

เมื่อความสวยงาม กลายเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

เมื่อนุชย์เรียนรู้ที่จะกินอย่างเข้าใจ เราจะเริ่มใช้ชีวิตอย่างเคารพธรรมชาติ
เมื่อเราเรียนรู้คุณค่าของดอกไม้ เราจะเริ่มเห็นคุณค่าของโลกใบนี้มากขึ้น
และเมื่อเราช่วยกันรักษาพันธุกรรมไม้ดอกกินได้ไว้ให้คนรุ่นต่อไป
เรากำลังส่งต่อทั้งอาหาร สุขภาพ วัฒนธรรม และความหวังให้อนาคตของมนุษยชาติ
ขอให้ดอกไม้ทุกดอกที่ท่านได้รู้จักไม่เพียงแบ่งบานอยู่บนจานอาหาร
แต่จงแบ่งบานอยู่ในหัวใจของผู้คน เพื่อให้โลกยังคงงดงาม อุดมสมบูรณ์ และมีชีวิตต่อไปอย่างยั่งยืน

มนุษย์รู้จักการนำดอกไม้มารับประทานนานนับพันปี ตั้งแต่อารยธรรมโบราณในดินแดนจีน กรีก
และโรมัน ที่มีบันทึกการใช้ดอกไม้ในการปรุงอาหารและยารักษาโรค นอกจากดอกไม้ที่เราคุ้นเคยกันดี
แล้ว ยังมีดอกไม้อีกหลายร้อยชนิดที่สามารถกินได้ แต่ดูถูกมองว่าเป็นเพียงไม้ประดับมาเป็นเวลานาน

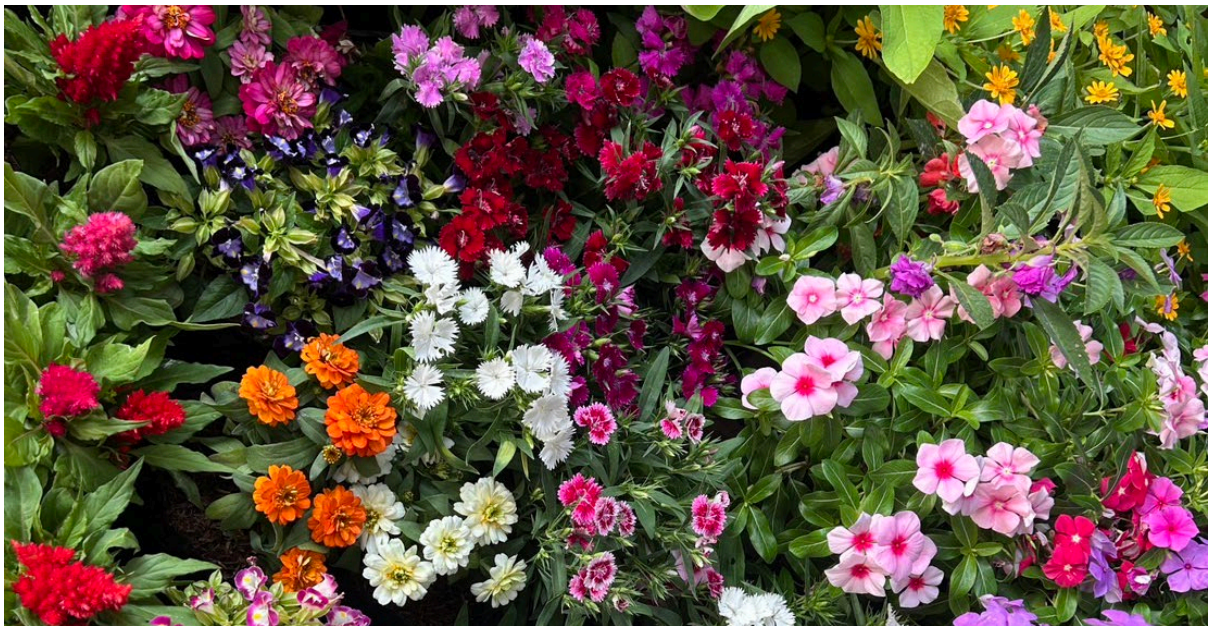
ลองนึกถึงภาพจานอาหารที่ประดับด้วยดอกไม้หลากสี สลับบอบบางที่ดูราวกับงานศิลปะ
กลิ่นหอมอ่อน ๆ ลอยมากระทบจมูก แล้วคุณอาจเกิดคำถามขึ้นในใจว่า “ดอกไม้เหล่านี้...กินได้ด้วย
หรือเปล่า?” หากเคยตั้งคำถามเช่นนี้ แสดงว่าคุณมาถูกทางแล้ว เพราะนั่นคือจุดเริ่มต้นของการ
ค้นพบ “โลกใบใหม่” ที่ซ่อนอยู่ในสิ่งธรรมดา ๆ รอบตัวที่เราอาจมองข้ามมาโดยตลอด



ไม่ว่าคุณจะเป็นเชฟที่ต้องการยกระดับจานอาหารให้โดดเด่น เจ้าของคาเฟ่ที่อยากสร้างเอกลักษณ์ให้กับเมนู เกษตรกรที่กำลังมองหาพืชเศรษฐกิจทางเลือก หรือเพียงคนที่รักการทำอาหารและอยากทดลองอะไรใหม่ ๆ การปลูกดอกไม้ที่สามารถกินได้ อาจเป็นทางเลือกให้ยุคปัจจุบัน

การเลือกดอกไม้

ดอกไม้สวย ไม่ได้หมายความว่ากินได้ทุกชนิด และดอกไม้ที่กินได้ก็ไม่ได้หมายความว่ากินได้ทุกส่วน นั่นคือสิ่งสำคัญที่สุดที่ต้องทำความเข้าใจ ก่อนจะนำดอกไม้มาใส่จาน



การทำความรู้จักดอกไม้เป็นเรื่องที่ไม่ควรมองข้าม ดอกไม้หลายชนิดมีชื่อเรียกแตกต่างกันในแต่ละพื้นที่ หรือบางพื้นที่เรียกชื่อเหมือนกัน แต่เป็นพืชคนละวงศ์ มีสรรพคุณต่างกันโดยสิ้นเชิง นอกจากชื่อแล้ว จะต้องรู้จักส่วนประกอบของดอกด้วย เพราะดอกไม้หนึ่งดอกประกอบด้วยหลายส่วน ซึ่งแต่ละส่วนจะมีรสชาติ เนื้อสัมผัส ที่แตกต่างกัน กลีบดอกมักเป็นส่วนที่กินได้และนิยมนำมาตกแต่งอาหาร ส่วนเกสรบางชนิดก็กินได้ แต่บางชนิดอาจมีรสขมหรือก่อให้เกิดอาการแพ้ ก้านดอกบางชนิดเหมาะนำมาปรุงอาหาร แต่บางชนิดแข็งและต้องตัดทิ้งก่อนเสิร์ฟ

ดอกไม้หลายชนิดที่อยู่ในร้านอาจสวยงามน่ากิน แต่มีกผ่านการใช้ยาฆ่าแมลงและสารเคมีรักษาคุณภาพ แม้แต่ดอกไม้ที่ปลอดภัยตามธรรมชาติก็อาจกลายเป็นอันตรายได้ หากปลูกในสภาพแวดล้อมที่มีการปนเปื้อน ดังนั้นแหล่งปลูกจึงสำคัญไม่แพ้ชนิดของดอกไม้

*“ดอกไม้กินได้...บ่งบอกว่าดอกไม้ นั้นต้องปลอดภัย ไร้สารเคมี
การเลือกจึงไม่ใช่เรื่องความงาม แต่คือเลือกสิ่งที่ดีที่สุดให้กับร่างกาย”*

นอกเหนือจากรู้จักดอกไม้ ส่วนประกอบของดอก แห่่งปลูกแล้ว **รส กลิ่น สี** ของดอกก็สำคัญ การจับคู่ดอกไม้กับอาหาร คือศาสตร์และศิลป์ที่ต้องอาศัยความเข้าใจในธรรมชาติของดอกไม้แต่ละชนิด ดอกไม้บางชนิดให้รสเปรี้ยว บางชนิดให้รสเผ็ดร้อน บางชนิดให้กลิ่นหอม บางชนิดมีสีสดใสสะดุดตา การเลือกให้ตรงกับรสชาติและบรรยากาศของเมนูนั้น จึงเป็นกุญแจสำคัญที่เปลี่ยนจานอาหารธรรมดาให้กลายเป็นงานศิลปะที่งดงาม

บุษบาห่มผ้า

สลัดโรลที่มาพร้อมสีสันสดใสจากดอกไม้กินได้นานาชนิด เมื่อนำมาเพียงสวยงามน่าถ่ายรูป แต่ยิ่งเต็มไปด้วยคุณค่าทางโภชนาการ เหมาะสำหรับทุกคนไม่ว่าจะเป็นสายสุขภาพหรือผู้ที่รับประทานมังสวิรัตินับคู่กับน้ำสลัดครีมชีฟู้ดรสจัดจ้านที่ทำได้เองง่าย ๆ



สูตรทำไส้เห็ดปรุงรส

วัตถุดิบ

1) น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
2) กระเทียมสับ	3	ช้อนโต๊ะ
3) ซอสถั่วเหลือง	1	ช้อนชา
4) น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
5) พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
6) น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
7) เห็ดนางฟ้า	200	กรัม
8) รากผักชีสับ	2	ราก

วิธีทำ

- 1) หั่นเห็ดนางฟ้าให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ
- 2) ตั้งไฟ ใส่น้ำมัน ใส่วัตถุเทศและรากผักชี ผัดให้พอเหลือง
- 3) ใส่เห็ดนางฟ้า ผัดจนสุก ปรุงรส และนำขึ้นมาพักไว้

การห่อบุษบาห่มผ้า

วัตถุดิบ

- 1) แผ่นแป้งญวน
- 2) ไข่หัดปรุงรส
- 3) ผักสดต่าง ๆ สำหรับแกลม
- 4) ดอกไม้กินได้นานาชนิด
- 5) แครอท แดงกวา

วิธีทำ (วิธีม้วนโรล)

- 1) ล้างดอกไม้กินได้ให้สะอาด แยกส่วนที่ขมหรือแข็งออก
- 2) หั่นแครอทและแตงกวาเป็นแนวยาว เพื่อทำเป็นไส้
- 3) นำแผ่นแป้งญวนชุบน้ำ และวางบนถาดรอง
- 4) นำผักสดดอกไม้ที่เตรียมไว้มาวางเรียงกันให้สวยงาม และใส่ไส้ที่ผัดเตรียมไว้
- 5) พับขอบแป้งญวนทั้ง 2 ข้าง ม้วนจนสุด และหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ
- 6) จัดใส่จาน ตกแต่งด้วยดอกไม้กินได้ให้สวยงาม

