

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวหมาก

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน ม.๕ ต.ร่มไทร อำเภอ สุพรรณบุรี ตำบล ร่มไทร

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อื่น ๆ (ระบุโอกาสที่รับประทาน/ทำ)

ข้าวหมากสามารถรับประทานได้ทุกโอกาส

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ไม่นานมานี้มีข่าวการค้นพบคุณประโยชน์ในข้าวหมากว่ามีสรรพคุณช่วยบำรุงเลือด ผิวพรรณเปล่งปลั่ง แก้ปัญหาสิวฝ้าได้ และจัดเป็นอาหารโปรไบโอติก ทำให้ใครหลายคน โดยเฉพาะสาว ๆ หันมาให้ความสนใจกับอาหารชนิดนี้มากขึ้นแต่ก่อนที่จะไปรู้ว่าข้าวหมากนั้นช่วยบำรุงสุขภาพของคุณผู้หญิงได้อย่างไร

โปรไบโอติก คืออาหารที่บรรจุจุลินทรีย์ที่มีชีวิต ช่วยการสร้างความสมดุลให้กับลำไส้ โดยจุลินทรีย์เหล่านี้จะมีอยู่ร่างกายเรายอยู่แล้ว และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย หากอยู่ในปริมาณที่เหมาะสมปัจจุบันกำลังได้รับความนิยมเป็นมากขึ้นโดยนำจุลินทรีย์เหล่านี้มาบรรจุในเครื่องดื่มหelpช่วยให้ระบบลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น โปรไบโอติก พบที่ไหนบ้างโดยปกติ อาหารที่เหมาะสมกับการย่อยสลายของจุลินทรีย์โปรไบโอติกนั้น มีอยู่แล้ว ในธรรมชาติ ไม่ว่าจะเป็น อาหารเส้นใย ผักและผลไม้ทุกชนิด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง กล้วยหอม แอปเปิ้ล มะเขือเทศ หน่อไม้ฝรั่ง หอมหัวใหญ่ กระเทียม ซึ่งจะเป็นอาหารชั้นดีของแบคทีเรียในลำไส้นั่นเองโปรไบโอติกคืออย่างไรจุลินทรีย์ที่เป็นโปรไบโอติกหรือแบคทีเรียชนิดดีจะผลิตกรดอินทรีย์ช่วยในการขับถ่าย ทำให้กระดูและเม็ดเลือดแข็งแรง ปรับความสมดุลให้กับแบคทีเรียในร่างกาย ช่วยให้การเผาผลาญปกติ นอกจากนี้ยังช่วยในการกำจัดสารก่อมะเร็ง ไวรัส อนุมูลอิสระต่างๆ ลดอาการอักเสบท้องเสีย กระเพาะอาหาร โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน ภูมิแพ้ โรคตับอักเสบ โรคตับ แผลสด แผลพุพอง แผลเน่าเปื่อยอีกด้วย

ข้าวหมาก กับอาหารโปรไบโอติก

จริงๆแล้วอาหารประเภทโปรไบโอติก ไม่ใช่มีแค่ในอาหารไทยเท่านั้น แต่ในอาหารประเภทอื่นๆก็มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์อยู่อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นกิมจิของเกาหลี นัตโตะหรือถั่วหมักของญี่ปุ่น แม้แต่โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวที่เรารู้จักกันดี ก็มีส่วนผสมของโปรไบโอติกเช่นเดียวกันส่วนข้าวหมากอาหารไทย ๆ ของเรานั้นจะมียีสต์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ มีธาตุสังกะสีมาก ซึ่งคุณประโยชน์ของสังกะสีนั้น จะช่วยในการบำรุง

เลือด ผิพรรณสดใส ไม่เป็นสิ่วหรือฝ้า ทั้งยังช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตให้กับเด็กอีกด้วยเห็นมัยว่าอาหารดีมีประโยชน์นั้นอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด ราคาถูกและยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ต้องไปเสียเงินซื้ออาหารราคาแพงๆแต่ได้คุณประโยชน์เท่ากันให้เสียเวลาอีกแล้วละ

วิธีการทำข้าวหมากนั้นมีหลากหลายสูตรเฉพาะแต่ละพื้นที่ แต่สำหรับตนเองได้ทำและออกขายก็ได้ผลตอบรับที่ดี เพื่อใครอยากทำข้าวหมาก กินเอง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสะอาดสำคัญมากเพราะมีผลต่อรสชาติของข้าวหมาก ถ้ามีสิ่งปนเปื้อนจะทำให้ข้าวหมากมีรสเปรี้ยวปนหวาน

ข้าวเหนียวควรเลือกอย่างดี คือไม่มีเมล็ดข้าวอื่นปนมาเยอะ เพราะจะทำให้ข้าวเหนียวสุกไม่ทั่วถึง ทำให้ข้าวเหนียวบางเมล็ดเป็นไต

ลูกแป้งข้าวหมากที่คุณภาพดีก็มีผลต่อรสชาติของข้าวหมาก ข้าวหมากจะหวานมากหรือหวานน้อย รวมทั้งอุปกรณ์ที่ใช้ทำข้าวหมาก ควรแยกต่างหากจากอุปกรณ์ที่ใช้ประจำทั่วไป

น้ำต๋อยข้าวหมากออกมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับเมล็ดข้าวที่คลุกเคล้า เมล็ดข้าวที่คลุกเคล้าลูกแป้งข้าวหมากแล้วค่อนข้างมีเมล็ดติดกันน้ำต๋อยจะออกมาเยอะ แต่ถ้าเมล็ดข้าวที่คลุกเคล้าลูกแป้งข้าวหมาก ค่อนข้างห่างแห้ง เมล็ดไม่ติดกันน้ำต๋อยจะออกมาพอดี

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ
จริงๆแล้วข้าวหมากไม่ใช่มีแค่ในอาหารไทยเท่านั้น แต่ในอาหารประเภทอื่นก็มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์อยู่อีกมาก ไม่ว่าจะเป็นกิมจิของเกาหลี นัตโตะหรือถั่วหมักของญี่ปุ่น แม้แต่โยเกิร์ตหรือนมเปรี้ยวที่เรารู้จักกันดี ก็มี ส่วนผสมของโปรไบโอติกเช่นเดียวกันส่วนข้าวหมากอาหารไทย ๆ ของเรานั้นจะมียีสต์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายของมนุษย์ มีธาตุสังกะสีมาก ซึ่งคุณประโยชน์ของสังกะสีนั้น จะช่วยในการบำรุงเลือด ผิพรรณสดใส ไม่เป็นสิ่วหรือฝ้า ทั้งยังช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตให้กับเด็กอีกด้วยเห็นมัยว่าอาหารดีมีประโยชน์นั้นอยู่ใกล้ตัวเรามากกว่าที่คิด ราคาถูกและยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ไม่ต้องไปเสียเงินซื้ออาหารราคาแพงๆแต่ได้คุณประโยชน์เท่ากันให้เสียเวลาอีกแล้วละ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑.ข้าวเหนียวดิบ

๒.ลูกแป้งข้าวหมาก

๓.ใบตองหรือใบไม้ที่มีขนาดใหญ่ที่สามารถบรรจุหีบห่อได้

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)
๑.ข้าวเหนียวดิบ (ปริมาณจะขึ้นกับลูกแบ่งข้าวหมาก) ใช้ข้าวเหนียวเขี้ยวงูใหม่อย่างดีไม่มีเมล็ดข้าวอื่นปนมามาก ประมาณข้าวกลางปี ข้าวเหนียวนี้สำคัญมาก ไม่ใช่ข้าวเหนียวเก่าเพราะสีของเมล็ดข้าวจะเหลืองไม่สวย ข้าวเหนียวใหม่มากก็ไม่ดี ทำออกมาแล้วเม็ดจะละ ๒.ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด เพื่อเอาฝุ่นและสิ่งสกปรกออก ล้างประมาณ ๒-๕ ครั้ง ๓.เมื่อล้างเสร็จแล้วเอาข้าวเหนียวแช่น้ำ ใช้น้ำสะอาดที่ผ่านจากเครื่องกรองน้ำ แช่ทิ้งไว้ ๖ ชั่วโมง เคยแช่ระยะเวลาประมาณ ๓ ชั่วโมงแล้วเวลาหุงแล้วเม็ดข้าวจะสุกไม่ค่อยพร้อมกัน แต่การแช่ข้าวอีกวิธีหนึ่งคือใช้น้ำอุ่นก็ย่นระยะเวลาลงไปอีก แต่ยังไม่เคยลอง ๔.ตั้งน้ำให้เดือด นำข้าวเหนียวที่แช่ทิ้งไว้ใส่ซึ่ง หรือหวด ใช้เวลาประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที ดูว่าให้สุกทั่วกัน และไม่เป็นไตแข็ง ๕.นำข้าวเหนียวที่สุกแล้วใส่ภาชนะ เช่น ถาด ผึ่งให้เย็น หรือพลิกข้าวเหนียวกลับไปกลับมา สังเกตจากโอของข้าวเหนียวว่าไม่มีแล้ว ๖.นำข้าวเหนียวสุกที่เย็นแล้วไปล้างให้หมดยางข้าวประมาณ ๒ - ๔ ครั้ง โดยใช้น้ำสะอาดผ่านการบำบัดคลอรีนและเชื้อโรค หรือน้ำที่ผ่านจากเครื่องกรองน้ำ (น้ำที่มีคลอรีนอาจทำให้เชื้อยีสต์จากลูกแบ่งทำงานได้ไม่เต็มที่) น้ำปูนใสก็ล้างยางข้าวดีเพราะว่าเป็นด่าง แต่ว่าข้าวจะมีสีเหลืองดูแล้วไม่สวย ๗.นำข้าวเหนียวสุกที่ล้างจดหมดยางข้าวขึ้นสะเด็ดน้ำ ๘.บดลูกแบ่งข้าวหมากให้ละเอียด (ควรทราบว่าลูกแบ่งข้าวหมาก ๑ ลูก ใช้กับข้าวเหนียวดิบปริมาณเท่าไหร) ๙.นำข้าวเหนียวสุกที่สะเด็ดน้ำแล้วไปคลุกลูกแบ่งข้าวหมากที่บดละเอียด (ค่อย ๆ โรยลูกแบ่งข้าวหมากที่ละนิดให้ทั่วแล้วคลุกเคล้า อย่าโรยหมดในทีเดียว) ลูกแบ่งนี้สำคัญมากที่จะให้รสชาติที่ดี การคลุกโดยทั่วไปก็ใช้มือ หรือไม้พาย คลุกไปคลุกมาให้ทั่ว ๑๐.เมื่อคลุกเคล้าให้ทั่วแล้ว ก็เตรียมบรรจุลงภาชนะตามต้องการ หม้อ ถ้วย ใบตอง แต่ของเรานำใส่กระปุกปิดฝามิดชิด ปล่อยให้แห้งที่ของยีสต์ซึ่งจะเปลี่ยนแบ่งให้เป็นน้ำตาล ซึ่งเรียกว่าน้ำตาล ใช้เวลา ๓ วัน แต่ถ้าอากาศเย็นอาจใช้เวลาเพิ่มขึ้นอีก ๑ วัน ก็ได้ ข้าวหมากที่น่ากิน หวาน หอม (หลังจากข้าวหมากได้ที่แล้วนำไปใส่ตู้เย็นสามารถเก็บได้เป็นเดือน การใส่ในตู้เย็นเพื่อลดการทำงานของยีสต์ไม่ให้เป็นแอลกอฮอล์มากเกินไป)	
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ข้าวสารเหนียวที่ทำการล้างเรียบร้อยแล้วเติมลูกหมักหัวเชื้อพร้อมบรรจุลงภาชนะ



บรรจุข้าวลงในภาชนะหีบห่อ



ข้าวหมากพร้อมรับประทาน



ข้าวหมากพร้อมรับประทาน



ข้าวหมากพร้อมรับประทาน



ข้าวหมากพร้อมรับประทาน



ข้าวหมากที่บรรจุหีบห่อเรียบร้อยแล้ว



ข้าวหมากพร้อมรับประทาน



ข้าวหมากวางขายตลาด



ลักษณะของสีข้าวหมากที่พร้อมรับประทาน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
ไม่มี

(ระบุเหตุผล)

เพราะเนื่องจากเป็นอาหารที่ทุกครัวเรือนสามารถทำรับประทานได้เอง

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสายซิม สิงห์พันธ์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นางสายซิม สิงห์พันธ์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๓๖ ม.๕ ต.ร่มไทร

โทรศัพท์ ๐๘๔-๓๐๐๙๙๓๙ โทรสาร -

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวปัทมา โกโสลี

ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมอำเภอสุคิริน

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวปัทมา โกโสลี

ตำแหน่ง ผู้ประสานงานวัฒนธรรมอำเภอสุคิริน

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25