

ข้าว ทรัพยากรแห่งชีวิต

ข้าวมีสารอาหารที่มีคุณค่าให้พลังงาน และมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในข้าวประกอบไปด้วย คาร์โบไฮเดรตสูงถึง 71 - 77 เปอร์เซ็นต์ รองลงมาคือโปรตีน 5 - 8 เปอร์เซ็นต์ 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 ประุงรสให้ได้สารพัดเมนู นอกจากนี้ตัวข้าวเองยังสามารถนำไปแปรรูปเป็น “แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า” เพื่อยืดอายุการใช้งาน เก็บไว้ได้นานยิ่งขึ้น สามารถแปลงเป็นสารพัดอาหารคาวหวานแสนอร่อย เปี่ยมเสน่ห์ที่สะท้อนถึงความมีอัตลักษณ์ที่โดดเด่นของอาเซียน

เมนูจากข้าวเจ้า



นาซี กราบูกัลตัน (Nasi Kerabu Kalantan)

คนไทยรู้จักในชื่อ ข้าวยากัลตัน เป็นอาหารจานพิเศษ พบได้ทางภาคตะวันออกเฉียงเหนือของมาเลเซีย ทางรัฐตรังกลาญและกัลตัน ตอนหุงข้าว มักใส่ดอกอัญชันเพื่อให้ได้ข้าวสีน้ำเงิน พร้อมใส่ใบเตยเพื่อให้ได้กลิ่นหอม เสริฟพร้อมเครื่องเคียงไก่ทอด ปลาทอด และผักสด

ผัดไทยเส้นจันท์ (Pad Thai)

อาหารที่เกิดขึ้นในสมัยสงครามโลกครั้งที่ 2 เนื่องจาก ข้าวมีราคาแพง จอมพล ป.พิบูลสงคราม นายกรัฐมนตรีในสมัยนั้นจึงทรงคิดให้คนทานอาหารเส้นแทน โดยใช้เส้นจันท์ที่มีความแตกต่างจากก๋วยเตี๋ยวซึ่งเป็นอาหารแบบจีน



ขนมจีน

เป็นอาหารของชาวอาเซียนลุ่มน้ำโขงเพราะมีการกินเส้นขนมจีนเหมือนกัน อาจแตกต่างกันที่รสชาติ น้ำยา อาทิ ขนมจีนน้ำยา (ไทย), ข้าวปุ้น (สปป.ลาว), มั่งฮิงคา (เมียนมา), นมปั่นเจ้า (กัมพูชา), บุ้น (เวียดนาม)



ขนมจีนน้ำยา

มั่งฮิงคา

บุ้น



นาซี โทเรง (Nasi Goreng)

นาซี เป็นภาษามลายู แปลว่า ข้าว ส่วนคำว่า โทเรง แปลว่า ผัด รวมแปลว่า “ข้าวผัด” ซึ่งอาหารยอดนิยมของชาวมาเลเซีย อินโดนีเซีย และบรูไน

หลากหลายเมนูเส้นจากแป้งข้าวเจ้า

ในส่วนของเมนูเส้น เช่น เส้นหมี่ เส้นใหญ่ เส้นเล็ก ล้วนทำมาจากแป้งข้าวเจ้าทั้งสิ้น เช่น “เฟอ” (Pho) ของเวียดนาม, “ชาก้วยเตี่ยว” (Char Kway Teow) ของมาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย และบรูไน, “ผัดหมี่สิงคโปร์” (Singapore Mei Fun) ของสิงคโปร์, “เจโอ” ของเมียนมาร์



ชาก้วยเตี่ยว

เฟอ

ผัดหมี่สิงคโปร์

เจโอ



ลอดช่อง

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

เมนูจากข้าวเหนียว

เกอตุปัต (Ketupat)

เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวมุสลิม ทำจากข้าวเหนียว หุงพร้อมกะทิและเกลือ ในโคมะพร้าวสานหรือใบจาก เสริฟในช่วงฮารีรายอหรือวันเฉลิมฉลองหลังช่วงถือศีลอดของศาสนาอิสลาม นอกจากนี้ เกอตุปัต ยังใช้เป็นของตกแต่งบ้านเรือนและสถานที่ต่าง ๆ เพื่อเป็นสัญลักษณ์ของเทศกาลอีกด้วย



ข้าวหลาม

เป็นอาหารที่พบได้ทั่วไปในอาเซียน แต่อาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันออกไป เช่น ข้าวหลาม (ไทย), เลอมีง (มาเลเซีย อินโดนีเซีย บรูไน), เกมลาม (เวียดนาม), แคหลานจีเด้าท์ (เมียนมา)



ข้าวจี

เป็นขนมพื้นบ้านของสปป.ลาว และไทย ทำจากข้าวเหนียวหนึ่ง ทาเกลือ ปั้นเป็นรูปกลมหรือรี เสียบไม้ย่างบนเตาถ่าน ไฟอ่อนพอเกรียม ก่อนจะนำมาชุบไข่แล้วนำไปย่างอีกครั้ง จนเหลือง ตึงไม้ที่เสียบไว้แล้วยัดน้ำตาลอ้อยเข้าไปแทน น้ำตาลจะละลายเป็นใส นิยมทำกันงานประเพณีบุญข้าวจี ช่วงเดือนสามของทุกปี



บิบิงกา (Bibinka)

ขนมหวานแสนอร่อยของฟิลิปปินส์ที่มีเฉพาะในช่วงคริสมาสต์ ทำมาจากข้าวเหนียวไม่ปรุงรสด้วยเกลือและน้ำตาล ใส่ไข่ไข่เค็ม เทลงในพิมพ์แล้วนำไปอบ



ซูมัน (Suman)

ข้าวเหนียวหุงกับกะทิ ห่อด้วยใบตองหรือโคมะพร้าว เป็นขนมของประเทศฟิลิปปินส์



ข้าวเหนียวมะม่วง (Mango with Sticky Rice)

ขนมหวานไทยยอดนิยม ทำจากข้าวเหนียว โดยนำข้าวเหนียวมาหมักกับหัวกะทิ เกลือป่น และน้ำตาลทรายขาว แล้วทานร่วมกับเนื้อมะม่วงสุก



บ้านจิ้ง (Bánh chưng)

ข้าวเหนียวสอดไส้ที่ทำจากหมู ถั่วเหลือง พริกไทย ปรุงรสด้วยเกลือ ทำเป็นก้อนสี่เหลี่ยม ก่อนนำไปต้มจนสุก เป็นอาหารในเทศกาลเต็ดหรือวันปีใหม่ของชาวเวียดนาม



ข้าว คน ศิลปะ ที่สิงคโปร์ กลุ่มศิลปิน The Edible Art Movement (EAM) ได้นำเสนอผลงาน THE URBAN RICE PADDY ที่ลานกลางแจ้งหอสมุดแห่งชาติสิงคโปร์ โดยความร่วมมือกับชาวสิงคโปร์ในการส่งถ้วยจานพร้อมบอกเล่าเรื่องราวที่มีความหมายของแต่ละคน เพื่อเชื่อมโยงความสำคัญของข้าว อาหาร และความสัมพันธ์ของผู้คนอย่างลึกซึ้ง โดยมีผู้ร่วมส่งถ้วยหลากหลายรูปแบบเข้าร่วมจัดแสดงและนำมาปลูกข้าวรวม 500 ถ้วย

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



ผลิตโดย
โครงการกิจกรรมการเรียนรู้แบบบูรณาการ
สำนักงานอุทยานการเรียนรู้ (TK park) สำนักงานบริหารและพัฒนาองค์ความรู้ (องค์การมหาชน)