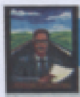
ก11638

ปีที่ 10 ฉบับที่ 3454

คมชัดลึก

วันอังคารที่ 5 เมษายน พ.ศ. 2554 หน้า 12



เส้นทางอาชีพ

สุรัตน์ อัตตะ surat_a@nationgroup.com

"ข้าวฮางงอก" ที่บ้านแฮด

พูดถึง **"ข้าวฮางงอก"** เชื่อว่ามีคนอีกจำนวนไม่น้อยที่ยังไม่เข้าใจในคุณค่าทางโภชนาการอย่างลึกซึ้ง ส่วนใหญ่จะเข้าใจว่าคุณค่าทางอาหารไม่ต่างไปจากข้าวกล้องโดยทั่วไป แต่เมื่อเทียบกับข้าวกล้องแล้วจะพบว่า ข้าวฮางงอก มีวิตามินบี 1 มากกว่า 4 เท่า ช่วยป้องกันโรคเหน็บชาได้ มีธาตุเหล็กมากกว่า 2 เท่า ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีโปรตีนมากกว่า 20-30% ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย มีเกลือแร่และวิตามินต่างๆ รวมกันมากกว่า 20 ชนิด

ที่จริงแล้ว ข้าวฮางงอกนั้นเป็นข้าวที่ผลิตขึ้นตามกรรมวิธีโบราณตามภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวเผ่าภูไท ในภาคอีสาน ที่

ผลิตภัณฑ์ฝีมือสมาชิกกลุ่มบ้านแฮด

สืบต่อกันมากว่า 200 ปี ความโดดเด่นของข้าวฮางงอกคือ มีสารอาหารต่างๆ สูงมากโดยเฉพาะสาร GABA (Gamma Amino Butyric Acid) ซึ่งช่วยลดความดันโลหิตและปริมาณคอเลสเตอรอล มีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคอัลไซเมอร์ อีกทั้งมีธาตุแมงกานีสในปริมาณสูงซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง

ส่วนวิธีการทำข้าวฮางงอกนั้น เริ่มจากการนำข้าวเปลือกมาบ่มพักไว้ 2 คืน จากนั้นนำไปแช่น้ำประมาณ 12-48 ชั่วโมง เพื่อกระตุ้นให้เกิดการงอก ขั้นตอนต่อมานำข้าวเปลือกที่แช่น้ำไว้ไปนึ่งประมาณ 30-60 นาที แล้วตากให้แห้ง และสีเป็นข้าวกล้องต่อไป โดยรวมใช้ระยะเวลาประมาณ 5 วันต่อการผลิต 1 รอบ

ปัจจุบันมีชุมชนหลายแห่งในภาคอีสานที่รวมกลุ่มกันเป็นวิสาหกิจชุมชนผลิตข้าวฮางงอกเพื่อจำหน่าย แต่ที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมจากผู้บริโภคทั้งในและต่างประเทศในขณะนี้ คงปฏิเสธไม่ได้ว่าเป็นผลิตภัณฑ์ข้าวฮางงอกอินทรีย์บรรจุถุงการันตีด้วยรางวัลโอท็อป 5 ดาวของกลุ่มวิสาหกิจชุมชนผลิตข้าวฮางงอกตำบลบ้านแฮด กิ่ง อ.บ้านแฮด จ.ขอนแก่น

ที่ขณะนี้มีผลิตภัณฑ์ออกวางจำหน่ายในท้องตลาดแล้ว 4 แบบคือ ข้าวฮางงอกหอมมะลิ 105, ข้างฮางงอกหอมนิล, ข้างฮางงอกพลัส และข้าวฮางงอกหอมแดงสังข์หยด โดยบรรจุถุงละ 1 กิโลกรัมสำหรับคนรักสุขภาพจะหาซื้อเป็นของฝากของขวัญหรือรับประทานเอง สนใจผลิตภัณฑ์ของกลุ่มติดต่อ 08-5451-4242 ได้ทุกวันครับ!