

แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ปรากฏชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท

ชื่อแหล่งเรียนรู้ : ปรากฏชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท

1. ประวัติความเป็นมา

ขนมกระยาสารทเป็นขนมโบราณ มีความพิเศษตรงที่เป็นขนมสำหรับงานบุญประเพณีของไทยคือ ประเพณีสารทไทย เมื่อถึงประเพณีสารทไทยหรือประเพณีสารทเดือนสิบ ในอดีตชาวบ้าน ตำบลบึงทับแตร อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร นิยมกว่นกระยาสารทกันทุกบ้านเพื่อนำไปถวายพระในการทำบุญใน ประเพณีสารทเดือนสิบ ไม่มีจำหน่าย แต่จะแจกจ่ายกันเมื่อกว่นเสร็จแล้ว

นางสมจิตร อ่อนรอด ปรากฏชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท จากการคิดค้นสูตรด้วยตัวเองและพัฒนา ปรับปรุงสูตรมาตลอดจนได้สูตรที่สร้างชื่อเสียง ได้รับความนิยมนอกจากคนในตำบลและพื้นที่ใกล้เคียงมานานนับ 10 ปี

ขนมกระยาสารทเป็นภูมิปัญญาไทยในการถนอมอาหาร ปัจจุบันกระยาสารทเป็นที่นิยมนักอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมาก เป็นที่ชื่นชอบของผู้สูงอายุที่นิยมรับประทาน และเป็นของฝากในเทศกาลต่าง ๆ อีกมากมาย

2. จุดเด่น/จุดน่าสนใจ

- 2.1 เป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาท้องถิ่น
- 2.2 เปิดโอกาสให้คนทั่วไปได้เข้าชมกระบวนการทำขนมกระยาสารท
- 2.3 การเลือกสรรวัตถุดิบและผลิตวัตถุดิบเอง
- 2.4 ระยะเวลาการเก็บรักษาได้นานไม่เกิดการตกทราย
- 2.5 รสชาติเป็นเอกลักษณ์ อร่อย นุ่ม หอม มัน เครื่องแน่น

3. เจ้าของ

นางสมจิตร อ่อนรอด

4. ประเภทแหล่งเรียนรู้

แหล่งเรียนรู้ภายนอกโรงเรียน

5. ที่อยู่

36 หมู่ 3 ตำบลบึงทับแตร อำเภอลานกระบือ จังหวัดกำแพงเพชร 62170



6. วัตถุประสงค์ของแหล่งเรียนรู้

6.1 เพื่อพัฒนาพื้นที่เป็นศูนย์การเรียนรู้ของชุมชนทางด้านการอนุรักษ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น สืบสานวัฒนธรรมประเพณีไทยไม่ให้เลือนหายไป

6.2 เพื่อส่งเสริมให้มีการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และยั่งยืน ภายใต้แนวทางปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง การพึ่งพาตนเอง และสามารถนำมาประกอบอาชีพได้

7. กลุ่มผู้ใช้บริการ

7.1 เด็ก และเยาวชน

7.2 นักเรียน นักศึกษา

7.2 ประชาชนทั่วไป

8. ประโยชน์ของแหล่งเรียนรู้

8.1 เพื่อให้เด็ก และเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้เรียนรู้วิธีการทำขนมกระยาสารท ปลุกจิตสำนึกให้อนุรักษ์จารีตประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น

8.2 เพื่อให้เด็ก และเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้เรียนรู้วิธีสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ชีวิตมีความเข้มแข็งสามารถประกอบอาชีพ มีรายได้

8.3 เพื่อให้เด็ก และเยาวชน นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปได้สืบสานวัฒนธรรมประเพณีไทย

9. ภาควิชาที่สนับสนุน

9.1 เป็นอาชีพของครัวเรือน





ใบความรู้กิจกรรมที่ 8 แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ปราชญ์ชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท ฐานที่ 1 เรื่อง ประวัติความเป็นมากระยาสารท

ประวัติความเป็นมากระยาสารท

ขนมกระยาสารทเป็นขนมโบราณ มีความพิเศษตรงที่เป็นขนมสำหรับงานบุญประเพณีของไทย เรียกได้ว่าเป็นขนมที่มีประเพณี และวันเวลาเป็นของตัวเองชัดเจนมากเลยทีเดียว จนอาจจะทำให้หลายคนนึกสงสัยขึ้นมาได้ ว่าทำไมขนมกระยาสารทหอมหวานที่เป็นแพเหนียวๆ นี้ จึงมีความสำคัญมากเสียจนต้องจัดพิธีทำบุญด้วยขนมกระยาสารทด้วยนะ เอาเป็นว่าเรามารู้ประวัติของขนมกระยาสารทไปพร้อมๆ กัน แม้ขนมกระยาสารทจะเป็นขนมไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย แต่รากศัพท์ของคำว่าสารทจริงๆ แล้วเป็นคำในภาษาอินเดีย มีความหมายว่า ฤดูใบไม้ร่วง หรือช่วงระยะปลายฝนต้นหนาว ซึ่งเป็นเวลาเดียวกัน กับฤดูกาลผลิดอกออกผลของพืชพันธุ์ โบราณจึงถือกันว่าควรจะนำผลผลิตเหล่านั้นมาถวายแด่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อเป็นการสักการะ และขอพรให้พืชของตนออกดอกออกผลดกดี และประเพณีนี้ก็มีในแถบประเทศจีน และตอนเหนือของยุโรปด้วย แต่สำหรับไทยแล้วประเพณีนี้มาแพร่หลายในช่วงสมัยสุโขทัย พร้อม ๆ กับพราหมณ์ที่เริ่มเข้ามามีบทบาทในไทย แต่ช่วงเวลาของประเพณีตามอินเดีย เป็นช่วงเวลาตรงกันข้ามกับระยะข้าวเริ่มออกรวงของไทย ชาวบ้านจึงเกี่ยวข้าวที่ยังมีเปลือกอ่อนๆ และเมล็ดยังไม่แก่ เอามาคั่วแล้วตำให้เป็นเมล็ดข้าวแบนๆ เรียกว่า ข้าวเม่านั่น



ส่วนตำราความเชื่อของขนมกระยาสารทมีอยู่ 2 ตำราด้วยกัน ตำราหนึ่งกล่าวว่า มีพี่น้องอยู่สองคนชื่อ มหากาลผู้พี่ และจุลกกาลผู้น้อง ทั้งสองทำการเกษตรกรรมร่วมกันคือ ปลูกข้าวสาธินที่ผืนเดียวกัน จุลกกาลนั้นเห็นว่าข้าวสาธินที่กำลังท้องนั้นมีรสหวานอร่อย ก็เลยอยากนำข้าวนั้นไปถวายแด่พระสงฆ์ จึงปรึกษากับมหากาลพี่ชาย แต่มหากาลไม่เห็นด้วย มหากาลจึงแบ่งที่ดินออกเป็น 2 ส่วน เพื่อให้ต่างคนต่างนำข้าวไปใช้กินกัน ได้ก็ได้ จุลกกาลจึงนำเมล็ดข้าวที่กำลังตั้งท้องมาผ่า แล้วต้มกับน้ำนมสด ใส่เนยใส น้ำผึ้ง น้ำตาลทรายกรวด เมื่อเสร็จแล้วจึงนำไปถวายแด่พระสงฆ์ เมื่อถวายภัตตาหารเหล่านั้นแด่พระสงฆ์ จุลกกาลได้ทูลความปรารถนาของตนกับพระพุทธเจ้าว่า ขอให้ตนบรรลุธรรมวิเศษก่อนใคร และเมื่อกลับบ้านไป ก็พบว่านาข้าวสาธินของตนนั้นออกรวงอุดมสมบูรณ์สวยงาม จนเก็บเกี่ยวไป 9 ครั้งก็ยังอุดมสมบูรณ์อยู่อย่างนั้นตลอดไป



อีกตำนานหนึ่งเล่าว่า สมัยหนึ่งพระพุทธเจ้าประทับอยู่ในกรุงราชคฤห์ มีเปรตตนหนึ่งปลอมตัวเป็นพระสงฆ์เข้าเฝ้าพระเจ้าอชาตศัตรู เปรตตนนั้นได้เผยความจริงว่า ตนเคยเป็นพระสงฆ์แต่มีความโลภจึงต้องชดใช้กรรมเป็นเปรต แล้วเปรตตนนั้นก็ขอให้พระองค์พระราชทานกระยาสารท ซึ่งปรุงแต่งด้วยของ 7 อย่าง ได้แก่ น้ำตาล น้ำผึ้ง ถั่ว งา ข้าวตอก ข้าวเม่า น้ำมันงา เพื่อประทังความหิวโหย ดังนั้นในวันรุ่งขึ้นตรงซึ่งกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 พระเจ้าอชาตศัตรูจึงทำขนมกระยาสารทแล้วกรวดน้ำอุทิศให้แก่เปรตตามที่ขอไว้

นับตั้งแต่นั้นเป็นต้นมาเมื่อถึงวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ซึ่งตรงกับเดือนกันยายน ชาวบ้านจะกวาดกระยาสารทมาทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติผู้ล่วงลับไปแล้ว จนกลายเป็นประเพณีสารทไทย หรือเทศกาลกวาดขนมกระยาสารทจนถึงทุกวันนี้



กระยาสารท

เป็นอาหารที่ทำในฤดูสารท กระยาสารทนี้ทำมาจากข้าวมธุปายาส ซึ่งเป็นอาหารอินเดียใช้ข้าว น้ำตาล น้ำมัน ผสมกัน ซึ่งนางสุชาดาหุงถวายพระพุทธเจ้าส่วนผสมของกระยาสารทไทยมีข้าวตอก ข้าวเม่า ถั่วลิสง งาคั่วให้สุกเสียก่อน แล้วนำมาผัดกับน้ำอ้อยจนไหม้เหนียวกรอบเกาะกันเป็นปึก จะทำเป็นกรอบเป็นก้อนหรือตัดเป็นชิ้นๆ เก็บไว้ได้นานทำจากพืชผลแรกได้กระยาสารทเป็นของหวานจัด โดยมากจะกินกับกล้วยไข่สุกทำถวายพระเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว กระยาสารทกำหนดทรงบาตรที่พิเศษ ในการพระราชพิธีสารทนี้ตักทอดกันมานานแล้วตามความเชื่อถือ คนผู้นับถือพระพุทธศาสนาจะพากันหยุดงาน เตรียมสิ่งของทำบุญที่เรียกว่ากระยาสารทเป็นของหวาน ประจำเทศกาลสารท นิยมทำกันก่อนวันสิ้นเดือนเป็นวันโกนวันแรม 14 ค่ำ เดือน 10



ความหมายของกระยาสารท

กระยาสารทคือ

สารท เทศกาลทำบุญสิ้นเดือนสิบ เดิมเป็นฤดูทำบุญด้วยเอาข้าวที่กำลังท้อง (ข้าวรวงเป็นน้านม) มาทำยาคุและกวนข้าวปายาสเลี้ยงพราหมณ์ อย่างนี้เรียกว่า กวนข้าวทิพย์ส่วนผู้นับถือพุทธศาสนานาคตินั้นมาใช้ แต่เปลี่ยนเป็นถวายแก่พระภิกษุสงฆ์ อุทิศส่วนกุศลให้แก่ญาติในปรโลก สำหรับชาวบ้านทั่วไปมักทำแต่กระยาสารท เป็นต้น

ความเป็นมาของกระยาสารท



สารทเป็นคำที่มาจากภาษาอินเดีย แปลว่า ฤดู ซึ่งฤดูสารทนี้เป็นฤดูที่ต้นไม้เริ่มออกผล เมื่อถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยวผู้ที่ต้องการให้พืชพันธุ์ธัญญาหารของตนเจริญงอกงามดี ก็ได้นำพืชพันธุ์เหล่านั้นไปถวายสิ่งที่เป็นที่นับถือซึ่งประเทศต่างๆ นั้นก็นิยมทำเมื่อถึงฤดูเก็บเกี่ยว เช่น ในประเทศจีน เมื่อมีการเก็บเกี่ยวผลิตผลในครั้งแรกนั้น ประเพณีนิยมที่ต้องนำผลไม้ที่เก็บเกี่ยวในครั้งแรกนี้ ถวายสักการะแด่สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพบูชา ทั้งนี้เพื่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์เหล่านั้นจะได้ดลบันดาลให้พืชผลเจริญงอกงามดีแม้แต่ในประเทศแถบตอนเหนือของยุโรปก็มีหลักฐานปรากฏ ว่ามีการนำพืชพันธุ์ ธัญญาหารไปถวายเพื่อให้ผลิตผลอุดมสมบูรณ์เช่นกัน

ส่วนในประเทศไทยประเพณีการทำบุญวันสารทเป็นพิธีกรรมที่มีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยตามที่ปรากฏหลักฐานในหนังสือของนางนพมาศ เนื่องจากศาสนาพราหมณ์เผยแพร่เข้ามาในประเทศไทย คนไทยจึงรับประเพณีนี้มาจากศาสนาพราหมณ์ด้วย ดังที่ปรากฏหลักฐานในหนังสือพระราชพิธีสิบสองเดือน ซึ่งเป็นพระราชนิพนธ์ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว “เมื่อพราหมณ์มีสืบนี้องกันมาช้านานหลายพันปีเช่นนี้ จึงเป็นที่นับถือของคนทั้งปวง ในหนังสือต่างๆ ซึ่งชนที่นับถือพระพุทธศาสนาแต่ง ที่สุดจนธัมมจักกัปปวัตตน

สูตรเป็นต้น ซึ่งอ้างว่าเป็นพุทธภาษิตแต่ก็ยังเรียกสมณะกับพราหมณ์เป็นคู่กัน พราหมณ์เป็นที่นับถือไม่มีผู้ใดอาจหมิ่นประมาท ถ้าพราหมณ์เหมือนอย่างเช่นบ้านเราอย่างนี้แล้ว ก็เห็นจะไม่ยกขึ้นเป็นคู่กับสมณะพราหมณ์เป็นที่นับถืออย่างเดียวกับการนับถือพระสงฆ์เช่นนี้ จึงได้เป็นสำหรับผู้ซึ่งปรารถนาความเจริญ คือ อยากจะให้ข้าวในนาบริบูรณ์จึงเอาข้าวที่กำลังท้องมาทำยาคุเลียงพราหมณ์และกว่นข้าวปายาสเลี้ยงพราหมณ์

ทำบุญสารท คือ ถูข้าวรวงเป็นน้ำมันนี้แก่พราหมณ์ เมื่อการพระราชพิธีของพราหมณ์ตกข้าวมาในแผ่นดินสยาม ก็พลอยประพடுத்தตามลัทธิพราหมณ์ด้วย สมคำซึ่งนางนพมาศได้กล่าวไว้ว่า เป็นถุกที่ชนทั้งปวงกว่นข้าวปายาส และทำยาคุเลียงพราหมณ์ เมื่อสมณะพราหมณ์เป็นคู่กันเช่นนั้น ผู้ซึ่งนับถือพระพุทธศาสนาในชั้นแรกที่เข้ารีตใหม่เคยถือพราหมณ์เดิมได้ทำบุญตามฤดูกาลแก่พราหมณ์เดิมมาอย่างไร ครั้นเมื่อมาเข้ารีตถือพระพุทธศาสนาแล้ว เมื่อถึงกำหนดที่ตัวเคยทำบุญ ผู้ใดละเลยจะนิ่งเสียไม่ทำ เมื่อเชื่อว่าพระพุทเจ้าและพระสงฆ์เป็นเนื้อนาบุญอันวิเศษยิ่งขึ้นไปกว่าพราหมณ์ ก็ต้องมาถวายพระสงฆ์เหมือนเช่นเคยทำอยู่แก่พราหมณ์ ถ้าผู้ใดจะละทิ้งศาสนาพราหมณ์เดิมของตัวให้ขาดไม่ได้ เพราะความเกรงใจก็ลงเป็นทำทั้งสองฝ่าย ถวายทานแก่สมณะด้วยพราหมณ์ด้วย.....”

การทำบุญสารทมิได้มีปรากฏแต่ในศาสนาพราหมณ์เท่านั้น การทำบุญสารทเพื่อให้เกิดสิริมงคลแก่พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ ในศาสนาพุทธนั้นก็มิปรากฏ ในหนังสือพระธรรมบทเล่มหนึ่ง พอสรุปใจความได้ดังนี้เมื่อพระพุทธวิปัสสิ ได้เกิดขึ้นในโลก มีพี่น้องสองคนชื่อ มหากาลเป็นพี่ และจุลกกาลเป็นน้องทำการเกษตรกรรมร่วมกันปลูกข้าวสาธลิบนที่ผืนเดียวกัน จุลกาลนั้นเห็นว่าข้าวสาธลิที่กำลังท้องนั้นมรสหวานอร่อย เห็นว่าควรนำข้าวนั้นไปถวายแด่พระสงฆ์ จึงนำความไปปรึกษากับมหากาลพี่ชาย แต่มหากาลไม่เห็นด้วย เนื่องจากไม่เคยมีผู้ใดเคยทำมาก่อน อีกทั้งก็ไม่เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้น แต่จุลกกาลมีความตั้งใจอย่างแรงกล้าที่จะนำข้าวไปถวายแด่พระภิกษุ มหากาลจึงแบ่งที่ดินออกเป็น 2 ส่วน ของตนส่วนหนึ่งและของจุลกกาลส่วนหนึ่ง ซึ่งจะนำข้าวส่วนนั้นไปใช้กินอันใดก็ได้ จุลกาลจึงนำเมล็ดข้าวที่กำลังตั้งท้องมาผ่านาเมล็ดข้าวต้มกับน้ำมันสดใส่เนยใส น้ำผึ้ง น้ำตาลทรายกรวด เมื่อเสร็จแล้วจึงนำไปถวายแด่พระสงฆ์ เมื่อถวายภัตตาหารเหล่านี้แด่พระสงฆ์ จุลกาลได้ทูลความปรารถนาของตนกับพระพุทธเจ้าว่า “ด้วยศัพทสัทธานี้จะเป็นเหตุให้ข้าพเจ้าบรรลुธรรมวิเศษก่อนชนทั้งปวง” เมื่อจุลกกาลเสร็จธุระจากการถวายภัตตาหารแด่ภิกษุจึงกลับไปดูนาของตนก็พบว่าข้าวสาธลิในนานั้นมีความเจริญงอกงามสมบูรณ์เป็นอย่างมากต่อมาเมื่อข้าวสาธลิเจริญขึ้นจนเป็นข้าวเม่า จุลกาลก็นำไปถวายพระสงฆ์อีก และได้ทำต่อมาอีกหลายครั้ง คือเมื่อเก็บเกี่ยวข้าว เมื่อทำเขน็ด เมื่อทำฟ่อน เมื่อขนไว้ในลานเมื่อนวดข้าว เมื่อรวมเมล็ดข้าว เมื่อขนขึ้นฉาง รวมทั้งหมด 9 ครั้งแต่ข้าวในนาของจุลกกาลกลับอุดมสมบูรณ์ยิ่งขึ้นมิได้ขาดหายไป ต่อมาจุลกกาลได้มาเกิดเป็นพระอัญญาโกณฑัญญะ เมื่อพระพุทธเจ้าทรงประกาศศาสนาด้วยผลบุญแห่งการถวายข้าวแด่พระสงฆ์ ท่านอัญญาโกณฑัญญะจึงเป็นบุคคลแรกที่สำเร็จมรรคผลบรรลุธรรมวิเศษก่อนคนทั้งปวงตามที่ได้ปรารถนาไว้ในแต่ชาติจุลกกาล

การทำบุญสารทนั้นมีได้สำคัญว่ามาจากศาสนาใด เพียงแต่เป็นการทำบุญเพื่อส่งเสริมขวัญกำลังใจ แก่เกษตรกรผู้ปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร เพื่อให้พืชพันธุ์มีความอุดมสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นไป อีกทั้งการทำบุญมิใช่เรื่องเสียหายหรือแปลกประหลาดแต่ประการใด ด้วยเหตุนี้พุทธศาสนิกชนทั้งหลายจึงนิยมทำบุญทำทานอยู่เป็นนิจมิได้ถือวันใดเป็นพิเศษ แต่การทำบุญสารทนั้นด้วยเหตุว่าเป็นฤดูกาลแห่งการเก็บเกี่ยว จึงถือโอกาสทำบุญทำทานให้เป็นของขวัญแก่ไร่นาของตนเท่านั้น ต่อมาประเพณีสารทได้เปลี่ยนความเชื่อถือไปตามกาลเวลาและความเชื่อตามท้องถิ่นของตน บางแห่งเชื่อว่าเป็นการทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่ผู้ที่ล่วงลับไปแล้ว บางแห่งก็เป็นประเพณีการทำบุญเนื่องจากว่างจากภารกิจไร่นาจึงถือโอกาสทำบุญครั้งใหญ่เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ตนเองและครอบครัวเป็นต้น

สารทเป็นนักชัตฤกษ์ ถือเป็นประเพณีนิยมมาแต่โบราณกาลว่าเทศกาลทำบุญสิ้นเดือน 10 คือ วัน เวลา เดือน และปีที่ผ่านพ้นไปทั้งปี และโดยที่มนุษย์ชาติดำรงอยู่ได้ด้วยเกษตรกรรมเป็นหลักสำคัญ เมื่อถึงกึ่งปี เป็นฤดูกาลที่ข้าวออกรวงเป็นน่านม จึงได้มีกรรมวิธีปรุงแต่งที่เรียกกันว่า กวนข้าวทิพย์ หรือ ข้าวปายาส ข้าว ยาคุ และขนมชนิดหนึ่งเรียกว่า กระจาสารท แล้วประกอบการบำเพ็ญกุศลถวายพระสงฆ์เพื่อเป็นสิริมงคลแก่ ข้าวในนาทั้งอุทิศส่วนกุศลให้บรรพชนผู้มีพระคุณ และแจกสมนาคุณญาติมิตรตามคติที่ชาวไทยเป็น พุทธศาสนิกชน แม้จะเป็นประเพณีที่มีส่วนมาจากลัทธิพราหมณ์ ชาวไทยก็นิยมรับเพราะเป็นประเพณีในส่วนที่มีคุณธรรมอันดีพึงยึดถือปฏิบัติพิธีสารท นอกจากเป็นประเพณีของชนชาวไทยทั่วไปแล้ว ในส่วนของ พระมหากษัตริย์ที่เรียกว่าพิธีของหลวงนั้นในสมัยสุโขทัยมีในตำนานนางนพมาศว่า “ราชบุรุษชาวพนักงาน ตกแต่งโรงพิธีในพระราชนิเวศน์ ตั้งก้อนเส้าเตาเพลิงและสัณหาระเครื่องใช้เบ็ดเสร็จ นายนักการระหารหลวงก็ เก็บเกี่ยวครกสาลีและรวงข้าวมาตำเป็นข้าวเม่า ข้าวตอกส่งต่อมณฑลเฝ้าระวังเวรเครื่อง นายพระไคว้รัตนน้ำชีรา รสมาส่งดูเดียวกัน ครั้งได้ฤกษ์รับสั่งให้จำชาวเวรเครื่องทั้งมวลตกแต่งปรุงมธุปายาสปรุงปนระดมเจือล้วนแต่ โอซารส มีชันทสกร น้ำผึ้ง น้ำอ้อย น้ำตาล นมสด เป็นต้นใส่ลงไปในภาชนะซึ่งตั้งบนเตาเพลิง จึงให้สาวสำออง กวนมธุปายาสโดยสังเขปชาวดุริยางค์ดนตรีก็ระโคมพิณพาทย์ ช้อง กลอง เล่นการมหรสพ ระเบงระบำล้วน แต้นารี แล้วพระเจ้าอยู่หัวพร้อมด้วยราชบริพารนำข้าวปายาสไปถวายพระมหาเถรานุเถระ”

ถึงสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ก็ได้สืบประเพณีพระราชพิธีสารทมาจัดทำ เช่น ในรัชกาลที่ 1 มีพระราชพิธี สารทกวนข้าวทิพย์ รัชกาลต่อมาได้ทำบ้างดบ้าง จนถึงปีพุทธศักราช 2470 ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระปกเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 7 โปรดเกล้าฯ ให้ตั้งการพระราชพิธีสารท มีกำหนดการดังนี้ เจ้าพระยา วรพงศ์วิวัฒน์ (ม.ร.ว.เย็น อิศรเสนา) เสนาบดีกระทรวงวังรับพระบรมราชโองการเหนือเกล้าฯ สั่งว่าราช ประเพณีแต่ก่อนมา ถึงเวลากลางปีเคยมีการพระราชพิธีสารทกวนข้าวทิพย์ปายาสทรงบำเพ็ญพระราชกุศล ถวายยาคุแต่พระสงฆ์ ด้วยว่าประจวบฤดูข้าวในนาแกรออกรวงเป็นกษีรรสพอจะเริ่มบริจาคเป็นทานถวายแด่ ภิกษุสงฆ์ ในพระพุทธานุสาได้เรียกว่าสาลีสักพาทน แต่เว้นว่างมิได้กระทำมาเสียนานมีพระราชประสงค์ที่จะ ทรงกระทำในปีนี้ จึงโปรดเกล้าฯ ให้ตั้งพระราชพิธีสารทในพระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย แต่งสาวพรหมจารีราช อนุวงศ์ให้กวนข้าวทิพย์ปายาส และแผ่พระราชกุศลแก่พระบรมวงศานุวงศ์ ข้าทูลละอองธุลีพระบาทฝ่ายหน้า ฝ่ายใน ให้บริวารข้าวอ่อนไปแต่งเป็นยาคุบรรจุโถทำด้วยฟักเหลืองประดับประดาอย่างวิจิตร พิงชมถวายโดย เสด็จในการพระราชกุศลพิธีสารท มีกำหนดการดังนี้

วันที่ 25 กันยายน ซึ่งตรงกับวันอาทิตย์ เดือน 10 แรม 15 ค่ำ ปีเถาะ เจ้าพนักงานจะได้แต่งการใน พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย เชิญพระพุทธรูปชัยวัฒน์ทั้ง ๗ รัชกาลแลพระสุพรรณบัฏ พระมหาสังข์ พระเจ้าน้ำ พระพุทธรณ์ ทั้งพระแสงราชอาวุธ จัดตั้งไว้บนพระแท่นเศวตฉัตร ตั้งโต๊ะจีนสองข้างประดิษฐานพระพุทธรูป นิรันดร์ายบนโต๊ะข้างตะวันออก ประดิษฐานรูปพระสยามเทวาธิราชบนโต๊ะข้างตะวันตก ตั้งเครื่องนมัสการ สรรพสิ่งทั้งปวงสำหรับพระราชพิธีพร้อมกับทั้งตกแต่งโรงพระราชพิธีที่กวนข้าวทิพย์ปายาส ณ สวนศิवालัย และแต่งหอเวทวิทยาคมพราหมณ์เข้าพิธีเสร็จสรรพ

เวลา 5.00 นาฬิกา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวพระราชดำเนินเข้าสู่พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ทรง จุติเยนนมัสการทรงศีลอาลักษณ์อ่านประกาศพระราชพิธีสารท

เมื่ออาลักษณ์อ่านประกาศจบ พระสงฆ์ 30 รูปสวดพระพุทธรณ์ สาวพรหมจารีราชอนุวงศ์ซึ่งจะกวน ข้าวทิพย์ปายาสฟังพระสงฆ์สวดพระพุทธรณ์ในพระสูตร ครั้นสวดจบสมเด็จพระสังฆราชเจ้าถวายอดิเรก ถวายพระพรลา ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานน้ำพระมหาสังข์ ทรงเจิมพระราชทานสาวพรหมจารี และท้าวนางนำไปสู่โรงพระราชพิธี ณ สวนศิवालัย

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินไปเข้าโรงพระราชพิธี ทรงหลั่งน้ำพระมหาสังข์ลงในกระทะแลทรงเจิมพายแล้วทรงรินน้ำพระพุทธรูปในพระตำหนักกระทะโดยลำดับโปรดเกล้าฯ ให้หม่อมเจ้าน้อยๆ นำเครื่องปรุงอเนกสหายอดตามเสด็จไป เจ้าพนักงานเทลงเครื่องกลงไปในกระทะสาวพรหมจารีกวนข้าวทิพย์ปายาส เจ้าพนักงานประโคมฆ้องชัย สังข์ แตร เครื่องดุริยางค์ พราหมณ์ หลั่งน้ำเทพมนต์ลงทุกกระทะเพื่อเป็นสิริมงคล พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินกลับ ครั้นกวนข้าวทิพย์ปายาสได้ที่แล้ว เจ้าพนักงานบรรจุนำไปตั้งไว้ในมณฑลพระราชพิธี ณ พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย

วันที่ 26 กันยายน ตรงกับวันจันทร์ เดือน 11 ขึ้น 1 ค่ำ ปีเถาะ เวลาเช้าเจ้าพนักงานจะได้รับโถยาคุ ซึ่งพระบรมวงศานุวงศ์ข้าทูลละอองธุลีพระบาทแต่งมาโดยเสด็จการพระราชกุศล จัดตั้งเรียงไว้ถวายตัว

เวลา 10 นาฬิกา 30 นาที พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเสด็จพระราชดำเนินเข้าสู่พระที่นั่งอมรินทรวินิจฉัย ทรงจุดเทียนนมัสการ ทรงศีล พระสงฆ์ถวายพรพระ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทอดพระเนตรโถยาคุ ซึ่งพระบรมวงศานุวงศ์ข้าทูลละอองธุลีพระบาทแต่งมาถวาย ทรงเลือกปักธงชื่อพระตามพระราชประสงค์ จานงพระราชทานโถไหนแก่รูปไหนแล้ว เจ้าพนักงานยกไปตั้งตามที่ทางประเคนภัตตาหารแก่พระสงฆ์ ครั้นพระสงฆ์ฉันของคาวแล้ว โปรดเกล้าฯ ให้ประเคนของหวานกับทั้งยาคุแลข้าวทิพย์ปายาส ครั้นฉันแล้วทรงประเคนเครื่องไทยธรรม พระสงฆ์ถวายอนุโมทนา สมเด็จพระสังฆราชเจ้าถวายอดิเรกถวายพระพรลาแล้วเสด็จพระราชดำเนินกลับ เจ้าพนักงานจำแนกข้าวทิพย์ปายาสพระราชทานแก่พระบรมวงศานุวงศ์ กับข้าทูลละอองธุลีพระบาททั่วกันแล้ว เป็นเสร็จการ

ความสำคัญ การกวนกระยาสารท กล้วยไข่ ทางจังหวัดกำแพงเพชรได้จัดขึ้นตั้งแต่ พ.ศ. 2524 เป็นต้นมา ในวันงานจะมีกิจกรรมอื่นๆ ร่วมด้วย เช่น ทอดผ้าป่าแถว การประกวดพืชผลทางการเกษตร เช่น กล้วยไข่ รวมทั้งการแสดงสินค้าพื้นเมือง

พิธีกรรม ชาวบ้านจะนำเอาพืชผลทางการเกษตรที่ผลิตได้มาร่วมกันทำกระยาสารท ได้แก่ ข้าวเม่า ข้าวตอก ถั่วงา น้ำตาล น้ำผึ้ง มาร่วมกันกวน หลังจากนั้นจึงนำถวายพระสงฆ์และผู้มาร่วมงานตามลำดับ

สาระ กระยาสารท เป็นอาหารที่ทำในฤดูสารท (เดือนสิบ) เป็นช่วงที่ผลิตผลทางการเกษตรของกำแพงเพชรอุดมสมบูรณ์ รวมทั้งเป็นการทำบุญเพื่อเป็นสิริมงคลแก่ชาวในนา ซึ่งเป็นการเก็บพืชผลครั้งแรก

อ้างอิง : <https://cooking.kapook.com/view72317.html>

<https://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=grizzlybear&month=012016&date=31&group=128&gblog=28>





ใบความรู้



ใบความรู้แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ปรากฏชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท ฐานที่ 2 เรื่อง ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับกระยาสารท

ประเพณีที่เกี่ยวข้องกับกระยาสารท

วันสารทไทย ตรงกับวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เป็นเทศกาลทำบุญเดือน 10 ของไทย ซึ่งเป็นประเพณีที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ตามหลักฐานพบว่ามีการตั้งแต่วังสมัยกรุงสุโขทัยเป็นราชธานี

พิธีของประชาชนในประเพณีเกี่ยวกับการทำบุญเนื่องในวันสารทไทย ซึ่งกำหนดไว้เป็นที่แน่นอนว่าวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ดังกล่าว มาแล้วนั้นปรากฏว่า มีประเพณีทำบุญทำนองเดียวกันในภาคอื่นๆ ด้วยหากแต่กำหนดวันและวิธีปฏิบัติอาจแตกต่างกันดังนี้

ภาคใต้ มีประเพณีทำบุญเพื่ออุทิศส่วนกุศลให้ปู่ตายายญาติพี่น้อง และบุคคลอื่นๆ ที่ล่วงลับไปแล้วในเดือน 10 เป็นสองวาระคือ วันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 ครั้นหนึ่ง และวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 อีกครั้งหนึ่ง โดยถือคติว่า พ่อแม่ปู่ตายายและญาติพี่น้องที่ล่วงลับไปแล้ว โดยเฉพาะผู้ที่ต้องตกรกหรือเรียกว่าเปรตนั้นจะได้รับอนุญาตให้มาพบกับญาติของตนในเมืองมนุษย์ได้ในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 และกลับไปสู่นรกดังเดิมในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 ดังนั้น จึงมีการทำบุญในสองวาระ ดังกล่าวนี้นี้ แต่ส่วนใหญ่ทำวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 เพราะมีความสำคัญมากกว่า (บางท้องถิ่นทำในวันแรม 14 ค่ำ เดือน 10 การทำบุญของชาวไทย) ภาคใต้ดังกล่าวนี้มีชื่อเรียกเป็น 4 อย่างคือ

1. ประเพณีทำบุญเดือนสิบ โดยกำหนดเอาเดือนทำบุญเป็นหลัก
2. ประเพณีทำบุญวันสารท โดยถือหลักของการทำบุญที่มีความสัมพันธ์กับอินเดีย เหมือนวันสารทไทยของคนไทยในภาคกลาง ดังกล่าวนั้นมาแล้ว บางครั้งก็เรียกว่า ประเพณีทำบุญสารทหรือเดือนสิบ
3. ประเพณีจัดห.ม.รับ (สำหรับ) การยกห.ม.รับ และการชิงเปรต คำว่า จัดห.ม.รับ ได้แก่ การจัดเสปียงอาหารเป็นสำหรับถวายพระภิกษุ โดยให้พระภิกษุจับสลากแล้วให้ศิษย์เก็บไว้ แล้วนำถวายพระภิกษุเป็น มื้อๆ การยก ห.ม.รับที่จัดเรียบร้อยแล้วไปวัดพร้อมทั้งภัตตาหารไปถวาย พระภิกษุในช่วงเวลาเช้าก่อนเพล จะจัดเป็นขบวนแห่ใหญ่โตก็ได้ บางแห่งแต่งตัวเป็นเปรตเข้าร่วมไปในขบวนด้วย ส่วนชิงเปรตหรือตั่งเปรต นั้นเป็นขั้นตอนสุดท้ายของการทำบุญ กล่าวคือ เมื่อจัดห.ม.รับ ยก ห.ม.รับไปถวายพระภิกษุแล้วจะเอาอาหารที่จัดไว้ ซึ่งเป็นอีกส่วนหนึ่ง ต่างหากไปจัดตั้งไว้ให้เปรต โดยมากเป็นอาหารที่ผู้ล่วงลับไปแล้วชอบ ในสมัยที่ยังมีชีวิตอยู่ แต่ที่ขาดไม่ได้ก็คือขนม 5 อย่าง คือ ขนมพอง ขนมลา ขนมกง ขนมดีซำ และขนมบ้า สถานที่ตั้งอาหารเป็นร้านสูง พอสมควร เรียกว่า ร้านเปรตหรือหลา (ศาลา) เปรต มีสายสิญจน์วางรอบ โดยให้ปลายสายสิญจน์อีกข้างหนึ่งโยงมาสำหรับพระภิกษุชักบังสุกุล ซึ่งชาวบ้านจะกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศลให้ผู้ล่วงลับ พบเก็บสายสิญจน์แล้ว ก็จะมีการแย่งอาหารและขนมที่ตั่งเปรตไว้นั้นอย่างสนุกสนานเรียกว่า ชิงเปรต แล้วนำมากินถือว่าได้กุศลแรงและเป็นสิริมงคล การทำบุญด้วย วิธีตั่งเปรตและชักบังสุกุลอุทิศส่วนกุศลนี้ บางครั้งเรียกว่า การฉลอง ห.ม.รับและบังสุกุล ถือว่าสำคัญเพราะถือว่าเป็นวันส่งญาติผู้ล่วงลับไปแล้วด้วย
4. ประเพณีทำบุญตายายหรือประเพณีรับส่งตายาย โดยถือคติว่าญาติที่ล่วงลับไปแล้วกลับมาเยี่ยมลูกหลานในวันแรม 1 ค่ำ เดือน 10 และกลับนรกตามเดิมในวันแรม 15 ค่ำ เดือน 10 แต่มีบางแห่งถือว่า ญาติที่ล่วงลับไปแล้วเหล่านี้เป็นตายาย เมื่อท่านมากก็ทำบุญรับ เมื่อท่านกลับก็ส่งกลับ จึงเรียกประเพณีดังกล่าวนี้ว่า ทำบุญตายาย ของทำบุญก็เหมือนกับที่กล่าวไว้ในข้อ 3

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสาน มีประเพณีการทำบุญในเดือน 10 เหมือนกัน คือ ทำในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 แต่แบ่งระยะเวลาของประเพณีการทำบุญออกไปเป็น 2 ระยะดังนี้

ระยะแรก ก่อนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 ชาวบ้านจะเตรียม ข้าวเม่าพอง และข้าวตอก (บางแห่งเรียกดอกแตก) ขนมหและอาหาร หวานคารอื่นๆ เพื่อจะทำบุญในวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 มาถึงโดยเฉพาะ ข้าวเม่าพอง กับข้าวตอกนั้น จะคลุกให้เข้ากันแล้วใส่น้ำอ้อย น้ำตาล ถั่วงา มะพร้าวให้เป็นข้าวสาก ซึ่งตรงกับคนไทยภาคกลาง เรียกว่า กระจยาสารท เมื่อเตรียมของทำบุญไว้เรียบร้อย ก็จะเอาข้าวปลาอาหารไปส่งญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง ถ้าหากบุคคลเหล่านั้นอยู่ห่างไกล ก็จะไปค้างคืน นอกจากมอบของแล้วจะถือโอกาสเยี่ยมเยียนถามทุกข์สุขเป็นประเพณีที่เรียกว่า ส่งเขาส่งเรา ผลัดกันไปผลัดกันมา เป็นการแลกเปลี่ยนกัน ส่วนข้าวสารหรือกระจยาสารทนั้น จะส่งก่อนวันทำบุญหรือในวันทำบุญก็ได้เรียกว่า ส่งข้าวสาก

ระยะที่สอง คือวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 10 เวลาเช้าชาวบ้านไปทำบุญตักบาตรที่วัด อุทิศส่วนกุศลให้ญาติผู้ใหญ่ที่ล่วงลับไปแล้ว แต่อาจมีบางคนอยู่วัดรักษาศีล ฟังเทศน์ก็ได้ ครั้นถึงเวลาใกล้เพล ก็เตรียมภัตตาหารไปวัดอีกครั้งหนึ่ง มีห่อข้าวน้อย ห่อข้าวใหญ่ ข้าวสาก และอาหารอื่นๆ บางแห่งอาจจัดของที่จะถวายพระภิกษุถวายเสียก่อน บางแห่งนิยมทำเป็นสลาก ชาวบ้านคนไหนจับสลากถูก ชื่อพระภิกษุรูปใด ก็ถวายรูปนั้น ทำนองเดียวกับการทำบุญสลากภัต จึงเป็นเหตุให้เกิดความเข้าใจว่า การทำบุญข้าวสาก ก็คือทำบุญด้วยวิธีถวายตามสลาก ส่วนห่อข้าวน้อย ห่อข้าวใหญ่ ชาวบ้านแจกกันเอง ห่อข้าวน้อยนั้น เมื่อแจกแล้วก็แก้ห่อออกกินกันในวัดทีเดียว ถือกันว่าเป็นการกินในขณะที่ยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ ส่วนห่อข้าวใหญ่เอากลับไปบ้านเก็บไว้ ในเวลาต่อไป เพราะอาหารในห่อนั้นเป็นพวกของแห้ง เช่น ปลาแห้ง เนื้อแห้ง ซึ่งสามารถเก็บไว้ได้เป็นเวลานานๆ ถือคิดว่าเอาไปกินในปรโลก ประเพณีแจกห่อข้าวน้อยและห่อข้าวใหญ่นี้ ปัจจุบันเกือบไม่มีแล้ว จะจัดเพียงภัตตาหารไปถวายพระภิกษุพร้อมด้วยข้าวสาก หรือถวายกระจยาสารทเท่านั้น

สำหรับข้าวสากที่จะนำไปแจกกันเหมือนกระจยาสารทของคนไทย ภาคกลางนั้นวิธีห่อผิดกับทางภาคกลาง เพราะห่อด้วยใบตองกลัดด้วยไม้กลัด หัวท้ายมีรูปลักษณะคล้ายข้าวต้มมัด แต่ตรงปลายทั้งสองข้าง ที่เรียกว่าสันตองไม่ต้องพับเข้ามา ของที่ใส่ในห่อ มีข้าวต้ม (ข้าว เหมือนแบบข้าวต้มมัด) ข้าวสาก แกงเนื้อ แกงปลา หมาก พลู บุหรี ห่อแล้วเย็บติดกันเป็นคู่ๆ เอาไปห้อยไว้ตามต้นไม้ รั้วบ้าน เมื่อห้อยไว้ แล้วก็ตักลงหรือโปง เป็นสัญญาณให้เปรตมาเอาไป และปล่อยทิ้งไว้ชั่วพักหนึ่งกะเวลาที่เปรตได้มารับเอาอาหารที่ห้อยไว้นั้นไปแล้ว ชาวบ้านก็แย่งกันขุดมุน ใครแย่งเก่งก็ได้มากกว่าคนอื่น เรียกว่า แย่งเปรต ของที่แย่งเปรตไปได้นี้ ชาวบ้านจะเอาไปไว้ตามไร่นา เพื่อเลี้ยง ตาแฮก (ยักษ์หรือเทพารักษ์ รักษาไร่นาซึ่งเคยเลี้ยงมาเมื่อตอนเริ่มทำนาในเดือน 6 มาครั้งหนึ่งแล้ว) นอกจากเลี้ยงตาแฮกแล้วก็เอาไปให้เด็กรับประทัน เพราะถือว่าเด็กที่รับประทันแล้วจะอ้วนท้วนสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย

ภาคเหนือ จังหวัดกำแพงเพชร ช่วงเวลาปลายเดือนกันยายนถึงต้นเดือนตุลาคมของทุกปี

อ้างอิง :

https://www.mculture.go.th/nakhonsrithammarat/ewt_news.php?nid=658&filename=index

<https://hilight.kapook.com/view/28943>





ใบความรู้



ใบความรู้ แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ปรากฏชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท
ฐานที่ 3 เรื่อง ขั้นตอนการทำกระยาสารท

ขั้นตอนการทำกระยาสารท

1.วัตถุดิบ/อุปกรณ์

1. ถั่วลิสง



2. น้ำกะทิ



3. ข้าวเฒ่า



4. งาขาว



5. ข้าวตอก



6. แป้งแซ



7. น้ำตาลมะพร้าว



8. น้ำตาลทรายขาว



9. นมข้นหวาน



10. มะนาว



11. มะพร้าวซอย



2. ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

2.1 การคั่วข้าวเม่า



นำข้าวเม่าลงไปในกระทะที่ใช้ไฟแรงพอประมาณ และคั่วตลอดจนจะพองเหลืองสวย

2.2 การคั่วถั่วลิสง



นำถั่วลิสงลงในกระทะที่ใช้ไฟอ่อน คั่วไปจนเปลือกถั่วเริ่มหลุดออก

2.3 การคั่วงา



นำงาลงไปในกระทะที่ใช้ไฟอ่อนคั่วจนกว่าจะสุก

2.4 การเตรียมน้ำกะทิ



ล้างมะพร้าวให้สะอาดแล้วนำไปขูดเพื่อคั้นน้ำกะทิ

2.5 นำส่วนผสม น้ำมะนาว(เพิ่มความกรอบ) น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย นมข้น ผสมให้เข้ากัน
เตรียมไว้ในหม้อ

3. วิธีการทำ

3.1 นำส่วนผสมที่เตรียมไว้ในหม้อใส่ลงกระทะร้อน เติมน้ำเปล่าให้เกือบเต็มกระทะร้อน แล้วคนให้ส่วนผสมเข้ากัน



3.2 เอามะพร้าวขูดล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปใส่ลงกระทะ



3.3 ใช้เวลาในการเคี่ยว 4 ชั่วโมง ใช้ไฟแรง คนจนกว่าน้ำเคี่ยวจะจับตัวได้ที่ (มีเทคนิคการดูโดยน่าน้ำเคี่ยวไปหยดลงในน้ำ เพื่อดูการจับตัว)



3.4 ใส่แบะแซเคี้ยวไว้สักพัก ประมาณครึ่งชั่วโมง



3.5 เอากระทะลง พักไว้ประมาณ 20 นาที



3.6 นำส่วนผสมลงในกระทะที่พักไว้ คลุกจนกว่าจะเข้ากัน



3.7 นำกระยาสารที่ได้ใส่บรรจุภัณฑ์ ถุงละ 2 ชีด ครึ่งกิโลกรัม และหนึ่งกิโลกรัม แต่ยังไม่ซีลถุง



3.8 นำไปซีลปากถุง และติดโลโก้ของผลิตภัณฑ์ให้เรียบร้อย



อ้างอิง : การสัมภาษณ์ปราชญ์ชาวบ้านนางสมจิตร์ อ่อนรอด



ใบความรู้



ใบความรู้ แหล่งเรียนรู้ เรื่อง ปรากฏ์ชาวบ้านด้านการทำกระยาสารท ฐานที่ 4 เรื่อง คุณค่าของธัญพืชในกระยาสารท

คุณค่าของธัญพืชในกระยาสารท



ขนมกระยาสารท เป็นชื่อขนมที่คนไทยรู้จักกันมานาน ถือเป็นขนมที่เกิดขึ้นจากภูมิปัญญาของคนไทยเรา ที่นำเอาธัญพืชหลากหลายมากรวมกับ น้ำอ้อย น้ำตาล และแบะแซ เพื่อให้เป็นขนมที่เก็บไว้กินได้นาน เป็นขนมที่เกี่ยวข้องกับประเพณีของไทย

ถั่วลิสง อุดมไปด้วยโปรตีน

ไขมันดี เส้นใยอาหาร และกล่าวกันว่ามีส่วนร่วมนำมาสู่สุขภาพมากมาย เช่น บำรุงหัวใจ รักษาและป้องกันโรคเบาหวาน ด้านมะเร็งหรือลดน้ำหนัก ทั้งยังมีราคาถูกเมื่อเทียบกับถั่วชนิดอื่น ๆ จึงเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่หากินง่ายและได้ประโยชน์ไปในตัว



งาขาว อุดมไปด้วย

น้ำมัน และยังเป็นแหล่งของโปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ และวิตามินที่หลากหลายคุณประโยชน์ทางสุขภาพ เช่น รักษาเบาหวาน อัลไซเมอร์ มะเร็ง ข้อเข่าอักเสบ กระดูกเสื่อม วัยทอง ภาวะมีบุตรยาก ลดระดับคอเลสเตอรอล ลดน้ำหนัก บรรเทาอาการปวด ท้องผูก ป้องกันโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดสมอง ส่วนน้ำมันงานี้ถูกนำมาใช้ทา เพื่อชะลอความเสื่อมโทรมของผิวหนัง รักษาผมหงอก



ข้าวเม่า คือ ข้าววัลย์แรกสุก ที่เลยระยะนํ้านมแล้ว ซึ่งข้างในเปลือกข้าวจะเริ่มแข็งตัวเป็นเม็ด มีสีขาว และห่อหุ้มด้วยเยื่อบางๆ สีเขียว เมื่อข้าวแก่จะกลายเป็นสีน้ำตาล และกลายเป็นรำ อาหารที่ได้จากเมล็ดข้าวที่ยังไม่แก่จัดซึ่งถูกนำมาคั่วและตำให้แบน ข้าวเม่าจึงเป็นข้าวที่มีคุณค่าทางโภชนาการเหมือนข้าวที่เรารับประทานกันปกติ ข้าวเม่าอุดมไปด้วยเส้นใยอาหาร ไขมัน วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ไนอะซิน ธาตุเหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม และโปรตีน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้ล้วนส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย และยังช่วยให้สุขภาพจิตดี มีความตื่นตัว มีสมาธิสูง ช่วยปรับระดับกลูโคสและสารอาหารรองในสมอง ช่วยให้ระบบการทำงานของสมองดี และช่วยบำรุงกำลังเจริญธาตุต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี



อ้างอิง : <https://www3.rdi.ku.ac.th>

-

<https://www.maeaban.co.th>

- <https://www.pobpad.com>