ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหาร

ข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน

ชื่อ – สกุล : นางพนัชกร แก้วเมืองมา **วันเดือนปีเกิด** : วันที่ ๑๐ มีนาคม ๒๕๐๓ อายุ ๖๒ ปี

การศึกษา : มัธยมศึกษาปีที่ ๖ **ประกอบอาชีพ** : ค้าขาย

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ ๑๔๙ หมู่ที่ ๕ ชุมชนบ้านกาดเมฆตะวันตก ตำบลชมพู อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

เบอร์โทรศัพท์ : ๐๙๒-๒๕๗๐๒๔๕

ผลงาน

ข้าวหมาก

การถ่ายทอดผลงาน

➢ ไม่ได้มีการถ่ายทอดผลงาน เนื่องจากเป็นเมนูที่มีคนนิยมบริโภคเฉพาะกลุ่ม ซึ่งคนรุ่นใหม่ส่วนใหญ่ไม่นิยมรับประทาน ทำให้ไม่มีผู้สนใจเรียนรู้วิธีทำข้าวหมาก

ภูมิปัญญา : การทำข้าวหมาก

ที่มาภูมิปัญญา

นางพนัชกร แก้วเมืองมา หรือ ป้าฟอง แต่ก่อนเมื่อครั้งเข้าสู่เทศกาลสงกรานต์หรือปี๋ใหม่เมือง แม่ป้าฟองมักจะทำน้ำขาว (เหล้าสาโทที่ทำจากข้าวหมัก) และข้าวหมาก (ข้าวเหนียวนึ่งหมักแป้งเหล้ามีแอลกอฮอล์เล็กน้อย) เพื่อให้แขกที่มาเยี่ยมบ้านได้รับประทานและได้ทำแจกจ่ายแก่เพื่อนบ้าน ญาติพี่น้อง และแขกที่มาเยี่ยมบ้านเป็นของฝากนำกลับไปรับประทานที่บ้าน ซึ่งทุกครั้งที่แม่ป้าฟองทำน้ำขาวและข้าวหมากนั้นป้าฟองจะเป็นผู้ช่วยแม่เสมอ จึงได้จดจำเรียนรู้ขั้นตอนวิธีทำ และฝึกหัดทำกับแม่เรื่อยมา เนื่องด้วยข้าวหมากเป็นขนมภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีประโยชน์เพราะมีจุลลินทรีย์และแบคทีเรียที่เรียกว่า โพรไบโอติกส์ ชนิดเดียวกับในนมเปรี้ยวช่วยในเรื่องระบบขับถ่าย ทำให้กระดูกและเม็ดเลือดต่างๆ แข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยขจัดสารก่อมะเร็งต่างๆ ในร่างกาย ช่วยบำบัดโรคเรื้อรังต่างๆ เช่น โรคกระเพาะ โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน และภูมิแพ้ ช่วยบำรุงผิวพรรณ บำรุงเลือด ทำให้ผิวพรรณสดใส แก้ปัญหาวัยทอง ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น ปัจจุบันป้าฟองได้เรียนรู้วิธีการทำข้าวหมากไร้แอลกอฮอล์ โดยการใช้เอ็นไซม์สดแทนการใส่แป้งข้าวหมากเพื่อให้ผู้ซื้อสามารถรับประทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ โดยจัดจำหน่ายใส่กระปุกพลาสติกเล็กในราคากระปุกละ ๑๐ บาทเท่านั้น

วัตถุดิบ/วัสดุอุปกรณ์

๑. ข้าวเหนียวนึ่ง	
๒. แป้งข้าวหมาก	
๓. น้ำตาลทราย	

ขั้นตอนการทำ

การทำข้าวหมาก มีขั้นตอน ดังนี้

๑. นำข้าวเหนียวนึ่งสุกไปแช่น้ำ ใช้มือบี้เมล็ดข้าวไม่ให้ข้าวติดกัน ถูเบาๆ เพื่อล้างยางข้าวออก ล้างน้ำหลายๆ ครั้ง จนยางข้าวหมด จากนั้นเทใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ

๒. บี้แป้งข้าวหมากให้ละเอียด เทข้าวที่ล้างแล้วใส่ภาชนะที่เตรียมไว้และนำน้ำตาลไปละลายในน้ำอุ่น จากนั้นนำน้ำตาลที่ละลายแล้วกับแป้งข้าวหมากเทลงบนข้าวเหนียวคลุกเคล้าให้เข้ากัน

๓. นำใส่กล่องหรือภาชนะที่มีฝาปิด วางไว้ในห้องที่มีอุณหภูมิปกติ จากนั้น ๒ – ๓ วัน ให้เขย่าภาชนะใส่ข้าวหมากเล็กน้อยแล้วเก็บวางไว้ รอจนกระทั่งข้าวหมากเริ่มจับตัวกันและมีน้ำเล็กน้อยก็สามารถนำไปใส่ตู้เย็นเพื่อรอรับประทานได้