

อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ The effects of Thai food on traditional Thai Sikhs food

นักรบ นาคสุวรรณ*

Nakrob Narksuwan

กัลย์ธีรา สุขกำ**

Kaltera Sookkum

ผู้ประพันธ์บรรณกิจ: นักรบ นาคสุวรรณ อีเมล: nakrob.na@dtc.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและวิเคราะห์วัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์และอิทธิพลของอาหารไทยต่อวัฒนธรรมอาหารดังกล่าว การวิจัยเป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์เชิงลึกและการสัมภาษณ์ทั่วไปกับชาวไทยซิกข์ที่เข้าร่วมกิจกรรมทางศาสนา ณ วัดคุรุตวาราศรีคุรุสิงห์สภา และสมาคมามารี สังคตแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร

ผลการศึกษาพบว่า อาหารของชาวไทยซิกข์มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารจากรัฐปัญจาบในประเทศอินเดียและปากีสถาน เช่น อาหารมังสวิรัต (แกงถั่ว) อาหารประเภทแป้ง (โรตีส นาน) อาหารเนื้อสัตว์ (ไก่ย่าง ปลาทอด) และอาหารหวาน (จาเลบี กุลาบจามน ลาดู) โดยใช้วัตถุดิบที่หาได้ในประเทศไทย และบางส่วนนำเข้าจากอินเดีย การประกอบอาหารมีวิธีการหลากหลาย เช่น ปิ้ง แกง ต้ม ผัด ทอด นึ่ง และตากแห้ง การบริโภคอาหารแบ่งออกเป็น 3 มื้อหลัก คือ เช้า กลางวัน และเย็น พร้อมมีอาหารว่างในบางวัน ส่วนใหญ่ใช้ช้อนส้อมในการรับประทาน แต่ผู้สูงอายุบางส่วนใช้มือ การรับประทานอาหารนอกบ้านมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ความเชื่อเกี่ยวกับอาหารทั่วไปไม่มีข้อกำหนดเฉพาะ แต่ในงานพิธีทางศาสนา เช่น งานแต่งงาน หรือเทศกาลสำคัญ จะมีการจัดเตรียมอาหารคาวหวานในปริมาณมากกว่าปกติ

ผลการวิเคราะห์อิทธิพลของอาหารไทยพบว่า ชาวไทยซิกข์ได้นำวัตถุดิบและเทคนิคการปรุงอาหารไทยมาใช้ในการปรุงอาหารของตน มีการผสมผสานอาหารไทยและอาหารชาวไทยซิกข์ในสำหรับ

* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำศูนย์ภาษา วิทยาลัยดุสิตธานี

Asst. Prof., Language Centre of Dusit Thani College

** อาจารย์ประจักษ์บริหารธุรกิจและศึกษาทั่วไป วิทยาลัยดุสิตธานี

Lecturer, Dusit Thani College's Center of Business Administration and General Education

Received: July 19, 2025 Revised: October 10, 2025 Accepted: October 24, 2025

เดียวกัน รวมถึงปรับตัวให้เข้ากับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่นและการรับประทานอาหารนอกบ้านที่เพิ่มขึ้น
คำสำคัญ: อาหารชาวไทยซิกข์, อาหารไทย, อิทธิพล

Abstract

The present study, titled “The effects of Thai food on traditional Thai Sikhs food”, aimed to examine the food culture of Thai Sikhs, including food types, sources, preparation methods, mealtimes, eating practices, and beliefs, as well as to analyze the influence of Thai cuisine on their contemporary food practices. This qualitative research collected data through in-depth and general interviews with Thai Sikhs participating in religious activities at Wat Kurudwara Sri Guru Singh Sabha and the Namari Sangat Association of Thailand, Bangkok.

Findings revealed that Thai Sikh cuisine is a fusion of culinary traditions from the Punjab region of India and Pakistan. This includes vegetarian dishes (e.g., lentil curry), flour-based foods (e.g., roti and naan), meat dishes (e.g., grilled chicken and fried fish), and sweets (e.g., jalebi, gulab jamun, and laddoo). Ingredients are primarily sourced locally, with some imported from India. Cooking methods include grilling, boiling, stir-frying, steaming, frying, and drying. Meals are typically consumed three times a day—breakfast, lunch, and dinner—with occasional snacks. Most people use cutlery, although some elderly individuals eat with their hands. Eating outside the home is increasingly common. Generally, there are no specific food beliefs for ordinary occasions; however, special religious events, such as weddings or major festivals, involve the preparation of large quantities of both savory and sweet dishes.

The analysis of Thai influence on Thai Sikh cuisine revealed that Thai Sikhs incorporate Thai ingredients and cooking techniques into their own dishes. They also combine Thai and Sikh dishes within the same meal and adapt to local Thai food culture, including the increasing practice of dining out.

Keywords: influence, Thai food, Thai Sikh cuisine, influence

บทนำ

วัฒนธรรมมิได้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ หากแต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อการดำรงชีวิตผ่านกระบวนการเรียนรู้ การจดจำ และการเลียนแบบสิ่งรอบตัว เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ให้สอดคล้องกับความต้องการในแต่ละยุคสมัย วัฒนธรรมจึงมีลักษณะทั้งการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นและการเปลี่ยนแปลงไปตามพลวัตของสังคม เทคโนโลยี และค่านิยมของผู้คนในแต่ละช่วงเวลา ดังนั้น วัฒนธรรมจึงเป็นทั้งมรดกทางสังคมและกลไกที่ช่วยปรับตัวของมนุษย์ต่อสิ่งแวดล้อมรอบด้านอย่างต่อเนื่อง

ในบรรดาวัฒนธรรมต่าง ๆ ของมนุษย์ วัฒนธรรมอาหารถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ เนื่องจากไม่ได้สะท้อนเพียงแค่การจัดหาวัตถุดิบ วิธีการปรุง และการบริโภคอาหาร แต่ยังเป็นการแสดงภูมิปัญญาของมนุษย์ที่สะท้อนให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับทรัพยากรธรรมชาติ นอกจากนี้ยังสัมพันธ์กับพิธีกรรม ศาสนา และประเพณีด้วย อภิญา ตันทวีวงศ์ (2556) ให้ความหมายของวัฒนธรรมอาหารคือ สิ่งที่สะท้อนความเชื่อ ค่านิยม วิถีชีวิต และองค์ความรู้ของแต่ละสังคม อันเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ด้านอาหาร วัฒนธรรมอาหารมิใช่สิ่งที่หยุดนิ่ง แต่จะขยายพื้นที่แห่งการเรียนรู้ การเคลื่อนไหว และการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมที่นำไปสู่ความสัมพันธ์ระหว่างผู้คน

ประเทศไทยเป็นสังคมพหุวัฒนธรรมที่ประกอบด้วยผู้คนจากหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนา โดยเฉพาะในด้านวัฒนธรรมอาหาร ซึ่งได้รับอิทธิพลจากการอพยพของกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ เช่น ชาวจีน ชาวอินเดีย (ทั้งศาสนาฮินดูและศาสนาซิกข์) รวมถึงชนกลุ่มน้อยอื่น ๆ อันส่งผลให้เกิดการผสมผสานและปรับตัวของอาหารไทยอย่างต่อเนื่อง จนก่อรูปเป็นอัตลักษณ์ร่วมที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว อย่างไรก็ตาม ท่ามกลางความหลากหลายดังกล่าว วัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ยังคงรักษาความโดดเด่นเฉพาะตน กล่าวคืออาหารของชาวไทยซิกข์ยังคงสะท้อนรูปแบบดั้งเดิมที่ยึดโยงกับหลักความศรัทธาทางศาสนา การเลือกใช้วัตถุดิบและวิธีปรุงที่สอดคล้องกับหลักธรรม ตลอดจนการสืบทอดคุณค่าทางวัฒนธรรมจากรุ่นสู่รุ่น ขณะเดียวกัน ชาวไทยซิกข์ยังสามารถปรับตัวให้เข้ากับวิถีชีวิตร่วมสมัยของสังคมไทยได้อย่างกลมกลืน

ชาวซิกข์เริ่มอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในประเทศไทยตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 5 โดยอาศัยอยู่ในย่านการค้าสำคัญของกรุงเทพมหานครในช่วงแรก เช่น ย่านพาหุรัด ย่านสำเพ็ง ถนนราชวงศ์ และถนนเจริญกรุง อาชีพหลักคือการค้าผ้าและสินค้านำเข้าจากอินเดีย ต่อมามีการขยายถิ่นฐานไปยังถนนสุขุมวิท สี่แยกบ้านแขก ฝั่งธนบุรี และถนนจรัญสนิทวงศ์ กระบวนการตั้งถิ่นฐานและการมีปฏิสัมพันธ์กับสังคมไทยทำให้ชาวซิกข์ปรับตัวเข้ากับวัฒนธรรมไทย ขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาอัตลักษณ์ของตน โดยเฉพาะความศรัทธาทางศาสนา และวัฒนธรรมอาหาร นักรบ นาคสุวรรณ์ (2556) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า ปัจจุบันชาวซิกข์ในรุ่นกลางและรุ่นที่ 3 ได้รับสัญชาติไทย และเป็นที่รู้จักในนาม “ชาวไทยซิกข์” อันเป็นส่วนหนึ่งของสังคมไทยที่มีรากฐานมั่นคง นอกจากนี้ ชาวไทยซิกข์ยังได้มีบทบาทสำคัญในเชิงเศรษฐกิจและสังคม โดยเฉพาะการค้าขายที่เป็นรากฐานของชุมชนและสร้างความสัมพันธ์อันดีกับคนไทยในพื้นที่พร้อมกัน วัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์

ยังคงเป็นสิ่งที่ช่วยยืนยันการดำรงอยู่ของอัตลักษณ์ชิกซ์

ปัญหาสำคัญของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ การทำความเข้าใจอิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยชิกซ์ รวมถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงและผสมผสานอาหารดั้งเดิมให้เข้ากับบริบทของสังคมไทยปัจจุบัน การศึกษานี้มุ่งพิจารณาทั้งด้านลักษณะอาหาร แหล่งวัตถุดิบ วิธีการปรุง รูปแบบการบริโภค ตลอดจนความเชื่อและค่านิยมที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ทั้งนี้ คำว่า “อาหารไทย” ในที่นี้ไม่ได้หมายถึงอาหารของภูมิภาคใดโดยเฉพาะ แต่หมายถึงอาหารที่คนไทยทั่วไปนิยมปรุงและบริโภคในชีวิตประจำวัน การทำความเข้าใจนิยามนี้ช่วยให้เห็นชัดเจนมากขึ้นว่า เหตุใดอาหารไทยจึงสามารถส่งอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยชิกซ์ได้อย่างลึกซึ้งและต่อเนื่อง การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จึงไม่เพียงมุ่งอธิบายอิทธิพลของอาหารไทยเท่านั้น แต่ยังช่วยให้เห็นพลวัตของการแลกเปลี่ยนทางวัฒนธรรมและการสร้างอัตลักษณ์ทางอาหาร ที่สะท้อนการอยู่ร่วมกันอย่างหลากหลายในสังคมไทยร่วมสมัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยชิกซ์ เช่น ลักษณะอาหาร แหล่งที่มาของอาหาร การประกอบอาหาร เวลาการบริโภคอาหาร ลักษณะการบริโภคอาหารและความเชื่อเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร
2. เพื่อศึกษาวิเคราะห์อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยชิกซ์ในปัจจุบัน

บททวนวรรณกรรม

งานวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยชิกซ์” ใช้กรอบแนวคิดทางทฤษฎีและผลงานศึกษาที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมอาหาร อาหารไทย ชาวไทยชิกซ์ และอาหารชาวชิกซ์ เพื่อทำความเข้าใจความหมาย บทบาท และกระบวนการถ่ายทอดทางวัฒนธรรมผ่านอาหาร

1. แนวคิดเรื่องวัฒนธรรมอาหาร (Food Culture)

อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานของมนุษย์ แต่ก็สะท้อนให้เห็นอัตลักษณ์ ความเชื่อ และวิถีชีวิตของกลุ่มสังคมได้อย่างลึกซึ้ง (Mintz, S & Du Bois, C. 2002) & (Counihan, C. & Van Esterik, P. 2013) อาหารไม่ใช่สิ่งที่ใช้ในการดำรงชีวิตเท่านั้น หากแต่ยังเป็นวัฒนธรรมที่มนุษย์ใช้สื่อสารและคุณค่าของตัวตน พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2557) ได้ให้ความหมายของอาหารว่า “ของกิน, เครื่องค้ำจุนชีวิต, เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต” และในเชิงสัญลักษณ์ยังอาจหมายถึงสิ่งที่หล่อเลี้ยงจิตใจ เช่น “อาหารใจ” (พระธรรมปิฎก, ป.อ. ปยุตโต, 2538) ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาหารถูกเข้าใจทั้งในมิติรูปธรรมและนามธรรม

ในด้านมิติวัฒนธรรม พัทยา สายหู (อ้างจาก ทรงสิริ วิจิราพันธ์ และคณะ, 2555) อธิบายว่า

วัฒนธรรมอาหาร คือ ธรรมเนียม วิธีการ และประเพณีเกี่ยวกับอาหารที่สังคมยึดถือและสืบทอดกันมา ขณะที่เสาวภา ศักยพันธ์ (2556) ขยายความเพิ่มเติมว่า วัฒนธรรมอาหารยังรวมถึงกระบวนการเรียนรู้ของสังคมที่มีผลต่อการกำหนดว่าอะไร “ควร” หรือ “ไม่ควร” กิน วิธีการจัดหาและแปรรูปวัตถุดิบ รวมถึงการเลือกใช้ภาชนะและเครื่องมือในการบริโภค ทั้งหมดนี้สะท้อนให้เห็นว่าอาหารเป็นสิ่งที่อยู่ในระบบความคิดและแบบแผนทางสังคม มิได้ถูกกำหนดด้วยธรรมชาติเพียงอย่างเดียว แต่เกิดจากการสร้างความหมายร่วมกันของมนุษย์

นักวิชาการด้านวัฒนธรรมอาหารอย่าง Heldke, L. (2003) & Wilk, R. (2006) เสนอว่า วัฒนธรรมอาหารมีลักษณะเป็นปรากฏการณ์พลวัต (dynamic phenomenon) ที่มีได้หยุดนิ่งหรือคงที่ แต่มีการปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ การเปลี่ยนแปลงมิได้เป็นเพียงการรับเอาอาหารใหม่ ๆ เข้ามา แต่ยังรวมถึงการตีความใหม่ การปรับวิธีการบริโภค และการสร้างอัตลักษณ์ผ่านอาหาร สิ่งที่ถูกว่าเป็นอาหารหรือไม่ใช่อาหาร วิธีการปรุง และวิธีการบริโภค ล้วนไม่ถูกกำหนดตายตัว หากขึ้นอยู่กับเงื่อนไขทางสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และวัฒนธรรม รวมถึงประสบการณ์ตรงของผู้คนในแต่ละช่วงเวลา

จากแนวคิดนี้ แสดงให้เห็นว่าอาหารไม่ได้เป็นเพียงสิ่งที่ผู้คนบริโภค แต่ยังเป็นทั้งผลผลิตของสังคมและกลไกในการสร้างและสืบสานวัฒนธรรม อาหารสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะและค่านิยมของสังคมในแต่ละช่วงเวลา และยังมีบทบาทในการกำหนดทิศทางของสังคมในอนาคต วัฒนธรรมอาหารจึงเป็นการผสมผสานระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคต ผ่านการปรับเปลี่ยนและตีความอยู่เสมอ อาหารจึงสามารถมองได้ทั้งเป็น ความทรงจำร่วมกันที่เชื่อมคนข้ามรุ่น และเป็นนวัตกรรมใหม่ทางสังคมที่ช่วยให้ผู้คนสร้างความหมายใหม่ ๆ และรักษาอัตลักษณ์ของตนในสังคมที่มีความหลากหลายทางวัฒนธรรม

2. แนวคิดเรื่องอาหารไทย

อาหารไทย เป็นระบบอาหารที่พัฒนาขึ้นจากการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญา วัตถุดิบพื้นเมือง และอิทธิพลจากวัฒนธรรมต่างชาติ เช่น จีน อินเดีย และตะวันตก (ศรีสมร คงพันธุ์, 2555 และ นิธินันท์ ศักดิ์พิงศ์สิงห์, 2540) ลักษณะดังกล่าวทำให้อาหารไทยมีความโดดเด่นทั้งในด้านรสชาติ วัตถุดิบ และการจัดสำรับที่ซับซ้อนและมีความงดงาม อาหารไทยสามารถแบ่งได้เป็นอาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และเครื่องเคียง โดยอาหารคาวประกอบด้วยหลากหลายวิธีการปรุง เช่น แกง ผัด ยำ และทอด ซึ่งแต่ละวิธีสะท้อนทั้งภูมิปัญญาและการปรับใช้ทรัพยากรในท้องถิ่น อาหารหวานมักใช้กะทิ น้ำตาล และแบ่งเป็นวัตถุดิบหลัก ส่วนอาหารว่างเกิดขึ้นภายหลังเพื่อใช้เป็นของกินเล่นระหว่างมื้อ (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน, 2567)

อาหารไทยยังทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสะท้อนวิถีชีวิตและวัฒนธรรมไทยได้อย่างชัดเจน เช่น ความนิยมการกินร่วมกันเป็นวงที่แสดงถึงคุณค่าด้านความรักและสามัคคีในพวกพ้อง การจัดสำรับที่คำนึงถึงความสมดุลของรสชาติทั้งเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวาน และมัน ซึ่งสื่อถึงการเน้นความกลมกลืนและความพอดี

ในวัฒนธรรมไทย นอกจากนี้ อาหารไทยยังสามารถในการปรับตัวเข้ากับข้อจำกัดทางศาสนาและวัฒนธรรมของกลุ่มอื่น เช่น การสร้างเมนูมังสวิรัติสำหรับผู้ที่มีศีลกินเจ การปรับเมนูให้สอดคล้องกับข้อห้ามของชาวมุสลิม และการดัดแปลงสูตรอาหารให้สอดคล้องกับวิถีการกินของชาวซิกข์ในประเทศไทย สิ่งเหล่านี้ทำให้อาหารไทยมิได้เป็นอาหารที่หยุดนิ่งและไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ แต่สามารถเปิดกว้างต่อการแลกเปลี่ยนและการสร้างสรรค์ใหม่อยู่เสมอ

ในบริบทของชาวไทยซิกข์ การบริโภคอาหารไทยไม่ได้หมายถึงการละทิ้งอัตลักษณ์ดั้งเดิมของตน แต่เป็น กระบวนการประยุกต์ที่ก่อให้เกิดการสร้างอัตลักษณ์ใหม่ของ อาหารไทยซิกข์ เช่น การปรุงอาหารไทยโดยเลือกใช้วัตถุดิบที่สอดคล้องกับหลักศาสนาซิกข์ เช่น การงดเนื้อสัตว์บางชนิด หรือการเลือกเมนูมังสวิรัติเป็นหลักในบางครอบครัว อีกทั้งยังมีการปรับรสชาติอาหารไทยให้เข้ากับค่านิยมของชาวซิกข์ เช่น การลดปริมาณเครื่องเทศหรือการเพิ่มเครื่องเทศบางชนิดตามวัฒนธรรมปัญจาบ การปรับตัวดังกล่าวไม่เพียงช่วยให้ชาวซิกข์ในไทยสามารถผูกพันกับสังคมไทยได้แน่นแฟ้นขึ้น แต่ยังเป็นการสร้างพื้นที่ทางวัฒนธรรมใหม่ที่ทั้งรักษาเอกลักษณ์ดั้งเดิมและเปิดรับสิ่งใหม่ ๆ ได้

3. แนวคิดของอาหารชาวซิกข์

อาหารของชาวซิกข์มีรากฐานจากภูมิภาคปัญจาบ ซึ่งตั้งอยู่บริเวณชายแดนอินเดียและปากีสถาน พื้นที่แห่งนี้ถือได้ว่ามีความอุดมสมบูรณ์มาก เนื่องจากมีแม่น้ำทั้งห้าสาย ได้แก่ พีอัส (Beas) เจลัม (Jhelum) ราวี (Ravi) เชนาบ (Chenab) และสัทลัจ (Sutlej) ไหลผ่าน ทำให้ผืนดินอุดมสมบูรณ์ เหมาะแก่การเพาะปลูกและปศุสัตว์ (EcoSikh, 2024) วัตถุดิบสำคัญจึงประกอบด้วยธัญพืชอย่างข้าวสาลีและข้าวบาสมาดิ รวมทั้งถั่วและผักหลากหลายชนิด ซึ่งกลายเป็นแหล่งอาหารของชาวซิกข์ ลักษณะการปรุงอาหารสะท้อนถึงการใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นและภูมิปัญญาอาหาร เช่น การปิ้งย่างในเตาทันดัวร์ (Tandoor) แบบพื้นเมือง การแกงโดยใช้ถั่วที่มีหลายชนิดในบริเวณนั้น โดยมีเครื่องเทศเข้มข้นเป็นหัวใจหลัก อาทิ ขมิ้น กานพลู กระวาน อบเชย และพริกแห้ง เครื่องเทศเหล่านี้ไม่เพียงให้รสชาติและกลิ่นหอม แต่ยังมีบทบาทด้านการรักษาโรคและการดูแลสุขภาพ ตามความเชื่อดั้งเดิมในภูมิภาคเอเชียใต้

อาหารชาวซิกข์ยังสะท้อนถึงหลักคำสอนของศาสนาซิกข์ โดยเฉพาะแนวคิดเรื่องความเสมอภาคและการแบ่งปัน (seva) ที่แสดงออกอย่างชัดเจนผ่านโรงครัวพระศาสดา หรือ ลังการ์ (Langar) โดยเป็นการแจกจ่ายอาหารในคุรุदวารา (Gurdwara: ศาสนสถานของชาวซิกข์) ให้แก่ทุกคนโดยไม่แบ่งแยกศาสนา ชนชั้น หรือเพศ และไม่คิดเงิน (Singh, P. 2011) อาหารในลังการ์เป็นอาหารมังสวิรัติ เพื่อให้ทุกคนสามารถรับประทานได้โดยไม่ขัดกับข้อจำกัดทางศาสนาใด ๆ และถือเป็นการบำเพ็ญศาสนกิจและการสร้างชุมชน ในด้านรูปแบบการบริโภค ชาวซิกข์มิได้มีข้อห้ามตายตัวเกี่ยวกับอาหาร แต่มีข้อปฏิบัติตามกลุ่มและความเคร่งครัด เช่น กลุ่ม นามธารี (Namdhari Sikhs) จะงดเว้นการบริโภคเนื้อสัตว์อย่างสิ้นเชิง ขณะที่ชาวซิกข์ส่วนหนึ่งยังคงรับประทานเนื้อสัตว์ เช่น ปลา แกะและไก่ แต่หลีกเลี่ยงเนื้อหมูและเนื้อวัว

เนื่องจากความสัมพันธ์ทางศาสนากับฮินดูและอิสลาม

การปรับตัวของอาหารชาวซิกข์ในสังคมไทยสะท้อนผ่านการผสมผสานวัฒนธรรมอาหารซึ่งกันและกัน เช่น การนำวัตถุดิบท้องถิ่นไทยมาใช้แทนของเดิมที่หาได้ยาก หรือการลดความเข้มข้นของเครื่องเทศให้เข้ากับรสนิยมของคนไทย ในขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาความดั้งเดิมของอาหารซิกข์ เช่น โรตี จาปาตี พาร์ตตา และนนาน ซึ่งเป็นแผ่นแป้งที่ผ่านการปิ้งหรือทอดรับประทานคู่กับแกงต่าง ๆ อาหารจานหลัก เช่น ข้าวเบอร์ยานี แกงถั่ว (Dal) Butter Chicken และ Tandoori Chicken รวมถึงอาหารว่างและของหวาน เช่น Samosa, Kulfi และเครื่องดื่ม Lassi ก็ยังคงได้รับความนิยมและเป็นอัตลักษณ์ซิกข์ในสังคมไทย อาหารเหล่านี้จึงไม่ใช่เพียงอาหารในชีวิตประจำวัน แต่เป็นตัวแทนทางวัฒนธรรม ศาสนา และอัตลักษณ์ ที่แสดงถึงความอุดมสมบูรณ์ทางภูมิศาสตร์ ความหลากหลายทางวัฒนธรรม และความสามารถในการปรับตัวของชาวซิกข์ในประเทศไทย

4. แนวคิดการเปลี่ยนแปลงและผสมผสานทางวัฒนธรรม

การเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรม หมายถึง การปรับเปลี่ยนรูปแบบความคิด ความเชื่อ ระเบียบแบบแผน และวิถีปฏิบัติของสังคมอันเกิดขึ้นทั้งจากปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ปัจจัยภายใน ได้แก่ การพัฒนาการคิดค้นสิ่งใหม่ หรือการปรับตัวของสมาชิกในสังคมเพื่อให้เข้ากับบริบทที่เปลี่ยนแปลง ส่วนปัจจัยภายนอก ได้แก่ การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมจากการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมอื่น เช่น การค้า การอพยพ และการสื่อสาร (ราชบัณฑิตยสถาน, 2557 และ Heldke, L. 2003) การเปลี่ยนแปลงนี้สะท้อนให้เห็นว่าวัฒนธรรมมิได้หยุดนิ่ง หากแต่มีความเป็นพลวัตและสามารถปรับตัวต่อสภาพการณ์ใหม่ ๆ ได้ตลอดเวลาแนวคิดนี้สะท้อนให้เห็นว่าวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์มีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่องจากทั้งปัจจัยภายใน เช่น การปรับตัวของคนรุ่นใหม่ การสร้างสรรค์เมนูใหม่ และการตีความรสชาติให้เข้ากับรสนิยมไทย และปัจจัยภายนอก เช่น การแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมกับสังคมไทย การเข้าถึงวัตถุดิบท้องถิ่น และอิทธิพลของสื่ออาหารร่วมสมัย ขณะเดียวกันก็ยังคงรักษาเอกลักษณ์ดั้งเดิมทางศาสนาและวัฒนธรรมไว้ได้

การผสมผสานทางวัฒนธรรม คือ กระบวนการที่กลุ่มคนที่มีวัฒนธรรมต่างกันมาติดต่อกันโดยตรง ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในวัฒนธรรมเดิมของกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งหรือทั้งสองกลุ่ม เช่น การยืมวัฒนธรรม หมายถึง การนำเอาองค์ประกอบทางวัฒนธรรมจากอีกสังคมหนึ่งมาใช้ในสังคมของตน โดยอาจเป็นการยืมตรง ๆ หรือปรับให้เข้ากับบริบทของตนเอง การหลอมรวมวัฒนธรรม เป็นกระบวนการที่วัฒนธรรมสองฝ่ายปรับตัวเข้าหากัน เมื่อมีการติดต่อสัมพันธ์กันอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน และการสร้างวัฒนธรรมใหม่ การสร้าง วิถีชีวิต ความเชื่อ รูปแบบพฤติกรรม และค่านิยมร่วม ที่แตกต่างไปจากเดิม Wilk, R. (2006) อธิบายถึงการผสมผสานวัฒนธรรมเพิ่มเติมว่า เป็นกระบวนการที่การปะทะและการแลกเปลี่ยนระหว่างวัฒนธรรมหลากหลายก่อให้เกิดสิ่งใหม่ที่แตกต่างไปจากวัฒนธรรมเดิม แต่ก็ยังมีการรักษาร่องรอยของต้นกำเนิดไว้ แนวคิดเรื่องการผสมผสานทางวัฒนธรรมสามารถสะท้อนให้เห็นชัดในกรณีของวัฒนธรรมอาหารชาวไทยซิกข์ ซึ่งรับเอาองค์ประกอบของอาหารไทย เช่น รสเผ็ดจากพริก การใช้กะทิ หรือสมุนไพรพื้นบ้าน

มาปรับเข้ากับอาหารปัญจาบแบบดั้งเดิม กระบวนการนี้ไม่เพียงเป็นการยืมวัฒนธรรม แต่ยังเป็นการหลอมรวมและสร้างสรรค์วัฒนธรรมอาหารแบบใหม่ ที่สะท้อนความกลมกลืนระหว่างอัตลักษณ์ชีกซ์กับความเป็นไทย

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยหลายชิ้นทั้งในและต่างประเทศต่างสะท้อนให้เห็นว่า “อาหาร” ไม่ได้เป็นเพียงสิ่งบริโภคเพื่อดำรงชีวิต หากแต่ยังทำหน้าที่เป็น สื่อทางสังคมและวัฒนธรรม ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ความเชื่อ และวิถีชีวิตของผู้คน ในงานวิจัยของไทยที่เกี่ยวกับอาหารและชาวชีกซ์ ได้แก่ บุษกร สุทธิประภา และคณะ (2560) ศึกษาอาหารของชาวมุสลิมในกรุงเทพมหานคร พบว่า อาหารไม่เพียงเป็นเครื่องยังชีพ แต่ยังมีความหมายเชิงพิธีกรรมและศาสนา เช่น การเลือกวัตถุดิบที่สอดคล้องกับหลักศาสนาอิสลาม และการใช้มื้ออาหารเป็นสัญลักษณ์ของการรวมกลุ่มในชุมชน แสดงให้เห็นว่าอาหารเป็นเครื่องมือรักษาความศรัทธาและความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันของสังคมมุสลิมในเมืองใหญ่ นักรบ นาคสุวรรณ (2556) ศึกษาชาวไทยชีกซ์ พบว่าการบริโภคอาหารยังคงเป็นช่องทางสำคัญในการรักษาอัตลักษณ์ทางศาสนาและวัฒนธรรม เช่น การจัดโรงครัวพระศาดหรือลัการ์ (Langar) ที่เปิดโอกาสให้ทุกคนรับประทานอาหารร่วมกันอย่างเสมอภาค และการปรุงอาหารมังสวิรัตเพื่อให้ทุกชนชาติทุกศาสนาได้บริโภคได้ และอนัญพร บวรเดชชนะกุล (2560) ศึกษาการปรับตัวของอาหารของชาวไทยเชื้อสายจีน พบว่า อาหารเป็นพื้นที่ของการผสมผสาน (hybridization) อย่างลึกซึ้ง เช่น การนำอาหารจีนมาปรับรสชาติและวิธีการปรุงให้เข้ากับรสนิยมไทย จนเกิดเป็นอาหารจีน-ไทยที่มีลักษณะเฉพาะตัว

ในงานระดับนานาชาติที่ศึกษาเรื่องอาหาร เช่น บริบทสากลงานศึกษาของ Heldke, L. (2003) และ Wilk, R. (2006) ชี้ให้เห็นว่า วัฒนธรรมอาหารเป็นปรากฏการณ์พลวัต (dynamic) ที่เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอโดยอิทธิพลจากการอพยพ การค้า และการสื่อสารทำให้อาหารถูกยืม ปรับ หรือผสมผสาน จนเกิดวัฒนธรรมอาหารใหม่ในแต่ละบริบท ส่วน Mintz, S. & Du Bois, C. (2002) อธิบายว่า อาหารเป็นมากกว่าสารอาหาร แต่เป็น ระบบสัญลักษณ์ที่สะท้อนอัตลักษณ์และความสัมพันธ์เชิงอำนาจในสังคม และ Counihan, C. & Van Esterik, P. (2013) เน้นบทบาทของอาหารในการสร้างความหมายทางเพศ วรณะ และสถานะทางสังคม รวมถึงการเป็นเครื่องมือในการต่อรองอัตลักษณ์ของกลุ่มชาติพันธุ์ในสังคมพหุวัฒนธรรม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเหล่านี้แสดงให้เห็นว่า อาหาร คือ พื้นที่ของการถ่ายทอดองค์ความรู้ การรักษาอัตลักษณ์ และการสร้างสรรค์วัฒนธรรมใหม่ ในขณะเดียวกัน อาหารยังเป็นเครื่องมือทางสังคมที่ช่วยให้กลุ่มชาติพันธุ์และศาสนาสามารถดำรงตนอยู่ในสังคมที่หลากหลายได้ โดยไม่สูญเสียรากเหง้าและความหมายดั้งเดิม ดังนั้น การศึกษาอาหารจึงมิใช่เพียงการมองในมิติของโภชนาการหรือรสชาติ แต่ยังเป็นการทำความเข้าใจบทบาทของอาหารในฐานะวัฒนธรรมที่มีชีวิต อาหารจึงกลายเป็นพลังเชิงสัญลักษณ์ที่สะท้อนทั้งการดำรงอยู่ ความเปลี่ยนแปลง และความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนในสังคม

จากการทบทวนวรรณกรรมที่กล่าวมาทั้งหมด พบว่า วัฒนธรรมอาหารเป็นปรากฏการณ์พลวัต

(dynamic) ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ประเพณี ความเชื่อ และวิถีชีวิตของกลุ่มคน ในบริบทของชาวไทยซิกซ์ การบริโภคอาหารไทยและการปรับอาหารปัญหาในประเทศไทยเป็นตัวอย่างของการผสมผสานวัฒนธรรมอาหาร ที่สร้างเอกลักษณ์ใหม่โดยไม่สูญเสียความเป็นตนเอง และสะท้อนกระบวนการปรับตัวของกลุ่มชาติพันธุ์ ในสังคมไทยที่มีความหลากหลาย กระบวนการดังกล่าวไม่เพียงช่วยดำรงความเป็นชุมชน แต่ยังเปิดพื้นที่ ให้เกิดการยอมรับและการอยู่ร่วมกันอย่างกลมกลืนในสังคมไทย ทั้งยังชี้ให้เห็นว่า อาหาร คือ สื่อกลางสำคัญ ในการสร้างความเข้าใจข้ามพรมแดนทางชาติพันธุ์และศาสนา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อสร้างองค์ความรู้เชิงลึกเกี่ยวกับวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกซ์ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลง และการปรับตัวภายใต้อิทธิพลของอาหารไทยในบริบทสังคมร่วมสมัย องค์ความรู้นี้ช่วยเปิดเผยความสัมพันธ์ ระหว่างอาหาร อัตลักษณ์ทางวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชาวไทยซิกซ์อย่างเป็นระบบ
2. เพื่อนำองค์ความรู้ที่ได้ไปใช้ในการถ่ายทอดและเผยแพร่ต่อผู้สนใจ ไม่ว่าจะเป็นนักศึกษา นักวิชาการ ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง รวมถึงชุมชนไทย-ซิกซ์เอง อันจะเป็นการสนับสนุนการศึกษาต่อยอด ด้านวัฒนธรรมอาหาร การอนุรักษ์ภูมิปัญญา และยังเป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับการพัฒนานโยบาย หรือกิจกรรมที่ส่งเสริมความหลากหลายทางวัฒนธรรมในสังคมไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกซ์” ใช้ระเบียบ วิธีวิจัยเชิงคุณภาพโดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มชาวไทยซิกซ์ที่อาศัยอยู่ในเขตกรุงเทพมหานคร ดังรายละเอียด ต่อไปนี้

1. จริยธรรมในการวิจัย

ผู้วิจัยได้รับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์จากคณะกรรมการจริยธรรม มหาวิทยาลัยรังสิต และได้รับอนุมัติ (เลขที่ COA. No. RSUERB2021-082) โดยผู้วิจัยปฏิบัติตามหลักจริยธรรมอย่างเคร่งครัด มีการชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยแก่ผู้ให้ข้อมูล ขอความยินยอมก่อนการสัมภาษณ์ และให้สิทธิ์แก่ผู้ให้ข้อมูล ในการปฏิเสธหรือยุติการให้ข้อมูลได้ตลอดเวลา

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัย ได้แก่ นักวิชาการและชาวไทยซิกซ์ที่มาประกอบกิจกรรม ณ ศาสนสถาน

ครุฑวาราศรีครุสิงห์สภา และสมาคมนามธารี สังคัต แห่งประเทศไทย กลุ่มตัวอย่างจำนวน 40 คน แบ่งเป็น กลุ่มผู้รู้ (Key Informants) จำนวน 10 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ที่ป็นนักวิชาการหรือเป็นกรรมการ ในสมาคมของชาวไทยซิกข์และ กลุ่มประชาชนทั่วไป จำนวน 30 คน แบ่งเป็น 20 คนแบบเฉพาะเจาะจง ที่มาศาสนสถาน และ 10 คนสุ่มโดยบังเอิญบริเวณรอบศาสนสถาน พื้นที่การวิจัย ได้แก่ ศาสนสถาน ครุฑวาราศรีครุสิงห์สภา ถนนพหลุรด์ เขตพระนคร กรุงเทพฯ และสมาคมนามธารี สังคัต แห่งประเทศไทย สีแยกอโศก เขตวัฒนา กรุงเทพฯ

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย บันทึกภาคสนาม (Field Note) และแบบสัมภาษณ์ กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ วัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ และอิทธิพลของอาหารไทยต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ นอกจากนี้ยังใช้บันทึกจากการสังเกตระหว่างร่วมกิจกรรม

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลจากเอกสารและข้อมูลภาคสนาม โดยจัดกลุ่มและตั้งคำถามเพื่อตรวจสอบ และจำแนกข้อมูลตามหมวดหมู่และวัตถุประสงค์การวิจัย ใช้วิธี Triangulation (ข้อมูล-สถานที่-บุคคล) รวมถึงวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องประกอบการวิเคราะห์

5. การนำเสนอผลการวิเคราะห์

ผลการศึกษาเสนอในรูปแบบพรรณนาเชิงวิเคราะห์ โดยให้รายละเอียดตามลำดับสาระ และวัตถุประสงค์ของการศึกษา อิงจากข้อมูลจริงที่เก็บรวบรวมอย่างเป็นระบบ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง “อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์” มีวัตถุประสงค์ หลักสองประการ ได้แก่ 1. เพื่อศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ และ 2 เพื่อวิเคราะห์อิทธิพล ของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ในปัจจุบัน ผลการวิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์

ผลการวิจัยพบว่า วัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์สะท้อนอัตลักษณ์ทางศาสนา เชื้อชาติ และ ความเชื่อที่สืบทอดมาจากภูมิภาคปัญจาบ ประเทศอินเดียและปากีสถาน โดยมีลักษณะสำคัญดังนี้

1.1 ลักษณะอาหารและวัตถุดิบ อาหารของชาวไทยซิกข์แบ่งเป็น 2 กลุ่มหลัก คือ กลุ่มมังสวิรัตที่เคร่งครัด (เช่น กลุ่มนามธารี) ยึดหลักการบริโภคอาหารที่สะอาดและบริสุทธิ์เพื่อถวายแด่พระผู้เป็นเจ้า และ กลุ่มที่ยืดหยุ่น รับประทานเนื้อสัตว์บางประเภท เช่น ไก่หรือปลา อาหารหลัก ได้แก่ โรตีสาน ข้าวบาสมาดิก แกงั่ว ผัดผัก และขนมหวาน เช่น *Kheer* และ *Jalebi* โดยวัตถุดิบดั้งเดิม เช่น แป้งสาลี ถั่ว เครื่องเทศ (มาซาลา ขมิ้น ยี่หระ) เนย และโยเกิร์ต

1.2 ในช่วงแรกของการอพยพมาประเทศไทย วัตถุดิบดั้งเดิมหายาก จึงมีการใช้วัตถุดิบของไทยแทน เช่น ข้าวเจ้าแทนข้าวบาสมาดิก ถั่วเขียวแทนถั่วเลนทิล ผักพื้นบ้านแทนผักของรัฐปัญจาบ ทำให้รสชาติอาหารมีการปรับเปลี่ยน เช่น กลิ่นสมุนไพรไทยที่มีกลิ่นและรสชาติที่อ่อนหรือแรงกว่าอาหารดั้งเดิมของอินเดีย หรือเนื้อสัมผัสข้าวเจ้าที่อ่อนนุ่มกว่าข้าวบาสมาดิก ส่งผลให้คนรุ่นใหม่เริ่มคุ้นกับรสแบบไทยมากขึ้น เมื่อเวลาผ่านไป การนำเข้าวัตถุดิบจากอินเดียสะดวกขึ้น ทำให้ครอบครัวบางส่วนหันกลับมาทำอาหารรสใกล้เคียงกับดั้งเดิม ขณะที่บางครอบครัวยังคงปรับผสมผสานวัตถุดิบไทยและอินเดียเข้าด้วยกัน

1.3 ในสมัยก่อนชาวไทยซิกข์จะไปซื้อหาวัตถุดิบในการทำอาหารหรืออาหารสำเร็จรูปจากตลาดย่านพาหุรัด สำเพ็ง และเยาวราช ซึ่งเป็นแหล่งวัตถุดิบอินเดียที่สำคัญในไทย โดยเฉพาะพาหุรัดซึ่งเปรียบเหมือนอินเดียขนาดเล็ก ต่อมาได้มีการเปิดร้านขายวัตถุดิบหรือวัตถุดิบที่นำเข้าจากประเทศอินเดียในย่านพาหุรัด สำเพ็งและขยายไปขายในห้างสรรพสินค้าและการเปิดร้านอาหารอินเดียโดยชาวซิกข์และชาวอินเดียในไทย ทำให้การเข้าถึงวัตถุดิบดั้งเดิมและรสชาติอาหารได้ง่ายขึ้น

1.4 วิธีการประกอบอาหาร ชาวไทยซิกข์ยังคงรักษาวิธิดั้งเดิม เช่น การทำโรตีสานเตาถ่าน (*tandoor*) การปรุงแกงถั่วแบบปัญจาบ และการใช้ผงเครื่องเทศหรือมาซาลาที่ทำขึ้นมาเอง แต่สมัยใหม่มีการนำเทคโนโลยีใหม่มาใช้ เช่น เตาไฟฟ้า หม้อแรงดันไฟฟ้า รวมถึงอาหารสำเร็จรูปจากในและนอกประเทศ เพื่อประหยัดเวลา การเปลี่ยนแปลงนี้อาจส่งผลต่อ **รสชาติและสัมผัส** ของอาหารอย่างเห็นได้ชัด เช่น โรตีสานเตาถ่านมีกลิ่นควันและสัมผัสต่างจากโรตีสานที่ทำด้วยกระโถไฟฟ้า ขณะที่แกงที่ทำด้วยหม้อแรงดันให้กลิ่นและรสเข้มข้นน้อยกว่าการเคี่ยวไฟช้าแบบดั้งเดิม คนรุ่นใหม่ที่เกิดโตมากับเครื่องมือสมัยใหม่จึงอาจรับรู้รสชาติอาหารซิกข์แตกต่างจากรุ่นพ่อแม่และปู่ย่า

1.5 วิธีการบริโภคอาหาร รุ่นผู้สูงอายุ ยังคงบริโภคแบบดั้งเดิม คือ การใช้มือในการรับประทานอาหาร การนั่งรวมกันบนพื้นบ้าน สะท้อนวัฒนธรรมดั้งเดิมและค่านิยมความเสมอภาคตามหลักศาสนา รุ่นกลางคนมีการผสมผสานแบบเดิมและเพิ่มเติม คือ การใช้ช้อน-ส้อม การรับประทานอาหารบนโต๊ะอาหาร และการรับประทานอาหารนอกบ้าน ส่วนคนรุ่นใหม่ ปรับเข้าสู่วิธีการบริโภคแบบไทยและสากลมากขึ้น เช่น การรับประทานอาหารในร้านอาหาร ในห้างสรรพสินค้า โดยเป็นทั้งอาหารฟาสต์ฟู้ดและอาหารนานาชาติ แต่ยังคงเลี่ยนเนื้อวัวและเนื้อหมู นอกจากวิธีการบริโภค คนรุ่นใหม่มีแนวโน้มการบริโภครสชาติที่หลากหลายจากอาหารไทย เช่นเปรี้ยว หวาน เผ็ด แบบคนไทย เป็นต้น ต่างจากรุ่นผู้สูงอายุที่ยังคงนิยมรสชาติแบบดั้งเดิม เช่น ความเผ็ดร้อนจากเครื่องเทศมาซาล่า หรือ ความหวานจัดของขนมแบบไทย

1.6 ความเชื่อเกี่ยวกับอาหาร แม้ศาสนาซิกข์ไม่มีข้อห้ามตายตัวในการรับประทานเนื้อสัตว์ แต่มีการหลีกเลี่ยงการรับประทานเนื้อวัวและหมูตามความเชื่อของศาสนาฮินดูและอิสลามของคนพื้นเมืองเดิม ในภูมิภาค ส่วนในพิธีกรรมทางศาสนาในศาสนสถาน หรือในโรงครัวพระศาสนาหรือ ลังการ์ (Langar) อาหารทุกอย่างต้องเป็นมังสวิรัตทั้งหมด เพื่อสะท้อนหลักการทางศาสนา ได้แก่ ความศรัทธา ความเสมอภาค ความบริสุทธิ์และไม่เบียดเบียนกัน

2. อิทธิพลของอาหารไทยที่มีต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์

การอยู่ร่วมกับสังคมไทยทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนและการผสมผสานทางวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์ ทั้งในด้านวัตถุดิบ เทคนิคการปรุง รูปแบบการบริโภค และพิธีกรรมอาหาร ดังนี้

2.1 อาหารไทยมีเอกลักษณ์จากสมุนไพรและเครื่องปรุงที่ให้รสเผ็ด เปรี้ยว และหอมเฉพาะตัว เช่น ข่า ตะไคร้ กะทิ และพริก วัตถุดิบเหล่านี้ถูกนำมาผสมกับอาหารปัญจาบแบบดั้งเดิม ทำให้เกิดรสชาติใหม่ที่ใกล้เคียงกับความคุ้นเคยของคนไทย เช่น “ดาลใส่กะทิ” หรือ “ผัดผักรสเผ็ดจัด” ซึ่งแตกต่างจากรสชาติหรือสูตรดั้งเดิมของปัญจาบ ผู้ให้ข้อมูลรายหนึ่งสะท้อนว่า “แต่ก่อนแกงถั่วของบ้านเราจะรสชาติเข้มข้นจากเครื่องเทศ ไม่ใส่มะนาวหรือกะทิ แต่พออยู่เมืองไทยก็เริ่มใส่กะทิบ้าง หรือบีบมะนาวเพิ่มรสเปรี้ยว กลายเป็นรสที่คนไทยคุ้นเคย” (ผู้ให้สัมภาษณ์ที่ 1, อายุ 52 ปี) การปรับเปลี่ยนนี้ไม่เพียงทำให้อาหารเข้ากับสังคมไทยได้ง่ายขึ้น แต่ยังสะท้อนความยืดหยุ่นทางวัฒนธรรมและอัตลักษณ์ใหม่ของชาวไทยซิกข์

2.2 การปรับเมนูให้อยู่ร่วมในสำหรับเดียวกัน ความหลากหลายของอาหารไทยเปิดโอกาสให้เกิดเมนูใหม่ที่ผสมผสานทั้งสองวัฒนธรรม เช่น แกงเผ็ดมังสวิรัต แกงเลียงถั่ว หรือผัดผักใส่เครื่องเทศผสมแบบไทย รสชาติที่เข้มข้น เผ็ด เปรี้ยว และหวานเป็นการผสมกลมกลืนของอาหารไทยกับอาหารซิกข์ เมนูเหล่านี้มักปรากฏในงานเลี้ยงหรืองานพิธีในครอบครัวที่ต้องการสำหรับแบบไทยแต่ยังคงเอกลักษณ์ของชาวซิกข์ และยังช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกันและเชื่อมโยงระหว่างคนในครอบครัวกับวัฒนธรรมทั้งสองอย่าง

2.3 การจัดอาหารในโรงครัวพระศาสนา (Langar) ของวัดซิกข์ในประเทศไทย ยังคงเน้นอาหารมังสวิรัตสำหรับผู้มาร่วมพิธีตามหลักศาสนา หรือผู้ที่เข้ามารับประทานโดยไม่เสียค่าใช้จ่าย นอกจากนี้ ยังมี การปรับเมนูให้เข้ากับรสนิยมของคนไทยมากขึ้น เช่น ข้าวต้ม แกงกะทิ ผัดผัก และขนมไทย เสิร์ฟควบคู่กับแกงถั่วและโรตีสี่ ซึ่งไม่เพียงตอบสนองต่อความคุ้นเคยทางรสชาติของผู้เข้ามารับประทานเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงวิธีการอยู่ร่วมกันในสังคมไทยและการผสมผสานวัฒนธรรมอย่างกลมกลืน การปรับอาหารเหล่านี้ยังช่วยสร้างความรู้สึกร่วมกันเป็นส่วนหนึ่งของชุมชน และส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างผู้คนที่มาจากวัฒนธรรมต่างกัน

2.4 วิธีการบริโภคแบบไทย ชาวไทยซิกข์รุ่นใหม่ปรับตัวเข้าสู่วิถีการกินอาหารแบบคนไทยทั่วไป โดยนิยมอาหารจานด่วนและอาหารนอกบ้าน เช่น ข้าวราดแกง ก๋วยเตี๋ยว อาหารตามสั่ง รวมถึงอาหารฟาสต์ฟู้ด แต่เมื่อกลับสู่บ้านหรือร่วมมือกับครอบครัวก็ยังคงรับประทานอาหารแบบดั้งเดิม เช่น โรตีสี่ แกงถั่ว ผัดผัก ผู้ให้ข้อมูลเล่าว่า “ลูกหลานซิกข์สมัยนี้กินเหมือนเพื่อน ๆ คนไทยเลยครับ กินก๋วยเตี๋ยว ส้มตำ

ไก่ทอด KFC แต่พอกลับบ้านก็ยังกินโรตีสี กินแกงฉั่วอยู่” (ผู้ให้สัมภาษณ์ที่ 2, อายุ 50 ปี) พฤติกรรมเหล่านี้สะท้อนถึงความสามารถในการปรับตัวเข้ากับสังคมไทย ในขณะเดียวกันก็ยังรักษาเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมอาหารของครอบครัวและวัฒนธรรมชิกซ์ไว้

2.5 การรักษาอัตลักษณ์ แม้จะมีการรับเอาอิทธิพลอาหารไทยเข้ามามาก แต่ชาวไทยชิกซ์ยังคงรักษาเอกลักษณ์สำคัญ เช่น การทำโรตีสีด้วยมือ การใช้เนยกีและเครื่องเทศมาซาล่า การหลีกเลี่ยงเนื้อวัวและหมู และการจัดอาหารในโรงครัวพระศาสนาที่ยังคงยึดหลักมังสวิรัตทั้งหมด องค์ประกอบเหล่านี้คือ ความศรัทธาที่แสดงถึงการรักษาอัตลักษณ์ทางศาสนาและวัฒนธรรมควบคู่ไปกับการอยู่ร่วมในสังคมไทย นอกจากนี้การรักษาวิถีการปรุงอาหารและการรับประทานแบบดั้งเดิมยังช่วยให้คนรุ่นใหม่เชื่อมโยงกับรากเหง้าวัฒนธรรมของตนเองได้อย่างต่อเนื่อง และเป็นเครื่องมือสำคัญในการสืบสานมรดกทางวัฒนธรรมให้ยั่งยืน

อภิปรายผล

ผลการวิจัยเกี่ยวกับอิทธิพลของอาหารไทยต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยชิกซ์ชี้ให้เห็นถึงกระบวนการปรับตัวและผสมผสานทางวัฒนธรรมที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การปรับตัวดังกล่าวเกิดขึ้นทั้งในด้านวัตถุดิบ เทคนิคการปรุง รสชาติ รูปแบบการบริโภค และการจัดอาหารในพิธีกรรม โดยสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. การปรับตัวของรสชาติและวัตถุดิบ ชาวไทยชิกซ์ได้ปรับรสชาติอาหารดั้งเดิมให้เข้ากับบริบทไทย เช่น การเพิ่มความเผ็ด เปรี้ยว และหวานในแกงฉั่ว หรือการใส่กะทิและมะนาว ซึ่งสอดคล้องแนวคิด cultural hybridization ที่อาหารดั้งเดิมถูกผสมผสานกับวัฒนธรรมท้องถิ่นโดยไม่สูญเสียเอกลักษณ์เดิม (Wilk, R. 2006; Heldke, L. 2003) นอกจากนี้ การนำสมุนไพรและเครื่องปรุงไทย เช่น ข่า ตะไคร้ พริก มาใช้ร่วมกับอาหารของชาวไทยชิกซ์มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและเข้ากับรสนิยมคนไทย การปรับตัวนี้สอดคล้องกับงานของ อนัญพร บวรเดชชนะกุล (2560) ที่พบว่าอาหารจีนในไทยเกิดการ hybridization อย่างลึกซึ้ง และยังช่วยให้คนไทยทั่วไปเข้าถึงและคุ้นเคยกับอาหารจีนได้ง่ายขึ้น กระบวนการดังกล่าวจึงเป็นตัวอย่างของการสร้างเอกลักษณ์อาหารแบบข้ามวัฒนธรรมในบริบทไทยร่วมสมัย

2. ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างรุ่นของชาวไทยชิกซ์ในด้านวิถีการบริโภค รุ่นผู้สูงอายุยังคงบริโภคอาหารแบบดั้งเดิมด้วยมือและนั่งร่วมวงกับครอบครัวบนพื้น ขณะที่รุ่นกลางคนเริ่มใช้ช้อน-ส้อมและมีโต๊ะอาหารพร้อมเก้าอี้ ส่วนรุ่นใหม่ (รุ่นที่ 3) มีแนวโน้มบริโภคอาหารนอกบ้าน อาหารจานด่วน และฟาสต์ฟู้ด แต่ยังคงรับประทานเมนูพื้นฐาน เช่น โรตีสีและแกงฉั่วควบคู่ไปด้วย แม้วิถีการบริโภคจะแตกต่างกันระหว่างรุ่น อาหารยังคงทำหน้าที่เป็นตัวกลางในการสานความสัมพันธ์ภายในครอบครัว เนื่องจากอาหารแบบชิกซ์ยังคงปรากฏอยู่ในทุกรุ่นของครอบครัว สอดคล้องกับผลการศึกษาของบุษกร สุทธิประภา และคณะ (2560) ที่พบว่า อาหารเป็นสัญลักษณ์ของการรวมกลุ่มและสร้างสายสัมพันธ์

ในครอบครัวและชุมชนมุสลิมในกรุงเทพฯ การบริโภคอาหารจึงไม่ใช่เพียงกิจกรรมทางกาย แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการธำรงอัตลักษณ์และความสัมพันธ์ระหว่างรุ่นในสังคมไทยซิกข์

3. การสร้างอัตลักษณ์ใหม่ของอาหารชาวซิกข์ในไทยสะท้อนถึงการผสมผสานระหว่างเอกลักษณ์ดั้งเดิมกับอิทธิพลของอาหารไทยอย่างกลมกลืน ตัวอย่างเช่น การใช้เครื่องเทศมาซาล่าของชาวซิกข์ร่วมกับเครื่องเทศไทยในการปรุงอาหาร หรือการจัดอาหารมังสวิรัตที่ผสมผสานองค์ประกอบของทั้งสองวัฒนธรรมพร้อมเปิดกว้างต่อทุกคนโดยไม่แบ่งแยกศาสนาหรือชนชั้น ในบริบทของโรงครัวพระศาสนา กระบวนการดังกล่าวเป็นตัวอย่างของ hybrid culture ตามที่ Wilk, R. (2006) อธิบายว่า เป็นการสร้างพื้นที่ทางวัฒนธรรมใหม่ที่ทั้งเฉพาะตัวและร่วมสมัย ขณะเดียวกัน อาหารยังทำหน้าที่เป็นระบบสัญลักษณ์ที่สะท้อนความเชื่อและความสัมพันธ์ทางสังคม ทำให้อาหารซิกข์ในสังคมไทยมิใช่เพียงสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตเท่านั้น แต่ยังเป็นกลไกสำคัญในการดำรงและส่งต่อความหมายทางวัฒนธรรมอย่างต่อเนื่อง

4. การนำเข้าวัตถุดิบอินเดีย เช่น แป้งสาลี ถั่ว และเครื่องเทศ เพื่อใช้ในการปรุงอาหารซิกข์ในไทยไม่เพียงช่วยคงรสชาติดั้งเดิม แต่ยังส่งเสริมความสัมพันธ์ทางการค้าไทย-อินเดีย และกระตุ้นเศรษฐกิจภายในประเทศผ่านตลาดวัตถุดิบและร้านอาหารซิกข์ การปรับตัวอาหารให้เข้ากับรสนิยมไทยยังช่วยเพิ่มความนิยมและการขยายตัวของร้านอาหารซิกข์ในเมืองใหญ่ สอดคล้องกับ Wilk, R. (2006) ที่กล่าวว่า การแลกเปลี่ยนอาหารและวัตถุดิบเป็นทั้งช่องทางทางเศรษฐกิจและการสื่อสารทางวัฒนธรรม กระบวนการนี้เปิดโอกาสให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และความเข้าใจระหว่างกลุ่มคนต่างวัฒนธรรมทั้งในด้านอาหาร วัตถุดิบ และวัฒนธรรมการบริโภค

5. อาหารซิกข์ในประเทศไทยเน้นการใช้ผัก สมุนไพร และเครื่องเทศที่มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น ขมิ้น ยี่หระ ขิง และกระเทียม โดยไม่เน้นเนื้อสัตว์ ซึ่งสอดคล้องกับแนวโน้มอาหารมังสวิรัตและอาหารสุขภาพที่กำลังได้รับความนิยมในสังคมไทย การบริโภคอาหารของชาวไทยซิกข์สะท้อนถึงความตระหนักเรื่องสุขภาพและคุณภาพชีวิต ขณะเดียวกัน อาหารซิกข์ยังช่วยสร้างภาพลักษณ์เชิงบวกและสามารถขยายความนิยมในตลาดอาหารไทยรวมถึงนักท่องเที่ยวต่างชาติได้ การปรับรสชาติและเมนูให้เข้ากับความต้องการของผู้บริโภคที่ใส่ใจสุขภาพ ทำให้อาหารซิกข์มีคุณค่าในสังคมไทย สอดคล้องกับแนวคิดของ Mintz, S. & Du Bois, C. (2002) ที่มองว่าอาหารเป็นส่วนหนึ่งของระบบวัฒนธรรมและการดำรงชีวิตซึ่งเปลี่ยนแปลงและปรับตัวตามบริบททางสังคมอย่างต่อเนื่อง

จากการอภิปรายผลวิจัยสามารถสรุปได้ว่า อาหารเป็นพลังทางวัฒนธรรมที่เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกัน และยังทำหน้าที่เป็นพื้นที่ของการปรับตัวและสร้างอัตลักษณ์ใหม่ งานวิจัยนี้สะท้อนให้เห็นว่าอาหารมิได้เป็นเพียงสิ่งบริโภค หากแต่เป็นตัวกลางที่เผยให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างอดีต ปัจจุบัน และอนาคตผ่านการถ่ายทอดองค์ความรู้ ความเชื่อ และการตีความทางสังคมในแต่ละช่วงเวลา อันนำไปสู่ความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้นเกี่ยวกับบทบาทของอาหารต่อการดำรงอยู่และการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรม

บทสรุป

ผลการศึกษาชี้ให้เห็นว่าอาหารไทยมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์อย่างชัดเจนทั้งในด้านรสชาติ วัตถุดิบ และเทคนิคการปรุง ชาวไทยซิกข์ได้นำลักษณะเฉพาะของอาหารไทยมาปรับใช้ร่วมกับอาหารดั้งเดิมของตน เช่น การเพิ่มความเผ็ด เปรี้ยว หรือหวาน การใช้กะทิ สมุนไพร และเครื่องเทศไทยเพื่อสร้างรสชาติที่เข้ากับบริบทสังคมไทยโดยยังคงรักษาเอกลักษณ์ทางศาสนาและวัฒนธรรม กระบวนการปรับตัวนี้สะท้อนถึงความยืดหยุ่นและพลวัตของวัฒนธรรมอาหาร รวมถึงการปรับตัวระหว่างรุ่นและวิถีการบริโภคที่เปลี่ยนไปตามยุคสมัย

นอกจากนี้ อาหารไทยยังมีบทบาทสำคัญในการสร้างอัตลักษณ์อาหารแบบไฮบริดของชาวไทยซิกข์ ทำให้สามารถรักษาความศรัทธาทางศาสนาและวัฒนธรรมควบคู่ไปกับการผสมผสานเข้ากับสังคมไทย อาหารจึงไม่เพียงเป็นสิ่งบริโภค แต่ยังเป็นสื่อทางวัฒนธรรมที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างรุ่น ความสัมพันธ์ทางสังคม และการแลกเปลี่ยนข้ามวัฒนธรรม ตลอดจนมีส่วนส่งเสริมเศรษฐกิจและสุขภาพของชุมชน สรุปได้ว่า อาหารไทยมีอิทธิพลต่อวัฒนธรรมอาหารของชาวไทยซิกข์อย่างครบมิติ ทั้งในแง่การปรับตัว การสร้างอัตลักษณ์ และการอยู่ร่วมกับสังคมไทยร่วมสมัย

ข้อเสนอแนะ

ผลการวิจัยสามารถนำไปประยุกต์ใช้และต่อยอดได้หลายด้าน ดังนี้

1. ส่งเสริมความเข้าใจข้ามวัฒนธรรม หน่วยงานด้านวัฒนธรรมสามารถจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนวัฒนธรรมอาหารไทย-ซิกข์ เพื่อสร้างความเข้าใจและความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชน
2. การศึกษาและการเรียนการสอนสถานศึกษาในสาขามนุษยศาสตร์วัฒนธรรมหรือโภชนาการสามารถใช้ผลวิจัยเป็นกรณีศึกษา เพื่อเสริมสร้างมุมมองเรื่องวัฒนธรรมอาหารในสังคมไทย
3. การวิจัยต่อยอดและข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป ขยายพื้นที่วิจัยไปยังชุมชนไทยซิกข์ในจังหวัดอื่น ๆ เพื่อเปรียบเทียบรูปแบบการปรับตัวและผสมผสานวัฒนธรรมอาหาร ศึกษาวัฒนธรรมอาหารในช่วงเทศกาลหรือพิธีกรรมทางศาสนา เพื่อเข้าใจมิติอาหารในบริบทพิเศษ พิจารณามิติทางเศรษฐกิจของวัฒนธรรมอาหาร เช่น การบริหารร้านอาหาร การพัฒนาเมนู และการใช้วัฒนธรรมอาหารเป็นทุนทางสังคมและเศรษฐกิจของครอบครัวซิกข์ในประเทศไทย

ข้อเสนอแนะเหล่านี้จะช่วยให้การศึกษาต่อยอดเชิงวิชาการและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน นโยบายด้านวัฒนธรรมอาหาร ได้อย่างเป็นรูปธรรม

บรรณานุกรม

- นักรบ นาคสุวรรณ. (2556). **ไทยซิกข์: รูปแบบการอนุรักษ์และสืบสานอัตลักษณ์เพื่อการดำรงอยู่ในสังคมไทยอย่างสันติสุข** [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม].
- นิธินันท์ ศักดิ์พงศ์สิงห์. (2540). **บทบาทครูคหกรรมศาสตรวิทยาลัยอาชีวศึกษาต่อการอนุรักษ์อาหารไทย** [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์].
- บุษกร, สุทธิประภา, ศศิอาภา, บุญคง ช่างทอง, และ ชุนหสุวรรณ. (2560). **วัฒนธรรมอาหารในเขตธนบุรี ภูมิศึกษาอาหารมุสลิม**. มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี.
- ทรงสิริ วิชิรานนท์, พงนิย บุญนา, และ จงทิพย์ อธิมุตติสรณ์. (2555). **วิถีชีวิตและความมั่นคงทางอาหารท้องถิ่นใต้**. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตโต). (2538). **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**. โรงพิมพ์มหา จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.
- มูลนิธิสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2567). **ชนิดของอาหารไทย**. <https://saranukromthai.or.th>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2557). **พจนานุกรมศัพท์สังคมวิทยา: ฉบับราชบัณฑิตยสถาน**. ราชบัณฑิตยสถาน.
- ศรีสมร คงพันธุ์. (2555). **เรื่องเล่ากับข้าวไทย: อาหารไทยมีเรื่องเล่าที่เราหลายคนไม่รู้**. ส.ส.ส.
- เสาวภา ศักยพันธ์. (2556). **การศึกษาข้ามวัฒนธรรมสืบสองพันนาและล้านนาด้านอาหารไทลื้อ**. [วิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่].
- อัญพร บวรเดชชนะกุล. (2560). **แนวคิดวัฒนธรรมอาหารการกินของชาวไทยเชื้อสายจีนแต่จิว**. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศิลปากร].
- อภิญา ตันทวีวงศ์. (2556). **บนเส้นทางการจัดการด้านอาหารเพื่อคนไทยทั้งมวล**. สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- ผู้ให้สัมภาษณ์ คนที่ 1 และ 2. (2567, 18 เมษายน). **สัมภาษณ์**. ศาสนสถานวัดซิกข์.
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (2013). **Food and culture: A reader (3rd ed.)**. Routledge.
- EcoSikh. (2024). **A Sikh theology of food**. <https://ecosikh.org/a-Sikh-theology-of-food/>
- Heldke, L. (2003). **Exotic appetites: Ruminations of a food adventurer**. Routledge.
- Mintz, S., & Du Bois, C. (2002). The anthropology of food and eating. **Annual Review of Anthropology**, 31, 99–119.
- Singh, P. (2011). The guru's kitchen: The Sikh langar and identity. **Sikh Formations**, 7(1), 69–85.
- Wilk, R. (2006). **Home cooking in the global village: Caribbean food from buccaneers to ecotourists**. Berg Publishers.