

ทักษะการนอมอาหาร

ในอดีตการนอมอาหารเป็นสิ่งจำเป็นมากของทุกๆประเทศ มากน้อยขึ้นอยู่กับความอุดมสมบูรณ์ของทรัพยากรธรรมชาติในประเทศนั้น ๆ ฤดูกาลที่เปลี่ยนไปทำให้พืชพันธุ์ก็มีแตกต่างกันไป บางประเทศอยู่ในพื้นที่หนาวจัดเมื่อถึงฤดูหนาวจะไม่มีอาหารเพียงพอในการเลี้ยงชีพ จำเป็นต้องเก็บอาหารในฤดูอื่น ๆ เพื่อเลี้ยงปากท้องในฤดูหนาว บางประเทศมีอาหารอุดมสมบูรณ์แต่พืชพันธุ์บางชนิดไม่ได้ออกผลทั้งปี จำเป็นต้องเก็บถนอมไว้เพื่อให้มีใช้ตลอดทั้งปี ดังนั้นการนอมอาหารเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นทั้งวิถีของการดำรงชีวิตในอดีตจนถึงปัจจุบันกันเลยทีเดียว ซึ่งแต่ละภูมิภาคจะมีวิธีการนอมอาหารแตกต่างกันไป ในที่นี้ผู้เขียนจะกล่าวถึงวิธีที่ใช้ได้จากวัสดุที่มีในป่าภูเขิน และเมื่อวัสดุนั้นหมดก็จะมีวิธีที่ทำวัตถุดิบตามธรรมชาติรอบ ๆ ตัวได้ ตามสไลด์หนังสือเล่มนี้ของผู้เขียน

การนอมอาหารจากของใช้ในป่าภูเขิน

การเตรียมการสำหรับการนอมอาหารนั้นหมายความว่าครอบครัวเรามีแผนการเดินทางในระยะยาว มีการวางแผนในการหาอาหารระหว่างทาง มีพื้นที่ที่เตรียมไว้สำหรับแหล่งอาหารที่จะหามา หรือบางท่านอาจจะได้เตรียมอุปกรณ์เอาไว้เพราะถือคิดว่า มีแล้วไม่ได้ใช้ดีกว่าจะใช้แล้วไม่มีก็ได้ เพราะวัตถุดิบที่ต้องเตรียมนั้น ไม่ได้มีอะไรเลย แค่ น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู และเกลือเท่านั้นเอง แล้วอะไรที่จะนำมาถนอมอาหารได้บ้างเก็บไว้ได้นานเท่าไร ลองมาดูจากตัวอย่างที่ผู้เขียนจัดทำไว้กัน

1. ข้าว การหุงข้าวแต่ละครั้งนั้นจะต้องก่อไฟในการหุงจัดเตรียม ถ้าไม่มีหม้อไฟก็ต้องใช้ทักษะในการหุงอย่างเต็มที่เพื่อจะได้ไม่ต้องกินข้าวดิบ ข้าวแฉะ ข้าวไหม้กัน (รายละเอียดการหุงข้าวโดยใช้หม้อสนาม ดูหัวข้อการเตรียมอาหาร) เพราะฉะนั้นเมื่อหุงข้าวก็ไม่ควรหุงบ่อยเพราะเปลืองเชื้อเพลิง เปลืองเวลา ถ้าเราหุงข้าวแล้วเก็บไว้ได้หลายวันตอนหุงให้ใส่ น้ำส้มสายชูประมาณ 1 ช้อนชาต่อข้าว 1 หม้อ จะเก็บข้าวได้นานถึง 4-5 วัน เวลาจะกินก็เอามาอุ่นพอร้อน
2. เนื้อสัตว์ การถนอมเนื้อสัตว์ให้ใช้วิธีการตากแห้ง ให้แลเนื้อสัตว์บางๆ ทาเกลือบางๆ และตากแดดตากลมเอาไว้ประมาณ 1-2 วันวิธีนี้เรียกว่าการตากแห้ง จะเก็บรักษาเนื้อได้ หลายอาทิตย์
3. ไข่ ต่าง ๆ ไข่เน่า ไข่เป็ด ไข่ไก่ ปกติไข่ทุกประเภทจะอยู่ภายนอกได้ 1-2 อาทิตย์อยู่แล้ว ถ้าต้องการเก็บไว้หลาย ๆ เดือนต้องแช่น้ำเกลือไว้ 20 วัน โดยอัตราส่วนระหว่างเกลือกับน้ำคือ 1:4 หรือเกลือ 1 ส่วนต่อน้ำ 4 ส่วน เมื่อแช่น้ำเกลือครบ 20 วันแล้วเอามาล้างน้ำสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง
4. ผลไม้ ใช้วิธีการหมัก การหมักคือการเพิ่มน้ำตาลและให้น้ำตาลไปแทนที่น้ำในผลไม้ให้ผลไม้ไม่อืด วิธีทำหลัก ๆ ก็คือ นำผลไม้ (ไม่สุก) มาปอกแล้วแช่น้ำเกลือ 3 ชั่วโมง ต้มน้ำตาลทรายกับน้ำในอัตราส่วน 0.7 : 1 แล้วนำผลไม้ไปแช่ในน้ำตาลที่ต้มแล้ว 1 คืน ทุกวันต้องนำผลไม้ออกจากน้ำแช่ และนำน้ำเชื่อมมาเพื่อต้มต่อและค่อย ๆ เพิ่มน้ำตาลวันละ 0.3 ส่วน ทำอย่างนี้ 3 วัน

5. ผัก ใช้วิธีดอง

- ดองเปรี้ยว เหมาะกับผักกาด โดยการดองกับน้ำซาวข้าว วิธีคือล้างผักให้สะอาด ตากแดดตากลม 1 วัน นำมาพาดเกลือให้ทั่ว หาวคลใส่และเติมน้ำซาวข้าวให้ท่วมผัก ดองไว้สัก 5 วัน
- ถ้าใครชอบแบบมีรสชาตินหวาน ๆ เปรี้ยว ให้ใช้น้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือป่น น้ำ ในอัตราส่วน 5:1:0.3:1 แล้วนำมาต้มพอทุกอย่างละลายเข้ากันพักให้เย็น และนำมารดผักปิดฝาให้แน่น

** แล้วยอดเขียนไม่กี่ยังทำให้เราสามารถนอมอาหารได้หลากหลายรูปแบบ เห็นอย่างนี้แล้วหลาย ๆ ท่านมีแผนการจะเพิ่มของเหล่านี้ในการจัดเตรียมเป็นแบบระยะยาว ๆ ไว้บ้างหรือไม่ครับ ?

การนอมอาหารโดยใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ

การใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติมาใช้ในการนอมอาหารนั้นเราต้องรู้ก่อนว่าอาหารที่เราหาส่วนใหญ่จะเป็นอะไรในพื้นที่นั้น ๆ วิธีในการนอมอาหารที่ได้ก็จะแตกต่างกันออกไปด้วย ในที่นี้ผู้เขียนจะพูดถึงเทคนิครวม ๆ ที่บางท่านอาจจะได้เห็นกันมาบ้างแล้ว จากในหนังสือ สารคดีบ้าง การ์ตูนบ้าง แต่เชื่อเถอะครับ มันเป็นเรื่องที่ใช้งานได้จริงเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉินเพียงแค่เราลงมือทำกันดู ลองมาดูวิธีการนอมอาหารจากวัตถุดิบธรรมชาติต่าง ๆ กัน

1. เนื้อ ถ้าเป็นอาหารพวกเนื้อใช้วิธีการรมควัน คือการทำให้เนื้อสัตว์แห้งโดยการใช้ความร้อนอ่อน ๆ และควัน วิธีนี้นอกจากจะทำให้อาหารแห้งแล้วยังให้กลิ่นหอมของควันที่รมอีกด้วย วิธีการรมควันและวัสดุที่ต้องเตรียม
 - 2.1 ไม้แห้ง ใช้เป็นไม้พิน ใช้ไม้ได้ทุกแบบยกเว้น ไม้ยาง (ไม้ที่กรีดแล้วมียางไหลออกมาทุกชนิด) ลองตรวจสอบดูด้วยนะครับ นอกจากนี้ยังใช้พวกเศษใบไม้ใบหญ้าแห้ง ๆ ได้อีกหลากหลาย ถ้าอยากให้ควันออกเยอะ ๆ พอไฟติดไม้แล้ว ให้นำไม้อีกชุดแช่น้ำนิดหนึ่งก่อนแล้วค่อยเอาไปเป็นเชื้อไฟต่อไป
 - 2.2 กล่องรมควัน ถ้าไม่มีกล่องก็รมได้นะครับแต่จะเปลืองไฟและแห้งช้านิดหนึ่ง ปกติแล้วเราสามารถเอาความรู้ในการสร้างที่อยู่อาศัยจากบทความที่แล้วมาสร้างกล่องรมควันได้ครับ แนะนำแบบกระโจมเพราะสร้างง่ายครับ
 - 2.3 โครงสร้างในการใช้รมควัน มีหลากหลายขึ้นอยู่กับเวลา สภาพแวดล้อมลองปรับใช้ดูตามโครงสร้างต่าง ๆ เหล่านี้
 - โครงสร้างแบบกระโจม (การสร้างกระโจมดูทักษะการสร้างที่อยู่อาศัย)



- โครงสร้างแบบ โคม ใช้สำหรับพื้นที่ที่ลมแรง หรือไม่ต้องการความร้อนกับอาหารมากเกินไป (การทำโครงสร้างแบบ โคมดูทักษะการสร้างที่อยู่อาศัย)



2. **ผักผลไม้** ถ้าเป็นอาหารพวกผักผลไม้ควรใช้วิธีการตากแห้ง การตากแห้งคือการลดปริมาณน้ำในอาหาร เพื่อ ชับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ทุกชนิด เช่น รา ซีสดี แคลทีเรีย ที่เป็นสาเหตุให้อาหารเสื่อมเสีย ชับยั้งการทำงานของเอ็นไซม์ หรือชะลอปฏิกิริยาต่างๆ ทั้งทางเคมีและทางชีวเคมีซึ่งมีน้ำเป็นส่วนร่วมและเป็นเหตุให้อาหารเสื่อมเสีย การตากแห้งเหมาะกับอากาศในประเทศไทยของเรามาก เพราะร้อนและมีแสงอาทิตย์เกือบตลอดทั้งปี ในประเทศไทยมีการตากแห้งกระจายอยู่ทุกพื้นที่อยู่แล้วไม่ว่าจะเป็น ถั่วลิสงตาก สับปะรดตาก สตรอเบอรี่ ฯลฯ ภูมิปัญญาชาวบ้านจะใช้กระด้งเราสามารถนำวัสดุธรรมชาติมาประยุกต์ใช้แทนกระด้งในการตากแห้งก็ได้ มาดูวิธีการกัน

2.1 การตากแห้งโดยใช้แสงอาทิตย์อย่างเดียว

- ไม้ซี่กขนาดประมาณ 40x40 ซม.จำนวน 10 ท่อน
- ไม้สูง 1 เมตร 2ท่อน และ 70เซนติเมตร 2 ท่อน
- เชือก (ไม้เถาวัลย์ หรือเส้นใยพีทเล็ก ๆ มาม้วนรวมกันได้)
- ผลไม้ที่จะนำมาตาก ให้หั่นผลไม้เป็นชิ้นให้บางที่สุด เพื่อจะได้ให้น้ำออกไปอย่างรวดเร็ว ระหว่างตากสิ่งที่จะต้องระวังคือแมลงวัน ที่จะคอยมาวางไข่



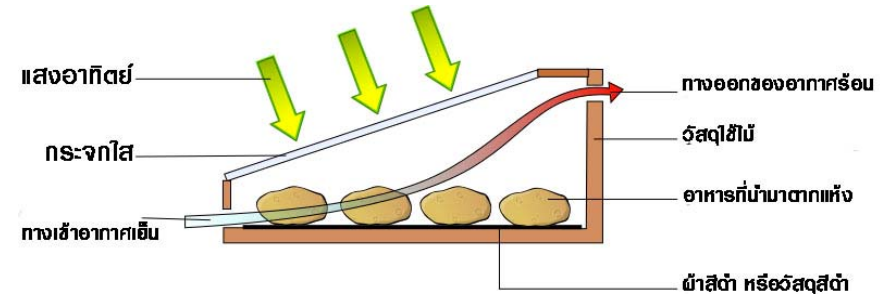
นำไม้ซี่กมาวางเป็นชั้น



ชั้นวางเอียงให้ได้ตำแหน่งดวงอาทิตย์

2.2 เครื่องอบแห้งพลังแสงอาทิตย์ จริงๆ แล้วในระหว่างการเดินทาง ไม่มีเวลาทำเครื่องอบแห้งพลังแสงอาทิตย์แน่นอนเพียงแต่ผู้เขียนเห็นว่าประโยชน์ในระหว่าง และยังใช้อุปกรณ์ไม่มากอีกด้วย

- การใช้เครื่องอบแห้งจะช่นระยะเวลาในการตากได้มากถ้าแดดดีจะใช้เวลาเพียง 1-2 วันเท่านั้น



สรุปหลักในการถนอมอาหาร

หลักสำคัญในการถนอมอาหารก็คือลดปริมาณน้ำหรือเอาน้ำตาล ไปแทนที่น้ำในอาหารเพื่อยับยั้งการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ต่าง ๆ การเลือกวิธีถนอมอาหารนี้ขึ้นอยู่กับพื้นที่และภูมิประเทศที่เราอยู่ ผู้ที่มีทักษะในตัวสามารถนำวัสดุธรรมชาติต่าง ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดได้ ทักษะต่าง ๆ ต้องอาศัยความชำนาญ และการฝึกฝน ผู้เขียนขอตัวอย่างขั้นตอนการถนอมอาหารที่น่าจะมีความเป็นไปได้มากที่สุด ในความเป็นจริงแล้วยังมีอีกหลายวิธีที่พื้นที่ต่าง ๆ ใช้กันทุกท่านลองสำรวจภูมิประเทศที่เราอยู่และมองดูการถนอมอาหารในพื้นที่นั้นแล้วนำมาประยุกต์ใช้ดูจะเกิดผลสูงสุด

บันทึกท้ายบทความ.....การถอนอาหารในท้องถิ่นคุณ

