



สวัสดีสัปดาห์ FOT ทุกคนคะ หลายท่านไม่อยากจะออกนอกบ้านเลย เพราะความร้อนจากอากาศทุกวันนี้ร้อนมากจนเจียด 40 องศาแล้วค่ะ วิธีคลายร้อนเบื้องต้นคือดื่มน้ำมากเข้าไว้ค่ะ สำหรับจดหมายข่าว FOT ในฉบับนี้ขอแนะนำเสนอต่อเนื่องจากฉบับที่แล้ว ซึ่งเป็นเรื่องเกี่ยวกับ Eco-Cooking หนึ่งในหลักสูตรจากสถาบันสอนทำอาหารของประเทศญี่ปุ่น หรือที่รู้จักในชื่อว่า "Tokyo Gas" จากครั้งที่แล้ว คงจำได้นะคะว่า กระบวนการของ Eco-Cooking มี 3 ขั้นตอนนั่นคือ การซื้อของ, เลือกซื้ออาหารและความสะอาด มาถึงฉบับนี้จะเจาะลึกในรายละเอียดของบทเรียนที่สองค่ะ

บทเรียนที่ 2 :

>> ทำอาหารให้เป็นลักษณะกลมๆ

กะหล่ำปลี หรือ หัวไชเท้า เลือกใช้แต่ส่วนที่สวยๆ ส่วนที่ชำตัดทิ้งไปเลยคะ อาจจะใช้เพียงครึ่งเดียวก็ไม่ใช่ไรคะ จากนั้นล้างให้สะอาด มาดูส่วนที่เราจะหั่นเอาหัวหรือก้าน แกนผักและเปลือกส่วนปลายของหัวไชเท้า หรือบางส่วนของต้นหอม ถ้าคิดให้จริงจังแล้ว ผักเกือบทุกส่วนก็มีคุณประโยชน์ทางด้านอาหาร. ดังนั้นลองตัดทำให้ผักเหล่านั้นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อทำเป็นเกี้ยวซ่าก็ได้, หรือทำน้ำซุป โดยการหั่นให้แฉกกลมๆก็ได้เนะ. เพราะการหั่นให้เป็นลักษณะกลมๆนั้นจะทำให้สุกง่าย และสุกอย่างทั่วถึง

>> ปริมาณของอาหารที่จะรับประทาน

อาหารที่ชอบมากๆ เรามักจะทำปริมาณมาก แต่ในขณะที่เดียวกันถ้ารับประทานเหลือ อาหารที่ทานเหลือจะกลายเป็นขยะทันที ยิ่งทานอาหารแล้วเหลือปริมาณมาก ก็จะเป็นขยะจำนวนมากเช่นกัน ดังนั้นปริมาณของอาหารที่จะทานควรจัดให้พอดี จะได้ไม่เหลือกลายเป็นขยะนะคะ

>> ทำความสะอาดตู้เย็น และ ปฏิรูปกับข้าว

เมื่อเปิดตู้เย็นจะพบว่าส่วนประกอบอาหารที่เหลือค้างอยู่ในตู้เย็น มีอีกมากมาย อย่างเช่น อาหารแห้ง เบคอน ลูกชิ้นปลา, ผัก เต้าหู้ หรือแม้แต่อาหารอบแห้ง เครื่องปรุงรสที่ยังอยู่ในตู้เย็นอีก สิ่งเหล่านี้จัดเน่อยู่ในตู้เย็นจนเราชินชา ดังนั้นเราควรนำของเหลืออาหารเหล่านี้ ออกมาประกอบอาหาร ในรูปแบบต่าง ๆ โดยเริ่มต้นจากอาหารที่เก็บไว้ในตู้เย็นก่อนที่จะคิดหาเมนูใหม่จากอาหารที่ต้องซื้อเข้ามาใหม่ โดยการปฏิรูป หรือปรับปรุงทำเมนูใหม่ ๆ ได้ด้วยการผัดรวมกัน ภายใต้อาหาร ผัดรวมมิตร ยังไงละคะ

>> ใช้เวลาอย่างจำกัด ในเวลาที่ทำกับข้าว

- เตาอบ

ถ้าหากจะทำอาหาร ควรจัดเรียงเวลา และแบ่งแยกการใช้เตาอบทั้ง 2 ชั้นให้ดี การทำอาหาร 2 ครั้งมันก็เสร็จได้เร็วขึ้น แต่ว่า การใช้เตาอบก็ต้องดูส่วนผสมของอาหาร เพราะความร้อนภายในเตาอบยังระอุอยู่โดยไม่ต้องวอร์มให้เสียเวลา และทำความสะอาดภายในไปครั้งสุดท้าย

- เตาแก๊ส

เมื่อเราต้องเปิดแก๊สเพื่อปรุงอาหารไม่ว่าจะต้มหรือผัด ข้อควรปฏิบัติคือ นำอาหารที่สุกยากลงไปก่อน ส่วนอาหารที่สุกง่ายค่อยลงตามไป..เมื่อสุกพร้อมกันแล้ว..เราก็สามารถนำมารับประทานได้ทันทีในการเปิดแก๊สเพียงครั้งเดียว

>> การใช้พลังงานทั้ง 4 ข้อให้เกิดประโยชน์

1. การใช้น้ำร้อนที่ใกล้เดือด : น้ำจากการต้มควรจะให้เดือดเร็วที่สุด เพราะเมื่อน้ำเดือดแล้วก็จะกลายเป็นไอน้ำและระเหย ดังนั้นเพื่อนำมาเตรียมอาหารได้อย่างรวดเร็ว ล้นเปลืองพลังงานน้อยที่สุด ในทางตรงกันข้ามถ้าใช้ไฟอ่อนๆ ก็จะใช้พลังงานมากกว่าน้ำจะทำให้หน้าเดือด ซึ่งจะสูญเสียเวลาและเสียพลังงานมากกว่า ทั้งนี้ควรเลือกใช้ภาชนะแบบเรียบที่มีขนาดพอดีกับฐานของเตาก็จะทำให้เกิดการแผ่ความร้อนไปได้อย่างทั่วถึงและมีประสิทธิภาพที่สุด

2. ปิดไฟห่ม : ในการทำอาหารมักจะมีการเปิดไฟห่ม เพื่อใส่อาหารลงไป แม้แต่การต้มหรือการเคี่ยวก็ต้องเปิดไฟทิ้ง รวมถึงการชิมรสชาติ สิ่งเหล่านี้ทำให้เราสูญเสียพลังงานไปเช่นกัน ดังนั้นการควบคุมความร้อนโดยไม่เปิดไฟห่มบ่อยๆ หรือเปิดไฟไปในขณะเคี่ยวนานๆ หั่นมาจับเวลาและคำนวณระยะเวลาที่อาหารสุกเพื่อเปิดไฟห่มให้น้อยลง..นะคะ

3. ใช้ตู้เย็นให้คุ้มค่า : ไม่ควรเปิดตู้เย็นเอาไว้นานๆ เพราะจะทำให้สูญเสียพลังงานที่ทำให้ตู้เย็น มีความเย็น ในแต่ละวันเราเปิดตู้เย็นหลายครั้งจนนับไม่ถ้วน อาทิ เปิดเพื่อจะหยิบน้ำ เปิดเพื่อจะหยิบสิ่งของ ดังนั้นเมื่อจะเปิดตู้เย็น ควรคิดให้รอบครอบเสียก่อนว่าเราจะหยิบอะไรบ้าง และลดจำนวนการเปิดตู้เย็นให้น้อยลง จะทำให้เราเสียพลังงานน้อยลงตามไปด้วยค่ะ

4. หยอดน้ำที่อยู่ใต้ภาชนะก่อนวางบนเตา : หยดน้ำจากล่างภาชนะ (กระทะ หม้อ) ควรเขี่ยออกด้วยผ้าให้แห้งก่อน เพราะเมื่อโดนไฟ ในขณะที่ยังเปียกชื้นความชื้นนั้นก็จะกลายเป็นไอน้ำ ทำให้เสียพลังงานไปโดยใช่เหตุ เพราะการใช้พลังงานความร้อนในลักษณะนี้จะเสียประสิทธิภาพเชิงความร้อนไปถึง 2x เลยนะค่ะ

ที่มา : <http://www.tokyo-gas.co.jp/ecocom/ecocooking/>

ช่วงดูแลสุขภาพ ::

สำหรับ พืชสมุนไพร ที่หยิบยกมาฝากท่านสมาชิกในครั้งนี้คือ ข่า ค่ะ ซึ่งมีสรรพคุณดี ไม่แพ้กับพืชสมุนไพรชนิดอื่นๆ ค่ะ ข่า หรือชื่อท้องถิ่นที่เรียกว่า กุกกิกโรหิณี, ข่าหยวก, ข่าหลวง, สะเอเซย, สะเอเคย ข่าเป็นสมุนไพรเครื่องเทศค่ะ คนไทยนิยมใช้เป็นทั้งอาหารและยา

ซึ่งผลงานการวิจัยเกี่ยวกับข่านั้นพบว่า พืชสมุนไพรชนิดนี้ มีฤทธิ์ลดการบีบตัวของลำไส้ โดยพบสารออกฤทธิ์ชื่อว่า cineole , camphor และ eugenol นอกจากนี้ยังมีฤทธิ์ขับน้ำดี ช่วยย่อยอาหาร ขับลม, ข่าเชื่อแบบที่เรารู้จัก และจากการทดสอบความเป็นพิษนั้นก็พบว่า ไม่พบอาการเป็นพิษในสัตว์ทดลอง แม้ว่าจะใช้ในขนาดที่สูงกว่าที่ใช้ในตำรายาจึงนับว่า ข่า เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย ข่ายยังมีประโยชน์อย่างมากในการใช้เป็นยาภายนอก ให้นำรากข่ามาต้มน้ำดื่มได้หลายโรคหลายอาการ ที่โดดเด่นมีชื่อเสียงมักจะนำมาใช้ทาแก้ลมพิษ วิธีใช้ให้นำข่ามาตำให้ละเอียด แล้วใส่เหล้าขาวหรือน้ำส้มสายชูลงไปให้ท่วมยาพอแฉะๆ ใช้ผ้าห่อตัวยาไว้แล้วบีบเอาน้ำยาทาหรือไม่ก็เอาน้ำมาดื่มก็ได้ นอกจากลมพิษแล้วยาตำรับนี้ยังใช้ทาแก้ผื่นคัน ผื่นแพ้ และอาการทางผิวหนังที่ถูกตัวบุง หรือแมลงมีพิษต่างๆ กัดต่อย แม้กระทั่งพิษแมงมุม ก็มีผู้นำมาใช้ได้ผล ข่ายยังมีสรรพคุณเด่นด้านการรักษาการอักเสบ การอักเสบหมายถึงอวัยวะหรือผิวหนังบริเวณนั้นๆ ถูกกระทบบ้าง เกิดการเคล็ดขัดยอกบ้าง หรือเกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ ข้นบวม หรืออาการข้อเท้าแพลง ข้นบวมหรือข้ออักเสบ



อ้างอิงจาก : <http://www.mkrestaurant.com> และ <http://www.gooherb.com>

กิจกรรมร่วมสนุก!

หลังจากที่เราพูดถึงการรักษาโรคด้วยวิธีการเลือกซื้ออาหาร ฉบับนี้ทางสถาบันฯอยากให้สมาชิกลองแนะนำวิธีการทำอาหารแบบประหยัดพลังงานและรักษาโรคด้วย มาคนละวิธีค่ะ! สำหรับคนที่ตอบโดนใจ เรามีกระเป๋า FOT แบบใหม่แจกฟรีด้วยค่ะ! ส่งคำตอบมาทาง E-mail หรือ Fax มาก็ได้นะคะ

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย (สสท.) Thailand Environment Institute (TEI) Website: www.tei.or.th

เลขที่16/151 เมืองทองธานี ถ.พหลโยธิน ต.บางพูด อ.ปากเกร็ด จ.นนทบุรี รหัสไปรษณีย์ 11120

☎ 02-503-3333 ต่อ 104,105 ติดต่อ สวรรยา ดั่งสำราญ [sawanya@tei.or.th]

ชื่อที่อยู่ผู้ฝาก:

สถาบันสิ่งแวดล้อมไทย 16/151 เมืองทองธานี
ตำบลบางพูด ปากเกร็ด นนทบุรี 11120

ชำระค่าบริการเป็นเงินเชื่อ
ใบอนุญาตพิเศษเลขที่ 01/2546
ไปรษณีย์ปากเกร็ด

เหตุขัดข้องที่นำจ่ายผู้รับไม่ได้

1. ☐ จ่าหน้าซองไม่ชัดเจน
 2. ☐ ไม่มีเลขที่บ้านตามจ่าหน้า
 3. ☐ ไม่ยอมรับ
 4. ☐ ไม่มีผู้รับตามจ่าหน้า
 5. ☐ ไม่มารับภายในกำหนด
 6. ☐ เลิกกิจการ
 7. ☐ ย้ายไม่ทราบที่อยู่ใหม่
 8. ☐ อื่นๆ.....
- ลงชื่อ