สวนสามพราน จุดประกายเปลี่ยนแปลงวิถีบริโภค ชวนกินอาหารเป็นยา

สวนสามพราน จุดประกายเปลี่ยนแปลงวิถีบริโภค ชวนกินอาหารเป็นยา เสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย เปิดไอเดียเมนูออร์แกนิกต้านหวัด รับมือปลายฝนต้นหนาว

ย่างเข้าสู่ช่วงปลายฝนต้นหนาวแล้ว วิถีการกิน-อยู่ ของมนุษย์จะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ว่ากันว่าเราควรกินอาหารตามฤดูกาล เพื่อให้อาหารทำหน้าที่เป็นยา แทนที่จะกินยาเป็นอาหาร ซึ่งการกินพืชผักพื้นบ้าน พืชผักออร์แกนิกที่ไม่ใช้สารเคมี และยาฆ่าแมลงใดๆ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกายแข็งแรง และไม่ฝืนธรรมชาติด้วยแต่เราจะเรียนรู้วิถีการกิน-อยู่ เหล่านี้ได้อย่างไร

เพื่อจุดประกายสร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยสามารถปรับวิถีการกิน – อยู่ ให้เข้ากับฤดูกาล โดยเฉพาะ ช่วงหน้าฝนตลอดเดือนกันยายน – ตุลาคม สวนสามพราน จึงจัดโปรแกรมการเรียนรู้และ การท่องเที่ยว ภายใต้แนวคิด “ฤดูกาล…กับการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง”

อรุษนวราช กรรมการผู้จัดการ สวนสามพราน กล่าวว่า การเรียนรู้ที่จะอยู่ร่วมกับธรรมชาตินั้นสำคัญมาก ซึ่งภายใต้ระบบนิเวศน์ที่สมดุล เราจะรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงของฤดูกาล และปรับตัวที่จะอยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างลงตัว ทั้งการพึ่งพา การเกื้อกูล และการดูแล นอกจากการปรับตัวเข้ากับธรรมชาติในด้านอื่นๆ เช่น การสัญจร การอยู่อาศัย

แล้ว สวนสามพรานซึ่งขับเคลื่อนเรื่องระบบอาหารยั่งยืนมานานกว่า 8 ปี อยากชวนคนไทยกลับมาเรียนรู้การกินอาหารตามฤดูกาล เช่น ผักพื้นบ้าน พืชผักออร์แกนิก ซึ่งไม่เพียงมีประโยชน์ต่อร่างกาย แต่ยังดีต่อสิ่งแวดล้อม ไม่ฝืนธรรมชาติ

“พืชผักที่ออกตามฤดูกาล จะเติบโตได้ดี มีศัตรูธรรมชาติน้อย โดยเกษตรกรไม่จำเป็นต้องใช้สารเคมี หรือสารเร่งผลผลิตใดๆ ทำให้พืชผักตามฤดูกาลมีความสด อร่อย ปลอดภัย และมีประโยชน์ ต่อสุขภาพ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีว่าพืชผัก สมุนไพรไทย มีประโยชน์ และสรรพคุณเป็นยาได้ด้วย ทั้งใน เชิงป้องกัน บรรเทา และรักษาโรคภัยต่างๆ และหากเราได้เรียนรู้ ทำความรู้จัก พืชผักแต่ละชนิด ก็จะสามารถนำไปใช้เป็นอาหาร หรือแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆ ได้อย่างมากมาย ซึ่งในสวนสามพรานเรามีฟาร์มออร์แกนิก ที่มีการปลูกพืชผักตามฤดูกาลหลากหลาย เชื่อว่านักท่องเที่ยวที่ได้มาสัมผัสจะได้แรงบันดาลใจใหม่ๆ ไปปรับใช้ เพื่อเปลี่ยนแปลงตัวเอง และดูแลคนรอบข้างได้อย่างมากมาย”

ภายใต้คอนเซ็ปต์ “ฤดูกาล...กับการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง” สวนสามพรานจัดโปรแกรมพิเศษเพื่อให้นักท่องเที่ยวและผู้บริโภค ได้สัมผัสการกินอาหารตามฤดูกาลไว้ 3 ส่วนคือ 1.กินง่าย-อยู่ง่าย กับผักตามฤดูกาลที่ปฐมออร์แกนิกฟาร์ม (Patom Organic Farm) ที่นี่มีกิจกรรมเรียนรู้การเกษตรอินทรีย์ ช่วงหน้าฝน พาเก็บผักในสวน และชวนทำเมนูผักพื้นบ้านต้านหวัด ซึ่งเตรียมไว้ 4 เมนู ที่สามารถนำพืชผัก และผลิตภัณฑ์จากฟาร์มมาปรุงง่ายๆ ทำกินเองได้ที่บ้านได้ โดยจัดไว้ให้ทดลองทำวันละ 1 เมนู ซึ่งแต่ละวันจะเมนูแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับวัตถุดิบ ในฟาร์มในช่วงนั้นๆ ดังเมนูต่อไปนี้

1.ไข่พระอาทิตย์ ที่มีส่วนผสมของไข่เป็ด ชะอม ใบโหระพา ใบกระเพรา ตะไคร้ ดอกบัว ที่แต่ละชนิดให้สรรพคุณแตกต่างกัน แต่โดยรวมเมนูนี้ ช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงช่วยลดไข้ บรรเทาอาการเจ็บคอปวดศีรษะ และช่วยบำรุงกำลัง

2.แกงเลียงเมนูที่ให้รสชาติเผ็ดร้อนจาก พริกไทยป่นหอมแดง สามารถไล่หวัดได้ดี ขณะที่ส่วนผสมอื่นๆ เช่น กุ้งแห้ง กะปิ บวบหอม ใบตำลึง วอเตอร์เครส ใบแมงลัก ช่วยบรรเทาอาการไอ ลดไข้สร้างภูมิคุ้มกันและบำรุงร่างกาย

3.ไข่ยำสมุนไพรใช้ไข่เป็ดเน้นเครื่องยำ เช่น ฝรั่งไส้แดง ส้มโอ หัวปลี ถั่วพู เม็ดบัว ตะไคร้ ใบมะกรูด สะระแหน่ เมนูนี้ทำให้ร่างกายได้สมุนไพรหลากหลาย ที่ช่วยป้องกันหวัดลดไข้ ลดอาการไอแก้ร้อนใน และช่วยสร้างเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง

4.แกงส้ม (มะละกอ ดอกแค ยอดมะรุม วอเตอร์เครส)ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายดักไข้หัวลม ระบายพิษไข้ บรรเทาอาการ ไอ คัดจมูก และช่วยเพิ่มความสดชื่นให้ร่างกาย

ฐานกิจกรรมที่ปฐมออร์แกนิกฟาร์มจะจัดขึ้นเฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์ วันละ 3 รอบ ได้แก่ เวลา10.00 น.14.00 น. และ16.00 น.

โปรแกรมที่ 2 คือ มหัศจรรย์สมุนไพรไทย ที่หมู่บ้านปฐม (Patom Organic Village) แหล่งแปรรูปสินค้าออร์แกนิก ที่ทุกคนจะได้เรียนรู้การใช้ประโยชน์จากสมุนไพรพืชผักออร์แกนิกใกล้ตัว ที่สามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพมากมาย โดยไฮไลท์ที่ชวนให้ทุกคนเรียนรู้ คือ การทำลูกประคบสมุนไพร ที่มีส่วนผมสมของผักบุ้งไทย (ผักบุ้งนา)ใบโหระพา ใบบัวบก ใบกระเพรา ใบแมงลัก ไพล ที่ไม่เพียงให้ความรู้สึกผ่อนคลาย แต่ยังที่ช่วยลดการอักเสบได้ดี รวมถึง ทำให้ผิวชุ่มชื่น นอกจากนี้ยังได้เรียนรู้ประโยชน์ของสมุนไพรอื่นๆ อีกหลายชนิด ทั้งขมิ้นชัน ตะไคร้ มะกรูด พิมเสน การบูร เหล่านี้เป็นต้น

โปรแกรมที่ 3 คือ อร่อยแท้และดีจริง ที่ห้องอาหารอินจัน โดยเชฟออกแบบ 3 เมนูพิเศษมาเอาใจลูกค้าสำหรับช่วงหน้าฝนโดยเฉพาะ ได้แก่ 1.เมนูไก่โคราชออร์แกนิกต้มขมิ้น ที่มีส่วนผสมของสมุนไพร รสเผ็ดร้อน และมีสารออกฤทธิ์ทางยา ช่วยป้องกันหวัด อย่างเช่น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หัวหอม กระเทียม 2.เมนูผัดไก่โคราชกับน้ำพริกมะขาม จานนี้จะให้รสชาติเปรี้ยวละมุนของมะขามออร์แกนิก ที่มีวิตามินซีและแคลเซียมสูง และ3. เมนูไก่โคราชออร์แกนิกทอดเกลือ ที่มีส่วนผสมของเครื่องปรุง อย่างเกลือ พริก รากผักชี และใบมะกรูดที่ช่วยต้านหวัดหน้าฝน และทุกเมนูนอกจากให้คุณค่าทางโภชนาการ ยังได้รสชาติความอร่อยของเนื้อไก่โคราช ซึ่งถือเป็นเนื้อไก่เพื่อสุขภาพ ที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เนื้อสัมผัสเหนียวนุ่ม หนึบหนับ ชุ่มฉ่ำ มีคอลลาเจนสูง ไขมันต่ำ อีกทั้งยังมีพืชผักตามฤดูกาลหลากหลายชนิดให้ลูกค้าได้เลือกสั่งเช่น ดอกแค กระเจี๊ยบเขียว ผักปรัง ฯลฯ ขณะที่เมนูขนมหวาน ไฮไลท์คือ มะกรูดลอยแก้ว โดยห้องอาหารอินจัน เปิดให้บริการทุกวัน 11.00-15.00 น.และวันเสาร์เพิ่มรอบเย็นเวลา 17.00-21.00 น.

เพราะสุขภาพสำคัญที่สุด และอาหารเป็นเรื่องที่อยู่ใกล้ตัวมากที่สุด เป็นสิ่งที่เราต้องกินทุกวัน วันนี้จึงเป็นเรื่องสำคัญที่เราจะต้องเรียนรู้เรื่องราวของอาหาร ตั้งแต่แหล่งปลูก สรรพคุณ และหันมากินพืชผักตามฤดูกาล พืชผักอินทรีย์ ผักพื้นบ้าน เพื่ออยู่ร่วมกับธรรมชาติได้อย่างสมดุล ไม่ว่าฤดูกาลจะเปลี่ยนแปลง หรือแตกต่างไป

สำหรับ ผู้สนใจมาท่องเที่ยวและเรียนรู้เรื่องเส้นทางอาหารเพื่อเติมแรงบันดาลใจใหม่ๆ สู่การเปลี่ยนแปลงตนเอง สามารถสอบถามรายละเอียด โปรแกรม “ฤดูกาล… กับการเริ่มต้นเปลี่ยนแปลง”ที่โทร081-359-5976 และ034 322588 หรือดูข้อมูลต่างๆ ที่ www.saunsampran.com