



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	12 พ.ค. 2554	41	14832	3

เหมียงหมักคนล้านนา ผะนญาการทำอาหารว่าง

เกี่ยวกับเหมียงหลากหลาย แล้วจะเสียดายที่ไม่ได้กินเหมียง และซอย (อิจฉา) คนสมัยก่อนที่กินเหมียงแล้วไม่เป็นมะเร็ง

แต่มาบัดนี้ผู้คนสมัยใหม่บอกว่าคนกินเหมียงคือคนไม่ทันสมัย แถมเหม็นอีกต่างหาก คนพวกนี้หาว่าแม่ค้าเหมียงได้ทำเหมียงหวานอร่อยๆ กันมากแล้ว แถมยังขายราคาแพง คำหนึ่งก็ราวๆ 5 บาท กำไรหนาๆ คนกินก็แสนสำราญใจ แถมยังมีสารกันมะเร็งได้อีก นะ...เออได้สองสามต่อเนื้อหมูเขา

การเก็บเหมียง เก็บมาแล้วต้องมาคั่วใบเห



มียง มามัดเป็นกำๆ แล้วนำไปหนึ่งให้สุกเป็นเหมียงเตรียมส่งขายในตลาด

เมื่อถึงตลาดแม่ค้าก็จะซื้อเอาไปจัดทำเป็นเหมียงส้ม เหมียงหวาน โดยทำใส่ให้อร่อยๆ หรือรสลาแต่ๆ ไปวางขายตามร้านค้าบางที่ บางแห่งมีคนไม่กี่คนที่รู้จักไปซื้อมารับประทาน จึงได้รับประทานอาหารว่างที่มีประโยชน์ในการป้องกันมะเร็งร้าย และบางครั้งยังทำให้สดชื่น ไม่ง่วงนอน

ปัจจุบันเมื่อเราขึ้นไปตามยอดดอย หรือตามภูเขาสูงๆ มักจะพบกับสวนเหมียงเพียงไม่กี่แห่ง และสวนเหมียงหลายๆ แห่งกำลังจะกลายเป็นสวนชา เป็นที่พักรีสอร์ท หรือถูกเปลี่ยนเจ้าของเป็นของผู้นต่างชาติให้เงินนายทุนคนไทยไปซื้อไว้ แล้วทำกิจการอื่นๆ ทำให้สวนเหมียงหดหายไป อาหารที่ป้องกันมะเร็งก็ร่อยหรอตามเหตุการณ์ เหมียงที่มีคุณค่าก็ไม่ได้เป็นอาหารของผู้คนล้านนาอีกต่อไป

ภาพ ผูกเหมียงก่อนจะนำมาหมัก ดอยแม่ตอน อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่.

...นิคม พรหมมาเทพย์...



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	12 พ.ค. 2554	48	14832	3



แต่ก่อนนานมา ผู้คนล้านนารู้จักกับเหมี้ยงที่ขึ้นชอบก้นนกกนา เป็นอาหารว่างที่ทำให้มีชีวิตชีวา ปอกกินมะเร็งได้ตื่นัก แต่มานี้คนล้านนารู้จักเหมี้ยงน้อยลงๆ จนแทบว่าไม่มีใครรู้จัก แน่นั้นแหละกว่าจะเป็นเหมี้ยงให้เราหรือผู้คนที่ได้กินก็แสนยากเหมือนกัน ลองติดตามว่ามันยากซักมอกได

ผู้คนล้านนาสมัยก่อนมีส่วนเหมี้ยงเก็บเหมี้ยงไว้ขายให้ผู้คนชาวบ้านได้ซื้อกิน ไม่ว่าเหมี้ยงหมัก ใบเหมี้ยงสดๆนำมายำ เรียกว่ายำใบเหมี้ยง โอ้โฮ ลำหรืออร่อยแต่ๆเนื้อเฮา แต่ว่าเหมี้ยงอีกอย่างคือเหมี้ยงหมักที่นิยมนำมาอมเรียกกันว่า "อมเหมี้ยง" มีทั้งเหมี้ยงส้ม เหมี้ยงหวาน

มีงานวิจัยเกี่ยวกับเหมี้ยงมานานแล้วว่าเหมี้ยงมีสารที่ต่อต้านอนุมูลอิสระ ที่เป็นตัวร้ายก่อมะเร็ง ลองหาอ่านดูตามเว็บ ต่างๆก็จะได้รับความรู้