

กิมจิ (Kimchi)

นำเสนอเมื่อ : 23 พ.ค. 2552

13 พฤษภาคม 2552

ประวัติ กิมจิ (Kimchi)

กิมจิ (Kimchi)



"มีข้อสันนิษฐานกันว่าน่าจะเพี้ยนมาจากคำว่า "ชิมเซ" (Kimchee, , ฮันจา: 김치, , MC: chimchae, , MR: ch'imch'ae) ที่แปลว่าผักดองเค็ม
กิมจิเป็นอาหารเกาหลีประเภทผักดองที่อาศัยภูมิปัญญากันครัวของชาวเกาหลี
ด้วยการหมักพริกสีแดงและผักต่างๆ โดยทั่วไปจะเป็นผักกาดขาว
ชาวเกาหลีนิยมรับประทานกิมจิเกือบทุกมื้อ และยังนำไปปรุงเป็นส่วนประกอบอาหารอีกหลายอย่าง เช่น
ข้าวต้ม ข้าวสวย ซุป ข้าวผัด สตู บะหมี่ จนถึงพิซซ่าและเบอร์เกอร์ ปัจจุบันกิมจิมียากว่า 187 ชนิด
ซึ่งส่วนใหญ่แล้วจะมีรสเผ็ด เปรี้ยว และมีกลิ่นฉุน
แม้ปัจจุบันมีบริษัทอาหารผลิตกิมจิสำเร็จรูปหรือแบบสดขายตามห้างสรรพสินค้าก็ตาม
แต่ชาวเกาหลีก็ยังนิยมทำกิมจิกินเองที่บ้าน"

ประวัติความเป็นมา

จุดเริ่มต้นของกิมจิ

เป็นที่เชื่อกันว่าการทำกิมจิเป็นการดองผักที่ถือกำเนิดขึ้นในศตวรรษที่ 7 ในยุคนั้นช่วงฤดูหนาวในประเทศเกาหลี
จะมีอากาศหนาวจัดไม่เหมาะกับการเพาะปลูก ชาวเกาหลีจึงคิดวิธีการถนอมอาหารขึ้น
เพื่อมาทดแทนผักสดที่หาได้ยาก หนึ่งในนั้นคือการทำผักดองเค็มด้วยเกลือหมักในไหแล้วนำไปฝังดิน
จึงเป็นจุดกำเนิดของกิมจิในยุคสมัยต่อมา

กิมจิในสมัยอาณาจักรโคเรีย

มีการค้นพบหลักฐานเกี่ยวกับกิมจิจากตำราการรักษาโรคทางภาคตะวันออกของประเทศที่เรียกว่า "ฮันยักกูเกียบัง"
(Hanyakgugeupbang) ในตำรากุลารถึงกิมจิอยู่ 2 ชนิด
ชนิดแรกคือหัวผักกาดผ่านเป็นแผ่นดองด้วยซอสถั่วเหลืองเรียกว่า "กิมจิ-จางอจี" (Kimchi-jangajji)
ชนิดที่สองใช้หัวไชโป้เรียกว่า "ซุมมู โซกีมซอลรี" (Summu Sogeumjeori)
เป็นที่เชื่อกันว่าได้มีการปรับปรุงรสชาติของกิมจิให้ชัดเจนขึ้น
อีกทั้งเริ่มได้รับความนิยมว่าเป็นอาหารแปรรูปจึงเริ่มมีการทำกิมจิตลอดทั้งปีโดยไม่จำกัดเฉพาะช่วงฤดูหนาวเหมือน
ก่อน ทั้งสองอย่างนี้เกิดขึ้นในสมัยอาณาจักรโคเรียนี้

กิมจิในสมัยโชซอน

เล่ากันว่ากิมจิที่มีในสมัยโชซอน

ชาวบ้านจะใช้ผักใบเขียวมาดองกับเกลือหรือเกลือกับเหล้าเท่านั้นซึ่งเรียกว่ารสดั้งเดิม

ในเวลาต่อมาช่วงต้นศตวรรษที่ 17 (หลังจากที่ถูกญี่ปุ่นรุกรานในปี พ.ศ. 2135)

จึงเริ่มมีการนำเอาผักจากต่างประเทศ ส่วนพริกแดงจากญี่ปุ่นนำเข้ามาโดยพ่อค้าชาวโปรตุเกส

พริกจึงถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมอย่างหนึ่งในกิมจิหลังจากผ่านไป 200 ปี

ดังนั้นราวปลายสมัยราชวงศ์โชซอนสีของกิมจิจึงกลายเป็นสีแดง

ภายในราชสำนักโชซอนมีการทำกิมจิเพื่อใช้ถวายต่อกษัตริย์ในราชวงศ์โชซอนมียุ่ด้วยกันสามชนิดได้แก่

"ซอกทูกกิ" (Jeotgukgi) เป็นกิมจิที่ทำจากกะหล่ำปลีผสมกับปลาหมึก (ปลาหมึกจะใช้เฉพาะคนชั้นสูงในสมัยนั้น)

"คักดุกิ" (kkakdugi) เป็นกิมจิทำจากหัวผักกาด ส่วนชนิดสุดท้ายคือ "โซซอน มูซางซันซิก โยริเจบอบ" (Joseon massangsansik yorijebeop) เป็นกิมจินำตำราอาหารของราชสำนักโชซอน

โดยมีเรื่องเล่ากันว่ามีการทำกิมจินำโดยมีลูกแพรเป็นส่วนผสมในการทำถวายเดี่ยวเย็นโดยเฉพาะ

เพื่อทำถวายกษัตริย์โกซอง (Gojong) กษัตริย์องค์สุดท้ายของโชซอน

เพราะพระองค์ทรงโปรดถวายเดี่ยวเย็นผสมในกิมจินำพร้อมด้วยน้ำซุปร้อน

กิมจิในยุคปัจจุบัน

กิมจิเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้สำหรับชาวเกาหลีตั้งแต่ครั้งนั้นเวลาเดินทางในต่างแดนก็ไม่ลืมที่จะพกกิมจิติดตัวไปด้วย

กิมจิจึงได้เริ่มแพร่หลายในวงกว้างโดยช่วงแรกเริ่มเข้าไปในประเทศใกล้เคียงก่อนคือประเทศจีน รัสเซีย เกาหลี และญี่ปุ่น

โดยเฉพาะอย่างยิ่งประเทศญี่ปุ่น

ถือได้ว่าเป็นชาติแรกที่นำกิมจิเป็นเครื่องเคียงในอาหารของชาติตนเองโดยเรียกกิมจิของตัวเองว่า คิมุชิ (Kimuchi)

เพื่อให้เขากับการออกเสียงในภาษาญี่ปุ่น และกิมจินิพนี้นี้มีการเปลี่ยนแปลงรสชาติให้เข้ากับอาหารญี่ปุ่นมากขึ้น

ต่อมากิมจิจึงเป็นที่นิยมขึ้นเรื่อยๆ ในหมู่ชาวต่างชาติในหลายประเทศ เช่นประเทศสหรัฐอเมริกา จีน ญี่ปุ่น และไทย

กิมจิชนิดต่างๆ

วัตถุดิบในการทำกิมจิโดยทั่วไปแล้วจะเป็น

- ผักกาดขาว (Chinese cabbage, 배추, baechu)
- หัวผักกาด (radish, 무, mu)
- กระเทียม (garlic, 마늘, maneul)
- พริกแดง (red pepper, 고춧가루, ppalgangochu)
- หัวหอมใหญ่ (spring onion, 파, pa)
- ปลาหมึก (squid, 오징어, ojingeo)
- กุ้ง (shrimp)
- หอยนางรม (oyster, 굴, gul) หรืออาหารทะเลอื่นๆ
- ขิง (ginger, 생강, saenggang) เกลือ (salt, 소금, sogeum)
- น้ำตาล (sugar, 설탕, seoltang)

กิมจิมีมากมายหลายชนิดจากเอกสารของพิพิธภัณฑ์กิมจิในเมืองโซล (The Kimchi Field Museum in Seoul)

กิมจิมีมากกว่า 187 ชนิดโดยจะแตกต่างกันตามถิ่นและสภาพอากาศ ตัวอย่างเช่นกิมจิหัวผักกาด (배추, kkakdugi)

เป็นหัวผักกาดลวกไม่มีผักกาดขาวผสม กิมจิแดงกว้ายดใส (오이소박이, oisobaegi)

และกิมจิผักกาดขาวที่ถือว่าเป็นกิมจิที่รู้จักกันมากที่สุดในนานาชาติ ซึ่งจะเป็นการผสมผักกาดขาว พริกแดง

กระเทียม ขิง และน้ำซุปรสจากปลากระดี่ (젓갈, jeotgal) เขาด้วยกันซึ่งผักกาดขาวควรจะเป็นผักกาดขาวจีน

(Chinese cabbage) จึงจะได้กิมจิที่มีรสชาติดีและจัด หากทำจากผักกาดขาวชนิดอื่นจะทำให้กิมจิมีรสชาติที่อ่อนลง

สุขภาพ

กิมจิถูกจัดเป็นหนึ่งในห้าอาหารสุขภาพโดยเฮลท์แม็กกาซีน (Health Magazine) โดยให้เหตุผลว่ากิมจิอุดมด้วยวิตามิน ช่วยในการย่อยอาหาร และอาจจะช่วยรักษาโรคมะเร็ง สรรพคุณในกิมจิได้มาจากหลายปัจจัย เพราะว่ากิมจิทำมาจากผักกาดขาว หัวหอม และกระเทียม ผักทั้งสามอย่างนี้ก็เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่ามีประโยชน์ต่อสุขภาพ กิมจิยังมีโปรไบโอติกส์แลคโตแบซิลลัสที่ไเกอร์ดแลคติก (Lactic acid) หลังจากการหมักเหมือนในโยเกิร์ตด้วย อีกทั้งกิมจิมีพริกแดงเป็นส่วนผสมหลักซึ่งก็มีประโยชน์ต่อสุขภาพเช่นกัน

สรรพคุณที่มีประโยชน์ของกิมจิอาจจะเป็นโทษได้เช่นกัน มีการศึกษาความเสี่ยงในการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหารเมื่อเดือนมิถุนายน พ.ศ. 2548 นักวิจัยชาวเกาหลีใต้เปิดเผยว่ามีความเสี่ยงถึงร้อยละ 50 ที่อาจจะเป็เหตุให้เกิดมะเร็งในกระเพาะถ้าบริโภคกิมจิมากเกินไป ดังอัตราการเป็นมะเร็งในกระเพาะของประชากรเกาหลี และญี่ปุ่นที่มีมากเป็นสองเท่าของประชากรในประเทศสหรัฐอเมริกา อย่างไรก็ตามแบ่งผู้เ็น และสภาวะร่างกายเ็นในชาวชาวในทั้งสองประเทศอาจจะเป็สาเหตุทางอ้อมในการเกิดมะเร็งก็เป็ได้ แต่ในการศึกษาบางชิ้นนั้น อ้างว่าการบริโภคกิมจิมีส่วนช่วยในการลดการเกิดมะเร็งในกระเพาะอาหาร แม้กระนั้นก็มีการศึกษาบางชิ้นอีกเช่นกันที่อ้างว่ากิมจิ(ที่มีส่วนผสมเป็หัวผักกาด)จะเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดมะเร็ง และการบริโภคกิมจิเป็จำนวนมาก ก็จะเป็นได้รับเกลือหรือน้ำปลาที่ใช้ในการหมักและปรุงรสเป็จำนวนมากเช่นกัน ซึ่งอาจจะทำให้เกิดปัญหาทางสุขภาพขึ้นได้เช่นโรคความดันโลหิตสูง

ศัพท์เพนเธะ

- ส่วนใหญ่ชาวเกาหลีจะมีตู้เย็นสำหรับเก็บกิมจิโดยเฉพาะ เพราะว่ากิมจิมีกลิ่นเฉพาะตัวอยู่ซึ่งอาจไปรบกวนรสชาติและกลิ่นของอาหารอื่นได้
- เวลาถ่ายรูปชาวเกาหลีใต้ มักจะพูดคำว่า "กิมจิ" (ลากเสียงที่ตัวท้าย) ซึ่งเหมือนกับคนที่พูดภาษาอังกฤษมักจะใช้คำว่า "ชีส" (cheese)
- เจาบาวและเจาสาวจะชวนกิมจิตอนก่อนพิธีแต่งงาน