



“มูสลีบาร์”จากปลายข้าวกล้องสูตรแม่โจ้-แพร์

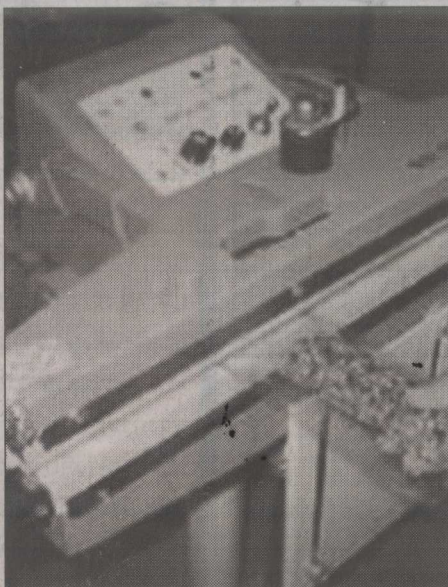
ในยุคเศรษฐกิจที่ราคาข้าวกำลังแพง ทุกส่วนของเมล็ดข้าวจึงมีคุณค่าอย่างไม่ควรมองข้าม ดร.ประเทือง โชคประเสริฐ อาจารย์สาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหารมหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร์เฉลิมพระเกียรติ จังหวัดแพร่ ได้คิดวิธีที่จะทำให้เศษข้าวที่เหลือจากการผลิตข้าวกล้องสามารถนำมาใช้ประโยชน์สร้างรายได้แทนที่จะนำไปปลายข้าวเหล่านี้ไปเป็นอาหารของสัตว์ โดยได้ทำการศึกษาวิจัยผลิต “มูสลีแผ่น สูตรแม่โจ้-แพร์” จากปลายข้าวที่เหลือจากการผลิตข้าวกล้อง ซึ่งได้รับทุนสนับสนุนจากฝ่ายอุตสาหกรรมสำนักงานกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.)

มูสลี (Muesli) เดิมเป็นสูตรอาหารที่ถูกคิดขึ้นโดยนายแพทย์ชาวสวิส (เมื่อประมาณ ค.ศ.1900) สำหรับคนไข้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพ และต่อมาได้รับความนิยมรับประทานเป็นอาหารเช้ากันอย่างแพร่หลายในประเทศเยอรมันและตะวันตก มีส่วนประกอบหลักเป็นข้าวโอ๊ต (ลักษณะคล้ายข้าวเม่าและข้าวดอกที่เป็นส่วนผสมในการทำขนมกระยาสารทไทย)

มูสลีจะใช้ธัญพืชทั้งเมล็ดเพื่อให้ร่างกายได้รับเส้นใยอาหารเพิ่มมากขึ้น(dietary fiber) และการรับประทานผลิตภัณฑ์นี้จะได้รับรสหวานจากธรรมชาติของน้ำตาลฟรุคโตส ที่มีอยู่ในผลไม้ นอกจากนี้ยังได้รับโปรตีนจากถั่วต่างๆ ที่ใส่เข้าไปอีกด้วย มูสลีแบบดั้งเดิมมีส่วนผสมอื่นอีกเช่น ผลไม้แห้งเมล็ดถั่ว และธัญพืชต่างๆ ผสมรวมกันบรรจุในถุงขาย สามารถเก็บไว้ได้นานหลายเดือน

เมื่อนำมารับประทานก็นำมาผสมนม โยเกิร์ต หรือน้ำ ผลไม้ และเพิ่มผลไม้สดได้อีกตามความชอบ

สำหรับมูสลีที่ผลิตในปัจจุบันอาจแตกต่างจากสูตรดั้งเดิมบ้าง เช่น มีการเติมผลไม้หลาย ๆ ชนิดร่วมด้วย เช่น เบอร์รี่ ลูกเกด มะม่วง กล้วยตาก เพิ่มขึ้นมะพร้าวคั่ว มะคาเดเมียบนทางสูตรมีการใส่น้ำผึ้งหรือซอโกแลตด้วย อย่างไรก็ตาม มูสลีค่อนข้างต่างจากกระยาสารทของไทยมาก เพราะกระยาสารทใช้ความหวานจากน้ำตาลและแบะแซเยอะ รสหวานจัด ไม่มีส่วนผสมของเนื้อผลไม้ แต่มูสลีไม่ต้องการรสหวานจัด แต่ต้องการฟรุคโตสจากผลไม้และน้ำผึ้ง พร้อมกากใยในผลไม้อีกด้วย



อาหารแปรรูปในยุคข้าวแพง



มูสลีแผ่น	วิธีทำ
(Muesli bar) เป็นผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงให้แตกต่างจากมูสลีดั้งเดิม โดยทำให้ผลิตภัณฑ์มูสลีแผ่นนี้รับประทานสะดวก ทดแทนอาหารเช้า หรือเป็นอาหารว่าง ที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการรับประทานได้ทันที ประหยัด และเป็นทางเลือกที่ดีสำหรับการดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่ต้องการความ	1.เตรียมเตาอบ โดยตั้งอุณหภูมิที่ 175 องศาเซลเซียส 2.นำเนยสด และน้ำผึ้งมาตั้งไฟอ่อน ๆ คนจนเนยสด น้ำผึ้งละลายจากนั้นนำไปผสมกับปลายข้าวกล้อง เนื้อมะพร้าวทึนทึก เมล็ดงา เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง ผลไม้อบ เนยสด และกลูโคสไซรัป ผสมให้เข้ากัน 3.เทใส่ถาดกุดให้แน่นและเรียบ แล้วนำไปอบ 15-18 นาที จนกระทั่งขนมเป็นสีน้ำตาลทองร่อนจนขนมเย็น แล้วตัดเป็นชิ้น

รับเร่ง

มูสลีแผ่น สูตรแม่โจ้-แพร์ ส่วนประกอบ

- 1.ปลายข้าวกล้อง
- 2.เนื้อมะพร้าวทึนทึก
- 3.เมล็ดงา
- 4.เมล็ดทานตะวัน
- 5.เมล็ดฟักทอง
- 6.ผลไม้อบ

2.ผลไม้ที่ใช้ชนิดอะไรก็ได้ตามความชอบ แต่ต้องนำไปอบให้เรียบร้อยแล้ว

ดร.ประเทือง ฝากทิ้งท้าย ว่า มูสลีแผ่นเป็นอีกหนึ่งผลิตภัณฑ์ ที่จะช่วยสร้างรายได้ให้กับผู้สนใจได้เป็นอย่างดี และที่สำคัญคือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง จึงอยากเผยแพร่ให้ท่านที่สนใจ โดยติดต่อสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ว่าที่พันตรี ดร.ประเทือง โชคประเสริฐ อาจารย์ประจำสาขาวิชาเทคโนโลยีการอาหาร