ค111272

คมชัดลึก
ปีที่ 10 ฉบับที่ 3328 วันอังคารที่ 30 พฤศจิกายน พ.ศ.2553 หน้า 12

นำพืชผักพื้นบ้านผลิต 'ผงปรุงรส'

ทุนน้อย-อาหารอร่อย-สุขภาพดี

การดำเนินชีวิตประจำวันของคนเราที่ต่างรีบเร่งแข่งขันกับเวลา ทุกอย่างกลายเป็นเรื่องรีบร้อน ทำให้มีผลิตภัณฑ์ต่างๆ เข้ามาช่วยเสริมช่องว่าง ไม่เว้นแม้แต่เรื่องของอาหาร ที่ปัจจุบันการมี "ผงปรุงรส" เพียงห่อเดียวก็ช่วยให้อาหารจานด่วนนั้นอร่อยได้ในเวลาอันรวดเร็ว และเพื่อความต่างจากผงปรุงรสที่มีขายตามท้องตลาดทั่วไป **ดร.นิภาพร อามัสสา** จากสถาบันวิจัยและฝึกอบรมการเกษตรสกลนคร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสกลนคร ได้วิจัย ***"ผงนัว"*** หรือผงปรุงรสอาหาร ที่ผลิตจากพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน นอกจากช่วยเสริมรสชาติอาหารให้อร่อย ใช้ทุนน้อยในการผลิตแล้ว ยังช่วยบำรุงร่างกายให้มีสุขภาพแข็งแรงด้วย

ดร.นิภาพร กล่าวว่า การวิจัยและผลิตผงนัวสำเร็จรูปขึ้นมานี้ เป็นการต่อยอดภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ใช้พืชผักสมุนไพรทำเครื่องปรุงเพื่อเพิ่มรสชาติให้อาหาร ที่ปัจจุบันสามารถที่จะผลิตออกวางขายและถ่ายทอดงานวิจัยตัวนี้ลงสู่ชุมชนแล้ว โดยเป็นการสานต่อจากโครงการ ***"การพัฒนาเทคโนโลยีการผลิตผงปรุงรสจากผักพื้นบ้านและเห็ดเพื่อใช้ในอุตสาหกรรม"*** เป็นผลงานวิจัยที่สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) ให้ทุนสนับสนุนในการดำเนินการวิจัย

"เริ่มงานวิจัยโครงการนี้ เมื่อปี 2552 กว่าจะได้เป็นสูตรผงนัวที่ออกมาดังที่เห็น

ผงนัวที่ผลิตจากพืชสมุนไพร

ปัจจุบัน ต้องใช้เวลาพอสมควร เนื่องจากการหาข้อมูล ต้องทำอย่างละเอียด ขณะที่ขั้นตอนการทดลองก็ใช้เวลาไม่น้อยพิถีพิถันมาก เพื่อให้เป็นผงปรุงรสที่สามารถตอบโจทย์ผู้บริโภคได้ ทั้งทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น ขณะที่ความต่างก็คือช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง รักษาโรคต่างๆ" ดร.นิภาพร

ดังนั้นวัตถุดิบที่ถูกนำมาทำผงนัว ก็คือผักพื้นบ้านที่มีวิตามิน และเกลือแร่ต่างๆ อันเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งพบในใบมะขามอ่อน, ยอดส้มป่อย, ผักหวานป่า, ผักหวานบ้าน, ผักโขม, ใบมะรุม, ใบหม่อน, ใบกระเจี๊ยบ, ผักโขมทั้งต้น, เห็ด, ชะมวง และยังมีผักพื้นบ้านอื่นๆ อีกมาก เหล่านี้นอกจากมีคุณสมบัติเป็นเครื่องปรุงรสแล้ว ยังให้ประโยชน์ด้านสมุนไพร อีกทั้งดอกมะรุมมีศักยภาพในการต้านอนุมูลอิสระในระดับที่สูงมากอีกด้วย

"การทำผงนัวต้องใช้เวลาทั้งปี เพื่อเก็บใบของผักพื้นบ้านให้ครบ เนื่องจากผักแต่ละชนิดมีฤดูกาล อย่างใบหอม ใบกระเทียมจะมีตอนฤดูหนาว ผักหวานต้องรอให้ถึงหน้าฝน"

ดร.นิภาพร แจงเสริมถึงวิธีการทำผงนัวว่า นำส่วนผสมที่เป็นพืชผักมาอย่างละเท่าๆ กัน ทั้งแล้วนำไปบดหรือตำให้ละเอียด จากนั้น

เติมข้าวสารเหนียวแช่พอประมาณ ตำผสมกันให้ละเอียด เสร็จแล้วนำมาปั้นเป็นก้อนแบนๆ ตากแดดให้แห้ง ก่อนนำมาบดเป็นผงใช้ปรุงรสอาหารตามขั้นตอน ที่สำคัญต้องปลอดภัยต่อสุขภาพด้วย และจากวัตถุดิบที่ใช้ทั้งหมดเป็นผักพื้นบ้านที่มีพร้อมในท้องถิ่น ทำให้ช่วยลดต้นทุนในการผลิตไปได้เยอะ ดังนั้นเราจึงค่อยๆ ถ่ายทอดสู่ชุมชนเพื่อที่ให้เขานำไปต่อยอดเป็นการสร้างอาชีพต่อไป

ด้วยคุณประโยชน์ของ "ผงนัว" ผลิตภัณฑ์ที่สกัดจากผักพื้นบ้านของไทย จึงทำให้อาหารที่ปรุงรสด้วยผงชนิดนี้ครบด้วยคุณประโยชน์ ทั้ง

[ต่อด้านหลัง]

บำรุงร่างกาย รักษาโรคต่างๆ จึงถือเป็นอีกทางเลือกหนึ่งสำหรับผู้ประกอบอาหาร ที่นอกจากต้องการเพิ่มรสชาติของอาหารให้อร่อยแล้ว ยังช่วยเพิ่มคุณค่าทางอาหาร อันให้มีประโยชน์ต่อร่างกายมากยิ่งขึ้น

ผู้ที่สนใจเทคโนโลยีการผลิตผงนัวเพื่อเป็นผลิตภัณฑ์ปรุงรสที่มีคุณค่าทางโภชนาการ สามารถขอรับการถ่ายทอดเทคโนโลยีหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน) โทร.0-2579-7435 ต่อ 138 หรือ www.arda.or.th

● ธานี กุลแพทย์ ●