

อาหารสมอง
เนยแข็งแถมหนอน

วีรกร ตริเศศ
(รวม 4 หน้า)

สำหรับบางคน ปลา ร้า ตักเตน หนอน แยม ู หรือของเน่าของดองอาจเป็นอาหารประหลาดอันน่ารังเกียจ น่าอับอาย ไม่ควรเปิดเผยให้ต่างชาติรู้ แต่แท้ที่จริงแล้วบางชาติมีอาหารที่หนักหนาสาหัสกว่าเราเป็นอันมาก ดังเรื่องเนยแข็งหนอน (Maggot Cheese)

เนยแข็ง หรือ Cheese เป็นอาหารเก่าแก่ของมนุษยชาติ คู่โลกมายาวนาน เชื่อกันว่ากินกันมาไม่ต่ำกว่า 8,000 ปี (เมื่อแกะถูกลำมาเลี้ยงเป็นสัตว์เศรษฐกิจ) โดยผู้ริเริ่มอาจเป็นชาวเผ่าในตะวันออกกลางหรือเอเชียตอนกลางผู้ชอบเอาหนังหรือเครื่องในสัตว์ที่เป่าลมให้ป่องได้มาเป็นภาชนะเก็บอาหาร และเนยแข็งคงจะเกิดขึ้นโดยอุบัติเหตุ กล่าวคือเมื่อเก็บนมไว้ในถุกกระเพาะของสัตว์ก็เกิดการตกตะกอนและจับตัวแข็งขึ้น มีลักษณะคล้ายเนยแข็งในปัจจุบัน

สันนิษฐานว่าคงได้มีการดัดแปลงวิธีถนอมอาหารเช่นนี้อย่างกว้างขวางและแตกต่างกันจนมีเนยแข็งนับเป็นร้อย ๆ ชนิดในปัจจุบันทั่วโลก โดยเฉพาะในบริเวณที่มีอากาศหนาวสามารถเลี้ยงวัวแพะ แกะ และควายได้เป็นอย่างดี เนื่องจากนมของมันเป็นวัตถุดิบของการผลิตเนยแข็ง

นมสัตว์เหล่านี้เปลี่ยนเป็นเนยแข็งได้โดยการใส่เนื้อเยื่อภายในกระเพาะของสัตว์ที่มี enzyme หรือน้ำย่อยประกอบที่เรียกว่า rennet ลงไปและทิ้งให้แบคทีเรียสร้างความเปรี้ยว (เปลี่ยนน้ำตาลในนมให้เป็นกรด lactic) เมื่อทิ้งไว้ก็จะจับตัวแข็ง

สมัยโรมันเมื่อ 2-3 พันปีก่อน ผู้คนก็กินเนยแข็งกันเป็นอาหารประจำวัน การผลิตเนยแข็งให้อร่อยถูกปากถือเป็นศิลปะอันล้ำเลิศ โดยเฉพาะเมื่อบริโภคกับไวน์แดง (ไม่ว่าเวลาจะผ่านไปนานเท่าใดความเข้ากันได้ของสองสิ่งนี้ก็ยังคงดำรงอยู่) ผู้คนในสมัยพุทธกาลก็บริโภคเนยแข็งกันแน่นอน เพียงแต่จะชอบกันแค่ไหนเท่านั้นเอง ที่พูดเช่นนี้ก็เพราะคนเอเชียจำนวนไม่น้อยไม่ถูกโรคกับสาร lactose ในผลิตภัณฑ์นม

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

ถ้ามันเป็นเนยแข็งธรรมดาหรือถึงจะเหม็นมากหน่อยก็ไม่เป็นไร แต่เนยชื่อ Maggot Cheese หรือ Casu Marzu ของ Sardinia นั้นทั้งเหม็นเน่าสุด ๆ และมีตัวหนอนสีขาวซ่อนไขอยู่ด้วย อีกทั้งหนอนเหล่านี้ยังสามารถติดตัวได้ออกไปไกลถึง 6 นิ้วทีเดียว (ถึงเกิดไม่ไกลภูเขาโอลิมปัสในกรีซ ซึ่งอยู่บนแผ่นดินใหญ่แต่คงไม่ถึงกับชนะโดดไกลได้)

เนยชนิดนี้เป็นเนยดั้งเดิมของชาว Sardinia ซึ่งอาศัยอยู่บนเกาะเก่าแก่ที่มีพื้นที่เท่ากับครึ่งหนึ่งของกรุงเทพมหานครที่มีผู้คนอยู่อาศัยมานานนับ 6-7 พันปี ปัจจุบันเป็นดินแดนของอิตาลี อยู่ไม่ไกลจากเกาะ Sicily ของอิตาลีและเกาะ Corsica ของฝรั่งเศส ปัจจุบัน Sardinia มีประชากรประมาณ 1.6 ล้านคน

Casu Marzu แปลตรงตัวว่า rotten cheese หรือเนยเน่าทำจากนมแกะ โดยปล่อยให้เนยแข็งที่เรียกว่า Pecorino ขึ้นใหญ่เน่าเสีย จนถึงขั้นเกือบกินไม่ได้ ตัวการที่ทำให้เกิดกระบวนการนี้ก็คือแมลงวันพันธุ์ Piophilidae casei ซึ่งจะไปวางไข่จนเกิดตัวอ่อน (larvae) ซึ่งระบบย่อยอาหารของมันจะทำให้เกิดกรดซึ่งจะไปช่วยทำให้เกิดการย่อยสลายไขมัน

เมื่อถึงขั้นสุดท้ายผิวของมันจะนิ่มมาก โดยมีของเหลวไหลซึมออกมา และมีตัวหนอนขาวใสดินอยู่ไปมาในเนยแข็งโดยมีตัวยาวประมาณ 8 มิลลิเมตร หากไปรบกวนมัน ๆ ก็จะได้ดอดออกมา

หากหนอนใน Casu Marzu ตายแสดงว่าเนยแข็งนั้นเสียแล้ว หากกินเข้าไปจะเป็นพิษ ดังนั้นจึงต้องกินมันในยามที่หนอนดินอยู่เป็น ๆ โดยเอามาทาขนมปังและกินกับไวน์แดง วิธีที่นิยมก็คือกินตัวหนอนเข้าไปด้วยพร้อมกัน โดยใช้มือบังบนชั้นขนมปังที่ทาเนยเพื่อป้องกันไม่ให้หนอนกระโดดหนี เมื่อจะเอาขนมปังใส่ปาก

สำหรับคนที่ไม่ค่อยนิยมกินหนอนเป็น ๆ ก็เอาขนมปังทาเนยแข็งใส่ในถุงกระดาษปิดไม่ให้มีออกซิเจนเข้าไป เจ้าหนอนก็จะพากันโดดหนีจากเนยแข็งเพราะขาดอากาศ ได้ยินเป็นเสียงปุบปับ

ในถุง เมื่อเสียงเงียบก็ค่อยหยิบใส่ปาก (หยิบขนมปังนั้นครึ่ง ส่วนตัวหนอนที่ตายแล้วนั้นน้อยกว่ากันอีกที สำหรับพวกมีรสนิยมอีกระดับหนึ่ง)

คน Sardinia กินเนยแข็งแบบนี้กันมายาวนาน และเป็นของโปรดเพราะเชื่อว่าเป็นยาปฏิชีวนะ (เห็นไหมมันแข็งแรงโคตรได้ตั้งไกล 6 นิ้ว ถ้าใช้ตรรกะนี้กระรอกบินน่าจะเหมาะกว่า) ซึ่งทำให้ตายกันมา มากแล้ว เพราะเจ้าหนอนนี้อาจทำให้เกิดการอักเสบในลำไส้อันเกิดจากเชื้อโรคในหนอนได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเจ้าตัวอ่อน Piophilic Casei นี้ต่อสู้กับความเป็นกรดในกระเพาะมนุษย์ได้ดี สามารถผ่านลงไป ในลำไส้ได้อย่างสบาย อาจไปเกาะอยู่บนผนังลำไส้โดยใช้ปากซึ่งเป็นตะขอเกี่ยวอยู่ได้เป็นเวลานานจนเกิด แผลกลายเป็นโรคต่าง ๆ ได้อีกหลายโรค

ด้วยเหตุนี้จึงเคยมีกฎหมายห้ามบริโภคใน EU แต่ก็มีกรขายกันในตลาดมืดด้วยราคา แพงกว่าเนยแข็ง Pecorino ธรรมดาถึงหนึ่งเท่าตัว ปัจจุบันพวกหัวดีได้ใช้วิธีจัดประเภท Casu Marzu ใหม่ว่าเป็นอาหารดั้งเดิม (มีสูตรนานกว่า 25 ปี) จึงหลุดรอดมาได้บริโภคกันเพื่อรักษาอัตราการตายไว้ เท่าเดิม

ที่จริงแล้วยังมีเนยแข็งอีกหลายแห่งในยุโรปที่กินเนยแข็งแล้วมีหนอนแถมด้วย แห่งหนึ่งที่ ดังเหมือน Casu Marzu ก็คือ Piemonte ในอิตาลี เนยแข็งทำจากนมแพะและปล่อยให้แมลงวันพันธุ์ เดียวกันลงไปไข่ หมักต่อด้วยไวน์ขาว องุ่น และน้ำผึ้งเพื่อกันไม่ให้หนอนปีนออกมา

อย่ารังเกียจอาหารเน่าเหม็นของไทยเลยเพราะเป็นส่วนหนึ่งวัฒนธรรม และไม่ควรรังเกียจ คนกินด้วย ที่น่าขยะแขยงกว่าก็คือคนที่กินคนเป็น ๆ ด้วยความเห็นแก่ตัวอย่างขาดมนุษยธรรมครับ

เครื่องเคียงอาหารสมอง :

ถ้าใครอยากหาหมาฝรั่ง ๆ สักตัวมาเลี้ยง ผู้เขียนขอแนะนำหมาพันธุ์ Beagle ซึ่งก็คือ พันธุ์ของเจ้า Snoopy ในการ์ตูน Peanuts ที่โด่งดัง

Beagle จัดเป็นหมาขนาดกลาง สูงระหว่าง 33-40 เซนติเมตร มีสีน้ำตาลปนขาว เป็นรอยอยู่บนตัว ปัจจุบันจะเห็นมันบ่อย ๆ ในสนามบินต่างประเทศเมื่อเจ้าพนักงานจูงมันมาดม กระเป๋าของผู้โดยสารเพื่อค้นหายาเสพติด (ปลาหมึกแห้งจะดึงดูดมันได้ดีถึงแม้จะไม่มียาเสพติดก็ตาม)

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

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

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

ในบ้านเราเพิ่งจะบ้าคลั่ง Beagle กันไม่นานนักเมื่อเห็นความน่ารักและความอารมณ์ดีของมัน



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)

ความลับทั้งหมดของพลังแห่งความเป็นครูอยู่ที่การมีความเชื่ออย่างมั่นคงว่ามนุษย์นั้นสามารถเปลี่ยนแปลงได้

