ข้าวธัญญาหารแห่งชีวิต

ข้าวมีสารอาหารที่มีคุณค่า ให้พลังงาน และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในข้าวประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรตสูงถึง 71 - 77 เปอร์เซนต์ รองลงมาคือโปรตีน 5 - 8 เปอร์เซนต์ และมีวิตามินบี 1 ช่วยป้องกันโรคเหน็บชา วิตามินบี 2 ช่วยป้องกันโรคปากนกกระจอก

นอกจากนี้ข้าวยังอุดมไปด้วยแร่ธาตุสำคัญอีกหลายชนิด เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ข้าวจึงได้รับการยกย่องให้เป็น "ธัญญาหารแห่งชีวิต" ที่หล่อเลี้ยงประชากรโลกมาเป็นเวลานานหลายศตวรรษ รวมถึงชาวอาเซียนที่นำข้าวมาผ่านกระบวนการ ต้ม หุง นึ่ง ให้สุกก่อนนำไปรับประทานร่วมกับ "กับข้าว" หรือนำไปประกอบอาหาร ปรุงรสให้ได้สารพัดเมนู นอกจากนี้ตัวข้าวเองยังสามารถนำไปแปรรูปเป็น "แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า" เพื่อยืดอายุการใช้งาน เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น สามารถแปลงเป็นสารพัดอาหารคาวหวานแสนอร่อย เปี่ยมเสน่ห์ที่สะท้อนถึงความมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นของอาเซียน

เมนูจากข้าวเจ้า

นาซี กราบูกลันตัน (Nasi Kerabu Kalantan)

คนไทยรู้จักในชื่อ ข้าวยำกลันตัน เป็นอาหารจานพิเศษพบได้ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของมาเลเซีย ทางรัฐตรังกานูและกลันตัน ตอนหุงข้าวมักใส่ดอกอัญชันเพื่อให้ได้ข้าวสีน้ำเงิน พร้อมใส่ใบเตยเพื่อให้ได้กลิ่นหอม เสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงไก่ทอด ปลาทอด และผักสด

ผัดไทยเส้นจันท์ (Pad Thai)

อาหารที่เกิดขึ้นในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจากข้าวมีราคาแพง จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในสมัยนั้นจึงรณรงค์ให้คนทานอาหารเส้นแทน โดยใช้เส้นจันท์ที่มีความแตกต่างจากก๋วยเตี๋ยวซึ่งเป็นอาหารแบบจีน

ขนมจีน

เป็นอาหารของชาวอาเซียนลุ่มน้ำโขงเพราะมีการกินเส้นขนมจีนเหมือนกัน อาจจะต่างกันที่รสชาติน้ำยา อาทิ ขนมจีนน้ำยา (ไทย), ข้าวปุ๋น (สปป.ลาว), มง่ซึงคา (เมียนมา), นมปันเจ๊าะ (กัมพูชา), บุ๋น (เวียดนาม)

นาซี โกเรง (Nasi Goreng)

นาซี เป็นภาษามลายู แปลว่า ข้าว ส่วนคำว่า โกเรง แปลว่า ผัด รวมแปลว่า "ข้าวผัด" ซึ่งอาหารยอดนิยมของชาวมาเลเซีย อินโดนีเซีย และบรูไน

หลากเมนูเส้นจากแป้งข้าวเจ้า

ในส่วนของเมนูเส้น เช่น เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก ล้วนทำมาจากแป้งข้าวเจ้าทั้งนั้น เช่น "เฝอ" (Pho) ของเวียดนาม, "ชากว๋ยเตี๋ยว" (Char Kway Teow) ของมาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย และบรูไน, "ผัดหมี่สิงคโปร์" (Singapore Mei Fun) ของสิงคโปร์, "เจโอ" ของเมียนมาร์

ลอดช่อง

หนึ่งในขนมหวานวัฒนธรรมร่วมของชาวอาเซียน ตัวเส้นสีเขียวทำมาจากแป้งข้าวเจ้า ทั้งนี้ ในแต่ละประเทศมีการเรียกชื่อที่แตกต่างกันไป คือ เซนดอล (มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย), ลอดช่อง (ไทย สปป.ลาว), บั๋นหลอด (เวียดนาม), ม่งและซอง (เมียนมา)

เมนูจากข้าวเหนียว

เกอตูปัต (Ketupat)

เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวมุสลิม ทำจากข้าวเหนียวหุงพร้อมกะทิและเกลือในใบมะพร้าวสานหรือใบจากเสิร์ฟในช่วงฮารีรายอหรือวันเฉลิมฉลองหลังช่วงถือศีลอดของศาสนาอิสลาม นอกจากนี้ เกอตูปัต ยังใช้เป็นของตกแต่งบ้านเรือนและสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของเทศกาลอีกด้วย

ข้าวหลาม

เป็นอาหารที่พบได้ทั่วไปในอาเซียน แต่อาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น ข้าวหลาม (ไทย), เลอมัง (มาเลเซีย อินโดนีเซีย บรูไน), เกิมลาม (เวียดนาม), แคหล่านจี่เด้าท์ (เมียนมา)

ข้าวจี่

เป็นขนมพื้นบ้านของสปป.ลาว และไทย ทำจากข้าวเหนียวนึ่งทาเกลือ ปั้นเป็นรูปกลมหรือรี เสียบไม้นำไปย่างบนเตาถ่านไฟอ่อนพอเกรียม ก่อนจะนำมาชุบไข่แล้วนำไปย่างอีกครั้งจนเหลือง ดึงไม้ที่เสียบไว้ออกแล้วยัดน้ำตาลอ้อยเข้าไปแทน น้ำตาลจะละลายเป็นไส้ นิยมทำกันงานประเพณีบุญข้าวจี่ ช่วงเดือนสามของทุกปี

บิบิงกา (Bibingka)

ขนมหวานแสนอร่อยของฟิลิปปินส์ที่มีเฉพาะในช่วงคริสมาสต์ ทำมาจากข้าวเหนียวโม่ ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาล ใส่ไส้ไข่เค็ม เทลงในพิมพ์แล้วนำไปอบ

ซูมาน (Suman)

ข้าวเหนียวหุงกับกะทิ ห่อด้วยใบตองหรือใบมะพร้าว เป็นขนมของประเทศฟิลิปปินส์

ข้าวเหนียวมะม่วง (Mango with Sticky Rice)

ขนมหวานไทยยอดนิยม ทำจากข้าวเหนียว โดยนำข้าวเหนียวมาบูมกับหัวกะทิ เกลือป่น และน้ำตาลทรายขาว แล้วทานร่วมกับเนื้อมะม่วงสุก

บ๊าญจึง (Bánh chưng)

ข้าวเหนียวสอดไส้ที่ทำจากหมู ถั่วเหลือง พริกไทย ปรุงรสด้วยเกลือ ทำเป็นก้อนสี่เหลี่ยม ก่อนนำไปต้มจนสุก เป็นอาหารในเทศกาลเต๊ต หรือวันปีใหม่ของชาวเวียดนาม

ข้าว คน ศิลปะ ที่สิงคโปร์ กลุ่มศิลปิน The Edible Art Movement (EAM) ได้นำเสนอผลงาน THE URBAN RICE PADDY ที่ลานกลางแจ้งหอสมุดแห่งชาติสิงคโปร์ โดยขอความร่วมมือกับชาวสิงคโปร์ในการส่งถ้วยจาน พร้อมบอกเล่าเรื่องราวที่มีความหมายของแต่ละคน เพื่อเชื่อมโยงความสำคัญของข้าว อาหาร และความสัมพันธ์ของผู้คนอย่างลึกซึ้ง โดยมีผู้ร่วมส่งถ้วยหลากรูปแบบเข้าร่วมจัดแสดงและนำมาปลูกข้าวรวม 500 ชิ้น

นิทรรศการ พิพิธอาเซียน ภาค 6 : ข้าว สายใยอาเซียน
A Journey Through ASEAN part 6 : ASEAN Rice = ASEAN Life
59-08 / No. 08

TK park อุทยานการเรียนรู้ สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)
ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)