

## น้ำตาลมะพร้าว

ถ้าถามว่าเคยกินน้ำตาลมะพร้าวหรือเปล่า หลายคนอาจสงสัยและทำหน้างว่ทำอะไรคือน้ำตาลมะพร้าว

คนส่วนใหญ่รู้จักน้ำตาลทรายเป็นอย่างดี แต่หลายครัวเรือน ยังคงใช้น้ำตาลปี๊บประกอบอาหาร โดยเฉพาะอาหารไทย น้ำตาลปี๊บนี้แหละที่ถูกผลิตมาจากน้ำตาลสดที่รองจากวงมะพร้าว เรียกกันในหมู่ผู้ผลิตว่า น้ำตาลมะพร้าว ถ้าผลิตมาจากน้ำตาลสดที่ได้จากจันทาล จะเรียกว่า น้ำตาลโตนด สำหรับน้ำตาลมะพร้าวนั้นจัดเป็นน้ำตาลพื้นบ้านที่อยู่คู่ครัวไทยมานานมาก มีการผลิตกันอย่างแพร่หลายในหลายจังหวัด เช่น สมุทรสงคราม ราชบุรี เพชรบุรี สุราษฎร์ธานี เป็นต้น

การผลิตน้ำตาลมะพร้าวนั้นมีความพิถีพิถันมาก ตั้งแต่การเลือกลักษณะวง การนวดวง การทำความสะอาดวง เพื่อให้ได้น้ำตาลสดที่มีคุณภาพดี การขึ้นโปรงน้ำตาลสดนั้นต้องเริ่มแต่เช้ามืดและขึ้นเก็บวันละนับร้อยตันเพื่อให้ได้น้ำตาลสดเพียงพอในการผลิตน้ำตาลมะพร้าว ทุกเช้าเกษตรกรจะนำกระบอกรองน้ำตาลพร้อมกับมีดปาด วงป็นขึ้นไปบนยอดของต้นมะพร้าว เพื่อนำกระบอกลงใส่ตาลภายในบรรจุไม้เคี่ยมหรือไม้พะยอมซึ่งใส่ในปริมาณพอควรเพื่อป้องกันการบูดเน่าของน้ำตาลสด ปลอดภัยกระบอกรองตาลที่รองไว้ ตั้งแต่ ๔ โมงเย็นออก ซึ่งกระบอกรองนี้จะมีน้ำตาลที่ไหลออกมาจากวงหรือจันทาลหมดคือนอยู่ประมาณครึ่งกระบอกรไปจนถึงเต็มกระบอกร (ปริมาณขึ้นอยู่กับพันธุ์มะพร้าวและฤดูกาล) จากนั้นหยิบมีดปาดวงมะพร้าวใหม่แล้วนำกระบอกรองตาลใบใหม่ผูกติดกับวงเพื่อรองน้ำตาลที่ไหลออกมาจากรอยที่ปาดไว้ น้ำตาลสดที่รองได้จะถูกนำมาเคี้ยวที่เตาดาล โดยมีกรรกรองเศษไม้และสิ่งสกปรกทิ้งก่อนเพื่อให้ได้น้ำตาลที่สะอาด น้ำตาลสดจะถูกเคี้ยวจนเดือด พอน้ำตาลเริ่มงวดจึงลดไฟลง เมื่อเหลือ น้ำตาลประมาณ ๑ ใน ๕ หรือ ๑ ใน ๗ ของปริมาณน้ำตาลที่ เทลงไปในตอนแรกจึงยกกระทะลงจากเตา นำพายหรือชดลวดมาตีกระทะเพื่อให้น้ำตาลแห้งและแข็งตัวเร็วขึ้น และช่วยให้น้ำตาลที่ถูกเคี้ยวจนมีสีน้ำตาล (เนื่องจากปฏิกิริยาสีน้ำตาลที่เกิดขึ้นเมื่อน้ำตาลถูกความร้อน) เปลี่ยนเป็นสีเหลืองนวลขึ้นโดยอาศัยการแทนที่ของอากาศ กระทะจนได้ น้ำตาลสีขาวเหลืองนวล น้ำตาลเริ่มแข็งตัวก็จะใช้เกรียงชูดออกจากกระทะ เทใส่ปี๊บ เรียกว่า "น้ำตาลปี๊บ" ถ้าเทลงใส่ถ้วยตะไลหรือพิมพ์ได้น้ำตาลที่มีลักษณะเป็นก้อนกลมๆ นิยมเรียกว่า "น้ำตาลปึก"

เนื่องจากน้ำตาลมะพร้าวเป็นน้ำตาลที่ยังคงมีน้ำผสมอยู่จึงขึ้นได้ง่าย ไม่สามารถคงรูปอยู่ได้นาน มีการคืนตัวเอี่ยมเหลวง่ายเมื่อเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้อง โดยเฉพาะในเวลาอากาศร้อนน้ำตาล จะเอี่ยมเหลวเร็วมากไม่สามารถคงลักษณะรูปร่างเป็นก้อนน้ำตาลปึกได้นาน ผู้ผลิตบางรายจึงผสมน้ำตาลทรายลงไปเล็กน้อยในการเคี้ยวน้ำตาลสดเพื่อผลิตน้ำตาลปึก เนื่องจากน้ำตาลทรายมีลักษณะเป็นผลึกจึงช่วยให้น้ำตาลมะพร้าวแห้งและแข็งตัวเร็วขึ้นสามารถปั้นเป็นก้อนได้ง่าย ปริมาณน้ำตาลทรายที่มากน้อยต่างกันจะมีผลต่อรสชาติของน้ำตาลมะพร้าว ถ้าผสมน้ำตาลทรายเพียง ๑-๒ กิโลกรัมต่อน้ำตาลสด ๔๐ ลิตร น้ำตาลที่เคี้ยวได้จะยังคงรสชาติหวาน

มันอยู่ แต่ถ้าใส่มากกว่านี้รสจะเปลี่ยนเป็นหวานแหลมตามปริมาณน้ำตาลทรายที่เพิ่มขึ้นซึ่งจะส่งผลต่อการปรุงรสของอาหาร จะไม่ได้อาหารที่มีรสหวานมัน นอกจากนี้สิ่งที่น่าเป็นห่วงในการผลิตน้ำตาลปี๊บและน้ำตาลปึกในปัจจุบันก็คือกระแสความนิยมของผู้บริโภคที่เปลี่ยนไป แต่ก่อนผู้บริโภคสนใจเฉพาะเรื่องรสชาติที่หวานมันของน้ำตาลมะพร้าว แต่ปัจจุบันผู้บริโภคกลับสนใจรูปลักษณ์ ต้องการน้ำตาลสีขาวนวล เป็นก้อนแข็งไม่เยิ้มเหลว ซึ่งเป็นลักษณะที่ผิดธรรมชาติของน้ำตาลมะพร้าว

โดยปกติแล้วเมื่อเราเก็บน้ำตาลมะพร้าวไว้ในที่อากาศร้อนชื้นเช่นในบ้านเรานั้น นอกจากน้ำตาลจะเยิ้มเหลวง่ายแล้ว น้ำตาลจะเปลี่ยนสีจากขาวเหลืองเป็นสีน้ำตาลเข้มขึ้นเรื่อยๆ เนื่องจากการเกิดปฏิกิริยาสีน้ำตาลที่เกิดขึ้นในตัวน้ำตาล ดังนั้นจึงมีการเติมสารฟอกขาวลงไปเพื่อฟอกสีน้ำตาลและช่วยคงสภาพสีขาวนวลของน้ำตาลไว้นานๆ สารฟอกขาวกลุ่มของสารซัลไฟด์หลายตัว ได้แก่ โซเดียม-โพแทสเซียมซัลไฟด์ โซเดียม-โพแทสเซียมไบซัลไฟด์ โซเดียม-โพแทสเซียมเมตาซัลไฟด์ เป็นสารฟอกขาวที่กระทรวงสาธารณสุขอนุญาตให้ใส่ในอาหารได้ แต่ในปริมาณที่กำหนด สำหรับน้ำตาลมะพร้าวนั้นมีการกำหนดไว้ว่าไม่ให้มีการตกค้างเกิน ๔๐ มิลลิกรัมต่อกิโลกรัม แต่เรากลับพบบ่อยครั้งว่า มีการใช้สารฟอกขาวเหล่านี้ในปริมาณมาก บางครั้งด้วยความรู้เท่าไม่ถึงการณ์มีผู้ผลิตบางรายนำสารไฮโดรซัลไฟด์ซึ่งเป็นสารฟอกขาวในอุตสาหกรรมฟอกหนังหรือฟอกสีผ้าซึ่งเรียกกันว่า "ยาซัด" มาใส่ในอาหารที่ไม่ต้องการให้เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล ได้แก่ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลปึก กะปิ หรือผลไม้อบแห้ง ดอกและแช่อิ่ม ตลอดจนพืชผักผลไม้ที่ปอกเปลือกและต้องการให้เก็บไว้โดยไม่เกิดสีน้ำตาลที่ผิวหรือรอยถลอก เช่น ถั่วงอก หน่อไม้ นอกจากนี้ยังนำสารไฮโดรซัลไฟด์ไปฟอกสีผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้ง เช่น วุ้นเส้น เส้นก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน ซึ่งล้วนเป็นอาหารที่ผู้บริโภคนิยมกินเป็นประจำ แต่ผู้บริโภคอาจไม่ทราบว่าอาหารเหล่านี้ผสมสารฟอกขาวหรือไม่หรือผสมประเภทไหน จึงมีผู้บริโภคที่ได้รับอันตรายจากการบริโภคอาหารที่มียาซัดตกค้างอยู่ในปริมาณที่สูงมาก เช่น มีอาการคลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ แน่นหน้าอก หายใจขัด ใจสั่น ความดันเลือดลดลง หมดสติ และอาจเสียชีวิตได้โดยเฉพาะกลุ่มผู้ที่เป็นโรคหอบหืดและเด็กเล็กที่มีความไวต่อการเกิดพิษของสารกลุ่มนี้สูง

ปัจจุบันการผลิตน้ำตาลปึกและน้ำตาลปี๊บมีความยากลำบากมาก เพราะต้นมะพร้าวที่มีอายุมากจะมีลำต้นสูงมากยากลำบาก ต่อการปีนขึ้นไปเก็บน้ำตาล อีกทั้งเสี่ยงต่อการตกต้นมะพร้าวลงมาบาดเจ็บ พิการหลายรายถึงกับเสียชีวิต เด็กรุ่นใหม่จึงไม่นิยมสืบทอดอาชีพนี้ทำให้อาชีพการผลิตน้ำตาลมะพร้าวแท้ค่อยๆ ลดน้อยลงไป หรือมีการเปลี่ยนแปลงกรรมวิธีการผลิตที่ทำให้ได้น้ำตาลปริมาณมากขึ้น มีผู้ผลิตบางรายผสมแป้งมัน กากน้ำตาล หรือน้ำตาลทราย ในปริมาณมาก เพื่อเพิ่มปริมาณและลดต้นทุนการผลิต และช่วยให้น้ำตาลไม่คืนตัวเร็วเกินไป มีการใส่สารฟอกขาวเพื่อให้ได้น้ำตาลสีขาวนวลน่ากิน ดังนั้น การควบคุมการผลิตที่ปราศจากสารเคมีที่เป็นพิษ ต่อสุขภาพ และส่งเสริมให้กลุ่มเกษตรกรผู้ผลิตน้ำตาลมะพร้าวแบบดั้งเดิมสามารถคงการผลิตน้ำตาลมะพร้าวที่ไม่ผสมสารที่จะก่ออันตรายต่อผู้บริโภคจึงเป็นเรื่องเร่งด่วนที่ควรกระทำ ไม่เช่นนั้นเราอาจไม่ได้บริโภคน้ำตาลมะพร้าวแท้กันอีกต่อไป

โชคดีที่มีผู้ผลิตน้ำตาลมะพร้าวหลายรายใส่ใจในสุขภาพของผู้บริโภค ผู้ผลิตน้ำตาลมะพร้าวเหล่านี้ ได้มีการรวมกลุ่มกันเพื่อผลิตน้ำตาลมะพร้าวที่ไม่ใช้สารฟอกขาวขึ้น แต่ก็ต้องสูญเสียตลาดของผู้บริโภคที่ยังคงต้องการน้ำตาลสีขาวนวลไปให้กับผู้ผลิตที่มีการใช้สารฟอกขาว แต่ด้วยคุณธรรมในการผลิตทำให้ผู้ผลิตเหล่านี้ รวมตัวกันพัฒนาการผลิตน้ำตาลแท้ที่ไม่ใช้สารฟอกขาวต่อไปแม้ว่าหนทางด้านการตลาดจะแย่ง เนื่องจากต้นทุนการผลิตที่สูงกว่า เพราะต้องใช้น้ำตาลสดปริมาณมากและต้องเป็นน้ำตาลสดที่มีคุณภาพดี จึงจะเคี้ยวได้น้ำตาลที่แห้ง พอที่จะสามารถเก็บน้ำตาลไว้โดยมีการคั้นตัวหรือการเปลี่ยนสีอย่างช้าๆ ทีมนักวิจัยจากสถาบันวิจัยโภชนาการได้ตระหนักถึงน้ำใจสู้ของกลุ่มผู้ผลิตน้ำตาลมะพร้าวเหล่านี้ จากการเข้าไปร่วมในการปรับปรุงการผลิตน้ำตาลมะพร้าวที่ปลอดภัยสู่มือผู้บริโภคกับเกษตรกรผู้ผลิตน้ำตาลมะพร้าวในจังหวัดสมุทรสงคราม ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีความพยายามและตั้งใจที่จะอนุรักษ์วิถีการผลิตแบบดั้งเดิม โดยไม่ผสมแป้งมันหรือสารฟอกขาว อาจจะผสมน้ำตาลทรายเพียงเล็กน้อยเพื่อช่วยให้แห้งและสามารถปั้นเป็นก้อนได้ แต่จะระมัดระวังไม่ผสมน้ำตาลทรายมากไปเพราะจะทำให้รสชาติของน้ำตาลมะพร้าวเสียไป เพื่อคงคุณค่าของน้ำตาลมะพร้าวที่จะทำให้อาหารไทยให้มีรสชาติแบบไทยๆ และสืบสานการผลิตน้ำตาลมะพร้าวที่มีคุณภาพปลอดภัยต่อการบริโภค

ผู้ผลิตน้ำตาลมะพร้าวจึงขอให้ผู้บริโภค "ชิม" น้ำตาลมะพร้าวที่ท่านชื่อว่ามีรสชาติ "หวานมัน" มี "กลิ่นหอมหวาน" หรือไม่ และเมื่อเก็บไว้ในอุณหภูมิปกติประมาณ ๑-๒ อาทิตย์ น้ำตาลจะเริ่มเยิ้มไม่แข็งเป็นก้อน และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองน้ำตาล ถ้าต้องการเก็บไว้ในลักษณะเป็นก้อนและไม่เปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลควรเก็บในตู้เย็น ถ้าท่าน "ชิม" น้ำตาลมะพร้าวแล้ว พบว่ามีกลิ่นเหม็นหรือกลิ่นฉุน รสหวานแหลม เนื้อน้ำตาลแข็งมากจนบางครั้งต้องใช้ของแข็งทุบจึงแตกออก เก็บไว้ได้นานเป็นเดือนที่อุณหภูมิห้องหรือในตู้กับข้าวโดยสียังคงขาวนวล ลักษณะเช่นนี้ต้องระวัง เพราะอาจเป็นน้ำตาลมะพร้าวที่ผสมสารฟอกขาว และอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้บริโภคได้ ถ้าผู้บริโภคใส่ใจต่อสุขภาพรู้จักเลือกซื้ออาหารที่มีความปลอดภัยแล้ว นอกจากจะดีต่อสุขภาพ ยังเป็นการช่วยส่งเสริมการผลิตสินค้าแบบดั้งเดิม คงคุณค่าของอาหารไทยตามภูมิปัญญาที่มีมาแต่บรรพบุรุษ นอกจากจะได้อาหารที่ปลอดภัยแล้วยังทำให้เกษตรกรมีกำลังใจในการผลิตอาหารที่มีคุณภาพต่อไป นำครัวไทยสู่ครัวโลกได้อย่างภาคภูมิใจ