

ถั่วเน่า...อาหารพื้นเมือง

ภูมิปัญญาของคนไทยเมืองเหนือ

อารี บุวิสิฏกุล / ปิติ กาลิยานันท์

คำสำคัญ ถั่วเน่า ถั่วเหลือง อาหารหมัก

“ถั่วเน่า” เป็นอาหารที่ชาวบ้านทางภาคเหนือตอนบนของไทยนิยมรับประทานในครัวเรือน และทำเป็นผลิตภัณฑ์จำหน่ายตามท้องตลาด ถั่วเน่าจัดเป็นแหล่งอาหารโปรตีนสำคัญชนิดหนึ่งและเป็นการถนอมอาหารให้มีอายุการเก็บยาวนานขึ้น “ถั่วเน่า” เป็นอาหารหมักจากถั่วเหลือง มีลักษณะคล้ายนัตโต (Natto) ของประเทศญี่ปุ่น ใช้เป็นเครื่องปรุงรสแทนกะปิ ส่วนใหญ่ใช้เติมในซุปรัก หรือนำมาห่อในใบตอง หนึ่งหรือบั้งพอสูกับประทานกับข้าวเหนียว และถั่วเน่ายังใช้ในอาหารมังสวิวัติน เพื่อเพิ่มรสชาติอาหารให้กลมกล่อมยิ่งขึ้น

ในสมัยโบราณมีตำนานเล่าขานกันว่าถั่วเน่าเป็นของบรรณาการอันมีค่า ซึ่งพญาละคอน (เจ้าเมืองลำปาง) นำถั่วเน่าถวายเป็นบรรณาการแก่พญาแม่กุแห่งเมืองนพบุรีเชียงใหม่ เมืองละคอนจึงรอดพ้นจากการโจมตีจากทัพเชียงใหม่ ถั่วเน่าเป็นวัฒนธรรมทางด้านอาหารของกลุ่มคนไท ได้แก่ ไทใหญ่ จีน โยน ยอง ประเทศเพื่อนบ้านของไทยคือประเทศพม่า มีกลุ่มคนไทอาศัยอยู่ จึงมีถั่วเน่าเป็นอาหารพื้นบ้านเหมือนประเทศไทย แต่มีความแตกต่างกันเล็กน้อย โดยถั่วเน่าของพม่า มีลักษณะเป็นแผ่นใส่พริกป่นเพิ่มรสชาติเผ็ดร้อนให้ผลิตภัณฑ์ ภาษาพม่าเรียกถั่วเน่าว่า “แบโป๊ะ” ส่วนชาวไทยใหญ่เรียกถั่วเน่าว่า “ถั่วเน่าข้าว” ออกเสียงว่า “โถ่เน่าไซ้” ไทใหญ่นำถั่วเน่าไปประกอบเป็นอาหารแทบทุกชนิด เช่น การผัดถั่วเน่ากับเนื้อไก่หรือเนื้อหมู

ถั่วเน่ามีวิธีการทำไม่ยุ่งยาก เริ่มจากคัดเลือกเมล็ดถั่วเหลือง แยกสิ่งสกปรกและเมล็ดถั่วที่เสียออกล้างน้ำทำความสะอาด แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน แล้วนำไปต้มจนเมล็ดถั่วเหลืองอ่อนนุ่มประมาณ 6 ชั่วโมง ทิ้งไว้ให้เย็น ผสมกับเครื่องปรุงรสที่บดแล้ว ซึ่งประกอบด้วย เกลือแกง พริกแห้ง และหอมแดง จากนั้นนำไปบรรจุลงในตะกร้าที่รองด้วยใบตองแห้ง (ภาษาเหนือเป็นไม้ยืนต้นชนิดหนึ่ง ใบมีขนาดใหญ่และท้องใบมีขน) เพื่อไม่ให้เมล็ดถั่วเกาะติดตะกร้า ใส่เมล็ดถั่วเหลืองลงไปประมาณ 2 ใน 3 ส่วน

ของตะกร้า ปิดด้วยใบตองแห้งให้มิดชิด ใช้ไม้ไผ่ปิดขวางปากตะกร้าให้แน่น นำตะกร้าวางไว้ในที่ร่มและมีอากาศถ่ายเทได้สะดวกเป็นเวลา 3 - 4 วัน ถั่วเหลืองเมื่อหมักได้ที่จะมีลักษณะเป็นฝ้าสีขาวรอบเมล็ดเกิดจากเชื้อแบคทีเรียชนิดหนึ่ง และมีกลิ่นค่อนข้างฉุน ถ้าถั่วมีฝ้าสีดำให้ตักส่วนนั้นทิ้งไป ถั่วหมักที่ยังไม่มีลักษณะดังกล่าวให้หมักต่อไปอีก โดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาวต้องใช้เวลานานมากขึ้น หลังจากปฏิบัติการหมักสมบูรณ์ ได้ถั่วเน่าที่มีกลิ่นและรสชาติดีแล้ว สามารถเก็บแบบแช่เยือกแข็งที่อุณหภูมิต่ำกว่า -18 องศาเซลเซียส ได้เป็นระยะเวลา 12 เดือน ถึง 18 เดือน ส่วนการทำถั่วเน่าแผ่นเป็นการลดปริมาณน้ำให้น้อยลง ช่วยยืดอายุการเก็บได้ระดับหนึ่ง

ถั่วเน่าที่ได้ชาวบ้านจะนำมาตำในครกให้ละเอียดแล้วทำให้เป็นแผ่นบางๆ หนา 2-3 มิลลิเมตร ขนาดกว้างประมาณ 3-4 นิ้ว ซึ่งทำให้เป็นแผ่นบางได้โดยใช้ใบมาบั้ง (ใบไม้ชนิดหนึ่ง ขนาดฝ่ามือและมีขน) จำนวนสองใบมาประกบกัน บีบให้ถั่วเป็นแผ่นบางกลมตามต้องการ นำไปตากแดดให้แห้ง จะได้แผ่นถั่วที่แข็งมีสีน้ำตาลค่อนข้างดำแล้วบรรจุใส่ภาชนะสะอาดเก็บไว้ได้นาน ชาวบ้านนิยมนำถั่วเน่าแผ่นมาบั้งหรือทอดน้ำมันจนเหลืองมีกลิ่นหอม ถ้าชอบรสเค็มให้เติมเกลือลงไป หรือนำถั่วเน่าย่างไฟให้ร้อนพอสูกและผสมรวมกับน้ำพริกหนุ่มหรือพริกแกงทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น อาหารเหนืออีกชนิดหนึ่งที่นิยมรับประทานกัน โดยการนำถั่วเน่าผัดกับไข่โรยด้วยพริกและหัวหอมซอย นอกจากการทำถั่วเน่าแผ่นแล้วยังทำถั่วเน่าห่อได้ด้วย โดยนำมาห่อด้วยใบตองกล้วยนำไปนึ่งหรือทำเป็นแท่งเล็กยาวคล้ายขนมจาก นำไปปิ้งไฟให้แห้ง ถั่วเน่าที่ได้จะมีกลิ่นหอมและมีอายุการเก็บหลายวันแต่ไม่นานเท่าชนิดแผ่น

ถั่วเน่าเป็นอาหารที่นิยมรับประทานกันมากทางภาคเหนือของไทย นอกจากความอร่อยของรสชาติผู้บริโภคยังได้รับประโยชน์จากการบริโภคถั่วเน่า เพราะถั่วเน่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่เอื่อยง่าย และเป็นแหล่งโปรตีน วิตามิน เกลือแร่และเส้นใย

กรมวิทยาศาสตร์บริการได้ดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยี การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร สู่ชุมชนและผู้สนใจทั่วไป เพื่อเพิ่มมูลค่าให้ผลิตภัณฑ์ ถั่วเน่าเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดหนึ่งที่ได้จากการใช้หลักการถนอมอาหารในการพัฒนาผลิตภัณฑ์ การผลิตถั่วเน่าเป็นการสืบทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นมาจนถึงปัจจุบัน วิธีการทำถั่วเน่ายังไม่ได้เขียนเป็นตำราไว้สอนลูกหลานในโรงเรียน

หรือผู้ที่สนใจ แต่วิธีการทำถั่วเน่า เป็นเทคนิคที่ถ่ายทอดจากบรรพบุรุษสู่ชุมชนอย่างต่อเนื่องหลายชั่วอายุคนและนับวันจะสูญหายไปเนื่องจากกระแสบริโภคนิยม ถั่วเน่าจึงเป็นภูมิปัญญาดั้งเดิมที่ควรอนุรักษ์ไว้ให้คงอยู่กับท้องถิ่นสืบไปเพื่อให้สอดคล้องและเหมาะสมกับชีวิตแบบเศรษฐกิจพอเพียง

ลักษณะ “ถั่วเน่า” ในแต่ละจังหวัด ทางภาคเหนือของประเทศไทย



รูปที่ 1 ถั่วเน่า อำเภอมือง จังหวัดแม่ฮ่องสอน



รูปที่ 2 ถั่วเน่า อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่



รูปที่ 3 ถั่วเน่า อำเภอมือง จังหวัดกำแพงเพชร

เอกสารอ้างอิง

ครัวเข้มแข็งเวทีแห่งการเรียนรู้ของครอบครัวไทย. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2549]. ถั่วเน่า..... ภูมิปัญญาของคนเมืองเหนือ. เข้าถึงจากอินเทอร์เน็ต : <http://www.thaifamilylearning.com/html/modules.php>

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. คณะวิทยาศาสตร์. ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ. ถั่วเน่า : อาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ. **เดลินิวส์**. ฉบับที่ 16, 085 วันพุธที่ 27 ตุลาคม พ.ศ. 2536.

มหาวิทยาลัยแม่โจ้ . กองกิจการนักศึกษา. ล้านนาคดี. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 4 ตุลาคม 2549] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : http://lanna.mju.ac.th/kannakaset_detail.php

โลกล้านนา. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2549] กระดานสนทนาล้านนา : ถั่วเน่า...เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : http://www.lannaworld.com/cgi/lannaboard/reply_topic.php

สิงห์ป่าสัก, นามแฝง. ภูมิปัญญา [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2549] เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://gotoknow.org/blog/yutkpp2/13850>

สุมิตรา จันทรังษา. สูดยอดอาหารจากถั่วเหลือง. [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 2 ตุลาคม 2549] เทคโนโลยีชาวบ้าน ฉบับที่ 356. 01/04/48. เข้าถึงได้จากอินเทอร์เน็ต : <http://matichon.co.th/adm/tour/template1.php>