

จากการที่บริษัทกลุ่มเซ็นทรัล ได้เลือก อ.ข้าสูง จังหวัดขอนแก่น เป็นพื้นที่แม่แบบ ในการจัดทำ “โครงการเซ็นทรัลอาสาพัฒนาชุมชน” ภายใต้ชื่อว่า “เซ็นทรัลข้าสูงโมเดล” ตามนโยบาย CSR (การรับผิดชอบต่อสังคมของการทำธุรกิจ) โดยได้นิมนต์นำกระแสดพระราชดำริเรื่อง “เศรษฐกิจพอเพียง” มาเป็นแนวคิดในการพัฒนาชุมชนอย่างยั่งยืน เพื่อให้ชุมชนสามารถพึ่งตนเองได้ต่อไป เพราะเชื่อว่าจะสามารถสนองตอบต่อความต้องการของประชาชน และเกิดประโยชน์อย่างแท้จริงกับคนในรุ่นปัจจุบันและรุ่นต่อไป

เกษตรกรส่วนใหญ่ใน อ.ข้าสูง จะทำนากันเพียง 4 เดือนต่อปี ฉะนั้นเวลาที่เหลือจะทำอย่างไรให้เกษตรกรได้เพิ่มผลผลิตอื่นๆขึ้นมาช่วยเสริมรายได้ เช่น เกษตรกร

การกินทุกอย่างต้องทำเองในบ้าน เพราะคุณย่าจะไม่ชอบให้ลูกหลานออกไปทานข้าวนอกบ้าน แม้แต่ซาหริ่ม คุณย่ายังต้องกวดแก็งเองเลย ด้วยเหตุนี้เมื่อมีครอบครัว คุณป๊อจึงชอบเข้าครัวปรุงอาหารเอง โดยเฉพาะในยามที่ต้องไปเยี่ยมลูกๆที่ต่างประเทศ คุณป๊อบอกว่า จีนซื้อทานก็หมดตัวลิกะ แต่วันนี้คุณป๊อนำเสนอเมนูสมุนไพรที่เสียว โดยเปิดกระป๋องเป่าอืด ตกกระป๋องละ 3 พันกว่าบาท และมีเพียงตัวเดียวมาปรุงเป็นเมนู กะหน่ำเป่าอืดน้ำมันหอย ช่วยเพิ่มคุณค่าให้ผักคะน้า ซึ่งมีสารช่วยต้านอนุมูลอิสระให้คุณนำรับประทานยิ่งขึ้น

วิธีทำเริ่มจากต้มน้ำให้เดือด โดยหยะน้ำมันพืชและเกลือลงไปด้วย เพื่อให้สีผักคะน้ายังคงเขียวสดเดิม และน้ำมันก็จะเคลือบผักให้มันวาว พอน้ำเดือดก็นำผักลงไปต้มแค่สะดุ้งก็นำขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชและน้ำมันหอย กะปริมาณให้พอดีกับเป่าอืด พอน้ำมันเดือด นำเป่าอืดหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลงไปตกทุกเคล้า อย่าผัดนาน เป่าอืดจะเหนียว ตักขึ้นราดไปบนผักคะน้า

ส่วนอีกเมนูเป็น ดอกขจรผัดปลาสด ก็ไม่ยิ่งหย่อนกัน คุณป๊อ



เมนูผักข้าสูง

ผักคะน้า



ที่มีที่ดินเพียงพอต่อการปลูกผักได้ ก็จะส่งเสริมให้เพิ่มการปลูกผักปลอดสารพิษ ซึ่งเป็นผลผลิตที่ได้มาตรฐานในระดับ GAP (Good Agriculture Practice) ควบคู่กับการทำนาไปด้วย เป็นต้น โดยกลุ่มเซ็นทรัลให้การสนับสนุนข้อมูลด้านการตลาดแบบค่อยเป็นค่อยไป ตั้งแต่ต้นน้ำไปจนถึงปลายน้ำ โดยผู้ที่รับผิดชอบดูแลโครงการต่างๆภายใต้นโยบาย CSR ของบริษัทกลุ่มเซ็นทรัล คือ คุณป๊อ-วันทนีย์ จิราธิวัฒน์ สะใภ้ผู้นำรักของเซ็นทรัล ในฐานะผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการใหญ่อาวุโสฝ่ายภาพลักษณ์องค์กร จึงคิดหาเมนูจากพืชผักข้าสูงมานำเสนอในวันนี้ เพราะส่วนตัวคุณป๊อชอบวิชาการโรงแรมมาจากอเมริกา และมีความรู้ด้าน Food Science เป็นอย่างดี นอกจากนี้ เธอยังโหมในวิถีชีวิตที่อาหาร

ไปได้วิธีทำมาจากคุณหญิงนา-ม.ร.ว.ดีจรรพามิลดุงคนาก เจ้าของร้านอาหารกัลปพฤกษ์ โดยมีวิธีทำง่ายมาก ทูบกระเทียมลงเจียวกับน้ำมัน พอเริ่มเหลืองใส่ดอกขจรลงผัด หยะน้ำปลา และพริกชี้ฟ้าหั่นเม็ดใหญ่หั่นแฉลบ เพื่อให้มีรสชาติ ตูดท้ายใส่ปลาสดทอดกรอบลงไปคลุกด้วย แล้วตักขึ้นเลย เวลารับประทานบีบมะนาวด้วย รสเปรี้ยวฉ่ำๆจะช่วยให้อร่อยขึ้น สำหรับดอกขจร ถ้าไม่ปลาก็กินน้ำมัน สรรพคุณของดอกขจร ช่วยนำไปยา หรือผัดกับน้ำมัน สรรพคุณของดอกขจร ช่วยบำรุงตับ ปอด และแก้เสมหะเป็นพิษ โดยเฉพาะส่วนรากของดอกขจร ช่วยถอนพิษมันมาได้ และในยอดอ่อน ดอก และผลอ่อน ยังมีวิตามินซี และแร่ธาตุต่างๆคือ แคลเซียม ฟอสฟอรัส.