

บทความทางวิชาการ
เรื่อง โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ “เวิร์คช็อป Boulangerie”
ณ โรงแรมดุสิตธานี 11-14 กรกฎาคม 2559
โดย รศ.ดร.สำออง สืบสมาน



โครงการนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากกองทุน มสธ. 12 ปี
ประจำปีงบประมาณ 2559

ศิลปะและองค์ความรู้ในการทำขนมปังฝรั่งเศส

อาหารตะวันตกมีศาสตร์การผลิตอาหารประเภทแป้งข้าวสาลีมายาวนาน และเป็นอาหารหลักที่มีบทบาทสำคัญที่ประชาชนทั่วไป ในปัจจุบันนิยมบริโภคทั้งเป็นอาหารคาวหวานที่เป็นอาหารฟิวชั่น คือเป็นอาหารผสมผสานวัฒนธรรมที่หลากหลาย วัตถุดิบที่สำคัญในการทำขนมปังคือข้าวสาลี เป็นธัญพืชที่เพาะปลูกมากที่สุดในโลก พันธุ์ย่อยมากกว่า 2,500 ชนิดทั่วโลก ผลผลิตธัญพืชของโลก สถิติในปี พ.ศ.2545 พบว่าเป็นข้าวสาลี 595 ล้านตัน ข้าว 566 ล้านตัน ข้าวโพด 387 ล้านตัน ตามลำดับ โดยประเทศฝรั่งเศสมีผลิตข้าวสาลีสูงที่สุดในทวีปยุโรป คือประมาณปีละ 37 ล้านตัน คิดเป็นร้อยละ 6 ของการผลิตทั่วโลก เนื่องจากมีทรัพยากรที่เป็นวัตถุดิบจำนวนมาก ประกอบกับความประณีตวิจิตรบรรจงในเรื่องอาหารการกิน ดังนั้นศาสตร์และศิลป์ในการทำขนมปังแบบฝรั่งเศสจึงเป็นอัตลักษณ์ทางวัฒนธรรมที่พัฒนามาช้านานและได้มีการศึกษาเพื่อนำมาปรับใช้กับอาหารไทยยุคปัจจุบันที่มีการผลิตและบริโภคอาหารแบบฟิวชั่นอย่างกว้างขวาง

สารอาหารที่ให้พลังงานในแป้งสาลี เนื้อแป้งสาลีประกอบด้วยสารอาหารหลักที่ให้พลังงานคือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน และไขมัน ซึ่งสารอาหารเหล่านี้มีคุณสมบัติเหมาะสมกับการทำขนมปังดังนี้

คาร์โบไฮเดรต คือส่วนที่เป็นแป้งและน้ำตาล มีบทบาทเป็นอาหารให้ยีสต์ได้นำไปย่อยเพื่อเจริญเติบโต ซึ่งจะส่งผลให้เกิดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ในเนื้อแป้ง ๆ จึงฟูขยายใหญ่ขึ้น

โปรตีน ในแป้งสาลีมีกลูเตนอยู่ปริมาณเล็กน้อย แต่ก็มีความสำคัญมากเพราะเป็นตัวเสริมโครงสร้างแป้งโดให้แข็งแรง เมื่อนวดแป้งและทิ้งให้ขึ้นฟูแล้วฟองอากาศไม่เล็ดลอดออกมากแป้งโดไม่ยุบลงมา

ไขมัน เป็นส่วนที่อยู่ในจมูกข้าวสาลีและรำข้าวสาลี ปริมาณไขมันนี้มีผลต่อคุณภาพขนมปัง

ชนิดของแป้งสาลีกับศิลปะการทำขนมปัง แป้งสาลีที่ใช้ทำขนมปัง มีหลายชนิดและมีการผลิตผสมกับแป้งชนิดอื่นเพื่อให้เกิดความหลากหลายของรสชาติและผลิตภัณฑ์ขนมปัง ชนิดที่นิยมแพร่หลาย คือแป้งสาลีมาตรฐาน เรียกตามปริมาณการนำเมล็ดข้าวมาใช้ในการผลิตแป้ง (extraction) เช่น แป้งสาลี 80 % หมายถึงการสีข้าวครั้งนั้น ได้ส่วนที่นำมาทำแป้งร้อยละ 80 อีกร้อยละ 20 คือแกลบ

แป้งโฮลวีต เป็นแป้งสาลีชนิดผสมทุกส่วนจากข้าวสาลี คือ จมูกข้าว รำข้าว เม็ดข้าว ใช้สำหรับขนมปังโฮลวีต และใช้ผสมกับแป้งสาลีชนิดมาตรฐานเพื่อทำขนมปังสูตรที่แตกต่างกัน โดยถ้าใช้แป้งโฮลวีตมาก เนื้อขนมปังก็แน่นขึ้น เนื้อขนมปังจะมีเปลือกและรำข้าวผสมมากขึ้น

แป้งไรย์ สมัยก่อนมีการปลูกไรย์ในพื้นที่แห้งแล้งปลูกข้าวสาลีไม่ได้ แป้งไรย์ล้วนๆ ไม่สามารถใช้ทำขนมปังได้ ต้องผสมกับแป้งสาลีซึ่งส่วนใหญ่ใช้ชนิด 55% extraction และมีกฎหมายควบคุมสินค้าอาหารที่กำหนดว่าขนมปังไรย์ต้องมีส่วนผสมแป้งไรย์ไม่น้อยกว่าร้อยละ 66.6 ดังเช่นสูตรของโรงเรียน ได้นำมาทำขนมปังรัสติก (rustic bread) และขนมปังคันทรี่ (country) ขนมปังชนิดนี้มีกลิ่นเฉพาะตัว เนื้อสัมผัสนุ่ม มีความชื้นสูง จึงเก็บไว้ได้นาน

แป้งบัวตึง เรียกว่า แป้งสาลีดำ มีเม็ดสีน้ำตาลและเทาปะปนอยู่ มีรสชาติขมเล็กน้อย ใช้สำหรับผสม (ไม่เกินร้อยละ 10) กับแป้งสาลีปกติเพื่อทำขนมปัง สามารถทำเป็นขนมเค้กแผ่นเรียบ (flat cake) แครป (crepe) และอาหารผสมธัญชาติต่างๆ ได้อีกด้วย

แป้งผสมข้าวสาลีและข้าวไรย์ (méteil) เป็นแป้งที่ประกอบด้วยข้าวสาลี ร้อยละ 50 ข้าวไรย์ร้อยละ 50 เนื่องจากสมัยก่อนเกษตรกรหว่านข้าวสองชนิดนี้ด้วยกันในพื้นที่เพาะปลูกที่สภาพดินฟ้าอากาศขาดความอุดมสมบูรณ์ จึงมีบทบาทช่วยให้ชาวนาได้มีอาหารบริโภคในครัวเรือน

แป้งสาลีไม่ละเอียด ทำจากข้าวสาลีที่ขัดสีในโรงสีแบบไม่หิน ลักษณะเฉพาะคือ มีจมูกข้าวผสมอยู่ด้วย จึงมีปริมาณน้ำมันรำข้าวสูง ในที่นี้ได้นำมาใช้ทำเชื้อเซารโด (sourdough) ขนมปังสูตรเซารโด

จะเห็นได้ว่า ความหลากหลายของขนมปังเป็นการผสมผสานระหว่างศิลปะการคิดค้นตำรับการทำขนมปัง ประกอบกับการหยิบยกวัตถุดิบที่มีอยู่ในธรรมชาติมาประกอบเป็นอาหารที่สำคัญยิ่งของมวลมนุษยชาติ