# "ยาวเย" เมนูพื้นบ้านที่ถูกลืม...สู่ "อาหารสุขภาวะ" พลัง "เด็กระนอง" รวมสืบทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่น

นำเสนอเมื่อ : 27 พ.ค. 2563

จากเสียงเตรียมอาหารยังดังอยู่ในโรงอาหารของโรงเรียนระนองพัฒนามิตรภาพที่ 60 ปะปนไปกับเสียงพูดคุยของเด็ก ไม่ใช่เพราะน้องๆ นักเรียนลงมารับประทานข้าวเที่ยงผิดเวลา แต่เป็นเสียงจากกิจกรรมแข่งขันกันทำอาหารของเหล่าแม่ครัวตัวน้อยซึ่งเป็นหนึ่งในกิจกรรมดีๆ เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะในหัวข้อ “ยาวเย”

ชื่อของ “ยาวเย” คืออาหารพื้นถิ่นจังหวัดระนอง แต่เป็นที่น่าแปลกใจว่า ปัจจุบันแทบไม่มีใครรู้จักยาวเย อาจเพราะค่านิยมการบริโภคของคนไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่ มีวิถีชีวิตการกินอาหารประเภทอาหารจานด่วน (fast food) และอาหารที่เป็นสากลมากขึ้น อาหารในยุคปัจจุบันหลายชนิดทั้งมีราคาแพง มีแป้ง น้ำตาล สารสังเคราะห์ ทั้งอุดมด้วยไขมันที่ไม่จำเป็นต่อร่างกายของชาวเมืองรอนอย่างคนไทย จนส่งผลให้เกิดโรค เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เนื่องมาจากการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกสุขลักษณะ

ด้วยความสนใจในอาหาร ประกอบกับได้พบกับผู้รู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น นางสาวกรองการ แสงแก้ว หรือครูการ จึงได้รู้จักกับยาวเย อาหารพื้นถิ่นของระนอง ด้วยความน่าสนใจของอาหารพื้นถิ่น รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางโภชนาการ แฝงด้วยภูมิปัญญา ครูการจึงนำเอาเรื่องราวของยาวเยมาเล่าให้เด็กๆ ฟัง ประกอบกับสำนักสร้างสรรค์โอกาส สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พร้อมสนับสนุนโครงการดี ๆ ที่เกี่ยวของกับสุขภาวะของเด็กและเยาวชนอยู่แล้ว เด็กๆ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 9 คนจึงรวมตัวกันเป็นกลุ่มในชื่อ “Friendship 60” เพื่อทำ “โครงการเรียนรู้และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารถิ่นของจังหวัดระนอง” ภายใต้การสนับสนุนของพี่ๆ ใจดีจาก “ โครงการพัฒนาศักยภาพและติดตามสนับสนุนการดำเนินงานโครงการสร้างเสริมสุขภาพงานด้านเด็กและเยาวชนจังหวัดระนอง”



“หนูไม่รู้จักยาวเยมาก่อนเลยค่ะ พอรู้จักเลยเกิดความสนใจ ยิ่งทราบว่าคนทั่วไปไม่รู้จัก ก็เลยอยากอนุรักษ์ไว้ ก็เลยชวนเพื่อน ๆ มารวมกลุ่มกัน” เด็กหญิงเกศินี บุญญานุกูลกิจ หรือ น้องอิน หัวหน้าโครงการสืบสานภูมิปัญญาอาหารถิ่นระนอง เล่าถึงแรงบันดาลใจ

เพื่อสร้างการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม กลุ่ม Friendship 60 จึงได้ช่วยกันจัดเวทีแข่งกันการทำยาวเย ซึ่งมีน้องๆ นักเรียนมารวมแข่งขันถึงสามกลุ่ม ตั้งแต่ ป.4 ถึง ป.6 โดยมีพี่ๆ กลุ่ม Friendship 60 ที่มีความเชี่ยวชาญการทำยาวเยอยู่แล้วจึงทำหน้าที่เป็นพี่เลี้ยงในการแนะนำน้องๆ ที่เข้าแข่งขันทั้งสามกลุ่ม และอีกส่วนหนึ่งทำหน้าที่กรรมการตัดสิน

เสียงการทำอาหารและเสียงคำแนะนำดังอยู่ทั้งสามโต๊ะแข่งกับเวลา ไม่น่าเชื่อว่าเด็กประถมจะสามารถหั่น ตัด ต้ม ทอด ได้อย่างคล่องแคล่ว เพียงไม่นาน ยาวเยของแต่ละทีมก็เริ่มเป็นรูปเป็นร่างขึ้นมา

“ยาวเย” เป็นอาหารพื้นเมืองจังหวัดระนอง เป็นหนึ่งในอาหารโบราณของชาวจีนฮกเกี้ยน ส่วนประกอบสำคัญตามสูตรดั้งเดิม ได้แก่ ผักบุ้งลวก หมึกลวก เต้าหู้ทอด เนื้อปลาหรือกุ้งต้มสุกหรือทอด ปาท้องโก๋หั่นขวาง โรยด้วย ถั่วป่น งาคั่ว และกระเทียมเจียว น้ำจิ้มมีสองแบบ แบบหนึ่งเป็นน้ำเชื่อม อีกแบบเป็นน้ำจิ้ม มีรสเปรี้ยว เผ็ด เค็ม เมื่อจัดส่วนประกอบต่างๆ ลงจานแล้ว จะนำน้ำจิ้มสองชนิดมาผสมกันให้ได้สัดส่วนที่อร่อยตามชอบ ใช้จิ้มเนื้อสัตว์และเต้าหู้ และบางส่วนราดลงในจาน คลุกเคล้าให้เข้ากัน เป็นอาหารว่างหรืออาหารเรียกน้ำย่อยคล้ายยำหรือสลัด นับว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะมีปริมาณแป้งและไขมันน้อยมาก

“อร่อยค่ะ หนูชอบ เพราะชอบกินผักอยู่แล้ว แต่ชอบกุ้งทอดที่สุด” เด็กหญิงอิอิโซ หรือ น้องอิโซ หนึ่งในผู้เข้าแข่งขันบอกเล่า และแสดงความมั่นใจว่าสามารถนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพขายยาวเยได้เลย “ทำไม่ยากค่ะ หนูเพิ่งเคยเห็นเคยกินแล้วก็หัดทำจากที่โรงเรียนค่ะ”

เนื่องจากนักเรียนของโรงเรียนระนองพัฒนามิตรภาพที่ 60 หลายคนเป็นเด็กด้อยโอกาสและมีความหลากหลายทางชาติพันธุ์ ทางโรงเรียนจึงเน้นหนักทางด้านการแนะนำทักษะอาชีพควบคู่กับการเรียน เมื่อมีโครงการสืบสานภูมิปัญญาอาหารถิ่นระนอง ครูการจึงพาเด็กนักเรียนไปขายยาวเยที่ตลาดนัดเพื่อเป็นการเผยแพร่อาหารท้องถิ่นจังหวัดระนองที่กำลังจะเลือนหายไป ให้กลับมาเป็นที่รู้จักพร้อมๆ กับเป็นการฝึกอาชีพให้เด็ก ๆ

และกิจกรรมการแข่งขันทำอาหารยาวเยที่จัดขึ้นนอกจากทำให้เด็กได้รู้จักอาหารพื้นถิ่นแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กรุ่นน้องเกิดความสนใจที่จะสืบทอดกิจกรรมดีๆ นี้ต่อไปหลังจากที่พี่กลุ่ม Friendship 60 จบการศึกษาไปแล้ว

"เด็กในโรงเรียนของเราค่อนข้างจะด้อยโอกาส มีทั้งเด็กพม่า มอแกน เด็กไทยพลัดถิ่น และลูกครึ่ง ดังนั้นโครงการนี้นอกจากทำให้เด็กๆ ได้เรียนรู้อาหารภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งกินแล้วดีต่อสุขภาพ ยังทำให้เขามีหนทางไปประกอบอาชีพได้อีกด้วย" ครูกรองการ อธิบาย

"กิจกรรมแข่งขันทำยาวเย อาหารพื้นถิ่นระนองเป็นการเสริมสร้างสุขภาวะให้เด็กๆ ได้ดี การแข่งขันมีการตอกย้ำด้านความสะอาดในการประกอบอาหาร เด็กๆ จะได้ทบทวนประโยชน์ทางโภชนาการของวัตถุดิบต่างๆ และส่วนประกอบของยาวเยมีความหลากหลายทางโภชนาการ มีผักถึงครึ่งหนึ่ง มีโปรตีนคุณภาพดี แต่มีแป้งน้อยและน้ำมันน้อย และมีความอร่อย กิจกรรมของโครงการนี้ทำให้เด็กๆ เห็นถึงคุณค่าของอาหารพื้นเมืองซึ่งจะทดแทนการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน และยังเป็นช่องทางการประกอบอาชีพได้ดีเพราะระนองเป็นเมืองท่องเที่ยว ผู้คนที่มายอมให้ความสนใจอาหารพื้นถิ่น สามารถทำขายได้เป็นทั้งอาชีพหลักหรือเสริม" นายสามารถ เตี้ยวสกุล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ สำนักสาธารณสุขจังหวัดระนอง ปรึกษาโครงการ ให้ข้อสรุป

ไม่น่าเชื่อว่า "ยาวเย" อาหารพื้นบ้านหนึ่งจานจะสามารถเล่าประวัติศาสตร์และสะท้อนวิถีชีวิตของคนระนองได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดสัมพันธภาพของเด็กและเยาวชนต่างเชื้อชาติ ที่มารวมกันสืบสานภูมิปัญญาด้านอาหาร สร้างเสริมลักษณะนิสัยการกินเพื่อสุขภาพ และยังเสริมคุณภาพชีวิตด้วยการสร้างทักษะชีวิตในการประกอบอาชีพได้อีกด้วย.