

การแปรรูปผักกูด

เพื่อเพิ่มมูลค่า



กิมจิ คืออะไร...??

กิมจิ (Kimchi) เป็นอาหารพื้นเมืองของเกาหลีที่มีการหมักผักชนิดต่างๆ เช่น กะหล่ำปลี และหัวไชเท้า ซึ่งจะถูกหมักกับเครื่องปรุงรสที่หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นพริก กระเทียม และเกลือ เพื่อให้เกิดรสชาติที่เผ็ด เค็ม และเปรี้ยว ผักที่ผ่านการหมักแล้วนี้จะถูกเก็บไว้ในโถหรือภาชนะที่มีการปิดผนึกแน่น เพื่อให้เกิดกระบวนการหมักตามธรรมชาติ

กิมจิ ถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมเกาหลีที่ขาดไม่ได้ ไม่ว่าจะเป็นในงานเลี้ยง งานประเพณี หรือแม้แต่ในมื้ออาหารประจำวัน กิมจิไม่ได้เป็นเพียงอาหารที่บริโภคเพื่อรสชาติเท่านั้น แต่ยังเป็นเครื่องแสดงถึงความเป็นชาวเกาหลี และความรักในธรรมชาติ ชาวเกาหลีนิยมรับประทานกิมจิเป็นอาหารเคียงกับทุกมื้ออาหาร โดยเฉพาะกับข้าวสวยร้อนๆ นอกจากนี้กิมจิยังถูกนำไปใช้เป็นส่วนผสมหลักในอาหารเกาหลีหลากหลายชนิด เช่น ซุปกิมจิ และบิบิมบับ ที่เป็นที่ยอมรับทั่วโลก

ประวัติของกิมจิ



กิมจิเป็นอาหารที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานมากกว่า 1,000 ปีในเกาหลี ตั้งแต่สมัยก่อน ชาวเกาหลีเริ่มต้นการหมักผักเพื่อเก็บรักษาอาหารในช่วงฤดูหนาว โดยในช่วงนั้น กิมจียังไม่มีการใส่พริกแดง ซึ่งเป็นส่วนผสมหลักของกิมจิในปัจจุบัน

ประโยชน์ทางสุขภาพของกิมจิ



ด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินที่พบในกิมจิ มันจึงเป็นอาหารที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ทำให้ร่างกายสามารถต่อสู้กับโรคต่างๆ ได้ดีขึ้น นอกจากนี้ แบคทีเรียที่เกิดจากการหมักยังช่วยในการปรับสมดุลของแบคทีเรียในลำไส้ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญต่อการรักษาสุขภาพของระบบย่อยอาหาร

กิมจิเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำแต่มีไฟเบอร์สูง ซึ่งช่วยให้รู้สึกอิ่มนาน การรับประทานกิมจิเป็นประจำจึงสามารถช่วยในการควบคุมน้ำหนักได้ดี นอกจากนี้ ส่วนผสมบางชนิดในกิมจียังช่วยในการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เนื่องจากกิมจิอุดมไปด้วยวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระจึงสามารถช่วยในการบำรุงสุขภาพผิวให้แข็งแรงและสดใส วิตามินซีช่วยกระตุ้นการผลิตคอลลาเจน ซึ่งเป็นสารสำคัญในการรักษาความยืดหยุ่นของผิว

ทำความรู้จัก...ผักกูด



ผักกูดหรือกูดกิน (Diplazium esculentum) ความจริงแล้วผักกูดไม่ได้เป็นพืชผัก แต่เป็นพืชที่เป็นเฟิร์นชนิดหนึ่งที่สามารถนำมารับประทานเป็นผักได้ เป็นพืชที่มีลำต้นเป็นเหง้าแบบตั้งตรง ต้นเมื่อมีอายุน้อยมักจะเป็นใบประกอบแบบขนนกชั้นเดียวเมื่ออายุมากขึ้นจะพบว่าเป็นใบประกอบแบบสองชั้น โดยส่วนที่นำมาปรุงเป็นอาหารก็คือส่วนของ ฟรอนด์ (Frond) หรือก้านใบใหม่ที่โผล่ขึ้นมาจากลำต้น มีส่วนปลายม้วนงอ และส่วนปลายนี้แหละจะค่อยๆ พัฒนาไปเป็นใบอ่อนและใบแก่ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่แต่จะนิยมรับประทานฟรอนด์อ่อนๆ มากกว่า นอกจากนี้ผักกูดยังมีอยู่ด้วยกันอีกหลายชนิด และเกือบทุกชนิดสามารถนำมารับประทานได้ แต่บางชนิดยอดใบจะมีรสขมมาก บางชนิดมีขนสีน้ำตาลปกคลุมตามต้น และแต่ละชนิดก็มีรสชาติที่แตกต่างกันออกไป นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยาที่แตกต่างกันออกไปด้วย

ทำไมถึงนำผักกูดมาทำกิมจิ

ศูนย์ศึกษาการพัฒนาพิกุลทองอันเนื่องมาจากพระราชดำริ ได้คิดค้นหาแนวทางการเพิ่มมูลค่าผักพื้นบ้านให้สามารถสร้างรายได้เป็นเท่าตัวและแปรรูปจากโฉมเดิมที่ทุกท่านเคยรับประทานหันมาปรุงแต่งรูปแบบทันสมัยยิ่งขึ้นจึงเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ “กิมจิผักกูด” ที่มีคุณค่าทางอาหารและยังช่วยเพิ่มจุลินทรีย์โปรไบโอติกส์ให้กับร่างกาย

วัตถุดิบในการทำกิมจิ

1. ผักกูด 600 กรัม
2. สาหร่ายหรือแอปเปิล 200 กรัม
3. หอมหัวใหญ่ 180 กรัม
4. หัวไชเท้า 100 กรัม
5. แครอท 100 กรัม
6. พริกโคชูจัง 100 กรัม
7. น้ำปลา 50 กรัม
8. แป้งข้าวเหนียว 50 กรัม
9. ต้นหอม 30 กรัม
10. พริกป่นเกาหลีแบบหยาบ 25 กรัม
11. พริกป่นเกาหลีแบบละเอียด 25 กรัม
12. กระเทียมจีนแกะเปลือก 20 กรัม
13. ชিংหันแฉ่น 20 กรัม
14. น้ำตาลทรายแดง 20 กรัม
15. เกลือป่น 20 กรัม
16. น้ำเปล่า 600 มิลลิลิตร



ขั้นตอนการทำกิมจิ



1

เด็ดผักกูดแล้วนำไปล้างด้วยน้ำเปล่าและน้ำขึ้นสะอาดเต็ดน้ำ

2

นำผักกูด แครอท หัวไชเท้า และต้นหอม หมักกับเกลือป่น 20 กรัม ใส่ให้ทั่วผัก คลุกเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง โดยต้องคอยคลุกเคล้าผัก ทุก ๆ 30 นาที



3

นำผักที่หมักเกลือครบ 1 ชั่วโมง มาล้างน้ำให้สะอาด 3 - 4 ครั้ง



4

จากนั้นนำผักที่ผ่านการหมักเกลือ และผ่านการล้าง มาผ่านความร้อน โดยการลวกในน้ำเดือด 3 - 5 วินาที แล้วนำมาบีบน้ำเย็นแล้วบีบน้ำออกจากผัก วางพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ



ขั้นตอนการทำซอลกิมจิ

- 1) นำกระเทียมจีน ขิงหั่นแว่น สาหร่ายหรือแอปเปิ้ล หอมหัวใหญ่ น้ำปลา มาปั่นให้ละเอียด
- 2) นำแป้งข้าวเหนียว และน้ำตาลทรายแดง มาขยให้ละลายกับน้ำเปล่า
- 3) นำพริกป่นเกาหลีแบบหยาบ พริกป่นเกาหลีแบบละเอียด พริกโคชูจังหั่น ลงในภาชนะผสม
- 4) นำวัตถุดิบทั้งหมดมา คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันดี แล้วหมักไว้ในอุณหภูมิห้อง เป็นเวลา 1 - 2 คืน

ประโยชน์ของกิมจิ

- ① ช่วยในการทำงานของลำไส้ดี** กิมจิอุดมไปด้วยแลคติกแอซิด แบคทีเรีย การรับประทานกิมจิเป็นประจำจะทำให้สิ่งแวดล้อมในลำไส้ดี ส่งผลให้มีการบีบถ่ายดี ซึ่งช่วยขจัดของเสีย ออกจากร่างกาย ทำให้ผิวพรรณสดใส ช่วยลดการสะสมของไขมัน อีกทั้งยังทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น เพราะ 60-70 เปอร์เซ็นต์ ของเซลล์ภูมิคุ้มกันนั้นสร้างมาจากลำไส้
- ② ช่วยเสริมการทำงานของระบบเผาผลาญพลังงาน** กิมจิอุดมไปด้วยวิตามินบี 1 และบี 2 โดยวิตามินบี 1 มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต และวิตามินบี 2 มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการเผาผลาญไขมัน จึงช่วยไม่ให้อ้วนได้ง่าย
- ③ ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลาย** กิมจิอุดมไปด้วยสาร GABA ซึ่งช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย ลดความเครียดและยังช่วยให้นอนหลับได้ดีด้วย
- ④ ช่วยเสริมการเผาผลาญไขมัน** สารแคปไซซิน (Capsaicin) ในกิมจิจะช่วยเสริมการเผาผลาญไขมันในร่างกาย จึงมีผลช่วยลดน้ำหนักได้ นอกจากนี้สารชนิดนี้ยังช่วยให้ลำไส้เคลื่อนไหวได้ดี ทำให้การขับถ่ายอุจจาระคล่อง ส่งผลให้สิ่งแวดล้อมในลำไส้ดี และเสริมสร้างภูมิคุ้มกันที่แข็งแรงของร่างกาย

วิธีการรับประทานกิมจิเพื่อช่วยให้ลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น

- ① รับประทานตอนกลางคืน** ลำไส้คนเรามักจะเคลื่อนที่ทำงานได้ดีในตอนกลางคืน ดังนั้นเวลาที่จะทำให้ร่างกายนำแลคติกแอซิด แบคทีเรียจากกิมจิไปเสริมการทำงานของลำไส้ให้ดีขึ้น คือเวลากลางคืนหลังจากการตื่นนอนในตอนเช้าประมาณ 15 - 19 ชั่วโมง
- ② รับประทานโดยไม่ปรุงด้วยความร้อน** แลคติกแอซิด แบคทีเรียไม่ทนต่อความร้อนที่ใช้ปรุงอาหาร การรับประทานกิมจิดิบจะทำให้ร่างกายรับแบคทีเรียชนิดดีนี้เข้าสู่ร่างกายได้อย่างเต็มที่
- ③ รับประทานทุกวันในปริมาณพอเหมาะ** การรับประทานกิมจิทุกวันจะทำให้ร่างกายรับแลคติกแอซิด แบคทีเรียเข้าสู่ร่างกายเพื่อเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมที่ดีของลำไส้ แต่ก็ไม่ควรรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป เพราะนอกจากจะรับปริมาณเกลือเข้าสู่ร่างกายมากเกินไปจนความจำเป็นแล้ว ยังทำให้ร่างกายรับสารแคปไซซินในปริมาณมากเกินไป จนไปทำให้เนื้อเยื่อในระบบทางเดินอาหารระคายเคือง และหากสารชนิดนี้ไปทำลายเนื้อเยื่อที่ลำไส้เล็กก็จะส่งผลเสียต่อระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย ดังนั้นจึงควรรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะพอดีเพื่อประโยชน์สูงสุดต่อร่างกาย