

## แปรรูปงา....ปลอดสารเคมี ณ บ้านปางหมู จ.แม่ฮ่องสอน

"งา" ในที่นี้มีได้หมายถึงงาช้าง แต่หมายถึงพืชชนิดหนึ่งที่มีสามารถนำไปคั่วพร้อมกับถั่วได้ เพราะว่าถั่วจะสุกงาก็ไหม้...งา มีทั้งแบบงาดำและงาขาว ส่วนที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้คือ เมล็ดงา ซึ่งเห็นเมล็ดเล็ก ๆ อย่างนี้แต่มีประโยชน์มากมายสารพัดสารพัน เช่น อุดมไปด้วยวิตามินบี 1 วิตามินบี 2 วิตามิน บี 3 วิตามินบี 5 วิตามินบี 6 วิตามินบี 9 และ วิตามิน ไบโอดีน โคลีน ไอโนสิตอล กรดพาราอะมิโนเบนโซอิก สารเหล่านี้จะช่วยบำรุงประสาทให้เป็นไปอย่างปกติ นอกจากนี้ในงายังมีกรดไขมันไลโนลีนิกซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตและสามารถเก็บความชุ่มชื้นของผิวหนังได้ดี นอกจากนี้ความขราก็ไม่สามารถ ด่านได้แต่เราสามารถชะลอได้ด้วยงาที่แหละนอกจากนี้แล้วงายังมีสรรพคุณอีกมากมายสุดที่จะพรรณนา...



ณ บ้านปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน มีกลุ่มแปรรูปผลิตภัณฑ์เกษตรปลอดสารเคมี ที่แปรรูปงามาเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ที่น่าสนใจโดยมีเป้าหมายหลัก เพื่อกระตุ้นให้เกษตรกรหันกลับมามองการเกษตรแบบพื้นบ้านดั้งเดิมที่มีอยู่แล้ว นำมาปรับให้เข้ากับสถานะเศรษฐกิจและวิถีชีวิตในปัจจุบัน

องค์ความรู้ในการปลูกงา ผลิตงา แปรรูปน้ำมันงา และการสกัดน้ำมันงา (อีตงา) โดยใช้ภูมิปัญญาไทยใหญ่ ซึ่งสันนิษฐานว่าองค์ความรู้มีมาตั้งแต่บรรพบุรุษของชาวไทยใหญ่ที่ได้มาตั้งถิ่นฐานที่บ้านปางหมู และได้มีการสืบทอดทำกันมาจนถึงรุ่นลูกรุ่นหลานในปัจจุบัน โดยมีวิธีการทำ คือ

1. นำเมล็ดงามาผัดหรือเป่าพัดลม เพื่อขจัดสิ่งสกปรก เช่น ใบไม้ ก้าน ดิน ให้สะอาด แล้วนำไปตากแดด 3 วัน
2. ชั่งหรือตวงน้ำหนักเมล็ดงา 15 กิโลกรัม หรือประมาณ 23 ลิตร
3. ต้มน้ำให้เดือดพล่านประมาณครึ่งชั่วโมง (ถ้า น้ำไม่สุกพอจะมีผลต่อน้ำมันงา)
4. ตวงน้ำต้มสุกใส่ลงไปในก้นครก 1-1.5 กระป๋องนม
5. เทเมล็ดงาที่เตรียมไว้ 15 กิโลกรัม หรือประมาณ 23 ลิตร บดให้เมล็ดงาแตกประมาณ 1/3 ส่วน (ครกที่ใช้บดเป็นครกไม้และใช้แรงสัตว์ในการหมุนครก) ตวงน้ำต้มสุก 1 กระป๋องนม ค่อย ๆ หยอดน้ำเพื่อให้เมล็ดงากับน้ำเข้ากัน บดไปเรื่อย ๆ เดิมน้ำเป็นระยะ ๆ จนได้ที่แล้ว น้ำมันจะเริ่มออกมา บดต่อไปจนกากงาแยกออกจากกัน (เทน้ำข้างบนที่ใช้ทั้งหมดหรือที่เรียกว่าน้ำหัว ใช้ปริมาณทั้งหมดประมาณ 3-4.5 กระป๋องนม) ปริมาณน้ำที่ใช้จะมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับงา ที่แห้ง สนิทหรือไม

ต่อด้านหลัง

เมล็ดงาสมบูรณ์ดีหรือไม่ปริมาณมากหรือน้อยของเมล็ดงาที่ใส่แต่ละครั้งของการ อีด 6. เมื่อน้ำมันที่ได้แล้วจะสังเกตจากฟองน้ำมันเล็ก ๆ เทาหัวไม้ขีดกลายเป็นฟองน้ำมันเทาหัวแม่มือแสดงว่าน้ำมันได้ที่แล้ว 7. ตักน้ำมันข้างบนครกเทใส่กระชอน ที่มีผ้าขาวบางรองไว้ใส่ในถังที่เตรียมไว้ 8. นำน้ำมันที่ได้ ใส่ถังพักตะกอน 1 เดือน ก็บรรจุขวดเพื่อจำหน่ายต่อไป

ที่ผ่านมาเน้นการนำงามาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ที่จังหวัดแม่ฮ่องสอนทำกันเฉพาะในชุมชน กระทั่งทางจังหวัดเล็งเห็นว่า งาที่แม่ฮ่องสอนมีศักยภาพสมควรที่จะส่งเสริมให้เกิดอุตสาหกรรมขนาดย่อมได้ ปัจจุบันจึงได้เห็นผลิตภัณฑ์จากงา เช่น น้ำมันงา สบู่ ยาสระผม โลชั่น ขนมงา งาคั่ว น้ำมันงา เนยงาคั่ว

กากงา คือเมล็ดงาที่สกัดน้ำมันออกจนหมดแล้ว ยังมีโปรตีนสูงถึง 34-50% มีกรดอะมิโนเมทไธโอนินสูงกว่าพืช น้ำมันชนิดอื่นประมาณ 3.8% และมีเซซามิน เซซาโมลินรวมอยู่ด้วย ซึ่งกากงานี้นอกจากจะสามารถนำไปเลี้ยงสัตว์ หรือนำไปทำปุ๋ยได้แล้ว ยังสามารถนำไปทำเป็นแป้งได้อีกด้วย แป้งที่ว่านี้นำไปทำขนม เช่น คุกกี้ ขนมปัง ขนมปังอบกรอบ

เห็นได้ชัดเจนว่า งา มีประโยชน์ยิ่งยวด เมล็ดเล็ก ๆ แต่มีคุณสมบัติครบถ้วน เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายตั้งแต่สมัยบรรพบุรุษจวบจนปัจจุบัน นับเป็นพืชมหัศจรรย์โดยแท้.

#### จีร์ ศรชัย

ที่มา :

[http://www.dailynews.co.th/web/html/popup\\_news/Default.aspx?Newsid=185837&NewsType=1&Template=1](http://www.dailynews.co.th/web/html/popup_news/Default.aspx?Newsid=185837&NewsType=1&Template=1)