

# Thailandsk sunnhet til Tigerstaden

Er du lei av røykfylte restauranter, usunn mat, og stive priser? Da er kanskje restaurant Siam Oriental, i Waldemar Thranes gate.32, stedet for deg. Daglig leder, Sriphen Charoenphon, har i alle fall ambisjonene klare. -Jeg ønsker å bringe sunnhet og helse til Oslos borgere, sier hun.

Tekst og foto: Katarina Limkjær



Sesongen for uteservering er nesten over, men det serveres lekre retter innendørs hele året.

Det gjør hun ved å servere sunn mat, til rimelige priser, i ett røykefritt lokalet. Da restauranten åpnet for 3 år siden fikk hun derfor sterke reaksjoner fra de verste nikotinslavene. -Kvinnene var verst. Enkelte ba meg rett og slett om å dra til helvete, da de oppdaget at det var røykefritt. Noen forlot til og med lokalet, selv etter at maten var servert, sier Sriphen Charoenphon. I dag er trenden i ferd med å snu, og røykfrie lokaler er i ferd med å bli verdsatt. Dessuten er det jo bare et halvt år igjen før røykere må holde seg hjemme, eller stå ute uansett.

## Mer bevissthet rundt mat

Sriphen Charoenphon påpeker at det norske samfunnet trenger mer bevissthet rundt mat og helse, eller 'omprogrammering av gamle mønstre i hodet'.

-Folk vil gjerne være sunne, men klarer ikke fordi man sitter fast i gamle mønstre i hodet. Usunn livsførsel kommer ofte av usunn mentalitet. Spiser man for mye

'junk', er det ofte en refleksjon av for mye 'junk' i sinnet. Før spiste jeg mye 'junk food' selv, men gikk tilbake til thailandsk mat. Rett og slett fordi det er så sunt, sier hun.

## Du er hva du spiser

Ifølge Charoenphon, er Thailandsk mat 'verdens sunneste'. Både med tanke på hvordan den blir forberedt, og fordi den inneholder lite fett og kalorier. Maten består alltid av friske grønnsaker, og ferske råvarer av fisk, skaldyr og kjøtt. Den inneholder derfor lite fett og kalorier. Som oftest blir maten skåret i tynne skiver, og stekt uten for mye olje. Charoenphon minner om at 'du er hva du spiser'.

-I Norge spiser man enten 'junk food', eller hjemme. Når



man en sjelden gang går ut på restaurant får man sjokk fordi det er så dyrt. Jeg ønsker å dele min kunnskap om helse ved å servere sunn mat til rimelig pris.

## Øst og Vest

Charoenphon er en internasjonal moderne kvinne som har bodd- og reist i mange land. De siste 14 årene har hun bodd i Norge. Hun mener at Øst og Vest har mye å lære av hverandre.

-I Asia spiser man sunt og har et rikt åndsliv, men lever ofte under undertrykte forhold. I Vesten er man ofte mentalt intellektuelle og mer frigjorte, men allikevel mer depressive og fatalistiske. Det er akkurat som om folk 'gir opp' å leve et helhetlig sunt liv, sier Sriphen Charoenphon. Med sin internasjonale erfaring mener hun en kombinasjon av helheten er det beste. De siste årene har Yoga og meditasjon blitt populært i Norge. Charoenphon understreker allikevel at det viktigste er hva man spiser, og at man ikke røyker eller drikker for mye alkohol.

## Jakten på det sunne liv

Min kompanjong for kvelden er en gravid venninne. Hun er allerede henrykt over det røykfrie lokalet, og andre sunnhetsfaktorer, slik som menyen. Til forrett spiser jeg 'Goang Shup Pheng Tod'. Kamskjell, dampet i hvitvinsaus og hvitløk. Min venninne spiser 'Hoi Shell op Wine'. Scampi, innbakt i maismel og eksotisk krydderblending. Til Hovedrett deler vi to retter, slik man ofte gjør i Thailand. 'Pha-Naeng Neua', biff med karry. Tilberedt med kremfløte og tradisjonell thailandsk karry-saus, og 'Gai Pad Ma-Muang'. Kylling med cashew-nøtter, bestående av strimlet kyllingbryst, løk, og østersaus. Maten både ser og smaker meget godt. Den er fargerik, delikat, smakfull og appetittvekkende. Mens vi spiser, diskuterer vi hvor sunt dette er, og blir veldig fornøyde med oss selv. Derfor finner vi ut at det er rom for en real utskeielse. Vi må ha dessert, og bestiller derfor konfekt-kake og varm eplekake med iskrem. I tillegg 'skeier' jeg ut med kaffelatte, mens min gravide venninne blir fristet til å 'ta av' med en kopp 'ingefær te'. Det beste med hele 'Siam-opplevelsen' er allikevel at man forlater stedet med god samvittighet i hele kroppen. I tillegg til nye store planer om et nytt sunt liv.



Glade ansatte og et røykfritt lokale skaper en bra atmosfære.