

บทที่ 3

เรื่องราวของร้านอาหาร

ประเภทอาหารตามกลุ่มเลือด อาหารมังสวิรัต และแมคโครไบโอติกส์

ในบทนี้จะเป็นการเล่าบรรยายถึงความเป็นมา บรรยากาศ และลักษณะอาหารที่จำหน่ายในร้านอาหารที่เป็นสนามในการทำวิจัยครั้งนี้ 3 แห่ง คือ ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัต และร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ เพื่อให้เห็นภาพรวมของแต่ละสถานที่ได้อย่างชัดเจน

ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด

ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดที่ผู้วิจัยเข้าไปเก็บข้อมูล เป็นร้านอาหารตามกลุ่มเลือดแห่งแรกในประเทศไทย ตั้งอยู่มุมหนึ่งบนชั้น 3 ของอาคารร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าชื่อดัง ริมถนนวิฑู ซึ่งเปิดให้บริการมาตั้งแต่พ.ศ. 2546 เจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด (เจ้าของเดียวกับร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า) อายุ 61 ปี เล่าถึงที่มาของร้านอาหารตามกลุ่มเลือดว่า

“ทำร้านอาหารเพื่อต้องการให้มีลูกค้าหมุนเวียนในร้าน (ร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า) ดีขึ้น เพราะคนไปซื้อป้างแล้วไม่มีที่กิน บางทีเขาก็อยู่ไม่นาน ฉะนั้นนี่ก็เป็นจุดประสงค์ของการค้า ที่เลือกอันนี้ (อาหารตามกลุ่มเลือด) เพราะว่าได้ผลกับตัวเอง จึงอยากให้ลูกค้ามีโอกาสได้ลองอาหารทางเลือกใหม่ ซึ่งอาจจะเหมาะกับสุขภาพของเขา เพราะผลลัพธ์ของมันน่าสนใจ” (เจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด, สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2550)

เธอเล่าต่อว่า ได้รู้จักอาหารตามกลุ่มเลือด จากการพูดคุยกันภายในกลุ่มเพื่อนร่วมสถาบัน โดยมีเพื่อนคนไทยที่แต่งงานมีครอบครัวอยู่ที่อเมริกา เป็นคนบอกเล่าถึงเรื่องของอาหารตามกลุ่มเลือดให้ฟัง

“เพื่อนคนไทย เขาแต่งงานแล้วไปอยู่อเมริกา เขาเพียงแค่เล่าให้ฟังถึงหนังสืออาหารตามกรุปเลือดคะ ว่าเดี๋ยวนี้มีทฤษฎีใหม่นะ ให้ลองหาหนังสือมาอ่าน แต่เขาก็ทานแบบของเขา เขาไม่ได้ทานกรุปเลือดหรอก ก็ฟังกันอยู่ตั้งหลายคน แต่ไม่มีใครสนใจเลย

มีเราคนเดียวที่เอาเลย คือสนใจเรื่องแบบนี้อยู่แล้ว ก็สั่งซื้อหนังสือเลย”
(เจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด, สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2550)

ในช่วงเวลานั้นเธอมีอาการปวดข้อเรื้อรัง หลังจากที่ต้องลองรับประทานอาหารตามแนวคิดชีวจิตอยู่ระยะหนึ่ง แล้วไม่ได้ผล เธอจึงหันมาลองรับประทานอาหารตามกลุ่มเลือดตามแนวทางจากหนังสือคู่มือการรับประทานอาหารตามกลุ่มที่เธอได้สั่งซื้อ

“ที่สนใจครั้งแรก คือ ชีวจิต...แต่ไม่รู้สักเห็นผลชัดเจน ช่วงนั้นยังปวดข้อ เราก็ไม่ได้ว่าเขานะ แต่ว่าลงเนื้อชอบลงยาโงะ เราชู้สึกว่าไม่เข้ากับเรา... ก็เลยลองมาทานอาหารตามกรุปเลือดประมาณ 1 ปี นี่ทานแบบเล่น ๆ จริง ๆ นะ ทานแบบไม่ได้เครียด เพราะทานตอนแรกเราเชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่งไง...แต่อาการปวดข้อก็หายจนทุกวันนี้ ก็ไม่ต้องทานยา” (เจ้าของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด, สัมภาษณ์, 24 ธันวาคม 2550)

หลังจากนั้นเธอจึงได้ใช้ชีวิตตามแนวคิดของอาหารตามกลุ่มเลือด ทั้งการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายมาโดยตลอดจนถึงปัจจุบัน

ส่วนการบริหารจัดการของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด เธอบอกว่า เป็นการบริหารจัดการอยู่ในรูปแบบบริษัท เช่นเดียวกับร้านจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า ซึ่งเป็นธุรกิจหลักของครอบครัว แต่ก็จะมีแยกการดูแลออกมาต่างหาก โดยเธอได้มอบหมายให้ลูกสาว เป็นผู้จัดการดูแลกิจการในส่วนของร้านอาหารตามกลุ่มเลือดที่มี 2 สาขา คือ สาขาแรก ถนนวิฑู และสาขา 2 ถนนลาดพร้าว

บรรยากาศภายในร้าน

จากการสอบถามเจ้าของร้านทำให้ทราบว่า ภายในร้านมีพื้นที่ในส่วนรับรองลูกค้าประมาณ 60 ตารางเมตร แต่ถ้าวรวมครัวด้วยก็ประมาณ 100 ตารางเมตร พื้นที่อาคารที่เหลือเป็นส่วนจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้าของทางร้าน) ทั้งทั้งอาคารติดเครื่องปรับอากาศ และมีลิฟต์แก้วให้บริการลูกค้า ลักษณะการจัดร้านดูสะอาดสะอ้าน เน้นความเรียบง่าย ทันสมัย บริเวณหน้าร้านมีม้านั่งยาวสำหรับให้ลูกค้านั่งรอคิวในช่วงที่มีลูกค้ามาก และมีแท่นวางเมนูให้ลูกค้าเปิดดูก่อนที่จะตัดสินใจเข้ามารับประทาน ในช่วงที่ผู้วิจัยแวะเวียนไปสังเกตอย่างมีส่วนร่วม เมื่อเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2552 เป็นช่วงที่ใช้หัตถ์สายพันธุ์ใหม่ 2009 กำลังระบาดทางร้านได้มีจัดเตรียมเจลล้างมือขวดใหญ่ไว้ให้บริการลูกค้าด้วย



ภาพที่ 2 บรรยากาศในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ในช่วงกลางวัน (วันจันทร์-ศุกร์)



ภาพที่ 3 บรรยากาศในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ในช่วงกลางวัน (วันเสาร์-อาทิตย์)

เมื่อเข้าไปส่วนพื้นที่ของร้าน จะเห็นว่าทางด้านขวามือมีเคาน์เตอร์ขนาดใหญ่ แบ่งหน้าที่การใช้งานออกเป็น 2 ส่วน คือ ส่วนด้านในเป็นที่สำหรับจัดเตรียมเครื่องดื่ม ประเภท ชา กาแฟ และอุ่นอาหารว่างหรือขนมด้วยเตาไมโครเวฟ ส่วนด้านนอกเป็นพื้นที่สำหรับวางสินค้า พวก ขนมเบเกอรี่ตามกลุ่มเลือด เช่น เค้ก แอแคลร์ ขนมปังแป้งสเปลท์ (Spelt flour) คุกกี้ ของขบเคี้ยว วัตถุดิบบางชนิด เช่น ข้าวกล้อง แป้งสเปลท์ น้ำมันรำข้าว เป็นต้น และมีหนังสือคู่มือ การกินและการใช้ชีวิตตามกลุ่มเลือด ฉบับภาษาอังกฤษ ให้ลูกค้าที่สนใจแนวคิดนี้ได้ซื้อติดไม้ติดมือกลับไปด้วย และมีส่วนของห้องครัว ซึ่งเป็นครัวแบบปิดอยู่ด้านหลังเคาน์เตอร์



อีกด้านหนึ่งของร้านติดกระจกใสสูงจากพื้นจรดเพดานแทนฝาผนัง ช่วยให้บรรยากาศร้านดูสว่าง ผ่อนคลาย ไม่อึดอัด โต๊ะที่นั่งรับประทานอาหารสำหรับลูกค้า มีจำนวนประมาณ 30 โต๊ะ หนึ่งโต๊ะนั่งได้ตั้งแต่ 2-3-4 ที่นั่ง รวมแล้วราว 60-70 ที่นั่ง ได้ถูกจัดแยกเป็นสัดส่วนหลากหลายสไตล์ ดูทันสมัยเข้าชุดกัน และสังเกตเห็นว่าหลายโต๊ะมีโซฟาให้เลือกนั่งด้วย ส่วนเก้าอี้ทุกตัวก็มีพนักพิง ทุกโต๊ะจะจัดวางจาน ช้อน-ส้อมสแตนเลสสตีล และกระดาษทิชชูเตรียมไว้บนกระดาขรองจาน (ที่มีข้อความเกร็ดความรู้เบื้องต้นเล็ก ๆ น้อย ๆ เกี่ยวกับอาหารที่เหมาะสมกับคนแต่ละกลุ่มเลือด) ภาชนะที่ทางร้านใช้ทั้งจาน-ชาม และถ้วยชุป ทุกชิ้นเป็นกระเบื้องสีขาวปราศจากลวดลาย แต่ถ้วยใส่ขนมหวานบางชนิดเป็นแก้วมีลวดลายสวยงาม ส่วนแก้วน้ำเป็นแก้วใสทรงสูงเรียบ ๆ ทางร้านเน้นความเป็นส่วนตัวของลูกค้า ดังนั้นลูกค้าจึงไม่ต้องนั่งร่วมโต๊ะกับลูกค้ารายอื่นที่ไม่ได้มาด้วยกัน



ภาพที่ 4 ลักษณะการจัดโต๊ะที่นั่งภายในร้านอาหารตามกลุ่มเลือด

ชุดความรู้ “การกินอาหารตามกลุ่มเลือด”

ในร้านอาหารตามกลุ่มเลือดแห่งนี้ได้ยึดหลักชุดความรู้ “การกินอาหารตามกลุ่มเลือด” จาก หนังสือ “Eat Right for Your Type” ของ Dr.Peter J.D’ Adamo ซึ่งเป็นแพทย์ธรรมชาติบำบัดจากสหรัฐอเมริกา โดยมีหลักการที่เชื่อว่า กลุ่มเลือดแต่ละกลุ่ม (โอ เอ บี และเอบี) มีสารเคมีในเลือดต่างกัน และมี Antigen เป็นตัวกระตุ้นการสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ซึ่งอาหารทุกชนิดล้วนมีโปรตีนที่เรียกกันว่า เลคติน เป็นอนุมูลอิสระมีคุณสมบัติเหนียวและจับติดเลือด ถ้ากินอาหารที่ไม่เหมาะกับเลือด เลคตินจากอาหารจะเข้าไปรบกวนการทำงานของระบบย่อย

อาหาร การสร้างอินซูลิน การเผาผลาญอาหาร และความสมดุลของฮอร์โมน ดังนั้นจึงควรเลือกรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับกลุ่มเลือด เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมดุล มีสุขภาพที่ดีและช่วยในเรื่องของการควบคุมน้ำหนัก (วิธรา สุธิโสภณ, 2549; ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติ สภากาชาดไทย, ม.ป.ป.) ส่วนรายละเอียดของการรับประทานอาหารสำหรับแต่ละกลุ่มเลือดได้มีการกล่าวไว้แล้วในบทที่ 2

ลักษณะของอาหารที่จำหน่าย

อาหารตามกลุ่มเลือดที่จำหน่ายในร้าน เป็นสูตรอาหารที่เจ้าของร้านได้ประยุกต์ขึ้นมาเอง ซึ่งมีทั้งอาหารไทย อาหารตะวันตก เช่น พวกลูกเต้าทอด สลัด ฯลฯ และอาหารฟิวชั่น สารพัดเมนูให้เลือก อาหารส่วนใหญ่จะเป็นอาหารจานเดียว จัดมาในปริมาณพออิ่ม ในเมนูอาหารของทางร้านจะมีภาพประกอบอาหารบางรายการที่จัดจานอย่างสวยงาม พร้อมมีบอกกลุ่มเลือดที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละรายการกำกับไว้ด้วย สำหรับเมนูอาหารของร้านแบ่งออกเป็น 5 ส่วนดังต่อไปนี้

1	ส้มตำแครอทและผลไม้ / Carrot and fruit salad	O, A, B, AB	75.-
2	ยำทูน่า / Yum Tuna (Spicy Tuna salad)	O, B	110.-
3	เนื้อเทนเดอร์ลอยย่างจิ้มแจ่ว (สันใน) Grilled tenderloin with spicy dip	*	100.-
4	หมูย่างจิ้มแจ่ว Grilled pork with spicy dip	B, AB	75.-
5	โครเกต์มันฝรั่ง พายูซาน และเชดดาร์ชีส Potato croquette, parmesan & cheddar cheese	O, A	75.-
6	โครเกต์ฟักทอง มอสซาเรลล่า และเฟต้าชีส Pumpkin croquette, mozzarella & feta cheese	O, A, B, AB	60.-
7	ขนมกุยช่ายข้าวกล้องหอมมะลิ Chive stuffed brown rice dumpling		

*: เมนูสำหรับทานตั้งโต๊ะในร้านเท่านั้น กรุณาติดต่อ
ราคาดังกล่าวไม่รวมภาษี
Prices exclude VAT

ภาพที่ 5 ส่วนหนึ่งในเมนูอาหารของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด

Appetizer พวกลูกเต้าทอด (เรียกน้ำย่อย) เช่น ขนมกุยช่ายข้าวกล้องหอมมะลิ บัณเฑาะว์ ปลา ส้มตำแครอทและผลไม้ ส้มตำส้มซ่า เป็นต้น ทั้งหมดนี้สำหรับคนทุกกลุ่มเลือด ส่วนเนื้อเทนเดอร์ลอย (สันใน) ย่างจิ้มแจ่วกับข้าวเหนียวข้าวกล้อง สำหรับคนกลุ่มเลือด บีและเอบี เป็นต้น

Daily menu เป็นอาหารที่มีขายทุกวันขึ้นพื้น เช่น ข้าวทรงเครื่องอันตามัน (ข้าวกลิ้งคลุกกับเครื่องแกงบักชีได้ผักสมุนไพรนานาชนิด เช่น เม็ดกะทิน ถั่วฝักยาว มะพร้าวคั่ว และปลาโอย่าง) มีให้เลือกระหว่างส่วนผสมถั่วอก สำหรับคนกลุ่มเลือดโอและเอ หรือกะหล่ำปลี สำหรับกลุ่มเลือดบีและเอ ถ้าเป็นมังสวิรัตินี้จะไม่ใส่ปลาและเพิ่มผัก ข้าวย่ำสมุนไพรแบบสงขลา (น้ำบูดูปรุงรสด้วยสมุนไพรนานาชนิด) มีให้เลือกส่วนผสมระหว่างถั่วอกกับกะหล่ำปลีอีกเช่นกัน กว๊ายเตี้ยวบกเส้นใหญ่ข้าวกลิ้งเนื้อปลาสด ส่วนผสมอัลมอนต์คั่วกรอบ-สำหรับคนกลุ่มเลือดโอและบี ส่วนผสมถั่วลิสงคั่วกรอบ สำหรับคนกลุ่มเลือดเอและเอบี สลัดทูน่า สำหรับคนทุกกลุ่มเลือด ชุปเนื้อ พร้อมขนมปังสเปคท์และเนยสด สำหรับกลุ่มเลือดโอและบี กระต่ายอบไวน์แดง สำหรับคนกลุ่มเลือดโอ บีและเอบี และแกะอบปอแอล พร้อมเส้นเฟตตูชินาสเปคท์กับผักอบ สำหรับคนกลุ่มเลือดโอ บีและเอบี เป็นต้น

Special Menu by Day อาหารพิเศษประจำวันที่มีเพียงแค่สัปดาห์ละ1-2 ครั้ง เป็นอาหารจานเดียวหรืออาหารที่จัดเป็นชุดสำหรับหนึ่งคน ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างอาหารเพียงบางรายการของแต่ละวัน เฉพาะที่เหมาะสมกับทุกกลุ่มเลือด เช่น

วันจันทร์-ข้าวผัดปลาสดทอดกะเพรากรอบกับทูน่า ข้าวหมกไก่กังว ซอสสะระแหน่ พร้อมชุบผัก

วันอังคาร-แกงป่าลูกชิ้นปลาราย-ข้าวกลิ้งหอมมะลิหรือขนมจีนข้าวกลิ้ง สำหรับมังสวิรัตินี้ ไม่ใส่ลูกชิ้นปลารายและเพิ่มผัก ข้าวหน้าไก่กังวใส่ไข่ดาวและกุ้งเชียงปลา

วันพุธ-ขนมจีนข้าวกลิ้งน้ำยาปลาซารติน้ำมันถั่วเหลือง-ข้าวหมกปลาคี๊ด (ปลาทะกูลเดียวกับปลาหิมะ) กับซอสสะระแหน่ พร้อมชุบผัก

วันพฤหัสบดี-แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลาราย น้ำมันถั่วเหลือง พร้อมชุบผัก

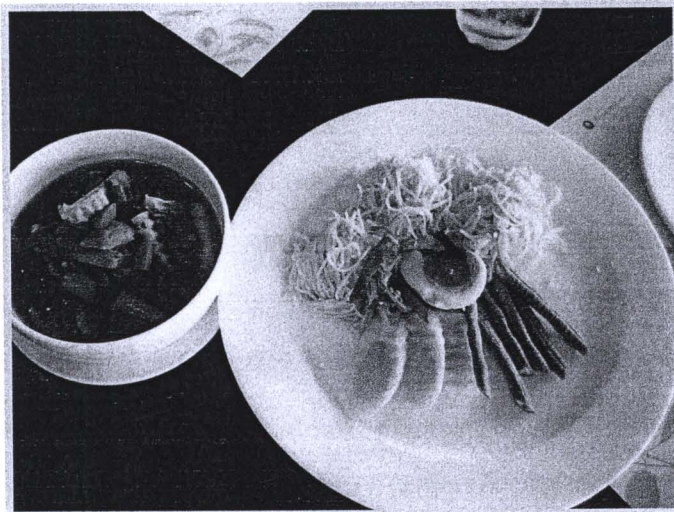
วันศุกร์-ข้าวผัดน้ำพริกปลาทอด พร้อมชุบผัก พืชแอนดริฟ (ปลาคี๊ดชุบ แป้งสเปคท์ทอด) พร้อมสลัดผักสด-ขนมปังสเปคท์เนยหรือน้ำมันมะกอก และมีเครื่องเคียงเป็น เฟรนช์ฟรายส์ทำจากมันฝรั่ง สำหรับกลุ่มเลือดบีและเอบี หรือ ทำจากฟักทอง สำหรับเลือดกลุ่มโอและเอ

วันเสาร์-ผัดเส้นหมี่ข้าวกลิ้งรสแซ่บใส่ไก่กังว-เห็ดเป่าฮื้อ และยอดมะพร้าว แกงเหลืองปลาคี๊ดสับปะรดกับข้าวกลิ้งและไข่เจียวโหระพา

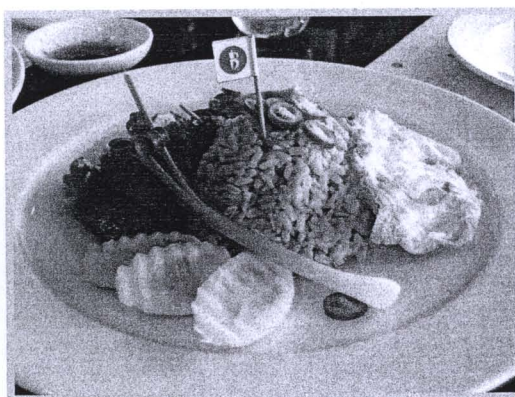
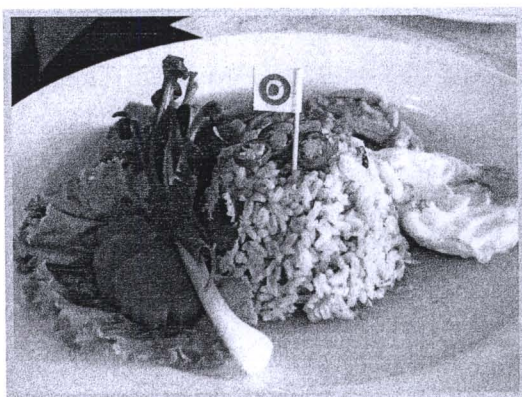
วันอาทิตย์-เส้นหมี่ข้าวกลิ้งเห็ดย่างเวียดนาม (มังสวิรัตินี้)

สำหรับผู้ที่ต้องการรับประทานมังสวิรัตินี้ก็มีอาหารมังสวิรัติตามกลุ่มเลือด ประมาณ 5 รายการ เช่น กว๊ายเตี้ยวบกเส้นใหญ่ข้าวกลิ้งใส่เต้าหู้ทอด เห็ดภูฐาน เห็ดฟางและ

โปรตีนเกษตร กว๊ายเตี๋ย ข้าวกล้อง ราดหน้า ยอดคะน้า ใส่เห็ดภูฐาน เห็ดเข็มทอง และเห็ดฟาง เป็นต้น แต่ถ้าเป็นช่วงเทศกาลกินเจก็จะมีอาหารเจ ตามกลุ่มเลือด ประมาณ 10 รายการ

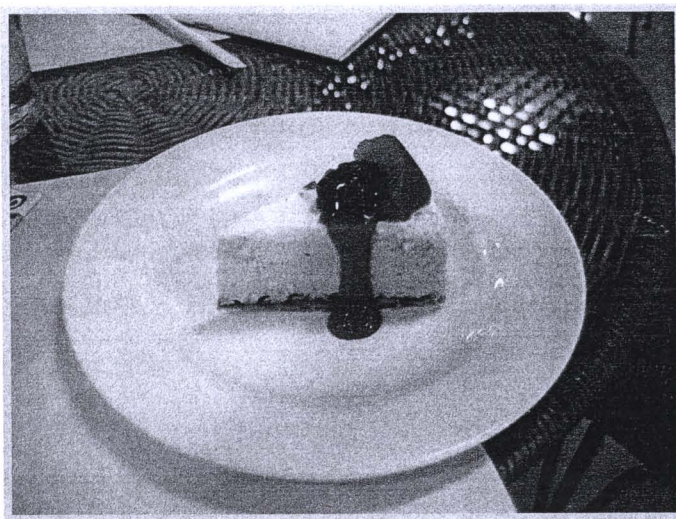


ภาพที่ 6 หนึ่งในอาหารของร้านอาหารตามกลุ่มเลือด
(แกงป่า (มังสวิวัติ)-ขนมจีนข้าวกล้อง)



ภาพที่ 7-8 ข้าวหน้าไก่ทรงใสไข่ดาวและกุ้งเชียงปลา
(เปรียบเทียบให้เห็นความแตกต่างระหว่างกลุ่มเลือดบีและโอ)

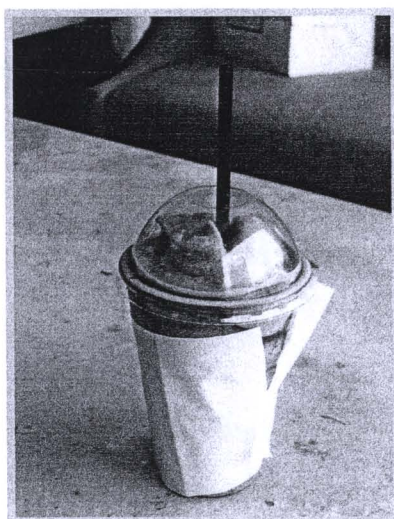
Desserts ของหวาน มีทั้งแบบไทย ๆ เช่น ลูกตาลลอยแก้ว สลอลอยแก้ว มันต้มนึ่ง และเบเกอรี่ที่ทำจากแป้งสเปคท์แทนแป้งสาลี เช่น เค้กมะตูม เค้กลูกพรุน เค้กอินทผาลัม พร้อมซอสคาราเมลและวิปครีม ลิ้นดีชีสเค้ก ฯลฯ



ภาพที่ 9 ลินดีชีสเค้ก

เครื่องดื่ม นอกจากน้ำเปล่าแล้วยังมีชาสมุนไพร กาแฟ น้ำผลไม้คั้นแยกกาก และน้ำผักปั่นที่เติม Booster (สารเสริมค่าทางอาหาร) อย่าง เมล็ดเฟลิกซ์ โปรตีนถั่วเหลือง (Soy protein) และ Fructo-oligosaccharides ลงไปด้วย แต่จะไม่มีน้ำตาลและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำหน่าย

นอกจากนี้ ทางร้านยังมีขายไอศกรีมและน้ำผลไม้ปั่นตามกลุ่มเลือดด้วย บนชั้น 4 ในอาคารเดียวกัน ซึ่งไอศกรีมบางชนิดจะเป็นสูตร Sugar free (ใช้สารให้ความหวานแทนน้ำตาล) เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและเป็นโรคเบาหวาน)



ภาพที่ 10 น้ำผลไม้ปั่น สำหรับกลุ่มเลือดเอ

(Twin Purple ประกอบด้วยบลูเบอร์รี่-องุ่น-สับปะรด และโปรตีนถั่วเหลือง)

เมื่อพลิกไปที่ด้านหลังเมนูอาหารจะเห็นข้อความที่บอกถึง สรรพคุณของอาหาร ตามกลุ่มเลือดว่า เป็นอาหารที่ดีต่อการย่อยอาหารและควบคุมน้ำหนัก ไม่ใส่ผงชูรส ทั้งยังใช้ วัตถุดิบและหลักในการปรุงอาหาร เช่น ใช้น้ำมันมะกอก น้ำมันรำข้าว ผักปลอดสารพิษ ใช้นมถั่วเหลืองและน้ำมันมะกอก แทนกะทิ ข้าวก็เป็นข้าวกล้องหอมมะลิทั้งข้าวสวยและ ข้าวเหนียว ส่วนเส้นก๋วยเตี๋ยวและเส้นขนมจีน ทำจากข้าวกล้อง และเส้นพาสต้าต่าง ๆ ทำจาก แป้งสเปคท์ เป็นเส้น Homemade ที่ทำร้านทำเอง

ส่วนราคาอาหารเริ่มตั้งแต่ 45-390 บาท อาหารว่างราคาเริ่มที่ 65 บาทขึ้นไป อาหารจานหลักและอาหารประจำวันราคาตั้งแต่ 80-390 บาท และของหวานหวาน-เครื่องดื่ม ราคาตั้งแต่ 38-100 กว่าบาท (ราคาอาหารทุกรายการรวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7% แล้ว)

สำหรับรสชาติอาหารทุกชนิดมีรสไม่จัดนัก ถ้าเทียบกับอาหารตามร้านอาหารทั่วไปแล้วนับว่ารสชาติค่อนข้างอ่อน โดยเฉพาะอาหารไทยจะคงรสชาติพื้นฐานของอาหารไว้ แต่จะลดทอนความจัดลงไปค่อนข้างมาก ส่วนขนมหวานและเครื่องดื่มที่มีรสหวาน ก็มีรสชาติ หวานน้อย

การบริการ

ที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือดจะมีพนักงานของร้าน สวมเครื่องแบบดูทะมัดทะแมง สะอาดสะอ้าน คอยให้บริการลูกค้าถึงโต๊ะ ทั้งรับรายการอาหารตามที่ลูกค้าสั่ง เสิร์ฟอาหาร รับชำระเงินค่าอาหาร และให้ข้อมูลเกี่ยวกับอาหารตามกลุ่มเลือดที่มีอยู่ในเมนูแก่ลูกค้าใหม่ เมื่อลูกค้าสั่งอาหารพนักงานจะถาม กลุ่มเลือดของลูกค้า เพื่อจัดอาหารให้ตรงกับกลุ่มเลือด ผู้วิจัย สังเกตเห็นว่าลูกค้าส่วนใหญ่ โดยเฉพาะผู้ให้ข้อมูลสำคัญมักจะเลือกสั่งอาหารที่ตรงกับกลุ่มเลือด ของตนเอง ซึ่งพนักงานของร้านส่วนใหญ่ก็จะค่อนข้างให้ความเอาใจใส่กับลูกค้า โดยจะจำ กลุ่มเลือดและอาหารจานโปรดของลูกค้าประจำได้ โดยไม่ต้องถามทุกครั้งเมื่อลูกค้าสั่งอาหาร

นอกจากนี้ ทางร้านยังมีชั้นหนังสือเกี่ยวกับสุขภาพและอาหารตามกลุ่มเลือด ให้บริการลูกค้าและบุคคลทั่วไปมาอ่านฟรีได้ตลอดทั้งวัน ยกเว้นช่วงเวลา 11.00-14.00 น. และ ในส่วนด้านหลังอาคารมีห้องน้ำสะอาด และมีอาคารจอดรถให้บริการด้วย

กิจกรรม

ในส่วนจำหน่ายเครื่องใช้ไฟฟ้า บริเวณชั้นล่างของอาคาร จะมีการสาธิตการทำอาหารและขนมต่าง ๆ ทั้งเบเกอรี่บางชนิดที่มีจำหน่ายในร้านอาหารตามกลุ่มเลือดด้วยเครื่องใช้ไฟฟ้าที่ทางร้านจำหน่าย ให้ลูกค้าได้เข้าร่วมได้ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย แต่จะรับผู้เข้าร่วมชมการสาธิตครั้งละจำกัดขึ้นอยู่กับแต่ละกิจกรรม

ร้านอาหารมังสวิวัติ

สนามการวิจัยแห่งต่อมาเป็นร้านอาหารมังสวิวัติเก่าแก่ ย่านจตุจักร ซึ่งเป็นหนึ่งในเครือข่ายของชุมชนทางศาสนา ที่มีจุดเด่นในเรื่องการใช้ชีวิตสมถะและรับประทานอาหารมังสวิวัติเป็นวิถีชีวิต ส่วนความเป็นมาของร้านเริ่มมาจากการเป็นมูลนิธิ เมื่อปีพ.ศ. 2525 ต่อมาพ.ศ. 2526 ได้เปลี่ยนจากมูลนิธิมาเป็นชมรม เปิดชมรมครั้งแรกในงานวิสาขบูชา ที่สวนลุมพินี หลังจากนั้น พ.ศ. 2529 จึงได้ย้ายร้านมาอยู่ที่ด้านหลังสวนจตุจักร (จันทนา, 2533 อ้างใน เฉลิม ศรีภรณ์, ม.ป.ป.: 155) และล่าสุดก็ได้มีย้ายร้านมาตั้งอยู่ในซอยฝั่งตรงข้ามตลาดอ.ต.ก. แต่ก่อนหน้านี้ได้มีการย้ายร้านจากสถานที่ดั้งเดิมไปอยู่เพิงสังกะสีชั่วคราว สำหรับการย้ายร้านครั้งล่าสุดนี้ อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิวัติแห่งนี้ เล่าว่า

“ย้ายมาตั้ง 5-6 ปี แล้ว เพราะช่วงนั้นเขาไล่ที่ไป จากตรงโน้นที่เขาทำรถไฟฟ้าใต้ดิน ตอนนั้นต้องย้ายออกหมดเลย แล้วเขาก็ปลูกเป็นเพิงให้เราอยู่ ลูกค้าก็ไม่เยอะเพราะสถานที่มันไม่อำนวย มันเป็นเพิง ร้อน มันเหมือนเขมรอพยพ ไม่ดูสะอาดสะอ้านอย่างนี้ แล้วเขาก็มาสร้างตรงนี้ให้ไป พอตรงนี้สร้างเสร็จก็ย้ายมาจากเพิง ตอนเป็นเพิงมันก็ไม่น่ารื่นรมย์เท่าไร พอมาตรงนี้มันก็ดี คนก็เลยเยอะขึ้น เป็นพื้นที่เช่าพื้นที่ของการรถไฟฯ (การรถไฟแห่งประเทศไทย) มีการต่อสัญญาเช่าทุก 3 ปี” (อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิวัติ 1, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2551)

ด้านการบริหารจัดการ ใช้หลักบุญนิยม ไม่หวังผลกำไร มีจุดมุ่งหมายต้องการให้ทุกคนได้มีโอกาสรับประทานอาหารมังสวิวัติที่มีคุณภาพในราคาไม่แพง แต่สำหรับส่วนของร้านอาหารจะมีผู้ผลิตขอประจำร้านและผู้ที่มาช่วยเหลืองานภายในร้านมาช่วยกันดูแล ซึ่งทุกคนเป็นอาสาสมัครมาช่วยงานด้วยความสมัครใจ โดยไม่มีค่าตอบแทน ต่างคนต่างต้องดูแลตัวเอง บางคนสามารถอยู่ได้ด้วยเงินออม อย่างเช่นกรณีของผู้รับผิดชอบประจำร้านคนปัจจุบันที่ทำงานและสะสมเงินออม

มาตลอดช่วงชีวิต จนคิดว่าตนเองมีเงินออมเพียงพอแล้ว ก็เลยอาสามารับช่วงดูแลร้านแทน ผู้รับผิดชอบประจำร้านคนเก่า (ที่ป่วย) โดยไม่มีผู้ใดแต่งตั้ง อาสาสมัครทุกคนสามารถมาช่วยงานที่ร้านได้ตามวันและเวลาที่ตนเองสะดวก แต่อย่างไรก็ตาม ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า อาสาสมัครที่มาช่วยงานภายในร้านเป็นประจำมีแต่เพียงคนเก่าแก่ไม่กี่คนเท่านั้น และอาสาสมัครของที่นี่ทุกคน รับประทานมังสวิรัตินี้เป็นวิถีชีวิต อาสาสมัครที่มาช่วยงานจะมีหน้าที่รับแลกรับของ ช่วยขายของในร้านของแห้ง มุมจำหน่ายสื่อ และดูแลร้านย่อยที่มาเช่าพื้นที่ นอกเหนือจากนี้ อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิรัตินี้คนหนึ่ง ชี้แจงว่า “ผู้รับผิดชอบที่ดูแลอยู่ตรงนี้ก็รับผิดชอบดูแลไป แต่ก็มีที่ปรึกษาเวลาประชุมเวลาอะไรกันก็มีสมณะ คือ พระของเรามาช่วยดูแล” (อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิวัติ 2, สัมภาษณ์, 15 พฤษภาคม 2552) ส่วนร้านค้าย่อยที่มาเช่าพื้นที่จำหน่ายอาหาร ต้องได้รับการคัดเลือกภายใต้กฎเกณฑ์และนโยบายของร้าน และต้องจ่ายค่าเช่าพื้นที่เป็นรายสัปดาห์

“ร้านค้าที่เช่าบูธจะต้องจ่ายเป็นเปอร์เซ็นต์ เพราะเราต้องจ้างคนช่วยล้างจาน ส่วนกลางเป็นคนรับผิดชอบเขาจะจ่ายทั้งหมดของร้าน แล้วก็หักร้านย่อย 17% ต่อสัปดาห์” (อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิวัติ 2, สัมภาษณ์, 15 พฤษภาคม 2552)

นอกจากนี้ ทางร้านยังมีกฎระเบียบห้ามทุกคนนำเนื้อสัตว์เข้ามารับประทานในร้านเด็ดขาด ทั้งอาสาสมัคร เจ้าของร้านค้าย่อย และคนงานในร้านทุกคนต้องรับประทานมังสวิวัติ โดยเฉพาะเจ้าของร้านค้าย่อยต้องรับประทานอาหารมังสวิวัติเป็นวิถีชีวิต ส่วนลูกจ้างภายในร้านค้าย่อยเวลาที่มาทำงานในร้านก็ต้องรับประทานอาหารมังสวิวัติทุกคน แต่ถ้านอกร้านไม่บังคับ

บรรยากาศภายในร้าน

ภายในร้านมีลักษณะเป็นอาคารพาณิชย์ชั้นเดียว จำนวน 12 คูหาเจาะทะลุถึงกันทั้งหมดเป็นแนวยาว มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 144 ตารางเมตร ซึ่งทางร้านจัดสรรพื้นที่ออกเป็น 2 ส่วน คือ “ส่วนจำหน่ายอาหารปรุงสำเร็จ” และส่วนที่จำหน่ายวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารมังสวิวัติที่อาสาสมัครเรียกกันว่า “ร้านของแห้ง”

ส่วนจำหน่ายอาหารปรุงสำเร็จ บรรยากาศคล้ายกับโรงอาหารในสถานศึกษา ไม่ได้มีการตกแต่งมากนัก เน้นเพียงความสะดวกสบาย อากาศถ่ายเทดี ด้วยตัวอาคารมีเพดานสูง พื้นที่เปิดโล่งตลอดแนวด้านหน้าและด้านข้างของตึก ปรับอากาศคลายร้อนด้วย

พัฒลมหมนบนเพดานหลายเครื่อง ส่วนของที่นั่งรับประทานอาหารสำหรับลูกค้า จัดโต๊ะเป็นแถวยาวจำนวน 2 แถว ซึ่งทางร้านได้นำโต๊ะรูปทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าขาเหล็ก 2 ตัวมาวางต่อกันเช่นเดียวกับโรงอาหารทั่วไป ส่วนที่นั่งเป็นเก้าอี้พลาสติกหลากสีที่ไม่มีเบาะและพนักพิง โต๊ะแถวหนึ่งนั่งได้ประมาณ 8 คน ทั้งร้านจุลูกค้าเต็มที่ได้ครั้งละกว่า 60 คน แต่ทั้งนี้ลูกค้าจะต้องนั่งร่วมโต๊ะกับลูกค้าที่ไม่ได้มาด้วยกันรายอื่นด้วย ภาชนะที่ใช้ก็เหมือนตามโรงอาหารทั่วไป คือ ช้อน-ส้อม เป็นอะลูมิเนียม ตะเกียบไม้ จาน-ชามพลาสติกเมลามีนธรรมดาหลากสี ปรากฏจากลวดลาย แต่ทางร้านก็ได้คำนึงถึงสุขอนามัยของลูกค้า ด้วยการเตรียมหม้อน้ำร้อนไว้ให้ลูกค้าลวกช้อน-ส้อม และตะเกียบก่อนนำมาใช้

อีกด้านหนึ่งของอาคารมีร้านอาหารหลายร้านย่อยตั้งเรียงรายเป็นแนวยาวเต็มพื้นที่ ซึ่งนับได้ทั้งหมด 21 ร้าน ประกอบไปด้วยร้านอาหารคว หวาน อาหารว่าง และเครื่องดื่ม จำพวกน้ำธัญพืชและน้ำสมุนไพรนานาชนิด แต่ละร้านต่างเจ้าของและจำหน่ายอาหารแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่แล้วแทบทุกร้านจะจำหน่ายอาหารมากกว่าหนึ่งชนิด มีให้ผู้บริโภคเลือกซื้อกันอย่างละลานตา



ภาพที่ 11 บรรยากาศภายในร้านอาหารมังสวิรัต



ภาพที่ 12 บรรยากาศภายในร้านอาหารมังสวิรัต 2



ภาพที่ 13 ตู้จำหน่ายอาหารของหนึ่งในร้านย่อย

ส่วนร้านของแห้ง การจัดร้านเหมือนซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป แต่ไม่ติดเครื่องปรับอากาศและจำหน่ายแต่วัตถุดิบที่เป็นของแห้งเท่านั้น เช่น ข้าวสาร น้ำตาล น้ำมันพืช ธัญพืชต่าง ๆ เช่น ถั่วเหลือง ลูกเดือย งาขาว งาดำ ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีขนมขบเคี้ยวที่ปรุงจากธัญพืชและของใช้อย่าง ตะเกียบไม้ ตระกร้าสานใบย้อม กระเป๋าทูน่า ข้าวของเครื่องใช้ สิ่งละอันพันละน้อยอื่น ๆ และผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติฝีมือชาวบ้านที่มีผู้นำมาฝากขาย ลูกค้าที่มาซื้อสินค้าต้องนำถุงผ้าหรือถุงมาใส่ของเอง เพราะทางร้านไม่มีบริการใส่ถุงให้ ทั้งยังไม่สนับสนุนให้ใช้ถุงพลาสติก นอกเสียจากว่ามีลูกค้าบางท่านนำถุงพลาสติกหรือถุงกระดาษที่ใช้แล้วแต่ยังมีสภาพดีมามอบให้กับทางร้านเพื่อบรรจุของให้กับลูกค้าคนอื่น ซึ่งก็มีปริมาณจำกัด แต่ทางร้านจะมี

จุดให้บริการรถเข็นแบบในซูเปอร์มาร์เกตให้ลูกค้าใช้ใส่ของที่ซื้อแล้วขึ้นไปเก็บที่รถ แต่เมื่อใช้เสร็จแล้วต้องนำรถเข็นมาคืนที่เดิม



ภาพที่ 14 บรรยากาศหน้าร้านของแห่ง

ชุดความรู้ “การรับประทานอาหารมังสวิริติ”

สำหรับร้านอาหารมังสวิริติแห่งนี้มีชุดความรู้เกี่ยวกับการรับประทานอาหารมังสวิริติ ที่เชื่อว่าการรับประทานมังสวิริตินอกจากจะเป็นการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์เพื่อนร่วมโลก ที่จะช่วยพัฒนาจิตวิญญาณให้สะอาดแล้ว ยังช่วยทำให้มีสุขภาพดีขึ้นด้วย เพราะผักเป็นอาหารที่มีสรรพคุณเป็นยา มีประโยชน์ช่วยในเรื่องของระบบขับถ่ายและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์ และคณะ, 2550: 128; ครั้วมังสวิริติ, 2545) นอกจากนี้ การรับประทานผักมากเพียงพอในแต่ละวันจะเป็นปัจจัยที่ช่วยทำให้มีอายุยืนยาวได้ ดังคำกล่าวที่ว่า

“ถ้าคุณเป็นคนหนึ่งที่รักชีวิต อยากมีสุขภาพดี เริ่มกินผักเสียตั้งแต่วันนี้ กินให้เพียงพอ ให้ได้กากใยอาหาร ไม่ต่ำกว่า 30 กรัมต่อวัน เพื่อช่วยระบบขับถ่าย เพื่อยืดชีวิตเรา” (ครั้วมังสวิริติ, 2545)

เห็นได้ว่า การรับประทานอาหารมังสวิริตินั้นมีประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ

ลักษณะของอาหารที่จำหน่าย

เนื่องจากชุมชนทางศาสนาของร้านนี้เป็นมังสวิรัตแบบดัดแปลง แต่ไม่รับประทานไข่ อาหารที่จำหน่ายในร้านนี้จึงไม่มีส่วนประกอบของไข่ แต่กระนั้นก็ไม่มีการจำหน่ายด้วย ซึ่งอาสาสมัครของร้านบอกว่า “พวกเราจะไม่ทานไข่เลย เพราะไข่เป็นลูกของสัตว์ เราเป็นมังสวัตินมนทานได้ แต่พวกเราไม่ค่อยทาน...นมมีโทษมากกว่าคุณ คนในชุมชน...ก็จะมีทานนมบ้าง แต่ที่นี่ก็ไม่มีนมขาย” (อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิรัต 2, สัมภาษณ์, 15 พฤษภาคม 2552) ส่วนน้ำอัดลมและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ก็ไม่มีขายเพราะทางร้านไม่ส่งเสริมให้ดื่ม

อาหารคาว-หวานทุกชนิดล้วนถูกดัดแปลงให้เป็นมังสวิรัต แต่สำหรับรูปลักษณ์ของอาหาร หากมองเพียงผิวเผินจะไม่รู้สึกละแวกต่างจากอาหารทั่วไปที่มีเนื้อสัตว์เท่าใด โดยเฉพาะอาหารคาวส่วนใหญ่เป็นพวกอาหารจานเดียว อาทิ ข้าวมันไก่ บะหมี่หมูแดง ผัดไทย หอยทอด ขนมจีนน้ำยา ข้าวราดแกง เป็นต้น และของว่าง เช่น ส้มตำ เมี่ยงคำ ยำแหม่มข้าวทอด เปาะเปี๊ยะสด เป็นต้น ส่วนของหวาน เช่น ชาลาเปา กล้วยพืชนึ่ง บัวลอยน้ำขิง ผลไม้ตามฤดูกาล น้ำแข็งไส ขนมหวาน และเครื่องดื่ม เช่น น้ำเต้าหู้ น้ำรากบัว น้ำเสาวรส น้ำลำไย ฯลฯ ซึ่งอาหารทั้งหมดที่จำหน่ายที่นี่มีอีกมากมายจนไม่สามารถจะระบุนได้ครบถ้วน และในช่วงเทศกาลกินเจ ร้านอาหารทุกร้านจะเปลี่ยนมาขายเป็นอาหารมังสวิรัต แบบเจทั้งหมดตลอดเทศกาล นอกจากนี้ยังมีพืชผักสดปลอดสารพิษ ที่ปลูกกันเองภายในชุมชนที่เป็นเครือข่ายของทางร้านจำหน่ายด้วย สำหรับการชำระค่าอาหารเฉพาะในส่วนนี้ ลูกค้าต้องแลกคูปองใช้แทนเงินสด



ภาพที่ 15 ส่วนหนึ่งของอาหารมังสวิรัตที่ทางร้านจำหน่าย



ภาพที่ 16 ปะหมี่หมูแดงมังสวิรัต (หนึ่งในอาหารมังสวิรัตที่ดูเหมือนอาหารที่มีเนื้อสัตว์)

อาหารที่นี้ราคาถูก ราคาเริ่มต้นที่ 5-30 บาท อาหารส่วนใหญ่จานละ 15 บาท และเครื่องดื่มและของหวานราคา 10 บาท ซึ่งอาสาสมัครคนหนึ่งบอกว่า อาหารที่จำหน่ายที่นี่ทุกชนิดปลอดผงชูรสและใช้พืชผักปลอดสารพิษ ส่วนการควบคุมคุณภาพอาหารทางร้านจะมีกล่องรับความคิดเห็นให้ลูกค้าได้มีส่วนร่วมในการตรวจสอบคุณภาพของอาหารด้วยการแสดงความคิดเห็นติชม

“คุณภาพอาหารทุกคนต้องควบคุมตัวเอง จะมีกล่องรับความคิดเห็น ถ้ามีเมื่อไร คุณโดนแจ้งเลย คงมีใครจากชุมชน... มาตรวจสอบด้วย แต่ที่นี้ตรวจสอบแบบคร่าว ๆ ถ้าเขาอยู่ในองค์ประกอบเงื่อนไขที่ทำได้ดีแล้ว เราก็ไม่ได้ดู เพราะมันรายละเอียดมากเกินไป ถ้าอาหารวัตถุดิบ ไม่มีคุณภาพ เสีย-บุด รสชาติ ถ้าเขาทำไม่ดี คนก็ไม่กินของเขา แต่เราเน้นว่าอย่าปรุงรสจัดจนเกินไป อย่าให้รสจัด เค็มจัด เราคุมจากร้านของแห้ง น้ำมันต้องซื้อที่เราเป็นน้ำมันรำข้าว น้ำมันถั่วเหลือง กี่สลับ ๆ กัน แล้วก็ขอร้องว่าพยายามอย่าใช้น้ำมันเยอะ” (อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิรัต 1, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2551)

สำหรับรสชาติอาหารแต่ละร้านย่อยปรุงรสได้ไม่ต่างจากอาหารธรรมดาทั่วไปเท่าใดนัก แต่อาจจะลดระดับความหวาน-มัน-เค็ม ลงไปเล็กน้อย ทั้งนี้มีลูกค้าประจำบางคนบอกว่า ปัจจุบันอาหารมีรสชาติดีขึ้นมากกว่าเมื่อก่อน และทางร้านยังปรุงรสชาติที่คำนึงถึงสุขภาพของลูกค้ามากขึ้นด้วย

การบริการ

ลูกค้าทุกคนต้องบริการตนเอง ทั้งยกอาหารและเก็บจาน และทางร้านจะขอความร่วมมือจากลูกค้าให้ช่วยเช็ดโต๊ะด้วยเมื่อรับประทานอาหารเสร็จ ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่าลูกค้าทุกคนก็ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี แต่ทางร้านจะตุน้ำเย็นให้บริการน้ำดื่มฟรี ส่วนห้องน้ำก็ได้แยกเป็นสัดส่วนตั้งอยู่ระหว่างส่วนจำหน่ายอาหารปรุงสำเร็จและร้านของแห้ง ซึ่งแยกผนังคนละด้านกับส่วนที่จำหน่ายอาหารปรุงสำเร็จ เป็นห้องน้ำที่มีความสะอาดพอสมควร ไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวนออกมาภายนอก เพราะมีช่องระบายอากาศออกไปทางนอกร้าน และด้านหน้าของร้านก็มีที่โล่งและกว้างขวางพอที่จะให้ลูกค้าสามารถจอดรถได้อย่างสะดวกสบาย

กิจกรรม

วันสำคัญทางศาสนาทางร้านจะมีจัดกิจกรรมพิเศษ เผยแพร่ธรรมะและอาหารมังสวิรัต อีกทั้งยังมีจัดกิจกรรมประจำปี วันที่ผู้วิจัยไปเก็บข้อมูล (เดือนมกราคม พ.ศ. 2551) ได้เห็น อาสาสมัครของร้านคนหนึ่ง ประกาศผ่านเครื่องขยายเสียงเชิญชวนทุกคนในร้านเข้าร่วมกิจกรรม ทางศาสนาที่ทางร้านจัดประจำทุกปี ณ ศาสนสถาน ต่างจังหวัด ซึ่งทางร้านจะปิดร้านประมาณ 1 สัปดาห์ ในช่วงสัปดาห์ที่ 3 ของเดือนกุมภาพันธ์ “เป็นงานประจำปีของที่นี่ มีลูกค้าบางคนอยากตามไปด้วย ไม่มีค่าใช้จ่ายอะไร แต่ต้องออกค่ารถไปกันเอง” (อาสาสมัครช่วยงานร้านอาหารมังสวิรัต 1, สัมภาษณ์, 12 มกราคม 2551)

ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์

ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ที่ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บข้อมูล ตั้งอยู่ในมุมหนึ่งของร้านสหกรณ์ ณ ถนนแจ้งวัฒนะ ซึ่งร้านสหกรณ์แห่งนี้เน้นจำหน่ายสินค้าเพื่อสุขภาพและได้นำหลักแนวคิดแมคโครไบโอติกส์มาเป็นจุดขายของร้าน ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งเป็นผู้บริหารสหกรณ์ เล่าว่า เปิดร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์มาได้ประมาณ 3 ปีแล้ว ส่วนที่นำแมคโครไบโอติกส์มาเป็นจุดเด่นของร้าน เพราะตนเองและทีมผู้บริหารต่างมีความเห็นพ้องต้องกันว่าแมคโครไบโอติกส์ เป็นสิ่งที่ “ใช่” ที่จะนำมาเป็นจุดขายของร้าน

“แมคโครไบโอติกส์เป็นจุดเด่นของร้าน เพราะเราคิดว่ามันใช่ใจ ทีมงานที่สนใจแมคโครไบโอติกส์ ก็ไม่ทุกคนหรอก แต่ว่าก็มีหลายคน เพราะเราค้นพบว่าเป็นเรื่องพลัง

ธรรมชาติ เป็นการถ่ายทอดพลังที่ปราณีต จากการพิถีพิถันดูแลสุขภาพ เพราะเป็นแนวถ่ายทอดพลังธรรมชาติในการดูแลคนไข้ และวิธีการปรุงก็ไม่ซับซ้อน” (ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์, สัมภาษณ์, 31 ธันวาคม 2550)

สำหรับเธอก็มีความสนใจเรื่องแนวคิดแมคโครไบโอติกส์มานานแล้ว เริ่มจากที่ตนเองเป็นคนสนใจพุทธศาสนา เรื่องวิธีคิดทางธรรมชาติ ซึ่งหลักแมคโครไบโอติกส์ก็เป็นวิชาที่สอดคล้องกับกฎธรรมชาติเป็นวิถีที่จับใจ เนื่องจากแมคโครไบโอติกส์มีพื้นฐานมาจากพุทธศาสนา นิยามเช่น ที่แพร่หลายในประเทศญี่ปุ่น ซึ่งเป็นหลักที่ไม่มีพิธีรตองมาก ไม่มีพิธีกรรม เน้นการดูแลสุขภาพ และได้แนวคิดเรื่องธรรมชาติมาจากลัทธิเต๋า หลังจากนั้นเธอก็ให้ความสนใจแมคโครไบโอติกส์มาโดยตลอด แต่ไม่จริงจังมากนัก เพิ่งมาให้ความสนใจและปฏิบัติแบบค่อนข้างจริงจังพอสมควรมาได้ประมาณ 3 ปี โดยมีได้มีปัญหาระบบสุขภาพหรือโรคประจำตัวใด ๆ

“ที่มาทานแมคโครไบโอติกส์นี้ก็ไม่ได้ป่วยอะไร เพราะสนใจแบบอ่อน ๆ ก็นานแล้ว สนใจแบบเข้ม ๆ จริงจัง เมื่อประมาณ 3 ปี นี้เอง จริงจัง นี้ไม่เรียกว่าร้อยแต่ก็ค่อนข้างมาก ประมาณสัก 70-80 %...ตอนแรกอ่านหนังสือแมคโครไบโอติกส์ก็ไม่เข้าใจ แต่ต้องใช้เวลาศึกษาสักพักนึง ก็จะเริ่มเข้าใจ... แมคโครไบโอติกส์ไม่ใช่เรื่องอะไรที่เครียด ๆ หรือ เป็นเรื่องความรู้สึกของตนเอง ทำให้ทั้งตัว-กาย-ใจ ทำชีวิตให้รื่นรมย์เป็นการสัมพันธ์กับธรรมชาติ” (ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์, สัมภาษณ์, 31 ธันวาคม 2550)

ทุกวันนี้เธอดำรงชีวิตตามหลักแมคโครไบโอติกส์ เช่น รับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์ทุกมื้อ แต่ยังคงรับประทานเนื้อปลาบ้างเล็กน้อยเป็นบางมื้อ ร่วมกับการออกกำลังกาย ทำโยคะ ชีกง และไทเก็กตามที่ได้ร่ำเรียนมาบ้าง นอกจากนี้จากการที่ผู้วิจัยได้มีโอกาสได้พบเธอประมาณ 3-4 ครั้ง ทำให้สังเกตเห็นว่าเธอไม่แต่งหน้า และสวมเสื้อผ้าที่ทอมาจากเส้นใยธรรมชาติทุกครั้ง

ส่วนเรื่องการบริหารจัดการ ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์แห่งนี้เป็นส่วนหนึ่งของสหกรณ์ แต่แยกการบริหารจัดการออกมา เพราะเป็นส่วนของการทำอาหารสด ขณะที่สหกรณ์ในปัจจุบันได้มีการเปลี่ยนแปลงการบริหารจัดการออกมาในรูปแบบบริษัท ด้วยเหตุผลทางด้านการค้า

“ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นส่วนหนึ่งของสหกรณ์ แต่แยกออกมาเพราะว่าเป็นส่วนของการทำอาหารสด...ส่วนสหกรณ์ ตอนนี้สหกรณ์ก็ยังอยู่ค่ะ แต่สหกรณ์ไม่ใช่

ผู้ operate (ดำเนินการ) ปัจจุบัน operate โดยบริษัท เพราะว่าเป็นสหกรณ์ต้นทุนสูงกว่า มีเรื่องกฎระเบียบการดูแลสินค้ามากทำให้ต้นทุนสูง การแข่งขันสูง ความเสี่ยงสูง แต่สหกรณ์ยังเก็บเงินของผู้ถือหุ้น” (ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์, สัมภาษณ์, 31 ธันวาคม 2550)

บรรยากาศภายในร้าน

ร้านขายอาหารแมคโครไบโอติกส์มีพื้นที่ประมาณ 15-30 ตารางเมตรตั้งอยู่ใกล้ บริเวณทางเข้า-ออกด้านหน้าของร้านสหกรณ์ ซึ่งถูกจัดเป็น “มุมสุขภาพ (Health corner)” ขายอาหารปรุงสำเร็จ ซึ่งเน้นอาหารเพื่อสุขภาพ เช่น อาหารแมคโครไบโอติกส์ มังสวิรัติ ฯลฯ



ภาพที่ 17 บรรยากาศภายในร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์

ด้านหนึ่งของร้านติดกระจกตลอดแนว ช่วยทำให้ร้านดูสว่าง ส่วนการจัดร้านมีลักษณะใกล้เคียงกับร้านขายข้าวแกงในศูนย์อาหารที่ติดเครื่องปรับอากาศทั่วไป แต่ต่างกันตรงที่นี้ใช้เงินสดไม่ต้องแลกคูปอง และสามารถรองรับลูกค้าได้เพียงประมาณ 38-40 ที่นั่ง ด้วยพื้นที่จำกัด โต๊ะและเก้าอี้จึงค่อนข้างเตี้ยและเล็กทั้งโต๊ะทรงสี่เหลี่ยมจัตุรัส ทำจากไม้ยางพาราเข้าชุดกับเก้าอี้ไม่มีพนักพิง ทางร้านนำโต๊ะ 2 ตัว และ 3-4 ตัว บ้าง มาต่อกันเป็นโต๊ะยาว จัดเป็นแถวเรียงรายให้ลูกค้านั่งได้ตามอัธยาศัย ซึ่งลูกค้าส่วนใหญ่ต้องนั่งร่วมโต๊ะกับผู้ที่ไม่ได้มาด้วยกัน หากช่วงเวลาที่ถูกคิวนั้นลูกค้าต้องการความเป็นส่วนตัวก็มีโต๊ะเดี่ยวตรงริมกระจก ที่นั่งได้ 3-4 คน ประมาณ 3-4 ตัว ให้เลือกนั่ง

เมื่อเดินเข้าในร้านจะเห็นเคาน์เตอร์ไม้ ที่มีทำเป็นตู้กระจกจัดวางอาหารหลายประเภท ทั้งอาหารแมคโครไบโอติกส์ อาหารมังสวิรัต อาหารที่มีเนื้อสัตว์ประเภทข้าวราดแกง ขนมจีนน้ำยา ฯลฯ เรียงรายอยู่เต็มพื้นที่ทั้งในและนอกตู้เคาน์เตอร์ แต่สำหรับอาหารแมคโครไบโอติกส์และอาหารมังสวิรัต จะถูกแยกไว้ในด้านหนึ่งของตู้จำหน่ายอาหารอย่างเป็นส่วน



ภาพที่ 18 ส่วนของเคาน์เตอร์จำหน่ายอาหาร



ภาพที่ 19 มุมสำหรับอาหารแมคโครไบโอติกส์

เมื่อสั่งอาหารพนักงานของร้านจะตักอาหารใส่จานตามที่ตั้ง พร้อมหยิบซอส-ส้อมให้ลูกค้า ซึ่งซอส-ส้อมที่ทางร้านใช้เป็นสแตนเลสสตีล ส่วนภาชนะอื่น พวกจาน-ชาม และถ้วยชุปทุกชิ้นล้วนเป็นกระเบื้องสีขาวปราศจากลวดลาย ส่วนแก้วน้ำเป็นแก้วใสธรรมดาเรียบ ๆ



ภาพที่ 20 เมนูอาหารที่จำหน่ายในร้าน

ชุดความรู้ “แมคโครไบโอติกส์”

อาหารแมคโครไบโอติกส์ที่จำหน่ายในร้านได้ยึดตามหลักชุดความรู้ “แมคโครไบโอติกส์” ที่มีรากฐานพุทธศาสนา นิกายเซน ที่ถูกนำมาเผยแพร่ความรู้โดย จอร์จ โอซาว่า ซึ่งเน้นการใช้ชีวิตให้มีความสมดุลสอดคล้องกับธรรมชาติตามหลักหยิน-หยาง ที่มีความครอบคลุมทั้งการกินอยู่ เสื้อผ้า และที่อยู่อาศัย แต่แมคโครไบโอติกส์จะเน้นให้ความสำคัญกับเรื่องของการกินเป็นพิเศษ เพราะเชื่อว่า อาหารจะเป็นช่องทางสำคัญที่สุดที่ทำให้มนุษย์ได้สัมผัสกับธรรมชาติ ซึ่งจะส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ อาหารแมคโครไบโอติกส์จึงเป็นอาหารที่สอดคล้องกับหลักการธรรมชาติ คือ เป็นอาหารที่มีสัดส่วนสมดุลกับร่างกายตามหลักหยิน-หยาง วัตถุดิบที่นำมาปรุงต้องเลือกสรรจากวัตถุดิบที่มีพลังชีวิต ซึ่งมีอยู่ตามฤดูกาลในท้องถิ่น และคงสภาพความเป็นธรรมชาติให้มากที่สุด โดยปราศจากสารพิษ การขัดสี และการปรุงแต่งด้วยสารเคมี นำมาปรุงด้วยความประณีต (ใช้ภาชนะในการปรุงที่ปลอดสารพิษ และไม่ใช้เตาไฟฟ้า) ใช้ น้ำมันให้น้อยที่สุด และปรุงรสชาติเพียงอ่อน ๆ ให้ใกล้เคียงธรรมชาติ เพื่อไม่เป็นภาระแก่ร่างกาย หรือมีโอกาสร้ายร่างกาย เพราะการรับประทานอาหารที่มีรสชาติรุนแรงจะทำให้ร่างกายเหวี่ยงรุนแรงออกจากความสมดุลกลาง ๆ (โกมาตร จึงเสถียรทรัพย์, 2542: 8-9; เลมอนฟาร์ม, ม.ป.ป.)

ลักษณะของอาหารที่จำหน่าย

นอกจากอาหารแมคโครไบโอติกส์แล้ว ร้านนี้ยังมีจำหน่ายอาหารมังสวิรัต อาหารที่มีเนื้อสัตว์ประเภทข้าวราดแกง ขนมจีนน้ำยา ฯลฯ ให้เลือกมากมายผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเมนูทุกวัน นอกจากนี้ ยังมีซุ้มจำหน่ายอาหารอื่น ๆ อาทิ ก๋วยเตี๋ยว ขนมหวาน ข้าวยา ฯลฯ ตั้งอยู่รอบ ๆ บริเวณ ส่วนด้านหน้าของร้าน แต่ทางร้านไม่มีน้ำอัดลมและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์จำหน่าย จะมีแต่น้ำเปล่าบรรจุขวดและพวกเครื่องดื่มสมุนไพร เช่น น้ำลำไย น้ำตะไคร้ใบเตย น้ำเก๊กฮวย เท่านั้น

อาหารแมคโครไบโอติกส์ของที่นี่เป็นแบบประยุกต์ระหว่างอาหารญี่ปุ่นและอาหารไทยที่ผู้บริหารร้านสหกรณ์ร่วมกับทีมงานและแม่ครัว ช่วยกันคิดค้นสูตรขึ้นมา

แม่ครัวของร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ เล่าว่า เธอเป็นแม่ครัวอยู่ที่นี้มานานแล้ว ตั้งแต่ทางร้านยังไม่มีจำหน่ายอาหารแมคโครไบโอติกส์ แต่เมื่อทางร้านมีความคิดริเริ่มที่จำหน่ายอาหารแมคโครไบโอติกส์ ทางร้านจึงได้ส่งเธอไปเข้าคอร์สอบรมเรียนเกี่ยวกับศาสตร์และวิธีการปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์ ทั้งที่จัดโดยกระทรวงสาธารณสุขและเอกชน จำนวนหลายคอร์ส เธอจึงนำความรู้ทั้งหมดมาใช้ประยุกต์ทำอาหารแมคโครไบโอติกส์จำหน่ายในร้าน ภายหลังเมื่อมีความชำนาญมากขึ้น เธอจึงได้นำหลักความรู้ที่เรียนมา ร่วมกับนำสูตรอาหารแมคโครไบโอติกส์จากต่างประเทศมาทดลองปรับเปลี่ยน ดัดแปลงให้เข้ากับสูตรอาหารไทยและให้เหมาะพืชผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาลในท้องถิ่น อาทิ แกงเลียง เป็นต้น (แม่ครัวร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์, สัมภาษณ์, 3 มกราคม 2551)

ทุกวันทางร้านมีอาหารแมคโครไบโอติกส์จำหน่าย เพียงวันละ 1 ชุด อาหาร 1 ชุด ประกอบไปด้วยอาหาร 7 อย่าง มีอาหารคาว 6 อย่าง ของหวาน 1 อย่าง อาหารทั้งหมด ยกเว้นซूपจะถูกวางเป็นหย่อม ๆ รวมอยู่ในจานเดียวกัน ในปริมาณที่พอเหมาะสำหรับ 1 ท่าน ซึ่งคนขายจะตักอาหารแต่ละชนิดให้ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ พวกผักทองนี้ ของทอด และของหวานจะตักให้เพียง 1 ช้อน (ช้อนใหญ่ประมาณ 1 นิ้ว) และซूप 1 ถ้วยเล็ก แต่จะมีจัดการผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนเมนูจับคู่อาหารสลับกันไปเรื่อย ๆ ทุกวันเพื่อให้มีความหลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น อาหารบางชนิดในวันนี้อาจจะไปรวมอยู่จานกับอาหารชนิดอื่นในวันต่อมา เนื่องจากอาหาร 1 ชุด จะประกอบไปด้วยอาหารถึง 7 อย่าง ดังนั้นอาหารจึงไม่ค่อยมีการจัดเป็นชุดแบบตายตัว

อาหารแมคโครไบโอติกส์หนึ่งจานประกอบไปด้วย อาหารหมวดหมู่ต่าง ๆ อย่างหมวดหมู่โปรตีน เน้นถั่วแดงเมล็ดเล็กต้มเป็นหลักยืนพื้นแทบทุกวัน เนื้อสัตว์แทบไม่มีให้เห็น

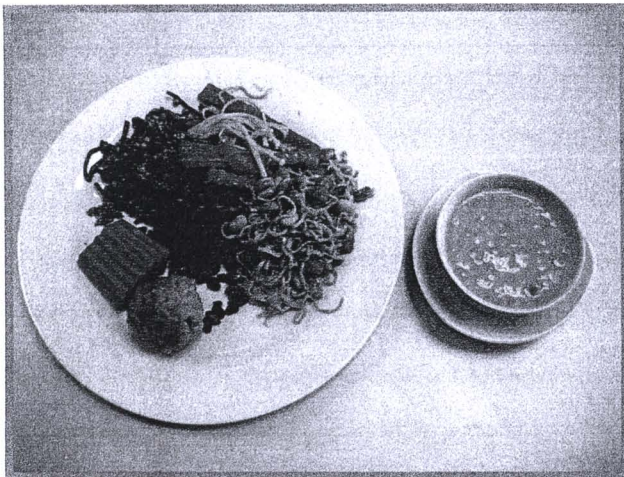
สัก 2 สัปดาห์ถึงจะมีปลาทอดสักครั้ง ฟักทองก็เป็นหนึ่งในส่วนประกอบที่มีอยู่ในจานบ่อย ๆ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นฟักทองหนึ่ง วันไหนพิเศษหน่อยก็จะเป็นฟักทองบดอบสอใส่กะหล่ำปลี พืชผักก็มีค่อนข้างหลากหลาย ไม่ค่อยซ้ำในแต่ละวัน มีทั้งกะหล่ำดอก เห็ดเข็มทอง แครอท ผักกวางตุ้ง ผักแพ้ว และ ผักพื้นบ้านนานาชนิด เช่น ผักปลัง เป็นต้น ได้ถูกนำมาลวกบ้าง ผัดน้ำมันบ้าง ผัดเปลี่ยนหมุนเวียนไปตามฤดูกาล บางวันมีสลัดผักแบบไทย ๆ เหมือนผักในข้าวย่า ราดด้วยน้ำสลัดงาขาวปรุงรสชาติอ่อน ๆ ค่อนข้างจืดกว่าน้ำสลัดทั่วไปแทนน้ำชู สำหรับอาหารหมวดหมู่คาร์โบไฮเดรตและไขมัน เน้นอาหารจำพวกเส้น เช่น เส้นหมี่ไม่ขัดขาว ผัด ผัดบะหมี่เหลืองเส้นเล็ก (ที่คนจีนเรียกว่า หมี่เตี๋ยว) สเปกเติ้ลผัดผัก บะหมี่ผักโมโรเฮยะ ข้าวกล้องห่อสาหร่ายสอใส่ผัก (ซูชิ) เป็นต้น บางวันก็มีของทอดที่ลูกค้าหลายคนชื่นชอบ อย่างข้าวกล้องทอด (ที่นำข้าวกล้องผสมกับเผือกและข้าวโพด ปรุงรสแล้วทอด) อาหารอย่างสุดท้ายในจาน คือ อาหารหวานส่วนใหญ่เป็นผลไม้ที่ไม่หวานจัดจนเกินไป อาทิ แตงโม ฝรั่ง มะละกอสุก หรือผลไม้ชนิดอื่นหั่นเป็นชิ้น ผลไม้ชนิดใดที่ไม่หวานจะถูกเพิ่มรสชาติด้วยน้ำผึ้งเล็กน้อย บ่อยครั้งมีขนมข้าวเหนียวสอใส่กล้วยไม้โรยน้ำตาลแทนผลไม้ นานครั้ง ๆ จะมีของหวานเป็นแอปเปิ้ลอบ ส่วนอาหารจำพวกซूपประจำวันที่มีอยู่ในชุดอาหาร ได้แก่ ซุปถั่วแดง ซุปใสใส่แครอท ซุปข้าวโพด ซุปฟักทอง ซุปข้าวบาร์เลย์ ซุปแกงเลียงปรุงรสชาติอ่อน ๆ ฯลฯ

ในที่นี้ผู้วิจัยขอตัวอย่างอาหารแมคโครไบโอติกส์ 2 ชุด ที่เคยได้รับประทานในช่วงระหว่างการเก็บข้อมูล ดังต่อไปนี้

ชุดแรก-ประกอบไปด้วย ถั่วแดงเมล็ดเล็กต้ม บะหมี่ผักโมโรเฮยะผัดกับถั่วเลนทิล แครอท และข้าวโพด ผัดแครอทใส่เห็ดเข็มทองและแตงกวา โรยด้วยงา ผักปลังลวก ข้าวกล้องปรุงรสเป็นก๋อนกลมทอด มะละกอสุก และซูปข้าวบาร์เลย์

ชุดที่สอง-ประกอบไปด้วย ถั่วแดงเมล็ดเล็กต้ม เส้นหมี่ไม่ขัดขาว ผัด ผักหวานลวก สลัดผักสดรอน้ำสลัดงาขาว ฟักทองหนึ่ง ข้าวเหนียวใส่กล้วยไม้โรยน้ำตาล และซูปแกงเลียงไม่เผ็ด

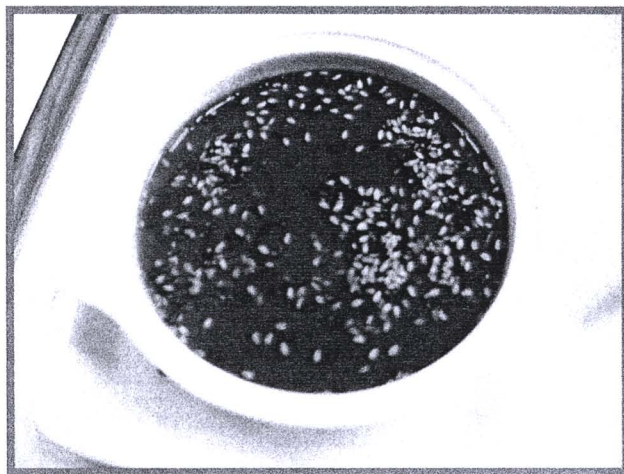
นอกจากชุดอาหารแมคโครไบโอติกส์แล้ว ทางร้านยังมีอาหารแมคโครไบโอติกส์เมนูเสริม อย่างน่านมข้าวกล้องและซูปแมคโครไบโอติกส์ เช่น ซูปงาดำ ซูปข้าวบาร์เลย์ ซูปฟักทอง ซูปข้าวโพด ซูปถั่วแดง และเมนูใหม่ตามกระแสความนิยมในปัจจุบัน คือ น้ำข้าวกล้องอก แยกจำหน่ายต่างหากด้วย



ภาพที่ 21 ชุดอาหารแมคโครไบโอติกส์



ภาพที่ 22 น้ำนมข้าวกล้อง



ภาพที่ 23 ซุปถั่วแดง

อาหารแมคโครไบโอติกส์ 1 ชุด ราคาเดิม 60 บาท แต่ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ บอกว่า ราคานี้ไม่คุ้มต้นทุนการผลิต เพราะอาหารแมคโครไบโอติกส์ แม้จะมีวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อน แต่ก็มีต้นทุนการผลิตสูง ด้วยวัตถุดิบที่ใช้ต้องมีคุณภาพ ปลอดภัยจากสารเคมี อีกทั้งยังต้องใช้เวลาปรุงด้วยความประณีต และพิถีพิถันนานถึง 2-3 ชั่วโมง ซึ่งอาหารแมคโครไบโอติกส์ของที่นี่ได้เน้นการคัดสรรวัตถุดิบทุกชนิดที่ดีต่อสุขภาพ โดยเน้นความเป็นธรรมชาติ ปลอดภัยจากพิษ ด้วยการปรุงอาหารด้วยไฟช้าๆ ปลอดสารพิษ หุงข้าวด้วยข้าวกล้อง Organic (เกษตรอินทรีย์) สำหรับข้าวกล้องในชุดของอาหารแมคโครไบโอติกส์ จะหุงด้วยหม้ออัดแรงดัน ตามหลักวิธีการของแมคโครไบโอติกส์ ปรุงรสหวานน้อย และไม่ใส่ผงชูรส

ดังนั้นทางร้านจึงได้มีการปรับเพิ่มราคาอาหารแมคโครไบโอติกส์เป็นราคาชุดละ 80 บาท หากใส่กล่องนำกลับบ้านราคา 85 บาท นอกจากนี้ เมนูเสริมอย่างน้ำนมข้าวกล้องและซูปแมคโครไบโอติกส์ ยังขยับราคาจากเดิมถ้วยละ 20 บาท เป็นถ้วยละ 35 บาท และยังมีเมนูใหม่ น้ำปั่นชาราคา 20 บาท มาเพิ่มด้วย

ส่วนรสชาติของอาหารแมคโครไบโอติกส์ เน้นความเป็นธรรมชาติ ผ่านการปรุงแต่งน้อย อาหารส่วนใหญ่จะค่อนข้างแห้งและจืด ไม่ค่อยมีรสชาติ อาหารควมมีเพียงรสเค็มปะแล่ม ๆ เท่านั้น อาหารหวานก็ปราศจากน้ำตาลเจือปน อาศัยเพียงความหวานของผลไม้ตามธรรมชาติหรือน้ำผึ้งเล็กน้อย ดังนั้นอาหารคาวและหวานจึงสามารถจัดวางในจานเดียวกันได้ โดยไม่ทำให้รสชาติอาหารเกิดความทับซ้อนกันจนเสียรสชาติแต่อย่างใด

“แมคโครไบโอติกส์มันจะอร่อยของมันเอง รสชาติตามธรรมชาติของมัน คุณค่าจะแสดงตัว ต้องทานรสแบบนี้ ถ้าจะให้อร่อยมันก็ไม่ใช้รสของแมคโครไบโอติกส์แล้ว” (ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์, สัมภาษณ์, 31 ธันวาคม 2550)

ผู้วิจัยสังเกตเห็นในบริเวณส่วนที่จำหน่ายอาหารแมคโครไบโอติกส์มีป้ายข้อความว่า “Macrobiotics Food อาหารล้างพิษเสริมภูมิคุ้มกัน” ติดไว้ด้านหลังเคาน์เตอร์ขายอาหาร และที่ตู้กระจกวางอาหารแมคโครไบโอติกส์ก็มีติดป้ายขนาดไม่ใหญ่นักว่า “Macrobiotics Food อาหารธรรมชาติ ล้างพิษ ลดน้ำหนัก” ซึ่งผู้วิจัยได้สอบถามผู้ดูแลร้านถึงที่มาของข้อความที่บ่งสรรพคุณบนป้ายเหล่านั้น ได้ความว่า

“พยายามหาคำที่คนเข้าใจง่ายหรือสนใจมากขึ้น แต่จริง ๆ แล้วทำให้สุขภาพดี ผู้หญิงคงรู้สึกอย่างนั้นเยอะ ช่วยเรื่องภูมิคุ้มกันทางคนน่าเชื่อถือ แต่ถ้าบอกว่ารักษา ความเจ็บป่วยก็คงดูเศร้า ๆ” (ผู้ดูแลร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์, สัมภาษณ์, 31 ธันวาคม 2550)

จากข้อความดังกล่าวส่งผลให้ลูกค้าจำนวนหนึ่งมารับประทานหรือซื้ออาหาร แมคโครไบโอติกส์เป็นประจำ ด้วยเหตุผลว่าเป็นอาหารลดน้ำหนัก ซึ่งเชื่อว่าจะช่วยควบคุมไขมัน ในร่างกายและป้องกันรักษาโรคได้

ในระหว่างการเก็บข้อมูลที่สนามแห่งนี้ ผู้วิจัยสังเกตเห็นลูกค้าคนหนึ่ง สวมเครื่องแบบทหารหญิง วัยราว ๆ 50 กว่า นำกล่องพลาสติกมาซื้ออาหารแมคโครไบโอติกส์อยู่ บ่อยครั้ง ผู้วิจัยจึงเข้าไปพูดคุยด้วย ได้ความว่า เธอมาซื้ออาหารแมคโครไบโอติกส์ใส่กล่อง ไปให้ แม่รับประทานเป็นประจำ ทั้งที่เธอไม่เคยรับประทานอาหารแมคโครไบโอติกส์เลย แต่ซื้อไปให้แม่ เพราะเห็นว่าแม่ของเธอมีอายุมากแล้ว จึงไม่อยากให้รับประทานอาหารที่หวานและมัน ซึ่งเธอรู้สึกว่าอาหารชนิดนี้น่าจะเป็นประโยชน์กว่าอาหารชนิดอื่นทั่วไป เหมาะสำหรับคนสูงอายุที่ต้อง ควบคุมไขมันและความดัน เธอจึงซื้อกลับไปให้แม่รับประทานเป็นประจำ

สำหรับลูกค้าที่ต้องการจะปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์รับประทานเองที่บ้าน ในซูเปอร์มาร์เก็ตของสหกรณ์ก็มีจำหน่ายวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์นานาชนิด ให้เลือกซื้อ อาทิ ผลิตภัณฑ์เกษตรอินทรีย์ พืชผัก ผลไม้ ข้าว เช่น ข้าวกล้อง ข้าวหอมนิล ธัญพืช ต่าง ๆ พวกเครื่องปรุงรส เช่น เต้าเจี้ยวบด ซีอิ๊ว น้ำส้มสายชูที่หมักแบบธรรมชาติ จากประเทศ ญี่ปุ่น และหม้ออัดแรงดัน ภาชนะสำคัญสำหรับปรุงอาหารแมคโครไบโอติกส์ ที่นำเข้าจากประเทศ อิตาลี ฯลฯ

นอกจากนี้ ด้านในสุดของสหกรณ์มีมุมสุนทรีย์ภาพ จำหน่ายหนังสือและ สื่อเกี่ยวกับการกินอยู่ และการดูแลสุขภาพ เช่น หนังสือหลักแมคโครไบโอติกส์ ธรรมชาติบำบัด อาหารบำบัด หลักธรรมชาติแบบธรรมชาติ เป็นต้น

การบริการ

ที่นี่ไม่มีพนักงานเสิร์ฟ ลูกค้านักต้องบริการตนเอง แต่เมื่อรับประทานอาหารเสร็จแล้วไม่ต้องเก็บจานเอง สำหรับห้องน้ำ ภายในสหกรณ์ไม่มีห้องน้ำ ลูกค้าต้องขึ้นไปใช้ห้องน้ำที่อยู่บนชั้น 2 ของตัวอาคาร ในส่วนของที่จอดรถ ลูกค้าสามารถจอดรถบริเวณลานจอดรถที่ว่างหน้าสหกรณ์ได้อย่างสะดวกสบาย

กิจกรรม

ทางร้านสหกรณ์ได้มีการจัดกิจกรรมเพื่อสุขภาพเป็นประจำอย่างต่อเนื่อง เช่น คอร์สเรียนทำอาหารแมคโครไบโอติกส์ การพาเยี่ยมชมไร่ผักและผลไม้เกษตรอินทรีย์ และการปฏิบัติธรรม-เจริญสติ ฯลฯ ผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันไม่ตายตัวทุกเดือน ผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมต้องลงทะเบียนเสียค่าใช้จ่ายเป็นรายบุคคล ส่วนค่าใช้จ่ายจะมากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับแต่ละกิจกรรม

สรุป

จากการเก็บข้อมูลในภาคสนามจากร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัต และร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ด้วยการสังเกตอย่างมีส่วนร่วม และการสัมภาษณ์ตัวแทนของร้าน และผู้ให้ข้อมูลรายอื่น ๆ สามารถสรุปได้ ดังต่อไปนี้

ร้านอาหารแต่ละแห่งจัดบรรยากาศร้านให้มีความสอดคล้องกับรากฐานแนวคิดของอาหารที่เป็นจุดขายของร้าน อย่างร้านอาหารตามกลุ่มเลือดมีรากฐานแนวคิดมาจากประเทศสหรัฐอเมริกา ลักษณะการจัดตกแต่งร้านจึงดูทันสมัย มีสไตล์แบบตะวันตก ขณะที่ร้านอาหารมังสวิรัตแห่งนี้เป็นเครือข่ายของชุมชนทางศาสนา ที่เน้นความเป็นสมถะ เรียบง่าย บรรยากาศของร้านจึงดูคล้ายกับโรงอาหารตามสถานศึกษา ส่วนร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์มีรากฐานมาจากปรัชญาทางพุทธศาสนา นิิกายเซน ซึ่งเน้นความเป็นธรรมชาติ การตกแต่งร้านจึงเน้นใช้วัสดุธรรมชาติ อย่างไม้ยางพาราเป็นหลัก

ร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง ต่างมีชุดความรู้ที่แต่ละร้านยึดถือเป็นแนวทางในการปรุงอาหารเพื่อจำหน่ายภายในร้าน ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ยึดหลักชุดความรู้ “การกินอาหารตามกลุ่มเลือด” จากหนังสือ “Eat Right for Your Type” ของ Dr.Peter J.D' Adamo ที่มีรากฐานมาจากประเทศ

สหรัฐอเมริกา ซึ่งเน้นหลักการเลือกรับประทานอาหารให้เหมาะสมกับกลุ่มเลือด ร้านอาหารมังสวิรัต มีชุดความรู้ที่มาจากหลักความเชื่อทางพุทธศาสนา เรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ นอกจากนี้ ยังเชื่อว่า การรับประทานอาหารมังสวิรัตจะช่วยทำให้มีสุขภาพดีขึ้น เพราะอาหารมังสวิรัตเป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยพืชผักนานาชนิด ซึ่งมีสรรพคุณเป็นยาในการป้องกันรักษาโรค ส่วนร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ได้ยึดชุดความรู้ ที่มีรากฐานมาจากพุทธศาสนา นิกายเซน ที่เน้นหลักการใช้ชีวิตและปรุงอาหารให้สอดคล้องกับธรรมชาติ ตามหลักหยิน-หยาง

ส่วนลักษณะของอาหาร อาหารตามกลุ่มเลือดให้ความสำคัญกับการเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่มเลือด ขณะที่อาหารมังสวิรัต เป็นอาหารที่ปราศจากเนื้อสัตว์ หรือผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และอาหารแมคโครไบโอติกส์ เน้นความเป็นธรรมชาติ เลือกสรรวัตถุดิบจากธรรมชาติตามหลักหยิน-หยาง มาปรุงด้วยความพิถีพิถัน และปรุงแต่งรสชาติให้น้อยที่สุด

สำหรับรสชาติของอาหารจากทั้ง 3 ร้าน ก็มีความต่างกัน อาหารตามกลุ่มเลือดมีรสชาติอ่อนกว่าอาหารที่มีขายตามร้านทั่วไป อาหารมังสวิรัตมีรสชาติแทบไม่แตกต่างจากอาหารที่มีเนื้อสัตว์ทั่วไปเท่าใดนัก จะต่างกันตรงที่อาหารมังสวิรัตจะไม่มีมีความเค็มจากเนื้อสัตว์ ตรงกันข้ามกับอาหารแมคโครไบโอติกส์ที่มีรสชาติค่อนข้างจืดชืด เจี๋อร์สเค็มเพียงเล็กน้อย เพราะแทบไม่มีการปรุงรสเลย

แต่ทว่าร้านอาหารทั้ง 3 แห่ง มีจุดขายที่เหมือนกัน คือ ใช้วัตถุดิบดี มีประโยชน์ต่อสุขภาพ สะอาด ปลอดภัย ไม่มีผงชูรส ทุกร้านจึงประกอบอาหารอยู่ภายใต้หลักพื้นฐานเดียวกัน ด้วยการเลือกใช้พืชผักสมุนไพรปลอดภัย ข้าวกล้อง แป้งและน้ำตาลไม่ขัดขาว และน้ำมันที่ดีต่อสุขภาพอย่าง น้ำมันรำข้าว เป็นวัตถุดิบหลัก และไม่จำหน่ายเครื่องดื่มที่ไม่ดีต่อสุขภาพ อย่าง น้ำอัดลม และเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ทุกชนิด

ไม่เพียงเท่านั้นร้านอาหารเพื่อสุขภาพทั้ง 3 แห่ง ยังได้นำสูตรอาหารไทยและพืชผักสมุนไพรที่มีในท้องถิ่นมาประยุกต์ให้เข้ากับหลักแนวคิดของอาหารรูปแบบนั้น ๆ อย่างที่ร้านอาหารตามกลุ่มเลือด มีจำหน่ายอาหารไทยหลากหลายรายการ อาทิ ข้าวยา ขนมน้ำยากับแกงป่า ลูกชิ้นปลาทราย ข้าวผัดน้ำพริกปลาพุด เป็นต้น ซึ่งอาหารบางรายการถูกปรุงมาให้คนทุกกลุ่มเลือดสามารถรับประทานได้ แต่สำหรับอาหารบางรายการก็ได้ถูกสร้างเงื่อนไขด้วยส่วนผสมบางอย่าง ที่เหมาะและไม่เหมาะกับกลุ่มเลือด เช่น ข้าวทรงเครื่องอันดามัน (ข้าวกล้องคลุกกับเครื่องแกงปักษ์ใต้ผักสมุนไพรนานาชนิด เม็ดกะทิ ถั่วฝักยาว มะพร้าวคั่ว และปลาโอย่าง) ซึ่งหากมองเพียงผิวเผินก็จะไม่เห็นความแตกต่างจากอาหารไทยทั่วไปเท่าใดนัก แต่เงื่อนไขอยู่ที่ความแตกต่างกันของส่วนผสม อย่างถั่วอก สำหรับคนกลุ่มเลือดโอและเอ ส่วนกะหล่ำปลีสำหรับคนกลุ่มเลือดบีและเอบี เป็นต้น ส่วนอาหารที่จำหน่ายในร้านอาหารมังสวิรัตที่ผู้วิจัยได้เข้าไปเก็บข้อมูล ก็มีความใกล้เคียงกับอาหารไทยทั่วไปที่มีเนื้อสัตว์จนแทบแยกไม่ออก หากแต่วัตถุดิบที่ใช้

ไม่มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์เลย เช่น ขนมน้ำยาให้เห็ดมาทำน้ำยาแทนเนื้อปลาหรืออาหารพวกผัดหรือแกงต่าง ๆ ก็ใช้เนื้อเทียมที่ทำจากเต้าหู้หรือแป้งกลูเต็น และโปรตีนเกษตร จำลองเป็นเนื้อสัตว์ ขณะที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ แม่ครัวของร้านได้นำพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่มีในท้องถิ่นหลากชนิด เช่น ผักปลั่ง ผักแพ้ว ฯลฯ มาลวกหรือผัด อีกทั้งได้นำสูตรอาหารไทยอย่างแกงเลียงมาปรุงตามเงื่อนไขของหลักแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งไม่ใส่พริกและปรุงรสชาติแต่น้อย จึงทำให้แกงเลียงแบบแมคโครไบโอติกส์ไม่มีรสชาติและความเผ็ดร้อนแบบแกงเลียงทั่วไป เพราะรสชาติค่อนข้างจืด แต่ยังคงเอกลักษณ์ความเป็นแกงเลียงด้วยส่วนประกอบของผักทอง ใบแมงลัก ฯลฯ

ในส่วน of ราคาอาหารเป็นที่น่าสังเกตว่า น่าจะมีผลสืบเนื่องมาจากลักษณะการบริหารจัดการของร้าน เห็นได้จากร้านอาหารตามกลุ่มเลือดและร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์ ซึ่งบริหารจัดการร้านแบบทุนนิยมในรูปของบริษัท ราคาอาหารจึงค่อนข้างสูง เพราะราคานี้เป็นผลรวมมาจากต้นทุน ค่าใช้จ่าย ผลกำไร และภาษีมูลค่าเพิ่ม โดยเฉพาะร้านอาหารตามกลุ่มเลือด ราคาอาหารจะสูงกว่าที่ร้านอาหารแมคโครไบโอติกส์มากพอสมควร เพราะร้านอาหารตามกลุ่มเลือดมีพนักงานคอยให้บริการลูกค้าด้วย ขณะที่ร้านอาหารมังสวิรัต ใช้หลักบุญนิยม ไม่เน้นผลกำไร เน้นจำหน่ายอาหารและสินค้าที่มีคุณภาพและราคาถูก เนื่องจากทางร้านเป็นเครือข่ายของชุมชนทางศาสนา ที่มีแนวคิดเรื่องการไม่เบียดเบียนชีวิตสัตว์ ผู้จำหน่ายอาหารภายในร้านส่วนใหญ่ก็เป็นคนในชุมชนที่มีความเคร่งครัดในศาสนา ซึ่งมีวิถีชีวิตกินอยู่อย่างเรียบง่าย ไม่ฟุ่มเฟือย วัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหารส่วนใหญ่เป็นผลผลิตภายในชุมชน ที่สามารถซื้อได้ในราคาถูก อาหารจึงมีราคาต้นทุนต่ำ ทำให้สามารถจำหน่ายได้ในราคาที่ถูกลงกว่าตามร้านค้าทั่วไป