



วาไรตี้: ดุติบคู่ครัวของทุกบ้านที่ใช้กันมาช้านาน หากชวนนึกถึง เชื่อว่ามีคำตอบที่เป็นเกลือ โดยนอกจากช่วยปรุงรสชาติ อาหาร ให้ความเค็ม เกลือยังนำมาใช้ประโยชน์ได้อีกมากมาย มาก

ด้วยเรื่อนำรู้

ด้วยความหลากหลายของชนิดเกลือและรูปลักษณะ มีทั้ง เกลือเม็ดใหญ่ เกลือผง ดอกเกลือ อาจารย์ธนวิทย์ สายิ้ม คณะ เทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร พาค้นประโยชน์จากเกลือว่า เกลือเป็นวัตถุดิบ เป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารนำมาใช้กันมาช้านาน ทั้งมีการ ทำนาเกลือ ใช้ผลึกเกลือในด้านต่าง ๆ

เกลือยังเป็นสินค้าสำคัญ โดยมีการค้าขายเกลือมานับแต่ ครั้งอดีต นำมาใช้ถนอมอาหารได้หลากหลายชนิด เป็นวัตถุดิบ เครื่องปรุงคู่ครัว บอกเล่าวัฒนธรรม ความเชื่อ ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่ สืบค้นได้จากเกลือ อย่างในด้านการถนอมอาหาร เกลือช่วยให้



วัตถุดิบคงสภาพเดิม คงรูปทรง แต่ก็มีในบางวัตถุดิบที่หมักดอง เกลือจนเนื้อสลายกลายเป็นน้ำอย่างเช่น น้ำปลา ก็จะเป็นอีก กระบวนการหนึ่ง

ในด้านการเกษตรก็มีความสำคัญ พืชบางชนิดมีความ ต้องการอย่างเช่น มะพร้าวที่ปลูกในพื้นที่น้ำกร่อย มีความเค็มถึง จะมีความหอม หวาน ฯลฯ ซึ่งก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่เกลือเข้ามา มีบทบาท อาจารย์อนันท์ขยายความเพิ่มอีกว่า เกลือที่มีการผลิต ขึ้นทั่วโลกในรอบหนึ่งปีผลิตได้จำนวนมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ใน อุตสาหกรรมการฟอกหนัง การทำเครื่องหนัง ทำเยื่อกระดาษ ฯลฯ โดยเกลือเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญ

สำหรับเกลือที่นำมาบริโภคได้มาจากแร่ธาตุในดิน และอีก กลุ่มมาจากท้องทะเล ทะเลสาบที่มีความเค็มสะสมอยู่ โดยผ่าน กระบวนการทำให้เกิดผลึกด้วยการนำไปต้มให้เกิดการระเหยของ น้ำ หรือนำไปตากแดด ซึ่งเกลือในกลุ่มนี้ส่วนใหญ่จะมีสีขาวเป็น หลัก ส่วนถ้าเป็นสีอื่น ๆ จะมีองค์ประกอบของแร่ธาตุ อย่างเช่น เกลือหิมาลัย จะมีสีชมพูอ่อนถึงชมพูเข้ม เป็นเกลือที่มีแร่ธาตุค่อนข้างสูง

ส่วนเกลือที่นำมารับประทานทั่วไปจะมี เกลือสินเธาว์ เกลือภูเขา หรือ เกลือทะเล และในกลุ่มที่นำมาใช้บริโภคแบ่งเป็น เกลือเม็ด เป็นเกลือที่เป็นผลึกใหญ่ ๆ เกลือลักษณะนี้จะมีความเค็มค่อนข้าง

## ๔๔ เก็บใส่ไว้ในโหลแก้ว ในภาชนะดินเผา

ข้างจัด โดยมากนำมาใช้หมัก นำมาเคล้ากับเนื้อสัตว์ หรือแช่ผลไม้ เป็นอีกรูปแบบการถนอมอาหาร และเพื่อคงรสชาติความเปรี้ยว ออกจากผลไม้ โดยเมื่อนำความเค็มออกไปแล้วเติมน้ำเชื่อม ความหวานจะไปแทนที่ความเค็มเกิดเป็นผลไม้แช่อิ่มซึ่งทำให้ผลไม้มีรสชาติชวนรับประทานยิ่งขึ้น

ส่วนเกลือที่มีขนาดเล็กลงมาเป็นเกลือที่นำมา ปรุงอาหาร โดยเกลือกลุ่มนี้จะเป็นเกล็ดเล็ก ๆ บางครั้งก็นำเกลือเม็ด ใหญ่มาบด เกลือกลุ่มนี้จะมีค่าความเค็มลดลง และอีกประเภทสำหรับ เกลือที่มีขนาดเล็ก ได้เห็นบนโต๊ะอาหารเป็นเกลือสำหรับโรยอาหาร (table Salt) ซึ่งละลายง่าย

นอกจากเกลือที่กล่าวมา ปัจจุบันยังมีการพัฒนาเพิ่มมูลค่าให้ กับเกลือ อย่างเช่น การรมควัน เติมน้ำมัน เติมน้ำตาล อย่างการ รมควันด้วยไม้แอปเปิ้ล ไม้โอ๊ค เมื่อนำมาปรุงอาหารจะได้กลิ่นนั้น ๆ อีกทั้งยังมีเกลือกลิ้นกระเทียม เติมน้ำมัน เติมน้ำตาล ซึ่งโดยทั่วไปกระเทียม เป็นองค์ประกอบหนึ่งในการทำอาหาร หากเติมเกลือกลิ้นกระเทียม



หลากหลายชนิดเกลือ



ลงไปก็จะยิ่งช่วยเสริม เติมความโดดเด่น ได้ครบทั้งกลิ่นรส และเนื้อสัมผัส ฯลฯ ทั้งนี้ขนาดต่ออาจมีการพัฒนาขึ้นให้กับเกลือมากขึ้น

ส่วน **ดอกเกลือ** ที่มักได้ยินที่มีการกล่าวถึง อาจารย์อนันต์ อธิบายว่าเป็นผลผลิตที่ได้จากการผลิตเกลือ จากการทำนาเกลือ เวลาที่น้ำระเหยจะเกิดผลึกลอยอยู่ ดอกเกลือรวบรวมสารอาหารไว้มากินหรือนำมาโรยอาหาร หรือนำมาปรุงอาหาร นอกจากดอกเกลือแล้วยังมีเกลือชนิดอื่น ๆ อาจมีชื่อเรียกเฉพาะถิ่น เฉพาะพื้นที่ หรืออาจมีชื่อที่ต่างกันขึ้นอยู่ในแต่ละภูมิภาค ซึ่งก็แล้วแต่การเลือกนำมาใช้ เกลือยังเชื่อมโยงกับสำนวนไทย **รักษาความดีดุจเกลือ**

**รักษาความเค็ม** ทั้งนี้เกลือสามารถนำไปคู่กับอะไรก็ได้ โดยเกลือยังคงมีความเค็มเหมือนเดิม ความเค็มจะไม่โดนกำจัดออกไป ซึ่งในลักษณะเช่นนี้อาจนำมาเปรียบเทียบ ซึ่งสะท้อนแสดงให้เห็นศึกษาได้จากเกลือ นอกจากนี้ยังอีกสิ่งหนึ่งที่สังเกตได้จากเกลือ โดยเฉพาะ **การต้มผัก** การใส่เกลือลงไปซึ่งไม่ใช่ต้องการปรุงให้เค็ม การใส่เกลือลงในน้ำเป็นการช่วยเพิ่มอุณหภูมิหรือเพิ่มความร้อนในน้ำให้สูงขึ้น ให้ผักสุกได้เร็ว

“จากที่เคยทดลองวัดอุณหภูมิ พบว่าสามารถสูงได้ถึง 105

องศาเซลเซียส สูงกว่าน้ำเดือดปกติ เรียกว่าเกลือช่วยปรับอุณหภูมิในน้ำได้ดี ทำให้ผักสุกเร็ว และยังช่วยรักษาสภาพสีของผักได้ดี มีสีเขียวสวย หรือเป็นสีส้มได้ดี ทั้งช่วยเก็บสารอาหารให้อยู่ในผัก อีกอย่างหนึ่งที่ได้รับประโยชน์จากเกลือในการทำอาหารที่ไม่ใช่ปรุงแต่การปรุงรสอย่างเดียว สามารถนำมาเสริมในส่วนนี้ได้”

ในด้านการให้ความเย็นก็โดดเด่น อย่างเช่น การทำไอศกรีมโบราณ เกลือที่นำมาใส่ในถังน้ำแข็งจะ **ทำให้อุณหภูมิลดต่ำกว่าปกติ** ทำให้ไอศกรีมเซตตัวเร็วขึ้นซึ่งเกลือมีส่วนช่วยและยังเก็บความเย็นไว้



ดอกเกลือ



เกลือสีชมพู

เกลือป่นใช้ปรุงอาหาร

ได้ดี และอีกส่วนหนึ่งจะเห็นว่า **เกลือมีประโยชน์ช่วยล้างคาวปลา** ได้ดี โดยใช้เกลือป่นเม็ดเล็กถูตัวปลา จะช่วยให้เมือกหลุดเร็วขึ้น

อีกทั้งเวลาที่ทำเครื่องแกง การโขลกเครื่องแกงบางอย่างจะเห็นว่าค่อนข้างลื่น อย่างเช่น ผิวมะกรูด ซึ่งมีน้ำมันหอมระเหยอยู่ในนั้น มีความลื่น เวลาที่ตำในครกจะแหลกละเอียดยาก คนโบราณจะใส่เกลือใส่ผิวมะกรูดไปพร้อมกัน เวลาโขลกเครื่องแกง เกลือจะช่วยดูดซับน้ำมันหอมระเหยช่วยให้ฝืดสามารถโขลกได้เร็วขึ้น ทั้งยังใช้ได้กับพริกสด พริกแห้ง ฯลฯ เป็นอีกส่วนหนึ่งที่สังเกตได้จากการใช้ประโยชน์จากเกลือในชีวิตประจำวัน





ใช้ถนอมอาหารทำไข่เค็ม



เกลือสินเธาว์



นาเกลือ

อาจารย์ธนวิทย์ เล่าเพิ่มเติมถึงการใส่เกลือในอดีตอีกว่า คนโบราณจะใช้เกลือเม็ดโดยจะเก็บใส่ไว้ในโหล หรือในภาชนะดินเผา ซึ่งการใช้จะหยิบจากด้านบน หรือถ้าเกลือมีสีคล้ำ มีความดำจะนำมาล้างน้ำเล็กน้อยก่อนใช้ โดยนำไปกวนในน้ำ น้ำเกลือจะนำไปทิ้ง หรือไม่ทิ้งดองไว้ อย่าง การทำไข่เค็ม ซึ่งใช้เกลือเม็ดนำมาต้มกับน้ำ โดยที่คราบสีน้ำตาลจะหลุดออกมา เป็นอีกวิธีการหนึ่งที่สกัดความเค็มออกมาใช้

**พริกเกลือ** ก็เป็นอีกส่วนหนึ่งที่นำมาจิ้มกับผลไม้ สมัยก่อนการกินผลไม้โดยมากจะจิ้มกับเกลือเป็นหลัก จะไม่มีน้ำตาลมาปน ไม่ว่าจะเป็นมะขาม มะม่วง ของเปรี้ยวต่าง ๆ จะจิ้มเกลือ แต่ปัจจุบันพัฒนาให้มีความหวาน ไม่ก็เติมพริกให้มีรสเพิ่มขึ้น มีทั้งความหวาน ความเผ็ดให้เกิดความรู้สึกเผ็ดร้อน ดึงดูดความสนใจมากขึ้น ซึ่งการทำไม่ยุ่งยากนำเกลือมาบดให้ละเอียด คลุกกับน้ำตาลและใส่พริกผสมให้เข้ากัน นอกจากนี้ยังเสริมด้วยผงขมิ้นเป็นพริกเกลือรสขมิ้น ซึ่งก็เป็นอีกรูปแบบการต่อยอดไปอีก

ส่วนวิธีการเก็บรักษาคุณภาพเกลือก็เป็นเรื่องที่มีความสำคัญ ไม่ควรเก็บเกลือในภาชนะที่เป็นโลหะ เพราะเกลือจะกัดกร่อน และด้วยที่เกลือช่วยดูดกลิ่นได้ดี ควรเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดสนิท

**เก็บในภาชนะดินเผาที่มีการเคลือบ หรือโหลแก้วและเก็บไว้ที่อุณหภูมิปกติ ในที่แห้ง ๆ**

ส่วนการปรุงอาหาร การนำมาใช้ก็ควรให้มีความเหมาะสมกับสุขภาพ ควรรับประทานอาหารที่มีความหลากหลายซึ่งมีความหลากหลายทั้งในด้านวัตถุดิบและรสชาติ ไม่ใช่มีแต่รสเค็ม ความเค็มอย่างเดียว อาจมีเค็มบ้าง เปรี้ยวบ้าง หวานบ้างผสมกันอย่างเหมาะสม ให้มีความหลากหลาย

อาจารย์ธนวิทย์ทั้งท้ายให้มุมมองเพิ่มอีกว่า ประโยชน์จากเกลือยังมีอีกหลายด้าน มีเรื่องราวที่น่ารู้อีกมาก อย่างเช่นการถนอมรักษาเนื้อไม้จะเห็นว่าพิมพ์ชนมของคนที่ทำจากไม้ แม้จะผ่านเวลานานก็ยังคงใช้งานได้เป็นอย่างดี ไม่โดนมอดแมลงทำลายอย่าง พิมพ์ชนมทองเอก คนโบราณจะนำไม้ที่ทำพิมพ์แช่น้ำเกลือ หรือแม้แต่ในด้านการพัฒนาต่อยอด ก็ทำให้เกิดการสร้างผลิตภัณฑ์ เกิดความรู้ในด้านการปรุงรสชาติ...

ซึ่งค้นได้จาก "เกลือ" วัตถุดิบคู่ครัวที่มีใช้มาอย่างยาวนาน.

• พงษ์พรรณ บุญเลิศ •