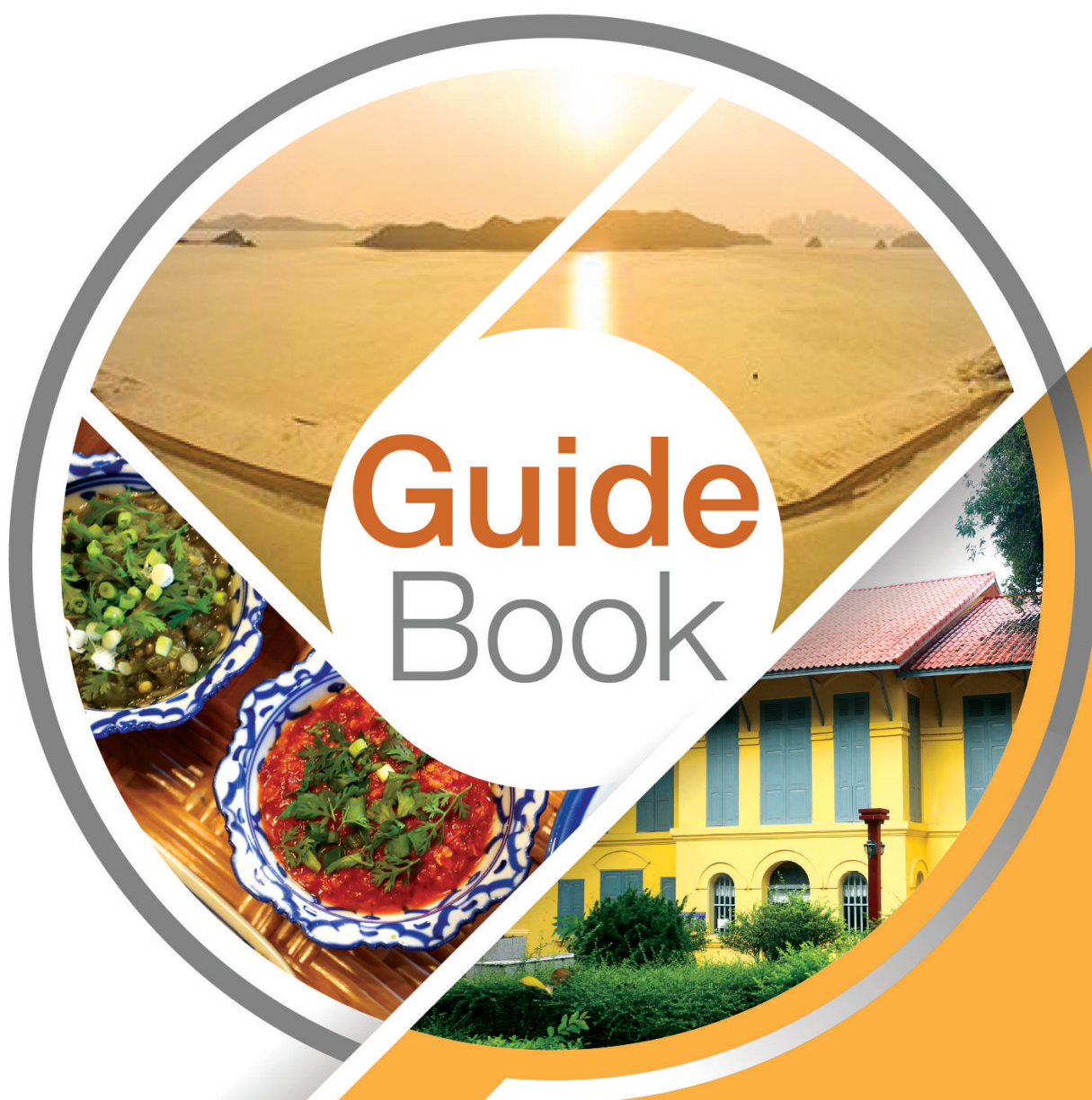


ท่องเที่ยวชุมชน และอาหารถิ่น

(Community Based Tourism & Local Food)



กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา



คำนำ

อุตสาหกรรมท่องเที่ยวของไทยมีการขยายตัวอย่างต่อเนื่อง ก่อให้เกิดประโยชน์ทางเศรษฐกิจของประเทศและยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทย เกิดการกระจายรายได้ไปยังภูมิภาคทั่วประเทศ มีการขยายตัวของเศรษฐกิจสาขาต่างๆ ในทุกระดับของการผลิต และที่สำคัญเกิดการจ้างงานในอุตสาหกรรม การท่องเที่ยวและอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้อง เป็นปัจจัยในการสนับสนุนการกระจายรายได้ให้แก่ท้องถิ่นและชุมชนต่างๆ

การจัดทำหนังสือ “ท่องเที่ยวชุมชนและอาหารถิ่น” เล่มนี้ จึงมุ่งหวังที่จะรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับ “สถานที่ท่องเที่ยว อาหารถิ่น และที่พักในชุมชน” เพื่อให้ผู้ที่สนใจได้มองเห็นองค์รวมของแต่ละชุมชนที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วม “โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงอาหาร” ซึ่งประกอบด้วย 30 ชุมชน จาก 5 ภูมิภาค ว่าแต่ละชุมชนมีความเชื่อมโยงระหว่าง “สภาพภูมิประเทศ วิถีชีวิต ภูมิปัญญา อาหารท้องถิ่น และมรดกทางวัฒนธรรม” อย่างไร อันเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยขยายภาพเรื่องราวของ “อาหารถิ่น” ให้มีความชัดเจนและมองเห็นถึงรากทางวัฒนธรรมที่มีคุณค่าเป็นอย่างยิ่ง

คณะผู้จัดทำ
สิงหาคม 2562



สารบัญ

ภาคใต้

ชุมชนบ้านนาทึบเคย จังหวัดสตูล	6-9
ชุมชนบ้านทุ่งหว้า จังหวัดสตูล	10-13
ชุมชนบ้านกะเลน้อย จังหวัดพัทลุง	14-17
ชุมชนบ้านท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร	18-21
ชุมชนบ้านยาว จังหวัดสงขลา	22-25
ชุมชนบ้านปากจั่น จังหวัดระนอง	26-29

ภาคเหนือ

ชุมชนบ้านหนองหล่ม จังหวัดพะเยา	30-33
ชุมชนห้วยห้อม จังหวัดแม่ฮ่องสอน	34-37
ชุมชนบ้านดอนทราย จังหวัดแพร่	38-41
ชุมชนบ้านปาง-ห้วยลาน จังหวัดเชียงใหม่	42-45
ชุมชนบ้านห้วยปลาหลด จังหวัดตาก	46-49
ชุมชนบ้านหนองแม่แต จังหวัดเพชรบูรณ์	50-53

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ชุมชนนาแก้ว จังหวัดเลย	54-57
ชุมชนบ้านอาจสามารถ จังหวัดนครพนม	58-61
ชุมชนบ้านหนองสำน จังหวัดสกลนคร	62-65
ชุมชนบ้านลาดเจริญ จังหวัดอุบลราชธานี	66-69
ชุมชนบ้านเหมา จังหวัดร้อยเอ็ด	70-73
ชุมชนบ้านหมากน่อง จังหวัดร้อยเอ็ด	74-77

ภาคตะวันออก

ชุมชนบ้านแหลมมะขาม จังหวัดตราด	78-81
ชุมชนบ้านสลักคอก จังหวัดตราด	82-85
ชุมชนบ้านละลุ จังหวัดสระแก้ว	86-89
ชุมชนบ้านโคกวัด จังหวัดปราจีนบุรี	90-93
ชุมชนบ้านทับลาน จังหวัดปราจีนบุรี	94-97
ชุมชนปากน้ำประแส จังหวัดระยอง	98-101

ภาคกลาง

ชุมชนบ้านโคกสูง จังหวัดลพบุรี	102-105
ชุมชนบ้านน้อย จังหวัดเพชรบุรี	106-109
ชุมชนบ้านมอญวังกะ จังหวัดกาญจนบุรี	110-113
ชุมชนบ้านห้วยหินดำ จังหวัดสุพรรณบุรี	114-117
ชุมชนบ้านเนินมะปราง จังหวัดพิษณุโลก	118-121
ชุมชนบ้านปากคลอง จังหวัดนครสวรรค์	122-125



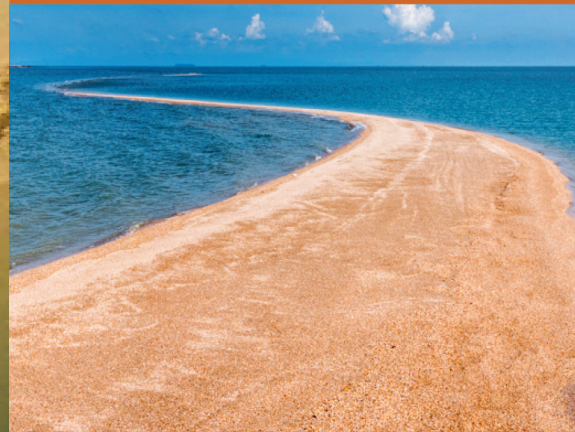
จังหวัดสตูล

ชุมชนบ้านบากันเคย

ดินแดนกลางท้องทะเลที่เก็บจำความลับมาหลายร้อยล้านปี

พร้อมจะเปิดเผยตัวให้ทุกคนได้ร่วมกันไขปริศนา...แห่งอดีตกาล

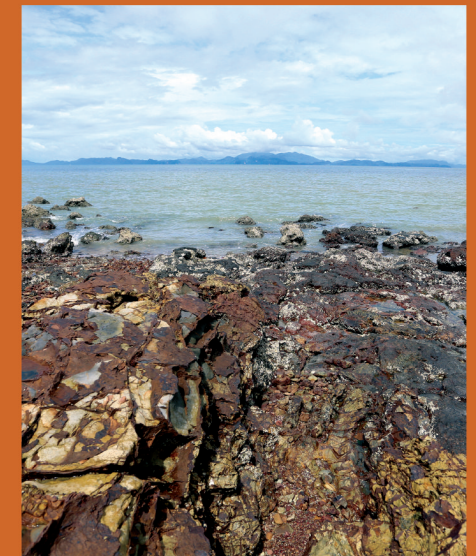
เมื่อเดินทางมาถึงหมู่บ้านเล็กๆ ริมหาดอันดามันแห่งนี้ เราจะพบว่าถัดจากสุดแผ่นดินก็คือป่าชายเลนที่อุดมไปด้วยต้นเสมและโกงกาง หากมองเลยไปไกลอีกนิด จะเห็นเกาะแก่งกลางท้องทะเลที่ไกลสุดสายตา ซึ่งไกด์ท้องถิ่นบอกกับเราว่า “ชุมชนแห่งนี้มีความน่าอัศจรรย์เก็บซ่อนไว้มานานแสนนาน และเราจะลงเรือไปไขความลับนั้นด้วยกัน”



เรานั่งเรือเพียงไม่นานก็ได้เจอกับปริศนาแรก ซึ่งภาษาถิ่นเรียกว่า “บอเฮะ” เป็นหาดทรายที่ทอดตัวยาวอยู่กลางทะเลจากเกาะสามไปถึงเกาะห้วม้น ความยาว 5 ก.ม. ในเวลาทีน้ำลง หาดนี้จะโผล่ขึ้นมากลางท้องทะเล จึงได้รับการขนานนามว่า “สันหลังมังกร” บ้างก็เรียกว่า “ทางเดินจ้าวสมุทร หรือทะเลแหวก” มองไกลๆ อาจคิดว่าเป็นหาดทราย แต่เมื่อได้ลงไปเดินจะพบว่า บนหาดนี้เต็มไปด้วยซากเปลือกหอยอายุนับล้านปีและนับล้านๆ ตัว ที่ถูกคลื่นพัดมาทับถมกัน มีทั้งเปลือกของหอยลาย หอยกาบ หอยหลอด หอยเหรียญ หากยืนมองจากบนหาด จะเห็นกระแสน้ำพัดจากสองฝั่งเข้าหันทันอย่างชัดเจน

และน้ำที่พัดเข้ามานี้เองที่นำพาเปลือกหอยจากใต้ท้องทะเลมากองรวมกัน ซึ่งไม่เพียงแต่จะพบที่นี้ที่เดียวแต่นับวันหาดหอยนี้จะยิ่งยาวขึ้นๆ อีกด้วย

นั่งเรือไกลออกไปอีกหน่อย เราก็ได้เจอกับเกาะกว้างหรือที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “เกาะหินเหล็ก” เพราะมีการค้นพบหินเหล็กซึ่งเป็นหินยุคเดียวกับที่ค้นพบที่เกาะตะรุเตา มีอายุราว 550 ล้านปี เป็นหินทรายแดงยุคแคมเบรียน ที่อยู่ในมหายุคพาโลโซอิกซึ่งเก่าแก่ที่สุด หินเหล็กที่กระจายทั่วบริเวณชายหาดนี้ เป็นเหมือนกุญแจที่ไขสู่โลกอดีตที่บอกให้เรารู้ว่าพื้นที่ จ.สตูลนั้น เป็นเมืองดึกดำบรรพ์ ความน่าสนใจยังอยู่ที่หน้าหินแต่ละก้อนที่มีลวดลายชวนค้นหา บางก้อนมีลายเหมือนพังเมือง บางก้อนมีลายตัวอักษรภาษาอาหรับเป็นพระนามของอัลเลาะห์ ที่ธรรมชาติสร้างสรรค์ไว้อย่างมหัศจรรย์



เที่ยวชุมชนบักันเคย

กรีปเดินเล่นบนสันหลังมังกรกลางทะเล ดำดูปะการังน้ำตื้น แวะชมวิถีชีวิตแบบดั้งเดิม ของชาวประมงชายฝั่งบนเกาะหัวมัน ย่ำเท้า ไปบนหินเหล็ก แล้วแวะชมวิวพานางคอยที่ มองเห็นเทือกเขาสันกาลาศีร์ และอีก 3 รัช “สังกาวี-ปีนัง-เปอร์ริช” ของมาเลเซีย จังหวัด ติอาจจะได้เห็นฝูงโลมาสีชมพูว่ายมาทักทาย ด้วย



และเนื่องจากชุมชนนี้ยังทำประมงแบบพื้นบ้าน ทำให้อุดมสมบูรณ์ไปด้วยกุ้งและปลา ซึ่งเป็น วัตถุดิบสำคัญของเมนู “กั้งพัดพริกไทยดำ” และ “แกงตอแป๊ะ” ซึ่งทำจากปลาใส่เครื่องแกง พื้นบ้าน ส่วนอาหาร ถิ่นที่อยู่อาศัยที่น่าสนใจคือ “ปลาย่างต้นหยงโป” หรือ อิกันบาคี ที่นำ ปลามาหมักด้วยขมิ้นและเครื่องเทศ อย่างบน เตาจนหอม

ติดต่อจองเรือได้ที่

ชมรมการท่องเที่ยวบ้านต้นหยงโป 089 7377254

ค่าเรือนำเที่ยว 2,500 บาท รวมค่าไกด์ เที่ยวได้ทั้งปี

- ข้างขึ้น (น้ำใหญ่) เรือจะออกวันละ 2 รอบ
- ข้างแรม (น้ำตาย) เรือจะออกวันละรอบ



ปลาย่างต้นหยงโป
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาทูแดง



ชิมอาหารถิ่นบักันเคย

“บักัน” เป็นภาษามลายู แปลว่า ที่พัก “เคย” เป็นภาษาไทยถิ่นใต้ แปลว่า กะปิ ชื่อชุมชน “บักันเคย” จึงหมายถึง “ที่พักเพื่อทำกะปิ” เมื่อมาถึงบักันเคย จึงไม่ควรพลาดที่จะลิ้มรส “กะปิ” ซึ่งทำจากเคย หรือ กุ้งตัวเล็ก ที่นอก จากจะมีสีเข้ม รสชาติยังข้นและหอมอร่อย ในช่วง 15 คำ น้ำทะเลจะใส เคยที่ได้จะสะอาด ไม่มีอะไรปน จึงนิยมเอาไปหมักเหมือนปลาร้า เรียกว่า “กุ้งส้ม” ไว้กินกับน้ำพริกหรือพาดไข่

พักในชุมชนบักันเคย

ต้นหยงบุรี 089 7377254

ห้อง 2 เตียง 800 บาท, ห้องรวม 10 เตียง 2,500 บาท ไม่รวมอาหารเช้า อาหารเช้าน้ำพริกทำนละ 100 บาท อาหารเที่ยงพื้นบ้าน เชื้อตล 2,500 บาท และยังมีโฮมสเตย์ของชาวบ้าน ห้องพัสดุ เปิดให้บริการด้วย



จังหวัดสตูล ชุมชนบ้านทุ่งหว้า

ชุมชนเล็กๆ ริมหาดที่เต็มไปด้วยหลักฐานอันยิ่งใหญ่
จากโลกในยุคดึกดำบรรพ์

ความรู้สึกแรกที่ได้มาสัมผัสบ้านทุ่งหว้า ซึ่งเดิมเรียกว่า “สุโหลอเป” ชวนให้จินตนาการไปว่า เรากำลังเดินผ่านประตูมิติแห่งกาลเวลา ไปสู่อดีตหลายยุคหลายสมัย “ทุกอย่างก้าว... คือการประทับรอยเท้าบนพื้นดินที่ครั้งหนึ่ง เคยเป็นโลกใต้ทะเลเมื่อ 500 ล้านปีก่อน ทุกจังหวะ...ของพิพายเพื่อพาเรือลอดใต้ถ้ำ คือการเข้าใกล้ช้างสกุล “สเตโกดอน” ช้าง ดึกดำบรรพ์อายุล้านแปดแสนปี ที่เก่าแก่กว่า ช้างแมมมอธ และทุกสิ่ง...ที่หลงเหลืออยู่ใน ชุมชน คือร่องรอยของความเจริญรุ่งเรือง ในอดีตที่ยังไม่จางหาย”

เส้นทางท่องเที่ยวที่คุณไม่ควรพลาดเมื่อ มาถึงชุมชนแห่งนี้ จึงประกอบไปด้วย “การ พายเรือลอดถ้ำเล สเตโกดอน” ถ้ำที่มีลักษณะ คล้ายอุโมงค์ใต้ภูเขาที่เกิดจากการยกตัวของ เปลือกโลก ด้วยความยาวกว่า 4 กิโลเมตร จึงกลายเป็นถ้ำที่มีความยาวที่สุดในประเทศไทย ภายในถ้ำนอกจากจะมีหินงอกหินย้อยที่งดงาม แล้ว ไฮไลท์ของถ้ำนี้คือการไปชมจุดที่พบเจอ ซากกระดูกซากโครงพร้อมฟันกรามของ ช้างดึกดำบรรพ์ พร้อมชมฟอสซิลของ ซากพืช ซากสัตว์ ที่มีอายุโดยเฉลี่ยถึง 500 ล้านปี ที่ยังคงหลงเหลือมาถึงปัจจุบัน หลังจาก ออกจากถ้ำ เรือจะพาคุณพายผ่านป่าโกงกาง อันอุดมสมบูรณ์ ก่อนจะเปลี่ยนไปขึ้นเรือ หางยาวและต่อด้วยรถเพื่อกลับมาถึงทำการ ขององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งหว้า ซึ่งอยู่ ติดกับ “พิพิธภัณฑ์ช้างดึกดำบรรพ์” อันเป็น สถานที่เก็บและจัดแสดงซากช้างที่พบในถ้ำเล สเตโกดอน รวมทั้งซากดึกดำบรรพ์อื่นๆ อาทิ กรามของแรด ขวานหินโบราณ

หากยังสนุกกับการได้สัมผัสธรรมชาติที่ ยิ่งใหญ่ แนะนำให้ขับรถออกจากทุ่งหว้าไป เพียง 13 ก.ม. ก็จะพบกับ “น้ำตกลารปลิว” ซึ่งเป็นหน้าผาหินปูนยุคครีตเวียเนียน สีเทาดำ อายุประมาณ 470 ล้านปี พื้นหินที่น้ำไหลผ่าน มีการพอกพูนของสารแคลเซียมคาร์บอเนต ซึ่งเป็นปูนน้ำจืด จึงไม่ลื่น เหมาะกับการเล่นน้ำ เป็นอย่างมาก



และอย่าลืมเพื่อเวลาสำหรับการไปเดินเล่น ในชุมชนที่เคยรุ่งเรืองในสมัยรัชกาลที่ 5 เมื่อพระยาภูมินารดภักดี ที่เคยอาศัยอยู่ที่ เกาะปีนังมาก่อน ได้ริเริ่มการแต่งตั้งให้ปากครอง ที่นี้ จึงได้เชิญชวนชาวจีนจากปีนังให้มาตั้ง ถิ่นฐานเพื่อสร้างให้เป็นแหล่งปลูกพริกไทย จึงเป็นที่มาของชื่อ “ปีนังน้อย” แม้ปัจจุบัน จะเหลืออาคารแบบ ชิโน-โปรตุกีส อายุประมาณ 100 ปี ที่ชาวจีนเคยอาศัยอยู่เพียงไม่กี่หลัง แต่หลายสิ่งที่เคยรุ่งเรืองในอดีตกำลังจะได้รับการฟื้นฟูให้กลับคืนมาอีกครั้ง โดยเฉพาะ “พริกไทย” ที่เคยเป็นสินค้าส่งออกที่ขึ้นชื่อ ที่สุดในเอเชียอาคเนย์ เพราะมีรสชาติที่เข้มข้น เผ็ดร้อน และหอมมาก แต่เพราะมีเหตุให้ชาวจีน ต้องทิ้งสวนกลับปีนังไป สวนจึงถูกทิ้งร้าง ปัจจุบันจึงได้มีการขยายพันธุ์จากต้นดั้งเดิม ที่เหลืออยู่เพียง 10 กว่าต้น

เที่ยวชุมชนบ้านทุ่งหว้า

การพายเรือลอดถ้ำ สามารถเที่ยวได้ตลอดปี แต่เพราะต้องพิจารณาระดับน้ำในถ้ำแต่ละวัน รวมทั้งมีข้อกำหนดเรื่องมาตรการความปลอดภัยที่เข้มงวดและจำกัดจำนวนนักท่องเที่ยว จึงต้องติดต่อสอบถามล่วงหน้า

- ราคาท่านละ 300 บาท รวมค่ารถรับส่ง และอุปกรณ์สำหรับลงเรือ
- รับได้เที่ยวละ 8 คน รวมราคา 2,400 บาท หากไม่ถึง 8 คน ต้องเหมาในราคา 2,400 บาท

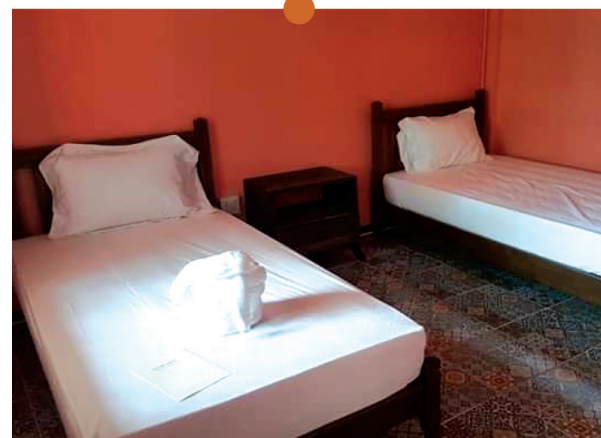


ที่อยากแนะนำคือ “ไปนางพญาไตรโลไบต์กะทิสด” ทำจากแป้งข้าวเหนียวใส่ไส้ที่ทำจากถั่วเหลืองผสมพริกไทย หากเป็นอาหารคาวต้องยกให้เมนู “แกงเบิดของมุสลิม” ที่คล้ายกับมัสมั่น แต่รสชาติจะมันๆ



ชิมอาหารถิ่นบ้านทุ่งหว้า

เมื่อพริกไทยกลับมา ขนที่มีส่วนผสมของพริกไทยก็กลับมาด้วย มีทั้ง ข้าวเหนียวเบญจรงค์พริกไทยสุโขทัยอบกับเกลือ, ขนพริกไทยสุโขทัย, ขนเม็ดสาคูพริกไทยสุโขทัย, ข้าวเหนียวในหม้อข้าวหม้อแกงลิง ซึ่งจะหุงข้าวเหนียวมูลกับกะทิแล้วเอามาใส่ในกรวย จากนั้นก็เอาใบนี้ ส่วนขนมท้องถิ่น



ไปนางพญาไตรโลไบต์กะทิสด
วัตถุดิบหลัก คือ พริกไทย

พักในชุมชนบ้านทุ่งหว้า

- ทุ่งหว้าโฮมสเตย์โกดอน ห้องพัดลม 290 ห้องแอร์ 390 รวมอาหารเช้า
 - อาหารเที่ยงและเย็น ท่านละ 120-150 บาท
- ติดต่อจองโฮมสเตย์ ชิมอาหารถิ่น เที่ยวถ้ำได้ที่
“ท่องเที่ยวโดยชุมชนตำบลทุ่งหว้า”
084 8585100 / 062 2988928 / 095 0326544



จังหวัดพัทลุง

ชุมชนบ้านทะเลน้อย

ความอัศจรรย์กลางบึงน้ำขนาดใหญ่ ที่จะพาคุณล่องลอย
ไปสู่อ้อมกอดของธรรมชาติแบบใกล้ชิดและเป็นหนึ่งเดียวกัน

ขอบคุณภาพจาก
“โครงการประกวดภาพถ่ายวิถีชุมชนคนทะเลน้อย”
เทศบาลตำบลพนาสูง

เมื่อเอ่ยถึงชื่อบ้านทะเลน้อย สิ่งแรกที่คนจะนึกถึงก็คือ “ทะเลน้อย หรือ อุทยานนกน้ำทะเลน้อย” ซึ่งนอกจากจะเป็นเขตห้ามล่าสัตว์ป่าแห่งแรกของประเทศไทย พื้นที่บริเวณพรุควนชีเลี้ยงของทะเลน้อย ยังได้รับการประกาศให้เป็นเขตพื้นที่ชุ่มน้ำโลก หรือ “แรมซาร์ ไซด์” (Ramsar Site) แห่งแรกในเมืองไทยอีกด้วย ภาพจำของบ้านทะเลน้อยที่ดึงดูดให้ผู้คนอยากมาสัมผัสด้วยตัวเองสักครั้ง จึงมาจากความหลากหลายและความสมบูรณ์ของธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็นดอกบัวแดง นกกาน้ำพันธุ์ และควายน้ำที่แสนน่ารัก แต่หากใครได้มาสัมผัสจริงๆ จะรู้ว่าเสน่ห์ของบ้านทะเลน้อยมีมากมายจนคุณคาดไม่ถึงเลยทีเดียว



เที่ยวชุมชนบ้านทะเลน้อย

การล่องเรือชมทะเลน้อย เป็นกิจกรรมหลักที่ใครๆ ก็ไม่อยากพลาด แต่อย่าลืมว่าธรรมชาติจะหมุนเวียนไปตามฤดูกาล ดังนั้นหากอยากล่องเรือไปชม “บัวแดง” ที่ออกดอกบานสะพรั่งเปลี่ยนสีพื้นน้ำให้กลายเป็นสีชมพู ควรต้นมาชมแต่เช้าในช่วงกลางเดือน ก.พ – เม.ย. หากอยากชม “นก” นับแสนตัวที่ยึดครองพื้นที่น้ำและท้องน้ำ ที่มีทั้งนกประจำถิ่นและนกอพยพมาจากที่อื่น รวมแล้วมากกว่า 287 ชนิด มากที่สุดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ควรมาในช่วงเดือน ต.ค. - มี.ค. หลังจากนั้นฝูงนกจะค่อยๆ เบาลงเพราะถึงช่วงฤดูอพยพย้ายถิ่น ส่วนการชม “ควายน้ำ” ซึ่งก็คือควายบ้านที่ชาวบ้านเลี้ยงไว้กินเอง โดยปกติหากน้ำในทะเลสาบลดต่ำลงจนแห้งขอด ควายก็จะมาเล็มหญ้าบนบกเหมือนควายทั่วไป แต่เมื่อเข้าสู่หน้าน้ำ หลังอาหารถูกน้ำท่วม ควายจึงปรับตัวลงไปกินพืชใต้น้ำอย่างสายบัว ใบบัว หรือสาหร่ายที่อยู่ในน้ำแทน หากอยากเห็นควายว่ายน้ำดำน้ำ จึงต้องมาช่วงน้ำหลากประมาณเดือน ก.ย. - ก.พ. (ระยะเวลาอาจคลาดเคลื่อนเล็กน้อย ขึ้นอยู่กับปริมาณน้ำในแต่ละปีด้วย)



เที่ยวทางน้ำว่ามีเสน่ห์แล้ว บนบกก็ไม่แพ้กัน หากอยากชมวิถีทะเลน้อยมุมสูง ที่ศูนย์ศึกษาธรรมชาติและสัตว์ป่าทะเลน้อย มี “หอคอยชมวิว” ไว้ให้บริการ หรือจะไปเดินเล่นที่สะพานไม้รอบที่ทำการเขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย เพื่อชมพระตำหนักทะเลน้อย ชมนก พันธุ์ไม้ และดอกบัว รวมทั้งต้นกระจุ๊ดที่มีมากบริเวณป่าพรุ แต่ทางเขตรฯ ได้นำมาปลูกให้ได้ชมกันใกล้ๆ เนื่องจากชาวบ้านที่นี่มีอาชีพทำ “หัตถกรรมจากต้นกระจุ๊ด” ส่งไปขายและสร้างชื่อเสียงทั้งในและต่างประเทศ ดังนั้นเมื่อได้มาเยือนถิ่นผลิตกระจุ๊ดที่ใหญ่ที่สุดในประเทศแล้ว อย่าลืมเพื่อเวลาสำหรับการช้อปปิ้งไว้ด้วย



ต้มกะทิสายบัว
วัตถุดิบหลัก คือ สายบัวหลวง



ชิมอาหารถิ่นบ้านทะเลน้อย

ในชุมชนบ้านทะเลน้อย สามารถหาอาหารถิ่นรับประทานได้ไม่ยาก เพราะมีวางขายอยู่ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็น “ปลาตุ๋น” ที่ขึ้นชื่อ ซึ่งในอดีตจะใช้ปลาตุ๋นที่จับได้จากทะเลสาบมาหมักกับน้ำตาลโตนดและเกลือ แต่ปัจจุบันจะมีทั้งที่ทำจาก ปลาตุ๋นบ้าน ปลาตุ๋นเลี้ยง และปลาตุ๋นน้ำจืด นอกจากนี้ยังมีการนำปลาหมักมาเป็นกะปิซึ่งต่างจากที่อื่นที่ใช้กุ้งหรือเคย เรียกว่า “เคยปลา” มีกลิ่นหอมและสีเข้ม นิยมนำไปทำแกงไตปลา เมื่อในทะเลสาบมีปลาเยอะ ไข่ปลาก็เยอะตาม จึงกลายมาเป็นอาหารถิ่นที่ชื่อว่า “ไข่ปลาทอด” รสชาติมันๆ กินเล่นเป็นของว่างได้ ส่วนอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ คือ “ต้มกะทิสายบัว” ซึ่งใช้สายบัวแดงจากทะเลสาบมาเป็นวัตถุดิบหลักในการทำ นิยมรับประทานคู่กับ “ข้าวสังข์หยด” โดยทั้งปลาตุ๋นและข้าวสังข์หยด ล้วนได้รับการขึ้นทะเบียนสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) บ่งบอกว่ามีที่พื้นถิ่นนี้เท่านั้น ปิดท้ายด้วยขนมที่ทำจาก “แป้งต้นสาธุ” ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถแวะชมต้นสาธุพร้อมชมกรรมวิธีการผลิตที่สืบทอดมาตั้งแต่โบราณได้ด้วย

พักในชุมชนบ้านทะเลน้อย

บริเวณริมทะเลน้อย มีศูนย์บริการนักท่องเที่ยวและบ้านพัก

ติดต่อได้ที่ “เขตห้ามล่าสัตว์ป่าทะเลน้อย” 074 685430

- ห้องพัสดม พักได้ 3 คน ราคา 500 บาท

- ห้องแอร์ พักได้ 3 คน ราคา 600 บาท

- ห้องพัสดม พักได้ 6 คน ราคา 900 บาท

นอกจากนี้ยังมีที่พักของเอกชนในบริเวณใกล้เคียงอีกหลายแห่ง ราคา 500-3,500 บาท

ติดต่อล่องเรือได้ที่ กลุ่มเรือบริการน้ำเที่ยวทะเลน้อย 0848534557

- ล่องเรือกลางทะเลบัวแดง ชมนก ดูควายน้ำ และวิถีชีวิตชาวประมง
ราคา 450 บาท/คน

(หากต้องการล่องเรือไปนอกเส้นทาง ควรสอบถามราคาล่วงหน้า)



จังหวัดชุมพร ชุมชนบ้านท้องตมใหญ่

ชุมทรัพย์กลางท้องทะเลที่รอให้คุณออกค้นหา
และร่วมเป็นส่วนหนึ่งในการอนุรักษ์

บริเวณอ่าวโค้งรูปเกือกม้า ริมทะเลอ่าวไทย ของจังหวัดชุมพร มีหมู่บ้านชาวประมงเล็กๆ แห่งหนึ่งที่ตั้งยื่นลงไปในทะเลตามเชิงเขา มีหาดทรายสวยสงบสลับกับป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ ผู้คนไม่พลุกพล่าน ดูภายนอกเหมือนชุมชนทั่วไปที่ไม่มีอะไรโดดเด่น แต่หากใครได้ไปสัมผัสสักครั้งจะรู้เลยว่าที่ “บ้านท้องตมใหญ่” แห่งนี้ มีของดีซ่อนอยู่มากมาย เป็นความเรียบง่ายที่เต็มไปด้วยเสน่ห์ล้ำค่าอย่างแท้จริง เมื่อมาถึงชุมชนริมทะเลบ้านท้องตมใหญ่ นอกจากการเดินเล่นบริเวณชายหาดทอดทรายข้ามไปเกาะมัดหวายใหญ่และเกาะกุลา เพื่อพายเรือคายักและดำน้ำดูปะการัง ซึ่งเป็นกิจกรรมหลักของการมาเที่ยวทะเลแล้ว สิ่งที่น่าสนใจคือ การไปทำความรู้จักกับสัตว์น้ำหายาก 2 ชนิด นั่นก็คือ “ม้าน้ำ” สัตว์ที่เกือบสูญพันธุ์ แต่ยังมีหลงเหลืออยู่ที่บ้านท้องตมใหญ่ จังหวัดชุมพร อาจได้เห็นตัวเป็นๆ ลอยขึ้นมาทักทายที่พืชน้ำด้วย แต่ดำลงไปใต้ท้องทะเล ตัวที่จะได้เจอคือดาวเด่นที่ชื่อ “ปลาพิลลิ่งเหลืองใหญ่ชุมพร” ปลาชนิดนี้เป็นสัญลักษณ์ของความรักแบบรักเดียวใจเดียว ว่ากันว่า ถ้าคู่ของมันตายไป ตัวที่เหลือก็จะว่ายอยู่ตัวเดียวตามลำพัง

ส่วนสัตว์ทะเลทั่วไปอย่าง “กุ้ง หอย ปู ปลาหมึก” นั้น ต้องบอกว่ามีมากและมีอย่างอุดมสมบูรณ์ อันเป็นผลมาจากการที่ชาวบ้านในพื้นที่ร่วมมือร่วมใจกันทำประมงชายฝั่งและดำเนินตามแนวทาง “หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” อีกทั้งยังได้ริเริ่มโครงการ “คืนน้ำสัตว์น้ำให้อ่าวท้องตม” โดยจัดทำเป็นกิจกรรม

สร้าง “ซี” หรือ “บ้านปลา บ้านลูกปู บ้านหมึก บ้านม้าน้ำ” ซึ่งเป็นปะการังเทียมแบบภูมิปัญญาชาวบ้าน เพื่อให้สัตว์ต่างๆ เข้ามาอาศัยอยู่ ไอลักษณ์ที่สำคัญที่ไม่ควรพลาดเมื่อมาถึงที่นี่จึงเป็นการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างบ้านปลานี้ โดยภายหลังได้ต่อยอดไปสู่การจัดทำพิธี “บวทะเลท้องตมใหญ่” หนึ่งเดียวในเมืองไทย โดยมุ่งหวังให้พื้นที่บ้านปลาที่ทุกคนได้มีส่วนร่วมในการสร้างนั้น กลายเป็นเขตอนุรักษ์ที่จะรักษาทรัพยากรทางทะเลให้เป็นสมบัติสืบทอดไปยังรุ่นลูกรุ่นหลาน

นอกจากกิจกรรมเพื่อสิ่งแวดล้อมในชุมชนแล้ว บ้านท้องตมใหญ่มียังมีกิจกรรมสนุกๆ ให้เลือกทำอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็นการปลูกป่าชายเลน การดูผีเสื้อ การเรียนรู้วิถีชีวิตชาวบ้าน การออกไปตกหมึกด้วยวิธีแบบดั้งเดิม แล้วนำกลับมาทำอาหารกินสดๆ หรือใครจะนอนรับลม ชมดาว ฟังเสียงคลื่นที่โอบสอตัวยังก็มีความสุขไม่แพ้กัน



เที่ยวชุมชนบ้านท้องตมใหญ่

- เรือหางยาว ดำน้ำตื้นครึ่งวัน หรือ ตกหมึก
ลำละ: 2,000 บาท (10 ท่าน)
- เรือใหญ่ ดำน้ำตื้น เต็มวัน 3-4 เกาะ
ท่านละ: 900 บาท
(25-40 ท่าน, 40-100 ท่าน)
- เรือใหญ่ ดำน้ำลึก เต็มวัน
2-3 ไดรฟ์ ท่านละ: 2,000-2,500 บาท
(ไม่รวมค่าเช่าอุปกรณ์)



ยำใบเหลียง
วัตถุดิบหลัก คือ ใบเหลียง



ชิมอาหารถิ่นบ้านท้องตมใหญ่

เพราะหน้าบ้านชุมชนคือท้องทะเลที่อุดมสมบูรณ์ อาหารถิ่นของที่นี่จึงมาจากอาหารทะเลที่สดใหม่ โดยมีเมนูที่ขึ้นชื่อ ได้แก่ “ปลาหมึกต้มสับปะรด ปลาหมึกพริกหวาน” นอกจากนี้ คนในชุมชนยังมีการทำ “น้ำเคยกมึก” และนิยมนำมาคลุกกับข้าวหรือขนมจีน ส่วนอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ คือ “ยำใบเหลียง” ที่นำเอาผักพื้นบ้านมาทอดกรอบ แล้วรับประทานคู่กับน้ำย่ำรสแซ่บ



พักในชุมชนบ้านท้องตมใหญ่

- หากอยากมาพักผ่อนสบายๆ สัมผัสวิถีชีวิตชาวบ้านแบบเป็นกันเอง เหมือนมาพักบ้านญาติ
 - 2 วัน 1 คืน อาหาร 4 มื้อ ท่านละ: 1,200 บาท
 - 3 วัน 2 คืน อาหาร 8 มื้อ ท่านละ: 2,200 บาท
- ติดต่อกิจกรรมท่องเที่ยวและที่พักพร้อมอาหารถิ่นได้ที่
“บ้านลุงน้อย โฮมสเตย์ท้องตมใหญ่” (วัชรินทร์ แสงวงการ) 081 3456743



สี่เหลี่ยมคล้ายฐานโบสถ์ แต่ยังเป็นบริเวณที่
ช้างแคะไม่เข้าไปเดินเหยียบย่ำเลยแม้แต่น้อย
กว่ากลับเดินรอบเนินทรายเท่านั้น จึงพากัน
ตั้งชื่อชุมชนแห่งนี้ว่า “บ้านขาว” แม้ในปัจจุบัน
นี้จะไม่มียางแคะหลงเหลืออยู่แล้ว มีเพียง
แต่กระดุกที่ขุดพบและนำไปจัดเก็บไว้ แต่ความ
น่าสนใจของบ้านขาวก็ไม่ได้สิ้นสุดลงตาม
ช้างแคะ เพราะคลองต่างๆ ที่ไหลผ่านบ้านขาว
เป็นเส้นทางที่เชื่อมต่อไปยังตอนบนสุดของ
ทะเลสาบสงขลา ซึ่งในอดีตเป็นเส้นทางที่
ชาวบ้านใช้สัญจรทางเรือเพื่อไปพักหลุง จึงมี
ชุมชนมาตั้งรกรากอยู่สองฝั่งคลอง ทำอาชีพ
เกษตรกรรมและประมงมาจนถึงทุกวันนี้



หากอยากจะสัมผัสวิถีชีวิตของชุมชน
บ้านขาว การล่องเรือจะช่วยให้คุณรู้จักและ
หลงรักชุมชนนี้ได้เป็นอย่างดี เพราะทันที
ที่เรือแล่นออกจากฝั่งล่องไปตามลำคลอง
ความหลากหลายทางชีวภาพของพืชและสัตว์
ซึ่งได้รับการอนุรักษ์ตามสนธิสัญญาแรมซาร์
ที่ประกาศให้ทะเลน้อยและพื้นที่โดยรอบเป็น
พื้นที่ชุ่มน้ำเขตอนุรักษ์ ก็ปรากฏให้เห็นตลอด
เส้นทาง ชาวบ้านเล่าว่า ในอดีตพื้นที่บริเวณนี้
เคยเป็นถิ่นที่อยู่ของ “ช้างแคะ” นับหมื่นตัว
มาก่อน ต่อมาเมื่อมีชาวบ้านอพยพเข้ามาอยู่
และได้ไปพบเนินทรายสีขาวงดงามจึงเกิดความ
ศรัทธา เพราะเนินทรายนี้ไม่เพียงแต่จะมีรูปร่าง

จังหวัดสงขลา ชุมชนบ้านขาว

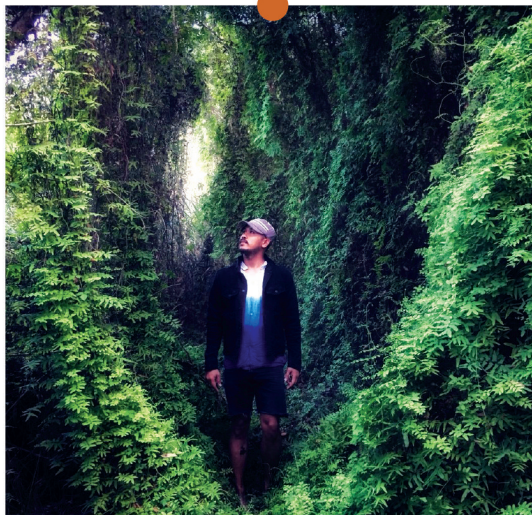
ดื่มด่ำกับวิถีชีวิตริมคลองที่เรียบง่ายและงดงาม
ที่คุณจะได้ฟังเสียงธรรมชาติแทรกตัวอยู่ท่ามกลางความสงบเขียว

เที่ยวชุมชนบ้านขาว

หากตื่นแต่เช้าตรู่แล้วลองเรือไปตามคลอง คุณจะมีโอกาสได้พบปะกับชาวบ้านที่ออกมา กู๋ไซหรือหาลา ได้ทักทาย “ควายน้า” ที่รอ เจ้าของมาปล่อยออกจากคอกเพื่อออกไป หากินกันเอง ได้ชม “ป่าพรุ” แหล่งต้นเสม็ดขาว และต้นกระจุ๊ด ซึ่งสมัยก่อนเป็นจุดที่มีสัตว์ อาศัยอยู่มากมาย ทั้งลิง จระเข้ นก รวมทั้ง ช้างแคว แต่ปัจจุบันจะได้เห็นเพียงแค่ “ยวนนก” ซึ่งก็คือพื้นที่ที่คนขนานาพันธุ์มาสร้างรังและ พักไข่ บางช่วงจะได้ส่องผ่านตง “ต้นทงหรือ บากง” ที่ลอยเป็นแพ บางฤดูกาลเรือจะพา คุณแตรกตัวผ่าน “ดอกบัวแดง” ที่บานอยู่ เต็มพื้นน้ำ ก่อนจะลอดใต้ “ยอยักษ์” อุโมงค์ หาลาของชาวบ้านที่ยังมีให้เห็นจนถึงทุกวันนี้

เมื่อขึ้นจากเรือ ก็ยังมีกิจกรรมให้เลือกทำ อีกมากมาย อาทิ แวะวัดหัวป่าและวัดบ้านขาว เยี่ยมชมกลุ่มอาชีพต่างๆ ได้แก่ กลุ่มปลาตุกร้า กลุ่มสมุนไพรดาวเรือง กลุ่มข้าวหอมมือ กลุ่ม เครื่องแกงสูตรท้องถิ่น ชมการแสดงพื้นบ้าน และ Work Shop ทำพวงกุญแจกับศูนย์เรียนรู้ งานหัตถกรรมลูกบิดมโนราห์

ชุมชนบ้านขาวสามารถเที่ยวได้ทั้งปี ถ้ามา ช่วง พ.ย.-ก.พ. เป็นฤดูน้ำเยอะ น้ำจะใสเห็น ไปถึงพื้นดิน แต่จะไม่มีดอกบัวโผล่มาให้เห็น ถ้าอยากเห็นดอกบัวบานเต็มลำคลองต้องมา ช่วง มี.ค.-ต.ค. ซึ่งน้ำจะลด แต่ไม้ใส



แกงคั่วไก่บ้านกับหัวโหนด
วัตถุดิบหลัก คือ ไก่บ้าน, หัวโหนด



ชิมอาหารถิ่นบ้านขาว

เพราะในลำคลองสายต่างๆ ของบ้านขาว อุดมสมบูรณ์ไปด้วยปลาและดอกบัว แหล่ง อาหารถิ่นของที่นี่จึงมาจากสายน้ำเป็นหลัก อาทิ สายบัวแดง ที่นิยมนำมาทำ “แกงส้ม สายบัวปลาช่อน” ส่วนปลานิยมนำมาทำ “ปลาช่อนแดดเดียว” และที่ขาดไม่ได้เลยก็คือ “ปลาตุกร้า” ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการถนอม อาหารของชาวบ้าน โดยสมัยก่อนจะนำปลาตุก และปลาช่อนที่มีมาก มาหมักด้วยน้ำตาลโตนด และเกลือ ปัจจุบันใช้น้ำตาลทรายแทน เมื่อนำ ไปทอดจึงมีรสหวานๆ เค็มๆ กินกับข้าวเหนียว หรือกินคู่แกงส้ม ส่วนขนมของบ้านขาวก็ยังมีเสน่ห์เฉพาะถิ่น เรียกว่า “ขนมดอกโสน” ซึ่ง ที่อื่นจะนั่งดอกโสนกับแป้งแล้วโรยด้วยน้ำตาล แต่ของบ้านขาวนั่งกับแป้ง แล้วคลุกด้วย น้ำตาลโตนด โรยด้วยมะพร้าวอีกที

ส่วนอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ คือ “แกงคั่ว ไก่บ้านกับหัวโหนด” ซึ่งก็คือหัวตาลอ่อนจาก ต้นตาลโตนดที่ปลูกมากในพื้นที่นั่นเอง

สนใจรับประทานอาหารถิ่น

ติดต่อได้ที่ เนติพงศ์ ไล่สาม 088 8289922

- ชุดเล็ก 950 บาท สำหรับ 4-5 ท่าน

- ชุดใหญ่ 1,750 บาท สำหรับ 4-5 ท่าน

ติดต่อได้ที่ ศูนย์ท่องเที่ยวชุมชนบ้านขาว (เนติพงศ์ ไล่สาม) 088 8289922

- ล่องเรือ ราคาลำละ 650 บาท นั่งได้ 4-5 คน

- การแสดงมโนราห์โดยกลุ่มเยาวชน จัดแสดงในวันหยุด 1,500 บาท

พักในชุมชนบ้านขาว

โฮมสเตย์บ้านขาว

1 คืน ราคา 250 บาท รวมอาหารเช้า

ติดต่อได้ที่ วิลลัสลักษณ์ ทันอินอาจ (ป้าหวิน) 085 0809462



จังหวัดระนอง ชุมชนบ้านปากจั่น

สัมผัสและแทรกตัวเป็นหนึ่งในเดียวกับสายน้ำ ที่ไหลเชื่อมสาน
สัมพันธ์สองแผ่นดิน

หากจะมีชุมชนไหนที่ใกล้ชิดกับประเทศเพื่อนบ้านอย่างเมียนมามากที่สุด “บ้านปากจั่น” คือหนึ่งในนั้น เพราะด้วยภูมิประเทศที่มีเพียงแม่น้ำกระบุรีคั่นกลาง โดยมีระยะห่างระหว่างสองฝั่งเพียงแค่ 200-300 เมตร อีกทั้งชาวบ้านทั้งสองฝั่งคลองได้มีการติดต่อไปมาหาสู่กันมาอย่างยาวนาน การไปเยือนบ้านปากจั่นจึงเหมือนได้ไปรู้จักกับชุมชนของทั้งสองประเทศ และถึงแม้ชาวบ้านทั้งสองฝั่งไทยและเมียนมาจะไม่ได้ตั้งบ้านเรือนอยู่ติดริมฝั่งแม่น้ำ แต่ด้วยวิถีชีวิตที่ผูกพันอยู่กับสายน้ำ การล่องแพจึงช่วยให้เราได้สัมผัสกับความเป็นชุมชนของพวกเขาได้ใกล้ชิดที่สุด



เที่ยวชุมชนบ้านปากจั่น

แม่น้ำกระบุรี หรือที่คนในท้องถิ่นเรียกว่า แม่น้ำปากจั่น และในภาษาพม่าเรียกว่า แม่น้ำจัน มีต้นน้ำมาจากเทือกเขาตะนาวศรี ลักษณะน้ำค่อนข้างใสและอุดมสมบูรณ์ไปด้วยสัตว์น้ำมากมาย กิจกรรมท่องเที่ยวก็มีความหลากหลาย ทั้งการพายเรือคายักเพื่อไปให้อาหารปลาที่ “วังปลา” ซึ่งชาวบ้านตั้งใจให้เป็นจุดที่เพาะขยายพันธุ์ปลาและปล่อยกลับคืนสู่ธรรมชาติ การ “ล่องแพ” ซึ่งเป็นแพที่ชาวบ้านอาศัยช่วงเวลาที่ว่างเว้นจากการทำไร่ทำสวนมาช่วยกันสร้าง โดยออกแบบให้มีหลังคา กันแดดและมีแคร่เล็กๆ ไว้สำหรับรับประทานอาหารด้วย แพนี้จะพาเราไปชมสภาพความเป็นอยู่ตามธรรมชาติของทั้งฝั่งไทยและฝั่งเมียนมา โดยเฉพาะที่ฝั่งเมียนมานั้น เราจะได้เห็นชาวบ้านที่ยังอาศัยแม่น้ำในการดำรงชีวิต ทั้งซักผ้า อาบน้ำ และเล่นน้ำ สลับกับความร่วมมือร่วมใจของป้าชายเฒ่าและเทือกเขาสูง ในบางช่วงยังมีโอกาสได้เห็นดอกไม้บานสะพรั่งอยู่ทั้งสองฝั่ง

หลังจากนั่งแพชมวิถีชีวิตไปได้สักระยะ นักท่องเที่ยวยังสามารถกระโดดน้ำเล่นเชือก หายใจลึกๆ ซึ่งอยู่ในช่วงแม่น้ำต้นๆ เพื่อนำมาทำอาหาร ซึ่งจะเสิร์ฟพร้อมอาหารถิ่นอีก



หลายเมนูให้นั่งรับประทานอาหารบนแพ และหากใครยังอยากเที่ยวต่ออีกสักนิด สามารถข้ามไปเที่ยวฝั่งเมียนมาได้โดยไม่ต้องใช้พาสปอร์ต (แต่ต้องแจ้งล่วงหน้า) เพื่อไปชมวิถีชีวิตชนบทที่เหมือนประเทศไทยเมื่อ 30 ปีที่แล้ว ซึ่งถนนยังเป็นลูกรัง ชาวบ้านยังหุงอาหารด้วยเตาถ่าน และมีของฝากให้ซื้อติดไม้ติดมือด้วย อาทิ กานากา หมวก ผ้า ส่วนฝั่งไทยนั้นเมื่อกลับขึ้นมาจากแพแล้ว หากตรงกับช่วงฤดูผลไม้ราวเดือน ก.พ.-มี.ค. อย่าลืมแวะเข้าสวนมังคุดเพื่อชิมและซื้อกลับไปเป็นของฝากด้วย



ชิมอาหารถิ่นบ้านปากจั่น

นอกจาก “หอยลวกไก่” ที่หาได้จากแม่น้ำกระบุรีซึ่งนิยมนำมาทำแกงแล้ว ที่นี่ยังมีอาหารถิ่นที่ขึ้นชื่อ คือ “หมูค้อง” มีรสหวานๆ เค็มๆ นิยมรับประทานกับ “ข้าวห่อใบเล็ด” โดยเอาข้าวที่หุงแล้วมาห่อด้วยใบเล็ดซึ่งจะมีลักษณะคล้ายใบกล้วย เนื่องจากในสมัยก่อนไม่มีถุง ชาวบ้านจึงนิยมใช้ใบเล็ดในการห่ออาหาร ส่วนอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ คือ “ต้มกะทิผักเหลียง สะตอ ยอดมะพร้าวทุ้งสด” ซึ่งทำจากผักพื้นบ้านที่ขึ้นชื่อของระนอง ปิดท้ายด้วยขนมพื้นถิ่นที่ชื่อว่า “ขนมขมิ้น” ทำจากแป้งข้าวเจ้า น้ำตาล มะพร้าว เอาไปกวนกับหัวกะทิ เคี่ยวจนแห้งกรอบ จะได้กลิ่นน้ำตาลมะพร้าว โรยหน้าด้วยหอมแดงทอด แต่เนื่องจากต้องใช้เวลากวนนาน ขนมนี้จึงไม่มีขายทั่วไป ใครอยากรับประทานต้องสั่งล่วงหน้า 2 วัน



ต้มกะทิผักเหลียง สะตอ ยอดมะพร้าวทุ้งสด
วัตถุดิบหลัก คือ ผักเหลียง, ยอดมะพร้าว, สะตอ

“ล่องแพ 2 แผ่นดิน”

- ฤดูที่เหมาะสมจะล่องแพท่องเที่ยวคือในช่วงเดือน พ.ย.-มี.ย.
- มีวันละ 2 รอบ เวลา 9.00-11.00 น. และ 14.00-16.00 น.
- แต่ละรอบใช้เวลาราว 3-4 ชม.
- ค่าล่องแพพร้อมอาหาร 1 มื้อ ราคา 350/คน

พักในชุมชนบ้านปากจั่น

- ในพื้นที่บ้านปากจั่น ยังไม่มีที่พักของชุมชนเปิดให้บริการ แต่สามารถพักได้ที่ “ทับหลีรีสอร์ท” ซึ่งอยู่ห่างไปเพียงแค่ 11 กม. จองกริบล่องแพ-อาหารถิ่น-ที่พัก ได้ที่ “ท่องเที่ยวชุมชนตำบลปากจั่น” โทร. 086 2730662 / 098 8181819



จังหวัดพะเยา

ชุมชนบ้านหนองหล่ม

ชุมชนวิถีพุทธ ที่พึ่งพา เกื้อกูล

และอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล

ทันทีที่ก้าวเท้าเข้าสู่ชุมชนบ้านหนองหล่ม
ความรู้สึกแรกที่เกิดขึ้น คือ ความสงบร่มเย็น
ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากธรรมชาติของป่าดงห่อ
ที่ตั้งอยู่กลางชุมชน และส่วนหนึ่งมาจากการ
ดำเนินชีวิตตามแบบวิถีพุทธของชาวบ้านที่
ผูกพันและใกล้ชิดกับวัดมาอย่างยาวนาน จุด
นัดพบแรกเมื่อมาถึงที่นี่จึงเป็นที่ “วัดศรีล้อม”
วัดเก่าแก่สไตล์เชียงแสนที่มีส่วนในการหล่อ
หลอมผู้คนในชุมชนให้ดูแล ช่วยเหลือ และ
เกื้อกูลซึ่งกันและกัน ผ่านประเพณีสำคัญต่างๆ
อาทิ ประเพณีสลากภัต ตักบาตรตาลต่อ
อัญชลันเข้าวัด การมาเยือนบ้านหนองหล่ม
จึงไม่เพียงแต่ได้มาพักกาย แต่ยังได้พักใจอีก
ด้วย



เที่ยวชุมชนบ้านหนองหล่ม

บ้านหนองหล่ม เป็นชุมชนที่เน้นการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพแบบองค์รวม มีการนำภูมิปัญญาและทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาเปิดให้บริการแก่นักท่องเที่ยว โดยศูนย์กลางการท่องเที่ยวจะอยู่ในบริเวณที่เรียกว่า “ป่าดงห่อ” ซึ่งเป็นแหล่งต้นน้ำที่มีความอุดมสมบูรณ์ ตรงหน้าบริเวณทางเข้าจะมี “ศาลเจ้าพ่อคำปวน” ตั้งอยู่ เป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวบ้านเคารพนับถือและมีการจัดงานสักการะขึ้นทุกปี เมื่อเข้าไปในบริเวณป่า จุดแรกที่พบคือ “บ่อน้ำพุ” ที่ชาวบ้านบอกว่านอกจากน้ำจะไม่เคยแห้งแล้ว น้ำในบ่อนี้ยังใช้ผลิตเป็นน้ำประปาให้คนทั้งชุมชนได้ใช้อย่างเพียงพอมาเป็นเวลานานแล้ว และถ้าใครอยากเห็นน้ำพุชัดๆ ก็ให้ตบมือเฮียร์ดังๆ จะมีน้ำพุขึ้นมาให้เห็น นับเป็นปรากฏการณ์ที่สร้างความตื่นเต้นและสนุกสนานได้เป็นอย่างดี หลังจากพิสูจน์ตามคำบอกเล่าแล้ว เดินถัดไปไม่กี่นาทีได้พบกับ “ต้นตะเคียน” ขนาดใหญ่ราว 7 คนโอบ ต่อด้วยทางเดินผ่าน “ป่าชุมชน” ซึ่งจะมีสมุนไพรขึ้นอยู่ตลอดสองข้างทางจนใกล้

ถึงทางออกอีกด้านหนึ่งจะพบ “บ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์พันปี” เป็นบ่อน้ำข้างในจะใสและมีน้ำตลอดทั้งปี หลังจากเดินวนรอบป่าและกลับมาที่หน้าทางเข้าอีกครั้ง ก็จะมีกิจกรรมเพื่อสุขภาพให้ลือกทำอีกหลายอย่าง ทั้งการนั่งทำ “สปปลาตอด” ตรงบริเวณลำธารเล็กๆ “การนวดคลายเส้น” ไตรมไม้ไผ่ หรือเรียนรู้ “การทำอาหารถิ่น ทำขนม ทำสมุนไพรและลูกประคบ”



แล้วจะไม่กลับมาอีก ปัจจุบันจึงเป็นสูตรที่ใส่แต่ผัก นอกจากนี้ยังมีการกิน “น้ำพริกผักสด” ตามฤดูกาล

- หน้าร้อน กินน้ำพริกอ่อน
- หน้าฝน กินน้ำพริกสด
- หน้าหนาว กินน้ำพริกปลา (ใช้ปลาช่อนดอง) น้ำพริกปู (ปูที่อยู่บนดอยใต้ก้อนหิน)
- ช่วงปลายฝนต้นหนาว กินน้ำพริกแมงจิ้งตุ้ง (คล้ายจิ้งหรีดแต่ตัวใหญ่กว่า)

ส่วนเมนูอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ คือ “แกงฮังเล” จะรับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียวก็อร่อย แต่ขอให้กิน “ข้าวน้ำ 5 ธู” ข้าวพันธุ์พื้นเมืองของบ้านหนองหล่ม ที่นำน้ำจากธรรมชาติ 5 แห่ง มาใช้ในการแช่ข้าวเปลือกเพื่อเร่งการงอก ทำให้ข้าวที่ได้มีความหอมและนุ่ม และอย่าลืมปิดท้ายมื้ออร่อยด้วยขนมพื้นบ้านอย่าง “ขนมต้ม ขนมเทียน ขนมข้าวมัน” ซึ่งล้วนแล้วแต่แปรรูปมาจากข้าวทั้งสิ้น



อาหารถิ่นบ้านหนองหล่ม

ชาวบ้านหนองหล่ม มีอาชีพทำนา ไร่ข้าวโพด ชিং มัน ลำไย มะขาม และมักจะปลูกกล้วยไว้ที่หัวไร่ปลายนา อีกทั้งยังมีโครงการส่งเสริมสุขภาพในชุมชนด้วยการให้ทุกบ้านปลูกผักไว้เพื่อกิน อาหารถิ่นของชุมชนนี้จึงมาจากสิ่งที่อยู่ในชุมชนเป็นหลัก กล้วยสุกหรือกล้วยป่านำมาทำ “แกงต้นอ่อนกล้วยใส่ไก่” กล้วยหอมทองนำมาแปรรูปเป็น “กล้วยหอมทอดกรอบ” “แกงแค” แต่เดิมจะใส่ผักรวมกับหอยขม แต่พืชม่าพู่แก่เชื่อว่า ถ้าใครกินหอยขม

พักในชุมชนบ้านหนองหล่ม

โฮมสเตย์บ้านหนองหล่ม ราคา 300 บาท/คืน รวมอาหารเช้าแบบท้องถิ่น พัก 1 คืน รวมพาเที่ยว 1 วัน ราคา 1,700/คน รวมค่ามัคคุเทศก์ รถอีแต่นำเที่ยว การแสดงชุดเล็ก อาหารเช้าและเที่ยง นวดคลายเส้น และเวิร์กช็อปติดต่อดีที่ กลุ่มการท่องเที่ยวโดยชุมชนหนองหล่ม 092 6496466 โฮมสเตย์ ติดต่อครูสมสิน จำรัส 085 7232322



จังหวัดแม่ฮ่องสอน ชุมชนบ้านห้วยหอม

เมืองหลังม่านหมอก ที่ซ่อนความบริสุทธิ์ งดงาม
ไว้ในทุกรายละเอียด

แม้ต้องผ่านเส้นทางคดเคี้ยวนับพันโค้งและมองผ่านม่านหมอกที่ปกคลุมไปทั่วบริเวณ แต่เมื่อได้สบตาบ้านห้วยหอม หัวใจก็พองโต และตกหลุมรักในทันที หมู่บ้านเล็กๆ ที่ตั้งอยู่ในหุบเขานี้ แวดล้อมไปด้วยพื้นที่ป่า ภูเขา สายหมอก และรอยยิ้มจากชาวบ้านที่ต้อนรับทุกคนด้วยความเป็นมิตร สิ่งแรกที่ตั้งใจอยากทำกันก็เมื่อมาถึง คือ การได้นั่งลงนั่งๆ ชื่นชมธรรมชาติที่อยู่ตรงหน้าพร้อมจิบกาแฟพันธุ์อาราบิก้าของบ้านห้วยหอมที่ขึ้นชื่อเรื่องความหอมและเข้มข้น แต่หลังจากที่ชาวบ้านเล่าให้เราฟังว่าพวกเขามีฟาร์มเลี้ยงแกะอยู่บนภูเขา มีการทำนาบนภูเขา มีโรงคว่ำกาแฟ และมีอนุสรณ์สถาน

ตรงจุดที่รัชกาลที่ 9 เคยเสด็จ เราก็พร้อมที่จะออกเดินทางต่อ แต่เป็นการเดินเท้าขึ้นไปตามไหล่เขา โดยมีชาวกระเหรี่ยงสะกอเป็นไกด์เล่าเรื่องราวให้ฟังตลอดทาง



เที่ยวชุมชนบ้านห้วยห้อม

การเดินทางเขาไม่ได้ยากอย่างที่คิด เพราะชาวบ้านได้ทำเส้นทางให้เดินอย่างสะดวกสบาย ตลอดสองข้างทางจะผ่าน “สวนนวกะเขตร และนาขั้นบันได” ซึ่งเป็นแหล่งอาหารที่อุดมสมบูรณ์ของที่นี่ ชาวบ้านจะร่วมกันดูแลป่าเหมือนดูแลบ้านของตัวเอง ป่าที่บ้านห้วยห้อมจึงเขียวขจีและร่มเย็น และอาจจะเป็นเพราะความเพลิดเพลินทำให้เรามารู้สึกว่า “ฟาร์มแกะบนภูเขา” โดยที่ไม่รู้สึกเหนื่อย อาชีพเลี้ยงแกะเพื่อนำขนมากอเป็นเส้นพาสต้า เริ่มต้นมาจากมิชชันนารีที่นำมาเผยแพร่เพื่อให้ชาวบ้านใช้ขนกอสื่อพาสต้า ต่อมาสมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถในรัชกาลที่ 9 ได้พระราชทานพันธุ์แกะและส่งเสริมเรื่องการพัฒนาคุณภาพ ชาวบ้านจึงเริ่มกอพ่าขนแกะเป็นอาชีพและกลายเป็นงานหัตถกรรมที่สร้างชื่อเสียงให้แก่บ้านห้วยห้อมมาจนถึงปัจจุบัน ส่วนกาแฟที่เรากำลังจะไปดูโรงคั่วเป็นจุดต่อไปนั้น จุดเริ่มต้นก็มาจากมิชชันนารีเช่นกัน แต่การผลิแบบออร์แกนิกฟาร์มและพัฒนาคุณภาพจนติด

ระดับโลก เกิดจากการส่งเสริมของโครงการหลวง ทำให้กาแฟบ้านห้วยห้อมกลายเป็นที่ต้องการของตลาดกาแฟระดับบน และสร้างรายได้ให้กับคนในชุมชนเป็นอย่างดี ถัดจาก “โรงคั่วกาแฟ” ไปนิดเดียว คือ จุดที่ตั้งของศาลาทรงงาน และ “อนุสรณ์สถาน” ซึ่งสร้างขึ้นเพื่อระลึกถึงการเสด็จพระราชดำเนินมาของ ร.9 ถึง 3 ครั้ง อันเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้ชุมชนแห่งนี้ได้รับการส่งเสริมในด้านการพัฒนาอาชีพและการทำสวนเกษตรผสมผสาน ที่นำความยั่งยืนมาสู่ชุมชนจนถึงทุกวันนี้



ชิมอาหารถิ่นบ้านห้วยห้อม

อาหารถิ่นของที่นี่ มีทั้งอาหารที่เป็นสูตรของชาวกะเหรี่ยงดั้งเดิม และอาหารที่ขึ้นอยู่กับการถนอม เมื่แรกที่เราได้ชิม คือ “แกงข้าวเหนียว” ทำจากข้าวและผัก เนื่องจากสมัยก่อนชาวบ้านที่นี่ยากจน เมื่อมีข้าวเหลืออยู่อย่างจำกัด พวกเขาจึงแบ่งออกมาทีละนิด นำมาหุงแล้วใส่ผักที่มีอยู่เพื่อให้พอกินกันทั้งครอบครัว ซึ่งปัจจุบันพวกเขาก็ยังคงกินแกงข้าวเหนียวอยู่ โดยสูตรของแต่ละพื้นที่จะแตกต่างกันไป



น้ำพริกถั่วเน่า
วัตถุดิบหลัก คือ ถั่วเน่าย่างไฟ



พักในชุมชนบ้านห้วยห้อม

ในชุมชนมีบ้านโฮมสเตย์ให้บริการหลายหลัง ราคา 350-500 บาท รวมอาหาร 2 มื้อ หากรับประทานอาหารถิ่นอย่างเดียว เมื้อละ 50 บาท ค่ามัคคุเทศก์นำเที่ยวในชุมชน 300 บาท ติดต่อโฮมสเตย์ ชมการกอพ่าขนแกะแบบโบราณ ชื่อของฟาร์ม “กาแฟ ฟาร์มขอนแก่นเสาวรส ถั่วลายเสือ อะโวกาโด” ติดต่อได้ที่ “ศูนย์บริการท่องเที่ยวชุมชน” 089 5553900



จังหวัดแพร่

ชุมชนบ้านดอนทราย

อดีตหัวเมือง ที่ปัจจุบันกลายเป็นพิพิธภัณฑ์ที่มีชีวิต

ก่อนที่จะกลายมาเป็นเมืองเล็กๆ เจียบสงบ
ที่เต็มไปด้วยร่องรอยทางวัฒนธรรมอันเป็น
เอกลักษณ์ ในอดีต “อำเภอลอง” ซึ่งเป็นที่ตั้ง
ของบ้านดอนทรายนั้น เคยเป็นหัวเมืองที่มี
การปกครองด้วยตนเองมาก่อน แม้กาลเวลา
จะผ่านไปนานแล้ว แต่หลักฐานที่ยังปรากฏ
ชัดถึงความรุ่งเรืองเมื่อครั้งยังเป็นหัวเมือง
ใหญ่ ก็ได้กลายเป็นมรดกล้ำค่าที่ส่งต่อจาก
รุ่นสู่รุ่นมาจนถึงปัจจุบัน



เที่ยวชุมชนบ้านดอนทราย

หากอยากทำความรู้จักกับแหล่งกำเนิดด้านวัฒนธรรมดั้งเดิมของเมืองแพร่ ต้องมาเยือนที่บ้านดอนทรายแห่งนี้และขอแนะนำให้เริ่มต้นกันที่ “วัดศรีดอนคำ” ซึ่งไม่เพียงแต่จะเป็นที่ตั้งของ “พระธาตุห้วยอ้อ” พระธาตุอายุนับพันปีที่สร้างโดยพระนางจามเทวี ให้เป็นที่ประดิษฐานพระบรมสารีริกธาตุ ที่วัดแห่งนี้ยังเป็นศูนย์รวมของเรื่องราวที่สำคัญหลายอย่างไม่ว่าจะเป็นที่มาของคำว่า “แพร่หริภุชคัง” ซึ่งก็คือชากระบิดสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 ที่มีการค้นพบถึง 3 ลูก จึงได้มีการแห่ไปถวายวัดเพื่อทำระฆัง และ 1 ใน 3 ลูกนั้น ก็ถูกนำมาทำระฆังที่วัดศรีดอนคำนี้ โดยนักท่องเที่ยวน่าสามารถเดินขึ้นสะพานที่จำลองมาจากจุดที่ค้นพบลูกกระบิด เพื่อตีสระฆังและฟังเสียงที่ดังกังวาล ถัดมาเป็นส่วนของ “พิพิธภัณฑ์พระเจ้าฟราโต้” ซึ่งจัดแสดงองค์พระไม้ที่แกะสลักโดยใช้ฟราโต้ (เม็ดฟราโต้เมล็ดใหญ่ที่มีขวงเล็กอยู่ข้างบน) ฟราโต้นี้ใช้ในการแกะโครงสร้างก่อนจะใช้เครื่องมืออื่นๆ ตกแต่งจนเสร็จภายในวันเดียว เป็นพุทธศิลป์แบบพื้นบ้านทั้งงดงามแปลกตา ภายในห้องเดียวกันยังมีการจัดแสดงพระไม้เก่าแก่นับ 2,000 กว่าองค์ ซึ่งหน้าตาไม่เหมือนกันเลย เพราะเป็นพระที่ชาวบ้านในสมัยโบราณเป็นผู้แกะขึ้นในวันสำคัญของตนเองเพื่อถวายในสังฆทาน แสดงให้เห็นถึงความศรัทธาที่มีต่อพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า

จุดต่อไปยังคงเป็นพิพิธภัณฑ์ แต่จัดแสดงเกี่ยวกับฟ้าที่ชื่อว่า “พิพิธภัณฑ์ท้องถื่นโกมลฟ้าโบราณ” ของ อ.โกมล พาณิชพันธ์ นักสะสมฟ้าโบราณ ชาวอำเภอลอง ภายในพิพิธภัณฑ์



จัดแสดงเกี่ยวกับ จิตรกรรมเวียงฟ้าฟ้าโบราณของเมืองลอง ฟ้าขึ้นดินจากจากแหล่งต่างๆ วิธีการเก็บฟ้าโบราณ และในส่วนของการค้า หากใครติดใจผลงานของ อ.โกมล ยังมีอีกพิพิธภัณฑ์ให้แวะชมคือ “พิพิธภัณฑ์ร้านรูปดลองศิลป์” ที่ยังคงรักษาบรรยากาศของร้านถ่ายรูปยุคแรก อุปกรณ์ถ่ายรูปในยุคเก่า และภาพความทรงจำในอดีตที่มีค่ายิ่ง ปิดท้ายด้วยการไปฟังเสียงดนตรีพื้นเมืองที่แสนอ่อนหวานที่ “โฮงซิงหลวง” ซึ่งเป็นทั้งโรงเรียน โรงงานผลิต และเป็นแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับเครื่องดนตรีล้านนา ทั้งสะล้อ, ซอ, ซึง, และพิณเบ็ญ:



น้ำพริกน้ำย่อย



ชิมอาหารถิ่นบ้านดอนทราย

อาหารถิ่นของชุมชนนี้ สามารถหารับประทานได้ตามร้านทั่วไป โดยเมนูที่ขายกันอย่างแพร่หลายและเป็นอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ คือ “น้ำพริกน้ำย่อย” เป็นน้ำพริกที่ทำจากพริกป่น กากหมู หอมแดงและกระเทียมทอดกรอบปรุงรสด้วยสูตรเฉพาะ ใสรสเผ็ด เค็ม และมัน น้ำพริกน้ำย่อยทำขึ้นมากเพื่อกินคู่กับขนมจีนเส้นสด เรียกว่า “ขนมเส้นน้ำย่อย” หากจะรับประทานให้ครบชุดจะต้องประกอบไปด้วยขนมจีนเส้นสด น้ำพริกน้ำย่อย น้ำแจ่วก๊วยแบบน้ำใสและน้ำข้น พักตัม และส้มตำ นอกจากนี้ยังมีอาหารถิ่นทั่วไปเหมือนทางภาคเหนือได้แก่ “ห่อหมกหน่อไม้ ต้มขมิ้น น้ำพริกปลาย่าง แกงหน่อไม้ แกงแค” ส่วนขนม ได้แก่ “ขนมจ็อกหรือขนมใส่ไส้ ข้าวแคบ ข้าวมัน ขนมต้มหัวหงอก” หากตื่นเช้าไปเดินตลาด 100 ปีวัดศรีดอนคำ ก็จะได้กินอัมแบบครบถ้วนเกือบทุกเมนู

วัตถุดิบหลัก คือ หอมแดงซอย, กระเทียมซอย, กุ้งแห้งบดหยาบ, พริกแห้ง, น้ำตาลทราย, เกลือ

พักในชุมชนบ้านดอนทราย

- โฮมสเตย์ ราคา 350 บาท/คน รวมอาหารเช้า
- ค่าชมการแสดง 150 บาท/คน ค่าอาหารพื้นเมืองกลางวัน 100 บาท/คน
- ทรินนำเที่ยวพร้อมมัคคุเทศน์ 750 บาท/วัน/คน
- ติดต่อ “เที่ยวชุมชนบ้านดอนทรายและบ้านพักโฮมสเตย์” ได้ที่ จีระศักดิ์ ธิบุณ (บอม) 085 7138021



จังหวัดเชียงใหม่

ชุมชนบ้านปาง-ห้วยลาน

จากพื้นที่แห่งแสง สู่ชุมชนที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่า
อาหารปลอดภัย และวัฒนธรรมการทอผ้า

หากไม่มีใครบอกว่า พื้นที่ในชุมชนบ้านปาง-ห้วยลาน
เคยเป็นพื้นที่ที่แห้งแล้งมาก่อน ก็คงไม่มีใครนึกได้ เพราะ
หลังจากที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพล
อดุลยเดช รัชกาลที่ 9 ได้เสด็จพระราชดำเนินมาเยี่ยม
ราษฎรที่นี่ และทรงมีพระราชกระแสรับสั่งให้สร้างอ่าง
เก็บน้ำห้วยลานขึ้น เพื่อให้ชาวบ้านได้มีน้ำไว้ใช้ในการ
ทำเกษตรกรรมและอุปโภคบริโภค ความชุ่มชื้นและ
อุดมสมบูรณ์ก็เข้าครอบครองพื้นที่แห่งนี้ และกลบ
ภาพความแห้งแล้งจนยากที่จะจินตนาการถึง



เที่ยวชุมชนบ้านปาง-ห้วยลาน

จุดแรกที่ใครๆ ก็อยากจะมาเยือนก็คือ “อ่างเก็บน้ำห้วยลาน” ซึ่งมีถนนทอดยาวอยู่รอบอ่าง มองไปเห็นพลับพลากที่ประทับทรงงาน และเห็นแนวภูเขาของอุทยานแม่ต๋อง เป็นฉากหลัง พื้นที่นี้อยู่ในเขตของ “โครงการพัฒนาพื้นที่ห้วยลาน” ซึ่งยังมีส่วนที่เป็นจุดเพาะพันธุ์ป่า, แปลงพืชปลา และศูนย์เรียนรู้โครงการอนุรักษ์ต้นรักและภูมิปัญญาการเพาะเลี้ยงรัก ตามพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ซึ่งเป็นจุดที่เราจะได้เห็นป่าต้นรัก และเรียนรู้เกี่ยวกับการนำน้ำยางของต้นรักมาทำเป็นกาวเพื่อใช้ในงานลงรักปิดทองหรือการทำเครื่องเขียน จุดถัดมาที่ยืนยันความอุดมสมบูรณ์ของพื้นที่นี้ได้เป็นอย่างดีก็คือ “แปลงผักปลอดสารพิษ และพืชสมุนไพรคุณภาพสูง” ซึ่งคุณยายปลูกด้วย “ใจ” ทำให้ผักทุกต้นงอกงามและนำมารับประทาน หากใครอยากซื้อไปปลูกหรือซื้อไปชิม ก็สามารถซื้อจากสวนคุณยายได้เลย

ชุมชนแห่งนี้ยังมีฐานเรียนรู้ให้นักท่องเที่ยวร่วมทำกิจกรรมกับชาวบ้านอีกมากมาย ไม่ว่าจะเป็น “ฐานทอผ้า” ที่จำลองกระบวนการตั้งแต่การนำเมล็ดฝ้ายมาปั่นเป็นเส้น การเรียงเส้นด้าย การเรียงลาย การทอผ้า โดยนักท่องเที่ยวจะได้มีโอกาสทอดยตนเอง แต่ถ้าใครอยากเป็นแม่หมั่นนั่งปักผ้า ซึ่งเป็นอาชีพหลักของผู้หญิงในหมู่บ้านนี้ ก็สามารถไปเรียนปักพวงกุดแจว กระเป๋า แล้วได้ของเป็นที่ระลึกกลับบ้านไปด้วย



และเนื่องจากพื้นที่นี้มีต้นลานขึ้นอยู่มาก ซึ่งชาวบ้านมักจะเอาปาล์มมาแกว ส่วนใบที่ร่วงทิ้งก็นำมาทำงานจักสานตามภูมิปัญญาพื้นบ้าน จึงเกิดเป็น “ฐานทอใบลาน” ขึ้น โดยจะสอนการสานปลาตะเพียน สานนก และสานกระติ้วข้าวเหนียว ส่วนสายกินต้องห้ามพลาดฐานนี้ “ฐานทำขนมพื้นบ้าน” ที่ชื่อ ขนมขี้แมว เริ่มตั้งแต่การตำกระทง นวดแป้ง ขูดมะพร้าว ปั่นแป้ง เอาไปต้ม และเมื่อเสร็จแล้วก็โรยด้วยงาและน้ำตาล สุดท้ายคือการชิมฝีมือตัวเองที่ทั้งอร่อยและน่าภาคภูมิใจ สำหรับกิจกรรมปิดท้ายของวันที่ไม่ยากให้ทุกคนพลาดก็คือ การขี่จักรยานลัดเลาะไปตามหมู่บ้าน ชมวิวต้นลานเหนือท้องทุ่ง และปั่นไปชมพระอาทิตย์ตกดินที่ริมอ่างเก็บน้ำห้วยลาน



พักในชุมชนบ้านปาง-ห้วยลาน

โฮมสเตย์บ้านปาง-ห้วยลาน ราคา 200 บาท/คน ไม่รวมอาหาร

ค่าอาหารถิ่น ราคา 120-150 บาท/คน

ติดต่อ “กลุ่มท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์บ้านปาง-ห้วยลาน”

วรรณภา แก้วสุภาพค์ 085 6157686 จินดา ยะคำ 082 1872452

ชิมอาหารถิ่นบ้านปาง-ห้วยลาน

เพราะโครงการพระราชดำริฯ โดยแท้ ที่ทำให้ชุมชนแห่งนี้สามารถปลูกพืชผักและเลี้ยงปลาไว้บริโภคได้อย่างอุดมสมบูรณ์ อาหารถิ่นของที่นี่จึงมาจากผักและปลาเป็นหลัก โดยมีทั้งเมนูที่มีให้กินตลอดทุกฤดูกาล อาทิ พักกาดจ๊อ แกงผักหม่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม รวมทั้งอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ คือ “แกงแคไก่” ก็มีให้กินตลอดทั้งปีเช่นกัน ส่วนเมนูที่ต้องขึ้นอยู่กับฤดูกาล ก็ได้แก่ “หนู่ปน” มีเห็ด น้ำพริกน้ำปู หน่อไม้ ซึ่งนิยมนำไป พัด ยำ แกง หรือต้มจิ้มน้ำพริก “หนู่หนาว” มีน้ำพริกน้ำผักบดลือกโคล่ กะหล่ำ “หน่อร้อน” มีไข่ต้มแดง พักหวาน พักเขียงดา นิยมแกงใส่ปลาอย่างหรือพัดไข่ ส่วนขนม นอกจาก “ขนมขี้แมว” แล้วก็มี “ข้าวต้มกล้วยหรือข้าวต้มหัวหงอก” คล้ายข้าวต้มมัด แต่ใช้วิธีต้มและโรยด้วยมะพร้าว

วัตถุดิบหลัก คือ พักดำสิง, มะพร้าวอ่อนซอย, พักเพ็ด, ใบชะอม, หัวพู, หัวพักยาวซอยหยาบ, มะเขือพวง, มะเขือกรอบ, ใบชะพลู, หั่นหยาบ, พักชีฝรั่งหั่นหยาบ, พักชีฝรั่ง, เห็ดลมหั่นหยาบ

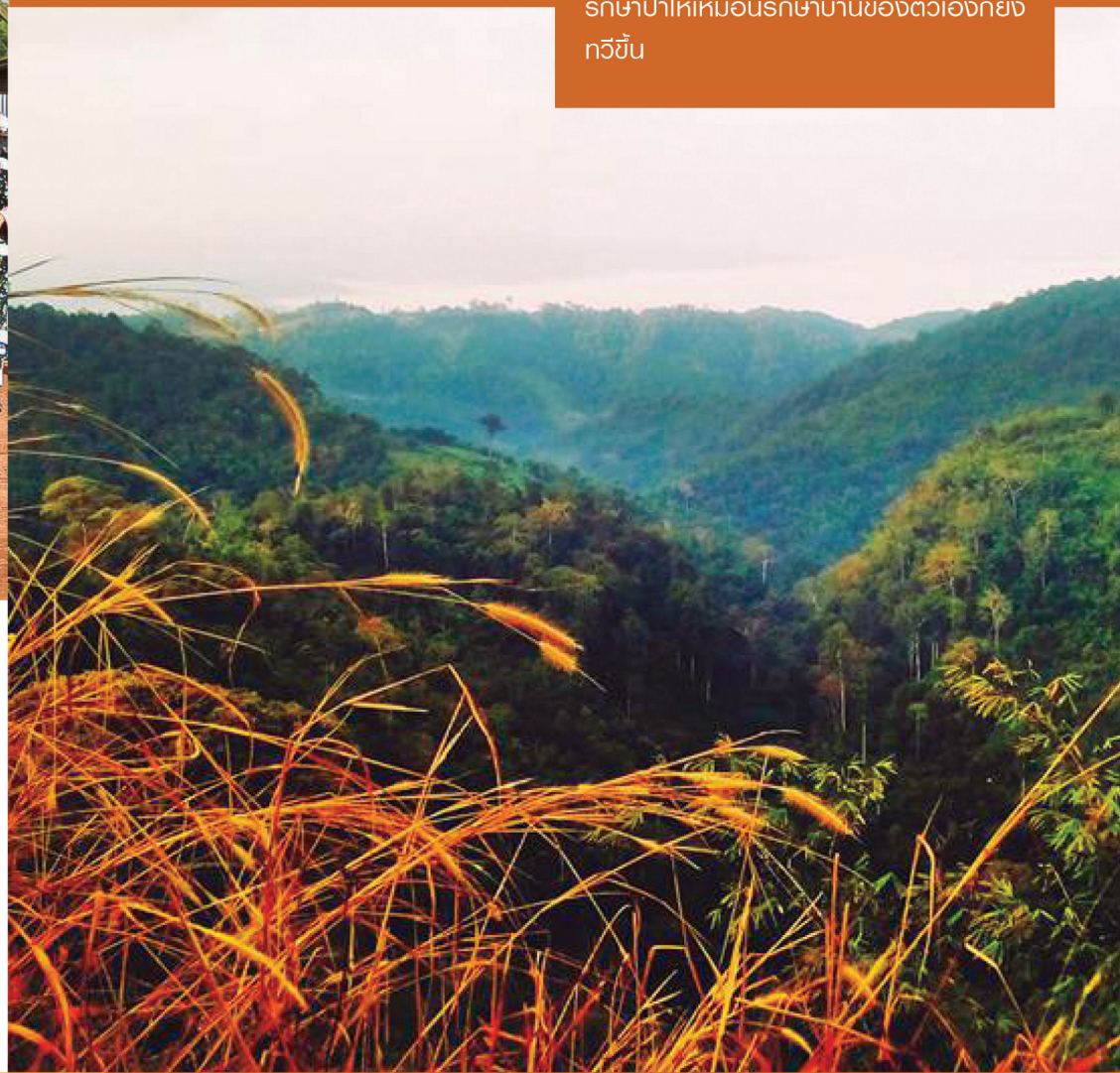


จังหวัดตาก

ชุมชนบ้านห้วยปลาหลด

ดินแดนถิ่นมูเซอ ที่ลงมือปลูกป่า อยู่ร่วมกับป่า รักป่า
และพร้อมต้อนรับทุกคนสู่พื้นที่ป่ากว้างใหญ่

จากภูเขาหัวโล้นที่มีแต่ความแห้งแล้งและ
เสื่อมโทรม เมื่อมีเหตุให้ชาวมูเซอดำต้องลุก
ขึ้นมาปลูกป่าฟื้นใหม่ด้วยตนเอง ความรัก
ความผูกพัน และความห่วงแหนป่าจึงเกิดขึ้น
ยิ่งเมื่อได้สัมผัสด้วยตนเองว่า “ป่าไม้” นำพา
ความชุ่มชื้นและอุดมสมบูรณ์กลับมาสู่ชุมชน
และชีวิตของพวกเขาอย่างไร ความคิดที่จะ
รักษาป่าให้เหมือนรักษากันของตัวเองก็ยิ่ง
ทวีขึ้น



เที่ยวชุมชนบ้านห้วยปลาหลด

เมื่อป่าและน้ำกลับมา เปลี่ยนภูเขาสีน้ำตาลให้เป็นสีเขียว ผู้คนที่หลงใหลอยากไปพักกายพักใจ สุดอากาศบริสุทธิ์ที่บ้านห้วยปลาหลดแห่งนี้ และจุดแรกที่ทุกคนควรจะไปชมก็คือ “ต้นไม้มองพ่อ หรือ ต้นสนสองใบ” ที่พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชทรงปลูกไว้ที่ปากทางเข้าหมู่บ้านและมีพระราชเสานนให้ปลูกพืชที่ทำรายได้ทดแทนพื้นที่ป่าไม้ที่ถางป่า พักแรม หรือชาโยเต้ หน่อไม้ มะขามป้อม อโวคาโด สตรอเบอร์รี่ ทุเรียน มะไฟ ลองกอง ลูกเนียง ไม้ไฟ และสมุนไพร ซึ่งชาวมูเซอเรียกพื้นที่ป่าแห่งนี้ว่า “ซูเปอร์มาร์เก็ตชาวเขา” ที่มีพืชผักผลไม้มาพรรณให้เก็บบริโภคได้ตลอด 24 ชั่วโมง 365 วันอย่าลืมชิมลูกกาแฟสดๆ จากต้น หรือดื่มกาแฟสดจากไร่ ก่อนจะไปเลือกซื้อผลิตภัณฑ์อื่นๆ กันที่ “ตลาดมูเซอ” ที่ทรงจัดตั้งขึ้นเพื่อให้เป็นที่จำหน่ายผลผลิตทางการเกษตรของชุมชน

และด้วยเหตุที่ชาวมูเซอดำได้เคยมีส่วนร่วม

ในการปลูกป่ากับหน่วยจัดการต้นน้ำดอยมูเซอ จึงได้มีการนำประสบการณ์มาปรับใช้กับชุมชน ก่อให้เกิด “พิพิธภัณฑ์ธรรมชาติ” ที่แสดงให้เห็นถึงการบริหารจัดการน้ำ การทำฝายกักเก็บน้ำ การทำประปาภูเขา การผลิตกระแสไฟฟ้า ตลอดจนการป้องกันน้ำเสีย และในป่าแห่งนี้ยังมีจุดที่น่าสนใจที่เรียกว่า “สะพานหินล้านปี” เป็นภูเขาหินที่อยู่ตรงทางน้ำผ่าน จึงเกิดการกัดเซาะจนกลายเป็นสะพาน ด้านบนยังมีถ้ำและน้ำพาให้ดินชุ่มชื้นด้วย หลังจากนั้น เราจะไปปิดท้ายกันที่ “ล่อ มือ คอ” เพื่อชมทะเลหมอก 360 องศา และชื่นชมป่าดิบชื้นขนาดใหญ่กว่า 20,000 ไร่ ที่กว้างไกลสุดสายตา พลผลิดจากการคืนชีวิตให้ป่าโดยชาวมูเซอดำ



แอปโอบกาแฟ
วัตถุดิบหลัก คือ เมล็ดกาแฟ

เข้าร่วมกับมะเขือส้มเพา แล้วใส่เครื่องเทศในพื้นที่ แทนการใส่หอมและกระเทียม แต่ละบ้านอาจมีความเข้มข้นต่างกันเล็กน้อย ขึ้นอยู่กับฝีมือและรสชาติที่บ้านนั้นๆ ชอบ น้ำพริกมูเซอนิยมกินกับผักต้มและข้าว เป็นข้าวไร้พันธุ์พื้นเมืองที่ในชุมชนมีถึง 8 สายพันธุ์ ในส่วนของเนื้อสัตว์จะมี “ไก่ดำ และหมูดำ” นิยมเอามากำแกง อาจจะใส่ผักหรือไม่ใส่ก็ได้ เป็นแกงแบบใส่เครื่องเทศพื้นบ้าน ส่วนอาหารถิ่นที่อยากแนะนำคือ “แอปโอบกาแฟ” เป็นเมนูที่นำเอากาแฟในพื้นที่มาใช้ในการอบเพื่อให้มีกลิ่นที่หอมและเป็นเอกลักษณ์ ส่วนผักนั้นจะมีตามฤดูกาล หน้าหนาว มีผักเมืองหนาว พักสลัด หน้าฝน มียอดผัก เช่น ยอดผักทอง หน้าแล้ง มีผักกูด พักหนาม และผักตบเป็นผักที่พบในป่า นิยมนำมาต้มกินกับน้ำพริก หรือนำไปทำต้มจืดและแกงส่วนคนที่ชอบขนมที่นี้จะมีขนมที่รับประทานกันเป็นประจำ มีแต่นม “ข้าวปุ้น” ที่ทำในช่วงเทศกาลปีใหม่นั้น โดยจะเอาข้าวเหนียวมานึ่ง แล้วเอาไปตำให้เป็นก้อน บิน แล้วไปพิ้งให้แห้ง นำมาจิ้มนมกิน



ชิมอาหารถิ่นบ้านห้วยปลาหลด

ชาวมูเซอดำ มีอาหารถิ่นดั้งเดิมที่เป็นเอกลักษณ์ คือ “น้ำพริกมูเซอ” เหมือนคนภาคกลางที่ต้องมีน้ำพริกกะปิขึ้นโต๊ะ น้ำพริกมูเซอทำจากพริกขี้หนู เป็นสายพันธุ์พื้นเมืองที่ปลูกเอง มีความเผ็ดและหอม ไม่ขม เามา

พักในชุมชนบ้านห้วยปลาหลด

ชาวมูเซอดำที่บ้านห้วยปลาหลด ยังคงมีวิถีชีวิตแบบเดิมๆ ดังจะเห็นได้จากบ้านที่อยู่เลื้อยฟ้าเครื่องแต่งกาย ภาษาพูด อาหาร และประเพณี ซึ่งนักท่องเที่ยวสามารถพักในชุมชนเพื่อเรียนรู้วัฒนธรรมเหล่านี้ได้ พักโฮมสเตย์ ราคา 400 บาท/คน พร้อมอาหารเช้าและเย็น, เดินท์ หลังละ 200 บาท กริป 2 คืน 3 วัน พร้อมอาหาร ที่พัก วิทยากรนำเที่ยว และรถ ราคา 2,500 บาท ติดต่อได้ที่ พ่อหลวงจักรพงษ์ 089 8576850 / 097 9207494
FB: Homestay บ้านห้วยปลาหลด จ.ตาก



จังหวัดเพชรบูรณ์ ชุมชนบ้านหนองแม่นา

ทุ่งหญ้าสะวันนาของไทย บ้านหลังใหญ่ของสัตว์หายาก
ที่กลายมาเป็นห้องเรียนธรรมชาติสุดกว้างใหญ่

ในเขตอุทยานแห่งชาติทุ่งแสลงหลวง ที่เต็มไปด้วยความหลากหลายของพืชและสัตว์เป็น...ดินแดนของทุ่งหญ้าสะวันนา ที่ใหญ่ที่สุดของไทย เป็น...หมู่บ้านทหารพราน เป็น...แหล่งท่องเที่ยวเชิงนิเวศที่อยู่ท่ามกลางสายหมอกและขุนเขา ได้ถูกคัดเลือกให้เป็น...จุดหมายปลายทางในครั้งนี เมื่อมาถึง “บ้านหนองแม่นา” สิ่งแรกที่เห็นคือ อนุสาวรีย์ “พันตรีทองแดง บุญยานุสนธิ” ทำให้เรารู้สึกว่า พื้นที่บ้านหนองแม่นาแห่งนี้ ตั้งอยู่ในเขตที่เคยมีการสู้รบกันมาก่อน ด้วยความกล้าหาญ เด็ดเดี่ยว และเสียสละอย่างสูงของทหารพราน โดยเฉพาะ พันตรีทองแดง ที่นำกำลังพลออกไปสู้รบตามแนวพรมแดนเมืองเพ็ญศึก ทำให้ ณ วันนี้ บ้านหนองแม่นาได้กลายเป็นเมืองท่องเที่ยวที่สงบสุขและมีความหลากหลาย กลายเป็นจุดหมายปลายทางที่คนรักธรรมชาติเฝ้ารอ

ด้วยทรัพยากรทางธรรมชาติที่โดดเด่น คือ มีทั้ง ภูเขา น้ำตก แก่ง ทุ่งหญ้า มีทั้ง นก พืช สัตว์ แมลง กระพรวน หอย และปลา ทำให้กิจกรรมการท่องเที่ยวภายในชุมชนแห่งนี้มีความหลากหลายตามไปด้วย ไม่ว่าจะเป็น “การเดินทางศึกษาธรรมชาติ เล่นน้ำตก ล่องเรือชมธรรมชาติลำน้ำเข็ก ตามหาแมลงกระพรวน น้ำจืดหนึ่งเดียวในโลก” ซึ่งจะพบมากในช่วงเดือน ก.พ.-เม.ย. ของทุกปี “ให้อาหารปลาที่วังมัจฉาและชมนก-พืชหายากหลายพันธุ์” โดยมีการพบพืชหายากอย่างน้อย 9 ชนิดในพื้นที่นี้ ตกกลางคืนยังจะได้ไป “ส่องสัตว์” ชมฝูงควาง หมูป่า และอย่าลืมตื่นเช้าขึ้นมาชมทะเลหมอกพร้อมพระอาทิตย์ขึ้นที่ “เขาตะเคียนโง๊ะ” จุดชมวิว 360 องศาที่สวยงามอีกแห่งหนึ่งบนเขาแก้ว ก่อนจะนั่งรถอีแต๊กกลับมาชม “พื้นที่ทำการเกษตรปลอดสาร” ที่มีทั้งเสาวรส กระหล่ำปลี หัวไชเท้า ต้นพริก และผักอื่นๆ อีกมากมาย



เที่ยวชุมชนบ้านหนองแม่นา

- นั่งรถอีแต็กชมแปลงเกษตรและชมวิถีชีวิตชุมชน 1,700 บาท/คัน นั่งได้ 8 คน/คัน
- ล่องลำน้ำเข็ก ชมพืชสวนนาพันธุ ตามหาแมงกะพรุนน้ำจืด ให้อาหารปลา ไป-กลับ ใช้เวลา 1 ชั่วโมง 200 บาท/คน



ที่เพชรบูรณ์เท่านั้น โดยใช้ชื่อทางการค้าว่า “ข้าวไร้ลิมพัวเพชรบูรณ์” ส่วนผลไม้ที่โดดเด่นของพื้นที่ ต้องยกให้ “เสารส” ที่ชุมชนมีการนำมาแปรรูปเป็นแยมเสารส หรือจะทานสดก็อร่อยไม่แพ้กัน อย่าลืมหองทานสดตามแบบคนท้องถิ่นที่มีการเติมพริกป่น เกลือ น้ำปลา ถ้าลูกไหนเปรี้ยวมากก็เติมน้ำตาลลงไปด้วย



มะระหวานพันธุ์ใหม่
วัดฤทธิพิทักษ์ คือ มะระหวาน



ชิมอาหารถิ่นบ้านหนองแม่นา

อาหารถิ่นของที่นี่เป็นพืชพื้นถิ่นที่ขึ้นตามธรรมชาติ มีให้รับประทานตลอดทั้งปี ได้แก่ “ยอดผักมัง” ใช้พื้ดน้ำมันหอย “มะระหวาน” นำมาพื้ดและต้มจืด โดยมี “มะระหวานพันธุ์ใหม่” เป็นเมนูอาหารถิ่นที่อยากแนะนำให้ลอง พักอีกชนิดหนึ่งที่พบมาก คือ “ผักกูด” นิยมนำไปพื้ดและยำ และถ้าจะให้ครบสูตรต้องรับประทานกับ “ข้าวลิมพัว” เป็นข้าวไร้ที่กว่ากันว่ารสชาติอร่อยมาก จนไม่อยากจะแบ่งให้ใครกินแม้กระทั่งสามีของตนเอง ข้าวลิมพัวได้ขึ้นทะเบียนบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ (GI) ของกรมการข้าวว่ามี



พักในชุมชนบ้านหนองแม่นา

- โฮมสเตย์บ้านหนองแม่นา ค่าบริการบ้านพัก 1 คืน รวมอาหาร 2 มื้อ ราคา 400 บาท/คน
- หากพัก 1 คืน ไม่รวมอาหาร ราคา 200 บาท/คน
- ติดต่อได้ที่ ประธานโฮมสเตย์ 094-180-1298 กลุ่มชุมชน 087-889-3855



จังหวัดเลย ชุมชนนาแห้ว

พื้นที่สุดชายแดน ที่ทุ่งนาถูกโอบล้อมด้วยขุนเขา
และวัฒนธรรมพื้นบ้านยังแข็งแรง

“นาแห้ว” เป็นพื้นที่ติดชายแดนไทย-ลาว ที่เคยมีแห้วขึ้นอยู่มากมาย แต่ปัจจุบันกลายเป็นทุ่งนาเขียวขจี ที่ชาวบ้านยังคงรักษาวิถีชีวิตที่เรียบง่าย จนกลายเป็นเสน่ห์ให้คนภายนอกหลงใหลและอยากมาสัมผัสการใช้ชีวิตแบบนี้ด้วยตนเองสักครั้ง วิถีชีวิตที่เคลื่อนไปอย่างช้าๆ ของชุมชนนาแห้ว เกิดขึ้นในอ้อมกอดของขุนเขาสูงใหญ่ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของ “อุทยานแห่งชาติภูสวนทราย” ที่ครอบคลุมพื้นที่ถึง 3 ตำบล หากใครคิดว่าภาพพื้นนาที่อยู่เบื้องหน้าขุนเขาแห่งนี้ งดงามเกินบรรยายแล้ว เมื่อได้ขึ้นไปชมวิวยจากข้างบน อาจทำให้คุณไม่อยากจากนาแห้วไปเลยก็เป็นได้



เที่ยวชุมชนนาแก้ว

จุดชมวิวกะหล่มอกของนาแก้ว มีให้ลืออยู่หลายจุดตามความชอบของนักเดินทาง หากชอบเดินป่าและพจญภัย ขอแนะนำ “เนิน 1408” ซึ่งเป็นจุดชมวิวกะหล่มอกและจุดกางเต็นท์ที่สูงที่สุดในภาคอีสาน การไปยังจุดนี้ต้องเดินขึ้นเขาและต้องค้างพักแรมข้างบน หากชอบภูเขาและน้ำตก ควรไปที่ “ภูหัวฮ่อม” จุดชมวิวกที่สามารถมองเห็นเทือกเขาสลับซับซ้อนอันเป็นพรมแดนไทย-ลาวได้อย่างชัดเจน และไม่ไกลจากกันจะพบ “น้ำตกตาดเหือง หรือน้ำตกมิตรภาพไทยลาว” โดยฝั่งซ้ายของน้ำตกเป็นฝั่งไทย และฝั่งขวาจะเป็นฝั่งลาว ทั้งสองชาติสามารถใช้น้ำตกนี้ร่วมกันได้อย่างเสรี แต่หากอยากชมวิวตรงจุดที่ไม่ไกลมากนัก แนะนำไปที่ “ภูพามวก-พามอง” ที่เคยเป็นฐานที่มั่นทหารสมัยสงครามร่มเกล้า แต่ปัจจุบันคือจุดชมวิวกะหล่มอกและพระอาทิตย์ตกดินที่งดงาม จุดสุดท้าย คือ “ป่าชุมชนยอดภูค้อ” เป็นพื้นที่ป่าชุมชนที่ดูแลโดยชาวบ้านจนกลายเป็นจุดชมทะเลหมอกและแหล่งท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่สวยงาม

จากยอดดอยเราจะมองเห็นฝั่ง สปป.ลาว อย่างชัดเจน ทำให้นักอยากข้ามไปเที่ยวบ้างตรงชายแดนที่อยู่ติดกับแขวงไชยะบุรีของ สปป.ลาว ซึ่งมีเพียงแม่น้ำเหืองกั้น มีจุดผ่อนปรนที่อนุญาตให้คนทั้งสองฝั่งข้ามมาแลกเปลี่ยนสินค้ากันในวันพระของทุกสัปดาห์ ในช่วงน้ำขึ้นจะเห็นชาวบ้านใช้แพไม้ไผ่ข้ามฝั่งไปมาหากัน ส่วนช่วงน้ำลดก็สามารถเดินข้ามแม่น้ำเหืองไปได้เลย หากสนใจข้ามไปเที่ยววัดฝั่งโน้น สามารถใช้บัตรประชาชนทำบัตรข้าม



แดนแล้วไปเดินเที่ยวได้สบายๆ และอย่าลืมแวะไปที่ “ตลาดพ่อนปรน” ซึ่งมีของพื้นบ้านขาย โดยเฉพาะสินค้าที่ขึ้นชื่อคือแมคคาเดเมียและตัวควัทราย เมื่อกลับเข้ามาในชุมชนจะพบวัดสำคัญและเก่าแก่อายุ 2 วัด ที่ผูกพันกับชาวบ้านมาเนิ่นนาน หากได้เดินเข้าสะพานกระต๊อบตามชาวบ้านไปวัด อย่าลืมเพื่อเวลาสำหรับการชื่นชมความงดงามของวัดด้วยหากเป็น “วัดโพธิ์ชัย” ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา จุดที่น่าสนใจของวัดนี้ คือ หลัคนางพ่นไม้หรือแป้นเกล็ดแบบดั้งเดิม ภายในอุโบสถมีภาพจิตรกรรมฝาผนังที่ดูกวาดขึ้นในสมัยรัชกาลที่ 4 และเป็นที่ประดิษฐานของ “พระเจ้าองค์แสน หรือ พระพุทธรูปพันแสนห้า” ที่ชาวบ้านเคารพนับถือ โดยจะมีประเพณีสงน้ำและเปลี่ยนเครื่องทรงทุกปีในช่วงตรุษสงกรานต์ แต่หากเป็น “วัดศรีโพธิ์ชัย” จะโดดเด่นที่สถาปัตยกรรมซึ่งคล้ายกับวัดฝั่งหลวงพระบาง อีกทั้งอุโบสถของวัดนี้ยังไม่มีการใช้ตะปูสักตัว แต่สร้างโดยใช้ไม้ตอกยึดเข้าหากัน และที่ตั้งของวัดนี้ยังเป็น 1 ในจุดชมวิวกองนาแก้วที่สวยงามที่สุดด้วย



ชิมอาหารถิ่นนาแก้ว

“ต้นสะทอน” เป็นพืชพื้นถิ่นที่มีที่นาแก้วและด่านซ้ายเท่านั้น โดยภูมิปัญญาของชาวบ้านที่นี้จะนำใบของต้นสะทอน มาปั่น หมัก และต้ม จากนั้นนำน้ำที่ได้มาเป็นเครื่องปรุงอาหาร ใช้แทนน้ำปลาและน้ำปลาร้า ใส่อาหารได้แทบจะทุกชนิด ทั้งส้มตำ น้ำพริก ชั่ว ใส่ในน้ำเมี่ยงใส่แจ่ว ดังนั้นอาหารถิ่นที่อยากแนะนำว่าไม่ควรพลาด ก็คือ “ส้มตำน้ำพริกสะทอน” ตามมาด้วย “น้ำพริกแจ่วดำ เมี่ยงโค้นน้ำพริกแจ่วส้มพริกนอก ชั่วหอยหรือไก่” ปิดท้ายด้วยขนมพื้นถิ่น ได้แก่ “ข้าวต้มมัด ข้าวต้มหัวหงอก และแมคคาเดเมีย” ที่ขึ้นชื่อ



ส้มตำน้ำพริกสะทอน
วัตถุดิบหลัก คือ น้ำพริกสะทอน

พักในชุมชนนาแก้ว

โฮมสเตย์ 2 วัน 1 คืน ราคา 700 บาท/คน รวมอาหาร 2 มื้อ
3 วัน 2 คืน ราคา 1,200 บาท/คน รวมอาหาร 2 มื้อ
ค่าธรรมเนียม 500 บาท/คน

ติดต่อได้ที่ “กลุ่มวิสาหกิจชุมชนโฮมสเตย์เพื่อการท่องเที่ยวตำบลนาแก้ว”
กำนันทรงศักดิ์ 089 9932285



จังหวัดนครพนม

ชุมชนบ้านอาจสามารถ

สัมผัสวิถีชีวิตชาวไทแสก ที่ระยะเวลาและระยะทาง
จากต้นกำเนิด ไม่อาจพรางวัฒนธรรมให้เลือนลาง

ชาวไทแสกเป็นชนชาติหนึ่งในตระกูลมอญ แต่เดิมอาศัยอยู่แถบสิบสองปันนา เมื่อเห็นว่า ชัยภูมิไม่อุดมสมบูรณ์ จึงอพยพไปอยู่ที่ เวียดนาม ต่อมาเมื่อถูกรุกรานจึงล่องมาตาม ลำน้ำโขงไปตั้งถิ่นฐานชั่วคราวอยู่ฝั่งลาว ก่อนจะข้ามมาอยู่ในประเทศไทยในสมัยรัชกาล ที่ 3 จนถึงปัจจุบัน ชาวไทแสกดำรงชีพด้วย การทำนาและเกษตรกรรม มีภาษาพูดเป็นของตนเอง แต่ไม่มีภาษาเขียน มีวัฒนธรรมที่เป็น เอกลักษณ์ เช่น การแต่งกาย อาหาร ความเชื่อ พิธีกรรม และประเพณี



เที่ยวชุมชนบ้านอาจสามารถ

ชุมชนไท่แสก ตั้งอยู่ริมแม่น้ำโขง อยู่ห่างจากตัวเมืองนครพนมเพียง 4 ก.ม. เมื่อมาถึงชุมชน จุดแรกที่จะเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับชาวไท่แสกได้เป็นอย่างดีก็คือที่ “ศูนย์วัฒนธรรมจำลองบ้านไท่แสก” ซึ่งอยู่ไม่ไกลจาก “ศาลเจ้าองค์โม” มากนัก ศาลเจ้าองค์โมเป็นศาลเจ้าบรรพบุรุษ ผู้นำของชนเผ่าไท่แสก ที่พาผู้คนมาตั้งรกรากที่นี่ ชาวไท่แสกให้ความเคารพศาลเจ้านี้มากและยังเก็บสืบทอดประเพณีทำบุญบวงสรวงศาลเจ้าเป็นประจำทุกปี เรียกว่างาน “ตรุษแสก” ภายในงานจะมีการเซ่นไหว้คล้ายวัฒนธรรมของจีน และมีการแสดง “แสกเต้นสาก” ซึ่งเป็นการละเล่นประจำชนเผ่า ในสมัยโบราณจะใช้ไม้สากตึกระแทกกันเป็นจังหวะ สากที่ใช้ตีในการเต้นก็คือไม้สากกระเบื้องที่ใช้ตำข้าวนั่นเอง ไม่นี้อาจมีความยาวประมาณ 2 เมตร ตรงกลางเรียวเล็ก ใช้เคาะจังหวะประกอบการเต้นร่วมกับดนตรีพื้นบ้าน แต่ปัจจุบันเมื่อชาวบ้านเลิกตำข้าวกันแล้วและไม่มีไม้สากตำข้าวแบบเดิมอีก จึงมีการประยุกต์มาใช้ไม้ชนิดอื่นแทน

การ “ปั่นจักรยานเลียบบโขง” เพื่อชมวิถีชีวิตและปั่นไปเที่ยวในตัวเมืองใกล้เคียง ก็เป็นอีกหนึ่ง

กิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างมาก หากปั่นจากบ้านอาจสามารถไปยังสะพานมิตรภาพไทย-ลาว 3 ระยะทางประมาณ 3 ก.ม. สามารถข้ามไปยังฝั่งลาว โดยนั่งรถต่อไปที่แขวงคำม่วน เมืองท่าแขก ซึ่งอยู่ตรงข้ามกับเมืองนครพนมได้ด้วย แต่ถ้าปั่นจากบ้านอาจสามารถไปยังตัวเมืองนครพนม ระยะทางประมาณ 5 ก.ม. ก็จะเจอจุดท่องเที่ยวในตัวเมืองนครพนมมากมาย ไม่ว่าจะเป็น วัดนักบุญอันนาหนองแสง พิพิธภัณฑ์จวนผู้ว่าฯ ลานพญานาค เป็นต้น บ้านอาจสามารถสามารถเที่ยวได้ทุกฤดู หากมาในช่วงหน้าฝน จะมีโปรแกรมไหว้ศาลเจ้าองค์โม-ชมการแสดง-กินอาหารถิ่น-ปั่นจักรยาน หากมาในช่วงหลังหน้าฝน จะได้ชมดอกไม้และพักริมโขง ที่ชาวไท่แสกปลูกขายและปลูกไว้รับประทาน



ขึ้นชื่อส่วนใหญ่จึงทำจากปลา อาทิ “ลาบปลาเผา” เอาใส่ปลา เมี่ยงปลา ปลาจุ่มไท่แสก ปลาเผาเผาหรือกาบกล้วย” “ปลาเผา” เป็นปลาที่หาทานได้ง่ายในบริเวณที่ชาวไท่แสกอาศัยอยู่ จึงมีการเพาะเลี้ยงปลานี้ไว้จนเป็นปลาเศรษฐกิจของชาวบ้าน เมื่อมีแขกหรือผู้มาเยือน ชาวบ้านนิยมนำเมนูนี้ขึ้นมาวางไว้ในสำรับ จึงกลายเป็นอาหารเอกลักษณ์ของชาวไท่แสกมาจนถึงปัจจุบัน อีกเมนูหนึ่งที่ยกให้เป็นอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ ทำจากปลาเทโพ ชื่อว่า “ปลาหม้อกบกล้วย” ส่วนเมนูที่ไม่ได้ทำจากปลาแต่ขึ้นชื่อเช่นกันก็คือ “เมี่ยงตาสด” สำหรับชนมพื้นบ้านก็มี “ขนมบวชเพือก” เนื่องจากชาวไท่แสกจะปลูกเพือกกันมาก และ “ขนมแป้งเต็ด” เหมือนข้าวต้มมัด ใส่ถั่วดำ กล้วย หั่นเป็นชิ้น คลุกกับมะพร้าว เกลือ น้ำตาล



ชมอาหารถิ่นบ้านอาจสามารถ

ไม่ว่าอยู่ที่ไหน ชาวไท่แสกก็นิยมอยู่ใกล้น้ำ และกินปลาเหมือนวิถีชีวิตดั้งเดิม ยิ่งเมื่อมาตั้งถิ่นฐานอยู่ริมแม่น้ำโขง ก็ยังมีปลาให้กินมากมาย บางส่วนซื้อจากชาวบ้านที่จับปลามาขาย บางส่วนเลี้ยงเองในกระชังริมโขงซึ่งเป็นน้ำไหล ทำให้ปลาไม่มีกลิ่นคาว เมนูอาหารถิ่น

พักในชุมชนบ้านอาจสามารถ

พักริมสายน้ำ พร้อมอาหารเช้า 300 บาท/คน, อาหารมื้อพิเศษ 300 บาท/คน
คำบายศรีสู่ขวัญ หรือ รำบายศรี 1,000 บาท/ครั้ง
ค่าการแสดงแสกเต้นสาก 5,000 บาท/ครั้ง, ค่าวิทยากร 300 บาท/ครั้ง
นอกจากนี้ยังมีบริการรถ-เรือ นำเที่ยว ติดต่อได้ที่
ชมรมไท่แสก: อรุณทิพย์ ป. ณ นครพนม 087 9531319
โฮมสเตย์: ศิริพรรณ ชัยกลาง 084 5175905



จังหวัดสกลนคร ชุมชนบ้านหนองสำน

อยู่กับพื้ณา พึ่งพาพื้ณา
แหล่งเรียนรู้ภูมิปัญญาการย้อมคราม

กันที่รถอีแต็กเคลื่อนตัวเพื่อพาผู้มาเยือน
ไปสัมผัสชุมชนบ้านหนองสำนอย่างใกล้ชิด
ภาพอีสานที่ว่าแห่งแสงก็ถูกกลบออกไปจาก
ความทรงจำ เพราะรอบกายตลอดสองข้าง
ทาง ล้วนมีแต่สีเขียวของทุ่งนาและพื้ณา
เราได้เรียนรู้ว่าชุมชนนั้นนอกจากจะทำนาเป็น
หลักแล้ว ยังทำการเกษตรแบบผสมผสาน
และมีวัฒนธรรมการย้อมครามอันเลื่องชื่อ
ของสกลนคร



เที่ยวชุมชนบ้านหนองสำน

การมาใช้ชีวิตกินอยู่แบบเรียบง่าย และศึกษาภูมิปัญญาของท้องถิ่น คือเป้าหมายของการมาเยือนที่บ้านหนองสำน และจุดแรกที่รอคอยคือการไปส่งก็คือ “โสมนัสฟาร์ม” ซึ่งแม้ว่าชุมชนได้เตรียมกิจกรรมไว้ให้มากมาย แต่เป็นเพราะเรามาถึงตอนใกล้เที่ยงพอดีกิจกรรมแรกจึงเริ่มต้นกันที่การทำอาหารกิน ด้วยการไปช่วยกันเก็บผัก หาวตฤติบ ก่อเตา และลงมือทำ ทุกคนจะได้มีส่วนร่วมในทุกขั้นตอน ไปจนถึงการล้อมวงนั่งกินด้วยกัน ในฟาร์มแห่งนี้มีพืชผักสารพัดชนิด ทั้งที่ปลูกและขึ้นเองตามธรรมชาติในป่า ข้าวก็มีในนา ปลา กุ้ง หอย ก็หาได้ตามแหล่งน้ำ จึงแทบไม่ต้องซื้ออะไรเลย หากใครมาตรงกับช่วงทำนา ยังจะได้ร่วมกิจกรรมดำนาและทดลองปลูกข้าวตามวิถีชาวนาพื้นบ้านอีกด้วย เมื่อเติมพลังกันไปแล้ว กิจกรรมต่อมาจึงเป็นการใช้พลังไปกับการเดินเข้าป่า ชมสัตว์ และพันธุ์ไม้ แล้วไปเล่นน้ำหรือนั่งแช่เก้าอี้ๆ กันที่ “น้ำตกวังป่าเจียง”

วิถีชีวิตชาวหนองสำน หลังว่างจากการทำนา ก็จะมาก่อฟ้าย้ายและทำฟ้าย้อมครามไว้ใช้ในครัวเรือน เมื่อเรามาเรียนรู้การใช้ชีวิตที่นี่ กิจกรรมที่ไม่ควรพลาดจึงได้แก่ “การทำฟ้าย้อมคราม” ชาวบ้านที่นี่จะปลูกต้นครามเอง และมีกระบวนการย้อมครามที่เป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมแบบปลอดสารเคมี ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้ลงมือทำในขั้นตอนของการมัดสายฟ้าย้อมคราม หรือปลุกให้ครามขึ้น การย้อมคราม ไปจนถึงขั้นตอนสุดท้ายคือได้เป็นผลงานชิ้นสำเร็จกลับบ้านไปด้วย และยังไม่มีหมด

เพียงเท่านี้ อีกหนึ่งกิจกรรมที่มีค่ายิ่งที่เราจะได้ร่วมด้วยนั่นคือ “การทำบายศรีประจำตัว หรือ ชันหมากเบ็ง” โดยเราจะได้ลงมือพับใบตอง จัดรูปทรง และตกแต่งดอกไม้ด้วยตนเอง เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วเราก็จะได้บายศรีประจำตัวไว้ไปไหว้พระที่วัด และที่น่าประทับใจสุดๆ ก็คือ การปิดท้ายช่วงเย็นของวันด้วยพิธีสำคัญที่เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชาวอีสาน นั่นคือ “พิธีบายศรีสู่ขวัญ” โดยผู้เฒ่าผู้แก่ในชุมชนจะเป็นผู้นำทำพิธีให้กับผู้มาเยือนด้วยการพูกข้อมือและให้พร เพื่อเป็นการเรียก “ขวัญ” ให้กลับมามีอยู่กับเนื้อกับตัว ตรีป 1 วัน : ไปโสมนัสฟาร์ม ทำอาหารกิน / กินมือเที่ยง / ทำฟ้าย้อมคราม / ทำชันหมากเบ็งไปไหว้พระ / นั่งรถอีแต็กไปอุทยานภูพาน ตรีป 2 วัน 1 คืน : กินข้าวต้มเช้า / ไปโสมนัสฟาร์ม ทำอาหารกิน / นั่งรถอีแต็กไปอุทยานภูพาน เก็บเห็ด เก็บผัก ตกเบ็ดล่าห้วยฮุน / ทำชันหมากเบ็งไปไหว้พระ / กินข้าวเย็น / นอนโฮมสเตย์ / ตื่นเช้าใส่บาตร / ทำฟ้าย้อมคราม / พาไปเดินถนนฟ้าคราม



พักในชุมชนบ้านหนองสำน

- แพคเกจทัวร์ 2 วัน 1 คืน รวมค่าที่พักพร้อมอาหาร 3 มื้อ ราคา 3,000 บาท
- One day trip ราคา 1,500 บาท
- จองโฮมสเตย์และติดตามโปรแกรมที่ปรับเปลี่ยนตามฤดูกาลได้ที่ “FB: CBT Ban Nongsan ชุมชนท่องเที่ยวบ้านหนองสำน”

ชิมอาหารถิ่นบ้านหนองสำน

หากใครได้รู้จักและได้ชิม “แจ่วฮ๊วยว” ของบ้านหนองสำนแล้ว เป็นต้องติดใจทุกราย เมนูนี้จึงขาดไม่ได้สำหรับทุกมื้อ แจ่วฮ๊วยวทำจากพริก ใส่ต้นหอม ใส่เกลือ ไม่ใส่น้ำปลาหรือปลาร้า นิยมกินกับหน่อไม้ไฟหวานต้ม และ “ต้มไก่บ้าน” โดยจะใช้ปรุงรสต้มไก่ให้แซ่บยิ่งขึ้น และถ้าจะให้ครบสูตรของดีบ้านหนองสำนก็ต้องรับประทานคู่กับ “ข้าวฮาง” อาหารถิ่นที่อยากแนะนำ เป็นข้าวอ่อนที่เก็บเกี่ยวก่อนเวลา ไม่ขัดสี จะมีรสชาติหอมหวานกว่าข้าวทั่วไปและมีวิตามินสูง ถูกว่าข้าวฮางจะอยู่ในช่วง พ.ย.-ธ.ค. และเมื่อนี้เราจะปิดท้ายกันด้วยขนม “ข้าวต้มแดง” ทำจากข้าวกับกล้วยสุก ใส่ถั่วตูดหมูตูดหมา พิเศษพิเศษที่มีกลิ่นเหม็นแต่เมื่อสุกแล้วจะทั้งหอมและหวาน



ข้าวฮางนึ่งในตอง
วัตถุดิบหลัก คือ ข้าวฮาง



จังหวัดอุบลราชธานี
ชุมชนบ้านลาดเจริญ

แหล่งโขดหินริมโขง ที่บันทึกเรื่องราวประวัติศาสตร์
ไว้นานนับพันปี

เมื่อฤดูแล้งมาถึง แลระดับน้ำลดลงจนเกาะแก่งและโขดหินผุดขึ้นมา ชุมชนตลอดริมโขงก็จะได้ต้อนรับผู้คนทีรอคอยช่วงเวลาของการท่องเที่ยวอีกครั้ง รวมถึงที่นี่ “บ้านลาดเจริญ” ชุมชนที่มีประวัติศาสตร์โบราณซ่อนอยู่ตามโขดหิน ซึ่งรอคอยวันที่จะได้เปิดเผยความจริง



เที่ยวชุมชนบ้านลาดเจริญ

ตรงข้ามแขวงสะพานเขต สปป.ลาว คือที่ตั้งของบ้านลาดเจริญ ดูเพี้ยนๆ ชวนให้คิดว่าคงไม่มีอะไรแตกต่างจากชุมชนริมโขงทั่วไปที่มีเกาะแก่งรูปร่างแปลกตามากมาย แต่หากใครได้มาสัมผัสที่นี่ยังจะรู้ว่า ในความคล้ายนั้น มีความแตกต่างที่น่าสนใจซ่อนอยู่ บ้ายบอกทาง “หาดทรายสูง” ที่มีอยู่เป็นระยะทำให้รามาถึงจุดท่องเที่ยวนี้ได้โดยไม่ยาก เหตุที่เรียกว่าหาดทรายสูงเนื่องจากตรงบริเวณนี้หากน้ำลดลงเมื่อไร จะเห็นตะกอนทรายที่ทับถมกันกลายเป็นหาดทรายสูงขึ้นมา ทรายสีขาวเนียนนี้จะทอดตัวขนานกับลำน้ำโขงเป็นระยะทางยาวร่วมร้อยเมตร มีจุดท่องเที่ยวที่น่าสนใจในบริเวณนี้ คือ คอนหมู, หินสั้ว, แก่งคันแยง และ แก่งพลกาย 2 แก่งนี้เป็นจุดที่ชาวบ้านสมัยก่อนนิยมมาจับปลาเพราะมีปลาชุกชุมมาก ไฮไลต์ที่น่าสนใจอีกอย่างหนึ่งของที่นี่คือ “ลานหินประวัติศาสตร์” ที่มีภาพแกะสลักโบราณรูปวัวหันหัวเข้าหากัน ภาพนักรบโบราณ ภาพอักษรจีนโบราณ และภาพเรือโบราณ ภาพแกะสลักเหล่านี้ไม่มีใครพิสูจน์ได้ว่าอยู่ในยุคไหนและยังแปลไม่ออก แต่คาดว่าเป็นยุคก่อนพม่าเข้า และคนจีนที่ล่องเรือมาค้าขายน่าจะเป็นผู้ที่สลักไว้

ตรงบริเวณทางลงไปหาดฯ เราได้เห็นป้าย “ต้นหว้าน้ำคู่รัก” จึงเลือกที่จะไปชมเป็นจุดต่อไป ต้นหว้าน้ำ หรือ หมากหว้าน้ำ เป็นพืชที่พบได้ทั่วไปตลอดริมโขง แต่สำหรับต้นที่พบตรงบ้านลาดเจริญมีความพิเศษตรงที่เป็นต้นหว้าน้ำสองต้นที่ยืนเคียงคู่กันมากกว่า 300 ปีแล้ว โดยในช่วงน้ำหลาก ต้นหว้าน้ำนี้

จะจมอยู่ใต้น้ำนานกว่า 8 เดือน พอถึงช่วงหน้าแล้งจึงปรากฏขึ้นมาให้เห็นโดยจะออกดอกและผลิให้ขมิ้นในช่วง มี.ค.-เม.ย. “ต้นหว้าน้ำคู่รัก” ยังเป็น 1 ใน 65 ต้นไม้ทรงคุณค่าที่ได้รับการคัดเลือกให้เป็น “รุกข มรดกในสมเด็จพระบารมี” อีกทั้งกิ่งใบที่มาบรรจบกันแลดูคล้ายรูปหัวใจ ยังกลายเป็นสัญลักษณ์ของความรักอมตะและมั่นคง ที่คนมักจะมาขอพรเพื่อให้สมหวัง

ส่วนจุดท่องเที่ยวที่อยู่บนบกก็มี “ขั้วนางนิ ถ้ำพระ ถ้ำเสือ” และ “สุสานช้างแมมมอส” ซึ่งเป็นจุดที่ค้นพบงาช้างฟอสซิลขึ้นมา ยาวประมาณ 2.70 เมตร โดยงาช้างได้นำไปจัดแสดงที่พิพิธภัณฑ์จังหวัดอุบลราชธานีแล้ว นอกจากนี้ยังมี “ฐานเรียนรู้” ที่เปิดโอกาสให้นักท่องเที่ยวได้เรียนรู้การทำผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นชื่อของชุมชน อาทิ การทำสบู่จากลูกต้นหว้าน้ำ ทำชาจากต้นใบยาหม่อง ทำกะปิ ปลาธำเน่บอง และน้ำยาล้างจานจากกระเจี๊ยบ เป็นต้น บ้านลาดเจริญสามารถเที่ยวได้ทุกฤดู หากมาในช่วงหน้าน้ำ สามารถล่องเรือไปเที่ยวที่ “เวินไก่แม่พิง, แก่งคันแยง, พากินสั้ว, หินจระเข้ และหาดพิน้อย ได้อีกด้วย



หมกปลาแม่น้ำโขง
วัตถุดิบหลัก คือ เนื้อปลา



พักในชุมชนบ้านลาดเจริญ

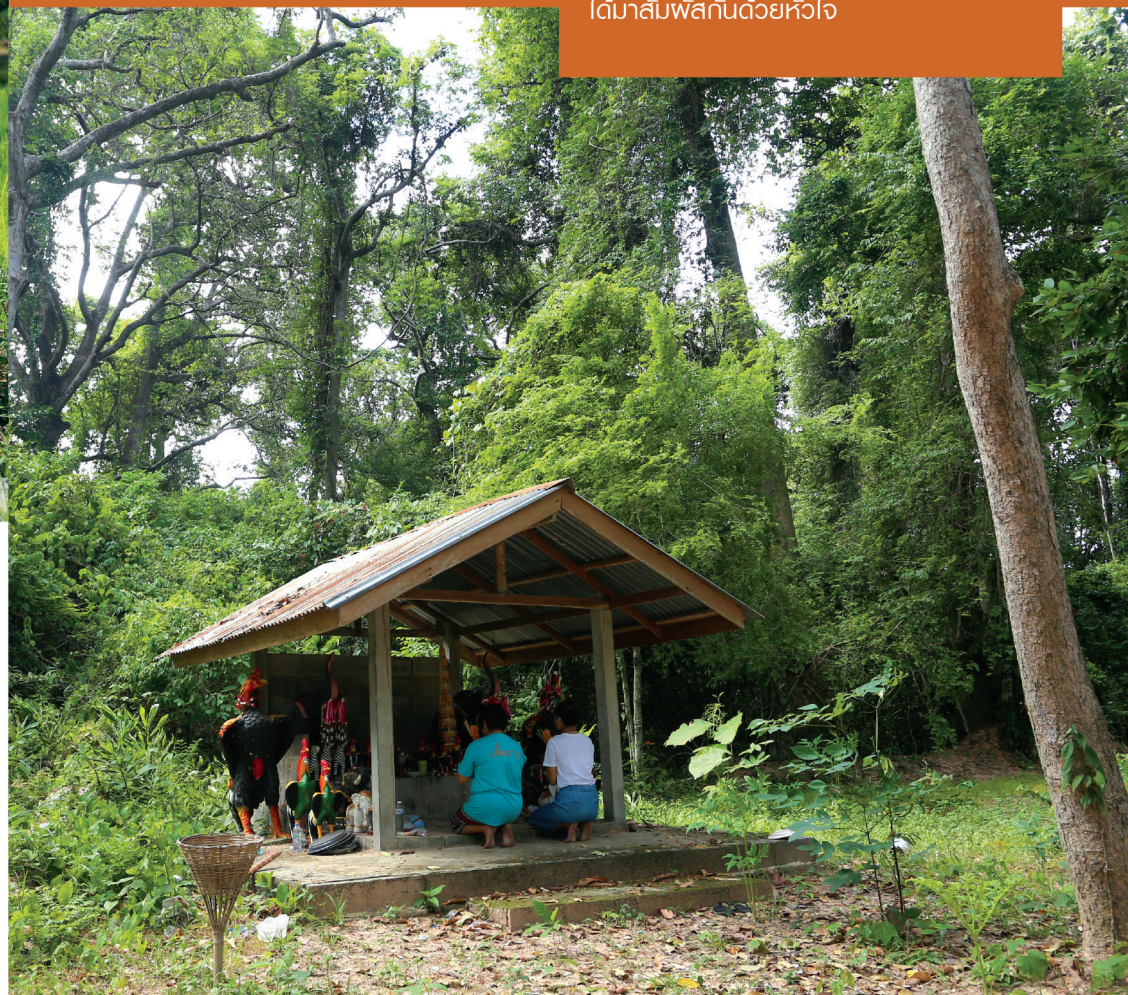
- นอนโฮมสเตย์ ราคา 200-250 บาท/คน
ห้องแอร์ เพิ่ม 50 บาท
ช่วงสงกรานต์ จะมีการจัดงานริมโขง และมีแพขายอาหารถิ่น
ติดต่อได้ที่ สุดใจ โสมแก้ว 083 7239277

ชิมอาหารถิ่นบ้านลาดเจริญ

สิ่งที่โดดเด่นคู่ริมน้ำโขงมาโดยตลอดก็คือปลาน้ำโขง ที่มีทั้ง ปลาคัง ปลาบึก ปลายอน ปลาเนื้ออ่อน ซึ่งนิยมนำมาทำ ต้มส้ม ลาบปลา หมกปลา ปลาทอด และปลาร้า ส่วนกุ้งน้ำโขง นิยมทำเป็นกุ้งเต้น และกะปิ สำหรับเมนูอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ คือ **“หมกปลาแม่น้ำโขง”** ที่ทำมาจากปลาในท้องถิ่นเช่นกัน บริเวณริมโขงยังเป็นแหล่งปลูกพืชผักในช่วงน้ำลดอีกด้วย โดยในราวเดือน พ.ย. ชาวบ้านจะเริ่มปลูกมะเขือเทศ พริก ข้าวโพด ถั่ว มันเทศ เพื่อไปเก็บเกี่ยวในช่วง มี.ค.-มี.ย. ซึ่งแร่ธาตุที่อยู่ในดินและหมอกที่ปกคลุมในช่วงฤดูหนาว จะทำให้พืชผักเจริญงอกงามและมีรสหวานตามธรรมชาติ สำหรับต้นใบยาหม่อง ก็พบมากบริเวณริมโขงนี้เช่นกัน ชาวบ้านนิยมนำมากินสดเป็นผักแกล้ม คู่กับลาบปลาหรือก้อย แหล่งอาหารถิ่นอีกแหล่งหนึ่งของชุมชนนี้มาจากในป่า ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาล เช่น หน้าฝน มีเห็ด หน่อไม้ จิ้งหรีด และมีขมิ้นหอมหมกข้าวโพด หน้าหนาวและร้อน มีไข่มดแดง เป็นต้น



“วิถีชุมชนบ้านนาที่อยู่กันอย่างแบ่งปัน
เกื้อกูล...ดินแดนที่เป็นต้นกำเนิดชาใบชาหอม
มะลิ...ช่วงเวลาที่เราจะได้ยินเสียงธรรมชาติ
จากพื้นป่าและท้องนา” คือ สิ่งที่ยืนยันถึง
ความเป็นบ้านนาได้อย่างดีที่สุด หากใคร
ได้มาเยือนบ้านนาจะรู้ว่า คนในชุมชนแห่งนี้
มีทุ่งนาและป่าเป็นบ้านหลังใหญ่ มีท้องฟ้าเป็น
หลังคา และมีภูมิปัญญาเกี่ยวกับชาเป็นมรดก
และนี่คือสิ่งที่พวกเขาอยากแบ่งปันให้ทุกคน
ได้มาสัมผัสกันด้วยหัวใจ



จังหวัดร้อยเอ็ด ชุมชนบ้านนา

ไม่มีตำนาน ไม่มีแหล่งท่องเที่ยวธรรมชาติที่น่าอัศจรรย์
มีแต่วิถีชีวิตที่อยู่กับธรรมชาติ เป็นต้นทุน

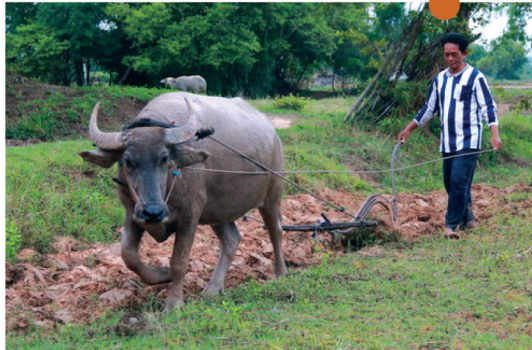
เที่ยวชุมชนบ้านเหมา

ตามธรรมเนียมของชาวพุทธ เมื่อไปทำบุญ จะเริ่มต้นด้วยการไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ในชุมชนก่อน การมาเยือนบ้านเหมาก็เช่นกัน จุดแรกที่ชาวบ้านพาเราไปก็คือ การไปไหว้ “หลวงพ่อกันใจ” ที่วัด ซึ่งเป็นพระที่สร้างเสร็จภายในวันเดียว จากนั้นจึงมาสักการะ “ดอนปู่ตา” ที่ตั้งอยู่ในป่ายางนา เป็นป่าที่อนุรักษ์ไว้ร่วม 200 ปีแล้ว “ป่ายางนา” เป็นทั้งแหล่งปลูกพืชสมุนไพรพื้นบ้าน เป็นแหล่งอาหารในชุมชน และยังเป็นที่ทำมาหากินของชาวบ้านด้วย ป่านี้จะมีระบบอาหารให้กินได้ทั้งปี มีพืชสมุนไพรบางตัวอยู่คู่กับชุมชนและใช้รักษาคนในชุมชนมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ไม่กี่กิโลจากป่ายางนานัก เราก็คพบกับจุดที่สองคือ “ศูนย์เพิ่มศักยภาพการผลิตด้านการเกษตร” ซึ่งเราจะเริ่มเรียนรู้เกี่ยวกับวิถีชีวิตชุมชนที่อยู่กับธรรมชาติจริงๆ จากจุดนี้เอง โดยนักท่องเที่ยวยังจะได้ชม การปลูกข้าวอินทรีย์ การปลูกผักอินทรีย์ และการแปรรูปสินค้าจากข้าวหอมมะลิ โดยการเอาใบมาทำ “ชาใบข้าวหอมมะลิ” และเอาปลายจมูกข้าวมาทำ “ข้าวฮักเฮฮา” จุดที่สาม เป็นจุดที่จะได้ชมเกี่ยวกับ “ส้มเขียวหวาน” ของคนในชุมชน ที่มีการเลี้ยงแมงป่อง เลี้ยงไก่ไข่ เลี้ยงหมู กบ และปลา จากนั้นเราจะเปลี่ยนบรรยากาศไปชมการ “ทอผ้าฝ้ายและผ้าไหม” ที่ย้อมด้วยสีธรรมชาติ ในจุดที่สี่ จุดที่ห้าคือการไปแวะสักการะบูชา “หลวงปู่ใหญ่” ที่วัดพระเจ้าใหญ่ซึ่งมีอายุมาตั้งแต่สมัยขอม อยู่ในเขตบ้านหนองข่าที่อยู่ติดกัน หากเหนื่อยแล้ว เราต้องรีบไปยัง

จุดที่หกเพื่อไป “นวดสปา” โดยใช้สมุนไพรจากในชุมชนและสระพมโดยใช้ใบมะกรูดใบหมี เพื่อลดความเหนียวล้า สุดท้ายจุดที่เจ็ด จะเป็นกิจกรรมยามค่ำคืนมีการ “รำเซิ้งประเพณีบุญพระเวสและส้มเขียวหวาน” ก่อนที่จะได้เข้าสู่ “กิจกรรมพาเลง” ซึ่งก็คือการล้อมวงรับประทานอาหารเย็นร่วมกัน และปิดท้ายด้วยการทำพิธีบายศรีสู่ขวัญให้กับผู้มาเยือน

กิจกรรมสุดท้ายนี้ ยังสามารถเลือกได้ว่า จะล้อมวงกินพาเลงและทำบายศรีในช่วงเย็น หรือจะเปลี่ยนไปตกบาตร ทำบุญทำบายศรีสู่ขวัญ และรับประทานอาหารกับพี่ต๋านแม่แก่ที่วัดในช่วงเช้า



พักในชุมชนบ้านเหมา

ค่าที่พัก อาหาร และค่านำเที่ยว (หรือทำกิจกรรม) 950 บาท/คน รวมค่าอาหารเช้าที่จะห่อใส่ใบตองให้ไปกินระหว่างทางกลับบ้านด้วย หากไม่ได้เที่ยวตามเส้นทางรอบชุมชนที่จัดไว้ให้ สามารถเลือกทำกิจกรรมที่ “ศูนย์เพิ่มศักยภาพการผลิตด้านการเกษตร” ได้ 1 อย่าง (ควรมาไม่ต่ำกว่า 10 คน) แบ่งเป็นกิจกรรมที่ทำได้ตลอดทั้งปี ได้แก่ การนวดชา ทำขนมโดนัท ข้าวตังปั้นขลิบ หรือข้าวหลาม กิจกรรมที่ขึ้นกับฤดูกาล ได้แก่ : เม.ย.-มิ.ย. สอยไข่แดง : พ.ค. พาเก็บเห็ดระโงก เห็ดโคน และส่องหาแมลงตอนกลางคืน : ส.ค. ช่วยชาวบ้านปักดำนา ฤดูหนาว พาวิ่งออกกำลังกายผ่านทุ่งนา และทุ่งปอเทือง ติดต่อได้ที่ “วิสาหกิจชุมชนส่งเสริมอาชีพบ้านเหมา” กอบแก้ว 062 5604770

ชิมอาหารถิ่นบ้านเหมา

อาหารถิ่นของบ้านเหมาล้วนมาจากวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชน โดยมีเมนูเด็ดที่ต้องรอปีละครั้ง คือ “แกงเห็ด ป่นเห็ด ย่าเห็ด” เพราะใช้ “เห็ดป่า” ซึ่งจะออกปีละครั้งเท่านั้น ส่วนเมนูอาหารถิ่นที่ยากจะแนะนำ เป็น “แกงหน่อไม้” ที่ทำจากหน่อไม้และเห็ดที่มีในพื้นที่ สำหรับเมนูที่หากินได้ตลอดทั้งปีมีอยู่หลายเมนู อาทิ “ปลานึ่งกับแจ่ว” “ต้มไก่บ้าน” และ “น่องนางแปลงกาย” ซึ่งทำมาจาก “แมงป่อง” เอามากอดแล้วหมกใส่ปลีกล้วย หากจะถามหา “ไข่แดง” ต้องรอให้ถึงช่วงหน้าร้อนก่อนรับรองได้กินกันอย่างจุใจนะ มีทั้งเมนู “ไข่เจียวไข่แดง ต้มปลาไข่แดง ก้อยไข่แดง และ แกงหน่อไม้ใส่ไข่แดง” ต่างจากหน้าฝนที่มีอาหารให้กินเกือบจะครบทุกอย่าง ทั้งผักเห็ด ปลา และแมลง แต่ถ้าเป็นหน้าหนาว จะเป็นไปทางผักอินทรีย์ สำหรับขนมท้องถิ่นได้แก่ “ขนมข้าวต้มแดง ข้าวหมาก และ ข้าวต้มลูกตาลสด” ก็ล้วนทำจากข้าว ซึ่งเป็นวัตถุดิบหลักในท้องถิ่นทั้งสิ้น



จังหวัดร้อยเอ็ด

ชุมชนบ้านหล้าหนอง

เยือนถิ่นตำเกลือสินเธาว์โบราณ สืบค้าล้ำค่าในอดีต
ที่เคียงคู่โขดหินยุคทวารวดีมาอย่างยาวนาน

บึงพันขัน บึงน้ำขนาดใหญ่ที่อยู่กลางชุมชนบ้านหล้าหนอง เป็นที่พักน้ำที่เกิดขึ้นจากการกั้นเขื่อน มองเห็นๆ อาจดูเหมือนบึงน้ำทั่วไป ที่มีต้นไม้ใหญ่ร่มรื่น มีเรือของชาวบ้านพายไปมา มีคนมาตกปลา มีฝูงควายมาหาอาหาร แต่น้อยคนนักที่จะรู้ว่า เมื่อไรที่น้ำในบึงแห่งนี้ลดลง สิ่งล้ำค่าจากยุคทวารวดีที่อยู่ข้างใต้พร้อมเรื่องราวการทำเกลือสินเธาว์โบราณก็จะปรากฏให้ทุกคนได้เห็น

ได้เคยมีเอกสารวิชาการที่บันทึกโดยนักวิจัยชาวอเมริกันระบุถึงพื้นที่บริเวณบ้านหล้าหนองว่าเป็นแหล่งตำเกลือสินเธาว์ที่ใหญ่ที่สุดในเอเชีย ส่วนในชุมชนก็มีการบันทึกไว้ว่า ในสมัยก่อนคนเขมร คนสุรินทร์ จะต้องเอาสิ่งของมาแลกเกลือที่นี่เพื่อเอาไปทำปลาร้า เพราะเป็นเกลือคุณภาพดี ทำให้อาหารไม่เน่า ส่วนปัจจุบันบริเวณนี้ไม่มีการตำเกลือสินเธาว์แบบโบราณแล้ว เพราะไม่คุ้มเหนื่อยยาก อีกทั้งบริเวณ “ลานดินข้าก” ซึ่งมีเกลือขึ้นอยู่ที่ผิวหน้าดิน และเป็นวัตถุดิบหลักในการทำเกลือนั้นได้ถูกน้ำท่วม จึงไม่มีวัตถุดิบเพียงพอที่จะใช้ตำเกลือเป็นอาชีพเหมือนในอดีต เหลือเพียงไม่กี่คนที่ยังคงสืบทอดการทำเกลืออยู่

เมื่อไรที่น้ำลดจึงมีการจำลองวิธีตำเกลือสินเธาว์แบบโบราณให้ชม ยิ่งถ้าช่วงไหนที่แล้งจัด เวลาแดดเปรี้ยงๆ ยังจะเห็นซีกเกลือขึ้นบนหน้าดินตรงลานข้ากได้อย่างชัดเจนด้วย แม้จะเป็นช่วงน้ำลด แต่เราต้องนั่งเรือออกไปเพื่อจะไปชมลานข้ากและ “ลานหินตัด” โขดหินโบราณสมัยทวารวดีที่มีอายุราว 2-3 พันปี ลักษณะหินเป็นหินทรายแดง สมัยก่อนที่นี่เป็น

แหล่งหินที่ผู้คนจะมาตัดเพื่อนำไปสร้างวัด โดยวัดที่ใช้หินจากแหล่งนี้ คือ วัดภูพระโกนา, วัดภูกาสิงห์, วัดภูคันธนาม และวัดบ้านบึงบัว ที่ลานหินนี้มีจุดที่เป็นไฮไลต์ คือ หินฟ้าจักรพรรดิ และ หินตัดรูปครกตำข้าว ซึ่งในอดีตชาวบ้านจะมาตำเกลือสินเธาว์ตรงจุดนี้ จึงขุดหินลงไปให้เป็นหลุม แล้วใช้สากที่เป็นหินเช่นกันในการตำ

นอกจากนี้ยังมีจุดท่องเที่ยวที่สำคัญอีกได้แก่ “บ่อพันขัน” เป็นบ่อน้ำจืดธรรมชาติที่มีน้ำพุขึ้นมาอยู่ตลอดเวลา “เนินขันทมาศ” เป็นสถานศักดิ์สิทธิ์โบราณสมัยทวารวดีอายุประมาณ 2,500 ปี ค้นพบแผ่นหินทรายแดงเป็นแท่นบูชา และพบแผ่นหินใบเสมาอีก 4 แผ่น ที่มาจากยุคทวารวดีเช่นกัน “บ่อน้ำโบราณ” เป็นบ่อที่มีการใช้หินศิลาแลงเรียงเป็นวงกลมรอบบ่อ ในสมัยก่อนคนที่เดินทางผ่านชุมชนและคนที่จะตำเกลือ จะมาใช้น้ำจากบ่อนี้



เที่ยวชุมชนบ้านหล้าหนอง

ช่วงน้ำลง

ธ.ค.-ส.ค. นั่งเรือไปดูลานหินตัดลานดินข้าวกบ่อพันขัน และการจำลองการต้มเกลือสินเธาว์แบบโบราณ ค่าเรือ 300-500 บาท/ลำ
เม.ย.-ก.ค. เวิร์คช็อปทำนาและต้มเกลือ
ธ.ค. ชมทุ่งทานตะวันบริเวณสะพานข้ามไปวัดเกาะป่อ
ก.ค.-ส.ค. ชมการทอเสื่อกก การทอผ้าไหม-ผ้าฝ้าย ภูมิปัญญาเก่าแก่ของชาวร้อยเอ็ด ซึ่งชาวบ้านจะทำในช่วงรอเกี่ยวข้าวเท่านั้น

ช่วงน้ำขึ้น

ส.ค.-พ.ย. ชมทุ่งดอกบัวแดงบานเต็มบ่อพันขัน
พ.ย.-ม.ค. ชมฟองนกเป็ดน้ำที่อพยพมาจากจีนนับแสนตัว



“กล้วยบวชชี และกล้วยดาด” แต่ใช้ว่าจะมีแต่กล้วยเท่านั้น อาหารจากปลาก็มี เช่น “น้ำพริกปลาล้าง นึ่งปลา แกงปลา” และก็ได้ริเริ่มเลือกให้เป็นเมนูอาหารถิ่นแนะนำ ก็คือ “แจ่วบอง” ทำมาจากปลาร้าสับแล้วทำให้สุก กินคู่กับผักต้ม



ชิมอาหารถิ่นบ้านหล้าหนอง

บ้านหล้าหนอง เป็นแหล่งปลูกกล้วยน้ำว้า จึงมีการนำมาทำอาหารทั้งคาวและหวาน โดยมีหลากหลายเมนูที่ทำจากกล้วย อาทิ “แม่ชีหนึ่ดำ หรือ แกงหยวกกล้วย” ลักษณะเป็นแครงกะทิ ใส่ไข่ ถ้าเป็นสูตรโบราณจะแครงแบบไม่ใส่กะทิ แต่ใส่ปลาร้าและผักแทน “อ่อมสามัคคี” คือแครงที่ใส่ผักทุกอย่าง ซึ่งจะใส่หยวกกล้วยด้วยก็ได้ ส่วนขนมก็ยังคงทำจากกล้วย ได้แก่

พักในชุมชนบ้านหล้าหนอง

โฮมสเตย์ห้องพัดลม ราคา 350 บาท/คน ห้องแอร์ 500 บาท
ในช่วงหน้าหนาว เปิดให้กางเต็นท์บริเวณรอบบ่อพันขัน
เอาเต็นท์มาเอง คิด 100 บาท/คน
เช้าเดินเท้า พร้อมอาหารเช้า 200 บาท/คน

ติดต่อ “กลุ่มชุมชนท่องเที่ยวโอท็อปนวัตวิถีบ้านหล้าหนอง”

ประมวล มาหินทอง 086 2416076, สายพ่น แก้วสมบัติ 095 6592117



จังหวัดตราด

ชุมชนบ้านแหลมมะขาม

หมู่บ้านเก่าแก่ริมทะเล ที่ชีวิตผูกพันอยู่กับป่าชายเลน
ความเชื่อทางศาสนา และ “เสด็จพ่อ พระพุทธเจ้าหลวง”

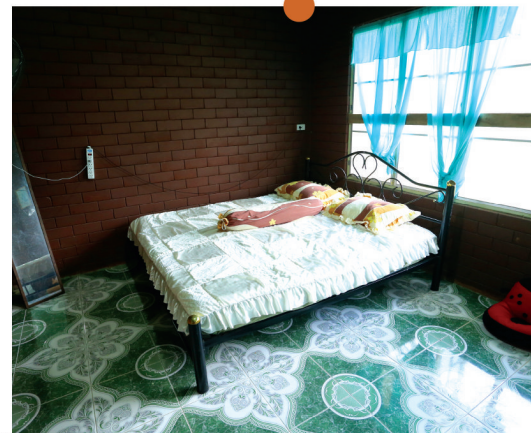
ดินแดนที่เป็นแหลมยื่นออกไปในทะเล และถูก
ปกคลุมไปด้วยป่าโกงกางแห่งนี้ เป็นที่ตั้งของ
ชุมชนเก่าแก่แห่งหนึ่ง ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่มา
นานกว่า 100 ปีแล้ว วิถีชีวิตที่ผูกพันกับท้อง
ทะเล พังพาดำชายเลน และศรัทธาในศาสนา
ตลอดจนสถาบันพระมหากษัตริย์ ทำให้ชุมชน
บ้านแหลมมะขามแห่งนี้กลายเป็นแหล่งสะสม
ความหลากหลายทางวัฒนธรรมที่น่าสนใจ
ยิ่ง



เที่ยวชุมชนบ้านแหลมมะขาม

เมื่อได้รู้ว่า ชุมชนแห่งนี้เคยมีโอกาสดูรับสมเด็จพระพุทธเจ้าหลวง รัชกาลที่ 5 ถึง 2 ครั้ง จุดแรกที่ใครๆ ต่างอยากไปชมจึงเป็นที่ “วัดแหลมมะขาม” วัดที่รัชกาลที่ 5 ได้เสด็จมาเพื่อสนทนารธรรมกับอดีตเจ้าอาวาสภายในโบสถ์เล็กๆ ซึ่งปัจจุบันได้มีการวาดภาพจิตรกรรมฝาผนังเพื่อบอกเล่าเรื่องราวประวัติศาสตร์นี้ไว้โดยรอบ และก่อนที่เราจะไปยังอีกจุดหนึ่งที่จัดทำเป็นศูนย์เรียนรู้เกี่ยวกับพระองค์ท่าน เรขอแวะไปชม “โด๊ะวาสิ” ศาสนสถานที่สำคัญของชาวมุสลิมที่อยู่ภายในวัดแหลมมะขามกันก่อน จากด้านนอกจะเห็นเป็นอาคารที่สร้างไว้อย่างถาวร เมื่อเข้าไปภายในจะพบแท่นคอนกรีตรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่มีแท่นไม้ขนาดใหญ่ฝังอยู่ ชาวมุสลิมที่เคารพนับถือและเชื่อในเรื่องปาฏิหาริย์และความศักดิ์สิทธิ์ของโด๊ะวาสิ มักจะเดินทางมาที่นี่เพื่อขอพรและประกอบพิธีกรรมกันเป็นประจำ หลังออกจากวัดมะขาม เราก็มุ่งหน้าไปยังบ้านของ อ.สมโภชน์ วาสุกรี ตามที่ตั้งใจไว้ ซึ่งอาจารย์เปิดให้เป็นที่ “แหล่งเรียนรู้ทางด้านประวัติศาสตร์เกี่ยวกับรัชกาลที่ 5” ผ่านภาพที่มีมากกว่า 200 ภาพ เพื่อบอกเล่าเรื่องราวทางประวัติศาสตร์ชาติไทยในรัชกาลของพระองค์ท่าน แล้วไปต่อกันที่ “บ้านหุ่นไม้” ของปู่สงกรานต์ ไรนุพงษ์ ที่จัดทำขึ้นเพื่อถ่ายทอดเรื่องราวให้คนรุ่นหลังได้เรียนรู้เกี่ยวกับการใช้เครื่องมือช่างไม้โบราณผ่านหุ่นไม้ในอาภรณ์ต่างๆ เป็นงานศิลปะที่ดูแล้วสนุกได้ความรู้ไปมากมายเลยทีเดียว และตอนนี้ก็ได้วลายของการลงเรือเพื่อไปชมวิถีชีวิตการทำประมงพื้นบ้านกันแล้ว เริ่มจาก

การนั่งเรือชมธรรมชาติของป่าชายเลนที่อุดมสมบูรณ์มาก ตลอดระยะทางกว่า 3 กิโลเมตร จะพบสัตว์ที่อาศัยอยู่กับป่าชายเลนหลายชนิด จนเมื่อเรือออกมาถึงปากอ่าว ทัศนียภาพก็เปลี่ยนไปอีกครั้ง กลายเป็นท้องน้ำที่มีเกาะช้างเป็นฉากหลังสวยงาม และตรงบริเวณนี้คือจุดที่นักท่องเที่ยวจะได้ร่วมทำกิจกรรมกับชาวบ้านซึ่งทำเป็นอาชีพ คือ “ตีกระดานเก็บหอยแครง วางลอบดักสัตว์ทะเล” และ “ชมหอยปากเบ็ด” ซึ่งปกติมักจะฟังตัวอยู่ในบริเวณชายฝั่งทะเลตื้นๆ ที่เป็นเลนปนทราย การชมหอยปากเบ็ดจึงต้องอาศัยช่วงที่น้ำลง แนะนำว่าควรมาในช่วงเดือน ม.ค.-ต.ค. และควรเช็คระดับน้ำในแต่ละวันล่วงหน้าด้วย กิจกรรมสุดท้าย เรามาจบกันที่การเรียนรู้วิธี “จักสานจอมโอบจากและสานคลุ่ม” จอมโอบเป็นหมวกที่ชาวบ้านส่วนใหญ่ทำใช้ในครัวเรือนเพื่อกันแดดกันฝนมานานแล้ว ส่วนคลุ่ม นิยมทำเป็นเครื่องใช้ในครัวเรือน ถือเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของที่นี่ก็ว่าได้ ซึ่งนักท่องเที่ยวจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับการเย็บจอมโอบเป็นหมวก และการสานคลุ่มเพื่อทำเป็นของที่ระลึก หรือใครจะซื้อติดไม้ติดมือไปใส่คู่กันฝน ในชุมชนก็มีจำหน่ายให้เลือกลายแบบหลายราคา



ชิมอาหารถิ่นบ้านแหลมมะขาม

หอยปากเบ็ดที่ชมได้ จะถูกนำมาทำเป็นอาหารถิ่นที่ขึ้นชื่อ คือ “พืดพืดหอยปากเบ็ด และยำหอยปากเบ็ด” เวลาเที่ยวโดนส่วนที่เป็นรากหอย จะรู้สึกได้ถึงรสชาติและกรุบกรอบ ส่วนปลาสดๆ ที่จับได้ ถ้าเป็นปลากุเลา จะนิยมนำมาทำ “แกงดู๊ดปลา” แต่ถ้าเป็นปลาอินทรี จะนิยมนำมาทำ “ปลาพลา” ส่วนเมนูอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ คือ “แกงสายบัว” และอย่าลืมปิดท้ายกันด้วยของแถมสารพัดชนิด ทั้งพริกแกง บอระเพ็ดแกง และมะรุวดู๊ดเป็นต้น



แกงสายบัว
วัตถุดิบหลัก คือ สายบัวลวกเปลือก

พักในชุมชนบ้านแหลมมะขาม

- โอมสเตย์ ราคา 150 บาท/คน พร้อมอาหารเช้า
- รับประทานอาหารเที่ยง 150 บาท/คน
- ค่าเรือไปชมหอยปากเบ็ด คนละ 100 บาท
- ติดต่อได้ที่ พี่ใหญ่สุเทพ บุณเพียร โทร. 098 860 2914



จังหวัดตราด

ชุมชนบ้านสลักคอก

ชุมชนเล็กๆ ที่เปลี่ยนพื้นที่ส่วนที่อุดมสมบูรณ์ที่สุดของเกาะช้าง
ให้กลายเป็นสวรรค์...กลางทะเล

ท่ามกลางการเจริญเติบโตที่รวดเร็วของ
ธุรกิจท่องเที่ยวบนเกาะช้าง จ.ตราด ยังมี
พื้นที่เล็กๆ จุดหนึ่งทางตอนใต้ของเกาะที่ซ่อน
ตัวอยู่ในเงาไม้ที่มีทางออกสู่ทะเลเป็นช่องแคบๆ
เพียงช่องทางเดียว แต่ช่องแคบนี้หาได้เป็น
อุปสรรคต่อการเปิดบ้านเพื่อต้อนรับคนจาก
ภายนอกไม่ ในทางกลับกัน กลับเป็นเพราะ
ช่องแคบๆ ช่องนี้แหละ ที่ดึงดูดผู้คนจากทั่วโลก
ให้มุ่งหน้ามาเพื่อสัมผัสกับวิถีชีวิตที่เรียบง่าย
ของชาวประมง

“นั่งเรือคอนโดลาไปดูวิถีชีวิตชาวประมง”
เป็นภาพการท่องเที่ยวเชิงอนุรักษ์ที่สร้างชื่อ
เสียงให้กับบ้านสลักคอกเป็นอย่างมาก ด้วย
ความคิดสร้างสรรค์ของคนในพื้นที่ที่น่าเอา
“เรือมาด” หรือเรือแจวลำเล็ก มาดัดแปลง
ให้เป็นเรือพายพานักท่องเที่ยวล่องไปตาม
ลำน้ำ โดยมีร่มสีขาวโดดเด่นปักอยู่ ซึ่งคล้าย
กับบรรยากาศที่เมืองเวนิส ประเทศอิตาลี
ทำให้เรือลำนี้ถูกเรียกว่าเรือคอนโดลา การ
ได้นั่งเรือชมบรรยากาศพร้อมฟังเรื่องราว



จากพี่พายที่เป็นคนในชุมชน จึงนับเป็นการ
เริ่มต้นทริปที่ดี

พี่พายเล่าให้ฟังว่า ชาวบ้านที่นี่ยังคงทำ
ประมงพื้นบ้านแบบดั้งเดิม ภาพชาวบ้านออก
หาปลา วางอวน เก็บหอย จึงมีให้เห็นโดย
ทั่วไป ตลอดสองข้างทางเรายังได้เห็นป่า
ชายเลนที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งทำหน้าที่ช่วย
ปกป้องการพังทลายของชายฝั่ง ช่วยต้านแรง
ปะทะของลม เป็นแหล่งเพาะพันธุ์และอนุบาล
สัตว์น้ำ และยังเป็นแหล่งอาหารและสมุนไพร
พื้นบ้านด้วย



นอกจากนั่งเรือแจวแล้ว หากใครอยากพาย
เรือเที่ยวชมด้วยตัวเอง จะมี “เรือคายัค”
พร้อมแพนท็อธิบายเส้นทางต่างๆ ไว้ให้
บริการหรือหากจะเดินชมแบบชิลๆ ตรงข้าม
วัดคชคามคทวียจะมีทางเข้าสะพานคอนกรีต
ที่จะนำคุณลัดเลาะไปตามป่าชายเลนยาว
ประมาณ 1 กิโลเมตร เมื่อออกมาแล้วจึงค่อย
กลับมาแวะชม “วัดคชคามคทวีย” ซึ่งเป็น
วัดที่รัชกาลที่ 5 ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ
สร้างพระอุโบสถ ภายในเป็นที่ประดิษฐานของ
พระพุทธรูปไม้ที่มีอายุกว่า 100 ปี

เที่ยวชุมชนบ้านสลักคอก

- พายเรือคายัก ท่องป่าชายเลนด้วยตนเอง
ราคา 100 บาท/45 นาที/คน มีผู้ช่วยพาย
ราคา 200 บาท/45 นาที/คน

นั่งเรือคอนโดลา (เรือแจว)
ชมป่าชายเลนจากลำคลองไปสู่ปากอ่าวทะเล
ราคา 200 บาท/45 นาที/คน

นั่งเรือคอนโดลา ชมพระอาทิตย์ตก
พร้อมรับประทานอาหารในเรือ
ราคา 1,600 บาท/คน

เปิด 8.00-16.00 น. หยุดทุกวัน ที่ 15 ของเดือน



ชมอาหารถิ่นบ้านสลักคอก

- แม้ชาวบ้านจะทำอาชีพทำประมง แต่อาหาร
ถิ่นที่นี้ก็มีหลากหลาย ที่โดดเด่นและยก
ให้เป็นอาหารถิ่นแนะนำ ก็คือ “แกงคั่วหอย”
โดยใช้หอยอะไรก็ได้ นำมาแกงแล้วใส่ใบชะพลู
หรือสับปะรด ซึ่งหอยพื้นถิ่นที่นิยมรับประทาน
ก็ได้แก่ หอยนางรม หอยแครง หอยหนาม และ
หอยไฟไหม้ ที่มีลักษณะคล้ายหอยตลับ แต่มี
ขนาดใหญ่และหอมกว่า นิยมนำมาพอกใบโหระพา
หรือพอกพริกเผา มีมากในช่วง ก.พ.-เม.ย.



“หมูชะมวง” เป็นอาหารประเภทแกงที่ไม่ใส่
กะทิ โดยจะนำหมูสามชั้นมาพอกกับเครื่องแกง
ที่ประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า กระเทียม หัวหอม
และกะปิ จากนั้นเติมน้ำแล้วต้มให้เปื่อยนุ่ม ปั่น
รสเปรี้ยวด้วยใบชะมวง ซึ่งเป็นพืชพื้นถิ่นโดย
การฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงไปขณะต้ม นอกจากนี้
นี้ก็ยังมี “ก๋วยเตี๋ยวพุดปู” และ “ปลาอินทรี
พล่าห้วยปลากลาย” ให้ลิ้มลองด้วย



แกงคั่วหอย
วัตถุดิบหลัก คือ หอยนางรม หรือหอยขม

พักในชุมชนบ้านสลักคอก

- ไม่มีโฮมสเตย์เปิดให้บริการ แต่สามารถพักชุมชนใกล้เคียงได้ เช่น บ้านสลักเพชร
ติดต่อท่องเที่ยวชุมชนบ้านสลักคอกได้ที่
“ชมรมนำเที่ยวพื้นบ้านสลักคอก” 087 7489497

ขอขอบคุณ รูปภาพจาก “ชมรมพื้นบ้านสลักคอก”



จังหวัดสระแก้ว หมู่บ้านละลุ

ผลงานอันมหัศจรรย์ของธรรมชาติ ที่กลายเป็นหลักฐาน
ทางธรณีวิทยาของชุมชน

ความลงตัว น่าจะเป็นคำที่อธิบายถึงการ
สร้างสรรค์ทางธรรมชาติและการใช้ชีวิตของ
คนในพื้นที่ ณ บ้านคลองยางแห่งนี้ได้เป็น
อย่างดี ปรากฏการณ์ทางธรรมชาติที่เกิด
จากการยุบตัวของเปลือกโลก ตามมาด้วย
การกัดเซาะของลมและฝน ทำให้เกิดเป็น “ละลุ”
ที่กินพื้นที่กว่า 2,000 ไร่ แม่นดินในบริเวณนี้:
ปลูกอะไรก็ได้ แต่หาได้เป็นอุปสรรคไม่ ชาวบ้าน
ยังคงมีพื้นที่ส่วนอื่นสำหรับการประกอบอาชีพ
ทำนา เลี้ยงสัตว์ และยามว่างจากการทำนา
ก็ยังพานักท่องเที่ยวชมละลุในเวลากลางวัน
และชมดาวในเวลากลางคืน

เมื่อมาถึงบ้านคลองยาง เราจึงได้นั่ง “อีแต็ก”
รถที่ชาวบ้านใช้งานในทุ่งนาของจริง แต่มา
มาดัดแปลงประกอบล้อยาง ใส่ร่ม ใส่เบาะ
เพื่อนักท่องเที่ยวได้นั่งสบายๆ อีแต็กจะพา
เราลัดเลาะผ่านท้องทุ่งนา ทุ่งนา ทุ่งนา ทุ่งนา
ไปจนถึง “ละลุ” ความงดงามที่เกิดจากการเปลี่ยน
แปลงทางธรรมชาติมานับหมื่นปี หลายคน
เปรียบเทียบกับเป็นงานศิลปะชิ้นเอกที่ธรรมชาติ
เป็นผู้สร้างขึ้น แต่ที่น่าสนใจคือ งานศิลปะชิ้น
นี้ยังไม่แล้วเสร็จนับตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
ทุกปีละลุจะเปลี่ยนรูปร่างไปเรื่อยตามแต่ละ
และฝนจะกัดเซาะ ความสนุกอย่างหนึ่งของ
การมาชมละลุ จึงเป็นการจินตนาการต่อเติม
เอาว่า ดินที่อยู่ตรงหน้า รูปร่างเหมือนอะไร
เจดียีย์ ปราสาท ดอกเห็ด หรือกำแพง หากมา
ในช่วงที่ดอกเสี้ยวแดงบานเต็มต้น เราจะได้
กลิ่นหอมจางๆ ระหว่างเดินเที่ยวชมละลุ แต่
ถ้ามาในช่วงที่ข้าวออกรวง ก็จะได้เห็นละลุ
สีน้ำตาลตัดกับท้องนาสีเขียวดูสวยงาม

หากยังไม่จุใจ สามารถปั่นจักรยานหรือนั่ง
รถอีแต็กไปชมวิถีชีวิตชาวบ้านที่ถ้ำนา ทำไร่
พริก และบ่อปลา และเลยไปถึง “วัดป่าหนอง
พิกแพน” เพื่อชมทุ่งไผ่บ้านไร่ร้อยตัว หากชอบ
ศึกษาประวัติศาสตร์ควรแวะชมพิพิธภัณฑ์
หมู่บ้านที่ “ศูนย์บูรณาการวัฒนธรรมไทย
สายใยชุมชน” ซึ่งเป็นที่เก็บรวบรวมวัตถุโบราณ
สมัยทวารวดี ไม่ว่าจะเป็นเครื่องใช้ เช่น จาน
ชาม หม้อ ไห และเครื่องประดับลูกปัด ปิดท้าย
ด้วยการไปชม “ฐานเรียนรู้การทอเสื่อกก
การทอผ้า และ การเลี้ยงจิ้งหรีด” ซึ่งปัจจุบัน
กลายเป็นอาชีพของคนเกือบทั้งหมู่บ้านไปแล้ว
เนื่องจากจิ้งหรีดให้ประโยชน์เหมือนเนื้อสัตว์
จึงถูกนำมาเพาะเลี้ยงเป็นระบบอย่างสะอาด
และปลอดภัย โดยเลี้ยงด้วยอาหารสำหรับ
จิ้งหรีดโดยเฉพาะ ร่วมกับการให้กินอ้อยและ
ฟักทอง

ที่ละลุ ยังเป็นสวรรค์สำหรับคนที่ชอบดูดาว
ในยามค่ำคืนจะมีผู้ที่รอดูและถ่ายภาพหมู่ดาว
รวมทั้งทางช้างเผือกทั้งดงามเกินบรรยาย
โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวที่อากาศเย็นเพราะ
มีภูเขาล้อมรอบ จึงมีนักท่องเที่ยวมาทางเดิน
นอนดูดาวกันเป็นจำนวนมาก



เที่ยวชุมชนบ้านละลุ

- การเข้าชมละลุจำเป็นต้องใช้รถอีแต็ก เพื่อป้องกันการยุบตัวของดิน อีแต็ก 1 คัน นั่งได้ 8-10 คน ราคา 200 บาท/คัน

ค่ารถอีแต็กไปถ่ายภาพดาวในเวลากลางคืน
ราคา 300 บาท

ค่าเข้าไปถ่ายภาพดาวคนละ 100 บาท



พื้นที่ มีรสหวาน นิยมลวกจิ้มกินกับน้ำพริก เอาไปผัด หรือแกงส้ม แต่ถ้าเป็นขนมต้อง ยกให้ “ขนมเทียนแก้วห่อใบจาว” ใช้สาหร่าย ใส้ไส้ด้วยมะพร้าวทึนทึกที่นำไปผัด แล้วห่อ ด้วยใบจาว หรือใบทองกวาว จากนั้นจึงนำไปนึ่ง หากอยากรับประทานอาหารถิ่น ควร สั่งล่วงหน้า



ชิมอาหารถิ่นบ้านละลุ

มาถึงแหล่งจิ้งหรีด เมื่อบริโภคถิ่นที่อยาก แนะนำจึงเป็น “น้ำพริกจิ้งหรีด” ด้วยเนื้อจิ้งหรีด ที่หวานและมัน เมื่อนำมาทำน้ำพริกเพิ่มความ แซ่บ จึงกลายเป็นความกลมกล่อม รับประทาน คู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือข้าวเกรียบ รับรอง จานเดียวไม่พอ แถมด้วย “จิ้งหรีดทอด 3 รส” “ต้มยำไก่บ้าน” และ “ผัดผักโขมน้ำมันหอย” พักโขยนี้ นำมาจากดินอีสานเพื่อมาปลูกใน



พักในชุมชนบ้านละลุ

- โอเมสเตย์ ห้องพัสดุ คั้นละ 200 บาท/คน หรือ 500 บาท/คน ติดต่อได้ที่ “ศูนย์การท่องเที่ยวละลุ บ้านคลองยาง” 087 1380865





จังหวัดปราจีนบุรี ชุมชนบ้านโคกวัด

เมืองโบราณในสมัยทวารวดี ที่ยืนหยัดผ่านกาลเวลา
มาอย่างยาวนาน เพื่อทำหน้าที่เล่าขานประวัติศาสตร์สู่ยุคปัจจุบัน

การมาที่บ้านโคกวัด เหมือนเป็นการเดินทาง
ที่ได้พบกับเรื่องราวถึง 2 ยุค คือ ยุคอดีต
ที่เคยเป็นเมืองใหญ่ในสมัยทวารวดีและยุค
ปัจจุบันที่เป็นแหล่งปลูกส้มโอคุณภาพดี
โดยเราเลือกที่จะเริ่มต้นจากอดีตกันก่อน ที่
“โบราณสถานเมืองศรีมโหสถ” ซึ่งเคยเป็นที่
ตั้งของเมืองในสมัยทวารวดี ราวพุทธศักราช
300



เที่ยวชุมชนบ้านโคกวัด

บนเนื้อที่ประมาณ 700 ไร่ ของโบราณสถาน เมืองศรีมโหสถ มีการขุดพบเมืองโบราณที่มี ลักษณะพื้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า มีคูเมือง และกำแพงคันดินล้อมรอบ ภายในเมืองมี โบราณสถานเป็นเนินดิน สระน้ำและบ่อน้ำ กระจัดกระจายอยู่ทั่วไปกว่า 100 แห่ง โดยจุด ที่น่าสนใจ คือ สระน้ำโบราณซึ่งเป็นสระที่ขุด ลงไปในชั้นของศิลาแลงตามธรรมชาติ มีทาง ลงทำเป็นขั้นบันได บริเวณพรางขอบสระทุกด้าน มีการแกะสลักภาพปูนต่ำเป็นรูปสัตว์ชั้นสูง ต่างๆ เช่น ช้าง สิงห์ หมู ก็นรี มกร จึง สันนิษฐานว่าน่าจะเป็นสระน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ใช้ ประกอบพิธีทางศาสนา นอกจากนี้ยังมีการ ขุดพบเทวาลัยและเทวรูปสลักจากหินทราย เป็นเทพเจ้าต่างๆ ของลัทธิพราหมณ์ฮินดู ส่วนที่เกี่ยวข้องกับชาวพุทธและมีปูชนีย ศรัทธากันอย่างกว้างขวาง ก็คือ “หลวงพ่อกวาวดี” เป็นพระพุทธรูปปางยืนทำด้วยหิน สีทราย พื้อม่อางวาวดี มีอายุมากกว่าพันปี และด้วยความที่เจ้าครองเมืองศรีมโหสถทรง เลื่อมใสในพุทธศาสนานี้เอง จึงได้มีการส่ง คณะทูตเดินทางไปยังกัณฑ์โพธิ์จากพระศรี มหาลโพธิ์ พุทธคยา ประเทศอินเดีย อันเป็นที่มา ของ “ต้นศรีมหาโพธิ์” ที่เชื่อกันว่าเป็นต้นแรก ของประเทศไทย ปัจจุบันมีอายุกว่า 2,000 ปี ซึ่งในวันสำคัญทางพุทธศาสนาจะมีการจัดงาน นมัสการต้นพระศรีมหาโพธิ์นี้ทุกปี

กลับมาที่บ้านโคกวัดในยุคปัจจุบันกันบ้าง ที่นี่มี “โบสถ์คริสต์” 120 ปี ของนิกายโรมัน คาทอลิก ที่ตกแต่งอย่างงดงาม จึงเป็นจุด ที่มีจะมีนักท่องเที่ยวแวะเวียนมาเยี่ยมชมกัน



รวมถึงที่นี่ “ศูนย์การเรียนรู้สาธิต” ที่ปด สอนการทำน้ายาเอนกประสงค์สำหรับ การเช็ดล้างทำความสะอาด ซึ่งเป็นสูตร ของชาวชุมชนโคกวัดโดยเฉพาะ นักท่องเที่ยว สามารถทดลองทำด้วยตัวเอง และนำความรู้ที่ได้รับกลับไปทำใช้ในชีวิต ประจำวันได้ด้วย ส่วนจุดท้ายที่อยาก แนะนำให้ไป คือ “สวนส้มโอ” พลไม่ขึ้น ชื่อของ อ.ศรีมโหสถ โดยมีการปลูก มากที่สุดในเขตบ้านโคกวัด มีทั้งพันธุ์ ขาวน้ำผึ้งและพันธุ์ทองดี



ชิมอาหารถิ่นบ้านโคกวัด

มาเยือนถิ่นส้มโอ เมนูอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ จึงเป็นเมนูอะไรก็ได้ นอกจาก “ยำส้มโอ” แล่ได้ชิมส้มโอของที่นี่ ก็ติดใจในรสชาติที่หวาน อร่อยแล่แล้ว พอเอามายำแล่แล้วใส่เนื้อสัตว์ลงไป ยิ่งครบรสแล่ครบเครื่องมากยิ่งขึ้น ตามด้วย “น้ำส้มโอ” อีกสักแก้ว รับรองหวานอร่อย ไม่แพ้กินส้มโอสดๆ กันเลย ใครอยากลิ้มรส ส้มโอพันธุ์ของที่นี่ แนะนำให้มาช่วง พ.ค.-ก.ย. ถ้ามาไม่ทัน ก็ยังมีส้มโอแปรรูปไว้ให้ลิ้มลองซื้อ มีทั้ง “ส้มโอหยี แล่ เปลือกส้มโอเชื่อม”



ยำส้มโอ
วัตถุดิบหลัก คือ เนื้อส้มโอ

พักในชุมชนบ้านโคกวัด

บ้านโคกวัดยังไม่มีโฮมสเตย์ไว้ให้บริการ สามารถพักได้ที่รีสอร์ทในชุมชนติดกัน ติดต่อสอบถามการท่องเที่ยวได้ที่ 091 7795402



จังหวัดปราจีนบุรี ชุมชนบ้านทับลาน

ถิ่นต้นลานอันอุดมสมบูรณ์ ที่กลายมาเป็น
หมู่บ้านหัตถกรรมจักสานใบลานแหล่งใหญ่ของประเทศไทย

บ้านทับลาน ชุมชนที่อุดมไปด้วย “ต้นลาน” ที่ซึ่งชาวบ้านดำรงชีพด้วยการทำเกษตรกรรม ทั้งทำนา ทำไร่ เลี้ยงสัตว์ โดยมีการจักสานเป็นอาชีพเสริม จนเมื่อการท่องเที่ยวเริ่มเข้ามา “ต้นลาน” ก็เป็นส่วนสำคัญในชุมชน จึงกลายมาเป็นส่วนสำคัญในกิจกรรมการท่องเที่ยวด้วย และสถานที่แรกที่จะพาไปทำความรู้จักกับต้นลานก็คือ ป่าลานที่ขึ้นตามธรรมชาติแหล่งสุดท้ายของประเทศไทย และเป็นส่วนหนึ่งของ “อุทยานแห่งชาติทับลาน”



เที่ยวชุมชนบ้านทับลาน

“ป่าลาน” เป็นบริเวณที่มีต้นลานขึ้นอย่างหนาแน่น บริเวณป่าลานเป็นแหล่งที่อยู่อาศัยของสัตว์มากมาย ได้แก่ กระรอก หู กระต่ายป่า พังพอน เก้ง กวางป่า เหยี่ยวขาว นกคู่มอกลาย กิ้งก่าหัวแดง ตุ๊กแกบ้าน กิ้งก่าหางยาว อิ้งอ่างบ้าน และค้างคอก เป็นต้น นอกจากป่าลานแล้ว ภายในอุทยานฯ ยังมีแหล่งท่องเที่ยวที่น่าสนใจ ได้แก่ น้ำตกทับลาน อ่างเก็บน้ำทับลาน น้ำตกบ่อทอง น้ำตกห้วยใหญ่ เป็นต้น

ตามธรรมชาติของต้นลาน จะออกดอกออกผลได้เพียงครั้งเดียวต่อหนึ่งต้นเท่านั้น ตอนอายุประมาณ 70-80 ปี และเมื่อลานต้นเริ่มออกดอกแล้วก็จะตายและจะทิ้งเมล็ดลานไว้ให้เติบโตเป็นรุ่นต่อไป แต่ด้วยข้อจำกัดของการร่วงที่จะกระจุกตัวอยู่แค่บริเวณรอบต้นเท่านั้น ทำให้ต้นลานไม่สามารถกระจายไปสู่ธรรมชาติได้ไกล จึงเกิดเป็นกิจกรรม “ชิงลูกลาน” เพื่อขยายพื้นที่ปลูกต้นลานให้มากขึ้น และนี่คืออีกหนึ่งกิจกรรมที่ดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มามีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ป่าลานให้คงอยู่ต่อไป

รู้จักต้นลานและช่วยกันปลูกต้นลานกันไปแล้ว สุดท้ายเราจะไปปิดโปรแกรมกันที่ “ฐานเรียนรู้ลานในลาน” ซึ่งอยู่ในหมู่บ้านทับลาน ที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นหมู่บ้านหัตถกรรมจักสานในลานแหล่งใหญ่ของประเทศ ชาวบ้านที่นี่มีภูมิปัญญาในการตัดใบลาน เคาะให้แตก ตากแดด ริด ย้อม และสานเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้อย่างสวยงาม รับรองว่าจะไม่ได้เรียนรู้อย่างเดียว แต่จะได้ของฝากติดไม้ติดมือกลับไปด้วยอย่างแน่นอน



ชิมอาหารถิ่นบ้านทับลาน

ภายในชุมชนบ้านทับลาน ได้มีโครงการปลูกผักปลอดภัยและทำเกษตรผสมผสานในพื้นที่ทำให้ชาวบ้านมีผักปลอดสารและมีปลาไว้รับประทานตลอดทั้งปี เมนูง่ายๆ ที่นิยมทำกันและทำไว้ต้อนรับนักท่องเที่ยวก็ได้แก่ “ยำผักกระเฉด” ที่เป็นอาหารถิ่นแนะนำ “ยำผักกูด” และ “ปลานิลย่าง” นอกจากนี้ยังมี



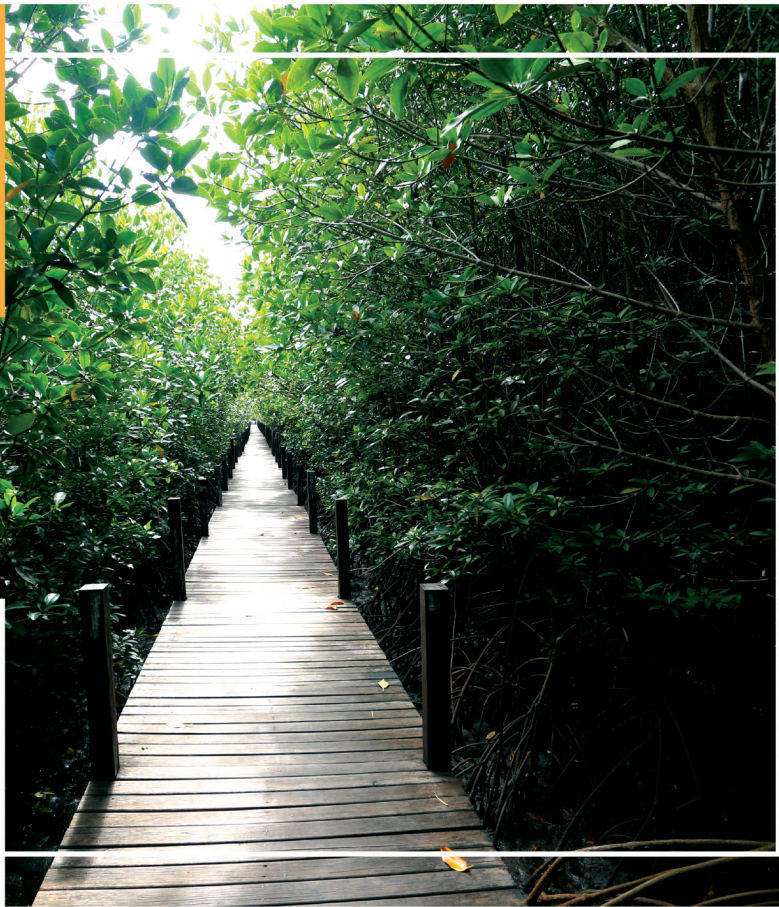
พักในชุมชนบ้านทับลาน

พักโฮมสเตย์ 1 คืน รวมอาหารเช้า ราคา 400 บาท/คน
รับประทานอาหารถิ่น 150 บาท/คน

เมนูที่ทำมาจากของดีประจำจังหวัด คือ “แกงหน่อไม้ไฟตงหวาน” และที่ห้ามพลาดอีกอย่างก็คือ ขนมที่ขึ้นชื่อและเกิดจากภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่นที่ชื่อ “ขนมเขี้ยว” ที่ตัวแป้งทำจากข้าวเจ้าผสมใบเตยแล้วใส่น้ำตาลเล็กน้อย ส่วนตัวไส้จะทำจากมะพร้าวขูดและถั่วเขียวพาสึก ซึ่งต้องนำไปนึ่งแล้วใส่เกลือเล็กน้อย จากนั้นนำแป้งมาละเลงเป็นแผ่นบางบนผ้าที่ปิดอยู่บนปากหม้อ คล้ายการทำข้าวเกรียบปากหม้อ เมื่อแป้งสุกจึงตัดวางบนจานที่ทำห้วกระติ๋มไว้ นำไส้ขนมมาใส่แล้วพับปิดตัวขนมที่เสร็จแล้วจะคล้ายกับตัวแปบ แต่มีไส้เขียว รสชาติหอมหวานและมัน



ยำผักกระเฉด
วัตถุดิบหลัก คือ ผักกระเฉด



จังหวัดระยอง

ชุมชนบ้านปากน้ำประแส

บ้านโบราณในชุมชนริมน้ำดั้งเดิมตั้งแต่สมัยอยุธยา
ที่ยังคงรักษาวิถีชีวิตพื้นที่ ให้คนรุ่นหลังได้ย้อนอดีต

เสียงเชิณชวนของพู่ต่าพู่แก่ ให้เข้าไปชมบรรยากาศแบบเดิมๆ ในบ้าน ทำให้การเดินทางใน “ชุมชนประแส” มีความสนุกสนานและตื่นตาตื่นใจมากยิ่งขึ้น เราได้มีโอกาสเห็นร้านรวงทั้งร้านตัดผม ร้านขายยา ร้านอาหาร ร้านขายทอง ร้านซ่อมจักรยาน ที่แม้จะเก่าแก่แต่ชาวบ้านก็รักษาไว้เป็นอย่างดี ภายในชุมชนยังมี “บ้านพิพิธภัณฑ์ปากน้ำประแส” ที่จัดแสดงภาพเก่าและเรื่องราวของปากน้ำประแสในอดีตไว้ให้ศึกษากัน เดินเล่นในชุมชนนี้ไม่ต้องกลัวหิว เพราะตลาดในชุมชนมีของกินขายอยู่มากมาย เดินไปกินไปก็ยังได้



เที่ยวชุมชนบ้านปากน้ำประแส

ถ้าตลาดเปรียบเหมือนศูนย์กลางของคนในชุมชนแล้ว วัด ก็เปรียบได้กับศูนย์รวมทางจิตใจ โดยเฉพาะ “วัดสมมติเทพฐาปนาราม” ซึ่งได้รับพระบรมราชโองการจากพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 โปรดเกล้าให้สร้างขึ้น เมื่อคราวเสด็จประพาสเมืองชายทะเลพังงาวันออก ภายในวัดมีการสร้างศาลาเฉลิมพระเกียรติ เพื่อให้ประชาชนได้เข้าไปสักการะพระองค์ท่านด้วย แต่ถ้าไปตรงปากน้ำประแส จุดที่ทุกคนจะต้องไปสักการะก็คือ “ศาลกรมหลวงชุมพรเขตอุดมศักดิ์” พระบิดาแห่งกองทัพเรือไทย ที่ชาวเมืองระยองให้ความเคารพเป็นอย่างมาก มาถึงประแสแล้วถ้าไม่ได้ขึ้นเรือรบ คงเหมือนขาดอะไรไป “เรือหลวงประแส” เป็นเรือที่ใช้ปฏิบัติภารกิจทางยุทธการรวม 32 ครั้ง นาน 2 ปีเศษ ก่อนที่จะเดินทางกลับสู่ไทย ครั้นเมื่อปลดระวางจึงได้รับการจัดสร้างให้เป็นอนุสรณ์สถานที่เปิดให้เข้าชมฟรี ใกล้ๆ กับที่ตั้งของเรือรบนี้ยังมีจุดเช็คอินจุดสุดท้าย ที่จัดเป็นไฮไลต์เลยก็ว่าได้ เพราะใครๆ ก็อยากจะมาถ่ายรูปสวยๆ

กันที่ “ทุ่งโปรงทอง” ซึ่งอยู่ในบริเวณป่าชายเลนริมปากน้ำประแส เส้นทางศึกษาธรรมชาตินี้จะมีส่วนให้เดินลัดเลาะผ่านป่าชายเลนที่มีพืชพันธุ์หลากหลายชนิด ทั้งต้นเสม โกกงทาง ตะบูนดำ โปรงแดง โปรงทอง ตลอดจนระยะทางที่เดินชมป่าชายเลน นอกจากจะเพลิดเพลินกับพรรณไม้แล้ว อย่าลืมสังเกตสัตว์นานาชนิดที่อาศัยอยู่ร่วมกันด้วย ทั้ง กุ้ง หอย ปู แสม ปู ก้ามดาบ และปลาตีน ส่วนทุ่งโปรงทองนั้น แนะนำว่าควรมาให้ตรงกับช่วงแสงแดดอ่อนๆ เพราะนอกจากไม่ร้อนแล้ว ใบโปรงทองที่กระทบแสงจะกลายเป็นสีเหลืองอร่ามไปทั่วบริเวณ



ชิมอาหารถิ่นบ้านปากน้ำประแส

เมื่อมาเที่ยวประแส สิ่งหนึ่งที่เราจะได้เห็นก็คือ “ชาใบขลุ” ซึ่งเป็นสินค้าที่สร้างชื่อเสียงให้กับชุมชน ใบขลุจะพบมากในพื้นที่ชื้นแฉะที่เป็นน้ำเค็ม เช่นที่ปากน้ำประแส ซึ่งคนในชุมชนได้รื้อฟื้นภูมิปัญญาดั้งเดิมและนำมาผลิตเป็นใบชาที่มีสรรพคุณในการบรรเทาโรคได้ แถมยังนำมาทำอาหารได้ด้วย เมนู “ไก่ตุ๋นชาใบขลุ”



จึงเป็นเมนูอาหารถิ่นที่อยากแนะนำ ส่วนเมนูอื่นที่ไม่ควรพลาดเช่นกันก็คือ “ก๋วยเตี๋ยวพุดเบรียวหวาน” ซึ่งจะใช้เส้นใหญ่มาพุดกับซอสมะเขือเทศแล้วใส่อาหารทะเล รับรองว่ามีที่ประแสที่เดียวเท่านั้น และถ้าเจอ “แกงส้มพริกกระชับ” เมื่อไร แนะนำให้ลองรับประทานด้วย เพราะพริกกระชับไม่ได้มีทุกวัน เช่นเดียวกับธำที่มีตามฤดูกาล พอถึงหน้าธำจึงขอแนะนำให้ชิม “ต้มส้มธำ” ที่ยังมีอาหารทานเล่นที่พบว่ามีขายทั่วไปในตลาดชุมชนเก่าด้วย เรียกว่า “แจ่งลอน” ทำจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านและปลาจากธรรมชาติมีอยู่ในแม่น้ำประแส หากอยากหาขนมปิ่นท่าย แนะนำ “ขนมบอบแบบ” ทำจากข้าวเหนียวโม้ใส่ส้มพลู



ไก่ตุ๋นชาใบขลุ
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาธำ ชาใบขลุแห้ง

พักในชุมชนบ้านปากน้ำประแส

โฮมสเตย์ริมแม่น้ำประแส ราคา 400 บาท ไม่รวมอาหารเช้า และ 450-500 บาท พร้อมอาหารเช้า
ติดต่อได้ที่ “กลุ่มวิสาหกิจท่องเที่ยววิถีชุมชนตำบลปากน้ำประแส”
ดวงฤดี ขวัญนิยม โทร. 085 1208014



เพราะบ้านโคกสูง เป็นถิ่นที่อยู่ของชาว
ไทยเบิ้ง ที่สันนิษฐานว่ามีการอพยพเข้ามาตั้ง
หลักแหล่งตั้งแคว้นอยู่ระยะตอนปลาย การ
มาเยือนบ้านโคกสูง จึงเป็นการได้มาเรียนรู้
และสัมผัสวิถีชีวิตของชาวไทยเบิ้ง ซึ่งไม่เพียง
แต่จะมีภาษาเป็นของตัวเอง แต่ยังมีอาหาร
ประเพณี ความเชื่อ การละเล่น การแต่งกาย
ที่เป็นเอกลักษณ์ ประกอบกับในชุมชนแห่งนี้
ได้มีการขุดพบหลักฐานทางโบราณคดีที่สำคัญ
 อีกทั้งยังเป็นเส้นทางที่รถไฟลอยน้ำแล่นผ่าน
ทำให้เสน่ห์ของบ้านโคกสูงมีมากมายเกิน
กว่าที่จะคาดคิด



จังหวัดลพบุรี ชุมชนบ้านโคกสูง

ร่องรอยการตั้งถิ่นฐานของชุมชนในอดีตกาล
ที่อยู่ท่ามกลางชุมชนชาวไทยเบิ้งในยุคปัจจุบัน

เที่ยวชุมชนบ้านโคกสลุง

จุดแรกที่ควรมาเยือนเมื่อมาถึงบ้านโคกสลุงก็คือ “พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญ โคกสลุง” ซึ่งจำลองวิถีชีวิตในอดีตไว้ให้เราได้ศึกษา ไม่ว่าจะเป็นเรือนฟาค้อยกใต้ถุนสูงที่มีการจัดแสดงเครื่องมือเครื่องใช้ในชีวิตประจำวันไว้ข้างใน ห้องที่จัดแสดงเสื้อผ้าเครื่องแต่งกาย การจัดฐานเรียนรู้ที่นำเอาวัฒนธรรมการกิน และการประดิษฐ์สิ่งของต่างๆ มาให้นักท่องเที่ยวได้ลองทำ ทั้งการทำของเล่น การทำอาหาร การตัดกระดาษทำพวงมะโหตร ส่วนการจัดฐาน และการทอผ้าใต้ถุนบ้านด้วยกี่โบราณ ซึ่งมีความยาวมาก ยังคงมีให้เห็นตามบ้านในชุมชน สำหรับหลักฐานที่บ่งบอกให้ทราบว่า บ้านโคกสลุงมีผู้คนมาตั้งถิ่นฐานตั้งแต่ศตวรรษที่ 13-14 ซึ่งตรงกับสมัยลวี่ ก็คือ ศิลาลงที่ขุดพบที่ “วัดโคกสำราญ” ซึ่งมีทั้งฐานโยน และบัวกลีบขนุน โดยจัดแสดงไว้ข้างๆ โบสถ์หลังเก่าที่เป็นโบสถ์มหาอุมา เป็นโบราณสถานที่มีลักษณะพิเศษคือ จะมีประตูเข้าออกเพียงประตูเดียวและไม่มีหน้าต่าง

ระหว่างที่เดินเที่ยวในชุมชน อย่าลืมดูเวลาไปพลางๆ ด้วย จะได้ไม่พลาดชมขบวน “รถฟลอย่น้ำ” ที่จะแล่นผ่านพนักน้ำที่บ้านโคกสลุง วันละ 2 ช่วงเวลา คือ รอบเช้า จากหัวลำโพงไปหนองคาย ถึงพนักน้ำ 11.12 น. รอบบ่ายจากหนองคายไปหัวลำโพง ถึงพนักน้ำ 13.50 น.

หากมาตรงกับวันแรม 1 ค่ำ เดือน 11 หลังออกพรรษา ยังจะได้พบกับ “ประเพณีใส่บาตรลูกอม” ซึ่งในอดีตชาวบ้านจะนำน้ำตาลอ้อย มะพร้าว ถั่วและงา มาเคี้ยวให้เหนียวห่อด้วยใบตอง เพื่อใส่บาตรให้พระติดตัวไปฉันได้ แต่ปัจจุบันใช้ลูกอมทั่วไปแทน ส่วนช่วงสงกรานต์จะมี “ประเพณีแห่ดอกไม้” เพื่อขอพรจากสิ่งศักดิ์สิทธิ์ในงานจะมีการละเล่นพื้นบ้านที่เรียกว่ารำโกน



ชิมอาหารพื้นบ้านโคกสลุง

ความน่าสนใจของอาหารพื้นบ้านไทยเบ็ญคือจะมีเครื่องปรุงที่เรียกว่า “พริกตะเกลื้อ” และ “เครื่องดำ” ซึ่งใช้ปรุงต่างกันคือ “พริกตะเกลื้อ” ทำจากเกลื้อเม็ด พริกป่น ใบมะกรูด กุ้งแห้ง นำมาตำปนกัน จะเป็นเหมือนน้ำพริกแห้งที่ใช้กินกับอาหารได้ทั้งอาหารคาวและอาหารว่าง หากนำมาคลุกข้าวสวยกินกับผักสด หรือกินกับปลาย่าง ก่อนจะกินต้องบีบน้ำมะกรูดลงไปเติมรสเปรี้ยว (แทนการใช้มะนาว) พริกตะเกลื้อ



พริกตะเกลื้อ

วัตถุดิบหลัก คือ พริกป่น, เกลื้อแดง, กระเทียม, ใบมะกรูดหั่นฝอย, ลูกกุ้งแห้ง, มะกรูด, ปลาย่าง, เติมน้ำตาล



พักในชุมชนบ้านโคกสลุง

- โฮมสเตย์ ห้องพัสดุ พร้อมอาหาร ราคา 400 บาท/คน/คืน มีบริการพาไปใส่บาตรที่วัด พร้อมเครื่องแต่งกายแบบชาวไทยเบ็ญเพื่อใส่ไปวัดด้วย
- ค่าเข้าร่วมฐานกิจกรรม ฐานละ 500 บาท
- ค่าบริการรถอีแต่นำเที่ยว คันละ 300 บาท

ติดต่อได้ที่ พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญ โคกสลุง 084 9786782

ยังใช้คล้ากับเห็ดทำเป็นหมกเห็ด ใส่แทนเครื่องแกง เรียกว่า แกงนอกหมก และใช้จิ้มกับพลัมไม้รสเปรี้ยว สมัยก่อนเวลาจะเข้าป่า ชาวไทยเบ็ญจะพกติดตัวไปด้วย เป็นอาหารคู่กาย

อาหารพื้นบ้านที่อยากแนะนำจึงเป็นเมนูอะไรไปไม่ได้ นอกจาก “พริกตะเกลื้อ” ส่วน “เครื่องดำ” ทำจาก ตะไคร้ หัวข่า ใบมะกรูด ทำได้ พริกแห้ง หอม กระเทียม โดยเอาทุกอย่างมาคั่วจนเกือบไหม้ แล้วนำไปโขลกใส่เกลื้อเล็กน้อย ใช้ปรุงอาหารประเภทต้มยำ หรือลาบ โดยเพิ่มรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะกรูด และเพิ่มความหอมด้วยใบพริกขี้หนูซึ่งมีกลิ่นคล้ายกับออริกาน

และอย่าลืมชิม “ขนมเบื้อง” ซึ่งเป็นอาหารว่างที่ทำจากข้าวสาร เติมน้ำตาล แล้วไม่ ใส่เกลื้อเล็กน้อย ความน่าสนใจอยู่ที่ก่อนจะเทแป้งลงกระทะ ชาวไทยเบ็ญจะใช้ใบมะขี้ขี้ (มะขี้ขี้) มาถูกระทะจนสิ้นเกล็ดการใช้น้ำมัน เมื่อขนมสุกก็จะส่อน ส่งกลิ่นหอม จากนั้นก็พับใส่กระทงใบไม้ที่ทำจากใบทองกวาว ซึ่งชาวไทยเบ็ญใช้ใบทองกวาวทั้งในการรองและห่ออาหาร อาทิ ใช้ห่อหมก ห่อข้าวต้มมัด ห่อข้าวโป่ง ห่อพริกตะเกลื้อ



จังหวัดเพชรบุรี ชุมชนบ้านน้อย

ตามรอยความเจริญรุ่งเรืองในอดีต
ผ่านสถาปัตยกรรมที่ยืนหยัดมาอย่างยาวนาน

หากจะบอกว่าเสน่ห์ของการมาเยือนชุมชนบ้านน้อย เกิดจากการได้ดินชมสถาปัตยกรรมต่างๆ ก็คงไม่ผิดนัก เพราะสิ่งปลูกสร้างที่กระจายอยู่ทั่วชุมชน ทั้งบ้าน วัด อาคารร้านค้า ที่ตั้งมันผ่านกาลเวลามานานนับร้อยปี คือหลักฐานชิ้นสำคัญที่สามารถบอกเล่าเรื่องราวได้ว่า ที่นี่เคยเป็นศูนย์กลางการค้าที่เจริญรุ่งเรืองเพียงใด

เนื่องจาก “บ้านน้อย” เป็นชุมชนที่มีคลองสายสำคัญตัดผ่านและเป็นเส้นทางที่จะออกไปสู่อ่าวไทย ในอดีตบริเวณนี้จึงเป็นจุดนัดพบของพ่อค้าที่สัญจรโดยเกวียนมาจากบกและพ่อค้าที่ล่องเรือมาทางน้ำ ซึ่งจะมาติดต่อค้าขายกันที่นี่ ต่อมาเมื่อมีทางรถไฟตัดผ่านและมีที่ว่าการอำเภอมาตั้งทำให้ผู้คนต้องมาแวะพักเพื่อ

ติดต่อราชการ บ้านน้อยที่เคยมีบ้านเรือนตั้งอยู่น้อยหลังก็ขยายตัวกลายเป็นชุมชนใหญ่ มีชาวจีนอพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานค้าขายจนร่ำรวย มีการตั้งโรงสีข้าว โรงตีเหล็ก ร้านค้าทองในชุมชน เรียกว่าเป็นตลาดใหญ่และเป็นดาวเด่นของอำเภอเขาชัยเลยก็ว่าได้ แม้ปัจจุบันนี้ชุมชนจะเปลี่ยนแปลงไปตามยุคสมัย แต่ร่องรอยความเจริญกลับยังคงอยู่



เที่ยวชุมชนบ้านน้อย

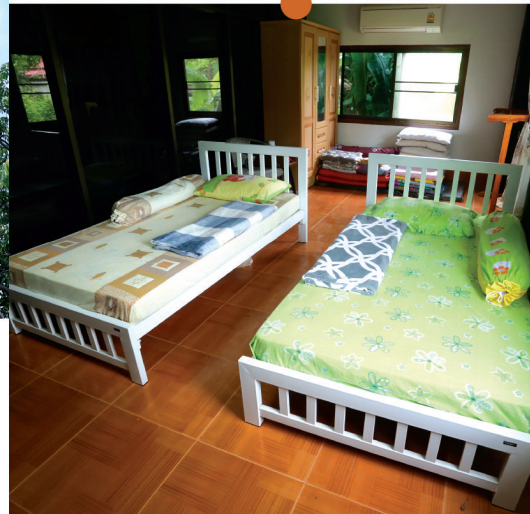
เราจะเริ่มต้นเส้นทางกันที่ “วัดท้ายตลาด” ซึ่งเคยเป็นศูนย์กลางของชุมชนในอดีต เพื่อสักการะหลวงพ่อรวย พระพุทธรูปจิ๋วรายดอกพิศที่มีอายุราว 8 แผ่นดิน ต่อด้วยการไปดินชม “อาคารโบราณ” ในชุมชน เพื่อชมห้องที่เคยเป็นร้านตัดเสื้อฟ้าร้านแรกของ อ.เขาย้อย สภาพอาคารยังเป็นแบบเดิมๆ และยังไม่เคยทำสีมาก่อน ห้องที่เป็นร้านขายยาจีนและยาไทย ซึ่งอดีตเป็นร้านยาจีนใหญ่เพียงแห่งเดียวของ อ.เขาย้อย จากนั้นแวะไปที่ “วัดห้วยหลวง” อายุราว 200 ปี คาดว่าผู้สร้างอุโบสถอาจเป็นคหบดีชาวจีน หรือเป็นผู้ที่นิยมชมชื่นในศิลปะแบบจีน ซึ่งเป็นแบบที่นิยมอย่างมากในสมัยรัชกาลที่ 3 จุดเด่นของวัดนี้อยู่ที่หน้าบันที่ประดับด้วยลายปูนปั้นและเครื่องกระเบื้องเคลือบสี โดยมีตุ๊กตารูปกระบือหรือควายเป็นตัวเด่นอยู่ท่ามกลางตุ๊กตารูปคนขี่ม้า รูปเด็ก และสิงโตแบบจีน อาคารเก่าอีกหลังที่ไม่ควรพลาดชม คือ “บ้านโบราณ”

อายุ 200 ปี ของอดีตเจ้าอาวาสวัดท้ายตลาด มีลักษณะเป็นเรือนปั้นหยา เสาบ้านยังคงเป็นไม้ต้นเดิมยกเว้นเสาปูนแค่สองต้นหน้า หากขึ้นไปดูบนบ้านจะได้เห็นไม้รวกหลาวขัดเป็นร่องลมแบบเดิมๆ อีกด้วย ส่วนกิจกรรมการท่องเที่ยว จะมี “ตลาดริมคลองบ้านน้อย” ในวันเสาร์-อาทิตย์ ให้เดินเล่นและเลือกซื้อสินค้าที่ขึ้นชื่อ มีจักรยานให้ยืมรอบชุมชนและไปชมวิถีที่ “วัดถ้ำเขาย้อย” มี “ศูนย์เรียนรู้สาธิตทำขนมหวาน” ให้แวะชมและเลือกซื้อกลับบ้าน



ชิมอาหารถิ่นบ้านน้อย

เพราะที่นี่เป็นแหล่งของต้นตาลโตด ดังนั้นนอกจากจะนำตาลมาทำขนมแล้ว ยังมีการนำตาลมาทำแกงด้วย เรียกว่า “แกงหัวตาล” ลักษณะเป็นแกงกะทิ โดยอาจจะใส่หมูย่าง ปลาแห้ง หรือกุ้ง เป็นอาหารถิ่นที่หาชมได้ทั่วไพบใน จ.เพชรบุรี แต่แกงหัวตาลของบ้านน้อยประกวดชนะเลิศระดับจังหวัดอยู่หลายปี จึงเป็นอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ



ซึ่งสามารถหารับประทานได้ในช่วงเดือน ก.พ.-พ.ค. พักอีกชนิดหนึ่งที่ใครมาต้องได้รับประทาน คือ “พิชชะคราม” ที่มักขึ้นตามธรรมชาติบนดินลึกลับลึกเค็ม มีมากตามรอบบ่อทุ่ง นิยมนำมาทำแกงส้ม แกงคั่ว ทอดไข่พิด ยำ หรือต้มแล้วราดกะทิกับน้ำพริกกะปิ

และเนื่องจากที่นี่เป็นชุมชนที่มีวัฒนธรรมการทำอาหารหวานมาตั้งแต่อดีตและยังมีเตาตาลอยู่ในชุมชน จึงเป็นแหล่งผลิตขนมหวานที่ขึ้นชื่อ ที่ยังใช้น้ำตาลโตนดแท้ โดยมีทั้ง “ขนมตามประเพณี” เช่น กาละแม กรวยสาร กว้าวหลาม “ขนมที่เป็นสินค้าโอท็อป” เช่น เม็ดขนุน ข้าวตอก ถั่วแปบ และ “ขนมพื้นบ้าน” เช่น คันหลาว กะล่อจี ขนมตาล ขนมดอกโสน



แกงคั่วหัวตาลทุ่งลาด
วัดถ้ำเขาย้อย

พักในชุมชนบ้านน้อย

โฮมสเตย์ ห้องพัสดุ ราคา 350 บาท/คน ห้องแอร์ ราคา 400 บาท/คน รวมอาหารเช้าและเย็น ส่วนมื้อกลางวันจะเสิร์ฟด้วยอาหารถิ่น ราคา 100 บาท/คน ติดต่อได้ที่ ชุมชนท่องเที่ยวโอท็อปบ้านน้อย อ.เขาย้อย 090 9819515



จังหวัดกาญจนบุรี ชุมชนบ้านมอญวังกะ

ต่างเชื้อชาติ ต่างวัฒนธรรม
แต่เชื่อมสายสัมพันธ์จนกลายเป็นหนึ่งเดียว

ดินแดนสองฝั่งที่มีแม่น้ำของกระแสน้ำกลาง และถูกเชื่อมด้วยสะพานไม้ที่ทอดยาว คือ ภาพจำที่อยู่คู่สังขละบุรีมาเนิ่นนาน ฝั่งหนึ่ง คือตัวอำเภอ เป็นที่ตั้งของสถานที่ราชการ มีทั้งคนไทย กระเหรี่ยง มุสลิม พม่า และลาว อาศัยอยู่รวมกัน ส่วนอีกฝั่งหนึ่งเป็นหมู่บ้าน ของชาวมอญที่อพยพมาจากเมียนมา เข้ามา ตั้งรกรากนานนับ 70 ปี ซึ่งรู้จักกันในชื่อของ “ชุมชนบ้านมอญวังกะ”

แม้จะห่างกันแค่เพียงสะพานเดินข้าม แต่ชาวมอญที่นี่ยังคงรักษาวัฒนธรรมดั้งเดิมของตนเองไว้อย่างเหนียวแน่น ไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิต การแต่งกาย อาหาร และประเพณี อาทิ การสร้างบ้านที่มีหลังพระยื่นออกมา ซึ่งเป็นไปตาม ความเชื่อโบราณที่ต้องมีการแยกส่วนระหว่าง พระพุทธรูปกับคนในบ้าน การกินหม้อไว้นบน

ศีรษะเพื่อไปส่งอาหารให้กับพระที่วัด ตาม ความเชื่อว่าการนำอาหารไปให้พระหรือ ผู้ใหญ่นั้นจะต้องไม่ถืออาหารต่ำกว่าเอว ส่วน ประเพณีโบราณต่างๆ ยังมีอยู่เกือบทุกเดือน เช่น เข้าพรรษา ประเพณีหม้อเงินหม้อทอง งานลอยเรือสะเดาะเคราะห์ ลอยกระทง ประเพณีทำข้าวยาकु เป็นต้น



เที่ยวชุมชนบ้านมอญวังกะ

นอกจากการชมวิถีชีวิตและเล่นบน “สะพานมอญ” ซึ่งเป็นสะพานไม้ที่ยาวที่สุดในประเทศไทยแล้ว บ้านมอญวังกะยังเป็นที่ตั้งของสถานที่ท่องเที่ยวชื่อดังที่รู้จักกันดี ได้แก่ “เมืองบาดาล” ซึ่งในอดีตคือจุดที่ตั้งของชุมชนชาวมอญ ต่อมาเมื่อมีความจำเป็นที่จะต้องสร้างเขื่อนเขาแหลมขึ้น จึงได้มีการย้ายเมืองไปอยู่ข้างบน ทำให้เมืองเก่ารวมทั้งวัดวังกะวิเวการามเก่าต้องจมอยู่ใต้น้ำ การนั่งเรือออกไปชมเมืองบาดาลในช่วงน้ำลด ราวเดือน เม.ย.-ก.ค. จึงกลายเป็นไฮไลต์ของการท่องเที่ยวที่ไม่ควรพลาด ส่วน “วัดวังกะวิเวการาม” ที่สร้างขึ้นใหม่ถึงดงามและนำไปเยือนไม่แพ้กัน ก่อสร้างด้วยศิลปะแบบมอญและไทย ภายในงดงามไปด้วยพุทธศิลป์แบบมอญ มีหุ่นขี้ผึ้งของหลวงพ่อดุตตะมนั่งอยู่บนบัลลังก์หน้าประสาทหลังใหญ่ 9 ยอด ที่ใช้เก็บสังขารของท่าน ภายในวัดยังมีส่วนที่จัดแสดงภาพถ่ายเกี่ยวกับวิถีชีวิต ประเพณี และ

สถานที่สำคัญของบ้านมอญวังกะไว้ให้ชมด้วยและอย่าลืมปิดท้ายด้วยการไปชม “เจดีย์พุทธคยา” ซึ่งจำลองแบบมาจากประเทศอินเดีย ตั้งตระหง่านอยู่ท่ามกลางสิงห์แบบมอญ 2 ตัว ภายในเจดีย์บรรจุพระบรมสารีริกธาตุซึ่งหลวงพ่อดุตตะมนได้อัญเชิญมาจากประเทศศรีลังกา



รสเปรี้ยวๆ แต่ถ้าเป็น “แกงส้มปลา” จะใช้มะพร้าวคั่วให้รสเปรี้ยวแทนน้ำมะนาว แม้แต่ “แกงฮังเล” ของชาวมอญก็ยังมีสูตรเฉพาะถิ่น รสจะไม่หวานเหมือนฮังเลทั่วไป มีทั้งแกงฮังเลปลา หมู ไก่ เนื้อ นอกจากนี้ยังมีอาหารตามฤดูกาล เช่น ช่วงหน้าฝนจะมีแกงมันใส่แกงมะตาด หรือแอปเปิลมอญ แกงลูกสั้น ส่วนขนมจะมีทั้ง “ขนมเบื้อง ขนมถั่วแตก ข้าวเหนียวแดง ข้าวเหนียวทอด โรตีสีอ่อน” ซึ่งนิยมรับประทานกันตอนเช้า และยังมีขนมโบราณที่นิยมทำเฉพาะช่วงงานบุญ เช่น “ขนมฮาลาวา” ทำจากแป้งกวน คล้ายขนมเปียกปูนของไทย ในชุมชนยังมีของที่ระลึกทั้ง ข้าวพม่า ทานาคา พ้ามอญ ให้เลือกซื้อเป็นของฝากอีกด้วย



ชิมอาหารถิ่นบ้านมอญวังกะ

ในชุมชนชาวมอญ สามารถหาอาหารถิ่นรับประทานได้ไม่ยากตามร้านขายอาหารในชุมชน เริ่มจากเมนูอาหารถิ่นที่อยากแนะนำคือ “ขนมจีนน้ำยาหยวกกล้วย” ที่มีการนึ่งขนมจีนให้รับประทานกันสดๆ ราดด้วยน้ำยาหยวกกล้วยหรือน้ำยาปลา ซึ่งจะกินคู่กับไข่ต้มหรือถั่วเหลืองทอด แล้วปรุงรสตามใจชอบ คนมอญยังนิยมนำใบกระเจียวมาทำเป็น “แกงกระเจียว หรือพัดกระเจียว” ซึ่งจะออก

พักในชุมชนบ้านมอญวังกะ

- มีทั้งโฮมสเตย์ รีสอร์ท และแพที่พัก คีฬล: 600 บาท
 - เสาร์-อาทิตย์ คีฬล: 800 บาท ไม่รวมอาหารเช้า
 - ค่าเรือจากสะพานไม้ ไปเมืองบาดาล ลำล: 500 บาท
 - ค่าเรือจากเจดีย์พุทธคยา ไปเมืองบาดาล ลำล: 300 บาท
- ติดต่อได้ที่ อร์ณณา 089 0925140, 089 5142398



จังหวัดสุพรรณบุรี ชุมชนบ้านห้วยหินดำ

วิถีชีวิตที่เรียบง่ายของคนสองเชื้อชาติ
ท่ามกลางหุบเขาที่เขียวสลับ

กระต่อนไม้ไผ่ที่ตั้งอยู่บนเนินสูง ในเขตพื้นที่ราบกลางหุบเขา มีต้นไม้ปกคลุมร่มรื่น มีลำน้ำเล็กๆ ไหลผ่าน ลมพัดเย็นสบาย คือบรรยากาศของที่พัก ณ บ้านห้วยหินดำ ซึ่งอยู่ในเขต อุทยานแห่งชาติพุเตย และเป็นที่ตั้งของชุมชนที่ชาวกะเหรี่ยงโป อยู่อาศัยร่วมกับคนไทยมาเนิ่นนาน ความเรียบง่ายของวิถีชีวิตในชุมชน ซึ่งผู้คนดำรงชีพด้วยการปลูกข้าวไร่ ข้าวโพด มัน พืชเกษตรอินทรีย์ ทำฟาร์มนมแพะ ทอผ้า และงานหัตถกรรม ได้กลายเป็นสิ่งดึงดูดให้ผู้คนอยากเข้ามาสัมผัสและเรียนรู้การใช้ชีวิตที่อยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างแท้จริง



เที่ยวชุมชนบ้านห้วยหินดำ

เมื่ออยู่ในเขตอุทยานแห่งชาติ สิ่งแรกที่นึกถึงก็คือบรรยากาศอันร่มรื่นของป่า แต่ที่บ้านห้วยหินดำ เราไม่ได้ไปดูป่าธรรมชาติ แต่เราไปดู “ต้นยางใหญ่” ที่อยู่กลางหมู่บ้านชาวกระเหรี่ยง ซึ่งมีอายุราว 300 กว่าปี และมีอยู่หลายต้นเรียงรายกันเป็นแนว ไกลๆ กันยังมีต้นไทรขนาดใหญ่ ที่มีร่องรอยของการทำพิธีค้าต้นไทรของชาวกระเหรี่ยงให้เห็นอยู่ พิธีนี้จะทำขึ้นในวันแรม 8 ค่ำ ของเดือน เม.ย. เพื่อเสียเคราะห์ต่อชะตา ถัดจากต้นไทรจะเห็นบ้านของชาวกระเหรี่ยง ซึ่งยังคงสืบทอดวัฒนธรรมการทอผ้ามาจนถึงปัจจุบัน โดยพวกเขาจะทอเป็นพาดุง เสื้อ และผ้าพันคอ เพื่อจำหน่ายแก่นักท่องเที่ยว และที่นี่ยังมี หมอชาวกระเหรี่ยงที่เปิดให้บริการแพทย์แผนประยุกต์ โดยการพึ่งพิงร่วมกับสมุนไพรและนวดคลายปวดเมื่อยด้วย

ออกจากชุมชนชาวกระเหรี่ยง เราได้มุ่งตรงไปยัง “ฟาร์มนมแพะ” เพื่อชมการเลี้ยง การรีดนม และการป้อนนมแพะ ซึ่งคุณลุงเจ้าของฟาร์มได้พัฒนาสายพันธุ์เอง จนน่านมแพะที่ได้มีความเข้มข้นและได้รับรางวัลมากมาย หากอยากลองชิม นมแพะรสจืดหรือรสสามารถซื้อจากฟาร์มซึ่งแปรรูปเองได้เลย

จุดสุดท้ายที่ไม่ว่าไม่ได้ คือ “อ่างเก็บน้ำห้วยยาง” ซึ่งอยู่ใกล้กับ “แปลงผักเกษตรอินทรีย์” ที่อ่างเก็บน้ำนั้นนอกจากจะเป็นจุดชมพระอาทิตย์ตกดินที่สวยงามแล้ว ยังเป็นจุดที่ชาวบ้านทั้ง ต.วังยาว ใช้ในการหาปลา ซึ่งจะมีการปิดในช่วงที่ปลาวางไข่ แต่หากมาตรงกัน



ช่วงที่เปิดให้หาปลาได้ จะมีกิจกรรมให้นักท่องเที่ยวได้ไปตกปลาแล้วนำมาทำอาหารกินสดๆ พร้อมกับหุงข้าวในกระบอกไม้ไผ่ ซึ่งเป็นวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวกระเหรี่ยง ที่เวลาเข้าป่าจะหุงข้าวต้มน้ำพริกใส่กระบอกไม้ไผ่ไปกินกัน ส่วนพืชผักและผลไม้ที่ สามารถตัดสดๆ จากแปลงผักเกษตรอินทรีย์นำมาทำเป็นสารพัดเมนูได้เลย ขอบอกว่านอกจากจะหวานอร่อยแล้วยังปลอดภัยอีกด้วย



พักในชุมชนบ้านห้วยหินดำ

โฮมสเตย์ คนละ 500 บาท รวมอาหารเช้าและเย็น
รถอีแต่นำเที่ยวในชุมชน คนละ 100 บาท
ติดต่อที่พัก อาหาร และนำเที่ยวได้ที่ “กลุ่มวิสาหกิจชุมชน ต.วังยาว”
090 8371665, 092 7634911

ชิมอาหารถิ่นบ้านห้วยหินดำ

เมนูอาหารถิ่นของบ้านห้วยหินดำ ส่วนใหญ่วัตถุดิบที่มาจากท้องถิ่นแทบทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นข้าว ปลา พริก หรือผลไม้ ซึ่งจากจุดที่ตั้งของชุมชนที่ถูกล้อมรอบด้วยภูเขาสลับซับซ้อน แถมน้ำยังมีแหล่งน้ำตามธรรมชาติที่เพียงพอตลอดปี ทำให้ที่นี่สามารถปลูกพืชได้หลายชนิด ทั้งผักสด พริกเมืองหนาว พริกสวนครัว และผลไม้บ้านนาพันธุ์ ทั้งฝรั่ง เงาะ ลูกหม่อน ทุเรียน ส่วนปลาในอ่างเก็บน้ำจะเป็นปลาน้ำจืดได้แก่ ปลานิล ปลายี่สก ปลาตาด ปลาช่อน ปลาหางแดง นิยมนำมาทำเมนู “หลามปลาพริก หมกใบตอง ปลาเผา ปลาทอด ต้มยำปลา” ส่วนเมนูอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ คือ “แกงป่าปลาบ้า” รับประทานคู่กับ “ข้าวพันธุ์จุกดำ” ข้าวพันธุ์พื้นบ้านของชาวกระเหรี่ยง และหากมีโอกาสอย่าลืมปิดท้ายด้วย “ขนมทองโย” ขนมกระเหรี่ยงที่ทำจากแป้งนำมาทุบจนเหนียว ซึ่งจะมีในบางฤดูกาลเท่านั้น



แกงป่าปลาบ้า
วัตถุดิบหลัก คือ ปลาบ้า



จังหวัดพิษณุโลก ชุมชนบ้านเนินมะปราง

ภูเขาหินปูนสุดยิ่งใหญ่ ที่โอบล้อมชุมชน
ที่เรียบง่ายไว้ในอ้อมกอด

บ้านเนินมะปราง ตั้งอยู่บนพื้นที่ราบล้อมรอบด้วยภูเขาและเนินเขา มีลำห้วยและลำคลองไหลผ่านโดยรอบ ชื่อบ้านเนินมะปราง มาจากชื่อเดิมว่า “บ้านมะปาง” เนื่องจากสมัยก่อนมีต้นมะปรางปลูกอยู่เป็นจำนวนมาก แต่ปัจจุบันต้นมะปรางได้ถูกตัดจนไม่เหลือแล้ว กลายเป็นทุ่งนาเขียวขจี สลับกับไร่อ้อย ไร่ข้าวโพด และสวนมะม่วงน้ำดอกไม้สีทอง ซึ่งเป็นพืชผลที่สร้างชื่อเสียงให้กับชุมชน



เที่ยวชุมชนบ้านเนินมะปราง

ด้วยความที่ธรรมชาติของพื้นที่โดยรอบยังอุดมสมบูรณ์ ประกอบกับมีเทือกเขาหินปูนที่มีอายุระหว่าง 280-360 ล้านปี ตั้งตระหง่านอยู่ อีกทั้งยังมีถ้ำพามากมายกระจายอยู่ในหมู่บ้านต่างๆ ที่สำคัญคือมีการค้นพบภาพเขียนสีก่อนประวัติศาสตร์รูปมือคนบนเพิงผาหิน และอักษรสมัยขุนโบราณที่สลักไว้บนก้อนหิน รวมทั้งซากดึกดำบรรพ์ของหอย และปะการังที่สันนิษฐานได้ว่าพื้นที่ตรงนี้เคยเป็นทะเลมาก่อน ความอัศจรรย์เหล่านี้ได้ส่งผลให้ชื่อเสียงของ บ้านเนินมะปรางกลายเป็นที่รู้จัก และมีผู้คนสนใจหลงใหลเข้ามาท่องเที่ยวในพื้นที่เพิ่มมากขึ้นทุกปี

สำหรับในส่วนของชุมชนบ้านเนินมะปรางนั้น นอกจากวัดสำคัญสองแห่งที่มีการบูรณปฏิสังขรณ์อายุมากกว่า 100 ปี คือ “วัดเนินมะปรางและวัดศรีมงคล” แล้ว ที่นี่ยังมีสถานปฏิบัติธรรมในถ้ำหินปูนขนาดใหญ่อีกสองแห่ง คือ “วัดถ้ำพานาคินทร์และถ้ำพระไทรงาม” ที่มีการค้นพบแร่เหล็กไหลสีดำเกาะติดบริเวณผนังและก้อนหินภายใน และเนื่อง

จากภูเขาหินปูนนี้มีพื้นที่ครอบคลุมหลายหมู่บ้าน เส้นทางท่องเที่ยวจึงสามารถเชื่อมโยงถึงกันได้ โดยเฉพาะ “ถ้ำลอด” ซึ่งเป็นถ้ำที่เวลาน้ำลดจะสามารถเดินลอดจากตำบลเนินมะปรางทะลุไปจนถึงตำบลบ้านน้อยชุมชี่เหล็กได้ และถ้าใครมีเวลาแนะนำให้เลยไปถึงบ้านมุงซึ่งมีอาณาเขตติดต่อกันด้วย เพราะที่นี่ยังมีสถานที่ท่องเที่ยวให้แวะชมอีกมากมาย ทั้งถ้ำน้ำตก และจุดชมพญาค้างคาวที่บินออกจากถ้ำในยามเย็น ก่อนกลับ อย่าลืมแวะชมผลิตภัณฑ์ของกลุ่มเครื่องจักสานซึ่งมีทั้งงานจักสานหวดหนึ่งขาวและกระติบข้าวเหนียว ที่สามารถซื้อเป็นของฝากติดไม้ติดมือไปได้ด้วย



ชิมอาหารถิ่นบ้านเนินมะปราง

จ.พิษณุโลก ตั้งอยู่ในเขตภาคเหนือตอนล่างหรือภาคกลางตอนบน แต่ผู้คนที่นี่กลับได้รับอิทธิพลหลายอย่างมาจากแถบอีสาน เนื่องจากประชากรส่วนใหญ่อพยพมาจากภาคอีสานตอนบนบริเวณจังหวัดเลยและเพชรบูรณ์ ทั้งภาษาและอาหาร จึงมีความ

เป็นอีสานผสมอยู่ด้วย โดยเฉพาะ “ข้าวปลา” ที่ทำจากปลาตากแห้งทั้งตัว นำมาหั่นใส่หอมกระเทียม และน้ำพริกสะทอน ส่วนอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำเป็นเมนูจากปลาเช่นกัน แต่เป็น “ปลาเนื้ออ่อนทอดกระเทียม” ที่ทั้งสดและกรอบ และถ้าสังเกตุดีๆ จะเห็นว่า เมื่อกินจะขาดไม่ได้เลยสำหรับคนที่นี่ก็คือ “หน่อไม้” ที่มีทั้งปลูกกินเองและขึ้นตามธรรมชาติ นิยมนำมาทำสารพัดเมนูไม่ว่าเป็น “แกงประอะหน่อไม้ ห่อหมก ยำ ทอดใส่ไข่ หรือกินสดกับน้ำพริกน้ำปู” ส่วนขนมพื้นถิ่นจะเป็นขนมไทยโบราณที่ยังคงสืบทอดต่อกันมาได้แก่ “ขนมเทียน ถั่วแปบ ขนมต้ม และขนมตาล”



พักในชุมชนบ้านเนินมะปราง

ที่พักส่วนใหญ่จะเป็นรีสอร์ทของเอกชน ราคาประมาณ 400-600 บาท
ติดต่อศูนย์บริการนักท่องเที่ยวอำเภอเนินมะปราง
พิษณุชัย ทรงพุฒิ 085 4001727



ต้นตาลสูงตระหง่านราว 7,000 ต้น ที่ชาวบ้านในชุมชนบ้านปากคลองยังคงอนุรักษ์ไว้ดี ไม่ได้เป็นเพียงแค่ธรรมชาติอันสวยงามที่มีไว้เพื่อดึงดูดนักท่องเที่ยวเท่านั้น แต่ต้นตาลทุกต้นคือส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่คนในชุมชนยังคงยึดถือการทำตาลเป็นอาชีพสืบทอดมาจากรุ่นปู่ย่าตายาย

ชาวบ้านชุมชนบ้านปากคลอง ได้รักษาภูมิปัญญาท้องถิ่นในการทำน้ำตาลโตนดสืบต่อกันมายาวนานเป็นเวลาหลายร้อยปีแล้วในอดีตชื่อเสียงของน้ำตาลสดบ้านปากคลองเป็นที่กล่าวขานไปไกลมาก จนถึงกับกลายเป็นคำขวัญประจำอำเภอชุมแสงว่า "ถ้าไปชุมแสงแล้วไม่ได้ลิ้มชิมรสน้ำตาลสดเกยไชยก็เปรียบ

เหมือนไม่ได้ไปชุมแสง" ส่วนปัจจุบันนี้คงต้องกล่าวว่า "ถ้าไปบ้านปากคลองแล้วไม่ได้ชิมอาหารหวานที่ทำจากตาล ก็เหมือนมาไม่ถึงบ้านปากคลอง"



จังหวัดนครสวรรค์ ชุมชนบ้านปากคลอง

สืบทอดวิถีชีวิตผ่านดงตาล
ที่ยึดเหนี่ยวกันน้ำมานานนับร้อยปี

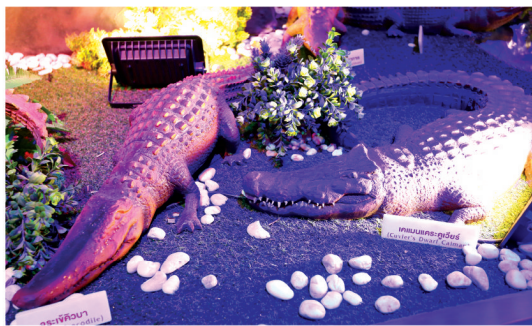


เที่ยวชุมชนบ้านปากคลอง

ขึ้นชื่อว่าบ้านปากคลอง จุดแรกที่แนะนำให้ไปเที่ยวจึงเป็นบริเวณปากคลอง ซึ่งเป็นจุดที่แม่น้ำยมและแม่น้ำไหลมาบรรจบกัน ก่อนจะไหลไปรวมกับแม่น้ำปิงและวังที่นครสวรรค์ กลายเป็นแม่น้ำเจ้าพระยา บริเวณนี้ยังเป็นที่ตั้งของ “วัดเกยไชยเหนือ” วัดเก่าแก่ที่สันนิษฐานว่าสร้างขึ้นในสมัยสุโขทัย โดยมีหลักฐานชิ้นสำคัญ คือ “พระบรมธาตุเจดีย์” ทรงระฆังคว่ำแบบลังกา ที่สันนิษฐานอีกเช่นกันว่าบรรจุพระธาตุขององค์สุทิมมาล ภายในวัดยังมี “พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านวัดเกยไชยเหนือ” ซึ่งแบ่งเป็นหลายหลัง คือ “พิพิธภัณฑ์พื้นบ้าน” จัดแสดงเครื่องปั้นดินเผาที่มได้บริเวณทำน้ำวัด เครื่องเบญจรงค์ เครื่องจักสาน เครื่องแก้ว และของใช้ต่างๆ ส่วนหลังที่สอง คือ “พิพิธภัณฑ์ต้นน้ำ” ที่สร้างจากไม้ตาลทั้งหลัง ใช้เก็บรักษาเครื่องปั้นดินเผา เครื่องแก้ว เครื่องเบญจรงค์ เงินเหรียญโบราณ ธนบัตร และเครื่องทองเหลือง เป็นต้น สุดท้ายคือ “พิพิธภัณฑ์ธาราธาระชัยภักย์ พญาต่างเกยไชย” จัดสร้างขึ้นเพื่อแสดง ประวัติความเป็นมาของธาระชัยภักย์ในตำนาน ที่เคยเล่าขานกันว่าออกมาอาละวาดตรงบริเวณปากคลองแห่งนี้

กลับมาจากวัด ก็แวะชมวิวดวงตาลที่ขึ้นเป็นทิวแถวท่ามกลางทุ่งนา แล้วมาต่อกันที่ “ฐานเรียนรู้เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์จากตาล” ที่แสดงให้เห็นถึงการใช้ประโยชน์จากต้นตาลเกือบทุกส่วน เริ่มจากพลตาลอ่อนที่จะเก็บหลังจากตาลออกจั่นได้ประมาณ 2-3 เดือน นำมาเผาเพื่อเอาเนื้อด้านในที่เรียกว่าจาวตาล 1 ลูก จะมีลอนตาลประมาณ 3 ลอน

นำมารับประทานเป็นผลไม้ รสนุ่มหอมและหวาน ส่วนลูกตาลที่แก่จัดจะมีจาวตาลเหนียวและแข็ง นิยมใช้ทำจาวตาลเชื่อมหรือนำมาคั้นน้ำเพื่อใช้ต้มดื่มและทำอาหารคาวหวาน หากปาดร่อนตาลหรือจวงตาลขณะมีดอก ยังจะได้น้ำหวานที่เรียกว่าน้ำตาลสดหรือน้ำตาลโตนด ใช้รับประทานสดๆ หรือนำมาเคี้ยวทำเป็นน้ำตาลปึก น้ำตาลปิบ ทำน้ำพิ้งดังเมหมักทำเป็นน้ำส้มสายชู หรือกลั่นเป็นเหล่าน้ำตาลก็ได้ ที่ฐานเรียนรู้นี้นอกจากจะมีกิจกรรมให้ลองทำมากมายแล้วยังมีการสาธิตป็นต้นตาล เพื่อเอาน้ำตาลลงมาให้กินกันสดๆ อีกด้วยโดยพลผลิตจากตาลจะมีมากในช่วง มี.ค.-พ.ค. ส่วนช่วงอื่นมีบ้างประปราย



ชิมอาหารถิ่นบ้านปากคลอง

ด้วยภูมิปัญญาของคนที่นี่ นอกจากจะรู้จักการนำตาลมาทำเป็นขนมสารพัดชนิดแล้วยังมีการนำมาทำเป็นอาหารคาว ซึ่งเป็นอาหารเฉพาะถิ่นที่หาทานได้ที่นี่ที่เดียวเท่านั้น โดยเมนูอาหารถิ่นที่อยากจะแนะนำ คือ “แกงเพ็ดลูกขึ้นปลากลาย กับหัวตาล” และ “แกงหัวตาล 3 รส” ซึ่งจะมีส่วน หวาน เค็ม มัน ส่วนขนมหวานจากตาลก็มีทั้ง “น้ำตาลสด จาวตาลเชื่อม ขนมหาล ลูกตาลลอยแก้ว และ ไอศกรีมน้ำตาลสด”



แกงเพ็ดลูกขึ้นปลากลายกับหัวตาล
วัตถุดิบหลัก คือ ลูกขึ้นปลากลาย, หัวตาลหั่น

พักในชุมชนบ้านปากคลอง

มีที่พักของเอกชน ในพื้นที่ใกล้เคียง ค่าเข้าร่วมกิจกรรมฐานเรียนรู้ ฐานละ 1,000 บาท พร้อมคนบรรยาย จัดอาหารถิ่นจากตาล กับข้าว 3 อย่าง พร้อมขนมและไอศกรีม 150 บาท/คน ตัดต่ออาหารและการท่องเที่ยวได้ที่ “โฮมบอยน์วิทย์ บ้านปากคลองเกยไชย” โทร. 081 7867716, บ้านเลขที่ 081 0679646





โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวเชิงอาหาร
(ภายใต้โครงการพัฒนาเครือข่ายท่องเที่ยวโดยชุมชน)