

[ลานวัฒนธรรม]

จิตารีย์ ศรีสุรัตน์

เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป ชำนาญการ กองบริการการศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี

ชอปียะห์ ยียูไซะ

วิชาเอกภาษาไทย คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี



นางรอเมาะ มะ

“ปุตฺฮา ลือบอ” ขนมสมุนไพรโบราณ มรดกความสัมพันธ์ไทย-มาเลย์

ช่วงยามเช้าแห่งวัน ย่านชุมชนวอกะห์ บ้านจะบังติกอ นับเป็นแหล่งอาหารเช้าอีกแห่งหนึ่งในจังหวัดปัตตานี อาหารหลากหลายชนิดถูกวางแผงขายรอผู้คนมาหยิบซื้อตามปัจจัยข้อหนึ่งแห่งการดำรงชีวิต หน้าแผงเล็ก ๆ แผงหนึ่งไต้หวันพลาสติกคันใหญ่ ไอ้น้ำขาวที่ลอยอ้อยอิงจากหม้อหนึ่ง ดึงเราเข้าไปพบขนมพื้นบ้านสี่เหลี่ยมอ่อนนวลที่นอนอุ่นอยู่ในหม้อ มันเป็นขนมโบราณชื่อ “ปุตฺฮา ลือบอ”



คำอธิบายจากนางรอมะ มะ หรือกะเมาะ ชาวบ้านจะบังติกอ วัย 57 ปี ผู้เป็นแม่ค้าขายขนม บอกให้เราทราบว่า “ปูตู” หมายถึงแป้ง ฮาลีอบอ (Halba) หมายถึงเม็ดซัด (สมุนไพรที่ใส่ในแป้ง เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งเมล็ดมีสีน้ำตาลอ่อนออก เหลือง) ดังนั้นมันจึงมีความหมายว่า “ขนมที่ทำมาจากแป้งซึ่งใส่เม็ดซัด”

ส่วนประกอบของขนมปูตูฮาเลียบอ ไม่ได้มี เพียงแป้งข้าวสารกับเม็ดซัดดังที่ปรากฏจากชื่อ ขนมเท่านั้น แต่ยังมีข้าวเหนียว ขมิ้น ตะไคร้ ชিং หอมแดง กระเทียม ใบเตย น้ำตาลแว่น น้ำตาลทราย กลี๋ย และมะพร้าวอีกด้วย

ก่อนจะเป็นขนมปูตูฮาเลียบอ เริ่มด้วยการนำข้าวสารแดงกับข้าวเหนียวปนเม็ดซัดมา ล้างให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำ ผึ่งให้แห้งในที่ร่ม นำ ขมิ้น ตะไคร้ ชিং หอมแดง กระเทียม ตำให้ละเอียด เพื่อนำมาผสมพร้อมกับข้าวที่เคล้าเม็ดซัด จากนั้นนำข้าวเคล้าเม็ดซัดที่ขาวเรียบร้อยแล้ว มาอบเพื่อร่อนให้ได้แป้งที่ละเอียดสำหรับการทำ ขนม แล้วบดน้ำตาลแว่นคลุกกับน้ำตาลทราย สำหรับทำไส้

ขั้นตอนการก่อร่างประกอบเป็นตัวขนม แสนหอมอร่อย ก็เพียงนำผ้าขาวบางวางลงบน พิมพ์ ตักแป้งลงไป ใส่ไส้ แล้วตักแป้งลงอีกชั้น

เพื่อปิดไส้ขนม นำพิมพ์ขนมนั้นใส่ลงในกรวย ของหม้อหนึ่ง ปิดฝาหม้อสักพัก รอให้เนื้อแป้ง กลายเป็นขนมร่อน ก็ยกผ้าห่อขนมขึ้นมาวางไว้ บนถาดที่รองไว้ด้วยใบตอง แกะขนมออกจากผ้า ทิ้งให้สะเด็ดความร้อนสักพัก ก็ใช้ช้อนที่ตีทุบจน แบน ตักขนมใส่ใบตอง การตีช้อนให้มีลักษณะ แบนราบช่วยทำให้เวลาตักขนมไม่เสียรูปทรง หรือแตกง่าย โรยมะพร้าวขูดที่คลุกเกลือกเล็กน้อย บนหน้าขนม จากนั้นพับชายใบตองห่อ แล้ว ปิดห่อใบตองด้วยไม้กลัด วางขายต่อไป

ขนมปูตูฮาเลียบอมีรสชาติที่ผสมผสาน กลมกลืนกันทั้งกลิ่นไอของเครื่องเทศและกลิ่นสมุนไพรอ่อนๆ ควรรับประทานขณะที่กำลัง ร้อนๆ เพื่อสัมผัสถึงความหอมอร่อย รสชาติที่เผ็ด อ่อนๆ หวานกลมกล่อม มะพร้าวขูดที่โรยหน้า ขนมนี้จะช่วยเพิ่มความมันยิ่งขึ้น กะเมาะบอก ว่า “บางคนว่ามีกลิ่นเหม็นขมื่น แต่ถ้าได้ทาน รสชาติมันจะติดปาก หลายคนติดใจเพราะกิน ตอนร้อนๆ นี่แหละ”

กะเมาะเป็นผู้หนึ่งที่ยังคงสืบทอดขนมสมุนไพรโบราณชนิดนี้ในพื้นที่จังหวัดชายแดน ภาคใต้ ประกอบอาชีพขายขนมปูตูฮาเลียบอ หล่อเลี้ยงชีวิตมาต่อเนื่องยาวนานนับ 30 ปี ส่ง เสียบุตรทั้ง 9 คน ให้ได้มีโอกาสศึกษาในระดับ



ขณะสัมภาษณ์นางรอเมาะ มะ เมื่อวันที่ 17 พฤศจิกายน 2554
ที่มา : ถ่ายภาพโดย ซอพิยะห์ ยีโยโซะ

ปริญญาตรีด้วยรายได้จากการขายขนม แม้ทุกคนได้รับการถ่ายทอดความรู้การทำขนมปุดูฮาลีอบอ แต่ขณะนี้ยังไม่มีลูกคนใดคิดที่จะสานต่อเป็นอาชีพหลัก

“สมัยเป็นสาวก็ได้เรียนรู้วิธีการทำขนมจากแม่ และพยายามพัฒนาสูตรขนมเรื่อยมา จนมีรสชาติหอมอร่อย ติดปากลูกค้าเช่นทุกวันนี้” กะเมาะย้อนอดีต ถ้อยคำของเธอ บอกเล่าให้เห็นถึงวัฒนธรรมการเรียนรู้ของคนพื้นบ้านที่ไม่จำเป็นต้องเข้าอบรมหลักสูตรอาชีพให้เสียเวลา สำหรับคนท้องถื่นแล้ว วิชาการปรุงอาหารจึงเปรียบเสมือนมรดกตกทอดที่จะพึงได้รับสำหรับผู้ที่ใส่ใจและใฝ่รู้เท่านั้น

กะเมาะยังเปิดเผยถึงเคล็ดลับบางอย่างที่ถ้าผู้ปรุงใส่ใจ จะทำให้ได้ “ปุดูฮาลีอบอ” ที่หอมอร่อยกว่า คือ ข้าวสารที่จะ

นำมาทำแป้งขนม ต้องเป็นข้าวสารเก่า ยิ่งเก่ายิ่งหอม นอกจากนี้ ในขั้นตอนการล้างและตากข้าวสารก็มีเคล็ดลับเช่นกัน กล่าวคือ เมื่อล้างข้าวสารแล้วควรตากในที่ร่ม ไม่ควรตากกลางแจ้งเพราะจะทำให้ข้าวสารเกิดการแข็งตัว เมื่อบดเป็นแป้งส่งผลให้ขนมเสียรสชาติ นอกจากนี้ยังทำให้แป้งมีกลิ่นใหม่และมีสีเกรียมแดดอีกด้วย

เมื่อถามว่า รากเหง้าของขนมชนิดนี้เป็นมาอย่างไร กะเมาะเล่าถึงคำเล่าขานที่สานต่อกันมาในคนแก่ คนเฒ่าว่า ขนมปุดูฮาลีอบอมีพื้นเพจากทางประเทศมาเลเซีย หากนำชื่อขนม “ปุดูฮาลีอบอ” ไปถามไถ่ผู้เฒ่าผู้แก่ในมาเลเซียก็มักจะรู้จักกันเป็นส่วนใหญ่ ครั้งหนึ่งขณะที่เดินทางไปยังซูเปอร์มาร์เก็ตตลาดยะโฮฮายแดนประเทศสิงคโปร์ ก็พบเห็นขนมปุดูฮาลีอบอมีวางขายที่นั่นด้วย

“ขนมที่เห็นวางขายอยู่นั้น มีรูปร่างหน้าตาเหมือนกับที่เราทำทุกอย่าง เลยซื้อมาชิมดู อยากรู้ว่ามีรสชาติเหมือนกันไหม แต่ปรากฏว่าเนื้อแป้งของเขาแข็งมาก” กะเมาะเล่า

ย้อนหลังกลับไปประมาณ 20 ปีก่อน จากคำบอกเล่าของกะเมาะ ทำให้ทราบว่าคนขายขนมปุดูฮาลีอบอจะนั่งขนมในหม้อดินเผา โดยใช้กะลาทำเป็นกรวยหนึ่ง ไม่ใช้หม้อหนึ่ง อะลูมิเนียมดังที่เห็นในปัจจุบัน ขนมจากหม้อดินเผาจะมีความหอมกรุ่น



เม็ดฮาลือบอ (เม็ดซัด) เครื่องเทศในขนม



ขนมปุดูฮาลือบอ



หม้อหนึ่งอะลูมิเนียมสำหรับทำขนมซึ่งแทนที่หม้อหนึ่งดินเผาในอดีต

มากกว่า แต่ก็ต้องแลกมาด้วยเวลาในการหนึ่งที่ต้องนานกว่า สังคมยุคปัจจุบันที่ผู้คนต้องดำเนินชีวิตบนวิถีแห่งความรีบเร่ง หม้อหนึ่งดินเผาจึงไม่คุ้มค่าต่อการรอคอย

ขนมปุดูฮาลือบอ สูตรหอมอร่อยของกะเมาะ ทำให้กะเมาะต้องเดินทางไปนำเสนอภูมิปัญญาท้องถิ่นเกี่ยวกับขนมปุดูฮาลือบอตามคำเรียนเชิญของหน่วยราชการต่างๆ ทั้งในงานศิลปวัฒนธรรมของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์วิทยาเขตปัตตานี บางทีก็เดินทางไปสาธิตการ

ทำขนมที่หาดใหญ่ บางครั้งถูกเชิญไปไกลถึงอุบลราชธานี แต่ด้วยความยุ่งยากในการเดินทางกะเมาะจึงปฏิเสธคำเชิญนั้น

กะเมาะจะตั้งหม้อขายหน้าอาคารอเนกประสงค์ ย่านชุมชนวอกะห์ บ้านจะบังติกอในทุกเช้า ตั้งแต่เวลา 06.30-09.30 น. และในตลาดนัดตำบลบ้านบานายามเย็นของวันจันทร์ พุธ ศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.00-20.00 น. บางครั้งวันที่ทางโรงแรม CS ปัตตานี ต้องการเลี้ยงแขกด้วยอาหารพื้นบ้านก็จะเชิญกะเมาะไปตั้งหม้อหนึ่งในบริเวณงานจัดเลี้ยง เพื่อให้แขกผู้มาเยือนได้รับประทานขนมที่สดร้อนๆ จากเตา

สำหรับกะเมาะแล้วได้เปรยให้ฟังว่าอีก 2 ปีข้างหน้า หากชีวิตเป็นไปตามแผนตนจะขอวางมือและไม่ขายขนมปุดูฮาลือบออีกแล้ว พร้อมบอกเหตุผลว่า “รู้สึกเหนื่อย ทำมานานแล้วตอนนี้ภาระก็เริ่มเบามากขึ้น อยากพักผ่อนบ้าง”

คนขายขนมปุดูฮาลือบออาจหายไปจากรุ่นสู่รุ่น แต่คุณค่าแห่งความเป็นขนมสมุนไพรรักษาภูมิปัญญาพื้นบ้านโบราณ จะยังคงอยู่คู่ท้องถิ่นสืบไป หากเรายังมองเห็นความสำคัญและไม่สละทิ้งคุณค่าของมันไปตามร่ายทางแห่งกาลเวลา

สมุนไพรแต่ละชนิดในขนมมีคุณค่าทางโภชนาการมากมาย ดังนี้

- ข้าวสารแดงเป็นพันธุ์ข้าวอย่างหนึ่งที่มีสีแดง จะช่วยในโรกระบบขับถ่าย โรคเหน็บชา บรรเทาอาการอ่อนเพลีย ลดอาการเป็นตะคริว
- ข้าวเหนียว จะทำให้สมองสงบ คลายเครียด เพิ่มสมรรถภาพการทำงานของกระเพาะอาหาร
- ลูกเม็ดชด มีเพ็คตินและสารเมือกเป็นใยพืชชนิดละลายน้ำได้ ช่วยลดการดูดซึมน้ำตาลได้ และรักษาระดับน้ำตาลในเส้นเลือดให้อยู่ในภาวะปกติ นำไปคั่วก่อนนำไปใช้เป็นเครื่องเทศปรุงอาหาร คนไทยสมัยก่อนใช้น้ำต้มลูกชด และเปลือกชะลูดต้มผ้าให้หอมและจับกลับได้ ปัจจุบันมีการทดลองใช้สารสกัดจากใบและเมล็ดลูกชด ลดน้ำตาลในเลือดและน้ำหนักตัวได้
- ขมิ้น แก่ลมจุกเสียด ขับลม ช่วยย่อยอาหาร มีสารแอนตี้ออกซิเจน
- ขิง ใช้ขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน ลดอาการเมารถ เมารถ แก้อืด ขับเสมหะ ทำให้มีรสชาติเผ็ดร้อน
- น้ำตาลแว่น ทำให้รสชาติหวานกลมกล่อมและได้รับคาร์โบไฮเดรต
- น้ำตาลทราย ช่วยบำรุงพลัง ทำให้เลือดไหลเวียนสะดวก
- มะพร้าวทึนทึก จะมีฟอสฟอรัสกับวิตามินซี และมีแคลอรีสูง (99) ช่วยทำให้อิมมูนิตี้เพิ่มรสชาติ สีสันสวยงามน่ารับประทาน
- กระเทียม ขับลม ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด ลดคอเลสเตอรอลในเลือด ป้องกันการจับตัวของเลือดและลดน้ำตาลในเลือด
- ใบเตย บำรุงหัวใจทำให้ชุ่มชื้น แต่งสีอาหาร มีสารคูมาริน แอทิลวานิลิน แก้อาการหอบ ทำให้สดชื่น
- ตะไคร้ แก้อืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด มีคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินเอต้านและยับยั้งการก่อตัวของมะเร็งในระบบทางเดินอาหาร
- หอมแดง มีน้ำมันหอมระเหย ขับลม แก้อืด ท้องเฟ้อ
- เกลือ ช่วยถนอมอาหาร ป้องกันกลิ่นและทำให้รสชาติอาหารกลมกล่อมขึ้น (๕)

อ้างอิง

วารสาร คีรีพัฒน์. (2524). ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพรอาหารเพื่อสุขภาพ. *รุสมิแล*, 24(2), 62-67.

วารสาร คีรีพัฒน์. (2551). ธรรมชาติบำบัดและสมุนไพร สมุนไพรไทย...เพื่อความ เป็นไทย. *รุสมิแล*, 29(3), 84-85.

สัมภาษณ์นางรอมะ มะ บ้านเลขที่ 5/3 ถนนยะรัง ซอย 5 ตำบลจะบังติกอ อำเภอเมือง จังหวัดปัตตานี