

คอลัมน์ เติลนิวส์ว่าไรดี: ภูมิปัญญาถนอมอาหาร 'หมักดอง' สร้างสรรค์รสชาติใหม่

Source - เติลนิวส์

Wednesday, December 15, 2021, 02:19

พงษ์พรรณ บุญเลิศ

การแปรรูปอาหารอีกวิธีหนึ่งที่มีมายาวนาน เป็นการถนอมเก็บรักษาอาหารไม่ให้เสีย ให้สี กลิ่น และรสชาติเกิดอาหารชนิดใหม่ ๆ ทั้งยังเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบ...

"การหมักดอง" ภูมิปัญญาการถนอมอาหารดังกล่าว นอกจากจะเป็นที่คุ้นเคย ในวิธีการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม การหมักดองยังเล่าเรื่องราววัฒนธรรมอาหาร ส่งต่อการเรียนรู้ การสร้างสรรค์ สร้างรสชาติใหม่ ๆ ให้กับอาหาร อ.ดร.ชลธิรา สารวงษ์ หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้ความรู้การถนอมอาหาร พาค้นเรื่องน่ารู้ความคลาสสิก การหมักดอง ภูมิปัญญาเก็บถนอมอาหารว่า การหมักดองเป็นการถนอมอาหารที่มีมายาวนาน

การหมักและการดองที่มักเรียกคู่กัน ในกระบวนการหมักและกระบวนการดองจะมีความแตกต่างกัน โดยการหมักจะเรียกว่า fermentation ส่วนการดองเรียกว่า pickle ทั้งนี้ การหมัก จะเกี่ยวข้องกับการจุลินทรีย์ เกี่ยวกับสิ่งมีชีวิต กระบวนการทางชีวภาพมีการใช้จุลินทรีย์มาช่วยในกระบวนการหมัก เพื่อให้ได้ตัวอาหารผลิตภัณฑ์ มีรสชาติ กลิ่น สีที่ต้องการมากขึ้น

ส่วน การดอง จะเป็นกระบวนการแช่ตัววัตถุดิบที่จะถนอมอาหารลงไปในน้ำเกลือ โดยถ้าเป็น การดองเกลือ จะเป็นการดองเค็ม แต่ถ้าเป็น การดองเปรี้ยว จะใส่น้ำส้มสายชูลงไปด้วย และถ้าเป็น การดองหวาน จะใส่น้ำตาลทราย หรือถ้าเป็น การดองสามรสจะมีเกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู และอาจมีการเติมน้ำมันบ้าง ฯลฯ โดยที่กล่าวมาเป็นลักษณะที่แตกต่างกันของการหมักและการดอง

อ.ดร.ชลธิราขยายความอาหารหมักดองเล่าถึงการทำ ไข่เค็ม โดยจะเตรียมน้ำเกลือ โดยต้มน้ำเกลือให้สุก ให้เดือดและรอให้เย็น นำไข่ใส่ลงในภาชนะและเทน้ำเกลือลงไปซึ่งเป็นวิธีการดองทั่วไป ไม่มีการใช้จุลินทรีย์เข้ามาเกี่ยวข้อง เช่นเดียวกับ ผักดอง ผลไม้ดองบางชนิด ที่ไม่มีการใช้จุลินทรีย์เข้ามาเกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่การดองจะเป็นพวกผัก ผลไม้ แต่ถ้าเป็นการหมักจะเกี่ยวข้องกับจุลินทรีย์ จะเป็นผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ อย่างเช่นที่คุ้นชินกันได้แก่ แหนม ไส้กรอกเปรี้ยว เป็นต้น"การหมักโดยปกติแบ่งออกเป็นสามถึงสี่ประเภทใหญ่ได้แก่ การหมักที่ทำให้เกิดแอลกอฮอล์ในผลิตภัณฑ์สุดท้ายนอกจากเป็นเครื่องดื่มที่รู้จักกันดี ยังมีขนมปัง โดยใช้เชื้อยีสต์ในการหมัก กลุ่มต่อมาเป็นการหมักที่ทำให้เกิดกรดอะซิติก ผลิตภัณฑ์ที่ได้ เช่น น้ำส้มสายชู ฯลฯ ประเภทต่อมาเป็นการหมักที่ทำให้เกิดกรดแลคติก ผลิตภัณฑ์ในกลุ่มนี้ได้แก่ แหนม ปลาร้า ปลาสาม ฯลฯ เกิดกรดแลคติกซึ่งทำให้ผลิตภัณฑ์สุดท้ายมีรสเปรี้ยวเป็นที่ต้องการได้รสชาติถูกใจผู้บริโภค"

การหมักการแปรรูปอาหารเป็นการถนอมอาหารที่มีมายาวนาน โดยหลัก ๆ เป็นการทำให้ตัวจุลินทรีย์เปลี่ยนพวกสารอาหาร ส่วนใหญ่จะเป็นการสลายสารอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตโปรตีน ฯลฯ เพื่อให้ได้เป็นผลิตภัณฑ์สุดท้ายตามที่ต้องการ โดยที่สำคัญเป็นการเจริญหรือใช้จุลินทรีย์ชนิดดี ทั้งนี้การหมักต้องให้ความสำคัญกับจุลินทรีย์ที่ต้องการให้เจริญเติบโตผลิตภัณฑ์ที่ได้จึงมีคุณภาพดีปลอดภัย

"ในระหว่างหมักจุลินทรีย์จะสร้างสารประกอบบางชนิดขึ้นมา สุดท้ายส่งผลให้รสชาติ กลิ่น เนื้อสัมผัสเป็นที่ต้องการในผลิตภัณฑ์สุดท้าย และสารประกอบที่จุลินทรีย์สร้างขึ้นจะมีฤทธิ์ยับยั้งจุลินทรีย์อีกกลุ่มที่เราไม่ต้องการให้เจริญเติบโต เรียกได้ว่าจุลินทรีย์จะมีสองกลุ่มคือกลุ่มที่เราต้องการ และไม่ต้องการ

ในกระบวนการหมักเพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีรสเปรี้ยว มีคุณภาพ มีรสชาติกลมกล่อมถูกใจตามความต้องการ จะทำ

ให้จุลินทรีย์ที่ต้องการ เจริญเติบโตในสภาวะที่เหมาะสม ทั้งไปยับยั้งกลุ่มจุลินทรีย์ที่ไม่ต้องการที่จะทำให้เกิดการเน่าเสีย ให้ถูกยับยั้งไม่เจริญเติบโต ฯลฯ ซึ่งเป็นหลักการที่สำคัญ โดยต้องมีความเข้าใจ และรู้หลัก"

การถนอมอาหารด้วยการหมักดอง จากที่กล่าวเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งมีข้อเด่น มีประโยชน์น่าสนใจ การหมักดองนอกจากแสดงถ่ายทอดถึงการสร้างสรรค์ แสดงภูมิปัญญาการถนอมรักษาอาหาร วิธีที่มีมายาวนานที่สืบสานต่อกันมา ยังมีความต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่นที่จะเลือกนำสิ่งใดมาทำการหมักดอง ในกระบวนการนี้ที่ต่างจากการแปรรูปอื่น ๆ อย่างเช่น การเกิดกรดต่างมีความพอดี อยู่ในสภาวะที่ไม่รุนแรง และทำได้ค่อนข้างง่าย"การหมักดองแปรรูปอาหารที่ทำขึ้นใช้ในครัวเรือนจะใช้จุลินทรีย์ที่มีตามธรรมชาติ ในวัตถุดิบนั้น ๆ เช่น การทำแหนม จะมีส่วนประกอบของเนื้อหมู หนังหมู มีกระเทียม ข้าวสุก และเกลือนำมาคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน ใช้เชื้อจุลินทรีย์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในวัตถุดิบเป็นตัวให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสุดท้ายเกิดกรดแลคติกที่เปรี้ยวตามที่ต้องการ แต่ทั้งนี้จะต้องมีการควบคุมสภาวะต่าง ๆ อย่างการใช้เกลือ ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม ทั้งต้องทราบคุณสมบัติเมื่อนำมาใช้ โดยเกลือมีคุณสมบัติคัดเลือกจุลินทรีย์ชนิดดีที่จะเจริญเติบโตและไปยับยั้งจุลินทรีย์ชนิดที่ไม่ต้องการ"

นอกจากการผสมที่เข้ากันในขั้นตอนการหมักก็มีความสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นการห่อใบตองหรือใส่ถุง ต้องห่อรัดให้แน่นไม่ให้มีอากาศเข้าไปด้านในมาก ต้องรัดออกให้ได้มากที่สุด โดยถ้ามีอากาศเข้าไปอาจทำให้เกิดการเน่าเสียระหว่างการหมัก ถ้าต้องการเก็บไว้รับประทานยาวนานขึ้นอาจเก็บไว้ในตู้เย็น จะช่วยชะลอกรดแลคติกที่ จะมีเพิ่มขึ้นให้ช้าลง ฯลฯ ซึ่งเป็นอีกส่วนหนึ่งในเรื่องการหมัก แต่ไม่ว่าจะเป็นการหมักถนอมอาหารสิ่งใด ต้องรู้หลักนำมาสร้างสรรค์ให้ถูกต้องเหมาะสม

"อาหารหมักดองแม้จะเป็นการถนอมอาหารที่มีวิธีการทำมายาวนาน แต่ปัจจุบันยังคงนำมาใช้ มีสูตรเคล็ดลับหมักดองแบบโฮมเมด ทั้งมีการต่อยอดสร้างสรรค์เพิ่มทางเลือก รสชาติ สร้างนวัตกรรมอาหารเมนูใหม่ ๆ ได้อย่างน่าสนใจ และหลากหลาย เช่น แหนมเนื้อหมู ยังมีแหนมเห็ด สำหรับผู้ที่ไม่ทานเนื้อสัตว์

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

ที่ต่อยอดจากการหมักดอง"หัวหน้าสาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร อ.ดร.ชลธิรา

ให้มุมมองถนอมอาหารด้วยการหมักดองทั้งทำอีกว่า ที่ผ่านมามีคณะเราถ่ายทอดความรู้สู่ชุมชน ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อพัฒนาผลิตภัณฑ์การท่องเที่ยวชุมชนที่จังหวัดสมุทรสาคร โดย นำ

เสน่ห์ของอาหารหมักดองนำมาประยุกต์ต่อยอดสร้างผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ให้มีความหลากหลาย ในครั้งนั้นทำแฮมไข่มู นำข้าวหอมผสมกับน้ำใบขมิ้นสร้างผลิตภัณฑ์อาหารใหม่ ๆ ทำให้อาหารหมักดองเป็นที่น่าสนใจ เป็นไอเดียสร้างผลิตภัณฑ์เป็นเอกลักษณ์ให้กับชุมชน

อาหารหมักดองบางอย่างมีสารอาหารเพิ่มขึ้นจากจุลินทรีย์ที่สร้างขึ้นขณะการหมักก็มี แต่อย่างไร

แล้วการรับประทานคงต้องเป็นไปอย่างเหมาะสม มีความพอเหมาะพอดี การหมักดองยังบอกเล่าวัฒนธรรมอาหาร

เอกลักษณ์อาหาร ไม่ว่าจะเป็นกิมจิ กะหล่ำปลีดอง มะกอกดอง ฯลฯ ที่เป็นเครื่องเคียง หรือแม้แต่ถั่วหมัก น้ำปลา ฯลฯ

นอกจากให้รสชาติแล้ว ยังทำให้อาหารเมนูนั้น ๆ มีความน่าสนใจ นำรับประทานเพิ่มขึ้น

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

ที่บอกเล่าได้จากการหมักดองที่มีเอกลักษณ์.

"ประยุกต์ต่อยอดได้หลากหลาย"

บรรยายได้ภาพ

อ.ดร.ชลธิรา สารวงษ์

ที่มา: นสพ.เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 15 ธ.ค. 2564

ที่มา: นสพ.เดลินิวส์ ฉบับวันที่ 15 ธ.ค. 2564

Media Value:

ปีที่ -

ฉบับที่ 26361

หน้า 1(เต็มหน้า)

คลิป สีสี่

Circulation 500,000

Column Inch 228.08

Ad Rate 2,100

Ad Value 478,968

PR Value 1,436,904