



One Day Off

พักผ่อนนช่องใจ

เรื่อง/จัดหน้า : นุภัสนันท์ กสิเวช
ภาพ : ชนะภัย ลิ้มสุวรรณเกษร

เก็บผักมาจัดจาน..เสิร์ฟเพื่อสุขภาพ

One day off สำหรับปีแรกแห่งปี 2555 ขอเสิร์ฟเมนูเพื่อสุขภาพจานเด็ดจากร้าน **My Home** จุดเริ่มต้นของคนรักสุขภาพที่สร้างชื่อเสียงให้ฟาร์มผักไฮโดรโปนิิกส์ จนเป็นที่รู้จักของบรรดานักชิมทั้งหลายที่รักสุขภาพ ต้องรีบตามไปลิ้มลอง ระหว่างรออาหารจานแนะนำ *One day off* ขอจิบชาร้อนๆ ผ่อนคลายความเครียด พุดคุยถึงความเป็นมาของตำนานร้านอาหาร My Home...



" คนเราหน้จะมีความสุขได้อ่่างแท้จริง ต้องสุขทั้งกายแล่ใจ "

คุณวีรชัย เลิศศรีจตุพร เจ้าของร้านกล่าวสั้นๆและเล่าถึงความเป็นมาของร้านว่า ตนเองนั้นเป็นคนชอบรับประทานผักมาก นิยมรับประทานผักสดอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะผักจำพวกสลัดเมืองหนาว ซึ่งมีความแตกต่างจากผักที่ปลูกในเมืองไทย ด้วยก้านใบที่มีความบาง กรอบ และมีรสชาติหวานนุ่มลิ้น ความชื่นชอบส่วนตัว ทำให้หันมาปลูกผักทานเองในสวนหลังบ้าน โดยทำเป็นฟาร์มผักไฮโดรโปนิิกส์ เนื่องจากผักเมืองหนาวไม่สามารถเจริญเติบโตได้ดีในดิน จากนั้นไม่นานเมื่อปลูกมากขึ้น เพื่อนบ้านต่างทยอยมาเคาะประตูอุดหนุนกัน จะเรียกได้ว่าหัวบันไดบ้านไม่แห้งเลยก็ว่าได้ ประกอบกับภรรยาชอบทำเบอเกอร์จึงหันมาจัดมูมกาแพเล็กๆ พร้อมเสิร์ฟบริการลูกค้าที่แวะเวียนเข้ามาซื้อผักได้นั่งรับประทานระหว่างรอ





ปัจจุบันร้านเบเกอรี่เล็กๆ ได้ขยายพื้นที่เป็น
เรือนกระจกหลังย่อม จำนวน 3 หลัง บรรยากาศ
ร่มรื่น ชุ่มชื้นด้วยหมุ่ไม้ขนาดใหญ่ ด้วยตั้งใจจัด
ให้มีลักษณะคล้ายกับนั่งทานอยู่ในสวนหลัง
บ้านของตนเอง “ที่นี่เราไม่เน้นการขาย แต่
เราผลิตและตกแต่งร้านเพื่อให้ผู้บริโภครู้สึก
ผ่อนคลายไปกับบริการรับประทาน คล้ายกับ
มานั่งทานสวนบ้านเพื่อนที่มีบรรยากาศเป็น
กันเอง เพราะคุณเรานั้นจะมีความสุขได้อย่าง
แท้จริง ต้องสุขทั้งกายและใจ บรรยากาศที่ดี
ย่อมส่งผลให้จิตใจได้ผ่อนคลายตามไปด้วย”

ปากต่อปาก จากผู้ที่นิยมรับประทาน
ผักเพื่อดูแลสุขภาพทำให้ร้าน My Home
เป็นที่รู้จักในวันนี้ และเป็นเหตุผลที่คอลัมน์
One day off เก็บผักมาจัดจานเสิร์ฟให้คุณผู้
อ่านที่รักทุกท่านได้มีสุขภาพที่ดีกันถ้วนหน้าค่ะ



เดินเก็บผัก...ทำความรู้จักฟาร์มไฮโดรโปนิคส์



ไฮโดรโปนิคส์ (Hydroponics) คือการปลูกพืชโดยไม่ใช้ดิน นับเป็นวิธีการปลูกพืชที่ประหยัดพื้นที่ และไม่ปนเปื้อนกับสารเคมีต่างๆ ในดิน ทำให้ได้พืชผักที่สะอาดเป็นอาหาร นักวิจัยด้านเมตาบอลิซึมของพืช ได้ค้นพบว่าในสภาพตามธรรมชาตินั้นดินจะทำหน้าที่เป็นแหล่งสารอาหาร แต่ดินเองนั้นไม่จำเป็นต่อการเติบโตของพืช เมื่อสารอาหารในดินละลายไปกับน้ำ รากของพืชก็จะสามารถดูดซึมสารอาหารนั้นได้ เมื่อใส่สารอาหารที่จำเป็นสำหรับพืชไว้ในแหล่งน้ำที่สร้างขึ้น ก็ไม่จำเป็นต้องใช้ดินเพื่อเป็นแหล่งอาหารของพืชอีกต่อไป พืชส่วนใหญ่จะเติบโตด้วยวิธีไฮโดรโปนิคส์ได้ การปลูกพืชไร้ดินนี้ทำได้ง่าย สะดวก และประหยัดพื้นที่ แต่ต้องมีอุปกรณ์ที่จำเป็น นั่นคือสารอาหารสำหรับพืชที่ละลายอยู่ในน้ำนั่นเอง



บัตเตอร์เฮด

ผักสลัดใบเขียว ใบกว้างกลม รสชาติหวาน เล็กน้อย กรอบ มีคุณค่าทางโภชนาการ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงประสาท บำรุงกล้ามเนื้อ บำรุงผิว และช่วยลดคอเลสเตอรอล



เรด คอร์ก

ผักสลัดใบหยัก สีน้ำตาลแดง เนื้อค่อนข้างนุ่ม คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยสร้างเม็ดเลือด ให้เส้นใยอาหารสูง ป้องกันโรคปากนกกระจอก ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีวิตามินซีสูง



กรีนโอ๊ค

ผักสลัดใบหยัก สีเขียวอ่อน เนื้อค่อนข้างนุ่ม คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด บำรุงสายตา บำรุงเส้นผม บำรุงประสาท และกล้ามเนื้อ



เรดโอ๊ค

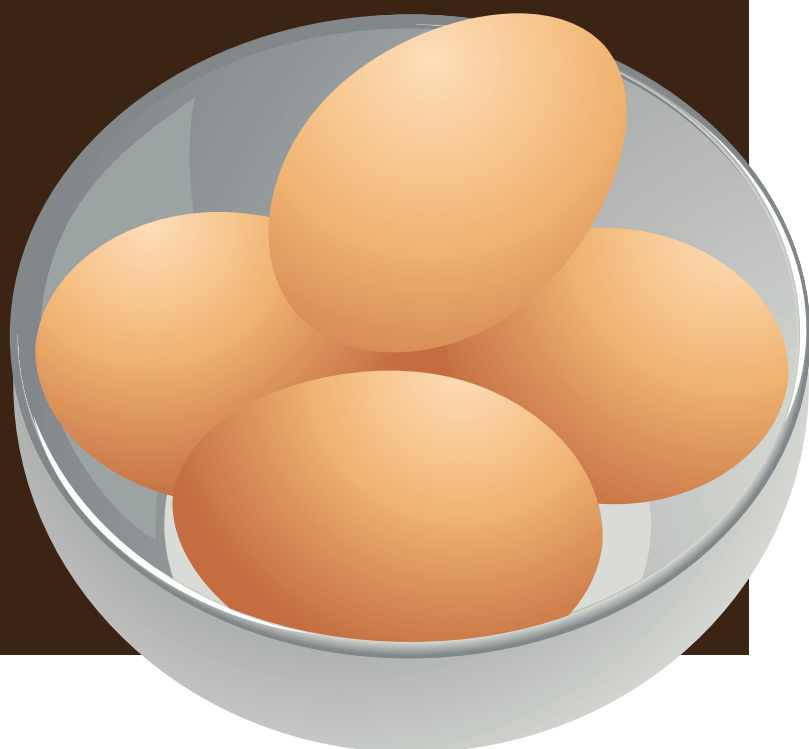
ผักสลัดใบหยัก สีแดงอ่อน มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ด้วยมีกากใยอาหารมากช่วยล้างผนังลำไส้ กำจัดพวกไขมันและอนุมูลอิสระ อันเป็นสาเหตุของการเกิดมะเร็งในลำไส้ได้



"ยำสมุนไพร..ไข่เจียวกรอบ" สูตรเด็ด ที่เด็ดที่หน้าจำ



ยำสมุนไพรไข่เจียวกรอบเป็นเมนู
ครอบครัวที่รับประทานง่ายทาน
ได้ ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ แม้จะเป็นเมนู
ธรรมดาๆ แต่แฝงไปด้วยเอกลักษณ์
ของน้ำยำที่ไม่ธรรมดา ด้วยประโยชน์
จากเครื่องเทศหลากหลายที่ให้คุณค่า
ทางโภชนาการและเครื่องเคียงผัก
สดๆจากฟาร์มผักไฮโดรโปนิกส์ ด้าน
หลังร้าน My Home



วิธีทำ

1

เริ่มทำน้ำยำ นำน้ำตาลปีบผสมกับน้ำปลา เคี่ยวด้วยไฟอ่อนจนเดือด จากนั้นหันหัวหอม ซอยพริกชี้หนู และกุ้งแห้งคลุกเค้าจนเดือดและยกลงพักไว้ให้เย็น จะได้น้ำยำรสชาติคล้ายๆกับน้ำปลาหวาน

ตอกไข่ใส่ภาชนะ 1 ฟอง ผสมด้วยซอสถั่วเหลืองและน้ำมะนาวเล็กน้อย ตั้งไฟในกระทะรองน้ำมันร้อนได้ที่จึงใส่ไข่ที่ตีไว้ลงไป โดยเทไข่จากที่สูงจะได้ไข่เจียวสีเหลืองฟูกรอบน่ารับประทาน

3

2

ใส่กระเทียม หัวหอม ตะไคร้ น้ำปลา มะนาว ลงในน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากันปรุงรสกลมกล่อม ใส่พริกชี้หนูให้เผ็ดตามชอบ ตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้และโรยหน้าด้วยถั่วลิสงอบให้สวยงามน่ารับประทาน

เสิร์ฟไข่เจียวพร้อมน้ำยำและผักสดๆ จากฟาร์มไฮโดรโปนิคส์ ซึ่งถือเป็นเครื่องเคียงหลักของอาหารสุขภาพทุกเมนู

4





หัวหอม แก้วโรคทางเดินปัสสาวะ
ขับลมในลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร

กระเทียม ถี้อเป็นยาขับ
ลมในลำไส้ แก้วไอ ขับ
เสมหะ ช่วยในระบบ
ย่อยอาหาร ลดปริมาณ
คอเลสเตอรอลในเลือด

ถั่วลิสง มีโปรตีนสูง และ
เป็นโปรตีนชนิดที่ร่างกาย
สามารถดูดซึมไปใช้ได้ง่าย
เด็กๆทานแล้วช่วยเสริม
สร้างความจำ และช่วยใน
การเจริญเติบโต

พริก สารแคปไซซิน (capsaicin) ในพริก
ชี้ฟ้าทำให้เจริญอาหาร ช่วยระบบย่อย
อาหารให้ดีขึ้น แก้วหวัด ขับลม ช่วยป้องกัน
การเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ

มอบกระเช้าสุขภาพแทนความห่วงใย
มาทานผักเพื่อสุขภาพกันเถอะนะคะ



ในช่วงที่ @Rama ฉบับนี้ถูกเผยแพร่ คงจะเป็นช่วงใกล้วันพิเศษสำหรับครอบครัวอีกวันหนึ่ง (วันมหาสงกรานต์) สำหรับวันพิเศษรับหน้าร้อนที่กำลังมาเยือนนี้ ลองจับมือคนที่คุณ เคารพรักไปสู่อากาศที่ปราศจากสารพิษ จากฟาร์มไฮโดรโปนิคส์ พร้อมรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพได้ที่ร้าน My Home ได้ตั้งแต่เวลา 07.00-19.00 น. หรืออาจมอบกระเช้าผักสดเพื่อสุขภาพ ที่สามารถมาเก็บผักสดๆได้จากฟาร์มด้วยตนเอง เป็นของขวัญแทนความห่วงใยในสุขภาพให้กับครอบครัว

My Home: ซ.โกสุมรวมใจ 23 ใกล้โรงเรียนนานาชาติฮาร์โรว์ เปิดให้บริการทุกวัน จันทร์-อาทิตย์ โทร 02-981-0200

