

# อีสาน

อนุสาร

▶ สิงหาคม ๒๕๖๔ ◀



Way Back Home  
นั่งข้ามพื่นถิ่น

ISSN 0125 7226

๘๕ ๖๗๗



9 770135 720008



# อีสาน

อีสาน

ปีที่ ๖๒ ฉบับที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔

นิตยสารเพื่อการท่องเที่ยวและอนุรักษ์ธรรมชาติและ ศิลปวัฒนธรรม  
ที่มียอดจำหน่ายสูงสุดในเมืองไทย  
ISSN 0125 7226



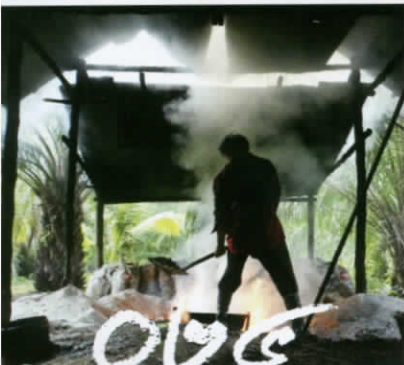
จากปก

หมอกบางยามเช้าเหนือผืนน้ำเขื่อนวชิราลงกรณ อำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี  
มองเห็นสะพานไม้ทอดข้ามเชื่อมสองฝั่งแผ่นดิน  
และวิถีชีวิตสุขสงบของชาวไทยเชื้อสายมอญรวมถึงนักท่องเที่ยว  
สมศักดิ์ ลำพองศ์พันธ์ ภาพ

## สารคดีประจำฉบับ



๐๕๐



๐๖๕



๐๖๘

# Contents

## ▶ ๐๐๘

### บ้าน (สีชมพู) ที่เราอยู่ ด้วยหัวใจที่รู้เห็น

เที่ยวแบบสบาย ๆ สไตล์รัฐากร โกมารกุล ณ นคร ที่คราวนี้ จะพาสำรวจเข้าสู่จังหวัดขอนแก่น ตำบลดงลาน อำเภอสีชมพู ที่เราไม่ได้ไปดูสีสันหวานแหวว แต่จะพาไปสัมผัสชีวิตเรียบง่าย กลางความงดงามที่ถูกปรับเปลี่ยนเข้าสู่วิถีการเกษตรแบบยั่งยืน ก่อนจะถูกส่งต่อถึงนักท่องเที่ยวผ่านกิจกรรมนานา สนุกสนาน ได้ความรู้ และยังเป็นการทำความเข้าใจพื้นที่ดินอย่างลงตัว

## ▶ ๐๖๕

### สุขสงบวิถีถิ่นแผ่นดินกระบี่

สุรจิต จามรมาน ชวนมาชิมชั้บความหลากหลายแห่งวัฒนธรรม ซึ่งผสมผสานระหว่างคนไทยพุทธ คนจีน และคนมุสลิม ที่มีความผูกพันกับผืนแผ่นดินของสี่ชุมชนเล็ก ๆ ของเมืองริมฝั่ง อันดามันอย่างกระบี่มาเนิ่นนานจนกลายเป็นอัตลักษณ์ ไม่ว่าจะทำ เกษตรหรือการประมง แปรรูปลั้ดมะม่วงหิมพานต์ หรือชุมชน บนเกาะปากแม่น้ำ ที่ต่างก็ได้กลายมาเป็นวิถีสุขสงบ ที่หาได้ในแผ่นดินกระบี่

## ▶ ๐๕๐

### ทางกลับน่าน

ประเทศไทยเต็มไปด้วยเรื่องราวของผู้คนที่มีความเกี่ยวโยง กับธรรมชาติ สภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ส่งผลต่อวิถีชีวิตที่สืบสาน กันมาอย่างช้านาน พรหมเมธ นาทมทอง ขอพาขึ้นเขาเยี่ยมเยียน พื้นที่สูงบนขุนเขาของจังหวัดน่าน ที่ผู้คนบนนั้นได้ผ่านบทเรียน มาอย่างโชกโชน ตั้งแต่ทำไร่เลื่อนลอย ปลูกพืชเชิงเดี่ยว จนพัฒนาสู่การปลูกชากาแฟและอนุรักษ์ป่า ต่อยอดถึงการเป็น แหล่งท่องเที่ยวทั่ว ๆ ให้ความได้มาท่องเที่ยวกันในทุกวันนี้

## ▶ ๐๕๕

### เวียคเคตี้ วิถีแห่งชีวิต วัฒนธรรม คนชายขอบ สังขละบุรี

สำรวจวิกฤตการณ์โควิด-๑๙ ผ่านเรื่องราวที่เกิดขึ้นในสังขละบุรี กับสุรศักดิ์ ต้นตะโยธิน ซึ่งจะพาไปเกาะติดชีวิตชุมชนกะเหรี่ยง ชื่อ “เวียคเคตี้” ตามวิถีทางการท่องเที่ยวชุมชน ที่มีวัฒนธรรม ประเพณีเป็นของตัวเอง บนตำนานเล่าขานว่า นี่คือนดินแดนในอดีต ที่เป็นจุดแตกตัวระหว่างสมเด็จพระนเรศวรและพระสุพรรณกัลยา ท่ามกลางวิถีชีวิตที่เรียบง่าย ยึดมั่นและศรัทธาในพุทธศาสนา ตามความเชื่อในอดีต

## ▶ ๐๖๘

### คำตอบอยู่ที่บ้าน บนฐานปัจจัยสี่ “สวนสมรมนาพรุ”

จริยา ชูช่วย บอกเล่าเรื่องราวตำนานผ้าสีธรรมชาติ และผู้บุกเบิก ตลาดสีเขียวในจังหวัดพัทลุงจนโด่งดัง คือพี่หยอย ประไพ ทองเชิญ ผู้กลับมาทำพื้นที่ดินผืนเก่า เนื้อที่ ๔ ไร่ จากภูมินิเวศนาพรุ น้ำท่วมถึง เต็มไปด้วยปารุกรู้ง ให้กลายเป็นแหล่งท่องเที่ยวสวยงาม สวนแห่งการเรียนรู้ อยู่กับกับธรรมชาติบนพื้นฐานปัจจัยสี่ ที่กำลังได้รับความนิยมในหมู่นักท่องเที่ยวสายกรีนของพัทลุง

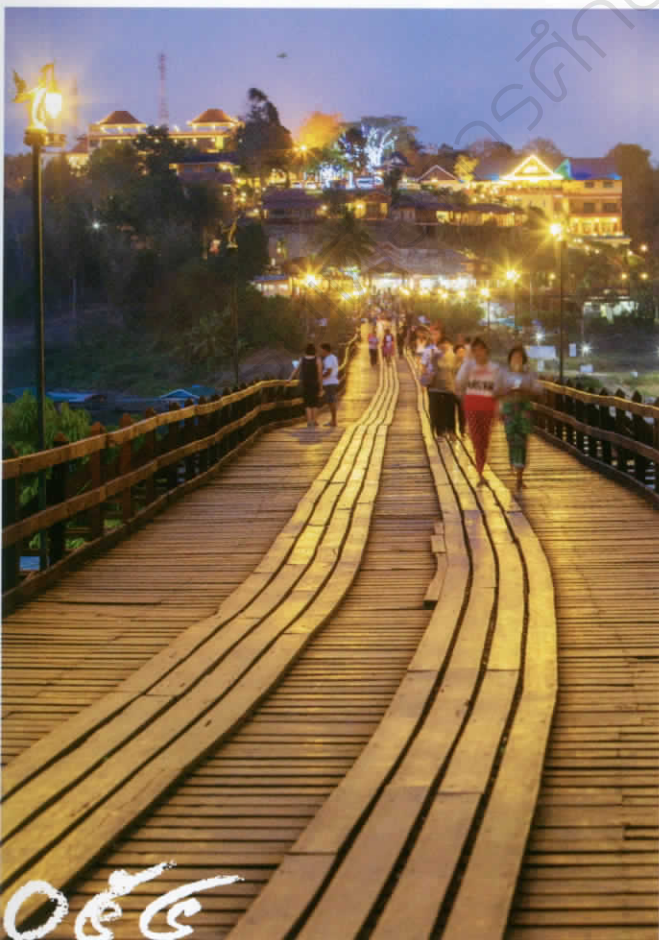


# August 2021



## คอลัมน์ประจำฉบับ

- ๐๐๑ อาศิรวาท
- ๐๐๕ บทบรรณาธิการ
- ๐๐๖ พักสายตา
- ๐๘๒ ชวนชิมริมทาง
- ๐๘๖ ที่พักบนเส้นทาง
- ๐๙๐ จับจ่ายรายทาง
- ๐๙๒ หลังกล้องท่องเที่ยว
- ๐๙๔ เส้นทางเล่าเรื่อง
- ๐๙๖ ถิ่นนี้ที่รักษ์
- ๐๙๘ ท่องโลกใต้ทะเล
- ๑๐๐ โลกละมุน
- ๑๐๒ ขับรถเที่ยว
- ๑๐๖ สวีตดีวิถีไทย
- ๑๐๘ แวะชมสมบัติศิลป์
- ๑๑๔ อ.ส.ท. ยาวชนตากล้องท่องเที่ยวไทย
- ๑๑๖ เที่ยวเมืองไทย วาดเมืองไทย
- ๑๑๘ เรื่องราวเรื่องเล่า จากเล่มเก่า อ.ส.ท.
- ๑๒๐ ข้าว ททท.
- ๑๒๔ แวดวงท่องเที่ยว
- ๑๒๖ วาดจังหวัด
- ๑๓๓ คู่มือเดินทาง





สองข้างทางสัญจรในวันเวลานี้ชุ่มฉ่ำเขียวขจี มีชีวิตชีวาไปตลอดทาง ช่วงกลางวันก็คือช่วงเวลาเดียวกับกับกลางฤดูฝน ต้นไม้ใบหญ้าสมบูรณ์เขียวสด ได้ที่ตามธรรมชาติ เป็นช่วงเวลาสบายตาที่สุด สายฝนที่โปรยปรายมาเป็นระยะสลับกับฟ้าหลังฝนปลอดโปร่ง เต็มเต็มอารมณ์สุนทรีย์ของการเดินทางกลางฤดู มันอาจเป็นเส้นทางไปยังจุดหมายของนักศึกษาเดินทาง หรืออาจเป็นเส้นทางกลับบ้านของใครหลาย ๆ คน ความสดชื่นแจ่มใสของหม่อมวลแบกไม่อาจแทนความหวัง และกำลังใจในสถานการณ์ตอนนี้

เพียงหวังคิดคำนึงหนึ่งของการเดินทาง จากมหานครที่กำลังขุ่นนวลสัมผัสกับการจัดการการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ออกไปยังจังหวัดน่าน ที่ซึ่งมีเรื่องราวของบุคคลที่เป็นตัวแทนของการกลับไปใช้ชีวิตอยู่ ณ ที่ฐานบ้านเกิด และสร้างโอกาสจากพลังในตัวผสานกับคุณค่าในท้องถิ่น จนเป็นแรงดึงดูดใจด้านการท่องเที่ยว จากภูมิทัศน์วัฒนธรรม และเรื่องราวความเป็นมาเป็นไปที่แฝงอยู่ หลากหลายเรื่องราว อาจเป็นแรงบันดาลใจให้กับผู้คนร่วมสมัยในหัวเวลานี้ ที่อาจกำลังเดินทางกลับบ้าน

จากต้นทางซานเมืองปริมณฑลเมื่อรุ่งสาง ชับสบาย ๆ แบบชมวิวกวักทัศนีย์ สักบ่ายสามก็ถึงบ้าน ช่วงเวลานี้คงมีร่องมรสุมปกคลุมเกือบถึงประเทศ ฝนโปรยปรายตั้งแต่ออกเดินทางส่งความชุ่มฉ่ำติดตามมาจนถึงเมืองน่าน หยุดหายใจบ้างก็เพียงเล็กน้อย แต่เส้นทางยังเปียกชื้น ก็พอรู้ว่าฝนตกทั่วฟ้าจริง ๆ เพียงแต่จังหวะอาจจะคลาดกันในบางเวลา

น่านในวันนี้เปลี่ยนไปมาจากเมื่อหลายปีก่อน หากนับวันเวลาที่เคยเดินทางข้ามแดนจากด่านห้วยโก๋น เข้าไปยังเมืองหงสาฝั่งลาว ที่ในเวลานั้นกำลังก่อสร้างโรงไฟฟ้าถ่านหินเมืองหงสา แขวงไชยบุรี ก็คงเป็นเวลา กว่าสิบปีแล้ว ช่วงนั้นอยู่ระหว่างการเร่งพัฒนาโครงการ มีการขยายถนนหนทางให้สะดวกต่อการสัญจร โรงเรียนที่ฟ้าใหม่ ๆ เกิดขึ้น ทั้งขนาดกลางและขนาดเล็ก ทั้งในตัวเมืองและอำเภอตามแนวเส้นทางไปยังชายแดนไทย-ลาว ตั้งแต่เมืองน่าน ท่าวังผา มีน เชียงกลาง ทุ่งช้าง ไปจนถึงด่านชายแดนห้วยโก๋น

ด้านการท่องเที่ยวเองก็มีการขยายตัวสู่พื้นที่ศักยภาพสูงหลายแห่งที่เป็นตัวตนของน่าน ทั้งธรรมชาติ ขุนเขา ป่าไม้ สายน้ำ ล้ำธาร บ้านหมอก ฯลฯ และวัฒนธรรมทั้งในส่วนที่เกี่ยวข้องกับประวัติศาสตร์เมืองน่าน ศิลปวัฒนธรรมของชาวบ้านชาวเมืองน่านและกลุ่มชาติพันธุ์ต่าง ๆ

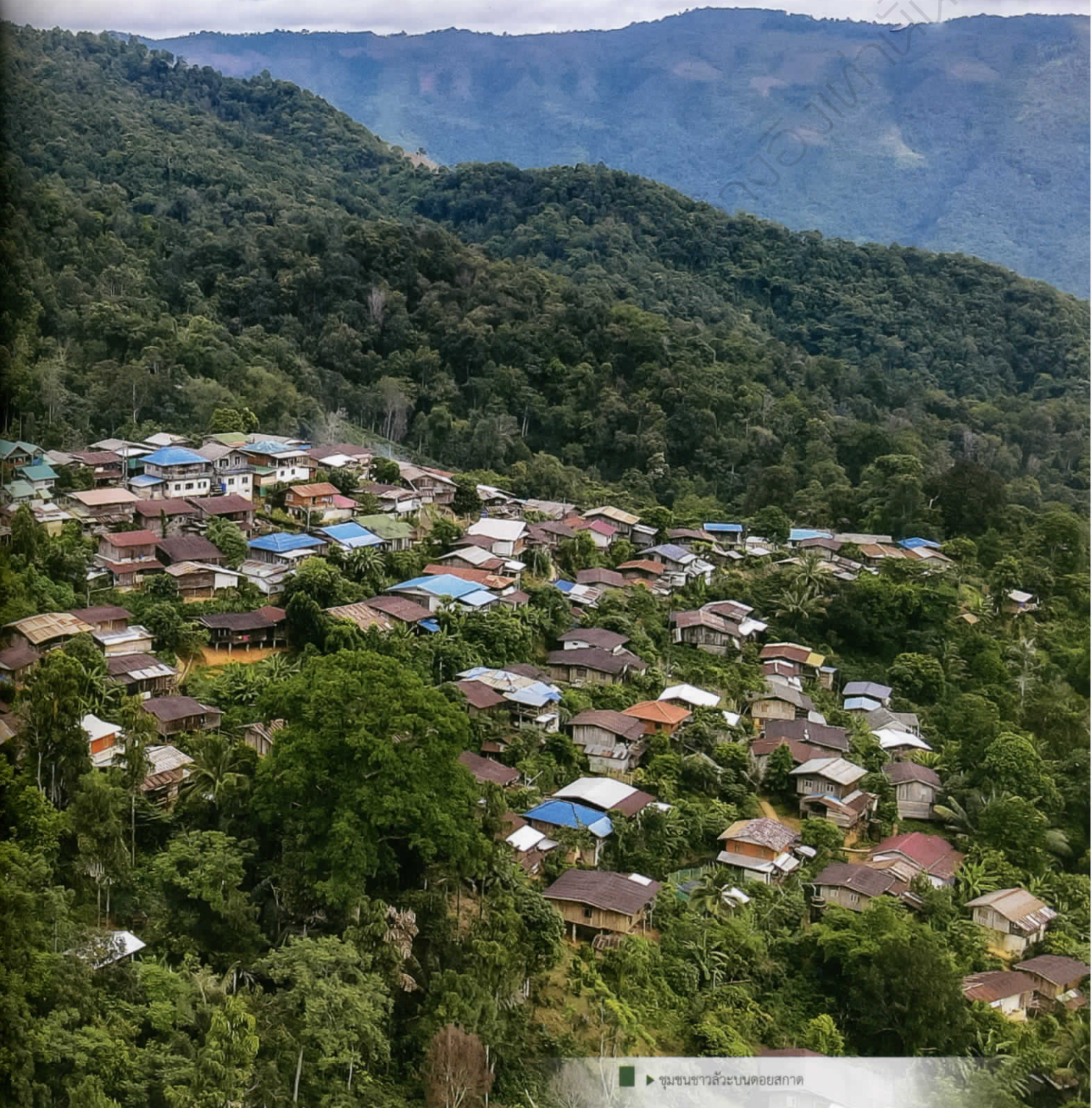
ภาพในความเป็นจริงอาจไม่ได้สวยงามเหมือนภาพวาด ในขณะที่คุณค่าที่เป็นแรงดึงดูดใจให้ผู้คนได้ชื่นชมป่าเขา แดนดอยหลายแห่งยังมีปัญหาการแผ้วถางเพื่อปลูกพืชไร่ ผืนป่าที่ลดน้อยลงกับเขาคิวโลนจึงเป็นประเด็นที่ถูกหยิบยกมากถกเถียงกันอย่างกว้างขวางในช่วงที่ผ่านมา ในวันที่ชมพูกุศายังคงได้แบ่งบาน แม่น้ำน่านยังไหลหลังชุ่มเย็น วัทีผู้คนก็ยังคงต้องเดินไปด้วยความหวังที่ยั่งยืน





# ทางกลับ **บ้าน**

▶ พรหมเมธ นาดมทอง เรื่อง ▶ อธิระยุทธ คัมภีร์ศรีตระกูล ภาพ



▶ ชุมชนชาวส่วะบนคอยสภาค





## ▶ ป่าเขาหนวดของน่าน กับคืนวันที่ฝันผ่าน

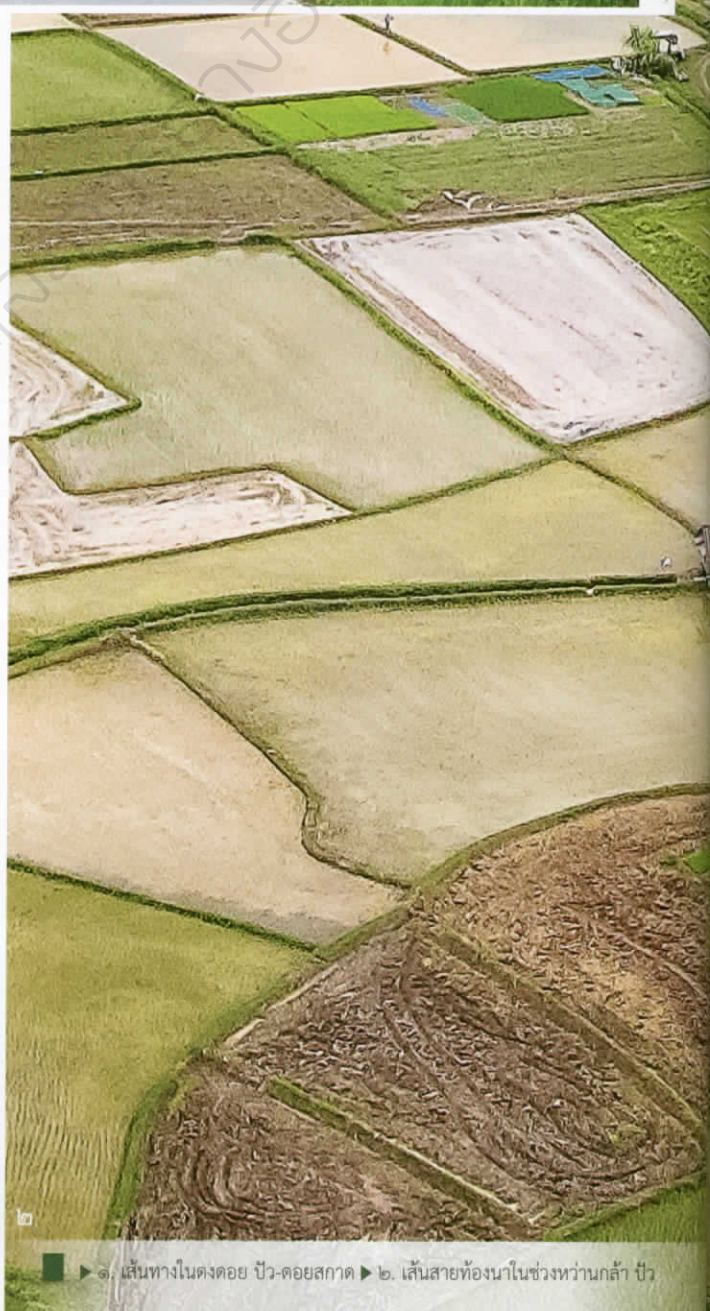
จากสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งลักษณะภูมิประเทศ ภูมิอากาศ ได้ส่งผลต่อวิถีชีวิตที่สืบสานกันมาอย่างช้านาน กลุ่มคนบนพื้นที่สูง หรือชาวไทยภูเขา ในจังหวัดน่านมีหลายชาติพันธุ์ กลุ่มชาติพันธุ์ทั้งหลายเหล่านี้มีวิถีดั้งเดิมคือการพึ่งพาธรรมชาติ การเกษตรที่เก็บเกี่ยวความอุดมสมบูรณ์ หล่อเลี้ยงผู้คน ชุมชน และสังคม ก่อเกิดวัฒนธรรมที่ยึดโยงอยู่กับธรรมชาติเพื่อการดำรงอยู่ทั้งสี่ปัจจัยหลัก อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

กระทั่งเมื่ออิทธิพลจากภายนอกเข้ามามีบทบาทต่อสังคมชาวไทยภูเขา การผสมผสานทางวัฒนธรรมได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งส่วนดีและส่วนเสีย ทั้งสิ่งที่เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และสิ่งทีเรียกกันว่าเป็นบทเรียน การเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรมเพื่อยังชีพเป็นกิจกรรมเพื่อการค้าที่เน้นปริมาณการผลิตเพื่อป้อนภาคอุตสาหกรรมได้ส่งผลกระทบต่อพื้นที่ป่าอันอุดมสมบูรณ์ ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่ไหลรวมเป็นสายน้ำสำคัญหล่อเลี้ยงชีวิตผู้คนก่อนประเทศ

สังคมที่เป็นอยู่จึงต้องมีการปรับตัวเพื่อให้อยู่ได้ในความเป็นไป ทั้งการเจริญเติบโตทางสังคม เทคโนโลยี สิ่งอำนวยความสะดวกทั้งหลาย ฯลฯ และแน่นอน เฉกเช่นสังคมอื่น ๆ เมื่อจำนวนประชากรเพิ่มมากขึ้น ในขณะที่ทรัพยากรมีจำนวนลดน้อยลง จึงต้องมีการจัดการและแสวงหาแนวทางที่ดีกว่า มีใช้เพียงเพื่อความอยู่รอด แต่ยังหมายถึงการส่งมอบคุณค่าสู่ลูกหลานในรุ่นต่อ ๆ ไป

## ▶ บทเรียนจากอดีต และความเป็นไป

ชนเขาในจังหวัดน่านผ่านบทเรียนมามากมายในเรื่องการใช้ประโยชน์จากพื้นที่ ทั้งการทำให้เสื่อมโทรมที่เป็นกิจกรรมหลักสืบทอดกันมายาวนาน การปลูกพืชเสพติดทั้งการบริโภคและจำหน่าย อีกทั้งครั้งหนึ่งในอดีตยังคงเป็นสมรภูมิการต่อสู้จากความต่างของอุดมการณ์ทางการเมือง หลายชุมชนบนเขาสูงเป็นแนวร่วมของพรรคคอมมิวนิสต์แห่งประเทศไทย อันถือเป็นปฏิบัติการของรัฐในสมัยนั้น นอกจากการสู้รบเพื่อเอาชนะและยึดครองพื้นที่แล้วสิ่งที่รัฐทำคู่กันไปคือการพัฒนาและจัดการเพื่อดึงมวลชนกลับเข้ามาเป็น



▶ ๑. เส้นทางในดงคอย ปัว-คอยสากด ▶ ๒. เส้นสายท้องนาในช่วงหว่านกล้า ปัว



แนวร่วม มีการพัฒนาการเข้าถึงให้สะดวก ตัดถนนหนทาง ทำเรื่อง การศึกษาและสุขอนามัย วางโครงสร้างการปกครองท้องถิ่น และอื่น ๆ อีกมากมาย พร้อม ๆ กับการเข้าไปของกลุ่มผู้เผยแพร่ศาสนาที่มีอิทธิพล ต่อการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ

แนวคิดเรื่องการพัฒนาพื้นที่ให้เกิดการใช้ประโยชน์ที่ยั่งยืนถูกหยิบยก ขึ้นมาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันมากขึ้น ทั้งการลดแล้วเลิกการปลูกพืชเสพติด ซึ่งถือเป็นเรื่องผิดกฎหมาย ให้หันมาทำกิจกรรมอื่น ๆ ทดแทน การปรับเปลี่ยน วิถีทำการเกษตรที่แผ้วถางเป็นบริเวณกว้างสู่ทางเลือกอื่นที่ดีขึ้น ในขณะที่พื้นที่ป่าเขานานทั้งหมดเป็นแหล่งต้นน้ำลำธารที่สำคัญของ ประเทศ สิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายทำให้เกิดพัฒนาการของการจัดการพื้นที่ เพื่อแสวงหาหนทางที่ยั่งยืนร่วมกัน

## ▼ **ชา กาแฟ** การปลูกคู่ป่า กับคอนเทนต์ของคนรุ่นใหม่

ชาและกาแฟสร้างป่าเป็นแนวทางหนึ่งที่คนรุ่นใหม่ในพื้นที่ผลักดัน ให้เกิดขึ้นในหลายพื้นที่ของน่าน โดยเห็นว่าเป็นทางเลือกที่เหมาะสม ลงตัวในหลาย ๆ เรื่อง ทั้งเรื่องการรักษาป่าไม้ให้คงอยู่เพื่อเป็นรมเงา ให้กับชาและกาแฟที่ปลูก การต่อยอดเพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับผลิตภัณฑ์ ทั้งการแปรรูป การคัดสรร และการพัฒนาสายพันธุ์ที่สร้างมูลค่าได้สูง รวมทั้งเรื่องราวที่นำมาใช้นำเสนอเป็นสิ่งดึงดูดใจด้านการท่องเที่ยว ที่สามารถเก็บเกี่ยวประโยชน์ได้ไม่จบสิ้น หากมีการจัดการที่ดี





การสร้างเครือข่ายระหว่างคนที่มีความเห็นตรงกัน นอกจากการแลกเปลี่ยน ข้อมูล ความรู้ และการซื้อขายผลิตภัณฑ์กันแล้ว ยังเป็นการสร้างพลัง ที่ขับเคลื่อนรูปแบบการทำงานที่สังคมยอมรับและให้ความสำคัญ ที่มาจาก แนวทางปกป้องสิ่งแวดล้อมที่สวยสดงดงาม ชัดเจน ยั่งยืน

## ▶ **ผ่าน** กับวันอันคุ้นเคย

รุ่งอรุณของวันใหม่ ท้องฟ้าผ่านมองผ่านหน้าต่างริมระเบียงที่พัก บรรยากาศยังคงสลัว ครีမ်ฟ้าครีမ်ฝน ฝนคงเพิ่งหยุดไปไม่นาน จากละออง ที่โปรยปราย ในแง่การถ่ายภาพก็อาจสร้างความกังวลอยู่บ้าง หากแสงมา แบบแฉับแฉามเช่นนั้น ก็เป็นข้อจำกัดของการได้ภาพที่มีสีสันสดใส ได้แต่เพียง คิดว่าให้ได้ “สวยงามตามที่เห็น” เน้นแง่มุมเรื่องราวของดินแดนอันแสนไกล แล้วก็ขอตัดเรื่องราวไปที่ชุมชนเขาดอยของพื้นที่น่านตอนบน

จากน่านขึ้นไปทางเหนือ บนทางหลวงหมายเลข ๑๐๑ ที่ดูเหมือน ถูกกำหนดให้เป็นเส้นทางเศรษฐกิจทอดยาวไปยังด่านห้วยโก๋น ชายแดน ไทย-ลาว กำลังขยายเส้นทางเป็นถนนสี่เลน ซึ่งขณะนี้ได้เป็นเส้นทาง สายหลัก เพื่อกระจายการท่องเที่ยวไปสู่ที่ต่าง ๆ โดยมีท่าวังผาและปัว เป็นศูนย์กลางย่อยระหว่างทาง หากถึงปัวแล้วตรงขึ้นไปก็จะผ่าน อำเภอต่าง ๆ ไปยังด่านชายแดนไทย-ลาว หากแยกขวาก็ไปบ่อเกลือ ย่านและเส้นทางท่องเที่ยวใหม่ขวัญใจสายชิล

แม้การเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นมากมายบนเส้นทางจากการเติบโตตามวัย ของบ้านเมือง หรือจากการกระตุ้นของเศรษฐกิจการค้าชายแดนและ การท่องเที่ยว ชุมชนโดยรอบยังคงสงบนิ่ง ทุ่งนาสีเขียวสองข้างทางซ้ายขวา ที่ท่าวังผายังคงมีชีวิตชีวาเหมือนเมื่อกว่าสิบปีที่แล้ว กระทบมปลายนา กระจายกันอยู่เต็มท้องทุ่ง เหมือนจะแจ้งบอกวาลมหายใจแห่งวิถีนี้ ไม่ได้หนีไปไหน





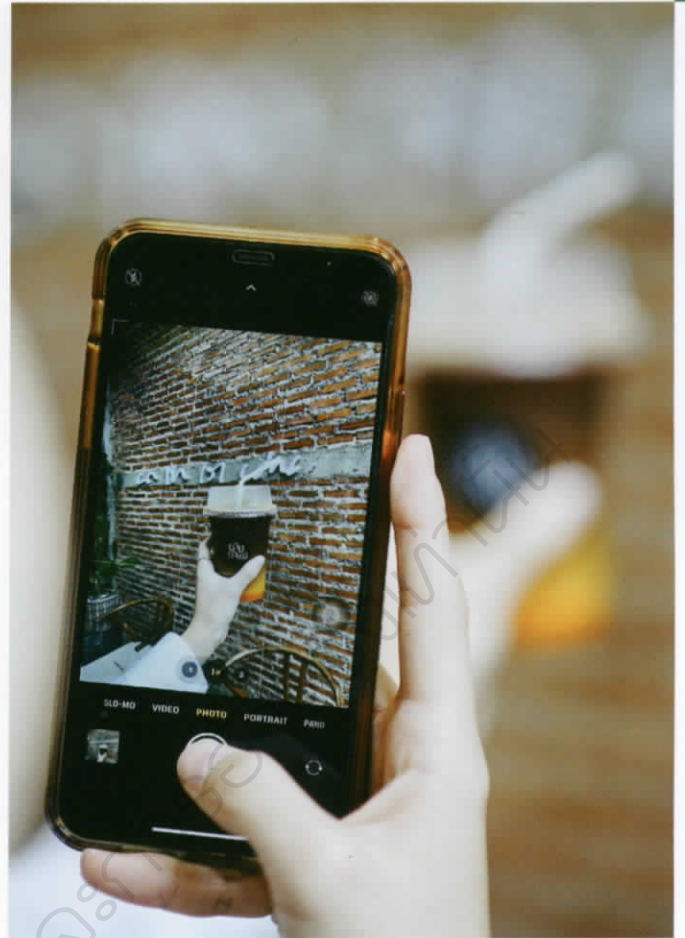






▶ ผ้ามกแพ ร้านกาแฟบรรยากาศดีที่เมืองปัวของคุณกบ-พิชชา กระรัตน์ ช่างภาพของเพจ “นา เขา เรานาน” (พิชชา กระรัตน์ ภาพ)





หญิงสาวกับรอยยิ้มใสอุ่น คุณกบ-พัชชา กระรัตน์ เจ้าของเพจท่องเที่ยววิถีถิ่น “นา เขา เรานาน” ซึ่งเป็นเจ้าของร้านผ้ามกกาแฟ ร่วมสนทนาให้ข้อมูลเรื่องราวของการท่องเที่ยววิถีถิ่นเล็กๆ กับแง่มุมวิถีของน่านอย่างมีความรับผิดชอบต่อ (responsible tourism) เรื่องกาแฟเมืองน่าน และเครือข่ายการท่องเที่ยวหลังจากเสิร์ชภาพกาแฟหอมกรุ่นกลมกล่อมกลับบ้านเพื่อมาใช้ชีวิตกับคุณค่าที่บ้าน “อาชีพจริง ๆ คือช่างภาพเมื่อก่อนเดินทางไปกับกรุ๊ปทัวร์ ทำหน้าที่ถ่ายภาพ เดินทางทั้งในและต่างประเทศ ทำอยู่หลายปี รู้สึกอึดอัดก็เลยกลับบ้าน กลับมาอยู่กับครอบครัว เพราะรู้สึกว่าบ้านเรายังมีอะไรที่น่าสนใจอีกเยอะ กลับมาก็ยังทำเรื่องท่องเที่ยวกับถ่ายภาพเป็นหลัก พาไปเที่ยว พาไปชมคุณค่าของบ้านเราในแบบของเราดีกว่าสวย ๆ แล้วเอามาคุยกัน”

อยากให้คนในท้องถิ่นเห็นคุณค่าร่วมกัน “เราอยากเห็นภาพความสวยงามของบ้านเราในแบบที่เราเป็น เป็นเอกลักษณ์ของเรา ความเปลี่ยนแปลงมันเกิดขึ้นได้ แต่ไม่จำเป็นต้องไปทำตามคนอื่น หากมีอะไรที่ขัดแย้งหรือทำลายคุณค่าของท้องถิ่น เราก็หักท้วงให้ความเห็นกันได้”

“เคยมีกรณีการทำป้ายโฆษณาของผู้ประกอบการรายใหญ่รายหนึ่ง ที่ขึ้นป้ายสูงมาก แล้วมันให้ทัศนียภาพของเมืองไม่สวย เราก็เคยหักท้วงพูดคุยกันจนมีการปรับเปลี่ยน”

ส่วนเรื่องกาแฟ เธอเล่าที่มาพร้อมนำเสนอคุณค่าที่น่าภูมิใจเป็นอย่างยิ่ง “เป็นคนชอบดื่มกาแฟ ชอบดริปกาแฟเอง จนได้เจอพี่เค (เคเลบ จอร์แดน นักพัฒนากาแฟที่บ้านมณีพฤกษ์ และผู้ก่อตั้งโรงคั่วกาแฟ Gem forest Coffee) เห็นแง่มุมกาแฟจนเริ่มสนใจมากขึ้น นอกจากดื่มก็สนใจถึงกระบวนการ

“ก่อนเป็นผ้ามกกาแฟ เป็นเพียงออฟฟิศที่พาคนเที่ยวและถ่ายรูปไปแวดวงของคนติดตามเรา ติดตามเพจ ติดตามรูปภาพและการท่องเที่ยวของเรา มาคุย มาดูงานกันที่นี่ แล้วดื่มกาแฟกัน คนที่มาจากต่างถิ่นส่วนใหญ่จะรู้จักแต่กาแฟของที่อื่น เช่น กาแฟเชียงใหม่ เชียงราย แต่ไม่รู้จักกาแฟน่าน เราก็อยากนำเสนอให้เป็นที่รู้จัก เพราะเรารู้ว่าเป็นกาแฟที่ดี มีคุณภาพจากคุณภาพวิถีถิ่นทุกขั้นตอน”

## ▶ **ปลายทางผลิตผล** ก่อนย้อนเส้นทางสู่แดนดอย

“เดิมไม่ได้ตั้งใจจะเปิดเป็นร้าน แต่เมื่อมีคนมาถามมากขึ้นจะจำกัดวงอยู่แค่นั้นไม่ได้ จากทุนที่มีสะสมไว้ส่วนหนึ่ง แล้วลงทุนเพิ่มเติมไม่มาก เครื่องทำกาแฟ เพื่อนก็ยกเครื่องเก่าให้ เราเอาไปซ่อม ก็เอามาใช้ต่อได้ จึงต่อยอดจนมาเป็นผ้ามกกาแฟ

“นอกจากใช้กาแฟน่านที่มีความพิเศษ ที่นำมาจากพื้นที่ต่าง ๆ ของน่าน ยังมีขนมโบราณสูตรของแม่ ที่ทำขายจนส่งเราให้เล่าเรียนจนจบ คือขนม ‘ครองแครงกระดุก’ เมื่อตอนเป็นเด็ก เราเห็นเป็นขนมธรรมดา แต่พอนำมาเข้าคู่กับกาแฟน่าน มันอร่อยถูกใจทุกคน ช่วงก่อนโควิดขายได้วันละกว่าสามหมื่น” ความภูมิใจเมื่อเอ่ยถึงขนมของแม่ที่นึกดื่มกาแฟนิยมชมชอบ เป็นขนมแบ่งแห่งเล็ก ๆ ทอดกรอบ รสชาติหวานนวล ๆ เล็กน้อย กรุบกรอบอร่อยมาก

ส่งท้ายบทสนทนาด้วยการบอกเล่าถึงเพื่อนเครือข่ายในที่ต่าง ๆ ถึงความร่วมมือร่วมใจในการนำเสนอคุณค่าของน่าน ผ่านเรื่องราวของชา กาแฟ และการอนุรักษ์ป่า พร้อมทั้งช่วยติดต่อประสานงานให้อุณสร อ.ส.ท. ได้ติดตามเรื่องราวต้นทางมานำเสนอ





- ▶ ๑. ทางเข้าตำบลสภามณี ▶ ๒. แปลงปลูกกาแฟ เดอ มัง และบรรยากาศหน้าฝน
- ▶ ๓. ม่านหมอกลอยตามหุบเขา ใกล้แปลงปลูกกาแฟอินทรีย์ บ้านมณีพฤกษ์
- ▶ ๔. สุนทรียภาพบนเส้นทางสู่บ้านมณีพฤกษ์







## ▶ ชาร์กซ์ป่าแห่งดอยสกาต

จากป่ามุงหน้าขึ้นทางทิศเหนือตามเส้นทางหลัก ๑๐๑ ไมล์กนก ก็เลี้ยวขวาไปดอยสกาต ระยะทางเพียง ๒๐ กิโลเมตร กับเวลาราว ครึ่งชั่วโมง ก็เดินทางถึงบ้านสกาต ชุมชนบนดอยที่เป็นชาติพันธุ์ลัวะ และคนเมืองบางส่วน จุดหมายปลายทางของนักเดินทางสายหมอก และจุดหมายหนึ่งของเรื่องราว “ชาร์กซ์ป่า”

ชัยยินดี สุ่มทุม เจ้าของสกาตดีโฮมสเตย์และแปลงปลูกชาใบเมี่ยง บอกเล่าเรื่องราวของการกลับบ้านมาทำมาหากิน ณ ถิ่นเกิด

“ก่อนหน้านี้อาศัยเป็นครูเทคโนโลยีที่สอนเกี่ยวกับการทำสื่อ เมื่อมีโอกาส เดินทางไปยังที่ต่าง ๆ ก็คิดถึงท้องถื่นบ้านเราว่ามีของดีที่ดึงดูดใจอยู่ มากมาย ซึ่งเมื่อก่อนไม่ได้คิดแบบนี้ แต่เมื่อมองเข้ามาแบบคนต่างถิ่น จึงเห็นคุณค่าที่แฝงอยู่ รวมทั้งช่องทางการนำเสนอเรื่องราวคุณค่าต่าง ๆ สู่คนภายนอกก็ง่ายขึ้น มันเหมือนกับเป็นจังหวัดเหมาะของเรา จึงออกมา ทำเรื่องท่องเที่ยวที่บ้าน เพื่อได้อยู่กับครอบครัว โดยเริ่มต้นจากที่พักเล็ก ๆ เพราะบรรยากาศที่น่าน่าพักผ่อน คู่กับเรื่องราวของท้องถื่น

“ท้องถื่นที่มีอัตลักษณ์ของชาติพันธุ์ ส่วนหนึ่งเป็นชาวลัวะที่ปลูก ชาใบเมี่ยง ซึ่งเป็นชาที่อยู่ในกลุ่มของชาอัสสัม ชาเหล่านี้พึ่งพาร่มเงา ของต้นไม้ใหญ่ ดอยสกาตจึงเขียวขจีไปด้วยพืชพันธุ์

“การปลูกและดูแลทำแบบเกษตรอินทรีย์ นอกจากการเก็บเกี่ยว นำไปทำเป็นชาใบเมี่ยงแล้ว ส่วนหนึ่งยังแปรรูปเป็นชาสมุนไพรชงดื่ม โดยนำไปผสมผสานกับความหอมของพืชสมุนไพรท้องถื่น ได้น้ำชา เป็นสีชมพูน้ำตาลเข้ม และใช้หญ้าหวานเป็นสารให้ความหวานจากธรรมชาติ จึงให้รสชาติที่นุ่มนวลกลมกล่อม

“คนรุ่นใหม่หลายคนกลับมาร่วมกันทำเรื่องท่องเที่ยวในบ้านเกิด เพราะเห็นโอกาสจากที่มีคนรุ่นแรก ๆ ทำให้เห็น ทำแบบพึ่งพาคุณค่า จากวิถีท้องถื่น ทั้งเรื่องธรรมชาติและวัฒนธรรม เรียกได้ว่านี่เป็น ฮีโคโนมิค หรือการท่องเที่ยวเชิงนิเวศได้เลย”



ในช่วงเวลาที่สถานการณ์แพร่ระบาดของไวรัสโควิด-๑๙ ยังรุนแรง อยู่ในขั้นนำวิกฤต บ้านสากดและหมู่บ้านต่าง ๆ บนดอยสากดทั้งหมดจึงมีความเข้มงวดในการเข้าพื้นที่ รวมทั้งการไปเที่ยวชมเรื่องราวต่าง ๆ จึงขอแนะนำให้เป็นโอกาสหน้าเมื่อสถานการณ์ดีขึ้น

## ▶ กาแฟ เดอ มัง กาแฟรักษาป่าแห่งบ้านมณีพฤกษ์

จากปีที่ เป็นเหมือนสปริงบอร์ดกระจายการท่องเที่ยวและเรื่องราวของกาแฟนาน ออกเดินทางผ่านเชียงกลางขึ้นไปทางตอนเหนือ ราว ๆ ชั่วโมงครึ่งก็ถึงบ้านมณีพฤกษ์ อีกหนึ่งชุมชนที่เป็นต้นกำเนิดกาแฟบ้านบุคคลดันเรื่องมีมากมาย แต่ด้วยสถานการณ์โรคระบาดยังต้องระมัดระวังคนปลายทางจึงติดต่อให้วิชัย กำเนิดมงคล หรือ “รองกล้วย” ได้มาพูดคุยบอกเล่าเรื่องราวของบ้านมณีพฤกษ์

“ป่าแปลงนี้ผมปลูกมาเองกับมือทั้งหมด” สำเนียงกับแววตาที่มุ่งมั่น บอกเล่าถึงผลงานด้วยความภาคภูมิใจ “เป็นเกษตรอินทรีย์ ปลูกที่เขยิบต้นเมืองหนาวเพื่อให้ร่มเงาแก่กาแฟ” ในขณะที่มือหยิบไม้ผลเมืองหนาวใกล้สุก มาบิให้ดู “ท่อนี้ก็เป็นร่มเงาที่เหมาะสม อาจมีปัญหาแมลงศัตรูพืชมารบกวนบ้าง เพราะเราไม่ได้ใช้เคมีใด ๆ

“ความสูงของพื้นที่บริเวณนี้ราว ๆ พันสี่ร้อยเมตร พันธุ์ที่ปลูกส่วนใหญ่จะเป็นอะราบิกา คาติมอร์ แต่มีพันธุ์พิเศษอื่น ๆ อีกบางส่วนที่ทาง Gem Forest Coffee นำมาปลูก ขยายพันธุ์ แล้วแบ่งขายให้มาปลูก คือปานามา เกชา ซึ่งเป็นสายพันธุ์ที่มีชื่อเสียงระดับโลก

“เรียนจบมาทางด้านวิทยาศาสตร์การอาหารจากมหาวิทยาลัยรามคำแหง แล้วทำงานด้านไอทีอยู่ในกรุงเทพฯ สักพักใหญ่ ๆ นึกอยากกลับบ้าน ซึ่งเราก็คิดว่าที่บ้านเกิดเราก็คงมีคุณค่า ๆ เยอะ

“ช่วงหนึ่งได้มีโอกาสทำงานในองค์กรท้องถิ่น เราใช้ความรู้เข้ามาช่วยพัฒนาหาแนวทางเรื่องอาชีพที่ตอบโจทย์คุณภาพชีวิตของชาวบ้านให้ดีขึ้น

“พื้นที่ดั้งเดิมส่วนใหญ่ปลูกพืชไร่ ใช้พื้นที่เยอะ มีปัญหาการทำลายป่า การพังทลายของดิน รวมทั้งสารกำจัดวัชพืชและศัตรูพืช ส่งผลต่อการทำลายสิ่งแวดล้อมและสุขภาพ เราทำเรื่องกาแฟให้เค้าเห็น ว่ามันเป็นทางเลือกที่ดี ช่วยรักษาป่าและตอบโจทย์ด้านคุณภาพชีวิต เพราะกาแฟจะอาศัยร่มเงาจากไม้ใหญ่และพืชพาลสิ่งแวดล้อมที่ดี ซึ่งไปได้ดีกับเรื่องการท่องเที่ยว

“กาแฟต่อยอดไปได้หลายอย่างหลายแง่มุม ขึ้นอยู่กับเราจะสร้างสรรค์คุณค่าให้มันอย่างไร อย่างกาแฟ เดอ มังก็เพิ่งได้รับรางวัลที่ ๑ ของทั้งนครยโสธรและฮันนีโพรส จากสมาคมกาแฟพิเศษไทย (Specialty Coffee Association of Thailand: SCATH) ในการประกวดปีล่าสุด”

รองกล้วยให้ข้อมูลสำหรับนักท่องเที่ยวสายหมอก นิยมธรรมชาติและหลงใหลในกลิ่นกาแฟว่า “ปกติจะแนะนำให้นักท่องเที่ยวขึ้นมาก่อนสี่โมงเย็น เช็กอินที่นี่ แล้วเจ้าของโฮมสเตย์พาไปที่บ้าน จัดแจงข้าวของเสร็จก็ออกไปชมพระอาทิตย์ตกที่ลานกางเต็นท์แปลงเกษตรอินทรีย์ ที่นี่นอกจากพักโฮมสเตย์แล้วก็มีเต็นท์ให้บริการด้วย

“ตอนเช้าจะพาไปดูพระอาทิตย์ขึ้นที่ดอยผาม้าง จากนั้นลงมากินข้าวต้มกาแฟแล้วไปชมถ้ำผาม้างหรือชมวิถีวัฒนธรรมของชาวบ้าน...”







▶ ๑. เมืองโบซา ▶ ๒.-๓. ชาสกาตตี สีชมพู ▶ ๔. เสวนาทองเทียว  
▶ ๕. วิชัย กำเนิดมงคล แห่งกาแฟ เตอม มั่ง กับรางวัลคุณภาพ





▶ทุ่งนากว้างจรดเชิงตอย ริมเมืองปัว

## ▶ ความชุ่มชื้นบนทางสายเดิม

กลิ่นละมุนของกาแฟจากถ้วยกระเบื้องใบเล็ก จากเมล็ดคั่วกลาง อันนี้โปรเซส หอมกรุ่นระคนกับกลิ่นอายฝน ส่งท้ายก่อนกลับออกมาตามเส้นทางสายเดิม ที่สายฝนยังคงโปรปราย สลับกับสายหมอกล่องลอยตามซอกเขา กว่าที่จะจางหายไปก็เป็นเวลาที่ลึกระดับลงมาอยู่ตรงเส้นทางที่ราบเบื้องล่างแล้ว อาทิตย์อัสดงคงอยู่แถว ๆ ปัว...

พรุ่งนี้ก็ต้องเดินทางกลับบ้าน...เช่นกัน ☹

### ขอขอบคุณ

คุณพิชชา กะรัตน์ เพลง “นา เขา เรา น่าน” และผามกาแฟ อำเภอปัว  
 คุณชัยยินดี สุ่มทุม สภาคตโอมสเตย์ ตำบลสภาค อำเภอปัว  
 คุณวิชัย กำเนิดมงคล กาแฟ เดอ มัง บ้านมณีพฤกษ์ ตำบลงอบ อำเภอู่ซ่าง

## คู่มือนักเดินทาง

### 📍 ติดต่อข้อมูลท่องเที่ยวเพิ่มเติม

ผามกาแฟ นา เขา เรา น่าน และท่องเที่ยววิถีถิ่น

โทรศัพท์ ๐๖ ๑๕๕๒ ๒๙๑๙

สภาคตโอมสเตย์ และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศโดยสภาค

โทรศัพท์ ๐๘ ๒๖๔๗ ๘๗๖๗

กาแฟ เดอ มัง และการท่องเที่ยวเชิงนิเวศบ้านมณีพฤกษ์

โทรศัพท์ ๐๖ ๙๕๖๒ ๖๖๙๖

Traveller's  
Guide





# Way Back Home-Nan

► Prommate Nathomtong Story ► Theerayuth Kumpeesitrakool Photographs

This is a story of the people who are attached to nature and various environments that have influenced their long-inherited way of life. The highland people or hill tribespeople comprise diverse ethnicities. These people have the original way of life, which includes dependency on nature and agriculture that reaps abundance and nurtures people and society. Subsequently, it has formed a culture that has bonded with nature for their livelihood, including the four necessities: food, clothing, lodging, and medicine.

Nevertheless, since the human population has increased while the resources have decreased, reaping the benefit from the abundance of natural resources without taking into consideration of the resource scarcity might not be a proper choice. Because the idea is not just for survival, it is passing on the value to their descendants.

The mountains in Nan province have suffered through many lessons from the exploitation of the areas for slash-and-burn

farming as a main farming method that has long been practiced, growing of narcotic plants, etc. The issues have been raised and exchanged more involving stopping growing narcotic plants that is illegal, changing the farming method from the extensive area of clear-cutting practices to other better options. All of the forests in Nan are major water sources of the country. The development of the area's management for sustainability has been carried out through many things.

Building forests with tea and coffee is one of the methods that the local new generation has joined forces to push forward to make it happen. They consider that this is a proper choice in many aspects, including conserving the forest to be a shade for tea and coffee trees that have been planted, further developing for adding value to production, processing, and marketing, as well as showing it as an attraction for tourism. Therefore, with good management, we can endlessly reap the benefits from this.





## รสแซ่บสั่งมพู่

บ้านของเธอคือสี่หมพู่ ไม่ใช่อารมณ์หวาน ๆ ของคนชวนฝัน แต่หมายถึงที่ถิ่นผืนเดิมจากคนรุ่นปู่ย่าที่ทอดยาวไป ประชิดสายคลอง มีฉากหลังเป็นทิวเขาคันปูนวางตระหง่านห้ามสายหมอกยามหมาดฝน

**คุณเอ๋-จันทร์มาศย์ ฉัตรทองบุญ** เต็บโตมาใน อำเภอสี่หมพู่ แดนดินเล็ก ๆ ของขอนแก่น แม้จากบ้านไปทำมาหากินในเมืองหลวงยาวนาน แต่เมื่อภูเขาและแผ่นดินเรียกร้อง การกลับบ้านมาเปิดร้านอาหารเล็ก ๆ ก็ครบครอบครัวก็ดูเหมือนจะไม่ใช่แค่การจมนมจากแรงเหวี่ยงของเมืองใหญ่

“เราชอบภูเขายู่แล้ว บ้านเราสวยในสายตาเสมอ เราชอบกินอาหารด้วย ซึ่งตอนแรกไม่ได้ทำเป็นนะ แต่ลองผิดลองถูกกันจนมันอยู่มือ อยู่น้อยที่นี้ มันก็เป็นบ้านเราเอง” เธออุปพื้นที่ร้าน **ตำเส้นแซ่บ** ร้านขนมจีน ส้มตำ และอาหารจานด่วนที่มีวิวแบบย่อหน้าแรก ๆ เป็นฉากประกอบอันเพลินตา

ความชอบในขนมจีนทำให้คุณเอ๋และครอบครัวเลือกให้มันเป็นพระเอกของที่ร้าน ทั้ง **น้ำยาป่าน้ำยาปลา** ร้าขาว **น้ำยาแกงกะทิไก่** **แกงเขียวหวาน** รวมถึง **ไตปลา** ถูกจัดเรียงในหม้อดินเผาแสนสวย ตำเส้นแซ่บเสิร์ฟขนมจีนเป็นเซต ให้ลูกค้าเลือกน้ำยาได้หลายแบบ ผักตามฤดูกาลสารพัน ปรับรสบางน้ำยาให้กินง่ายขึ้นสำหรับคนไม่คุ้น อย่างไตปลา ที่ต้องถึงเครื่องก็ถึงจัด เนื้อปลารูสึกได้ในน้ำยา หอมยามตักราดรด ทั้งเธอยังต้องอดทำเส้นขนมจีนสำเร็จแก็กแบ่งเป็นถุงขาย พร้อม



กรรมวิธีการลวกยามลูกค้าพากลับบ้าน เรียกว่าคิดจนจบปลายมาครบครัน

**ปีกไก่ทอดน้ำปลา** เมนูง่าย ๆ แต่ทำให้อร่อยยาก ทางร้านก็ยัง “เอาอยู่” ขึ้นปีกไก่หนังกรอบนุ่มหมักมาเป็นอย่างดี ทอดกำลังดีจนเนื้อข้างในไม่แห้งเกินไป กินคู่กับที่เด็ดตามชื่อร้าน คือส้มตำสารพัดชนิด **ตำลาวแซ่บ ๆ** **ตำโคราช** หอมปลาร้า และถั่วลิสงเข้ากัน **ตำไหลบัว** กุ้งกรอบกรั้วยามเคี้ยว **ตำหลวงพระบาง** ที่ขึ้นมะละกอหั่นมาเป็นแผ่นใหญ่ ๆ **ตำป่า** สารพันพืชผัก **ตำไทย** ไข่ต้ม อมเปรี้ยวหวาน ทั้งยังมีอีกหลากหลายที่เลือกลองกันไม่หมด ที่ได้โดยตรงนำปรุงที่ คุณเอ๋ทดลองปรุง







ผสมน้ำตาล น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เข้าด้วยกันจนได้สูตรเฉพาะ

“ใคร ๆ ที่นี่ก็ใช้น้ำปรุงสูตรนี้ทำคะ เราทำจนได้มาตรฐาน กำหนดสัดส่วนชัดเจน คนตำไม่เก่งอย่างเอ็งตำอร่อยได้ ส้มตำร้านเราเน้นเผ็ดเปรี้ยวหวานนะคะ กลมกล่อมแหละ อยากให้มาลอง”

เช่นเดียวกับเส้นขนมจีน น้ำปรุงรสในแบรนด์ ต้มเส้นแช่ก็พร้อมจำหน่ายเป็นขวดให้ติดมือกลับบ้าน

ตำเส้นแช่ยังมีอาหารจานด่วนไว้อรองรับลูกค้าที่มีเวลารอไม่นาน กะเพรารสจัดจ้านและอาหารตามสั่งอีกหลากหลายเมนู อิ่มหนำจานแช่แล้วยังไม่พอ ตรังริมน้ำที่มีฉากตระการตาของผีนางข้าวและขุนเขาแห่งสี่หมู **ร้านโรตีสายดำ By ต้มเส้นแช่** ยังสร้างร้านโปร่งโล่งที่นำนั่งไว้ตมร้น โรตีสายดำหลายชนิด ทั้งโรตีสายดำ โรตีสายดำโรตีสายดำ โรตีสายดำ มีให้เลือกล้างปากเคียงคู่กับชาไทยเข้มข้น กาแฟโบราณ และเครื่องดื่มหลากหลายตระกูลโซดา ทั้งอร่อยทั้งถ่ายรูปสวย เหมาะอย่างยิ่งกับสายชิม แซะ แซะ



บ้านหลังนี้เป็นเหมือนที่เธอคิดหวังได้จริง ๆ บ้านหลังอบอุ่นที่ประกอบขึ้นมาด้วยอาหารพื้นถิ่น เครื่องดื่มนานา บรรยากาศแบบครอบครัว และความตั้งใจในธุรกิจเล็ก ๆ ที่เหนี่ยวนำให้ลูกหลานคนหนึ่งเลือกหันหน้าจากเมืองไกลและมุ่งตรงกลับบ้าน ค่อยปรับค่อยเปลี่ยน พัฒนาให้แผ่นดินผืนเดิมเต็มไปด้วยความชื่นมื่นสวยงามเหมือนอย่างชื่ออำเภอที่เธอเลือกใช้ชีวิตอยู่กับมัน

**ร้านตำเส้นแช่**

- 📍 เลขที่ ๙๕ หมู่ ๑๒ ตำบลวังเพิ่ม อำเภอสีชมพู จังหวัดขอนแก่น ๔๐๒๒๐
- 📞 โทรศัพท์ ๐๙ ๐๒๘๕ ๖๕๐๔
- 📌 เฟซบุ๊ก : ตำเส้นแช่
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา ๑๐.๐๐-๑๗.๐๐ นาฬิกา





# สดชื่นเปรี้ยวหวาน สไตล์มินิมอลคาเฟ่

หลายครั้งที่ความเรียบง่ายสไตล์มินิมอลก็มีเสน่ห์ดึงดูดอย่างไม่น่าเชื่อ... และครั้งนั้นมันทำให้เราได้มาพบกับคาเฟ่สีขาวสะอาดตาสไตล์ญี่ปุ่น Lemon Me Farm & Café ซึ่งถือกำเนิดขึ้นจากการที่คุณมินท์-ฉัตรชัย ติสสวัสดิ์ ได้นำทั้งศาสตร์และศิลป์จากอาชีพวิศวกร เกษตรกร และนักธุรกิจที่เขาได้สั่งสมประสบการณ์มาต่อยอดธุรกิจสวนมะนาวของครอบครัว และมะนาวเป็นสีเขียวลูกกลมกับเลมอนสีเหลืองลูกโต สด ๆ จากสวนด้านหลังร้านนี้แหละ คือวัตถุดิบชั้นดีในการสร้างสรรค์เมนูสุดอร่อย !!!

สำหรับเมนูชิกเนเจอร์ห้ามพลาด หากใครเป็นสายคาเฟ่อินลิซิม ชื่นชอบกาแฟเป็นชีวิตจิตใจ แนะนำว่าต้องลอง Lemon Me Americano หรืออเมริกาโนน้ำผึ้งเลมอนมิ ที่จะทำให้อเมริกาโนไม่เป็นแค่กาแฟดำอีกต่อไป ด้วยน้ำเลมอนสดรสเปรี้ยวที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ให้ความสดชื่นและชุ่มคอ ลงตัวอย่างพอดีกับอเมริกาโนเย็น แต่ถ้าไม่ชอบคิมกาแฟ ต้องไม่พลาด Honey Lemon น้ำผึ้งมะนาวโซดาที่ช่วยจะปลุกชีวิตชีวาในยามบ่ายให้สดชื่นซาบซ่า ด้วยกลิ่นซิตรัสของ

น้ำเลมอนสดผสมกับน้ำผึ้ง หอมหวานนุ่มนวล และโซดาใสซ่าเย็นสดชื่น หรือถ้าใครเป็นสายเย็นสุดขีด ต้องลองสมูทตี้ลิซิมพวย่าง Secret Love ที่หวานฉ่ำลิ้นจี๋และหวานหอมกุหลาบ ตัดด้วยรสเปรี้ยวของน้ำมะนาว และน้ำเลมอน ที่อบด้วยลีนจี้ลูกโต หรือถ้าอยากได้สมูทตี้ที่รสชาตินุ่มนวลอวลกลิ่นนม แนะนำให้ลอง Bingsu Melon ที่เสิร์ฟพร้อมวิปครีมนุ่ม ๆ ที่อบด้วยเนื้อเมลอนสดหวานฉ่ำและครีมเบิลกรุบกรอบหอมเนย







Lemon Me Matcha คืออีกหนึ่งเมนูที่คุณไม่ควรพลาด กับมัทฉะแท้รสเข้มข้น เติมรสด้วยน้ำมะนาว น้ำผึ้ง และโชดา ท็อปด้วยไอศกรีมวานิลลา ๑ สกูป สดชื่นชุ่มคอพอให้หายคิดถึงญี่ปุ่น จะดื่มแบบแยกกันระหว่างมัทฉะโชดากับไอศกรีม หรือจะดื่มรวมกันเป็นฟิล์มัดฉะนมก็อร่อย

ไม่แพ้กัน และจะเพอร์เฟกต์ยิ่งขึ้น เมื่อจัดเมนูนี้พร้อมกับ Lemon Cheesecake Lover ชีสเค้กเลมอนเนื้อนุ่มเนียนกับครีมเบิลกรุบกรอบ รสชาติเปรี้ยวนำหวานตาม อร่อยลงตัวสุด ๆ

นอกจากนี้ยังมี Lemon Me Shop ร้านค้าที่มีผลิตภัณฑ์จากมะนาวและเลมอนอีกหลากหลาย

ชนิดให้เลือกซื้อปิดไม้ติดมือกลับบ้านอีกด้วย เช่น สเปรย์แอลกอฮอล์มะนาว น้ำมันหอมระเหยมะนาว น้ำมะนาวพร้อมดื่มในสูตรต่าง ๆ เยลลี่เนื้อมะนาว น้ำมะนาวคั้นสดแช่แข็ง เปลือกมะนาว และเปลือกเลมอนแช่เซอม ฯลฯ

ป.ล. ในช่วงสถานการณ์โควิด-๑๙ Lemon Me Farm & Café ยังคงเปิดบริการตามปกติ (take home) สามารถแวะมาถ่ายรูปสวย ๆ กับเลมอนสีเหลืองสดได้ แต่ยังไม่สามารถนั่งที่ร้านได้นะคะ และทางร้านมีการทำความสะอาดและพ่นน้ำยาฆ่าเชื้ออย่างสม่ำเสมอ พร้อมจัดบริการสเปรย์แอลกอฮอล์ เพราะฉะนั้น มันใจหายห่วงเรื่องความสะอาดและความปลอดภัยได้เลยค่ะ



### Lemon Me Farm & Café

- 📍 เลขที่ ๕๘/๑ หมู่ ๕ ถนนศาลายา-บางภาษี ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๓๐
- 📞 โทรศัพท์ ๐๘ ๕๗๖๗ ๙๖๙๙
- 📌 เฟซบุ๊ก : Lemon Me Farm (@lemonmefarm)
- 🕒 เปิดทุกวัน เวลา ๐๙.๐๐-๑๘.๐๐ นาฬิกา



สามารถติดตามอ่านวารสารใหม่ได้ที่

<http://libapp.rmutp.ac.th/newBook/?cat=10>

- ห้องสมุดเทเวศร์
- ห้องสมุดโชติเวช
- ห้องสมุดพณิชยการพระนคร
- ห้องสมุดพระนครเหนือ

