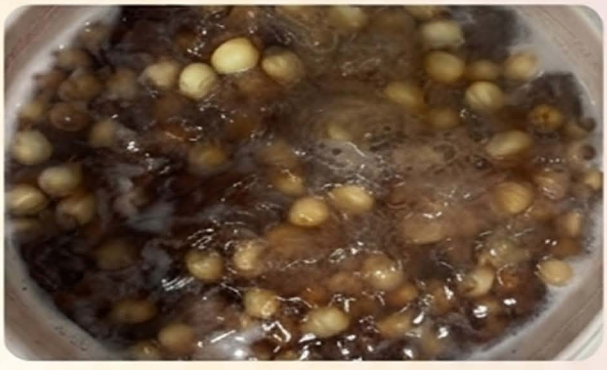
คู่มือความรู้โครงการ
อนุรักษ์และใช้ประโยชน์ทรัพยากร

กิจกรรม การทดสอบพฤกษเคมี
และการผลิตผลิตภัณฑ์จากพืชบัวหลวง
เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์




ในพื้นที่ตำบลบางใหญ่
อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี

หัวหน้าโครงการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สื่อกัญญา จารุพินทุโสภณ

คำนำ

ด้วยคณะกรรมการผู้รับผิดชอบโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี (อพ.สธ.-มรภ.พระนคร) กิจกรรมการทดสอบพฤกษเคมีและการผลิตผลิตภัณฑ์จากพืชบัวหลวงเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์ ในพื้นที่ตำบลบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ได้จัดทำโครงการเพื่อร่วมสนองพระราชดำริในโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในการถ่ายทอดและเผยแพร่องค์ความรู้ให้เกิดการใช้ประโยชน์จากพืชบัวหลวงได้อย่างถูกต้อง เหมาะสม และปลอดภัย ผ่านการผลิตผลิตภัณฑ์จากพืชบัวหลวงเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวและการอนุรักษ์ ในพื้นที่ตำบลบางใหญ่ อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี จึงได้จัดทำคู่มือฉบับนี้เพื่อถ่ายทอดและเผยแพร่องค์ความรู้

ทั้งนี้คณะกรรมการผู้รับผิดชอบได้ดำเนินโครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริฯ กิจกรรมนี้โดยคำนึงถึงการสร้างความเข้าใจเพื่อให้เห็นถึงความสำคัญและส่งเสริมการสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรบัวหลางทั้งทางชีวภาพ กายภาพ และเก็บรวบรวมภูมิปัญญา ผ่านการเรียนรู้ทรัพยากรในพื้นที่นาบัว ซึ่งกำลังมีการเปลี่ยนแปลงและมีความเสี่ยงเนื่องจากการพัฒนาของมูลค่าที่ดิน คณะกรรมการฯ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือนี้จักเป็นประโยชน์ต่อการขับเคลื่อนงานอนุรักษ์ทรัพยากรพันธุ์บัวหลวงในท้องถิ่นให้เป็นรูปธรรมมีความยั่งยืนต่อไป

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สื่อกัญญา จารุพินทุโสภณ
ผู้รับผิดชอบโครงการ

ประโยชน์เด่นของเม็ดบัว

เม็ดบัวเป็นธัญพืชที่มีประโยชน์และสรรพคุณทางยามากมาย
ช่วยบำรุงสุขภาพและป้องกันโรคได้เป็นอย่างดี



บำรุงหัวใจและหลอดเลือด

มีแมกนีเซียมและสารจากดีบัวที่ช่วยขยายหลอดเลือด
กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด และลดความเสี่ยงโรคหัวใจ

ช่วยให้นอนหลับสบาย

ช่วยเพิ่มการไหลเวียนเลือดและบำรุงประสาท
ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น





บำรุงสมอง

มีส่วนช่วยในระบบความจำ
ป้องกันภาวะความจำเสื่อมและโรคอัลไซเมอร์

ชะลอวัยและต้านอนุมูลอิสระ

มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง
ช่วยลดความเสื่อมของเซลล์และบำรุงผิวพรรณ





ดีต่อระบบย่อยและควบคุมน้ำหนัก

ให้ไฟเบอร์สูง แคลอรีต่ำทำให้อิ่มท้องนาน
ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายและบรรเทาอาการท้องเสีย



บำรุงอวัยวะภายใน

ตามตำรายาช่วยบำรุงม้าม
ไต และบำรุงเลือด



ไอศกรีมเม็ดบัวหลวงสด

วัตถุดิบและส่วนผสม:



กะทิ
500 มิลลิลิตร



น้ำตาลทราย
100 กรัม



เกลือป่น
½ ช้อนชา



แป้งข้าวโพด
3 ช้อนชา



กลิ่นวานิลลา
1 ช้อนชา



เม็ดบัวสด
250 กรัม



วิธีทำ:

1. 
กะทิเทใส่หม้อ... คนส่วนผสมทั้งหมด ให้ละลายเข้ากันดี

2. **กวนกะทิ:**
นำหม้อขึ้นตั้งไฟอ่อน... ขอบหม้อเริ่มเดือด จากนั้นปิดไฟ


3. 
ใส่เม็ดบัวสด:
นำเม็ดบัวสดต้มแล้ว ปั่นให้ละเอียด คนให้เข้ากัน

4. 
พักให้เย็น:
ยกลงจากเตาและพักทิ้งไว้ให้อุณหภูมิห้องหรือจนกว่าจะเย็นสนิท

5. 
แช่แข็งและปั่น:
เทใส่กล่องมีฝาปิด... แช่ช่องฟรีซประมาณ 3-4 ชั่วโมง นำออกมาปั่น

6. 
แช่รอบสุดท้าย:
เทส่วนผสมที่ปั่นแล้วใส่กล่อง...แช่ช่องฟรีซทิ้งไว้ข้ามคืน...พร้อมตักเสิร์ฟคู่กับเม็ดบัวสดเชื่อมได้ทันที

เม็ดบัวหลวงสดเชื่อม

วัตถุดิบและส่วนผสม:



เม็ดบัวหลวงแกะสด
200 กรัม



น้ำตาลทราย
200 กรัม



เกลือ ½ ช้อนชา



ใบเตยสด 2-3 ใบ



น้ำสะอาด
สำหรับต้มและทำน้ำเชื่อม

วิธีทำ:

1. **เตรียมเม็ดบัวหลวงสด:** นำเม็ดบัวล้างน้ำให้สะอาด ต้มในน้ำเดือดผสมเกลือประมาณ 3-5 นาที



2. **ต้มให้สุก:** เมื่อเม็ดบัวเริ่มนุ่ม ให้ตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำพักไว้



3. **เชื่อมเม็ดบัว:** ตั้งกระทะหรือหม้อ ใส่น้ำเปล่า (ประมาณ 1 ถ้วยตวง) และน้ำตาลทรายลงไป ตามด้วยใบเตย เคี่ยวจนน้ำตาลละลายเข้ากันดี



4. **เคี่ยวให้เข้าเนื้อ:** นำเม็ดบัวที่ต้มสุกแล้วใส่ลงไปในน้ำเชื่อม ใช้ไฟอ่อนค่อยๆ เคี่ยวไปเรื่อย ๆ หมั่นคนอย่างเบา ๆ เพื่อไม่ให้เละ จนน้ำเชื่อมงวดลงและซึมเข้าสู่เม็ดบัวจนทั่ว จากนั้นปิดไฟ พักไว้ให้เย็น





เม็ดบัวหลวงอบกรอบ

วัตถุดิบและส่วนผสม



เม็ดบัวหลวง สด
1 kg.



1 tsp.

ผง ปรุงรส



½ tsp.



½ tsp.



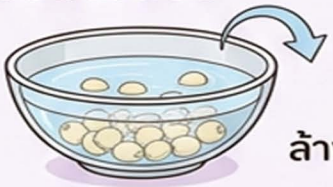
½ tsp.



1 tsp.

วิธีทำ

1 เตรียมเม็ดบัว



ล้าง

2 ต้มเม็ดบัว



10 นาที

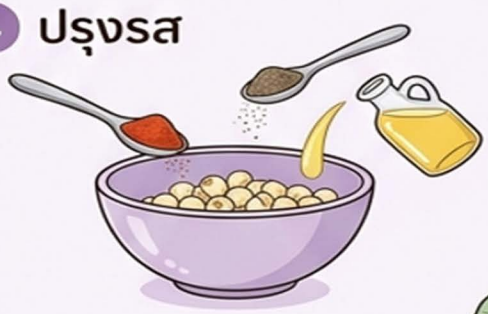


3 พักให้แห้ง



ผึ่งให้แห้งสนิท

4 ปรุงรส



5 อบกรอบ





20-30 นาที

คนเป็นระยะ



6 พักให้เย็น



บรรจุใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท
เม็ดบัวจะกรอบขึ้นอีก





โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชอันเนื่องมาจากพระราชดำริ
สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา (อพ.สธ.-มรภ.พระนคร)

มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร
เลขที่ 9 ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงอนุสาวรีย์ เขตบางเขน จังหวัดกรุงเทพ 10220
โทร. 02-544-8534
https://rspg-pnru.com/web/

ร่วมกับ

หมู่ 6 ต.บางใหญ่ และหมู่ 9 ต.บ้านใหม่ อ.บางใหญ่ จ.นนทบุรี

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สื่อกัญญา จารุพินทุโสภณ