

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : กระเทียมดอง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): กระเทียมดอง

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ร่องคำ ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

กระเทียมดองรับประทานเป็นเครื่องเคียงอาหารประเภท ป่นปลา ลาบปลา และใช้ส่วนเครื่องปรุงประเภทยาต่าง ๆ เป็นการเพิ่มรสชาติอาหารดับกลิ่นคาว

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

กระเทียม จัดเป็นพืชสมุนไพรไทยและเครื่องเทศชนิดหนึ่งที่มีคุณประโยชน์มากมายกระเทียมใช้ประกอบอาหารเพื่อปรุงรสชาติ ไม่ว่าจะเป็นผัด ทอด แกง ยำ ต้มยำ น้ำพริกต่างๆ ก็ล้วนแล้วแต่มีกระเทียมเป็นส่วนประกอบ เพราะอุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๑๒ วิตามินซี ธาตุซีลีเนียม ธาตุเหล็ก ธาตุสังกะสี (โดยกระเทียมถือว่าเป็นพืชที่มีธาตุซีลีเนียมมากกว่าพืชชนิดอื่นๆ) นอกจากนี้ยังมีสารอะดีโนซีน ซึ่งเป็นกรดนิวคลีอิกที่เป็นตัวสร้าง DNA และ RNA ของเซลล์ในร่างกาย กระเทียมมีสรรพคุณช่วยในการปรับสมดุลของร่างกาย บรรเทาและรักษาอาการของโรคต่างๆได้ เช่น ลดความดันโลหิตและป้องกันโรคหัวใจ ลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล ลดน้ำตาลในเลือด ช่วยขับลม ป้องกันโรคมะเร็งเนื่องจากมีสารซีลีเนียมที่ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกาย ช่วยรักษาโรคบิด ช่วยขับพยาธิ ช่วยขับเสมหะ ช่วยป้องกันผนังหลอดเลือดหนาและแข็งตัว ช่วยบำรุงผิวให้มี สุขภาพดี ดูสะอาด และช่วยฆ่าเชื้อราจำพวกกลาก เกลื้อน รวมถึงเชื้อราตามเล็บและหนังศีรษะ ประโยชน์สรรพคุณของกระเทียม ที่สำคัญ มีดังนี้ ๑. มีสารที่ช่วยต้านมะเร็งได้ ๒. สามารถป้องกันโรคหัวใจ ๓. เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ๔. รักษาสิ่ว ๕. ป้องกันและรักษาโรคหวัด ๖. บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน ๗. ถอนเสี้ยน (เสี้ยนที่ดำเท้าหรือมือเราสามารถกำจัดได้ง่ายๆ ด้วยการแปะกระเทียมผ่านบางๆแล้ว พันทับด้วยผ้าพันแผล วิธีนี้เป็นวิธีธรรมชาติที่ใช้กันมานาน และได้รับการยอมรับว่าเป็นวิธีที่ได้ผลจริง ๘. กำจัดกลิ่นเท้า ๙. ไล่ยุงและแมลงสัตว์กัดต่อย ๑๐. รักษาโรคส่าไข้ (คล้ายๆกับอาการโรคหัด) กระเทียม จึงเป็นพืชที่มีคุณค่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย สามารถนำมาถนอมอาหารไว้รับประทานได้

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

การดองกระเทียม เป็นการถนอมอาหารที่ดีวิธีหนึ่งในการรักษาคุณค่าของอาหาร เพื่อเก็บไว้รับประทานได้นานๆ ในท้องที่ตำบลร่องคำ อำเภอร่องคำ จังหวัดกาฬสินธุ์ แต่เดิมในหมู่บ้านจะปลูกกระเทียมไว้แทบทุกหลังคาเรือน เพื่อนำมาปรุงอาหาร แต่ละครอบครัวปลูกต้นกระเทียมเพียงเล็กน้อยพอกินในครอบครัวตนเองเท่านั้น ต่อมาเมื่อต้องการความหลากหลายของการปรุงรสชาติอาหารและเป็นการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้รับประทานได้นานๆ จึงทำนำกระเทียมมาดอง ซึ่งการทำกระเทียมดองนั้น เป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านการทำกระเทียมดองตั้งแต่บรรพบุรุษ ต่อมาในการทำกระเทียมดองของชาวตำบลร่องคำ อำเภอร่องคำ จังหวัดกาฬสินธุ์ ได้ลดน้อยลง เนื่องจากสภาพสังคมปัจจุบันที่ผู้คนออกไปทำงานนอกบ้าน ไม่มีเวลามาทำกระเทียมดองกินเองในครอบครัว ก็อาศัยการซื้อตามร้านค้าทั่วไปมารับประทานในตำบลร่องคำ เดิมทีจะมีกลุ่มแม่บ้านที่ทำกระเทียมดองจำหน่ายให้กับคนในหมู่บ้านและคนทั่วไป ทำเป็นอาชีพเสริม ต่อมาเนื่องจากภาวะเศรษฐกิจของสังคมในปัจจุบัน ทำให้กลุ่มทำกระเทียมดองนี้หยุดกิจการ เหลือเพียง นางนงเยาว์ บุษบาร์ตัน ซึ่งเป็นสมาชิกของกลุ่มซึ่งเดิมประกอบอาชีพขายอาหารเป็นอาชีพหลัก ต้องใช้กระเทียมดองในการปรุงรสชาติอาหารจำนวนมาก องค์ประกอบของอาหาร (สูตร) ๑. หัวกระเทียม ๑ กิโลกรัม ๒. น้ำตาลทราย ๑ กิโลกรัม ๓. เกลือ ๑๐๐ กรัม ๔. น้ำส้มสายชูกลั่น ๕% ๑ ขวด ๕. น้ำเปล่า ๓ ถ้วยตวง ๖. น้ำผสมปูนใสพอประมาณ ๑. วิธีการประกอบอาหาร ก่อนที่จะทำกระเทียมดองต้องเตรียม ขวดโหล หม้อเคลือบ ถ้วยตวง ช้อนตวง ผ้าขาวบาง การดองกระเทียมแห้ง ๑. การทำกระเทียมดองต้องคัดเลือกกระเทียมที่แก่จัด โดยการบีบหัวกระเทียมแห้ง หากมีใบติดมาด้วยสังเกตว่าใบจะต้องมีสีเหลืองเข้มและมีหัวเล็กๆติดมาตามก้านใบกระเทียมที่แก่จัด เมื่อนำมาดองจะได้กระเทียมดองที่กรอบ ไม่ยุ่ย แล้วนำกระเทียมที่คัดเลือกแล้วมาแกะกลีบ ปอกเปลือก และล้างให้สะอาด นำไปแช่ในน้ำปูนใส ทั้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วตักขึ้นมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ๒. เตรียมน้ำดอง โดยการนำน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชูผสมกัน ต้มให้เดือด ปรุงรสให้กลมกล่อมแล้ว นำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ทั้งไว้ให้เย็น ๓. นำกระเทียมที่วางไว้จนสะเด็ดน้ำปูนใส ใส่ลงในขวดที่เตรียมไว้ (ขวดและฝาต้องผ่านการทำความสะอาด สะอาดและฆ่าเชื้อโรคก่อน) ๔. เทน้ำที่ผสม และต้มลงไปในขวดให้ท่วมกระเทียม และอย่าให้กระเทียมลอย ปิดฝาขวดให้แน่น เก็บไว้ประมาณ ๑ เดือน รับประทานได้ การดองด้วยกระเทียมสด ๑. นำกระเทียมไปแช่น้ำประมาณ ๒ ชั่วโมง จนเปลือกพอง แล้วสงขึ้นแช่น้ำเย็นอีก ๑ คืน ปอก เปลือกออก ๒. นำกระเทียมที่ปอกเปลือกมาผึ่งไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ ๓. ต้มน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ ให้เดือด กรองฟุ้งด้วยผ้าขาวบาง แล้วปล่อยให้เย็น ๔. นำกระเทียมที่ผึ่งไว้ลงในน้ำดองที่เตรียมไว้ โดยกดกระเทียมให้จม อย่าให้กระเทียมลอยขึ้นมาอีก ๒ วันรินน้ำที่แช่กระเทียมออก เติมน้ำตาลลงไปประมาณครึ่งถ้วย ตั้งไฟให้เดือดและทิ้งไว้ให้เย็น แล้วใส่ กระเทียมที่นำออกมาแช่ลงอีกครั้ง ทั้งไว้อย่างน้อย ๑ เดือนจึงจะใช้ได้ ทำเช่นนี้ความเผ็ดของกระเทียมจะ หายไป

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ กระเทียมดองนางนงเยาว์ บุษบาร์ตัน เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมของคนทั่วไป เป็นอาชีพหลักซึ่งก็ขายดีมีลูกค้าประจำ ทั้งในอำเภอร่องคำและในหลายๆ ท้องที่ ในเขตจังหวัดกาฬสินธุ์ และจังหวัดใกล้เคียง เช่น จังหวัดร้อยเอ็ด จังหวัดมหาสารคาม และจังหวัด ขอนแก่น จนได้รับฉายาว่า "กระเทียมดองนางฟ้า" เมื่อมีการสั่งซื้อมากขึ้นทำให้กระเทียมที่ปลูกไว้ ไม่เพียงพอ จึงให้ชาวบ้านกุศลิ่งปลูกกระเทียมหลังเก็บเกี่ยวส่งให้นางนงเยาว์ บุษบาร์ตัน นำมาทำกระเทียมดอง ทำให้ชาวบ้าน กุศลิ่งมีรายได้จากการปลูกกระเทียม

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑.	หัวกระเทียม	๑ กิโลกรัม
๒.	น้ำตาลทราย	๑ กิโลกรัม
๓.	เกลือ	๑๐๐ กรัม
๔.	น้ำส้มสายชูกลั่น ๕%	๑ ขวด
๕.	น้ำเปล่า	๓ ถ้วยตวง
๖.	น้ำผสมปูนใสพอประมาณ	

วิธีการประกอบอาหาร

ก่อนที่จะทำกระเทียมต้องต้องเตรียม ขวดโหล หม้อเคลือบ ถ้วยตวง ช้อนตวง ผ้าขาวบาง

การดองกระเทียมแห้ง

๑. การทำกระเทียมต้องต้องคัดเลือกกระเทียมที่แก่จัด โดยการบีบหัวกระเทียมแห้ง หากมีใบติดมาด้วย ให้สังเกตว่าใบจะต้องมีสีเหลืองเข้มและมีหัวเล็กๆติดมาตามก้านใบกระเทียมที่แก่จัด เมื่อนำมาดองจะได้กระเทียมดองที่กรอบ ไม่ยุ่ย แล้วนำกระเทียมที่คัดเลือกแล้วมาแกะกลีบ ปอกเปลือก และล้างให้สะอาด นำไปแช่ในน้ำปูนใส ทิ้งไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง แล้วตักขึ้นมาผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๒. เตรียมน้ำดอง โดยการนำน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชูผสมกัน ต้มให้เดือด ปรงรสให้กลมกล่อมแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น
๓. นำกระเทียมที่ล้างไว้จนสะเด็ดน้ำปูนใส ใส่ลงในขวดที่เตรียมไว้ (ขวดและฝาต้องผ่านการทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโรคก่อน)
๔. เทน้ำที่ผสม และต้มลงไปในขวดให้ท่วมกระเทียม และอย่าให้กระเทียมลอย ปิดฝาขวดให้แน่นเก็บไว้ประมาณ ๑ เดือน รับประทานได้

การดองด้วยกระเทียมสด

๑. นำกระเทียมไปแช่น้ำประมาณ ๒ ชั่วโมง จนเปลือกพอง แล้วสรงขึ้นแช่น้ำเย็นอีก ๑ คืน ปอกเปลือกออก
๒. นำกระเทียมที่ปอกเปลือกมาผึ่งไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
๓. ต้มน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ ให้เดือด กรองฟุ่น ด้วยผ้าขาวบาง แล้วปล่อยให้เย็น
๔. นำกระเทียมที่ผึ่งไว้ลงแช่ในน้ำดองที่เตรียมไว้ โดยกดกระเทียมให้จมอย่าให้กระเทียมลอยขึ้นมาอีก ๒ วันรินน้ำที่แช่กระเทียมออก เติมน้ำตาลลงไปประมาณครึ่งถ้วย ตั้งไฟให้เดือด และทิ้งไว้ให้เย็น แล้วใส่กระเทียมที่นำออกมาแช่ลงอีกครั้ง ทิ้งไว้อย่างน้อย ๑ เดือนจึงจะใช้ได้ ทำเช่นนี้ความเผ็ดของกระเทียมหายไป

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



กระเทียมที่ปลูกในหมู่บ้านกุดลิง ต.ร่องคำ อ.ร่องคำ



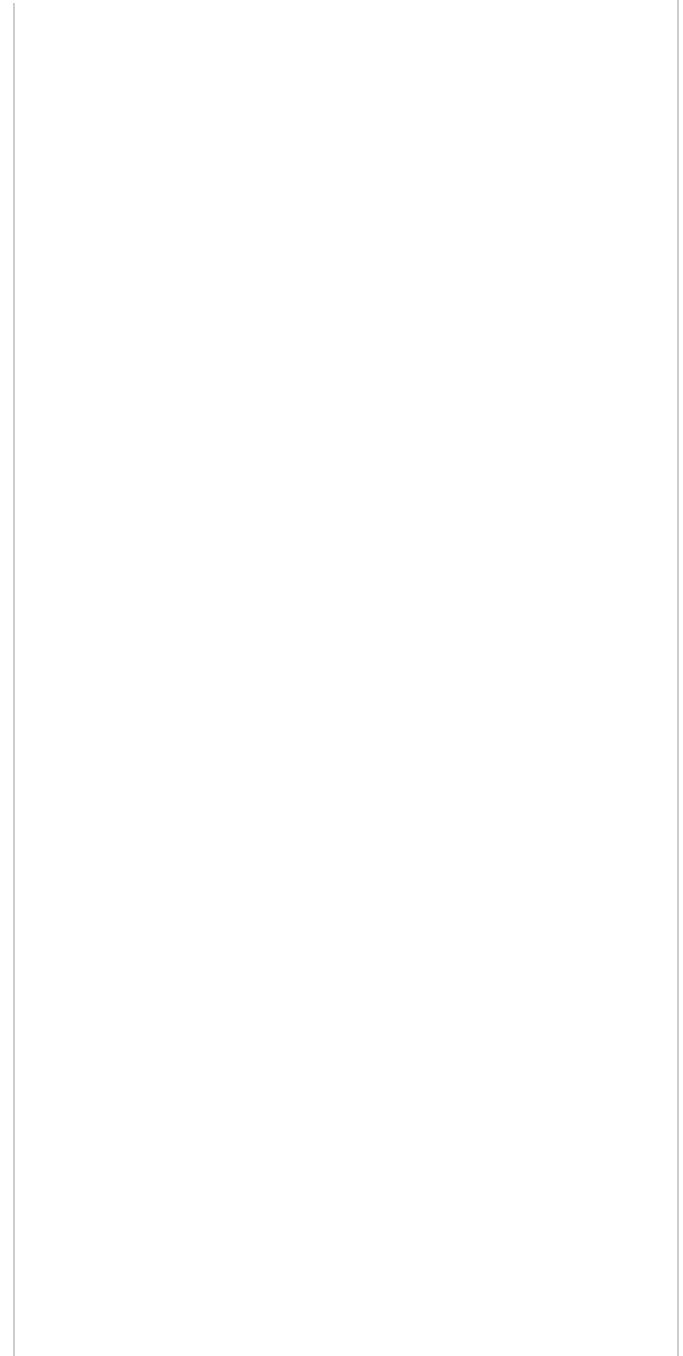
กระเทียมแห้งที่นำมาทำกระเทียมดอง



กระเทียมแห้งที่นำมาทำกระเทียมดอง

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)





น้ำตาลทราย เครื่องปรุง



เกลือ



น้ำปูนใส



กระเทียมดองจากกระเทียมสด



กระเทียมดองจากกระเทียมแห้ง



กระเทียมดองนางฟ้าที่บรรจุพร้อมจำหน่าย

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางนงเยาว์ บุษบาร์ตัน

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

บ้านเลขที่ ๑๑๙ หมู่ที่ ๒ บ้านกุดลิง อำเภอร่องคำ จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านเลขที่ ๑๑๙ หมู่ที่ ๒ บ้านกุดลิง อำเภอร่องคำ จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ ๐๘๑ - ๙๙๔๘๔๓๖ โทรสาร

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

ไม่มี

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25