

ภูมิปัญญาท้องถิ่นกับการแปรรูปข้าว ในภูมิภาคเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้



ศูนย์ภูมิภาคศึกษา คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้
Regional Studies Center, Faculty of Liberal Arts, Maejo University

ภูมิปัญญาการแปรรูปอาหารในภูมิภาคเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ได้รับการขนานนามว่าเป็นถิ่นของอาหารหมักคองหลากหลายชนิดมากที่สุดในโลก อาหารหมักคองมีประวัติศาสตร์ยาวนานและเป็นอาหารที่เชื่อมโยงวัฒนธรรมการบริโภคของผู้คนในภูมิภาคนี้

“ข้าว” เป็นแหล่งอาหารหลักของคนแถบเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ มีหลักฐานทางโบราณคดีชี้ชัดว่ามีการทำข้าวมาแล้วในภูมิภาคแห่งนี้นับพันปี เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศและภูมิประเทศที่เหมาะสมอยู่ในเขตร้อนชื้นที่ฝนตกสม่ำเสมอและเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ จึงเหมาะสมแก่การปลูกข้าวทั้งข้าวเจ้าและข้าวเหนียว เช่น บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยาของประเทศไทย ที่ราบลุ่มแม่น้ำอิรวดีในประเทศพม่า ที่ราบลุ่มแม่น้ำโขงในประเทศลาวและกัมพูชา และบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำแดงในเวียดนาม นอกจากนี้ยังมีการทำนาข้าวในลักษณะขั้นบันได (Rice terrace) บริเวณพื้นที่หุบเขา เช่น นาขั้นบันไดในเมืองซาปา ประเทศเวียดนาม นาขั้นบันไดที่เกาะบาหลี ประเทศอินโดนีเซีย เป็นต้น สะท้อนให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนในอาเซียนเกี่ยวกับการเพาะปลูกข้าวและวัฒนธรรมการบริโภคข้าว

ข้อมูลทางประวัติศาสตร์ระบุว่าผู้คนในแถบเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ รับประทานข้าวเหนียวมาก่อนข้าวเจ้า โดยการปลูกและรับประทานข้าวเหนียวนั้นเป็นวัฒนธรรมของคนตระกูลไท-ลาวมาตั้งแต่สมัยทวารวดี ขณะที่ข้าวเจ้านั้นได้รับอิทธิพลในช่วงของอาณาจักรขอม เป็นที่นิยมรับประทานกันในชุมชนขึ้นปกครองจึงเป็นที่มาของ “ข้าวเจ้า” โดยข้าวชนิดนี้ได้รับเมล็ดพันธุ์มาจากอินเดียในราวคริสต์ศตวรรษที่ 5-13 มีลักษณะเป็นข้าวเมล็ดเรียวยาวมีความแตกต่างจากข้าวของชาวพื้นเมืองซึ่งมีลักษณะเมล็ดป้อมและใหญ่ (ข้าวเหนียว) นอกจากนี้จะรับประทานข้าวเป็นอาหารหลักแล้ว ผู้คนในภูมิภาคนี้ยังมีการคัดแปลงข้าวเป็นผลิตภัณฑ์อาหารอื่นไว้รับประทานมากมาย เช่น การนำข้าวมาบด หรือไม่ให้เป็นแป้งแล้วมาทำเป็นเส้นที่เรียกว่า “ขนมจีน” วิธีการแปรรูปข้าวเป็นเส้นขนมจีนนี้ได้รับวัฒนธรรมการกินเส้นมาจากจีนในคริสต์ศตวรรษที่ 15 ส่งผลให้มีการรับประทานอาหารประเภทเส้นที่ทำมาจากข้าวกันอย่างแพร่หลาย เช่น ขนมจีน กวยเตี๋ยว ข้าวเป็ยก (กวยจั๊บญวน) โมฮิงกา (ขนมจีนน้ำยาปลา: พม่า) Mie Ayam (กวยเตี๋ยวไก่:อินโดนีเซีย) เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีการนำข้าวมาแปรรูปเป็นอาหารว่างและขนมหวานที่ทำมาจากข้าวเหนียว ข้าวเจ้า ผลักบัววัดดูดิบในท้องถิ่น คือ น้ำตาล กะทิ ใบเตย มะพร้าว เป็นต้น กลายเป็นขนมที่สามารถพบเห็นหรือรับประทานได้เกือบทุกประเทศแถบเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เช่น ขนมครก ลอดช่อง ขนมชั้น ข้าวต้มมัด ขนมข้าวกรอบทอดลูกน้ำอ้อย (ลาว) บัญแแล้ว (ขนมเบื้องญวน) มีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปตามบริบทของวัฒนธรรมในแต่ละประเทศ

ข้าวหอม (Sweetened rice) เป็นการแปรรูปข้าวอีกประเภทหนึ่ง เป็นอาหารหมักพื้นบ้านที่นิยมในประเทศไทยและประเทศอื่นๆ ในแถบเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ข้าวหอมมีลักษณะเป็นข้าวเหนียวที่ผ่านการหมักด้วยจุลินทรีย์เฉพาะที่สามารถเปลี่ยนแป้งในข้าวให้กลายเป็นน้ำตาลและกรดแลกติกในระดับต่ำ ขณะเดียวกันก็มีรสชาติหวาน หอม และมีกลิ่นเฉพาะตัวที่เกิดจากกระบวนการหมัก อย่างไรก็ตามข้าวหอมเป็นอาหารหมักที่มีประวัติศาสตร์ยาวนาน แต่ละประเทศมีวิธีการและวัฒนธรรมการทำข้าวหอมที่แตกต่างกันไป ซึ่งสะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของแต่ละประเทศ เช่น ในประเทศจีนเรียกข้าวหอมว่า “จีวเหนียง” (Jiu niang) หรือ หนีเหนียง (Niang niang) มีประวัติศาสตร์ยาวนานนับพันปี มีการทำข้าวหอมในภูมิภาคต่างๆของจีน เช่น ซานซี เหอหนาน และกวางตุ้ง ประเทศญี่ปุ่นเรียกว่า “โคจิ” (Koji) หรือ ชิโอะโคจิ (Shio-koji) เป็นส่วนสำคัญในการทำอาหารญี่ปุ่นหลายชนิด เช่น ซอสถั่วเหลืองและสาเก ในประเทศเกาหลีเรียกว่า “ซองจู” (Cheongju) หรือมกคอลลี (Makgeolli) เป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมการทำสุราและอาหารในเกาหลี ประเทศเวียดนามเรียกข้าวหอมว่า “ข้าวหวาน” (Corm ruou) มีความเชื่อมโยงกับวัฒนธรรมและประเพณีท้องถิ่น ส่วนในประเทศไทยเรียกว่า “ข้าวหอม” (Khao-Mak) เป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมในงานบุญและเทศกาลท้องถิ่น เป็นต้น



ข้าวหอม อาหารที่เกิดจากการหมักยังมีประโยชน์ต่อผู้ที่รับประทานในการช่วยส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง โดยจัดเป็นโพรไบโอติก (Probiotics) ช่วยในการป้องกันจุลินทรีย์ที่ก่อโรคทางเดินอาหารไม่ให้เจริญได้ง่าย ช่วยในระบบทางเดินอาหารทำงานปกติ ส่งผลทำให้การดูดซึมวิตามินและสารอาหารมีประสิทธิภาพดีขึ้น ส่วนหนึ่งมาจากสมุนไพรที่เป็นองค์ประกอบของลูกแป้งข้าวหอมและแอลกอฮอล์ในข้าวหอม (ลูกแป้งข้าวหอมลูกเป็นแป้งที่นำมาใช้เป็นหัวเชื้อในการหมักนั้น มีลักษณะเป็นลูกกลมๆ ภายในมีส่วนผสมจากเครื่องเทศและพืชสมุนไพรหลากหลายชนิด เช่น พริกไทย กระเทียม ข่า เครื่องยาจีน พริก เป็นต้น) ความหวานของข้าวหอมเป็นความหวานด้วยการหมักโดยวิธีธรรมชาติ เนื่องจากน้ำตาลในข้าวหอมเป็นน้ำตาลกลูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลที่สามารถนำไปใช้ได้ทันทีโดยไม่ต้องผ่านการย่อย เมื่อรับประทานข้าวหอมไปจึงทำให้รู้สึกสดชื่น และแป้งที่เหลือจากการย่อยยังสามารถให้พลังงานแก่ร่างกายได้เช่นเดียวกับการรับประทานข้าว และการหมักข้าวที่มีแอลกอฮอล์ผสมอยู่เล็กน้อยช่วยในการไหลเวียนเลือด หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคเส้นเลือดอุดตัน นอกจากนี้ข้าวหอมยังมีเอนไซม์ที่มีชีวิตอยู่ เป็นแหล่งวิตามินบีที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีบีตาแคโรทีน จากเซลล์ยีสต์ซึ่งมีคุณสมบัติส่งเสริมภูมิคุ้มกันของมนุษย์ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง...

ข้าวหอม เป็นหนึ่งในภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการแปรรูปอาหารเป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้ทุกวัย ไม่เพียงแต่สะท้อนภูมิปัญญาของการแปรรูปอาหารที่มีวัฒนธรรมร่วมกันของคนในแถบเอเชียและเอเชียตะวันออกเฉียงใต้เท่านั้น แต่ยังเป็นอาหารที่ซ่อนไว้ซึ่งประโยชน์ต่อผู้ที่รับประทานอีกด้วย