



ภูมิปัญญาถนอมอาหาร 'หมักดอง' สร้างสรรค์รสชาติใหม่



การแปรรูปอาหารอีกวิธีหนึ่งที่มีมาช้านาน เป็นการถนอมเก็บรักษาอาหารไม่ให้เสีย ให้สี กลิ่น และรสชาติ เกิดอาหารชนิดใหม่ ๆ ทั้งยังเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ...

“การหมักดอง” ภูมิปัญญาการถนอมอาหารดังกล่าว นอกจากจะเป็นที่คุ้นเคย ในวิธีการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม การหมักดองยังเล่าเรื่องราววัฒนธรรมอาหาร ส่งต่อการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ สร้างรสชาติใหม่ ๆ ให้กับอาหาร **อ.ดร.ชลธิรา สารวงษ์** หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้ความรู้การถนอมอาหาร พาค้นเรื่องน่ารู้ความคลาสสิก การหมักดอง ภูมิปัญญาถนอมอาหารว่า การหมักดองเป็นการถนอมอาหารที่มีมาช้านาน

การหมักและการดองที่มักเรียกคู่กัน ในกระบวนการหมักและกระบวนการดองจะมีความแตกต่างกัน โดยการหมักจะเรียกว่า fermentation ส่วนการดองเรียกว่า pickle ทั้งนี้ การหมัก จะเกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิต กระบวนการทางชีวภาพ มีการใช้จุลินทรีย์มาช่วยในกระบวนการหมัก เพื่อให้ได้ตัวอาหารผลิตภัณฑ์ มีรสชาติ กลิ่น สีที่ต้องการมากขึ้น

ส่วน การดอง จะเป็นกระบวนการแช่ตัววัตถุดิบที่จะถนอมอาหารลงในน้ำเกลือ โดยถ้าเป็น การดองเกลือ จะเป็นการดองเค็ม แต่ถ้าเป็น การดองเปรี้ยว จะใส่น้ำส้มสายชูลงไปด้วย และถ้าเป็น การดองหวาน จะใส่น้ำตาลทราย หรือถ้าเป็น การดองสามรส จะมีเกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู และอาจมีการเติมน้ำมันบ้าง ฯลฯ โดยที่กล่าวมาเป็นลักษณะที่แตกต่างกันของการหมักและการดอง

อ.ดร.ชลธิรา ขยายความอาหารหมักดองเล่าถึงการทำ ไข่เค็ม โดยจะเตรียมน้ำเกลือ โดยตมน้ำเกลือให้สุก ให้เดือดและรอให้เย็น นำไข่ใส่ลงในภาชนะและเทน้ำเกลือลงไปซึ่งเป็นวิธีการดองทั่วไป ไม่มีการใช้จุลินทรีย์เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับ ผักดอง ผลไม้ดองบางชนิด ที่ไม่มีการใช้จุลินทรีย์เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่การดองจะเป็นพวกผัก ผลไม้ แต่ถ้าเป็นการหมักจะเกี่ยวข้อง กับจุลินทรีย์ จะเป็นผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ อย่างเช่นที่คุ้นชินกันได้แก่ แหนม ไส้กรอกเปรี้ยว เป็นต้น

“การหมักโดยปกติแบ่งออกเป็นสามถึงสี่ประเภทใหญ่ได้แก่ การหมักที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ในผลิตภัณฑ์สุดท้าย นอกจากเป็นเครื่องดื่มที่รู้จักกันดี ยังมีขนมปัง โดยใช้เชื้อยีสต์ในการหมัก กลุ่มต่อมาเป็นการหมักที่ทำให้เกิดกรดแลคติก ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ได้แก่ แหนม ปลาร้า ปลาซึ่ม ฯลฯ เกิดกรดแลคติกจึงทำให้ผลิตภัณฑ์สุดท้ายมีรสเปรี้ยวเป็นที่ต้องการได้รสชาติถูกใจผู้บริโภค”



การหมัก การแปรรูปอาหารเป็นการถนอมอาหารที่มีมา ยาวนาน โดยหลัก ๆ เป็นการทำให้ตัวจุลินทรีย์เปลี่ยนพวกสาร อาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นการสลายสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรต โปรตีน ฯลฯ เพื่อทำให้ได้เป็นผลิตภัณฑ์สุดท้ายตามที่ต้องการ โดยที่สำคัญเป็นการเจริญหรือใช้จุลินทรีย์ชนิดดี ทั้งนี้การหมัก ต้องให้ความสำคัญกับจุลินทรีย์ที่ต้องการให้เจริญเติบโต ผลิตภัณฑ์ที่ได้จึงมีคุณภาพดีปลอดภัย

“ในระหว่างการหมักจุลินทรีย์จะสร้างสารประกอบบางชนิด ขึ้นมา สุดท้ายส่งผลกระทบต่อ กลิ่น เนื้อสัมผัสเป็นสิ่งที่ต้องการใน ผลิตภัณฑ์สุดท้าย และสารประกอบที่จุลินทรีย์สร้างขึ้นจะมีฤทธิ์ ยับยั้งจุลินทรีย์อีกกลุ่มที่เราไม่ต้องการให้เจริญเติบโต เรียกว่า จุลินทรีย์จะมีล่องกลุ่มคือกลุ่มที่เราต้องการ และไม่ต้องการ

ในกระบวนการหมักเพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีรสเปรี้ยว มีคุณภาพ มีรสชาติกลมกล่อมถูกใจตามความต้องการ จะทำให้จุลินทรีย์ที่ดี

ต้องการ เจริญเติบโตในสภาวะที่เหมาะสม ทั้งไปยับยั้งกลุ่มจุลินทรีย์ ที่ไม่ต้องการที่จะทำให้เกิดการเน่าเสียให้ถูกยับยั้งไม่เจริญเติบโต ฯลฯ ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญ โดยต้องมีความเข้าใจ และรู้หลัก”

การถนอมอาหารด้วยการหมักดอง จากที่กล่าวเป็นวิธีการหนึ่ง ซึ่งมีข้อเด่น มีประโยชน์น่าสนใจ การหมักดองนอกจากแสดงถ่ายทอด ถึงการสร้างสรรค์ แสดงภูมิปัญญาการถนอมรักษาอาหาร วิธีที่มี มายาวนานที่สืบสานต่อกันมาซึ่งมีความต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นที่จะ เลือกนำสิ่งใดมาทำการหมักดอง ในกระบวนการนี้ที่ต่างจากการ แปรรูปอื่น ๆ อย่างเช่น การเกิดกรด ดังมีความพอดี อยู่ในสภาวะที่ ไม่รุนแรง และทำได้ค่อนข้างง่าย

“การหมักดองแปรรูปอาหารที่ทำขึ้นใช้ในครัวเรือนจะใช้จุลินทรีย์ ที่มีตามธรรมชาติ ในวัตถุดิบนั้น ๆ เช่น การทำแหนม จะมีส่วนประกอบ ของเนื้อหมู หนึ่งหมู มีกระเทียม ข้าวสุกและเกลือนำมาคลุกเคล้าผสมให้ เข้ากัน ใช้เชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในวัตถุดิบเป็นตัวให้เกิดการ



เปลี่ยนแปลงสุดท้าย เกิดกรดแลคติกสเปรี้ยวตามที่ต้องการ แต่ทั้งนี้จะต้องมีการควบคุมสภาวะต่าง ๆ อย่างการใช้เกลือ ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ทั้งต้องทราบคุณสมบัติเมื่อนำมาใช้ โดยเกลือมีคุณสมบัติคัดเลือกจุลินทรีย์ชนิดดีที่จะเจริญเติบโตและไปยับยั้งจุลินทรีย์ชนิดที่ไม่ต้องการ”

นอกจากการผสมที่เข้ากันในขั้นตอนการหมักก็มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการห่อใบตองหรือใส่ถุง ต้องห่อรัดให้แน่นไม่ให้มีอากาศเข้าไปด้านในมาก ต้องรัดออกให้ได้มากที่สุด โดยถ้ามีอากาศเข้าไป

อาจทำให้เกิดการเน่าเสียระหว่างการหมัก ถ้าต้องการเก็บไว้รับประทานยาวนานขึ้นอาจเก็บไว้ในตู้เย็น จะช่วยชะลอกรดแลคติกที่จะมีเพิ่มขึ้นให้ช้าลง ฯลฯ ซึ่งเป็นอีกส่วนหนึ่งในเรื่องการหมัก แต่ไม่ว่าจะเป็นการหมักถนอมอาหารสิ่งใด ต้องรู้หลัก นำมาสร้างสรรค์ให้ถูกต้องเหมาะสม

“อาหารหมักดองแม้จะเป็นการถนอมอาหารที่มีวิธีการทำมาช้านาน แต่ปัจจุบันยังคงนำมาใช้ มีสูตรเคล็ดลับหมักดองแบบโอบ



อ.ดร.ชลธิรา สารวงษ์

เมด ทั้งมีการต่อยอดสร้างสรรค์เพิ่มทางเลือก รสชาติ สร้างนวัตกรรมอาหารเมนูใหม่ ๆ ได้อย่างน่าสนใจและหลากหลาย เช่น แหนมเนื้อหมู ยังมีแหนมเห็ด สำหรับผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์

บางเมนูยังนำมาสร้างนวัตกรรมใหม่ ทำเป็นผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ โดยยังคงวัตถุดิบหลัก เทคนิควิธีการทำดั้งเดิม ความคลาสสิกไว้ เกิดผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เก็บได้นาน คงคุณค่าทางโภชนาการ ฯลฯ สร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ที่ต่อยอดจากการหมักดอง"

หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร อ.ดร.ชลธิรา ให้มุมมองถนอมอาหารด้วยการหมักดองทั้งทำอีกว่า ที่ผ่านมาคณะเราถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการเพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวชุมชนที่จังหวัดสมุทรสาคร โดย นำเสนอของอาหารหมักดองนำมาประยุกต์ต่อยอดสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ให้มีความหลากหลาย ในครั้งนั้นทำแฮมไข่มู ชู นำข้าวหมากผสมกับน้ำใบขลุสร้างผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ ๆ ทำให้อาหารหมักดองเป็นที่น่าสนใจ เป็นไอเดียสร้างผลิตภัณฑ์เป็นเอกลักษณ์ให้กับชุมชน

อาหารหมักดองบางอย่างมีสารอาหารเพิ่มขึ้นจากจุลินทรีย์ที่สร้างขึ้นขณะการหมักก็มี แต่อย่างไรแล้วการรับประทานคงต้องเป็นไปอย่างเหมาะสม มีความพอเหมาะพอดี การหมักดองยังบอก

ประยุกต์ต่อยอด ได้หลากหลาย

เล่าวัฒนธรรมอาหาร เอกลักษณ์อาหาร ไม่ว่าจะเป็นกิมจิ กะหล่ำปลีดอง มะกอกดอง ฯลฯ ที่เป็นเครื่องเคียง หรือแม้แต่ถั่วหมัก น้ำปลา ฯลฯ นอกจากให้รสชาติแล้ว ยังทำให้อาหารเมนูนั้น ๆ มีความน่าสนใจ นำรับประทานเพิ่มขึ้น

ในวิธีการยังมีรายละเอียด มีขั้นตอน มีความน่าสนใจอีกมาก บอกเล่าภูมิปัญญาอาหาร การถนอมอาหารดั้งเดิมที่นำศึกษาที่ยังคงความนิยมในปัจจุบัน และนอกจากสร้างสรรค์ รสชาติ เก็บไว้ได้ยาวนาน ทำขึ้นเองในเบื้องต้น จากการหมักดองยังสามารถต่อยอดสร้างสรรค์ สร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ เพิ่มความหลากหลายให้กับอาหาร อีกวิธีการแปรรูปอาหาร...

ที่บอกเล่าได้จากการหมักดองที่มีเอกลักษณ์.

● พงษ์พรรณ บุญเลิศ ●