

MATICHON INFORMATION CENTER		Subject Heading :	
Source : บ้านเมือง			
Date : 1 ก.ค. 2551	Page : 13	No : 51320946	

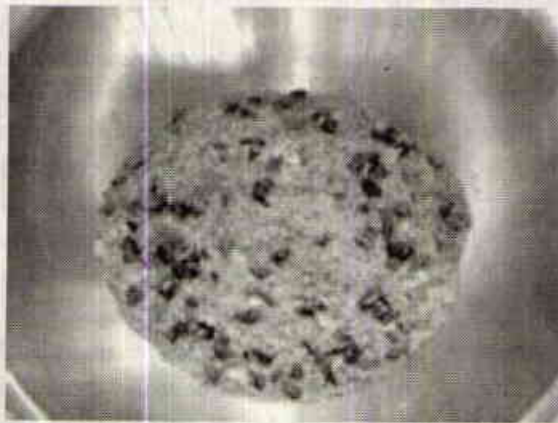
‘มูสลีบาร์’ จากปลายข้าวกล้อง สูตรแม่ใจ

ในยุคเศรษฐกิจที่ราคาข้าวกำลังแพง ทุกชิ้นส่วนของเมล็ดข้าวจึงมีคุณค่าอย่างไม่ควรมองข้าม ดร.ประเทือง โชคประเสริฐ อาจารย์สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดแพร่ ได้คิดวิธีที่จะทำให้เศษข้าวที่เหลือจากการผลิตข้าวกล้องสามารถนำมาใช้ประโยชน์สร้างรายได้แทนที่จะนำปลายข้าวเหล่านี้ไปเป็นอาหารของสัตว์ โดยได้ทำการศึกษาวิจัยผลิต “มูสลีแผ่น สูตรแม่ใจ-แพร่” จากปลายข้าวที่เหลือจากการผลิตข้าวกล้อง ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจาก ฝ่ายอุตสาหกรรม สำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

มูสลี (Muesli) เดิมเป็นสูตรอาหารที่ถูกคิดขึ้นโดยนายแพทย์ชาวสวิส (เมื่อประมาณ ค.ศ.1900) สำหรับคนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และต่อมานิยมรับประทานเป็นอาหารเช้ากันอย่างแพร่หลายในประเทศเยอรมนีและตะวันตก มีส่วนประกอบหลักเป็นข้าวโอ๊ต (ลักษณะคล้ายข้าวเม่าและข้าวตอกที่เป็นส่วนผสมในการทำขนมกระยาสาธไทย)

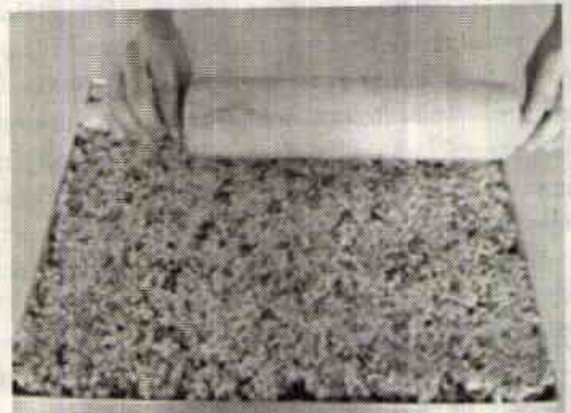
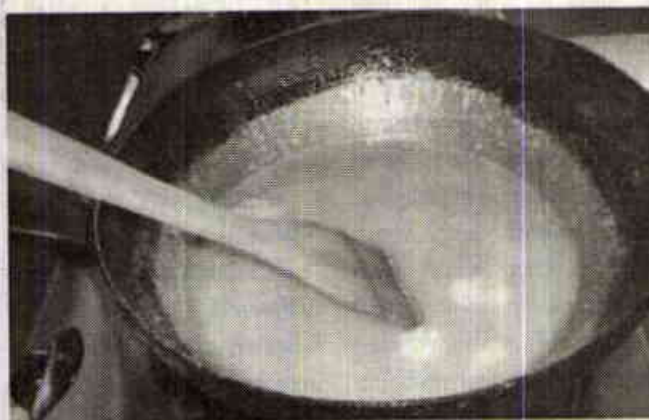
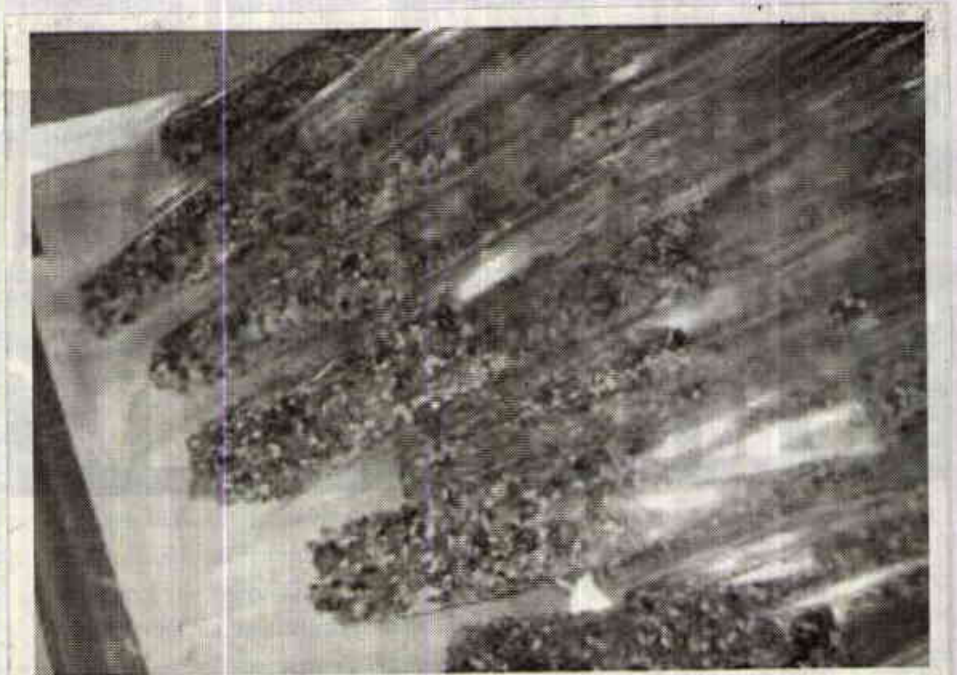
มูสลีจะใช้ธัญพืชทั้งเมล็ด เพื่อให้ร่างกายได้รับเส้นใยอาหารเพิ่มมากขึ้น (dietary fiber) และการรับประทานผลิตภัณฑ์นี้จะได้รับรสหวานจากธรรมชาติของน้ำตาลฟรุกโตส ที่มีอยู่ในผลไม้ นอกจากนั้นยังได้รับโปรตีนจากถั่วต่างๆ ที่ใส่เข้าไปอีกด้วย มูสลีแบบดั้งเดิมมีส่วนผสมอื่นอีก เช่น ผลไม้แห้ง เมล็ดถั่ว และธัญพืชต่างๆ ผสมรวมกันบรรจุในถุงขาย สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน เมื่อจะนำมารับประทานก็นำมาผสมนม โยเกิร์ต หรือน้ำผลไม้ และเพิ่มผลไม้สดได้อีกตามความชอบ

สำหรับมูสลีที่ผลิตในปัจจุบันอาจแตกต่างกัน



จากจากสูตรดั้งเดิมบ้าง เช่น มีการเติมผลไม้หลายๆชนิดร่วมด้วย เช่น เบอร์รี่ ลูกเกด มะม่วง กล้วยตาก เพิ่มขึ้นมะพร้าวคั่ว มะคาเดเมียแห้ง บางสูตร มีการใส่น้ำผึ้ง หรือช็อกโกแลตด้วย

อย่างไรก็ตาม มูสลีค่อนข้างต่างจากกระยาสาธของไทยมาก เพราะกระยาสาธใช้ความหวานจากน้ำตาลและเบะแซเยะ รสหวานจัด ไม่มีส่วนผสมของเนื้อผลไม้ แต่มูสลีไม่ต้องการรส



มูสลีแพน (Muesli bar) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงให้แตกต่างจากมูสลีดั้งเดิม โดยทำให้ผลิตภัณฑ์มูสลีแพนนี้รับประทานสะดวก ทดแทนอาหารเช้า หรือเป็นอาหารว่างที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานได้ทันที ประหยัด และเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ต้องการความรีบเร่ง

หวานจัด แต่ต้องการฟลูทโตจากผลไม้และน้ำผึ้ง พร้อมกากใยในผลไม้อีกด้วย

มูสลีแพน (Muesli bar) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงให้แตกต่างจากมูสลีดั้งเดิม โดยทำให้ผลิตภัณฑ์มูสลีแพนนี้รับประทานสะดวก ทดแทนอาหารเช้า หรือเป็นอาหารว่างที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ รับประทานได้ทันที ประหยัด และเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ที่ต้องการความรีบเร่ง

มุสลีแมน สูตรแม่ใจ-แพร์ส่วนประกอบ
1.ปลายข้าวกล้อง 2.เนื้อมะพร้าวทึนทึก 3.เมล็ด
งา 4.เมล็ดทานตะวัน 5.เมล็ดฟักทอง 6.ผลไม้
อบ 7.เนยสด 8.น้ำผึ้ง 9.กลูโคสไซรัป

วิธีทำ 1.เตรียมเตาอบ โดยตั้งอุณหภูมิที่
175 องศาเซลเซียส 2.นำเนยสด และน้ำผึ้ง
มาตั้งไฟอ่อนๆ คนจนเนยสด น้ำผึ้งละลาย
จากนั้นนำไปผสมกับปลายข้าวกล้อง เนื้อ
มะพร้าวทึนทึก เมล็ดงา เมล็ดทานตะวัน เมล็ด
ฟักทอง ผลไม้อบ เนยสด และกลูโคสไซรัป
ผสมให้เข้ากัน 3.เทใส่ถาดกดให้แน่นและเรียบ
แล้วนำไปอบ 15-18 นาที จนกระทั่งขนม
เป็นสีน้ำตาลทอง ร่อนขนมเย็น แล้วตัด
เป็นชิ้น

ข้อแนะนำ 1.น้ำผึ้งที่ใช้ควรเป็นน้ำผึ้งเลี้ยง
ไม่ควรเป็นน้ำผึ้งป่าเพราะว่าน้ำผึ้งป่ามีกลิ่นไม่
คงที่ เนื่องจากแต่ละป่ามีเกสรไม่คงที่ 2.ผลไม้
ที่ใช้ชนิดอะไรก็ได้ตามความชอบ แต่ต้องนำ
ไปอบให้เรียบร้อย

ดร.ประเทือง ผาภักดิ์ทายว่า มุสลีแมน
เป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ ที่จะช่วยสร้างรายได้
ให้กับผู้สนใจได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญคือ
เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จึง
อยากเผยแพร่ให้ท่านที่สนใจ โดยติดต่อ
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ว่าที่ พ.ต.
ดร.ประเทือง โชคประเสริฐ อาจารย์ประจำ
สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร สังกัด
มหาวิทยาลัยแม่ใจ-แพร์ เฉลิมพระเกียรติ
อ.ร้องกวาง จ.แพร่ โทรศัพท์ 0-5464-8593-5
ต่อ 6046 ,6061

กนกวรรณ จานประชาสัมพันธ์
บ.แม่ใจ