

เมนูสันคิดจาก โปรตีนแพลนท์เบส



เพิ่งผ่านพ้นไปไม่นานกับเทศกาลกินเจ เป็นเทศกาลที่เชิญชวนให้คนหันมาทำบุญด้วยการละเว้นการกินเนื้อสัตว์อย่างน้อยปีละครั้ง แต่จริง ๆ แล้วถึงแม้ไม่ใช่เทศกาลกินเจคนก็หันมาทานมังสวิรัตเป็นจำนวนมาก อาจด้วยเพื่อสุขภาพ หรือความเชื่อ แต่อย่างไรก็ตามการกินมังสวิรัตข้อจำกัดไม่ได้มากเท่ากับการกินเจ จึงทำให้มีตัวเลือกในการทำเมนูต่าง ๆ มากกว่า

ไม่ว่าจะเลือกกินเจ หรือมังสวิรัต คุณค่าทางอาหารที่มักขาดหายไป หรือได้รับไม่เพียงพอ นั่นก็คือกลุ่ม **“โปรตีน”** นั่นเอง โปรตีนจากพืชหลัก ๆ ที่เราทราบกันดี คงหนีไม่พ้นโปรตีนจาก **“ถั่วเหลือง”** เพราะถั่วเหลืองเป็นพืชที่มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ จึงสามารถใช้ทดแทนเนื้อสัตว์ได้ ปัจจุบันเราพบว่ามีกลุ่มคนที่แพ้ถั่วเหลืองเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีตัวเลือกกลุ่มโปรตีนจากพืชน้อยลงไปอีกสำหรับคนแพ้ถั่วเหลืองที่เลือกกินมังสวิรัต บางคนจึงเลือกกินเป็นมังสวิรัต แต่ยังไม่กินไข่หรือปลาเพื่อยังให้ร่างกายได้รับโปรตีนเพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย

ปัจจุบันมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับโปรตีนทดแทนจากพืช พบว่า **“เห็ดครง”** หรือเห็ดตีนตุ๊กแก เป็นเห็ดพื้นบ้านที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีโปรตีน วิตามิน เกลือแร่สูง เห็ดครง 100 กรัม มีโปรตีน 17 กรัม ไขมัน 0.5 กรัม จากข้อมูลที่ได้มาถือว่ามีโปรตีนสูงเทียบเท่ากับเนื้อสัตว์สด 100 กรัมเลยนะคะ นอกจากนี้ยังมีสารบีตากลูแคน ที่เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็ง และช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน เห็นถึงประโยชน์อย่างนี้ จึงมีผู้ผลิตอาหารนำเห็ดครงมาดัดแปลงเป็นอาหารมังสวิรัตี่แซ่แซ่สำเร็จรูป เช่น ไก่ป้อบ (เห็ดยิม) ทงคัตลี (เห็ดยิม) หรือเป็นหมูสับ (เห็ดยิม) ด้วยเห็ดครงนั้นไม่ได้มีกลิ่นแรงเท่าถั่วเหลือง ซึ่งเป็นกลิ่นที่หลายคนไม่ชอบ เมื่อปรุงแต่งรสชาติทำให้รสชาติที่ได้ใกล้เคียงเนื้อสัตว์มาก จึงเป็นตัวเลือกที่ดีให้กับคนกินมังสวิรัต และคนที่แพ้ถั่วเหลืองค่ะ

ด้วยความหลากหลายของโปรตีนจากพืชที่เพิ่มมากขึ้น บวกกับคนหันมากินมังสวิรัตมากขึ้น แพรวจึงอยากลองเดินสำรวจอาหารที่ทำจากโปรตีนพืช แล้วลองดัดแปลงหรือนำมาประกอบอาหารให้เข้ากับยุคสมัยในปัจจุบัน เพื่อให้หลาย ๆ คนเห็นภาพว่า จริง ๆ แล้วโปรตีนจากพืชก็ทำเมนูง่าย ๆ ได้ไม่ต่างจากโปรตีนจากสัตว์ ขั้นตอนก็ง่าย แถมรสชาติดี เพื่อเพิ่มความตื่นเต้นในการทำงานมังสวิรัตอีกทางหนึ่งซึ่งแพรวเองก็คิดอยู่หลายเมนู จนทำให้นึกถึง **“เมนูสันคิด”** เป็นเมนูที่พอนึกไม่ออกว่าจะกินอะไร ก็จะสั่งเมนูนี้ หรือทำเมนูนี้เป็นประจำ หรือแม้แต่วเวลาไปเดินตลาดก็จะเห็นเมนูนี้ในตลาดประจำ เลยออกมาเป็น 2 เมนูนี้ นั่นคือ กะเพราหมู (เห็ดยิม) และ ยำไก่แซ่บ (เห็ดยิม)

เริ่มแรกแพรวเดินไปซูเปอร์มาร์เก็ตโซนแซ่แซ่ เพื่อไปเลือกผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืช (plant base) ก็ได้มาประมาณ 3 อย่าง ก็คือไก่ป้อบ (เห็ดยิม) หมูสับ (เห็ดยิม) และทงคัตลี (เห็ดยิม) พอลองอ่านส่วนประกอบก็พบว่าบางผลิตภัณฑ์ก็เป็นเห็ดครงล้วน บางผลิตภัณฑ์ก็เป็นเห็ดครง

ผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืช
หมูสับ (เห็ดยิม)



ผลิตภัณฑ์โปรตีนจากพืช
ไก่ป้อบ (เห็ดยิม)

ผสมถั่วเหลือง บางผลิตภัณฑ์ก็เป็นถั่วเหลืองทั้งหมด จึงอยากให้ผู้บริโภคอ่านส่วนประกอบต่าง ๆ ก่อนตัดสินใจซื้อ เพราะบางคนอาจจะแพ้ถั่วเหลือง หรือส่วนประกอบต่าง ๆ ที่เพิ่มเติมมาในการผลิต จึงอยากให้หันมาสนใจถึงส่วนประกอบ และตารางโภชนาการกันด้วย เพราะผลิตภัณฑ์จากพืช ถึงแม้จะดู Lean มีไขมันต่ำกว่าเนื้อสัตว์ แต่ก็อาจจะมีปริมาณโซเดียมที่เพิ่มมาจากการผลิตมากกว่าเนื้อสัตว์สดก็เป็นได้

เมนูแรกที่ทำคือ **ยำไก่แซบ** ต้องบอกก่อนว่าเมนูนี้เป็นเมนูที่ชอบมาก แต่แพรวกก็เลือกทานไม่บ่อยนัก เพราะเป็นเมนูที่ให้พลังงานสูง จากการนำไปทอด แต่ถ้าใครมีหม้ออบลมร้อนก็สามารถนำมาใช้ได้นะค่ะ ช่วยลดเรื่องพลังงานจากไขมันไปได้เยอะเลย สำหรับเมนูนี้แพรวเลือกนำไปอบเทียบมาเป็นส่วนประกอบหลักค่ะ ลองมาดูส่วนประกอบกันค่ะ

เมนูยำไก่แซบ

ส่วนประกอบ

ไก่ป๊อบ (เทียม)	1 ถูง
ข้าวเหนียว(ข้าวสาร)	½ ถ้วยตวง
ใบมะกรูด	3-4 ใบ
หอมแดงซอย	4 ซ่อนโต๊ะ (หรือตามชอบ)
น้ำมันรำข้าว	2 ถ้วยตวง
ซีอิ๊วขาว	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1+1/2 ซ่อนชา
มะนาว	2 ลูก
ผักชีฝรั่งหั่นเป็นท่อนเล็ก	2 ซ่อนโต๊ะ (หรือตามชอบ)
พริกแห้งตามชอบ หรือจะใช้พริกป่นเลยก็ได้	

วิธีทำ

- นำข้าวมาคั่วกับใบมะกรูด และพริกแห้ง คั่วด้วยไฟอ่อน จนข้าวมีสีนวล และได้กลิ่นหอมจากข้าว ใบมะกรูด และพริกแห้ง ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น นำไปปั่น หรือตำให้ละเอียด
- ตั้งกระทะใส่น้ำมันสำหรับทอด พอร้อนนำไก่ป๊อบ (เทียม) ทอดด้วยไฟกลาง พอสุกเป็นสีเหลืองนวล ให้ทอดด้วยไฟแรง จนเป็นสีเหลืองทอง ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน หรือถ้าใครมีหม้อทอดไร้น้ำมัน ให้เข้าอบในหม้อทอดไร้น้ำมันได้เลยค่ะ
- ผสมน้ำยำ ใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาล คนให้เข้ากันจนน้ำตาลละลายตามด้วยมะนาวใส่ตามชอบ พอได้รสชาติที่ชอบแล้ว ใส่ไก่ป๊อบ (เทียม) ตามด้วยข้าวคั่ว หอมแดง ผักชีฝรั่ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวและผักสดอื่น ๆ



เมนูข้าวกะเพราหมู (เทียม)

ส่วนประกอบ

หมูสับ (เทียม)	1 ถูง
ใบกะเพรา	1 กำ
ซอสเห็ดหอม	1 ซ่อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	1 ซ่อนชา
น้ำตาลทราย	½ ซ่อนชา
กระเทียม+พริก โขลกรวมกัน	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำมันรำข้าว	1 ซ่อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	3 ซ่อนโต๊ะ

วิธีทำ

- นำกระทะใส่น้ำมันตั้งไฟ พอร้อนใส่พริกกระเทียมลงผัดพอหอม ใส่หมูสับ (เทียม) ผัดจนสุก ปรงรสด้วยซอสเห็ดหอม ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผัดให้เข้ากัน ถ้าแห้งไปให้เติมน้ำเปล่า ทอยใส่ที่ละ 1 ซ่อนโต๊ะ พอได้ที่ใส่ใบกะเพรา ผัดพอผักสุก ตักขึ้นเสิร์ฟพร้อมข้าว และผักสดตามชอบ



แพรวหวังว่าเมนูที่ได้ลองทำและนำมาแชร์ จะทำให้คนที่กินมังสวิรัตมีตัวเลือก หรือมีเมนูในการทำอาหารที่หลากหลายขึ้นนะค่ะ ไม่ว่าจะกินมังสวิรัตด้วยเหตุผลใดก็ตาม ความเชื่อ หรือเพื่อสุขภาพ แต่สิ่งที่ขาดไม่ได้คือเราควรได้รับคุณค่าทางอาหารอย่างครบถ้วน เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง มีสุขภาพดี สุดท้ายนี้ขอให้มีความสุขกับทำและการทานอาหารมังสวิรัตนะค่ะ สวัสดีค่ะ

ข้อมูลอ้างอิงจาก : “เบต้ากลูแคนจากเห็ดแครง” บทความเผยแพร่ความรู้สู่ประชาชน คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
 “เห็ดแครง : เห็ดพื้นบ้านที่มากด้วยคุณค่า” วารสารวิทยาศาสตร์ลาดกระบัง ปีที่ 23 ฉบับที่1, เดือนมกราคม-มิถุนายน 2557