



CREATIVE  
TOURISM  
DISTRICT  
THAILAND  
*Nani*

อึ่มแม่ลิ้ม ๆ น้อ

ยิ่งเที่ยว  
ยิ่งสนุก  
ยิ่งผูกพัน

## อิมแพค! ๓ ๓ ๓

ในยุคที่เงินและวัตถุสำคัญยิ่งกว่าสิ่งใด การดำรงชีวิตโดยอาศัยพึ่งพาเพียงองค์ประกอบรอบกายที่สรรหามาได้จากธรรมชาติ คือความสุขที่แม้เรียบง่ายแต่กลับเป็นอิสระและยั่งยืนที่สุดแล้ว พืชผักผลไม้สมุนไพรที่เก็บเกี่ยวผลได้ตลอดปีโดยไม่ต้องซื้อ หวานเนื้อสัตว์เล็กใหญ่ที่ได้มาจากฟาร์มส่วนตัว ทำให้แต่ละมื้ออาหารเต็มไปด้วยรสชาติสดใหม่แห่งฤดูกาล และปลอดภัยไร้สารปนเปื้อนเพราะตรวจสอบที่มาได้แบบร้อยเปอร์เซ็นต์

ด้วยพิถีพิถันที่ถึงที่เป็นป่าเขียวชอุ่มโอบล้อมของขุนเขาติดกับชายแดนของสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาวของน้ำมวบ ตำบลในที่สูงแห่งอำเภอเวียงสาแห่งนี้จึงเรียกได้ว่าเป็นแหล่งอาหารอันแสนสมบูรณ์ แบบที่เรียกว่าในน้ำมีปลา ในป่ามีเห็ด พืชผักก็มีให้เก็บให้หาได้ทั่วไป จุดเริ่มต้นของการทำความรู้จักน้ำมวบต้องเริ่มที่ศาลเจ้าพ่อช้างงาแดง สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นศูนย์รวมทำสังใจ และความศรัทธาของคนทั้งตำบล เวะสักการะเอาฤกษ์เอาชัยกันก่อนเพื่อความเป็นมงคล แต่อย่าเลือกไปเอาวันที่ตรงกับวันพระล่ะ เพราะศาลเขาจะปิด ฝากเนื้อฝากตัวแล้วก็พร้อมลุย มุ่งหน้าเข้าป่ากันเลย ฮาร์ดคอร์ขนาดนี้เพราะอย่างที่บอกไว้ว่าน้ำมวบ คือแหล่งอาหารที่เป็นที่สุดแห่งความอุดมสมบูรณ์ ซึ่งแหล่งอาหารที่สำคัญที่สุดของทุกคนและสัตว์ก็คือป่านี่แหละ



"ศาลเจ้าพ่อช้างงาแดง"



"คุณบอย"



"ตะลุยเข้าป่าเก็บเห็ด"



มาถึงนี้ชาวบ้านน้ำมวบเลยจะชวนออกเดินป่าไปเก็บเห็ดเลือกวัตถุดิบมาทำกับข้าวกินกัน ยิ่งช่วงนี้เป็นช่วงหน้าฝนซึ่งเห็ดที่นี้จะชุมยิ่งกว่ายุค เห็ดแดง เห็ดข่า เห็ดหน้าเป้ง เห็ดหน้าม้อย เห็ดถ่าน นี่มีให้เก็บตลอดทางจนเมื่อยมือ เห็ดเหล่านี้เอามาต้มจิ้มกินกับน้ำพริกธรรมดาๆ ไม่น่าเชื่อว่าจะอร่อยหยุดไม่ได้เลยก็เลย เดินไปอีกหน่อย “คุณมอย ประธานกลุ่มอภิน้ำมวบ” หัวหน้าขบวนก็ชี้ให้ชมเห็ดอย่างหรือเห็ดตะไคร้ ตัวนี้อะมาอย่างแล้วอร่อยสุดแต่อย่างแล้วจิ้มเกลือก็แซ่บหลายแล้ว มากกว่านี้ก็มีเห็ดลม เห็ดระโงกที่นิยมเอามาแกงใส่พริกหรือใบชะพลูดิน และใครโชคดีมาช่วงฝนตกหนักๆ หรือมีลูกเห็บตกซึ่งที่น้ำมวบนี้จะมีปีละครั้งสองครั้งก็จะได้เจอของเด็ดของดีที่สุดแสนจะเลิศรสอย่างเห็ดเผาะหรือเห็ดถอบ ที่ต้องเข้าป่ากันไปลึกอีกหน่อยแต่รับรองว่าคุ้มค่าแน่นอน แต่ช่วงนี้ถึงจะไม่ได้ลิ้มรสเห็ดถอบแต่เราก็ยังจัดว่าโชคที่ไม่น้อย เพราะได้มาเจอกับหน่อไม้ซึ่งที่นี่เลือกเก็บเลือกกินกันแต่หน่ออ่อนๆ หวานๆ ปกติหน่อไม้แถบนี้จะหาได้ทั้งหลังจากฝนทิ้งช่วงหรือบางทีก็ช่วงก่อนฝน คุณมอยบอกว่าคราวหน้าให้กลับมาอีกทีตอนหน้าแล้งช่วงมีนาคมถึงพฤษภาคมจะพาไปสอยไข่มดแดงด้วยกระบอกไม้ไผ่ไม่ต้องกลัวมดกัดเพราะเขามีแป้งข้าวเหนียวให้ทาจนตัวลื่นมดเกาะไม่ติด ไข่มดแดงนี้แหละตัวแซ่บเอามาพริกแกงทำเมนูได้หลากหลายไม่ว่าจะเจียวไข่ แกง จิ้ม น้ำพริก แถมนี่ยังจะมีผักหวานดอกก้านให้เก็บมาแกงกินได้อีก ฟังแล้วสัญญากับตัวเองเลยว่าแล้งหน้าเจอกันแน่นอนน้ำมวบ



นอกจากหาของป่าแล้วปลาที่น้ำมวบนี้ก็มิชุกชุม เลยขอเปลี่ยน  
บทจากพรานป่ามาเป็นชาวประมงกันสักแป๊บหนึ่ง ตามชาวบ้าน  
ออกไปตั้งจাঁยยกยอ ซึ่งก็คือการหาปลาด้วยการยกยอที่เหมือน  
แหสี่เหลี่ยมซึ่งมุงทั้งสี่ด้วยคันทไม้ไผ่ ยกยอขึ้นมาที่ใต้ปลาติดมา  
เพียงแป๊บหนึ่งแบบนี้แล้วซึ่งเลยว่าการดำรงชีวิตโดยไม่ต้องผูกติดอยู่  
กับเงินตลอดเวลามาเป็นอิสระได้อย่างนี่นี่เอง อาหารสมบุญขนาด  
นี้ไม่ต้องซื้อหาแค่ต้องออกแรงไปสะหามาเท่านั้น ได้วัตถุดิบ  
ครบแล้วก็มาทำอาหารกินกันที่บ้านคุณมอญ ถึงจะไม่มี  
เสน่ห์ปลายจวักก็ไม่มีเป็นไร



"ตั้งจাঁยยกยอ"



"ลาบหมูหมี่"



เพราะชาวน้ำมวบเขาจะช่วยสอนให้แบบทุกขั้นตอนเหมือนพี่น้อง  
จนเกิดประจำถิ่นที่ไม่กินคือมาไม่ถึงต้องยกให้ลาบหมูหมี่  
ที่ว่าเกิดก็เพราะทุกอย่างนั้นสด สะอาด ปลอดภัย หมูก็เลี้ยง  
กันเองแบบเชื่อใจได้ ฝากก็เก็บจากป่าจากข้างทางไม่มีสาร  
อะไรปนเปื้อน กรรมวิธีนั้นเน้นที่การทอด เพราะคำว่าหมี่ใน  
ภาษาเหนือคือทอด ต้องทอดทุกอย่างทั้งพริกคั่วผสมมะเขว่น  
สมุนไพรจากถิ่นเหนือที่มีกลิ่นหอมขึ้นจุ่มกเป็นเอกลักษณ์  
กระเทียมทอด หอมแดงทอด ตะไคร้ทอด ใบมะกรูดทอด  
เครื่องในต่างๆ ทั้งใส่ทั้งดับก็ต้องทอด ส่วนหนังหมูนั้น  
แล้วแต่สูตรบ้างก็ทอดให้เหมือนแคหมู บ้างก็นิยมนำมาต้ม  
แล้วแต่ความชอบอร่อยครี้อ ๆ กัน

จบมือก็อ้อมจนพุงແ່ນเลยต้องขออนุญาตทำกิจกรรมสลายไขมันด้วยการที่ช่วยมรอมๆ ตามล  
เริ่มจากไปที่ยิวสวนตาพลขมิ้นวิธีการสกัดมะตั่วหรือที่เรารู้จักกันในชื่อว่าลูกชิดออกจากเปลือก  
ตาพลคือผู้ช่วยชาญด้านผลไม้ประจำถิ่น ภารกิจเริ่มนำผลไม้หลายชนิดมาปลูก และให้ผลดีงาม  
อย่างกระทอนปุ๋ยฝ้ายและแก้วมังกร ที่ตาเด็ดสดๆ มาปอกให้ชิมกันรสชาติหวาน  
ธรรมชาติแบบหากินไม่ได้จากตามซูเปอร์มาร์เก็ต เห็นตาปอกมะตั่วแล้วนึกไปถึง  
ลูกชิดที่ขายกินกับน้ำแข็งใสทั่วไปไม่ยอมเชื่อเลยว่าจะปอกยากปอกเย็นขนาดนี้  
เลยต้องขอตาพลลองดูกันสักหน่อย เออ ไม่ง่ายเลยจริงๆตาบอกของอย่างนี้  
ต้องอาศัยความชำนาญเพราะผลไม้ตัวนั้นคันมากสัมผัสด้วยมือเปล่าๆ  
ไม่ได้ จากสวนตาพลก็ขอมาไว้พระพุทธรูปองค์ใหญ่เพื่อให้ใจสงบเป็นกุศ  
ลันที่พระธาตุเด่นทอง ซึ่งมองลงไปเห็นวิวรอบด้านสวยงาม กราบพระ  
แล้วเดินตามเสียงดนตรีพื้นเมืองจากด้านล่างไปเห็นเหล่าน้องๆ นักเรียนกำลัง  
ซ้อมพ็อนซ้อมรำกันอย่างตั้งใจ ขอยื่นชิ้นชมอยู่สักพักแล้วค่อยยกกลับ  
เดินต่อมาเจอกลุ่มแม่ๆ ที่นั่งสานกระติบ ตะกร้า เครื่องจักสาน  
ให้ดูกันพร้อมรอยยิ้มอย่างมีธยาศัย



"ปอกมะตั่ว"



ชวนคุยไปมาแล้วก็เลยค้นไม้คันมือขอลงมือเวิร์กซื้อปองเลยโดยมีแม่ๆ  
เหล่านี้แหละที่เป็นพี่เลี้ยงช่วยสอน ช่วงเย็นชวนำมวบเตรียมจัดพิธี  
บายศรีสู่ขวัญชาวต่างถิ่นไว้ให้อย่างอบอุ่น มีทั้งดนตรีระลือซอปิ่นที่บรรเลง  
โดยทีมพ่ออุ๊ยทั้งหลายเคล้าไปกับอาหารขันโตกที่จัดเต็มมาอีกแล้ว ปิดท้าย  
ด้วยการผูกข้อมือนีให้ศีลให้พรโดยพ่ออุ๊ยแม่อุ๊ยที่เอ็นดูเราไม่ต่างจากลูกหลาน  
ประทับใจดีแท้ เสร็จแล้วก็ยังมึนแรงเหลือไปต่อกันด้วยกิจกรรมภาคกลางคืน  
ได้ซึ่งมีความท้าทายอยู่ด้วยการจับปูดำมาทำน้ำปู ซึ่งไม่ต้องไปไหนไกลหา  
กันตามคันนาที่หน้าโฮมสเตย์นี่เอง วิธีจับก็แสนง่ายเห็นตัวปูที่ไหนก็ตะครุ  
บจับไปดิบๆ ทั้งอย่างนั้นแหละ สำหรับมือใหม่อย่างเราๆ ใส่ถุงมือกันปูหนึ่งเสี  
ยสองชิ้นก่อนก็ดี เมื่อได้ปูมาในปริมาณที่น่าพอใจแล้วก็เก็บไว้มาทำน้ำปูด้วย  
การเอาปูมาขังในน้ำให้คายโคลนออกมาแล้วค่อยล้างน้ำอีกทีให้สะอาด  
ก่อนเอามาตำผสมน้ำสะอาดแล้วหมักไว้อย่างน้อยคืนหนึ่ง พอได้ก็เทเอาไป  
ตั้งไฟใส่ส่วนผสม เกลือ พริกคว่ำแห้ง ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น กระเทียม  
ใบย่านาง ใบเตย ที่บ้านไว้แล้วเคี้ยวรวมกับน้ำปูจนเหนียว คราวนี้ก็ต้  
น้ำปูสุตเดือดไว้ใส่น้ำพริก แกงหน่อไม้หรือยำส้มโอ หรือเอาไว้จิ้ม  
กินกับข้าวเหนียวเปล่าๆ ก็อร่อยแล้ว



"ทำน้ำปู"



"กัล้วยเบรกแตกหอมกรอบ"



ตื่นเช้ามาอีกวันอย่างสดชื่น  
คว่ำจักรยานมาปั่นออกไปเที่ยวตลาดเช้า  
แล้วมุ่งสู่กิจกรรมของวันนี้คือ ชมการเผาข้าวหลามที่บ้านแม่เต  
อดไม่ได้ที่จะขอชิมข้าวหลามหลากหลายรสทั้งเผือก กะทิ ถั่วดำ จนอ้อมแปล้  
เลยขอแก้มือด้วยการสวมถุงมือช่วยแม่กรอกข้าวหลามใส่กระบอกลง ที่ต่างจากข้าวหลามทั่วไป  
ตรงที่เลือกใช้ไม้ข้าวหลามกระบอกลงยาวที่หอมและเหมาะกับการเผามากกว่าไฟสีสุกแบบทั่วไป  
และเวลาแกะเยื่อไฟก็จะหุ้มตัวข้าวหลามทั้งท่อนไว้อีกด้วย จากบ้านแม่เตเราไปต่อกันที่กลุ่ม  
การแปรรูปกล้วยบ้านหมู่ 1 เพื่อชมและชิมกัล้วยเบรกแตก ซึ่งก็คือกัล้วยฉาบนั่นเอง มีให้  
เลือกทั้งรสหวานธรรมชาติและรสบาร์บีคิว งานนี้ก็เบรกแตกกันจริงๆ เพราะนอกจาก  
ได้ลองทำยังได้ลองชิมแบบนับสตีปกันอีกด้วย จนต้องกวาดซื้อมาชิมต่อกันอีกบน  
เครื่องบินและที่บ้าน จบวันนี้แล้วบอกได้เลยว่าถ้าฝากเนื้อฝากตัว  
เป็นลูกบ้านน้ำมวบอีกคนแล้วล่ะก็ชีวิตนี้ไม่มีหิวแน่นอน



"ข้าวหลามเผาสุกร้อนๆ"







## ติดต่อประสานงาน การท่องเที่ยว

คุณมอย เบอร์โทร 081 691 5962



## ช่วงเวลาที่น่าเที่ยว

เที่ยวได้ตลอดปี ถ้าเป็นช่วงหน้าฝนจะมีเห็ดชุกชุม และหน่อไม้สดหวานให้เก็บและชิม ส่วนหน้าแล้งเป็นช่วงเวลาของผักหวานดอกก้านและไข่มดแดงสำหรับคนที่ชื่นชอบ ถ้าอยากดูหมอกช่วงปลายฝนต้นหนาวสามารถมองเห็นหมอกหนาจากหลังบ้านพักโฮมสเตย์ได้เลย



## เตรียมตัวก่อนไป

ทางเกวียนยาว รองเท้าผ้าใบ สบู่บับทึกไว้จืดสุตรอาหาร



## คุณค่าและ ความประทับใจที่ได้รับ

ถ้าคุณได้เดินทางไปทริปอาหารของน้ำมวบคุณจะได้เรียนรู้ว่าชีวิตและความสุขไม่ต้องผูกติดอยู่กับเงินและวัตถุเพียงเท่านั้น และได้เรียนรู้ว่าคุณค่าของอาหารแต่ละจานนั้นจะมากขึ้นเมื่อเราได้รู้ที่มา ได้ออกเสาะหาและลงมือปรุงขึ้นมาจากตัวเอง



"น้ำมวบ จากบ้านน้ำมวบ"

## การเดินทาง



จาก อ.เวียงสา ใช้เส้นทางหลวงชนบท สา-น้ำมวบ ระยะทาง 37 กิโลเมตร

## สไตล์นันทนาการ



นันทนาการที่ผสมผสานประสบการณ์ใหม่ๆ วัฒนธรรมและวิถีชีวิตในแต่ละท้องถิ่นอย่างลึกซึ้ง ได้ลองใช้ชีวิตออกหาอาหาร ปรุงอาหารกินกันแบบที่ชาวบ้านทำจริงๆ และที่สำคัญขอชิมรสชาติแปลกใหม่ของอาหารถิ่นและชอบการเรียนรู้ทดลองปรุงเมนูใหม่ๆ ด้วยตัวเอง

## ข้อมูลน่ารู้



น้ำมวบเป็นพื้นที่ในที่สูงมีส่วนที่เป็นที่ราบเพียงบางส่วน และมีลำน้ำถึงสามสายไหลผ่านคือ ลำน้ำมวบ ลำน้ำปี่ และลำน้ำสาละ ทำให้เป็นบริเวณที่อุดมสมบูรณ์ตลอดปี

## กิจกรรมที่จะได้เรียนรู้ ร่วมกับชุมชน



- ออกเดินป่าหาอาหาร เก็บเห็ด ชุกหน่อไม้
- ปรุงอาหารท้องถิ่นแบบภูเก็ดย่างลาบหมูห่อขี้
- ลองทำเครื่องจักสาน
- ตั้งจ่ายกยอ
- ลาบปลา
- บายศรีสู่ขวัญ
- จับปูมาทำน้ำปู
- กรอกและเผาข้าวหลาม
- ทำกล้วยเบรกด่าง



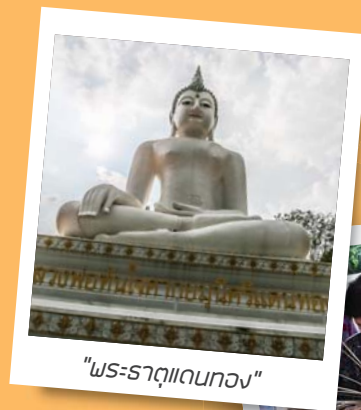


## สถานที่ท่องเที่ยว

- ศาลเจ้าพ่อช้างงาแดง  
สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เป็นศูนย์รวมจิตใจคนในชุมชนมาช้านาน มีช้างเจ้าเป็นตัวแทนเชื่อมโยงการติดต่อระหว่างเจ้าพ่อและคนในตำบล ชาวบ้านเชื่อกันว่าขอสิ่งใดก็จะสมปรารถนา โดยจะมาแก้บนกันด้วยหมูเป็นตัว แต่ต้องวันวันพระไว้
- พระธาตุแดนทอง จุดไฮไลต์ที่ต้องแวะเพราะนอกจากจะได้ไหว้พระเสริมความเป็นสิริมงคล ยังได้ชมวิวสวยจากมุมสูง ได้เห็นวัฒนธรรมที่น่าสนใจอย่างการซ้อมรำทำเครื่องจักสาน แก้วไม้ไฟ และยังมีสลาชาวบ้านให้ได้คลายเมื่อยและมีผลิตภัณฑ์คุณภาพจากสมุนไพรในตำบลวางขายให้ซื้อฝาก
- เที่ยวสวนผลไม้ ชมผลไม้สดๆ รสหวานธรรมชาติ ทั้งกระท้อนปุยฝ้าย เงาะ แก้วมังกร ที่ออกผลสลับให้กินกันได้ตามฤดูกาล



"โฮมสเตย์บ้านน้ำมวบ"



"พระธาตุแดนทอง"



### ของที่ระลึกและของฝากห้ามพลาด

- กลัวยมรถแตก
- น้ำปู
- ข้าวหลามแข็ง
- เครื่องจักสานและแก้วไม้ไฟ
- แชมพู ลูกประคบ ยาหม่อง น้ำมันนวด น้ำมันมวยแบรินต์สาวน้ำมวบ



### ที่พัก

- โฮมสเตย์บ้านน้ำมวบ



# อิมเมจส์ ๓๓ หน่อ

## Day 1

เดินทางถึงน้ำมวบแต่เช้า มุ่งหน้าไปสักการะพระธาตุเด่นทองถิ่นก่อนเพื่อเอาฤกษ์เอาชัย จากนั้นไม่ลืมไปไหว้ศาลเจ้าพ่อข้างทางแดงศูนย์รวมความศรัทธาประจำชุมชน พร้อมแล้วก็ออกลุยเข้าป่าเพื่อหาวัตถุดิบอาหารต่างๆ อย่างเห็ด หน่อไม้ ผักเพื่อมาปรุงอาหารเที่ยงกินกัน ช่วงบ่ายเที่ยวสวนผลไม้ ดูการผลิณะตำหรือลูกชิด ชิมผลไม้สดหวานจากต้น แล้วไปตั้งจ้ายกยอหาปลากินต่อ กลับมาเรียนรู้ตำรับอาหารฉบับน้ำมวบกับแม่บุญเกิดอย่างลาบปลา ลาบหมูมีถึงช่วงเย็นเป็นเวลาที่จะเข้าร่วมพิธีบายศรีสู่ขวัญจากผู้นำผู้ใหญ่ในตำบล จมวันกินด้วยการพักผ่อนแสนสบายกับวิวสวยๆ ที่โฮมสเตย์น้ำมวบ

ตื่นแต่เช้าขึ้นจักรยานรับอากาศบริสุทธิ์ไปสูดลาดเช้า เพื่อสัมผัสวิถีชีวิตแบบน้ำมวบแท้ กลับมาทานอาหารเช้าที่โฮมสเตย์ก่อนไปร่วมกิจกรรมกรอกและเผาข้าวหลามที่บ้านแม่เต แล้วพักผ่อนอาหารเที่ยงจากนั้นไปทำกล้วยเบรคแตกกินต่อ ก่อนอำลากลีบสู่ตัวเมืองน่านเพื่อมุ่งสู่สุสานมื่น

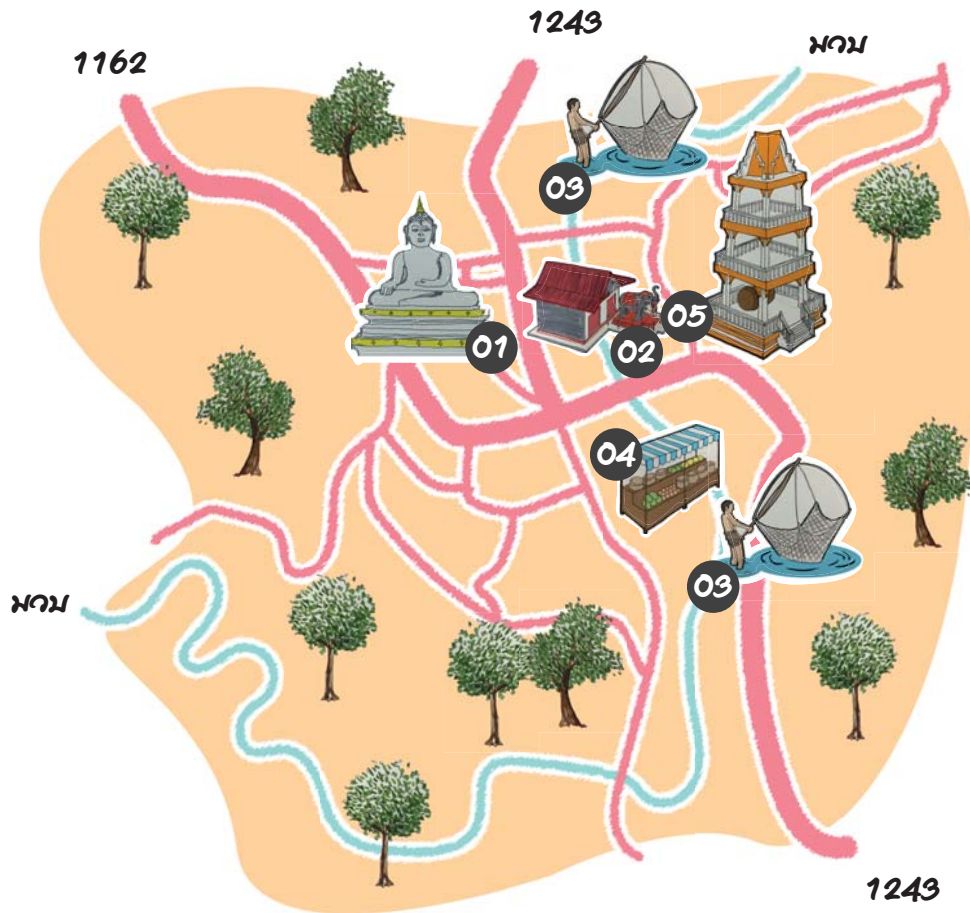
## Day 2



- 01 พระธาตุเด่นทอง
- 02 ศาลเจ้าพ่องาแดง
- 03 กงขอมลา

- 04 ตลาดเช้า
- 05 วัดน้ำมอม

# บ้านน้ำมอม

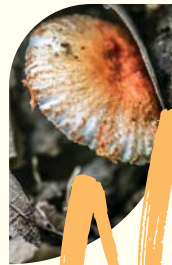




CREATIVE  
TOURISM  
DISTRICT  
THAILAND  
*Nam*



Tourist Hotline  
**1672**  
เบอร์เดียวเที่ยวทั่วไทย  
[www.tatcontactcenter.com](http://www.tatcontactcenter.com)



*Nam*

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่) 1600 ถนนเพชรบุรี แขวงมักกะสัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400  
โทรศัพท์ : 662 250 5500, ศูนย์บริการข่าวสารท่องเที่ยว ททท. 1672