



Raw Food

อาหารบำบัดจากธรรมชาติ

“Rasayana” ภาษาสันสกฤตแปลว่า *การทำให้กลับเป็นหนุ่มเป็นสาว* เมื่อรวมกับ “Retreat” จึงมีความหมายลงตัวที่ “การฟื้นฟูบำรุงทำให้กลับมาเป็นหนุ่มสาว” เป็นชื่อของศูนย์สุขภาพโดยคุณยุ้ย-วราภรณ์ บุขราศิมวงษ์ ที่เน้นเรื่องบำบัดชำระกาย การล้างพิษ โยคะ และสปา นอกจากนี้แล้วยังมีคาเฟ่เล็กๆ ที่เสิร์ฟอาหารแบบรอร์ฟู้ด (Raw Food) อาหารสุขภาพที่อร่อยและไม่ต้องใช้ความร้อนสูงในการปรุงอีกด้วย

เส้นทางสายอาหาร

“ยู้ยมีโอกาสได้ไปกินอาหารรอร์ฟู้ดที่อเมริกาซึ่งเข้ากับแนวของร้านเราพอดี ไม่มีทั้งแป้ง เนื้อสัตว์ นม เนย น้ำตาล ไม่ใช้ความร้อนในการปรุงอาหาร จึงเป็นอาหารสุขภาพอย่างเต็มที่ อร่อยและไม่น่าเบื่อ อยากให้ลูกค้าที่มารีทริตกับเราได้ชิมบ้าง จึงซื้อหนังสือสอนทำรอร์ฟู้ดมาลอง แต่ก็พบว่าทำตามหนังสือทุกอย่างไม่ได้ เพราะส่วนผสมและลื่นของคนที่เอเชียกับฝรั่งต่างกัน แต่เรารู้หลักแล้วว่ากฎของรอร์ฟู้ดคืออะไร มีความยากและท้าทาย นั่นคือไม่ใช้ความร้อนสูง ไม่ใช้น้ำปลา ซีอิ๊ว ห้ามใช้ส่วนผสมที่ผ่านกระบวนการตัดแปลง

“จากนั้นจึงเรียนเพิ่มเติมด้านรอร์ฟู้ดโดยเฉพาะ 1 เดือนที่ Living Light Culinary Art Institute คนสอนเป็นเชฟแนว Natural Health Food มาก่อน สอนวิธีการตัดแปลงทำ ซีส ซอส ซีสเค้ก ซ็อกโกแลตจากพืชผัก เรารู้สึกสนุกและตื่นเต้นว่ามีอาหารแบบนี้ด้วย กินแล้วอร่อย ไม่ต้องกังวล เพราะส่วนผสมทุกอย่างเป็นธรรมชาติแบบออร์แกนิกล้วนๆ ยู้ยเคยเรียนทำขนมมาก่อนจึงรู้ว่าขนมบางสูตรใช้น้ำตาล 3-4 ถ้วย ใช้นม เนยในปริมาณมาก เมื่อมาทำตามนี้เราใช้ถั่วทำแทนก็อร่อย”

แรงบันดาลใจในการสร้างสรรค์เมนู

“ปกติยู้ยจะกินพวกสลัดผักขามใหญ่ๆ หรือนำผักมาปั่นรวมกันเพื่อกินเป็นซูป ถ้าเราชินกับรสชาติแล้วไม่คิดว่าผักมีรสขมทำให้กินได้ง่ายมาก คนเราปกติจะกินที่เนื้อสัมผัสและรสชาติของอาหาร ดังนั้นอาหารที่ผ่านความร้อนจะทำให้รสชาติ ความขม และสีล้นหายไป เราคิดว่าพืชขามีรสแบบนี้ มีซิลิเดจ ยู้ยจึงใช้ถั่วมาทำให้มีรสมัน เช่น เม็ดมะม่วงหิมพานต์แช่น้ำให้นุ่มแล้วปั่น มีรสมันและหวาน ได้รสมันเค็มเหมือนซีสแล้ว และช่วยทำให้รูป กลิ่น รส น่าสนใจ ดูดี น่ากิน เพราะถ้าพูดว่าทำมาจากผักแล้วทุกคนจะหันหน้าหนี แต่พอเห็นอาหารจานผักของเราที่แปลงร่างแล้วดูน่ากิน มีรสอร่อย และยังถ้ารู้ว่ามิใช่ประโยชน์อยู่แล้วคนก็ยังสนใจมากขึ้น

“ยกตัวอย่างเมนูหนึ่งที่ดัดแปลงมาจาก โคลสลอว์ปกติที่ต้องใช้มายองเนสเยอะและไม่ดีต่อสุขภาพ ยูนนำมาทำแบบรอร์ฟูดชื่อเมนู Kale Coleslaw ใช้คะน้าต้นอ่อนปลอดสารมาโรยเกลือแล้วนวด เหมือนที่เรานำมาชะรอนวดกับเกลือ ความขมก็จะหายไป คะน้าก็เช่นเดียวกัน จากที่หั่นฝอยแล้วคูดเยอะ พอนวดเกลือแล้วจะยุบตัวลงมาเหมือนผักกาดสลัด ปรุงรสด้วยน้ำมันมะกอกและน้ำมันงา ใส่ไขมันพืชที่ดีต่อสุขภาพอย่างอะโวคาโด และสร้างเซอร์ไพร์สในรสชาติด้วยลูกเกด เดิมสีส้มด้วยมะเขือเทศและงา”

My Dish

“งานนี้รวมความหลากหลายไว้ด้วยกัน ใช้เมล็ดทานตะวัน เมล็ดฟักทอง และเห็ดที่ให้แคลอรีน้อย นำมาแช่น้ำแล้วอบปรุงรสด้วยเครื่องดีไฮเดรเตอร์เพื่อให้แห้ง เสิร์ฟกับมันบดที่ทำจากมันแกวบดให้ละเอียดปั่นกับอัลมอนด์และเกรวี่ที่ทำจากเห็ดชิตาเกะ ปรุงรสด้วยซีอิ๊วซึ่งหมักแบบธรรมชาติ มีเครื่องเคียงเป็นผักกาดและเซเลอรีหมักกับน้ำส้มสายชูแอปเปิล ปรุงให้เผ็ดเปรี้ยวเพื่อเพิ่มความอยากให้กับอาหาร และเพิ่มสีส้มด้วยมะเขือเทศที่อบแห้งด้วยเครื่องดีไฮเดรเตอร์ เป็นการทำให้เมนูเป็นแบบอเมริกันไลฟ์

“อาหารแบบรอร์ฟูดสังเกตว่าถ้าไม่ต้องอบหรือต้มให้สุก เราใช้วิธีแช่น้ำข้ามคืนเพื่อให้นุ่มและให้เกิดการงอก เป็นการลอกธรรมชาติจะทำให้ถั่วเติบโตงอกขึ้นมาด้วยการรดน้ำ เมื่อถั่วกำลังงอกเราก็หยุดการเจริญเติบโตด้วยการนำมาทำอาหาร ซึ่งคุณค่าทางอาหารของถั่วในช่วงนี้จะมีมาก ดังนั้นการแช่น้ำข้ามคืนจะทำให้พลังงานที่เกิดขึ้นระหว่างงอกมีเพิ่มขึ้นอีก”

My Favorite Dish

“ยูยชอบเมนูที่สร้างเซอร์ไพร์สอย่างพายฟักทองแบบรอร์ฟูด ซึ่งไม่ใช่ฟักทองในส่วนผสมเลย แต่ทำเลียนแบบโดยใช้แครอทและอะโวคาโดปั่นเข้าด้วยกัน จะได้เนื้อสัมผัสหยุ่นๆ คริมๆ ส่วนรสชาติต้องออกหวานหน่อย เดิมอบเซยชนิดก็ใกล้เคียงพายฟักทองแล้ว อีกเมนูคือทูน้าสลัด

ที่ปกติจะมีรสชาติมันๆ คริมๆ จากมายองเนสเราก็ใช้ถั่วอัลมอนด์และเมล็ดทานตะวันมาแช่น้ำแล้วปั่นแทน สีที่ได้จะเข้มใกล้เคียงทูน้า ปรุงรสให้เปรี้ยวหวาน และให้กลิ่นเหมือนทะเลโดยเพิ่มผงสาหร่ายเข้าไป

“ทั้งที่ไม่ได้ใช้ไขมันมากหรือเป็นอาหารประเภททอดอย่างที่คนส่วนใหญ่ชอบ แต่อาหารรอร์ฟูดทำออกมาแล้วอร่อย ดีต่อสุขภาพ...ถ้าเป็นคุณจะไม่เลือกกินหรือ” ■

Seeds Loaf, Mashed Potato and Celery Salad with Mushroom Gravy

ส่วนผสม Seeds Loaf

เมล็ดทานตะวัน		
เมล็ดฟักทอง	อย่างละ	1 ถ้วย
แครอท		1 หัว
ขึ้นฉ่าย		5 ก้าน
หอมหัวใหญ่ปั่น		
(Onion Powder)		3 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ มิโสะ	อย่างละ	1 ช้อนโต๊ะ
โทม		1 ช้อนชา
ผงเห็ดหอม		1/2 ถ้วย
พริกหวานแดง		1/2 เม็ด
น้ำส้มสายชูแอปเปิลไซเดอร์		1 ช้อนชา
โซยุ ออริกาโน	อย่างละ	1 ช้อนชา
เมล็ดแฟลกซ์ปั่น		1/2 ถ้วย

ส่วนผสมเกรวี่เห็ด

เห็ดหอมอบแห้งหั่นชิ้นเล็ก		10 ดอก
หอมหัวใหญ่ปั่น	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูแอปเปิลไซเดอร์	1/2	ช้อนชา
โซยุ	1/2	ช้อนชา
กระเทียมสับ มัสตาร์ด	อย่างละ	1 ช้อนชา
น้ำตาลมะพร้าว		1 ช้อนชา
ออริกาโน โทม	อย่างละ	1 ช้อนชา
โรสแมรี่		
พริกไทยดำ	อย่างละ	1/2 ช้อนชา
งาบด (Tahini) มิโสะ	อย่างละ	1 ช้อนโต๊ะ



ส่วนผสมมันบด

มันแกว	1 1/2	ถ้วย
ถั่วแมกคาเดเมียแช่น้ำ	1	ถ้วย
น้ำมันงา เกลือป่น	อย่างละ	1/2 ช้อนชา
มิโสะ		1 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมสลัดเซเลอรี

เซเลอรีหั่นชิ้นเล็ก		5 ก้าน
ตะไคร้สับละเอียด		1 ต้น
สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก		1/2 ถ้วย
หอมแดงสับละเอียด		1/2 หัว
พริกขี้หนูสับ		1 เม็ด
น้ำมันงา		2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น		1/2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ทำ Seeds Loaf โดยแช่น้ำเมล็ดทานตะวันและเมล็ดฟักทองข้ามคืนจนนุ่ม นำมาปั่นพร้อมกับส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดให้เข้ากัน ปั่นเป็นก้อนแล้วอบในเครื่องดีไฮเดรเตอร์เพื่อให้ความชื้นระเหยออกไป
2. ทำเกรวี่และมันบดโดยปั่นส่วนผสมของแต่ละอย่างให้เข้ากัน
3. ทำสลัดเซเลอรีโดยผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน เสิร์ฟพร้อมกับ Seeds Loaf และมันบด ราดด้วยเกรวี่เห็ด

ขอขอบคุณ

> Rasayana Retreat นูอุญญิก ซอย 39
Ins. 0-2662-4803-5