกติที่เด็กไม่รู้จักอาหารพื้นถิ่น และเริ่มกระบวนการสืบสานภูมิปัญญาอาหารอาข่า

คุณแอน ได้เริ่มที่มาของเส้นทางสืบสานวัฒนธรรมอาหารของบ้านป่าเกี๊ยะว่า “ตอนแรกๆ เด็กจะกลับบ้าน ปิดเทอมมาครั้งหนึ่ง หรือหลายๆ เดือนกลับบ้านครั้งหนึ่ง พี่เคยพาเซฟแอนดี้ โอลิเวอร์ (Andy Oliver) ร้านส้มซ่า (SOM SAA) จากลอนดอน ประเทศอังกฤษ ไปบ้านป่าเกี๊ยะ เพราะเขาอยากรู้ว่าอาหารชนเผ่าอาข่าเป็นไง อยากมาชิม อาหารไทยที่มากกว่าอาหารไทยภาคกลาง

ช่วงนั้นมีเด็กๆ อยู่พอดี ปกติเด็กจะลงมาเรียนหนังสือที่โรงเรียนคริสต์เตียนด้านล่าง และพูดภาษาอังกฤษเก่งมาก ตอนเซฟไป เด็กก็เลยไปเป็นล่าม แปลภาษา และไปเที่ยวตามพ่อไปป่า พาเซฟเที่ยวกับพี่ และมันก็เป็นครั้งแรกที่เขาได้ไปป่าเหมือนกัน น้องไม่เคยขึ้นไปบนเขาหาของป่า เพราะเรื่องหาของป่าเป็นเรื่องของผู้ใหญ่ ไม่ใช่เด็กๆ



ข้าวบน - เปลือกไม้บางชนิดเป็นทั้งอาหารและยา ซึ่งผู้อยู่กับวิถีธรรมชาติ รู้จัก รักษา และบริโภค
 ข้าวล่าง - รากชูที่ล้างทำความสะอาด เตรียมนำมาปรุงอาหาร
 ขวบบน - วัตถุดิบต่างๆ ของเมนูหมกปลาสิหมา

พอช่วงตอนเย็นทำอาหาร เชฟเขาถามว่า อาหารของเธอเป็นสิ่งที่ดีมาก ฉันยังไม่เคยกินอาหารที่มาจากธรรมชาติแบบนี้ เชฟก็ถามเด็กว่าอันนี้ทำมาจากอะไร อันนี้มาจากไหน เด็กตอบไม่ได้สักคน...เด็กก็ถามพ่อแล้วก็ตอบ แม่แล้วก็ได้ตอบ เชฟเลยถามไปว่า ‘เธอเป็นคนอาข่าหรือเปล่าเนี่ย ตอบไม่ได้เลยเธอ...’ ทุกอย่างที่ผมถาม เธอเป็น ทรานสเลเตอร์ อย่างเดียวเลยเหรอ?’ เด็กก็โกรธมาก...บอกว่า คุณมีสิทธิอะไรมาวิจารณ์ฉันแบบนี้ ฉันเกิดมาอายุ 8-9 ขวบ พ่อก็ส่งไปเรียน โรงเรียนคริสต์ข้างล่างแล้ว ที่ฉันพูดภาษาอังกฤษได้ เพราะฉันไปเรียนข้างล่าง อาหารที่ฉันคุ้นเคยก็ข้าวผัดกระเพรา ผัดซีอิ้ว ข้าวผัดที่อยู่ในหอพักนั้น เออ... มันผิดปกติฉันว่า ซึ่งที่น้องๆ ไม่รู้ก็เพราะพ่อน้องเข้ารับเป็นคริสต์เตียนแล้ว จะไม่ยุ่งเกี่ยวกับอาหารพิธีกรรม คือ อาหารอาข่า เป็นอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับพิธีกรรม เช่น งานโลงชิงช้า การจะล้มหมู ฆ่าไก่ ต้องเป็นงานที่เกี่ยวข้องกับคนเยอะๆ ซึ่งเขาก็ไม่ได้กินลาบกันตลอด หมู่บ้านเองก็ห่างไกลจากตลาด พ่อแม่ก็คิดว่าเด็กกินไม่ได้ก็ทำอาหารแบบข้างล่างให้กิน





“

อาหารกับชาวอาข่า เป็นสิ่งที่เกี่ยวเนื่องกับวิถีชีวิตและประเพณี ในยามปกติชาวอาข่านิยมบริโภคอาหารง่ายๆ จากผักพื้นบ้าน ที่ปลูกเอง พืชพันธุ์ที่ได้จากป่า เปลือกไม้ ไปจนถึงสิ่งที่หากเรา คนเมืองมองผาดๆ ก็อาจคิดไปได้ว่าเป็น วัชพืช ทว่าแท้จริงแล้ว คือพืชอาหาร สมุนไพร ที่ชาวบ้านเก็บกินตามฤดูกาล

”

อาหารแบบนี้เด็กจึงเข้าไม่ถึง ไม่รู้เรื่อง เราก็จัดกระบวนการ สืบค้นกับเยาวชนขึ้นมา น้ำก็ไปลงพื้นที่ป่าเกี๊ยะกับพี่ อีกครั้ง และน้ำเองในฐานะเด็กอาชาก็ชวนแม่ๆ ชวน น้องๆ จัดกระบวนการเรียนรู้อาหารท้องถิ่น และมีการ จัดบันทึกไว้

การกลับมาให้ความสำคัญเรื่องอาหาร เรื่องวัตถุดิบอาหาร จึงทำให้พ่อแม่ ปู่ย่า ตายาย ใกล้ชิดกับเด็กกันมากขึ้น แล้วก็ทำอาหารร่วมกันเป็นจุดเริ่มต้นเส้นทางการสืบสาน วัฒนธรรมอาหารอาช่าบ้านป่าเกี๊ยะ

“

วัฒนธรรมการกิน รากชู ได้รับอิทธิพลส่งต่อมาจากสิบสองปันนา มณฑลยูนนานทางตอนใต้ของประเทศจีนพร้อมการอพยพของพี่น้อง ชาติพันธุ์ต่างๆ รากชู จึงเป็นผักสวนครัวที่มีปลูกไว้แทบทุกบ้าน ชาวอาช่า ล่าหู่ และจีนยูนนานในไทย

”

จริงๆ หมู่บ้านป่าเกี๊ยะ เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยว มีโฮมสเตย์ มีแบรนด์กาแฟ แต่เป็นผู้ใหญ่เป็นคนทำหมดเลย มีเมล็ดกาแฟที่ดี แต่ทำกาแฟยังไม่อร่อย น้ำก็ชวนน้องๆ ไปเรียน คั่วกาแฟกับพี่ลี (อายุ เจ็ดป้า) แบรินด์กาแฟอาช่าอามา ก่อนจะทำเด็กก็เคยบอก ‘กาแฟเป็นโปรเจกต์ของพ่อ ของคนแกในหมู่บ้าน หนูไม่ได้อยากทำอะไรเลย ส่งหนูไปเรียน ไอทีข้างล่างจะให้หนูมาทำกาแฟหรือ’

เราต้องอธิบายว่า มันมีการทำธุรกิจแบบนี้ มีคุณค่ามากกว่า การขาย การผลิตและขายออกไป มีเส้นทางอาหาร มีผลลัพธ์ อีกแบบ พอดีกับเส้นทางอาหารวัฒนธรรมอาช่า มาจากการสืบค้น มาจากระบบนิเวศแบบไหน แต่ก่อน พ่อแม่ ไม่มีใครมาถาม รากชู ทำอะไร ทำไง ทำไม่มีกินตลอดทั้งปี พ่อแม่ก็ไม่มีเวลาอธิบายกับลูกหลาน บริบทก็เปลี่ยนไป พ่อเด็กกลับบ้าน ต่างคนก็ต่างอยู่กับโทรศัพท์ของตัวเอง แม่ก็ทำกับข้าวให้กิน กินเสร็จก็แยกย้ายกันออกไป เมื่อเด็กเขาเข้าใจก็หันมามองตรงนี้มากขึ้น”

คุณน้ำ กัลยา เขมมื่อ ได้ขยายความการลงพื้นที่ทำงานที่ บ้านป่าเกี๊ยะต่อว่า “ก่อนที่เราจะเข้า Young Food เราทำ เรื่ององค์ความรู้เรื่องอาหารอยู่แล้ว แต่ต้องบอกว่าความรู้ แต่ละชุด ไม่ได้เป็นชุดเดียวกันทั้งหมด และก่อนหน้าที่เรา เข้าไป เราเห็นว่า ชาวบ้านในชุมชนมีการเก็บเมล็ดพันธุ์พืช ไร่ปลูกปีต่อๆ ไป แต่ละคนเขาก็เก็บของใครของมันไม่มีการ แบ่งปันกันในเมล็ดพันธุ์ท้องถิ่น และไม่มีความรู้ที่จะมาสร้าง ความตระหนักว่าส่งต่อในเมล็ดพันธุ์ ก็เป็นการคุยกันใน วงของผู้ใหญ่ในชุมชน ทุกคนก็ไม่คิดว่า อ๊ะ...นี่ต้องมาแบ่งปัน กันด้วยหรือ เพื่อขยายพันธุ์ร่วมกัน

พอเราเข้าไปก็มีการทำ บทบาทผู้รู้ - มีผู้รู้เรื่องสมุนไพร ชุมชนก็เริ่มมีบทบาทชัดเจนและเริ่มรู้แล้วว่าตัวเยาวชน อยากรู้เรื่องสมุนไพรต้องไปหาใคร ไปพูดคุยเรื่องเมล็ดพันธุ์ อาหาร แล้วทุกคนเห็นร่วมกันคือ อันหนึ่งที่ยาวชนคุย หรือผู้รู้คุยแลกเปลี่ยน อันหนึ่งคือ เยาวชนคืออยู่ในวิถีการ กินแบบนี้มาค่อนข้างเป็นเรื่องปกติ เพราะฉะนั้น เขาเลย



ชาวอาข่าบ้านป่าเกี๊ยะ มักปลูกรากชูไว้ทุกบ้าน ทั้งเพื่อบริโภค และจำหน่าย

ไม่ได้คิดว่าจะต้องส่งต่อ หรือจะต้องปลูกเป็นหรือต้องเก็บเมล็ดพันธุ์เป็น คือ เขาไม่ได้ตระหนักถึงคุณค่าในสิ่งที่อยู่ใกล้ๆ ตัว

เราเห็นต้นทุนในหมู่บ้านป่าเกี๊ยะที่เรามาสื่อสารเรื่องอาหาร เราให้เด็กๆ เขาวชนพูดถึงเมนูพื้นบ้านของตนเอง แล้วเราพบว่าต้นทุนในชุมชน ในหมู่บ้านดีมากเลย ผู้นำในชุมชน ผู้รู้ในชุมชน เขามีแนวคิดเหมือนที่เรากำลังคิด เราคิดว่าคนรุ่นใหม่ห่างไกลจากองค์ความรู้ส่งต่อในช่วงวันที่เหมาะสม เพราะไปใช้ชีวิตอยู่ในเมืองทั้งหมด

เลยคิดว่าถ้ามีโอกาสอยากกลับมาทำเรื่องภูมิปัญญาความรู้ทางอาหารที่นี้ ป่าเกี๊ยะ ทำให้เราคิดถึงเมนูของคุณยายเรา อาหารแบบที่เราเคยกินตอนเด็กๆ เป็นความผูกพันที่ผ่านทางอาหาร หลังจากนั้นจึงเป็นพื้นที่ที่ประทับใจมาตลอด เมื่อพี่ห่วน (คุณวัลลภา แวน วิลเลียมส์วาร์ด) ถามว่าสนใจอยากทำกิจกรรม Young Food ไหม อยากส่งหมู่บ้านไหน เราจึงเลือกบ้านป่าเกี๊ยะเป็นพื้นที่กิจกรรม”

Food Menu - รากชู พิษอัตลักษณ์ชาวอาข่า

สำหรับโครงการ Young Food บ้านป่าเกี๊ยะ สิ่งที่น่าสนใจเลือกมานำเสนอ คือ พิษอัตลักษณ์ ที่อยู่ในวัฒนธรรมอาหารของชาวอาข่า ได้แก่ รากชู หรือ ต้นหอมชู เป็นพืชล้มลุกตระกูลเดียวกับกุยช่าย พบเรื่อยมาจากตอนใต้ของจีน ตอนเหนือของพม่า และภาคเหนือของไทย ตัวรากชูช่วยเพิ่มรสชาติอาหารให้กลมกล่อม เป็นเครื่องชูรสอูมามิจากธรรมชาติ ใช้ปรุงอาหารได้ทุกส่วนตั้งแต่ใบถึงราก ซึ่งรากจะกรอบแต่เหนียวกว่าถั่วงอก และประกอบอาหารได้ทั้งต้ม ผัด ทำน้ำพริก และดอง หรือกินสดๆ ก็ได้

วัฒนธรรมการกิน รากชู ได้รับอิทธิพลส่งต่อมาจากสิบสองปันนา มณฑลยูนนานทางตอนใต้ของประเทศจีนพร้อมการอพยพของพี่น้องชาติพันธุ์ต่างๆ รากชู จึงเป็นผักสวนครัวที่มีปลูกไว้แทบทุกบ้านชาวอาข่า ลาหู่ และจีนยูนนานในไทย ซึ่งนอกจากกินเป็นอาหาร หมอยาพื้นบ้านอาข่ายังใช้รากชู เป็นสมุนไพรเข้าตำรับยา ซึ่งมีการศึกษาพบว่า



ชาวอาข่าบ้านป่าเกี๊ยะ มักปลุกรากชูไว้ทุกบ้าน ทั้งเพื่อบริโภค และจำหน่าย

สารสกัดน้ำมันหอมระเหยในรากชู มีฤทธิ์ยับยั้งเชื้อราที่เป็นตัวก่อโรคติดเชื่อในผู้ที่มีภูมิคุ้มกันร่างกายต่ำ และช่วยยับยั้งการอักเสบ มีสารต้านอนุมูลอิสระด้วย

คุณน้ำ ได้บอกถึงความสำคัญของ รากชู ในวัฒนธรรมอาหารของชาวอาข่าไว้ว่า “กลุ่มชาติพันธุ์อื่นก็กินรากชู แต่สำหรับชาวอาข่า รากชู เหมือนเป็นเส้นเลือดใหญ่ของอาหารอาข่า จะผัดก็ใส่ ต้ม แกงผักกาด ทุกอย่างใส่รากชู ตำนาน้ำพริกก็ใส่หรือไม่ปรุงกับอะไร แค่พริกกับรากชูตำรวมกันเอาไปกินกับข้าวก็ได้แล้ว เหมือนทุกคนจะรู้ว่า คนอื่นก็กินนะ แต่ไม่ถึงกับขาดไม่ได้ แต่อาข่าจะมีทุกบ้าน ถึงไปอยู่ในเมืองก็ต้องมี รากชู ติดไปด้วย ต้องอยู่ในทุกอย่างเห็นได้ในทุกเมนูสำหรับ และเป็นอาหารทางพิธีกรรมด้วย

รากชู เชื่อมโยงกับอาหารทุกอย่าง อย่าง เพราะทำให้อาหารมีความหวานและกลมกล่อม ตัวรากเอาไปเจียวไข่ก็ได้ ผัดกับไข่ก็ได้ เวลาใส่ราก หรือใบรากชูเราไม่ต้องใส่กระเทียม

แล้ว เพราะกลิ่นมันแทนกันได้ ทำให้ตัวอาหารเหมือนใส่กระเทียมเลย

ส่วน Food Menu หลัก คือ น้ำพริกรากชู เรียก ‘น้ำพริก’ ขึ้นมา เพราะว่าน้ำพริกของชาวอาข่าเปลี่ยนไปตามฤดูกาล มีทั้งมะเขือเทศ ถั่วดิน หรือรากชู อยู่ตรงนั้น ทั้งใบหรือราก มันบ่งบอกถึงความหลากหลายของฤดูกาล และน้ำพริกคือสิ่งที่ขาดไม่ได้ในทุกๆ มื้อในความเป็นกลุ่มชาติพันธุ์ที่เรากินอาหารร่วมกัน เลยเลือกน้ำพริกขึ้นมา”

Bridge - กระบวนการเรียนรู้ร่วมกันของคนหลากวัยในชุมชน

ในด้านกระบวนการเรียนรู้ คุณน้ำได้ขยายความให้ฟังถึงกระบวนการทำงานว่า “เราใช้กระบวนการเมล็ดพันธุ์ ท้องถิ่นมาเชื่อม คือ รากชู เป็นหนึ่งในพืชอัตลักษณ์ ที่เราอยากให้เยาวชนสืบต่อจากผู้รู้ ผู้เฒ่าจับคู่กับเด็ก และเดิน



คุณน้ำ - กัลยา เซอมี ผู้ใหญ่ต้นเรื่องบ้านป่าเกี๊ยะ
เจ้าของโปรเจกต์ Seed Journey

ไม่ได้เห็นด้วยกับเราก็ไม่ได้มาทำตั้งแต่แรก เพราะฉะนั้น
กลุ่มที่จะทำก็คือ กลุ่มที่อยากให้อูๆ กลับมาสานต่อ
มันก็เลยง่าย

จริงๆ ในตอนแรกที่เข้าไป ชาวบ้านไม่ถึงกับต่อต้าน แต่เรา
ก็ต้องยอมรับการทำงาน ไม่ว่าจะเรื่องอาหารและการเข้ามา
ของ Young Food แรกๆ คนทั้งหมดบ้านจะมาร่วมกันและ
เปลี่ยนแปลงทั้งหมดบ้านไม่สามารถขจัดได้เลย วันที่เราไป
ก็มีคนมาฟัง แต่อันที่เราเข้าไปเริ่มต้น คือ เรายังเป็นคน
รุ่นใหม่ที่ยากสานต่อองค์ความรู้เหล่านี้ ผู้ใหญ่ที่มีองค์ความรู้
ในการที่จะทำให้เยาวชนในหมู่บ้านมีจุดเด่นเรื่องอาหาร
ขึ้นมา เราบอกผู้ใหญ่ตรงๆ ตั้งแต่แรกว่าเราไม่ได้มีเงินมาจ้างนะ
แต่เรามาทำเพื่อมาสร้างแรงบันดาลใจให้กับคนรุ่นใหม่
ในเยาวชนที่สนใจเรื่องนี้

ไปกับคุณยาย ไปหาพืชผักรอบบ้าน ในหลังบ้าน ในสวน
ลำห้วย ไปตามหาพืชที่ไม่รู้จัก เพื่อที่จะบอกว่า อะไรกิน
ได้บ้าง กินยังไง

ตัวเยาวชนก็ต้องมีการสื่อสารกับคุณยาย คุณลุง ว่าส่วนนี้
กินส่วนไหนบ้าง ตัวรากชู ก็ต้องเป็นส่วนหนึ่งที่เราคิดว่ามี
องค์ความรู้จริงๆ ที่จะนำมาจับคู่กับคุณยาย คุณลุง เป็น
ข้อมูลที่เราจัดกระบวนการเรียนรู้ขึ้นมาว่าจะกินอย่างไร
เก็บอย่างไร และต่อยอดขึ้นมาว่าจะขยายพันธุ์ต่ออย่างไร
ปลูกส่วนไหน เป็นการประกบคู่กัน เวลาเข้าไปในพื้นที่

ทุกครั้งที่เข้าไปในชุมชนก็เป็นการร่วมมือร่วมกัน คุยวัตถุประสงค์
ประสงค์ร่วมกัน และด้วยความที่เราเป็นอาช่าเหมือนกัน
เวลาที่นำสื่อสารก็จะใช้ภาษาอาช่าในการคุยกับผู้ใหญ่
ก็เลยชัดเจนตั้งแต่แรก จึงไม่เห็นการต่อต้าน หรือปะทะกัน
ส่วนใหญ่มีความร่วมมือได้แบบนี้ๆ ได้ทำอะไร ไร่อย่างไรบ้าง
และเราทำงานกับแม่ๆ ที่เขามีแนวคิดร่วมกับเราด้วย คนที่

เราไม่ได้คาดหวังว่าเยาวชนทั้งหมดจะมาทำเรื่องนี้ และ
ตอนนี้เราก็ไม่ได้มีเยาวชนเยอะ แต่เด็กๆ ที่ร่วมกิจกรรมกับ
เราอยู่ตลอดหลักๆ ก็มี 6-7 คน ในหมู่บ้านมี 10 กว่าครัวเรือน
ที่ทำกิจกรรมร่วมกัน และมี 4 ครอบครัวยุที่หลักๆ
ทำงานร่วมกันตลอด ที่เป็นสมุนไพรรวมและเมล็ดพันธุ์เราไม่ได้
ไปฐานพอเพียง ปลูกแบบจริงจังอะไรขนาดนั้น เพราะ
การปลูกแบบชุมชนไม่เป็นเรื่องยาก เขาปลูกผักกินเป็น
ชีวิตปกติอยู่แล้ว

หลังที่เข้าร่วมกิจกรรม คุณยายท่านหนึ่ง อายุ 80 ปีกว่า
ก็บอกเราคำหนึ่งในวันที่จัดกิจกรรม ก็เรียกว่ามีน้ำตาเลยนะ
คือ คุณยายเขาไม่คิดว่าจะมีคนรุ่นใหม่มาเดินคู่กับเขา
หาองค์ความรู้จากเขา คุณยายบอกว่า ‘เออ ยายตายตา
หลับแล้ว ไม่คิดว่าจะมีคนมาสนใจเรื่องผลไม้ เรื่องผัก
แบบนี้’ น้ำ ดีใจมาก ดีใจแบบมีน้ำตา เป็นโมเมนต์ที่เรา
เจอกันในชุมชน”

Food Café- บอกเล่าวิถีอาชีพด้วยอาหาร

ด้านการถ่ายทอดองค์ความรู้เรื่องวัฒนธรรมอาหารอาชีพสู่ภายนอก บ้านป่าเกี๊ยะ เป็นหมู่บ้านท่องเที่ยวโฮมสเตย์อยู่แล้ว จึงมีกิจกรรมท่องเที่ยว เรียนรู้วัฒนธรรมอาหารและวิถีชีวิตชาวอาข่าบ้าง ทว่าเมื่อเกิดการระบาดของโควิด-19 มีการปิดหมู่บ้าน ใม่อนุญาตให้บุคคลภายนอกเข้าหมู่บ้าน จึงทำให้ต้องจำกัดการทำกิจกรรมตามไปด้วย

“ปี 2564 มีข้อจำกัดค่อนข้างเยอะ ความถี่ของเราก็น้อยลงและหลายๆ ครั้ง เราก็ต้องให้เด็กเป็นตัวขับเคลื่อนเอง ซึ่งก็ลงลึกบ้าง น้อยบ้าง ตามที่สามารถปรับตามสถานการณ์ ถ้าเป็นตัวของ Young Food เลย กิจกรรมไม่ได้ขับเคลื่อนทุกๆ วัน แต่ประเด็นของ Young Food กับอาหารการกินอยู่ในวิถีชีวิตของเขาในทุกๆ วันอยู่แล้ว แต่ถามว่ามีกิจกรรมในทุกเดือนไหม ไม่ได้ทำขนาดนั้น แต่เราจะจัดกิจกรรม หรืองานร่วมกัน นัดกัน เพราะประเด็นอาหารในเรื่องของ Young Food เป็นเรื่องของอาหารในวิถีชีวิตประจำวัน ที่อยู่ในวิถีชุมชนอยู่แล้ว การดำเนินน้ำพริกเป็น ทำอาหารเป็น เด็กทุกคนทำได้ ทำเป็นอยู่แล้ว มันเป็นเรื่องประจำวันของเขาอยู่แล้ว” คุณน้ำกล่าว

อย่างไรก็ตามนอกจากการสื่อสารในชุมชน เยาวชนบ้านป่าเกี๊ยะ ยังมีโอกาสนำเสนออาหารให้คนเมืองได้ รับประทานที่ สตูดิโอห้องยามา (Studio Horjham) แมร์ริม จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นร้านอาหารและร้านขายของชำของคุณแอนที่เปิดเมื่อต้นปีพ.ศ.2564 และเป็นสถานที่ที่เปิดโอกาสให้เกิดการสื่อสารเฉพาะกิจของน้องๆ บ้านป่าเกี๊ยะ และชุมชนอื่นๆ ที่คุณแอน และ คุณน้ำทำงานร่วมด้วย

‘ห้องยามา’ เป็นภาษาอาข่า แปลว่ากินข้าวกัน ร้านเปิดเฉพาะวันศุกร์ เสาร์ อาทิตย์ มีผัก ผลไม้จากชุมชน เพื่อมาออกแบบอาหารตามฤดูกาล ซึ่งที่แอนดูแลอยู่ เป็นพื้นที่ในการสื่อสารแลกเปลี่ยน และให้น้องๆ ในชุมชนเป็นตัวขับเคลื่อนกลับมาในพื้นที่สาธารณะตรงนั้น

“ สิ่งที่เราเห็นได้ชัดว่า
เปลี่ยนไปคือตัวเขาเอง

ค่อนข้างจะกลับมาและสนใจ
ที่จะกินอาหารของบ้านตนเอง
มากขึ้น อยากเป็นส่วนหนึ่ง
ในการสื่อสารให้คนรู้จักบ้าน
ของเขามากขึ้น และพยายามให้
คิดว่า ถ้าวันหนึ่งเขาต้องกลับมา
จริงๆ เขาสามารถที่จะอยู่
ในชุมชนตรงนี้ได้อย่างไรด้วย

”

จริงๆ ร้านนี้ เกิดจากความตั้งใจของพี่แอนกับน้ำอยากจะทำพื้นที่สื่อสาร คือ ไม่ว่าเยาวชนที่ไหน อยากจะมาออกอีเว้นท์ หรือมีกิจกรรมร่วมกันร่วมกันได้ แต่ไม่ได้หมายความว่าทุกศุกร์ เสาร์ จะมีเด็กๆ น้องเยาวชนไป แต่ถ้าคนไหนสนใจในเดือนไหนก็ไปเจอกัน ทำอะไรร่วมกัน เป็นพื้นที่สื่อสาร เป็นเหมือนฐานทัพที่อยู่ตรงนั้น เหมือนเป็นพื้นที่ให้สื่อสารกับสาธารณะ” คุณน้ำกล่าว

คุณแอนได้เสริมในประเด็นนี้ว่า “Young Food เป็นโปรเจกต์ที่ให้น้องๆ ในหมู่บ้านอาข่ามาทำให้เรียนรู้อาหารบ้านตัวเอง เรียนรู้วิถีอาหารในระบบบ้านตัวเอง ในจุดๆ หนึ่งที่เขาต้องพรีเซนต์ว่าเขากินแบบนี้ เขาเชื่อแบบนี้ เขาสื่อสารแบบนี้ ห้องยามา ก็เป็นพื้นที่เปิดให้น้องได้มาสร้างสรรค์อาหารอันเป็นอัตลักษณ์อาข่าของเขาให้กับคนในเมืองได้กิน ได้วิพากษ์วิจารณ์ ซึ่งตอนนี้ถึงปลายเดือนมีนาคม ที่ห้องยามา ก็มีนิทรรศการเกี่ยวกับพีชอัตลักษณ์ของอาข่า เป็นนิทรรศการที่กินได้ เป็นนิทรรศการที่เอาไปปลูกที่บ้านได้ด้วย”



ความเปลี่ยนแปลงของน้องๆ เยาวชน

คุณน้ำ ได้เล่าถึงสิ่งที่สัมผัสได้จากน้องๆ เยาวชนไว้ว่า “เด็กมีสนใจไปทำเรื่องสิ่งแวดล้อม เรื่องอาหาร เด็กๆ มีความสนใจในอาหารบ้านตนเองอย่างเห็นได้ชัด เขามีการเสนอโครงการ ให้คนรุ่นใหม่กลับบ้านด้วยตนเอง มีการทำเรื่องนี้อย่างต่อเนื่อง มีการไปฝึกงานเรื่องสิ่งแวดล้อมหรือเศรษฐกิจพอเพียง ปลูกผักอินทรีย์ เพื่อกลับมาต่อสู้เรื่องการปลูกผักเคมี เด็กๆ มีแนวคิดเรื่องการทำอินทรีย์มากขึ้นกว่าเดิมเยอะ เขาพูดถึงการเข้าไปคุยกับพ่อแม่ตนเอง

สิ่งที่เราเห็นได้ชัดว่าเปลี่ยนไป คือ ตัวเขาเองค่อนข้างจะกลับมาและสนใจที่จะกินอาหารของบ้านตนเองมากขึ้น อยากเป็นส่วนหนึ่งในการสื่อสารให้คนรู้จักบ้านของเขามากขึ้น และพยายามให้คิดว่า ถ้าวันหนึ่งเขาต้องกลับมาจริงๆ เขาสามารถที่จะอยู่ในชุมชนตรงนี้ได้อย่างไรด้วย อันนี้เป็นโจทย์สำคัญมากที่เราได้พูดคุยกัน อาจจะดูเหมือนไม่มีแผนที่มั่นคงเลยในสถานการณ์โควิดแบบนี้ มันยากมากเลย แผนที่วางไป 2-3 ปี ต้องเปลี่ยนไปตาม

สถานการณ์ และสิ่งที่ชัดเจนก็คือ เวลาเราขอความร่วมมือเรื่องต่างๆ เขาค่อนข้างที่จะเข้าใจเร็วมาก เรา รู้สึกว่ามันเป็นจังหวะที่ทำให้เขาได้คุยกับแม่กับครอบครัวเยอะขึ้น ได้ใช้โอกาส โครงการ Young Food ก็เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เยาวชนเคลื่อนไหวงานได้จริง

สิ่งที่ดีอย่างหนึ่งที่น้ำอดบทเรียนได้ คือ มันดินะมันน้ำจะไม่ได้เข้าไปต่อเนื่อง แต่น้ำก็ได้คุยกับน้องมากขึ้น ได้ให้น้องทำกระบวนการที่เคยทำร่วมกันมาและให้เขาได้ทำซ้ำ ในกระบวนการที่จะให้เขาทำกับแม่ของน้องหรือคุณลุง ผู้ใหญ่ ในครอบครัว อย่างหนึ่ง เรา รู้สึกว่า Young Food ทำให้เราขับเคลื่อนสิ่งที่คนรุ่นใหม่อยากทำในที่ที่ไม่ลำบากตัวเรา แต่เป็นสิ่งที่อยู่ในตัวน้องๆ อยู่แล้ว Young Food ทำให้เราได้คุยกับเขา ทำให้น้องได้คุยกับแม่ กับพ่อ ได้คุยกับลุง ได้ทำกับข้าวร่วมกัน กินข้าวร่วมกัน ได้ทำคลิปตลกๆ เรื่องอาหาร ได้อร่อยด้วยกัน และทำให้เกิดวิธีการทำงานใหม่ๆ ที่เปลี่ยนไป ซึ่งปีที่ผ่านมา Young Food ก็ทำหายและเด็กก็ได้อยู่กับบ้านเยอะขึ้น ได้เคลื่อนไหวเรื่องนี้เยอะด้วย”



ผู้ใหญ่วรรณกิจกรรรม



คุณแอน- ศศิธร คำฤทธิ
เจ้าของสตูดิโอห้องจ๋ายามา
(Studio Horjhama)
ทำงานพัฒนาชุมชนมากกว่า 20 ปี

“พี่ทำงานกับกลุ่มละคร ก๊อปปี้ มา 20 กว่าปี แล้วเมื่อ 8 ปีที่แล้วมูลนิธิชีววิถี (BioThai) ได้ชวนมาทำงานเรื่อง กินเปลี่ยนโลก ทำงานเกี่ยวกับผู้บริโภค ตามความเข้าใจแรกของพี่ก็คือ ชวนเด็กกินผัก กินอาหารจากธรรมชาติ เพื่อให้เกิดความยั่งยืนแค่นั้น เพราะมันมีคำว่า “ความมั่นคงทางด้านอาหาร” แต่พอกินเปลี่ยนโลกพาพี่ไปพบกับเครือข่ายทางด้านอาหาร มันมากกว่านั้น มากกว่าการปลูกผัก มีเรื่องการรักษาทรัพยากร ทำอย่างไรให้คงอยู่ รวมถึงการสนับสนุนเครือข่ายเกษตรอินทรีย์ และการบริโภค มีผัก ผลไม้ที่ปลอดภัย สนับสนุนคนปลูกคนค้าขายอย่างปลอดภัย ให้ระบบอาหารยังคงอยู่ มีความซับซ้อนมาก มีทั้งความลึก ความกว้าง

สตูดิโอ ‘ห้องจ๋ายามา’ แปลว่า “มากินข้าวกัน” ปกติเวลาเราไปบ้านไหน เขาจะเรียกกินข้าวก่อนเลย ถือว่า คนรอนแรมมาไกล ไม่รู้มาไกลแค่ไหน เขาหิวอยู่หรือเปล่า เป็นคำทักทาย การเรียกมากินข้าวกันก่อน หมายถึงว่าคนอยู่ก็อุดมสมบูรณ์ มีพอจะแบ่งปันให้กิน คนมาเยือนก็อบอุ่น มาแล้วไม่อดอยากหิวโซ

พี่ก็กลายเป็นคนทำอาหารไปด้วยโดยปริยาย เช่น เขาไม่เคยกินลาบอาข่า จริงๆ ลาบอาข่า มีสมุนไพร 7-8 อย่าง และเปลือกไม้ด้วย ซึ่งอาหารที่มาจากเปลือกไม้ใหญ่ ถ้าเรารู้ที่จะกินก็ต้องรู้ที่จะรักษา สืบทอดต่อด้วย ท้ายที่สุดก็คือการนำผู้บริโภค หรือคนกิน จินตนาการถึงพื้นที่สีเขียวบนเขา ว่าต้องมีพื้นที่แบบนั้นอยู่ต่อไปมากขึ้น ในขณะที่เรากินอยู่ปลายทางที่นี่ สตูดิโอ ห้องจ๋ายามา จึงเป็นที่พูดคุยที่แลกเปลี่ยนที่จัดจำหน่าย วัตถุดิบต่างๆ





สำหรับ Young Food กระบวนการต่างๆ เริ่มต้นจากพี่ น้องน้ำ และน้องๆ ลำพังเราเองทำอะไรไม่ได้ อยู่แล้ว ยิ่งช่วงโควิดด้วย โควิดเข้าห้ามคนนอกเข้าไป น้องๆ เขาเรียนรู้การทำอาหารจากพ่อแม่ และ มาทำอาหารที่ร้าน เสิร์ฟ และเล่าประสบการณ์ของหมู่บ้าน ผ่านอาหารแต่ละจาน ที่จะช่วยเด็กจัดคิว และช่วยคู่อื่นๆ แต่น้องๆ จะทำอาหารและฟรีเซนต์ วัตถุประสงค์ต่างๆ เตรียมมาจากหมู่บ้านเขา

วันที่เด็กๆ ลงมาฟรีเซนต์ข้างล่าง พอเห็นแล้วก็หายเหนื่อย และรู้สึกยินดีที่จะได้ช่วยงานอยู่เบื้องหลัง เด็กมีความพูดฉะฉานมาก มีความภาคภูมิใจในการเล่าถึงบ้านของเขา บ้านป่าเกี๊ยะ เขาเรียนรู้และสื่อสาร สืบต่อได้ ซึ่งเป็นอะไรที่มากเกินกว่าที่ตั้งใจไว้”



ผู้ใหญ่วรรณกิจกรรม



น้องบิว-สุภาพร หมือแล
อายุ 26 ปี ปัจจุบันเป็นนักกายภาพ

“ตั้งแต่เด็กจนโต หนูรู้สึกว่ามีหมู่บ้านของหนู ชุมชนของหนู เป็นชุมชนที่เข้มแข็ง คนในหมู่บ้านเวลามีกิจกรรมอะไรส่วนใหญ่จะร่วมกันทำ และมีกฎ มีระเบียบในชุมชน และทุกคนให้ความเคารพในกฎในชุมชน หนูจะทำกับข้าวเป็น ทำกับข้าวกินเอง แต่ด้วยวัฒนธรรม ถ้าโตขึ้นผู้หญิงก็ต้องเริ่มทำงานบ้านแล้ว ชีวิตประจำวัน ที่นี้ทุกคนยังปลูกผักกินเอง หาพืชจากป่า เก็บมากินได้ บางชนิดมองเหมือนหญ้า แต่จริงๆ คือสมุนไพร

ชาวอาข่าจะมีพืชที่กินกันหลายชนิด แต่ รากชู หนูไม่ค่อยเห็นคนทั่วไปรับประทานกัน แต่ชนเผ่าอาข่าจะรับประทาน รากชู เป็นหลัก และ รากชู ทำได้หลายเมนู และอยู่ในอาหารหลายเมนู ที่เราเอาใส่ได้กับทุกเมนู และ รากชู เป็นพืชอัตลักษณ์ของเรา เป็นอาหารหลักตั้งแต่บรรพบุรุษ และชนเผ่าอื่นก็ไม่ค่อยกินกัน

หนูเข้าโครงการได้ไม่นาน แต่ตัวพ่อแม่หนู เป็นแกนนำผู้รู้ ให้ความรู้ หนูเห็นกิจกรรมที่พ่อแม่ทำ และเคยเข้าไปช่วยเล็กๆ น้อยๆ เตรียมวัตถุดิบให้บ้าง คือ หนูไม่ได้อยู่บ้าน หากกลับมาช่วงพ่อแม่มีงานพอดี ก็จะช่วยเตรียมให้บ้าง ที่อยู่ในโครงการ

ครั้งนี้พอกลับมาอยู่บ้านยาวๆ ก็เลยเข้าร่วมโครงการด้วย แต่หนูไม่ได้รู้สึกว่าเป็นเรื่องแปลกใหม่อะไร เพราะสิ่งที่พ่อกำลังทำคือ วิถีชีวิตประจำวันของเรา เรียนรู้จากสิ่งที่เรารู้อยู่แล้ว และเป็นการชูวัฒนธรรมของเรา ไปรู้ให้ลึกขึ้น ให้แม่กับพ่อสอนจริงจัง หากวันหนึ่งพ่อกับแม่ไม่อยู่ เราก็ยังสอนได้ อันนี้คือสิ่งที่เราได้จากการเข้าร่วมโครงการ เพราะก่อนหน้านี้ เหมือนมันเป็นสิ่งในชีวิตประจำวันของเรา เราเลยไม่ได้ใส่ใจเท่าไร ว่ามันมีความสำคัญอย่างไร พอมี Young Food เข้ามา ทำให้เรารู้มากขึ้นลึกขึ้น ถ้าวันหนึ่งพ่อแม่เราไม่อยู่แล้ว เราก็จะถ่ายทอดให้คนรุ่นหลังได้แน่นอนอยู่แล้ว



สิ่งที่ทำกัน คือ ให้เยาวชนเรียนรู้การเก็บพืชพันธุ์ เมล็ดพันธุ์เก็บอย่างไร ปลูกอย่างไร รักษาอย่างไร พืชบางชนิดมีให้กินบางฤดูกาล บางชนิดก็มีให้กินตลอดทั้งปี สิ่งที่เราเรียนรู้ก็คือ สิ่งเหล่านี้การเก็บ เมล็ดพันธุ์ วิธีการให้เราเห็นว่า สิ่งที่เรากินนี้ เป็นทั้ง ยา สมุนไพร เป็นอาหาร สิ่งที่เราเอาเข้าร่างกายมัน มีประโยชน์อะไรบ้าง

ในกิจกรรม ผู้ใหญ่จะเป็นคนถ่ายทอดความรู้ให้กับเด็ก เริ่มจากพืชน้ำคุยกับแม่ๆ ก่อน เรื่องเมล็ดพันธุ์ และมาถ่ายทอดความรู้ให้กับเยาวชน แต่เยาวชนที่อยู่ที่บ้านก็ไม่ได้อยู่บ้านทุกวัน กิจกรรมจึงเป็น ลักษณะแล้วแต่สะดวก เพราะเป็นคนที่ยออกไปทำงานนอกหมู่บ้าน แต่ตอนนี้ก็มีน้องใหม่ๆ เข้ามามากขึ้น แต่เราก็มีการสื่อสารกันตลอดใน ‘ไลน์’ เวลาที่มีกิจกรรมเข้ามาก็จะคุยกัน และทุกคนในโครงการก็รู้ว่า สิ่งที่เขาทำคืออะไร และกำลังอะไรอยู่ สิ่งที่ได้คืออะไร

ที่ร้านที่แอนเราไปทำอาหารเพื่อโชว์สิ่งที่เป็นตัวเรา อย่างเราทำงานในชุมชน ได้รู้แล้วว่าสิ่งที่ทำอยู่คืออะไร เรารู้ของเราอยู่แล้ว และจะทำไมให้คนอื่นรู้ว่าสิ่งนี้เป็นอัตลักษณ์ของชุมชนเรา เราก็เลยลงไป ที่ร้านที่แอน แล้วไปทำอาหารให้คนในเมือง หรือผู้ใหญ่ ที่เขาสนใจ จะเป็นเซตอาหารให้เขามาเรียนรู้ว่าสิ่งที่เขาคืออะไร คือ แสดงความเป็นอาชาจากอาหารที่เราให้เขากิน



“



ในความรู้สึกลูกหนู วัฒนธรรมมีหลายแบบแต่เราเสนอในรูปแบบของอาหาร การกินเป็นวัฒนธรรมที่โชว์ให้คนอื่นเห็นง่ายที่สุด และ

ให้ความรู้สึกลูกหนูว่า รสชาตินี้ คือ อาข่านะ แล้วก็ไปที่ร้านพี่แอนก็ทำอาหารจากรากชูเป็นหลักให้เขาได้ชิม และเล่าว่าเราปรุงรสแค่เกลือ รสชาติทั้งหมดที่คุณได้ คือ มาจากพืชผัก ที่เราปลูกกันเอง และเป็นพืชอัตลักษณ์ของเรา

ชาวอาข่ากินรสเผ็ด เปรี้ยว หวาน มีทุกรสชาติ มีความกลมกล่อม แต่เราใช้วัตถุดิบที่ปรุงจากธรรมชาติ ตัวรากชู มีรสหวาน ถ้าเป็นรสเปรี้ยวก็ใช้มะเขือเทศ หรือ มะตะ เรานำเสนอ หอมชู เป็นหลักของชนเผ่าเราก็จริง แต่เราอยากบอกให้ทุกคนรู้ว่า เรากินตามฤดูกาลนะ ทุกฤดูกาลของเราจะมีผักที่เรากินเสมอ ผักที่เราเอามาทำอาหารให้เขารับประทานก็เป็นตามฤดูกาลเสมอ

สิ่งที่หนูได้จากโครงการ Young Food หนูรู้สึกว่าคุณ ตอนนี้ เรายังเป็นวัยรุ่นอยู่ สิ่งที่คุณแม่ทำ หรือ วัฒนธรรม ที่สืบสานมาตั้งแต่บรรพบุรุษ ต้องสืบสานไม่ให้หายไปไหน เราสิ่งที่เราได้เรียนรู้ ความสำคัญของการกิน เหมือนกับว่า ที่ผ่านมา วัฒนธรรม ไม่ว่าจะการแต่งกาย ภาษา แต่ว่าเราไม่ได้มองถึงอาหาร เพราะคิดว่าอาหารที่เรากิน ก็คือ เรากินทุกวันอยู่แล้ว ก่อนหน้านั้น เราไม่ได้เห็นความสำคัญ พอได้มาทำ Young Food เราก็อธิบายว่า วัฒนธรรมอีกหนึ่งวัฒนธรรมที่ต้องรักษาและมีความสำคัญ ก็คือ อาหาร เพราะว่า อาหารสามารถบ่งบอกความเป็นตัวเองได้ เรายังมีอาหารประจำชาติ ก็รู้สึกว่าคุณจะต้องมีอาหารชนเผ่า เรา ที่ต้องรักษา เราได้เห็นวัฒนธรรมของตัวเองมากขึ้น อยากให้วัฒนธรรมของเราเป็นที่รู้จักมากขึ้น และไม่หายไปไหน เรายังอยากจะทำรักษาสິงนี้ไว้”

”



Food Menu : น้ำพริกراكชู

ส่วนผสม

1. รากชูสด (ใบหรือรากก็ได้)	10	กรัม
2. ดอกเกลือ	1	ช้อนชา
3. มะเขือเทศจีไฟ	3	ลูก
4. พริกกรมควัน	8	เม็ด
5. หอมเผา กระเทียมเผา อย่างละ	4-5	หัว

วิธีทำ

1. ตำหอม กระเทียม พริกกรมควัน พอหยาบ โขลเกลือเล็กน้อย
2. หั่นรากชูเป็นท่อนสั้นๆ โขลกรวมกับส่วนผสมข้อ 1
3. ใส่มะเขือเทศลงไปโขลก คลุกเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากัน
4. ตักน้ำพริกراكชูใส่ถ้วย จัดเสิร์ฟพร้อมผักเคียงตามชอบ

หมายเหตุ : สามารถรับประทานได้ทั้งแบบขลุกขลิกหรือเติมน้ำอุ่นเล็กน้อยก็ได้ตามความชอบ



Food Menu : ลาบอาข่า

ส่วนผสม

- | | | |
|--|-----|--------|
| 1. เนื้อหมูติดมัน | 500 | กรัม |
| 2. พริกแห้ง หรือ พริกชี้หนู | 15 | เม็ด |
| 3. รากชู หรือ ใบรากชู | 400 | กรัม |
| 4. ดอกเกลือ | 3 | ช้อนชา |
| 5. เปลือกมะขามป้อม หรือ เปลือกมะกอกป่าชูดฝอย | 150 | กรัม |
| 6. ต้นหอม ผักชี | 150 | กรัม |
| 7. กระเทียม | 6 | กลีบ |
| 8. ใบตองสดผึ่งแดดให้นิ่ม | | |

วิธีทำ

1. สับต้นหอม ผักชี รากชู ให้ละเอียด
2. นำเนื้อหมูมาสับรวมกับต้นหอม ผักชี รากชู และเปลือกมะกอกชูดฝอย
3. ใส่พริก กระเทียมลงสับ โรยดอกเกลือ สับส่วนผสมให้ละเอียดเข้าด้วยกัน
4. ใส่ลาบลงในใบตองที่เตรียมไว้ ท่อให้มิดชิด นำไปย่างบนเตาถ่านหรือซีเถ้าร้อนๆ ให้ลาบค่อยๆ สุก หอม
5. จัดเสิร์ฟ พร้อมผักเคียงตามชอบ



Food Menu : หมกปลาลิหะ (หมกปลาใส่ผงส้มผด)

ส่วนผสม

1. เนื้อปลาตามชอบแล้ชิ้นพอคำ	1	ตัว
2. พริกขี้หนู หรือ พริกขี้หนู	7	เม็ด
3. ดอกเกลือ หรือ เกลือป่น	1.5	ช้อนชา
4. รากชู หรือ ใบรากชู	100	กรัม
5. ผักชีใบเลื่อย	50	กรัม
6. ต้นหอม ผักชี	20	กรัม
7. กระเทียม	3	กลีบ
8. ลิหะ (ส้มผด/มะเหลียมหิน)	2	ช้อนโต๊ะ
9. ใบตองสดผึ่งแดดให้แห้ง		



วิธีทำ

1. หั่นรากชู ผักชีใบเลื่อย ต้นหอม ผักชี ท่อนสั้นๆ แล้วนำมาโขลกกับเกลือ กระเทียม พริกขี้หนู ให้ละเอียด
2. นำส่วนผสมข้อ 1 มาคลุกกับเนื้อปลา ใส่ลิหะ คลุกเคล้าให้ทั่ว
3. ห่อปลาลิหะด้วยใบตองที่เตรียมไว้ นำไปย่างบนเตาถ่าน และซีลให้ร้อนๆ ให้สุกหอม
4. จัดเสิร์ฟ พร้อมข้าวสวยร้อนๆ ร้อนๆ



สนับสนุนโดย



สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน (สสย.)

เลขที่ 6/5 ซอยอารีย์ 5 ถนนพหลโยธิน แขวงสามเสนใน เขตพญาไท กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์/แฟกซ์ 02-6171919-20

<http://www.childmedia.net/> FB: สถาบันสื่อเด็กและเยาวชน สสย.