

# วิธีทำข้าวฮางอก จาก ข้าวคุณแม่ ง่ายใครๆก็หุงได้



ความเป็นมาของข้าวฮางอก ข้าวฮางอก ประยุกต์มาจากการผลิต “ข้าวฮาง” ซึ่งเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวภาคอีสาน เดิมวัตถุประสงค์ในการผลิตก็เพื่อบริโภค เนื่องจากสมัยโบราณการผลิตข้าวไม่เพียงพอต่อการบริโภคทั้งปี ในช่วงก่อนที่จะมีข้าวใหม่ออกเกษตรกรอยู่ในภาวะที่ขาดแคลนข้าวเพื่อบริโภคต้องอาศัยพืชอื่นเพื่อในการดำรงชีวิตไปก่อน เมื่อข้าวในท้องนาออกรวงพัฒนาเมล็ดไปประมาณ ร้อยละ 75 – 85 ขึ้นไป เกษตรกรจะผลิตเป็นข้าวฮาง เพื่อใช้ในการบริโภคก่อนที่ข้าวจะสุกแก่

คุณค่าทางอาหารของข้าวฮางอก

เนื่องจากอุดมด้วยคุณค่า วิตามิน บี1 , บี2 ธาตุเหล็ก แคลเซียม สารกาบ้า ช่วยลดความดันโลหิตและปริมาณคอเลสเตอรอลมีส่วนช่วยในการควบคุมน้ำหนักและลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคอัลไซเมอร์ อีกทั้ง มีธาตุแมงกานีสในปริมาณสูงซึ่งจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระอันเป็นสาเหตุของโรคมะเร็ง นอกจากนี้ข้าวฮางอกมีค่าการเปลี่ยนเป็นน้ำตาลในกระแสเลือดต่ำ จึงเหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน และเป็นสารสื่อประสาทที่สำคัญที่มนุษย์จำเป็นต้องใช้ในการควบคุมระบบประสาทรวมทั้งกล้ามเนื้อ และเนื่องจากกรรมวิธีผลิตข้าวฮางอกทำให้ได้ข้าวเต็มเมล็ดที่มีจมูกข้าวและรำข้าว ซึ่งเป็นส่วนที่อุดมไปด้วยแร่ธาตุและวิตามินต่างๆ รวมกว่า 20 ชนิด อีกทั้งข้าวฮางมีเส้นใยอาหารปริมาณสูงช่วยการทำงานของระบบขับถ่าย จุดเด่นของข้าวฮางอกที่ผ่านกระบวนการต่างๆ แล้วจะมีลักษณะพิเศษนี้มอ่อยใกล้เคียงข้าวขาว

กรรมวิธีการทำข้าวฮางอก

1. นำข้าวเปลือกมาแช่น้ำสะอาดเป็นเวลาประมาณ 48 ชั่วโมง
2. นำเมล็ดข้าวเปลือกที่ดูดน้ำจนอิ่มตัวมาบ่มในกระสอบเป็นเวลาประมาณ 12 ชั่วโมงเพื่อให้ข้าวฮางอก
3. นำข้าวเปลือกไปนึ่งประมาณ 40 นาที
4. พักไว้ประมาณ 20 นาที ภาคน้ำให้เย็นอีกครั้ง
5. นำข้าวเปลือกนึ่งผึ่งลมให้แห้งพอประมาณ
6. นำข้าวเปลือกนึ่งไปสีโดยระวังอย่าให้จมูกข้าวหลุดแล้วผึ่งลมให้แห้งสนิท

สนใจ สินค้าอแกนิก จาก “ข้าวคุณแม่”

Contact: 0945049923 (คุณยะ), 093 548 9436 (คุณฝน)

Office bangkok: 02 634 3199

Shop@: 161-161/1 surawong bangrak bangkok 10500

email: sales.khaokhunmae@gmail.com

website: <http://www.khaokhunmae.com>