

## ชีอิ้วไบหม่อน

วิถีกิจกรรมธรรมชาติ นอกจากจะไม่เบียดเบียนธรรมชาติแล้ว ยังจะต้องไม่เบียดเบียนตนเอง การพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืนจึงเป็นเป้าหมายที่สำคัญประการหนึ่ง ด้วยวิธีการต่าง ๆ เช่น การแปรรูปผลผลิตจากสวนของเราเพื่อใช้ในครัวเรือน แบ่งปันหรือจำหน่ายเมื่อมีมากเกินไป ซึ่งนอกจากจะเป็นการลดรายจ่ายแล้ว ยังแน่ใจได้ว่าสิ่งที่เราทำเองนั้นสะอาด และปลอดภัยจากสารปรุงแต่ง สารเสริม และสารกันบูดต่าง ๆ ที่มักใช้ในผลิตภัณฑ์อาหารสำเร็จรูป

ลองเริ่มจากการทำ “ชีอิ้วไบหม่อน” ไว้ใส่ในอาหาร เพื่อเพิ่มรสอร่อยแบบธรรมชาติ ดังสูตรนี้



### สูตรการทำชีอิ้ว

● ส่วนประกอบ

- ผลไม้รสเปรี้ยว 3 กิโลกรัม (ตะลิงปลิง สับปะรด มะขาม มะยม มะดัน มะเฟือง ชนิดเดียวหรือรวมกันก็ได้ ผลไม้รสเปรี้ยวจะเป็นสารกันบูดธรรมชาติ)
- ถั่วเหลืองหรือลูกเดือยต้มสุก 500 กรัม
- น้ำตาลทรายแดง 1 กิโลกรัม
- เกลือแกงเม็ดใหญ่ หรือดอกเกลือ 500 กรัม
- ไบหม่อน 10 กำมือ เลือกไบที่สะอาดไม่มีโรคและแมลงแล้วแล้วพักให้สะเด็ดน้ำ แล้วจึงหั่นกว้างประมาณ 1 ซม.

● อุปกรณ์ที่ใช้

- โคลปากกว้างแบบมีฝาปิด
- มีด เขียง สำหรับหั่นส่วนผสม






## • วิธีทำ

1. นำตัวเครื่องต้มสุกพักไว้ให้เย็น ใส่ลงในโหลปากกว้าง ไล่ชั้นล่างสุด
2. หั่นผลไม้รสเปรี้ยวที่ล้างสะอาดแล้ว ใส่ลงบนตัวเครื่องต้ม
3. หั่นใบหม่อน ใส่ลงบนผลไม้รสเปรี้ยว
4. ใส่น้ำตาลทรายแดงทับบนใบหม่อนให้มิด
5. ใส่เกลือแกงไว้ชั้นบนสุด เกลี่ยให้เรียบ อย่าให้ใบหม่อน โผล่ขึ้นมา น้ำตาลและเกลือจะช่วยป้องกันเชื้อราได้ ไม่ต้องคลุม ไม่ต้องใส่น้ำ
6. ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ประมาณ 2-3 เดือน แล้วร่อนน้ำมา ทำน้ำปรุงรส ใส่อาหารได้ทุกชนิด (ยิ่งหมักนานยิ่งดี หมักเป็นปียิ่งอร่อย)





**● เกล็ดลิบเพิ่มเติม**

ส่วนกากที่เหลือ หมักต่อตามสูตรเดิม แล้วทิ้งไว้ประมาณ 2-3 เดือน กรองน้ำมาใช้ปรุงรสได้อีก แต่จะได้เร็วขึ้น เนื่องจากมีหัวเชื้อเดิมอยู่แล้ว โดยการเอากากเดิมขึ้นมาผสมไว้ด้านบนหลังจากเรียงชุดใหม่ลงไปแล้ว แต่จะนำน้ำตาลและเกลืออยู่ด้านบนสุดเหมือนเดิม

**● สรรพคุณ**

ใช้ปรุงอาหารอร่อย ไม่ต้องพึ่งผงชูรส ไขมันอ่อนช่วยลดน้ำตาลในเส้นเลือด ช่วยยับยั้งการเปลี่ยนแป้งในอาหารให้กลายเป็นน้ำตาล

ข้อมูลจาก คุณกัญญารัตน์ กาญจนพังคะ ร้านบ้านเล็กในป่าใหญ่ เครือข่ายมูลนิธิกสิกรรมธรรมชาติ จ.ชุมพร