



กองส่งเสริม
ศิลปวัฒนธรรม



บทนำแห่งการหมักดอง

ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของการหมักดอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธี เมธาสิทธิ์ สุนสำเร็จ

ประเภทและวัตถุดิบในการหมักและการดอง

การหมักและการดองมีจุดประสงค์เพื่อถนอมอาหารเหมือนกัน แต่มีกลไกที่ต่างกันโดยสิ้นเชิง **การหมัก (Fermentation)** คือ กระบวนการทางชีวภาพที่พึ่งพาจุลินทรีย์ธรรมชาติ เช่น แบคทีเรีย ยีสต์ หรือรา ในการย่อยสลายน้ำตาลและแป้งให้เปลี่ยนเป็นกรดแลกติกแอลกอฮอล์หรือก๊าซช่วยสร้างรสชาติที่ซับซ้อน และเพิ่มโพรไบโอติกส์ ตัวอย่างอาหารที่เกิดจากหมัก เช่น กิมจิ กะปิ ปลาร้า หรือน้ำปลา ในทางกลับกัน การดอง (Pickling) เป็นกระบวนการทางเคมีที่แช่วัตถุดิบลงในสารละลายกรดจากภายนอกโดยตรง เช่น น้ำส้มสายชู หรือน้ำเกลือเข้มข้น เพื่อยับยั้งการเติบโตของแบคทีเรีย ทำให้อาหารมีรสเปรี้ยวแหลม เนื้อสัมผัสกรอบ และทำได้รวดเร็วกว่า ตัวอย่างอาหารที่เกิดจากการดอง เช่น จิงดอง ผักกาดดอง หรือแตงกวาดอง

“ของหมัก” และ “ของดอง”

“ของหมัก” และ “ของดอง” เป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารที่มีมาอย่างยาวนานเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาและสร้างรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ เรายังสามารถนำวัตถุดิบทางอาหารมาทำกระบวนการหมักและดอง โดยสามารถแบ่งหมวดหมู่ได้ ดังนี้

ผักและผลไม้

ของหมัก กิมจิ (Kimchi) ซาวเออร์เคราต์ (Sauerkraut) ใช้เกลือช่วยดึงน้ำออก แล้วให้แบคทีเรียแลกติกตามธรรมชาติหมักน้ำตาลในผักจนเกิดรสเปรี้ยว

ของดอง ผักกาดดอง & ผลไม้ดอง (มะม่วงดอง, ฝรั่งดอง) นำวัตถุดิบแช่ในน้ำส้มสายชู น้ำเกลือ หรือน้ำเชื่อมจากภายนอกโดยตรง เพื่อให้ความเปรี้ยว/เค็ม/หวาน ซึมเข้าเนื้อผักผลไม้โดยไม่ต้องรอกระบวนการหมักของจุลินทรีย์

ถั่วและธัญพืช (เน้นการหมักเป็นหลัก)

ของหมัก ถั่วเน่า ใช้แบคทีเรีย (*Bacillus subtilis*) ย่อยโปรตีนในถั่วเหลืองต้ม
มิโซะ & โชยุ ใช้เชื้อราโคจิ (*Aspergillus oryzae*) ย่อยถั่วเหลืองและข้าว ย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนสร้างรสอูมามิ
เทมเป้ ใช้เชื้อรา (*Rhizopus*) หมักถั่วเหลืองจนจับตัวเป็นก้อน
กลุ่มถั่วและธัญพืชแทบไม่มีรูปแบบ “ของดอง” เพราะต้องการรสสัมผัสและกลิ่นจากการย่อยสลายของจุลินทรีย์เป็นหลัก

เนื้อสัตว์และสัตว์น้ำ

ของหมัก แหนม & ปลาส้ม & กุ้งจ่อม ใช้แบคทีเรียสร้างกรดแลกติกจากแป้ง/ข้าวที่เติมลงไป เพื่อย่อยและถนอมเนื้อสัตว์ให้มีรสเปรี้ยว

ปลาร้า & กะปิ คือ หมักเนื้อปลา/กุ้งกับเกลือ ใช้เอนไซม์ในตัวสัตว์และจุลินทรีย์บนเกลื่อย่อยสลายเนื้อสัตว์จนได้กลิ่นและรสเฉพาะตัว

ของดอง ไก่เค็ม / ไก่ดองซีอิ๊ว / ปูดองซีอิ๊ว / กุ้งดองเกาหลีเป็นการแช่วัตถุดิบลงในน้ำเกลือหรือซอสปรุงรสเพื่อให้รสชาติซึมเข้าเนื้อ โดยไม่ได้อาศัยการย่อยสลายจากจุลินทรีย์ให้เกิดความเปรี้ยว

เครื่องดื่ม

ของหมัก อาทิกอมบูชา (Kombucha) ใช้จุลินทรีย์ในกระบวนการหมักน้ำชา

ไวน์ & สาโท ใช้ยีสต์เปลี่ยนน้ำตาลในองุ่นหรือข้าวให้กลายเป็นแอลกอฮอล์และก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์

