

घटक

- 12.1 स्वयंपाक- भारतीय स्वयंपाक पद्धती
- 12.2 भारतीय पाककलेमध्ये वापरली जाणारी तंत्रे
- 12.3 भारतीय पाककलेमध्ये वापरली जाणारी साधनसामुग्री
- 12.4 मूलभूत भारतीय ओले मसाले (ग्रेव्ही)

भारतीय स्वयंपाक शास्त्राला सुमारे 5000 वर्षांचा इतिहास आहे आणि त्यावर विविध उपखंड आणि अनेक बाह्य घटक जसे की, मुघल, ब्रिटिश आणि पोर्तुगीज यांचा प्रभाव असलेला पाहावयास मिळते. भारतीय खाद्य संस्कृतीची वाटचाल ही खूप गुंतागुंतीची आहे आणि जागतिकीकरण या महत्वाच्या बदलामुळे भारतीय स्वयंपाक पद्धतीने जगात स्वतःची अशी एक ओळख निर्माण केलेली आहे. भारतीय परंपरेत, अन्न हे देवासमोर ठेवले जाते आणि याच कारणामुळे ते आपल्या धार्मिक आणि इतर उत्सवांमध्ये अविभाज्य असा भाग बनले आहे.

12.1 स्वयंपाक- भारतीय स्वयंपाक पद्धती

स्वयंपाक ही एक अन्न शिजवण्याची पद्धत असून त्यात विशिष्ट घटक पदार्थ, तंत्र आणि पाककृती यांचा समावेश होतो. ते सर्वसाधारणपणे विशिष्ट संस्कृती किंवा भौगोलीक क्षेत्राशी निगडित असते.

भारतीय स्वयंपाक ही विविध प्रकारच्या भारतीय खाद्य संस्कृतीच्या पद्धतींसाठी दिली गेलेली एक संज्ञा आहे. भारतीय स्वयंपाकात नेहमी ताजे घटक पदार्थ वापरतात व त्याचबरोबर विविध रूचकर असे ताजे व सुके मसाले यांचे मिश्रण वापरले जातात. पदार्थांची पाककृती ही नेहमी प्रत्येक घरा-घरात बदलते व त्यात भिन्नता आढळते.



आकृती 12.1 : भारतीय भोजन थाली

आपणास माहित आहे काय ?

भारतीय खाद्यसंस्कृतीचा उगम हा आयुर्वेद (Ayurveda) मधून झालेला आहे. आयुर्वेद हे प्राचिन असे आरोग्यविषयक ज्ञान भांडार आहे. यांच्यातील आयुर (Ayur) हा शब्द आयुश (Ayus) या शब्दावरून घेण्यात आला आहे, ज्याचा अर्थ संस्कृतमध्ये आयुष्यमान किंवा आयुष्याचा कालखंड असा आहे, आणि वेद (Veda) म्हणजे ज्ञान असा आहे. म्हणूनच, आयुर्वेद म्हणजे दीर्घायुष्य प्राप्तीसाठी आवश्यक असणारे ज्ञान.



आकृती 12.2 : आयुर्वेद

स्वयंपाकावर प्रभाव टाकणारे घटक :

कोणत्याही क्षेत्रामधील स्वयंपाक हा भिन्न आणि वेगळ्या पद्धतीचा असतो. प्रत्येक, क्षेत्रानुसार पदार्थाचा स्वाद आणि त्याला बनवण्यासाठीची पद्धत बदलत जाते. एखाद्या विशिष्ट ठिकाणच्या स्वयंपाकावर अनेक घटकांचा प्रभाव पडलेला असतो. ते पुढील प्रमाणे आहेत.

1. क्षेत्रीय हवामान
2. विविध देशांतर्गत व्यापार
3. धार्मिक रीती-रिवाज व नियम
4. खाद्यसंस्कृतीची देवाणघेवाण

12.2 भारतीय पाककलेमध्ये वापरली जाणारी तंत्रे

जगाच्यापाठीवर कोठेही अन्न शिजवण्यासाठी सार्वत्रिक रित्या एकाच पद्धतीचा वापर केला जातो, ज्यामध्ये कच्चा अन्नपदार्थास उष्णता देऊन खाण्यास योग्य स्वरूपात आणले जाते. अन्न शिजविण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारच्या पद्धती आहेत. तळणे, उकळणे, परतणे, विस्तवावर भाजणे, या अश्या काही लोकप्रिय पद्धती अन्न शिजवण्यासाठी उपयोगात आणल्या जातात.

भारतीय स्वयंपाक पद्धती विशाल असून वरील सर्व पद्धतीं आणि आणखीन अश्या काही पद्धती वापरल्या जातात. यामधील फरक हा अन्न शिजविण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या तंत्रावर विसंबून असतो. उदा. परतण्याची पद्धत साधारणपणे सर्व स्वयंपाकात वापरली जाते. परंतु यामधील बदल पाहिल्यास, भारतीय पद्धतीमध्ये फोडणी देताना मंद आचेवर कढई ठेवून पाण्याचा शिंपडा मारतात. त्यामुळे मसाले जळत नाहीत.

जर आपण याची इतर पद्धतीच्या सोबत तुलना केली तर चायनिज पदार्थात किंवा भाज्या परतताना त्यांना मध्यम आचेवर सतत हलवत राहावे लागते आणि यात पाण्याचा वापर केला जात नाही.

वैशिष्ट्यपूर्ण असा भारतीय स्वाद येण्यासाठी या अन्न शिजवण्याच्या तंत्रांच्या बदलांशी परिचित असणे आवश्यक आहे.

1. भाजणी (भूणाव) मसाले तयार करणे किंवा भजने

- या पद्धतीमध्ये परतणे, तळणे आणि मंद अग्नीवर शिजविणे यांचा एकत्रित वापर करतात.
- बहुतेक सर्व भारतीय पक्वान्नासाठी ही पद्धत वापरतात.
- आले-लसूण पेस्ट घालून, त्यात मसाला पावडर आणि टोमॅटो घालावेत. मध्यम आचेवर शिजवावे. तेल सुटेपर्यंत हलवत राहावे.
- त्यात मटण किंवा भाज्या घालाव्यात.
- उदा. चिकन मसाला



आकृती 12.3 भाजणी तंत्र

2. दम (पदार्थ त्याच्या स्वतःच्या वाफेवर शिजविणे)

- दम म्हणजे 'श्वास घेणे' आणि 'पुक्त' म्हणजे शिजविणे.
- 'दम पुक्त' शिजविण्याच्या पद्धतीमध्ये जाड बुडाचे गोलाकार भांडे, शक्यतो हंडी (मातीचे भांडे) वापरतात आणि त्यामध्ये पदार्थ शिजण्यासाठी ठेऊन त्या हंडीचे तोंड कणकेने बंद केले जाते व नंतर ते मंद अग्नीवर शिजविले जाते.
- दम पद्धतीने शिजविल्याने खास असा मसाल्याचा स्वाद येतो आणि ते अन्न अगदी मुलायम बनते.
- उदा. चिकन दम बिर्याणी, दम आलू, दम करेला, दम पुक्त बिर्याणी.



आकृती 12.4 : दम तंत्र

3. तळणे (फ्राईंग)

- ही संज्ञा भारतीय खाद्यपदार्थ तळण्यासाठी वापरतात.
- साधारणपणे कढईमध्ये तळतात.
- खाद्य पदार्थाच्या प्रकारानुसार दीप फ्राय किंवा शॅलो फ्राय असे दोन प्रकारे तळतात.
- उदा. टिक्की, चीज बॉल्स, कटलेट, इत्यादी.



आकृती 12.5 : तळणे तंत्र

4. बघार (फोडणी किंवा तडका) :

- उत्तर भारतामध्ये याला 'तडका', पश्चिम भारतात 'बघार' तर मध्य भारतात 'चौखना' आणि महाराष्ट्रात 'फोडणी' म्हणतात.
- या प्रकारामध्ये आधीच शिजवलेल्या पदार्थास आणखीन जास्त मसालेदार आणि रुचकर बनविण्यासाठी त्यावर वरून भरपूर प्रमाणात मसाले, टोमॅटो, लसूण, कांदा, आले घातले जाते. यातील सर्व घटक पदार्थ हे तूपात/तेलात तळलेले जातात.
- याचा मुख्य उद्देश हा मसालेदार पदार्थाचा वापर करून पदार्थाचा स्वाद वाढवणे असा असतो.
- उदा. दाल तडका, कढी, इत्यादी.



आकृती 12.6 : बघार पद्धत

5. धुंगर (धूर देणे) :

- 'धुंगर' हे धुरी देण्याचे पुरातन तंत्र आहे. तापलेल्या कोळशाचा धूर त्या पदार्थांमध्ये मुरविणे त्यामुळे स्वाद येतो.
- भारतामध्ये धुंगर देताना जळत्या कोळशावरती तेल किंवा तूप घालतात.
- लवंगा सारखे मसाले सुद्धा स्वाद वाढण्यासाठी घातले जातात.
- जळता लाल गरम कोळसा एका कपात ठेऊन तो त्या पदार्थाच्या भांड्यात मध्यभागी ठेवतात. त्यावर तूप घालतात. ते भांडे झाकतात. नंतर तसेच काही मिनिटे ठेवतात. खाण्याला देण्यापूर्वी भांड्याचे झाकण काढून कोळसा काढून टाकतात.
- उदा. दाळ, मासे, मटण आणि मटणाचे पदार्थ.



आकृती 12.7 : धुंगर तंत्र

6. तंदूर (खरपूस भाजणे / भट्टीत भाजणे) :

- तंदूर हे एक मातीचे भांडे किंवा हंडा (भट्टी) असून जळत्या निखान्यावर 'नान' किंवा 'रोटी' भाजण्यासाठी याचा वापर होतो.
- तंदूरमध्ये तयार केलेला पदार्थ हा खरपूस भाजला जातो, कोरड्या उष्णतेवर शिजवला जातो, आणि त्याला धुरी दिली जाते.
- उदा. तंदूर रोटी, नान, तंदूरी चिकन, सीख कबाब, इत्यादी.



आकृती 12.8 : तंदूर पद्धत

7. भापा (वाफेवर शिजवणे/उकडणे) :

- भापा तंत्र हे पाण्याला सतत उकळवून व त्याचे वाफेत रूपांतर यावर कार्यते.
- वाफेच्या सानिध्यात येणाऱ्या पदार्थास उष्ण पुरवून तो शिजविले जातो.
- उदा. इडली, मोदक, मोमोज, इत्यादी.



आकृती 12.9 : भापा तंत्र

आपणास माहित आहे काय ?



भारतीय खाद्य संस्कृतीत अन्न पदार्थाची तीन गटात विभागणी केलेली आहे.

सात्विक (ताजा भाजी-पाला आणि रस), राजसिक (तेलकटआणि मसालेदार पदार्थ) आणि तामसिक (मांस आणि मद्य).

12.3 भारतीय पाककलेमध्ये वापरली जाणारी साधनसामुग्री

भारतीय खाद्य पदार्थ हे त्यांची चव, मसालेदार स्वाद आणि शिजविण्याच्या पद्धतींमुळे अतिशय लोकप्रिय आहेत. भारतीय पाककलेत विविध प्रकारची साधनसामुग्री वापरली जाते. शेवटी तयार होणाऱ्या पदार्थाची गुणवत्ता देखील त्यासाठी वापरण्यात आलेल्या साधनांच्या प्रकारांवरती अवलंबून असते. प्रादेशिक खाद्य पदरात बनविण्यासाठी, काही वेळा विशिष्टप्रकारची भांडी व साधने वापरावी लागतात. त्यामुळे, भारतीय साधनसामुग्रीची यादी तशी अमर्यादित आहे. परंतु त्यातील काही मूलभूत साधने ही प्रामुख्याने सर्व ठिकाणी वापरली जातात.

तक्ता 12.1 : भारतीय स्वयंपाक घरात सामान्यपणे वापरली जाणारी साधने.

नाव	आकृती	तपशिल
लोखंडी तवा		तवा सर्वसाधारणपणे लोखंडाचा बनविलेला असतो. तो सपाट, गोलाकार, जाड असून, त्यावर रोटी, पराठा भाजतात.
पोळीपाट-लाटणे		भारतीय पाककलेत लाकडी पोळीपाट-लाटणे वापरतात, आणि त्यास हिंदीत चकला-बेलन म्हणतात. याचा वापर कणिक लाटून त्यापासून रोटी, पराठा, पुरी बनविण्यासाठी केला जातो. पोळीपाट-लाटणे हे लाकडी, दगडी किंवा स्टीलचे असते.
चिमटा		हे पकडी सारखे साधन असून ते लोखंडी किंवा स्टीलच्या पट्ट्यांपासून केलेले असते. ते तव्यावरील रोटी किंवा इतर पापडासारखे खाद्य पदार्थ भाजण्यासाठी उपयोगात आणतात.
चाळणी (छाननी)		हे गोलाकार स्टेनलेस स्टील किंवा प्लॅस्टिकचे साधन असून याच्या तळाशी जाळी असते. ती पीठ चाळण्यासाठी वापरतात. जाडसर-कणीदार भागापासून बारीक पीठ हे चाळून वेगळे करण्यासाठी वापरतात.

खिसणी		याला ग्रेटर असे देखील म्हणतात. त्यावरती वेगवेगळ्याप्रकारची खरबरीत छिद्रे असतात. त्यातून विविध प्रकारचे पदार्थ खिसले जातात.
झारा		तेलात पदार्थ टाळण्यासाठी झारा खूप उपयोगात येतो. तो गोलाकार व पसरत चमचा असतो ज्याला लहान छिद्रे असलेला, ज्यामधून जादाचे तेल निथळून खाली येते.
कढई		कढई हे भारतीय स्वरूपातील गोलाकार खोलगट भांडे आहे. पारंपारिक कढई लोखंडाची होती, पण आता त्याविविध रूपत नॉनस्टीक आणि स्टेनलेस स्टील मध्ये देखील उपलब्ध आहेत.
हंडी / डिचकी		हे भारतात स्वयंपाकासाठी सर्वत्र वापरले जाणारे भांडे आहे. हे पिअर या फळाच्या आकाराचे असून ते पितळ, तांबे किंवा अॅल्युमिनियम यांपासून बनविलेले असते. दम प्रकारच्या शिजविण्यासाठी ते अगदी योग्य भांडे आहे.
पातेले		पातेले हे त्याच्या सोबत असणाऱ्या झाकणीसहित असते. ते भारतीय स्वयंपाकात मोठ्याप्रमाणात वापरतात. हे सहसा पदार्थ उकळण्यासाठी आणि मंद आचरेवर शिजविण्यासाठी वापरतात.
रवी / घोटणी		हे खास असे लाकडाचे बनविलेले साधन असून ते ताक, लस्सी, दही हाताने घुसळण्यासाठी वापरतात.
पाटा-वरवंटा		हे दोन गोष्टींनी बनलेले असते, यातील सपाट मोठ्या दगडाला पाटा म्हणतात, तर दंडाकार दगडाला वरवंटा म्हणतात. मसाला वाटण्यासाठी (लसूण, आले, कांदा, इत्यादी) किंवा चटण्या बनविण्यासाठी याचा प्रामुख्याने वापर होतो.

खलबत्ता		हे साधन लाकूड, मार्बल, दगड, स्टेनलेस स्टील किंवा सिरॅमिक पासून बनवितात. याचा वापर मसाले आणि चटणी कुटण्यासाठी केला जातो.
मसाल्याचा डबा		भारतीय स्वयंपाकघरात मसाल्याचा डबा ही एक मूलभूत आवश्यक अशी वस्तू आहे. त्या गोलाकार डब्यात अनेक कप्पे असतात. त्या प्रत्येक कप्प्यात वेगवेगळ्या प्रकारचे खडे किंवा पावडर केलेले या दोन्ही स्वरूपातील मसाले ठेवले जातात.
उलथणे		हा लोखंडी किंवा लाकडी चपटा चमचा असून याचा वापर पदार्थ खरडून काढण्यासाठी किंवा पदार्थ उलटून-पालटून दोन्ही बाजूने सामान भाजण्यासाठी होतो.
कुकर		प्रेसर कुकरचा वापर ही अन्न पदार्थ जलद गतीने शिजण्यासाठी केला जातो. हा इतर पद्धतींनी शिजवण्यासाठी लागणारी वेळ व रझा दोन्ही वाचवते.

12.4 मूलभूत भारतीय मसाला (ग्रेव्हीज) :

भारतीय पाककलेत अनेक प्रादेशिक पदार्थ सामावलेले आहेत. या प्रादेशिक पदार्थांमध्ये असलेला फरक हा प्रामुख्याने स्थानिक पातळीवर उपलब्ध असलेले मसाले, हर्ब्स, भाजीपाला व फळे, यांचा वापर यामुळे असतो. भारतीय खाद्य पदार्थ हे देखील धार्मिक आणि सांस्कृतिक आवडी व पारंपरिक चालीरीती यांनी प्रभावित झाले आहे.

भारतीय स्वयंपाकात, ग्रेव्ही (पातळ मसाला) आणि करी (रस्सा) हे दोन शब्द एकमेकांच्या बदल्यात वापरले जातात, जे मसालेदार आणि झणझणीत पदार्थांची संवेदना देतात. ग्रेव्ही मध्ये अनेक प्रकारचे मसाले वापरले जातात, जे त्या खाद्य पदार्थास स्वाद, दाटपणा आणि रंग प्रदान करतात.

व्याख्या : भारतीय ग्रेव्ही ही मुलायम असे दाटसर स्वरूपातील द्रावण असते, जी इतर कोणत्याही भारतीय अन्नपदार्थांना एक प्रकारचा ढाचा, चव, समृद्धता प्रदान करते. ग्रेव्ही, भारतीय खाद्य पदार्थांचा आत्मा आहे.

सर्वसाधारणपणे भारतीय ग्रेव्हीचे चार प्रकार असून ते सामान्यपणे अनेक पदार्थ तयार करण्यासाठी वापरले जातात.

- कांदा टोमॅटो मसाला
- मखनी ग्रेव्ही
- पांढरी ग्रेव्ही
- हिरवी ग्रेव्ही

अ. कांदा टोमॅटो मसाला :

भारतामध्ये कांदा टोमॅटो ग्रेव्हीचा वापर हा बहुतेक सर्वप्रकारच्या करी मध्ये करतात. याला तपकिरी रंगाची कांद्याची ग्रेव्ही असे सुद्धा म्हणतात.



आकृती 12.10 : कांदा टोमॅटो मसाला

कृति :

1. कढाई मध्ये तेल गरम करून घ्या.
2. त्यात खडा मसाला आणि कापलेल्या मिरच्या वापरून फोडणी द्या.
3. त्यात चिरलेला कांदा घालून तो साधारण सोनेरी-तपकिरी होईपर्यंत परतून घ्या.
4. कांदा करपू देऊ नका, कारण त्यामुळे कडवट चव येते.
5. आल्या-लसणाची पेस्ट घालून मिनिटभर शिजवून घ्या.
6. लाल मिरच्यांचे पाणी घालून वाटण तयार करा आणि वरील कांद्याच्या मिश्रणात घालून मंद आचेवर शिजवा.
7. त्यात कापलेले टोमॅटो घालून शिजवा.
8. ग्रेव्हीत थोडेसे गरम पाणी घाला आणि दाट होईपर्यंत कांदा आणि टोमॅटो घोटत राहा.
9. त्यावर झाकण ठेवून थोडा वेळ शिजवावे, जोपर्यंत त्यातून तेल सुटत नाही आणि रंग गडद होत नाही.
10. ही ग्रेव्ही अनेक पदार्थांमध्ये वापरता येते.

वापर आणि साठवण :

ही ग्रेव्ही अनेक प्रकारच्या भारतीय पदार्थांमध्ये वापरता येते. अनेक प्रकारच्या करी बनवण्यासाठी मुख्य घटक म्हणून वापरतात. प्रत्येक भारतीयांच्या घरांमध्ये ही हरएक पदार्थासाठी ताज्या स्वरूपात बनवली जाते आणि रोजच्या स्वयंपाकात वापरली जाते. ती रेफ्रिजरेटरमध्ये किमान एक आठवड्यांपर्यंत आपण साठवू शकते. ती पालक पनीर, राजमा, छोले आणि मटण या सारख्या पदार्थात वापरता येते.

ब. . मखनी ग्रेव्ही :

भारतीय पक्वानांमध्ये ही खूप प्रसिद्ध आहे. ती मुखत्वे चिकन मखनी, पनीर मखनी, मशरूम किंवा कोफ्ता मखनी या सारख्या पदार्थांमध्ये वापरतात. पदार्थाचे नावच सूचित करते की ही ग्रेव्ही मलाई (क्रीम) व लोणी वापरून बनवली जाते ज्यामुळे तिला माखनी असे नाव देण्यात आले आहे.



आकृती 12.11 : माखनी ग्रेव्ही

कृति :

1. टोमॅटोच्या पृष्ठभागावर धारधार चाकूने काप घ्या.
2. एका भांड्यामध्ये थोडेसे पाणी घेऊन त्यात ते टोमॅटो ठेवा. त्यात ठेचलेले आले आणि लसूण टाकून ते मऊ होईपर्यंत शिजवा.
3. त्याची प्युरी (पातळ वाटण) करून ती गाळून घ्या व तशीच बाजूला ठेवा.
4. कढईत लोणी (बटर) गरम करून त्यात मिर्ची पावडर (लाल तिखट) घालून थोडा वेळ शिजवा.
5. यात आता वरील मिश्रण, मीठ, गरम मसाला, हिरव्या मिरच्या घाला व ते झाकून, त्याच्या पृष्ठभागावर तेल सुटेपर्यंत शिजवा.
6. त्यात काजूची पेस्ट, भाजलेली कसुरी मेथीची पावडर आणि साखर घाला.
7. गरज भासल्यास त्यात आणखीन लोणी (बटर) घाला आणि वरून मलाई (क्रीम) घाला.

वापर आणि साठवण :

ही अनेक पदार्थात आणि पाककृतींमध्ये वापरली जाते. मखनी ग्रेव्ही ही चमकदार, लोण्यासारखी मुलायम, मलईदार, टोमॅटोवर आधारीत असते आणि ती सामान्यपणे अनेक शाकाहारी व मांसाहारी पाककृतींमध्ये वापरतात. ही डब्यात झाकून लावून रेफ्रिजरेटर मध्ये किमान एक आठवड्यांपर्यंत टिकवून ठेवता येते.

आपणास माहित आहे काय ?



पाककृतीच्या अगदी शेवटी मलाई (क्रीम) घालावी आणि त्यानंतर ग्रेव्ही उकळू नये, नाहीतर ग्रेव्ही फुटण्याची किंवा साकळण्याची शक्यता असते.



क. पांढरी ग्रेव्ही :

या ग्रेव्हीचा रंग पांढरा असतो. कांदा उकडून त्याची केलेली पेस्ट ही या ग्रेव्हीचा मूळ घटक असते आणि ग्रेव्ही घट्ट किंवा दाट बनण्यासाठी त्यात शेंगदाणे, काजू बी किंवा यासारख्या इतर बीयांची पेस्ट घातली जाते.



आकृती 12.12 : पांढरी ग्रेव्ही

कृति :

1. एका पातेल्यात तूप गरम करावे.
2. यात खडा मसाला व चिरलेल्या मिरच्या घालून फोडणी द्यावी.
3. आले-लसणाची पेस्ट घालून एक मिनिटभर परतून घ्या.
4. उकडलेल्या कांद्याची पेस्ट घाला आणि तूप सुटेपर्यंत शिजवा.
5. मंद आचेवर शिजवा आणि कांद्याला गडध रंग येणार नाही याची खात्री करा.
6. आता त्यात काजूची आणि मगज बीयांची पेस्ट घाला आणि मिनिटभर शिजवा.
7. गरज भासल्यास याटप्यात थोडस गरम पाणी घालता येईल.
8. आता फेटलेले दही घाला आणि ग्रेव्हीला एक उकळी येऊपर्यंत शिजवा.

9. झाकून ठेवा आणि पृष्ठभागावर तूप येईपर्यंत शिजवा.
10. चार ते पाच मिनिटानंतर ग्रेव्ही तयार होते.

वापर आणि साठवण :

ही ग्रेव्ही अनेक पदार्थांमध्ये व करी मध्ये वापरतात. ही ग्रेव्ही मुख्य घटक म्हणून कुरमा बनवण्यासाठी वापरतात, ज्यात जास्त प्रेमात दही आणि तपकिरी रंगाची कांद्याची पेस्ट घालतात. ही ग्रेव्ही खुप घट्ट आणि जड असल्यामुळे तिचा वापर स्वतंत्ररित्या क्वचितच केला जातो. त्यामुळे ती मखनी किंवा हिरव्या ग्रेव्ही सोबत उच्च प्रतिच्या पाककृती जसे की, मलई कोफ्ता, मेथी मटार मलई, नवरतन कुरमा, इत्यादी. बनविण्यासाठी मिसळली जाते. जेव्हा गरज असेल तेव्हांच ही ग्रेव्ही बनवितात, कारण त्यातील बियांच्या पेस्टमुळे ती आंबते आणि लवकर खराब होते.

ड. हिरवी ग्रेव्ही :

हिरवी ग्रेव्ही म्हणजे हिरवा रंग असलेली ग्रेव्ही. ही ग्रेव्ही, शिजलेले पालकाचे पातळ वाटन, तपकिरी ग्रेव्ही मध्ये मिसळून बनविताना.



आकृती 12.13 : हिरवी ग्रेव्ही

कृति :

1. कांदा टोमॅटो मसाला बनवून घ्या.
2. तयार झाल्यावर त्यात पालक पेस्ट घाला आणि त्यावर तेलाचा तवंग येईपर्यंत न झाकता शिजवा.

वापर आणि साठवण :

ही ग्रेव्ही भारतभर सर्व प्रकारच्या पाककृतींमध्ये वापरली जाते. ती रेफ्रिजरेटरमध्ये बंदिस्त भांड्यात आठवडाभर साठवून ठेवता येते.

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

- स्वयंपाक एक प्रकारची शिजविण्याची पद्धत आहे. त्यात विशिष्ट घटक पदार्थ, तंत्रज्ञान आणि थाळीचा वापर करतात. ती एखाद्या खास संस्कृतीशी किंवा प्रादेशिक विभागाशी निगडीत असते.
- भारतीय स्वयंपाक ही सर्वसाधारण संज्ञा असून ती भारतातील वेगवेगळ्या शिजविण्याच्या पद्धतीशी निगडीत आहे. भारतीय अन्न नेहमी ताज्या घटक पदार्थाबरोबर अनेक ताजे व सुके मसाले वापरून तयार केले जाते.
- भारतीय खाद्य हे आयुर्वेदाच्या विचारावरती उदयाला आले आहे. ते आरोग्यविषयक पारंपारिक ज्ञानावरती आधारित आहे. आयुर जे संस्कृतमधील आयिस म्हणजेच आयुष्याचा टप्पा आणि वेदा म्हणजे ज्ञान, असे संबोधतात.
- भारतीय पाककला विस्तारीत असून त्यात वरील सर्व पद्धतींचा वापर करतात. त्यातील फरक म्हणजे शिजविण्याच्या पद्धतीमध्ये अनेक प्रकारच्या तंत्राचा वापर केला जातो.
- भारतीय पाककलेत अनेक प्रकारची साधन सामुग्री वापरली जाते. शेवटी तयार झालेल्या पदार्थाची गुणवत्ता कोणत्या प्रकारचे साधन, यंत्र वापरले आहे त्यावर अवलंबून असते.
- भारतीय ग्रेव्ही मुलायम, घट्ट पोत असलेली, उत्कृष्ट चवीची, स्वादाची म्हणून ती भारतीय स्वयंपाकाचा आत्मा आहे.

स्वाध्याय

प्र. 1 अ. योग्य पर्यायाची निवड करा.

- शिजविताना दम तंत्राचा वापर करताना आपण कोणती पद्धत वापरतो ?
अ. फोडणी ब. तळणे
क. वाफविणे ड. भाजणे
- हे 'भापा' पद्धतीचे उदाहरण आहे.
अ. बिर्याणी ब. पापड
क. खीर ड. इडली
- रोटी तयार करण्यासाठी वापरतात.
अ. गोलाकार चमचा ब. चिमटा
क. पोळीपाट-लाटणे ड. झारा
- आपण हे पदार्थ तेलात तळण्यासाठी वापरतो.
अ. कढाई ब. डिचकी
क. तवा ड. पातेली

v. घातल्याने ग्रेव्हीचे नाव मखनी झाले आहे.

- अ. कांदा ब. बटर
क. टोमॅटो ड. काजू

vi. हिरवी ग्रेव्ही चा रंग आहे.

- अ. पांढरा ब. तपकिरी
क. लाल ड. हिरवा

ब. जोड्या जुळवा.

अ		ब	
i.	आयुर	अ.	ग्रेटर
ii.	भुनाव	ब.	हिरवा रंग
iii.	बघार	क.	पांढरी ग्रेव्ही
iv.	खिसणी	ड.	भाजणी
v.	हिरवी ग्रेव्ही	इ.	फोडणी
		फ.	आयुष्यमान

क. सूचविल्याप्रमाणे करा.

- चूक की बरोबर ते लिहा.
डिचकी हे दम प्रकारच्या स्वयंपाकासाठी उत्कृष्ट साधन आहे.
- पहिला सहसंबंध ओळखून दुसरा पूर्ण करा
तळणे : टिक्की
दम :
- गटात न बसणार शब्द ओळखा
अ. मोदक ब. नान
क. तंदूर रोटी ड. सीख कबाब
- खालील दिलेल्या धाग्यावरून शब्दपूर्ण करा.
सुचना – एका डब्या मध्ये अनेक मसाले ठेवलेले असतात.

म				ड	
---	--	--	--	---	--
- मी कोण आहे ?
सुचना : मी सपाटतळ असलेले साधन (भांडी) असून भारतीय ब्रेड (रोटी) तयार करण्यासाठी वापरतात.
- वस्तू ओळखा.



iv. भारतीय ग्रेव्हीची व्याख्या द्या.

v. कांदा टोमॅटो मसाल्याचा वापर आणि साठवण द्या.

प्र. 3 थोडक्यात टिपा लिहा.

- दम तंत्र स्पष्ट करा
- 'बघार' म्हणजे काय ते स्पष्ट करा.
- आकृतीच्या सहाय्याने खालील वस्तू स्पष्ट करा.
अ. चिमटा
ब. कढई
क. डिचकी

प्र. 4 दिर्घोत्तरी प्रश्न.

- पाककलेमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या कोणत्याही दोन पद्धती स्पष्ट करा.
- पांढऱ्या ग्रेव्हीचे घटक पदार्थ लिहा आणि त्याची कृती, वापर आणि साठवण स्पष्ट करा.

प्रकल्प :

- कोणत्याही दहा पाककृती निवडून त्यांच्या शिजविण्याच्या विविध पद्धतींवर अल्बम तयार करा.
- चार मुख्य ग्रेव्हीच्या पाककृती निवडून अल्बम तयार करा.



प्र. 2 खालील प्रश्नांची थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- स्वयंपाकाची व्याख्या.
- प्रादेशिक स्वयंपाकावर परिणाम करणाऱ्या घटकांची यादी.
- भारतीय पाककलेत वापरल्या जाणाऱ्या कोणत्याही चार पद्धतींची नावे द्या.

शब्दकोश

भेसळके : असे पदार्थ जे खाद्यपदार्थांची गुणवत्ता कमी करतात किंवा ढासळतात

भेसळ : खाद्य पदार्थांची गुणवत्ता कमी करण्याची किंवा ढासळण्याची प्रक्रिया

ऑगमार्क (AGMARK): कृषि उत्पादन (श्रेणीकरण व मार्किंग) अधिनियम, 1973

आम्लयुक्त पेय : खमीराचा वापर करून आंबवून तयार केलेली मद्यार्क असलेली पेये

अॅनथ्रोपोमेट्री : मानवी शरीर वाढीचे मोजमाप करणे

अॅन्टीकेकिंग एजंट : पीठ किंवा कोरड्या पावडर मध्ये गुठळ्या न होऊ देण्यासाठी वापरण्यात येणारे घटक पदार्थ

अॅन्टीऑक्सिडंट : पदार्थावर होणारा ऑक्सिजनचा परिणाम रोखणारा घटक

बेकरी : भट्टीमध्ये भाजून किंवा बेकिंग करून तयार केलेल्या पदार्थांचे उत्पादन आणि विक्री करण्यासाठी ची सुविधा. उदा.

पाव, केक, कुकीज, इत्यादी बनविण्याचे ठिकाण

बियर : धान्यांना आंबवून तयार केलेले मध्ये युक्त पेय

पेय : पाण्याव्यतिरिक्त, मानवी वापरासाठी किंवा सेवनासाठी अनुरूप असणारे इतर द्रवरूप पदार्थ. उदा. चहा, फळांचा रस, बियर, इत्यादी.

बी.आय.एस. : भारतीय मानक ब्यूरो, 1986

ब्रॉयलर : मांस उत्पादनासाठीची आठ ते दहा आठवडे वयाची कोंबडी

कॅन्सर : पेशींची असामान्य वाढ याच्याशी संबंधित असलेल्या आजारांचा गट, जो शरीरामध्ये पसरू शकतो

केसिन : दुधामधील प्रमुख प्रथिन

कंपोस्टिंग : नैसर्गिक रित्या खाद्य कचऱ्याचे जैविक विघटन करणे आणि त्यापासून खत तयार करणे

डी. ए. आर. टी. : डिटेक्ट अल्टरेशन विथ रॅपिड टेस्ट

डायबेटिस (मधुमेह) : रक्तामधील साखरेचे प्रमाण जास्त वाढल्यामुळे होणारा आजार

आहार : व्यक्तीने खाल्ले गेलेले अन्न

डिस्टिल्ड लिंकर : आंबवून तयार केलेले मद्ययुक्त पेय यांचे निसारण करून त्यामधील अल्कोहोलचे प्रमाण वढवून तयार केलेले पेय

डो मेकर : यांत्रिक दृष्ट्या कणीक मळण्यासाठी चे यंत्र

ई. सी. ए. (ECA) : इसेन्शियल कमोडिटी अॅक्ट, 1955

ई. यु. (EU) : युरोपियन युनियन

एफ. ए. ओ. (FAO) : फुड अँड अग्रिकल्चर ऑर्गनायझेशन

एफ. बी. ओ. (FBO) : फुड बिझनेस ऑपरेटर / खाद्य उद्योग चालविणारा

एफ. डी. आर. (FDR) : फाईन डायनिंग रेस्टॉरंट

फिन फिश : पंख असलेले मासे

अन्न मिसळके : खाद्यपदार्थांची गुणवत्ता वाढवण्यासाठी जाणून-बुजून घातलेले घटक

फुड फोर्टीफिकेशन : पदार्थांची पोषकता सुधारण्यासाठी अल्प प्रमाणात पोषक घटक घालण्याची प्रक्रिया

अन्न नासाडी : फुड वेस्ट, अन्नाचा खाल्ला न गेलेला किंवा वापर नकेलेला किंवा वाया घालवलेला भाग

फ्रुट पल्पर : फळांचा गर फळांपासून काढून घेण्यासाठी चे यंत्र

फ्रूट सोर्टर : फळांची वेगवेगळ्या गुणवत्ता गुणधर्मानुसार प्रतवारी करण्यासाठीचे यंत्र

एफ. एस. एम. एस. (FSMS) : फूड सेफ्टी मॅनेजमेंट सिस्टीम / अन्न संरक्षण नियोजन सारणी

एफ. एस. एस. ए. आय. (FSSAI) : फूड सेफ्टी अँड स्टँडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया

ग्लायकोजेन : मांसल विभागामध्ये उपस्थित असणाऱ्या कर्बोदकाचा प्रकार