## หมี่กะทิ

หมี่กะทิ เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดอุบลราชธานี ที่ได้สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น มีส่วนผสมจากวัตถุดิบธรรมชาติที่มีในท้องถิ่น มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์เฉพาะที่มีความประณีตสวยงาม หมี่กะทิของอุบลราชธานีจะไม่ใช้เส้นหมี่เหมือนภาคกลาง เนื่องจากชาวอีสาน จะทำเส้นก๋วยเตี๋ยวขึ้นเอง ซึ่งเรียกว่า "หมี่" คล้ายกับเส้นเล็กของทางภาคกลาง แต่จะเป็นเส้นที่ตากแห้ง และขดเป็นวงกลม เช่นเดียวกับเส้นจันท์ เมื่อทำหมี่กะทิ ต้องนำเส้นหมี่ไปแช่น้ำให้คลายตัว แล้วลวกด้วยน้ำเดือดจนเส้นนุ่ม สำหรับเครื่องปรุงหมี่กะทิอุบลนั้นใช้ส่วนผสมจากวัตถุดิบธรรมชาติที่มีในท้องถิ่น ผัดกับเครื่องโขลกจากพริกแกงกับกะทิ ใส่หมูสับ เต้าเจี้ยว น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปึก เกลือป่น ผัดเครื่องปรุงทั้งหมดให้เข้ากันดี เมื่อรับประทานจัดใส่จานตักราดด้วยน้ำปรุงรสหมี่กะทิเข้มข้น มีรสชาติที่หวานมันกลมกล่อม ราดบนเส้น หมี่ รับประทานกับผักพื้นบ้านล้วนเป็นสมุนไพรจากธรรมชาติ เครื่องเคียงนานาชนิด อาทิ หัวปลี, ถั่วงอก, ใบกุยช่าย, ใบบัวบก, แตงกวา, ผักติ้ว, ใบชะพลู, ยอดมะม่วง, ใบชะมวง, ผักกาดหอม เป็นต้น มีคุณค่าทางสมุนไพรสูงมีใยอาหารสูง มีวิตามิน และเกลือแร่ที่สำคัญ อยู่ในส่วนประกอบของอาหารและในส่วนที่เป็นเครื่องเคียง อาหารพื้นเมือง อุดมด้วยพืชผักสมุนไพรมากมายหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารพฤกษเคมี จึงมีคุณสมบัติในการรักษาสุขภาพให้เป็นปกติกับปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้นและลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรค เช่น โรคไขมันในเลือดสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น

จึงถือได้ว่า หมี่กะทิ เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ของความเป็นไทย เป็นอาหารพื้นเมืองโบราณของจังหวัดอุบลราชธานีมาช้านานที่ได้รับการถูกปรุงแต่งและถ่ายทอดสูตรอาหารพื้นเมืองแบบรุ่นต่อรุ่น จึงเป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร และเครื่องปรุง มีเสน่ห์ของความเป็นไทย เป็นวัฒนธรรมอาหารที่ควรอนุรักษ์ และยังแสดงออกถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น และมรดกทางวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองที่ต้องรักษาสืบทอดกันต่อไป