



สอวป



PLANT  
30%  
Leaders Club  
กลุ่มผู้ประกอบการสีเขียว



# PLANT-RICH FOOD SYSTEM

ห่วงโซ่อุปทานระบบอาหารที่อุดมไปด้วยพืช





## คำนำ

ท่ามกลางโลกที่ผู้คนใส่ใจสุขภาพมากขึ้น ขณะเดียวกันก็เผชิญแรงกดดันด้านสิ่งแวดล้อม ระบบอาหารของโลกกำลังเปลี่ยนผ่านสู่แนวคิดใหม่ที่เรียกว่า Plant-Rich Food System ซึ่งไม่ใช่การงดเนื้อสัตว์ทั้งหมด หากแต่คือการเพิ่มสัดส่วนอาหารจากพืชในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ธัญพืช ไม่ขัดสี ถั่ว เมล็ดพืชเต็มเป้ และโปรตีนทางเลือก ควบคู่กับการลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลงอย่างสมดุล เพื่อให้ร่างกายได้รับสารอาหารที่หลากหลายและเหมาะสมยิ่งขึ้น

แนวคิดนี้เกิดขึ้นจากความต้องการสร้างอาหารที่ดีต่อร่างกาย ดีต่อโลก และยั่งยืนต่ออนาคต เพราะการผลิตอาหารจากพืชใช้ทรัพยากรน้อยกว่า ทั้งน้ำ พื้นที่เพาะปลูก และพลังงาน อีกทั้งยังช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุสำคัญของภาวะโลกร้อน

ในมิติของสุขภาพ Plant-Rich Food System ยังช่วยลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และภาวะอ้วน ซึ่งเป็นปัญหาสำคัญของคนยุคใหม่ โดยเฉพาะในสังคมสูงวัยที่กำลังขยายตัวอย่างรวดเร็วในหลายประเทศ

สำหรับประเทศไทย นี้ไม่ใช่เพียงเทรนด์สุขภาพ แต่คือโอกาสครั้งสำคัญในการต่อยอดจุดแข็งด้านเกษตรกรรม วัตถุดิบท้องถิ่น และอุตสาหกรรมอาหารที่มีศักยภาพระดับโลก เราสามารถพัฒนาเมนูใหม่ ผลิตภัณฑ์นวัตกรรม และอาหารมูลค่าสูงจากพืชไทยได้อีกมากมาย

หากขับเคลื่อนอย่างจริงจัง Plant-Rich Food System จะไม่เพียงสร้างทางเลือกใหม่ให้ผู้บริโภค แต่ยังช่วยยกระดับเศรษฐกิจอาหารไทย สร้างภาพลักษณ์ประเทศสีเขียว และผลักดันไทยสู่การเป็นผู้นำด้านอาหารแห่งอนาคตที่โลกจับตามอง

**สิรินยา ลิ้ม**

ผู้อำนวยการฝ่ายนโยบายเศรษฐกิจชีวภาพ

สำนักงานสถานนโยบายการอุดมศึกษา

วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ (สอวช.)

# จุดเปลี่ยน

## Future Food ไทย

### เมื่ออาหารไม่ใช่แค่อาหาร

ประเทศไทยถูกกล่าวถึงในนาม “ครัวของโลก” ด้วยรสชาติที่อร่อย วัตถุดิบที่อุดมสมบูรณ์ และวัฒนธรรมการกินที่มีชีวิตชีวา แต่ในวันที่โลกเปลี่ยนไป อาหารไทยก็กำลังเปลี่ยนความหมายของตัวเอง จาก “ความอร่อย” สู่ “อนาคตที่ยั่งยืน”

กระแส Future Food ไม่ได้มาในฐานะทางเลือกใหม่ หากแต่มาในฐานะ “ความจำเป็น” ของโลกยุคใหม่ เมื่อผู้คนเริ่มตระหนักว่า สิ่งที่เรากิน ไม่ได้ส่งผลแค่ต่อร่างกาย แต่เชื่อมโยงไปถึงสิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ และคุณภาพชีวิตในระยะยาว อาหารจึงกลายเป็นมากกว่าความอิ่มท้อง แต่คือเครื่องมือในการดูแลโลก





โดยข้อมูลจากหลายหน่วยงานชี้ว่า ตลาดอาหาร  
แห่งอนาคตของไทยมีแนวโน้มเติบโตแตะระดับ  
5 แสนล้านบาทภายในปี 2570 ขณะที่เฉพาะกลุ่ม  
อาหารจากพืช (Plant-Based) มีมูลค่าราว  
45,000 ล้านบาท โดยเติบโตเฉลี่ยมากกว่า  
10% ต่อปี

## คาดการณ์ว่าในปี 2570 อาหารอนาคตไทย จะมูลค่าถึง 500,000 ล้านบาท

ขณะที่ผู้คนเริ่มตระหนักว่า สิ่งที่เป็นโรคส่งผลต่อสุขภาพในระยะยาว โดยเฉพาะ  
โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ที่คร่าชีวิตคนไทยกว่า 70% ของการเสียชีวิตทั้งหมด  
อาหารจึงกลายเป็นมากกว่าความอึดท้อง แต่คือเครื่องมือในการป้องกันโรค  
และยกระดับคุณภาพชีวิต

ในประเทศไทย แนวโน้มนี้เริ่มชัดเจนขึ้น ร้านอาหารจำนวนมากเริ่มเพิ่มเมนู  
ทางเลือกเพื่อสุขภาพ ซุปเปอร์มาร์เก็ตขยายไลน์สินค้าเพื่อสุขภาพ Functional  
Food และ Plant-Based อย่างต่อเนื่อง ผู้บริโภคจำนวนมากหันมาสนใจคำว่า  
“น้ำตาลน้อย” “โซเดียมต่ำ” หรือ “โปรตีนจากพืช” มากขึ้น นี้ไม่ใช่เพียง  
การเปลี่ยนแปลงของตลาด แต่คือการเปลี่ยนผ่านของพฤติกรรม





ภาครัฐมองเห็นโอกาสนี้ และเริ่มผลักดันอุตสาหกรรมอาหารแห่งอนาคต ในฐานะฟันเฟืองสำคัญของเศรษฐกิจใหม่ ขณะที่ภาคเอกชนเร่งพัฒนาเทคโนโลยีอาหาร ตั้งแต่โปรตีนทางเลือก ไปจนถึงนวัตกรรมการผลิตที่ชาญฉลาด อาหารไทย จึงไม่ได้หยุดอยู่ที่ครัว แต่กำลังขยับไปสู่ห้องแล็บ โรงงาน และแพลตฟอร์มดิจิทัล

เมื่อ อาหาร สุขภาพ และ ความยั่งยืน เดินไปด้วยกันอย่างลงตัว พร้อมกับ มูลค่าตลาดที่เติบโตอย่างมีนัยสำคัญ

## ประเทศไทยอาจไม่ได้เป็นเพียงครัวของโลกอีกต่อไป แต่จะกลายเป็น “ผู้นำอาหารแห่งอนาคต” ที่โลกกำลังจับตามอง



### รู้จักอาหารอนาคต

อาหารอนาคต คืออาหารที่ปลอดภัย และมีประโยชน์ต่อสุขภาพตอบสนองวิถีชีวิตของคนในโลกยุคใหม่ มีกระบวนการผลิตที่ใช้เทคโนโลยี นวัตกรรมตอบโจทย์ ความยั่งยืน และเป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม



## ตลาด 500,000 ล้านบาทในปี 2570

การคาดการณ์ว่าตลาดอาหารแห่งอนาคตของไทยจะมีมูลค่าสูงถึง 500,000 ล้านบาทในปี 2570 มาจากหลายปัจจัย อาทิ

- **โครงสร้างประชากรไทย** ที่ก้าวสู่สังคมสูงวัยเต็มรูปแบบ ทำให้ความต้องการ Functional Food และอาหารเพื่อสุขภาพ เติบโตอย่างต่อเนื่อง
- **พฤติกรรมผู้บริโภคใหม่** ที่หันมาเป็น Flexitarian มากขึ้น ส่งผลให้ตลาด Plant-Based และโปรตีนทางเลือก ขยายตัวอย่างรวดเร็ว
- **การลงทุนของภาครัฐและเอกชน** ใน FoodTech และนวัตกรรมการผลิต ได้ยกระดับทั้งประสิทธิภาพและความหลากหลายของสินค้า



อีกทั้งไลฟ์สไตล์เมืองที่เร่งรีบ ยังผลักดัน ตลาดอาหารพร้อมทานและconvenience food ให้เติบโตควบคู่กัน สุดท้าย กระแส sustainability และ ESG จากทั้งผู้บริโภค และภาคธุรกิจ กลายเป็นแรงกดดันให้เกิด การเปลี่ยนผ่านของทั้งอุตสาหกรรม จะมา จากการเติบโตใน 4 กลุ่มหลัก ได้แก่

## 1. อาหารเพื่อสุขภาพและ Functional Food

เนื่องจากไทยก้าวสู่สังคมสูงวัยเต็มรูปแบบ ทำให้ความต้องการ Functional Food และอาหารเพื่อสุขภาพ เติบโตอย่างต่อเนื่อง

- อาหารและเครื่องดื่มฟังก์ชัน
- สารประกอบเชิงฟังก์ชัน
- สารสกัด, วิตามิน
- โพรโบลไบโอติกส์, พรีไบโอติกส์
- อาหารเสริม

## 2. อาหารทางการแพทย์และอาหารเฉพาะบุคคล

- อาหารทางการแพทย์ เช่น อาหารผู้ป่วยโรคไต โรคเบาหวาน
- อาหารเด็กทารก
- อาหารที่มีและไม่มี lactose
- ชุบน้ำสำหรับเด็กและผู้สูงอายุ

## 3. ผลิตภัณฑ์อินทรีย์และอาหารไม่ปรุงแต่ง

- ข้าวอินทรีย์ผักและผลไม้อินทรีย์
- ชุบเปอร์ฟูดอินทรีย์
- อาหารแปรรูปผลิตผลอินทรีย์

## 4. โปรตีนทางเลือกอื่นๆ

- เต้าหู้, นมถั่วเหลือง, นมถั่วอื่นๆ
- ผงโปรตีนและเนื้อจากพืช
- สำหรับรายโปรตีนสูง
- กลุ่มแมลงกินได้เช่นจิ้งหรีดหนอนนก



# ทำไมประเทศไทยต้อง

## ส่งเสริมอุตสาหกรรมอาหารอนาคต

### 1. สังคมรักสุขภาพต่อยอดอุตสาหกรรมอาหาร



**57%**

ของผู้บริโภคทั่วโลก  
สนใจสุขภาพ



ไทยเข้าสู่

**สังคมสูงอายุ**



ไทยส่งออกอาหาร

**อันดับ 14**

ของโลก

### 2. สร้างความมั่นคงทางอาหารท่ามกลางวิกฤติ การเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ



**40%**

ที่ไทยต้องลดก๊าซเรือนกระจก  
(GHGs)  
ให้ได้ในปี 2040



ภายในปี **2065**

ไทยต้องลดการปล่อย  
ก๊าซเรือนกระจกสุทธิเป็นศูนย์  
(Net Zero GHGs Emission)

### 3. ความสร้างความเข้มแข็งทางเทคโนโลยี และส่งเสริม Deep Tech Startup

**เทคโนโลยีก้าวกระโดด  
หลายสาขา**

เช่น ชีววิทยาสังเคราะห์ AI  
การพิมพ์ภาพสามมิติ เป็นต้น





## ทำความรู้จัก

# Plant-Rich Food System

Plant-Rich Food System คือ แนวทางการบริโภคที่เน้นอาหารจากพืชเป็นหลัก ลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลง และหันมาเลือกโปรตีนที่หลากหลายมากขึ้น เช่น เต้าหู้ เทมเป้ หรือผลิตภัณฑ์ Plant-Based ต่างๆ เพื่อทดแทนการบริโภคโปรตีนจากเนื้อสัตว์ โดยเฉพาะเนื้อแดงเพียงอย่างเดียว

แนวทางนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นเจหรือมังสวิรัต 100% แต่คือการค่อยๆ ปรับให้จานอาหารของเรามีสัดส่วนพืชมากขึ้น ลดสัดส่วนเนื้อสัตว์ลง ซึ่งจริงๆ แล้วแนวทางนี้ก็สอดคล้องกับรูปแบบการกินเพื่อสุขภาพที่ทั่วโลกยอมรับ เช่น



- **Mediterranean Diet** ที่ขึ้นชื่อเรื่องการส่งเสริมสุขภาพหัวใจ เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืชเต็มเมล็ด ถั่ว น้ำมันดี เช่นน้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว และกินปลาเป็นหลักแทนเนื้อแดง
- **DASH Diet (Dietary Approaches to Stop Hypertension)** หรือวิธีกินเพื่อควบคุมความดันโลหิต ที่เน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช และโปรตีนไม่ติดมัน พร้อมลดโซเดียมจากอาหารแปรรูป
- **Flexitarian Diet** ที่เน้นอาหารจากพืชเป็นหลัก แต่ยังคงมีความยืดหยุ่น กินเนื้อสัตว์ได้บ้างในปริมาณที่ลดลง หรือแม้แต่อาหารไทยเราก็ไม่น้อยหน้าใคร
- **SIAM Diet** เป็นแนวทางโภชนาการสำหรับคนไทย ที่ผสมผสานหลักฐานทางวิชาการเข้ากับวัฒนธรรมอาหารท้องถิ่น ปรับให้เข้ากับหลักโภชนาการสมัยใหม่ เพื่อเน้นการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

## หลักการสำคัญของ Siam Diet มักจะประกอบด้วยสูตร 2:1:1

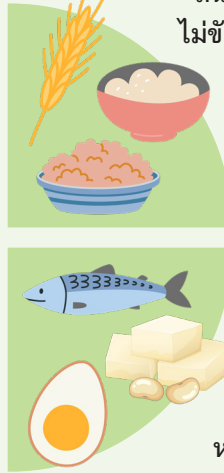
### ผัก 2 ส่วน

เน้นผักสดหรือผักลวก  
ที่หลากหลาย  
โดยเฉพาะ  
ผักพื้นบ้าน



### คาร์โบไฮเดรต 1 ส่วน

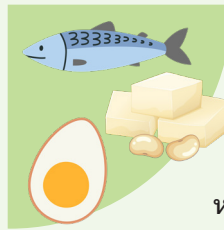
สนับสนุนให้ทานข้าว  
ไม่ขัดสี เช่น ข้าวกล้อง  
ข้าวไรซ์เบอร์รี่



### โปรตีน

#### 1 ส่วน

เน้นปลา ไข่  
เนื้อสัตว์  
ไม่ติดมัน  
หรือโปรตีนจากพืช



✗ Never eating meat ✓ Less meat & more plants

## Plant-Rich Food System

ระบบอาหารที่มีความหลากหลายของโปรตีนจากพืชในรูปแบบต่างๆ



Conventional Food



Whole Food



Traditional Food



Future Food / Plant Based / Alternative Protein

### ตัวอย่างพืชโปรตีนสูงของไทย



Winged bean



Ivy Gourd



Sunflower Sprouts



Wolffia



Mushroom

## ทำไมประเทศไทยควรทำ Plant-Rich Food System



- **สุขภาพ** ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขหลักของไทย
- **สุขภาพความหลากหลายทางชีวภาพ** ประเทศไทยมีพืชพรรณท้องถิ่นที่หลากหลาย เป็นวัตถุดิบชั้นดี และมีศักยภาพสูง ถ้าเราเลือกใช้หรือบริโภควัตถุดิบหลากหลาย ก็จะทำให้เกษตรกรปลูกพืชหลากหลายมากขึ้น
- **สุขภาพเศรษฐกิจ** สร้างมูลค่าเพิ่มให้ผลผลิตทางการเกษตร และเปิดโอกาสธุรกิจใหม่ๆ ในอุตสาหกรรมอาหารจากพืช (Plant-Based Food) อีกทั้งช่วยเพิ่มโอกาสเชิงเศรษฐกิจและการท่องเที่ยวให้ประเทศไทยด้วย
- **สุขภาพสิ่งแวดล้อม** การผลิตอาหารจากพืชใช้ทรัพยากรน้อยกว่าการผลิตเนื้อสัตว์ และปล่อยก๊าซเรือนกระจกน้อยกว่า ทำให้ระบบนิเวศยั่งยืนขึ้น

### ร่วมกันขับเคลื่อน Plant-Rich

• **ภาครัฐ** กำหนดนโยบายสนับสนุนการบริโภคอาหารจากพืช เช่น การจัดสัดส่วนเมนู Plant-Rich ในหน่วยงาน หรือการจัดเลี้ยงต่าง ๆ อย่าง สอวช. ได้กำหนดให้มีเมนูจากพืชไม่น้อยกว่า 30% ในการจัดประชุม นอกจากนี้ยังสามารถส่งเสริมการวิจัยและพัฒนา สนับสนุนตลาด และให้ความรู้แก่ประชาชน



- **ภาคเอกชน** พัฒนาผลิตภัณฑ์ Plant-Based ให้มีคุณภาพสูง รสชาติอร่อย และสารอาหารครบถ้วน รวมถึงเพิ่มสัดส่วนเมนู Plant-Rich Diet ในร้านอาหาร
- **ภาคการศึกษาและวิจัย** ศึกษาคุณประโยชน์ของพืชท้องถิ่นที่มีโปรตีนสูง และวิจัยนวัตกรรมอาหารจากพืชเพื่อยกระดับคุณค่าและความยั่งยืน



## แนวทางสัดส่วนอาหาร จากพืช 30%

เพื่อขับเคลื่อนการเปลี่ยนผ่านสู่ ระบบอาหารที่ดีต่อสุขภาพและโลก (Healthy & Sustainable Food System) หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และผู้ให้บริการอาหารสามารถมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มสัดส่วน อาหารจากพืช (Plant-Rich Food) ในมื้ออาหารที่ให้บริการ

แนวทางนี้มุ่งหมายให้แต่ละองค์กร เพิ่มสัดส่วนอาหารจากพืชไม่น้อยกว่า 30% ของมื้ออาหารหรือผลิตภัณฑ์ทั้งหมด โดยสามารถปรับใช้ได้ตามภารกิจ และศักยภาพของแต่ละหน่วยงาน เช่น

- การจัดอาหารประชุม อบรม หรือโรงอาหารของหน่วยงานรัฐ
- การให้บริการอาหารในโรงแรม ร้านอาหาร หรือผู้จัดเลี้ยง
- การจำหน่ายสินค้าอาหารในซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านสะดวกซื้อ หรือแพลตฟอร์มออนไลน์ เพื่อให้เริ่มต้นได้ง่าย แนวทางนี้เสนอ เกณฑ์ประเมิน 4 กลุ่มหลัก ซึ่งองค์กรสามารถเลือกใช้ หรือผสมผสานตาม บริบทของตนได้ ได้แก่



## 1. การบริการอาหาร (Food Service Criteria)

Menu-based / Meal-based

วัด “สัดส่วนของเมนูหรือมื้ออาหาร” ที่เป็นอาหารจากพืช

เหมาะกับ : หน่วยงานรัฐ โรงอาหาร โรงแรม ผู้จัดเลี้ยง

### ตัวอย่าง

- เมนู 10 รายการ → อย่างน้อย 3 รายการ เป็นอาหารจากพืช
- จัดประชุม 10 วัน → อย่างน้อย 3 วัน มีเมนู plant-rich



## 2. การจัดซื้อและวัตถุดิบ (Supply Chain Criteria)

Ingredient-based / Procurement-based

วัด “สัดส่วนวัตถุดิบ หรือมูลค่าการจัดซื้อ” ที่เป็นพืชหรือโปรตีนจากพืช

เหมาะกับ : โรงครัวกลาง โรงงานอาหาร หน่วยงานจัดซื้อ

### ตัวอย่าง

- ใช้วัตถุดิบโปรตีนรวม 100 กก. → อย่างน้อย 30 กก. เป็นโปรตีนจากพืช
- งบจัดซื้ออาหาร 100,000 บาท → อย่างน้อย 30,000 บาท ใช้ซื้อวัตถุดิบจากพืช



### 3. การจำหน่ายและการนำเสนอ (Retail & Offering Criteria)

SKU-based / Shelf space-based / Offering-based

วัด “สัดส่วนสินค้า หรือเมนูที่เป็นอาหารจากพืช” ที่นำเสนอแก่ผู้บริโภค

เหมาะกับ : ซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านสะดวกซื้อ แพลตฟอร์มออนไลน์

#### ตัวอย่าง

- สินค้าโปรตีน 100 SKU → 30 SKU เป็นสินค้าจากพืช
- เมนูออนไลน์ 10 รายการ → 3 รายการ เป็นเมนูจากพืช

### 4. Healthy Plate / Siam Diet: ใช้หลักการ 2:1:1

(อ้างอิงตามแนวทางของกรมอนามัย)

โดยอาหารแต่ละจานที่จัดเสิร์ฟควรยึดหลักการดังนี้

- 2:1:1 = ผัก 2 ส่วน + ข้าว 1 ส่วน + โปรตีน 1 ส่วน
- ผักและผลไม้ อย่างน้อยครึ่งจาน เลือกให้หลากหลาย เพื่อเพิ่มใยอาหาร วิตามิน และสารต้านอนุมูลอิสระ
- ข้าว เลือกข้าวไม่ขัดสี ข้าวกล้อง ธัญพืชเต็มเมล็ด
- โปรตีน เน้นโปรตีนจากพืช ปลา ถั่ว เต้าหู้ ไข่ โดยลดเนื้อแดงและเนื้อแปรรูป



แนวทางนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับทุกองค์กรไม่ว่าจะเป็น ผู้ให้บริการอาหาร ผู้จัดซื้อ หรือผู้จำหน่ายสินค้า อาหาร โดยใช้เกณฑ์ใดเกณฑ์หนึ่ง หรือหลายเกณฑ์ร่วมกัน เป้าหมายสำคัญคือ เพิ่มการเข้าถึงอาหารจากพืชให้เป็นเรื่องง่าย สะดวก และเป็นทางเลือกปกติในสังคมไทย เพื่อร่วมกันขับเคลื่อนระบบอาหารที่ดีต่อสุขภาพ และเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน



# การสร้างเครือข่าย

## Plant-Rich Food System

ในวันที่ระบบอาหารโลกกำลังเปลี่ยน “โอกาส” ไม่ได้อยู่ที่ใครใหญ่กว่า แต่อยู่ที่ใครเชื่อมต่อได้ก่อน โครงการ Plant-Rich Food System จึงไม่ได้เป็นเพียงแนวคิด แต่คือ “เครือข่าย” ที่ออกแบบมาเพื่อให้ผู้ซื้อและผู้จำหน่ายได้มาเจอกันจริง สร้างดีมานด์และซัพพลายไปพร้อมกันอย่างมีทิศทาง

เราอยากเชิญชวนผู้เกี่ยวข้องในส่วนของ Plant-Rich Food System ทั้งในของผู้ผลิต ฟาร์มต่างๆ แปรนดัดสินค้าที่ใช้วัตถุดิบจากพืช ในส่วนร้านอาหาร ร้านค้า โรงแรม แคทเทอริง และอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ร่วมเป็น “Plant-Rich 30% Leader” ตั้งเป้าปรับเพิ่มสัดส่วนอาหารจากพืชในองค์กร และก้าวเข้าสู่เครือข่ายที่ขับเคลื่อนอนาคตอาหารไทยไปด้วยกัน

โดยจะสร้างกลุ่ม LINE OA เพื่อให้ผู้ที่สนใจเข้าร่วมจะได้รับทั้งองค์ความรู้ ข่าวสาร และกิจกรรมต่างๆ ที่จะช่วยต่อยอดธุรกิจ พร้อมกิจกรรมการเชื่อมโยง คู่ค้าใหม่ๆ อย่างต่อเนื่อง ขณะเดียวกัน โครงการยังทำงานเชิงนโยบายร่วมกับภาครัฐ เพื่อผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในระดับระบบ

ผู้ที่สนใจสามารถเข้าร่วมเครือข่าย

ได้เพียง Scan QR Code

หรือ <https://plantrichdiet.nxpo.or.th>



### สิทธิประโยชน์การเข้าร่วมเครือข่าย



- ข่าวสารข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับ Plant-Rich Food System
- ช่องทางในการพบปะสื่อสารระหว่างผู้ซื้อและผู้บริโภค
- เข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับ Plant-Rich Food System ที่ทาง สอวช. จัดขึ้น
- สิทธิประโยชน์อื่นๆ ในอนาคต



# ราตาตูย กับ แพลนทีริชชินิทเซล

## Ratatuille with Plant Rich Schintzel

Recipe created by: chef Bib Chachaya

ปริมาณที่ได้ : 2 ที่

### ส่วนผสม

#### ราตาตูย

หอมใหญ่ลึบ	75 กรัม
กระเทียมจีน ลึบ	5 กรัม
น้ำมันมะกอก คลาสสิก ลาเอสปาโนล่า	15 กรัม
พริกขี้หนูแดง (ประมาณ1/2ลูก) หั่นเต๋า	40 กรัม
พริกขี้หนูเหลือง (ประมาณ1/2ลูก) หั่นเต๋า	40 กรัม
ซูกินี หั่นเต๋าลึก	80 กรัม
มะเขือม่วงก้านดำ หั่นเต๋า	85 กรัม
ไทม์สด	2 ช่อ
เนื้อมะเขือเทศบด แบบกระป๋อง (Puree)	80 กรัม
น้ำสต็อก	6 กรัม
เกลือทะเล ปั่นละเอียด	3 กรัม
พริกไทยดำบดหยาบ	
น้ำตาล (optional)	8 กรัม
เคเปอร์	20 กรัม



#### แพลนทีริชชินิทเซล

มะเขือม่วงก้านดำ (ลูกขนาด150-170กรัม)	1 ลูก
แป้งอเนกประสงค์	30 กรัม
ไข่ไก่	2 ฟอง
เกล็ดขนมปัง	60 กรัม
เกลือทะเล ปั่นละเอียด	
พริกไทยดำบดหยาบ	
น้ำมันรำข้าว (สำหรับทอด)	200 กรัม
เกรทเต็ดพาร์เมซานชีส	10 กรัม
อิมพีเรียล (optional)	

ตกแต่ง ไทม์สด 2 ช่อ

### วิธีทำ

#### ราตาตูย

- 1 ผัด หอมใหญ่และกระเทียม กับ น้ำมันมะกอก ด้วยไฟอ่อน สเวทจนเริ่มสุกนึ่ม ตามด้วยพริกขี้หนู ทั้ง 2 สี ผัดต่อจนเริ่มสุก
- 2 เติมซูกินีหั่นเต๋าลงไป ผัดพอเริ่มสุก เติมมะเขือม่วง ไทม์สดแล้วตามด้วยเนื้อมะเขือเทศบด (Tomato Puree)
- 3 ผัดต่อเล็กน้อย เติมน้ำสต็อกปิดฝา ตั้งไฟอ่อนจนส่วนประกอบสุกนุ่ม ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย และ น้ำตาล เติมเคเปอร์

#### แพลนทีริชชินิทเซล

- 1 นำมะเขือม่วงมาผ่าครึ่งลูก แล้วหั่นให้เป็นเส้นๆ โดยส่วนซ้ายยังติดกันอยู่ แช่ในน้ำใส่เกลือเล็กน้อย
- 2 ตั้งน้ำมันใส่กระทะให้ร้อน นำมะเขือม่วงที่เตรียมไว้ มาโรยเกลือพริกไทย เกล้าแป้งอเนกประสงค์ (สามารถโรยชีสเพิ่มได้)
- 3 ตามด้วยซูปไข่และเกล็ดขนมปัง นำลงทอดที่ละข้าง ให้สุกกรอบและขึ้นสีพักให้สะเด็ดน้ำมัน

#### ตกแต่งและจัดเสิร์ฟ

- 1 ตักราตาตูยลงในจานฝั่งหนึ่ง แล้ว นำชินิทเซลวางพาดลงอีกฝั่งหนึ่ง
- 2 ตกแต่งด้วยไทม์สด

# ซूपฟักทอง กับกรุตองเมล็ดฟักทอง

## Pumpkin Soup with Pumpkin Seed Cruton

Recipe created by: chef Bib Chachaya

ปริมาณที่ได้ : 2 ที่

### ส่วนผสม

#### ซूपฟักทอง

น้ำมันมะกอก คลาสสิค ลาเอสปาโนล่า	15 กรัม
กระเทียมจีน สับ	10 กรัม
หอมใหญ่ สับ	50 กรัม
แครอท หั่นเต๋า	60 กรัม
คีนซ่ายฝรั่ง หั่นเต๋า	35 กรัม
เนื้อฟักทองญี่ปุ่น หั่นเต๋า ( 500 กรัม ก่อนตัดแต่ง)	285 กรัม
น้ำสต็อก	200 กรัม
เกลือป่น	
พริกไทยดำบดหยาบ	

#### ริคอตต้า พาร์เมซานครีม

ริคอตต้าชีส	30 กรัม
เกรทเต็ดพาร์เมซานชีส อิมพีเรียล	6 กรัม
นมสด	20 กรัม



#### จัดเสิร์ฟ

เมล็ดฟักทองอบสุก	30 กรัม
พาสเลย์สับ	
ปาปริก้าป่น	

### วิธีทำ

#### ซूपฟักทอง

- 1 ผัด หอมใหญ่และกระเทียม กับน้ำมันมะกอก ด้วยไฟอ่อน สเวทจนเริ่มสุกนุ่ม ตามด้วย แครอทและคีนซ่ายฝรั่ง ผัดจนเริ่มสุก
- 2 ใส่เนื้อฟักทองหั่นเต๋าลงไป ผัดต่อสักครู่ จนเริ่มนุ่ม เติมน้ำสต็อกแล้วเคี่ยวไฟอ่อน จนสุกนุ่มทั้งหมด
- 3 ปั่นส่วนผสมให้เนียนละเอียด ปรงรสด้วย เกลือ พริกไทย พักไว้

#### ริคอตต้า พาร์เมซานครีม

- 1 ผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ในภาชนะทนร้อน คนให้พอกระจายตัว แล้วน้ำเข้าไมโครเวฟ คนต่อจนเริ่มเหลว เล็กน้อย

#### จัดเสิร์ฟ

- 1 ตักซूपใส่จานซूप หยอด ริคอตต้า พาร์เมซานครีม ตรงกลาง
- 2 โรยหน้าด้วย เมล็ดฟักทองอบสุก ปาปริก้าป่นและ พาสเลย์สับ

# สลัดเต้าหู้คิโนญี่ปุ่น และน้ำสลัดงาคั่วญี่ปุ่น

## Kinu Tofu Salad served with Creamy Goma Dressing

Recipe created by: โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
ปริมาณที่ได้ : 2 ที่

### ส่วนผสม

#### ผักสลัด

เต้าหู้อ่อนคิโน	½ ก้อน
สาหร่ายวากาเมะ	70 กรัม
ต้นอ่อนทานตะวัน	20 กรัม
ผักกาดแก้ว	100 กรัม
ต้นหอม	10 กรัม

#### น้ำสลัด

โชยุ	100 มล.
น้ำมันรำข้าว	100 มล.
น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว	25 มล.
ชิงแก่ (คั้นเอาแต่น้ำ)	1 ชต.
น้ำตาลทราย	30 กรัม
งาขาวคั่ว	1 ชต.



### วิธีทำ

#### สลัด

- 1 ล้างผักให้สะอาด เติด และพักให้สะเด็ดน้ำ
- 2 นำปลาชิราสุไปต้ม พักไว้
- 3 นำสาหร่ายวากาเมะไปแช่ในน้ำสะอาด เมื่อสาหร่ายพองตัว ล้างน้ำให้สะอาด พักไว้
- 4 เต้าหู้อ่อนคิโน เทน้ำออก ตัดตามขนาดที่ต้องการ

#### น้ำสลัด

- 1 นำโชยุ น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว น้ำตาลทราย ชิงแก่ (คั้นแต่น้ำ) ตีส่วนผสมให้เข้ากัน หรือจมน้ำตาลทรายละลาย ค่อยๆใส่น้ำมันรำข้าวลงไป เมื่อเข้ากันแล้ว งามั่ว
- 2 นำผักจัดใส่จาน วางด้วยเต้าหู้คิโน สาหร่าย ปลาชิราสุ และน้ำสลัด ใส่ด้วย จัดเสิร์ฟ



สำนักงานสถาบันนโยบายการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์  
วิจัยและนวัตกรรมแห่งชาติ (สอวช.)

319 อาคารจัตุรัสจามจุรี ชั้น 14 ถนนพญาไท แขวงปทุมวัน เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330  
โทร. 02 109 5432 อีเมล : [info@nxpo.or.th](mailto:info@nxpo.or.th)