

กาลครั้งหนึ่ง!

Breadtime Story

เรื่องราวและ
สาระความรู้มากมาย



นิทานอ่านเพลิน
และเกมแสนสนุก

รวมขนมปัง
จากหลากหลายประเทศ

บ้านขนมปังกาลครั้งหนึ่ง



พีครัวซองต์
น.ส.ณัฐรินีย์ อัครอารยกุล
(61101010143)
บรรณาธิการ



พีบาเกตต์
นายกรวิชญ์ ยูชูพี
(61101010132)
กองบรรณาธิการ




พีโดนัท
น.ส.นัฐพร สมโภชน์
(61101010149)
กองบรรณาธิการ



พีเพรทเซล
น.ส.กรรณ แผ่นทรัพย์
(61101010684)
กองบรรณาธิการและฝ่ายศิลป์

สารบัญ

คอลัมน์	หน้า
บทบรรณาธิการ หน้าร้านขนมปัง	
ประวัติศาสตร์ : การเดินทางของขนมปัง	1
รู้ไหมขนมปังมีกี่ประเภทเอ่ย	3
เกมแสนสนุก : อะไรเอ่ยที่แปลกไป	5
คณิตศาสตร์ : ขนมปังเป็นรูปอะไรนะ	6
เรื่องเล่าของขนมปัง	7
เกร็ดความรู้ : Bread Knowledge	8
การ์ตูน : ชวนน้องดูการ์ตูน	9
แนะนำร้านขนมปัง	10
ภาษาขนมปัง	12
ขนมปังนานาชาติประเทศ	14
นิทาน : ฮันเซลและเกรเทล	17
บ้านขนมปัง : How to Bake	21
เลือกอย่างไรให้ ปัง	23
การเก็บรักษาขนมปัง	24
ทำอาหาร : เมนูแซนด์วิชฉบับกระเป๋	25
ระบายสี : ระบายสีคุกกี้แอมวเหมียว	26
ศิลปะ : มาวาดขนมปังกันเถอะ	27
ขนมปังตรวจเชื้อโรค	28
ตอบจดหมายน้องๆตัวน้อย	29
	30





หน้าร้านขนมปัง

สวัสดีค่ะเด็กๆ

มีเด็ก ๆ คนไหนกินขนมปังเป็นประจำบ้างคะ? พี่ ๆ เองก็ยกมือกันทุกคนเลย! ขนมปังเป็นอาหารประเภทแป้งที่กินได้ง่าย นำไปทำเมนูอะไรก็อร่อย อิ่มท้องและให้พลังงานเราได้ตลอดทั้งวัน ผู้คนเลยมักจะกินขนมปังเป็นอาหารเช้าและอาหารว่าง อย่างเมนูโปรดของพี่ ก็คือขนมปังทาเนยโรยน้ำตาลละค่ะ!

วารสารกาลครั้งหนึ่งฉบับนี้ พี่ๆจะพาน้อง ๆ ไปทำความรู้จักกับเจ้า “ขนมปัง” ทั้งประวัติความเป็นมาของขนมปัง ขนมปังชนิดต่าง ๆ เมนูจากขนมปัง การทดลอง คณิตศาสตร์ รวมไปถึงเกม นิทานและการ์ตูนที่เกี่ยวกับขนมปังอีกด้วย น่าสนุกใช่มั้ยละคะ? ถ้าน้องๆพร้อมแล้ว ก็ตามพี่ ๆ เข้าไปในร้านขนมปังหอมกรุ่นของคุณเชฟแมวเหมียวกันเลยละค่ะ!

ตัวรักและขนมปัง

กองบรรณาธิการวารสารกาลครั้งหนึ่ง





การเดินทางของขนมปัง

เด็ก ๆ รู้ไหมคะว่ากว่าจะมาเป็นขนมปังแสนอร่อยที่เราได้กินทุกวันนี้ ขนมปังได้เดินทางผ่านที่ต่าง ๆ และใช้เวลานานหลายพันปีกว่าจะมาถึงปัจจุบันให้เราได้กิน ในคอลัมน์นี้พี่ครีวของค์จะพาเดินทางตามขนมปังกัน

เท่าที่เล่าต่อ ๆ กันมาในยุคหิน ช่วง 5,000 ปีก่อน ชาวสวิสที่อาศัยอยู่ตามทะเลสาบเป็นผู้เริ่มนำเมล็ดข้าวสาลีมาบดกับครกที่ทำจากหินหยาบ ๆ ตำแล้วนำไปผสมน้ำ แล้วเทลงบนหินร้อน ๆ เพื่อให้สุก ผลที่ได้คือขนมปังที่ขึ้นฟูโดยไม่ได้ตั้งใจ

อีกทางหนึ่งกล่าวว่าพวกทาสในสมัยอียิปต์โบราณ ได้ทิ้งก้อนแป้งที่ผสมไว้แล้วลงไปในแป้งที่ผสมเสร็จใหม่ ๆ ผลที่ได้คือแป้งที่เบา ฟู และรสชาติอร่อย นอกจากนี้ยังมีการค้นพบหินโม้แป้งและเตาอบขนมปังซึ่งทำจากดินที่เป็นทรงกรวย ในยุคอียิปต์นี้จะมีการแบ่งขนมปังออกเป็น 2 ประเภทคือ

- 1.ขนมปังแบบที่ขึ้นฟูธรรมดา
- 2.Matzos ซึ่งเป็นขนมปังลักษณะแบน ๆ ซึ่งจะกินกันในโอกาสพิเศษทางศาสนาเท่านั้น



ความรู้เกี่ยวกับการทำขนมปัง ได้แพร่หลายจากอียิปต์ไปสู่ภูมิภาคต่าง ๆ เมืองเล็กเมืองน้อยที่อยู่บนเส้นทางค้าขายแถบตะวันออกกลาง การทำขนมปังก็ได้เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวาง ซึ่งในยุคนั้นขนมปังที่ผลิตออกมาจะมีขนาดเล็ก คล้ายกับขนมปังดินเนอร์โรลในปัจจุบัน

ใน 100 ปีต่อมา การทำขนมปังก้าวหน้า เป็นอย่างมาก ประชากรกรีกได้ประดิษฐ์หินโม้ แป้งสาลี และผลิตแป้งออกมาถึงสี่ชนิดและได้ ดัดแปลงเตาอบแบบอียิปต์โบราณมาเป็นเตา อบแบบใช้อิฐก่อเป็นรูปโดม และได้ผลิตขนม เค้ก และขนมนานาชนิด โดยใช้ส่วนผสมกับ นม น้ำมัน เหล้าไวน์ เนยแข็ง และน้ำผึ้งผสม เข้าไปด้วย

จากกรีก ไปโรม ถึงยุโรปตอนกลาง ศิลปะ การทำขนมอบดำเนินไปอย่างช้าๆ จนวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีเจริญรุ่งเรือง ทำให้เกิดวิวัฒนาการ อย่างใหญ่หลวงแก่การทำขนมอบในปัจจุบัน สาเหตุใหญ่ 2 ประการ คือ ในกลางปี 1800 ได้มี การตั้งโรงโม้แป้งสาลี และได้มีการผลิตแป้งสาลีที่ดี ออกสู่ตลาด และในตอนปลายปี 1800 ได้เริ่มมีการ ใช้ยีสต์ ซึ่งเป็นตัวสำคัญในการทำให้แป้งขนมปัง ขึ้นฟู และมีการใช้กันอย่างแพร่หลาย

ส่วนการเผยแพร่ขนมปังอีกสายหนึ่งได้เดิน ทางมาสู่ทวีปเอเชียกลาง มายังอินเดีย และ จีน ส่วนหนึ่งเป็นเพราะอิทธิพลของยุคล่าอาณานิคม ประเทศเจ้าอาณานิคมได้นำเอาทุกอย่างที่มีอยู่ ในประเทศของตนเข้ามาเผยแพร่ให้กับประเทศได้ อาณานิคมรวมถึงอาหารการกินซึ่งหนึ่งในนี้ก็คือ ขนมปัง เลยทำให้ประเทศในแถบเอเชียตะวันออก เฉียงใต้ซึ่งเคยกินข้าวเป็นหลักหันมากินขนมปัง ตามประเทศเจ้าอาณานิคมมากขึ้น เช่น เวียดนาม ลาว ซึ่งตกอยู่ใต้การปกครองของฝรั่งเศสรับเอา ขนมปังบาแกตต์มาเป็นอาหารเช้า



ในปัจจุบันการทำขนมอบนั้นนับว่าเป็น ศิลปะอย่างหนึ่ง ซึ่งต้องการความชำนาญเป็นอย่างมาก แต่วิวัฒนาการด้านเครื่องมือและเครื่องทุ่นแรง ต่าง ๆ ที่ทันสมัยและมีประสิทธิภาพ ก็ได้รับการ พัฒนาคิดค้นอย่างต่อเนื่องไม่ว่าจะเป็นเตาอบที่ ควบคุมด้วยไมโครคอมพิวเตอร์ เครื่องแบ่งก้อนแป้ง และปั้นกลมอัตโนมัติ เพื่อให้การทำขนมปังมี วิวัฒนาการ เจริญก้าวหน้า และทันสมัยต่อไปอย่าง ไม่หยุดยั้ง

ขอบคุณข้อมูลจากเพจประวัติศาสตร์ตามTimeline

รู้ไหม

ขนมปังมีกี่ประเภทเอ่ย?

จัดทำโดย : นีโตนัท

น้อง ๆ รู้ไหมคะว่าขนมปังที่เราเห็นหรือเคยรับประทานมานั้น มีมากมาย หลากหลายแบบ หลากหลายประเภทเลยใช้ไหมคะ แล้วน้องรู้กันไหมเอ่ยว่าจริง ๆ แล้วขนมปังนั้นมีกี่ประเภทเอ่ย วันนี้พี่ ๆ จะพาน้อง ๆ ไปทำความเข้าใจเกี่ยวกับขนมปังมากขึ้นค่ะ ถ้าพร้อมแล้วไปกันเลย

ขนมปังเป็นขนมอบที่ทำมาจากแป้งสาลี น้ำตาล ไขมัน เกลือ ของเหลว และสารปรุงแต่งต่าง ๆ เราสามารถแบ่งประเภทของขนมปังออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ Quick Bread เป็นขนมปังที่ขึ้นฟูด้วยผงฟูหรือเบคกิ้งโซดา เช่น มัฟฟิน แพนเค้ก และอีกประเภทหนึ่งคือ Yeast Bread เป็นขนมปังที่ขึ้นฟูด้วยยีสต์ เช่น ขนมปังชนิดต่างๆ ซาลาเปา พิซซา โดยสามารถแบ่งประเภทของขนมปังตามปริมาณน้ำตาลและไขมันในส่วนผสมได้เป็น 4 ประเภทหลัก ๆ ดังนี้



ขนมปังผิวแข็ง (Hard Bread) เป็นขนมปังที่มีโปรตีนสูง ทนต่อการหมัก การพักตัวและการขึ้นฟูของโด มีปริมาณน้ำตาล 0-2% ปริมาณไขมัน 0-3% มีรูปร่างเป็นท่อนกลมยาวหรือสั้น ลักษณะผิวและเนื้อค่อนข้างแข็ง เช่น ขนมปังฝรั่งเศส ขนมปังขาไก่ ขนมปังเวียนนา ถ้าเป็นก้อนกลมเรียกว่า “ฮาร์ดโรล” (Hard Roll)

ขนมปังจืด (Loaf Bread) เป็นขนมปังที่มีปริมาณน้ำตาล 4-10% ไขมัน 3-6% ผิวนุ่มและเนื้อขนมปังจะนุ่มกว่าชนิดแรก(ความนุ่มขึ้นอยู่กับชนิดของแป้งที่ใช้) มีรูปร่างเป็นกะโหลก และแบบสี่เหลี่ยม เพราะมักใช้พิมพ์ขนาดยาวแคบ เพื่อบังคับรูปร่างและปริมาตรของโดให้เสมอกัน ขนมปังประเภทนี้ได้แก่พวกขนมปังจืดต่าง ๆ มักใช้ทำแซนวิช เช่น ขนมปังปอนด์แบบแถว ขนมปังแซนด์วิช ขนมปังหัวกะโหลก ขนมปังรำ



ขนมปังซอฟต์โรล(Soft Roll) หรือขนมปังกึ่งหวาน ขนมปังทำจากแป้งที่มีปริมาณโปรตีนปานกลาง มีปริมาณน้ำตาล 10-15% ไขมัน 6-12% มีลักษณะเนื้อนุ่มกว่าขนมปังปอนด์ มีรสหวานเล็กน้อย นิยมนำมาทำขนมปังที่มีไส้ เช่น ซอฟต์บัน ขนมปังลูกเกต ขนมปังไส้หมูหยอง ขนมปังไส้ไก่



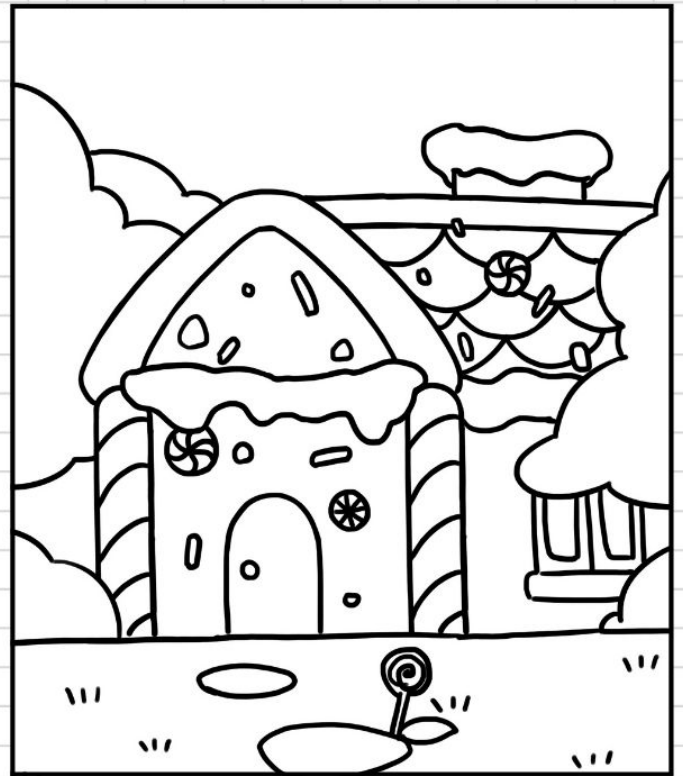
ขนมปังหวาน (Sweet Dough) เป็นขนมปังที่มีปริมาณโปรตีนปานกลางและใช้ยีสต์มากที่สุด ลักษณะคล้ายกับ Soft Roll ต่างกันตรงที่หวานกว่า ขนมปังชนิดนี้มักใส่ส่วนผสมที่เข้ากันได้ดีกับรสหวาน เช่น ผลไม้แห้ง ถั่วป่น อบเชย เป็นต้น เป็นขนมปังที่คนไทยนิยมบริโภคมากที่สุดด้วยรสชาติที่เข้มข้นกว่าขนมปังชนิดอื่น เนื่องจากขนมปังประเภทนี้จะใช้ปริมาณน้ำตาล นม ไขมัน และไข่สูง



เกมแสนสนุก!

อะไรเอ๋ยที่แปลกไป?

สวัสดีค่ะน้องๆ วันนี้พีมีเกมแสนสนุกมาฝาก ให้น้องๆได้ใช้สายตา และการสังเกต เพื่อหาจุดที่แตกต่างกันในภาพทั้งสองภาพนี้นั่นเองค่ะ ใ้แน่ใจว่า มีจุดที่แตกต่างกันทั้งหมด 5 จุด ในรูปนี้นะคะ

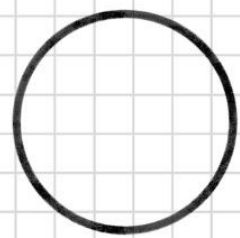
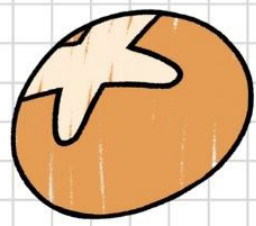


เป็นยังไงบ้าง หาเจอกันรีเปล่า? หวังว่าน้องๆจะสนุกกับเกมจากพีๆนะคะ ถ้าเกิดว่ามันยากไป หรือว่าง่ายไป น้องๆสามารถเขียนจดหมายมาบอกกับพีได้เลยนะคะ รับรองว่าฉบับหน้า พวกพีจะหาเกมที่สนุกยิ่งกว่านี้มาให้ให้น้องๆได้เล่นกันอีกแน่นอนค่ะ!

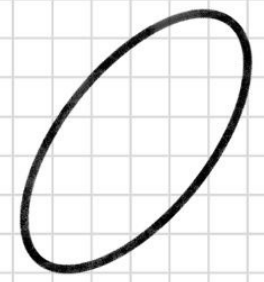
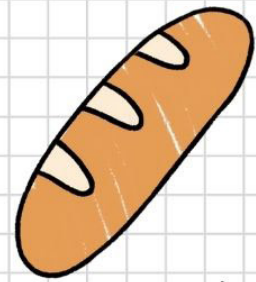


ขนมปัง เป็นรูปอะไรนะ?

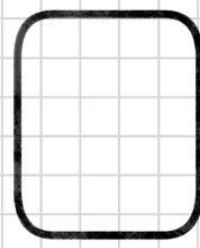
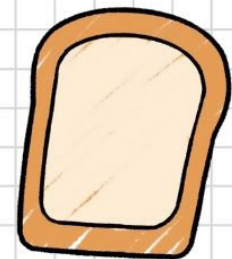
น้องๆเคยสังเกตเห็นมั้ยคะว่า ขนมปังที่เราทานกันนั้นมีรูปทรงอะไรบ้าง มาดูไปพร้อมกันเลยคะว่าขนมปังแต่ละแบบนั้นเป็นรูปอะไรบ้าง



ขนมปังทรงกลม เป็นรูปวงกลม



ขนมปังฝรั่งเศส เป็นรูปวงรี



ขนมปังแผ่น เป็นรูปสี่เหลี่ยม

มีรูปทรงอยู่ใกล้ตัวเราเต็มไปหมดเลย ถ้า น้องๆได้ซื้อขนมปังมารับประทาน ลองสังเกต ดูนะคะว่าขนมปังเหล่านั้นมีรูปร่างยังไงบ้าง อย่าลืมถ่ายรูปมาเล่าให้พวกพี่ฟังด้วยนะคะ



เรื่องเล่าของขนมปัง

โดยพี่ครัวซองต์

คุณยาย คุณตา กับขนมปังปัง

เรื่องมีอยู่ว่า

มีคุณตาของคุณยายคู่หนึ่งอยู่ด้วยกัน เป็นเวลานาน ทุก ๆ เช้า ทั้งสองจะจิบกาแฟ กับขนมปังหัวกะโหลก และคุณตาจะเลาะเอา ขอบขนมปังให้คุณยายเสมอ ส่วนตัวเองก็ กินขนมปังเนื้อขาวๆ ทำแบบนี้เป็นสิบ ๆ ปี



จนวันหนึ่ง คุณยายก็พูดกับคุณตาว่า เธอไม่ชอบขอบขนมปังเลย มันทั้งแห้ง และแข็ง ทำไมคุณตาถึงเห็นแก่ตัว เก็บส่วนอร่อยไว้กินคนเดียว

เมื่อคุณตาได้ยิน ก็รู้สึกผิดและเสียใจ ‘ผมขอโทษ ผมนึกว่าคุณจะชอบเหมือนผม ชอบขนมปังเป็นสิ่งที่ผมชอบมากที่สุด’

คุณยายได้ยินก็อึ้ง น้ำตาไหลแล้วเข้าไปกอดคุณตา บางสิ่งที่เราชอบ คนอื่นอาจไม่ชอบ เหมือนเราก็ได้ ถ้าเราไม่บอก คนอื่นก็ไม่มีทางรู้ว่า เราชอบหรือไม่ชอบอะไร ก็เหมือน คุณตาที่ไม่บอก และกินขนมปังส่วนที่ตัวเองไม่ชอบ โดยไม่รู้เลยว่า สิ่งที่ตัวเองคิดว่าทำ ดีที่สุด กลับไม่ใช่สิ่งที่ทำให้คุณยายมีความสุขเลยแม้แต่น้อย เช่นเดียวกับคุณยาย ที่ไม่ บอกว่าตัวเองไม่ชอบ และฝืนกินส่วนที่ตัวเองไม่ชอบและคิดว่าคุณตาเอาเปรียบ ทั้งที่ ไม่รู้เลยว่าคุณตาได้แบ่งส่วนที่ชอบที่สุดมาให้ ถ้าทั้ง2คุยกันแต่แรก ก็คงได้กินส่วนที่ตัวเองชอบ และอยู่กันอย่างมีความสุข

บางครั้งการทนก็ไม่ได้ช่วยให้อะไรดีขึ้น ลองเปลี่ยนเป็น พูดออกมา เพื่อหาทาง แก้ดีกว่า



Bread Knowledge

ขนมปัง เป็นขนมอบชนิดหนึ่งที่ได้จากการใช้ยีสต์ โดยมีส่วนผสมหลัก คือ แป้งสาลี ยีสต์ เกลือ น้ำ และส่วนผสมอื่น ๆ เช่น ไข่ น้ำตาล นม เนย ผลไม้ ฯลฯ เป็นส่วนผสมที่เกิดจากการนวดผสมรวมกันแล้วนำมาอบ



ทำไมต้องชื่อ ขนมปัง

เดิมทีชาวไทยรับคำศัพท์มาจากชาวต่างชาติคือคำว่า pan หรือ แปง ซึ่งภายหลังก็ได้รับการดัดแปลงมาเป็นคำว่าปังจากการผิย่นของคำที่พูดกัน



ขนมปังพิเศษอย่างไร

ขนมปังเป็นอาหารที่ทาน ง่ายหรือพกพาง่าย สมัยอยุธยาตอนที่ชาวยุโรปเข้ามาอยู่ ชาวยุโรปได้นำแป้งสาลีเข้ามาด้วยเพื่อทำขนมปัง เพราะไม่ได้หุงข้าวกินแบบชาวไทย และข้าวที่หุงได้ถ้าไม่เสกก็มักจะมีกลิ่นแฉะ อีกทั้งข้าวสารพุกพายาก สมัยก่อนไม่มีถุงพลาสติกหรือกล่องพลาสติก ขนมปังจึงเป็นวิธีการกินที่ชาญฉลาด เนื่องจากแห้ง เบา และเก็บได้นาน

ขอขอบคุณข้อมูลจาก : <https://www.wongnai.com/food-tips/bread-101>

https://honeypang.wordpress.com/history_bread/

ชวนน้องดูการ์ตูน

สวัสดีน้อง ๆ นะคะ น้อง ๆ ชอบดูการ์ตูน แอนิเมชันกันไหม เพราะพี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งชอบดูการ์ตูน แอนิเมชันกันมาก ๆ เลย วันนี้พวกพี่เลยจะมาแนะนำการ์ตูน แอนิเมชันที่เกี่ยวกับขนมปังให้น้อง ๆ รู้จักกัน โดยพวกพี่ได้นำมา 2 เรื่อง ซึ่งทั้ง 2 เรื่องนี้น้อง ๆ จะได้รู้จักเกี่ยวกับโลกของขนมปังมากขึ้นนั่นเอง ถ้าน้อง ๆ พร้อมแล้ว งั้นไปดูกันเลยดีกว่านะจ๊ะ



ยอดมนุษย์อันปังแมน

เป็นการ์ตูนเกี่ยวกับฮีโร่ที่มีใบหน้าเป็นขนมปังถั่วแดง ซึ่งเขาเกิดมาจากเตาอบของเจ้าของร้านขนมปังที่ชื่อว่า ลุงแยม โดยอันปังแมนจะคอยช่วยเหลือผู้คนและจัดการเจ้าวายร้ายที่ชื่อว่า แบคทีเรียแมน ที่คอยมาสร้างความเดือดร้อนให้กับทุกคน ๆ

แชมป์เปียนเจปิงสูตรดังเขย่าโลก

เป็นเรื่องราวของเด็กหนุ่มที่ชื่อว่า อาสุมะ คาสุมะ ซึ่งเขามีพรสวรรค์ที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิด ที่เรียกว่า หัตถ์ตะวัน เมื่อตอนเด็กเขาได้ลองกินขนมปังและรู้สึกว่ามันอร่อยมาก และเขาก็ได้รู้ว่าขนมปังที่กินไปมันไม่ใช่ขนมปังของญี่ปุ่น หรือก็คือไม่เคยมีขนมปังของญี่ปุ่น เขาจึงตั้งเป้าหมายว่าจะทำขนมปังที่เป็นของญี่ปุ่นขึ้นมาให้ได้



เป็นอย่างไรบ้างน้อง ๆ การ์ตูนที่พี่ ๆ นำมาให้ดูกัน น่าดู น่าชมมากๆเลยใช่ไหม ทั้ง 2 เรื่องแม้จะเป็นการ์ตูนยุคเก่า แต่ก็ยังคงมีลายเส้นและเรื่องราวที่น่าสนใจและสนุกสนานมาก ๆ เลย นอกจากนี้ 2 เรื่องนี้ก็ยังมีเรื่องอื่นๆอีกมากมายให้น้องๆไปหาดูกันได้นะ แต่ที่นี้ก็อย่าดูเพลินจนเกินไปล่ะ แบ่งเวลากันให้ดี ๆ ด้วยนะคะ



แนะนำร้านขนมปัง

โดยพี่ครัวของดี

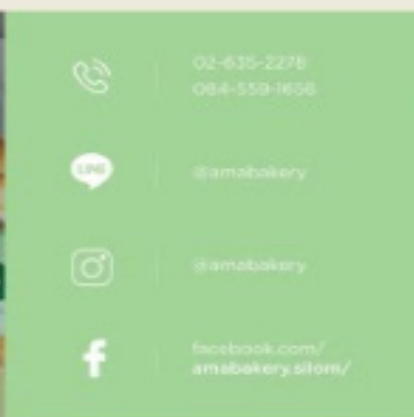


ร้านอามาเบเกอรี่

ถนนสีลม ใกล้วัดแขกหรือ
วัดพระศรีมหาอุมาเทวี/วัดแขก
ประมาณ 25 เมตร
เปิดวันจันทร์ – เสาร์
จันทร์-ศุกร์ 9.00-15.00 น.
เสาร์ 9.00-14.00 น.



ร้านขนมปังที่เปิดมามากกว่า 50 ปี โดยรับสูตรขนมปังตกทอดจากอากง-อามา ไม่ว่าจะกี่รุ่นการทำขนมปังยังเน้นทำสด-ใหม่ จากเตาทุกวันไร้สารกันบูด ร้านนี้ต้องยกนิ้วให้กับ ขนมปังสังขยาที่ใครต่อใครก็ต้องได้ลองทานและติดใจกลับมาซื้อใหม่ โดยราคาเริ่มต้นลูกละ 10 บาทเท่านั้น ใครชอบแนวดริปก็มิขนมปังและสังขยาแบบกระปุกให้หิ้วกลับบ้านด้วย



แนะนำร้านขนมปัง



ร้าน Amantee

ถนนจันทน์เก่า

2240/12-13 ถนนจันทน์เก่า

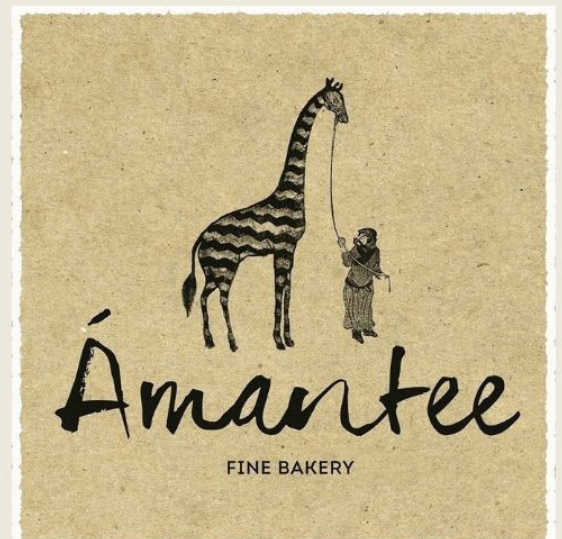
แขวงช่องนนทรี เขตยานนาวา กทม.

เปิดวันอังคาร-อาทิตย์ 07:00-19:00 น.

กลิ่นอายของขนมปังฝรั่งเศส เปิดประตูเข้ามาจะเจอกับขนมหลากหลายรูปแบบ บ้างก็คุ่นตา บ้างก็ไม่คุ่นตา แม้แต่น้อยวางเรียงรายอยู่ แดมยังเห็นเครื่องอบขนาดใหญ่ และเซฟที่กำลังอบขนมปังสดใหม่ในทุก ๆ วัน ร้านที่ได้ครองใจทั้งชาวต่างชาติและชาวไทย แต่มักจะเป็นคนที่ชื่นชอบหรืออยากลองชิมขนมปังฝรั่งเศสแท้ๆ ดุสักรั้งเนื่องจาก ‘ร้านไม่ได้ดัดแปลงสูตรให้เข้ากับคนไทย แต่อยากให้คนไทยได้ลองทานสูตรต้นตำรับที่แท้จริง’ ไม่ว่าจะป็นวัตถุดิบทุกอย่าง แป้ง หรือผลไม้ที่ต้องใส่ในขนมปัง จะนำเข้ามาจากฝรั่งเศสและเป็นออร์แกนิก 100% อีกทั้งเซฟเจ้าของสูตรก็เป็นชาวฝรั่งเศสเช่นกัน

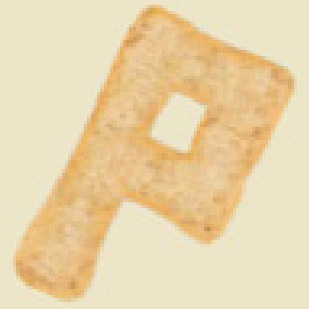


ขอบคุณข้อมูลจาก อัจฉรวาทิ ศรีสร้อย





ภาษาขนมปัง



สวัสดีครับน้องๆ น้องๆรู้หรือเปล่านะครับว่าขนมปังก็มีภาษาและความหมาย วันนี้เราจะมาดูกันในหมวดขนมปังว่ามีคำศัพท์อะไรน่าสนใจบ้าง

Bun (บัน) หมายถึง

ขนมปังนุ่ม , ขนมปังก้อน

Bread (เบรด) หมายถึง

ขนมปัง

Baking powder (เบก-กิ้ง-พาว-เดอ) หมายถึง

ผงฟู

Yeast (ยีสต์) หมายถึง

ราชนิดหนึ่งที่ใช้ทำขนมปัง

Flour (ฟลาว-เออะ) หมายถึง

แป้ง

Butter (บัท-เทอะ) หมายถึง

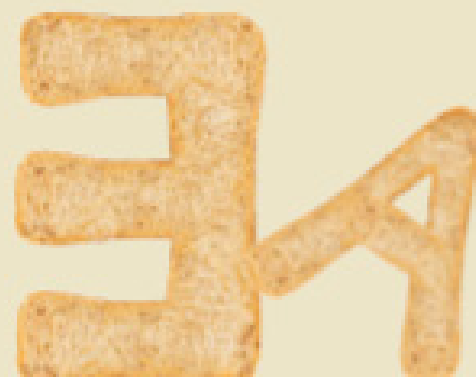
เนย

Margarine (มาเกอะรีน) หมายถึง

เนยเทียม

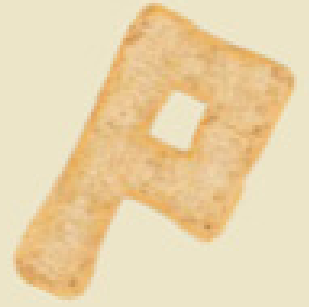
Water (วอเทอะ) หมายถึง

น้ำ





ภาษาขนมปัง



Milk (มิลค) หมายถึง

นม

Croissant (ครัวซอง) หมายถึง

ครัวซองต์

Wheat (วีท) หมายถึง

ข้าวสาลี

Donut (โดนัท) หมายถึง

โดนัท

Jam (แยม) หมายถึง

แยม , ผลไม้กวน

Icing (ไอซิ่ง) หมายถึง

น้ำตาลโรยหน้าขนม

Tray (เทรย์) หมายถึง

ถาด

Piece (พีซ) หมายถึง

ชิ้น , อัน , ก้อน



ทั้งนี้น้องๆ ควรมันฝึกฝนบ่อยๆ เพื่อให้เกิดความเคยชินนะครับ และนอกจากนี้ภาษาอังกฤษไม่ได้มีแค่นี้ น้องๆ สามารถเรียนรู้ภาษาอังกฤษได้อีกมากมายเลยนะครับ





ขนมปังนานาชาติประเภท

จัดทำโดย : นีโตะ

สวัสดีค่ะน้อง ๆ มาพบกันอีกแล้วนะคะ พวกพี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งก็มีความรู้ที่น่าสนใจและก็ติดตามมาฝากอีกแล้วเช่นเคยนะคะ โดยในหน้าที่นี้พี่ ๆ จะมาแนะนำขนมปังนานาชาติประเภทนั้นเองค่ะ น้อง ๆ รู้ไหมเอ่ยว่าในแต่ละประเทศมีขนมปังที่แตกต่างกัน ทั้งหน้าตา ลักษณะ รวมถึงชื่อด้วยนะคะ อยากู้กันแล้วใช้ไหมเอ่ย งั้นมาติดตามไปพร้อม ๆ กันเลยนะคะ



Baguette

ขนมปังแท่งยาวกรอบนอก เนื้อนุ่มเหนียว รู้จักกันดีในชื่อ ‘ขนมปังฝรั่งเศส’ หรือ ‘บาเกตต์’ ถือเป็นขนมปังเบสิคที่นักอบขนมปังจะได้เรียนรู้เป็นขั้นแรกๆ เพราะส่วนผสมของบาเกตต์มีเพียงแป้งสาลี น้ำ ยีสต์ และเกลือเท่านั้น เชื่อว่าเกิดในสมัยที่ฝรั่งเศสมีกฎหมายห้ามอบขนมปังในช่วงสี่ทุ่มถึงตีสี่ ทำให้ร้านขนมปังหันมาทำขนมปังเป็นแท่งผอมเพื่อให้อบสุกเร็วขึ้นทันขายในตอนเช้า

Brioche

ขนมปังยอดนิยมจากเมืองน้ำหอม ‘ปารีส’ มีจุดเด่นตรงความหอมนุ่มชุ่มเนย เพราะมีส่วนผสมของไข่ เนย และบางทีอาจมีนมหรือครีมเพิ่มขึ้นไปด้วย เรียกว่าอร่อยด้วยปริมาณไขมันที่เพิ่มขึ้นในเนื้อขนมปัง บrioche ที่รู้จักกันคือเป็นก้อนกลมหรืออบใส่พิมพ์ขอบหยักที่มีลูกเล็กวางข้างบนอีกที แต่บางครั้งก็เป็นก้อนกลมเกลี้ยง หรือเป็นแถว มีผิวสีน้ำตาลสวยแต่ไม่ขึ้นเป็นเปลือกแข็งเหมือนอย่างบาเกตต์



Croissant

‘ครัวซองต์’ มาจากรูปทรงที่คล้ายพระจันทร์เสี้ยวของมันนั่นเอง (croissant ภาษาฝรั่งเศสแปลว่าจันทร์เสี้ยว) เป็นอีกหนึ่งขนมปังยอดนิยมจากบ้านฝรั่งเศส เนื้อของขนมปังครัวซองต์นี้มีความแตกต่างจากขนมปังชนิดอื่นตรงที่เป็นแป้งชั้นบาง ๆ จำนวนมากเรียงซ้อนกัน โดยคั่นด้วยชั้นเนย ทำให้แต่ละชั้นแยกจากกัน และตัวขนมมีความหอมและฉ่ำ ครัวซองต์ที่ดีจะมีชั้นนอกที่กรอบ ขึ้นสีน้ำตาลสวย





Ciabatta

‘ซาบัตตา’ เกิดขึ้นมาเพื่อแข่งขันกับบาเกตต์ ในยุคที่แซนด์วิชขนมปังฝรั่งเศสเฟื่องฟูในอิตาลี จนนักอบขนมปังเจ้าถิ่นไม่สามารถทนได้อีกต่อไป จนต้องสร้างขนมปังที่มีส่วนผสมหลักคือแป้งสาลี น้ำ ยีสต์ และเกลือเหมือนกันขึ้นมาเป็นตัวเลือกให้ชาวอิตาลีทำแซนด์วิชบ้าง ในรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าที่แบนและกว้างกว่า แบบที่ผู้คิดค้นเห็นว่าเหมือนรองเท้าของภรรยาเขา (เลยตั้งชื่อว่า ciabatta ซึ่งแปลว่า ‘รองเท้า’ ในภาษาอิตาลี)

Focaccia

‘โฟกัสซา’ (หรือที่หลายคนเรียกว่า ‘ฟอกกาเซีย’) คือรูปร่างแบน มีรอยบุ๋มด้านบนที่ทำให้ขนมปังรับน้ำมันมะกอกที่ราดลงไปก่อนอบ ด้วยความที่มักมีรสชาติจากส่วนผสมในขนมปังอยู่แล้ว เราเลยมักกินโฟกัสซาเปล่าๆ จิ้มกับน้ำมันมะกอก หรือน้ำส้มสายชูบัลซามิก



Sourdough

‘ซาวร์โด’ เป็นขนมปังที่มีวิธีการทำแบบโบราณ สมัยก่อนที่จะมียีสต์แห้งหรือผงฟูใช้อย่างปัจจุบัน หลายคนคงเคยได้ยินชื่อขนมปังซาวร์โดในฐานะขนมปังอาร์ทิสาน (artisan bread) หรือขนมปังเพื่อสุขภาพ เพราะการทำซาวร์โดนั้นต้องใช้สิ่งที่เรียกว่าหัวเชื้อ ที่เกิดจากการหมักแป้งกลูเทินทรีย์และยีสต์ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อเป็นตัวทำให้ขนมปังขึ้นฟูนั่นเอง



Bagel

มีรูปร่างกลมและมีรูตรงกลางคล้ายโดนัท แม้ว่า 'เบเกิล' จะได้รับความนิยมอย่างมากในฝั่งอเมริกา แต่ที่จริงแล้วมีต้นกำเนิดจากชุมชนชาวยิวในประเทศโปแลนด์ และได้รับการเผยแพร่ไปยังประเทศอื่นๆ โดยกลุ่มชาวยิวเช่นกัน จุดเด่นของเบเกิลอยู่ที่เนื้อขนมปังที่แน่นและค่อนข้างเหนียว ซึ่งเป็นผลมาจากการต้มเบเกิลก่อนนำไปอบ ทำให้เกิดเปลือกนอกที่ทำให้ตัวขนมปังไม่ฟูขึ้นในระหว่างการอบ



Pita

'พิตา' เป็นหนึ่งในขนมปังตระกูลฟเลตเบรด (flatbread ที่แปลตรงตัวว่า ขนมปังแบน) เป็นทรงกลมและขึ้นฟูเพียงเล็กน้อย เอกลักษณ์ของพิตาคือช่องตรงกลางที่เกิดจากการอบด้วยอุณหภูมิสูง ทำให้แบ่งพองขึ้นอย่างรวดเร็ว เมื่อแบนลงหลังจากปล่อยให้เย็นจึงเกิดเป็นช่องคล้ายกระเปาะ สามารถนำมาใส่ไส้ต่าง ๆ ทำเป็นแซนด์วิช หรือกินเป็นขนมปังคู่กับเนื้อหรือซอสก็ได้ ร้านอาหารกรีกมักเสิร์ฟพิตากับดิปต่าง ๆ เช่น ฮุมมุส (hummus, ถั่วลูกไก่บด) และบาบากานูช (babaganoush, มะเขือยาวบด)

Tortilla

'ทอร์ติญา' เป็นฟเลตเบรดชนิดหนึ่งเช่นกัน แต่มีลักษณะแบนเป็นแผ่นบางกว่า เพราะไม่มีสารที่ทำให้ขึ้นฟูเลย ทอร์ติญาแบ่งเป็นสองชนิดหลัก คือทอร์ติญาที่ทำจากข้าวโพดบดละเอียด (corn tortilla) และทำจากแป้งสาลี (flour tortilla) นอกจากจะนำมาทำอาหารอย่างทาโก (taco) ที่วางเครื่องอย่างเนื้อสัตว์และผักลงบนทอร์ติญาแผ่นเล็ก เบอร์ริโต (burrito) ที่นำทอร์ติญาแผ่นใหญ่มาห่อมันวุ้นเนื้อสัตว์และถั่วบดแล้ว



ขอบคุณข้อมูลจาก : <https://std40629now.wordpress.com/ขนมปังแต่ละประเทศ/>

ภาพและเรื่อง: mayris[A]

ฮันเซลและเกรเทล

กาลครั้งหนึ่งมีครอบครัวของคนตัดไม้ที่ยากจนอาศัยอยู่ ทุกวันผู้เป็นพ่อจะออกไปตัดไม้ในป่า และจะนำไปขายในเมือง ส่วนลูก ๆ ของเขาซึ่งมีลูกชายคนโตชื่อฮันเซลกับลูกสาวคนเล็กชื่อเกรเทล คอยช่วยเหลือแม่ทำงานอยู่ที่บ้านด้วยความขยันขันแข็ง แต่แล้วไม่นานในวันหนึ่งแม่ของพวกเขา ก็เจ็บป่วยและได้ตายลงไป



พ่อได้พาภรรยาคนใหม่เข้ามาที่บ้าน และได้บอกว่า “แต่จะไปพวกเรายู่กับแม่คนใหม่” ฮันเซลกับเกรเทล ต้องทำงานอย่างหนักตามคำสั่งของแม่คนใหม่ แต่แม่เลี้ยงก็ไม่ใจดีกับเด็กทั้งสอง ด้วยนางเป็นผู้หญิงที่ใจร้าย และคอยดูดำดูขาวพวกเขาอยู่ตลอดเวลา

เมื่อเวลาที่พ่อออกไปทำงาน แม่เลี้ยงก็จะออกคำสั่งให้สองพี่น้องทำงานทุกอย่างในบ้าน ส่วนตัวนางเองนั้นไปหาที่นอนอย่างสุขสบายโดยไม่คิดที่จะทำอะไรเลยทั้งสิ้น แต่เมื่อถึงเวลาที่พ่อกลับมาถึงที่บ้าน นางก็จะพูดโกหกบอกกับพ่อว่า “เด็กทั้งสองคนเอาแต่เล่นและไม่ยอมช่วยทำงานอะไรเลยสักอย่างเดียว...”

ต่อมาในปีหนึ่ง ซึ่งแห้งแล้งมากฝนก็ไม่ตก ข้าวสาลีและพวงในทุ่งนา ก็เหี่ยวแห้งลงไปจนเกือบจะทั้งหมด อาหารเหลือน้อยลง ดังนั้นที่บ้านของคนตัดไม้ที่มีอยู่ตั้งสี่คน ถ้าไม่ทำอะไรสักอย่าง ทุกคนจะต้องอดตายเป็นแน่ “เธอคิดที่จะทำอย่างไร?? เรากำลังจะไม่มีอาหารอะไรเหลือเพียงพอสำหรับเด็กๆ แล้วนะ ” แม่เลี้ยงจึงพูดว่า “ถ้าอย่างนั้น ในวันพรุ่งนี้ก็ต้องพาเด็กทั้งสองเข้าไป ในป่าลึก แล้วปล่อยพวกเขาไว้ที่นั่น เป็นทางเลือกที่จะช่วยเหลือเราทั้งสองได้” พ่อตกใจมากและได้รับตอบปฏิเสธในทันที “ทำอย่างนั้นไม่ได้หรอก เด็ก ๆ จะต้องตายอย่างแน่นอนถ้าเราทำแบบนั้น ” เมื่อเถียงกันไปมาในที่สุดพ่อก็จำใจที่จะต้องเห็นตามแม่เลี้ยงไปด้วย และในตอนนั้นฮันเซลกับเกรเทลก็แอบมาได้ยินพ่อกับแม่เลี้ยงพูดกันถึงตน



“พรุ่งนี้เราทั้งสองคนจะต้องโดนเอาไปปล่อยในป่า แล้วก็จะไม่มีทางได้กลับมาที่นี่” เกรเทลเริ่มร้องให้ “อย่ากลัวไปเลย พี่มีแผน” และหลังจากนั้นทันทีที่ทุกคนหลับไปแล้ว ฮันเซลก็ได้แอบย่องออกไปลานหน้าบ้าน บนพื้นข้างนอกนั้นเคลื่อนไปด้วยก้อนกรวดเล็ก ๆ ฮันเซลโยกก้อนกรวดเหล่านั้นใส่ไว้จนเต็มกระเป๋าของเขา

เมื่อถึงเวลาเช้า แม่เลี้ยงเข้ามาปลุกเด็กทั้งสอง “ตื่นขึ้นมาได้แล้ว” นางเรียก “พ่อของแกกำลังจะเข้าไป ตัดไม้ในป่า เราจะไปกับเขาด้วย ” เกรเทลเริ่มร้องให้ขึ้นมาอีกอย่างร้อนรนใจ ฮันเซลจึงได้รับแอบกระซิบบลอบใจน้องว่า “ไม่ต้องกลัว...ถ้าเราอธิฐาน..พระเจ้าจะต้องปกป้องเราอย่างแน่นอน ” ฮันเซลและเกรเทล เดินตามพ่อกับแม่เลี้ยงเข้ามาในป่า และในระหว่างทางฮันเซลหันไปแอบโยนเศษก้อนหินทิ้งเอาไว้ทำเป็นเครื่องหมาย และในไม่นาน เมื่อทั้งหมดพากันมาถึงข้างในป่าลึก คนตัดไม้กับแม่เลี้ยงก็ก่อกองไฟขึ้นมากองหนึ่ง และได้พูดโกหกว่าจะเข้าไปตัดไม้ที่อื่น โดยให้ทั้งสองนั่งรอและได้พากันหนีกลับไป



เมื่อพระจันทร์ขึ้นเต็มดวงแล้วทั้งสองก็เริ่มหาทางกลับบ้าน โดยเศษก้อนหินที่ฮันเซลได้แอบโยนทิ้งไว้เมื่อตอนกลางวัน เมื่อต้องแสงของพระจันทร์ก็ทำให้เกิดเป็นแสงสะท้อนเห็นเป็นทาง สองพี่น้องจึงมือกันออกเดิน เด็กทั้งสองมาถึงกระท่อม ผู้เป็นแม่เลี้ยงค่อนข้างจะตกใจ เมื่อเห็นเด็กทั้งสองกลับมา “เด็กสองคนหาทางกลับมาได้อย่างไร?” พ่อจึงพูดว่า “ฮันเซลน่าจะเดินและหันหลังไปดูเศษก้อนหินหลายครั้งเท่านั้นเอง” แม่เลี้ยงเมื่อได้ฟังดังนั้น “นั่นแหละ ! ฉันรู้แล้ว..ก้อนหินพวกนั้นแหละเป็นเครื่องหมายแสดงทางกลับบ้านบ้าน”

แม่เลี้ยงสั่งให้พ่อเอาค้อนและตะปูไปตอกปิดห้องของเด็กทั้งสองเอาไว้ เพื่อไม่ให้ฮันเซลออกไปหาเก็บเศษก้อนหินมาเตรียมเอาไว้ได้อีก “พรุ่งนี้จะต้องสำเร็จอย่างแน่นอน” และสิ่งนี้เกรเทลก็แอบได้ยินที่นางพูด “ต่อไปเราคงจะไม่มีทางกลับมาที่นี่ได้อีกอย่างแน่นอน” “ไม่ต้องกลัว...พระเจ้าจะต้องช่วยเรา” ฮันเซลกล่าว

วันรุ่งขึ้นแม่เลี้ยงหักขนมปังแบ่งออกเป็นสองชิ้นแล้วยื่นให้เด็กทั้งสองคนละชิ้น ก่อนที่จะพาพวกเขาเข้ามาที่ในป่าลึก ฮันเซลรับขนมปังมาและบีบให้แตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย จากนั้นเขาก็แอบทิ้งเศษขนมปังไว้ตามทาง “ฮันเซล ทำไมเจ้าถึงได้หันไปมองที่ด้านหลัง” ฮันเซล ได้ตอบว่า “ก็มันมีนกตามพวกเรามา” เหล่านกพากันจิกกินเศษขนมปังที่ฮันเซลแอบหย่อนทิ้งทำทางไว้จนหมดสิ้นไม่มีหลงเหลือ แม่เลี้ยงกับพ่อได้หนีกลับไปอีกตามเคยเมื่อพาเข้ามาในป่าลึก ฮันเซลกับเกรเทลออกเดินไปเรื่อย ๆ ข้างในป่าอย่างไร้จุดหมายปลายทาง ในที่สุดพวกเขาทั้งสองก็หลงทางเสียแล้ว



สองพี่น้องเหน็ดเหนื่อย และสิ้นหวัง ในเวลานั้น ได้มีกลิ่นที่หอมหวานลอยมา ทั้งสองพบบ้านหลังหนึ่ง ซึ่งพวกเขาไม่เคยพบเห็นมาก่อนเลย ผนังของบ้านทำด้วยขนมเค้ก หน้าต่างทำด้วยลูกกวาดเป็นบ้านที่น่าอร่อยเหลือเกิน พวกเขาเดินเข้าไปใกล้ๆ แล้วหักกินส่วนที่เป็นหลังคา ทันทีนั้นได้มีเสียงหนึ่งดังออกมาว่า “นี่..ใครมาแอบกินบ้านของข้า” เจ้าของเสียงเป็นยายแม่มดแก่ที่ตาบอดมองไม่เห็นปรากฏตัวและตรงเข้ามาจับเด็กทั้งสอง “เป็นเด็กที่น่าอร่อยนั่นเอง โทษฐานที่พวกเจ้าแอบโขมยกินบ้านของข้า จะต้องโดนข้ากิน” ยายแม่มดได้จับฮันเซลขังไว้ในกรง และสั่งเกรเทลว่า “ส่วนแกไปจัดการเตรียมอาหารมาให้พี่ของแกกินเข้าไปเยอะ ๆ ”

แม่มดเห็นว่าฮันเซลนั้นมีร่างกายที่ผอมมาก นางจึงคิดที่จะทำให้เขาอ้วนขึ้นมาเสียก่อนแล้วค่อยกินทีหลัง ในวันหนึ่งนางได้สั่งฮันเซลว่า “ไหนยื่นนิ้วของเจ้าออกมาหน่อย ฉันจะจับดูว่าเจ้าอ้วนขึ้นหรือยัง” ฮันเซลยื่นกระดูกชิ้นหนึ่งซึ่ง เขาได้แอบซ่อนเอาไว้ออกมาให้นางจับ “ทำไมเจ้าถึงได้ผอมมีแต่กระดูกอย่างนี้ เอาอาหารมาให้พี่ของแกกินเข้าไปอีกเยอะ ๆ ” ฮันเซลจำต้องกินอาหารมากขึ้น และในทุก ๆ วัน ก็จะเป็นอย่างนี้เรื่อยมาและไม่ว่านางจะมาตรวจสอบกี่ครั้ง ฮันเซลก็ยังจะยื่นกระดูกให้นางจับ “ทำไมแกถึงไม่ยอมอ้วนล่ะ ข้าหิวจนไม่สามารถทนได้อีกต่อไปแล้ว”



ในที่สุดนางก็หมดความอดทน “ฉันจะไม่รอนานกว่านี้อีกแล้ว เกรเทลแก่ไปจัดการเตรียมกระทะแล้วต้มน้ำให้เดือด” เกรเทลตั้งกระทะใบใหญ่และเริ่มต้มน้ำตามคำสั่งของนาง แต่ด้วยนางแม่มด นั้นเกิดความหิวกระหายจนทนไม่ไหวเสียแล้ว นางจึงเปลี่ยนความคิดว่าจะกินเกรเทลเสียก่อน “เกรเทลแก่ไปเปิดฝาเตาอบให้ข้าทีสิ คิดว่าเวลานี้มันคงจะร้อนพอแล้ว” นางแม่มดสั่ง “มันยังไม่ร้อนเลย” เธอบอก “เจ้ากำลังเล่นตลกกับข้านะสิ ” นางแม่มดว่า “ไม่เชื่อ ท่านก็ดูเองสิ ” เกรเทลเถียง เมื่อนางแม่มดเปิดฝาเตาอบเกรเทลก็ผลัknาง หลิงซราจึงเข้าไปในเตาอบ เกรเทลรีบปิดฝาเตาอบและใส่กลอนทันที



จากนั้นเกรเทลก็ปล่อยฮันเซลออกมา ทั้งสองสำรวจทั่วบ้าน และพบว่าตามลึนชักเต็มไปด้วยเหรียญทองคำ สองพี่น้องจึงช่วยกันโกยใส่กระเป๋าจนเต็ม แล้วตัดสินใจหาทางกลับบ้าน ฮันเซลกับเกรเทลเดินฝ่าไปในป่าตลอดทั้งวัน กระทั่งเมื่อตะวันลับฟ้าทั้งสองก็มองเห็นกระท่อมของตน สองพี่น้องก็ออกวิ่งตรงไปยังบ้านน้อย

หลังจากนั้น พ่อได้บอกว่าแม่เลี้ยงใจร้ายเสียชีวิตไปแล้ว ทั้งสามคนพ่อลูกต่างก็มีความสุขมากที่ได้พบหน้ากันอีกครั้ง จากนั้นพวกเขาก็คิดที่จะไปเก็บเหรียญทองคำ ซึ่งมีจำนวนมากเกินพอที่จะทำให้พวกเขามีชีวิตอยู่อย่าง สะดวกสุขสบายไปตลอดชีวิต



How to Bake



สวัสดีน้อง ๆ มีน้อง ๆ คนไหนชอบกินขนมปังกันบ้างเอ่ย ถ้าชอบแล้วรู้ไหมว่ากว่าจะมาเป็นขนมปังนุ่ม ๆ พู ๆ เนีย มันทำยังไงกันนะ ถ้าน้อง ๆ อยากรู้แล้วละก็วันนี้พี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่ง จะพาน้อง ๆ มาดูวิธีอบขนมปังง่าย ๆ ที่ทั้งสนุกและง่ายอีกด้วย แต่เตือนไว้ก่อนนะว่าน้อง ๆ ควรจะมีผู้ปกครองคอยช่วยด้วยนะคะ

อันดับแรกก่อนที่น้อง ๆ จะไปทำ

น้อง ๆ ต้องเตรียมวัตถุดิบก่อนนะคะ โดยมีดังนี้

- น้ำอุ่น 100 กรัม
- นมอุ่น 100 กรัม
- แป้งสาลีเอนกประสงค์หรือแป้งขนมปัง 330 กรัม
- น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชาครึ่ง
- ยีสต์ 2 ช้อนชา
- เนยจืด 1 ช้อนโต๊ะ

ต่อมาจะคะที่น้อง ๆ ต้องมีคืออุปกรณ์

สำหรับการทำขนมปัง โดยมีดังนี้

- พิมพ์ขนมปังขนาด 25.5x11.5 ซม.
- ช้อนโต๊ะ
- ช้อนชา
- เตาอบ





น้อง ๆ เตรียมอุปกรณ์และวัตถุดิบสำหรับทำขนมปังเรียบร้อยแล้วหรือยัง ถ้าเตรียมเสร็จแล้วพี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งจะพาน้อง ๆ ไปดูขั้นตอนในการทำขนมปังกัน แต่ก่อนจะเริ่มทำน้อง ๆ อย่าลืมล้างมือกันให้สะอาดก่อนด้วยนะ และอย่าลืมว่าต้องสวมถุงมือในขณะที่ทำกันด้วยนะ ถ้าน้อง ๆ พร้อมแล้วก็ไปดูวิธีอบขนมปังแสนอร่อยกันได้เลย

ขั้นตอนการทำขนมปังนุ่ม

1. นำน้ำอุ่นครึ่งถ้วยตวง นมสดอุ่นครึ่งถ้วยตวง น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ (ปรับเปลี่ยนความหวานตามชอบ) น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ยีสต์ 2 ช้อนชา เกลือ 1 ช้อนชา มาผสมให้เข้ากัน
2. นำแป้ง 2 ถ้วยตวง มาผสมให้เข้ากับส่วนผสมแรก จากนั้นนำเนยอุณหภูมิปกติ 1 ช้อนโต๊ะ ผสมลงไปจากนั้นคนให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วจึงนำผ้าหรือฝาปิด เพื่อพักแป้งไว้ประมาณ 10-15 นาที
3. นำแป้งครึ่งถ้วย ค่อย ๆ ใส่ลงไปนึ่งที่ผสมแล้ว จากนั้นใช้มือค่อย ๆ นวดแป้ง เสร็จแล้วพักแป้งไว้ประมาณ 45 นาทีถึง 1 ชั่วโมง
4. โรยแป้งกับโต๊ะ จากนั้นนำแป้งที่ผสมไว้มาวางบนโต๊ะและตัดแป้งแบ่งออกเป็น 3 ก้อน แล้วค่อย ๆ ปั้นให้เป็นลูกกลม ๆ
5. นำแป้งที่ปั้นแล้วมาคลึงให้ยาว จากนั้นค่อย ๆ ม้วนแป้งไปตามแนวยาว
6. นำเนยละลายมาทาที่พิมพ์ขนมปัง จากนั้นนำแป้งใส่ลงไปนึ่งในพิมพ์ และพักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
7. อุณหภูมิอบรอไว้ใช้อุณหภูมิ 180 องศา ใช้ไฟบน-ล่าง
8. นำพิมพ์ขนมปังที่พักเสร็จแล้วเข้าเตาอบ ใช้อุณหภูมิ 180 องศา ใช้ไฟบน-ล่าง เวลาประมาณ 30 นาที
9. เมื่ออบเสร็จ นำขนมออกจากเตาแล้วใช้เนยละลายทาที่หน้าของขนมปัง ก็เป็นอันเสร็จพร้อมทานแล้วค่า

เป็นอย่างไรบ้าง น้อง ๆ ได้ลองทำกันหรือยัง ไม่ยากใช่ไหมละ แถมตอนนำออกมาจากเตาที่เพิ่งอบเสร็จใหม่ ๆ ขนมปังจะนำรับประทานมาก ๆ เลย แต่สำหรับน้อง ๆ บางคนอาจจะยากเกินไปหน่อย แต่ทั้งนี้ก็ต้องอาศัยการฝึกและความเคยชิน ดังนั้นน้อง ๆ ต้องฝึกฝนบ่อย ๆ น้อง ๆ ก็จะเริ่มคุ้นเคยและสามารถทำออกมาได้อย่างสบาย ๆ เลย สุดท้ายน้อง ๆ คนไหนอยากอวดขนมปังของตัวเองก็สามารถส่งมาทางจดหมายให้พี่ ๆ วารสารกาลครั้งหนึ่งดูกันได้นะ แล้วพี่ ๆ จะรอนะ

ขอขอบคุณข้อมูลและภาพจาก : <https://www.youtube.com/watch?v=vwZeu3ymOJE>



เลือกอย่างไรให้ปัง!



วิธีการเลือกซื้อขนมปัง ให้เลือกซื้อแต่ขนมปังที่เพิ่งทำเสร็จใหม่ ๆ โดยจะต้องสังเกตจากวันหมดอายุที่ติดอยู่บนถุงที่ใช้บรรจุขนมปัง ส่วนขนมปังที่วางขายอยู่ทั่วไปตามตลาดสดที่ไม่ระบุวันหมดอายุ ไม่ควรซื้อมารับประทาน เนื่องจากบางเจ้าขายไม่หมดก็จะนำออกมาวางขายทุกวันจนกว่าจะหมด เราไม่สามารถทราบได้ว่าขนมปังก้อนนี้ทำมากี่วันแล้ว



วิธีการดูขนมปัง เราสามารถสัมผัสผิวนุ่มนวลของขนมปังได้ สังเกตว่าขนมปังจะมีความนุ่ม และหอมกลิ่นของขนมปังที่ผ่านการอบมาใหม่ ๆ ถ้าเราไม่แน่ใจในคุณภาพของขนมปังที่มีวางขายตามท้องตลาด ควรเลือกซื้อจากแหล่งที่เชื่อถือได้อย่างเช่น ร้านสะดวกซื้อ หรือจากซูเปอร์มาร์เก็ต และบนถุงควรระบุข้อมูลโภชนาการ วันที่ผลิต วันหมดอายุ ผู้ผลิตและผู้จัดจำหน่าย



ตัวอย่างขนมปังที่เชื่อถือได้ มีระบุข้อมูลโภชนาการ วันที่ผลิต วันหมดอายุ ชื่อผู้ผลิตและผู้จำหน่ายชัดเจน



ตัวอย่างขนมปังที่ควรเลี่ยง เพราะมีแต่ขนมปังห่อใส่พลาสติก ไม่มีข้อมูลสำคัญระบุชัดเจน

การเก็บรักษาขนมปัง

หากทานไม่หมดควรปิดถุงบรรจุภัณฑ์ให้มิดชิด เก็บในที่แห้งไม่โดนแสงแดดหรือในกล่องพลาสติก ขนมปังจะไม่แห้ง กระจ่างและยังคงความนุ่มอยู่ เลี่ยงเก็บในที่ที่มีความชื้นสูง เพราะจะทำให้ตัวขนมปังง่ายต่อการเกิดเชื้อรา ที่สำคัญควรเก็บขนมปังตามอายุของขนมปังชนิดนั้น ๆ ที่ระบุไว้ในวันหมดอายุข้างถุงบรรจุภัณฑ์

นอกจากนี้สามารถเก็บในตู้เย็นได้หากจะทานก็นำมาใส่ไมโครเวฟก่อน ส่วนวิธีอุ่นขนมปังด้วยไมโครเวฟก็ทำง่าย ๆ ด้วยการนำผ้าสะอาดชุบน้ำพอหมาด มาห่อแผ่นขนมปังไว้แล้วนำไปวางบนจานก่อนเข้าไมโครเวฟ ใช้เวลาอุ่นประมาณ 2-3 นาทีที่ขนมปังที่ได้จะนุ่มน่าทานเหมือนขนมปังที่ซื้อมาใหม่ ๆ แต่ถ้าเรานำเข้าไมโครเวฟทันทีโดยไม่ห่อผ้าหมาด ๆ ขนมปังอาจจะแข็งไม่น่าทาน



ขอบคุณข้อมูลจาก <https://www.thaihealth.or.th/Content/44218-การเลือกซื้อและเก็บขนมปัง.html#:~:text=การเลือกซื้อและเก็บขนมปังมารับประทานนั้น%20ควร,และผ่านการรับรองมาตรฐาน>



เมนูแซนด์วิชฉบับกระป๋อง

สวัสดีค่ะน้องๆที่น่ารักทุกคน วันนี้ พี่ห้องฟ้าจะมาชวนทำอาหารแสนอร่อยจากขนมปังกันค่ะ! น้องๆทุกคนคงรู้จักเมนูอาหารที่ชื่อว่า "แซนด์วิช" ใช่มั๊ยคะ? อาหารที่ใช้ขนมปังสองแผ่นประกบกัน แล้วใส่ไส้ตรงกลาง เป็นเมนูที่ทั้งง่าย ทั้งอร่อย และทำได้ไม่ยากเลยคะ เอาล่ะเรามาเริ่มกันเลย!

วัตถุดิบ

1. ขนมปัง 2 แผ่น ต่อแซนด์วิช 1 ชิ้น
2. ไส้แซนด์วิชตามชอบ (หรือจะใช้แฮมหรือผลไม้ก็ได้นะ!)
 - แฮม
 - ไส้กรอก
 - ไข่
 - ผักใบเขียว
 - ชีส

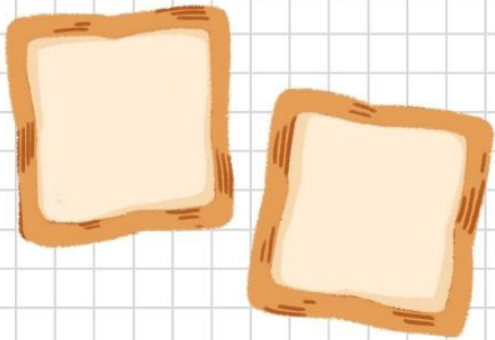
อุปกรณ์

1. กรรไกรหรือมีด
2. เขียง
3. ส้อม

เอาล่ะ มาเริ่มทำกันเลย!

อย่าลืมล้างมือให้สะอาดด้วยนะจ๊ะ

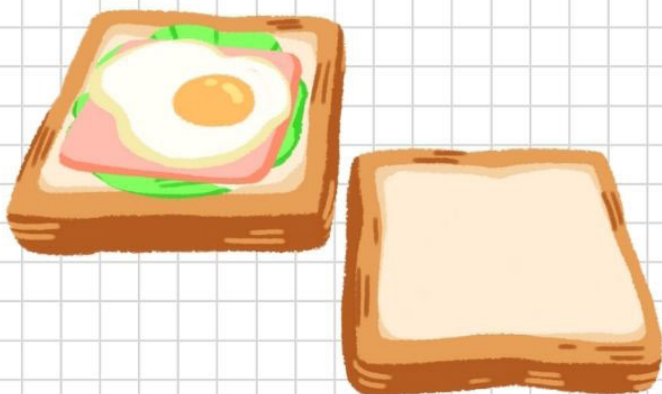
ขั้นแรก เตรียมขนมปังสองแผ่น



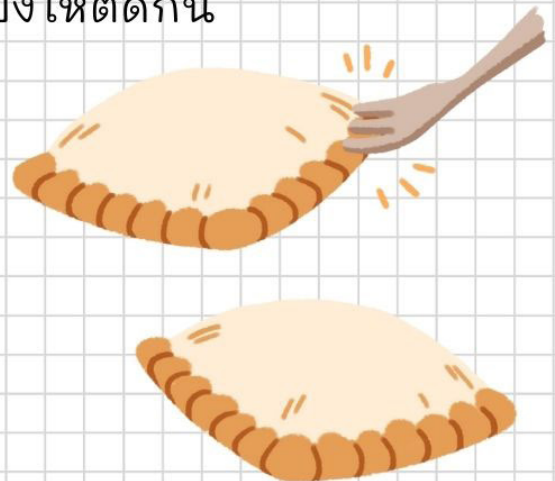
ขั้นที่สอง นำไส้ที่ต้องการมาหั่นให้พอดีกับขนาดของขนมปัง



ขั้นที่สาม นำไส้ที่เตรียมไว้วางลงบนขนมปัง แล้วประกบขนมปังอีกแผ่น



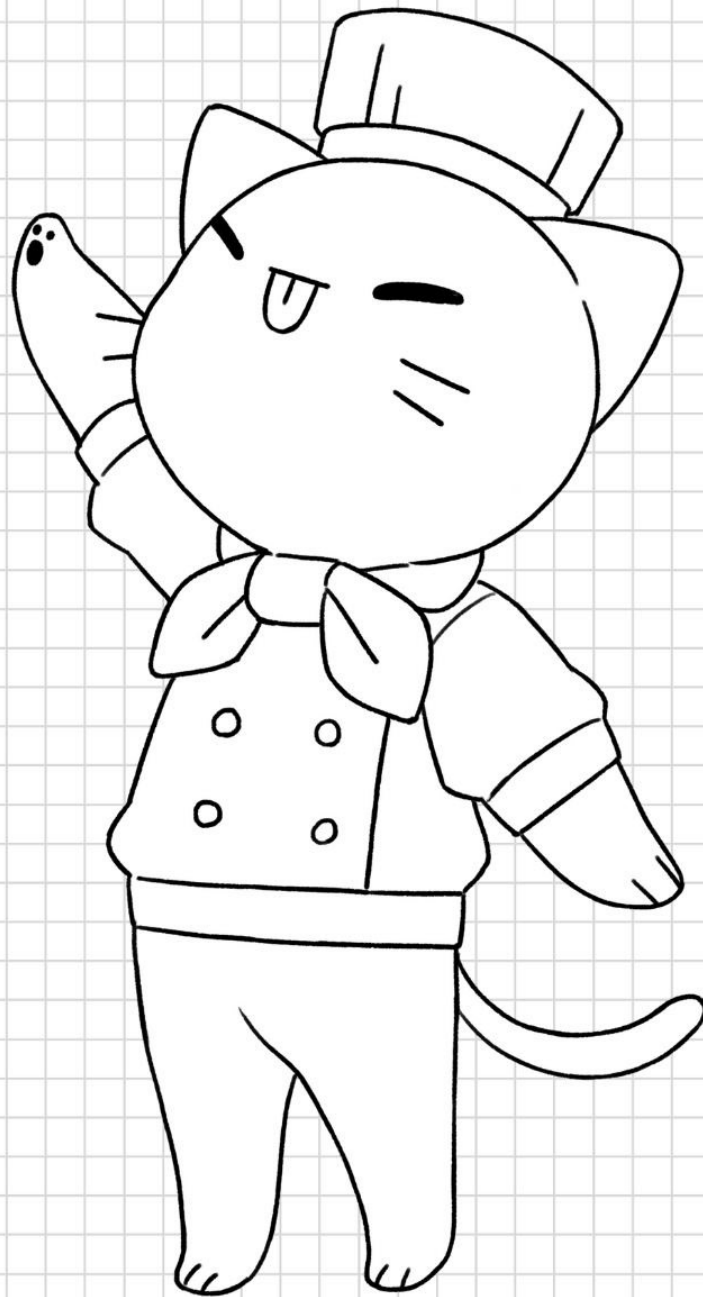
ขั้นที่สี่ นำล่อมมากดตรงขอบรอบๆขนมปังให้ติดกัน



แซนด์วิชฉบับกระเป๋าสเสร็จเรียบร้อยแล้ว ง่ายใช่ไหมคะ? ทำเสร็จแล้วออกมาแล้วเป็นยังไงกันบ้าง อย่าลืมส่งมาให้พี่ๆดูด้วยนะ

ระบายสีคุณแมวเหมียว

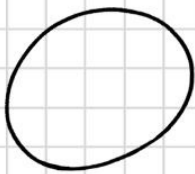
เรามาช่วยกันระบายสีให้คุณแมวเหมียวเจ้าของร้านขนมปังกันเถอะ
ค่ะ! ใครที่ระบายเสร็จแล้ว อย่าลืมส่งมาให้พวกพี่ๆดูด้วยนะว่าคุณแมว
เหมียวของน้องๆน่ารักแค่ไหน!



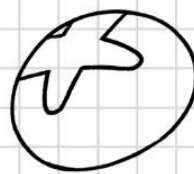
มาวาดขนมปังกันเถอะ!

มีน้องๆคนไหนชอบวาดรูปบ้างมั๊ยคะ? วันนี้ พี่ท้องฟ้าและคุณแมว
เจ้าของร้านขนมปังจะมาชวนน้องๆวาดรูปขนมปังแสนอร่อยกันคะ
น้องๆพร้อมรึยังเอ่ย? หยิบดินสอสีกับกระดาษขึ้นมา แล้วลงมือกันเลย!

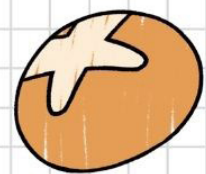
ขนมปังกลม



วาดวงกลมขึ้นมา 1 วง

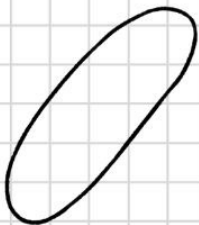


เติมลายบนขนมปัง

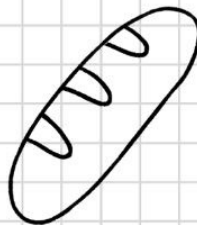


ลงสีได้เลย!

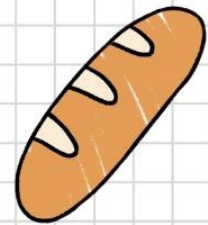
ขนมปังบาเกตต์



วาดวงรียาวๆขึ้นมา 1 วง

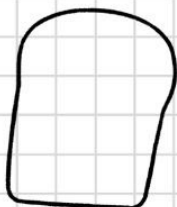


เติมลายบนขนมปัง

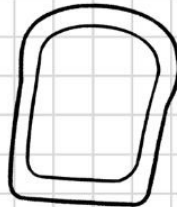


ลงสีได้เลย!

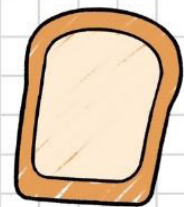
ขนมปังแผ่น



วาดแผ่นขนมปังขึ้นมา



วาดขอบขนมปัง



ลงสีได้เลย!

เป็นยังไงบ้างคะ ไม่ยากเลยใช่มั๊ย น้องๆวาดออกมาแล้ว
เป็นอย่างไรบ้าง อย่าลืมส่งมาให้พี่ๆดูด้วยนะ!



ขนมปังตรวจเชื้อโรค

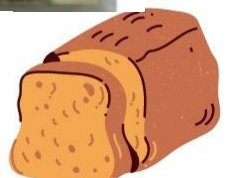
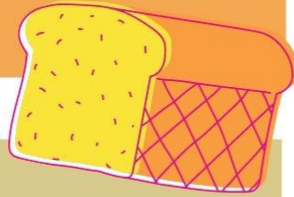
พีคิ้วของดี



ทุกคนต่างบอกให้เรารักษาความสะอาด ล้างมือกันบ่อย ๆ แต่น้อง ๆ สงสัยกันไหมว่า ทำไมเราต้องดูแลความสะอาดตรงมือเสมอ วันนี้พี่ ๆ จะพาน้อง ๆ มาหาเหตุผลกันด้วยการทดลองจากขนมปัง เพื่อพิสูจน์ว่ามีเชื้อโรคในมือของเราขนาดไหนกันนะ งั้นมาเริ่มทดลองกันเลย

อุปกรณ์

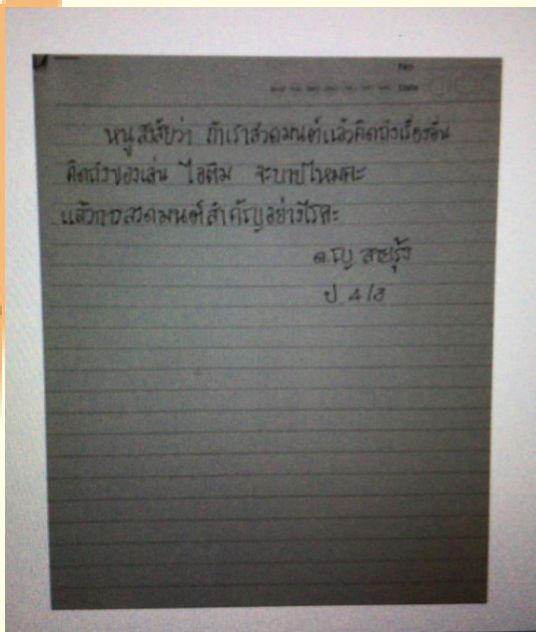
- ขนมปัง 5 แผ่น
- ถุงซิปล็อก 5 ถุง
- ถุงมือ
- โทรศัพท์หรืออุปกรณ์อื่นๆที่จะนำมาตรวจหาเชื้อโรค
- เจลแอลกอฮอล์



ขั้นตอนการทดลอง

- ขั้นที่ 1 ใส่ถุงมือ นำขนมปังแผ่นที่ 1 ใส่ถุงซิปล็อกปิดให้สนิท
- ขั้นที่ 2 ถอดถุงมือแล้วจับขนมปังแผ่นที่ 2 แล้วนำไปใส่ถุงซิปล็อก
- ขั้นที่ 3 นำขนมปังแผ่นที่ 2-3 ถูกับสิ่งของที่ต้องการตรวจสอบ เช่น โทรศัพท์ จากนั้นนำไปใส่ถุงซิปล็อก
- ขั้นที่ 4 ล้างมือด้วยสบู่ให้สะอาดแล้วจับขนมปังแผ่นที่ 4 แล้วนำไปใส่ถุงซิปล็อก
- ขั้นที่ 5 ทิ้งไว้ 2-3 สัปดาห์สังเกตการเปลี่ยนแปลง

ปัญหาจาก น้องถึงพี่



จดหมายจาก ด.ญ.สายรุ้ง ชั้น ป.4/3

หนูสงสัยว่า ถ้าเราสวดมนต์แล้วคิดถึงเรื่องอื่น คิดถึงของเล่น ไอติม จะบาปไหมคะ แล้วการสวดมนต์สำคัญอย่างไรคะ

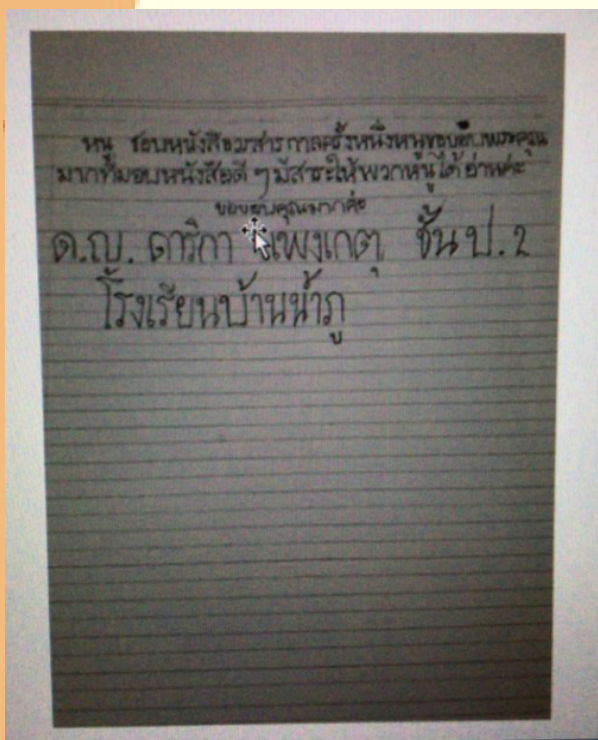
ข้อความจากพี่ถึงน้อง

สวัสดีคะน้องสายรุ้ง ก่อนอื่นเลยขอขอบคุณนะค่ะที่ส่งจดหมายมาหาพวกพี่ ๆ จากคำถามของหนูที่ว่าด้วยถ้าเราสวดมนต์แล้วคิดถึงเรื่องอื่น ของเล่น ไอติม จะบาปไหม คำตอบจากพี่คือ ไม่บาปคะ เพราะบาปคือการที่หนูไปทำร้ายคนอื่น ให้เขาเดือดร้อนและเป็นทุกข์ แต่หนูไม่ได้ทำให้ใครเดือดร้อน หรือเป็นทุกข์ ดังนั้นไม่บาปคะ ถ้าหนูจะคิดถึงเรื่องอื่นเวลาหนูสวดมนต์ ทั้งนี้ถ้าหนูไม่อยากจะคิดถึงสิ่งอื่นบ่อย ๆ หนูต้องสวดมนต์เป็นประจำนะค่ะ เพราะเมื่อหนูสวดบ่อย ๆ หนูจะเริ่มมีสมาธิ และหนูก็จดจ่ออยู่กับสิ่งที่ทำได้โดยไม่คิดถึงสิ่งอื่น

คำถามต่อมา การสวดมนต์สำคัญอย่างไร การสวดมนต์นะค่ะถือว่าเป็นเหมือนการฝึกสมาธิ และฝึกให้เราเป็นคนที่มีจิตใจเย็นมากขึ้นคะ เวลาคิดก็จะคิดอย่างไตร่ตรองและมีเหตุผล ไม่ด่วนตัดสินใจ ไม่จู้จี้ และมีส่วนอยู่ตลอดเวลาคะ ดังนั้นการที่หนูสวดมนต์นั้นถือเป็นสิ่งที่ดีแล้วที่หนูทำ หนูแค่ต้องใช้เวลาและความเคยชินคะ ดังนั้นพวกพี่ๆก็ขอให้หนูรักษานิสัยตรงนี้ให้ดีนะค่ะ พี่ๆจากวารสารกาลครั้งหนึ่งขอขอบคุณน้องสายรุ้ง และหวังว่าเราจะได้คุยกันอีกนะค่ะ



จดหมายจาก น้องถึงพี่



จดหมายจาก ด.ญ.ดาริกา แพ่งเกตู
ชั้น ป.2 โรงเรียนบ้านน้ำภู

หนูขอหนังสือวารสารกาลครั้งหนึ่ง
หนูขอขอบคุณมากที่มอบหนังสือดี ๆ มีสาระให้
พวกหนูได้ อ่านค่ะ ขอขอบคุณมากค่ะ

ข้อความจากพี่ถึงน้อง

สวัสดีคะน้องดาริกา ก่อนอื่นพี่ ๆ จากวารสารกาลครั้งหนึ่ง
ต้องขอขอบคุณที่หนูได้ส่งจดหมายมาหาพวกพี่นะคะ และพวก
พี่ก็รู้สึกดีใจมาก ๆ เลยคะที่หนูขอวารสารของพวกพี่ พวกพี่
ได้อ่านจดหมายของหนูแล้วพวกพี่รู้สึกมีกำลังใจในการผลิต
วารสารกาลครั้งหนึ่งมากเลยคะ รู้สึกยินดีมาก ๆ ที่วารสารของ
พวกพี่มีประโยชน์กับหนู และพวกพี่ก็รู้สึกชื่นใจมากเลยคะที่ยัง
มีเด็ก ๆ ที่รักและชอบในการอ่านหนังสือแบบหนูอยู่ ขอให้น้องดา
ริการักษานิสัยรักการอ่านแบบนี้ไว้ นะคะ ขอให้หนูตั้งใจเรียน
เป็นเด็กดีทั้งของคุณพ่อคุณแม่และของคุณครูด้วยนะคะ และ
ช่วงนี้ก็รักษาสุขภาพตัวเองให้ดี ๆ นะคะ สุดท้ายนี้หากมีโอกาส
ก็หวังว่าพวกเราจะได้คุยด้วยกันอีกนะคะ



