



## Histoire du riz

Le riz, l'aliment principal de la population thaïlandaise, est originaire d'Asie du Sud. Il existe des traces prouvant la riziculture datant de plus de 6500 ans en Inde et à l'est de la Chine. Plus tard, à partir de 1543, sa culture commence à se répandre dans les différents pays d'Europe.

En Thaïlande, le riz a depuis toujours été étroitement lié à la culture nationale. Des traces de sa culture apparaissent depuis au moins 5 500 ans sur le territoire de la Thaïlande actuelle. Dans la terre qui a servi à la fabrication des poteries en terre cuite de Ban Chiang, district de Phu Wiang, on retrouve des fragments d'écorce de riz. Ce sont sûrement les restes de riz les plus vieux de l'histoire de la Thaïlande. Dans la grotte Pong Houg de la province de Mae Hong Son, des écorces de riz gluant de grosse taille ont été retrouvées qui démontrent une culture ancienne de ce riz en altitude.

## กำเนิดข้าว

ข้าว ซึ่งจัดว่าเป็นอาหารหลักของคนเรา เดิมทีข้าวมีถิ่นกำเนิดในทวีปเอเชียตอนใต้ มีหลักฐานเกี่ยวกับการปลูกข้าวมีมานานกว่า 6500 ปี ในประเทศอินเดีย และทางตะวันออกของประเทศจีน และต่อมาใน พ.ศ. 1543 เริ่มแพร่เข้าสู่ประเทศต่าง ๆ ในยุโรป

ข้าวของไทยเป็นอาหารประจำชาติที่มีตำนานประวัติศาสตร์มายาวนาน ปรากฏเป็นร่องรอยพร้อมกับอารยธรรมไทยมาไม่น้อยกว่า 5,500 ปี ซึ่งมีหลักฐานจากเมล็ดข้าวที่เป็นส่วนผสมของดินใช้เครื่องปั้นดินเผาที่บ้านเชียง อำเภอภูเวียง อันสันนิษฐานได้ว่าเป็น เมล็ดข้าวที่เก่าแก่ที่สุดของไทยรวมทั้งยังพบหลักฐานเมล็ดข้าวที่ขุดพบที่ถ้ำปางซุง จังหวัดแม่ฮ่องสอนโดยเมล็ดข้าวที่พบนี้มีลักษณะของข้าวเหนียวเมล็ด ใหญ่ที่เจริญงอกงามในที่สูง



Trouvé à Mae Hong Son

Peintures sur des parois de pierre, estimées à environ 6 000 ans, retrouvées dans les grottes de Pha Mon Noi, dans le district de Khong Chiam, Province d'Ubon Ratchathani. Ces desseins représentent une plantation de céréales ressemblant à du riz qui encercle un homme et deux buffles. Cela nous montre que l'homme exerce la culture du riz depuis très longtemps.

ภาพเขียนบนผนังถ้ำหรือผนังหินอายุประมาณ 6,000 ปี ที่ผาหมอนน้อย บ้านตากุ่ม ตำบลห้วยไผ่ อำเภोजึงเจียม จังหวัดอุบลราชธานี มีลักษณะคล้ายบันทึกการปลูกธัญพืชอย่างหนึ่งที่มีลักษณะเหมือนข้าว ภาพควายแปลงพืชคล้ายข้าว แสดงให้เห็นว่า มนุษย์ได้รู้จักการเพาะปลูกข้าวเป็นอย่างดีแล้ว



Les populations des pays d'Asie sont à la fois les plus grands producteurs et les plus grands consommateurs de riz du monde. On peut dire que le riz sert d'aliment de base à la majorité de la population mondiale.

ปัจจุบันนี้ ประชากรในประเทศต่างๆของทวีปเอเชีย เป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคข้าวกลุ่มใหญ่ที่สุดของประชากรทั่วโลก เรียกได้ว่า ข้าวเป็นอาหารหลักของประชากรโลก

## Types de riz couramment consommés

Le riz peut être divisé en différents types selon la taille du grain, c'est-à-dire le riz à grain long et le riz à grain court. Il peut aussi être distingué selon le type de polissage qui permet d'obtenir le riz brun ou le riz blanc.

Le riz **arborio** est un petit riz à grain court. Une fois cuit, il a une consistance humide. Il est couramment utilisé pour cuisiner des plats italiens appelés Risotto.

Le riz **basmati** est un riz aromatique à grains longs produit principalement en Inde. Ce type de riz est appelé "Prince du riz".

Le riz **gluant** est divisé en deux variétés : noir et blanc. C'est un type de riz principalement consommé en Asie. En Occident, le riz gluant blanc est utilisé dans la confection du pudding rice. Dans le nord et le nord-est de la Thaïlande, les habitants consomment principalement du riz gluant. Dans la région centrale, les riz gluants noirs et blancs sont utilisés dans la confection de desserts.

Le riz **jasmin** est une variété de riz de Thaïlande. Les grains fins ont un parfum similaire au riz basmati, mais ont une consistance plus collante. Ce riz est très apprécié des Thaïlandais et des Chinois.

La Thaïlande connaît la riziculture depuis des milliers d'années. On distinguait à cette époque 2 types de rizicultures : un riz à gros grains cultivé en altitude et un riz rond cultivé dans les plaines. Ces deux types de riz ont une consistance collante, similaire au riz gluant actuel. Quant au riz blanc, il a été introduit par des pays étrangers. Originaire du Bengale, répandu en Asie du Sud-Est en 1000 avant JC.

## ชนิดของข้าวที่นิยมบริโภค

อาจแบ่งข้าวออกเป็นประเภทตามขนาดของเมล็ด คือ ข้าวเมล็ดยาวและข้าวเมล็ดสั้น หรือแบ่งตามกรรมวิธีการขัดสี คือ ข้าวกล้องและข้าวขาว

ข้าวที่นิยมบริโภค เช่น

**ข้าวอาร์โบริโอ** (arborio rice) เป็นข้าวเมล็ดเล็กสั้น เมื่อหุงแล้วจะแฉะ นิยมนำมาทำอาหารอิตาลีเช่นชื่อ ริซอตโต (risotto)

**ข้าวบาสมати** (basmati rice) เป็นข้าวเมล็ดยาว มีกลิ่นหอม แหล่งผลิตสำคัญอยู่ในอินเดีย ข้าวชนิดนี้มีชื่อ ว่า“เจ้าชายแห่งข้าว”

**ข้าวเหนียว** (glutinous rice) แบ่งเป็น 2 สี คือ ข้าวเหนียวดำกับข้าวเหนียวขาว ส่วนใหญ่นิยมบริโภคในแถบ เอเชีย ชาวตะวันตกนิยมนำข้าวเหนียวขาวไปทำขนมพุดดิ้ง จึงเรียกข้าวเหนียวว่า พุดดิ้งไรซ์ (pudding rice) คนไทยในภาคเหนือและอีสานนิยมกินข้าวเหนียวมากกว่าข้าวเจ้า ส่วนคนไทยภาคกลางนิยมนำข้าวเหนียวทั้งขาวและดำมาทำขนมหวาน เช่น ข้าวหลาม ข้าวเหนียวแก้ว ข้าวเหนียวสังขยา ข้าวเหนียวเปียก เป็นต้น

**ข้าวหอมมะลิ** (jasmine rice) เป็นพันธุ์ข้าวของไทย เมล็ดเรียวยาวมีกลิ่นหอม คล้ายกับข้าวบาสมати แต่ข้าวหอมมะลิจะเหนียวกว่า คนไทยและคนจีนนิยมบริโภคมาก

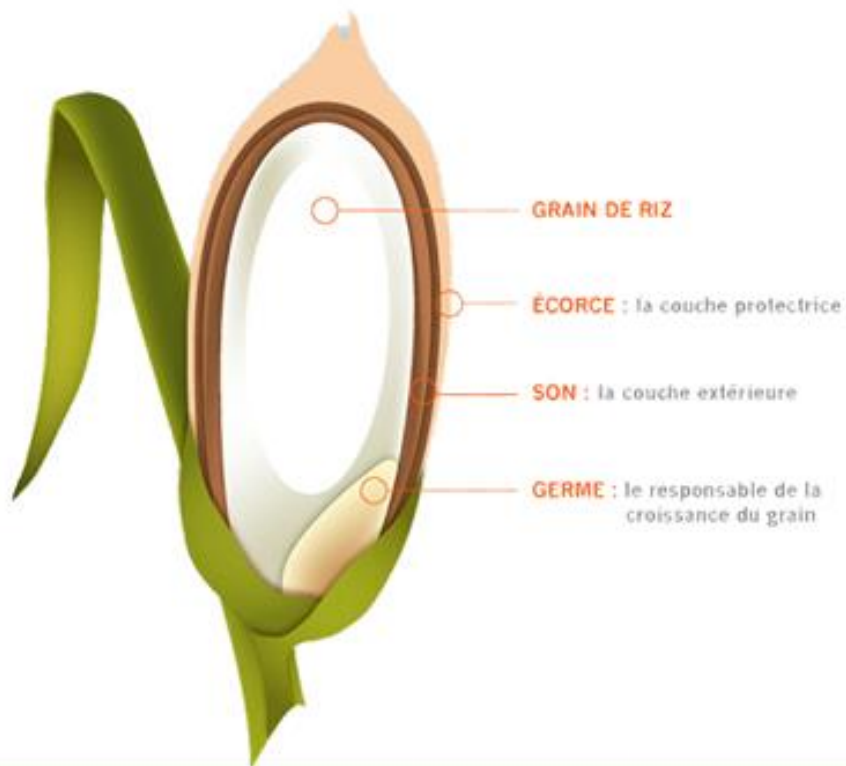
คนไทยรู้จักการทำนาข้าวมานานหลายพันปี ข้าวที่ปลูกในยุคนั้นมีอยู่ 2 ชนิดคือ ข้าวเมล็ดใหญ่ของกวมบนที่สูง และข้าวเมล็ดป้อมของกวมในที่ลุ่ม ข้าวทั้ง 2 ชนิดนี้เมื่อหุงหรือหนึ่งเมล็ดจะเหนียวติดกัน อาจกล่าวได้ว่า ข้าวเหนียวเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองของเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยพบว่ามีแหล่งกำเนิดอยู่บริเวณสองฟากฝั่งแม่น้ำโขงตอนบน แล้วแพร่กระจายออกไปทุกทิศทุกทาง รวมทั้งพื้นที่ซึ่งเป็นประเทศไทยในปัจจุบัน ข้าวเหนียวหรือข้าวหนึ่ง จึงเป็นข้าวคู่คนไทยมาช้านาน ในสมัยสุโขทัย คนไทยทั้งในภาคเหนือ อีสาน กลางและใต้ ต่างก็กินข้าวเหนียวเหมือนกันหมด

ส่วนข้าวเจ้าเป็นพันธุ์ข้าวจากต่างประเทศ มีแหล่งกำเนิดอยู่แถบเบงกอล แพร่กระจายเข้ามาในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ตั้งแต่หลัง พ.ศ. 1000 และต่อมาได้รับประทานข้าวเจ้ากันแพร่หลาย





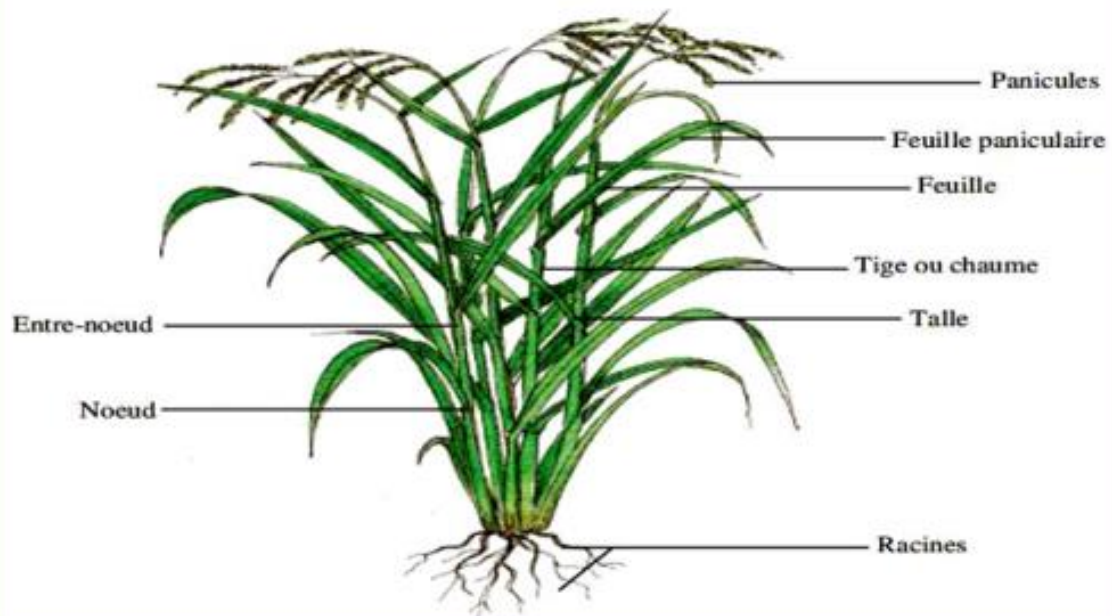
### Composition du riz



### โครงสร้างของเมล็ดข้าว



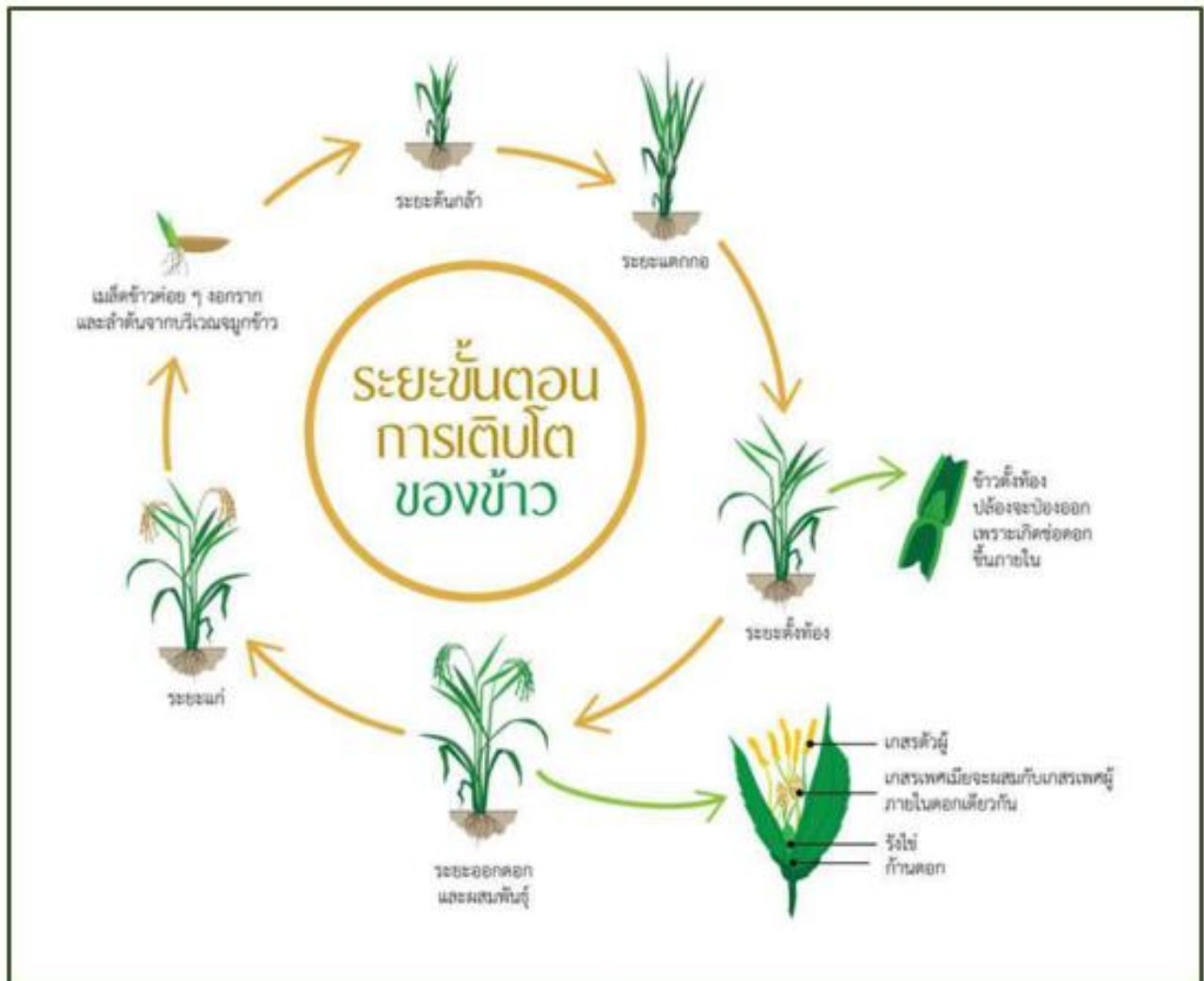
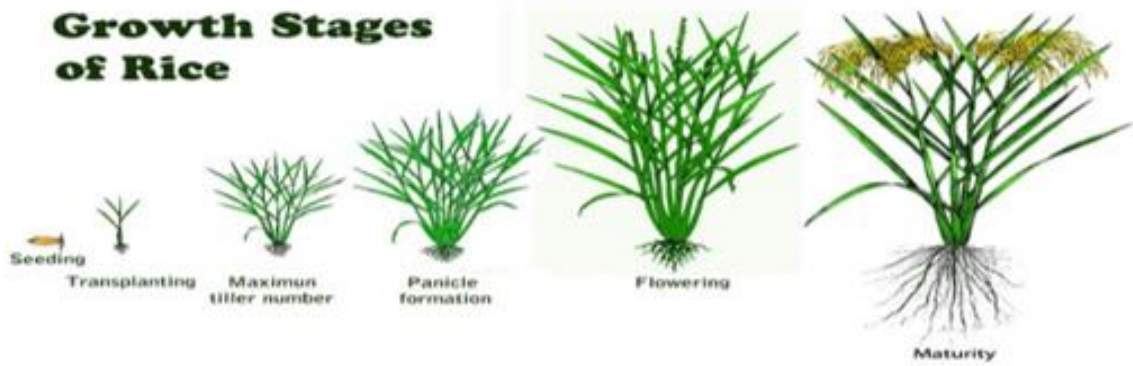
## Structure de la plante



## โครงสร้างของต้นข้าว



## Growth Stages of Rice





## Les types de riziculture

### การปลูกข้าว



Traditionnellement le riz n'est cultivé qu'une fois par an. Les champs sont labourés avec une charrue tirée par un buffle ou un tracteur aux alentours du mois de mai. Les riziculteurs enlèvent des mauvaises herbes et préparent leur rizière.

แต่เดิมมีการปลูกข้าวเพียงปีละ 1 ครั้ง โดยใช้ควายในการไถนา ปัจจุบันนี้คนนิยมใช้รถแทรกเตอร์เพื่อเป็นการเตรียมที่นาให้พร้อม พรวนดิน กำจัดวัชพืช ในช่วงเดือนพฤษภาคม ซึ่งเป็นขั้นตอนแรกสุดของการปลูกข้าว



La plantation des graines a lieu de mi-mai à mi-juillet après les premières pluies car le riz a besoin de beaucoup d'eau pour commencer à pousser.

การปลูกข้าวเริ่มกลางเดือนพฤษภาคมถึงกลางเดือนกรกฎาคมซึ่งเป็นช่วงที่ประเทศไทยกำลังเข้าสู่ฤดูฝน ในช่วงแรกของการปลูกข้าว ต้นกล้าข้าวต้องการน้ำในปริมาณมาก



On distingue 3 techniques principales dans la plantation du riz en Thaïlande :

การปลูกข้าวในประเทศไทย มีวิธีการปลูกเป็น 3 วิธี ดังนี้



La première méthode pour semer le riz est le **repiquage - Na Dum** (Na signifie champ, Dum signifie l'action de piquer pour insérer les pousses de riz).

Le Na Dum nécessite plusieurs parcelles. Chacune d'elles permet de repiquer le riz selon les différentes étapes de croissance. Ainsi, une première parcelle permet la germination des graines et la création de semis. Une fois les semis assez matures on les repique dans les autres parcelles. Traditionnellement cette méthode est populaire dans les zones où la main-d'œuvre est suffisante, où les membres des différentes familles s'entraident à planter le riz. Elle permet d'avoir un riz d'une plus grande qualité grâce à la sélection faite lors du repiquage et de l'espacement des graines.

วิธีแรก คือ **การทำนาดำ** เป็นวิธีการทำนาที่มีการนำเมล็ดข้าวไปเพาะในแปลงที่เตรียมไว้ (แปลงกล้า) ให้งอกเป็นต้นกล้า แล้วถอนต้นกล้าไปปักดำในแปลงนาที่เตรียมไว้ และมีการดูแลรักษาจนให้ผลผลิต สมัยก่อนการทำนาดำนี้เป็นที่นิยมในพื้นที่ที่มีแรงงานเพียงพอ โดยการร่วมกันทำนาของสมาชิกในครอบครัวหรือคนในหมู่บ้านเดียวกัน การทำนาดำจะได้ผลผลิตที่มีคุณภาพดีกว่า เพราะมีการคัดเลือกต้นกล้าและจัดระยะห่างของต้นกล้าได้



La deuxième méthode est celle du **Na Wan – semis** (Wan signifie semer). Le Na Wan consiste à cultiver le riz dans un seul espace sans différencier les différentes étapes de maturité du riz. On sème les graines de riz à la main directement dans le champ. C'est une méthode de plus en plus courante en raison du faible besoin de main-d'œuvre et de temps.

วิธีที่สอง คือ **การทำนาหว่าน** เป็นการปลูกข้าวโดยการหว่านเมล็ดลงไปนาโดยตรง เป็นวิธีการที่นิยมมากขึ้นในปัจจุบัน เนื่องจากประหยัดแรงงานและเวลา



La troisième méthode est surnommée **Na Yon – parachute** (Yon signifie lancer). C'est une technique plus récente qui mélange des éléments de Na Dum et Na Wan. La germination des graines se fait dans des plateaux. Une fois les semis assez matures (15 jours), les semis sont lancés dans le champ où ils pousseront sans être replantés.

วิธีที่สาม คือ **การทำนาโยน** เป็นการทำนารูปแบบใหม่ที่ผสมผสานระหว่าง นาดำและนาหว่าน โดยการเพาะเมล็ดก่อน จนโตได้ประมาณ 15 วัน แล้วจึงนำต้นกล้าไปโยนในแปลงนา และปล่อยให้เจริญเติบโตเองโดยไม่ต้องปลูกใหม่





**Repiquage**  
ข้าวหน้าดำ



**Semis**  
ข้าวหน้าหวาน





**Parachute**  
**ข้าวหาโยน**



La croissance du riz est d'environ 120 jours, ce qui veut dire qu'entre le repiquage et la récolte il s'écoule 4 mois pendant lesquels la plante croît jusqu'à maturité.

La récolte du riz est habituellement faite après la fin des pluies entre les mois d'octobre et de décembre.

ข้าวใช้เวลาประมาณ 120 วันในการเจริญเติบโต ซึ่งหมายความว่า นับจากวันที่เริ่มปลูกจนถึงวันที่เก็บเกี่ยว เป็นเวลา 4 เดือน

การเกี่ยวข้าว อยู่ในช่วงสิ้นสุดฤดูฝน ระหว่างเดือนตุลาคมและเดือนธันวาคม

## La récolte du riz

การเก็บเกี่ยวข้าว



Lorsque les rizières ont un coloris jaune doré, le riz peut être moissonné

ทุ่งข้าวออกรวงสีเหลืองทองพร้อมเก็บเกี่ยว



Le riz paddy (riz non-décortiqué) est moissonné à la main par les

paysans

ชาวนาเก็บเกี่ยวข้าว





Les tiges sont rassemblées et nouées en gros bouquets.

รวงข้าวที่เกี่ยวแล้ว มัดไว้เป็นกำตากแดด



Les épis sont battus pour faire tomber les grains de riz.

Cette tâche difficile est parfois réalisée à l'aide d'une machine.

การฟาดข้าวเป็นการทำให้ข้าวเปลือกหลุดออกจากรวงข้าว  
หรืออาจใช้เครื่องนวดข้าวแทน



Une fois séchés, les grains de riz sont mis dans des sacs de jute qui portent le nom de chaque propriétaire. Ils sont entreposés en attendant l'étape suivante

เมื่อข้าวตากแห้งแล้ว บรรจู่ใส่ถุงกระสอบและนำไปเก็บรักษาเพื่อรอการสีต่อไป



Les sacs de riz sont entreposés dans des cabanons réservés à cet usage

ชาวบ้านเก็บกระสอบข้าวในยุ้ง





Le moulin à riz décortique la mouture du riz et le transforme en riz blanc  
à l'aide d'une fraiseuse à riz

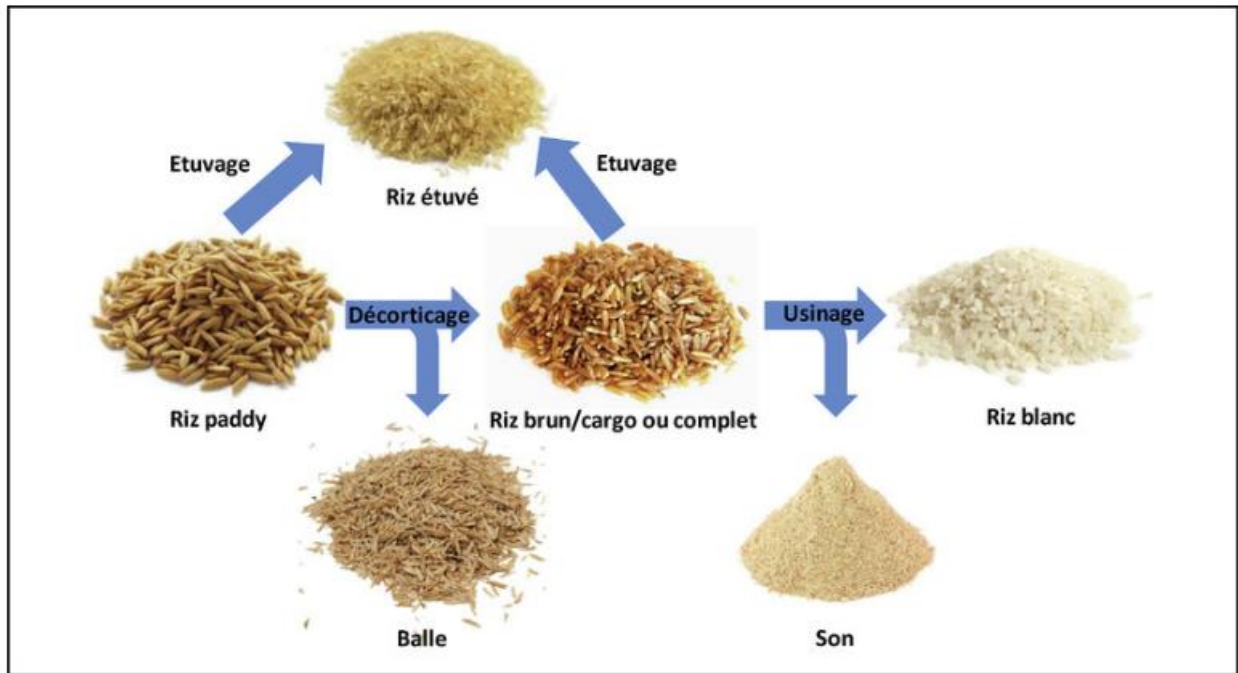
การสีข้าว เป็นขั้นตอนการแปรรูปข้าวเปลือกให้เป็นข้าวสารหรือข้าวกล้อง  
เครื่องมือที่ใช้ในการกะเทาะข้าวเปลือก คือ เครื่องสีข้าว



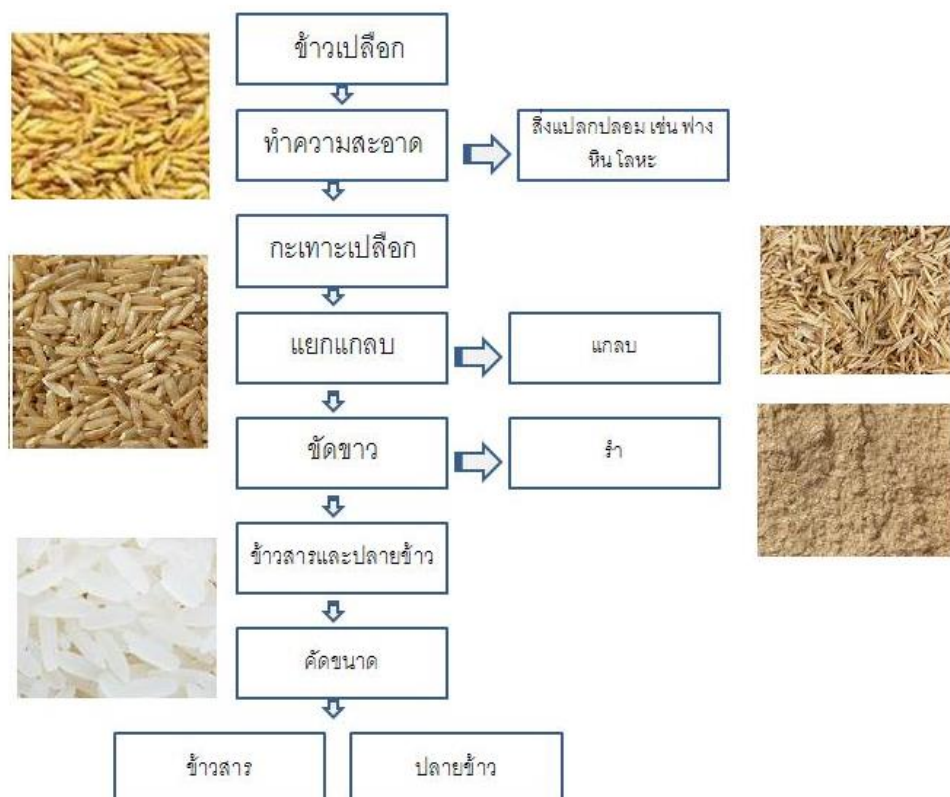
Traditionnellement, l'écorce du riz est retirée à l'aide d'un mortier (activé au pied) ou avec un pilon manuel. Les grains sont ensuite tamisés pour séparer les débris.

ในสมัยก่อน ใช้ครกกระเดื่องตำข้าวจนเปลือกแตกออกให้เป็นข้าวสาร  
หรืออาจตำมือด้วยครกไม้ แล้วจึงมาคัดโดยใช้กระด้ง  
ให้เปลือกข้าวและเศษผงต่างๆ ปลิวออกไป

## Différents types de riz



## กระบวนการสีข้าว



## Produits obtenus suite à la mouture



Riz brun / riz complet : 68-70% du riz paddy (non décortiqué)



riz blanc graine intact : 50-55%



riz blanc cassé : 15-18%



Balle : 20-24% du riz paddy (non décortiqué)



Son : 8-10% du riz paddy (non décortiqué)

## ผลิตผลจากการสีข้าว



ข้าวกล้อง 68-70% ของข้าวเปลือก



ข้าวขาวเต็มเมล็ด 50-55%



ข้าวขาวหัก 15-18%



แกลบ 20-24% ของข้าวเปลือก



รำ 8-10% ของข้าวเปลือก



## 12 variétés de riz et types de riz en Thaïlande

### type de riz

1. **Riz au jasmin** est originaire de Thaïlande. Il a un arôme caractéristique semblable aux feuilles de pandan, cette variété est populaire, largement plantée et consommée
2. **Riz gluant** a de bonnes variétés dans la région du nord-est
3. **Riz blanc** existe de nombreuses variétés et couramment cultivées.
4. **Riz pour la santé** et celui qui n'est pas été poli. Ce riz conserve la valeur élevée des vitamines et des fibres.

## 12 สายพันธุ์ข้าวและประเภทของข้าวในประเทศไทย

### ประเภทของข้าว

1. **ข้าวหอมมะลิ** มีถิ่นกำเนิดในไทย มีลักษณะกลิ่นหอมคล้ายใบเตย พันธุ์ที่นิยมปลูกและบริโภคกันอย่างแพร่หลาย
2. **ข้าวเหนียว** พื้นที่ปลูกข้าวเหนียวพันธุ์ดีส่วนใหญ่ของประเทศไทยอยู่ที่ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. **ข้าวขาว** ข้าวขาวที่ปลูกกันอยู่โดยทั่วไปมีหลายพันธุ์
4. **ข้าวเพื่อสุขภาพ** ข้าวพวกนี้จะเป็นข้าวที่ยังไม่ได้ผ่านการขัดสี ข้าวที่ได้จึงยังคงคุณค่าของวิตามินและกากใยไว้สูง



## Riz au jasmin

### 1. Riz au jasmin 105

C'est une variété de riz qui sent les feuilles de pandan et c'est la variété de riz qui fait du riz thaïlandais un produit d'exportation connu dans le monde entier. Originaire de la province de Chachoengsao.

### 2. Riz Thung Kula Hom Mali

C'est une variété de riz qui provient de la meilleure source de riz au jasmin au monde. C'est la plaine avec la plus grande superficie du nord-est que nous avons appelé "Thung Kula Rong Rong"

## ข้าวหอมมะลิ

### 1. ข้าวหอมมะลิ 105

เป็นสายพันธุ์ข้าวที่มีกลิ่นหอมคล้ายใบเตย และเป็นพันธุ์ข้าวที่ทำให้ข้าวไทยเป็นสินค้าส่งออกที่รู้จักไปทั่วโลก เป็นข้าวที่มีต้นกำเนิดจาก จ.ฉะเชิงเทรา

### 2. ข้าวหอมมะลิทุ่งกุลาร้องไห้

เป็นข้าวพันธุ์ที่มาจากแหล่งปลูกข้าวหอมมะลิที่ดีที่สุดในโลก นั่นก็คือที่ราบอันมีอาณาเขตกว้างขวางใหญ่ที่สุดในภาคอีสาน ที่เราเรียกกันว่า “ทุ่งกุลาร้องไห้”



## Riz gluant

### 3. Riz gluant RD.6

C'est une variété de riz gluant qui est largement plantée dans le Nord et le Nord-Est.

### 4. Riz gluant Khao Wong Kalasin

C'est du riz gluant cultivé dans la region, Province de Kalasin qui est une zone riche en calcium et en silicium. Une fois cuit à la vapeur, il sera parfumé et doux, pas mouillé.

## ข้าวเหนียว

### 3. ข้าวเหนียวพันธุ์ กข. 6

เป็นพันธุ์ข้าวเหนียวที่นิยมปลูกกันแพร่หลายในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

### 4. ข้าวเหนียวเขาวงกาฬสินธุ์

เป็นข้าวเหนียวที่ปลูกในพื้นที่ จังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งเป็นพื้นที่ที่มีแคลเซียมและซิลิกอนสูง เมื่อนึ่งสุกจะหอมและนุ่ม ไม่แฉะติดมือ





## 5. Riz gluant aux crocs de serpent

C'est une espèce appréciée pour faire du riz gluant avec lait de coco. C'est du riz cultivé dans le nord, populairement planté dans la province de Chiang Rai.

## 6. Riz gluant noir ou Khao Kam

Les grains de riz sont violet-noir. Il est populaire pour faire des desserts. Et c'est le riz que les agriculteurs considèrent comme Phaya Khao (roi du riz) au-dessus des autres variétés de riz. Les agriculteurs croient que Khao Kam protégera les autres variétés de riz dans le champ d'être mangées par les insectes. Khao Kam aide également à prévenir les maladies cardiaques, réduire le cholestérol et limiter le développement du cancer.

## 5. ข้าวเหนียวเขี้ยววงู

เป็นสายพันธุ์หนึ่งที่มีความนิยมในการนำมาทำข้าวเหนียวมูน เป็นข้าวที่ปลูกในทางภาคเหนือ นิยมปลูกกันมากในจังหวัดเชียงราย

## 6. ข้าวเหนียวดำหรือข้าวกำ

เมล็ดข้าวมีสีม่วงดำ นิยมนำมาทำเป็นขนมหวาน และเป็นข้าวที่ชาวนายกย่องให้เป็นพญาข้าวเหนือข้าวพันธุ์อื่น ๆ ซึ่งชาวนามีความเชื่อว่าข้าวกำจะปกป้องคุ้มครองข้าวพันธุ์อื่นที่อยู่ในท้องนาไม่ให้ถูกแมลงกัดกิน ข้าวกำยังช่วยป้องกันโรคหัวใจ ลดคอเลสเตอรอล และยับยั้งการเจริญเติบโตของโรคมะเร็ง





## Riz blanc

### 7. Riz jaune Prathiw Chumphon

C'est le riz local traditionnel du district de Pathio, province de Chumphon. Les grains sont jaunes, luisantes

### 8. Khao Jek Choei Sao Hai

Variété de riz de bonne qualité du district de Sao Hai, province de Saraburi. L'origine du nom venant du commerçant sino-thaï « Jek Choei » qui est arrivé à cette province, ce riz est célèbre depuis le début de la période Rattanakosin. C'est un riz qui peut être transformé facilement en nouilles et en desserts.

## ข้าวขาว

### 7. ข้าวเหลืองประทิวชุมพร

เป็นข้าวพื้นเมืองดั้งเดิมของอำเภอปะทิว จ.ชุมพร เมล็ดมีสีเหลือง เลื่อมมัน เมล็ด เมื่อนำไปหุงแล้วข้าวขึ้นหม้อ

### 8. ข้าวเจ๊กเชยเสาไห้

พันธุ์ข้าวพื้นเมืองคุณภาพดีของอำเภอเสาไห้ จ.สระบุรี ที่มาของชื่อมาจากชื่อผู้นำสายพันธุ์ข้าวพันธุ์นี้เข้ามาในพื้นที่ คือพ่อค้าชาวไทยเชื้อสายจีน ชื่อ “เจ๊กเชย” นี้มีชื่อเสียงมายาวนานตั้งแต่ต้นรัชสมัยรัตนโกสินทร์ เป็นข้าวที่สามารถแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เส้นและขนมได้ดี



## Riz pour la santé

### 9. Riz brun

Par fois appelé Riz brun ou riz rouge. Les villageois à l'époque ont utilisé la méthode de piler leur propre riz à la main, mais de nos jours, nous le remplaçons par la machine de moulin à riz. Par conséquent, ce riz non décortiqué est appelé riz brun. Le riz brun contient 3 à 7 fois plus de fibres que le riz blanc.

### 10. Riz aux baies de riz

Cette variété est créée par le Centre de recherche sur le riz de l'Université Kasetsart et la coopération du Conseil national de la recherche de Thaïlande. C'est un mélange entre le riz au jasmin et le riz Khao Dawk Mali 105. Cela donne le résultat d'un riz violet foncé, semblable aux baies qui deviennent violet foncé à la cuisson, avec un arôme parfumé.

## ข้าวเพื่อสุขภาพ

### 9. ข้าวกล้อง

บางคนเรียกว่า ข้าวซ้อมมือหรือข้าวแดง เนื่องจากในสมัยโบราณ ชาวบ้านใช้วิธีตำข้าวกินกันเอง จึงเรียกว่า ข้าวซ้อมมือ แต่ปัจจุบันเราใช้เครื่องจักรสีข้าวแทน จึงเรียกข้าวที่สีเอาเปลือกออกนี้ว่า ข้าวกล้อง ข้าวกล้องมีเส้นใยสูงมากกว่าข้าวขาว 3 - 7 เท่า

### 10. ข้าวไรซ์เบอร์รี่

เป็นผลงานการปรับปรุงสายพันธุ์จากศูนย์วิจัยพันธุ์ข้าว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และความร่วมมือจากคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ โดยเป็นการผสมข้ามสายพันธุ์ ระหว่างข้าวเจ้าหอมนิล ซึ่งเป็นสายพันธุ์พ่อ + ข้าวขาวดอกมะลิ 105 ซึ่งเป็นสายพันธุ์แม่ เป็นข้าวเจ้าที่มีสีม่วงเข้มคล้ายกับลูกเบอร์รี่ที่มีสีม่วงเข้มเมื่อสุก มีกลิ่นหอม



## 11. Riz Mun Pu

C'est le riz que les chinois appellent riz rouge, il contient une substance appelée carotène qui convertie mieux vitamine A dans le corps plus que le riz poli.

## 12. Riz Sangyod Phattalung

Le riz est originaire de la province de Phatthalung. Une fois cuits, les grains de riz sont mous et maintenus ensemble comme du riz gluant Le riz sangyod a une valeur nutritionnelle plus élevée que les autres variétés de riz. Bénéfite de nourrir le sang, prévenu de l'Alzheimer et réduit le risque de cancer

### 11. ข้าวมันปู

เป็นข้าวที่ชาวจีนเรียกว่า ข้าวแดง มีสารที่เรียกว่า เคโรทีน ที่จะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกายสูงกว่าข้าวขัดสี

### 12. ข้าวสังข์หยดพัทลุง

ข้าวที่มีกำเนิดอยู่ในจังหวัดพัทลุง เมื่อหุงสุกแล้วเมล็ดข้าวจะนุ่ม และจับตัวกันคล้ายข้าวเหนียว ข้าวสังข์หยดมีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าข้าวพันธุ์อื่น ๆ มีเส้นใยสูง ช่วยชะลอความแก่ มีประโยชน์ในการบำรุงโลหิต ป้องกันโรคความจำเสื่อม และช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นมะเร็ง





# ประโยชน์จากข้าว

## หลากหลาย หลายประโยชน์



### สีแดง (ข้าวกล้องหอมมะลิแดง)

อุดมไปด้วยลูทีน ที่ช่วยบำรุงสายตา ลดความเสี่ยงของเซลล์กระจกตา มีสารกาบา ที่เป็นประโยชน์ต่อระบบประสาท และสมอง ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์



### สีม่วง (ข้าวไรซ์เบอร์รี่)

มีสารต้านอนุมูลอิสระแอนโทไซยานิน รวมถึงแกมมา โอโรซานอล ช่วยชะลอความเสี่ยงของเซลล์ ช่วยบำรุงเลือด และลดภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด



### สีครีม (ข้าวกล้อง กข43/ ข้าวกล้องพิษณุโลก 80)

มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด จึงเหมาะกับผู้ที่เป็นโรคเบาหวาน มีใยอาหารสูง จึงช่วยปรับสมดุลระบบขับถ่าย และลดความเสี่ยงโรคเมตาบอลิก



### สีขาว (ข้าว กข43/ ข้าวพิษณุโลก 80)

อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต วิตามินบี แคลเซียม และใยอาหาร ผ่านการรับรองพันธุ์จากกรมวิชาการเกษตร ว่ามีค่าดัชนีน้ำตาลปานกลางค่อนข้างต่ำ จึงเหมาะกับคนเป็นเบาหวานโรคอ้วน และผู้ป่วยโรคไตเรื้อรัง



**Desserts thais faits a base de riz ขนมหที่ทำจากข้าว**



**Crispy rice cracker with caramel**

**ข้าวแต๋นน้ำแตงโม**



**Crispy rice cracker**

**served with pork and shrimp peanut sauce dipping**

**ข้าวตังหน้าตัง**



**Sticky rice in coconut cream roasted in bamboo tube**

ข้าวหลาม



**Banana wrapped in steamed sticky rice in banana leaves**

ข้าวต้มมัด





**Sweet black rice with longan and coconut cream**

ข้าวเหนียวดำเปียกกล้วย



**Sweet sugar brown sticky rice**

ข้าวเหนียวแดง



## Plats internationaux faits a base de riz อาหารต่างชาติที่ทำจากข้าว

Plat chinois – Congee de riz

จีน – โจ๊ก



Plat chinois – Zongzi, riz gluant avec une farce salée ou sucrée, emballé dans la feuille en forme de triangle

จีน – บะจ่าง



**Plat espagnol – Paëlla**

สเปน – ข้าวผัดปาเญ่า



**Plat italien – Risotto**

อิตาลี – ข้าวผัดริซอตโต





**Plat japonais - Sushi**

ญี่ปุ่น – ซูชิ (ข้าวปั้น)



**Plat coréen – Kimbap**

เกาหลี – คิมบับ (ข้าวปั้น)





**Plat indien - biryani**

**อินเดีย – บิรยานี (ข้าวหมก)**



**Dessert français - Riz au lait**

**ฝรั่งเศส - พุดดิ้งข้าว**



## Crédit photos et remerciement

### ขอบคุณข้อมูลและภาพจาก

<https://www.scimath.org/article-biology/item/509-rice>

[http://www.thairiceexporters.or.th/rice\\_profile.htm](http://www.thairiceexporters.or.th/rice_profile.htm)

<https://waymagazine.org/krit10/>

<https://www.facebook.com/tparkclub/photos/a.197786357132/10153621029637133/?type=3>

[https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tpark.or.th%2Fdownload%3Ffile%3D002bc1.pdf%26name%3DRice-Asean-](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tpark.or.th%2Fdownload%3Ffile%3D002bc1.pdf%26name%3DRice-Asean-Handbook.pdf&psig=AOvVaw2xP1VPm96yrAbUcajtBrFo&ust=1695880758866000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwj1oP2ijsqBAxVyamwGHWfDngQjhx6BAgAEAO)

[Handbook.pdf&psig=AOvVaw2xP1VPm96yrAbUcajtBrFo&ust=1695880758866000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwj1oP2ijsqBAxVyamwGHWfDngQjhx6BAgAEAO](https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.tpark.or.th%2Fdownload%3Ffile%3D002bc1.pdf%26name%3DRice-Asean-Handbook.pdf&psig=AOvVaw2xP1VPm96yrAbUcajtBrFo&ust=1695880758866000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=2ahUKEwj1oP2ijsqBAxVyamwGHWfDngQjhx6BAgAEAO)

<https://www.flickr.com/photos/ricephotos/13597007274>

<https://ricecloud.ricethailand.go.th/RKB/plant.html>

<http://www.ricethailand.go.th/rkb3/title-index.php-file=content.php&id=2-8.htm>

<https://encrypted-tbn3.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTxfrxA4gZlH07AvNUzSinLu2glhMlnDsGwj06GhxxSJej2wz7u>

<https://www.nationtv.tv/news/378860491>

<https://www.isranews.org/content-page/item/1334-2011-05-23-08-15-35.html>

[https://www.applyorganic.com/content/3052/%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2-](https://www.applyorganic.com/content/3052/%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%99%E0%B8%81%E0%B8%A5%E0%B9%89%E0%B8%B2-%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2/%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7-%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%87/)

[%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B8%95%E0%B9%89%E0%B8%99%E0%B8%97%E0%B8%B8%E0%B8%99%E0%B8%A5%E0%B8%94%E0%B9%81%E0%B8%A3%E0%B8%87%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%99](https://www.applyorganic.com/content/3052/%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2/%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7-%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%87/)

<https://www.blockdit.com/posts/5f51b90d552f630cd11bf180>

[https://www.flx.asia/%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A8%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B8%8A-](https://www.flx.asia/%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A8%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B8%8A-%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2/%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7-%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%87/)

[%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2/%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7-](https://www.flx.asia/%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A8%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B8%8A-%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2/%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7-%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%87/)

[%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%87/](https://www.flx.asia/%E0%B9%81%E0%B8%81%E0%B9%89%E0%B9%82%E0%B8%A3%E0%B8%84%E0%B9%81%E0%B8%A5%E0%B8%B0%E0%B8%A8%E0%B8%B1%E0%B8%95%E0%B8%A3%E0%B8%B9%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B8%8A-%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2/%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%AA%E0%B8%B3%E0%B8%AB%E0%B8%A3%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7-%E0%B8%9B%E0%B8%B8%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%A3%E0%B9%88%E0%B8%87/)

[https://www.facebook.com/photo?fbid=824892277551538&set=pcb.824900477550718&locale=ms\\_MY](https://www.facebook.com/photo?fbid=824892277551538&set=pcb.824900477550718&locale=ms_MY)

[https://www.facebook.com/suanbuachompoonajomkiree/posts/824900477550718/?locale=th\\_TH](https://www.facebook.com/suanbuachompoonajomkiree/posts/824900477550718/?locale=th_TH)

<https://www3.rdi.ku.ac.th/?p=46351>

<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcTfvEPwDPr3qGMEb5ymtlfVfMStknt5PAKToIDPMelqgKFI4Lh>

<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=QTG91S3tEmY>

<https://library.msu.ac.th/isancenter/pdfs/2021/kokkradurng.pdf>

<https://stu40402web.wordpress.com/%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%B2%E0%B8%A7/>

[https://www.researchgate.net/figure/Differents-types-de-riz-et-procedes-dobtention\\_fig1\\_316142815](https://www.researchgate.net/figure/Differents-types-de-riz-et-procedes-dobtention_fig1_316142815)

<https://www.wongnai.com/food-tips/12-rice-in-thailand>

<https://www.facebook.com/Siririce/photos/a.131354598484260/187259019560484/?type=3>

<https://cooking.kapook.com/view214336.html>

<https://www.pim.in.th/snack/958-rice-crackers-with-minced-shrimp-and-pork-dip>

<https://www.nationtv.tv/news/378866281>

[https://www.matichonweekly.com/column/article\\_30152](https://www.matichonweekly.com/column/article_30152)

<https://www.facebook.com/maekwansri/posts/2081327125280757/>

[https://www.khaosod.co.th/lifestyle/food/news\\_2717274](https://www.khaosod.co.th/lifestyle/food/news_2717274)

<https://redhousespice.com/congee/>

<https://th.theasianparent.com/sticky-rice-dumpling-zongzi>

<https://www.wazzuppilipinas.com/2021/12/the-origins-of-spanish-paella.html>

<https://www.tablefortwoblog.com/mushroom-risotto-recipe/>

<https://www.limmi.it/en/salmon-sashimi-with-radishes/>

<https://www.koreanbapsang.com/gimbapkimbap-korean-dried-seaweed-rolls/>

<https://medium.com/foodntaste/how-to-make-chicken-biryani-using-a-rice-cooker-e991472e4561>

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/dessert/riz-au-lait-facile-244521>