


★ มองโลกผ่าน (ประวัติศาสตร์)  
อาหารเช้า ★

โตมร ศุขปรีชา เขียน  
อนันต์ ภาพประกอบ

××××××

สำนักพิมพ์อมรินทร์  
กรุงเทพมหานคร

 หนังสือคุณภาพ  
โดยอมรินทร์กรุ๊ป



## สารบัญ



คำนำสำนักพิมพ์ (6)

บทนำ : มือเข้าของผม 2

อาหารเข้าในภาพวาด : อำนาจ จินตนาการ อาหาร และการค้า 10

อาหารเข้าชาวยุคกลาง : เมื่อการรับประทานแต่เช้า

เป็นเรื่องของคนจนและคนบาป 16

โรมัส โรมัส โรมัส! กับอาหารเข้าของชาวบริติช 24

อาหารเข้าราชินี สู่อาหารมือที่บ่งบอกความหิวหราชของชนชั้นกลาง 32

อาหารเข้าของชาวกรีก-โรมัน : ซบซนชวนเอนยิ่งกว่าคดีฆาตกรรม 42

ขนมปังในฐานะอาหารเข้า เขากินกันมาตั้งแต่สมัยกรีก 50

แซนดิวิชอาหารเข้า : เบรกฟาสต์ออนเดอะโก 58

โยเกิร์ต อาหารเข้าแคลอรีต่ำ 66

ความแบนของแพนเค้ก : ประวัติศาสตร์สงครามความอร่อย  
จากยุโรปถึงอเมริกา และนำพาไปสู่แพนเค้กฟูๆจากญี่ปุ่น 76



ประวัติศาสตร์เบคอน : เรื่องหมูๆที่ไม่หมู	86
ข้าวต้ม : ความซับซ้อนของอาหารเช้า	100
เสียงแห่งห้องอาหารเช้า	114
สำรวจเมืองผ่าน “บุฟเฟต์อาหารเช้า”	122
Breakfast is the New Lunch : ประชุมอาหารเช้า	132
ราคาของอาหารเช้า : ความแพงในมือแรกของวัน	140
Breakfast in Bed : ชนชั้น ความลิ้นลิ้น และมนตร์เสน่ห์ของอาหารเช้าบ้านเดียว	150
ความหิวของเด็กๆ และ Breakfast Club	158
อาหารเช้ากับการเรียนรู้ : เรื่องที่ฟังดูน่าเบื่อ แต่เป็นเรื่องสำคัญ	168
Arepa : อาหารเช้าที่ดีที่สุด – กับวิกฤตชาติที่เลวร้ายที่สุดของเวเนซุเอลา	176
อาหารเช้าชาวแอฟริกัน : ความจนในมืออาหาร	182





## คำนำสำนักพิมพ์



เราต่างเคยได้ยินประโยคที่กล่าวไว้ว่า “มือเข้าเป็นมือที่สำคัญ”

จากผลวิจัยทางการแพทย์ของ Harvard Medical School ชี้ว่า คนที่รับประทานอาหารเช้าทุกวันมีแนวโน้มที่จะอ้วนยากกว่าคนที่อดอาหารเช้า และมีความเสี่ยงต่อโรคอ้วนและภาวะดื้ออินซูลินน้อยกว่าผู้ที่อดอาหารเช้า 30-50 เปอร์เซ็นต์เลยทีเดียว ผลการวิจัยนี้ช่วยยืนยันประโยคข้างต้นได้เป็นอย่างดี

มองโลกผ่าน (ประวัติศาสตร์) อาหารเช้า จะทำให้ผู้อ่านรู้เรื่องราวของอาหารเช้าจากยุคโบราณจนถึงปัจจุบัน ว่าอาหารแต่ละอย่างที่เราได้กิน และเห็นจนชินตานั้น มีประวัติความเป็นมาและมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของชนชาตินั้นๆ อย่างไร

เพราะมือเข้าเป็นมือที่สำคัญ

เรียนรู้วัฒนธรรมผ่านเรื่องราวของอาหารเช้า

สำนักพิมพ์อมรินทร์

บทนำ : มือเช้าของผม





# THE STRAITS TIMES



### THE WORLD IS MESSED UP

By [Author Name]

The world is in a state of flux, with major economies showing signs of recovery but still facing significant challenges. The global market is volatile, and investors are looking for opportunities in emerging sectors. The article discusses the impact of global events on local markets and offers insights into future trends.





# 1

## มือที่ผมชอบที่สุดก็คือมือเข้า

ในยามเช้า แสงแดดไม่เคยส่องลงมาตรงๆ ทว่ามักส่องในแนวเฉียง แปลกดีที่ผมรักแสงเจียงนั้น โดยเฉพาะแสงเจียงในตอนเช้า

ความเจียงของสายแสงมักก่อเกิดรูปเงาประหลาดทาบทาลงบนพื้นผิว รูปเงานั้นมักทำให้เกิดมนตร์เสน่ห์ประหลาดขึ้นกับมิติของพื้นที่รายล้อม – ไม่ว่าจะเป็นที่ไหนก็ตาม

อาจเป็นครีวของต้ง่ายๆ กับกาแฟดำริมถนนในปารีส แซนด์วิชใงๆ กับลาเต้ราคาถูกซื้อจาก kiosk ริมถนนในนิวยอร์ก กระทั่งถึงแฮมเปญเบรกฟาสต์หรูหรรวมอ่าวเปอร์เซียในมือเช้าของโรงแรมหรูอย่างเบิร์จอัลอาหรับ (Burj Al Arab) มะเขือเทศแสนหวานในมืออาหารเช้าของโรงแรมเก่าแก่ริมเคเบิลคาร์ขึ้นภูเขาไฟของฮอกไกโด หนังสือพิมพ์ *สเตรทไทมส์* (The Straits Times) กับอากาศชื้นและน้ำส้มสดในโรงแรมฟูลเลอร์ตัน (Fullerton) ของสิงคโปร์ หรือสตูกวางมูสกินกับขนมปังเปลือกกรอบริมทะเลสาบที่จับแข็งเป็นน้ำแข็งทางตอนเหนือของสวีเดน

ไม่ว่าจะเป็นที่ไหน – สำหรับผม, อาหารเช้าคือมือสำคัญ

ไม่เกี่ยวกับสุขภาพมากนัก

แต่เกี่ยวกับความรู้สึก



# 2

## อาหารเช้าคือเทคโนโลยี

ปราศจากเสียงซึ่งเทคโนโลยี มนุษย์ไม่มีโอกาสได้กินอาหารเช้าอย่างที่เป็นอยู่



สมัยที่เรายังล่าหาอาหาร อาหารไม่เคยสดใหม่ข้ามคืนได้เหมือนในปัจจุบัน มนุษย์มักตื่นขึ้นพร้อมท้องหิว แล้วต้องวิ่งพล่านออกหาของกินก่อนจะได้กินเราต้องลงแรงเสียก่อน บ่อยครั้งมนุษย์จึงไม่ได้กินอาหารเช้า

การเก็บรักษาอาหารล้วนคือเทคโนโลยี ตั้งแต่การเก็บเมล็ดพืชแห้งหรือธัญพืชเอาไว้กินทั้งอย่างนั้น รวมไปถึงการคิดค้นโมบดธัญพืชเป็นแป้งเพื่อให้เก็บรักษาได้นานขึ้น ใช้งานได้สะดวกขึ้น หรือการเลี้ยงสัตว์ต่างๆ เอาไว้ใกล้ตัวเพื่อสร้างประโยชน์ทางอาหารให้เรา เช่น เลี้ยงไก่เพื่อเอาไข่ เลี้ยงวัวเพื่อเอานม

เทคโนโลยีเหล่านี้ค่อยๆ เปลี่ยนแปลงไปเรื่อยๆ ควบคู่กับเทคโนโลยีอื่นๆ

เมื่อตื่นขึ้น เรามักรู้สึกเคืองคว้าง บ่อยครั้งเราไม่รู้ว่าจะตัวเองอยู่ที่ไหน ดังนั้นในทุกเช้าเราจึงมักอยากกำหนดทิศทางของตัวเองในจักรวาล

ใช่ - ด้วยการเสพอะไรบางอย่างเพื่อให้รู้ว่าเรายังรู้รส ยังมีอารมณ์ความรู้สึก และยังเป็นมนุษย์

หนังสือพิมพ์จึงมาคู่กับยามเช้าและมือเช้า คนรุ่นปู่รุ่นพ่ออาจกินไข่ลวกพร้อมอ่านหนังสือพิมพ์ไปด้วยในแบบที่ไม่อาจขาดได้







เฮนรี วอร์ด บีเซอร์ นักเทศน์และนักปฏิรูปสังคมชาวอเมริกันเคยบอกไว้ว่า หนังสือพิมพ์นั้นเป็นขุมทรัพย์ที่ยิ่งใหญ่กว่าทองคำเป็นล้านๆ ที่นับประเมินค่าไม่ได้เสียอีก

สำหรับคนสมัยก่อน ชาวในหนังสือพิมพ์เองนั้นแหละที่คืออาหารเช้า มันคือการบอกเล่าว่า ณ ขณะนี้เกิดอะไรขึ้นบ้างในโลกและสังคม ในจักรวาลในพื้นที่แห่งมิติสัมพันธ์ ในที่ที่เราอยู่

และดังนั้นเราจึงกำหนด 'ที่ทาง' ของเราได้ – ว่าเราอยู่ตรงไหนในจักรวาลนั้น

ในอังกฤษยุควิกตอเรียมีการสร้าง “ห้องอาหารเช้า” เอาไว้เพื่อกินอาหารเช้าโดยเฉพาะ ห้องนั้นไม่ได้มีไว้เพื่อเจ้าของบ้านคนเดียว แต่แท้จริงแล้วมีไว้เพื่อต้อนรับแขกที่มาร่วมสังสรรค์กันตั้งแต่เช้า

ใช่ – ก็เพื่อแลกเปลี่ยนบทสนทนา เพื่อดูว่าใครทำอะไรที่ไหน และก็ใช่ – ที่บทสนทนาเหล่านั้นช่วยปลุกเราให้ตื่นขึ้นมารับรู้การกำหนดที่ทางของตัวเองในสังคมด้วย

ดังนั้น อาหารเช้าและเครื่องประกอบการกินยามเช้าทั้งหลาย จึงไม่ใช่อะไรอื่น นอกเสียจากเทคโนโลยีบำบัดความหิวที่เกิดจากการอดมายาวนานขณะนอนหลับ

อดอาหาร – อดข้อมูลข่าวสาร และกระทั่งอดมีชีวิต

ในความหลับไหล เราพูดได้หรือว่าเรากำลังมีชีวิตอยู่

การตื่นขึ้นและพบกับอาหารเช้าแทบจะในทันทีจึงเป็นเครื่องหมายบ่งบอก  
เราว่า – มนุษย์ได้ก้าวหน้ามาไกลมากเพียงใดในกระบวนการวิวัฒนาการ

ไม่แปลก – ที่เราจะเฉลิมฉลองมือเย็นเป็นการเอิกเกริก เพราะเราใช้  
เร็วแรงในตอนกลางวันไปกับการล่าสัตว์ใหญ่ กว่าจะใช้เวลาปรงมันให้สุก  
กว่าจะพักให้เหนียวคล้าย มือเย็นก็มาถึงพอดี ดังนั้น แม้มือเย็นจะเป็น  
มือใหญ่และมีประติษฐกรรมมากมาย แต่มือเย็นก็ยังเป็นวัตรปฏิบัติที่  
“ธรรมดา” เกินไป – เมื่อเทียบกับมือเช้า

เพราะมือเช้าคือสัญลักษณ์แห่งความก้าวหน้าในเรื่องพื้นฐานที่สุดของ  
การมีชีวิตอยู่

มือเช้าจึงคือเทคโนโลยี

### อาหารเช้าที่ผมชอบทำที่สุดมีอยู่ไม่กี่อย่าง

อย่างแรกก็คือ แพนเค้กตำร้ออเมริกันที่ทำงาน ๆ ด้วยการผสมส่วนผสม  
ต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ตั้งแต่เนม แป้ง น้ำตาล ผงฟู ไข่ น้ำมัน แล้วก็ทอด  
ในกระทะ นำมาเรียงซ้อนกันเป็นตั้งสูง หอมกรุ่น ราดน้ำเชื่อมเมเปิ้ลเหนียว  
หนึบลงไปบนแพนเค้กร้อน ๆ – เท่านั้นก็ได้อาหารเช้าแสนอร่อยแล้ว ส่วนจะ  
พลิกแพลงอย่างไรต่อไปให้เป็นแพนเค้กฟูเบาซูเฟล่ หรือกินกับไก่ทอดสำหรับ  
บุรุษก็สุดแท้แต่ความชอบ

อย่างที่สองเกิดขึ้นเมื่อมีขนมปังคังคีน มันจะกลายเป็นเฟรนช์ทอสต์  
ง่าย ๆ บาน ๆ ผมชอบเฟรนช์ทอสต์รสหวาน จึงเพียงนำไข่มากวนเข้ากับนม  
ใส่น้ำตาลและอบเชยลงไป โรยเกลือลงไปตัดรสเพียงเล็กน้อย จากนั้น



นำขนมปังลงไปจุ่มในไข่ให้ชุ่ม แล้วนำไปทอดในกระทะ ไม่นานก็จะได้เฟรนช์โทสต์หอม ๆ สวย ๆ ให้กินชื่นใจในยามเช้าแล้ว

อีกอย่างหนึ่งที่ทำได้ไม่ยากก็คือ ขนมปังที่บางคนเรียกว่าขนมปังตุรกี แต่บางคนก็เรียกว่าขนมปังทิเบต ซึ่งมีวิธีทำแสนง่ายอีกเช่นกัน คือ นำเอาแป้งสองส่วนมาผสมกับนมหรือโยเกิร์ตหรือบัตเตอร์มิลค์หนึ่งส่วน นวดให้เข้ากัน แล้วคลึงแผ่เป็นแผ่น จากนั้นจะนำไปทอดบนกระทะ หรือนำไปอังบนเตาไฟร้อน ๆ ก็ได้ มันจะออกมาเป็นแผ่นแบ่งที่กรอบก็ได้ หนานุ่มก็ได้ ขึ้นอยู่กับขั้นตอนการนวดของเรา ที่ตั้งามที่สุดก็คือกินกับนมข้นหวาน

ที่ว่ามานั้นคืออาหารเช้าที่มีรสชาติอ่อน ๆ แต่เชื่อหรือไม่ว่า อาหารเช้าที่ผมชอบที่สุดแท้จริงคือ อาหารเช้ารสชาติจัดจ้าน ด้วยการเด็ดใบกะเพราจากสวนริมระเบียง นำมาล้างแล้วผึ่งไว้ ก่อนจะรวนหมูสับในกระทะที่ใส่น้ำมันไว้เล็กน้อย พลังตำกระเทียมกับพริกแห้ง เมื่อหมูได้ที่ก็ใส่กระเทียมกับพริกลงไป ปูรสด้วยน้ำปลาและน้ำตาล จากนั้นก็ประกอประกะเพราลงไป มาก ๆ แล้วทอดไข่ดาวเกรียม ๆ ที่ไข่แดงยังไม่สุก โปะลงไปบนผัดกะเพราหมูสับนั้น กินกับข้าวที่หุงมาใหม่ ๆ หอม ๆ





ทั้งสามสี่เมนูที่ว่ามาคือเมนูพื้นที่ที่สุดของหลายชาติ ทั้งอเมริกัน ฝรั่งเศส ทิเบต ตุรกี และไทย (หรือที่จริงก็คือจีนผสมไทย)

ทว่าแม้เป็นอาหารพื้นที่ที่สุด เราก็ยังเห็น “เทคโนโลยี” แฝงฝังอยู่ในอาหารเช้าทั้งสามอย่างชัดเจน ทั้งเทคโนโลยีความร้อน การเก็บรักษาอาหารแห้ง การไม่แป้ง การถนอมอาหาร ตู้อุ่น และอื่นๆ เพื่อจะนำส่วนผสมเหล่านี้มา “ประกอบร่าง” กันได้โดยเร็วในยามเช้า

แพนเค้กแบบอเมริกันนั้นเป็นประดิษฐกรรมง่าย ๆ ดูเผิน ๆ เหมือนไม่ซับซ้อน แต่แท้จริงมีวิวัฒนาการซับซ้อน เฟรนด์โทสต์คือการแก้ปัญหาของเหลือเพื่อไม่ให้เกิด food waste ขนมปังตุรกีเรียบง่าย ใช้แต่ของที่หาได้ใกล้มือ ส่วนผัดกะเพราคืออาหารที่มีกรรมวิธีซับซ้อนที่สุด แต่ให้พลังงานเต็มอิมเมื่อสำรวจจลิกลงไปนมือเช้า เราจึงเห็นความซับซ้อนของมัน ตั้งแต่ความคิด ความเชื่อ วัฒนธรรมปฏิบัติ ที่เกี่ยวพันไปถึงศาสนาและชนชั้น ทั้งยังโยงใยไปถึงความอุดมสมบูรณ์ของถิ่นที่อยู่ การอยู่รวมเป็นครอบครัวใหญ่ การจัดวางหน้าที่สำหรับสมาชิกในครอบครัว – ที่จะเป็นผู้หา ผู้เก็บรักษา ผู้ปรุงรจ ผู้กิน และผู้เก็บกวาด

มือเช้าของผมเป็นเช่นนี้เอง

อาหารเช้าในภาพวาด :  
อำนาจ จินตนาการ อาหาร และการค้า





เมื่อเช้า อาหารมื้อแรกของคุณคืออะไร

ใคร ๆ ก็บอกให้เรากินอาหารเช้า เพราะอาหารเช้าเป็นมื้อสำคัญที่สุดของวัน แต่หากย้อนกลับไปในศตวรรษที่ 13 นักบุญโรมัส อะไควนัส (Thomas Aquinas) บอกว่า การกินอาหารเช้าถือเป็นหนึ่งในบาปตะกละ เพราะมันคือการกินที่ “เร็วเกินไป”

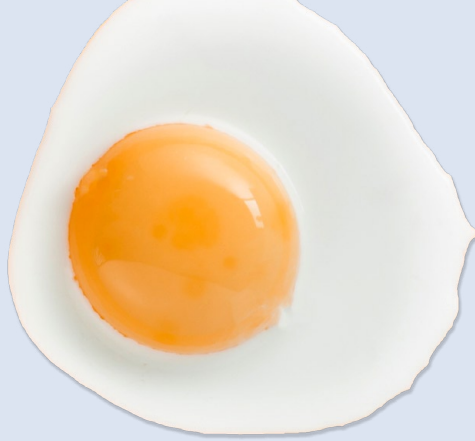
กิจกรรมการกินอาหารเช้าในยุคโบราณจึงไม่ใช่เรื่องปกติของมนุษย์ ลองนึกถึงมนุษย์ยุคล่าหาอาหารดูก็ได้ เมื่อตื่นขึ้นมา พวกเขาไม่มีตู้เย็นเอาไว้เก็บอาหาร จึงมักไม่มีอะไรกินนอกจากของเหลือจากเมื่อวาน ดังนั้นก่อนจะได้กินจึงต้องออกไป “ล่าหาอาหาร” เสียก่อน

อาหารเช้าจึงไม่ใช่กิจวัตรที่อยู่กับมนุษย์มาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ และดังนั้น คำสอนของนักบุญโรมัส อะไควนัส จึงไม่ใช่เรื่องประหลาดในยุคสมัยนั้น ยุคที่อาหารการกินไม่ได้อุดมสมบูรณ์ผุดขึ้นมาจากตู้เย็น ร้านสะดวกซื้อข้างบ้าน หรือร้านอาหารเช้าในย่านออฟฟิศเหมือนทุกวันนี้

ประวัติศาสตร์อาหารเช้ามีความเป็นมายาวนาน ต้องผ่านการต่อสู้และได้รับการ “เสริมแรง” จากหลายมิติ กว่าจะกลายร่างมาเป็น “อาหารเช้า” ที่แพร่หลายให้เราได้กินกันเป็นปกติในทุกวันนี้

มิติหนึ่งที่ทำให้ยืนยันและช่วยกระพือความนิยมในการกินอาหารเช้าให้มากขึ้นก็คือ มิติทางการค้า ทว่าเป็นการค้าที่ซ่อนตัวอยู่ในงานศิลปะ





ศตวรรษที่ 17 คือ “ยุคทอง” ของศิลปะในยุโรปเหนือ และยังเป็นยุคทองของอาหารเข้าด้วย โดยหลักฐานสำคัญก็คือ “ภาพวาด” โดยเฉพาะภาพวาดของศิลปินดัตช์ที่นิยมวาดภาพหุ่นนิ่งที่เรียกว่า Still Life ซึ่งในด้านหนึ่งศิลปินก็มักวาดภาพหุ่นนิ่งโดยได้รับอิทธิพลจากศาสนาคริสต์ เช่น วาดภาพความไม่แน่นอนของชีวิต อย่างภาพผลไม้หรือดอกไม้ที่เริ่มเหี่ยวหรือภาพนาฬิกาทรายที่ค่อยๆ ไหลลงมา เพื่อเตือนให้คนดูภาพนึกถึงความตายและอำนาจของพระเจ้าที่อยู่เบื้องหลังสิ่งเหล่านี้

แต่ในอีกด้านหนึ่ง ศิลปินดัตช์ก็กำลัง “ปลดแอก” ตัวเองออกจากอำนาจทางศาสนาด้วย โดยมี “อำนาจ” อีกด้านหนึ่งมาเสริมแรง นั่นก็คืออำนาจที่เกิดจากการค้าขาย เราจะเห็นภาพวาดที่แสดงความรุ่งเรืองเฟื่องฟู ภาพงานเลี้ยง ภาพการจัดดอกไม้ ภาพผลไม้แปลกๆ ที่มาจากต่างถิ่น ภาพยาสูบ เครื่องเทศ ชา ผ้าไหม เครื่องกระเบื้อง เครื่องเงิน ฯลฯ ซึ่งแทบทั้งหมดนี้เป็นไปได้ก็เพราะอิทธิพลทางการค้าของดัตช์ที่แผ่ขยายไปทั่วโลก โดยบริษัทอย่าง Dutch East India Trading Company

ยุโรปจึงท่วมท้นไปด้วยน้ำตาลจากอาณานิคมในบราซิล ทาสจากแอฟริกา เครื่องกระเบื้องจากจีนและญี่ปุ่น เครื่องเทศและอัญมณีจากอินเดีย ยาสูบจากอเมริกา ฯลฯ จนทำให้ดัตช์ในยุคนั้นได้ชื่อว่าเป็นยุคทองในทุกๆ ด้าน ผู้คนสำราญกับชีวิตประจำวัน ทั้งการกินอยู่ การค้าขาย รวมไปถึงการเรียนรู้อำนาจทางการค้าทำให้เมืองท่าอย่างอัมสเตอร์ดัมถูกครอบงำด้วยอิทธิพลแบบพ่อค้าที่แทบจะมีเหนือรัฐ เสรีภาพแบบดัตช์จึงเป็นเสรีภาพ



ในการปลดแอกตัวเองออกจากทั้งอำนาจรัฐและอำนาจทางศาสนาที่มีลักษณะกดขี่ เพื่อไปมีความสุขกับชีวิตใต้อำนาจทางการค้าแทน

และแน่นอน – ความสำเร็จสำคัญต่อชีวิตเช่นนี้สำแดงออกมาให้เห็นชัดเจนที่สุดในต้นศตวรรษที่ 17 กับภาพเขียนแนวที่เรียกว่า Ontbijtjes หรือ Breakfast Piece ซึ่งกลายเป็นกระแสแฟชั่นด้วยการวาดภาพอาหารเช้าง่ายๆ ทั้งอาหารที่ประกอบเสร็จแล้วและเครื่องปรุงต่างๆที่กำลังตระเตรียม

ศิลปินคนสำคัญคนหนึ่งในแนวทางนี้คือคลารา พีเทอร์ส (Clara Peeters) ซึ่งภาพโด่งดังของเธอคือ Still Life with Cheeses, Artichoke, and Cherries แสดงให้เห็นถึงความรุ่มรวยทางอาหารชัดเจนมาก

ศิลปินอีกคนหนึ่งที่ยิ่งแสดงความรุ่มรวยทางอาหารของดัตช์ยุคนี้ ออกมาก็คือ วิลเลิม เคลสซูน เฮดา (Willem Claeszoon Heda) ซึ่งภาพโด่งดังของเขาเป็นภาพงานเลี้ยง เช่น ภาพ Banquet Piece with Mince Pie แต่ภาพเกี่ยวกับอาหารเช้าของเขาก็น่าสนใจไม่น้อย เพราะมันคือภาพชื่อ Breakfast with Crab หรือ “กินอาหารเช้ากับปู”

ภาพนี้ทำให้นักประวัติศาสตร์อาหารหลายคนสงสัยว่า ชาวดัตช์ถึงขึ้นกินปูเป็นอาหารเช้าเลยหรือ ซึ่งนักประวัติศาสตร์อาหารอย่างกิลเลียน ไรลีย์ (Gillian Riley) ก็บอกว่าปกติแล้วไม่ค่อยมีใครกินปูเท่าไรหรอก ถ้าจะมีก็เป็นปลาหรือพาย แต่ส่วนใหญ่มักจะกินแค่ขนมปัง ซีส และเนยมากกว่า ดังนั้นภาพนี้จึงไม่ใช่ภาพธรรมดาๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน แต่กระนั้นก็แสดงให้เห็นว่า จะต้องมีการกินอาหารเช้าแบบนี้อยู่บ้าง ศิลปินถึงบันทึกเอาไว้ในภาพวาด

ภาพนี้ยังมีมะนาวเลมอนที่ปอกเปลือกเอาไว้ด้วย ส่วนทางขวาก็เป็นมะกอกที่อยู่ในจานสีน้ำเงินขาวแบบที่เรียกว่า Delftware ซึ่งเป็นจานกระเบื้องของดัตช์เองที่ได้รับอิทธิพลมาจากจานกระเบื้องของจีนผ่านการค้าขายอีกทีหนึ่ง ทั้งมะนาว เลมอน และมะกอก คือผลผลิตของยุโรป

ตอนได้ นั้นแปลว่า ต้องมีการขนส่งที่รวดเร็วและแพร่หลาย และถ้าดูภาพ ทั้งภาพ ก็อาจเห็นลักษณะการของการ “กินทิ้งกินขว้าง” อยู่ไม่น้อย เช่น จากถ้วยที่ล้มคว่ำ หรือจานที่วางไม่เรียบร้อย ค่อยคนกินลูกไปจากโต๊ะ แล้ว และทั้งหมดนี้คือของเหลือ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับการตีความภาพอีกทีหนึ่ง

ที่ดัตช์รุ่มรวยขึ้นได้นี้ เป็นผลมาจากการที่ดัตช์สามารถประกาศเอกราช ได้สำเร็จ หลังทำสงครามยาวนานถึงแปดสิบปี (เรียกว่า Eighty Years' War) กับสเปนที่ในตอนนั้นอยู่ภายในการปกครองของราชวงศ์ฮับสเบิร์ก แล้วได้ ชัยชนะและก่อตั้งเป็น The Republic of the Seven United Netherlands จากนั้นก็แข็งแกร่งขึ้นมาในทุกด้าน ทำให้เมืองของดัตช์อย่างอัมสเตอร์ดัม และฮาร์เล็ม รุ่งเรืองเฟื่องฟูขึ้นมา น่าจะเป็นครั้งแรกในยุโรปด้วย ที่เกิด คนในชนชั้นที่เรียกว่า Upper Middle Class ที่มีฐานมาจากการเป็นพ่อค้า ไม่ใช่ราชวงศ์หรือขุนนาง จนหลายคนเรียกว่าเป็น “ชนชั้นพ่อค้าดัตช์” (Dutch Merchant Class) ที่มีความต้องการในการเสพทั้งอาหารการกินและงาน ศิลปะ

ภาพอาหารเข้าที่ปรากฏในภาพวาดของศิลปินดัตช์ยุคนั้นจึงบอกอะไร ่ กับเราหลายอย่าง ทั้งการปลดแอกออกจากอิทธิพลของศาสนา จากกษัตริย์ และขุนนาง จากความยากจนและขาดแคลน ทำให้เราเห็นความเฟื่องฟู ทางการค้าในระดับโลกที่เกี่ยวพันไปถึงดินแดนตะวันออกไกลเลยไกลไปจน ถึงเสรีภาพในการให้นิยามใหม่ของชีวิตด้วย



อาหารเข้าชาวยุคกลาง : เมื่อการรืบทิน  
แต่เข้าเป็นเรื่องของคนจนและคนบาป





สมัยนี้หลายคนบอกว่าอาหารเข้าเป็นเรื่องจำเป็นต่อร่างกาย ใครไม่กินอาหารเข้ามักจะถูกมองว่าไม่ค่อยรักษาสุขภาพเท่าไร แต่คุณรู้ไหมครับว่านี่ไม่ใช่แนวคิดใหม่ เพราะถ้าย้อนกลับไปในช่วงศตวรรษที่ 2-8 คือหลังจากอาณาจักรโรมันล่มสลายไปแล้วจนถึงช่วงต้นยุคกลาง หรือยุคที่เรียกกันว่า “ยุคมืด” นั้น มีการแนะนำให้ผู้คนกินอาหารเข้ากันเหมือนอย่างในยุคปัจจุบันนี้แหละครับ

พูดอีกอย่างหนึ่งก็คือ ถ้าดูในสายตาของ “ประวัติศาสตร์อาหารเข้า” แล้ว ยุคมืดก่อนยุคกลางนี้ต้องเรียกว่าไม่ค่อยจะมีดีเท่าไร เพราะ “แมคเซนส์” มากเลยทีเดียวแนะนำให้คนกินอาหารเข้า

แต่พอเข้ายุคกลางแล้วนี่สิครับ มีหลักฐานมากมายบอกว่าคนเลิกกินมือเข้ากันไปเยอะทีเดียว ด้วยค่านิยมใหม่ที่บอกว่า คนที่กินอาหารเข้านั้น ถ้าไม่เป็นพวกใช้แรงงานซึ่งเป็นคนชั้นล่างในสังคม ก็ต้องเป็นพวกตะกละตะกลาม ตื่นมายังไม่ทันทำอะไรก็จะสวาปามเสียแล้ว

แนวคิดนี้เริ่มมาจากราชวงศ์ในยุโรปนะครับ เพราะราชสำนักยุโรปทั้งหลายในยุคกลางนั้นจะค่อนข้างฟุ้งพร้อมบริบูรณ์ มีอะไรต่อมิอะไรให้กินให้ใช้มากมาย แล้วสิ่งที่ราชสำนักยุโรปทำกันทั้งวันคืออะไรู้ใหม่ครับ ก็คือ การ “นั่งโต๊ะ” กินข้าวนี้แหละ



หลายราชสำนักกว่าราชการกันบนโต๊ะกินข้าวเลยนะครับ แต่อย่าคิดว่า เป็นโต๊ะเล็กโต๊ะน้อย เพราะมักจะเป็นห้องใหญ่มาก แล้วมีคนผลัดเปลี่ยน เวียนหน้ากันมา “กินข้าว” กับกษัตริย์ผู้ทรงอำนาจ คือมีโต๊ะใหญ่ของกษัตริย์ แล้วก็มีโต๊ะเล็ก ๆ อยู่รอบ ๆ

กิจกรรมเหล่านี้มีอยู่ตลอดทั้งวัน จนทำให้นักประวัติศาสตร์อาหารเชื่อว่า เมื่อต้องกินอยู่ตลอดเวลา และการกินมาพร้อมพิธีกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ตอนตื่นเช้าขึ้นมา คนในราชสำนักก็อาจไม่อยากกินเท่าไรก็ได้ ทำให้เป็นเรื่องที่ “เมคเซนส์” อยู่ไม่น้อย ที่จะเลิกกินอาหารเข้าไปเลย เพราะเดี๋ยวก็ต้องเข้าวังไปกินโนนกินนี่ตลอดวันอยู่แล้ว

นอกจากนี้ในยุคกลาง ศาสนจักรยังมีอำนาจมากมายด้วย ศาสนจักรในยุคกลางเห็นว่าบาปตะกละนั้นเป็นเรื่องผิดร้ายแรง (แต่ไม่ยกไปชี้นิ้วบอกราชสำนักที่กินตลอดเวลา นะครับ) และการอดอาหารนั้นถือเป็นวัตรปฏิบัติ (เรียกว่า de rigueur) คนที่เคร่งศีลธรรมในยุคกลางจะกินอาหารกันแค่สองมื้อ คือมื้อเที่ยง (เรียกว่า midday dinner) ซึ่งเป็นอาหารเบา ๆ แล้วก็อาหารหนักหนอยคือมื้อค่ำหรือมื้อเย็น (หรือ supper) ในขณะที่อาหารเช้าถูกมองว่าเป็นเรื่องไร้สาระ (crass) ไปเลยทีเดียว ส่วนการกินหลังมื้อค่ำก็เป็นเรื่องที่น่ารังเกียจด้วยเหมือนกันนะครับ เพราะฉะนั้นถ้าใครเคร่งครัดและถือเป็นผู้ดี” จริง ๆ ก็ต้องกินกันแต่น้อย

การกินอาหารเช้ายังถือกันว่าเป็นเรื่องของคนจนด้วย เพราะคนจนต้องการแคลอรีมาก ๆ จะได้เอาไว้ไปทำงานใช้แรงงาน ซึ่งถ้าเป็นคนจน ในทางศาสนาถือว่า “พอทนได้” ที่จะกินอาหารเช้า ไม่อย่างนั้นจะไม่มีเรี่ยวแรงทำงาน เพราะฉะนั้นการกินตอนเช้าจึงเป็นเรื่องของชาวนาและกรรมกรที่ต้องการพลังงานสำหรับสองสามชั่วโมงแรกในการทำงานหนัก ก่อนจะได้กินอาหารกลางวัน แต่ไม่ใช่มื้อเบา ๆ แบบผู้เคร่งครัดศาสนานะครับ ทว่าเป็นมื้อกลางวันหนัก ๆ ไปเลย



คนอีกกลุ่มหนึ่งที่ได้รับอนุญาตให้กินอาหารเข้าได้ก็คือ ผู้สูงวัยกับเด็ก ๆ ซึ่งก็จะมีอาหารอย่างพวกข้าวโอ๊ตใส่นมเป็นอาทิ ด้วยเหตุนี้ในยุคกลาง จึงพูดได้ว่าอาหารเข้าเป็นเรื่องที่แสนจำกัดจำเขี่ย ใครกินอาหารเข้าจะถูกมองว่าเป็นคนประหลาด มีการล้อเลียนกันอะไรทำนองนั้น

อย่างไรก็ตาม ทุกเรื่องมีข้อยกเว้นเสมอ มีบันทึกเอาไว้ว่า ในเดือน มีนาคม ปี ค.ศ. 1255 ตอนที่พระเจ้าเฮนรีที่ 3 แห่งอังกฤษ (ต้องเน้นว่า อังกฤษนะครับ เพราะมีพระเจ้าองรีที่ 3 แห่งฝรั่งเศสด้วย) เสด็จต่างแดน เพื่อไปจาริกแสวงบุญนั้น มีการสั่งไวน์มากถึงหกตัน (tun) (1 tun เท่ากับ 252 แกลลอน) เพื่อนำไปกินกับอาหารเข้า

อ้าว! ไหนว่าทั้งราชสำนักทั้งศาสนจักรห้ามนักห้ามนากับการกินอาหารเข้าใจ แล้วนี่เป็นกษัตริย์ที่กำลังไปจาริกแสวงบุญด้วย ทำไมถึงต้องกินไวน์กับอาหารเข้าเยอะขนาดนี้

ประการแรกก็คือ การกินในขณะที่เดินทางนั้นถือว่าเป็นข้อยกเว้นครับ เพราะคนเดินทางไม่ได้กินทั้งวันเหมือนตอนอยู่ในราชสำนัก เพราะฉะนั้น ตื่นมาก็เลยหิว ส่วนอย่างที่สองก็คือ เวลาเดินทางไกล ๆ นั้น น้ำท่าอาจจะไม่สะอาด อาหารหรือตลาดก็ไม่คุ้นเคยเหมือนเดิม ดังนั้นจึง “จำเป็น” ต้องสั่งไวน์มากิน ถือเป็นเรื่องที่ผ่อนผันละเว้นกันได้

หลังจากนั้น พอมาถึงศตวรรษที่ 13 ราชสำนักก็เริ่มกินอาหารเข้ากันแล้วละครับ โดยเฉพาะในอังกฤษ แต่เป็นอาหารเข้าง่าย ๆ เช่น ขนมปังโรย เพิ่มชีสนิดหน่อย แล้วก็มีเอล<sup>1</sup> แกล้มไม่ให้ผิดคอก่อนจะเริ่มมีเนื้อเข้ามาเกี่ยวข้องกับอาหารเข้าช่วงศตวรรษที่ 15

ในกลางศตวรรษที่ 15 พระเจ้าฟรานเซสที่ 1 แห่งฝรั่งเศส ถึงกับเขียนวัตรปฏิบัติประจำวันขึ้นมาเลยว่า

Rise at 5, Dine at 9, Sup at 5, Couch at 9

คือ ตื่นตีห้า กินอาหารเก้าโมง กินอาหารห้าโมง เข้านอนเก้าโมง

อย่างไรก็ตาม คนทั่วไปก็ยังไม่รู้ดีกั้อายอยู่ดี ถ้าจะต้องยอมรับว่าตัวเองกินอาหารเข้า เนื่องจากมีนัยของการเป็นคนแก่ เด็ก คนจน และคนไม่เคร่งศาสนาซ่อนอยู่ และในศตวรรษที่ 16 แพทย์ก็ยังเตือนคนทั่วทั้งยุโรปว่า การกินอาหารเข้าไม่ใช่เรื่องที่ดีต่อสุขภาพของมนุษย์ เนื่องจากตอนตื่นนอนขึ้นมาเราอยู่ในสภาพ “บริสุทธิ์” (pure) การกินจะทำให้เราแปดเปื้อน (impure)



<sup>1</sup> เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ที่ทำจากมอลต์ ข้าวบาร์เลย์



การกินอาหารเข้าอย่างรีบเร่งจะทำให้เลือดสูบฉีดเร็วเกินไป ร่างกายจะร้อนขึ้น ซึ่งก็จะทำให้เกิดโรคต่างๆ ขึ้นได้

ในศตวรรษที่ 16 เริ่มมีคนดื่มกาแฟกัน เชื่อกันว่า กาแฟนี้แหละครับ คือตัวกระตุ้นให้คนหันมากินอาหารเข้ากันมากขึ้น เพราะก็มีเชื่อเสริมเข้ามาอีกเช่นกันว่า กาแฟช่วยให้ร่างกายหลีกเลียงไม่ต้องแปดเปื้อนกับสิ่งไม่บริสุทธิ์ต่างๆ ในอาหารเข้าได้ คนก็เลยเริ่มกินกาแฟกับอาหารเข้ากัน

จะเห็นว่า ความหมายของอาหารเข้าเปลี่ยนแปลงไปได้เรื่อยเปื่อยตามความคิด ความเชื่อ และค่านิยมต่างๆ ของสังคมตลอดมา

จะเห็นว่า บทอาหารเข้าจะพุ่งขึ้นสู่ความหรูหราขั้นสุด อาหารเข้าก็ไปได้ไกลเกินจินตนาการมาก แต่อย่าลืมว่า ที่อาหารเข้าหรูหราและแพงไปด้วย สัญญาต่างๆ ได้มากถึงเพียงนี้ ส่วนหนึ่งเป็นเพราะการปฏิวัติอุตสาหกรรมที่นำความมั่งคั่งร่ำรวยมาให้คนในสังคมอังกฤษ และกระจายความมั่งคั่งนั้นไปถึงคนทุกชนชั้นด้วย

อาหารเข้าราชินีจึงไม่ใช่แค่อาหารเข้าที่กักเก็บอยู่แต่ในวงแคบของราชสำนัก แต่ในที่สุดแล้วก็ได้แพร่หลายกระจายทั่วไปในหมู่สามัญชนคนอังกฤษ

นี่อาจเป็นนัยอีกอย่างหนึ่งของการ “ได้กินอาหารเข้า” ที่หลายคนอาจนึกไม่ถึง



CORONADANTE EX PARTE METUM COGUIT  
EXTRA MICHAEL GABRIEL QUE SINISTRA



S  
M  
M

IE

S