



ข้าว ครกมอง วิถีเมืองพ่อขุนจเรปาน

# ข้าว ครกมอง วิถีเมืองพ่อขุนจเรปาน



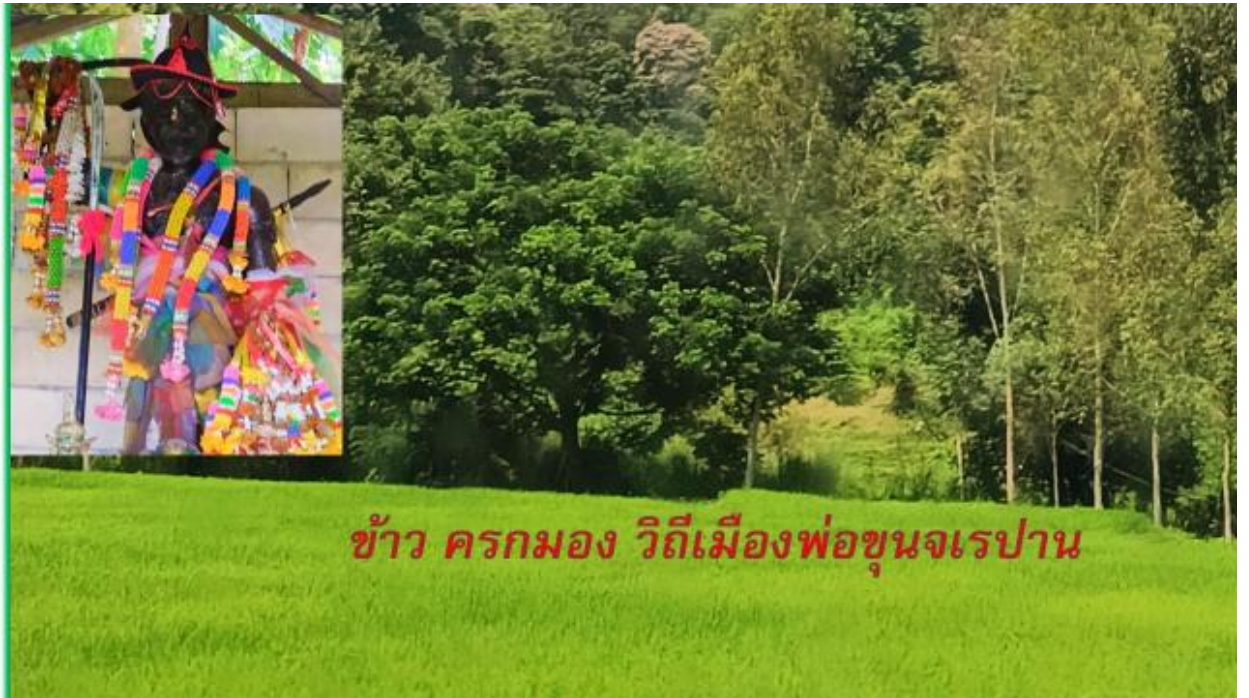
**C**หลักสูตนักพัฒนาเมืองระดับสูง (พมส.)  
**CITY DEVELOPMENT E**xecutive Program

ปฎิบัติการบนฐานงานวิจัย

# สารบัญ



- บทนำ 1
- ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry)  
    กลุ่มวิสาหกิจชุมชนศูนย์ข้าวชุมชนบ้านดอนแก้ว 6
- การส่งเสริมจากหน่วยงานราชการ  
    ที่เกี่ยวข้องในอำเภอเมืองปาน 10



“ข้าวครกมอง วิถีเมืองพ่อขุนจเรปาน”



เมืองปานเป็นชุมชนทางทิศเหนือของเขลางค์นคร ในยุคสมัยการปกครองของพระนางจามเทวีวงศ์ เป็นเมืองในหุบเขา เทือกเขาผีปันน้ำ เมืองชายแดนติดกับจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูน เป็นเมืองทางผ่านการค้าเกลือสินค้าวัวต่างของชนเผ่าอ่าย พื้นที่ที่มีความอุดมสมบูรณ์พืชพันธุ์ธัญญาหาร ที่ทุ่งนาเรียกว่า "ทุ่งสามบวก" หรือ "ทุ่งสามโค้ง"

1. ปัจจุบันโค้งที่หนึ่งตั้งอยู่บริเวณบ้านน้ำจ้ำ หมู่ที่ 3 ตำบลเมืองปาน

2. โค้งที่สองอยู่บริเวณภูเขาดวงตา บ้านแพะ หมู่ที่ 4 ตำบลเมืองปาน

3. โค้งที่สามอยู่บริเวณพระเจดีย์ม่อนเวียง บ้านทุ่งโป่ง หมู่ที่ 1 ตำบลเมืองปาน ความสมบูรณ์ของทุ่งสามโค้งสามารถใช้เลี้ยงราษฎรได้อย่างเพียงพอ ด้วยเหตุนี้เมืองปานจึงเป็นที่หมายของเมืองอื่น ๆ เช่น พม่าและเงี้ยวที่ต้องการยึดครองเพื่อเป็นแหล่งสะสมเสบียงอาหาร



ขุนปาน

เมืองปานมีนายบ้านคนหนึ่งไม่ปรากฏชื่อ (แก่ไข) ขุนปานเป็นลูกของพระยาอำพอง น้องชาย(อนุชา)ต่างแม่ของพระยาคำลือ มีศักดิ์เป็นหลานของพระยาคำลือ (จากประวัติราชวงศ์วิเชตนคร)เป็นผู้มีความกล้าหาญ เข้มแข็ง อดทน เด็ดเดี่ยว และเสียสละ ได้รวบรวมสมัครพรรคพวกต่อต้านพวกข้าศึกที่บุกรุกเข้ามา ได้รับชัยชนะหลายครั้งจนข้าศึกศัตรูไม่กล้ามารบกวนอีกต่อไป นายบ้านผู้นี้ได้สร้างเครื่องส่งสัญญาณในการแจ้งเหตุแก่หมู่บ้านและเป็นสัญญาณนัดหมายเพื่อร่วมมือกันต่อสู้ข้าศึกศัตรูโดยกันใช้ทองคำมาหลอมทำเป็น "ปาน" (ลักษณะคล้ายฆ้องใหญ่แต่โหนกที่ตีเล็กกว่า) ชาวบ้านเรียกว่า "ปานคำ" (= ปานทอง) นายบ้านผู้นี้(ขุนปาน)เป็นผู้ทำปานเป็นสัญญาณแจ้งเหตุต่าง ๆ แก่ชาวบ้าน จนได้รับการขนานนามจากชาวเมืองปานว่า (แก่ไข)เจ้าขุนปานจร "เจ้าพ่อขุนจรปาน" และเมืองแห่งนี้ได้ชื่อว่า เมืองจรปาน ต่อมาเรียกเพี้ยนไปเหลือเพียง เมืองปาน

## เมืองปาน

พื้นที่เป็นแหล่งต้นน้ำ ลุ่มน้ำวัง เทือกเขาผีปันน้ำ ป่าไม้ น้ำตกเมืองปาน น้ำตกบ้านปางอ้าย อุทยานน้ำตกแจ้ซ้อน น้ำแร่ อุดมสมบูรณ์ด้วยทรัพยากรที่หลากหลาย เหมาะสมกับอาชีพเกษตรกร ทำนาปลูกข้าว สลับการกับปลูกข้าวโพดหวาน ข้าวโพดเลี้ยงสัตว์ ปลูกถั่วและสวนผัก ในป่ามีพืชผักสมุนไพร เห็ด หน่อไม้ เป็นแหล่งอาหารธรรมชาติ และมีสภาพอากาศเย็นสบายตลอดปีเหมาะกับการท่องเที่ยวพักผ่อน ใกล้ชิดกับธรรมชาติที่การเดินทางสะดวก ห่างจากตัวเมืองลำปางเพียง ๖๐ กิโลเมตร ผู้คนมีจิตใจดี สัมผัสความสามัคคี รักษาจารีตประเพณี วัฒนธรรม สืบทอดพระพุทธศาสนาเจริญรุ่งเรืองมาอย่างยาวนาน จากการรักษาประเพณีทำนุบำรุงศาสนสถาน สักการะไหว้เจดีย์พระธาตุในพื้นที่มาแต่ครั้งโบราณ และประเพณีการไหว้ผีบรรพชนมาแต่บรรพกาล



เทือกเขาผีปันน้ำ



อุทยานน้ำตกแจ้ซ้อน



แม่น้ำวัง



พระเจดีย์ม่อนเวียง




เนื่องจากพื้นที่เหมาะสมกับการทำอาชีพเกษตร จึงมีบริษัทเอกชนเข้ามาร่วม  
บันทึกข้อตกลงกับเกษตรกร ปลูกข้าวโพดอาหารสัตว์ และมันสำปะหลัง คลอบคลุมเป็น  
พื้นที่กว้างขวาง และพืชผักอื่นๆปลูกเพื่อส่งให้บริษัทเอกชน ในการเกษตรยุคปัจจุบันมุ่งเพื่อ  
การค้า มีการใช้สารเคมีเพื่อเร่งการเจริญเติบโตและป้องกันแมลงศัตรูพืช

**เทศบาลตำบลเมืองปาน** เห็นว่า อาหารพืชผักที่มีจำหน่ายในตลาดย่อมมีการ  
ปนเปื้อนจากสารเคมี จึงมีโครงการจัดการอาหารชุมชน กิจกรรม ส่งเสริมการให้ความรู้  
เรื่อง การใช้สารเคมีกำจัดศัตรูพืช มีผู้เข้าตรวจสอบเคมีในเลือด จำนวน 50 คน ผลการ  
ตรวจสอบเคมีในเลือดพบว่า ไม่ปลอดภัย จำนวน 38 คน มีความเสี่ยง 12 คน

**สถานการณ์ด้านสุขภาพของคนในเมืองปาน**อยู่ในภาวะที่ต้องร่วมมือกัน  
ปรับเปลี่ยนการบริโภคพืชผักที่ปลูกกินเอง และผักสมุนไพรตามธรรมชาติ และหน่วยงาน  
เกี่ยวข้อง เช่น ปกครองอำเภอ เกษตรอำเภอ ปศุสัตว์อำเภอ ประมงอำเภอ พัฒนาชุมชน  
พัฒนาที่ดิน สำนักงานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม อุทยานแห่งชาติ หน่วยงาน  
สาธารณสุขอำเภอเมืองปาน ธนาครเพื่อการเกษตรและสหกรณ์สาขาเมืองปาน และ  
หน่วยงานอื่นๆ ได้ส่งเสริมสนับสนุนให้ความรู้เรื่องเกษตรชีวภาพแก่เกษตรกร การสงวน  
อนุรักษ์ และฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม การจัดการใช้ประโยชน์อย่างยั่งยืน  
ตามแนวปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง





**ข้าว**เป็นพืชอาหารที่สำคัญที่เกษตรกรจะต้องปลูกเพื่อบริโภคในครัวเรือน ในพื้นที่ตำบลเมืองปานมีการปลูกข้าว ๒ รอบ เพื่อบริโภคและจำหน่าย หากต้องการให้ข้าวมีราคาดี เป็นข้าวที่ตลาดต้องการในกระแสการรักสุขภาพ เกษตรกรจึงหันมาปลูกข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry) ได้จากการผสมพันธุ์ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิลกับข้าวขาวดอกมะลิ ๑๐๕ ลักษณะเป็นข้าวเจ้า สีม่วงเข้ม รูปร่างเมล็ดเรียวยาว ข้าวกล้องมีรสสัมผัสนุ่มนวลสามารถปลูกได้ตลอดทั้งปีโดยควรปลูกแบบเกษตรอินทรีย์ ในพื้นที่ที่มีสภาพอากาศเย็นเพื่อสร้างสีเมล็ด ระบบเกษตรอินทรีย์ หรือเกษตรชีวภาพ ข้าวไรซ์เบอร์รี่มีคุณสมบัติเด่นทางด้านโภชนาการ คือมีสารต้านอนุมูลอิสระสูง และมีดัชนีน้ำตาลต่ำนำไปบริโภคเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็ง และทางการแพทย์ยังนำไปใช้ทำผลิตภัณฑ์อาหารโภชนาการบำบัด ข้าวเพื่อสุขภาพดีสู่การมีรายได้เป็นกอบเป็นกำ เนื่องจากเป็นที่ต้องการของตลาด

# ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry)

## กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ศูนย์ข้าวชุมชนบ้านดอนแก้ว

บ้านดอนแก้ว หมู่ที่ ๒ ตำบลเมืองปาน มีแหล่งน้ำ อ่างเก็บน้ำห้วยแม่แ่มะ จากโครงการชลประทานอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ลำห้วยแม่แ่มะ มีการบริหารจัดการน้ำอย่างทั่วถึงเกษตรกรได้ใช้เพื่อการเกษตรตลอดปี ปลูกข้าวนาปี ข้าวนาปรัง ปลูกพืชผักสลับในปี ๒๕๕๕ มีการก่อตั้งกลุ่มศูนย์ข้าวชุมชนบ้านดอนแก้ว เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกได้มีเมล็ดพันธุ์ข้าวพันธุ์ดีมีคุณภาพ พันธุ์ข้าวสันป่าตอง ๑ ข้าว กข.๑๐

ต่อมาในปี ๒๕๕๘ นโยบายจังหวัดลำปางมีการส่งเสริมให้มีการสีข้าวกล้อง โดยมีศูนย์เมล็ดพันธุ์ข้าวลำปาง ได้สนับสนุนโรงสีข้าวกล้อง เครื่องอัดสุญญากาศ ห้องควบคุมคุณภาพข้าว เพื่อการแปรรูปและสร้างมูลค่าเพิ่มข้าว ภายใต้โครงการโรงเรียนข้าวและชาวนาเมืองปาน การเพาะปลูกข้าวโดยวิธีการทำนาโยนเพื่อลดต้นทุนการปลูกข้าวในปัจจุบันทางกลุ่มวิสาหกิจชุมชนศูนย์ข้าวบ้านดอนแก้ว ได้ผลิตข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry) ข้าวเหนียวลิ้มผัว ทำการแปรรูปเป็นข้าวกล้อง โดยมีนายอุทัย ต้อนรับ ตำแหน่ง สมาชิกสภาเกษตรกร เป็นประธานกลุ่ม มีสมาชิก ๑๕ คน การสีข้าวกล้องเพื่อบรรจุภัณฑ์ที่สวยงามและจำหน่ายเอง กล่องละ ๑ กิโลกรัม ราคา ๖๐ บาท เป็นที่นิยมนำเป็นของขวัญ ของไหว้ปีใหม่เมืองทางภาคเหนือ ของที่ระลึก ของฝาก แก่ผู้มาเยือนเกษตรกรจึงใส่ใจในการผลิตข้าวให้เป็นสินค้าปลอดภัย พึงพอใจในราคาจำหน่ายทั้งผู้ซื้อและผู้ขาย



## การทำนาโยน

เป็นวิธีการปลูกข้าวมีการเจริญเติบโตเร็วต้นข้าวแข็งแรง ประหยัดเวลา ลดต้นทุนค่าแรงงานการปลูกข้าว เหมาะกับข้าวพันธุ์ระยะการปลูกสั้นเพียง ๑๒๐ วัน ชุมชนบ้านดอนแก้วจึงมีการปลูกจึงมีการปลูกข้าว ๒ รอบใน ๑ ปี มีการบริหารจัดการน้ำที่ทั่วถึง



## การปลูกข้าว เพื่อเป็นสินค้าปลอดภัย

เทศบาลตำบลเมืองปานร่วมกับเกษตรอำเภอเมืองปานส่งเสริมให้ความรู้เกี่ยวกับการขยายเชื้อบิวเวอร์ ไตรโคเดอร์มา สำหรับใช้ในการกำจัดและป้องกันแมลงศัตรูพืช และโรคโคนเน่า และส่งเสริมให้ความรู้การจัดทำปุ๋ยหมักใช้เองใน การเลี้ยงแหนแดงในนาข้าว การนำฟางข้าวกับปุ๋ยคอก มูลสัตว์ในพื้นที่ ทำปุ๋ยหมักสำนักงานพัฒนาที่ดินสนับสุนนสาร พต. ต่างๆ



กลุ่มวิสาหกิจ  
ชุมชน

ศูนย์ข้าวชุมชนบ้านดอนแก้วได้เสนอผลผลิตเข้าประกวดผลผลิตข้าวมี  
คณะกรรมการระดับจังหวัดลำปางเป็นกรรมการผลการคัดเลือกข้าว  
ชนะเลิศอันดับหนึ่ง

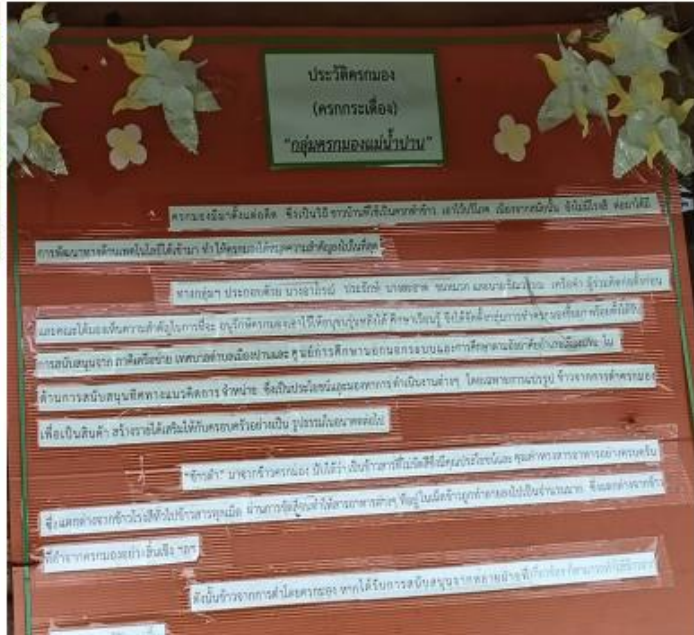


## การส่งเสริมจากหน่วยงานราชการที่ เกี่ยวข้องในอำเภอเมืองปาน



ในปี ๒๕๖๕ ที่หมู่บ้านดอนแก้ว มีกิจกรรม งาน Field Day พิธีวันถ่ายทอดเทคโนโลยี เพื่อเริ่มต้นฤดูกาลผลิตใหม่ จัดขึ้น โดยกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กรมส่งเสริมการเกษตร เป็นการเสริมทัพองค์ความรู้ให้เกษตรกร เตรียมพร้อมเข้าสู่ฤดูกาลผลิตใหม่เพิ่มศักยภาพให้กับเกษตรกร นำโดย นายอำเภอเมืองปานและหัวหน้าส่วนราชการในอำเภอเมืองปานร่วมพิธี เป็นกำลังใจให้เกษตรกร

# การทำข้าวเปลือกด้วยครกมอ



ประวัติกลุ่มครกมอแม่น้ำป่าน จากหัวข้อสนทนาการคุยพบปะกัน ยามว่างของ นางอาภรณ์ ประจักษ์ นางสะอาด ขมหมวก และ นายฉิมวรรณ เครือคำ มีเรื่องเกี่ยวกับสุขภาพของคนยุคปัจจุบัน



ครกมอ

พื้นที่เมืองปานเป็นพื้นที่ในหุบเขาและผู้คนก็อาศัยในป่าไม้ ป่าอุทยานแห่งชาติ การปลูกข้าวเพื่อการบริโภค ในชีวิตประจำวันบางครั้งเร็วสามารถใช้ครกมอตำข้าว ยังหลงเหลือสามารถค้นหาได้ สังเกตได้จากที่ตลาด กาดหมั้วปานคำ เทศบาลตำบลเมืองปาน มีข้าวที่ตำด้วยครกมอใส่ถุงวางจำหน่ายในราคาถุงละ ๓๐ บาท

# นางอาภรณ์ ประจักษ์ รองประธาน



**นางอาภรณ์ ประจักษ์** บ้านทุ่งโป่ง หมู่ ๑ ตำบลเมืองปาน เคยรับราชการที่โรงพยาบาลเมืองปาน เกษียณอายุจากประสบการณ์และสังเกตว่าผู้ป่วยแต่ละคนที่เข้ารับการรักษาอาการเจ็บป่วยในโรงพยาบาลสุดท้ายก็คือการเสียชีวิต ยาที่ได้รับมานั้นไม่ได้ช่วยให้การเจ็บป่วยดีขึ้นมีผลกระทบต่อเนื่องเกิดภาวะไตเสื่อม หัวข้อการสนทนา ๓ คน

เพื่อนบ้านเรือนเคียงวัยเดียวกันร่วมกับ นางสะอาด ชมหมวก และ นายชินวรรณ เครือคำ เป็นเรื่องสุขภาพว่าการกินอาหารในยุคปัจจุบันทำให้ร่างกายป่วยง่าย นึกถึงอดีตเมื่อครั้งยังเป็นเด็กๆ รุ่นพ่อแม่ตายายมีอายุยืนกันเพราะกินอาหารธรรมชาติ ข้าวก็ตำกินเองทุกคร้วเรือน ข้าวมีวิตามินพากันชวนกันมีแนวคิดว่าจะตำข้าวกินเอง ทำครกไม้ และทำกระต๋อง ขึ้นมา โดยนายชินวรรณ เครือคำ มีทักษะเป็นช่างไม้ ต่อมาได้ชักชวนเพื่อนบ้านใกล้เคียงมารวมกลุ่มตำข้าวครกมองกันแบ่งกัน และมีผู้สั่งทำเอาไปบรรจุภัณฑ์เองขายกิโลกรัมละ ๗๐ บาท ขายได้ราคาดีที่กรุงเทพมหานคร

**ในห้วงการระบาดโควิด** ขั้นตอนการตำข้าวและการฟัดข้าว สมาชิกในกลุ่มก็ช่วยกันทำและทางกลุ่มได้ประสานมายังเทศบาลเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ ร่วมกับ กศน. เมืองปานได้มีการอบรมการบรรจุภัณฑ์และนำจมูกข้าวมาบรรจุเป็นถุงชาจมูกข้าวและมีความต้องการว่าพัฒนาเป็นขนมจีนข้าวครกมองเพื่อเพิ่มความหลากหลาย ปัจจุบันมีสมาชิก ๒๔ คน มติในที่ประชุมให้นายวิชัย ชื่อหลาย เป็นประธานคนใหม่ เหมาะสมในการประสานงานกับชมรมผู้สูงอายุตำบลเมืองปาน

# ขั้นตอนการตำข้าว



ขั้นตอนการตำข้าวเพื่อให้เปลือกข้าว  
แตกหลุดออกและนำไปฟัดเปลือก  
ข้าวออกให้เหลือเม็ดข้าวสารข้างใน  
ข้าว ๑ กิโลกรัม ใช้เวลาดำ และร่อน  
ข้าวเอาผงฝุ่นออกและฟัดเปลือกข้าว  
เหลือแต่เมล็ดข้าวใช้เวลาไม่ถึงชั่วโมง

**นางอาภรณ์ ประจักษ์** ได้กล่าวว่า  
ในยุคประมาณหกสิบกว่าปีในหมู่บ้าน  
จะมีบ่าวมาแ้วหาสาว มาช่วยตำข้าว  
ในช่วงเวลากลางคืน ใครมีลูกสาวก็จะ  
มีคนมาช่วยตำข้าวให้ ทุกครัวเรือน  
จึงมีครกมอง





ในปัจจุบันชาวบ้านที่มีक्रमองก็จะตำข้าวและข้าวที่นิยมนำมาตำคือข้าวดำ เพื่อนำไปผสมข้าวขาว นำไปหุงข้าวดำ หรือข้าวไรซ์เบอร์รี่ (riceberry) เพื่อวิตามินหรือสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ให้กินข้าว อาหาร เป็นยาบำรุงร่างกายแทนวิตามินสังเคราะห์และนำมาจำหน่ายตามตลาดนัดในหมู่บ้านซึ่งไม่ได้บรรจุภัณฑ์ที่สวยงาม

“ ข้าวครกมองแม่น้ำปาน  
พัฒนาสู่เส้นขนมจีนครกมองแม่น้ำปาน ”



## การแปรรูปข้าวทำเส้นขนมจีนแบบหมัก



นายประสิทธิ์ จำเดิม นายกเทศมนตรีตำบลตำบลเมืองปาน ให้การสนับสนุนงบประมาณ  
อบรมการทำขนมจีนक्रमองให้กลุ่มक्रमองแม่น้ำปานตามโครงการส่งเสริมอาชีพกลุ่มผู้สูงอายุ  
กิจกรรมการทำขนมจีนข้าวक्रमองแม่น้ำปาน มีการบูรณาการร่วมกับหน่วยงานการศึกษา  
นอกโรงเรียน และนำเงินดำเนินงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โครงการพัฒนา  
คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุตำบลเมืองปาน กิจกรรมการแปรรูปผลิตภัณฑ์ข้าวक्रमองแม่น้ำปาน และ  
ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเมืองปานจัดอบรมส่งเสริมให้ความรู้โดยนำปราชญ์ชาวบ้านในพื้นที่  
ที่มาเป็นวิทยากรการแปรรูปข้าวเป็นเส้นขนมจีนแบบโบราณ และการอบรมบรรจุกภัณฑ์จาก  
นางสาวเกศชิตา หวานดี ตำแหน่งครู วิทยากรของศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอเมืองปาน สกร.  
อำเภอเมืองปาน (การศึกษาออกโรงเรียน)



ทางกลุ่มक्रमองได้รับคำแนะนำจากปราชญ์ชาวบ้าน **แม่หล้า ประพฤติ**  
ปราชญ์ชาวบ้านการทำขนมจีนเส้นหมัก บ้านสบลี ตำบลแจ้ซ้อน อำเภอเมืองปาน



ทางกลุ่มक्रमองได้รับคำแนะนำจากปราชญ์ชาวบ้าน แม่หล้า ประพฤติ ปราชญ์ชาวบ้าน การทำขนมจีนเส้นหมัก บ้านสบลี ตำบลแจ้ซ้อน อำเภอเมืองปานการทำขนมจีนเส้นหมัก จะนำข้าวเจ้ามาแช่น้ำให้นิ่ม หมักข้าวในตะกร้าทิ้งไว้ ๔ วัน



แล้วนำมาตำด้วยครกมอง ได้เป็นผงแป้ง นำมาร้อนให้ละเอียด ผสมน้ำร้อนที่ละน้อยจนละลายเป็นน้ำแป้ง ตักใส่ถุงย่ามห้อยเพื่อสะเด็ดน้ำ๑คืน จึงนำก้อนแป้งที่ได้สะเด็ดน้ำแล้วมาร้อนให้ละเอียดอีกครั้ง ผสมน้ำอุ่นนวดจนเหนียว เป็นก้อนแป้งนำไปต้มให้สุกๆดิบๆ



ตักใส่ถุงย่ามห้อยเพื่อสะเด็ดน้ำ ๑ คืน จึงนำก้อนแป้งที่ได้สะเด็ดน้ำแล้วมาร่อนให้ละเอียดอีกครั้ง ผสมน้ำอุ่นนวดจนเหนียว เป็นก้อนแป้งนำไปต้มให้สุกๆดิบๆ เมื่อได้ก้อนแป้งจากการต้มแล้วนำไปตำด้วยครกมอญอีกรอบเพื่อความเหนียวนุ่มยิ่งขึ้น



นำแป้งที่ผ่านการตำมานวดผสมน้ำร้อนที่ละน้อยจนแป้งละลายเป็นน้ำแป้งตักใส่ถุงเหียง หรือ กระจับปี่ใส่เส้นในกระทะต้มน้ำร้อนที่เดือด จนสุกและเส้นลอยตัวขึ้น นำแชะตักเส้น อุปกรณ์การตักเส้นขึ้น รูปร่างคล้ายชะหาปลา นำเส้นสุกร้อนๆแช่ลงในกะละมังน้ำเย็นที่เตรียมไว้ใกล้ๆเตาหม้อต้มทันทีเพื่อลดความร้อน



แล้วตักเส้นนำไปแช่ในกะละมังเย็นอีกครั้งเพื่อจับเส้นขนมจีนเป็นจับให้สวยงาม การผสมสีธรรมชาติให้สวยงามนั้นผสมในขั้นตอนการนวดแป้งให้ละลายก่อนนำไปรีดเส้นและต้มสุก ขั้นตอนจากภูมิปัญญาการทำขนมจีนเส้นหมัก เพื่อให้ข้าวเปียยู่่ง่ายนั้นเป็นการแปรรูปอาหารสูตรโบราณที่ไม่มีเครื่องมือที่ทันสมัย การหมักได้เกิดจุลินทรีย์ ซึ่งเป็นจุลินทรีย์ชนิดดีที่ร่างกายต้องมีการย่อยอาหาร เหมาะสำหรับวัยผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีระบบการขับถ่ายไม่ดี ท้องผูก เป็นภูมิปัญญาการแปรรูปข้าวให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่ควรสืบทอดไว้ ให้คุณค่าภูมิปัญญา



“ จากนาข้าว มาสู่क्रमอง แปรรูปเป็นเส้นขนมจีน  
क्रमอง แม่น้ำปาน  
ความรู้ภูมิปัญญาของกลุ่มผู้สูงอายุถ่ายทอดสู่สังคม  
บันทึกไว้ให้อนุชนรุ่นหลัง ”

คุณศรีจันทร์ งามอาจ

ปลัดเทศบาลตำบลเมืองปาน ตำบลเมืองปาน อำเภอเมืองปาน จังหวัดลำปาง





“ข้าวक्रमอง วิถีเมืองพ่อขุนจเรปาน”