## อู๋หน่อไม้พุงปลา

อุ๋หน่อไม้พุงปลา เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดอุบลราชธานี ที่ได้สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น มีความโดดเด่นและมีความเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดอุบลราชธานี อุ๋เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีลักษณะคล้ายแกงอ่อม แต่วิธีการทำจะใส่น้ำในปริมาณที่น้อยกว่า ส่วนใหญ่นิยมทำกับพุงปลา โดยใช้พุงปลา ซึ่งเป็นปลาธรรมชาติจากลุ่มแม่น้ำโขง เนื้อปลามีคุณค่าทางโภชนาการ อุดมไปด้วยโปรตีนสูง ไขมันต่ำ และจำเป็นต่อร่างกาย โดยการนำพุงปลาและหน่อไม้ลงไปต้มจนสุกปรุงด้วยเครื่องปรุงรสด้วยเกลือ น้ำปลา น้ำปลาร้า เติมความเผ็ดด้วยพริกสด แล้วโรยด้วยใบโหระพาเพื่อเป็นการเพิ่มกลิ่นหอม พุงปลาเมื่อโดนความร้อนจะกระจายไขมันออกมา บวกกับรสขมนิดๆ จากดีปลาที่ติดอยู่ในพุงปลา จะได้รสชาติกลมกล่อม เป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร และเครื่องปรุง มีรสชาติกลมกล่อม มีเสน่ห์ของความเป็นไทย เป็นต้นตำรับเมนูสมุนไพรโบราณที่มีมาช้านานมีคุณค่าทางสมุนไพรสูงจากหน่อไม้ เป็นอาหารที่ผูกพันกับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน มีคุณค่าทางโภชนาการและสรรพคุณทางยา มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระช่วยเสริมสร้างภูมิต้านโรคในร่างกายให้แข็งแรง หน่อไม้มีเส้นใยสูง ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยระบบขับถ่ายได้เป็นอย่างดี ช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ล้วนมีสรรพคุณต่อสุขภาพร่างกายแทบทั้งสิ้น

จึงถือได้ว่า อุ๋หน่อไม้พุงปลา เป็นอาหารพื้นเมือง ที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ของความเป็นไทย เป็นอาหารแห่งความมีคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์นานาชนิด ที่ช่วยเสริมภูมิต้านทานและป้องกันโรค เป็นวัฒนธรรมอาหารที่ควรอนุรักษ์ และยังแสดงออกถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นภูมิปัญญาไทยและมรดกทางวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองที่ต้องรักษาสืบทอดกันต่อไป