## แกงอ่อมหอยขม

แกงอ่อมหอยขม เป็นอาหารพื้นเมืองที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ตามวิถีภูมิปัญญาท้องถิ่น ของจังหวัดอุบลราชธานี ที่ได้สืบทอดกันมารุ่นต่อรุ่น เป็นแกงอ่อมอาหารพื้นเมืองที่อุดมไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการเพราะส่วนประกอบหลักส่วนใหญ่เป็นผักและสมุนไพรพื้นบ้านนานาชนิดเป็นความผสมผสานที่ลงตัวระหว่างชนิดของอาหาร และเครื่องปรุง มีเสน่ห์ของความเป็นไทย ต้นตำรับเมนูสมุนไพรโบราณที่มีมาช้านานของจังหวัดอุบลราชธานี โดยการนำหอยขมหรือหอยจุ๊บที่อยู่ในแหล่งน้ำตามธรรมชาติ มีคุณค่าทางโภชนาการเป็นแหล่งโปรตีน และคอลาเจน ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย มาแกงผสมผสานเข้ากับน้ำคั้นใบย่านางสีเขียวเข้มที่มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ และมีสรรพคุณ เสริมสร้างภูมิต้านทานโรคในร่างกาย ช่วยขับพิษและลดไข้ ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด และลดความดันโลหิตสูงได้ ยังมีข้าวเบือ คือ การนำข้าวเหนียวมาแช่น้ำไว้อย่างน้อย 1 ชั่วโมงให้เมล็ดข้าวเหนียวอ่อนนุ่ม สงให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมาโขลกให้ละเอียด ไว้ใส่ในแกงอ่อม ที่ช่วยให้ส่วนผสมน้ำแกงรสเผ็ดร้อนเข้มข้นกลมกล่อม ปรุงรสนัวด้วยน้ำปลาร้า เติมความเผ็ดด้วยพริกสด กลิ่นหอมจากสมุนไพรสดในเครื่องพริกแกงอ่อม ได้แก่ ใบแมงลัก ข่า ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม ต้นหอม รวมไปถึงกลิ่นหอมของผักชีลาว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแกงอ่อมอีสานรวมอยู่ด้วย ล้วนมีสรรพคุณทางยา มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความดันโลหิต ลดไขมันในเลือดได้ดี และยังมีส่วนช่วยกระตุ้นระบบการขับถ่ายให้ทำงานอย่างเป็นปกติอีกด้วย และที่ขาดไม่ได้คือ ใบชะพลู นั้นถือได้ว่าเป็นพืชผักพื้นบ้านที่อยู่คู่ครัวและภูมิปัญญาไทย มายาวนาน มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญ ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น นอกจากนี้ในใบชะพลูยังมีวิตามินเอช่วยบำรุงและรักษาสายตา และมีแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส คลอโรฟิลล์ เส้นใย ซึ่งล้วนแล้วแต่มีประโยชน์ของสมุนไพรที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพร่างกายแทบทั้งสิ้น

จึงถือได้ว่า แกงอ่อมหอยขม เป็นอาหารพื้นเมือง ที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ของจังหวัดอุบลราชธานี มีความโดดเด่นและมีเอกลักษณ์ ของความเป็นไทย ถูกปรุงแต่งและถ่ายทอดสูตรอาหารพื้นเมืองโบราณของจังหวัดอุบลราชธานีมาช้านาน เป็นอาหารแห่งความมีคุณค่าทางโภชนาการ และสรรพคุณทางยาจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีประโยชน์นานาชนิด เป็นวัฒนธรรมอาหารที่ควรอนุรักษ์ และยังแสดงออกถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น ถือเป็นภูมิปัญญาไทยและมรดกทางวัฒนธรรมอาหารพื้นเมืองที่ต้องรักษาสืบทอดกันต่อไป