

แบบทดสอบความรู้ของเกษตรกรต้นแบบในพื้นที่

๑. เรื่อง การแปรรูปข้าวฮาง

๒. ชื่อเกษตรกรเจ้าขององค์ความรู้ นายไพศาล ผาจินดา

เกิดวันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๐๐ หมายเลขบัตรประชาชน ๓๔๑๐๑๐๑๓๗๓๙๔๖

ที่อยู่ บ้านเลขที่ ๓๗ ม.๗ ต.ใหม่มาเพียง อ.แวงใหญ่ จ.ขอนแก่น

๓. ความเป็นมา

หากจะพูดถึงข้าวฮาง หลายคนอาจจะส่ายหน้าไม่รู้จักและหาคำอธิบายไม่ได้ ไม่รู้ความหมายอาจเคยได้ยินแต่ “ฮางหมู” ซึ่งเป็นภาษาอีสาน หมายถึงภาษาคนใส่อาหารหมู ส่วนข้าวฮางนั้น.....?

จากการสอบถามผู้เฒ่าผู้แก่ ทำให้พอบอกได้ คำว่า “ฮาง” เป็นภาษาอีสาน แปลว่า การนึ่งให้สุกข้าวฮางเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชนเผ่าภูไทในภาคอีสาน ที่เล่าขานกันมากกว่า ๒๐๐ ปี มาแล้วโดยทำมาอิมอพยพมาอยู่บ้านย้อ ท่านมีลูกหลายคน ก็มาทำมาหากินเลี้ยงวัวเลี้ยงควายทำไร่ ทำนา แต่พื้นที่มีน้อยข้าวไม่พอกินตลอดปีเหลือเวลาตั้งหนึ่งเดือนก่อนถึงฤดูกาลเก็บเกี่ยว เลยเกี่ยวข้าวที่ใกล้จะสุกคือ ข้าวที่แก่เกินทำข้าวเม่า แต่ยังไม่สุกพอที่จะเก็บเกี่ยวมาหมักแล้วนำมานึ่งกินไปพลาง ก่อนที่ข้าวใหม่จะสุกพอเก็บเกี่ยวจนกลายเป็นตำนานของ “ข้าวฮาง” นับแต่นั้นเป็นต้นมา

๔. องค์ความรู้ในการประกอบอาชีพ และงานที่ภาคภูมิใจ

ข้าวฮาง คือ ข้าวน้ำนมที่มีระยะแก่เกินจะทำข้าวเม่า แต่ยังไม่สุกพอระยะเก็บเกี่ยวหรือระยะพลับพลึง (รวงแก่ประมาณ ๘๐%) นำข้าวเปลือกมาแช่น้ำและนำข้าวเปลือกไปนึ่งก่อนที่จะนำมาสีเป็นข้าวกล้อง ข้าวฮางทำได้ทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว

ดังนั้นการสีข้าวฮางเป็นการเอาเปลือกหรือเอาแกลบออกโดยที่จมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดไม่แตกหักไปไหน เส้นใยและโปรตีนที่มีคุณค่าจึงอยู่ในเมล็ดครบเนื่องจากการนึ่งข้าวให้สุก เมล็ดข้าวจะเหนียวไม่มีเมล็ดแตกร้าว เมื่อนำไปสีจึงทำให้ข้าวฮางมีสีเหลือง

ชนิด/ประเภทของข้าวฮาง๓ ชนิด คือ

๑. ข้าวฮางระยะน้ำนม

๒. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ ๒๔ ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่ง

๓. ข้าวฮางที่นำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ ๒๔ ชั่วโมง นำมาบ่ม ๔๘ ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่ง หรือเรียกว่า

ข้าวฮางงอก

ข้าวฮางและข้าวฮางงอกคืออะไร ?

การนำข้าวเปลือกไปแช่น้ำ เพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอก ซึ่งจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางชีวเคมีในเมล็ดข้าว โดยเฉพาะการเพิ่มขึ้นของปริมาณสาร “กาบ้า” GABA (Gamma Amino Butyric Acid) ในเมล็ดมากเป็น ๑๐ เท่า ของข้าวสาร และเกิดสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น แกมมาออริซานอล

วิตามินอี สารฟีนอลิกไลซีน และสาร “กาบ้า” (Gamma aminobutyric acid) ในข้าวกล้องงอก

สารกาบ้า เป็นสารอะมิโนชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในกระบวนการการงอกของเมล็ดข้าว สารกาบ้าที่อยู่ในเมล็ดข้าวจะเพิ่มขึ้นเมื่อข้าวงอกและจะเพิ่มถึง ๑๕ เท่าเมื่อข้าวงอกมีอายุ ๑-๒ วัน หลังจากนั้นสารกาบาก็จะลดลงเรื่อยๆ

๑. สารกาบ้า จะทำหน้าที่เป็นสื่อประสาทส่วนกลางและเป็นสารสื่อประสาทประเภทยับยั้งทำหน้าที่รักษาสมดุลในสมอง ทำให้ผ่อนคลาย นอนหลับ นอกจากนี้ยังช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมนที่ช่วยการเจริญเติบโตและป้องกันไขมันชื่อ “ลิโปโทรปีด” (Lipotropic)

๒. สารกาบ้ายังช่วยทำให้ระดับฮอร์โมนในร่างกายสม่ำเสมอชะลอความแก่ชราควบคุมระดับน้ำตาลและคลอเลสเทอรอลในกระแสเลือดรวมทั้งขับเอ็นไซม์เพื่อขจัดสารพิษออกจากร่างกาย กระตุ้นการขับน้ำดีเสื่อม ในวงการแพทย์มีการใช้สารกาบารักษาโรคเกี่ยวกับประสาท เช่น โรควิตกกังวล โรคนอนไม่หลับ และโรคลมชัก นอกจากสารกาบ้าที่มีในข้าวฮางแล้ว ข้าวฮางยังมีสารต่างๆ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายอีกหลายชนิด เช่น

๓. โปรตีนในข้าวฮาง มี ๖ - ๑๒

๔. ธาตุแมงกานีส ช่วยต้านอนุมูลอิสระ

๕. วิตามินช่วยเผาผลาญพลังงานได้อย่างหมดทำให้ไม่อ้วน

๖. แร่ธาตุในอะซีน ช่วยให้ผิวหนังยืดหยุ่น (ทำให้เป็นหนุ่มเป็นสาว) และระบบประสาทไว

๗. เส้นใยสูงกว่าข้าวขาวอย่างน้อย ๓ - ๘ เท่า มีประโยชน์ต่อระบบขับถ่าย

๘. ช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ตับอ่อนจะมีการผลิตอินซูลินในระดับที่สมดุลระหว่างการกินกับการใช้น้ำตาลของร่างกาย การกินข้าวฮางจึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

๙. ในข้าวฮางยังมีวิตามินอี แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ซีเลเนียม ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน ธาตุเหล็กสร้างเม็ดเลือดแดงป้องกันโลหิตจาง ซึ่งธาตุอาหารเหล่านี้จะมีมากกว่าข้าวขาว

“เห็นประโยชน์ของข้าวฮางมากขนาดนี้ถึงเวลาแล้วหรือยังที่จะเปลี่ยนมากินข้าวฮาง เพื่อสุขภาพ อนามัยที่แข็งแรง”

๕. สรุปองค์ความรู้ที่ใช้

๕.๑ การผลิต

วิธีการทำข้าวฮาง

๑. นำข้าวเปลือกที่จะผลิตข้าวฮางลงแช่น้ำในภาชนะ ให้น้ำท่วมข้าว ในขณะที่แช่เมล็ดข้าว ข้าวที่ไม่สมบูรณ์ เมล็ดลีบจะลอยขึ้นมาบนผิวน้ำให้ใช้กระชอนตักออก แช่ไว้ ๑๒ ชั่วโมง

๒. นำข้าวที่แช่ครบ ๑๒ ชั่วโมง นึ่ง (อาจใส่สมุนไพรหรือใบเตยด้วย) ระหว่างนึ่งถ้าข้าวแห้งให้พรมน้ำ ๒ - ๓ ครั้ง เมื่อเมล็ดข้าวแตก แสดงว่าข้าวสุกแล้ว ซึ่งใช้เวลาประมาณ ๓๐ - ๔๐ นาที

๓. นำข้าวที่สุกตากแดด หรือผึ่งลม ควรหมั่นกลับข้าวเพื่อให้ข้าวแห้งสม่ำเสมอ

๔. นำข้าวที่แห้งสนิทแล้วไปสีเป็นข้าวกล้อง

วิธีทำข้างฮางงอก

๑. นำข้าวเปลือกมาแช่น้ำ ๑๒ ชั่วโมง

๒. นำข้าวที่แช่น้ำมาบ่มในภาชนะที่มีอากาศถ่ายเทได้บ้าง เช่น บ่มในกระสอบ รดน้ำเช้า - เย็น บ่มไว้ประมาณ ๔๘ ชั่วโมง จะงอกประมาณ ๐.๕ มม. หรือเท่าปลาเข็ม

๓. นำข้าวที่งอกไปนึ่งให้สุก

๔. ตากแดดหรือผึ่งลมให้แห้ง (ระหว่างตากควรมีการกลับข้าวบ้าง)

๕. สีเป็นข้าวกล้อง

๖. แยกสิ่งเจือปนและเก็บในภาชนะที่แห้งสนิท หรือบรรจุในถุงสุญญากาศ

การเก็บรักษาข้าวฮาง

๑. เก็บในภาชนะที่สะอาดและแห้งมีฝาปิดมิดชิด

๒. เก็บบรรจุแบบสุญญากาศ

๓. เก็บบรรจุแบบสุญญากาศ จะเก็บได้นานประมาณ ๑ ปี

วิธีหุงข้าวฮาง

๑. ล้างข้าวฮางล้างด้วยน้ำสะอาด ซาวน้ำเร็วๆ ครั้งเดียว (ถ้าเป็นข้าวใหม่ไม่ต้องซาวก็ได้)

๒. ข้าวฮาง๑ ส่วน น้ำ ๑.๕ ถึง ๒ ส่วน ในการหุงข้าวฮางจะใช้น้ำมากกว่าการหุงข้าวขาว

๓. ทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที จะได้ข้าวฮางที่หอม นุ่ม มีสีน้ำตาลทอง นำรับประทาน ถ้าเจ้าไหนใส่

สมุนไพรจะมีกลิ่นหอมของสมุนไพรซึ่งเป็นการเพิ่มคุณค่าของข้าวฮางด้วย

ข้าวฮางและข้าวฮางงอก แตกต่างกันอย่างไรร

ข้าวฮางงอกจะมีปริมาณสารกาบ้าในปริมาณมากกว่าข้าวฮางชนิดไม่งอกเนื่องจากข้าวฮางงอกมีการบ่มให้เกิดรากก่อนนำไปนึ่ง

๕.๒ การตลาด

ส่งเสริมให้กลุ่มวิสาหกิจชุมชนศูนย์ข้าวชุมชน โดยการเพิ่มมูลค่าข้าวด้วยการแปรรูปผลผลิตในรูปของข้าวฮาง และข้าวฮางงอก จำหน่ายในชุมชน และจำหน่ายในงานต่างๆ เช่น เมืองทองธานี กาชาดจังหวัด งานบุญกุ่มข้าวใหญ่ของอำเภอ

๖. ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

การพัฒนาคุณภาพผลผลิตและผลิตภัณฑ์ที่ไม่หยุดนิ่ง การสร้างเครือข่ายความร่วมมือช่วยเหลือระหว่างกลุ่ม และการให้การสนับสนุนช่วยเหลือของภาคราชการและองค์กรอื่นๆ

๗. แนวคิดในการทำงาน

เน้นคุณภาพ การมีส่วนร่วม รับผิดชอบและรับผลประโยชน์ร่วมกัน

๘. หลักคิดในการประกอบอาชีพการเกษตร

การทำกิจกรรมที่หลากหลาย ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อลดความเสี่ยงและสร้างงานให้มีในชุมชนตลอดปี

๙. ที่มาของข้อมูล (ผู้ถอดองค์ความรู้)

ชื่อ นางสาวณัฐชานันท์ ฝาสุข ตำแหน่ง นักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ
สำนักงานเกษตรอำเภอแวงใหญ่ จังหวัดขอนแก่น