

จิรายุ แพทองคำ. (2566, เมษายน), ถนอมคุณค่าของผลไม้ให้อยู่ยาวนาน : Gourmet & Cuisine : 273 : 76-77

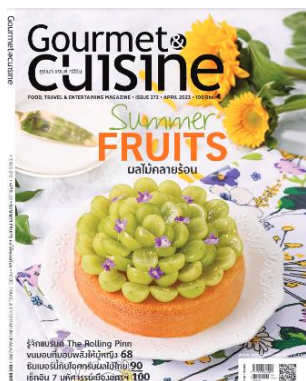
หลายต่อหลายครั้งที่เราอยากเก็บผลไม้รสชาติอร่อยๆ ไว้กินนาน ๆ แต่ก็กลัวว่าผลไม้เหล่านั้นจะเน่าเสียไปก่อนจะกินหมด หรือปล่อยให้เน่าไปอย่างน่าเสียดาย แต่ทุกวันนี้มีกรรมวิธีใหม่ ๆ ที่จะยืดอายุผลไม้ได้นานยิ่งขึ้น หนึ่งในนั้น **Freeze-Dried Fruit หรือผลไม้ฟรีซดราย** คือ กรรมวิธีในการยืดอายุของผลไม้ให้อยู่ได้นานขึ้นโดยไม่เสียคุณค่าสารอาหารในตัว **ฟรีซดราย (Freeze-Drying) แตกต่างจากการอบแห้ง (Dehydration) อย่างไร?**

หลักการพื้นฐานของกรรมวิธีถนอมอาหารทั้งสองนี้คือ การนำน้ำออกจากอาหารเพื่อยืดอายุการเก็บรักษา แต่ความต่างนั้นอยู่ตรงที่ฟรีซดราย ซึ่งเป็นการทำให้อาหารแห้งโดยผ่านการเยือกแข็งนั้นสามารถขจัดน้ำออกได้ถึง 98% จากการแช่แข็งภายใต้แรงดันสุญญากาศ ส่วนการอบแห้งนั้นสามารถดึงน้ำออกไปจากอาหารได้ราวๆ 80% เมื่อมีความชื้นน้อยกว่า จึงไม่แปลกที่อาหารฟรีซดรายจะสามารถเก็บรักษาได้นานกว่าโดยไม่ต้องกังวลเรื่องรา แบคทีเรีย หรือการย่อยสลายตามกาลเวลา

### ผลไม้ฟรีซดรายมีดีอย่างไร?

เทคนิคการทำให้อาหารแห้งโดยผ่านการเยือกแข็งนั้นช่วยกำจัดน้ำ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผลไม้จะถูกเก็บและแช่แข็งอย่างรวดเร็ว เมื่อสุกเต็มที่เก็บสารอาหารทั้งหมดไว้ ดังนั้นผลไม้ฟรีซดรายจึงมีคุณค่า ทางโภชนาการคงอยู่ถึง 90% ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ อีกทั้งยังมีแคลอรีต่ำ และเป็นแหล่งไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระชั้นเยี่ยม นอกจากนี้ ยังมีอายุการเก็บรักษานานถึง 30 ปี จึงเป็นตัวเลือกทดแทนที่ค่อนข้างสะดวกสบายอย่างมากเลยทีเดียวสำหรับใครก็ตามที่ไม่สะดวกกินผลไม้สด หรือต้องการผลไม้ที่เก็บไว้ได้นาน หรือเป็นของขวัญเยี่ยม เพราะมีสัมผัสกรุบกรอบ และมีรสหวานจากผลไม้สดด้วย **เลือกกินผลไม้ฟรีซดรายให้ดีต่อร่างกาย**

ปัจจุบันนี้มีผลไม้หลากหลายชนิดที่นิยมนำมาทำผลไม้ฟรีซดราย ไม่ว่าจะเป็น แบล็กเบอร์รี่ กล้วย ราสป์เบอร์รี่ เชอร์รี่ ลูกพีช ฯลฯ ส่วนผลไม้ของไทยเองก็มีนำมาทำเป็นผลไม้ฟรีซดรายด้วยเช่นกันทั้งทุเรียน มะม่วง ขนุน และเงาะ วิธีการเพิ่มความอร่อยให้กับผลไม้ฟรีซดรายสามารถจับคู่ได้กับซีเรียล ข้าวโอ๊ต มัฟฟิน คุกกี้ รวมถึงสมูทตี แต่ด้วยปริมาณน้ำของผลไม้ฟรีซดรายมีน้ำหนักน้อย บวกกับความกรุบกรอบชวนให้เคี้ยวเพลิน ส่งผลให้เราสามารถกินได้ ในปริมาณที่มากกว่าผลไม้สด ซึ่งหมายความว่าเราได้บริโภคน้ำตาลเยอะไปด้วย ดังนั้นจึงควรกินผลไม้ฟรีซดรายในปริมาณที่พอเหมาะ



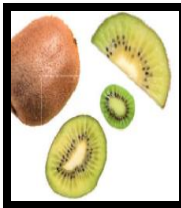
(2566, เมษายน), ทำความรู้จักผลไม้ไม่คุ้นตาแต่น่าลอง **Getting to know exotic fruits, but worth trying**

: Gourmet & Cuisine : 273 : 27

ผลไม้บนโลกนี้ยังมีอีกมากมายหลายชนิดที่เราอาจจะไม่ค่อยคุ้นหน้าคุ้นตา มีรูปร่าง รสชาติ และเนื้อสัมผัสที่แปลกใหม่ เป็นสายพันธุ์ จึงเป็นโอกาสดีที่เรื่องราวของผลไม้ฤดูร้อนในคราวนี้เราจะขอแนะนำผลไม้สายพันธุ์แปลกๆ หายาก หรือนิยมปลูกในเฉพาะบางพื้นที่เท่านั้น ที่กินแล้วรับรองว่าชื่นใจในซัมเมอร์นี้แน่นอน



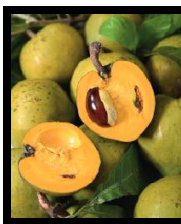
**อะบิว หรือ เอบิว (Abiu)** ผลไม้เขตร้อนจากภูมิภาคแอมะซอน ในทวีปอเมริกาใต้ ผลมีลักษณะกลม เมื่อสุก จะมีสีเหลืองสดใส ส่วนเนื้อจะมีสีขาว โปร่งแสง สัมผัสคล้ายกับเจลลี่ให้รสชาติ หวานเบาๆ ยิ่งแช่เย็นยิ่งอร่อย



**กีวีเบอร์รี่ (Hardy Kiwi)** หรือกีวีเนื้อแข็ง มีถิ่นกำเนิด ในญี่ปุ่น เกาหลี ตอนเหนือของจีน และทางตะวันออกเฉียงใต้ของรัสเซีย ที่มีชื่อนี้ ก็เพราะลักษณะเนื้อที่เหมือนกับกีวี ในแบบฉบับที่หวานกว่าและกรอบกว่า เพียงแค่ภายนอกนั้นไม่มีขนแบบกีวีทั่วไป และมีขนาดเล็กเท่าองุ่น สามารถกินได้ ทั้งเปลือก



**เปปิโน (Pepino)** ถิ่นกำเนิดของผลไม้ชนิดนี้อยู่ที่เปรู ปัจจุบันพบได้ทั่วไปในโคลอมเบีย เคนยา โบลิเวีย และอื่น ๆ รวมถึงแพร่ขยายไปยังประเทศต่างๆ ทั่วโลกอย่างออสเตรเลีย นิวซีแลนด์ และแคลิฟอร์เนียในสหรัฐอเมริกา เปปิโนมีรูปร่างกลมรี เปลือกสีเหลืองส้ม มีแถบสีม่วง ส่วนเนื้อในออกไปทางขมๆ คล้ายกับกินแตงกวาหวานๆ



**ม่อนไข่ (Eggfruit)** ผลไม้ที่มีตามประเทศเขตร้อน ทั้งใน แลบอเมริกาใต้และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ บ้านเรา ผลสีเหลืองส้มของม่อนไข่มีหลากหลาย รูปทรง ตั้งแต่ทรงกลมไปจนถึงทรงรี มีปลายหางยาว ส่วนเนื้อสัมผัสคล้ายกับไข่แดงต้มสุก บางสายพันธุ์ก็คล้ายกับมรสชาติเข้มข้น ชวนให้นึกถึงคัสตาร์ดไข่ บ้างก็ว่ามีกลิ่นคล้ายทุเรียนแบบเบาบาง ม่อนไข่มีชื่อเรียกหลายชื่อเลยทีเดียว เช่น เซียนท้อ และทิสซ่า

