

เทคโนโลยีและภูมิปัญญาชาวบ้าน

ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่า



ข้าวเม่า เป็นผลิตผลจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน โดยเฉพาะในภาคอีสาน และภาคเหนือของไทย ข้าวเม่ามีรสชาติหอม มัน เคี้ยวหนึบ นิยมนำมาเป็นอาหารว่าง หรือแปรรูป เป็นขนมหลากหลายชนิด เช่น ข้าวเม่าทอด ข้าวเม่าหมี และข้าวเม่าคลุกมะพร้าว

ภูมิปัญญาการทำข้าวเม่า

1. การเลือกข้าว

- ใช้ข้าวเหนียวที่ยังไม่แก่จัดเกินไป หรือเรียกว่า "ข้าวน้ำนม" ซึ่งเมล็ดยังมีความอ่อนนุ่ม

2. การคั่ว

- คั่วด้วยกระทะดินหรือกระทะเหล็กแบบดั้งเดิม โดยใช้ไฟอ่อนถึงปานกลาง เพื่อให้ข้าวสุกหอมและ เปลือกแห้งกรอบ

3. การตำ

- ใช้สากไม้ตำเพื่อให้เปลือกข้าวแตกหลุดออก เหลือเฉพาะเมล็ดข้าวเม่าที่นุ่มเหนียว
- วิธีตำต้องอาศัยแรงกดและจังหวะที่สม่ำเสมอ เพื่อให้ได้เมล็ดข้าวเม่าที่สวยและไม่แตกหักมาก

4. การคัดและทำความสะอาด

- นำข้าวเม่าที่ตำแล้วมาฟัดเปลือกออก เหลือเฉพาะเมล็ดสีเขียวยาวงาม พร้อมนำไปรับประทานหรือปรุงต่อ



เทคโนโลยีที่นำมาประยุกต์ใช้

1. ปัจจุบันมีการนำ เครื่องครัวไฟฟ้า และ เครื่องตำระบบกล เข้ามาช่วยแทนแรงงานคน ทำให้ลดเวลาและแรงงานลง
2. ใช้ เครื่องคัดแยกเปลือกข้าว แบบหมุนหรือระบบลม เพื่อให้ได้เมล็ดข้าวเม่าที่สะอาดและสม่ำเสมอมากขึ้น
3. การบรรจุด้วยระบบ สูญญากาศ และ บรรจุภัณฑ์มาตรฐานอาหาร ช่วยยืดอายุการเก็บรักษา และเพิ่มความมั่นใจด้านความปลอดภัยของผู้บริโภค

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวเม่ามีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ให้พลังงาน มีวิตามินบีและใยอาหารสูง ช่วยให้อิ่มท้องนาน เหมาะสำหรับการรับประทานเป็นของว่างเพื่อสุขภาพ

การสืบสานภูมิปัญญา

ข้าวเม่าไม่เพียงแต่เป็นอาหารว่างพื้นบ้าน แต่ยังสะท้อนถึงวิถีชีวิตชาวนา ที่รู้จักใช้ผลผลิตในแต่ละช่วงเวลาให้เกิดประโยชน์สูงสุด การทำข้าวเม่าถือเป็นกิจกรรมชุมชนที่สร้างรายได้เสริม และยังสามารถต่อยอดเป็น สินค้า OTOP และของฝากประจำถิ่นได้อีกด้วย

ข้าวเม่า จึงเป็นตัวอย่างของการผสมผสาน ภูมิปัญญาโบราณ กับ เทคโนโลยีสมัยใหม่ ที่ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ การผลิต ขยายตลาด และคงไว้ซึ่งอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมไทย

