

กิมจิ

อาหารประเภทผักมีคุณค่าทางโภชนาการมากเพราะให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ดังเช่น แกลีแอร่ วิตามิน แคลเซียม และที่สำคัญก็คือเส้นใยหรือกากที่ช่วยให้ลำไส้ย่อยอาหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งช่วยในการขับถ่ายได้เป็นอย่างดี กรณีของไทยนั้นเรามีน้ำพริกหลากหลายชนิด ได้แก่ น้ำพริกปลาหู น้ำพริกปลาร้า และน้ำพริกตาแดงที่ล้วนแต่ต้องทานร่วมกับผักสด ผักลวกหรือผักนึ่ง ส่วนผักสดจะรับประทานเป็นสลัด หรือใช้ใส่ในแกง ต้มและผัด ซึ่งล้วนประกอบกันเป็นอาหารที่มีคุณค่ายิ่ง นอกจากนี้ กรณีที่น่าจะนำมาเป็นตัวอย่างก็คือ อาหารปักษ์ใต้ที่จะต้องมีการผักสดควบคู่กับอาหารจานหลักด้วยเสมอในทุกมื้อ

ในตำรับมือหนึ่ง ๆ ของคนเกาหลีนั้น สิ่งที่เขาขาดไม่ได้คือกิมจิ ซึ่งเป็นผักดองที่มีรสเผ็ดจัดวางเคียงคู่ไปกับอาหารจานหลัก กิมจิเป็นอาหารประกอบ (side dish) ที่จะต้องมีทุกมื้อทุกวันตลอดทั้งปี หากขาดกิมจิไปเสียอย่างหนึ่ง นั่นหมายความว่าอาหารมือนั้นจะขาดคุณลักษณะของอาหารเกาหลีไปเลยทีเดียว จนเป็นที่กล่าวขานกันว่า กิมจิเป็นสัญลักษณ์ของตำรับอาหารเกาหลีโดยแท้

ตามความเป็นจริงแล้ว คนเกาหลีก็นิยมรับประทานผักสดเช่นเดียวกับคนไทยและคนที่อาศัยอยู่ในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกเช่นกัน กรณีของไทยเรานั้น โชคดีที่ประเทศของเราตั้งอยู่ในบริเวณภูมิอากาศเขตร้อนที่สามารถปลูกพืชผักได้ตลอดทั้งปี จึงไม่มีความจำเป็นมากนักที่จะต้องนำผักเก็บรักษาไว้เพื่อใช้รับประทานในยามขาดแคลน แต่สำหรับเกาหลีที่ผืนแผ่นดินจะถูกปกคลุมไปด้วยหิมะเป็นเวลานานหลายเดือนในฤดูหนาว ทำให้คนเกาหลีไม่อาจปลูกพืชผักได้เป็นเวลากว่า 3-4 เดือนในแต่ละปี ดังนั้นจึงต้องหาทางรักษาผักไม่ให้เน่าเสียด้วยการหมักเป็นผักดองตามกรรมวิธีที่คนเกาหลีได้พัฒนามานับแต่อดีตกาลเพื่อใช้บริโภคตลอดฤดูหนาวอันแสนยาวนาน และในปัจจุบัน กิมจิเป็นอาหารที่ใช้รับประทานทุกมื้อตลอดทั้งปี ดังนั้น กิมจิจึงกลายเป็นวัฒนธรรมสำคัญที่เราสามารถพบเห็นในตำรับอาหารของทุกครัวเรือน และตามร้านอาหารภัตตาคารทั่วไปทั้งในและต่างประเทศ

เหตุผลอีกประการหนึ่งก็คือ ในอดีต ข้าวซึ่งเป็นอาหารหลักที่ใช้ในการบริโภคมักมีไม่พอเพียงกับความต้องการของประเทศ หากมีโรคระบาดหรือมีข้าวมะลิมั่วไม่เพียงพอกับสมาชิกทุกคนในครัวเรือน คนก็จะบริโภคภูมิในปริมาณมากขึ้นเพื่อทดแทนข้าว

1. การกำเนิดภูมิ

จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์พบว่า คนทั่วโลกต่างนิยมบริโภคผักดองมานานกว่า 4,000 ปี ส่วนใหญ่จะใช้ผักกาด กะหล่ำ และแครอทเป็นวัตถุดิบในการหมัก สำหรับคนเอเชียนั้น กล่าวกันว่าผู้ที่อาศัยอยู่ทางตอนเหนือของอินเดียเป็นชนกลุ่มแรกที่ปลูกพืชประเภทผักกาด และมีผู้นำไปเผยแพร่ในบริเวณจีนตอนใต้เมื่อราวปี 2030 ก่อนคริสต์ศักราช ต่อมา ผักชนิดนี้ได้รับการนำไปปลูกทั่วทั้งเอเชียและถูกนำไปหมักในน้ำส้มเพื่อเก็บรักษาไว้บริโภคตลอดทั้งปีทั้งในจีน มองโกเลียและคาบสมุทรเกาหลี อนึ่ง มีบันทึกเขียนไว้ว่า เมื่อราว 2,000 ปีที่ผ่านมา กรรมกรที่ทำการก่อสร้างกำแพงเมืองจีนต่างรับประทานผักกาดดองเกลือ และเหล่าน้ำข้าวเป็นอาหาร ทำให้พวกเขาสามารถทำงานได้อย่างอดทนและแข็งแรง ต่อมาเมื่อราว 1,000 ปี มาแล้ว จักรพรรดิเจงกิส ข่าน ได้นำผักดองไปเผยแพร่ในทวีปยุโรป ทำให้ผักดองกลายเป็นอาหารที่มีปรากฏในรายการอาหารของชาวยุโรปมาจนถึงทุกวันนี้

ในเกาหลียุคต้น ผู้คนมักนำผักหลายหลากชนิดหมักใส่เกลือและเครื่องปรุงรสเผ็ดชนิดต่าง ๆ ใช้บริโภคพร้อมกับซอสถั่วเหลือง ภายหลังได้มีผู้นำผักดองจากจีนเข้ามาเผยแพร่เมื่อครั้งยุคอาณาจักรสหพันธรัฐซิลลา (United Shilla period ค.ศ. 668-935) คนเกาหลีจึงได้ปรับปรุงกรรมวิธีการทำผักดองเพื่อให้ได้รสชาติที่ชื่นชอบ ดังที่ได้ปรากฏในข้อเขียนของยี่ กิวโบ (ค.ศ. 1168-1241) แห่งอาณาจักรโคริว (Koryo dynasty ค.ศ. 918-1392) ที่ได้บรรยายถึงการหมักหัวผักกาดพันธุ์พื้นเมือง (เป็นหัวไชเท้าพันธุ์พื้นเมืองของเกาหลีที่มีขนาดเล็ก) โดยหันเป็นชิ้นเล็ก ๆ ที่เรียกว่า tongch'imi เพื่อใช้บริโภค

ส่วนภูมิสีแดงรสเผ็ดที่นิยมบริโภคกันในทุกวันนี้มีขึ้นเมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 17 โดยพ่อค้าชาวเปอร์ตุเกสที่ทำการค้าขายอยู่ที่เมืองนางาซากิของญี่ปุ่นได้นำพันธุ์พริกสีแดงจากอเมริกากลางเข้ามาเผยแพร่ในเกาหลี คนเกาหลีจึงนำพริกสีแดงไปเป็นส่วนผสมของภูมิหรือผักดอง ดังปรากฏในตำราอาหารที่เขียนขึ้นในปี ค.ศ. 1765 ว่ามีการนำพริกสีแดงมาเป็น

ส่วนผสมของกิมจิขึ้นเป็นครั้งแรก พริกแดงมีคุณสมบัติไม่เพียงแต่จะทำให้กิมจิมีรสเลิศและรักษาผักดองให้สดกรอบอยู่เสมอเท่านั้น แต่ยังส่งผลให้กิมจิกลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ (health food) ที่อุดมไปด้วยวิตามินหลากหลายชนิดที่สามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด ต่อมาราวต้นค.ศ. 1800 ได้มีการเขียนสูตรการทำกิมจิขึ้นในตำราอาหาร 2 เล่ม โดยได้กล่าวถึงพริกสีแดงเป็นส่วนผสมที่สำคัญ ซึ่งสูตรการทำดังกล่าวเป็นสูตรที่ใช้กันอย่างแพร่หลายในยุคปัจจุบัน

การพัฒนาการทำกิมจิได้กระทำกันเรื่อยมาเพื่อให้เกิดคุณค่าทางอาหารสูงด้วยการเพิ่มส่วนผสมหลากหลายชนิด เช่น ลูกแพร์ แอปเปิ้ล ถั่วเหลือง หอมใหญ่และต้นหอม สำหรับปลา ปลาหมึก หอย ฯลฯ เข้าไปด้วย เอกสารในช่วงคริสต์ศตวรรษที่ 18-19 หลายเล่มที่จำแนกกิมจิออกเป็น 11 ประเภท ซึ่งแตกต่างกันตามภูมิภาคและชนิดของส่วนผสมในกิมจิแต่ละประเภท

2. ประเภทของกิมจิ

จากการค้นคว้าของนักโภชนาการพบว่า กิมจิมีมากกว่า 300 ชนิดที่ผลิตและบริโภคในหมู่บ้านที่อาศัยอยู่บนคาบสมุทรเกาหลี มีการแบ่งกิมจิทั้งหมดออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

- ก. อัมชังเซ (omchangchae) เป็นผักดองที่หมักด้วยเกลือและพริกแดงเพื่อบริโภคในฤดูหนาว
- ข. ชาเซ (chachae) เป็นผักดองที่หมักด้วยเกลือและข้าว
- ค. เซเซ (chechae) เป็นผักที่หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วหมักด้วยปลาหมึก (คล้ายกะปิ) จิง กระเทียม และน้ำส้ม
- ง. โชเซ (chochae) เป็นผักทั้งหัวหมักกับปลาหมึก จิง กระเทียม และน้ำส้ม ทำให้มีรสเค็มเปรี้ยวและเผ็ด

อัมชังเซเป็นกิมจิที่ต้องผ่านกระบวนการผลิตด้วยการนำผักเข้าไปแช่ในน้ำหรือในน้ำต้มปลาหมึกเค็มก่อนที่จะนำไปหมัก อีกทั้งใช้เวลานานในการหมัก ในขณะที่ชาเซ เซเซ และโชเซ จะใช้บริโภคทันทีภายหลังการหมักในช่วงเวลาสั้น ๆ

มีผู้รู้อีกกลุ่มหนึ่งแบ่งกิมจิออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ

ก. กิมจิตามฤดูกาล จะใช้ผักชนิดต่าง ๆ เท่าที่จะหาได้ตามฤดูกาลมาหมักในช่วงสั้น ๆ เพื่อใช้บริโภคในครัวเรือน ดังนั้น การใช้ชนิดของผักจึงแปรเปลี่ยนไปตามที่หาได้ในแต่ละฤดูและแต่ละท้องถิ่น เพราะผักทุกชนิดสามารถนำมาใช้ทำกิมจิได้ทั้งสิ้น

ข. กิมจิฤดูหนาว ส่วนใหญ่จะใช้ผักกาดขาวและหัวผักกาด ซึ่งใช้เวลาหมักนานตามสูตรของการทำกิมจิอย่างถูกต้องตามกระบวนการเพื่อใช้บริโภคในฤดูหนาว

จะเห็นได้ว่า การแบ่งประเภทของกิมจิดังกล่าวข้างต้น เป็นการแบ่งอย่างกว้าง ๆ ตามชนิดของผักและระยะเวลาในการหมักเป็นสำคัญ ส่วนขั้นตอนของการทำกิมจินั้นจะยึดถือแบบอย่างที่เคยทำกันมาตามประเพณีทั้งที่เป็นวิธีทำและการใช้ส่วนผสม อย่างไรก็ตาม กระบวนการทำในรายละเอียดและการใช้ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงบางอย่างที่ใช้อาจแตกต่างกันไปตามแต่ละครัวเรือน และตามจังหวัด/ภูมิภาค ทั้งนี้เป็นผลมาจากการมีหรือไม่มีผักและส่วนผสมบางชนิด อีกทั้งยังขึ้นอยู่กับรสนิยมและรสชาติของผู้คนในแต่ละแห่ง ดังเช่น จังหวัดในภาคเหนือของคาบสมุท (ส่วนทางเหนือสุดของเกาหลีเหนือ) ที่มีอากาศหนาวเย็น กิมจิจะเป็นสีขาว (bossom kimchi) จะใช้ผักกาดขาวหมักกับปลาและผักหลาย ๆ ชนิดและกิมจิตongch'imi ที่ใช้พริกแดงเป็นส่วนผสมแต่ไม่มากนัก ส่วนกิมจิของชาวจังหวัดทางภาคตะวันตกเฉียงใต้ (แถบจังหวัดโซลลา) จะปรุงกิมจิที่มีรสเผ็ดจัด ในขณะที่ชาวจังหวัดทางตะวันออกเฉียงใต้ (แถบจังหวัดเคียงซัง) นิยมกิมจิที่มีรสเค็ม เป็นต้น อนึ่ง จะมีความแตกต่างในการใช้ส่วนผสม เช่น คนในจังหวัดภาคกลางและภาคเหนือจะใช้กุ่มและหอยเป็นส่วนผสม แต่ในจังหวัดทางภาคใต้จะใช้กุ่มเคย (กุ่มชนิดหนึ่ง) ผสมเป็นหลัก นอกจากนี้ กิมจิในภาคเหนือของเกาหลีเหนือจะเป็นที่เลื่องลือกันว่ามีรสเปรี้ยวจัด ส่วนกิมจิที่ทำขึ้นในบริเวณแถบเมืองเปียงยางและเกซอนจะมีรสเป็นเลิศ และเคยเป็นที่ชื่นชอบของคนจีนในสมัยราชวงศ์หมิงและชิงมาก กล่าวโดยสรุป ชนิดของกิมจิมียากมายหลายหลากขึ้นอยู่กับกรรมวิธีการทำเครื่องปรุงรส ส่วนผสมและชนิดของผักที่ใช้ ตลอดจนรสชาติที่คนแต่ละภูมิภาคหรือแม้แต่สมาชิกของครัวเรือนชื่นชอบ

3. ส่วนผสมของกิมจิและวิธีการทำ

ในการทำกิมจินั้น ส่วนผสมที่สำคัญ ได้แก่

ก. ผัก ผักที่ใช้ในการทำกิมจิที่เป็นหลักตามตำราการทำกิมจิโบราณก็คือ ผักกาดขาว ซึ่งเป็นผักที่ทุกภูมิภาคจะใช้ทำกิมจิในฤดูหนาว กิมจินิคมอื่นจะใช้ผักแต่ละชนิด ดังนี้ หัวผักกาดหรือหัวไชเท้าพันธุ์พื้นเมืองของเกาหลีซึ่งมีขนาดเล็ก ๆ หัวไชเท้าจีน แครอท แดงกวา กะหล่ำปลี มะเขือ ถั่วงอก ใบของต้นงา ผักที่มีลักษณะคล้ายกับต้นหอม บวบ หรือ อาจเป็นผักชนิดใดก็ได้ที่หาได้ในท้องถิ่นและแต่ละฤดูกาล

ส่วนผักที่ใช้ผสมได้แก่ ผักชีฝรั่ง ต้นหอม หอมหัวใหญ่ ผลไม้ที่นิยมใส่ด้วย คือ ลูกแพร์ แอปเปิล

ข. พริกแดงบด กระเทียมบด เกลือ ชিং ถั่วเหลืองหมัก (คล้ายถั่วเหลืองหมัก - ถั่วเน่า - ทางภาคเหนือของไทย) ข้าวและข้าวคั่ว น้ำส้ม น้ำผลไม้ ซีอิ๊ว เหล้าและเหล้าที่หมักด้วยข้าว

ค. ปลาหมึก (คล้ายกะปิ) หอยชนิดต่าง ๆ ปลาหมึก สาหร่าย กุ้ง ฯลฯ

ในเดือนสิบหรือช่วงปลายเดือนพฤศจิกายนถึงต้นเดือนธันวาคมของทุกปี แม่บ้านของทุกครัวเรือน ไม่ว่าจะอยู่ในเมืองหรือชนบทจะทำกิมจิเพื่อเก็บไว้บริโภคตลอดฤดูหนาวที่จะมาถึง บ้านแต่ละบ้านอาจทำกันเองในครัวเรือน หรืออาจทำร่วมกันหลาย ๆ ครอบครัวแล้วแบ่งกันตามส่วน ตัวอย่างครอบครัวที่มีสมาชิก 4 คน จะใช้ปริมาณส่วนประกอบดังนี้ ผักกาดขาวปลี 20-30 หัว หัวผักกาด 10-20 หัว เกลือ 20 ถ้วย ผักชีฝรั่ง 400 กรัม ต้นหอมสด 350 กรัม พริกแดง 1.5 กก. กระเทียม 1 กก. กุ้งหรือปลาหมึก 2 ลิตร หอยนางรม 2 ถ้วยและชিং 20 หัว

วิธีการทำจะเริ่มต้นด้วยการล้างผักกาดขาว (หรือผักที่จะใช้ทำ) แล้วแช่ในน้ำเกลือเป็นเวลาหลายชั่วโมง ในขณะที่เดียวกันก็ทำส่วนผสมปรุงรสที่เรียกว่ามุเซ แล้วนำมาผสมกับน้ำซอสหลายชนิดกับเครื่องปรุงอื่น ๆ ที่บดผสมเข้าด้วยกัน และนำกุ้งสด ปลาหมึก และหอยนางรมสดลงไปแล้วคนให้เข้ากัน บางครั้งก็ใส่ผลไม้ อาทิ ลูกแพร์ ลูกแอปเปิล ลูกเกาลัดและลูกสนลงไปด้วยเพื่อให้มีรสชาติเพิ่มขึ้น

จากนั้น นำส่วนผสมใส่ในระหว่างใบของผักกาดขาวที่ผ่าครึ่ง แล้วนำไปหมักในหม้อหรือไหขนาดใหญ่จนเต็ม และปิดปากฝาไหให้สนิทเพื่อนำไปฝังในบริเวณบ้าน เมื่อวางไหลงไปในหลุมแล้วก็วางเสื่อลำแพนทับเพื่อป้องกันมิให้อากาศเย็นเข้าไป จากนั้นก็กลบด้วยดิน ผักก็จะเริ่มหมักตัวอย่างช้า ๆ และกลายเป็นกิมจิที่มีรสอร่อย ซึ่งจะใช้เวลาหมักนานราว 2 เดือน โดยทั่วไปแล้วบ้าน ๆ หนึ่งจะทำกิมจิราว 4-5 ไห และภายหลังจากการหมักเข้าที่แล้ว ก็จะเปิดปากไหเพื่อเอาออกมาบริโภคคราวละหัวสองหัว

การฝังไหกิมจิไว้ในดินก็เพื่อต้องการให้รักษาอุณหภูมิคงที่เพื่อให้เกิดการหมักได้ผลดีเลิศ ข้อควรระวังคือต้องปิดฝาไหให้อากาศเย็นเล็ดลอดเข้าไปอันจะทำให้เกิดการเน่าเสียได้

4. กิมจิกับคุณค่าทางอาหาร

เมื่อราวคริสต์ศตวรรษที่ 17 ดร.เจมส์ ลินด์ (James Lind) ได้ศึกษาผักดองที่กลาสโกว์เรือชาวเนเทอร์แลนด์บริโกลในขณะที่ยังเดินทางไปตามท้องทะเล และพบว่ากลาสโกว์เรือเหล่านี้ไม่เป็นโรคเลือดปิดตึกเปิด (เลือดออกตามไรฟัน) เมื่อเทียบกับกลาสโกว์เรือของเรือชาวอังกฤษที่เป็นโรคนี้นี้มาก ทำให้เชื่อกันว่า ผักดองมีประโยชน์ต่อมนุษย์มาก และเมื่อวิเคราะห์สารอาหาร ดร.เจมส์ ลินด์ก็พบว่า ผักดองยังสามารถเพิ่มวิตามินซีและร่างกายนำเอาไปใช้และดูดซึมไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดี ต่อมา นักชีววิทยาชาวรัสเซียชื่อ อีลี เมทซ์นิคอฟฟ์ (Elie Metchnikoff ค.ศ. 1845-1916) ได้ศึกษาชนต่างชาติพันธุ์หลายกลุ่มในรัสเซียและในจักรวรรดิออสเตรีย-ฮังการี และพบว่ากลุ่มชนที่มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยืนก็คือกลุ่มชนที่บริโภคผักที่หมักในน้ำส้ม เพราะจะเกิดกรดแลคติก (lactic acid) ซึ่งเป็นสารที่มีคุณค่าทางโภชนาการและเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง

รายงานการวิจัยที่เขียนขึ้นเป็นภาษาอังกฤษเป็นครั้งแรกก็คืองานที่นำเสนอใน Second International Conference of Food Science and Technology ที่จัดขึ้น ณ กรุงวอร์ซอร์ เมื่อปี ค.ศ. 1966 จากนั้นนักวิชาการต่างศึกษาค้นคว้าและเขียนรายงานกว่า 500 เรื่องที่เกี่ยวกับกิมจิ รายงานเหล่านี้ได้พิมพ์เป็นภาษาเกาหลี อังกฤษ ฝรั่งเศส และภาษาอื่น ๆ การศึกษาส่วนใหญ่เน้นวิเคราะห์ถึงสภาพของผักและธรรมชาติทางเคมีของการหมักกิมจิ การบรรจุ และส่วนผสมที่ใช้ในการปรุง ในขณะที่รายงานบางส่วนเน้นศึกษาถึงประวัติและเทคนิควิธีการทำ

กิมจิปัจจุบัน รัฐบาลเกาหลีได้ให้เงินอุดหนุนแก่องค์กรของรัฐ มหาวิทยาลัย และบริษัทเอกชนที่ พัฒนาการผลิตกิมจิด้วยเครื่องจักรให้เป็นธุรกิจอุตสาหกรรม และพัฒนาเทคนิคและกรรมวิธี ในการผลิต และการบรรจุหีบห่อเพื่อบรรจุกิมจิเพื่อการค้า

คนเกาหลีจะมีคำพูดที่กล่าวกันทั่วไปว่า “ทานกิมจิทุกวันสักนิด จะไม่ต้องคิดไปหา หมอ” นั่นหมายความว่า กิมจิมีสารอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการอย่างเหลือหลายมากมาย หากรับประทานเข้าไปแล้วจะทำให้มีสุขภาพดี สารอาหารที่สำคัญ ได้แก่ วิตามินเอ 492 หน่วย วิตามินบีหนึ่ง 0.03 มิลลิกรัม วิตามินบีสอง 0.06 มิลลิกรัม วิตามินซี 12 มิลลิกรัม และ ไนอะ ซินหรือวิตามินบีห้า 2.1 มิลลิกรัม นอกจากนี้ กิมจียังให้เส้นใยและมีสารเคมีอื่น ๆ ที่ช่วย ต่อต้านกับโรคมะเร็งในช่องปาก ลำคอ ลำไส้ กระเพาะอาหาร และช่วยขับถ่ายของเสียออกจาก ร่างกาย

ส่วนผสมของกิมจิแต่ละชนิดก่อให้เกิดสารและคุณค่าอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อ ร่างกาย เช่น โปรตีน แคลเซียม และเหล็กที่มาจากอาหารทะเล ได้แก่ หอยนางรม ปลาหมึก กุ้งและปลา หัวผักกาดมีเอนไซม์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร มีคาร์โบไฮเดรต มีวิตามินและเกลือ แร่ชนิดต่าง ๆ ในขณะที่ผักสีเขียวจะให้วิตามินเอมาก หัวหอมจะช่วยเพิ่มพูนรสชาติและเป็น แหล่งเกลือแร่ที่สำคัญ อีกทั้งมีวิตามินซีอีกด้วย ส่วนมัสตาร์ดมีแคลเซียมและเหล็ก สาหร่าย และฟองน้ำช่วยป้องกันโรคหัวใจและทำให้ผักดองกรอบ รวมทั้งมีแคลเซียมและไอโอดีนอีก ด้วย

กระเทียมซึ่งเป็นส่วนผสมหลักของกิมจินั้น มีสารช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคมะเร็ง ในช่องท้องและลดระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนพริกแดงจะเพิ่มรสเผ็ดให้กับกิมจิและช่วยให้ รับประทานอาหารได้มาก อีกทั้งยังช่วยละลายไขมันได้อีกด้วย

เมื่อเปรียบเทียบคุณค่าทางอาหารระหว่างกิมจิกับลูกแอปเปิล กิมจิจะให้ประโยชน์ มากกว่า เพราะลูกแอปเปิลขนาดน้ำหนัก 130 กรัม นั้น จะมีวิตามินเอเพียง 50 หน่วย วิตามินบี หนึ่งและบีสองและไนอะซินเพียงเล็กน้อย ส่วนวิตามินซีมีเพียง 3 มิลลิกรัมเท่านั้น

ประการสุดท้าย กิมจิมีแคลอรีต่ำเพียง 33 แคลอรีต่อกิมจิหนึ่งถ้วยเท่านั้น

วัฒนธรรมกิมจิกับวิถีชีวิต

กิมจิเป็นอาหารพื้นบ้านและได้กลายเป็นส่วนหนึ่งของการดำรงชีวิตปัจจุบันที่แต่ละครัวเรือนบริโภคเป็นประจำทุกวัน ในขณะที่เดียวกัน การทำกิมจิเป็นการสร้างความผูกพันระหว่างเพื่อนบ้าน โดยในระหว่างเดือนสิบของทุกปี แม่บ้านมักจะทักทายเมื่อเจอกันว่า “ทำกิมจิเสร็จหรือยัง” ซึ่งคงเป็นเช่นเดียวกับแม่บ้านในภาคกลางของไทยที่มักจะไต่ถามเมื่อฤดูกาลการทำปลาร้ามาถึง (แต่ก็เป็นที่น่าเสียดายที่คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยให้ความสนใจต่ออาหารพื้นเมืองชนิดนี้ โดยมักอ้างว่าเป็นของคนพื้นบ้านโบราณ สกปรกและคร่ำครึ อีกทั้งมีกลิ่นเหม็นไม่ชวนรับประทาน บ้างก็ว่าเป็นอาหารของคนท้องไร๋ท้องนาทั้ง ๆ ที่ปลาร้าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพที่มีคุณค่าทางอาหารสูงไม่แพ้กิมจิเลย) สำหรับกิมจินั้น กระบวนการทำมีส่วนช่วยให้ชาวเกาหลี โดยเฉพาะแม่บ้านมีความผูกพันกันและกันเมื่อแม่บ้านจากหลายครัวเรือนมาร่วมทำกิมจิ จึงมีการตั้งกลุ่มแม่บ้านขึ้น อนึ่ง การทำกิมจิเป็นกลุ่มจะทำให้สมาชิกที่เพิ่งแต่งงานได้เรียนรู้วิธีการทำที่ถูกต้องตามสูตร อีกทั้งเป็นการประหยัดเวลาและค่าโสหุ้ยลง ทำให้สายสัมพันธ์ระหว่างเครือญาติและเพื่อนบ้านมีความแน่นแฟ้นยิ่งขึ้น ปัจจุบันมีบริการทางโทรศัพท์หากแม่บ้านคนใดทำไม่เป็น หรือต้องการผู้เชี่ยวชาญมาช่วยสาธิต โดยจะคิดค่าบริการตามสมควร

ในยุคใหม่นี้ คนเกาหลีส่วนใหญ่อาศัยอยู่ในเมืองและพักผ่อนตามอพาร์ทเมนท์ ทำให้สภาพแวดล้อมแตกต่างไปจากที่เคยอยู่ในชนบท มีความไม่สะดวกในการจัดเตรียมและการทำกิมจิซับซ้อน จึงมีบริการจาก 100 บริษัทในเกาหลีได้ผลิตกิมจิกระป๋องขายในสนนราคา 15,000-20,000 วอนต่อกิมจิ 20 กก. โดยวางขายตามตลาด ซูเปอร์มาร์เก็ต และห้างสรรพสินค้าทั่วไป

บริษัทอุตสาหกรรมการผลิตกิมจิได้ดำเนินการอย่างกว้างขวางภายหลังการเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฤดูร้อนในปี ค.ศ. 1988 เพราะมีการรณรงค์ว่ากิมจิเป็นสัญลักษณ์ของอาหารเกาหลี กลุ่มบริษัทดูซัน (Doosan Group's Chonggajib Kimchi) เป็นผู้ผลิตรายใหญ่และได้รับมาตรฐาน (Korea Standard) ในด้านคุณภาพของสินค้าจากรัฐบาล บริษัทนี้มีการควบคุมคุณภาพและวิจัยพัฒนาผลิตภัณฑ์อย่างเข้มงวด ทำให้ได้รับความนิยมยิ่ง ปัจจุบันทำการผลิตกิมจิจำนวน 17 ชนิด เช่น กิมจิผักกาดขาว กิมจิหัวไชเท้า กิมจิแดงกวาง เป็นต้น ในปี ค.ศ. 1995 สามารถส่งออกกิมจิไปยังต่างประเทศคิดเป็นมูลค่าถึง 53 ล้านดอลลาร์สหรัฐ โดย

ร้อยละ 70 ส่งไปขายยังประเทศญี่ปุ่น ตลาดต่างประเทศกว่า 10 ประเทศนำเข้ากิมจิของบริษัท
คู่ชั้น เช่น สหรัฐฯ ยุโรป อินเดีย ไอร์แลนด์เหนือ กานา เซเนกอล เป็นต้น อัตราการเพิ่มของ
การส่งออกอยู่ราวร้อยละ 20-30 ต่อปีทีเดียว

ในปี ค.ศ. 1999 เพียงเจ็ดเดือนแรก สามารถส่งออกกิมจิไปขายยัง 40 ประเทศ คิด
เป็นมูลค่า 220 ล้านดอลลาร์สหรัฐ โดยส่งไปยังประเทศญี่ปุ่นคิดเป็นมูลค่าถึง 11.8 ล้านดอลลาร์
ทีเดียว ส่วนตลาดสหรัฐอเมริกาซื้อเป็นมูลค่า 98.4 ล้านดอลลาร์ ประเทศในยุโรป 61.4 ล้านดอลลาร์
ทีเดียว ในปี ค.ศ. 2001 องค์การอาหารและเกษตรแห่งสหประชาชาติประกาศว่า กิมจิของ
เกาหลีเป็นมาตรฐานของอาหารประเภทนี้ ชาวคราวจีนนี้สร้างความยินดีปรีดาให้แก่คน
เกาหลียิ่งนัก เพราะกิมจิกลายเป็นอาหารสากลที่คนเกาหลีเป็นผู้คิดค้นแบบขึ้น

เอกสารอ้างอิง

“Kimchi,” Korean Heritage Series No.20. Korean Oversea Information Service, Republic of
Korea, pp. 14.

“Kimchi,” **A Guide to Korean Cultrual Heritage**. Korean Oversea Information Service. Seoul:
Jungmoonsamoonhwa Printing Co. Ltd., 1998. pp. 27-42.

“Korean Dish Spices Up Global Pallatte : Kimchi Hits Foreign Markets as It Complies with
International Standard,” **Newsreview**. (November 6, 1999), pp. 20-21.

Kim, Manjo,

“A Korean Original Kimchi,” **Koreana**. Vol. 11, No.3 (Autumn 1997), pp. 62-67.

Kim, Min-a,

“The Industrialization of Kimchi,” **Seoul**. (February 1997), pp. 47-50.

คัดจากหนังสือชื่อ **สังคมและวัฒนธรรมเกาหลี**. เขียนโดย รองศาสตราจารย์ ดร. ดำรงค์ ฐานดี สำนักพิมพ์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง (รหัสหนังสือ AN 353 (S))