



กองส่งเสริม
ศิลปวัฒนธรรม



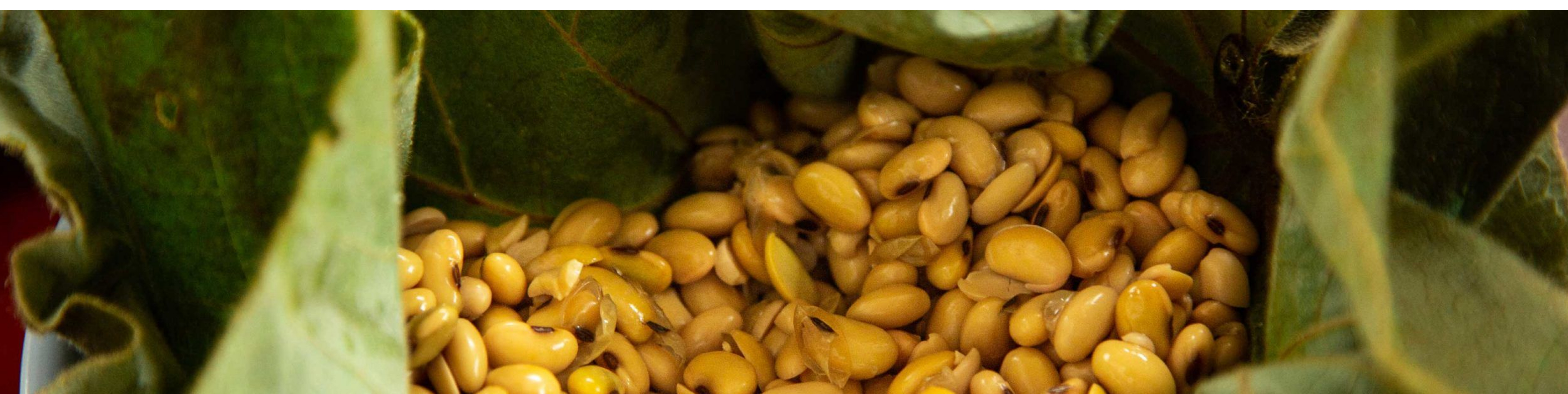
บทนำแห่งการหมักดอง

ประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของการหมักดอง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เมธี เมธาสิทธิ์ สุขสำราญ

มรดกการหมักดองของล้านนา

ภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวล้านนาไม่ได้เป็นเพียงแค่เรื่องของรสชาติหรือการยืดอายุวัตถุดิบให้ก้าวผ่านฤดูกาลเท่านั้น หากแต่ คือ **“ศาสตร์และศิลป์ของวิถีชีวิตชาวล้านนา”** ที่ตกทอดจากรุ่นสู่รุ่น คำว่า "ของหมัก" และ "ของดอง" ในวัฒนธรรมล้านนาได้ถือกำเนิดเป็นเอกลักษณ์ทางรสชาติอันเข้มข้นรสเปรี้ยวเค็มและอูมามิที่ซับซ้อนกลายเป็นหัวใจสำคัญที่ขาดไม่ได้ในสำหรับอาหารเหนือ ไม่ว่าจะเป็นความหอมฉุนของถั่วเน่า รสเปรี้ยวกลมกล่อมของผักดองพื้นบ้าน หรือรสเปรี้ยวเค็มผสมอูมามิของปลาสามและกุ้งจ่อม เพื่อความเข้าใจที่ลึกซึ้งยิ่งขึ้น ลองมาดูตัวอย่างมรดกการหมักดองของล้านนาผ่านกลุ่มวัตถุดิบหลักได้



ถั่วเน่า

แหล่งโปรตีนแทนกะปิและการใช้จุลินทรีย์ในการหมัก

หากกะปิคือหัวใจแห่งความอูมามิของคนภาคกลางและภาคใต้ “ถั่วเน่า” ก็คือวิญญาณแห่งรสชาติของชาวล้านนาอย่างแท้จริง ในดินแดนที่ห่างไกลจากทะเลและกะปิจากทุ่งเคย การสรรหาแหล่งรสอูมามิเพื่อสร้างความกลมกล่อมให้อาหารจึงถือกำเนิดขึ้นชาวล้านนาได้เปลี่ยนถั่วเหลืองต้มสุกให้กลายเป็นเครื่องปรุงหลักที่ให้โปรตีนสูง ใช้ทดแทนกะปิในตำรับน้ำพริก แกง และผัดต่างๆ ได้อย่างสมบูรณ์แบบ ความอัจฉริยะของถั่วเน่าไม่ได้หยุดอยู่แค่รสชาติ แต่คือ “ภูมิปัญญาในการถนอมอาหาร” โดยนำถั่วเหลืองไปต้มหรือนึ่งแล้วนำไปใส่กระบุงหรือตะกร้าที่รองด้วยใบตองตึงหรือใบตองกล้วยปิดคลุมด้านบนให้มีมิดชิดเพื่อเก็บความร้อนหมักทิ้งไว้ในที่ร่ม 2-3 คืน เพื่อให้จุลินทรีย์ธรรมชาติ (แบคทีเรียกลุ่ม Bacillus) ทำงาน จนถั่วเริ่มมีเมือกยืดเป็นเส้น มีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว จึงเรียกว่า “ถั่วเน่า” จากนั้นนำถั่วเน่ามาโหลหรืออบให้ละเอียด (ใส่เกลือเล็กน้อย) จากนั้นนำมาปั้นเป็นก้อนกลม แล้วกดทับให้เป็นแผ่นวงกลมบางๆ ขนาดกว้างประมาณ 3-4 นิ้ว (ภูมิปัญญาชาวบ้านจะใช้ใบฟ้าแพ้งประกบแล้วใช้เขียงหรือไม้ทับให้แบน) จึงนำแผ่นถั่วเน่าไปวางตากแดดจัดจนแห้งสนิท แผ่นถั่วเน่าจะมีสีน้ำตาลเข้มและแข็ง และเรียกว่า “ถั่วเน่าเคบ” วิธีนี้สามารถเก็บรักษาไว้กินได้นาน เมื่อเวลาจะนำมาปรุงอาหาร ต้องนำแผ่นถั่วเน่าเคบไปย่างไฟให้กรอบและหอมก่อนนำไปโหลใส่แกงหรือน้ำพริก



ผักกาดดอง

กระบวนการดองผักกาดด้วยน้ำซาวข้าว

หากถั่วเน่า คือ ตัวแทนแห่งรสอูมามิ **“ผักกาดดอง”** ก็คือตัวแทนแห่งรสเปรี้ยวที่สร้างความสดชื่นและตัดเลี่ยนในสำหรับอาหารเหนือได้เป็นอย่างดีภูมิปัญญาการทำผักกาดดองไม่ได้เป็นเพียงการดองเพื่อยืดอายุผักกาดเขียวชุน (ผักกาดกวางตุ้งสายพันธุ์ท้องถิ่น) ให้เก็บไว้กินได้นานขึ้นเท่านั้น แต่คือศิลปะการใช้ของเหลือใช้ในครัวเรือนอย่าง “น้ำซาวข้าว” มาเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาตามธรรมชาติ เริ่มต้นด้วยการนำผักกาดเขียวมาตากลมพองห่อเหี่ยว จากนั้นนำมาขนาดทับเกลือเม็ดอย่างเบามือ กระบวนการนี้ช่วยดึงน้ำส่วนเกินและความชื้นของผักออก ทำให้เนื้อผักมีความนุ่มนวล แต่ยังคงความกรอบ สารกลูโคซิโนเลต (Glucosinolate) ที่ให้รสเผ็ดซ่าในผักกาดจะลดลง เปิดทางให้รสสัมผัสที่กลมกล่อมเข้ามาแทนที่ จากนั้นใช้น้ำซาวข้าว (โดยเฉพาะน้ำซาวข้าวเหนียว) ใส่ลงไปในโหลดอง น้ำซาวข้าวที่อุดมไปด้วยแป้ง วิตามินบี และสารอาหารที่กลายเป็น “อาหารชั้นดี” ให้กับแบคทีเรียแลคติกตามธรรมชาติ (Lactic Acid Bacteria) แบคทีเรียจะเข้ามาย่อยสลายแป้งในน้ำซาวข้าวและน้ำตาลในเนื้อผักเปลี่ยนให้กลายเป็นกรดแลคติกอย่างช้าๆ ภายใน 2-3 วัน น้ำดองจะเริ่มมีรสเปรี้ยวอมหวาน กลิ่นหอมฉุน ไม่เปรี้ยวแหลมโด่งเหมือนการดองด้วยน้ำส้มสายชูเคมี ทั้งหมดนี้ถือเป็นกระบวนการหมักธรรมชาติ (Natural Fermentation)