

เจ้าของผลงานหนังสือขายดี นิวยอร์กไทมส์เบสต์เซลเลอร์ ปลาดีอด (Cod) และ เกลือ (Salt)

Mark
Kurlansky

GYDZY



mill!

*A 10,000-Year
Food Fracas*

นม! ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี

ไอริสา ชันติรี แปล

“นี่คือหนังสือที่พรุสต์คงจะเขียนหากไม่ได้ไปสนใจขนมมัตเคอแลนเสียก่อน...อ่านเล่มนี้จบ คุณจะมองประวัติศาสตร์ในมุมใหม่ ได้ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับนมและชีสในดินแดนห่างไกล เกิดความขอมรับนับถือต่อผู้เป็นแม่ มีความรู้สึกที่เป็นแรงบันดาลใจของมารี เคอร์ลินสกี และความอยากกินชีสมอซซาเรลลามาความชอบอย่างประหลาด”

—กองบรรณาธิการนิวยอร์กไทมส์บุ๊กทรีวี่

“หนังสือที่อ่านง่ายและสนุกตื่นเต้นอย่างไม่มีเหตุผล”

—เดอะไทมส์ออฟลอนดอน

“ประวัติศาสตร์นมแสนสนุกที่เล่าอย่างจับใจของเคอร์ลินสกีเผยให้เห็นถึงพรสวรรค์ประจำตัวของเขาในการดึงเอาความลึกซึ้งออกมาจากหัวข้อเพียงหัวข้อเดียว...ประวัติศาสตร์ที่น่าหลงใหลของเคอร์ลินสกีเต็มเปี่ยมไปด้วยเรื่องราวที่ยอดเยียมและรายละเอียดที่เยี่ยมยอด”

—พับลิเชอร์สวีกลีย์

“ปลาค็อด เกลือ กระทบ หอยนางรม ค.ศ.1968 และฮาวานา เคอร์ลินสกีหนีบยกเอาหัวข้อต่างๆ มา จากนั้นก็สร้างความคุ้นเคยให้กับเราด้วยข้อมูลวิบททางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม ครั้นนี้เขาสารวจความสัมพันธ์ระหว่างเรากับนมเริ่มตั้งแต่การฝึกสัตว์ให้เชื่อใจเป็นสัตว์เลี้ยงในบ้านเมื่อกว่า 10,000 ปีก่อน ความสัมพันธ์ดังกล่าวเปลี่ยนแปลงไปพร้อมกับการปฏิวัติอุตสาหกรรมซึ่งทำให้วัวบ้านหายไป และมีการพาสเจอร์ไรซ์เข้ามาจนในที่สุดก็มาถึงการต่อสู้ก่อกำเนิดของการทำเกษตรเชิงอุตสาหกรรม สิทธิสัตว์ และจีเอ็มโอ เตรียมนมหนึ่งแก้วกับคุกกี้ให้พร้อมก่อนอ่าน”

—คอลัมน์หนังสือคัดสรรที่ไม่ใช่นวนิยาย นิตยสารไลบรารีเจอร์นัล พฤษภาคม 2018

“ผู้แต่ง เกลือ (2002) และ ปลาค็อด (1997) เล่าเรื่องอาหารหลักอีกหนึ่งอย่างในประวัติศาสตร์ที่มีสีสันอย่างนมและผลิตภัณฑ์อีกหลายอย่างที่ท่ามาจากนม...ความสงสัยที่กว้างไกลของเคอร์ลินสกีทำให้เรื่องที่คุณเคยเป็นเรื่องแปลกประหลาดห่างไกล”

—บุ๊กลิสต์

“ประวัติศาสตร์ที่ครอบคลุมกว้างไกลของอาหารหล่อเลี้ยงบำรุงซึ่งเป็นที่ถกเถียงกันจนน่าประหลาดใจ...เต็มเปี่ยมไปด้วยรายละเอียดที่น่าสนใจ”

—เคอร์คูส

“หนังสืออ่านสนุกละเอียดครอบคลุมซึ่งผู้อ่านจะวางไม่ลงและเพลิดเพลินใจ... ถูกใจทั้งคนรักอาหารและนักอ่านประวัติศาสตร์โลก”

—ไลบรารีเจอร์นัล

“น่าสนใจ... ทุกบทในหนังสือ นม! ดึงความสนใจไว้ด้วยข้อเท็จจริงและข้อสังเกตที่เราไม่เคยรู้มาก่อน”

—บุ๊กเพจ

“มาร์ก เคอร์ลินสกี เจ้าของหนังสือขายดี ปลาเค็ม และ เกลือ ตามรอยเส้นทางการโคจรทางวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการปรุงอันยาวนานนับ 10,000 ปี ของอาหารสำคัญอย่างนม ที่เติมเปี่ยมไปด้วยสูตรอาหารที่มีมาเป็นหัวใจหลักทั้งสูตรโบราณและสมัยใหม่”

–โมเดริน ฟาร์เมอร์ “7 หนังสือใหม่ที่ดียิ่งที่สุดของคุณค่า”

“มาร์ก เคอร์ลินสกี นักเขียนคนเก่งที่เปี่ยมด้วยพลังของโลก เขียนเรื่องราวหลากหลาย อย่างเช่น ค.ศ.1968 คิวบา และชาวคิวในยุโรป แต่ไม่ตายของเขาอยู่ที่การเขียนเรื่องอาหารที่หล่อเลี้ยงชีวิตออกมาเป็นหนังสือ เช่น ปลาเค็ม: ชีวประวัติของปลาที่เปลี่ยนแปลงโลก และ เกลือ: ประวัติศาสตร์โลก ตอนนั้นเขานำมาหามาตราผู้ให้กำเนิดทุกเรื่องราวอย่างนม ซึ่งเขามองว่าเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดการโต้เถียงมากที่สุดในช่วง 10,000 ปีที่ผ่านมา ในหนังสือที่อ่านสนุกและสร้างความประหลาดใจอย่างต่อเนื่องนี้ เขาได้บันทึกข้อโต้แย้งและโต้แย้งเรื่องนม (จากเต้านมแม่หรือจากขวด พาสเจอร์ไรส์ หรือโฮโมจีไนซ์ ปรับแต่งพันธุกรรมหรือดิบ) ไว้อย่างเป็นระบบระเบียบและถึงขั้นค้นพบว่าความขัดแย้งรุนแรงเรื่องนมแม่ไม่ได้มีแค่จะให้นมหรือไม่ใช่ แต่ยังอยู่ที่ว่านมแม่ผสมสีเข้มหรือสีบลอนด์ดีกว่ากันด้วย”

–เคอะเนซันบักชีว “5 เล่มเด็ด”

“หนังสือสำหรับอ่านคู่กับนมเย็นๆ หนึ่งแก้วและคุกกี้อุ่นๆ”

–ป๊อปปูล่าชายส์แอนซ์

“สมบูรณ์และน่าสนใจ เต็มไปด้วยสูตรอาหารและข้อเท็จจริง นี่คือการประกอบการอ่านที่ดีงามอย่างสิ้นแหลือ”

–นักไรอท “50 ประวัติศาสตร์ย่อยส่วนที่ต้องอ่าน”

“อ่านสนุกวางไม่ลง”

–เคอะโคลัมบัสดิแพทซ์

“มาร์ก เคอร์ลินสกี นักเขียนหนังสือขายดี ต่อยเรื่องปลาเค็ม (1977) และเกลือ (2002) ด้วยการสำรวจอาหารอย่างนมด้วยความกระตือรือร้นผ่านทางประวัติศาสตร์และมุมมองหลากหลาย เช่นเคย...เคอร์ลินสกียังคงรักษาจังหวะการเขียนชวนตื่นเต้นที่ครอบคลุมไปถึงการบันเรื่งการบริโภคนมของชาวเคลต์ของสตราโบ นักภูมิศาสตร์ยุคดั้งเดิม โจนเมที่เป็นแหล่งก่อโรคที่นิวอริกสมัยศตวรรษที่ 19 อาการแพ้ในจีน และสูตรอาหาร 126 สูตรตั้งแต่กีโปจนถึงซิลลาบับ”

–เนเจอร์

“ตั้งแต่หน้าแรกของหนังสือเล่มนี้ คุณจะรู้สึกตื่นเต้นไปกับการที่นมและญาติๆ ของนมอย่างชีส เวย์ และไอศกรีมแทรกซึมเข้ามาในชีวิตของพวกเขามากมายแค่ไหนในช่วงหลายพันปีที่ผ่านมา หากเคยเคยตกอยู่ในการโต้แย้งว่านมอะไรดีที่สุด นมแกะ วัว หรือมนุษย์ หนังสือเล่มนี้จะทำให้คุณมีข้อมูลเล็กๆ น้อยๆ สำหรับสนับสนุนข้อเสนของคุณ”

–บอนนัฟเปอร์ดี “8 หนังสืออาหารที่ไม่ใช่ตำราอาหารที่ต้องอ่านถูร่อนนี้”

“อาจเป็นเรื่องยากเกินไปที่จะบอกว่าการเข้าใจประวัติศาสตร์นมจะทำให้เราเข้าใจประวัติศาสตร์ของโลก แต่มันก็อาจไม่ยากขนาดนั้น... อย่างที่เคอร์ลินสกีแสดงให้เห็นตลอดทั้งเล่มของนม! เรื่องราวของนมคือเรื่องราวของอารยธรรมโดยแท้จริง...นม! อธิบายขยายความประวัติศาสตร์ความขัดแย้งในทุกสิ่งเกี่ยวกับนมได้เป็นอย่างดี”

–อินไซด์ไฮเออร์เอ็ด

GYPSY

นม! ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี

MILK! A 10,000-Year Food Fracas

มาร์ก เคอร์ลันสกี เขียน

ไอริสา ชันศิริ แปล

ราคา 450 บาท

All rights reserved.

Copyright © Mark Kurlansky, 2018

Thai translation right © 2020 by Gypsy Publishing Co., Ltd.

Through Tuttle-Mori Agency Co., Ltd.

© ข้อความและรูปภาพในหนังสือเล่มนี้ สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ (ฉบับเพิ่มเติม) พ.ศ. 2558 การคัดลอกส่วนใดๆ ในหนังสือเล่มนี้ไปเผยแพร่โดยไม่ได้รับอนุญาตจากเจ้าของลิขสิทธิ์ก่อน ยกเว้นเพื่อการอ้างอิง การวิจารณ์ และประชาสัมพันธ์

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

มาร์ก เคอร์ลันสกี.

นม! ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี = MILK! A 10,000-year food fracas. -- กรุงเทพฯ :

อีปซี กรุ๊ป, 2563.

444 หน้า.

1. นำนม. I. ไอริสา ชัน ศิริ, ผู้แปล. II. ชื่อเรื่อง.

641.3714

ISBN 978-616-301-717-8

บรรณาธิการอำนวยการ :

ศุภาวดี เกตุย

บรรณาธิการบริหาร :

สุวิชัย พิงษ์ภูมิ

ผู้ช่วยบรรณาธิการบริหาร :

วาสนา ชูรัตน์

กองบรรณาธิการ :

อุมมีสาลาม อุมาร คณิดา สุตราม พรพนิกา ครุโสภา นันทนา วุฒิ

หัวหน้าฝ่ายพิสูจน์อักษร :

สวภัทร เพ็ชรรัตน์

ฝ่ายพิสูจน์อักษร :

วันชัยพร เขียวขุ่ม สุธรัตน์ วรรณดาว

พิสูจน์อักษร :

สุณิสา เจริญนา

ออกแบบปก :

RabbitHood Studio

รูปเล่ม :

วรินทร์ เกตุรัตน์

ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาด :

นุชนันทน์ ทักซิณดาบัตติ

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด :

ชิตพล จันสด

ผู้จัดการทั่วไป :

เวชพงษ์ รัตนมาลี

จัดพิมพ์โดย :

บริษัท อีปซี กรุ๊ป จำกัด เลขที่ 37/145 रामคำแหง 98

แขวง/เขตสะพานสูง กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0 2728 0939 โทรสาร. 0 2728 0939 ต่อ 108

พิมพ์ที่ :

บริษัท วิชั่น พรินท์ส จำกัด โทร. 0 2147 3175-6

จัดจำหน่าย :

บริษัท อีปซี กรุ๊ป จำกัด โทร. 0 2728 0939

www.gypsygroup.net

www.facebook.com/gypsygroup.co.ltd

Line ID: @gypzy

สนใจสั่งซื้อหนังสือจำนวนมากเพื่อสนับสนุนทางการศึกษา สำนักพิมพ์ลดราคาพิเศษ ติดต่อ โทร. 0 2728 0939

มาร์ก เคอร์สันสกี

Milk!

A 10,000-Year Food Fracas

นม!

ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี

ไอริสา ชันศิริ แปล

แต่เพื่อนรักของผม ชาร์ลอตต์ ซิดี
หนึ่งในคนที่ดีที่สุดเท่าที่ผมเคยรู้จัก

คำนำสำนักพิมพ์

“วันนี้คุณอิ่มนมแล้วหรือยัง” เป็นประโยคที่คนไทยหลายคนคุ้นเคยกันเป็นอย่างดี เพราะนมอยู่ในชีวิตประจำวันของเรา ตื่นเช้าขึ้นมาหลายคนต้องตื้มนม (แต่หลายคนก็ไม่) นมมีมากมายหลายประเภท นอกจากนั้นมันยังอยู่ในอาหารทั้งคาวและหวาน นมอยู่รอบๆ ตัวเราเต็มไปหมด แต่เรารู้จักนมกันดีแค่ไหน?

หนังสือ ‘นม! ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี’ เล่มนี้ จะพาท่านผู้อ่านออกสำรวจโลกแห่งนม ย้อนรอยประวัติศาสตร์อันหลากหลายของนมตั้งแต่ตำนานการสร้างโลกของหลายวัฒนธรรมและหลายชนเผ่าที่ต่างล้วนยึดโยงอยู่กับ ‘นม’ อย่างกาแล็กซีที่เราอาศัยอยู่นี้ก็มีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า ‘มิลกี้เวย์’ (Milky Way) ตามตำนานในปกรณัมกรีก มิลกี้เวย์ถือกำเนิดขึ้นเมื่อครั้งที่เทพีเฮราทำนํ้านมหยดขณะที่กำลังให้นมเฮราคีสส์ หรือที่รู้จักกันในตำนานเทพโรมันคือเฮอรัลด์ และนํ้านมแต่ละหยดของเทพีเฮราก็กลายมาเป็นดวงดาว ลองคิดดูสิว่าเทพีเฮราต้องทำนํ้านมหยดขนาดไหน เพราะนักดาราศาสตร์สมัยใหม่คาดว่ามียอดาวถึง 4 แสนล้านดวงในกาแล็กซีของเรา

มาร์ก เคอร์สันสกี ผู้เขียน พาเราย้อนรอยประวัติศาสตร์ของหยดน้ำสีขาวแห่งชีวิตนี้จากยุคโบราณจนถึงยุคปัจจุบัน โดยเล่าถึงบทบาทที่น่าสนใจและสำคัญของนมไม่ว่าจะเป็นความสำคัญของการให้นมแม่ บทบาทที่เหมาะสมของบรรดาแม่ คุณสมบัติของนมทั้งที่เป็นคุณและเป็นโทษต่อสุขภาพ แหล่งนํ้านมที่ดีที่สุด การทำเกษตรกรรม สิทธิสัตว์ นมสดและนมพาสเจอร์ไรซ์ ความปลอดภัยในการบริโภคชีสนมสด บทบาทที่เหมาะสมของรัฐบาล กระแสอาหารออร์แกนิก ฮอว์โมน พืชพรรณธัญญาหารดัดแปลงพันธุกรรม ฯลฯ

มีการถกเถียงเรื่องนมกันอย่างน้อยก็ในช่วงหนึ่งหมื่นปีที่ผ่านมา นม

เป็นอาหารที่ก่อให้เกิดการโต้แย้งมากที่สุด ในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ เป็นอาหารอย่างแรกที่ถูกนำเข้าสู่ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ และยังเป็นอาหารที่มีกฎควบคุมมากที่สุด อย่างที่ 'มาร์ก เคอร์สันสกี' บอกไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า "นี่คือการต่อสู้ฟาดฟันเรื่องอาหารที่เหล่านักชิม พ่อครัว นักปฐพีวิทยา พ่อแม่ นักกิจกรรมสตรี นักเคมี นักระบาดวิทยา นักโภชนาการ นักชีววิทยา นักเศรษฐศาสตร์ และคนรักสัตว์ล้วนมีส่วนร่วมในสิ่งเวียน"

เสนออีกอย่างหนึ่งของหนังสือประวัติศาสตร์นมเล่มนี้ก็คือ เต็มเปี่ยมไปด้วยสูตรอาหารที่มันมเป็นหัวใจหลักตลอดทั้งเล่ม ทั้งสูตรโบราณและสมัยใหม่ให้คนรักการทำอาหารลองทำตามอย่างจุใจ และเชื่อเถอะว่ายังมีอีกหลายเรื่องที่เรายังไม่รู้เกี่ยวกับนมบรรจุอยู่ในหนังสือเล่มนี้ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องความเข้าใจผิดเกี่ยวกับนมที่ว่า คนที่ดื่มนมไม่ได้เป็นคนที่มีความผิดปกติบางอย่าง แต่ที่จริงแล้วอาการผิดปกติกลับเป็นการที่ดื่มนมได้ต่างหาก และเคยสังเกตกันไหมว่ามีเพียงมนุษย์เท่านั้นที่ยังดื่มนมหลังจากหย่านมแล้ว ซึ่งต่างจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมส่วนใหญ่ เพราะเหตุใด และมีอะไรบ้างที่เราไม่ควรพลาดเป็นอย่างยิ่งเกี่ยวกับนม

ขอเชิญท่านผู้อ่านเดินทางท่องเที่ยวไปในโลกแห่ง นม! ลัดเลาะไปใน ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี

ป.ล. เตรียมนมหนึ่งแก้วไว้จับ เพื่อเพิ่มอรรถรสในการอ่าน

ด้วยความปรารถนาดี
สำนักพิมพ์ยิปซี

คำนำผู้แปล

ใครบ้างที่ไม่เคยดื่มหรือกินนม พวกเราดื่มนมกันมาตั้งแต่เกิด บางคนอาจเริ่มจากนมแม่ อีกหลายคนอาจเริ่มจากนมผงซึ่งแม้จะไม่ใช่นมบริสุทธิ์ร้อยเปอร์เซ็นต์แต่ก็มีส่วนที่เป็นนมอยู่ สำหรับคนที่แพ้นม ถ้าไม่เคยลองก็คงไม่รู้ว่าตัวเองแพ้นมจริงไหม

จะมีสักกี่คนกันนะที่ไม่ชอบนม ถึงจะไม่ชอบดื่มอย่างน้อยก็น่าจะชอบกินนม เพราะนมไม่ได้อยู่แค่ในรูปของเครื่องดื่มน้ำขาวนวลแต่ยังมีผลิตภัณฑ์จากนมในรูปแบบอื่นอีกมากมาย เริ่มจากนมในรูปของไอศกรีมที่เย็นฉ่ำชื่นใจคนเมืองร้อนอย่างพวกเรา โยเกิร์ตสเปรี้ยวที่เราว่ากันว่าดีต่อสุขภาพ เนยที่ใช้ทาขนมปังหรือเป็นส่วนผสมของโดนัต เค้ก และขนมอีกมากมายที่น่าจะเป็นของโปรดของใครหลายคน นมเบเกอรี่ที่ขาดนมกับเนยเป็นส่วนประกอบคงจะอร่อยน้อยลงมาก นอกจากนั้นยังมีชีสที่ไม่ได้อยู่แค่ในอาหารหวานแต่ยังอยู่ในอาหารคาวจานเด็ด ที่ใกล้ตัวและหากินได้ง่ายที่สุดก็คงจะเป็นพิซซ่า ลาซานญา และเมนูอบชีสต่างๆ ถ้าไม่ได้แพ้นมอย่างน้อยก็ต้องมีของโปรดสักอย่างที่มีนมเป็นส่วนประกอบบ้างล่ะ

นมอยู่ใกล้ตัวเรามาก แต่จริงๆ แล้วเรารู้จักนมกันดีแค่ไหน การที่มนุษย์คิดเอานมสัตว์อื่น เช่น วัว แพะ แกะ ควาย ม้า หรือแม้กระทั่งอูฐ มาดื่มและกินนอกเหนือไปจากนมแม่นั้นมีที่มาอย่างไร มีใครรู้บ้างว่านมอูฐกินได้และยังเป็นอาหารสำคัญของคนบางชนบนโลกใบนี้ รู้ไหมว่าผลิตภัณฑ์นมยอดฮิตจากทิเบตคืออะไร มีใครรู้ไหมว่าแม่วัวที่ผลิตนมให้เราดื่มกินอยู่ทุกวันนี้มีชีวิตความเป็นอยู่กันอย่างไร มีใครพอรู้บ้างว่าเตยournมแม่ได้กลายเป็นสินค้าไปแล้ว และมีใครตอบได้ไหมว่านมอะไรดีที่สุด

ประวัติศาสตร์นมในหนังสือเล่มนี้ไม่ได้ยืดเยื้อนานาเบื่อ แต่เต็มไปด้วยเรื่องราวที่บางคนอาจไม่เคยรู้ ไม่เคยเห็นและไม่เคยเข้าใจมาก่อน มาร์กเคอร์ลันสกีจะพาเราไปสำรวจโลกแห่งนมผ่านการบอกเล่าที่เหมือนกับกำลังถ่ายทอดเรื่องราวมหากาพย์ที่มีทั้งตอนที่ตื่นเต้น ขวบประหลาดพรั่นพรึง น่า

เศร้า และยังชวนให้อีกด้วย เพราะว่าถ้าอ่านจบแล้วบางคนอาจนึกอยากดื่มนมเย็นๆ สักแก้ว กินโยเกิร์ตชื่นใจสักถ้วย หรือไม่กี่ช้อนไอศกรีมมานั่งกินให้จ๋ำใจ คนอื่นอาจหยุดแะที่ชั้นวางชีสในซูเปอร์มาร์เก็ตหลังจากที่แค่เดินผ่านเฉยๆ มาตลอด หรือไม่กี่ชั่วโมงกับการเลือกโยเกิร์ตบนชั้นมากขึ้น บางคนอาจอยากลุกขึ้นมาทำเมนูนมตามสูตรในหนังสือเล่มนี้ หรือไม้อาจจะคิดฝันอยากมีฟาร์มนมเป็นของตัวเองขึ้นมาก็ได้

ไม่ว่าจะอย่างไร สิ่งที่น่าใจได้อย่างแน่นอนคือหนังสือเล่มนี้จะเปิดโลกใบใหม่ให้กับคนอ่าน และมุมมองที่คุณมีต่อนมจะเปลี่ยนไปตลอดกาล

ไอริสา ชันศิริ

ช่างน่าเศร้านักที่เราไม่มีความทรงจำเกี่ยวกับนมแม่หรือเมื่อ
ยามแรกเห็นโลกใบนี้เลย เพราะดวงตานั้นพร่าเลือนไปด้วย
น้ำตาที่หลังรินออกมายามร้องจะกินนม...

จากเรื่องสั้น 'นม' (Milk) โดย เชิด ฟาอิก อะบาซียานิก¹

¹ นักประพันธ์ชาวตุรกี-ผู้แปล

สารบัญ

คำอธิบายเกี่ยวกับสูตรอาหาร

ตอนที่หนึ่ง ก้อนน้ำมันมสแปลอดภัย

1. แรกลิ้มรสความหวาน	23
2. บุตเปรี้ยวในดินแดนพระจันทร์เสี้ยวอันอุดมสมบูรณ์	43
3. อารยธรรมชีส	51
4. คนเถื่อนเปื้อนเนย	65
5. นมกลางทะเลทราย	91
6. คินวันของนมกับเบียร์	105
7. คนหัวชีส	127
8. วิธีทำพุดดิ้ง	141
9. นมที่ใครๆ ก็โปรดปราน	161

ตอนที่สอง ดื่มน้ำอันตรา

10. โหยหานม	207
11. นมชนิดแรกที่ปลอดภัย	229
12. การต่อสู้ครั้งใหม่ที่ไม่มีความสิ้นสุด	239
13. แม่วัวอุตสาหกรรม	253
14. การปรุงอาหารสมัยใหม่	285

ตอนที่สาม แม่วิวและความจริง

15. การทำเนยแบบทิเบต	307
16. มังกรเล็กพ่าย	319
17. ความรุ่มรวยในสรวงสวรรค์แห่งวิว	333
18. การผลิตด้วยฝีมือแบบดิบ	363
19. การแสวงหาจันทามติ	391
20. การริเริ่มที่สุ่มเสี่ยง	417

กิตติกรรมประกาศ 440

ประวัติผู้แปล 443

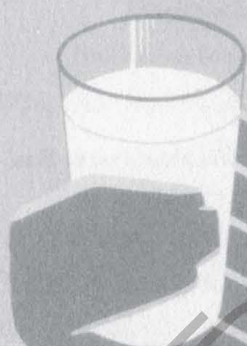
Milk!

A 10,000-Year Food Fracas

นม!

ความโกลาหลแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี

ENERGY
FOOD



MILK
FOR WARMTH

CLEVELAND DIVISION OF HEALTH - FOOD AND DRUG ADMINISTRATION 4

คำอธิบายเกี่ยวกับสูตรอาหาร

Si vous n'êtes pas capable d'un peu d'alchimie, ce n'est pas la peine de vous mettre en cuisine.

หากไม่รู้เรื่องเล่นแร่แปรธาตุแม้เพียงน้อย ก็อย่าได้รุ่มรวยเข้า
ครัวเลย

โคเลตต์²

ผมมักใส่สูตรอาหารลงในหนังสือของตัวเองอยู่บ่อยๆ ใช่เพราะอยากเขียนตำราอาหาร แต่เป็นเพราะตัวผมเชื่อว่าสูตรอาหารคือสิ่งประดิษฐ์ที่ไม่อาจประเมินค่าได้ สูตรอาหารสอนเราเกี่ยวกับสังคมต่างๆ และระบบระเบียบของสังคมที่สูตรเหล่านั้นถูกคิดค้นขึ้นมา ทั้งยังบอกให้รู้ว่าชีวิตเมื่อยามที่อาหารเหล่านั้นถูกปรุงขึ้นครั้งแรกเป็นอย่างไร ปกติแล้วผมไม่เคยนึกถึงวลว่าสูตรการปรุงจะทำให้ได้อาหารจานอร่อยออกมาหรือไม่

แต่ระหว่างการศึกษาค้นคว้าเพื่อเขียนหนังสือเล่มนี้ ผมได้เจอเมนูจากนมนมากมายให้เลือกสรรจึงตัดสินใจเลือกงานที่อร่อยมาใส่ไว้ และดังนั้นจึงอยากแนะนำให้ผู้อ่านลองทำตามสูตรเหล่านั้น อย่างไรก็ตาม ผมจะไม่ลงเมนูคอกเทลชีสที่เรียกว่า 'น้านม' ของริชาร์ด นิกสัน³ หรือพวกนมดัดแปลงสูตรสำหรับทารก ผมยังไม่ชอบกินนมบั้งปั้งแชนมด้วย แต่

² โคเลตต์ (Colette) นักประพันธ์หญิงชาวฝรั่งเศสซึ่งผลงานนวนิยายที่เป็นที่รู้จักคือเรื่อง Gigi-ผู้แปล

³ ริชาร์ด นิกสัน (Richard Nixon) ประธานาธิบดีคนที่ 37 ของสหรัฐอเมริกา-ผู้แปล

แพนเค้กครีมกับจังก์ต⁴ ซิลลาลับ⁵ และโพเซ็ต⁶ ล้วนแล้วแต่เป็นเมนูจากอดีตที่คู่ควรให้ลืมนอง คุณอาจชอบพุดดิ้งอินเดีย ไอศกรีมขิง สตรอร์เบอร์รี่ซันเดย์ร็อน ไอศกรีมกล้วยจาเมกา หรือโดยเฉพาะอย่างยิ่งไอศกรีมเจลาโตคาเฟลาเต้ของเปลเลกริโน อาร์ตูซี⁷ ขอแนะนำให้ลองสูตรซูบวิชีสวาส⁸ ดันตำรับอันเลื่องลือของหลุยส์ ตีอาตี⁹ ยังมีสูตรอาหารอย่างอื่นอีกมากมาย อาทิ สูตรอาหารอินเดียหลายสูตรที่เกิดจากวิธีการปรุงอาหารจานนมที่ยอดเยี่ยมที่สุด

ผมใส่สูตรอาหารดั้งเดิมลงในหนังสือโดยไม่ได้ปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้ทันสมัยแต่อย่างใด เพียงแต่เพิ่มคำอธิบายเล็กๆ น้อยๆ ไว้ [ในวงเล็บ] เพราะบางสูตรโดยเฉพาะที่เก่าแก่นั้นค่อนข้างจะคลุมเครือและทำตามยากหนึ่งในสูตรที่ว่าก็คือสูตรชีสเค้กของคาโต¹⁰ ซึ่งหลายคนพยายามจะทำความเข้าใจ แต่ก็ดูเหมือนไม่มีใครรู้ว่าจริงๆ แล้ว ชีสเค้กนี้ต้องออกมาเป็นรูปแบบไหน นั้นหมายความว่าชีสเค้กแบบที่คุณทำออกมามีโอกาสจะเป็นชีสเค้กของคาโตได้มากพอๆ กับของคนอื่น ลองปรับเปลี่ยน สร้างสรรค์ และใช้เครื่องมือสมัยใหม่ เช่น เตาอบและเครื่องทำไอศกรีมได้ตามใจอาหารจานเด็ดที่สุดคืองานที่เชฟเพิ่มความเป็นตัวเองลงไปแม้ว่าจะทำตามสูตรเก่าแก่ก็ตาม เหมือนอย่างทีโคเลตตีได้กล่าวไว้ ลองเล่นแร่แปรธาตุดูสักหน่อย

⁴ จังก์ต (junkt) ขนมหวานชนิดหนึ่งทำจากนมปรุงรสหวานผสมกับเอนไซม์เรนเนตที่ได้จากกระเพาะวัว ซึ่งมีฤทธิ์ทำให้นมจับกันเป็นก้อน-ผู้แปล

⁵ ซิลลาลับ (syllabub) ขนมหวานอังกฤษแบบโบราณทำจากวิปครีมผสมกับไวน์เชอร์รี่หรือไวน์ขาวและน้ำตาลโดยมักจะใส่เลมอนด้วย-ผู้แปล

⁶ โพเซ็ต (posset) ขนมหวานแบบอังกฤษทำจากครีมผสมกับน้ำตาลและผลไม้รสเปรี้ยว-ผู้แปล

⁷ เปลเลกริโน อาร์ตูซี (Pellegrino Artusi) นักธุรกิจและนักเขียนชาวอิตาลี ซึ่งโด่งดังจากการเขียนตำราอาหารชื่อ *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* หรือ วิทยาศาสตร์ในครัวและศิลปะแห่งการกินดี-ผู้แปล

⁸ ซูบวิชีสวาส (vichyssoise) คือ ซุปแบบเย็นที่มีส่วนผสมของครีม ต้นหอม ต้นกระเทียม และมันฝรั่ง-ผู้แปล

⁹ หลุยส์ ตีอาตี (Louis Diat) เชฟและนักเขียนตำราอาหารชาวฝรั่งเศสซึ่งได้ชื่อว่าเป็นผู้คิดค้นซูบวิชีสวาส-ผู้แปล

¹⁰ คาโตผู้กล่าวถึงหรือมาร์คัส พอร์ซิอุส คาโต ทหาร ภูมิศาสตร์ และนักประวัติศาสตร์ชาวโรมันผู้บันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับชีสเค้กไว้ในหนังสือคู่มือเกษตรกรรมที่มีชื่อว่า *De Agri Cultura* ซึ่งเป็นหนังสือที่เขียนด้วยภาษาละตินที่เก่าแก่ที่สุดในโลกที่ยังคงหลงเหลืออยู่-ผู้แปล

- ตอนที่หนึ่ง -

ก้อนน้ำมันมสแนปลอดภัย



มันทำให้ผมครึ่งหนึ่งจับเป็นก้อนแล้วพับไว้ในกระซอนหวาย
แต่อีกครั้งหนึ่งมันเทใส่ซามเก็บไว้ต้มตอนมือคั่ว

ไอติสซุสขณะเฝ้าสังเกตุยักษ์ตาเดียวไซคลอปส์
จาก มหาเทพยไอติสซีย์โดยโยเมอร์

1

แรกลิบรสความหวาน

เพราะนมคืออาหารและหนังสือเล่มนี้มีสูตรอาหารมากกว่า 126 สูตร จึงอาจมองได้ว่าเป็นหนังสือในหมวดอาหาร แต่นมเป็นอาหารที่มีประวัติศาสตร์ มีการถกเถียงเรื่องนมกันอย่างน้อยก็ในช่วงหนึ่งหมื่นปีที่ผ่านมานมยังเป็นอาหารที่ก่อให้เกิดการโต้แย้งมากที่สุดในประวัติศาสตร์มนุษยชาติ ทำให้มันเป็นอาหารอย่างแรกที่ถูกนำเข้าสู่ห้องปฏิบัติการวิทยาศาสตร์สมัยใหม่และยังเป็นอาหารที่มีกฎควบคุมมากที่สุดด้วย

ผู้คนถกเถียงกันเรื่องความสำคัญของการให้นมแม่ บทบาทที่เหมาะสมของบรรดาแม่ คุณสมบัติของนมทั้งที่เป็นคุณและเป็นโทษต่อสุขภาพ แหล่งน้ำนมที่ดีที่สุด การทำเกษตรกรรม สิทธิสัตว์ นมสดและนมพาสเจอร์ไรซ์ ความปลอดภัยในการบริโภคชีสนมสด บทบาทที่เหมาะสมของรัฐบาล กระแสอาหารออร์แกนิก ฮอโมเนน ฟิชฟรอนธัญญาหารตัดแต่งพันธุกรรม¹¹ และอีกหลายต่อหลายเรื่อง

นี่คือการต่อสู้ฟาดฟันเรื่องอาหารที่เหล่านักชิม พ่อครัว นักปฐพีวิทยา พ่อแม่ นักกิจกรรมสตรี นักเคมี นักระบาดวิทยา นักโภชนาการ นักชีววิทยา นักเศรษฐศาสตร์ และคนรักสัตว์ล้วนมีส่วนร่วมในสิ่งเวียน

หนึ่งในความเข้าใจที่ผิดอย่างมหันต์เกี่ยวกับนมก็คือ คนที่ดื่มนมไม่ได้เป็นคนที่มีความผิดปกติบางอย่าง แต่ที่จริงแล้ว อาการผิดปกติกลับ

¹¹ genetically modified หรือที่รู้จักกันในชื่อฟิชเจเอ็มไอ-ผู้แปล

เป็นการที่ดื่มนมได้ต่างหาก คนดื่มนมส่วนใหญ่สืบเชื้อสายมาจากชาวยุโรป และด้วยความที่เราอาศัยกันอยู่บนโลกที่เหมือนกันมียุโรปเป็นศูนย์กลาง จึงคิดไปว่าการบริโภคผลิตภัณฑ์นมได้เป็นเรื่องปกติ เป็นสิ่งที่คนในบางภูมิภาคของโลกไม่ทำเพราะเป็นโรคที่รู้จักกันในชื่อ การแพ้น้ำตาลแลคโตส¹² แต่อาการแพ้ น้ำตาลแลคโตสนี้ถือว่าเป็นลักษณะทางธรรมชาติของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมทั้งหมด มนุษย์เป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมเพียงสายพันธุ์เดียวที่ยังบริโภคนมหลังจากหย่านมแล้วซึ่งดูเหมือนจะเป็นการทำทลายกฎธรรมชาติ โดยธรรมชาติทารกของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมส่วนใหญ่จะกินนมจนกระทั่งพร้อมที่จะกินอาหาร และเมื่อถึงตอนนั้นยีนก็จะเข้ามาปิดกั้นความสามารถในการย่อยนม เราจะสามารถย่อยน้ำตาลแลคโตสซึ่งมีอยู่ในนมได้ก็ต่อเมื่อมีแลคเตสหรือก็คือเอนไซม์ที่ถูกควบคุมด้วยกลไกทางพันธุกรรมอยู่ในลำไส้เกือบทุกคนเกิดมาพร้อมกับเอนไซม์แลคเตสนี้ ถ้าหากไม่มี ทารกก็จะกินนมแม่ไม่ได้ แต่เมื่อทารกส่วนใหญ่เติบโตขึ้น ยีนก็ปิดการผลิตแลคเตสลง และเด็กที่โตแล้วไม่สามารถบริโภคนมได้อีกต่อไป

ทว่ามีบางอย่างผิดปกติเกิดขึ้นกับชาวยุโรป รวมถึงชาวตะวันออกกลาง แอฟริกาเหนือ และผู้คนจากอนุทวีปอินเดีย¹³ คนเหล่านี้ขาดยีนตัวที่วานี้ ดังนั้น จึงยังสามารถผลิตแลคเตสและบริโภคนมได้จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่

ยีนตัวนี้ถูกส่งต่อภายในชนเผ่าที่มีความเชื่อมโยงกันทางสายเลือดและวงศ์ตระกูล ดังนั้น แม้ว่าชาวแอฟริกันผิวสีส่วนใหญ่จะแพ้ น้ำตาลแลคโตส แต่ชนเผ่ามาไซ¹⁴ ซึ่งเลี้ยงวัวกลับไม่ได้เป็นแบบนั้น พวกเขาที่แพ้คือพวกคนที่ไม่ผสมติดกันจนอยู่ในวัฒนธรรมของตน แต่ในสังคมที่มีวัฒนธรรมการผลิตนม เช่น ชนเผ่ามาไซหรือชาวอินเดียในเอเชีย ความ

¹² การแพ้ น้ำตาลแลคโตส (Lactose intolerance) คนไทยอาจคุ้นเคยกับชื่อโรคแพ้นม-ผู้แปล

¹³ ดินแดนที่เรียกว่าอนุทวีปอินเดียประกอบไปด้วยประเทศบังกลาเทศ ภูฏาน อินเดีย มัลดีฟส์ เนปาล ศรีลังกา และปากีสถาน-ผู้แปล

¹⁴ มาไซ (Masai) ชนเผ่ากึ่งเร่ร่อนที่อาศัยอยู่ในประเทศเคนยาและแทนซาเนีย-ผู้แปล



สามารถในการย่อยนมยังคงมีอยู่ในตัวพวกเขา ชาวยุโรปในยุคแรกก็มีวัฒนธรรมการผลิตนมจึงไม่แพ้น้ำตาลแลคโตสเช่นเดียวกับทางตอนเหนือของทวีป ที่ซึ่งฤดูกาลเพาะปลูกค่อนข้างสั้นทำให้จำเป็นต้องมีแหล่งอาหารเสริม แต่การไม่แพ้น้ำตาลแลคโตสก็ไม่ได้ขึ้นอยู่กับสภาพอากาศเสียทั้งหมด ชาวอเมริกันแต่ดั้งเดิมแพ้น้ำตาลแลคโตส พวกเขาอาศัยอยู่ในอาณาเขตซึ่งกินอาณานิคมของสองทวีปตั้งแต่เขตปาตาโกเนีย¹⁵ ไปจนถึงเขตอะแลสกา¹⁶ และต้องเผชิญกับสภาพอากาศทุกรูปแบบเท่าที่จะจินตนาการได้

แม้ทุกวันนี้ชาวยุโรปส่วนมากจะดื่มนม แต่เรากลับยังไม่รู้ขอบเขตอาการแพ้น้ำตาลแลคโตสแต่แรกเริ่มภายในทวีปนี้ เพราะเมื่อหลายศตวรรษก่อนยังไม่ได้มีการดื่มนมอย่างแพร่หลาย ซึ่งขัดแย้งกับโยเกิร์ตเป็นที่นิยมในเขตนี้ก็จริงแต่ทั้งสองอย่างไม่มีน้ำตาลแลคโตสเป็นส่วนประกอบ และนี่ก็อาจเป็นเหตุผลที่ทำให้ชาวยุโรปโปรดปราน ณ จุดใดจุดหนึ่งของช่วงเวลาจากตอนนั้นถึงตอนนี้ ชาวยุโรปได้เริ่มดื่มนม และด้วยความที่พวกเขาชอบถือเอาความผิดปกติของตนเป็นบรรทัดฐานจึงพาสัตว์ให้นมไปด้วยทุกที่บนโลกใบนี้

★ ★ ★

หากจะคิดว่านมเป็นแค่อาหารอีกอย่างหนึ่งก็เท่ากับว่าเรามองข้ามกาแล็กซีที่เราอยู่อาศัยไป นี่ไม่ได้หมายความว่าแค่ในเชิงเปรียบเทียบเท่านั้นแต่ยังหมายความว่าตามตัวอักษรด้วย กาแล็กซีของเรามีชื่อเป็นภาษาอังกฤษว่า มิลกี้เวย์ (Milky Way)¹⁷ นอกจากนั้น ทั้งชื่อนี้และคำว่า ‘กาแล็กซี’ เองก็

¹⁵ ดินแดนตรงตอนปลายใต้สุดของทวีปอเมริกาซึ่งมีอากาศร้อน ครอบคลุมพื้นที่ของประเทศอาร์เจนตินาและชิลี-ผู้แปล

¹⁶ รัฐทางตอนเหนือสุดของสหรัฐอเมริกาซึ่งมีอากาศเย็น-ผู้แปล

¹⁷ ชื่อนี้แปลว่าทางช้างเผือกซึ่งตั้งตามรูปลักษณ์ของกาแล็กซีเมื่อมองจากดาวโลกของเรา-ผู้แปล



ลัณมีที่มาจากคำว่า กาลา (gala) ซึ่งแปลว่านมในภาษากรีก ตามตำนานในปกรณัมกรีก มิลกเวย์ถือกำเนิดขึ้นเมื่อครั้งที่เฮรา (Hera) เทพีแห่งความเป็นอิสตรีของชาวกรีกทำน้ำนมหยดขณะที่กำลังให้นมเฮราคลีส (Heracles) หรือที่ชาวโรมันรู้จักกันในชื่อเฮอรัคิวลีส (Hercules) น้ำนมแต่ละหยดของนางกลายมาเป็นจุดเล็กๆ เปล่งแสงสว่างที่เราเรียกกันว่าดวงดาว เฮราคงจะต้องทำน้ำนมหกเยาะแฉะ เพราะนักดาราศาสตร์สมัยใหม่คาดว่ามียอดดาวถึง 4 แสนล้านดวงในกาแล็กซีของเรา

หลายวัฒนธรรมมีตำนานแห่งการสร้างโลกที่ยึดโยงอยู่กับนมชนเผ่าฟูลานีในแอฟริกาตะวันตกเชื่อว่าโลกถือกำเนิดขึ้นจากน้ำนมหยดนมเหิมซึ่งให้กำเนิดทุกสรรพสิ่ง ตามตำนานของชาวนอร์สแต่แรกเริ่มนั้นมียักษ์น้ำแข็งตนหนึ่งนามว่าอิมิเยร์ (Ymir) ซึ่งดำรงชีวิตอยู่ด้วยการฟังกาแม่วัวที่กำเนิดขึ้นจากน้ำค้างแข็งละลาย เต้าทิ้งสี่ของแม่วัวเป็นต้นกำเนิดของแม่น้ำแห่งนมซึ่งหล่อเลี้ยงโลกที่กำลังก่อกำเนิดขึ้นมา

ณ บริเวณที่เป็นประเทศอิรักในปัจจุบัน วัฒนธรรมของชาวสุเมเรียนหรือก็คืออารยธรรมแรกที่พัฒนาภาษาเขียนขึ้นมาคือหนึ่งในวัฒนธรรมแรกๆ ที่มีกรรมรัตนมัสต์ว์เลี้ยง ตามตำนานบทหนึ่งของพวกเขานักบวชผู้มีนามว่าชามาซ (Shamash) ซึ่งอาศัยอยู่ในเมืองอูรุก (Uruk) ได้สนทนากับบรรดาสัตว์และโน้มน้าวให้พวกมันเลิกให้น้ำนมแต่เทพิดานิดาบา (Nidaba) แต่คนเลี้ยงแกะสองพี่น้องเกิดไปล่วงรู้แผนการนี้เข้าจึงฉลักชามาซลงสู่แม่น้ำยูเฟรติส ซึ่งทันใดนั้นนักบวชได้กลายร่างเป็นแกะ สองพี่น้องรู้ทันจึงโยนเขาลงไปในแม่น้ำยูเฟรติสอีกครั้ง คราวนี้ชามาซกลายร่างเป็นแม่วัว แต่ก็ถูกจับได้อีกเป็นหนที่สามเขาจึงแปลงกายเป็นเสียงผาซึ่งเป็นสัตว์ชนิดหนึ่งในวงศ์วานวัวควาย ดูเหมือนว่าตำนานนี้ก็คือเรื่องราวของการแสวงหาสัตว์ให้นมที่เหมาะสมนั่นเอง

ไอซิส (Isis) เทพีแห่งความเป็นมารดาผู้มอบชีวิตของชาวอียิปต์ก็มักจะถูกวาดภาพขณะที่กำลังให้นมองค์ฟาโรห์ ขณะที่สามีของนาง เทพโอสิริส (Osiris) ก็ได้รับการสรรเสริญจากการเทนมหนึ่งถ้วยทุกวันตลอด



ทั้งปี ไอซิสคือเทพีที่เป็นที่นิยมชมชอบไปทั่วเขตตะวันออกกลางและมักจะถูกวาดให้มีหน้าอกขนาดใหญ่และมีหัวกับเขาแบบแมว ส่วนอาร์ทีมิส (Artemis) เทพีไอซิสแบบฉบับชาวกรีกก็มักจะถูกวาดให้มีนมหลายเต้า ชาวอียิปต์ยังนับถือเทพีอีกองค์หนึ่งนั่นก็คือฮาเธอร์ (Hathor) เทพีแม่วัว นอกจากนั้น นมยังเป็นสิ่งที่มักถูกนำมาเป็นเครื่องสักการบูชาในวิหารของชาวอียิปต์ด้วย

เชื่อกันว่าเด็กทารกจะมีบุคลิกลักษณะตามแม่นมของตน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องค้นหาคนเลี้ยงเด็กอย่างรอบคอบใส่ใจ มีเรื่องเล่าว่าที่เทพซุส (Zeus)¹⁸ มีนิสัยเจ้าชู้หลายใจนักหนา ก็เพราะว่าเมื่อตอนที่อยู่เกาะครีต ได้ดื่มนมจากแพะ สัตว์ที่มีชื่อกระฉ่อนในเรื่องความมัวเมา กามโลภภัย ในวัฒนธรรมของชาวอัสซีเรียน ทารกที่ดื่มนมจากแม่นมคนเดียวกันจะถือว่าเป็นพี่น้องร่วมสายน้ำนมและห้ามแต่งงานกัน

จดหมายฉบับหนึ่งที่เขียนถึงคุณแม่มือใหม่ชาวโรมันในช่วงสามร้อยหรือสองร้อยปีก่อนคริสตกาล มีข้อความว่า “แม่นมจะต้องไม่เจ้าอารมณ์หรือพุดมาก อีกทั้งยังต้องไม่ตะกละตะกลาม แต่จะต้องเป็นคนมีระเบียบและรู้จักควบคุมตนเอง ปิดติดกับความเป็นจริง ทั้งยังต้องไม่ใช่ชาวต่างชาติ เว้นแต่จะเป็นชาวกรีก” ข้อกำหนดอย่างสุดท้ายนี้ยังปรากฏให้เห็นอยู่บ่อยครั้งในยุคกรีกโบราณ ช่วงศตวรรษที่ 1 และ 2 ในยุคคริสตกาล ไชรานุส แพทย์ชาวกรีกได้ย้ำกับชาวกรีก-โรมันอยู่ซ้ำๆ ว่าแม่นมจะต้องเป็นชาวกรีก

ชาวฮินดูเคยและยังคงให้ความเคารพต่อแม่วัว โดยคำว่า อฆนุยา (aghnya) ที่แปลว่าแม่วัวในภาษาสันสกฤตยังมีความหมายอีกอย่างหนึ่งว่า “สิ่งที่จะสังหารมิได้” ศาสนาฮินดูมีตำนานการสร้างที่ว่าองค์พระวิษณุได้ทรงทำพิธีกวณเกษียร¹⁹ สมุทราเพื่อสร้างจักรวาล

ชาวคริสต์ในยุคแรกๆ มองว่าการบูชาแม่วัวเช่นนี้คือวิถีของพวกคนป่านอกรีต แต่ศาสนาของพวกเขาเองก็มีการพูดถึงนมอยู่เหมือนกันแต่เป็น

¹⁸ มหาเทพผู้ยิ่งใหญ่เหนือเทพทั้งปวงแห่งเขาโอลิมปัสตามปกรณัมกรีก-ผู้แปล

¹⁹ เกษียรแปลว่าน่านม-ผู้แปล



นมของมนุษย์ พระแม่มีรักมักถูกวาดภาพให้เปิดหน้าอกข้างหนึ่งและหลัง
น้ำนม ว่ากันว่าเบอร์นาร์โดแห่งแคลโวซ์ซึ่งเป็นหนึ่งในผู้นำคนสำคัญของ
ชาวคริสต์ในศตวรรษที่ 12 ได้รับแรงบันดาลใจมาจากพระนางมารี
พระมารดาผู้ทรงพรหมจรรย์แห่งพระคริสต์ซึ่งมาปรากฏกายต่อหน้าโดยเผย
หน้าอกข้างหนึ่งและบีบน้ำนมสามหยดลงสู่ปากของเขา

ในช่วงยุคกลาง ศาสนาคริสต์เต็มไปด้วยเรื่องราวของผู้คนที่ได้ดื่ม
น้ำนมของพระแม่มีรัก และในไม่กี่กรณีที่ไม่สามารถอธิบายได้ยังมีเรื่องราว
การดื่มนมพระเยซูคริสต์ด้วย คนเหล่านี้ไม่ได้ดื่มแบบประหยัดเพียงแค่
สามหยดแบบเบอร์นาร์โดแต่ได้ดื่มแบบเป็นกระแสดาวโด้งสายยาว อย่าง
น้อยนั้นก็ตามที่ศิลปินบางคนวาดภาพเอาไว้ มีเรื่องเล่าว่านักบวชผู้ึงเซลลา
คนหนึ่งได้รับภูมิปัญญาอันยิ่งใหญ่ เมื่อพระนางมีผู้มีพระสุรเสียงแผ่วเบา
อ่อนหวานเรียกให้เข้าไปใกล้ก่อนจะเปลือยอกทั้งสองข้างและให้เขาดูดกินนม
อยู่เป็นเวลานาน ทั้งหมดทั้งมวลนี้ล้วนสะท้อนให้เห็นถึงความเชื่อเก่าแก่ที่
ยังคงอยู่ของชาวคริสต์ที่ว่าเด็กที่ได้ดื่มนมจากอกจะรับเอาลักษณะของสตรี
ที่ให้นมมาด้วย

ชาวคริสต์ในยุคกลางคิดว่านมคือเลือดที่เปลี่ยนเป็นสีขาวเมื่อเดินทาง
มาถึงทรวงอก นมจึงเป็นอาหารต้องห้ามในวันศักดิ์สิทธิ์ปลอดเนื้อซึ่งนับ
แล้วก็เกินครึ่งหนึ่งของจำนวนวันในหนึ่งปี ผู้นับถือศาสนาพุทธชาวญี่ปุ่นก็
มีความเชื่อแบบเดียวกันนี้และหลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์นม พวกเขา
ดูถูกชาวตะวันตกโดยมองว่าคนเหล่านั้นบริโภคผลิตภัณฑ์นมมากเกินไป
พวกเขาอ้างว่าได้กลืนผลิตภัณฑ์เหล่านั้นจากตัวชาวตะวันตก และกระทั่ง
ในศตวรรษที่ 20 ก็ยังเรียกพวกชาวตะวันตกอย่างดูถูกดูแคลนว่า *บะตะ
ดะสะคุ* ที่แปลว่า “พวกตัวเหม็นสาบนมเนย”

แม้แต่ชาวียกก็ยังไม่สบายใจกับการบริโภคผลิตภัณฑ์นมเท่าไรนัก
ในหนังสืออพยพจากพระคัมภีร์ไบเบิลภาคพันธสัญญาเดิม มีข้อความตอน
หนึ่งที่ว่า “เจ้าต้องไม่ดื่มแพะหนุ่มในน้ำนมของแม่แพะนั้น” ข้อความนี้ถูก
ตีความว่าเป็นข้อห้ามไม่ให้กินผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ใดๆ แม้กระทั่งไก่



พร้อมผลิตภัณฑ์นมโดยเด็ดขาด

แต่ในยุคโบราณก็ยังมีบรรดาคนที่ยืนหยัดเชื่อมั่นในคุณสมบัติสร้างเสริมสุขภาพของนมอยู่เหมือนกัน ในจารึกอักษรลิ่มของชาวซูเมเรียนก็มีการระบุไว้ว่านมและไขมัน ซึ่งก็คือเครื่องดื่มนมชาติเปรี้ยวคล้ายโยเกิร์ต สามารถช่วยรักษาอาการป่วยได้ พลินีผู้อาวุโส นักเขียนชาวโรมันจากช่วงศตวรรษที่ 1 ของยุคคริสตกาลได้กล่าวว่านมเป็นยาถอนพิษที่ชะงัดนักสำหรับคนที่ถูกคลื่นประทุเข้าไ

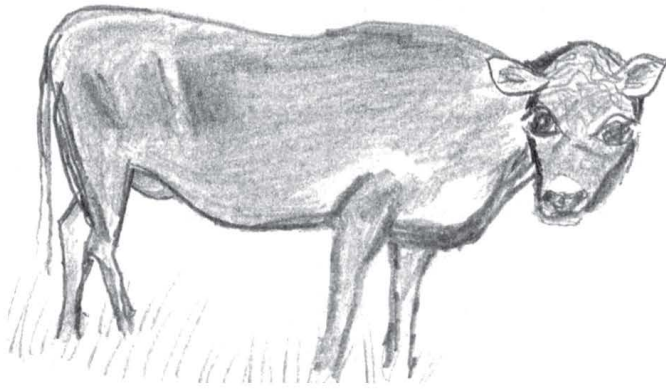
การผลิตนมคือสิ่งที่จำแนกความเป็นสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม ลำดับชั้นตามการจำแนกสิ่งมีชีวิตในเชิงวิทยาศาสตร์ที่เรียกว่าชั้นแมมมาเลีย (Mammalia) ซึ่งรวมมนุษย์เข้าไปด้วยก็ได้ชื่อมาจากคำว่า แมมมอล (Mammal) ในภาษาละตินที่แปลว่า 'มีหน้าอก' เราคือสัตว์ในลำดับชั้นผลิตนมและเราแบ่งปันนมในหมู่พวกเราตัวเอง ขณะที่สัตว์อื่นนอกเหนือไปจากมนุษย์จะดื่มแต่นมแม่ของพวกเขา เว้นแต่มนุษย์จะเข้าไปแทรกแซง

อย่างไรก็ดี นมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมส่วนใหญ่ได้รับการยอมรับว่าเป็นอาหารในระดับที่แตกต่างกันไป และคำถามที่ว่านมอะไรคือนมที่ดีที่สุดก็ยังคงเป็นหนึ่งในคำถามที่ก่อให้เกิดการโต้เถียงอย่างไม่สิ้นสุดในประวัติศาสตร์ แต่ก็ยังไม่มีความเห็นที่ตรงกันอย่างเป็นสากลแม้กระทั่งในเรื่องที่ว่านมของมนุษย์นั้นดีต่อมนุษย์ที่สุด

นมแต่ละชนิดมีปริมาณไขมัน โปรตีน และน้ำตาลแลคโตสแตกต่างกันไป และมีข้อได้เปรียบหลากหลายเกี่ยวกับคุณสมบัติและโทษจากการบริโภคนมแต่ละชนิด เป็นเวลานานหลายศตวรรษที่นมซึ่งมีไขมันสูงถูกมองว่าเป็นนมที่ดีที่สุด ขณะที่นมไขมันต่ำหรือขาดมันเนยกลับถูกมองว่าเป็นของปลอม อันที่จริงแล้ว การขายนมแบบหลังนี้ยังถือว่าผิดกฎหมายเสียด้วยซ้ำ วัวพันธุ์ที่ให้นมไขมันสูง เช่น แอร์เชอร์ เจอร์ซีย์ และเกิร์นชีย์ถือว่าเป็นสิ่งมีค่าโดยเฉพาะสำหรับการทำชีส

คนมักพูดกันว่านมที่ถูกผลิตขึ้นตามธรรมชาติเพื่อเลี้ยงดูทารกเกิดใหม่





วัวสายพันธุ์เจอร์ซีย์

นั่นคืออาหารที่ดีที่สุด และยังเป็นที่ยอมรับกันมานานแล้วว่าทารกมนุษย์ ลูกวัว และลูกแกะมีความต้องการแตกต่างกัน ในช่วงแรกๆ คนรู้รึว่านมของสัตว์ต่างสายพันธุ์มีความแตกต่างกัน แต่กระทั่งถึงศตวรรษที่ 18 จึงมีการวัดค่าความแตกต่างเหล่านั้น

น้ำมันของสัตว์แต่ละสายพันธุ์มีลักษณะเฉพาะซึ่งถูกกำหนดโดยธรรมชาติเพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของสัตว์สายพันธุ์นั้นๆ ลูกวัวฟอายุ่น้อยจำเป็นต้องสร้างชั้นไขมันอย่างรวดเร็วเพื่อมีชีวิตรอด ดังนั้น น้ำมันของวัวฟจึงมีไขมันถึง 34.8 เปอร์เซ็นต์ ต่างจากน้ำมันของมนุษย์ที่มีไขมันอยู่เพียงแค่ 4.5 เปอร์เซ็นต์ แมวน้ำขั้วโลกเหนือก็จำเป็นต้องสร้างไขมันอย่างรวดเร็วเช่นกัน นมของแมวน้ำเทาจึงมีไขมันถึง 53.2 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งเกือบจะเรียกได้ว่าเป็นนมที่มันมากที่สุดเลยทีเดียวน แม้จะตัดปัญหาเรื่องการขนส่งต่างๆ ในการรีดนมแมวน้ำเทาหรือวัวฟออกไป แต่นมไขมันสูงของพวกมันก็ไม่เหมาะกับพวกเรายุติ

ทารกมนุษย์ชอบและต้องการนมที่มีส่วนประกอบเป็นไขมัน 4.5 เปอร์เซ็นต์ โปรตีนเพียงแค่ 1.1 เปอร์เซ็นต์ น้ำตาลแลคโตส 6.8 เปอร์เซ็นต์ และน้ำราว 87 เปอร์เซ็นต์ ไม่ใช่เรื่องน่าประหลาดใจที่หนึ่งใน



นมที่ใกล้เคียงกับนมของมนุษย์มากที่สุดจะมาจากลิง ทว่าแม้เราจะยอมรับแนวคิดการให้นมสัตว์อื่นกับเด็กทารกได้ง่ายดายอย่างยิ่ง แต่เราก็กังสabayใจว่าถ้าหากว่าสัตว์ที่ให้นมไม่ได้เหมือนพวกเราในทางชีวภาพมากจนเกินไป ในหลายสังคมเห็นว่าแนวคิดเรื่องผลิตภัณฑ์นมจากลิงนั้นเป็นสิ่งที่ไม่น่าพิสมัยเอาเสียเลย

ในน้ำนมไม่ได้มีแค่ไขมัน โปรตีน น้ำตาลแลคโตส และน้ำ แต่ยังมีสิ่งที่เรียกว่าคอเลสเตอรอลและกรดไขมันเลว²⁰ ซึ่งเราสมควรต้องสนใจ ยกตัวอย่างเช่น นมควาย ซึ่งชาวอินเดียกับฟิลิปปินส์ดื่มและยังเคยถูกนำมาใช้ทำมอซซาเรลลาชีสในทางตอนใต้ของประเทศอิตาลีมีไขมันมากกว่านมวัวแต่มีคอเลสเตอรอลน้อยกว่า ในนมวัวยังไม่มีกรดไขมันเลวซึ่งสำคัญต่อการเจริญเติบโตของสมองมนุษย์ และแน่นอนวัวจะมีปริมาณโปรตีนมากกว่านมมนุษย์ถึงสี่เท่า แต่โปรตีนที่เพิ่มขึ้นมานี้ส่วนใหญ่เป็นโปรตีนเคซีนซึ่งมีคุณค่าในทางการโฆษณา แต่พัฒนาการของทารกมนุษย์ไม่ได้จำเป็นต้องอาศัยเคซีนในปริมาณที่มากขนาดนั้น

น้ำนมของมนุษย์มีแลคโตสอยู่ในปริมาณที่มากกว่านมอื่นๆ โดยส่วนใหญ่ แลคโตสคือน้ำตาล ดังนั้น น้ำนมทุกชนิดจึงมีรสหวานเล็กน้อย แต่ของมนุษย์จะหวานเป็นพิเศษ สาเหตุที่มนุษย์และสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมสายพันธุ์อื่นๆ โดยส่วนใหญ่มีความพึงพอใจในรสชาติหวานก็อาจมาจากนมซึ่งเป็นอาหารอย่างแรกของมนุษย์และสัตว์เหล่านั้นก็ได้

ก่อนที่อ้อยและผักกาดฝรั่ง²¹ จะแพร่หลาย น้ำผึ้งคือแหล่งความหวานอันดับหนึ่งที่เราได้ นมตามมาติดๆ เป็นอันดับที่สอง ซึ่งนั่นก็เป็นสาเหตุที่ทำให้น้ำผึ้งและน้ำนมมักถูกจัดอยู่ในกลุ่มเดียวกัน ในบทสรวลเสริญพระอินทร์ในคัมภีร์ฤคเวท คัมภีร์เล่มแรกในพระเวทของอินเดียซึ่งเก่าแก่

²⁰ กรดไขมันไม่อิ่มตัวชนิดหนึ่งที่สำคัญต่อการเจริญเติบโต การทำงานของสมอง และระบบสืบพันธุ์ ซึ่งร่างกายคนเราไม่สามารถสังเคราะห์ได้เอง ผู้แปล

²¹ ในหัวของผักกาดฝรั่งจะมีน้ำตาลซูโครสอยู่มาก พืชชนิดนี้จึงถูกนำมาใช้ทำน้ำตาลโดยคิดเป็นหนึ่งในสามของน้ำตาลทั้งหมดที่ผลิตได้ ผู้แปล



อย่างน้อยก็พอๆ กับคัมภีร์ไบเบิลภาคพันธสัญญาเดิมมีท่อนที่ว่า

น้ำนมผสมกับน้ำผึ้ง
จงรีบวิ่งวิ่งมาและดื่มกิน

ในพันธสัญญาเดิมก็มีการกล่าวถึงนมกับน้ำผึ้งอยู่สิบครั้ง ขณะที่กล่าวถึงนมอย่างเดียวไม่ว่าจะเป็นนมมนุษย์ นมวัว และนมแพะรวมทั้งหมดห้าสิบครั้ง ที่โด่งดังที่สุดก็คงจะเป็นข้อความตอนที่พระเจ้าทรงประทานคำมั่นสัญญาแก่ชาวฮีบรูว่าพวกเขาจะได้ครอบครองดินแดนแห่งนมและน้ำผึ้ง²² หรือก็คือดินแดนแห่งความหวานที่ยากหาได้เปรียบ

แน่นอนว่าที่มาที่ไปของเรื่องนี้อาจมาจากแง่มุมของการกินดีกินอร่อยอย่างเดียวเลยก็ได้ เพราะส่วนผสมนมกับน้ำผึ้งนั้นให้รสชาติที่น่าพอใจ ยิ่งน้ำผึ้งผสมกับโยเกิร์ตที่ให้ทั้งรสหวานและเปรี้ยวยิ่งอร่อยเป็นพิเศษ ส่วนผสมนี้ยังอาจมีที่มาจากเหตุผลทางการแพทย์อีกต่างหาก

ตลอดระยะเวลาประวัติศาสตร์ที่ผ่านมาจะมีการเสนอว่านอกจากรสชาติของนมแล้ว นมแพะและนมลาเหมาะกับพวกเรามากที่สุดเพราะมีส่วนผสมที่ใกล้เคียงกับนมของเรา แต่นั่นไม่ใช่ความจริงเสียทั้งหมด นมลามีปริมาณไขมันน้อยกว่านมมนุษย์มาก และนมแพะก็มีปริมาณโปรตีนมากกว่านมคนเราถึงสามเท่า

วัว แกะ แพะ และควายมีสี่กระเพาะ ส่วนอูฐกับยามา (llama) มีสาม สัตว์ที่มีมากกว่าหนึ่งกระเพาะเรียกว่า สัตว์เคี้ยวเอื้อง สัตว์เคี้ยวเอื้องบางชนิด เช่น วัวและแกะเป็นพวกแพะเล็ม²³ ที่เคี้ยวหญ้า และบางชนิดอย่าง แพะและกวางเลื้อกแพะเล็มไม้พุ่มที่มีคุณค่าทางโภชนาการในป่า

²² หมายถึงดินแดนแห่งพันธสัญญาอันอุดมสมบูรณ์ที่พระเจ้าสัญญาจะประทานให้แก่อิสราเอลและลูกหลานของเขา ซึ่งปัจจุบันคือประเทศอิสราเอลนั่นเอง-ผู้แปล

²³ สัตว์ประเภทที่กินส่วนใดส่วนหนึ่งของอาหารหรือเหยื่อในห่วงโซ่อาหารโดยที่ไม่ได้ทำให้เหยื่อตายในทันที-ผู้แปล





ภาพพิมพ์โลหะโดย ฌอง-หลุยส์ เดอมารีน (ค.ศ. 1752-1829) เป็นภาพของวัวและลูกวัวโดยมีแพะอยู่ที่พื้นหลังของภาพ (จากชุดสะสมของผู้เขียน)

คำว่า *Ruminant* ที่แปลว่า สัตว์เคี้ยวเอื้อง มีรากมาจากคำว่า *Ruminare* ในภาษาละตินซึ่งแปลว่า 'เคี้ยวซ้ำ' อาหารจะถูกขย้อนกลับออกมา เคี้ยวซ้ำอีกครั้ง และถูกส่งคืนกลับไปยังผ้าชีว์ซึ่งเป็นชื่อเรียกหนึ่งในกระเพาะของสัตว์ประเภทนี้ เพื่อย่อยสลายโดยกระบวนการหมักก่อนที่จะถูกส่งต่อไปยังกระเพาะส่วนอื่นๆ วัวเคี้ยวเอื้องเป็นเวลาราวหกถึงแปดชั่วโมงต่อวัน ทำให้ผลิตน้ำลายออกมาประมาณ 42 แกลลอนซึ่งช่วยลดความเข้มข้นของกรดที่ถูกผลิตขึ้นระหว่างกระบวนการหมัก

สัตว์ที่มีกระเพาะอาหารเดียวเรียกว่าสัตว์กระเพาะเดียว และก็จะสะสมเหตุผลผลอยู่ที่นั่นจากสัตว์ที่ย่อยอาหารด้วยวิธีเดียวกันกับเราจะเหมาะกับเราที่สุด นี่คือเหตุผลว่าทำไมทุกวันนี้ถึงยังมีการผลิตนมลาเพื่อการค้าและจำหน่ายในฐานะผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพโดยเฉพาะที่อิตาลี

สัตว์กระเพาะเดียวอีกชนิดหนึ่งคือม้า แต่ม้าเป็นที่ยืนในไม่กี่



วัฒนธรรมเท่านั้น ซึ่งอาจจะเป็นเพราะนมมีปริมาณไขมันน้อยมากก็เป็นได้ พลินีผู้อาวุโสได้บันทึกไว้ว่า ชาวซาร์มาเทียน ชนเผ่าเร่ร่อนในอิหร่านและดินแดนทางตอนใต้ของเขตตุรล²⁴ บริโภคน้ำมันม้โดยผสมกับข้าวฟ่างทำเป็นข้าวต้มข้นๆ เหนียวๆ ที่จะกลายมาเป็นที่นิยมในวัฒนธรรมอื่นซึ่งนำข้าวฟ่างมาผสมกับนมหลากหลายชนิด

เฮโรโดตัส (Herodotus) นักประวัติศาสตร์ชาวกรีกผู้มีชีวิตอยู่ในช่วงศตวรรษที่ 5 ก่อนคริสตกาล ได้บันทึกเอาไว้ว่า พวกเขาเขียนซึ่งเป็นชนเผ่าเร่ร่อนชาวยูเรเชีย²⁵ มีอาหารจานหลักที่มีส่วนผสมเป็นนมม้เกือบทั้งหมด แต่เมื่อมาร์โค โปโล²⁶ ผู้ซึ่งมักจะได้รับความดีความชอบเรื่องการสร้างกระแสเกี่ยวกับอาหารต่างๆ ในยุโรปบอกว่าชาวมองโกลดื่มนมม้ชาวยุโรปก็ไม่ได้นึกอยากทำตาม

แล้วทำไมหมูซึ่งเป็นสัตว์กระเพาะเดี่ยวอีกชนิดหนึ่งและเป็นสัตว์เลี้ยงในฟาร์มที่แพร่หลายที่สุดในโลกถึงไม่เคยถูกนำมาบริโภคนม บางทีอาจเป็นเพราะเราไม่อยากจะดื่มนมสัตว์กินเนื้อด้วยเหตุผลด้านวัฒนธรรมและจิตวิทยา หรือไม่ก็เพราะการกินเนื้อทำให้นมของสัตว์เหล่านั้นไม่อร่อย แต่หมูจะเป็นสัตว์แบบไหนที่ขึ้นอยู่กับคนเลี้ยง หมูกินทุกอย่างและคุณจะทำให้มันเป็นมังสวิรัตก็ได้ถ้าต้องการ ที่เราไม่อยากจะดื่มนมหมูอาจเป็นเพราะเราชอบดื่มนมจากสัตว์ที่มีลูกหนึ่งถึงสามตัวและมีหัวนมจากถุงเดี่ยวหรือเต้าเดียวมากกว่า

ครั้งหนึ่งชาวยุโรปตอนเหนือเคยเชื่อว่านมกวางเรนเดียร์คือนมที่ดีที่สุด และช่วงหนึ่งพวกเขายังชอบดื่มนมกวางเอลก์ด้วย แต่นมของสัตว์ทั้งสองชนิดนี้ก็ไม่ได้เป็นที่นิยมอีกแล้ว

การเปรียบเทียบนมของสัตว์ชนิดต่างๆ เป็นเรื่องที่ซับซ้อน แต่ใน

²⁴ เขตภูมิศาสตร์รอบเทือกเขาคอซดัล ตั้งอยู่ระหว่างที่ราบยุโรปตะวันออกและที่ราบไซบีเรีย พื้นที่ส่วนใหญ่ของเขตตุรลอยู่ในเขตแดนประเทศรัสเซียและบางส่วนอยู่ในเขตแดนประเทศคาซัคสถาน-ผู้แปล

²⁵ ชนเผ่าเร่ร่อนจากเอเชียกลางซึ่งมักจะรุกรานยุโรป ตะวันออกกลาง และจีน-ผู้แปล

²⁶ พ่อค้า นักเดินทาง และนักเขียนชาวอิตาลีที่เคยเดินทางท่องเที่ยวไปเอเชียผ่านทางเส้นทางสายไหมในช่วงระหว่าง ค.ศ. 1271 และ ค.ศ. 1295-ผู้แปล



ตอนแรกปัญหาเรื่องนมที่สำคัญที่สุดนั้นไม่ได้ซับซ้อนอะไร ปัญหาที่ว่าก็คือ สัตว์ให้นมชนิดไหนที่ทั้งฝึกให้เชื่องได้ง่ายที่สุดและมีจำนวนมาก

หลักฐานทั้งหมดที่มีบ่งชี้ว่าการรีดนมสัตว์เริ่มต้นขึ้นที่ตะวันออกกลาง ซึ่งน่าจะเป็นที่อิรักหรือดินแดนอัลซีเรีย²⁷ ของอิหร่าน ชาวสุเมเรียนที่เมือง อูร์²⁸ ได้สร้างสรรคแผ่นภาพสลักบนกำแพงวิหารแห่งอัล-อูเบตเมื่อห้าพันปีก่อนเป็นรูปคนงานโรงนมกำลังรีดนมวัวและเทนมลงในเหยือกใบโต แม้ว่าแผ่นภาพสลักนี้ซึ่งนักโบราณคดีรู้จักกันในชื่อ 'โรงนมแห่งอัล-อูเบต' จะเก่าแก่ แต่นั่นก็ไม่ใช่ภาพของการรีดนมครั้งแรกสุด เพราะตอนที่มนุษย์เราเริ่มรีดนมน่าจะยังไม่มีวัว อารยธรรมในดินแดนแถบลุ่มแม่น้ำไทกริสและ

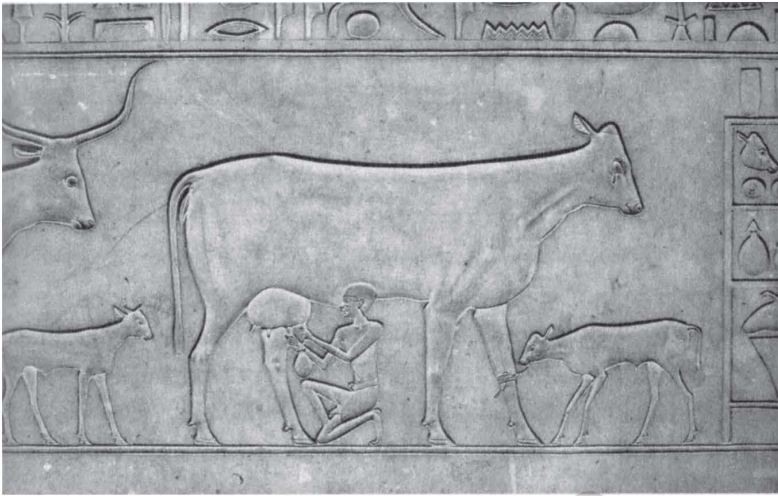


การรีดนมกวางเรนเดียร์ที่แลปแลนด์ ดินแดนทางตอนเหนือสุดของประเทศฟินแลนด์ ภาพพิมพ์แกะสลักจากหนังสือ ดิ อาร์ต-ยูเนียน สแครบ บุก โดยสไลและวิลสัน กรุงลอนดอน ค.ศ. 1843 (ภาพจาก Art Resource นีวยอร์ก)

²⁷ จักรวรรดิอัลซีเรียคืออาณาจักรของชาวเมโสโปเตเมียและชาวตะวันออกในยุคโบราณและชาวลิแวนต์ ในช่วง 250 ปีก่อนคริสตกาล-ผู้แปล

²⁸ อูร์ (Ur) เมืองสำคัญของชาวสุเมเรียนในยุคเมโสโปเตเมีย-ผู้แปล





ภาพคนกำลังรีดนมวัวที่สลักอยู่บนโลงศพหินปูนของราชินีกาวิต มเหสีแห่งองค์ฟาโรห์เมนทูโฮเทปที่ 2 ในสมัยกลาง ช่วง 2061 - 2010 ปีก่อนคริสตกาล จากวิหารเดียร์ เอล-บาฮารี (Deir el-Bahri) คลังภาพถ่ายเวอร์เนอร์ ฟอร์แมน พิพิธภัณฑ์อียิปต์ เมืองโคโร ประเทศอียิปต์ (ภาพจาก Art Resource นิวยอร์ก)

ยูเฟรติสมีอายุย้อนกลับไปเมื่อเจ็ดพันปีก่อน

การค้นพบทางโบราณคดีชี้ให้เห็นว่ามนุษย์เลี้ยงสัตว์เป็นฝูงมานานกว่าหนึ่งหมื่นปีและอย่างน้อยก็ต้องใช้ชีวิตใกล้ชิดกับสัตว์มานานพอๆกัน เพราะเมื่อหนึ่งหมื่นปีก่อนเชื้อโรคในสัตว์เริ่มกลายพันธุ์มาเป็นโรคภัยในมนุษย์ เช่น โรคฝีดาษ โรคหัด และวัณโรค การรีดนมก็เริ่มขึ้นในช่วงเวลาเดียวกันนั้นไม่ใช่หรือ

ไม่มีใครรู้อย่างแน่ชัด ทำไมจึงตัดสินใจว่านมจากสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมที่ถูกเลี้ยงในทุ่งหญ้าสามารถทดแทนนมของมนุษย์เมื่อผู้เป็นแม่เสียชีวิตหรือผลิตน้ำนมไม่เพียงพอได้ การนำนมของสัตว์มาแทนนมของแม่ดูจะเป็นก้าวอย่างที่ว่าหาญมากทีเดียว

ทว่าแต่แรกนมสัตว์อาจได้รับการยอมรับในฐานะผลิตภัณฑ์เพื่อการค้าและถูกนำมาให้ทารกมนุษย์กินในภายหลัง ในบริเวณสภาพอากาศร้อนซึ่งทำให้นมเสียได้อย่างรวดเร็ว อาจมีการทำชีสและโยเกิร์ตจากนม



บูดเปรี้ยวก่อนที่อื่นๆ ที่จริงแล้ว ก่อนยุคการถนอมอาหารด้วยการแช่เย็น คนในตะวันออกกลางบริโภคนมสดกันน้อยมาก

หรือไม่บางทีการที่มนุษย์ดื่มนมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนมชนิดอื่นอาจเริ่มต้นขึ้นเมื่อตอนที่สัตว์ให้นมลูกนำมาใช้เป็นนม โดยทารกมนุษย์จะถูกอุ้มมาวางไว้ใกล้หัวนมของสัตว์เพื่อให้ดูดนม การทำแบบนี้เกิดขึ้นในยุคโบราณ ยุคกลาง และแม้กระทั่งยุคใหม่ในดินแดนยากไร้ของยุโรป ไม่มีใครรู้ว่าการนำสัตว์มาเป็นนมเมื่อนั้นเกิดขึ้นจริงๆ บ่อยแค่ไหน แต่ทว่าสนใจที่สิ่งนี้ปรากฏขึ้นบ่อยครั้งในวรรณคดีและปกรณัมของอียิปต์ กรีก และโรม

ในยุคโบราณซึ่งการทิ้งทารกเกิดขึ้นบ่อยครั้งจนเป็นเรื่องปกติ มีเรื่องราวมากมายเกี่ยวกับสัตว์ให้นมที่มาช่วยทารกให้รอดชีวิต สัญลักษณ์ของกรุงโรมเป็นภาพของสองผู้ก่อตั้งเมือง นั่นก็คือ ฝาแฝดโรมุลัสและเรมุลัส ขณะกำลังดื่มนมจากหมาป่าที่เลี้ยงดูทั้งคู่มา

อีกหนึ่งปริศนาคือสัตว์อะไรที่ถูกนำมาบริโภคนมเป็นชนิดแรก คำตอบน่าจะไม่ใช่วัวอย่างแน่นอน หากการบริโภคนมเริ่มต้นขึ้นที่ดินแดนตะวันออกกลางเมื่อหนึ่งหมื่นหรือเก้าพันหรือแปดพันปีก่อนจริงก็ต้องเป็นการบริโภคนมจากสัตว์ชนิดอื่น เพราะเวลานั้นในบริเวณดังกล่าวหรือที่ไหนๆ ยังไม่มีวัวมากพอให้บริโภคนมได้

บรรพบุรุษของวัวและควายทั้งหลายก็คือวัวป่าออโรซ (Auroch) ออโรซเป็นสัตว์ขนาดใหญ่ ทรงพลัง รุนแรง และก้าวร้าว พวกมันมีเขายาวกว่าสองฟุตและไหล่สูงพ้นศีรษะผู้ชายจึงโจมตีมนุษย์ที่ล่ามันอย่างไม่หวั่นเกรงและสร้างความหวาดกลัว เห็นได้จากที่พวกมันมักปรากฏอยู่ในภาพวาดบนผนังถ้ำบ่อยๆ ออโรซตัวเมียไม่ก้าวร้าวเท่าตัวผู้ ถึงอย่างนั้นการบริโภคนมวัวป่าออโรซก็ไม่ต่างอะไรกับการพยายามบริโภคนมกระทิงป่าตรงที่ราบอเมริกาเหนือ อย่างไรก็ตาม ไม่เคยมีใครพยายามบริโภคนมสัตว์ทั้งสองชนิดนี้

ในที่สุดวัวป่าออโรซก็ถูกฝึกให้เชื่อง และขณะที่วัวเหล่านี้แพร่พันธุ์เพิ่มขึ้นวัวออโรซป่าก็เริ่มหายไป จากที่ครั้งหนึ่งเคยกระจายตัวอยู่ในพื้นที่



ตั้งแต่เอเชียไปจนถึงยุโรป พวกมันค่อยๆ ไปกระจุกตัวกันอยู่ในป่าแถวยุโรปกลาง วัวป่าออรรถตัวสุดท้ายตายลงที่โปแลนด์เมื่อศตวรรษที่ 17

วัวสมัยใหม่ไม่ได้สืบเชื้อสายมาจากวัวยุโรปกลาง แต่มาจากญาติของวัวเหล่านี้แทน เช่น วัวอูร์สซึ่งมีขนยาวมาก และชีชาร์²⁹ ได้อธิบายไว้ว่า พวกมันตัวใหญ่พอๆ กับช้าง วัวอูร์สเดินท่องไปทั่วยุโรป เอเชีย และแอฟริกา สายพันธุ์วัวอูร์สที่ถูกนำมาเลี้ยงในครัวเรือนสายพันธุ์แรกคือเคลติก ชอร์ตฮอร์น (celtic shorthorn) วัวตัวเล็กแต่แข็งแรงซึ่งไม่เพียงแต่ให้นมกับชาวเคลต์³⁰ แต่ยังเป็นบรรพบุรุษของวัวสมัยใหม่อีกหลายสายพันธุ์ด้วย

แล้วแพะเป็นสัตว์ชนิดแรกที่ถูกรีดนมอย่างที่เราานิยมแพะกล่าวอ้างหรือเปล่านั้น หรือจะเป็นกาเซลล์³¹ (gazelle) บรรพบุรุษของแพะที่เป็นสัตว์ป่ากันแน่ สัตว์ชนิดหลังนี้มีความเป็นไปได้มากกว่า แต่การเลี้ยงกาเซลล์ไว้ในฟาร์มคงจะเป็นเรื่องยาก เว้นแต่มันจะถูกฝึกให้เชื่องจนกลายเป็นแพะหรือบางทีอาจจะเป็นแกะ ญาติของแพะ แต่นมแกะที่มีไขมันและโปรตีนสูงนั้นเข้มข้นเกินกว่าจะดื่มได้ และพวกมันยังให้น้ำมันน้อยเสียจนน่าเศร้าอีกต่างหาก

อย่างไรก็ตาม สัตว์เลี้ยงชนิดแรกที่ชาวสุเมเรียนเลี้ยงกันอย่างแพร่หลายคือแกะ ซึ่งพวกเขาเริ่มต้นฝึกให้เชื่องเมื่อหกพันปีก่อน มูลค่าของแกะสุเมเรียนไม่ได้อยู่ที่ความสามารถในการผลิตนมของพวกมัน แต่อยู่ที่ขนาดของหาง ไขมันปริมาณมากที่พบตรงหางของแกะคือแหล่งน้ำมันสำหรับปรุงอาหารที่สำคัญ

ข้อมูลในจารึกของชาวสุเมเรียนบ่งบอกว่าโดยทั่วไปแล้วแกะหนึ่งฝูง

²⁹ จูเลียส ซีชาร์ ผู้นำ และนักประพันธ์ชาวโรมันผู้มีบทบาทสำคัญในการก่อกำเนิดจักรวรรดิโรมันผู้แปล

³⁰ เคลต์ (Celt) ชนเผ่าโบราณที่อาศัยอยู่ทางภาคกลางและภาคตะวันออกของทวีปยุโรปจนถึงคริสต์ศตวรรษที่ 1-ผู้แปล

³¹ กาเซลล์ (gazelle) สัตว์กับขนาดเล็กลักษณะคล้ายละมั่ง-ผู้แปล



จะมีจำนวนระหว่าง 150 ถึง 180 ตัว แต่บางฝูงอาจจะมีจำนวนมากถึง 500 ตัวเลยทีเดียว ดูเหมือนว่าแกะจะได้รับการดูแลเป็นอย่างดีโดยเฉพาะแกะของนักบวชซึ่งมีทุ่งหญ้าเลี้ยงสัตว์พิเศษ และพวกเขายังให้แกะกินอินทผลัมกับขนมปังเป็นอาหารเสริมด้วย พวกเขาทำทั้งหมดนั้นก็เพื่ออยากให้แกะของตนมีทางที่อบอวน

ชาวสุเมเรียนยังเลี้ยงวัวกับแพะด้วย ถึงแม้ว่าจะไม่ได้เลี้ยงไว้ในจำนวนมากเท่ากับแกะก็ตาม ซึ่งนั่นกระตุ้นให้เกิดการคาดเดากันว่าสัตว์ชนิดไหนที่ถูกนำมาเลี้ยงก่อน แต่จะอย่างไรก็ดูเหมือนว่าชาวสุเมเรียนพยายามต่อสู้กับปัญหาการผลิตนมลดลงของปศุสัตว์ที่เลี้ยงไว้ พวกเขาผสมพันธุ์สัตว์ที่ตนเลี้ยงกับสัตว์ป่า ไม่ว่าจะเป็นผสมวักกับกระทิง แพะกับแพะภูเขา และแกะกับพ่อนธุ์แกะป่า

เหล่าคนเลี้ยงแกะไข่นมอะไรก็ตามที่พวกเขาหาได้สำหรับทำเนยครีม และชีสประเภทต่างๆ นมเปรี้ยวถูกนำมาผสมกับน้ำผึ้งเพื่อดื่มบรรเทาอาการไอ แต่การบริโภคผลิตภัณฑ์นมยังไม่แพร่หลายและที่มีก็อยู่ภายใต้การควบคุมของนักบวช

ดูรูก็น่าจะเป็นสัตว์ชนิดแรกที่ถูกมนุษย์เรียมเหมือนกัน การรีดนมดูรูเป็นเรื่องง่ายเพราะพวกมันตัวสูงถึงแม้ว่าจะชี้หูดหงิดก็ตาม ดูรูมีข้อได้เปรียบตรงที่พวกมันสามารถหาอาหารกินได้ทุกที่ พวกมันเล็มหญ้าในเขตทะเลทรายที่ดูเหมือนจะไม่มีพืชพรรณให้กิน หล่อเลี้ยงตัวมันด้วยพืชพันธุ์แคระที่สัตว์อื่นไม่ยอมแตะและมนุษย์มักจะไม่ทันสังเกตเห็น ในตะวันออกกลางมีการรีดนมดูรูแต่ไม่รู้ว่าเริ่มต้นตั้งแต่เมื่อไหร่ พลินีได้แสดงความเห็นไว้ว่านมดูรูมีรสหวานที่สุด แม้ว่าหากดูจากปริมาณน้ำตาลแลคโตสแล้วอาจจะไม่ได้เป็นเช่นนั้นก็ตาม ทุกวันนี้ที่อเมริกาได้มีการรีดนมจากยามาซึ่งเป็นสัตว์ที่มีสายพันธุ์ใกล้ชิดกับดูรู แต่การรีดนมสัตว์ชนิดนี้เริ่มต้นขึ้นเมื่อชาวยุโรปมาถึงดินแดนแห่งนี้

ในหนังสือขายดีเล่ม ค.ศ. 1861 ชื่อ *คู่มือจัดการครัวเรือนของคุณนายบีตัน (Mrs. Beeton's Book of Household Management)*



อิชาเบลลา บีดัน นักเขียนหญิงชาวอังกฤษได้แสดงทรรศนะเกี่ยวกับนมของสัตว์ชนิดต่างๆ ไว้ และกระทั่งทุกวันนี้ความเห็นของเธอก็ยังเป็นข้อสรุปที่ถือว่าใช้การได้ดีอยู่

นมของมนุษย์ชั้นน้อยกว่านมวัวมาก นมลามีความใกล้เคียงกับนมมนุษย์มากที่สุด นมแพะเข้มข้นกว่านมวัว นมแกะมีลักษณะเหมือนกับนมวัวและให้ครีมในปริมาณมาก นมม้ามีน้ำตาลอยู่มากกว่านมแกะ นมอูฐมีใช้อยู่แค่ในแอฟริกา ส่วนนมควายมีใช้อยู่ในอินเดีย

เมื่อวัวเริ่มหาได้ง่ายขึ้น ผู้ผลิตนมส่วนใหญ่ก็เลือกที่จะรีดนมจากพวกมันมากกว่าจากสัตว์ชนิดอื่น ถึงแม้ว่าทางเลือกนี้จะยังคงเป็นข้อถกเถียงอยู่เสมอก็ตาม โมहनทาส คานธี (Mohandas Gandhi³²) บิดาแห่งรัฐบาสาโคสมัยใหม่ของอินเดียได้ตำหนิแพะซึ่งเขาเชื่อว่ามีต่อสุขภาพมากที่สุด แต่การทำงานกับวัวเป็นเรื่องง่ายและพวกมันให้นมปริมาณมหาศาล แพะอาจผลิตนมได้สามควอร์ต³³ ต่อวัน ส่วนแพะที่พันธุ์ดีจริงๆ สามารถให้นมได้เป็นแกลลอน แต่โดยปกติแล้ววัวให้นมได้หลายแกลลอนต่อวัน และเกษตรกรยุคใหม่ที่มีวิธีการผลิตทันสมัยอาจสามารถรีดนมวัวได้มากกว่าวันละแปดแกลลอน อย่างไรก็ตาม สัตว์ยิ่งตัวใหญ่ก็ยิ่งต้องกินเยอะ และเมื่อพิจารณาจากสัดส่วนน้ำหนักของพวกมันแล้ว แพะสามารถผลิตนมได้ถึงห้าเท่าของวัวและสี่เท่าของแกะ

แพะยังมีข้อดีอีกอย่างหนึ่งที่เหนือกว่าวัว โดยเฉพาะแพะในตะวันออกกลางและแอฟริกาเหนือ นั่นก็คือ พวกมันไม่จำเป็นต้องเล็มหญ้าจากทุ่งสีเขียวขจีและสามารถหาอาหารได้แม้จะอยู่ในที่ที่วัวต้องอดตาย แพะยังสามารถปีนต้นไม้ขึ้นไปกินใบไม้ได้อีกต่างหาก

เกษตรกรต้องการสัตว์ที่พวกเขาสามารถสานความสัมพันธ์ที่ราบรื่นไปจนถึงขั้นรักใคร่ผูกพันด้วยได้ ชาวอัสซีเรียนสวดวิงวอนและร่ายมนตร์ขอให้คู่สัตว์ของพวกเขาเป็นมิตร

³² ข้อเท็จจริงของมหาตมะ คานธี-ผู้แปล

³³ ปริมาณหนึ่งในสี่แกลลอน-ผู้แปล



มีเคล็ดลับไม่ยากที่ทำให้สามารถรีดนมจากวัว แพะ แกะ และสัตว์อื่นได้ง่ายขึ้นซึ่งนักเคลื่อนไหวเรียกร้องสิทธิสัตว์ต่างพากันตั้งแง่รังเกียจ นั่นก็คือเมื่อลูกวัว ลูกแพะ หรือลูกแกะเกิดมามันจะถูกแยกจากแม่ของมันและดื่มนมจากขวดที่เกษตรกรป้อนให้ นักเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสัตว์ส่วนใหญ่กล่าวว่า สัตว์ที่ถูกพรากจากกันเสี่ยงเครียดและร่ำไห้ด้วยความเศร้าโศก เกษตรกรบางคนบอกว่าพวกเขาก็เศร้าเช่นกัน ส่วนคนอื่นๆ ปฏิเสธหรือไม่ก็ดูไม่ใยดีอะไร เห็นจะเป็นอย่างที่แบรด เคสส์เลอร์ เกษตรกรผู้เลี้ยงแพะในไร่ขนาดเล็กที่รัฐเวอร์มอนต์กล่าวว่า “นมคืออำนาจ” การพรากลูกวัวจากแม่ของมันคือข้อถกเถียงหนึ่งในหลายๆ ข้อเกี่ยวกับนมที่ยังคงมีอยู่

เมื่อปล่อยให้ลูกสัตว์ดื่มนมจากแม่ พวกมันจะดูดกินนมไปในปริมาณมากเกินกว่าที่จำเป็นและกินส่วนที่ควรจะเป็นกำไรของเกษตรกรไปด้วย นอกจากนั้นพวกลูกสัตว์ยังจะเติบโตขึ้นโดยที่ไม่ต้องพึ่งพานุชย์เลย และบางครั้งก็จะไม่ไวใจมนุษย์ด้วย แต่ถ้าเกษตรกรป้อนนมให้กับลูกสัตว์พวกมันก็จะเติบโตมาพร้อมกับความรักอย่างจริงใจที่มีต่อมนุษย์ วัวตัวใหญ่เกินกว่าที่จะหยอกล้อเล่นกับมนุษย์แบบที่พวกแพะทำในบางเวลา แต่พวกมันจะเอาจมูกดันตัวเกษตรกรและเดินตามพวกเขาไปรอบๆ วัวชอบชีวิตที่สงบและราบรื่น ทำให้คนเลี้ยงวัวมักจะเป็นคนที่สงบและพูดจาอ่อนโยน พวกแกะตามเกษตรกรไปรอบๆ แบบเป็นกลุ่มแต่ก็ไม่ได้แสดงถึง



พฤติกรรมเฉพาะตัวแบบวัวหรือแพะ ดูเหมือนพวกมันจะมีชีวิตอยู่แบบเป็นฝูงมากกว่าอยู่โดยลำพัง ซึ่งก็คงเป็นเหตุผลที่ทำให้คำว่า Sheep ที่แปลว่า แกะในภาษาอังกฤษเขียนเหมือนกันไม่ว่าจะในความหมายที่เป็นเอกพจน์หรือพหูพจน์ จริงอยู่ที่เกษตรกรกับสัตว์ที่ให้นมมีความสัมพันธ์อันเป็นมิตรต่อกันได้ แต่ความสัมพันธ์เช่นนั้นไม่เคยจบลงด้วยดีในฝั่งของสัตว์ เพราะเกษตรกรไม่อาจเลี้ยงดูสัตว์ที่หยุดผลิตนมแล้วได้

ศิวายา



“เช่นเดียวกับ ปลาดีด และ เกลือ ของมาร์ก เดอร์สันสกี ฉันน่าจะเขียน นม! เสียเอง ไม่เคยคิดเลยว่าอาหารเหลวพื้ ๆ นี้จะมีประวัติศาสตร์ที่น่าสนใจ เต็มไปด้วยวิทยาศาสตร์ การเมือง เศรษฐกิจ และศิลปะแห่งการกิน อ่านเรื่องยอดเยี่ยมอย่างสนุกสุดยอด”

- มิมี่ เซอรันตัน

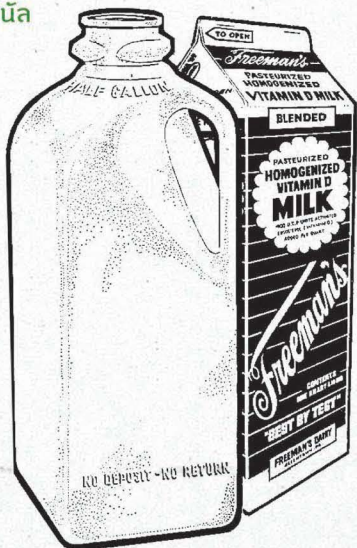
“นม! (Milk!) ความไกลหลาแห่งอาหารที่ยาวนานนับหมื่นปี คือความสำเร็จของการสืบค้น รวบรวม และเรียบเรียง ...รวมออกมาเป็นการสำรวจศึกษาที่ซับซ้อนและครบถ้วน สมบูรณ์ นม! คือหนังสือที่ควรค่าแก่การอ่าน”

- เดอวอลล์สตรีทเจอร์นัล

“นักประวัติศาสตร์อาหาร มาร์ก เดอร์สันสกี เป็นที่รู้จักจากการสำรวจลึกลงไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ตั้งแต่เรื่องเกลือไปจนถึงเรื่องปลาดีด และเรื่องหอยนางรม และผลงานเล่มล่าสุดของเขา ก็สมศักดิ์ศรีนักวิจัยผู้จริงจังอย่างเขา นม! สำรวจลึกลงไปในเรื่องราวเกี่ยวกับนมในเชิงวัฒนธรรม เศรษฐกิจ และการปรุงอาหารที่ซับซ้อนที่สุดในโลก ตั้งแต่ตำนานการสร้างของกรีกไปจนถึงการพาาาเออร์ซสมัยใหม่”

- นิตยสารสมิธโซเนียน
‘10 หนังสืออาหารแห่งปี’

This IS the milk your children need . . . From the "Dairy in the Park" . . . Bottled fresh daily in Allentown . . . Freeman's BLENDED Vitamin D Milk, with 400 U.S.P. units of Vitamin D in every quart . . . For Babies . . . for children of all ages . . . for every member of your family . . . insist on the "Best by Test" Dairy Products, FREEMAN'S. On sale wherever QUALITY dairy products are sold, or delivered direct to your door. Freeman's BLENDED Vitamin D Milk is available in the famous Red & White container, or the handy, easy-to-handle 1/2-gallon container for the same low price of ordinary milk.



GYPZY



9 786163 017178

Cover: Rabbithood Studio

ราคา 450 บาท