



|                                     |                               |                    |                         |                  |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------|
| ชื่อหนังสือพิมพ์<br><b>ไทยนิวส์</b> | วันที่<br><b>๑๐ ก.ย. ๒๕๕๒</b> | ปีที่<br><b>๔๐</b> | ฉบับที่<br><b>๑๔๒๒๓</b> | หน้า<br><b>๓</b> |
|-------------------------------------|-------------------------------|--------------------|-------------------------|------------------|



## หน้อย ชื่อปะหนุนคนล้านนา พะหนุการนำผลมาทำอาหาร

ผลไม้ในเมืองไทยเรามีมากมาย หลากหลายจนรับประทานกันไม่หวาดไม่ไหว บางช่วงบางเวลามีผลไม้หลายอย่างให้เลือกกินจนไม่ทราบว่า จะกินอะไรก่อนหลัง อย่างเช่นขนุน หรือปะหนุน ก็ยังมีกันหลายชนิดหลายพันธุ์ บางพันธุ์กินแล้วอร่อยเมื่อยามสุก บางพันธุ์ต้องกินผลมันตอนดิบๆอะไรทำนองนี้

ไปแอ่วสวนของเพื่อนบ้านและได้เห็นการนำเอาผลขนุนอ่อนมาใส่ตะกร้าหรือถาดวางไว้ริมทางเดินในสวนมองแล้วก็เป็เพียงปะหนุน หรือขนุนผลเล็กๆขนาดหัวแม่มือ นิ้วมือเท่านั้นเอง ถ้าม



เจ้าของบอกว่าต้องเด็ดมันออกเสียบ้าง หากขึ้นปล่อยให้พวกมันติดขั้วแขวนอยู่ด้วยกัน นานวันเข้าก็จะทำให้ลูกเล็ก ไม่ใหญ่โตตามที่ต้องการ

เจ้าของสวนบางคนจะเด็ดเอาผลปะหนุนหรือขนุนทั้งขั้ว ปนกับขยະอื่นๆในสวน แต่เจ้าของสวนบางคนเกิดความเสียดายในผลปะหนุนหรือขนุนเล็กเหล่านี้ จึงนำพวกมันมากองรวมกันไว้ คัดแยกขนาดให้เท่าๆกันแล้วนำไปขายให้แก่แม่ค้าผักหรือแม่ค้าอาหารพื้นเมือง

ส่วนแม่ค้า หรือพ่อบ้าน แม่บ้านที่นิยมรับประทานอาหารพื้นบ้าน พื้นเมืองก็จะปะหนุนหน้อยมาซอหนั้นเป็นชิ้นเล็กพอคำนำไปใส่แกงแคบ้าง ที่อื่นๆคนที่ชอบรับประทานลาบ รับประทานหลู้ จะนำปะหนุนหน้อยไปแกงล้าลาบ หรือหลู้ในลักษณะผลดิบๆ กัดเป็นท่อนแล้วเคี้ยวกินสดๆกันอย่างนั้นแหละอร่อยดีนักแล

ผลหรือแก่นปะหนุนหน้อยมีประโยชน์ในสรรพคุณทางยาสมุนไพร ย่อมทำให้รักษาท้องไส้มิให้เกิดอาการท้องร่วง เพราะมีรสฝาดอยู่บ้าง เมื่อยาม



| ชื่อหนังสือพิมพ์ | วันที่       | ปีที่ | ฉบับที่ | หน้า |
|------------------|--------------|-------|---------|------|
| ไทยนิวส์         | 10 ก.ย. 2552 | 40    | 14223   | 3    |

รับประทานลาบดิบ หรือหู้ดิบๆ บางคนอาจทำให้  
ท้องเสียปะทุหนองน้อยนี้แหละ รักษาท้องไส้ได้ดีนัก  
นอกจากจะนำผลปะทุหนองน้อยมารับ  
ประทานกันดิบๆแล้ว บางคนยังนำไปลวกในน้ำร้อน  
ที่ร้อนอย่างแรงให้มันๆน้อย เพราะปะทุหนองน้อย  
มีน้ำยางมากต้องใช้ น้ำร้อนแรงๆจึงจะทำให้ยางปะ  
ทุหนองน้อยลดน้อยลงและทำให้รับประทานได้  
อร่อยหรือล้ำแด้ะ...เนอหมู่เฮา

แหล่งข้อมูล ปะทุหนองน้อย ในสวน  
ซาบึงหินไฟ 82 ม.6 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม  
จ.เชียงใหม่ ถนนวงแหวนหน้าศาลากลางจังหวัด  
เชียงใหม่ เหนือสะพานข้ามแม่น้ำปิงด้านตะวันออก  
ตกราว 300 เมตร

...นิคม พรหมมาเทพย์...