

ประอรพิชญ์ คัจฉาวัฒนา. “นศ. มทร.ธัญบุรี ไอเดียเจ๋งนำก้านเห็ดหอมของเหลือทิ้งแปรรูปเป็นน้ำพริกเผาก้านเห็ดหอมอาหารเพื่อสุขภาพกากใยสูง” เทคโนโลยีชาวบ้าน 19, 403 (15 มี.ค. 2550) 64



คุณความดีของดวงดาวที่มีต่อพืชผลจากการทำลายของหมูป่า

ลายขอหลวงน้อย หมายถึง แม้จะมีปัญหาด้านการของบประมาณ แต่ก็ไม่ได้ทำให้ผ้าทอจากภูมิปัญญาเลือนหายไป แต่ลวดลายที่โดดเด่น ผลิตภัณฑ์ ได้รับ

ความสนใจจากลูกค้ามาก และมีราคาสูงสุดก็คือ ผ้าทอลายพญานาคลอยน้ำ เป็นลายโบราณที่ทางกลุ่มอนุรักษ์ไว้ให้ลูกหลานได้ดูเป็นที่ระลึกถึงบรรพบุรุษ และเป็นลายเพื่อการระลึกถึงพระคุณของพญานาคซึ่งเป็นสิ่งศักดิ์สิทธิ์สักการะของ

ชาวบ้าน ทำให้ลูกหลานเมื่อมีกินสืบต่อมา ด้านการตลาด ทางร้านมีจำหน่ายประจำอยู่ที่ศูนย์ โดยมีลูกค้าเข้ามาแวะเวียนมา เยี่ยมตลอด นับตั้งแต่ได้รับรางวัลและได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่เสด็จฯ ทรงเยี่ยมชม นอกจากสร้างความปลาบปลื้มและสร้างกำลังใจแก่สมาชิกแล้วยังส่งผลให้ศูนย์ผ้าทอลายโบราณบ้านผาทั้งเป็นที่รู้จักมากขึ้น จนได้รับการติดต่อจากโรงแรมดังให้ส่งผลิตภัณฑ์ไปจำหน่ายยังต่างประเทศ โดยมีราคาจำหน่ายตั้งแต่หลักพันถึงหลักหมื่น

“การทำผ้าทอชุดเครื่องนอน สมาชิกจะมีรายได้ 7,000-8,000 บาท ต่อเดือน ใครทำมากก็ได้มาก แล้วแต่ช่วงว่าง ส่วนใหญ่สมาชิกจะแบ่งกันทำ คนหนึ่งทำหมอนอิง คนหนึ่งทำหมอนข้าง คนหนึ่งทำหมอนหนุน หากแบ่งทำ จะใช้เวลา 1 เดือน โดยทางศูนย์จะแบ่งตัดให้เป็นแกรดเดียว เพื่อให้แต่ละชุดมีคุณภาพเดียวกัน เราใช้เส้นฝ้ายปั่นมือ เพื่อให้มีคุณภาพมากขึ้น โดยรับซื้อจากชาวบ้านบ้าง ชาวเขาที่เร่ร่อนบ้าง หากไม่พอจะใช้เส้นฝ้ายจากตากฟ้า ตากลิ่นนครสวรรค์ ซึ่งเป็นเครือข่ายกัน”

ในแต่ละวันจะมีผู้เผ้าผู้แถมมาทอผ้าที่ศูนย์ เป็นเหมือนการสาธิตให้คนที่มาเยี่ยม

ชมไปในตัว เพราะชาวบ้านผู้เผ้าที่ที่อยู่ข้างไม่มีภาระ พอถึงช่วงเย็นพวกเขาก็มีความสุขกับการได้กินข้าวร่วมกับเพื่อนร่วมชุมชนวัยเดียวกัน ได้ออกกำลังกายด้วยกัน ส่วนสมาชิกที่มีอายุน้อยมักจะนำเส้นฝ้ายไปทอที่บ้าน

“กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้พวกเราเหนื่อยมาก แต่เพราะเป็นคนที่ชอบทางด้านวัฒนธรรม ชอบผ้าอยู่แล้ว ได้อุรักษ์ผ้าทอเก่า ผ้าโบราณไว้มานาน เพราะกลัวว่าจะสาบสูญหายไป ถึงแม้ว่าจะมีอุปสรรคบ้าง อย่างเมื่อก่อนยังไม่มีการตลาด เราก็ต้องอดบ้างอึดบ้าง เราใช้ความอดทนตรงนั้นมาก เพราะทางกลุ่มเคยอยู่กับไร่กับนาตลอด ก็ไม่ค่อยอยากออกสังคมเท่าไร พอเราออกงานมากขึ้นก็ดีขึ้น มีตลาดเข้ามามากขึ้น เข้าใจกันมากขึ้นว่าทุกอย่างไว้จะอยู่ได้ เราสร้างชุมชนให้เข้มแข็ง ให้มีความอบอุ่น แบ่งกันกินแบ่งกันใช้ พวกเราต้องอดทน เพราะนึกถึงภูมิปัญญา ป่า ตา ยาย ที่ให้เป็นมรดกไว้” คุณทองลี กล่าวทิ้งท้าย

สนใจสั่งซื้อชมงานฝีมือ “ผ้าทอลายโบราณ” งานอนุรักษ์ของกลุ่มแม่บ้านผาทั้งติดต่อได้ที่โทร. (056) 539-157 หรือ (089) 270-9683

น.ศ. มทร.ธัญบุรี ไอเดียเจ๋ง นำก้านเห็ดหอม ของเหลือทิ้ง แปรรูปเป็นน้ำพริกเผาก้านเห็ดหอม อาหารเพื่อสุขภาพ กากใยสูง

จรพิชญ์ คัจฉาวัฒนา / รายงาน

เมื่อกล่าวถึง เห็ดหอม เชื่อแน่ว่า สิ่งแรกที่ผู้คนจะคิดถึงคือ อาหารเพื่อสุขภาพที่ราคาแพงหูฉี่ และไฮไลต์ของอาหารที่มีเห็ดหอมเป็นพระเอกนั้น น่าจะอยู่ที่ขนาดของดอกเห็ดหอม ที่ยิ่งใหญ่อิ่งเพิ่มความน่ารับประทานให้อาหารจานนั้น ดังนั้น หากจะกล่าวถึงเห็ดหอมส่วนใหญ่ที่ถูกนำมาใช้จะใช้เฉพาะส่วนดอกเท่านั้น คงไม่ผิดนัก โดยส่วนของก้านก็จะถูกตัดทิ้งไปอย่างน่าเสียดาย เพราะนอกจากจะเหนียว แข็ง และยังมีลักษณะไม่สวย ทั้งๆ ที่ส่วนก้านนี่เองที่เป็นส่วนที่อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากใยอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

นักศึกษาจากภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้แก่ คุณอรธิดา แซ่โจ้ว คุณรุ่งนภา วังไธ

หรือภัตตาคารมาแปรรูปเป็นน้ำพริกเผาก้านเห็ดหอม อาหารเพื่อสุขภาพรูปแบบใหม่ที่น้องๆ เผยว่า เป็นอาหารมังสวิรัตที่ผู้รับประทานจะได้รับคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะใยอาหารที่อยู่ในส่วนก้านของเห็ดหอมนั่นเอง

นอกจากนั้น แร่งบันดาลใจที่ทำให้เกิดไอเดียเจ๋งนี้ ก็ยังนำสนใจด้วย โดยคุณอรธิดา เจ้าของไอเดีย เล่าให้ฟังว่า “ครอบครัวของหนู เป็นครอบครัวคนจีนนะ ก็เลยชอบทำอาหารที่มีเห็ดหอมเป็นส่วนประกอบรับประทานกัน และน้ำพริกเห็ด

ประทานได้นาน เมื่อได้มาเรียนในคณะเทคโนโลยีการเกษตรศาสตร์ จึงนำสูตรมาประยุกต์ทำเป็นโครงการขึ้น แต่เปลี่ยนจากดอกเห็ดหอมมาเป็นก้านเห็ดหอม ซึ่งเป็นของที่เหลือทิ้งจากโรงงานแปรรูปอาหารห้องอาหาร หรือภัตตาคาร”

สำหรับวิธีการทำก็ไมยาก โดยน้องทั้งสามบอกขั้นตอนการทำคร่าวๆ ว่า ขึ้นแรกให้นำก้านเห็ดหอมที่ได้มาล้างแล้วนำลงทอดตามด้วยพริกชี้ฟ้าแห้ง และพริกยอดสนตามลำดับ ทอดจนมีสีเข้มและส่งกลิ่นหอม จึงตักขึ้นพักไว้สักครู่ แล้วนำส่วนผสม

ตามด้วยก้านเห็ดหอมปั่น พริกชี้ฟ้า และพริกยอดสนปั่นตามลำดับ ผัดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน แล้วปรุงรสด้วยเกลือ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ และน้ำมะขามเปียก ผัดจนส่วนผสมข้นเหนียว จึงยกส่วนผสมขึ้น แล้วบรรจุใส่ขวดแก้วที่ปิดสนิทและสะอาด”

สุดท้ายน้องๆ ยังแอบกระซิบมาว่า นอกจากเอาไว้คลุกกับข้าวรับประทานแล้วนำไปทากับขนมปังแผ่นก็อร่อยได้รสชาติไม่แพ้กัน ซึ่งจากการทดลองนำออกวางจำหน่าย บรรจุกวละ 115 กรัม ราคากระปุกละ 25 บาท ปรากฏว่าเป็นที่ชื่นชอบของคนที่รับประทานอาหารมังสวิรัต และอาหารเพื่อสุขภาพมาก

กลุ่มแม่บ้านหรือผู้ใดสนใจอยากทราบรายละเอียดของสูตรน้ำพริกเผาก้านเห็ดหอมเพิ่มเติม สามารถติดต่อสอบถามได้ที่ อาจารย์อุจิตติญา จิตรวิมล อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ภาควิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี