

# Vegan Facts

Garden  
cafe

วีแกน คือการรับประทานอาหารมังสวิรัตประเภทหนึ่ง ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมนับว่าคนรักสุขภาพ หลากคนคงคุ้นเคยกับคำว่า เวจ์ ที่หมายถึง นักกินมังสวิรัต ซึ่งมักรับประทานอาหารแต่พืชผักผลไม้ เป็นหลัก แต่คุณรู้หรือไม่ว่าการรับประทานอาหารมังสวิรัตนั้นยังมีอีก รูปแบบหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ นั่นก็คือการรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบวีแกน

วีแกน จัดเป็นมังสวิรัตประเภทที่เรียกว่า เครื่องเคราดกว่าการรับประทานอาหารแบบ เวจ์ ซึ่งการรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบ เวจ์ คนกลุ่มนี้จะไม่รับประทานเนื้อสัตว์ เน้นรับประทานพืชผักผลไม้ แต่ยังคงเลือกรับประทานนม เนย ชีส และไข่ได้ตามปกติ ส่วนการรับประทานอาหารมังสวิรัตแบบวีแกน นอกจากจะเป็นกลุ่มที่ไม่บริโภคเนื้อสัตว์ เน้นรับประทานพืชผักผลไม้แล้ว กลุ่มนี้ยังต้องรับประทานอาหารที่ไม่เบียดเบียนสิ่งมีชีวิตใด ๆ ทั้งสิ้น ไม่ว่าจะเป็นการงดบริโภคนม เนย ชีส ไข่ ไม้แว่น ไม้แต่น้ำผึ้ง ชีสต์ และเจลาติน ซึ่งบางคนอาจเคร่งครัดชนิดที่ว่าไม่สวมใส่เสื้อผ้า รองเท้า กระเป๋า และใช้เครื่องสำอางที่ทำมาจากสัตว์ หรือทดลองจากสัตว์อีกด้วย ฉะนั้นวีแกนจึงเน้นผัก ผลไม้ ธัญพืช และเมล็ดพืช แบบธัญพืชอินทรีย์ ทำให้คนประเภทนี้หมดกังวลเรื่องคอเลสเตอรอลสูง โรคหัวใจ ความดัน และคุณน้ำหนักก็ลดลงโดยไม่ต้องกังวลเรื่องแคลอรีเลย ซึ่งทั้งหมดนี้เราได้ทำบุญจากการรักษาชีวิตสัตว์เล็กสัตว์ใหญ่ไว้ด้วยกัน ซึ่งก็ไม่ต้องห่วงเลยว่าจะได้รับสารอาหารไม่เพียงพอเพราะสารอาหารที่จำเป็นต้องได้รับจากเนื้อสัตว์ นม เนย ชีส หรือไข่แต่นั้น สามารถหาได้จากแหล่งพืชผักผลไม้เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นโปรตีนที่ให้กรดอะมิโนจำเป็นอย่าง ถั่วลันเตา ถั่วเหลือง เมล็ดพืช ผักโขม เมล็ดพืชทอง สารอาหารพวกธาตุเหล็กอย่าง ถั่วลิสง เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ บรอกโคลี ข้าวโอ๊ต น้ำมะพร้าว เป็นต้น

Vegan food is a type of vegetarian diet that excludes meat, eggs, dairy products and all other animal-derived ingredients. Vegan refers to either a person or the diet itself. The word 'vegan' can be used to describe a food item, or a person. For example: "This curry is vegan" or "Vegans like cookies, too." Most vegans go beyond just food and abstain from such things as leather, fur and wool. Many vegan-friendly foods are available, such as vegan hot dogs, ice cream, cheese, non-dairy yogurt, mayonnaise, veggie burgers and other meat substitute products. Vegans eat many everyday foods, such as green salads, spaghetti and peanut butter.

Some people quickly and easily go from eating meat to vegan; others choose to go vegetarian first, later omitting eggs and dairy. Whichever way you choose do it, keep your goals in mind and remember why you are on a vegan diet.

# Vegan Delights

แซนวิชผักห่อด้วยแป้งตอร์ตีญา THB 250

## VEGETABLE SANDWICH WRAP

Stir-fried Vegetables wrap with Tortilla Served with Fries

พาสต้าและซอสที่คุณชื่นชอบ THB 280

## PASTA WITH YOUR FAVORITE SAUCE

Pesto, Arrabiata, Tomato, Garlic and Dried Chili

จัลเฟสซี ผักรวม THB 280

## VEGETABLE JALFREZI

Vegetable cooked with tomato onion masala sauce and Indian spices Served with Naan bread

ชานา มาซาล่า และ บาทูเร่ THB 280

## CHANA MASALA WITH BHATURE

Boiled chick peas cooked with tomato gravy and Indian herbs Served with deep-fried Indian bread

ข้าวริซอตโต้เห็ด THB 300

## MUSHROOM RISOTTO

With truffle paste and walnuts

เห็ดอบซอสบัลซามิกกระเทียม THB 180

## ROASTED MUSHROOM

With Balsamic and Garlic Herbs

นาจิสผัก THB 180

## VEGETABLE NACHOS

Crisp tortilla with Stir-fried Vegetables, Salsa and guacamole

ปอเปี๊ยะผัก THB 220

## POR PIA PHAK

Vegetables spring rolls served with sweet plum sauce

ผัดผักเบญจรงค์ THB 220

## PHAD PHAK BENJARONG

Stir-fried mixed vegetables with Soy sauce

เห็ดหอมคั่วเกลือ THB 250

## HED HORM KUA KLUA

Stir-fried black mushroom with salt, garlic and chili

แกงเขียวหวานผัก THB 250

## GANG KIEW WANN PHAK

Green curry eggplant and vegetables

เต้าหู้ผัดเม็ดมะม่วง THB 280

## TAO HOO PHAD MED-MAMUANG

Stir-fried tofu with cashew nuts and vegetables

Prices are in Thai Baht and subject to 10 % service charge and applicable government tax.