

การทำกระหล่ำปลีดองแบบเยอรมัน

ระดับชั้น

มัธยมศึกษาตอนปลาย

จำนวนชั่วโมง

2 ชั่วโมง

รายละเอียดกิจกรรม

จะเป็นการลงมือปฏิบัติการทำกระหล่ำปลีดองแบบเยอรมัน (ชาวเออเคร้าท์) โดยทั่วไปจะปฏิบัติการเป็นกลุ่ม ๆ ละ 3 – 5 คน โดยใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นชุมชน เป็นการถนอมอาหารแบบโบราณ ไม่ต้องพึ่งพาตู้เย็นแต่ก็ต้องอาศัยทักษะในการถนอมและแปรรูปอาหาร ค่าวัสดุประกอบการอบรมประมาณ 100 บาท ต่อคน ส่วนค่าวิทยากรนั้นขึ้นกับแหล่งงบประมาณ

สิ่งที่จะได้รับจากกิจกรรม

มีเอกสารประกอบการปฏิบัติการที่เข้าใจง่าย จำนวน 1 หน้า หลังจากปฏิบัติการผู้เข้าอบรมจะได้รับผลิตภัณฑ์จากปฏิบัติการของท่านไปคนละ 1 กระปุก (ประมาณ 200 – 300 กรัม) เพื่อทดสอบอายุการเก็บรักษาและทดสอบชิม และเพื่อเป็นแนวทางในการทำซ้ำที่บ้านต่อไป

หัวหน้ากิจกรรม

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเทือง โชคประเสริฐ
ตำแหน่งผู้ช่วยศาสตราจารย์สาขาเทคโนโลยีการอาหาร มหาวิทยาลัยแม่โจ้ - แพร่ เฉลิมพระเกียรติ



กะหล่ำปลีดองแบบเยอรมัน (Sauerkraut, Lactic acid fermentation)

ผศ.ดร.ประวีณา โสภณศิริ
มหาวิทยาลัยแม่โจ้-แพร่ เฉลิมพระเกียรติ อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ 54140
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร E-mail : prathengsiphana.mju.ac.th
โทร. 08-1584-2158



กรรมวิธี

1.เด็ดและทิ้งใบรอบนอกหัวกะหล่ำปลี
ล้าง สะเด็ดน้ำ ตัดหัว ผ่าครึ่งและเจาะแกนทิ้งไป
หั่นกะหล่ำปลีขนาดประมาณที่ใช้ผัด



2.โรยเกลือโซเดียมคลอไรด์
1 ช้อนโต๊ะ (20-30 กรัม)
ต่อ กะหล่ำปลี 1 กก.
และ
เครื่องเทศ คือใบกระวาน
ใช้มือคลุกผสมอย่างทั่วถึง

3.วางพักไว้ หรือหาของหนักทับครึ่งก่อนวัน หรือข้ามคืนก็ได้ (ไม่
เกิน 24 ชั่วโมง) “ถ้าต้องการรวดเร็วให้ใช้มือขยำกะหล่ำปลี
พักไว้สักครึ่งชั่วโมงทำอย่างนี้ 2-3 ครั้ง ห่างกันครึ่งละครึ่งชั่วโมง”



4.บรรจุกะหล่ำปลีลงในขวดที่สะอาด กดให้แน่น
ด้วยนิ้วมือหรือช้อน เทน้ำเกลือที่ไหลออกจาก
ผักไปในขวดให้ท่วมผัก จนเหลือพื้นที่ว่าง
ปากขวดสูงอย่างน้อยประมาณ 5 ซม.

5.นำน้ำใส่ในถุงพลาสติก มัดยางให้แน่น วางทับด้านบนกะหล่ำปลี กดให้น้ำท่วม
ขึ้นมาด้านบน ประมาณ 2-3 ซม. อย่าให้ขึ้นกะหล่ำปลีลอยน้ำ ถ้ากะหล่ำปลีสัมผัส
อากาศจะทำให้เสียกลิ่นและเน่าเสีย แล้วปิดฝาขวด



กะหล่ำปลีสอดหมักเกลือผ่านการปรุงสุก ปรุงรสด้วยเครื่องเทศ อุดมคุณค่ารับ
จากเยอรมัน รับประทานคู่กับข้าวหมูเยอรมัน ใส่กรอก สลัด หรือใช้เป็น
ส่วนประกอบในอาหารเมนูต่างๆ เช่น สลัด ซุป สตู

