



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมมวลเหนียว..... จังหวัด.....นครสวรรค์.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านพักที่อยู่อาศัย.....

เลขที่.....๒๖..... หมู่.....๑..... ถนน..... -.....

ตำบล/แขวง.....เจริญผล.....อำเภอ/เขต.....บรรพตพิสัย.....

จังหวัด.....นครสวรรค์.....รหัสไปรษณีย์.....๖๐๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๗๒ ๙๑๕๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดธีระชัย.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๒๖..... หมู่.....๑..... ถนน..... -.....

ตำบล/แขวง.....เจริญผล.....อำเภอ/เขต.....บรรพตพิสัย.....

จังหวัด.....นครสวรรค์.....รหัสไปรษณีย์.....๖๐๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๙๗๒ ๙๑๕๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

- ๒ -

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมนวลเหั่ว เป็นขนมหวาน ที่มีมาแต่โบราณของชาวอำเภอบรรพตพิสัย เนื่องจากในอดีตอำเภอบรรพตพิสัย มีเนื้อที่ปลูกเหั่วเป็นจำนวนมาก จึงมีการนำเหั่วมาทำเป็นแป้งแล้วจึงทำขนมนวลเหั่ว ซึ่งปัจจุบันกำลังจะสูญหาย และยังไม่เป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลาย ไม่มีใครปลูกอีก มีเพียงนางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา รองประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์ ซึ่งมีภูมิลำเนาอยู่ที่อำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์ ได้ปลูกเหั่วไว้เป็นแปลงสาธิต เมื่อมีโอกาสพิเศษก็จะนำเหั่วมาทำเป็นขนมนวลเหั่วให้ชิม แต่ก็มีบ้างที่ชาวบรรพตพิสัย จะทำขนมนวลเหั่ว ซึ่งจะต้องสั่งเท่านั้น จึงควรค่าแก่การอนุรักษ์ สืบทอด ไปสู่คนรุ่นหลังต่อไป และปัจจุบันได้มีการสืบทอด ต่อยอดให้เป็นอัตลักษณ์ที่โดดเด่นของชาวอำเภอบรรพตพิสัย ด้านอาหารพื้นถิ่น และจะได้รับประทานก็ต่อเมื่อไ้เลี้ยงแขกบ้านแขกเมือง ในโอกาสพิเศษเท่านั้น

นางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา รองประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์ ปราชญ์ชาวบ้านอำเภอบรรพตพิสัย บุคคลสำคัญท่านหนึ่งที่ควรให้เกียรติยกย่อง เพราะท่านได้พยายามอนุรักษ์สืบทอดขนมนวลเหั่ว ท่านได้ทำนาเหั่วเพื่อเป็นนาสาธิต และยังรวบรวมแป้งนวลเหั่วไว้จำนวนหนึ่งเพื่อทำขนมนวลเหั่วในโอกาสพิเศษต่างๆ เช่น งานบุญวันสำคัญ หรือต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ซึ่งคุณรัชณีเล่าให้ฟังว่า ขนมนวลเหั่ว ทำมาจากแป้งเหั่วนา ซึ่งปัจจุบันเหั่วนาตามธรรมชาติหาได้ยากแล้ว ขนมนวลเหั่ว เป็นขนมหวานที่มีมาแต่โบราณ เนื่องจากเมื่อในอดีตนั้นอำเภอบรรพตพิสัย มีการทำนาข้าวกันปีละครั้ง หลังจากการเก็บเกี่ยวข้าวแล้วก็มีเหั่วนาขึ้นโดยธรรมชาติ ชาวบ้านจึงชุดเหั่วนาขึ้นมาทานกัน ในขณะนั้นมีหญิงชราคนหนึ่ง ชื่อ "ยายนวล" เป็นหนึ่งในชาวบ้าน ที่นำเหั่วนามาทาน และเป็นผู้ริเริ่มการทำแป้งเหั่วนา จึงเรียกแป้งชนิดนี้ ว่า "นวลเหั่ว" โดยการนำหัวเหั่วมาโขลกคั้นกับน้ำทำเป็นแป้งนวลเหั่ว จากนั้นนำมากว่นและตัดเป็นชิ้นพอคำ ทานคู่กับน้ำตาลต้นเคี้ยวกะทิอบควันเทียน เป็น "ขนมนวลเหั่ว" ต่อมามีการทำนาข้าวกันปีละ ๓ ครั้ง เลยทำให้ไม่มีเหั่วนาขึ้นอีก ในปัจจุบันเหั่วนาตามธรรมชาติหาได้ยากแล้ว แต่ก็ยังมีชาวเกษตรบ้านบึง ตำบลหนองกรด อำเภอบรรพตพิสัย ได้ทำนาเหั่วเพื่อทำแป้งและขนมนวลเหั่วจำหน่ายอยู่บ้าง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

นางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา รองประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์ ปราชญ์ชาวบ้านอำเภอบรรพตพิสัย ได้สืบทอดการทำขนมนวลเหั่ว เพื่ออนุรักษ์ขนมหวานที่มีมาแต่โบราณ ในพื้นที่อำเภอบรรพตพิสัย จากการประกอบอาชีพทำนา หลังการเก็บเกี่ยว จึงได้มีการหาเหั่วนา นำมาทำเป็นแป้งเหั่ว และขนมนวลเหั่ว ต่อไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ขั้นตอน วิธีการทำ

๑. นำแป้งหัว และน้ำผสมให้เข้ากัน ใช้ผ้าขาวบางกรอง เทลงกระทะ เติมน้ำตาลทรายเล็กน้อย แล้วแต่ตามต้องการ



- ๓ -



๒. จากนั้น ตั้งไฟใช้ไฟกลาง ใช้ไม้พายกวน ประมาณ ๑.๓๐ - ๒ ชั่วโมง จนกว่าจะเหนียวข้นเป็นวุ้น ได้พอประมาณ





- ๔ -

๓. จากนั้น นำแป้งหัวนาที่เหนียวข้น เทใส่ถาดทิ้งไว้ให้เย็น กลายเป็นวุ้นแห้ง



๔. เมื่อเป็นวุ้นแห้งในถาด นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมนำไปรับประทานกับน้ำกะทิ



๕. จากนั้น เตรียมทำน้ำกะทิ ซึ่งน้ำกะทิมาผสมกับน้ำตาลปึก เดิมผสมให้เข้ากันแล้วแต่ความชอบ ตั้งไฟอ่อนๆ จนได้น้ำกะทิ หวาน หอม อร่อย



- ๕ -



๖. เมื่อได้วุ้นແໜ້ and น้ำกะทิ เรียบร้อยแล้ว นำน้ำกะทิ มาเติมใส่วุ้นແໜ້ เป็นขนมมวนวุ้นແໜ້แสนอร่อย หอม หวาน ชื่นใจ



เคล็ดลับการปรุง

๑. กวนแป้งแห้ว ให้ได้ตามระยะเวลาที่กำหนด จะได้ขนมที่เหนียวนุ่ม ทานละมุนลิ้น
๒. เคี้ยวน้ำกะทิ และปรุงให้ได้รสชาติ หวาน มันพอดี จะรับประทานได้อย่างอร่อย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

- ๖ -

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	แห้วนา	แห้วมีเส้นใยอาหารสูง ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย บรรเทาอาการท้องผูก ริดสีดวง ช่วยลดระดับ คอเลสเตอรอลในเลือด ควบคุมระดับน้ำตาลใน	

		เลือด ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคมะเร็งช่วยแก้ร้อนใน ดับกระหายน้ำ น้ำแห้ว ต้มดื่มจะช่วยกระตุ้นความอยากอาหารในเด็ก ช่วยเรื่องอาหารไม่ย่อย เนื้อห้าวห้าวสดนำมาปอกเปลือกแล้วบดก่อนใช้ทาหูด ช่วยให้หูดอ่อนนิ่มลง แก้อาการไอ ลดอาการคลื่นไส้อาเจียน	
๒	น้ำกะทิ	มีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
☐ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗ -

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวรัชณี เชาว์ปรีชา)

ตำแหน่ง....รองประธานสภาวัฒนธรรมจังหวัดนครสวรรค์.....

วันที่.....๑.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

- ๘ -

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู
ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ
กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง
เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

