## หลนเค็มบักนัด

หลนเค็มบักนัด เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์เฉพาะของจังหวัดอุบลราชธานี เป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารด้วยวิธี แปรรูป แบบดองเค็มเพื่อให้เก็บไว้ได้นานเป็นปี เป็นอาหารพื้นเมืองโบราณของจังหวัดอุบลราชธานีมาช้านานที่ได้สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่นใช้ส่วนผสมจากวัตถุดิบธรรมชาติที่มีในท้องถิ่นโดยใช้ส่วนผสมหลัก คือ เนื้อปลา ซึ่งปลาที่นำมาเป็นเค็มบักนัด ส่วนใหญ่จะเลือกใช้เนื้อปลาเทโพหรือปลาสวายติดหนัง นำมาหั่นเป็นชิ้นบางๆ เป็นปลาจากแม่น้ำมูลที่ได้จากผืนดินของจังหวัดอุบลราชธานี แล้วนำมาคลุกเคล้ากับเกลือ เป็น “ เกลือสินเธาว์” จะเป็นเกลือจากที่อื่นหรือ “เกลือจากทะเล” ไม่ได้เป็นอันขาด ถ้านำมาใช้จะเกิดการ “เน่าบูด เสียหาย” ไม่เป็น “เค็มบักนัด” ตามที่ต้องการ และหมากนัดก็ต้องเป็น”หมากนัดหม้อ” จากสวนในจังหวัดอุบลราชธานี สับเนื้อหมากนัดสุกที่สับละเอียดไว้ คลุกเคล้าส่วนผสมทุกอย่างให้เข้าเป็นเนื้อเดียวกันแล้วบรรจุใส่ขวด ปิดฝาให้แน่น หมักดองเก็บไว้จนได้ระยะเวลาที่เหมาะสมก็สามารถนำมารับประทานได้ และเนื่องจากเค็มบักนัดแปลงมาจากคำว่า เค็มหมากนัด เป็นภาษาท้องถิ่นชาวอีสานที่ใช้เรียกขานผลไม้ เช่น หมากนัด คือ สับปะรดแต่สำเนียงภาษาของชาวอุบลราชธานีออกเสียงสั้นไปบ้างจึงออกมาเป็นหมากนัดหรือบักนัด จึงตั้งชื่ออาหารว่า “ เค็มบักนัด” เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวอุบลราชธานีมาช้านาน

### ประโยชน์ของสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ

สับปะรดหรือหมากนัด เป็นผลไม้เพื่อสุขภาพ ที่มีประโยชน์อยู่หลากหลาย เพราะอุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่าง ๆ จำนวนมาก และสรรพคุณสับปะรดทางสมุนไพรนั้น ก็ช่วยรักษาอาการต่าง ๆ ได้อย่างหลากหลายเช่นกัน เพราะเป็นผลไม้ที่มีวิตามินซีจึงช่วยต้านหวัด เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง สับปะรดยังช่วย ย่อยอาหารจึงแก้อาการท้องผูก ขับถ่ายได้เป็นอย่างดี และมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูงได้ อีกทั้งรสชาติของเค็มบักนัด จะมีรส เปรี้ยว เค็ม หวาน ที่กลมกล่อมสามารถนำมาปรุงเป็นเมนูอาหารได้หลากหลาย โดยเฉพาะการทำหลนเค็มบักนัด ที่เครื่องปรุงล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ อาทิ หอมแดง ใบมะกรูด พริกขี้หนู เป็นต้น มีสรรพคุณทางยาทำให้ระบบการเผาผลาญทำงานได้ดี ทำให้ความดันโลหิตต่ำ ลดไขมันในเลือดได้ดี และยังมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบการขับถ่ายให้ทำงานอย่างเป็นปกติอีกด้วย

จึงถือได้ว่า หลนเค็มบักนัด เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ของความเป็นไทย เป็นกรรมวิธีในการถนอมอาหารของชาวบ้านอีสานสมัยโบราณที่สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น อย่าง รสเค็มของเกลือสินเธาว์จากภูมิปัญญาในการต้ม เนื้อปลาพื้นบ้านที่หาในแม่น้ำมูลได้ไม่ยาก และได้ความเปรี้ยว หวาน จากสับปะรดในพื้นถิ่นอีสาน ใช้ส่วนผสมจากวัตถุดิบธรรมชาติที่มีในท้องถิ่นที่ผสมผสานรวมกันอย่างลงตัว จนกลายเป็นของหมักของดีถิ่นอีสาน ของจังหวัดอุบลราชธานี