

# รากวัฒนธรรม อาหาร

## ระดับการคัดสรร

ตำบล

### 1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวเกรียบแก้วมังกร

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

### 2. แหล่ง

ชุมชน บึงบา อำเภอนงส์ ตำบล บึงบา

### 3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อื่น ๆ (ระบุโอกาสที่รับประทาน/ทำ)

อาหารว่างรับประทานเล่น

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

เนื่องจากอำเภอนงส์มีการปลูกแก้วมังกรเป็นจำนวนมาก และมีการทำข้าวเกรียบโดยเริ่มต้นมาจากการบอกเล่าสูตรจากรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย ของนางสุดใจ บุญมา ทำรับประทานกันเองภายในครัวเรือน จึงทำให้เกิดแนวคิดในการนำแก้วมังกรมาแปรรูปทำเป็นข้าวเกรียบเพื่อเป็นการเพิ่มมูลค่าของผลิตภัณฑ์และรายได้ให้กับชาวบ้านในชุมชนโดยมีนางสุดใจ บุญมาเป็นผู้ริเริ่มในการทดลองทำข้าวเกรียบแก้วมังกรและได้ตั้งกลุ่มแม่บ้าน บึงบาพัฒนา โดยเผยแพร่สาธิตวิธีการทำข้าวเกรียบแก้วมังกรให้กับสมาชิกในกลุ่มเพื่อเป็นการสร้างรายได้ให้แก่สมาชิกและสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีรสหวานอร่อยและมีคุณค่าทางโภชนาการสูงแคลอรีต่ำอุดมไปด้วยวิตามินซี แมกนีเซียมและแคลเซียม แก้วมังกรเป็นผลไม้ที่มีกากใยสูง เมล็ดสีดำเล็กที่กระจายอยู่ทั่วไปในผลแก้วมังกรจะอุดมไปด้วยไขมันไม่อิ่มตัวซึ่งช่วยต่อต้านปฏิกิริยาออกซิเดชัน แก้วมังกรจึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพในหลายด้านสรรพคุณของแก้วมังกรอีกอย่างหนึ่งคือใช้เป็นผลไม้เสริมสุขภาพและความงาม ใช้บริโภคเพื่อจุดประสงค์ในการลดน้ำหนัก เนื่องจากเมื่อกินแก้วมังกรแล้วจะรู้สึกอิ่ม และในผลแก้วมังกรก็มีกากใยสูงประกอบกับให้แคลอรีต่ำจึงนิยมใช้บริโภคเพื่อลดน้ำหนัก แก้วมังกรเป็นพืชในตระกูลกระบองเพชรซึ่งมีสารที่มีประโยชน์ คือ มิวซิเลจ (Mucilage) ที่มีลักษณะคล้ายวุ้นเจลช่วยดูดซับน้ำในร่างกาย ควบคุมระดับกลูโคสในคนที่ป่วยโรคเบาหวาน (ชนิดไม่พึ่งอินซูลิน) แก้วมังกรยังมีประโยชน์ในการบรรเทาโรคโลหิตจางเพิ่มธาตุเหล็กให้แก่ร่างกาย นอกจากนี้ผลแก้วมังกรยังมีสรรพคุณในการป้องกันโรคหัวใจ มะเร็งลำไส้และต่อมลูกหมาก เบาหวาน และในแก้วมังกรก็มีทั้งแคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามิน บี๑ บี๒ บี๓ แต่ที่เยอะมากที่สุดก็คือวิตามินซี

จึงช่วยทั้งในเรื่องการบำรุงผิวพรรณ กระดู และฟันแข็งแรงรวมทั้งช่วยในเรื่องของสายตาได้ด้วย

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

เดิมชาวบ้านมีการทำข้าวเกรียบว่าว ข้าวเกรียบเมืองเพชร ข้าวเกรียบงา ทำให้มีความรู้เกี่ยวกับการทำข้าวเกรียบตกลอดมารุ่นต่อรุ่น จึงได้มีแนวคิดนำมาประยุกต์ใช้กับวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ ซึ่งในพื้นที่อำเภอหนองเสือ มีการปลูกแก้วมังกรเป็นจำนวนมาก จนกล่าวได้ว่าการปลูกแก้วมังกรได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินวิถีชีวิตของผู้คนอำเภอหนองเสือ เพื่อเป็นการใช้ประโยชน์จากพืชัญที่อยู่ในพื้นที่จึงได้มีการพัฒนาดัดแปลงการทำข้าวเกรียบแก้วมังกร ให้เป็นขนมทานเล่นที่มีประโยชน์ทางโภชนาการและมีความแตกต่างไปจากข้าวเกรียบทั่วไป อีกทั้งยังเป็นการรักษาวิถีการทำข้าวเกรียบดั้งเดิมของชาวบ้านในพื้นที่ด้วย

## 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

แก้วมังกรปอกเปลือก 1 กิโลกรัม

แป้งมัน 2 กิโลกรัม

แป้งสาลี 2 ชีด

เกลือป่น 2 ช้อนโต๊ะ

พริกไทยป่น 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

กระเทียมโขลกละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

หั่นข้าวเกรียบแก้วมังกรเป็นแผ่นบางๆ เพื่อเตรียมนำไปทอด

ข้าวเกรียบแก้วมังกรที่ทอดเสร็จเรียบร้อยแล้วก่อนนำไป

บรรจุใส่ห่อ

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า

๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ

ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า

๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ

ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



1. หั่นข้าวเกรียบแก้วมังกรเป็นแผ่นบางๆ เพื่อเตรียมนำไปทอด



2. ข้าวเกรียบแก้วมังกรที่ทอดเสร็จเรียบร้อยแล้วก็นำไปบรรจุใส่ห่อ



3. ข้าวเกรียบแก้วมังกรที่บรรจุห่อ

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ  
มี

(ระบุเหตุผล)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ชั้วตฤดับในพื้นที่ ที่สามารถนำมาทำเป็นอาหารทานเล่น ทำให้ชุมชนมีรายได้เพิ่มขึ้น และได้รับการคัดสรรเป็นสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ระดับ 2 ดาว ในปีพ.ศ.2552

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี 5000 บาท/เดือน

## 8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสุดใจ บุญมา

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านบึงบาพัฒนา

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

19/1 บึงพัฒนา หมู่ 5 บุญมา ตำบลบึงบา อำเภอหนองเสือ จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ 02 905 9010 โทรสาร

E-mail

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

ได้รับการคัดสรรเป็นสุดยอดหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ระดับ 2 ดาว ในปีพ.ศ.2552

## 10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นายมงคล ธิดาธัญลักษณ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 9 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวนวพร นวลประดิษฐ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมานีการ์ จันทร์บรรเจิด

ตำแหน่ง ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชชมงคลธัญบุรี

2. ดร.ประไพพร สวัสดิ์ดวง

ตำแหน่ง ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

3. นางกชนันท์ รื่นใจชน

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางพิมพ์กาญจน์ ชัยจิตรสกุล

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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