



กองส่งเสริม
ศิลปวัฒนธรรม



กิมจิแดนอีสาน “ส้มผักเสี้ยน”

ราชินีแห่งอาหารหมักดองชาวอีสาน

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรัชย์ ศรีธนจันทร์

สำหรับคนอีสาน คำว่า “ส้ม” ไม่ได้หมายถึงเพียงรสชาติเปรี้ยว แต่ยังหมายถึงอาหารที่ผ่านการหมักหรือดองเพื่อกดนมอาหารและสร้างรสชาติ เช่น ส้มปลา ส้มหมู และส้มผัก หนึ่งในอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนภูมิปัญญานี้ได้อย่างชัดเจน คือ “ส้มผักเสี้ยน” หรือ ผักเสี้ยนดอง ซึ่งคนอีสานเรียกว่า “ส้มผักเสี้ยน” การดองผักเป็นวิธีถนอมอาหารที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนานในหลายวัฒนธรรม โดยอาศัยกระบวนการหมักเพื่อเปลี่ยนรสชาติและช่วยเก็บรักษาผักไว้รับประทานได้นานขึ้น สำหรับชาวอีสาน ส้มผักเสี้ยนมักรับประทานเป็นผักแนมคู่กับอาหารรสจัด เช่น ปั่นปลา ลาบ ก้อย และแจ่ว ช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวและตัดความเผ็ดมันของอาหารได้อย่างลงตัว อนาคต ที่สำคัญที่สุดคือการรักษาความรู้และเรื่องราวของผู้คนที่อยู่เบื้องหลังอาหารชนิดนี้ไม่ให้สูญหายไปพร้อมกับกาลเวลา

ผักเสี้ยน

เป็นพืชล้มลุกที่พบได้ทั่วไปตามพื้นที่รกร้าง ท้องไร่และริมแหล่งน้ำ ลักษณะสดมีกลิ่นฉุนและมีรสขม จึงไม่นิยมรับประทานสดแต่มื่อนำมาผ่านกระบวนการดอง กลิ่นและรสขมจะลดลง กลายเป็นผักที่มีรสเปรี้ยว กรอบ และมีเอกลักษณ์ จนกลายเป็นหนึ่งในผักดองพื้นบ้านที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย หัวใจสำคัญของการทำส้มผักเสี้ยนในแบบพื้นบ้านคือการใช้วัตถุดิบที่หาได้ง่าย โดยเฉพาะ เกลือ ข้าวสุก และน้ำขาวข้าวหรือน้ำจากการหมักข้าวเหนียว ซึ่งเป็นสิ่งที่มียูอยู่ในครัวเรือนชนบท การนำสิ่งเหล่านี้มาใช้ร่วมกันสะท้อนภูมิปัญญาการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และความเข้าใจของชุมชนก่อนต่อกระบวนการหมักอาหาร แม้ไม่มีความรู้ด้านจุลินทรีย์เช่นในปัจจุบัน แต่สามารถพัฒนาวิธีการที่ทำให้อาหารมีรสชาติและเก็บรักษาได้นาน ในมุมมองของอาหารเพื่อสุขภาพ ผักเสี้ยนมีสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก และใยอาหาร ขณะที่กระบวนการหมักทำให้เกิดจุลินทรีย์ที่มีบทบาทต่อกระบวนการหมักและระบบทางเดินอาหาร จึงทำให้ส้มผักเสี้ยนมีลักษณะบางประการที่ชวนให้นึกถึง “กิมจิ” อาหารหมักชื่อดังของเกาหลี แม้กรรมวิธี วัตถุดิบ และรสชาติจะมีความแตกต่างกัน แต่ทั้งสองล้วนสะท้อนภูมิปัญญาของผู้คนในการเปลี่ยนผักธรรมดาให้กลายเป็นอาหารที่มีรสชาติและคุณค่าเฉพาะตัว



จากผักริมทางสู่อาหารพื้นบ้าน

เสน่ห์ของส้มผักเสี้ยนอยู่ที่การเปลี่ยน “ผักธรรมดา” ที่หาได้ง่ายและแทบไม่ต้องลงทุนเพาะปลูกให้กลายเป็นอาหารที่มีคุณค่าและเป็นส่วนหนึ่งของสำรับอีสานกระบวนการดังกล่าวไม่ได้เป็นเพียงการถนอมอาหารเท่านั้น แต่ยังเป็นการถ่ายทอดองค์ความรู้จากรุ่นสู่รุ่นทั้งการเลือกผักการเตรียมวัตถุดิบ การควบคุมรสชาติ และระยะเวลาในการหมัก วิธีทำโดยพื้นฐาน เริ่มจากนำผักเสี้ยนมาหั่นและล้างให้สะอาด จากนั้นคลุกเคล้ากับข้าวสุก เกลือ และน้ำตาลโตนด ก่อนบรรจุลงภาชนะ ปิดฝาและหมักไว้ประมาณ 3-4 คืน เมื่อได้รสเปรี้ยวตามต้องการก็สามารถนำมารับประทานเป็นผักแนมน้ำพริก หรือใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารอื่น ๆ เช่น แกงกระดุกหมูและแกงส้ม

ส้มผักเสี้ยนจึงไม่ใช่เพียง “ผักดอง” แต่คือเรื่องราวของภูมิปัญญาอีสาน ที่แสดงให้เห็นถึงความสามารถในการใช้ทรัพยากรใกล้ตัว การถนอมอาหารและการสร้างรสชาติจากวัตถุดิบพื้นบ้านจนผักเล็กๆ ที่เคยถูกมองว่าเป็นเพียงวัชพืชกลายเป็นอาหารรสเปรี้ยวคู่สำรับที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน และอาจเรียกได้อย่างมีสีสันว่า
“กิมจิแห่งแดนอีสาน”

