ซีอิ๊วใบหม่อน

วิถีกสิกรรมธรรมชาติ นอกจากจะไม่เบียดเบียนธรรมชาติแล้ว ยังจะต้องไม่เบียดเบียนตนเอง การพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่ง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การแปรรูปผลผลิตจากสวนของเราเพื่อใช้ในครัวเรือน แบ่งปันหรือจำหน่ายเมื่อมีมากเกินพอ ซึ่งนอกจากจะเป็นการลดรายจ่ายแล้ว ยังแน่ใจได้ว่าสิ่งที่เราทำเองนั้นสะอาด และปลอดภัยจากสารปรุงแต่ง สารเสริม และสารกันบูดต่าง ๆ ที่มักใช้ในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป ลองเริ่มจากการทำ “**ซีอิ๊วใบหม่อน**” ไว้ใส่ในอาหาร เพื่อเพิ่มรสอร่อยแบบธรรมชาติ ดังสูตรนี้

วิธีทำ
1. นำถั่วเหลืองต้มสุกพักไว้ให้เย็น ใส่ลงในโหลปากกว้าง ไว้ชั้นล่างสุด
2. หั่นผลไม้รสเปรี้ยวที่ล้างสะอาดแล้ว ใส่ลงบนถั่วเหลืองต้ม
3. หั่นใบหม่อน ใส่ลงบนผลไม้รสเปรี้ยว
4. ใส่น้ำตาลทรายแดงทับบนใบหม่อนให้มิด
5. ใส่เกลือแกงไว้ชั้นบนสุด เกลี่ยให้เรียบ อย่าให้ใบหม่อนโผล่ขึ้นมา น้ำตาลและเกลือจะช่วยป้องกันเชื้อราได้ ไม่ต้องคลุก ไม่ต้องใส่น้ำ
6. ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 เดือน แล้วกรองน้ำมาทำน้ำปรุงรส ใส่อาหารได้ทุกชนิด (ยิ่งหมักนานยิ่งดี หมักเป็นปียิ่งอร่อย)

ข้อมูลจาก คุณกัลยารัตน์ กาญจนพังคะ ร้านบ้านเล็กในป่าใหญ่ เครือข่ายมูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ จ.ชุมพร