

สวัสดิ์ค่ะ

ใครกินอาหารเช้าบ้าง ยกมือขึ้น ... โห เยอะเลย ฉันมาสนุกกับเรื่องสัพเพเหระของอาหารเช้ากัน ว่าไหมเรื่องสัพเพเหระ เป็นเรื่องที่มีเสน่ห์ในตัว มือเข้าทานอะไรไปคะ

ย้อนกลับไปศตวรรษที่ 13 นักบุญโรมัส อะไควนัส บอกว่า การกินอาหารเช้าถือเป็นหนึ่งในบาปตะกละ เพราะมันคือการกินที่เร็วเกินไป ทำไมท่านจึงพูดแบบนี้? ก็ ... โบราณกาลมนุษย์ไม่มีตู้แช่ จะกินก็ต้องออกไปล่าสัตว์ เก็บผักผลไม้ ดังนั้นกว่ามือเข้าจะพัฒนาเป็นรูปแบบ เป็นวัฒนธรรม ก็ย่อมต้องผ่านมาหลายมิติ

ทะลุมิติไปยุคกลาง คนจำนวนมากไม่ยอมกินมือเข้าเพราะเป็นเรื่องน่าอาย อาหารเช้าเป็นอาหารของเด็ก คนแก่ คนจน คนใช้แรงงาน คนไม่เคร่งศาสนา ศตวรรษที่ 16 แพทย์เตือนว่าการกินอาหารเช้าไม่ดีต่อสุขภาพ เนื่องจากเรตื่นนอนมา อยู่ในสภาพ "บริสุทธิ์" การกินอาหารทำให้เราแปดเปื้อน ยกเว้นการดื่มกาแฟที่ช่วยให้ร่างกายหลีกเลี่ยงจากความไม่บริสุทธิ์ ...

กลางศตวรรษที่ 16 คศ 1551 เกิดกระแสโต้กลับการแอนตี้อาหารเช้า โดยโรมัส ริงก์ฟีลด์ (โรมัสคนแรก) ออกมายืนหยัดว่าอาหารเช้าเป็นสิ่งจำเป็นต่อร่างกาย คศ 1589 โรมัส โคแกน (โรมัสคนที่สอง) เขาเขียนว่า "hunger long filleth the stomach with ill humors" (น้ำย่อยกัดกระเพาะ) โรมัสคนที่สาม โรมัส มอฟเฟตต์ แพทย์และนักธรรมชาติวิทยา บอกว่าสิ่งที่จะทำให้คนสุขภาพดี คือ อากาศสดชื่น อาหารเช้าที่ดีต่อสุขภาพ อาหารเช้าจะช่วยให้ร่างกายมีภูมิต้านทานสิ่งสกปรก

ล่วงถึงศตวรรษที่ 17 ยุคทองของศิลปะในยุโรปเหนือ และยุคทองของอาหารเช้า หลักฐานสำคัญคือ ความเปลี่ยนแปลงของภาพวาด ที่แต่เดิมศิลปินตัดช้ธีมวาดหุ่นนิ่ง (Still Life) ภาพต้นไม้ ดอกไม้ที่กำลังโรยลา สัตว์ใกล้ตาย เพื่อกระตุ้นให้นึกถึงพระเจ้า เปลี่ยนเป็นการวาดภาพผลไม้แปลกๆ ต่างถิ่น ภาพการจัดดอกไม้ เครื่องเทศ เครื่องเงิน เพื่อแสดงว่าต้องการปลดแอกตัวเองจากศาสนา โดยมีอิทธิพลที่เกิดจากการค้าขายของชาวดัตช์ที่แผ่ขยายไปทั่วโลก ผ่าน Dutch East India Trading Company การเป็นอยู่รุ่มรวย สาราณทั้งการกินอยู่ ค้าขาย เรียนรู้ ซึ่งถูกถ่ายทอดผ่านภาพเขียนแนว Ontbijtjes หรือ Breakfast Piece เกิดกระแสการวาดภาพอาหารช่าง่ายๆ ทั้งอาหารที่ปรุงเสร็จแล้ว และเครื่องปรุงต่างๆ เช่น ภาพวาดที่โด่งดังที่สุด Still Life with Cheeses, Artichoke, and Cherries, Breakfast with Crab

มหากวีไฮเมอร์ผู้รจนามหากาพย์ อิลเลียด และ โอดิสซีย์ เป็นวรรณคดีกรีกโบราณชิ้นสำคัญ ว่าด้วยเมืองทรอย ม้าไม้เมืองทรอย (โทจัน) พูดถึงอาหารเช้า โดยใช้คำภาษาอังกฤษ "Ariston" แปลว่า อาหารที่กินหลังพระอาทิตย์ขึ้นได้ไม่นานนัก นั่นคือ อาหารเช้า นั่นเอง

ชาวกรีกกินอาหารเช้าเป็นเรื่องปกติ เพื่อการเตรียมพร้อมในการทำงาน เป็นพลังแห่งความมุ่งมั่นทำงาน ต่อมาคำว่า Ariston จึงมีความหมายแฝงว่า "ความมุ่งมั่นประดุจเหล็กกล้า "steely determination" เพื่อเอาชนะศัตรูทั้งหลาย" และในที่สุดคำนี้กลายเป็นคำอุปมาอุปมัยถึงสิ่งที่ดีที่สุด the best --- อาหารเช้ามาไกลเกินมโนจริงๆ เนอะ

คนเรากินขนมปังเป็นอาหารเช้ามาตั้งแต่ศตวรรษที่ 6 เอาขนมปังจุ่มลงในไวน์ ชาวนาจะเอาขนมปังให้พระ "เสก" ก่อน จะกินเป็นอาหารเพิ่มพลังกาย พลังใจ และปลอดภัยจากปีศาจ โดยเฉพาะเมื่อต้องข้ามแม่น้ำ ซึ่งเชื่อกันว่าปีศาจแฝงตัวอยู่ และมักจะทำลายสะพาน ทำให้ม้า เกรียนตกลงในน้ำ

ที่มาของโยเกิร์ตอาหารเช้า แคลอรีต่ำ ตั้งแต่ 7000 ปีก่อน ในยุคเมโสโปเตเมีย มีการบันทึกของอินเดียโบราณถึงการกินโยเกิร์ตผสมน้ำผึ้ง คืออาหารของพระเจ้า และมีบันทึกในไบเบิลในยุคอับราฮัม ส่วนโยเกิร์ตในท้องตลาดปัจจุบันเกิดจากนักวิทยาศาสตร์ นักแบคทีเรียชาวฮังการี ชื่อ ดร สตีเฟน เอ เกย์มอนต์ ที่สหรัฐเชิญมาเพื่อมาทำโยเกิร์ต เกย์มอนต์ตั้งสถาบัน Gaymont Laboratories ที่นิวยอร์ก ผลิตหัวเชื้อโยเกิร์ตขาย คิดค้นผลิต "โฟรเซนโยเกิร์ต" รวมถึง วิกครีมชีส และซาว์ครีมแบบไขมันต่ำ ขายไปทั่วโลก

สนุกไหมคะ มีเรื่องสนุกๆ เกี่ยวกับอาหารเช้าอีก เช่น ความแบนของแพนเค้ก: ประวัติศาสตร์สงครามความอร่อยจากยุโรป ถึงอเมริกา และนำพาไปสู่แพนเค้กฟูๆ จากญี่ปุ่น - ลองหาอ่านดูนะคะ หนังสือสวย ภาพประกอบดีตาม เกร็ดเล็กเกร็ดน้อยเยอะ สนุก เบาสมอง "มองโลกผ่าน (ประวัติศาสตร์) อาหารเช้า" โดย โดมร ศุขปรีชา สำนักพิมพ์อมรินทร์

กินอาหารเช้าอย่างมีสติ ลิ้มรสทุกคำ รู้ทุกกิริยา ตัก ยก อ้า วาง เคี้ยว กลืน

#คิดถึงกันทุกมือ #9ต่อด้วยกัน

จันทร์ทิพย์ องค์กรภัทร

Director

Bhatara Progress Co.,Ltd.

FB/Bhataraprogess, 0879745888