

## การถนอมอาหารโดยการหมัก

การหมักเป็นวิธีการถนอมอาหารโดยอาศัยจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์บางชนิดเป็นตัวช่วยในการย่อยสลาย หรือเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบทางเคมีของวัตถุดิบ อาจเติมเกลือหรือไม้ก่ก็ได้ และอาจเติมส่วนประกอบอย่างอื่น เช่น ข้าวคั่วหรือข้าวสุก เพื่อเป็นแหล่งสารอาหารให้จุลินทรีย์ใช้ในการหมัก โดยทั่วไปจะหมักประมาณ 2-3 วัน หรือหลายเดือนแล้วแต่ชนิดของผลิตภัณฑ์ ในระหว่างการหมัก

จุลินทรีย์จะสร้างสารบางอย่าง ได้แก่ เอทานอล (ในไวน์หรืออุ) หรือกรดแล็กติก (ในโยเกิร์ต) ซึ่งสามารถยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์อื่น ๆ ได้ ดังนั้นผลของการหมักจะทำให้อาหารปลอดภัยจากจุลินทรีย์ชนิดอื่น ๆ และยังทำให้เกิดอาหารชนิดใหม่ที่มีลักษณะทางประสาทสัมผัสแตกต่างไปจากเดิม เป็นการเพิ่มกลิ่นและรสชาติของอาหารให้แปลกออกไป.

การหมักมีหลายประเภท ได้แก่ การหมักที่ใช้เกลือมากหรือเค็มจัด เช่น การทำกะปิ การหมักที่มีข้าวหรือแป้งเป็นส่วนประกอบ เช่น การทำปลาจ๋า ปลาต้ม ปลาแจ่ว แหนม ไส้กรอกเปรี้ยว หม่า การทำอุ ข้าวหมาก ขนมจีน เป็นต้น การหมักที่มีผักหรือผลไม้เป็นส่วนประกอบ เช่น การทำเค็มหมักนัต (ปลาหมักสับประรด) การทำไวน์ เป็นต้น และการหมักนม เช่น การผลิตชีส หรือโยเกิร์ต.