



อาหารสมอง

วีรกร ตรีเศศ

เนยแข็งแถมหนอน

สำหรับบางคน ปลาร้า ตั๊กแตน หนอน แง้งู หรือของเน่าของดองอาจเป็นอาหารประเภทอันน่ารังเกียจ น่าอับอาย ไม่ควรเปิดเผยให้ต่างชาติรู้ แต่แท้ที่จริงแล้วบางชาติมีอาหารที่หนักหนาสาหัสกว่าเราเป็นอันมาก ดังเรื่องเนยแข็งหนอน (Maggot Cheese)

เนยแข็ง หรือ Cheese เป็นอาหารเก่าแก่ของมนุษยชาติ คูโลกมายาวนาน เชื่อกันว่ากินกันมาไม่ต่ำกว่า 8,000 ปี (เมื่อแกะถูกนำมาเลี้ยงเป็นสัตว์เศรษฐกิจ) โดยผู้ริเริ่มอาจเป็นชาวเผ่าในตะวันออกกลางหรือเอเชียตอนกลางผู้ชอบเอาหนังหรือเครื่องในสัตว์ที่เป่าลมให้ป่องได้มาเป็นภาชนะเก็บอาหาร และเนยแข็งคงจะเกิดขึ้นโดยอุบัติเหตุ กล่าวคือเมื่อเก็บนมไว้ในถุงกระเพาะของสัตว์ก็เกิดการตกตะกอนและจับตัวแข็งขึ้น มีลักษณะคล้ายเนยแข็งในปัจจุบัน

สันนิษฐานว่าคงได้มีการดัดแปลงวิธีถนอมอาหารเช่นนี้อย่างกว้างขวางและแตกต่างกันจนมีเนยแข็งนับเป็นร้อยๆ ชนิดในปัจจุบันทั่วโลก โดยเฉพาะในบริเวณที่มีอากาศหนาวสามารถเลี้ยงวัว แพะ แกะ และควายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากนมของมันเป็นวัตถุติดของการผลิตเนยแข็ง

นมสัตว์เหล่านี้เปลี่ยนเป็นเนยแข็งได้โดยการใส่เนื้อเยื่อภายในกระเพาะของสัตว์ที่มี enzyme หรือน้ำย่อยประกอบที่เรียกว่า rennet ลงไปและทิ้งให้แบคทีเรียสร้างความเป็นกรด (เปลี่ยนน้ำตาลในนมให้เป็นกรด lactic) เมื่อทิ้งไว้ก็จะจับตัวแข็ง

สมัยโรมันเมื่อ 2-3 พันปีก่อน ผู้คนก็กินเนยแข็งกันเป็นอาหารประจำวัน การผลิตเนยแข็งให้ร่อยถูกปากถือเป็นศิลปะอันล้ำเลิศ โดยเฉพาะเมื่อบริโภคร่วมกับไวน์แดง (ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใดความเข้ากันได้ของสองสิ่งนี้ก็ยังคงดำรงอยู่) ผู้คนในสมัยพุทธกาลก็บริโภคนเนยแข็งกันแน่นอน เพียงแต่จะชอบกันแค่ไหนเท่านั้นเอง ที่พูดเช่นนี้ก็เพราะคนเอเชียจำนวนไม่น้อยไม่ถูกโรคกับสาร lactose ในผลิตภัณฑ์นม

เนยแข็งนั้นให้คุณค่าอาหารสูง ใน 30 กรัมของเนยแข็งที่เรียกว่า cheddar มีโปรตีนถึง 7 กรัม และมีแคลเซียม 200 มิลลิกรัม ซึ่งถ้าจะได้โปรตีนจากนมในปริมาณนี้จะต้องบริโภคนมถึง 200 กรัม และถ้าจะให้ได้แคลเซียมในปริมาณนี้ต้องดื่มนมถึง 150 กรัม ดังนั้น เนยแข็งโดยแท้จริงแล้วจึงเป็นนมที่เข้มข้นไปด้วยสารอาหาร

ถ้ามันเป็นเนยแข็งธรรมดาหรือถึงจะเหม็นมากหน่อยก็ไม่ใช่ไร แต่เนยชื่อ Maggot Cheese หรือ Casu Marzu ของ Sardinia นั้นทั้งเหม็นน่าสุดๆ และมีตัวหนอนสีขาวซ่อนไขอยู่ด้วย อีกทั้งหนอนเหล่านี้ยังสามารถติดตัวได้ออกไปไกลถึง 6 นิ้วทีเดียว (ถึงเกิดไม่ไกลภูเขาโอลิมปัสในกรีซ ซึ่งอยู่บนแผ่นดิน



ใหญ่แต่คงไม่ถึงกับชนะโดดไกลได้) เนยชนิดนี้เป็นเนยดั้งเดิมของชาว Sardinia ซึ่งอาศัยอยู่บนเกาะเก่าแก่มีพื้นที่เท่ากับครึ่งหนึ่งของกรุงเทพมหานครที่มีผู้คนอยู่อาศัยมานานนับ 6-7 พันปี ปัจจุบันเป็นดินแดนของอิตาลี อยู่ไม่ไกลจากเกาะ Sicily ของอิตาลี และเกาะ Corsica ของฝรั่งเศส ปัจจุบัน Sardinia มีประชากรประมาณ 1.6 ล้านคน

Casu Marzu แปลตรงตัวว่า rotten cheese หรือเนยเน่าทำจากนมแกะ โดยปล่อยให้เนยแข็งที่เรียกว่า Pecorino ขึ้นใหญ่เน่าเสียจนถึงขั้นเกือบกินไม่ได้ ตัวการที่ทำให้เกิดกระบวนการนี้ก็คือแมลงวันพันธุ์ Piophil casei ซึ่งจะไปวางไข่จนเกิดตัวอ่อน (larvae) ซึ่งระบบย่อยอาหารของมันจะทำให้เกิดกรดซึ่งจะไปช่วยทำให้เกิดการย่อยสลายไขมัน

เมื่อถึงขั้นสุดท้ายตัวของมันจะนุ่มมาก โดยมีของเหลวไหลซึมออกมา และมีตัวหนอนขาวใสคือน้อยไปมาในเนยแข็งโดยมีตัวยาวประมาณ 8 มิลลิเมตร หากไปปรกวนมันมันก็จะโดดออกมา

หากหนอนใน Casu Marzu ตาย แสดงว่าเนยแข็งนั้นเสียแล้ว หากกินเข้าไปจะเป็นพิษ ดังนั้น จึงต้องกินมันในยามที่หนอนคืบคูนอยู่เป็นๆ โดยเอามาทานนมปังและกินกับไวน์แดง วิธีที่นิยมก็คือกินตัวหนอนเข้าไปด้วยพร้อมกัน โดยใช้มือบีบบนชั้นขนมปังที่ทาเนยเพื่อป้องกันไม่ให้หนอนกระโดดหนีเมื่อจะเอาขนมปังใส่ปาก

เสียงปุบปับ ในถุง เมื่อเสียงเจิบก็ค่อยหยิบใส่ปาก (หยิบขนมปังนะครับ ส่วนตัวหนอนที่ตายแล้วนั้นค่อยว่ากันอีกที สำหรับพวกมีรสนิยมอีกระดับหนึ่ง)

คน Sardinia กินเนยแข็งแบบนี้กันมายาวนาน และเป็นของโปรดเพราะเชื่อว่าเป็นยาปิว (เห็นไหมมันแข็งแรงโดดได้ตั้งไกล 6 นิ้ว ถ้าใช้ตรรกะนี้กระรอกบินน่าจะเหมาะกว่า) ซึ่งทำให้ตายกันมาเยอะแล้ว เพราะเจ้าหนอนนี้อาจทำให้เกิดการอักเสบในลำไส้อันเกิดจากเชื้อโรคในหนอนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจ้าตัวอ่อน Piophil Casei นี้ต่อสู้กับความเป็น

น้ำจิ้มอาหารสมอง

The whole secret of the teacher's force lies in the conviction that men are convertible.

Ralph Waldo Emerson
(นักปราชญ์ชาวอเมริกัน ค.ศ. 1803-1882)

ความลับทั้งหมดของพลังแห่งความเป็นครูอยู่ตรงที่การมีความเชื่ออย่างมั่นคงว่ามนุษย์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

กรดในกระเพาะมนุษย์ได้ดี สามารถผ่านลงไป ในลำไส้ได้อย่างสบาย อาจไปเกาะอยู่บนผนังลำไส้โดยใช้ปากซึ่งเป็นตะขอเกี่ยวอยู่ได้เป็นเวลานานจนเกิดแผลกลายเป็นโรคต่างๆ ได้อีกหลายโรค

ด้วยเหตุนี้จึงเคยมีกฎหมายห้ามบริโภคใน EU แต่ก็มีกรขายกันในตลาดมืดด้วยราคาแพงกว่าเนยแข็ง Pecorino ธรรมดาถึงหนึ่งเท่าตัว ปัจจุบันพวกหัวดีได้ใช้วิธีจัดประเภท Casu Marzu ใหม่ว่าเป็นอาหารดั้งเดิม (มีสูตรนานกว่า 25 ปี) จึงหลุดรอดมาได้รับโรคกันเพื่อรักษาอัตราการตายไว้เท่าเดิม

ที่จริงแล้วยังมีเนยแข็งอีกหลายแห่งในยุโรปที่กินเนยแข็งแล้วมีหนอนแถมด้วย แห่งหนึ่งที่ดังเหมือน Casu Marzu ก็คือ Piemonte ในอิตาลี เนยแข็งทำจากนมแพะและปล่อยให้แมลงวันพันธุ์เดียวกันลงไปไข่ หมักต่อด้วยไวน์ขาว องุ่น และน้ำผึ้งเพื่อกันไม่ให้หนอนปีนออกมา

อย่ารังเกียจอาหารเน่าเหม็นของไทยเลยเพราะเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรม และไม่ควรรังเกียจคนกินด้วย ที่น่าขยะแขยงกว่าก็คือคนที่กินคนเป็นๆ ด้วยความเห็นแก่ตัวอย่างขาดมนุษยธรรมครับ ●

เรื่องเกี้ยวอาหารสมอง

ถ้าใครอยากหาหมาฝรั่งๆ สักตัวมาเลี้ยง ผู้เขียนขอแนะนำหมาพันธุ์ Beagle ซึ่งก็คือพันธุ์ของเจ้า Snoopy ในการ์ตูน Peanuts ที่โด่งดัง

Beagle จัดเป็นหมาขนาดกลาง สูงระหว่าง 33-40 เซนติเมตร มีสีน้ำตาลปนขาว เป็นรอยอยู่บนตัว ปัจจุบันจะเห็นมันบ่อยๆ ในสนามบินต่างประเทศเมื่อเจ้าพนักงานจูงมันมาดมกระเป๋าของผู้โดยสารเพื่อค้นหายาเสพติด (ปลาหมึกแห่งจะดึงดูมันได้ดีถึงแม้จะไม่ยาเสพติดก็ตาม)

เชื่อว่าพันธุ์ Beagle มีความเป็นมาไปไกลถึงยุคกรีกเมื่อกว่า 2,000 ปีมาแล้ว พวก Norman French ที่อยู่ในเกาะอังกฤษใช้มันไล่จับกระต่าย โดยเอามันมาที่เกาะอังกฤษใน ค.ศ.1066 ตัวมันเล็กจึงขนส่งมาได้ง่าย (ครั้งหนึ่งมีพันธุ์เดียวกันแต่ขนาดกระเปาะชื่อ Pocket Beagle แต่ปัจจุบันไม่มีแล้ว)

หมาพันธุ์นี้เป็นที่โปรดปรานของกษัตริย์อังกฤษ เช่น Elizabeth I/ William III และพระเจ้าจอร์จที่ 4 ผู้ทรงล่าสัตว์ (กระต่าย หมาจิ้งจอก) โดยใช้เจ้า Beagle กลุ่มใหญ่เป็นตัวไล่สัตว์ให้ออกมาจากพุ่มไม้

Beagle เป็นหมาฉลาด อารมณ์ดี ไม่ดุ คึกคัก รื่นเริง แต่ค่อนข้างมุ่งมั่น เวลาจูงต้องระวังเป็นพิเศษ เพราะอาจดึงไปในทิศทางที่เขามุ่งมั่นได้ การมีขนาดเล็ก ขนสั้น จึงทำให้ดูแลคล่องแคล่ว และเป็นหมาพันธุ์ที่ได้รับความนิยมสูงในโลก

ในบ้านเราเพิ่งจะบ้าคั้ง Beagle กันไม่นานนักเมื่อเห็นความน่ารักและความอารมณ์ดีของมัน