

GO Raw เติมพลัง ด้วยความสด

พูดถึง Raw Food หลายคนอาจรู้สึกว่
น่าเบื่อ พลังคิดว่า “ผักผลไม้ดิบๆ จะมีรสชาติ
อะไรให้กินอย่างรื่นรมย์ขนาดนั้น?” แต่คง
ไม่ใช่สูตร Raw Food ที่เรานำมาฝากคุณสาวก
คราวนี้แน่ เพราะนี่คือเมนู Raw Food ที่อร่อย
กินได้ไม่มีเบื่อ เติมไปด้วยคุณค่าอาหาร
แถมทำเองได้ง่ายๆ ที่บ้านด้วยค่ะ

โดนัท สูตร Raw Food

ส่วนผสม

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ดิบแช่น้ำไว้
1 คืน 1 ½ ถ้วย, กล้วยอบแห้ง
1 ผล, มะพร้าวอบแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ,
งาขาว 1 ช้อนชา, ผงโกโก้ดิบ
1 ช้อนชา

วิธีทำ

ปั่นส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
จากนั้นนำมาปั้นให้เป็นรูปโดนัท
นำไปอบในตู้อบลมร้อน
(Dehydrator) ที่อุณหภูมิ 42
องศาเซลเซียส ประมาณ 20
ชั่วโมง หรือจนขนมแห้งดี

เคล็ดลับควรรู้

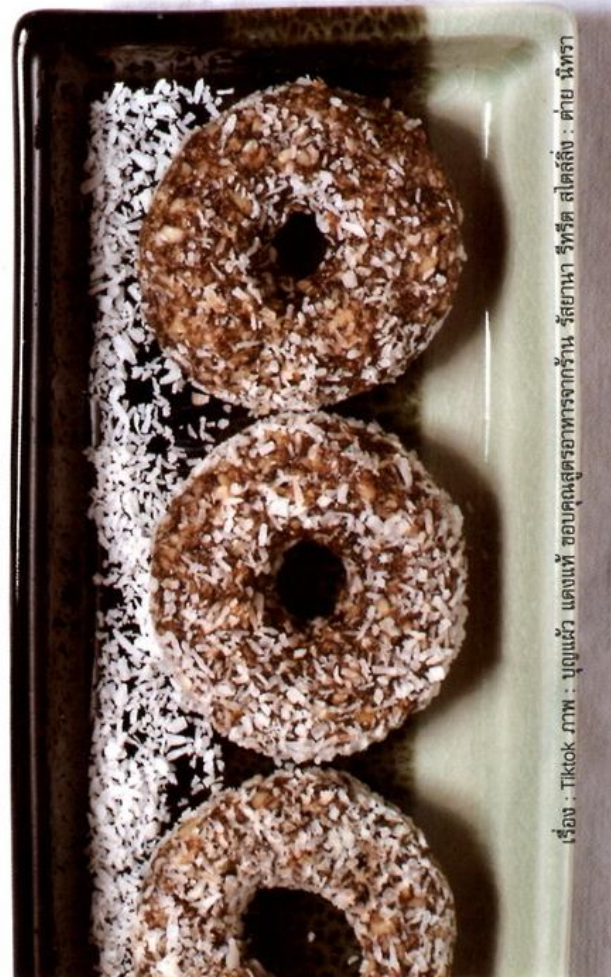
>สามารถปรับเปลี่ยนส่วนผสมได้
ตามใจชอบ อาจเพิ่มสับปะรดหรือ

มะม่วงผสมลงไปก็ได้

>หัวใจหลักของ Raw Food คือ
อาหารต้องไม่ผ่านความร้อนเกิน
42 องศาเซลเซียส ดังนั้นสำหรับ
คนที่ไม่มีตู้อบลมร้อนที่บ้าน
เมนูนี้อาจทำไม่ได้ ขอแนะนำให้
แวะไปชิมที่ร้าน Raw Food ชื่อตั้ง
อย่างร้านรสยานา ริทริต (โทร.
0-2662-4803-5) แทนได้นะคะ

คุณประโยชน์จากงานนี้

ได้โพแทสเซียมจากกล้วย และสาร
อาหารที่อยู่ในถั่วและงาดำ พร้อม
กันนี้คุณยังได้รับเส้นใยด้วยเช่นกัน
นอกจากนี้ยังเป็นเมนูที่กินง่าย
แนะนำให้พกไว้เป็นมื่อว่าง



พืชช้าอายุอึ้นสุด Raw Food

ส่วนผสมแป้งพืชช้า

เมล็ดมะม่วงหิมพานต์แช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืน 1 ถ้วย, ทอมนิย 1 หัว, แฟล็กซ์ซีด (Flaxseed) 2 ช้อนโต๊ะ, เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

แป้งพืชช้า : ปั่นส่วนผสมทั้งหมด ให้ละเอียดเข้ากัน เทส่วนผสมบน ถาดแบน ใช้ไม้พายปาดให้ได้แป้ง กลมบางประมาณ 0.5 เซนติเมตร อบในตู้อบลมร้อน (Dehydrator) ที่ความร้อน 42 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 ชั่วโมง

ส่วนผสมหน้าพืชช้า

พริกหยวกสีเหลืองและสีแดงหั่นเต๋า ½ ลูก, เนื้อสับปรอดหั่นเต๋า ½ ลูก, ทอมนิยสับละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันมะกอก 1 ช้อนชา, ออริกาโน 1 ช้อนชา
วิธีทำหน้าพืชช้า : คลุกส่วนผสมให้เข้ากัน พักไว้

ส่วนผสมซอสชีส

ถั่วแมคคาเดเมีย ½ ถ้วย, น้ำมันมะนาว ½ ช้อนโต๊ะ, ผงมัสตาร์ด 1 ช้อนชา, เนื้อมะพร้าวอ่อน ½ ถ้วย, เกลือ 1 ช้อนชา

วิธีทำซอสชีส : ปั่นส่วนผสมให้

เข้ากันจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน

วิธีปรุงพืชช้า : เริ่มจากแป้งพืชช้า โรยด้วยหน้าพืชช้า ราดด้วยซอสชีส ตกแต่งด้วยใบโหระพา

เคล็ดลับควรรู้

>หัวใจหลักของ Raw Food คือ อาหารต้องไม่ผ่านความร้อนเกิน 42 องศาเซลเซียส ดังนั้นสำหรับ คนที่ไม่มีตู้อบลมร้อนที่บ้าน เมนูนี้ อาจทำแป้งพืชช้าลำบาก หากจะใช้ไมโครเวฟ ต้องควบคุมอุณหภูมิให้ได้ อาจดูความเหมาะสมอีกที

คุณประโยชน์จากงานนี้

ได้เส้นใยและวิตามินจากผักและผลไม้ที่เป็นส่วนผสม



50%

คือสัดส่วนของผัก ผลไม้
ที่ควรกินใน 1 มื้ออาหาร
หรือท่องง่าย ๆ ว่า “ผักครึ่งนึง
อย่างอื่นครึ่งนึง” การกิน
อย่างนี้จะลดอัตราเสี่ยง
ในการเป็นมะเร็งได้

ที่มา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการ
สร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

สลัดคะน้า

ส่วนผสมน้ำสลัด

น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ½ ถ้วย,
มิโซะ 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมัน ¼ ถ้วย,
น้ำมะนาว ¼ ถ้วย, หอมใหญ่สับ
ละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมผักสลัด

คะน้าต้นอ่อนหั่นฝอย 6 ต้น,
กะหล่ำปลีหั่นฝอย 1 ¼ หัว,
แครอทหั่นฝอย ½ หัว,
เนื้อโวกาโตผลสุกหั่นเต๋า ½ ลูก,
ลูกเกด 1 ช้อนโต๊ะ, งาขาว
1 ช้อนชา

วิธีทำ

ตีส่วนผสมน้ำสลัดให้เข้ากันดี พัก
ทิ้งไว้ จากนั้นเทน้ำสลัดคลุกกับผัก
สลัดให้เข้ากัน โรยงาขาวตกแต่ง

เคล็ดลับควรรู้

> เพื่อให้คะน้าเคี้ยวง่าย ควรโรย
เกลือชนิดหนึ่งแล้วขยำ เกลือจะดึง
น้ำจากผักออก ผักจึงนิ่มเหมือน
ถูกลวก

คุณประโยชน์จากงานนี้

มีเส้นใยสูง, ได้วิตามินจากผัก
นานาชนิด, ได้รับคุณค่าจากงา,
น้ำตาลในน้ำผึ้งก็นับเป็นความ
หวานที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ทำความรู้จักกับ *Raw Food*

Raw Food คืออาหารสด เป็นอาหารที่ยังไม่ผ่านการปรุงแต่ง มักมาควบคู่กับ Living Food หรืออาหารพลังชีวิต (กิมจิและเต้าเจี้ยวจัดเป็นอาหารพลังชีวิต) สามารถเรียกรวมกันได้ว่า Raw and Living Food เป็นอาหารที่มีความเป็นต่างสูง แคลอรีต่ำ เส้นใยอาหารสูง กินแล้วจะได้รับวิตามิน แร่ธาตุ และไขมันที่จำเป็นแก่ร่างกาย นอกจากนี้ยังทำให้อ่อนเยาว์ ดีต่อระบบขับถ่าย เหมาะกับสาว ๆ ผู้รักสุขภาพต้องการล้างพิษและลดน้ำหนัก หัวใจหลักของ Raw Food คือ อาหารจะต้องไม่ผ่านการปรุงด้วยความร้อนที่สูงกว่า 118 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 42 องศาเซลเซียส ซึ่งการปรุงอาหารด้วยความร้อนที่สูงเกินกว่า 42 องศาเซลเซียสนั้น สารอาหารส่วนใหญ่จะถูกทำลายและทำให้ออกซิเจนประกอบทางเคมีเปลี่ยนไป สารอาหารที่จำเป็นจึงสลายไป ความร้อนจะทำลายเอนไซม์ วิตามิน แร่ธาตุ และไขมันที่มีประโยชน์ และทำให้อาหารนั้นย่อยยากขึ้น อาหารที่ขาดสารอาหารที่จำเป็นนั้นไม่สามารถชดเชยความหิวของร่างกายได้ ทำให้กินมากเกินควร เกิดอาการอยากอาหารมากเกินไป ซึ่งอาจก่อให้เกิดโรคตามมา ในฮอลลีวูดเชื่อกันว่า การกิน Raw Food ทำให้หน้าสวยเต่งและดูอ่อนเยาว์ สำหรับดาราที่เป็นแฟน Raw Food ได้แก่ เดมี มัวร์ และดรูว์ แบร์รีมอร์ เป็นต้น



Meet the *Expert*

คุณยุ้ย-วราภรณ์ บุษราคัมวงศ์ แห่ง
รีสอร์ท รียาธา (Rasayana Retreat)
ถือเป็นผู้เชี่ยวชาญด้าน Raw Food คนหนึ่ง
ของเมืองไทย แดมเธอคนนี้ยังไม่ได้ัดแน่นแค่

ข้อมูลวิชาการ แต่เธอยังทำและกินอาหาร Raw Food จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตด้วย คุณยุ้ยบอกว่า ข้อดีของ Raw Food คือย่อยง่าย มีเส้นใยสูง ได้รับวิตามินและเกลือแร่ครบ แดมช่วยระบบขับถ่าย ตั้งแต่เธอหันมากิน Raw Food เป็นประจำเมื่อ 10 ปีก่อน เธอก็หายขาดจากอาการท้องผูกและโรคมะเร็งเต้านม รู้สึกสดชื่น เต็มไปด้วยพลัง จนเธออยากให้คนอื่นได้รับประโยชน์อย่างนี้บ้าง นั่นเองเป็นที่มาของการก่อตั้งร้านรีสอร์ท รียาธา ศูนย์สุขภาพแบบครบวงจร ที่ให้บริการอาหาร Raw Food ด้วย โดยปรุงเมนูที่เหมาะสมกับความต้องการของผู้รักสุขภาพ และที่สำคัญ อาหารเหล่านี้อร่อยและไม่น่าเบื่อด้วย



*ขอขอบคุณร้านรีสอร์ท รียาธา สุขุมวิท 39 โทร. 0-2662-4803-5

บานอฟฟี่พาย

ส่วนผสมแป้งพาย

ถั่วอลนด์ 2 ถ้วย, อินทผลัม
4 ผล, ผงโกโก้คืด 2 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมวิปครีม

เม็คมะม่วงดิบแช่น้ำ 1 คิน
2 ถ้วย, น้ำผึ้ง ½ ถ้วย, น้ำเปล่า
บริสุทธิ์ ½ ถ้วย

ส่วนผสมไส้พาย

กล้วยหอมสไลซ์ 8 ลูก

วิธีทำ

ทำแป้งพายโดยป็นส่วนผสม
ทั้งหมดให้เข้ากัน นำมาใส่พิมพ์
พาย ปักเตรียมไว้, จากนั้นทำ
วิปครีมโดยป็นส่วนผสมทั้งหมด
ให้ละเอียดเข้ากันเป็นครีม, เสร็จ
แล้วประกอบพาย ด้วยการเรียง
กล้วยสไลซ์ให้ทั่วจนเต็มตัวพาย
ราดด้วยวิปครีม โรยผงโกโก้
ให้ทั่ว แช่เย็นไว้ 1 คิน รอเสิร์ฟ

เคล็ดลับควรรู้

สามารถเพิ่มน้ำราดอร่อย ๆ
ด้วยการนำกล้วยมาปั่นกับเมล็ด
ช็อกโกแลต จะได้ความหวานสด
จากธรรมชาติ

คุณประโยชน์จากงานนี้

มีเส้นใยสูง, ได้แร่ธาตุและวิตามิน
ทั้งจากกล้วยและถั่ว, ผงโกโก้มี
สารต้านอนุมูลอิสระ รวมทั้งช่วย
ให้เซโรโทนินในสมองหลั่ง ทำให้
เรารู้สึกดี หายเครียดได้





กรีนสมูทตี้

ส่วนผสม

กล้วย 1-2 ลูก, น้ำส้มคั้นสด
½ ถ้วย, น้ำเสาวรสคั้นสด
½ ถ้วย, ผักสลัดสีเขียว 1 หัว

วิธีทำ

ปั่นส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
เสิร์ฟและดื่มทันที หากชอบดื่ม
เย็น ๆ ให้แช่กล้วยหอมในช่องฟรีซ
ไว้ล่วงหน้าก่อนนำมาปั่น

เคล็ดลับควรรู้

> สมูทตี้สีเขียวนี้ รสชาติไม่ขมขื่น
หรือมีกลิ่นฉุนจืด เพราะน้ำเสาวรส
เข้าไปกลบกลิ่นและเติมรสชาติ
ให้หวานเปรี้ยว สำหรับคนที่ชอบ
หวาน อาจเพิ่มปริมาณกล้วยให้
มากขึ้น หรือหากเป็นสาวรักเปรี้ยว
ก็คั้นน้ำส้มให้มากขึ้น ปรับเปลี่ยน
และปรุงรสได้ตามชอบค่ะ

คุณประโยชน์จากงานนี้

แน่นอนว่าได้รับวิตามินจากพืชผัก
ไปเต็ม ๆ แถมการปั่นยังทำให้สาร
อาหารถูกดูดซึมเข้าร่างกายได้
ง่ายขึ้นอีกด้วย **WH**