ข้าวต้มมัด

ข้าวต้มมัด เป็นขนมพื้นบ้าน จัดอยู่ในเครื่องไทยทานถวายพระภิกษุในเทศกาลตักบาตรเทโวและเทศกาลออกพรรษา นิยมทำกันทั่วทุกภาคของประเทศไทยและมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปโดยมีส่วนประกอบและวิธีทำจะแตกต่างกันบ้างเล็กน้อย แต่ก็ยังคงเอกลักษณ์เด่นๆ ไว้ คือ ข้าวเหนียว กล้วยน้ำว้า น้ำตาล เกลือเล็กน้อยและวัสดุที่ใช้ห่อ คือใบตอง หรือวัสดุอื่นตามธรรมชาติที่มีในท้องถิ่น ในวรรณกรรมล้านนา เรื่อง ตำนานพระเจ้าเลียบโลก เล่ากันว่าในสมัยพุทธกาล ชาวบ้านนิยมทำข้าวต้มมัดไปทำบุญตักบาตร เพราะสะดวก กินง่าย และเก็บไว้ได้นาน พระสงฆ์สามารถใช้เป็นเสบียงอาหารเวลาเดินทางไปเผยแพร่พระธรรมคำสอนการทำขนมชนิดนี้เริ่มต้นเหมือนกัน โดยการนำข้าวเหนียวไปแช่น้ำหรือ “หม่า”ในภาษาเหนือและภาษาอีสานไว้สัก ๒-๓ ชั่วโมง จากนั้นนำออกมาทิ้งให้สะเด็ดน้ำห่อด้วยใบตองกล้วยที่ตัดทิ้งไว้ ๑ คืน ใส่ไส้กล้วยแล้วนำไปทำให้สุกโดยการนึ่งหรือต้ม

ข้าวต้มมัดหรือ **ข้าวต้มผัด**ของภาคกลาง เรียกตามกรรมวิธีการทำ ทำจากข้าวเหนียวผัดกับกะทิที่ผสมน้ำตาลและเกลือเล็กน้อย จนงวดได้ที่ ข้าวเหนียวขึ้นมันแล้วจึงนำมาใส่ใบตองแผ่ข้าวเหนียวออกเป็นแผ่นบางๆวางกล้วยน้ำว้าเป็นไส้ใน นำถั่วดำมาตกแต่งที่ข้าวเหนียวห่อด้วยใบตองกล้วย นำข้าวเหนียวที่ห่อแล้วมาประกบเข้าเป็นคู่ๆ แล้วใช้ตอกมัดให้ติดกันเป็นคู่ๆ แล้วนำไปต้ม หากนำไปนึ่งก็ไม่ต้องมัด แต่เรียงจัดให้เบียดชิดกันในลังถึง นึ่งให้สุก

ข้าวต้มมัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ บางแห่งเรียกว่า ข้าวต้มกล้วย ทำได้สองแบบ แบบแรกทำเหมือนของภาคกลาง แบบที่สองไม่ใส่กะทิ นำข้าวเหนียวดิบมาคลุกกับถั่วดำหรือถั่วลิสงพรมน้ำเกลือให้พอเปียกแล้วนำมาห่อด้วยใบตอง บางครั้งใช้ใบเตยและใบทองกวาว แทนใบตอง ซึ่งจะให้รสชาติหอมต่างกัน แล้วใช้เชือกกล้วยและตอกใบไผ่มามัด ๒-๓ เปลาะ แล้วนำไปต้มจนสุกข้าวต้มมัดของภาคเหนือ เรียกว่า **เข้าต้ม** การทำไม่แตกต่างจากภาคอีสาน ข้าวต้มของคนล้านนาจะใส่กล้วยน้ำว้าสุกผ่าครึ่ง เรียกว่า **เข้าต้มกล้วย** หรือใส่ไส้ถั่วลิสงก็ต้องแช่ถั่วลิสงไว้ ๒ ชั่วโมง เรียกว่า **เข้าต้มถั่วดิน** บางทีก็ใส่ทั้งกล้วยและถั่วลิสง ไม่มีการใส่น้ำตาลหรือน้ำกะทิ ไม่มีการปรุงรสใดๆ แต่ถ้าหั่นเข้าต้มเป็นท่อนพอคำแล้วขูดมะพร้าวโรยหน้า จะเรียกว่า **เข้าต้มหัวหงอก**การต้มเข้าต้มนั้นห่อข้าวต้มเสร็จแล้ว จะนำ ๔– ๕ ห่อมารวมกัน แล้วมัดด้วยตอกหัวท้าย จากนั้นนำไปต้มจนสุกได้ที่ ในการต้มนั้นมักมีการห่อใบตองเลียนแบบการห่อเข้าต้มแล้วนำไปต้มพร้อมกันด้วย เรียกว่า จู้เข้าหนม(ชู้ขนม) เชื่อว่าจะทำให้ข้าวต้มสุกทั่ว

ข้าวต้มมัดภาคใต้ คล้ายคลึงกับข้าวต้มผัดของภาคกลาง เรียกว่า **เหนียวห่อกล้วย** คือ เหนียว (ข้าวเหนียวขาว) ห่อกล้วยรอบๆ และด้านนอกสุดมีใบตองห่อ และใช้เชือกพันหรือมัดหัวท้ายให้แน่น นอกจากนี้ยังมี **ข้าวต้มลูกโยน** หรือข้าวต้มใช้ข้าวเหนียวผสมถั่วดำไม่มีกล้วยแล้วห่อด้วยใบพ้อ หรือใบมะพร้าวเป็นรูปรี ผูกเข้าด้วยกันเป็นพวงแล้วนำไปต้ม มีตำนานเล่าต่อกันมาว่า สมัยพุทธกาลชาวบ้านเบียดเสียดกันใส่บาตรให้พระพุทธเจ้า บางคนเข้าไม่ถึงพระองค์จึงใช้วิธีโยนข้าวต้มไปแทน จึงกลายเป็น “ข้าวต้มลูกโยน” ตั้งแต่นั้นมา

คุณค่าทางโภชนาการของข้าวต้มมัด นักโภชนาการยอมรับว่า เป็นอาหารว่างหรือขนมของไทยที่ให้สารอาหารครบ ๕ ชนิดที่อยู่ในห่อเดียวกัน กล่าวคือ ได้สารอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานจากข้าวเหนียว ได้วิตามินและแร่ธาตุจากกล้วย ได้โปรตีนจากถั่วดำ และได้ไขมันจากกะทิ นอกจากนี้ยังพกพาสะดวก กินง่าย ไม่ต้องใช้ภาชนะเหมาะแก่การใช้เป็นเสบียงอาหารเวลาเดินทาง และเป็นอาหารในยามเกิดภัยพิบัติที่อาหารหลักขาดแคลนเข้าถึงยาก สิ่งที่เป็นปัญหาอยู่บ้างในขณะนี้คือ ผู้ที่ทำข้าวต้มมัดเป็นนั้นมีน้อยลง ดังนั้น ควรที่จะ

มีการถ่ายทอดภูมิปัญญานี้ไปสู่คนรุ่นหลังให้มากขึ้น และควรนำไปสอนในสถานศึกษาตั้งแต่ระดับประถมศึกษาเป็นต้นไป ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ ข้าวต้มมัดสะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาอันหลักแหลมของบรรพบุรุษไทยที่มีความเป็นเอกลักษณ์ สรรหาอาหารอันทรงคุณค่าให้ลูกหลานได้กินเป็นอาหารว่างและขนมสืบต่อกันมาช้านานจนถึงปัจจุบัน

เรียบเรียงโดย รองศาสตราจารย์สุกัญญา สุจฉายา, รองศาสตราจารย์สืบพงศ์ ธรรมชาติ, สง่า ดามาพงษ์ และชัชวาล ทองดีเลิศ