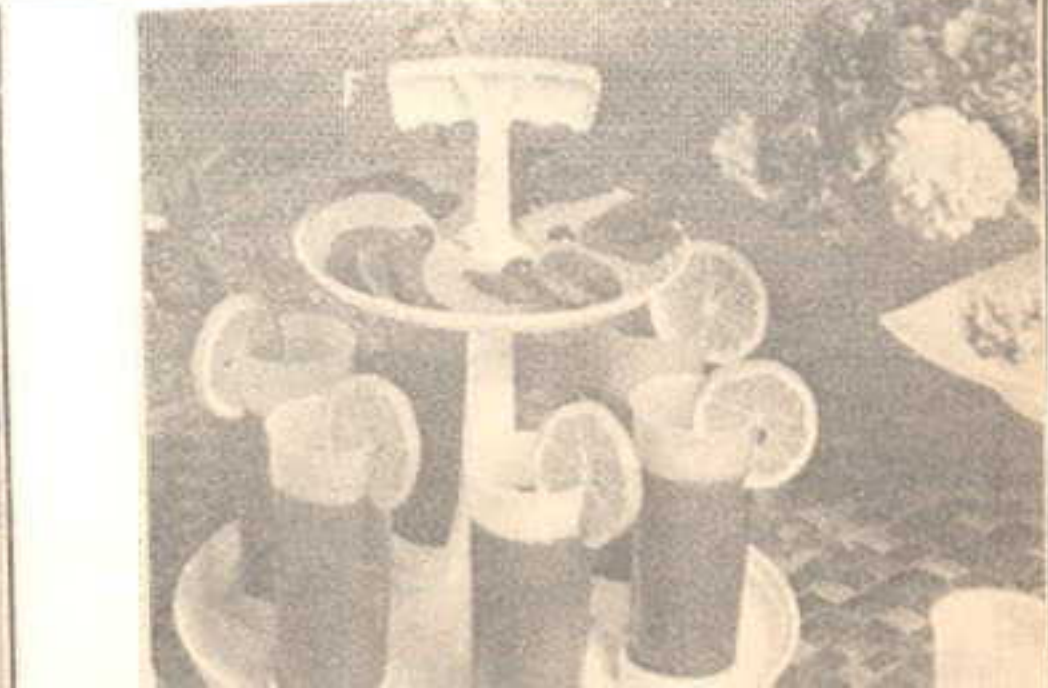
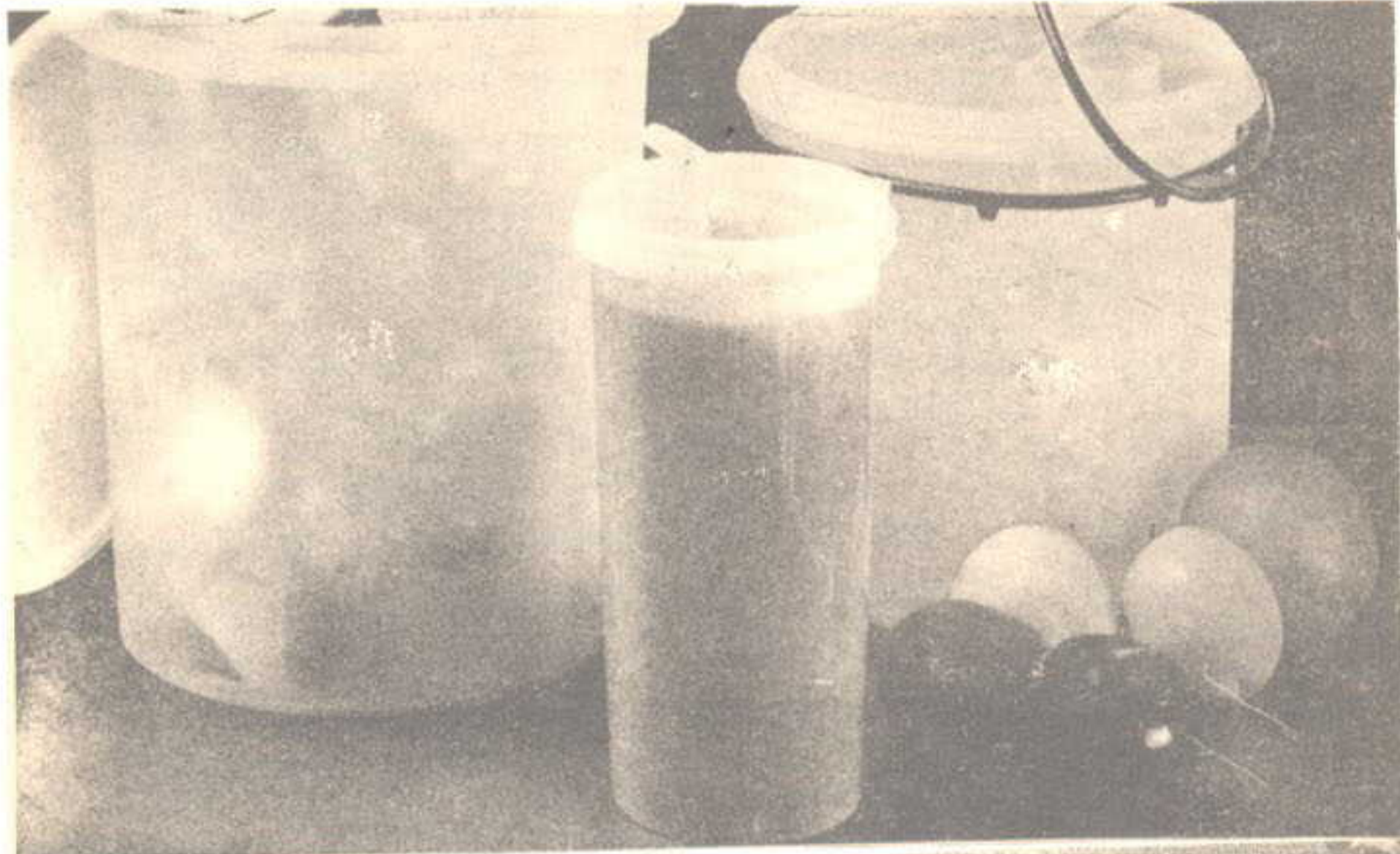


ข่าวนาถิเฬร์

วันที่ ๓๔ ฉบับที่ ๘๘๖๔ วันเสาร์ที่ ๒๔ กันยายน พ.ศ. ๒๕๒๖

การทำน้ำผลไม้

เจลินพล พิมพ์สารี กรมส่งเสริมการเกษตร



เมื่อผลไม้มากเกินไป กลายคนจะล่อง
เรือ ล่อง โกว่ ลู ลู โกว่ วันใด เมื่อเรา
เดินเข้าไปในตลาด หรือนั่งรถผ่านลาน
ข้างรถเมล์แถวย่านที่ผู้คนพลุกพล่าน จะ
เห็นมีแม่ค้า แม่ขาย นำผลไม้หลายอย่าง
ไล่กระຈาดหรือไม้ก็ ไล่รดเข่นหาวางขาย
เถะเถะเต็มไปหมด เพราะบ้านเราอุดม
ไปด้วยผลไม้ตลอดปีอยู่แล้ว ผลไม้บ้าน
เรานอกจากจะให้รสดี มีกลิ่นหอมหวาน
น่ารับประทานแล้ว ด้านสารยังรสสด
เหมือนธรรมชาติ จนเป็นที่ยอมรับของ
ประเทศทั่วไปอีกด้วย ถึงขนาดที่หนึ่งๆมี
ตลาดเพื่อนบ้านของเรา ถึงผลไม้เป็นจำ
นวนมากไปจำหน่ายยังตลาดในบ้านของ
เขา

ผลไม้ตามบ้านเราส่วนใหญ่จะใช้รับประทาน
ตอนสุกแล้ว บางชนิดยังรับประทานได้
ทั้งขณะสุกและดิบ นอกจากรับประทานสด ๆ
แล้ว เรายังสามารถนำผลไม้มาดัดแปลงใช้
ทำขนม หรือทำการแช่เย็น หรือนำมาปั่นเป็น
น้ำผลไม้ ได้อีกด้วย

การทำน้ำผลไม้ ด้วยวิธี ที่เป็นการ
เก็บรักษาสีสรร รสชาติของผลไม้ไว้ ได้นาน
และเพื่อช่วยให้แม่บ้าน ได้ทราบถึงวิธีการ ปฏิ
บัติที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ทำน้ำผลไม้ไว้ดื่มเอง
ปลอดภัยต่อการบริโภค หรือใช้รับรองแขก
แทนที่จะไปซื้อหาด้วยราคาแพง และอาจทำ
เป็นอุตสาหกรรมภายในครอบครัว เพื่อเป็น
การเพิ่มมูลรายได้ หรือช่วยพยุงเศรษฐกิจ
ของครอบครัวในภาวะปัจจุบัน

น้ำผลไม้ประกอบด้วย วิตามิน และ
เกลือแร่ อันมีความสำคัญยิ่งต่อร่างกายของ
มนุษย์ ทั้งในยามปกติและเจ็บป่วย วิตามินที่
สำคัญในผลไม้คือ วิตามินซี และคาโรทีน
ซึ่งเป็นสารกำเนิดของวิตามินเอ ผลไม้ทุกชนิด
อุดมไปด้วยธาตุโปตัสเซียม ส่วนธาตุอื่น ๆ ที่
มีในปริมาณเล็กน้อย คือ โซเดียม คัลเซียม
เหล็ก แมกนีเซียม แร่ธาตุมีน้อยมาก คือ
ฟลูออรีน แมงกานีส

ขั้นตอนต่างๆ ในการปฏิบัติที่ถูกต้องของ
การทำน้ำผลไม้

๑. เลือกผลไม้ที่สุกพอดี ไม่ช้ำ มีราหรือ
รอยแมลงกัดกิน
๒. ล้างผลไม้ให้สะอาด หรืออาจจะแช่
ในอ่างน้ำที่สะอาดสักครู่ก็ได้
๓. การคั้นน้ำหรือสกัดน้ำ

๓.๑ นำผลไม้ที่จะคั้น มาตัดหรือซอย
เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือตัดด้วยเครื่องตัดเนื้อผลไม้
ในกรณีที่เป็นมะนาวหรือส้ม ให้ผ่าครึ่งแล้ว
บีบด้วยเครื่องบีบ กรองเอากากออก

๓.๒ ผลไม้บางอย่างอาจต้องนำมาต้มก่อน
จึงจะสกัดน้ำได้ เช่น พุทรา มะขามเมื่อนำมา
ต้มกับน้ำแล้ว ให้กรองเอากากออกให้หมด

๔. น้ำผลไม้บางชนิด เมื่อถูกความร้อน
จะทำให้คุณภาพเสีย ดังนั้น ควรใช้น้ำเย็น
ที่เย็นแล้วผสม

๕.๑ ถ้าต้องการเปรี้ยว ให้เติมกรดซิ
ตริกหรือกรดมะนาวตามต้องการ บางคนอาจ
ชอบใส่เกลือด้วยก็ได้ เพื่อปรุง รสให้กลม
กลมต่อการบริโภค

ในขั้นนี้ เราอาจผสมน้ำผลไม้ตามคำ
หรับที่เราชอบ โดยดัดแปลงส่วนผสมต่างๆ
ตามที่ต้องการได้

๕. การเก็บ ถ้าเก็บไว้รับประทาน ควร
ต้มให้เดือดก่อนบรรจุขวดที่สะอาด ปิดจุกแล้ว
เก็บไว้ในตู้เย็น ถ้าจะเก็บไว้ในอุณหภูมิธรรมดา
ควรเติมโซเดียมเบนโซเอท ๐.๕ กรัม หรือ
ประมาณ ๑/๔ ช้อนชา ต่อน้ำผลไม้หวานเข้มข้น
๑ ลิตร ก่อนบรรจุขวด

๖. การทำเป็นเครื่องดื่ม เมื่อต้องการ
จะดื่มให้นำมาผสมน้ำและเติมน้ำแข็ง ส่วน
รสชาตินั้น แล้วแต่ความพอใจของผู้ดื่ม

ผลไม้บ้านเราแทบทุกชนิด นำมา
ทำน้ำผลไม้ได้ สี กลิ่น รส เป็นที่สม
รับของผู้บริโภค และ เก็บถนอมได้ดี
ฉะนั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจะได้นำ
เอาทรัพย์สินของเรามาใช้ ให้เป็นประ
โยชน์นี้ ไม่ควรปล่อยให้เสียคุณค่า โดย
เปล่าประโยชน์

หมายเหตุ จากบทความรู้การเกษตรเผยแพร่
ทางสถานีวิทยุกระจายเสียง