



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
บ้านแม่โจ้	1 ก.ค. 2551	-	-	13

‘มุสลีบาร์’ จากปลายข้าวกล้อง

สูตรแม่โจ้

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

มุสลี (Muesli) เดิมเป็นสูตรอาหารที่ถูกคิดขึ้นโดยนายแพทย์ชาวสวิส (เมื่อประมาณ ค.ศ.1900) สำหรับคนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และต่อมานิยมรับประทานเป็นอาหารเช้ากันอย่างแพร่หลายในประเทศเยอรมนีและตะวันตก มีส่วนประกอบหลักเป็นข้าวโอ๊ต (ลักษณะคล้ายข้าวเม่าและข้าวตอกที่เป็นส่วนผสมในการทำขนมกระยาสารไทย)

มุสลีจะใช้ธัญพืชทั้งเมล็ด เพื่อให้ร่างกายได้รับเส้นใยอาหารเพิ่มมากขึ้น (dietary fiber) และการรับประทานผลิตภัณฑ์นี้จะได้รสหวานจากธรรมชาติของน้ำตาลฟรุกโตส ที่มีอยู่ในผลไม้ นอกจากนั้นยังได้รับโปรตีนจากถั่วต่างๆ ที่ใส่เข้าไปอีกด้วย มุสลีแบบดั้งเดิมมีส่วนผสมอื่นอีก เช่น ผลไม้แห้ง เมล็ดถั่ว และธัญพืชต่างๆ ผสมรวมกันบรรจุในถุงขาย สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน เมื่อนำมารับประทานก็นำมาผสมนม โยเกิร์ต หรือน้ำผลไม้ และเพิ่มผลไม้สดได้อีกตามความชอบ

สำหรับมุสลีที่ผลิตในปัจจุบันอาจแตกต่าง

จากสูตรดั้งเดิมบ้าง เช่น มีการเติมผลไม้หลายชนิดรวมด้วย เช่น แอปเปิ้ล ลูกเกด มะม่วง กล้วยตาก เพิ่มขึ้นมะพร้าวคั่ว มะคาเดเมียแห้ง บางสูตร มีการใส่น้ำผึ้ง หรือช็อกโกแลตด้วย

อย่างไรก็ตาม มุสลีค่อนข้างต่างจากกระยาสารของไทยมาก เพราะกระยาสารที่ใช้ความหวานจากน้ำตาลและเบะแซะเยะ รสหวานจัด ไม่มีส่วนผสมของเนื้อผลไม้ แต่มุสลีไม่ต้องการรส



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
บ้านเมือง	1 ก.ค. 2551	-	-	13

หวานจัด แต่ต้องการฟลูกโตสจากผลไม้และน้ำผึ้ง
พร้อมกากใยในผลไม้อีกด้วย

มูสลี่แผ่น (Muesli bar) เป็นผลิตภัณฑ์ที่
ดัดแปลงให้แตกต่างจากมูสลี่ดั้งเดิม โดยทำให้
ผลิตภัณฑ์มูสลี่แผ่นนี้รับประทานสะดวก ทดแทน
อาหารเช้า หรือเป็นอาหารว่างที่อุดมด้วยคุณค่า
ทางโภชนาการ รับประทานได้ทันที ประหยัด และ
เป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบัน

ที่ต้องการความรีบเร่ง

มูสลี่แผ่น สูตรแม่โจ้-แพร่ ส่วนประกอบ
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





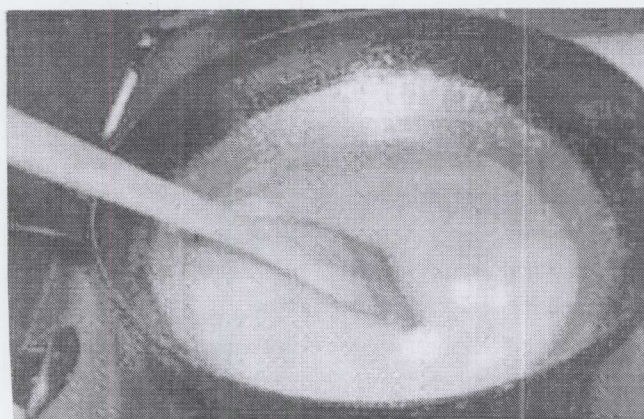
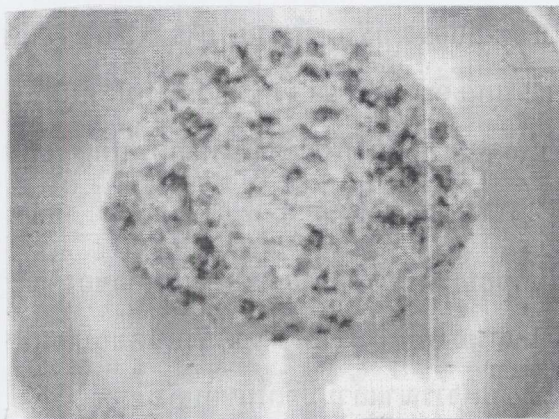
ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
น่านสัปดาห์	1 ก.ค. 2551	-	-	13



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



ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
น้ำหมื่น	1 ก.ค. 2551	-	-	13



ข้อเสนอแนะ 1. น้ำพริกที่ใช้ควรเป็นน้ำพริกเลี้ยง
ไม่ควรเป็นน้ำพริกป่าเพราะว่าน้ำพริกป่ามีกลิ่นไม่
คงที่ เนื่องจากแต่ละป่ามีเกสรไม่คงที่ 2. ผลไม้
ที่ใช้ชนิดอะไรก็ได้ตามความชอบ แต่ต้องนำ
ไปอบให้เรียบร้อย

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

กนกวรรณ งานประชาสัมพันธ์
ม.แม่โจ้