

กระยาสารท

กระยาสารทคือขนมกวนทาจากข้าวเม่ารางที่คั่วแล้ว ข้าวตอกคั่วกรอบ ถั่วลิสงคั่ว งาขาวคั่ว น้ำตาล อ้อยหรือน้ำตาลมะพร้าว หัวกะทิ กวนเข้าด้วยกันจนเหนียวเกาะเป็นปึก เมื่อกวนได้ที่แล้วมักนำไปใส่บนใบตองแห้ง ทาเป็นแผ่นหนบางตามต้องการ คำว่า กระยา แปลว่า อาหาร รวมหมายถึง อาหารในทำในวันสารท คือ แรม ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๐ เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ดังปรากฏในหนังสือนิราศเดือนของนายมี ในสมัยต้นรัตนโกสินทร์ว่า

“ถึงเดือนสิบ เห็นกันเมื่อ วันสารท	ใส่อังคาสโภชนากระยาหาร
กระยาสารทกล้วยไข่ใส่โตกพาน	พวกชาวบ้านถว้นหน้าธารณะ
เจ้ากรมคหม่มลือสินบ	แล้วจับจบบัทพ์น้อมศีระ
หยิบข้าวของกระยาสารทใส่บาตรพระ	ธารณะเสร็จสรรพกลับมาเรือน”

กระยาสารทเป็นขนมหวานจัด สามารถเก็บไว้ได้นาน นิยมกินคู่กับกล้วยไข่ จึงทำให้เป็นขนมที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบ ๔ หมู่ กล่าวคือ ได้คาร์โบไฮเดรตจากข้าวตอก ข้าวพอง ได้โปรตีนจากถั่วและงา ได้ไขมันจากกะทิและงา ได้วิตามินและแร่ธาตุจากกล้วยไข่ จึงเป็นขนมที่ให้พลังงานพอเหมาะแก่ร่างกาย สามารถพัฒนาเป็นอาหารสุขภาพได้ปัจจุบันกระยาสารทเป็นขนมที่มีขายทั่วไป ผู้ขายนิยมใส่แปะแซ่เพื่อให้เหนียวยิ่งขึ้นและใส่น้ำตาลมากขึ้นจนกลายเป็นขนมกวนรสหวานจัดและแข็งจนกินได้ยาก ทำให้ความนิยมลดน้อยลงจึงควรขึ้นทะเบียนเพื่อรักษาคุณภาพและพัฒนาต่อยอดต่อไป

เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์ศรีสมร คงพันธุ์