

หนูเสี่ยว. (2566, กรกฎาคม), home trick “ทริคเก็บอาหารแห้งในครัว” ซูเปอร์ฟู้ดท้องถิ่นไทย : Kitchen & Home : 18 (203) : 66-67

ช่วงหน้าฝนแบบนี้สิ่งหนึ่งที่เรายากจะหลีกเลี่ยง คือเรื่องของความชื้น แม่บ้านพ่อบ้านหลายคนที่มีจะซื้อวัตถุดิบอาหารแห้งต่างๆ ไว้ อาจจะต้องใส่ใจเรื่องการจัดเก็บมากเป็นพิเศษเพื่อให้อาหารแห้งอยู่ได้นานไม่อับชื้น และป้องกันการเกิดเชื้อรา ดูวิธีเก็บอาหารแห้งที่นำมาฝากกันได้เลย

หอม กระเทียม มักจะไวต่อความชื้นและเกิดเชื้อราได้ง่ายส่วนใหญ่จะมัดรวมแล้วแขวนไว้หรือใส่ตะกร้าที่มีความโปร่ง จัดวางในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก

ข้าวสาร เมื่อเปิดใช้งานแล้วควรจัดเก็บในภาชนะที่ปิดมิดชิด ปัจจุบันมีให้เลือกทั้งถุงซิปล็อก กล่องบรรจุข้าวสารโดยเฉพาะ ไม่ต้องกังวลเรื่องความชื้น และปลอดภัยจากมอด แมลงต่างๆ

พริกแห้ง หลังจากซื้อมาแล้วควรเด็ดก้านออก นำไปตากแดด หรือเข้าเตาอบเพื่อป้องกันการเกิดเชื้อราจัดเก็บในขวดโหลปิดสนิท ภาชนะที่มีความโปร่ง จัดวางไว้ในที่แห้งและอากาศถ่ายเทได้ดี

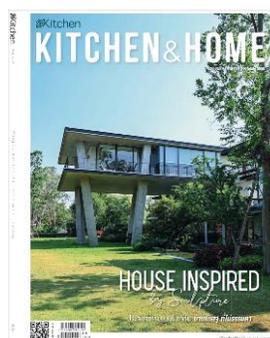
เกลือ น้ำตาล จัดเก็บในขวดโหลปิดสนิท ไม่ควรใช้ช้อนเปียกตัก และอย่าลืมหันปิดฝาให้สนิททุกครั้งหลังใช้งาน ป้องกันความชื้นที่จะทำให้ เกลือ น้ำตาลจับเป็นก้อนได้

อาหารกระป๋อง รวมถึงบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป เส้นหมี่แห้ง วุ้นเส้น ผงปรุงรส ควรจัดเก็บไว้ในตู้หรือชั้นที่อากาศถ่ายเท ไม่ร้อน หลีกเลี่ยง แสงแดด อย่าลืมหันวันหมดอายุ และบรรจุภัณฑ์ว่ามีรอยร้าวหรือบุบ หรือไม่ เพราะจะมีผลต่อคุณภาพอาหารของเราได้

กุ้งแห้ง มีทริคจัดเก็บที่หลายคนอาจจะไม่รู้ เมื่อซื้อกุ้งแห้งมาแล้วควรนำไปล้างน้ำให้สะอาด ต้มให้พอเดือด แล้วนำไปอบให้แห้งก่อนจะจัดเก็บในภาชนะหรือถุงซิปล็อก สามารถนำไปแช่ตู้เย็นช่วยยืดอายุให้เก็บไว้ทำอาหารได้อีกนานเลยละ

ถั่วต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นถั่วป่น ถั่วเมล็ดต่างๆ ก่อน จัดเก็บควรนำไปคั่ว อบ หรือผึ่งแดดให้แห้งสนิทก่อนจัดเก็บ ในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ป้องกันความชื้นและเชื้อราที่เกิดขึ้นได้ง่าย

กะปิ น้ำปลา มีความเค็มจึงควรเลือกใช้ภาชนะจัดเก็บ ที่เหมาะสม เช่น ขวดแก้ว โหลหรือกล่องอะลูมิเนียม ปิดฝาให้สนิททุกครั้งหลังใช้งาน จัดวางในที่อากาศไม่ร้อนและหลีกเลี่ยงแสง เพราะอาจส่งผลกับสี กลิ่น และรสชาติ



จิรายุ แพทองคำ. (2566, กรกฎาคม), Wolffia “ผำ” ซูเปอร์ฟู้ดท้องถิ่นไทย : Gourmet & Cuisine : 276 : 78-79

“ผำ” ซูเปอร์ฟู้ดท้องถิ่นไทย

ผำ มีชื่อเรียกหลายชื่อเลยทีเดียว ทั้ง “ไขผำ” และ “ไขน้ำ” ส่วนในภาษาอังกฤษจะรู้จักกันในชื่อ Wolffia (วูล์ฟเฟีย) เป็นพืชน้ำที่พบได้ในแหล่งน้ำนิ่งทั่วโลก อีกทั้งสามารถเจริญเติบโตได้ดีในพื้นที่ที่ไถ่ร่มเงาหรือมีแสงน้อย จึงง่ายต่อการปลูกในบ่อเลี้ยงทั้งในที่ร่มและกลางแจ้ง ในประเทศไทยก็เป็นอีกพื้นที่ที่พบการเจริญเติบโตของผำ และมีการบริโภคผำโดยเฉพาะทางภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศ

ที่บอกว่าจิ๋วแต่แจ๋วนั้นไม่เกินจริง เพราะภายในขนาดเท่าหัวเข็มหมุดนั้นอุดมไปด้วย สารอาหารหลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส กรดอะมิโนจำเป็น และเบตา-แคโรทีน จึงมีฤทธิ์ต่อต้านอนุมูลอิสระสูง แก้ปัญหาอาการท้องผูก อีกทั้งยังมีปริมาณไขมันต่ำ ยิ่งกินบ่อยก็ยิ่งมีส่วนช่วยลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอลและลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ด้วยเหตุนี้เองที่ทำให้ผำกลายเป็นพืชที่น่าจับตามองในฐานะของซูเปอร์ฟู้ดและแหล่งโปรตีนทางเลือกแห่งอนาคต ตอบรับกระแสแพลนต์เบสที่กำลังมาแรงขึ้นเรื่อยๆ

ด้วยรสชาติและกลิ่นที่ค่อนข้างจัด ไม่เหม็นเขียว ผำสดนำไปประกอบอาหารได้หลากหลายเลยทีเดียว ทั้งเมนูแบบไทยๆ อย่างไข่เจียว แกงไขผำ ไปจนถึงเมนูอาหารนานาชาติ รวมถึงของหวาน เช่น สลัด ข้าวปั้น ไอศกรีม และสมูทตีโบว์ล ในขณะที่เดียวกันก็มีการพัฒนาผำ ไปอยู่ในรูปแบบผงโปรตีนจากผักที่สามารถ นำไปใส่ในอาหารต่างๆ ไปได้ ไม่ว่าจะเป็นขนมปัง แป้งแพนเค้ก เส้นพาสตาหรือแม้แต่ขงเป็นเครื่องดื่มช้ำ นอกจากนี้จะเพิ่มคุณประโยชน์ให้กับมื้ออาหารแล้ว ยังช่วยเพิ่มสีเขียวให้ดูน่ากินขึ้นด้วย

ทุกวันนี้ผำเริ่มมีพื้นที่อวดโฉมในร้านอาหาร และคาเฟ่ชั้นนำหลายร้าน ผสมผสานอยู่ใน เมนูเครื่องดื่มไปจนถึงไฟน์ไดนิง ทั้งที่ร้าน Le Du (ฤดู), Chim By Siam Wisdom MAKAI Acai & Superfood Bar, เป็นต้น

ยิ่งไปกว่านั้นยังมีการทดลองปลูกผำในสภาพแวดล้อมแรงโน้มถ่วงต่ำ เพื่อศึกษาถึงความเป็นไปได้ของการใช้ผำผลิตเป็นอาหารสำหรับภารกิจบนอวกาศอีกด้วยจึงไม่แปลกที่ผำจะได้ชื่อว่าเป็นอาหารแห่งอนาคตอย่างแท้จริง

