



## THE REAL BREAD CAMPAIGN, UK 橫掃英國的麵包復興運動

採訪：林珮芸  
圖片提供：Chris Young / realbreadcampaign.org

### 不過就是麵包嘛？

早餐一份三明治，夏天的中餐來份潛艇堡、漢堡、吐司、菠蘿麵包……，一天之中，我們吃下多少麵包？不過就是麵包嘛！根據英國研究調查，市場上95%的麵包是工業麵包（Industrial bakery），為了符合長距離的運送、長時間在室溫下保存，有時候還必須在冷凍庫中擺放超過一個月等等，諸多消費者習慣的條件，麵包製造過程中，必須加入一點的防腐劑、抗氧化劑、調味料、麵粉以外

的調整澱粉……，很多的一點點，最後吃下肚的可能已經不是單純的麵包，而是實驗室研發的「麵包加工食品」。英國「真麵包運動」協會發現好麵包的精神已經被悄悄遺忘，傳統麵包師傅的技藝也不再受到重視，為了國人的健康，也替真麵包發聲，於是2008年起，在全英國開始了真麵包的復興運動，告訴孩子什麼才有資格叫做麵包。

向來以馬鈴薯為主食的英國發現，吃麵包的人變少了，不只是因為人民飲食習慣的多元化，還有更多是對麵

包的誤會。孩子吃麵包會脹氣？吃麵包會變胖？傳言麵包和糖尿病、心臟病有關？這些從遠古以來從未發生的現象卻一一浮現，是麵包變了嗎？還是做麵包的方式改變了？在歐洲許多國家，因為只能種麥，所以麵包是唯一的主食。麵包的成分很簡單，麵粉、酵母、鹽和水，其他的都是多餘的添加物，僅僅只用這三樣原料製作麵包，對大型麵包工廠來說，卻像是不可能的任務，畢竟要滿足全部消費者的需求不是那麼容易。

### 友誼麵包啟動麵糊 在家做麵包

既然運送是最大的問題，何不在家做麵包，或是支持本地社區麵包烘焙坊呢？「真麵包運動」創立的宗旨就是教導民眾重新認識麵包，並推廣好麵包的製作技藝。在全球化與商業化的世界中，有一群以緩慢簡樸為榮的阿米許人（AMISH），秉持著新教徒的精神，過著簡約樸實的生活。擅長木工工藝和烘焙手藝。因為人數不多，所以有強烈的社群意識。

艾米許麵包最為人津津樂道的部分，是在於用幸運信的方式散布。一個發起「友誼麵包啟動麵糊」（Amish Friendship Bread Starter）的開始，將收到的發酵艾米許麵團，加入麵粉後分成四袋，一袋自己留下來做麵包，另外三袋分送給朋友。經典的發酵艾米許麵團可以流傳很多年。這樣的傳遞模式，讓收到麵團的人有機會自己動手做麵包。這樣的分享，無形中也凝聚了社區之間的情感。

在家動手做麵包聽起來不容易，但就像是擀餃子皮，人越多越有趣。透

過雙手的搓揉麵團，以愛及溫度加料，讓人與麵包的距離更接近，尤其適合親子之間的活動。「真麵包運動」主張幸福應該從一條麵包開始，好麵包應該帶給我們健康、活力與感謝。從土地到餐桌，麵包復興運動也關心小麥的未來，教育活動甚至包含帶領孩子親手種下小麥，實地拜訪小麥田，了解真正的麵粉其實不需摻雜其他人工原料；好的酵母很重要，工業麵包為了在短時間發酵，捨棄需要長時間及功夫的天然酵母，確保做出來的罐頭麵包整齊劃一、萬無一失。

1 2 3 4

1 /// 土地到餐桌，麵包復興運動也關心小麥的未來。  
2 /// 工業麵包與真麵包之間有天壤之別。差異。  
3 /// 橫掃英國的麵包復興運動。  
4 /// 真麵包運動告訴孩子什麼才有資格叫做麵包。



5 /// 支持本地社區麵包烘焙坊其實不難。

6 /// 真正的麵粉其實不需摻雜其他人工原料。



7 /// 新鮮烘焙也有法令規定。

但也正是因為工業酵母，所以造成人體的不適應，像是脹氣、無法消化等等原因，問題都出在原料，這是麵包店沒有告訴你的事。

#### 「新鮮烘焙」字樣可以亂用嗎？

下午4點，麵包熱呼呼出爐，經過總會聞到一陣香氣，令人飢腸轆轆。對於麵包店標榜的新鮮、現做（fresh, homemade），「真麵包運動」也很有意思。目前麵包產業正面臨亂章無法、毫無規範的局面，不只是消費者不清楚麵包真正添加的原料明細，也不瞭解這些人工添加物對人體的影響，更多時間商業廣告任意使用「新鮮烘焙」、「酵母麵包」、「全麥」、「師傅手工」等字眼，輕易矇騙消費者的信任。難道以上這些看似浪漫情調的詞語沒有清楚的規定嗎？

以製作法國麵包聞名的法國，1993年9月13日明確訂立麵包法，所謂的真麵包必須符合：不添加人工原料、

用可飲用水和食用鹽做成的麵糊、使用酵母；而酵母又有相關的規定，例如酸鹼值不可以超過pH4.3，比例有一定的規範。歐盟也提出「技術功能」是以人工方式讓麵包更軟、變大、質地變細、變脆或是染色。想想每天吃下肚的麵包，真的可以避免這些商業的取巧行為嗎？小小的麵包竟然可以影響國家的食品衛生法，那是因為英國政府知道，若沒有做好清楚的把關，超市或是市面上的食物就會以瞞天過海的方式，欺騙掏錢購買的消費者。

#### 真麵包復興運動

吃麵包需要這麼嚴肅嗎？那可不一定。在家做麵包真的很困難嗎？也不一定。在日本許多農家都必備有一台或是兩台以上的麵包機，簡單地按照比例放入有機麵粉、想吃口味的天然原料、一點點鹽和酵母，最後倒入一些水，按下按鈕，麵包機就會自己運轉，不到兩小時的時間，就可以聞到

迎面撲鼻的麵包香，一大塊的麵包團也許和市面上一個個小巧時髦的麵包相比，顯得質樸不起眼，但是只要放進嘴裡咬一口，就會發現與工業麵包有天壤之別；在家做麵包的成本更是低廉。「真麵包運動」推廣的不只是拒絕人工添加的工業麵包，還包括認識所有糧食原料的生長、如何用節約能源及水的方法製作麵包，而食物與土地健康、消費者健康之間，有沒有更好的選擇？

真麵包有哪些好處？除了含有更高的纖維，還可以降低鹽、糖分及奶油的攝取量；利用在地有機、公平貿易的原料，讓麵包不只能填飽肚子，還達到永續經營的功能。已經推動超過六年的「真麵包運動」，橫掃全英國，請出最好的麵包師傅示範，到學校、醫院、監獄、社區等地，邀請大家洗好手一起揉麵團。相信像從前祖傳祕方一樣好吃的麵包並非遙不可及，不一定要花大錢才能吃到有機天然的麵包。麵包的動人故事，會一代一代傳下去……