

मालवी.



व्यंजन

एवं



वैवाहिक

परम्पराएँ

हंसा चौधरी

मालवी व्यंजन एंव

वैवाहिक परम्पराएँ



श्री महावीराय नमः



संकलन
हंसा चौधरी

संपादन
संगीता चौधरी

सहयोगी

कमल चौधरी
शुजालपुर

डॉ. राजीव चौधरी
इंदौर

मालवी व्यंजन एवं वैवाहिक परम्पराएँ

संकलन - हंसा चौधरी

संपादन - संगीता चौधरी

बनियन ट्री

1- बी, धेनु मार्केट, दूसरा माला

इन्दौर - 452003, इण्डिया

टेलीफोन : 91-731-2531488

मोबाईल : 91-9425904428

ई-मेल : banyantreebookstore@gmail.com

वेबसाइट : banyantreebookstore.weebly.com

इस पुस्तक में प्रकाशित सामग्री का उपयोग बिना अनुमति के गैर-व्यावसायिक उपयोग के लिये किया जा सकता है।

भारत में प्रकाशित एवं मुद्रित

मुद्रण : स्वाध्याय मंदिर, इन्दौर

टाइपसेटिंग एवं सज्जा : रंजन पंवार / शुभम पाटिल

पुस्तक प्राप्ति हेतु संपर्क :

हंसा चौधरी
166, गांधी कॉलोनी, शुजालपुर
मो. 94794 16282

संगीता चौधरी
24, मिश्र विहार, इन्दौर
मो. 98260 39684

बनियन ट्री ऐसी पुस्तकों का प्रकाशन एवं वितरण करते हैं जो जड़ एवं चेतन के संबंधों को आपस में जोड़ती हैं। हमारी पुस्तकें संस्थानीकृत विश्व की पूर्व परिभाषित अवधारणाओं को चुनौती देती हैं; अपनी परंपरागत एवं सांस्कृतिक जड़ों की ताकत की समझ को उसी प्रकार सुदृढ़ करती हैं जैसे *बरगद की जड़ें*।

यहाँ आपको ऐसी पुस्तकें मिलेंगी जो ज्ञान, संस्कृति एवं परंपरा के संस्थानीकरण को चुनौती देती हैं; पुस्तकें जो भोजन, स्वास्थ्य एवं कृषि के नियंत्रण और मिलावट को चुनौती देती हैं; सीखने, स्कूल-विहीन शिक्षा तथा, परिवेष के टिकाऊ विकास पर पुस्तकें। हमारा यह अटल विश्वास है कि “कुछ भी पढ़ाया नहीं जा सकता” तथा “काम ही गुरु है”। यहाँ आप अंग्रेजी, हिंदी व अन्य भारतीय भाषाओं में पुस्तकें खरीद सकते हैं।

शुभकामना संदेश

प्रिय संगीता, हंसा,

तुमने मालवी व्यंजन एवं वैवाहिक परम्पराओं का संकलन किया और उसे पुस्तक रूप में रचना करके बहुत आवश्यक और अच्छे कार्य को मूर्तरूप दिया है।

आजकल ज्यादातर लोग डेस्क जाब में हैं। घंटों बैठे रहना मजबूरी है। ऐसे में खानपान की आदत न बदली जाए तो स्वास्थ्य समस्याएँ पैदा होती हैं। शरीर के लिए सेहतमंद और अद्भुत स्वाद देने वाली भारतीय थाली का कोई विकल्प नहीं है।

अपनी संस्कृति, अपनी परम्पराएँ विलुप्त हो रही हैं। पारम्परिक व्यंजन बनाना छूटता जा रहा है। इस पुस्तक के द्वारा ये आसानी से बनाए जा सकते हैं।

यह दौर स्पेशलाइजेशन का है, फिर भी परम्परागत व्यंजनों की अपनी महत्ता है। आम भारतीय थाली में स्वाद और सेहत के हर नियम का पालन किया जाता है। अतः नई पीढ़ी के लिए यह पुस्तक उपयोगी रहेगी।

इस प्रयास के लिए आप दोनों बधाई के पात्र हैं।

शीला-नरेन्द्रकुमार जैन

* * * * *

इस पुस्तिका में सभी पारंपरिक व्यंजन बनाने की विधियाँ सरल और सुलभ तरीके से बताई गई हैं। पित्ता और बर्गर के जमाने में गृहिणियाँ पारंपरिक व्यंजनों को भूलती जा रही हैं। इन्हें पढ़कर पारंपरिक व्यंजनों में गृहिणियों की दिलचस्पी लौट आयेगी एवं परिवारजन इन व्यंजनों का लुत्फ उठा सकेंगे। साथ ही विवाह समारोह में हमारे पारंपरिक रीति-रिवाजों का स्पष्ट विवरण दिया है। इस अच्छे प्रयास के लिए बधाई।

कल्पना-अनिल कोठारी

* * * * *

यह पुस्तक आने वाली पीढ़ी के लिए धरोहर साबित होगी और सबके लिए मार्गदर्शक का कार्य करेगी। बधाई।

नीता-निशिथ चौधरी

अपनों से अपनी बात

अपनी सांस्कृतिक पहचान को बनाए रखना और इस अमूल्य धरोहर को भावी पीढ़ियों को सौंपना हमारा कर्तव्य भी है और जिम्मेदारी भी। इन्हें सहेजने की जरूरत है बस कुछ प्रयास से। आगे भी ऐसे प्रयास जारी रहें, ऐसी शुभकामनाएँ।

कमल चौधरी
डॉ. राजीव चौधरी

चलें अपनी संस्कृति के पास

त्यौहार हो या खुशी का कोई मौका, मुँह मीठा करने कराने की परंपरा भारतीय संस्कृति की अहम पहचान रही है। पूर्व में ये परंपराएँ हमारे जीवन में गहरी गूंथी हुई थी किन्तु आज के मशीनी युग में व्यस्तता और आधुनिकता की दौड़ में हम अपनी संस्कृति और परंपराओं से दूर होते जा रहे हैं। संयुक्त परिवारों के टूटने से परंपराओं पर धीरे धीरे विराम लग जाएगा। दादी-नानी के व्यंजन खत्म हो जाएंगे। यह पुस्तक उन्हें सजीव रखने का प्रयास है।

अपनी कलात्मक संस्कृति, अपने पारंपरिक भोजन और उसकी न्यूट्रीटिव वेल्यु से नई पीढ़ी परिचित होगी, यही इस पुस्तक की उपयोगिता है।

संगीता चौधरी

प्रेरणा

संगीता-डॉ.राजीव चौधरी ने मुझे प्रेरित किया कि आप पारम्परिक व्यंजन बनाने की विधियों को लिपिबद्ध करें, ताकि नई पीढ़ी को उसे बनाने, खाने, खिलाने में सुविधा हो। साथ ही दूर-दूर रहने वाली बहू-बेटियों के पास यह संकलन रहेगा तो उन्हें समय, असमय फोन कॉल न करना पड़ेगा। मैंने उनकी बात सहर्ष मान ली। मुझे प्रसन्नता है कि मेरी देवरानी को अपनी संस्कृति से प्रेम है और अपने पारम्परिक भोजन, व्यंजन बनाने, उनका प्रचार-प्रसार करने में रुचि है।

इंस्टंट खाद्य आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली के कारण हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन रहा है। यही बात सेहत को खतरे में डालती है। देसी खाना, स्वाद और सेहत का खजाना है। चाहे उत्तर भारत का हो या दक्षिण भारत का, चाहे गुजराती हो या मालवी, परंपरागत व्यंजनों की अपनी महत्ता है। गुजराती, राजस्थानी, पंजाबी, दक्षिण भारतीय सभी तरह के व्यंजन हमारी मालवी संस्कृति में इस तरह समा गए हैं कि पराया मानने का कोई कारण ही नहीं बनता है। हम यहाँ सिर्फ घर के हल्दी मालवी व्यंजनों पर ही फोकस करेंगे।

मालवी व्यंजनों में मसालों का भरपूर उपयोग होता है। हम समझते हैं कि मसालों का मुख्य काम खाने का स्वाद बढ़ाना होता है। किन्तु मसाले पौष्टिक और औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। हल्दी शरीर के रक्षातंत्र को मजबूत करने के अलावा पेट साफ रखने का काम करती है। गरम मसाले पचाने के लिए जरूरी गेस्ट्रिक जूस को रिलीज करने का काम करते हैं। मिर्च शरीर में एंटी आक्सीडेंट का स्तर बढ़ाती है और संक्रमण से बचाने में मददगार है। जीरा से भूख खुलती है और बाड़ी को डिटॉक्सीफिकेशन में मदद मिलती है। अजवाइन व हींग के प्रयोग से वायु, कफ, उदरपीड़ा में लाभ पहुँचता है। घी या तेल की थोड़ी मात्रा से हमारे शरीर के जाइंट्स को लुब्रिकेशन मिलता है। अचार इतने असरकारक होते हैं कि इनकी थोड़ी सी मात्रा भी पाचन क्रिया में बहुत मदद करती है। इनसे बाइल ज्यूस बनता है जो सही तरीके से पाचन में मददगार होता है। किन्तु इन सबका सेवन समझदारी से किया जाए “अति सर्वत्र वर्जयते”।

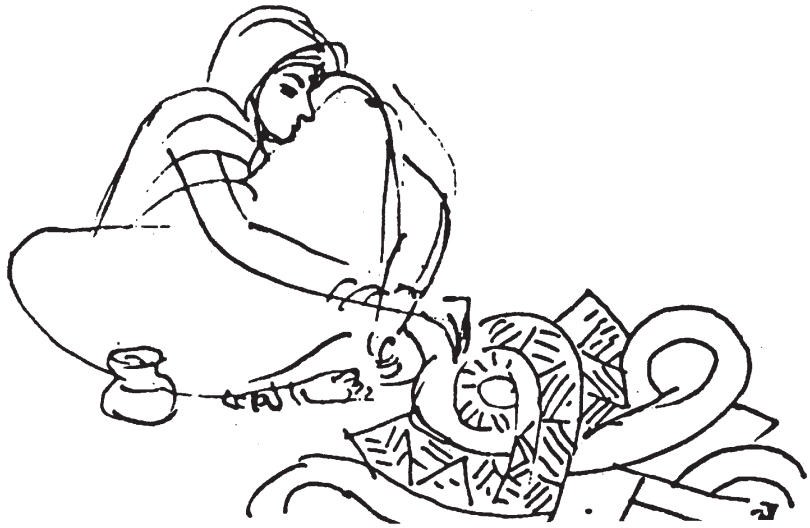
बेक टू बेसिक्स : वर्षों के अनुभव और विज्ञान की कसौटी पर कसने के बाद वैज्ञानिक कमोबेश फिर उन्हीं बातों पर लौट रहे हैं, जो हमारे पुरखे वर्षों पहले कहा करते थे। जैसे वे हमेशा स्वस्थ रहने के लिए घी, दूध, दही, मोटा अनाज, कुदरती तैल आदि का सेवन करने को कहते थे। वैसे ही हेल्थ एक्सपर्ट भी कहने लगे हैं। भोजन पकाने की प्रक्रिया भी भावनात्मक विज्ञान पर आधारित है। भोजन तैयार करने और परासने की प्रक्रिया में पकाने और परोसने वाले का प्यार भी समाहित होता है। इससे खाने और खिलाने वाले दोनों को तृप्ति व आनंद मिलता है।

साथ ही मैंने अपने परिवार की रस्मों और रिवाजों को भी सहेजने को प्रयास किया है। जब भी कोई प्रोग्राम होता है, असमंजस की स्थिति हो जाती है। बड़ों से पूछा जाता है कि क्या करें ? कैसे करें ? कभी उन्हें याद आ जाता है, कभी नहीं भी आता है। याददाश्त पर उम्र का प्रभाव पड़ता है। ऐसे समय सभी को ज्ञात होना चाहिए कि माता पूजन कैसे किया जाता है या आरती कैसे उतारी जाती है। जानकारी होने से कार्यक्रम समय पर और व्यवस्थित हो जाता है। हर घर, हर परिवार की रस्मों रिवाजों में थोड़ा बहुत अंतर होता है। मैंने अपने परिवार में जो भी देखा और जो भी किया है, उसे लिखा है। ऐसा कोई आग्रह नहीं कि हम जो करते हैं, वही सही है। जिनकी भावना हो और सुविधा हो, वे इन परंपराओं को अपनाकर अपने कार्यक्रम को ट्रेडिशनल बना सकते हैं।

मैं धन्यवाद देती हूँ उन सबको, जिनके मिले जुले प्रयास से इस संकलन का प्रकाशन संभव हो सका।

हंसा चौधरी







अनुक्रमणिका

भाग 1 - मालवी व्यंजन

गर्मी में बनाए जाने वाले व्यंजन

आमरस	19
अमरता	19
खट्टा रस	20
केरी पुदीने की चटनी	20
दो पुड़ी रोटी	21
आमपाक	22
आम की गुठली	23
आम की फोतरी	23
आम पापड़	24
केरी का पना	24
खरबूजे का पना	25
नीबू की शिंकजी	25
पानी पूरी	26
केरी की लौंजी	27
दही बड़े	27
खमण	28
बीया	29
मीठे बीया	30
नमकीन बीया	30
बीये की खीर	31
मीठी सेंव	31
खाजली	32
बेसन के लड्डू	33

सत्तू	33
श्रीखण्ड	34
कटोरी चाट	35
ठंडाई	36

बारिश के दिनों में बनाए जाने वाले व्यंजन

मालपुए	37
मीठे चिल्ले	38
नमकीन चिल्ले	38
गुलगुले	39
मीठी थुली	40
लापसी	40
गुड़ के लड्डू	41
मातर	42
मीठी पूरी गुड़ की	42
नमकीन पूरी	43
खाजले	43
मीठी खीचड़ी	44
भुट्टे का हलवा	44
भुट्टे का जाजरिया	45
भुट्टे का किस	46
भुट्टे की कचौरी	47
केसरिया भात	48
बटाटा भात	48
बाफले	49

ठंड में बनाए जाने वाले व्यंजन

जलेबी	50
गुलाब जामुन	51
बूंदी	52
गेहूँ का खीचड़ा	52
मूंगफली की चक्की (गुड़)	53
छौड़ (हरे चने) की बर्फी	53
तिलवट या तिलकुटा	54
मूंगफली की चिक्की या पट्टी	55
तिलपट्टी	55
तिल की बर्फी	56
बादाम, खसखस का हलवा	56
पूरण पोली	57
मक्का की थूली - पिंड खजूर का रायता	58
मक्का के ढोकले	59
मक्का की राबड़ी	59
ज्वार, मक्का का खीचा	60
मेथी के लड्डू	61

मालवा स्पेशल

मूंग की दाल, मोन की रोटी	62
दाल, बाटी, चूरमा	63
गांखरे के लड्डू	65

दीपावली पर बनाए जाने वाले व्यंजन

गुझिया	66
गुड़ के गुझिये या मोदक	67
भाखर वड़ी	67
मैसूर पाक	68
गनी	68
गांठिये	69
चकली	69
बेसन चक्री	70
खोपरा पाक	71
सेंव पपड़ी	71
मठरी	72
शकरपारे	74
चाशनी चढ़े पेठे या शकरपारे	74

सूखी सब्जियाँ

केर सांगरी	75
बेसन के गट्टे	75
डबका या पटोल्या	76
बेसन के मुट्टिये	76
पतोड़	77
ठीला बेसन	77
दाल भाजी	78
पापड़ मेथी दाना	78
खट्टे-मीठे मेथी दाने	78
आंवले की चटनी	78
खोपरे की चटनी	79
मूंग बड़ी	79

उपवास के पारणों में उपयोग किये जाने वाले व्यंजन

उकाली	80
गोंद की रबि या गोंद राब	80
धनागरा	81
खड़े मूंग	81
सौंठ	82
धनिये की पंजीरी	82
लेंडी पीपल का दूध	83
पीपलामूल का दूध	83
सौंठ , काली मिर्च का दूध	83
धनिये का दूध	84

लुप्तप्राय व्यंजन

छाछ बड़ी	84
खरावड़ी	84
मूंगफली की अमटी	85
तिलवट घुघरी	85
गुड़ धानी	85
रसाला	86
चीका	86

अचार

आम का रस वाला अचार	87
आम का पानी वाला अचार	88
केरी का छुंदा	88
केरी का मुरब्बा	88
पिंड खजूर का अचार	89

हरी मिर्च, नीबू का अचार	90
नीबू का मीठा अचार	90
नीबू का शरबत	91
आंवले का मुरब्बा	91
जीरावन	92
गरम मसाला	92
चाय मसाला	93
दूध मसाला	93
पान मसाला	94

जापै में (प्रसव पश्चात) दी जानै वाली औषधि व आहार

सामग्री :	95
हरीरा	97
अजवाइन	97
सौंठ	98
तेजाना	99
सुवा	99
पिंड खजूर के लड्डू	99
घसारा	100
सेरेलक	101

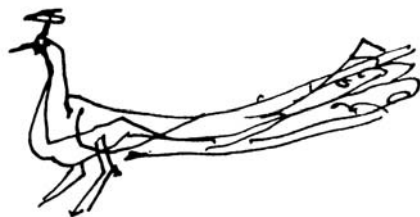
भाग 2 - वैवाहिक परम्पराए

सगाई	103
------------	-----

विवाह

माणकथंब	107
माता पूजन	107
सुवासिनी	108

लावणा	109
हल्दी	109
मेहंदी	109
गणेश पूजन	110
चाक पूजन	111
मूंग हाथ्या	111
बत्तीसी	112
मायरा	112
संगीत संध्या	113
तिलक, चिड़ी, पेरावणी	113
माय माता	113
घोड़ी चढ़	114
बारात स्वागत	115
मिलनी	115
तोरण	115
शुभ लग्न	116
जूते छुपाना	116
विदाई	117
बारणा रोकई	117
बहू का गृह प्रवेश	117
बहू भात	118



भाग - 1

मालवी व्यंजन



गर्मी में बनाए जाने वाले व्यंजन

आमरस

सामग्री :

दो-तीन तरह के मिक्स आम (बादाम, तोतापरी, केसर)	1 किलो
दूध शकर, पानी, चारोली	1 कप

विधि :

आम को छीलकर गट्टे (पीसेस) कर लें। शकर, दूध व पानी मिलाकर मिक्सर में पीस लीजिये। गाढ़ा पतला अपनी ईच्छानुसार रखें। चारोली डालें। फ्रीज में ठंडा करके सर्व कीजिए। यदि आम मीठे हैं तो कच्ची केरी के टुकड़े करके पीसने में डाल दीजिये, तब रस को छलनी से छानना होगा।

* * *

अमरता

सामग्री :

आम रस	1 प्याला
पानी	2 प्याला
दही	1 प्याला

विधि :

दही को चम्मच से हिलाकर तोड़ लें। दही व पानी को आमरस में मिलाएँ। 1 टी स्पून तेल या घी गर्म करें। उसमें हींग, जीरा, लाल मिर्च का छौंक लगाकर रस में डालें। आधा टी स्पून राई पीसकर डालें। नमक डालें। ठंडा सर्व करें।

* * *

खट्टा रस

सामग्री :

आम रस	1 प्याला
पानी	2 प्याला
देशी आम की गुठली	2

विधि :

उपरोक्त सामग्री को मिक्स कर लें । 1 टी स्पून तेल गर्म करें । उसमें हींग, जीरा, राई, लाल मिर्च पावडर का छौंक लगाकर रस में डालें । नमक मिलाएँ । एक उबाल लेकर उतार लें । ठंडा सर्व करें ।

* * *

केरी पुदीने की चटनी

सामग्री :

कच्ची केरी	1 (100 ग्राम लगभग)
पुदीने की पत्तियाँ	15
हरी मिर्च	2-3
हरा धनिया	
नमक, जीरा, शकर या गुड़	

विधि :

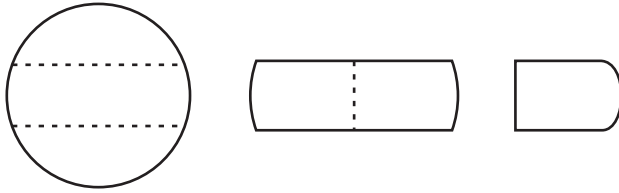
सबको मिलाकर मिक्सर में पीस लें । चटनी के नियमित उपयोग से शरीर को ठंडक मिलती है व पाचन क्रिया ठीक रहती है ।

* * *

दो पुड़ी रोटी

विधि :

आटे में नमक डालें। दूध व पानी से गूंथ लें। घंटे भर बाद मसल कर हल्का करें। छोटी छोटी लोई बनाकर पूरी जितना बड़ा बेलें। दो पूरियों पर अच्छी तरह घी लगाकर एक के उपर एक रखकर बड़ी रोटी जैसा बेलें। तवे पर दोनों तरफ सिकाई करें। उतारकर दोनों तरफ घी लगाएँ। खोलकर दोनों एक साथ फोल्ड करें। केसरोल में रखें। इसी तरह तीन या चार पुड़ की रोटी बनाई जाती है।



दो पुड़ी रोटी फोल्ड करने का तरीका :

उपर नीचे दोनों तरफ से फोल्ड करें। फिर बीच में से फोल्ड करें।

विशेष : गर्मी के दिनों में मेहमानों को संपूर्ण थाली परोसी जाती थी जिसमें होता था आमरस, खट्टा रस या अमरता, चने की दाल-काचरी, केरी पुदीने की चटनी और दो पुड़ी रोटी और गुड़।

इंसान के शरीर के लिहाज से जरूरी फुड गुप्स इस थाली में समाहित हैं।

फुड गुप्स : रोटी में कार्बोहाइड्रेट्स, दाल में प्रोटीन, सब्जी में फाइबर, मिनरल्स, दही में कैल्शियम, गुड़ में आयरन।

* * *

आमपाक

सामग्री :

दो तीन तरह के मिक्स आम	1 किलो
इससे लगभग 1 प्याला पीठी बनेगी	
शकर	1 प्याला
मलाई	1 प्याला
चारोली, ईलायची पावडर	

विधि : पानी या दूध मिलाए बिना आम का रस बनाएँ। माइक्रोवेव में उसका मावा बनाएँ। घी नहीं डालें। तीन चार मिनट के अंतराल में हिलाते रहें। इसे आम की पीठी कहते हैं। मलाई को धीमी आँच पर अच्छी तरह गर्म करें। जब घी छूट जाए तब घी को अलग निकाल लें। शकर की गोली की चाशनी बनाएँ। चाशनी में मलाई डालकर अच्छी तरह फेंटे। आम की पीठी डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। इलायची पावडर डालें। ठंडा होने पर जमा दें। चारोली से सजाएँ। दूसरे दिन चौकोर पीस करके निकाल लें।

विशेष : हमने यहाँ सुविधानुसार चेंज स्वीकार किये हैं। यथा पीठी माइक्रोवेव में बनाना। खांडने, घोटने, कूटने के काम आज की पीढ़ी नहीं कर पाएगी।

चाशनी बनाना : चाशनी बनाने के लिए शकर में आधा पानी डालकर दस पन्द्रह मिनट गलाना चाहिए, उसके बाद उबालना चाहिए।

चाशनी तेज आंच पर बनाना चाहिए।

कच्चा तार – उबलती हुई चाशनी की एक बूंद प्लेट में डालना। अंगूठे व उंगली के बीच बूंद को लेकर देखना। यदि चिपचिपापन आ जाए तो उसे कच्चा तार कहते हैं।

एक तार – अंगूठे व उंगली के बीच तार बन जाए, उसे एक तार की चाशनी कहते हैं।

दो तार – यदि तार मोटा बनता है, उसे दो तार की चाशनी कहते हैं।

गोली की चाशनी – चाशनी की एक बूंद प्लेट में डालकर टेस्ट करें। यदि बूंद हाथ से पूरी उठ जाए तो उसे गोली की चाशनी कहते हैं।

* * *

आम की गुठली की सब्जी

विधि : पके आम की गुठलियाँ धूप में सुखा लें। दूसरे दिन फोडकर गिरी निकाल लें। बादाम कतरन की तरह लम्बी पतली काटकर पुनः धूप में अच्छी तरह सुखा लें। छिलका झटककर निकाल लें। पॉलिथिन में पैक करके रख दें।

जब सब्जी बनाना हो तब निकालकर दो तीन घंटे गला दें। पश्चात् प्रेशर कूकर में अच्छी तरह सिजा लें। ठंडी होने पर अतिरिक्त पानी हो तो निकाल लें। केरी के अचार का मसाला मिलाएँ। सफर में साथ ले जाएँ। दो तीन दिन खराब नहीं होती है। पर हाँ स्टील के डिब्बे में रखें। एयर टाइट न रखें।

गुण : यह सब्जी पौष्टिक व शक्तिवर्धक होती है।

* * *

आम के छिलके की सब्जी (फौतरी)

सामग्री :

आम के छिलके	1 प्याला
छौंक के लिए तेल	2 टी स्पून
मसाला	राई, जीरा, हींग, लाल मिर्च, नमक
केरी के अचार का मसाला	2 टी स्पून

विधि:

पीले पीले आम को धोकर मोटा छिलका उतारें। छिलके के छोटे छोटे टुकड़े कर लें। कूकर में डालकर सिजाएँ। ध्यान रहे, पानी उतना ही रखें जितना जरूरत हो। कढ़ाई में तेल गर्म करें। हींग, जीरा, राई, लाल मिर्च का छौंक लगाकर छिलके के टुकड़े डालें। नमक मिलाएँ, अच्छी तरह गर्म करें। चाहे तो अचार का मसाला मिलाएँ।

* * *

आम पापड़

सामग्री :

2-3 तरह के मिक्स आम के गट्टे	1 किलो
शकर	250 ग्राम
नमक	चुटकी भर

विधि : गट्टे में शकर व नमक मिलाकर रख दीजिये । आधे घंटे बाद मिक्सर में घुमाकर रस बना लिजिये । आप चाहे तो छान सकते हैं । एक बड़ी डिनर प्लेट में घी लगाएँ । सारा रस उसमें डाल दें । तेज धूप में रखकर जाली ढक दें । शाम को उठाकर भीतर रखें। तीन दिन धूप में रखने के पश्चात् पॉलीथीन शीट पर पलट दें । शाम को पलटना चाहिए । ताकि पापड़ गरम रहता है तो टूटता नहीं । फिर चार पाँच दिन धूप में रखें। पापड़ जब तक बीच में से नरम लगे, तब तक धूप में रखना चाहिए । अच्छी तरह सूख जाए तब पॉलीथीन में पैक करके फ्रीज में रख दें । बाहर भी रख सकते हैं पर समय के साथ साँवलापन आने लगता है ।

विशेष : शकर कम डालने से पापड़ चीठा हो जाता है । पापड़ छोटा बड़ा पतला भी बना सकते हैं किन्तु ये साइज वाला पापड़ बेटे या बेटी की सगाई में डेकोरेट करके गिफ्ट दिया जाता है । इसलिए इसका साइज बड़ा है । (डेकोरेशन की विधि आगे सगाई वाले पृष्ठ पर है)

* * *

केरी का पना

विधि : कच्ची केरी को छीलकर टुकड़े कर लें । पानी डालकर नरम होने तक उबालें। उबल जाए तब ठंडा करें । उसमें पुदीना की पत्ती, हरी मिर्च का टुकड़ा, धनिया पत्ती, व शकर डालकर मिक्सर में घुमा लें । छान लें । काला नमक, काली मिर्च, सादा नमक, जीरा, सौंफ व सौंठ पावडर महीन पीसकर उसमें मिला दें । आवश्यकतानुसार पानी मिलाएँ । बर्फ मिलाकर एकदम चिल्ड करें । ग्लास में भरकर सर्व करें ।

विशेष : इस पेय से शरीर को पोषण, उर्जा व ठंडक मिलती है । लू के प्रकोप से बचाव होता है ।

* * *

खरबूजे का पना

विधि : खरबूजे के गट्टे करें। शकर, इलायची पावडर मिलाएँ। फ्रीज में रखकर दो घंटे बाद सर्व करें।

गर्मी की शाम के लिए डिलिशियस स्वीट डिश है।

* * *

नीबू की शिक्ंजी

सामग्री :

ठंडा पानी	1 ग्लास
गुड़ या शकर	1 चम्मच
चुटकी भर काला नमक	
चुटकी भर काली मिर्च पावडर	
आधा नीबू का रस	

सबको मिलाकर छान लें। एकदम चिल्ड सर्व करें।

विशेष : इस पेय से तुरंत उर्जा मिलती है। धूप में बाहर से आने वाले के लिए अत्यंत लाभकारी है।

* * *



पानी पूरी

पूरी के लिए सामग्री : 2 प्याला सूजी
¼ टी स्पून नमक
तलने के लिए तेल

विधि : सूजी में नमक डालकर गूंध लें। ज्यादा कड़ा नहीं गूंधे। बाद में कड़ा हो जाता है क्योंकि सूजी ज्यादा पानी सोखती है। 2 घंटे के लिए ढक कर रख दें। पश्चात् मसलकर बड़ी बड़ी लोईयाँ बनाकर रख लें। यदि एक एक पूरी बनाना है तो छोटी छोटी लोईयाँ बनाकर रख लें। आधे घंटे बाद पाटे पर बड़ी लोई बेलें। खूब पतला बनाएँ। छोटी कटोरी या कटर से काटें। हाथों हाथ तलते जाएँ। यदि पूरियाँ सूख रही हैं, तो गीले कपड़े से ढक कर रखें। खुली नहीं छोड़ें, वरना फूलेगी नहीं। कढ़ाई में डालते वक्त एक एक पूरी को झारी से दबाते जाएँ। बहुत अच्छी तरह फूलेगी। सुनहरी होने पर निकाल लें।

विशेष : मैदे या सूजी की कोई चीज बनाना हो तो आधे घंटे पहले लोईयाँ बनाकर रख लें। इससे बेलने में आसानी होती है।

पानी के लिए सामग्री : कच्ची केरी 2
पुदीने की पत्ती 20-25 हरी मिर्च आधी
मसाले : सौंफ, जीरा, धनिया, काला नमक, सादा नमक, हींग, सौंठ पावडर, शकर।

विधि: कच्ची केरी छीलकर टुकड़े करें। उबाल कर ठंडा करें। उसमें उपरोक्त स भी सामग्री मिलाकर मिक्सर में महीन पीस लें। छानकर पानी मिलाकर पतला करें। यह तीखा पानी बनता है। मीठा बनाने के लिए इसमें इमली की चटनी मिला दें।

इमली की चटनी : इमली के फूल गला दें। उसमें गुड़, नमक, लाल मिर्च, काला नमक, जीरा, सौंफ, धनिया पावडर, सौंठ पावडर, दालचीनी पावडर मिलाकर पीस लें। व छलनी से छान लें।

यदि इमली की चटनी ज्यादा दिनों के लिए रखना है तो सॉस की तरह उबालकर गाढ़ी कर लें। फ्रीज में रख दें। महीने भर खराब नहीं होती है।

* * *

केरी की लौंजी

सामग्री :

कच्ची केरी 100 ग्राम

पिण्ड खजूर 10 नग

हरी मिर्च 3-4

गुड़ 50 ग्राम

छौंक के लिए तेल 1 टेबल स्पून

मसाले : राई, जीरा, सौंफ, धनिया पावडर, हल्दी, नमक,

विधि :

केरी को छीलकर टुकड़े करें। पिंड खजूर की गुठली निकाल कर टुकड़े करें। हरी मिर्च के दो टुकड़े करें। तीनों चीज मिलाकर उबलने रखें। पानी इतना रखें कि उबलने के बाद बचे नहीं। जब गल जाए तब गुड़, नमक, हल्दी, डालें। तेल गरम करके उपरोक्त मसाले डालकर छौंक लगाएँ। एक बार और उबालें। काँच के बाउल में निकाल लें। लौंजी बिना फ्रीज के भी सप्ताह भर खराब नहीं होती है।

* * *

दही बड़े

सामग्री :

मूंग मोगर दाल 1½ कप

उड़द मोगर दाल ½ कप

नमक, जीरा, तलने के लिए तेल

आधा लीटर गाढ़ा दही

शकर 4 टी स्पून

सफेद काली मिर्च पावडर ½ टी स्पून

इमली की चटनी, हरा धनिया कटा हुआ

विधि:

दोनों दाल मिलाकर चार पाँच घंटे के लिए गला दें। तत्पश्चात् मिक्सर में पीस लें। नमक, जीरा, डालकर अच्छी तरह फेटें। कढ़ाई में तेल गर्म करें। चम्मच से धीरे धीरे गोल गोल बड़े डालकर सुनहरा होने तक तलें। एक दो बड़े कुनकुने पानी में डालकर 10 मि. तक रहने दें। चेक करें कि गट्टी तो नहीं है। अगर गट्टी पड़े तो घोल में थोड़ा सा पानी डालकर पतला कर लें। इससे शेष थोड़ा बिगड़ जाएगा। पर दही बड़े साफ्ट बनेंगे। दही बड़े तल तल कर थाली में निकालते जाएँ। एक मिनट बाद जब हवा निकल जाए, तब नमक मिले कुनकुने पानी में डालते जाएँ। तीन चार घंटे बाद पानी में से दबाकर निकालें व फ्रीज में रखें।

दही : दही को अच्छी तरह मथनी से मथें। शकर, नमक व सफेद काली मिर्च पावडर मिलाएँ। फ्रीज में रखें।

सर्व करते समय प्लेट में बड़ा रखें, उस पर दही डालें, इमली की चटनी डालें, नमक व लाल मिर्च पावडर डालें। उपर से हरा धनिया बुरक कर प्लेट सजाएँ।

* * *

स्वभ्रमण

सामग्री :

चने की दाल	1½ कप
मूंग की दाल	½ कप
चावल	1 कप
दही	आधा कप या 1 नीबू का रस
नीबू वाला इनो	½ टी स्पून
शकर	6 टी स्पून
नमक, हरी मिर्च, राई, तेल, मीठा नीम, तिल	

विधि :

चने की दाल, मूंग की दाल, चावल मिलाकर रात को गला दें। सुबह दही डालकर पीसें। या पीसकर नीबू का रस मिलाएँ। धूप में रखें। 2-3 घंटे बाद उठाकर माइक्रोवेव या आटे के डिब्बे में रख दें। 4-5 घंटे में अच्छा खमीर उठ जाएगा। मौसम के अनुसार समय कम ज्यादा लग सकता है। खमीर उठ जाए तब इस घोल में कटी हुई हरी मिर्च, नमक डालें। आधा चम्मच इनो डालकर हिलाएँ। कूकर के पाट में तेल लगाकर घोल डाल दें। तेज आँच पर कूकर रखें। प्रेशर (सिटी) नहीं लगाएँ। 5 मि. बाद सिम कर दें। 15 मि. बाद चेक करें। टूथ पिक या चाकू डालकर देखें। यदि चाकू पर नहीं चिपके तो समझ लीजिये कि खमण पक गया है। निकाल कर ठंडा करें। ठंडा होने पर चौकोर पीस काट लें।

आधे कप पानी में 6 चम्मच शकर डालकर घोल बनाएँ। कढ़ाई में तेल रखकर गर्म करें। उसमें राई, तिल, खड़ी हरी मिर्च व मीठी नीम डालकर शकर का पानी डालें। खमण डालकर तुरंत हिलाएँ। एकदम साफ्ट हो जाएंगे। बिना चटनी के भी स्वादिष्ट लगेंगे। स्वाद एवं पोषण से भरपूर डिश तैयार है।

* * *

बीया

सामग्री :

मैदा 3 प्याला

सूजी 1 प्याला

चुटकी भर नमक

बीये बनाने की मशीन

विधि :

मैदा, सूजी, और नमक मिलाकर कड़ा गूंध लें। ढक कर रखें। एक घंटे बाद बीये की मशीन से बीये बनाकर सुखा लें। धूप में अच्छी तरह सुखाकर डिब्बे में भर दें। बीये साल भर रख सकते हैं।

बीये बनाने की विधि :

कढ़ाई में घी रखकर धीमी आँच पर बीये सेंकें। जब सुनहरे हो जाएं तब तेज गरम पानी डालकर हिलाएँ। पानी इतना डालें कि बीये के बराबर तैरता रहे। नमक मिलाएँ। जब पानी सूख जाए व बीये मुलायम हो जाए तब गैस सिम कर दें। ढक कर रख दें। 2-3 मि. बाद गैस बंद करके बीये हिलाएँ। बीये फूल जाएंगे व अच्छी तरह खिल जाएंगे। बीये आम रस व दाल के साथ उपयोग किये जाते हैं।

विशेष : मैदा व सूजी के स्थान पर आटे के बीये भी बना सकते हैं।

* * *

मीठे बीये

उपरोक्त विधि से ही बीये बनाएँ। नमक नहीं डालें। बीये सीज जाए व पानी सूख जाए तब अंदाज से शकर डालें शकर मिक्स हो जाए तब ढककर सिम पर धीमी आँच पर रखें। दो मिनट में बीये तैयार हो जाएंगे। केसर व इलायची पावडर डालें।

* * *

नमकीन बीये

विधि : टमाटर, ककड़ी, मटर आदि सब्जियों के छोटे छोटे पीस कर लें। कढ़ाई में थोड़ा सा तेल गरम करके जीरा, हरी मिर्च का छौंक बनाकर सब सब्जियाँ डालें। सब्जी मुलायम हो जाए तब पानी डालें। उबाल आने पर सिके हुए बीये डालें। नमक मिलाएँ। हिलाते रहें। जब बीये मुलायम हो जाए तब 2 मिनट के लिए ढककर रखें। बीये खिल जाएंगे। लीजिये, देसी मेगी तैयार है।

* * *

बीयै की स्वीर

सामग्री :

दूध 1 लीटर

बीये सीके हुए 1 प्याला

शकर 50 ग्राम

इलायची पावडर, केसर, बादाम- पिस्ता कतरन

विधि :

दूध को थोड़ी देर उबाल कर गाढ़ा करें । ध्यान रहे कि दूध तेज या मध्यम आँच पर उबालें । सिम आँच पर दूध उबालने से दूध में लालपन आ जाता है । जब दूध आधा रह जाए तब दूध में बीये डालें । और उबालें, हिलाते रहें । बीये गल जाएँ तब शकर, इलायची पावडर, केसर , बादाम-पिस्ता कतरन डालें । एक मिनट बाद गैस बंद कर दें ।

* * *

सैंव स्वाजली

मीठी सैंव

सामग्री :

मैदा 3/4 किलो

सूजी 1/4 किलो

घी 1 किलो

मीठा पीला रंग (कलर), चौथाई चम्मच नमक

250 ग्राम महीन पिसी हुई शकर

विधि:

मैदा व सूजी में 150 ग्राम घी मिलाएं । नमक मिलाएँ । अच्छी तरह मिक्स करने के बाद 2 भाग कर लें । एक भाग सफेद रहने दें और एक भाग में मीठा पीला कलर मिलाएं । कड़ा गूंध लें व ढककर रख दें । आधे घंटे बाद बीये की मशीन से बीये

(सेंव) बनाएं। ज्यादा पतले न बनाएं। बीये की जाली से बड़ी जाली का उपयोग करें। पालीथीन शीट पर फैलाते जाएं। जब फरके हो जाएं तब इकट्ठा कर लें। फरके का मतलब न ज्यादा गीला न ज्यादा सूखा। बड़ी कढ़ाई में घी रखकर गरम करें। तेज आँच पर सेंव डालें फिर सिम कर दें। गुलाबी होने के पहले निकाल लें। घी अच्छी तरह निथारें। सबको तलने के बाद अलग बरतन में लेकर शकर मिलाएं।

सफेद पीली सुन्दर व स्वादिष्ट डिश तैयार है। इसका अपना अलग ही फ्लेवर है। इलायची डालने की भी आवश्यकता नहीं है। यह 15-20 दिन तक अच्छी रहती है। सफर में भी ले जा सकते हैं।

* * *

खाजली (यह मठरी का ही रूप है, सेंव खाजली की जोड़ी है)

सामग्री :

मैदा	250 ग्राम
सूजी	75 ग्राम
घी मोयन के लिए	50 ग्राम
नमक, अजवाइन	
तलने के लिए तेल	

विधि :

मैदा में सूजी, नमक, अजवाइन और मोयन मिलाकर कड़ा गूंथ लें। ढककर रख दें। छोटी छोटी लोइयाँ बनाकर रख लें। लोई की पूरी बनाएँ। उसपर तेल लगाकर सूजी बुरक दें। फिर उसको रोल करें। फिर पाटे पर हाथ से उस रोल को और पतला करें। करीब आधा सेंटीमीटर मोटा होना चाहिए। उसके बाद उसे चकली की तरह गोलगोल करें।

* * *

बैसन के लड्डू (भगज)

सामग्री :

बैसन	2 प्याला
सूजी	2 प्याला
मैदा या आटा	1 प्याला
शकर पीसी हुई	2 प्याला
घी	1 प्याला
गोंद के बारीक टुकड़े	1 टेबल स्पून
इलायची पावडर	

विधि :

कढ़ाई में घी रखकर गरम करें। बैसन, सूजी व मैदा डालकर मध्यम आंच पर सेंके। थोड़ा सिकने के बाद गोंद का चूरा डालें। हल्का ब्राउन हो जाए तब गैस बंद कर दें। रखे-रखे और ब्राउन हो जाता है। ठंडा होने पर शकर व इलायची पावडर मिलाएं। छोटे छोटे लड्डू बनाएं। चाहें तो पीसी शकर के स्थान पर शकर का बूरा भी मिला सकते हैं। पर उसमें घी थोड़ा ज्यादा लगेगा।

* * *

सत्तू

सामग्री :

गेहूँ	250 ग्राम
चने की दाल	250 ग्राम
जौ	250 ग्राम

विधि :

तीनों को अलग अलग हल्का पानी का छींटा देकर कपड़े से ढककर रख दें। 2 घंटे पश्चात् तीनों को अलग अलग धीमी आंच पर हल्का सुनहरा होने तक सेंके।

आवश्यकता हो तो धूप में रखकर करकरा कर लें। उसके बाद तीनों को मिलाकर आटा चक्की में पीस लें या पिसवा लें। सत्तू तैयार है। जब उपयोग करना हो तब इस आटे में अपनी रूचि के अनुसार नमकीन बनाने के लिए नमक, पानी, भुना हुआ जीरा व नींबू का रस डालें। मीठा पसंद करने वाले सत्तू में पानी व शकर मिलाकर उपयोग करें। घी शकर मिलाकर भी उपयोग कर सकते हैं।

विशेष : कार्बोहाइड्रेट और फाइबर्स से भरपूर सत्तू एक संपूर्ण व सुपाच्य आहार है।

* * *

श्रीखण्ड

सामग्री :

दूध	1 लीटर
दही (जमावन के लिए)	2 टी स्पून
शकर	200 ग्राम
जायफल (पिसा हुआ)	¼ टी स्पून
इलायची पावडर, केसर, बादाम – पिस्ता कतरन	

विधि :

1 लीटर दूध का दही बनाएं। जमने के बाद फ्रीज़ में रखें। ज्यूस छानने की छलनी को एक तपेली पर रखें। 2 घंटे बाद फ्रीज़ में से दही निकालकर, धीरे धीरे चम्मच से काटकर छलनी में जमाते जाएं। ध्यान रहे, दही ज्यादा टूटे नहीं, वरना पानी बराबर नहीं निकलेगा। ढककर रख दें। 3-4 घंटे में पानी अच्छी तरह निकल जाएगा। लगभग 250 ग्राम चक्का बनेगा। तपेली में चक्का डाकर 200 ग्राम शकर मिलाएं। शकर घुल जाए तब छलनी से छान लें। इलायची पावडर, केसर, जायफल, बादाम-पिस्ता कतरन मिलाएं। फ्रीज़ में रखकर ठंडा सर्व कीजिए।

* * *

कटोरी चाट

सामग्री :

सूजी	2 प्याला
नमक	
तलने के लिए तेल	
छोटी कटोरी	4

भरावन की सामग्री (1) :

छोले (चने)	1 प्याला
इमली की चटनी	
धनिये पुदीने की चटनी	
बारीक सेव, नमक, लाल मिर्च पावडर	
बारीक कटी धनिया पत्ती	

भरावन की सामग्री (2) :

मूंग, मोठ, काले चने के स्प्राउट्स	2 प्याला
बारीक कटे टमाटर, ककड़ी	1 प्याला
अनार के दाने	1 प्याला
नमक, काली मिर्च, नीबू	

विधि :

सूजी में नमक डालकर गूथ लें। दो घंटे बाद आटा मसल लें। छोटी छोटी लोईयां बनाकर रख लें। कढ़ाई में तेल गरम करें। लोई को पाटे पर बेलकर पतली पूरी बनाएँ। कटोरी के उल्टे भाग पर हल्का सा तेल लगाएं। उस पर पूरी चिपकाएँ। किनारे अच्छी तरह से दबाएँ। पूरी कटोरी से बड़ी हो तो अतिरिक्त आटा निकाल दें। चाकू से कटोरी के नीचे की तरफ 2-3 कट लगा दें ताकि पूरी फूले नहीं। इस तरह दो कटोरी पर पूरी चिपकाएँ। तलने के लिए कढ़ाई में कटोरी सहित छोड़ दें। मध्यम आँच पर तलने दें। जब पूरी कटोरी के किनारें छोड़ दे तब कटोरी को संडासी से उठा लें। यदि पूरी कटोरी से अलग न हो तो कटोरी संडासी से पकड़ें व पूरी नीचे कढ़ाई में खिसका दें। मध्यम आँच पर हल्की गुलाबी तलें। अब दूसरी दो कटोरी पर इसी तरह पूरी चिपका कर बनाएँ। तब तक पहली वाली कटोरियाँ ठंडी हो जाएगी।

भरावन (1) : चने को 8-10 घंटे गला दें। नमक, हल्दी डालकर उबालें। पानी उसी में रहने दें। फेंके नहीं। सर्व करते समय सूजी से बनी कटोरी में पानी सहित चने डालें। इमली की चटनी व हरी चटनी डालें। बारीक सेव डालकर धनिया बुरक दें। अपने टेस्ट के अनुसार नमक व लाल मिर्च पावडर डालें।

भरावन (2) : मूंग, मोठ व काले चने के स्प्राउट बनाएं। उनमें नमक, काली मिर्च पावडर डालें। सूजी से बनी कटोरी में भर दें। उपर से बारीक कटी हुई ककड़ी टमाटर डालें। अनार दाने डालें, नीबू निचोड़ें व धनिया पत्ती डालकर सर्व करें।

कटोरी चाट आपकी पाक कला का खूबसूरत नमूना है, किटी पार्टी में जरूर आजमाइये।

* * *

ठंडाई

सामग्री :

खसखस	1 प्याला
बादाम	10
तरबूज, खरबूज के बीज	1 टेबल स्पून
गुलाब के फूल की सूखी पत्तियाँ	1 टेबल स्पून
काली मिर्च	15 दाने
धना	½ टेबल स्पून
सौंफ	½ टेबल स्पून
शकर	आधा प्याला

विधि :

खसखस धोकर गला दें। शकर को छोड़कर बाकी सामग्री भी गला दें। 4-5 घंटे बाद सबसे पहले खसखस पीसें। फिर उसी में बाकी सामग्री मिलाकर खूब महीन पीसें। अंत में शकर डालकर पीसें। उसके पश्चात् कपड़े से ठंडाई छानें। पानी डालते जाएं व मसल मसलकर छानें। तैयार हो जाए तब फ्रीज़ में रखें। एकदम ठंडी सर्व करें। यह प्रचलित समर ड्रिंक है। इसके सेवन से एकदम ताजगी व ठंडक मिलती है।

* * *

बारिश में बनाए जाने वाले व्यंजन

मालपुए

सामग्री :

गेहूँ का महीन आटा	1 प्याला
दूध	250 ग्राम
शकर	2 प्याला
केसर, इलायची पावडर	
तलने के लिये घी	

विधि :

आटे में दूध डालकर घोल बनाएँ। केसर , इलायची पावडर डालकर 2 घंटे के लिए ढककर रखें।

चाशनी : 2 प्याला शकर में 1 प्याला पानी डालकर उबालें। कच्चा तार आ जाए तब बंद कर दें।

तई या फ्राइंग पेन में घी रखकर गरम करें। आँच मध्यम रखें। चम्मच से छोटे छोटे मालपुए बनाएँ। गहरा सुनहरा होने पर निकाल लें। चाशनी को थोड़ी ठंडी होने दें। गरम गरम मालपुए तल कर चाशनी में डालते जाएँ। निकाल कर छलनी में रखें। ताकि अतिरिक्त चाशनी निकल जाए। कुरकुरे स्वादिष्ट मालपुए तैयार हैं। मालपुए ठंडे भी अच्छे लगते हैं।

यदि मालपुए मोटे बन रहे हों तो दूध डालकर घोल को पतला करें। यदि बिखर रहे हों तो आटा मिलाकर गाढ़ा करें।

* * *

मीठे पुड़ले या चिल्ले

सामग्री :

गुड़	1 प्याला
पानी	2 प्याला
आटा (ज्यादा महीन न हो)	2 प्याला
बेसन	½ प्याला

विधि :

गुड़ में पानी डालकर एक उबाल लें। छानकर ठंडा करें। इसमें आटा व बेसन मिलाकर घोल बनाएँ। जरूरत के अनुसार और पानी मिलाएँ। 1-2 घंटे के लिए रख दें। तवे को गरम करें व हल्का सा तेल लगाएँ। तवे पर 1 चम्मच घोल डालकर खोंचे से गोल गोल फैलाएँ। 1 टी स्पून तेल लगाकर दोनों तरफ से सेकें। ज्यादा कड़क नहीं करें वरना चीठा हो जाएगा।

* * *

नमकीन पुड़ले

सामग्री :

मूंग की छिलके वाली दाल	2 प्याला
गेहूँ का आटा	½ प्याला

मसाले : नमक, मिर्च, हींग, जीरा, धनिया पावडर, हल्दी, सौंठ पावडर, हरा धनिया बारीक कटा हुआ, हरी मिर्च बारीक कटी हुई।

विधि :

दाल को धोकर भिगो दें। 3-4 घंटे बाद मिक्सर में पीस लें। आटा व सब मसालें मिलाएं। जरूरत के अनुसार पानी मिलाएं। तवे पर पतले पतले चिल्ले बनाएँ। तेल लगाकर दोनों तरफ सेकें। भुट्टे व मटर के पुड़ले भी बनाये जाते हैं। बेसन के

पुड़ले में लौकी , पत्ता गोभी, आदि सब्जियाँ किसकर मिलाई जाती है।
नमकीन , मीठे पुड़ले की जोड़ी है ।

विशेष : दाल में अनाज मिलाने से व्यंजन की न्यूट्रिटिव वेल्यू बढ़ जाती है । जैसे –
पुड़ले की दाल में बेसन मिलाने की बजाय गेहूँ का आटा मिलाना चाहिए । भजिये के
लिए बेसन का घोल बनाते हैं उसमें थोड़ा मोटा आटा मिलाना चाहिए या चावल का
आटा मिलाना चाहिए ।

* * *

गुलगुले

सामग्री :

गुड़	1 प्याला
पानी	2 प्याला
गेहूँ का मोटा आटा	2 प्याला
बेसन	½ प्याला
मलाई	1 टेबल स्पून
सौंफ	1 चम्मच

विधि :

गुड़ में पानी डालकर उबालें । छानकर ठंडा करें । इसमें सौंफ आटा, बेसन, व
मलाई डालकर अच्छी तरह फेंटें । आवश्यकतानुसार और पानी मिलाएँ । एक घंटे
बाद कढ़ाई में तेल गरम करें । मध्यम आँच पर टी स्पून से छोटे छोटे गुलगुले डालें ।
सुनहरे होने के पहले निकालें । मीठे गुलगुले के साथ सीजन के अनुसार नमकीन
पकोड़े बनते हैं । भुट्टे, मटर, और मिक्स दाल के पकोड़े बनाए जाते हैं।

बेसन के घोल में मसालों के साथ आम या केले डाल कर पकोड़े बनाए जाते
हैं । उसमें मीठे नमकीन दोनों का टेस्ट होता है । दशहरे पर गिलकी के पकोड़े बनाने
का रिवाज है ।

* * *

भीठी थूली

सामग्री :

गेहूँ की थूली सिकी हुई	1 प्याला
गुड़	1 प्याला
पानी	4 प्याला
लौंग	5
इलायची	2-3 ,
टेबल स्पून घी	1

विधि :

सर्वप्रथम गुड़ में पानी डालकर गला दें। तत्पश्चात् तपेली में घी रखकर गर्म करें। लौंग, इलायची के दाने डालकर गुड़ का पानी छानकर डालें। उबाल आ जाए तब थूली डालकर चलाते जाएँ। जब पानी थूली में समाहित हो जाए तब तपेली कूकर में रखकर ढक दें। प्रेशर लें। प्रेशर आने पर सिम कर दें। 10 मि. तक रहने दें। अच्छी तरह बफ आ जाएगा।

बफ आना : बफ लेने से व्यंजन का लिसलिसापन खत्म हो जाता है। घी की शाइनिंग आ जाती है। व्यंजन स्वादिष्ट बनता है।

* * *

लापसी

सामग्री :

गेहूँ का आटा	1 प्याला
गुड़	1 प्याला
पानी	2 ½ प्याला
घी	½ प्याला

विधि :

कढ़ाई में घी गरम करें। आटा डालकर सेकें। गुड़ में पानी डालकर गर्म करें। जब आटा ब्राउन हो जाए, तब गुड़ का पानी डाल दें। पानी सूख जाए तब ढककर 2-3 मि. बफ लें।

इसी तरह शकर का हलवा बनता है। गुड़ के स्थान पर शकर डाली जाती है।

* * *

गुड़ के लड्डू

सामग्री :

गेहूँ का आटा	500 ग्राम
घी (मोयन के लिए)	100 ग्राम
गुड़	300-400 ग्राम
घी	तलने के लिए
दूध और पानी	

विधि :

आटे में घी का मोयन डालें। दूध व पानी को कुनकुना करें। इस पानी से आटा लगाएँ, मुट्टिये बनाकर धीमी आँच पर सुनहरे तलें। ठंडे होने पर हाथ से मसलकर छान लें। दल तैयार है।

गुड़ को किस लें या कूट लें। कढ़ाई में 100-150 ग्राम घी गरम करें। गैस बंद कर दें व घी में गुड़ डाल दें। अच्छी तरह हिलाएँ। तत्पश्चात् तैयार दल इसमें मिलाएँ। हल्के हाथों से मिलाएँ। गरम गरम के ही लड्डू बनाएँ।

चाहें तो बादाम-पिस्ता कतरन, इलायची पावडर मिलाएँ। वैसे घी व गुड़ की महक ही लड्डू की ओरिजनल खुशबू है। ये लड्डू गणपति बप्पा के प्रिय मोदक माने जाते हैं।

* * *

मातर

सामग्री :

गेहूँ का आटा	250 ग्राम
गुड़	200 ग्राम
घी	125 ग्राम
खोपरा (किसा हुआ)	1 टेबल स्पून

विधि :

थोड़ा सा घी रखकर आटा सेक लें। हल्का बादामी हो जाए तब उतार लें। बाकी बचा हुआ घी कढ़ाई में तेज गरम करें, उसमें बारीक कटा हुआ गुड़ डालें व गैस बंद कर दें, हिलाते रहें। गुड़ पिघल जाए तब आटा मिक्स करें। अच्छी तरह मिलाकर ट्रे में जमा दें। ऊपर से किसान हुआ खोपरा बुरक दें। और कटोरी से दबा दें। गरम गरम में ही चाकू से कट लगा दें। ठंडा होने पर पीस निकाल लें।

राखी के त्यौहार पर मातर बनाया जाता है।

* * *

भीठी पूरी गुड़ की

सामग्री :

गेहूँ का आटा	2 प्याला
पानी	½ प्याला
गुड़	1 प्याला
तलने के लिए तेल	

विधि :

गुड़ में पानी डालकर गला दें। आटे में एक टेबल स्पून तेल डालें। अच्छी तरह मिलाएँ। गुड़ के पानी को छान लें। इस पानी से आटा लगाएँ। छोटी छोटी पूरियाँ बनाकर डाल दें। 10-15 मि. फरकी होने दें। मध्यम आँच पर तलें। किनारे गुलाबी होने पर निकाल लें। ज्यादा कड़क नहीं करना है।

* * *

नमकीन पूरी

सामग्री :

गेहूँ का आटा	1 प्याला
बेसन	2 प्याला
तलने के लिए तेल	
दूध	आधा कप
मसाले	नमक, मिर्च, हींग, हल्दी, जीरा, सौंफ

विधि :

आटा, बेसन मिक्स करके तेल का मोयन मिलाएँ । मुट्ठी बंद मोयन होना चाहिए । मुट्ठीबंद मोयन से तात्पर्य है कि जब आटे की मुट्ठी बनाकर छोड़ें तो बिखरना नहीं चाहिए । दूध पानी डालकर आटे को कड़ा गूथ लें । कड़ा इतना होना चाहिए कि लोइयाँ व पूरियाँ आसानी से बन सकें । फटे नहीं । पूरियाँ बेलकर डाल दें । फरकी होने पर सुनहरी तल लें । इसी प्रकार मेथी पालक, मटर, की पूरियाँ बनाई जाती हैं । मटर को दरदरा कूटकर व मेथी पालक काटकर पूरियों का आटा तैयार करें । मीठी, नमकीन पूरियाँ सफर में साथ ले जाई जा सकती है । साथ में खाजले की जोड़ी है । विशेष : पूरी के आटे में थोड़ा सा दूध डालने से पूरियों में ज्यादा तेल नहीं आता है ।

* * *

खाजले

सामग्री :

मैदा	200 ग्राम
सूजी	50 ग्राम
शकर	100 ग्राम
पानी	50 ग्राम
घी	मोयन व तलने के लिए

विधि :

शकर में पानी मिलाकर एक उबाल लें। मैदे में सूजी मिलाएँ और घी का मोयन डालें। मोयन मुट्टी बंद होना चाहिए। शकर के पानी से गूथ लें। मसलकर लोईयाँ बनाकर डिब्बे में रख दें। आधे घंटे बाद पतले पतले खाजे बनाकर पॉलीथीन शीट पर फैला दें। फरके होने पर सुनहरा तल लें। उपरोक्त आटे में सिर्फ नमक व मोयन मिलाकर पानी से गूथकर फीके खाजले भी बनाए जाते हैं।

* * *

मीठी खिचड़ी

सामग्री :

गेहूँ की मोटी थूली	1 प्याला
मूंग मोगर दाल	¼ प्याला
गुड़	¾ प्याला
पानी	4 प्याला

विधि :

थूली व दाल को एक घंटे गला दें। तत्पश्चात् कूकर में पका लें। पकाने के बाद गुड़ डालकर 5 मि. और प्रेशर लें। इसके साथ कढ़ी बनाई जाती है।

* * *

शुट्टे का हलवा

सामग्री :

नरम दाने वाले भुट्टे	1 किलो
घी	2 टेबल स्पून

विधि :

भुट्टे किसनी से किस लें । कढ़ाई में घी रखें । तेज गरम हो जाए तब कढ़ाई में फैला दें ताकि सेकते समय चिपके नहीं । नानस्टिक कढ़ाई का उपयोग करें तो मेहनत कम लगती है । माइक्रावेव में भी सेंक सकते हैं । किसा हुआ भुट्टा डालकर मध्यम आँच पर सेकते रहिये । डार्क ब्राउन हो जाए तब गैस बंद कर दें । दल तैयार है ।

सामग्री :

सिका हुआ दल	1 प्याला
पानी	2½ प्याला
शकर	½ प्याला
इलायची पावडर, बादाम-पिस्ता कतरन	

विधि :

गरम गरम सिके हुए दल में गरम पानी डालें, धीमी आँच पर पकने दें व हिलाते रहें । जब कढ़ाई से घी छूटने लगे तब शकर डालें । थोड़ी देर और हिलाएँ, पाँच मिनिट तक ढक कर रखें । अच्छी तरह बफ आ जाएगा । इलायची पावडर व बादाम पिस्ता कतरन मिलाएँ ।

* * *

श्रुट्टे की स्वीर या जाजरिया

सामग्री :

नरम दाने वाले भुट्टे	1 किलो
घी	2 टी स्पून
दूध	1 ली
शकर	50 ग्राम
इलायची पावडर, केसर, बादाम, पिस्ता कतरन,	

विधि :

भुट्टे किस कर घी में सेक लें । सेकते हुए जब अच्छी तरह बिखर जाए, तब चुटकी से मसल कर देखें । मसलने पर बंधना नहीं चाहिए , बिखरना चाहिए । अगर गट्टियां ज्यादा हो तो पावभाजी मेकर से गट्टियाँ तोड़ लें । अब गरम किया हुआ दूध डालें । धीमी आँच पर उबलने दें । जब एक मेक हो जाए तब शकर डालें । थोड़ी देर और उबालें । इलायची, केसर , पिस्ता-बादाम डालें । सर्व करते समय यदि गाढ़ा हो जाए तो दूध डालकर खीर की तरह पतला करें । उसी तरह छौड़ (हरे चने) का जाजरिया बनाया जाता है ।

यह कम घी, शकर वाली बहुत ही स्वादिष्ट व हल्दी डिश है ।

* * *

शुट्टे का किस

सामग्री :

भुट्टे 1 किलो
तेल 2 टेबल स्पून

मसाले : नमक, जीरा, हल्दी, हींग, लाल मिर्च पावडर, हरी मिर्च, हरा धनिया, शकर 1 टी स्पून, गरम मसाला आधा टी स्पून, नीबू, गीला नारियल किसा हुआ

विधि :

भुट्टे किसकर कढ़ाई में तेल रखकर सेक लें । हलवे से कम सेकें । हलका ब्राऊन हो जाए तब हींग , जीरा, हल्दी, नमक, लाल मिर्च, हरी मिर्च कटी हुई डालें । 2 मि, और सिकाई करें । तब गरम पानी डालें । 1 प्याला किस में लगभग 2 प्याला पानी लगेगा । शकर व गरम मसाला डालें । धीरे धीरे पकने दें । पानी सूख जाए तब ढक कर रखें । बीच बीच में हिलाते रहें । 5-7 मि. में बफ आ जाएगा । गरमा गरम किस बाऊल में रखकर नीबू निचोड़ें । खोपरे से सजाएँ और हरा धनिया बुरक दें ।

* * *

भूट्टे की कचौरी

सामग्री :

भुट्टे	1 किलो
मैदा	250 ग्राम
सूजी	1 टेबल स्पून
नमक	¼ टी स्पून
तलने के लिए तेल	

विधि :

उपरोक्त विधि के अनुसार भुट्टे का किस बनाएँ। पानी कम डालें। इतना कि किस बिखरा बिखरा रहे। मिर्च मसाला थोड़ा तेज रखें। किस के गोले बनाकर रखे लें। मैदे में सूजी, नमक व मोयन मिलाकर रोटी जैसे गूंध लें। मोयन मुट्टी बंद होना चाहिए। दो घंटे बाद मैदे को अच्छी तरह मसलें। फटकें। तत्पश्चात् किस के गोले के बराबर आकार की लोईयाँ बनाएँ। मैदे की लोई पर किस का गोला रखकर धीरे से अंगूठे से दबाएँ। गोली अंदर चली जाएगी और मैदे का कवर चारों ओर आ जाएगा। लोई का मुँह बंद करके हथेली में धीरे धीरे गोल घुमाएँ, चपटा करें व अंगूठे से हलके हलके दबाकर कचौरी का शेप बनाएँ। कढ़ाई में तेल रखें। हलका गरम होने पर चेक करें। मैदे का टुकड़ा तेल में डालें, यदि तली में बैठ जाए तो तेल बराबर गरम है। मैदे का टुकड़ा उपर नहीं आना चाहिए। कचौरियाँ डालें। सिम आँच पर ही रखें। उपर आने का इंतजार करें। अच्छी तरह फूल जाए तब पलट दें। आँच मध्यम करें। गुलाबी होने तक दोनों तरफ तलें।

विशेष : यदि कचौरी फूटती है तो मैदे का घोल बनाकर फूटने वाले स्थान पर लगा दें। जब कचौरी तल कर बाहर निकालें तब मैदे का चिपकाया हुआ पैबंद अलग निकाल दें।

इसी तरह मूंग की दाल, मटर, छौड़ की कचौरियाँ बनाई जाती है। मूंग की दाल को कम पानी में सिजा लेते हैं। सेकने की आवश्यकता नहीं होती है। कचौरी बनाने में धैर्य की आवश्यकता होती है। हर बार तेल को ठंडा करना पड़ता है।

* * *

कैसरिया भ्रात (भीठै चावल)

सामग्री :

चावल 1 प्याला

पानी 2 प्याला

शकर 1½ प्याला

घी, लौंग, इलायची के दाने, केसर, बादाम पिस्ता की कतरन,

विधि :

चावल धोकर गला दें। आधे घंटे बाद पानी निकालकर एक टेबल स्पून घी में चावल सेक लें। कम ही सेकना है। गुलाबीपन ना आने पाए। उसके पश्चात् पानी डालकर चावल को पका लें। शकर की एक तार की चाशनी बनाकर चावल में डाल दें। एक टेबल स्पून घी गरम करके उसमें लौंग, इलायची दाने का छौंक लगाकर चावल में डाल दें। केसर घोट कर डालें। 10 मि. तक रखा रहने दें। उसके बाद कूकर में 5 मिनट प्रेशर ले लें। बादाम पिस्ता की कतरन से सजा कर सर्व करें।

* * *

बटाटा भ्रात (गट्टै का पुलाव)

सामग्री :

चावल 1 प्याला

बेसन 1 प्याला

मसाले : तेज पत्ता 2, लौंग 5, दो चार टुकड़े दालचीनी, तेल, हींग, जीरा, सौंफ, लाल मिर्च

विधि :

बेसन में नमक, मिर्च, हींग, जीरा व थोड़ा सा तेल का मोयन डालकर गूँथ लें। परांठे जैसा नरम रखें। कढ़ाई में पानी उबलने के लिए रखें। हाथ से बेसन के पतले पतले रोल बनाते जाएँ और उबलते पानी में छोड़ते जाएँ। खौंचे से हिलाते रहें। उबाल

आने पर सिम कर दें व ढक दें। 10 मि. तक उबलने दें। एक गट्टा तोड़कर देखें। अंदर से कच्चा दिखे तो और उबलने दें, पक गया हो तो पानी में से निकाल लें। ठंडा होने पर पतले पतले काट कर गट्टे बनाएँ।

चावल गला दें। आधे घंटे बाद पानी निकाल कर चावल को एक टेबल स्पून तेल में सेक ले।

तपेली में तेल गर्म करके हींग, जीरा, सौंफ, लालमिर्च, तेजपत्ता, लौंग व दालचीनी डालकर छौंक लगाएँ। दो प्याला पानी डालें। सिके हुए चावल डालें व नमक, हल्दी मिलाएँ। गट्टे मिलायें, प्रेशर कूकर में तपेली रखकर चावल पका लें।

केसरोल में निकालकर हरा धनिया बुरक दें।

* * *

बाफली

विधि :

गेहूँ का आंटा लें। उसमें नमक, हल्दी व घी का मोयन डालें। मोयन मुट्टीबंद से कम होना चाहिए। पश्चात् आटे को रोटी जैसा नरम गूँथ लें। गैस पर कढ़ाई में पानी उबलने के लिए रखें। पानी में हल्दी डालें। आटे का गोल गोल बाफला बनाएँ, थोड़ा सा चपटा करें, बीच में अंगूठे से दबाएँ। उबलते पानी में छोड़ दें। जब बाफले हल्के हो जाएँ और तैरने लगें, तब निकालकर ठंडा करें। गैस तंदूर को पहले गर्म करें। बाफले रखें व मध्यम आँच पर सेक लें। सिकने पर जहाँ अंगूठा लगाया था वहाँ पर अंगूठे से गट्टा करें। आसपास से दबाकर खोलें। गरम गरम घी में डूबोकर सर्व करें।

मक्का के आटे के बाफले भी बनते हैं। मक्का के बाफले में मोयन कम डलता है। हल्दी नहीं डालते हैं।

विशेष : दाल, बाफले, केसरिया भात, बटाटा भात, कढ़ी और धनिये की चटनी। यह पूर्ण थाली, नई बहू के आगमन के दिन बनाई जाती है। इसे बहूभात कहा जाता है।

* * *

ठंड में बनाए जाने वाले व्यंजन

जलेबी

सामग्री :

मैदा	500 ग्राम
बेसन	50 ग्राम
सूजी	25 ग्राम
शकर	1 किलो
दूध	400-500 ग्राम
खट्टा दही	4 टी स्पून
इलायची पावडर, केसर, घी तलने के लिए	

विधि :

450 ग्राम मैदे में बेसन व सूजी मिलाएँ। कुनकुना दूध डालकर घोल बनाएँ। अब दही डालकर अच्छी तरह हिलाएँ। ढक कर धूप में रख दें। 4-5 घंटे बाद उठाकर कपड़े से अच्छी तरह ढककर भीतर रखें जहाँ हवा न लगे। दूसरे दिन सुबह तक अच्छा फूल जाएगा। जलेबी बनाते वक्त बाकी बचा हुआ 50 ग्राम मैदा मिला दें। मैदा मिलाने से जलेबी पर फफोले नहीं पड़ते हैं। इलायची पावडर, केसर, घोटकर मिलाएँ। शकर की कच्चे तार की चाशनी बनाएँ। थोड़ी सी केसर चाशनी में भी डालें।

गलनी की सहायता से फ्राइंगपेन में या तई में मध्यम आँच पर जलेबी बनाएँ। गहरा सुनहरा होने पर निकाल लें। थोड़ी ठंडी की हुई चाशनी में डालें। उलट पुलट कर चाशनी पिलाएँ। निकाल कर छलनी में रखें।

यदि जलेबी की परत मोटी लगे तो घोल को पानी डालकर पतला करें। यदि जलेबी का शेप सही नहीं आ रहा हो तो घोल को मैदा डालकर गाढ़ा करें। गलनी से जलेबी का शेप अच्छा बनता है। जलेबी गुड़ की भी बनती है।

गलनी बनाने की विधि : सफेद काटन कपड़ा इतना लें कि एक फोल्ड करने के बाद 25-30 सेंटीमीटर का स्क्वायर बन जाए। उसको चारों तरफ से सिल दें व बीच में भी सिलाई लगा दें ताकि कपड़ा कड़क हो जाए। बीचों बीच कैंची से छोटा कट लगाएँ। चने की दाल जितना बड़ा गोल छेद बनाएँ। बटनहॉल स्टिच से उसे पक्का करें। जलेबी बनाते समय गलनी को हल्का गीला करें। एक बाउल में गलनी रखें। उसमें जलेबी का घोल डालें। हाथों में पकड़कर घुमा कर टाइट करें। जलेबी बनाएँ। थोड़ी सी प्रेक्टिस से हाथ सध जाएगा।

* * *

गुलाब जामुन

सामग्री :

गुलाब जामुन का मावा	500 ग्राम
मैदा	100 ग्राम
शकर	1 किलो
घी	500 ग्राम लगभग
एक चुटकी मीठा सोड़ा, इलायची पावडर, केसर	

विधि :

मावे में मैदा, इलायची पावडर, केसर व मीठा सोड़ा डालकर मसलें। कड़ा हो तो पानी डालकर मसलें। पराठे के आटे जैसा नरम होना चाहिए। दो घंटे बाद गोलियाँ बनाकर धीमी आँच पर तलें।

शकर की कच्चे तार की चाशनी बनाएँ। सिर्फ चीठापन आना चाहिए। चाशनी थोड़ी ठंडी होने दें। गुलाब जामुन गहरे सुनहरे तलें। थाली में निकालें। एक मि. बाद चाशनी में डालें।

परफेक्ट गुलाब जामुन एकदम स्पंजी होते हैं। आँच का बराबर ध्यान रखना होता है। तेज आँच हो जाएगी तो स्पंज नहीं आएगा। ज्यादा कम हो जाएगी तो फूट जाएंगे। मावा ज्यादा नरम हो जाएगा तो चपटे हो जाएंगे। मैदे की जगह मावे में आटा या सूजी भी मिलाई जाती है। पर स्पंज मैदे से ही आता है।

* * *

बूंदी (गुत्ती)

सामग्री :

बेसन 250 ग्राम शकर 500 ग्राम
घी तलने के लिए

विधि :

बेसन में पानी डालकर घोल बनाएँ। एक घंटे बाद लोहे की झारी से कढ़ाई में बूंदी बनाएँ। सुनहरी होने तक तलें। एक तार की चाशनी में डालें। 2-3 मि. बाद निकाल कर छलनी में डालें ताकि अतिरिक्त चाशनी निकल जाए। हाँ झारी को हर बार धोना, पोंछना आवश्यक है। वरना बूंदी गोल नहीं बनेगी।

* * *

गेहूँ का खिचड़ा

सामग्री :

दूध 1 ली शकर 50 ग्राम
छिलका निकला हुआ गेहूँ 1 प्याला
इलायची पावडर, केसर, बादाम-पिस्ता कतरन

विधि :

छिलका निकला हुआ गेहूँ बाजार में मिलता है। गेहूँ को 4-5 घंटे के लिए कुनकुने पानी में गला दें। उसके पश्चात् कूकर में पानी डालकर अच्छे से सिजाएँ। जब सिज जाए तब गरम किया हुआ दूध डालें व हिलाते रहें। गेहूँ अच्छा फूल जाएगा व दूध औटा जाएगा। एकमेक हो जाए तब शकर डालें। उबाल लें। इलायची, केसर, बादाम-पिस्ता कतरन डालें। गैस बंद करके ढक कर रख दें।

ध्यान रहे कि दूध डालने के बाद खिचड़ा हिलाते ही रहें। वरना बहुत जल्दी चिपक जाएगा और टेस्ट बिगड़ जाएगा। इसी तरह बाजरे का खिचड़ा भी बनाया जाता है।

* * *

मूंगफली की चक्की (गुड़)

सामग्री :

घी	1 टेबल स्पून
मूंगफली के दाने का चूरा	2 प्याला
गुड़ का चूरा या किसा हुआ गुड़	1 प्याला

विधि :

मूंगफली के दाने सेककर छिलका उतारें। घंटा भर फ्रीज़ में रख दें। तत्पश्चात् मिक्सर में थोड़े थोड़े दाने डालकर दरदरा पीसें। दानों को ठंडा करके पीसने से दाने तेल नहीं छोड़ते हैं।

1 टेबल स्पून घी तेज गरम करें। गुड़ डालकर हिलाएँ। पिघल जाएँ तब गैस बंद कर दें व चूरा डाल दें। तेजी से हिलाएँ व थाली में उलट दें। हाथ से थाप देकर जमा दें। ठंडी होने पर पीस काट लें।

* * *

छौड़ (हरै चने) की बर्फी

सामग्री :

छौड़ के मुलायम दाने	1 किलो
घी	2 टेबल स्पून

विधि :

छौड़ को मिक्सर में महीन पीस लें। कढ़ाई में घी तेज गर्म करें। पीसे हुए छौड़ डालकर मध्यम आँच पर सेकें। जब बिखरने लग जाए तब पावभाजी मेकर से गट्टियाँ तोड़ें। बिखरने के बाद जब रंगत बदलने लग जाए, तब गैस बंद कर दें। ठंडा होने पर छान लें। दल तैयार है।

सामग्री :

दल	250 ग्राम
मावा	100 ग्राम
शकर	200 ग्राम
इलायची पावडर, बादाम-पिस्ता कतरन	

विधि :

शकर की एक तार की चाशनी बनाएँ। गैस बंद करने के बाद मावा मिलाएँ। अच्छी तरह फेटें। उसके पश्चात् दल मिलाएँ। इलायची पावडर मिलाएँ। ठंडा होने पर ट्रे में जमा दें। बादाम पिस्ता कतरन से सजाएँ। दूसरे दिन चोकोर पीस काटकर निकालें।

* * *

तिलवट या तिलकुटा

सामग्री :

तिल	2 प्याला
ताजा मुलायम गुड़	1 प्याला
खरबूजे के बीज	

विधि :

तिल को सेंक लें। अच्छी तरह ठंडा हो जाए तब मिक्सर में दरदरा पीस लें। गुड़ को तिल में मिक्स करें। अच्छी तरह हाथ से मसल मसल कर मिलाएँ। खरबूज के बीज डालें।

* * *

मूंगफली की चिक्की या पट्टी

सामग्री :

मूंगफली के दाने	250 ग्राम
गुड़	250 ग्राम
घी	2 टी स्पून
पानी	1 टेबल स्पून

विधि :

कढ़ाई में घी रखकर गर्म करें। गुड़ डालें व पानी डालें। हिलाते रहें। जब कलर चेंज होने लगे तब एक प्लेट में चाशनी का तार डालें। ठंडा होने पर हाथ से तोड़ें। यदि खिंच जाए तो चाशनी तैयार नहीं है। यदि टूट जाए तो चाशनी तैयार है। गैस बंद करके दाने डालें। पाटे पर घी लगाकर फुर्ती से बेलें। जितना पतला बेल सकें उतना पतला बेलें। गरम गरम में ही चाकू से कट लगाएँ। ठंडी होने पर एयर टाइट डिब्बे में भर दें। इसी तरह सिके हुए चने की दाल की चिक्की भी बनाई जाती है।

* * *

तिलपट्टी

सामग्री :

तिल सिके हुए	2 प्याला
शकर	1 प्याला

विधि :

गैस पर कढ़ाई रखें। हल्की गरम हो जाए तब शकर डालें। मध्यम आँच पर शकर हिलाते रहें। शकर पिघल जाए तब गैस बंद करें व तिल डालें। अच्छी तरह मिक्स करें। एक एक लोई निकालते जाएँ व पाटे पर बेलकर अलग रखते जाएँ। हाँ पाटे बेलन पर हल्का सा तेल लगाना ना भूलें। इसी तरह गुड़ की तिलपट्टी भी बना सकते हैं।

* * *

तिल की बर्फी

सामग्री :

तिल	1 किलो
शकर	750 ग्राम
मावा	250 ग्राम
इलायची पावडर	

विधि :

तिल को सेंककर ठंडा करें एवं मिक्सर में दरदरा पीस लें। शकर की दो तार की चाशनी बनाएँ। गैस बंद करके मावा मिलाएँ। अच्छी तरह फेटें, तिल का चूरा मिलाएँ। ठंडा होने पर ट्रे में घी लगाकर जमा दें। इसी तरह मूंगफली के चूरे की बर्फी बनाएँ।

* * *

बादाम - खसखस का हलवा

सामग्री :

घी	1 प्याला
खसखस	1 प्याला
बादाम	1 प्याला
गेहूँ का आटा	1 प्याला

विधि :

खसखस व बादाम अलग अलग गला दें। 4-5 घंटे बाद खसखस पीस लें। बादाम के छिलके उतारें, अब खसखस के साथ बादाम भी पीस लें। कढ़ाई में घी गर्म करें। पहले आटा डालकर सेकें। गुलाबीपन आने लग जाए तब खसखस बादाम का मिश्रण मिलाकर सेकें। ब्राउन हो जाए तब गैस बंद कर दें। दल तैयार हैं।

सामग्री :

सिका हुआ दल	1 प्याला
पानी	2 प्याला
शकर	½ प्याला
इलायची पावडर	

विधि :

गरम गरम दल में गरम पानी डालें। मध्यम आँच पर धीरे धीरे पकने दें। बीच बीच में हिलाते रहें। जब पानी टूट जाए तब शकर डालकर और पकाएँ। कढ़ाई से छूटने लगे तब ढककर रख दें। 5 मि. बाद गैस बंद कर दें। इलायची पावडर मिलाएँ। गर्मागर्म सर्व करें। हलवा शक्तिवर्द्धक होता है। ठंड के दिनों में नियमित सेवन करना चाहिए।

* * *

पूरणपौली

सामग्री :

चने की दाल	2 प्याला
मलाई	½ प्याला
शकर	1 प्याला
इलायची पावडर, घी, 2 प्याला गेहूँ का आटा, नमक, 1 टेबल स्पून तेल।	

विधि :

चने की दाल गलाकर कूकर में सिजा लें। पानी उतना ही डालें जितनी जरूरत हो। सिजने के बाद बचे नहीं। अब पावभाजी मेकर से अच्छी तरह मेश करें। मलाई व शकर मिलाएँ। कढ़ाई में 1 टेबल स्पून घी गर्म करें। दाल का मिश्रण डालें। मध्यम आँच पर सेकें। जब कढ़ा हो जाए तो उतार लें। इलायची पावडर मिलाएँ।

आटे में नमक व तेल डालकर गूथ लें। दाल का मिश्रण भरकर परांठे बनाएँ। दोनों तरफ घी लगाकर तवे पर सेकें। साथ में कढ़ी व कट बनाया जाता है।

कट : मेश की हुई थोड़ी सी दाल अलग निकाल लें। पानी डालकर पतला करें। घी गर्म करें, हींग राई, जीरा, हरी मिर्च का छौंक बनाकर डालें। मीठा नीम और नमक डालें। थोड़ी देर उबालें। पूरणपोली के साथ सर्व करें।

* * *

मक्का की थूली - पिण्ड खजूर का रायता

सामग्री :

मक्का की थूली	1 प्याला
पानी	3 प्याला
नमक, घी	
रायता	1 प्याला दही
	5-7 पिण्ड खजूर
मसाला	हींग, राई, जीरा, लाल मिर्च, नमक

विधि :

थूली में पानी व नमक मिलाकर गला दें। कूकर में पका लें। पिण्ड खजूर धोकर उबाल लें। गल जाए तब ठंडी करें। दही में पानी मिलाकर मथ लें। मसलकर पिण्ड खजूर डालें। कढ़ाई में एक चम्मच घी या तेल गर्म करें। हींग, राई, जीरा, लाल मिर्च का छौंक बनाकर रायते में डालें। नमक मिलाएँ, ठंडा सर्व करें।

फाइबर से भरपूर पौष्टिक डिश तैयार है।

* * *

मक्का के ढोकलै

सामग्री :

मक्का का आटा	500 ग्राम
नमक, जीरा, फूल सज्जी	स्वादानुसार
शकर	1 टी स्पून

विधि :

आटे में नमक , जीरा, फूल सज्जी व शकर मिलाएँ । गरम गरम पानी से गूथ लें । अब थोड़ा थोड़ा आटा लें । पानी डालकर मसल मसल कर मुलायम करें । हथेली पर कटोरी के आकार का ढोकला बनाएँ । बीच में खोंचे से छेद करें । कूकर में थोड़ा ज्यादा पानी रखें । रिग रखकर उसपर कूकर की जाली रखें । उसपर एक के ऊपर एक ढोकले की तह लगाएँ । साथ ही ढोकले पर थोड़ा थोड़ा तेल लगाते जाएँ । ढक्कन बंद करें । सिटी नहीं लगाएँ । 5 मि. तेज आँच पर रखें । फिर सिम कर दें । 40 मि. तक रहने दें । ढोकला निकाल कर तोड़कर देखें । यदि भीतर से अलग कलर का दिखता हो तो 10 मि. और रहने दें । बनने के बाद घी या तेल में डूबाकर निकालें । ढोकला उड़द दाल, कढ़ी और गुड़ के साथ परोसा जाता है ।

* * *

मक्का की राबड़ी

सामग्री :

मक्का का आटा	1 प्याला
छाछ	3 प्याला
हींग, जीरा, नमक, घी	1 टेबल स्पून

विधि :

छाछ में आटा डालकर घोल बनाएँ । मोटी तपेली में घी रखकर हींग, जीरा का छौंक लगाएँ । घुला हुआ आटा डालें, नमक मिलाएँ और बिना रूके हिलाते रहें ।

खदकने लग जाए तब कूकर में रखकर सिटी लें। सिम कर दें व 10-15 मि. रखा रहने दें। अच्छी तरह बफ आ जाएगा। बनने के बाद ठंडी करें। गर्म दूध या घी शकर के साथ सर्व करें।

राबड़ी टेस्टफुल और सुपाच्य व्यंजन है। अपनी विंटर पार्टी में जरूर ट्राय करें।

* * *

ज्वार-भक्का का स्वीचा (साजा)

सामग्री :

मक्का या ज्वार का आटा	1 प्याला
पानी	2½ प्याला
नमक, फूल सज्जी (नमक के बराबर), हींग, जीरा	

विधि :

आटे में नमक, जीरा, हींग, फूल सज्जी डालें, आधे पानी से आटे का घोल बनाएँ। बाकी आधा पानी उबलने रख दें। उबलते पानी में आटे का घोल डालें और हिलाते रहें। खदकने लग जाए तब कूकर में रखकर एक सीटी लें। उसके बाद सिम पर कर दें। करीब 30 मिनिट तक रहने दें। अच्छी तरह बफ आ जाएगा। गर्मागर्म प्लेट में डालें और घी या तैल और गुड़ डालकर सर्व करें।

तैयार साजे को ठंडा करके पापड़ बनाए जाते हैं।

* * *

मैथी के लड्डू

सामग्री :

मैथीदाना	1 कप
दूध	2 कप
घी	1 बड़ा चम्मच

विधि :

मैथीदाना बारीक पीस लें और रात भर के लिए दूध में भिगोकर रखें। जरूरत हो तो थोड़ा पानी भी मिलाया जा सकता है। सुबह नानस्टिक कढ़ाई में थोड़ा सा घी डालकर मैथीदाना सुनहरा होने तक सेंक लें। मैथीदाना घी बिल्कुल नहीं सोखता, इसलिए घी अधिक ना डालें।

सामग्री :

गुड़	मैथी दाने की पीट्टी के नाप का
गोंद	50 ग्राम तला हुआ
खोपरा (किसा हुआ)	1 प्याला
बादाम (कटी हुई)	½ प्याला
खसखस	½ प्याला
सौंठ पावडर	1 बड़ा चम्मच

विधि :

थोड़ा सा घी (1 चम्मच) कढ़ाई में गर्म करने रखें। उसमें गुड़ डालें, पिघलने के बाद थोड़ी देर उबाल आने दें (वरना लड्डू नर्म बनेंगे)। उबलते हुए गुड़ में पहले खसखस फिर खोपरा, सौंठ पावडर, बादाम, गोंद डालें। आखिर में मैथीदाने की पीट्टी डालें। थोड़ा सा ठंडा होने पर तुरन्त लड्डू बनावें। मैथी दाने के लड्डू स्वास्थ्यवर्धक होने के साथ साथ शरीर में अनावश्यक चर्बी का नाश करते हैं। इससे जोड़ों के दर्द में भी आराम मिलता है।

* * *

मालवा स्पेशल

मूंग की धुली दाल और मीन की रोटी

सामग्री :

काले मूंग की छिलके वाली दाल	2 प्याला
घी छौंक के लिए	1 टेबल स्पून
गेहूँ का आटा (मोटा)	500 ग्राम
नमक व तेल मोयन के लिए	

विधि :

दाल को तीन-चार घंटे के लिए कुनकुने पानी से भिगो दें । उसके पश्चात् हलके हाथ से मसल मसल कर छिलका उतारें । पानी को उपर से निधारें । दाल नीचे रह जाएगी और छिलका पानी के साथ दूसरे बर्तन में चला जाएगा । फिर से वही पानी दाल में डालें । छिलका दूसरे बर्तन में रह जाएगा । दो तीन बार यह प्रक्रिया दोहराएँ । छिलका पूरी तरह अलग हो जाएगा। दाल में यही पानी उपयोग करें । घी में हींग, जीरा, लाल मिर्च का छौंक लगाकर लोहे की कढ़ाई में दाल तैयार करें । जहाँ तक हो सके दाल सब्जी लोहे की कढ़ाई में बनाएँ ।

(लोहे की कढ़ाई में बनाने से दाल, सब्जी में आयरन अवशोषित होता है । दाल सब्जी टेस्टी व आयरनयुक्त हो जाती है । कढ़ाई उपयोग ना करें तो कम से कम लोहे का खोंचा तो जरूर उपयोग में लाएँ)

मोटा आटा लें , उसमें नमक व तेल का मोयन मिलाएँ । मोयन मुट्टी बंद से कम होना चाहिए । जब रोटी बनाना हो तो तभी आटे को कड़ा गूंधे । कड़ा इतना हो कि रोटी आसानी से बने, फटे नहीं । पाव इंच मोटी व छोटी छोटी रोटी बनाएँ । तवे पर तीन चार इकट्टी बन सकती है । मध्यम आँच पर सेकें । रोटी में अंगूठे व उंगली की चिमटी से दो तीन गड्ढे बनाएँ और घी भरें । स्वादिष्ट कुरकुरी रोटी तैयार है ।

माना कि दाल का छिलका उतारने से व घी अधिक लगाने से न्यूट्रिटिव वेल्थू कम हो जाती है । परन्तु कभी कभार तो इस थाली के जायके का लुत्फ उठाया ही जा सकता है ।

* * *

दाल बाटी चूरभा

सामग्री :

तुअर दाल 1 प्याला

मसूर दाल ¼ प्याला

मसाला : हींग, राई, जीरा, धनिया पावडर, लालमिर्च पावडर, नमक, हल्दी, शकर, अमचूर पावडर, घी छौंक के लिए, हरी मिर्च, हरा धनिया, लाल टमाटर ।

खड़ा मसाला :

तेज पत्ता 2 पत्ते

पत्थर फूल 2

बड़ी इलायची 1

लौंग 4-5

बाद्यान फूल 2

शाहजीरा 1 चम्मच

नाग केसर 1 चम्मच

दालचीनी 1 इंच टुकड़ा

सौंठ 1 इंच टुकड़ा

विधि :

दाल को कूकर में सिजा लें । हरी मिर्च काट लीजिये, टमाटर किस लीजिये । खड़ा मसाला कूटकर महीन पावडर बना लें । कढ़ाई में 3-4 टेबल स्पून घी गर्म करें । हींग, राई, जीरा, धनिया पावडर, लाल मिर्च पावडर का तड़का लगाएँ । हरी मिर्च व टमाटर का गूदा डालें । हिलाते रहें । जब घी अलग होने लग जाए तब दाल मिलाएँ । नमक, हल्दी व थोड़ी सी शकर व अमचूर पावडर मिलाएँ । कुछ देर उबालें, उसके पश्चात् ताजा कूटा गरम मसाला व चम्मच मिलाएँ । एक उबाल लें व ढक कर रख दें । सर्व करते समय धनिया पत्ती डालें ।

बाटी : सामग्री

गेहूँ का आटा 500 ग्राम

दही 50 ग्राम

नमक व तेल मोयन के लिए

चूरमा: शकर का बूरा, इलायची पावडर व चारोली

विधि :

आटे में नमक व तेल मिलाएँ। मुट्टी बंद से कम मोयन मिलाना है। अब दही डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। पानी से कड़ा आटा गूथ लें। एक घंटे बाद मसलकर गोल गोल बाटी बनाएँ। थोड़ी चपटी करके बीच में अंगूठा लगाएँ। तंदूर को प्रीहीट करें। गैस सिम कर दें, फिर बाटी रखें। 15 मि. तक सिकने दें। बाटी को पलट दें। फिर 15 मि. सिम पर रहने दें। तत्पश्चात् आँच मध्यम करें व बाटी को गुलाबी होने दें। मध्यम आँच करने के बाद बराबर बाटी को देखते रहें। जो सिक जाए, उन्हें बाहर निकालते जाएँ। अंगूठे से बीच में गड्ढा करें, आसपास से दबाकर खोलें। गर्म घी में डूबोकर गर्मागर्म सर्व करें।

चूरमा :

बिना घी लगी दो तीन बाटी को हाथ से मसल लें। उपरी भाग ज्यादा कड़क हो तो अलग निकाल लें और मिक्सर में पीस लें। इसमें शकर का बूरा, चारोली व इलायची पावडर मिलाएँ। आवश्यकतानुसार घी मिलाएँ। दाल बाटी चूरमा अपने में सम्पूर्ण थाली है। साथ में नमक, भुना जीरा व तुलसी की पत्ती डालकर ठंडी छाछ सर्व करें।

विशेष : वैसे तो बाटी कंडे पर बनाई जाती है। परन्तु अब समय और सुविधानुसार गैस तन्दूर या ओ.टी.जी. में ही बनाते हैं।

* * *

गाँवरों के लड्डू

सामग्री :

सूजी	500 ग्राम
मावा	250 ग्राम
शकर का बूरा	450 ग्राम
मोयन के लिए घी	50 ग्राम
दूध	1 कप
इलायची पावडर, केसर, बादाम पिस्ता कतरन	

विधि :

सूजी में घी का मोयन मिलाएँ। दूध पानी से गूंधे। ज्यादा कड़ा न गूंधे। 10 मि. बाद सूजी की बाटियाँ बना लें। गैस तन्दूर को प्रीहीट करें। सिम आँच पर बाटियाँ सेक लें। जब बाटी भीतर से सिक जाए तब निकाल लें। उपर से सफेद ही रहने दें। ठंडी होने पर हाथों से मसल मसलकर मध्यम आकार की छलनी से छान लें। दल को हल्का गर्म करें। मावे को अच्छी तरह गर्म करें। मावे में गुलाबीपन न आने पाए। मावे को दल में डालकर हल्के हाथों से मिलाएँ। 1 टी स्पून दूध में केसर घोंट लें। शकर का बूरा, इलायची पावडर, बादाम पिस्ता, केसर दल में मिलाएँ। हल्के हाथों से मिक्स करके लड्डू बनाएँ।

दाल बाटी, लड्डू मालवा का प्रिय भोजन है। साथ में मूंग की दाल की पकौड़ी भी बनाई जाती है। मूंग की दाल के छोटे छोटे भजिये झारे से बनाए जाते हैं, उन्हें पकौड़ी कहते हैं। या मूंगोड़ी भी कहते हैं।

* * *

दीपावली पर बनाए जाने वाले व्यंजन

गुझिया (गुंजै)

सामग्री :

मावा	250 ग्राम
शकर का बूरा	100 ग्राम
मैदा	150 ग्राम
सूजी	50 ग्राम
घी	500 ग्राम
इलायची पावडर, जायफल पावडर	

विधि :

मावे को इतना सेकें कि गुलाबीपन न आने पाए। ठंडा होने पर शकर का बूरा, इलायची पावडर, व जायफल पावडर मिलाएँ।

मैदा में सूजी मिलाएँ। घी का मोयन मिलाएँ। मोयन मुट्टीबंद से कम होना चाहिए। अब पानी से गूथ लें। पूरी जैसा गूथे। ज्यादा कड़ा न गूथें। वरना गूंजे फूटेंगे। मसलकर लोइयाँ बना कर रखे लें। आधे घंटे बाद लोइ से पतली पूरी बनाएँ। मावे का मिश्रण भरें व गूंजे के आकार में फोल्ड करें। किनारे अच्छी तरह दबाएँ व कटर से काटें। किनारे दबाने से पहले अगर पानी का हाथ लगा दें तो फूटने या खुलने की संभावना नहीं रहती है। सब गूंजे बनाकर रख दें। फरके हो जाएँ तो पलट दें। दोनों तरफ फरके हो जाएँ तब घी में मध्यम आँच पर तलें। हलका गुलाबीपन आ जाए तब निकाल लें।

विशेष : अगर गूंजा फूटे तो मैदे का घोल बनाकर रिपेयरिंग करें। तलने के बाद चिपकाया हुआ घोल निकाल दें।

* * *

गुड़ के गुड़िये या मोदक

सामग्री :

गीले नारियल की गिरी	100 ग्राम
गुड़	50 ग्राम
घी	तलने के लिए

विधि :

नारियल की गिरी को किसनी से किस लें। कढ़ाई में 2 टी स्पून घी गर्म करके सेकें। जब नर्म हो जाए तो उतार कर ठंडा करें। गुड़ का बारीक चूरा मिलाएँ। गूंजे की उपरोक्त विधि के अनुसार मैदा तैयार करें। खोपरे, गुड़ का मिश्रण भरकर गुड़िये बनाएँ या गोल मोदक (कलश जैसा शेष) बनाएँ।

* * *

भ्रास्वर वड़ी

सामग्री :

बेसन	250 ग्राम
तेल	500 ग्राम
मसाला :	नमक, लाल मिर्च पावडर, हींग, अजवाइन, धनिया पावडर, 5 लौंग का चूरा।

भरावन के लिए सामग्री : खोपरा किसा हुआ, खसखस, तिल्ली, मूंगफली का चूरा, नमक, हरी मिर्च और धनिया कटा हुआ। इस सबको मिक्स कर लें।

विधि :

बेसन में उपरोक्त मसाले व मोयन के लिए तेल मिलाएँ। तेल अच्छा मुट्टी बंद होना चाहिए। पानी से कड़ा गूथ लें। इतना कड़ा कि बेलने पर फटे नहीं। इस बेसन की लोई बनाकर बड़ी रोटी जितना बड़ा बेलें। उस पर भरावन की सामग्री फैलाएँ।

गोल गोल रोल करें। रोल अच्छा टाइट करें। रोल को कूकर में रखकर भाप में पका लें (10 मिनट स्टीम कर लें)। सिटी नहीं लगाना है। अच्छी तरह ठंडा होने पर तेज छुरी से गोल गोल काटें। मध्यम आँच पर तलें। हल्का लाल होने पर निकाल लें।

* * *

मैसूर पाक

सामग्री :

बेसन	1 प्याला
घी	3 प्याला
शकर	1 ³ / ₄ प्याला (पौने दो प्याला)
चुटकी भर हल्दी, बादाम की कतरन, पानी।	

विधि :

शकर में 1 प्याला पानी डालकर उबलने रख दें। बेसन में दो प्याला घी व हल्दी मिलाकर रखें। जब चाशनी में हल्का चीठापन आ जाए तब बेसन का घोल डालकर तेज आँच पर एक ही दिशा में चलाते रहें। बीच बीच में आँच कम करते रहें, बाकी बचा हुआ एक प्याला घी गर्म करके डालें। जब हलका ब्राउन होने लग जाए तब छोटी थाली में उलट दें व पानी के हलके छींटे डालें। बादाम की कतरन डालें। 2 मि. बाद चौकोर कट लगा दें, थाली को तिरछा कर के रख दें ताकि अतिरिक्त घी निकल जाए।

* * *

गनी

सामग्री :

ज्वार का आटा	500 ग्राम
तेल	तलने के लिए
गुड़	350 ग्राम

विधि :

गुड़ में बहुत कम पानी डालें। जब गल जाए तो छान लें। आटे में 1 टेबल स्पून तेल मिलाएँ। गुड़ के पानी से कड़क आटा गूंध लें। आसानी से लोई बने, इतना कड़ा गूंधें। पाव इंच मोटी पूरियाँ बनाकर पॉलीथीन शीट पर फैला दें। फरकी होने पर पलट दें। दोनों तरफ फरकी हो जाए तब घी में या तेल में आहिस्ता आहिस्ता तलें। हलकी लाल होने पर निकाल लें। एकदम कुरकुरी, बिस्किट जैसी स्वादिष्ट गनी तैयार।

* * *

गांठिये

सामग्री :

बेसन	500 ग्राम
तेल	125 ग्राम मोयन के लिए
मसाले	नमक, मिर्च पावडर, हींग, अजवाइन, धनिया पावडर, 10 लौंग का चूरा, तलने के लिए तेल

विधि :

बेसन में मसाला व मोयन का तेल मिलाएँ। कड़ा गूंध लें। ढक कर रख दें। एक घंटे बाद बड़ी और मोटी पूरी बनाएँ। पूरी चौथाई इंच या थोड़ी कम मोटी होना चाहिए। चाकू से डायमंड शेप के छोटे छोटे गांठिये काटें। पॉलीथीन शीट पर फैला दें। फरके होने पर मध्यम आँच पर तलें। गनी गांठिये की जोड़ी है।

* * *

चकली

सामग्री :

गेहूँ का आटा	250 ग्राम
तेल	तलने के लिए
मसाले	नमक, लाल मिर्च पावडर, हरी मिर्च कटी हुई, तिल और स्वादानुसार नीबू का रस।

विधि :

एक सफेद सूती कपड़े में आटा रखकर पोटली बनाएँ। पोटली को तपेली में रखकर, ढककर कूकर में रखें। 5-6 सीटी लें। बाहर निकाल कर ठंडा करें। हल्का गरम रहे तभी मसल कर छान लें। इस आटे में उपरोक्त मसाले व नीबू का रस मिलाएँ। पानी से पराठें जैसा मुलायम गूथ लें। चकली के सांचे से थाली में चकली बनाएँ और फ्राइंग पेन में तलें। तेज आँच पर तेल में छोड़ें और बाद में आँच कम कर दें। गहरी सुनहरी होने पर निकाल लें।

* * *

बैसन चक्की

सामग्री :

बैसन	500 ग्राम
शकर	450 ग्राम
मलाई	75-100 ग्राम
दूध	1 कप
घी, इलायची पावडर, बादाम पिस्ता कतरन	

विधि :

बैसन में घी का मुट्टी बंद मोयन मिलाएँ। दूध पानी से कड़ा गूथ कर मुट्टिये बनाएँ। सिम आँच पर तलें। ठंडा होने पर मसल मसल कर बड़ी छलनी से छानें। शकर की एक तार की चाशनी बनाएँ। मलाई डालकर अच्छे से फेटें। छना हुआ दल इसमें डालें। इलायची पावडर डालें। अच्छे से मिक्स करें। ठंडा होने पर ट्रे में जमा दें। बादाम पिस्ता कतरन से सजाएँ। दूसरे दिन चाकू से चौकोर कट लगाएँ। निकाल कर डिब्बे में रखें।

* * *

खोपरा पाक

सामग्री :

मावा	500 ग्राम
शकर	350 ग्राम
खोपरा बूरा	150 ग्राम
इलायची पावडर, केसर , बादाम पिस्ता कतरन	

विधि :

मावे को इतना सेकें कि मावा सफेद ही रहे । गुलाबीपन भी न आने पाए । शकर की गोली की चाशनी बनाएँ । जब चाशनी बन जाए तब गैस बंद कर दें व मावा मिलाकर अच्छी तरह फेंटे । ठंडा होने के लिए छोड़ दें । एकदम ठंडा हो जाए तब खोपरा बूरा व इलायची पावडर डालकर अच्छी तरह मिक्स करें । ट्रे में घी लगाकर जमा दें । केसर को जरा से दूध से घोटें । घुटी हुई केसर के छींटे डालें और बादाम पिस्ता कतरन से सजाएँ ।

* * *

सैंव पपड़ी

सामग्री :

बेसन	1 किलो
तेल	200 ग्राम मोयन के लिए
नमक	50 ग्राम
सफेद लाल मिर्च	50 ग्राम
हींग	½ टी स्पून
अजवाइन (दरदरा पीसा हुआ)	2 टी स्पून
तेल	तलने के लिए
15 लौंग का चूरा	

विधि :

बेसन में मोयन का तेल व मसाले मिलाकर हाथ से अच्छी तरह मसलें। पानी से नरम गूंथ लें। थोड़ा थोड़ा गूंथा हुआ बेसन लेकर पानी डाल कर हथेली से अच्छी तरह मसलें। बहुत नरम होना चाहिए, रोटी के आटे जैसा। गैस पर बड़ी कढ़ाई रखकर तेल गरम करें। झारे से या पीतल की सेंव बनाने की मशीन से सेंव बनाएँ। एक बार पलटी करें। सुनहरा होने से पहले निकाल लें। ठंडी होने पर पॉलीथीन में पैक करें।

विशेष : सेंव पपड़ी में सफेद लाल मिर्च का पावडर डाला जाता है। हरी मिर्च को तेज धूप में सुखाकर यह पावडर बनाया जाता है।

* * *

मठरी (नमक पारै)

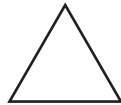
सामग्री :

मैदा	750 ग्राम
सूजी	250 ग्राम
घी मोयन के लिए	150 ग्राम
नमक, अजवाइन	

विधि :

मैदे में सूजी, नमक, अजवाइन व मोयन मिलाकर कड़ा गूंथ लें। ढककर रखें। आधे घंटे बाद डिजाइनर मठरी बनाएँ।

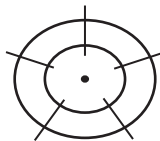
• फूल : एक बड़ी लोई बनाकर पाटे पर बेलें। थोड़ा पतला ही बेलें। चाकू से 1 या 1 ½ इंच के स्क्वायर पीस काट लें। एक पीस उठाएँ तिकोना फोल्ड करें। दबाएँ नहीं। नीचे के भाग को दोनों हाथ से अंगूठे - उंगली से दबाते हुए डंडी बनाएँ। फूल का आकार बन जाएगा।



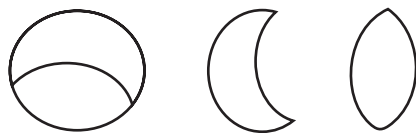
- करेला : छोटी लोई बनाकर पूरी जैसा बेलें, बीच में चाकू से लम्बे कट लगाएँ । फिर रोल करते हुए किनारे दबाते जाएँ ।



- दो कलर का फूल : थोड़े से आटे में पीला कलर मिलाकर अच्छी तरह मसलें । सफेद आटे से एक छोटी पूरी बेलें । पीले आटे से उससे छोटी पूरी बेलें । सफेद के उपर पीली पूरी रखकर चाकू से 5 कट लगाएँ । ध्यान रहे, पूरियाँ बीच में जुड़ी रहें । बीच में काली मिर्च या लौंग का टुकड़ा दबा दें । फरके हो जाए तब आहिस्ता से तलों फूल की पत्तियाँ खिल उठेगी ।



- काजू बादाम : एक बड़ी पूरी बनाकर छोटी छोटी सी पूरियाँ कटर या छोटी सी कटोरी से काट लें । फिर छोटी पूरी को उसी कटोरी से बीच में से काटें । एक भाग काजू जैसा व एक भाग बादाम जैसा प्रतीत होगा ।



- खस्ता : मध्यम आकार की लोई बनाकर खूब पतला बेलें । उसपर घी लगाकर सूजी बुरक दें । चपटा रोल बनाते हुए फोल्ड करें । तिरछे – तिरछे डायमंड शेप में काटकर हथेली से दबा दें । तलने पर परतें खुल जाएगी ।

* * *

शकर पारै :

सामग्री :

मैदा	350 ग्राम
सूजी	150 ग्राम
घी मोयन के लिए	75 ग्राम
शकर	250 ग्राम
पानी	200 ग्राम
तलने के लिए घी, चुटकी भर नमक	

विधि:

मैदा में सूजी, नमक व मोयन मिलाकर अच्छी तरह मसलें, शकर में पानी डालकर एक उबाल लें। ठंडा करें। शकर के पानी से मैदा कड़ा गूंथकर ढक कर रख दें। आधे घंटे बाद मसलकर लोईयाँ बना लें। ¼ इंच मोटा बेलकर चाकू से डायमंड आकार में काटें। या डिजाइनर कटर से भी काट सकते हैं। पालीथीन शीट पर फैला दें। फरके होने पर गहरे सुनहरे तलें।

* * *

चाशनी वाले शकरपारै

सामग्री :

मैदा	350 ग्राम
सूजी	150 ग्राम
शकर	500 ग्राम
घी मोयन के लिए	75 ग्राम

विधि :

मैदे में सूजी और घी का मोयन मिलाएँ। पानी से कड़ा गूंथ लें। ढक कर रखें। आधे घंटे पश्चात् लोईयाँ बना लें। पाटे पर बेलकर लम्बे पतले या चौकोर शेष में शकर पारे काटें। ज्यादा मोटा न बेलें। पॉलीथीन शीट पर फैला दें। फरके होने पर सुनहरा तलें। शकर की दो तार की चाशनी बनाएँ। गरम चाशनी में ठंडे शकर पारे डाल कर छलनी में निकालते जाएँ ताकि अतिरिक्त चाशनी निकल जाए। अगर चिपक गए हों तो थोड़ा ठंडा होने पर अलग अलग कर दें।

सूखी सब्जियाँ

केर सांगरी

बाजार में सूखी केर सांगरी मिलती है।

सामग्री :

केर सांगरी	1 प्याला
अमचूर पावडर	1 टी स्पून
गुड़	2 टी स्पून
मसाले	नमक, जीरा, हींग, लाल मिर्च. धनिया पावडर, हल्दी, छौंक के लिए तेल

विधि :

केर सांगरी को दो तीन घंटे के लिए भिगों कर रख दें। उसके बाद कूकर में सिजा लें, तेल गरम करके सब मसाले व केर सांगरी डालें। गुड़ व अमचूर पावडर डालें। थोड़ी देर चलाएँ, फिर गैस बंद कर दें।

* * *

बेसन के गट्टे

विधि :

बटाटा भात में बताई गई विधि के अनुसार बेसन के गट्टे बनाएँ। कढ़ाई में तेल गर्म करें। उसमें हींग जीरा, लाल मिर्च का छौंक लगाएँ। गट्टे डालें। हल्के से पानी के छींटे मारें। ताकि गट्टे मुलायम रहें। नमक मिलाएँ। एक मि. ढककर रख दें। इस तरह फरके गट्टे बनते हैं। रसेदार गट्टे बनाने के लिए छौंक लगाने के बाद छाछ या दही फेंटकर डालें। गट्टे डालें, पाँच मिनट उबालें। गरम मसाला डालें व ढक कर रख दें।

* * *

डबका या पटील्या

विधि :

एक प्याला बेसन में नमक, मिर्च, हींग और अजवाइन डालें। पानी डालकर भजिये जैसा घोल बनाएँ। 1 टेबल स्पून तेल मिलाएँ। अच्छी तरह मिक्स करें। गैस पर प्रेशर पेन में 2 टेबल स्पून तेल गर्म करें। उसमें हींग, जीरा, मिर्च, अजवाइन का छौंक लगाकर पानी डालें। नमक व हल्दी डालें। जब पानी उबलने लग जाए तब बेसन के घोल के भजिये डालें। जैसे तलने के लिए तेल में भजिये डालते हैं, वैसे ही पानी में डालना है। एक भजिये का घोल बचा रहने दें। थोड़ी देर उबलने के बाद भजिये हल्के हो जाएंगे। तब जो घोल बचा है उसमें एक प्याला पानी डालकर पतला करें। और उबलते हुए पानी में डाल दें। इससे पानी में बेसन का गाढ़ापन आ जाएगा। थोड़ी देर और उबालें या 5 मि. प्रेशर लें। रंगत बदल जाए तो जानिये कि पटोल्या तैयार है। इसके साथ कढ़ा लगाया हुआ आटे की मोटी रोटियाँ बनाई जाती हैं जिसे कट्टीकनक की रोटी कहते हैं।

* * *

बेसन के मुट्ठिये

सामग्री :

बेसन 1 कटोरी

पानी 2 कटोरी

मसाले : नमक, मिर्च, हींग, अजवाइन, हल्दी, तेल,
राई, जीरा, खसखस, तिल, मूंगफली का चूरा।

विधि :

मोटे पैंदे की तपेली में गैस पर एक कटोरी पानी उबलने रखें। बेसन में 1 कटोरी पानी डालें। ज्यादा गाढ़ा हो तो थोड़ा सा पानी और मिला दें। नमक, हल्दी, अजवाइन डालें। अब उबलते हुए पानी में बेसन का घोल डालें व हिलाते जाएँ। जब खदकने लगे, तब तपेली कूकर में रखकर प्रेशर लें। सिम करें। 5-7 मिनिट में

बफ आ जाएगा। निकालकर ठंडा करें। अच्छा ठंडा हो जाए तब थोड़ा थोड़ा हाथ में लेकर मसलकर मुट्टिये बनाएँ। नमक, मिर्च, खसखस, तिल, मूंगफली के दाने का चूरा मिलाकर भरावन तैयार करें। मुट्टिये में चीरा लगाकर भरावन भरें। कढ़ाई में तेल गर्म करें। हींग, राई, जीरे का छौंक लगाकर मुट्टिये डाल दें। हल्के हाथ से हिलाएँ व गैस बंद कर दें।

* * *

पतोड़

उपरोक्त विधि से ही बेसन पकाए। पानी इसमें थोड़ा सा ज्यादा लगेगा। बनने के बाद थाली में तेल लगाकर पतला फैला दें। ठंडा होने पर चौकोर काट लें। कढ़ाई में तेल गर्म करें। हींग, राई, जीरा, धनिया पावडर, लाल मिर्च पावडर का छौंक लगाकर पतोड़ डालें। नमक हल्दी मिलाएँ।

पतोड़ का रायता : दही का मट्ठा बनाकर चौकोर कटी हुई पतोड़ डालें। हींग, जीरे का छौंक लगाएँ। नमक मिलाएँ।

* * *

ढीला बेसन या पतला बेसन

सामग्री : बेसन 1 प्याला पानी 4 प्याला

मसाला : नमक, हल्दी, अजवाइन, राई, जीरा, हींग, लाल मिर्च, तेल

विधि:

बेसन में नमक, हल्दी, अजवाइन डालें। 2 प्याला पानी में बेसन घोलें, 1 तपेली में तेल रखकर हींग, जीरा, राई, लाल मिर्च का छौंक लगाएँ। बचा हुआ 2 प्याला पानी डालें। उबाल आने पर घुला हुआ बेसन डालें। हिलाते रहें, खदकने लगे तब कूकर में रखें। 5-7 मिनट बफ लें।

यह बेसन, लौकी, ककड़ी, मूली, हरी मिर्च आदि सब्जियों का भी बनाया जाता है।

* * *

दाल भाजी

सामग्री :

तुअर दाल 1 प्याला
सूखी मेथी की भाजी ¼ प्याला
नमक, मिर्च, हींग, जीरा, हल्दी, घी (छौंक के लिए)

विधि:

दाल को एक घंटे के लिए भिगोकर रख दें। सूखी मेथी की भाजी को पानी से धो लें। दाल को इतनी सिजाएँ कि खड़ी रहे। उसके बाद भाजी डालें। घी गर्म करें। हींग, जीरा, मिर्च का छौंक लगाएँ। नमक, हल्दी मिलाएँ। एक दो उबाल लें।

* * *

पापड़ मेथी दाना

विधि : मेथी दाना उबाल लें। अतिरिक्त पानी निकाल लें। कढ़ाई में तेल डालकर, हींग, जीरा, लाल मिर्च, धनिया पावडर का छौंक लगाएँ। पापड़ के टुकड़े डालें। मेथीदाना मिलाएँ। नमक मिलाएँ।

* * *

खट्टे मीठे मेथी दाने

विधि : मेथीदाने उबाल लें। घी या तेल गर्म करें। हींग, जीरा, लाल मिर्च, पावडर डालें, मेथी दाने डालें, पानी डालें व नमक मिलाएँ। गुड़ व अमचूर डालकर उबालें।

* * *

आँवले की चटनी

विधि : सूखे आँवले को 3-4 घंटे गला दें। प्रेशर कूकर में सिजा लें। उसके पश्चात् उसमें नमक, लाल मिर्च, हींग, जीरा मिलाकर मिक्सर में पीस लें।

* * *

खोपरे की चटनी

सामग्री : खोपरे का आधा गोला, किसा हुआ

1 प्याला सिके हुए चने की दाल

मसाला : तेल, जीरा, मिर्च, हल्दी, नमक, अमचूर, पिसी हुई शकर,

विधि :

कढ़ाई में तेल रखकर जीरा, लाल मिर्च डालें, चने की दाल डालें, सिम आँच पर रखें। खोपरा डालकर हिलाते रहें। नमक, हल्दी, डालें, धीरे धीरे अच्छा गर्म हो जाएतो तब गैस बंद कर दें। अमचूर पावडर और पिसी हुई शकर मिलाएँ।

* * *

मूंग बड़ी

विधि :

2-3 प्याले मूंग की दाल देर रात गला दीजिये। सुबह कम से कम पानी में पीस लीजिये। इसमें नमक, हींग, जीरा, व लाल मिर्च डालें। थोड़ी सी सौंठ भी मिलाएँ धूप में पॉलीथीन बिछाकर छोटी छोटी बड़ियाँ डालें। सूख जाने पर स्टोर करके रख लें।

जब सब्जी बनाना हो तब बड़ी को सेंक लें। फिर चूरा करें। ज्यादा बारीक नहीं करें। घी गर्म करें। उसमें जीरा, मिर्च डालकर पानी डालें। पानी उबल जाए तब बड़ी डालें व नमक मिलाएँ। सीज जाए तब गैस बंद कर दें। फरकी बड़ी भी बनाई जाती है। उसको चूरा नहीं किया जाता है। खड़ी ही सिजाई जाती है। पानी उतना ही डालते हैं, जितनी जरूरत हो।

* * *

उपवास के पारण में उपयोग किये जाने वाले व्यंजन

उकाली

सामग्री :

घी	1 टी स्पून
पानी	1 कप
दूध	1/2 कप
चाय का मसाला	1/2 टी स्पून
शकर	1 टी स्पून

विधि : घी गर्म करें। चाय का मसाला डालकर तुरंत पानी डालें। आधा कप दूध मिलाएँ। शकर मिलाएँ। उबल जाए तब गर्मागर्म सर्व करें।

* * *

गोंद की रबि या गोंद राब

सामग्री :

घी	2 टेबल स्पून
गोंद के टुकड़े	1 टेबल स्पून
पानी	1½ कप
शकर	2 टी स्पून
इलायची पावडर, बादाम पिस्ता कतरन	

विधि : कढ़ाई में घी गर्म करें। सिम आँच पर गोंद के टुकड़े डालें। अच्छी तरह फूल जाएँ तो निकाल लें। घी में पानी डालकर उबालें। गोंद के फुल्ले डालें। गल जाए तब शकर, इलायची पावडर व बादाम पिस्ता कतरन डालें। गर्म ही सर्व करें। इससे गले की खुश्की दूर होती है।

* * *

धनागरा

सामग्री :

दूध	1 ग्लास
घी	1 चम्मच
काली मिर्च पावडर	¼ टी स्पून
सौंठ पावडर	¼ टी स्पून
बादाम का चूरा	1 टी स्पून
खारक का चूरा	1 टी स्पून
खोपरा किसा हुआ	1 टी स्पून
शकर	1 टी स्पून
केसर	3 कतरे

विधि :

तपेली में घी गर्म करें। सौंठ, काली मिर्च पावडर डालकर तुरंत दूध डाल दें। उबलने लग जाए तब बादाम, खारक का चूरा, खोपरा, शकर व केसर डालें। सिम आँच पर 5-7 मि. उबालें। गैस बंद करके ढक कर रख दें। गर्म ही सर्व करें।

विशेष : खोपरा छिलकर किसा जाता है। बारीक किसनी से किसें तो और भी अच्छा रहता है।

* * *

खड्डे मूंग

विधि : मूंग को 2-3 घंटे के लिए गला दें। घी गर्म करके जीरा, काली मिर्च का छौंक लगाएँ। प्रेशर कूकर में सिजा लें। मूंग, साबुत यानि खड़े रहें, इतना ही सिजाएँ। ये रसेवाले बनाये जाते हैं।

* * *

सौंठ

सामग्री :

सौंठ पावडर	1 टी स्पून
पीसी शकर	3 टी स्पून
खारक का चूरा	2 टी स्पून
बादाम का चूरा	2 टी स्पून
खोपरा किसा हुआ	2-3 टी स्पून
गोंद के फुल्ले	आधा प्याला
घी	2 टी स्पून

विधि :

गोंद के फुल्ले बनाएँ। कढ़ाई में घी गर्म करें। सौंठ पावडर डालकर तुरंत बादाम खारक का चूरा व खोपरा डालें। ध्यान रहे कि सौंठ जले नहीं। सिम पर 3-4 मि. हिलाएँ। गैस बंद कर दें। ठंडी होने पर फुल्ले डालें व शकर डालकर हल्के हाथ से मिक्स करें। एयर टाइट जार में भर दें।

सौंठ के साथ काले मूंग की धुली हुई दाल बनाई जाती है।

* * *

धनिये की पंजीरी

उपरोक्त विधि के अनुसार ही धनिये की पंजीरी बनाई जाती है। सौंठ की जगह धनिये पावडर का इस्तेमाल किया जाता है। सौंठ का उपयोग ठंड में किया जाता है। जबकि धनिये की पंजीरी गर्मी के दिनों में बनाई जाती है।

* * *

लेंडी पीपल का दूध

सामग्री :

दूध	1 ग्लास	लेंडी पीपल	2 नग
शकर	1 टी स्पून		

विधि : 1 ग्लास दूध में दो लेंडी पीपल व शकर डालकर रातभर के लिए रख दें सुबह उबालकर छान कर उपयोग करें। दूध हल्का व पाचक हो जाता है। दस्त साफ होती है।

* * *

पीपलामूल का दूध

सामग्री :

दूध	1 ग्लास	पीपलामूल पावडर	¼ चम्मच
हल्दी	¼ चम्मच	घी	2 चम्मच
शकर	स्वादानुसार		

विधि : घी गर्म करें। उसमें पीपलामूल व हल्दी डालें। तुरंत दूध डालें। स्वादानुसार शकर मिलाएँ। 2 मि. उबालें। ये दूध अत्यंत शक्तिवर्द्धक होता है।

* * *

सौंठ, काली मिर्च का दूध

सामग्री :

दूध	1 ग्लास	सौंठ पावडर	¼ टी स्पून
घी	2 टी स्पून	काली मिर्च पावडर	¼ टी स्पून
शकर	स्वादानुसार		

विधि : तपेली में घी गर्म करें। काली मिर्च, सौंठ पावडर डालकर तुरंत दूध डालें। शकर डालकर उबालें। यह दूध गले की खराश में लाभदायक है।

* * *

धने का दूध

सामग्री :

दूध	1 ग्लास	धनिया पावडर	1 टी स्पून
हल्दी	1/4 टी स्पून	घी	2 टी स्पून
शकर	स्वादानुसार		

विधि :

तपेली में घी गर्म करें। धनिया पावडर व हल्दी डालें। भून जाए तो तुरंत दूध डालें। शकर मिलाएँ। 2 मिनट उबालें। यह दूध एसिडिटी में लाभदायक होता है।

* * *

दुप्तप्राय व्यंजन

छाछ-बड़ी

विधि : मक्का के आटे की राबड़ी बनाते हैं। उसे अच्छी तरह ठंडा होने दें। ठंडा होने पर धूप में पॉलीथीन शीट बिछाकर किसनी से किस लें। सुखा कर डिब्बे में भरकर रख दें। जब सब्जी बनाना हो, तब घी में हींग, जीरा, मिर्च का छौंक लगाकर पानी डालें। नमक मिलाएँ। उबाल आने पर छाछ बड़ी डालें। एक उबाल आने पर गैस बंद कर दें।

* * *

खरावड़ी

विधि : मक्का या ज्वार के आटे का साजा बनाते हैं। उसे ठंडा करके धूप में किसकर सुखा लेते हैं। छाछबड़ी जैसे ही खरावड़ी की सब्जी बनाते हैं।

* * *

मूंगफली की अमटी

विधि : मूंगफली के दाने सेककर छिलका उतार लें। दरदरा पीस कर चूरा बनाएँ। तेल गर्म करके हींग, जीरा, मिर्च का छौंक लगाएँ। पानी डालें, उबाल आने पर दाने का चूरा डालें। नमक, हल्दी, अमचूर, शकर मिलाएँ। 5 मि. उबालें।

* * *

तिलवट घुघरी

विधि : तिलवट की विधि पूर्व में बता चुके हैं। उसके साथ घुघरी बनती है। 2-3 प्याले ज्वार में पानी के छीटे दें व गीले कपड़े से ढककर रख दें। फिर धीरे धीरे मिक्सर में घुमाकर छिलका उतारें। छिलका झटक कर अलग करें। उसके बाद ज्वार को तीन चार घंटे पानी में गलाकर रखें। पश्चात् नमक डालकर कूकर में सिजा लें। सिम पर 25-30 मि. पकने में लगते हैं। अतिरिक्त पानी निकालकर तिलवट के साथ सर्व करें।

* * *

गुड़ धानी

सामग्री :

सिके हुए गेहूँ के परमल (धानी)	2 प्याला
गुड़	1 प्याला
घी	2-3 टी स्पून

विधि :

कढ़ाई में घी गर्म करें। तेज गर्म हो जाए तब बारीक कुटा हुआ गुड़ डालें। गुड़ पिघल जाए तब गैस बंद कर दें। धानी डालें। अच्छी तरह मिक्स करके ट्रे में जमा दें। ठंडी होने पर चौकोर काट लें।

* * *

रसाला

सामग्री :

चावल 100 ग्राम

गन्ने का रस 1 लीटर

घी, खोपरा किसा हुआ, शकर

विधि :

चावल को धो कर भिगों दे । गन्ने के रस में खीर की तरह पकाएँ । जब चावल पक जाए और गाढ़ा हो जाए तब शकर डालें । उबाल आ जाए तब गैस बंद कर दें । सर्व करते समय गर्म घी डालें व खोपरा डालें ।

* * *

चीका

विधि :

जब गाय या भैंस जनती है, उसके दूसरे दिन के दूध का चीका बनाया जाता है। यह पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है और शरीर को कई बीमारियों से सुरक्षा प्रदान करता है ।

दूध में शकर, इलायची पावडर, सौंठ पावडर व बादाम पिस्ता कतरन मिलाएँ । अच्छी तरह मिक्स करके कूकर में रखें व एक सीटी लें । जम जाएगा । ठंडा होने पर फ्रीज में रखें ।

चीके का दूध यदि ज्यादा गाढ़ा हो तो उसमें सादा दूध मिलाया जाता है आजकल डेयरी प्रोडक्ट में चीका भी रेडीमेड मिलता है ।

* * *

अचार

आम का रस वाला अचार

सामग्री :

फाचरा (केरी के चाकू से उतारे हुए टुकड़े)	1 किलो
नमक	200 ग्राम
लाल मिर्च पावडर	50-100 ग्राम
राई की दाल	150 ग्राम
सरसों की दाल	50 ग्राम
सौंफ दरदरी पीसी हुई	50 ग्राम
आम का रस	500 ग्राम
सरसों का तेल	250 ग्राम
सौंठ	1 टी स्पून
हींग (पीसी हुई)	1 टी स्पून
हल्दी	2 टी स्पून
काला नमक	2 टी स्पून
मेथी दाने	2 टी स्पून

विधि :

बादाम व तोतापरी आम का रस बना लें। रस में राई व सरसों की दाल डालकर मथ लें। जब दाल फूल जाए तब उपरोक्त सभी मसाले व केरी के टुकड़े डालें। अच्छी तरह मिक्स करें और धूप में सूखे हुए जार में भर दें। तीसरे दिन सरसों का तेल गर्म करें। ठंडा होने पर अचार में डाल दें। एक सप्ताह तक प्रतिदिन हिलाते रहें। तेल इतना होना चाहिए कि अचार के उपर तक तैरता रहे।

विशेष : किसी भी ताजे अचार में नमक का खारापन आना चाहिए। थोड़े दिन बाद खारापन कम हो जाता है। यदि नमक कम रहेगा तो अचार के खराब होने की संभावना रहती है।

* * *

आम का पानी वाला अचार

विधि : सामग्री उपरोक्त अचार के अनुसार ही लेना है। 500 ग्राम रस की जगह 800 ग्राम पानी लेना है। पानी में राई मथना है। उपरोक्त विधि से ही अचार तैयार करना है। यह अचार साल भर खराब नहीं होता है।

* * *

केरी का छुंदा

सामग्री :

केरी किसी हुई	500 ग्राम
नमक	50 ग्राम
लाल मिर्च	25 ग्राम
शकर	500 ग्राम
हींग, हल्दी, अंदाज से	

विधि :

सबको मिलाकर दो घंटे के लिए रख दें। तत्पश्चात् मध्यम आँच पर पका लें। हिलाते रहें। चीठापन आ जाए तब उतार लें। ठंडा होने पर जार से भर दें।

* * *

केरी का मुरब्बा

सामग्री :

केरी किसी हुई	100 ग्राम
शकर	250 ग्राम
इलायची पावडर, केसर के कतरे	

विधि :

कूकर के पाट में केरी का छुंदा रखें । और हलका सा प्रेशर लें । सीटी नहीं आना चाहिए । या दो मिनट के लिए माइक्रोवेव करें । शकर की दो तार की चाशनी बनाएँ । छुंदा डालकर एक उबाल लें । इलायची पावडर, केसर मिलाएँ । ठंडा होने पर जार में भरें । फ्रीज में नहीं रखें।

विशेष : मुरब्बा, छुंदा, शरबत आदि फ्रीज में नहीं रखना चाहिए । शकर जम जाती है।

* * *

पिण्ड खजूर का अचार

सामग्री :

पिंड खजूर	250 ग्राम
अदरक	50 ग्राम
लाल मिर्च पावडर	25 ग्राम
नमक	50 ग्राम
हल्दी	1 टी स्पून
शकर	200 ग्राम
10 नीबू का रस	

विधि :

एक तपेली में पानी उबालें । उबले पानी को उतार कर उसमें पिंड खजूर डाल दें । 5 मि. बाद खजूर को एक टोकरी में निकाल लें । सूख जाए तो चाकू से चीरा लगाकर गुठली निकाल लें । अदरक को छीलकर किस लें । उसमें नमक, मिर्च पावडर, हल्दी मिला दें । यह मसाला खजूर में भर दें । तत्पश्चात् मर्तबान में खजूर जमा दें । उपर से चीनी डाल दें । नीबू का रस इतना डालें कि पिंड खजूर पूरी तरह डूब जाए । दूसरे दिन हिलाएँ । दो तीन दिन बाद जब शकर घुल जाए तब 4 घंटे धूप में जाली ढककर रख दें ।

* * *

हरी मिर्च का अचार

सामग्री :

हरी मिर्च व नीबू के टुकड़े	300 ग्राम
नमक	100 ग्राम
अदरक (किसा हुआ)	50 ग्राम
राई की दाल	50 ग्राम
15 नीबू का रस	
हींग, हल्दी, अंदाज से	

विधि :

मिर्च व नीबू के टुकड़ों में सारी सामग्री अच्छी तरह मिलाएँ। धूप में सूखे हुए जार में भर दें। उपर से नीबू का रस डाल दें। रस इतना डालें कि नीबू मिर्च डूब जाए।

* * *

नींबू का भीठा अचार

सामग्री :

पीले छिलके वाले 5 नीबू के टुकड़े		
नमक	100 ग्राम	मिर्च पावडर 25 ग्राम
शकर	250 ग्राम	मेथी दाना 1 टी स्पून
अदरक	25 ग्राम	हल्दी 1 टी स्पून
(किसा हुआ)		10 नीबू का रस

विधि :

नीबू को धोकर, सुखाकर काट लें। उसमें किसा हुआ अदरक, नमक, हल्दी, व मेथी दाने डालें। अच्छी तरह मिलाकर जार में भर दें। नीबू का रस डालें। दो दिन बाद शकर डालकर बीच बीच में हिलाते रहें। जब शकर घुल जाए तब 4 घंटे धूप में जाली ढक कर रख दें। अंत में लाल मिर्च मिलाएँ।

* * *

नीबू का शरबत

सामग्री :

नीबू का रस	1 कप
शकर	3 कप

विधि :

एक तपेली में दोनों मिक्स करें। 5-6 घंटे बाद गैस पर बड़ी कढ़ाई में पानी उबलने रखें। पानी में शरबत की तपेली रखें। जब तक शकर न घुले तब तक हिलाते रहें। जब शकर घुल जाए तब गैस बंद कर दें। ठंडा होने पर बाटल में भर दें। साल भर खराब नहीं होता है।

* * *

आँवले का मुरब्बा

सामग्री :

बड़े बड़े हल्का पीलापन लिये हुए आँवले	1 किलो
शकर	1½ किलो
नीबू का रस	1 टी स्पून

विधि :

आँवले को काँटे से गोद लें। एक पतीले में पानी उबलने के लिए रखें। उसमें आँवले डालें और लगभग 1 घंटा सिम पर उबलने दें। जब आँवले की फाँक अलग होने जैसी हो जाए तब गैस बंद कर दें और झारे से आँवले निकाल कर रख दें।

1 किलो शकर में 500 ग्राम पानी मिलाएँ। जब शकर घुल जाए तब 1 चम्मच नीबू का रस डालें। उबाल आने पर उतार कर छान लें। उबले हुए आँवले में से गुठली निकाल कर फाँके अलग कर लें और तैयार चाशनी में डाल दें।

दूसरे दिन : झारे से आँवले निकालें। चाशनी में 500 ग्राम शकर और डालें। उबलने रखें। तेज आँच पर दो तार की चाशनी बनाएँ। गैस बंद कर दें व आँवले डालकर रख दें।

तीसरे दिन : झारे से आँवले निकालें। चाशनी पतली हो जाएगी। इसलिए फिर से उबाल कर दो तार की चाशनी बनाएँ। उतार कर आँवले डालें। थोड़ी थोड़ी देर में हिलाते रहें। ठंडा होने पर मर्तबान में भर दें। चाशनी इतनी होना चाहिए कि आँवले डूबे रहें।

* * *

जीरावण

सामग्री :

नमक	100 ग्राम	दालचीनी	5 ग्राम
लाल मिर्च	50 ग्राम	सौंठ	5 ग्राम
लौंग	5 ग्राम	हींग	1/4 टी स्पून
कालीमिर्च	5 ग्राम	काला नमक	1 टी स्पून
धनिया	15 ग्राम	सेंधा नमक	1 टी स्पून
शाहजीरा	5 ग्राम		

विधि : सबको मिलाकर महीन पीस लें। छलनी से छान लें।

* * *

गरम भसांला

सामग्री :

शाहजीरा	25 ग्राम	तेजपत्ता	50 ग्राम
बड़ी इलायची	10 ग्राम	पत्थरफूल	50 ग्राम
काली मिर्च	25 ग्राम	दालचीनी	10 ग्राम
नागकेशर	25 ग्राम	लौंग	10 ग्राम
सौंठ	25 ग्राम	जायफल	10 ग्राम

विधि : सब सामग्री को मिलाकर कूट लें। मिक्सर में पीसकर छान लें।

* * *

चाय भसाला

सामग्री :

काली मिर्च	50 ग्राम
छोटी इलायची	25 ग्राम
सौंठ	50 ग्राम
जायफल	10 ग्राम
दालचीनी	25 ग्राम
जावित्री	10 ग्राम
लौंग	25 ग्राम

विधि : सबको मिलाकर महीन पीस लें ।

* * *

दूध भसाला

सामग्री :

बादाम	100 ग्राम
पिस्ता	25 ग्राम
केसर	आधा ग्राम
इलायची पावडर	1 टी स्पून

विधि :

बादाम पिस्ता को पानी में 4 घंटे के लिए गला दें उसके बाद छीलकर कतरन बना लें । धूप में अच्छी तरह सुखा लें । सूख जाए तब मिक्सर में हल्का सा घुमा लें । इलायची पावडर व केसर चूर कर मिला दें ।

* * *

पान भसाला

सामग्री :

पान आरकाट या मीठा पत्ता	50 नग
सौंफ सिकी हुई व दरदरी पिसी हुई	50 ग्राम
सिकी हुई धना दाल दरदरी पिसी हुई	100 ग्राम
खारक की सुपारी	50 ग्राम
पिपरमेंट	¼ टी स्पून
चूना	1 टी स्पून घुला हुआ
कत्था	2 टी स्पून घुला हुआ
गुलकंद (स्वादानुसार)	50-100 ग्राम
शकर	पान के वजन के बराबर
चमन बहार	2 टी स्पून

विधि :

पान को धोकर सुखाकर टुकड़े काट लें व डंठल काट कर अलग कर लें । शकर में पानी डालकर गैस पर रखें । शकर घुल जाए तब चूना और कत्था डाल दें । एक तार की चाशनी आ जाए तब गैस बंद कर दें । पिपरमेंट व चमन बहार डाल दें । फिर पान के टुकड़े डालें । उसके पश्चात् सौंफ, धना दाल, खारक सुपारी और गुलकंद डालकर अच्छी तरह मिक्स करें । तीन चार दिन धूप में रखें । बीच बीच में हिलाते रहें ।

अच्छी तरह सूखा हुआ पान साल भर खराब नहीं होता है ।

* * *

जापे में (प्रसव पश्चात) दी जानै वाली औषधि व आहार

सामग्री : (1)

गौंद	250 ग्राम	बादाम	1 किलो 500 ग्राम
खारक	1 किलो 500 ग्राम	मखाना	500 ग्राम
पिस्ता	300 ग्राम	खोपरा गोला	3-4 नग
केसर	2 ग्राम	सुतवा सौंठ	250 ग्राम
पिपला मोल	100 ग्राम	चिकनी सुपारी	200 ग्राम
अजवाइन	250 ग्राम	लेंडी पीपल	10 ग्राम
लौंग	50 ग्राम	दालचीनी	25 ग्राम
जावित्री	25 ग्राम	जायफल	2-3 नग
बड़ी हरड़	2 नग	पिंड खजूर	500 ग्राम
सुवा	500 ग्राम	खसखस	500 ग्राम
गुड़	1 किलो	शुद्ध देशी घी	1-1½ किलो
शकर का बूरा	500 ग्राम		

सामग्री (2)

काली मूसली	50 ग्राम	धोली मूसली	100 ग्राम
कमर कस	10 ग्राम	सुपारी का फूल	25 ग्राम
पठानी लोद	25 ग्राम	माजू फल	25 ग्राम
कत्था	25 ग्राम	असगंध	50 ग्राम
गोखरू	10 ग्राम	शतावरी	10 ग्राम
सालम मिश्री	10 ग्राम	बिदारी कंद	10 ग्राम

तैयारी :

1. गौंद के छोटे छोटे टुकड़े करके रखना ।
2. बादाम और पिस्ता का चूरा करके छान कर रखना ।
3. खारक को कूटकर गुठली निकालें , उसके बाद सुखाकर मिक्सर में बारीक पीसकर रखना ।

4. खोपरा गोला किस कर रखना ।
5. हरीरा में डालने के लिए गोला छीलकर बूरे की किसनी से बारीक किस कर रखना ।
6. सौंठ कूटकर मिक्सर में महीन पीस कर छान कर रखना ।
7. पिपला मोल महीन पीस कर छानकर रखना ।
8. अजवाइन महीन पीस कर छानकर रखना ।
9. लेंडी पीपल पीस कर छानकर रखना ।
10. चिकनी सुपारी कूटकर बारीक टुकड़े करके रखना ।
11. लौंग, दालचीनी कूटकर बारीक टुकड़े करके रखना ।
12. जावित्री पीस लेना ।
13. जायफल व हरड़ कमा कर रखना ।

सामग्री न. (2) की औषधियाँ कूटकर , पीसकर, छानकर मिलाकर रखना। इसे ओखद यानि औषध कहते हैं ।

परम्पराओं के अपने नियम होते हैं । प्रसुताओं को दी जाने वाली औषधियाँ एवं आहार नियमानुसार ही देना चाहिए । जब ये औषधियाँ दी जाती है तब कुछ चीजें खाने के लिए मनाही रहती है । यथा मक्का से बनी चीजें , खटाई, तेल, बेसन, अचार, लालमिर्च, तली हुई चीजें, नमकीन, मावे की मिठाई इत्यादि ।

डिलेवरी के पश्चात् :

प्रथम दिन : सर्वप्रथम गुड़ का पानी देना चाहिए ।

गुड़	50 ग्राम
पानी	100-150 ग्राम
हल्दी	1 टी स्पून

विधि : पानी में गुड़ व हल्दी डालकर उबालें । छानकर कुनकुना पानी पिला दें ।

प्रसुता की इच्छा हो तो मसाले वाली चाय देना । दूध नहीं देना है । 10 दिन तक सुबह शाम हल्दी गुड़ का पानी देना । हल्दी की फंकी भी दे सकते हैं । या चाय के साथ भी दे सकते हैं । यानि 1 टी स्पून हल्दी किसी भी तरह दे सकते हैं ।

दूसरे दिन : एक ग्राम लेंडी पीपल 1 ग्लास दूध में डालकर 10 दिन तक रोज सुबह देना। 10 ग्राम लेंडी पीपल की 10 पुड़िया बना लें। लेंडी पीपल शहद के साथ भी दे सकते हैं। शाम को थूली, भेदली दूध के साथ दे सकते हैं।

कच्ची थूली में मूंग की दाल मिलाकर घी जीरे से बघारते हैं। उसे भेदली कहते हैं।

* * *

रात को हरीरा देना

सामग्री :

घी	2 टी स्पून	पिपलामूल	½ टी स्पून
बादाम का चूरा	1 टी स्पून	खारक का चूरा	1 टी स्पून
खोपरा किसा हुआ	1 टी स्पून	दूध	1 ग्लास
केसर, शकर			

विधि :

घी गर्म करके उसमें पिपलामूल पावडर डालना व तुरंत दूध डालना। उसमें बादाम, पिस्ता, का चूरा, खारक का चूरा व खोपरा डालना केसर व शकर डालकर थोड़ी देर उबालना। गर्म गर्म दूध पिलाना। दूध के स्थान पर गुड़ के पानी में भी उपरोक्त सामग्री डालकर पिला सकते हैं।

दूध में पसंद न हो तो पिपलामूल की फंकी भी दे सकते हैं। हरीरा सुबह और रात को पिलाना चाहिए। हरीरा एक महीने तक पिलाना है।

* * *

तीसरे दिन से अजवाइन देना है

सामग्री :

अजवाइन पिसा हुआ	2 टी स्पून	गुड़	50 ग्राम
बादाम का चूरा	2 टी स्पून	घी	25 ग्राम
खारक कर चूरा	2 टी स्पून	खोपरा	2 टी स्पून
पिस्ता चूरा	2 टी स्पून		

विधि :

कढ़ाई में घी गर्म करें। गुड़ डालें। गुड़ पिघल जाए तब गैस बंद करके अजवाइन डाल दें। सब मेवा डाल दें। गरम गरम बनाकर सुबह नाश्ते में खिलाएँ। साथ में नमकीन मखाने बनाकर दें।

मखाने – घी में मखाने सेक कर नमक, काली मिर्च बुरक दें।

पाँचवे दिन – अजवाइन की मात्रा बढ़ा दें व उसमें 1 प्याला गोंद के फुल्ले भी डालें। 1 टी स्पून औषध (ओखद) डालें। गोंद के टूकड़े घी में तलकर फुल्ले बनाएँ। शाम को हरी सब्जी, मूंग की दाल रोटी दे सकते हैं।

दस दिन तक अजमा देना रहता है। अजवाइन खतम होने के बाद सौंठ चालू करना है। यदि दस्त लग रहे हों तो अजवाइन बंद करके सौंठ चालू कर सकते हैं। यदि अजवाइन नहीं दे रहे हैं तो सुबह 2 टी स्पून जीरा की फंकी जरूर दें।

* * *

सौंठ

सामग्री :

सौंठ	2 टी स्पून	शकर का बूरा	4 टी स्पून
गोंद के फुल्ले	1 कटोरी	बादाम चूरा	2 टी स्पून
पिशता चूरा	2 टी स्पून	खोपरा	2 टी स्पून
खारक	2 टी स्पून	ओखद	1 टी स्पून
घी	4 टी स्पून		

विधि :

कढ़ाई में घी गर्म करें। सौंठ डालें व तुरंत सब मेवे और ओखद डाल दें। धीरे धीरे गर्म करें। गैस बंद करके ठंडा होने दें। पश्चात् गोंद के फुल्ले व शकर का बूरा डालें।

सौंठ अजवाइन की तरह गुड़ की भी बनाई जा सकती है।

सौंठ और हलवे के साथ मूंग के पुराने पापड़ दिये जा सकते हैं। जब सौंठ और ओखद लगभग 15 दिन में खतम हो जाए तब खसखस, बादाम का हलवा चालू करना है। जब तक चाहें, हलवा खिलाएँ।

* * *

तैजाना

सामग्री :

खारक	250 ग्राम	बादाम	100 ग्राम
पिस्ता	100 ग्राम	चिकनी सुपारी	100 ग्राम
दालचीनी	25 ग्राम	लौंग	25 ग्राम
जावित्री	25 ग्राम	खोपरा गोला	1-2

विधि :

सब वस्तुएँ अलग अलग कूटकर मिला लेना । खोपरा किस कर मिला लेना । रात को पान में भरकर खिला देना । दिन में भी प्रसुता अपनी इच्छानुसार खा सकती है । पान की बीड़ी पाँचवे दिन से एक महीने तक देना है । बेहतर होगा कि आप पान घर में ही उगालें ।

* * *

सुवा

विधि : सुवा में हलका सा छींटा पानी देकर कपड़े में दबा कर रखें 2 घंटे बाद मध्यम आँच पर सेकें । ठंडा होने पर खोपरा किसकर मिलाएँ । प्रसुता के पास डिब्बा भरकर रख दें । जब जी चाहे चबाएँ ।

* * *

पिण्ड खजूर के लड्डू

विधि : पिंड खजूर धोकर सुखाकर बारीक काट लें । कढ़ाई में घी गर्म करें । पिंड खजूर डालें । जब मुलायम हो जाएं तब काजू, बादाम, पिस्ता के टुकड़े डालें । गरम गरम के लड्डू बनाएँ । प्रसुता के पास डिब्बा भरकर रख दें । अंजीर के लड्डू भी बना सकते हैं ।

* * *

घसारा

महीने भर बाद बच्चे को घसारा दिया जाता है ।

सामग्री : बादाम, खारक, केसर, जायफल, बड़ी हरड़ ।

विधि :

जायफल व हरड़ कमाना : एक लीटर दूध उबालें, उसमें उबलने में ही हरड़ व जायफल डाल दें । उबलने के बाद ठंडा करके दही जमा दें । दही की छाछ बनाएँ व मक्खन निकालें । मक्खन में जायफल व हरड़ डालकर घी बनाएँ । घी बन जाए तब निकालकर साफ कपड़े से पोंछ लें ।

केसर घिसने का गोल पत्थर लें । उस पर दूध की कुछ बूंदें डालें । बादाम , खारक, जायफल व हरड़ घिसें । एक पत्ती केसर की भी डालें ।

एक चौथाई टी स्पून मिश्रण बच्चे को चटा दें । चौथाई चम्मच से शुरू करके एक चम्मच तक, 1 महीने से 12 महीने तक बच्चे को रोज सुबह देते रहिये । जायफल केसर बच्चे को गर्मी देते हैं । हरड़ से पेट साफ रहता है ।

प्रेग्नेन्सी में ध्यान रखने योग्य बातें :

- ड्राय फ्रूट्स नहीं देना ।
- खोपरा या गीला नारियल मिश्री देना ।
- स्वेलिंग होने पर मालिश नहीं करना ।
- बच्चे के जन्म के बाद शहद नहीं चटाना ।
- बच्चे को जुलाब नहीं देना ।
- एक महीने बाद यदि बच्चे को दस्त लग रहे हों तब घी में जायफल घिस कर चटाना ।
- यदि बच्चे को कब्ज हो रही हो तब 1 चम्मच अजवाइन का चूरा उबालना । उनमें थोड़ा सा गुड़ मिलाना और छानकर एक चम्मच पिला देना । 15 दिन बाद बच्चे की मालिश चालू करें ।
- 6 महीने बाद सेरेलक दें ।
- प्रसुता को उबला हुआ पानी देना चाहिए । चाहे तो लौंग का पानी भी दे सकते हैं । यदि आर.ओ. का पानी देना है तो हल्का कुनकुना करके दें । सिजेरियन की स्थिति में 10 दिन बाद अजमा चालू करें ।

प्रसुता को देने वाले कुछ व्यंजन :

गुड़ की लापसी	गलवानी
मीठी थूली	पापड़ मेथीदाने की सब्जी
आटे का हलवा	मूंग की बड़ी
मूंग की दाल के छोले	मोन की रोटी
मूंग के आटे का बेसन	पापड़ का साग
मूंग की छिलके वाली दाल	गुड़ के मीठे पुड़ले
मूंग की दाल के पुड़ले	गिलकी, तुरई, लौकी की सब्जी
सांटे की रोटी	पालक का साग

* * *

सैरैलक बनाने की विधि :

सामग्री :

रागी पावडर	500 ग्राम	गेहूँ का आटा	2 कप
चावल	1 कप	मूंग की दाल	1 कप
चने की दाल	1 कप	मसूर की दाल	1 कप
हरे मूंग	1 कप	बाजरा	आधा कप
साबू दाना	आधा कप	सोयाबीन	1 कप
बादाम	1 कप	खारक	आधा कप
अजवाइन	चौथाई कप	गोंद	चौथाई कप
काली मिर्च	1 टी स्पून	मेथी दाना	1 टी स्पून
हींग	1 टी स्पून	सिके हुए -	
		चने की दाल	आधा कप

विधि :

सब सामग्री को मिलाकर महीन पीस लें व छान लें। गर्मी के दिनों में शकर के साथ व ठंड के दिनों में गुड़ के साथ हलवे जैसा बनाकर दें।

कभी कभी नमक डालकर नमकीन हलवा जैसा भी बनाकर बच्चे को दें।

* * *

भाग - 2

वैवाहिक परंपराएँ



जीवन में रीति रिवाजों का होना अच्छा है। बहुत ज्यादा नहीं, फिर भी जरूरी है। रीति रिवाजों के बिना जीवन या कोई भी कार्यक्रम रूखा, नीरस हो जाता है। रीति रिवाज ही हैं जो जीवन में रंग भर देते हैं। रीतियों से बंध जाना ठीक नहीं है, लेकिन रीतियों का पालन करने में आनंद मिलता है। रीति रिवाजों का पालन हमारी परंपराओं में श्रद्धा का निवेश है।

सगाई

पाणिग्रहण संस्कार जीवन का प्रमुख संस्कार है। इसकी शुरूआत सगाई से होती है। शगुन के रूप में भेजी जाने वाली सामग्री वरपक्ष हो या वधूपक्ष, दोनों के लिए अमूल्य धरोहर होती है। सगाई में उपहार देने की पहली पारंपरिक मिठाई है आम पापड़। आइये, परंपरा की पहली मिठास से अपने समधियों का मुँह मीठा करें।

आम पापड़ पर सुन्दर आकृतियाँ बनाकर नई बहू या दामाद के लिए खूबसूरत, असाधारण मिठाई तैयार की जाती है। इसकी पूर्ण विधि प्रस्तुत है।

आम पापड़ : जब बेटे या बिटिया की सगाई की चर्चा हो तब सबसे पहले गर्मी के सीजन में आम के पापड़ बनाकर फ्रीज में रख लें। पापड़ डिफ्रिज्ड जितना बड़ा जरूर हो ताकि डिजाइन अच्छे से उकेरी जा सके।

सामग्री :

आम पापड़	5	सफेद तिल	50 ग्राम
काले तिल	50 ग्राम	चारोली	50 ग्राम
तरबूज के बीज	50 ग्राम	खरबूज के बीज	50 ग्राम
खोपरे का बूरा	50 ग्राम	लाल , हरा कलर (खाने वाला),	
शकर	1 टेबल स्पून		

विधि : पापड़ की डिजाइनिंग करें।

कलश : शकर की एक तार की चाशनी बनाएँ। पापड़ पर चित्र के अनुसार कलश उकेरें। इसे सफेद तिल से बनाएँ। टूथ पिक पर जरा सी रूइ लपेटें। इससे कलश की लाइन पर चाशनी लगाएँ। दूसरी टूथपिक की सहायता से एक एक तिल इस चाशनी की लाइन पर चिपकाते जाएँ। ध्यान रहे कि तिल के मुँह एक साइड ही रहें। टूथपिक

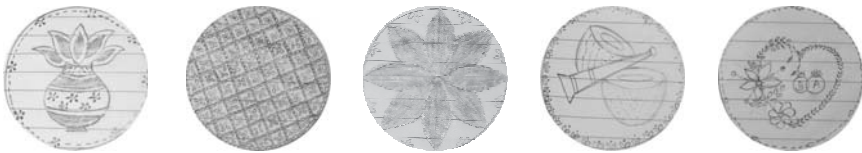
के नुकीले भाग को चाशनी में टच कर लें। ताकि तिल आसानी से उठ जाए। तिल से ही कलश के अन्दर भी डिजाइन बनाएँ। फूल बनाएँ। पापड़ की बार्डर बनाएँ।

चेक्स : लगभग एक या सवा इंच का गोप डालकर पापड़ पर चेक्स बनाएँ। चारोली को दो भाग में विभक्त करें। प्रत्येक लाइन पर चारोली चिपकाएँ। अंदर के स्क्वेयर में फूल बनाएँ। बीच में चारोली चिपकाएँ व आसपास चार खरबूज के बीज चिपकाएँ। फूल बन जाएगा। चारोली से ही पापड़ की बाउन्ड्री बनाएँ।

अष्टपत्ती फूल : आठ पत्तियों वाला फूल उकेरें। तरबूज के बीज से सारी आउट लाइन बनाएँ। खोपरे में लाल व हरा कलर मिलाकर रंगीन खोपरा बनाएँ। एक पत्ती में हरा खोपरा चिपकाएँ। दूसरी पत्ती में लाल खोपरा चिपकाएँ। इस तरह एक पत्ती लाल, व एक हरी पत्ती बनाते जाएँ। किनारे पर दो पत्तियों के बीच की जगह में तीन खरबूज के बीज चिपकाकर फूल बनाएँ।

तबला सारंगी : किसी नुकीली चीज से या बिना चलने वाली लीड से पापड़ पर तबला-सारंगी उकेरें। सफेद और काले तिल से डिजाइनिंग करें। पर ध्यान रहे कि तिल की आउट लाइन बनी है तो खोपरा नहीं भर पाएंगे। तिल की लाइन दब जाएगी। चाहे तो थोड़ा खसखस भरने के लिए डाल दें।

अंगूठी की जोड़ी : उपरोक्त चित्र के अनुसार डिजाइनिंग करें। दो अंगूठियाँ बनाएँ। उनमें चाहें तो नाम भी लिखें। हार्ट की लाइनें तिल से बनाएँ। साथ में तरबूज खरबूज के बीजों से फूल-पत्ती बनाएँ।



इसी प्रकार अपनी कल्पना शक्ति से आप और डिजाइन भी बना सकते हैं।

सगाई में उपहार देने की और भी पारंपरिक मिठाईयाँ हैं। यथा सेंव खाजली, बेसन के लड्डू (मगज), डिजाइनर मठरी, गुझिया, मैसूर पाक, ये मिठाईयाँ लम्बे समय तक खराब नहीं होती है।

अब बारी आती है सगाई की रस्म के लिए दूसरी तैयारियों की।

यदि बेटे की सगाई है तो बहू के लिए निम्न सामग्री की आवश्यकता होती है।

चांदी की पायल, हल्के पीले कलर की साड़ी, सोने का सेट, वेनिटी बेग, पर्स, रूमाल सेट, इत्यादि के साथ ही ड्रायफ्रूट्स का पैकेट, फ्रूट्स की डलिया, गुड़ की छोटी भेली, गोला, 4-5 तरह की मिठाईयाँ, बहू के छोटे भाई बहिन के लिए ड्रेस, बहू के लिए कपड़े व गहने अपनी इच्छानुसार बढ़ा सकते हैं। सभी सामग्री रखने के लिए सूटकेस व बेग।

यदि बेटे की सगाई है तो दामाद के लिए : चांदी का नारियल, चांदी का सिक्का, गुड़ की भेली, सूट, मोजे, रूमाल सेट, वॉलेट, स्प्रे, टावेल सेट, सूटकेस सेट आदि के साथ सोने की अंगूठी, और अपनी इच्छानुसार चैन, ब्रेसलेट वगैरह।

इनके अलावा ड्रायफ्रूट्स का पैकेट, फ्रूट्स की डलिया, 4-5 तरह की मिठाईयाँ। इन दिनों चाकलेट्स के पैकेट देने का रिवाज भी चलन में है। परिवार जन के लिए लिफाफे में केश रखें। या गिफ्ट प्रदान करें। चांदी के नारियल के अंदर खोपरे का छोटा गोला रखना न भूलें।

शगुन की सामग्री के अलावा कार्यक्रम के लिए निम्न वस्तुओं की आवश्यकता होती है। पूजा की थाली में अक्षत, रोली, मौली (चावल, कंकू, रंगीन धागा), जल की गड़वी, सबरस (नमक), कलश, नारियल, आम्रपल्लव, लाल सुनहरी किनारी वाले 2 रूमाल, 2 पाटले, गलीचा, 2 फूलमाला, एक किलो गेहूँ, 200 ग्राम चावल, पंडित जी के लिए वस्त्र, एक साड़ी महिला हेल्पर के लिए।

सर्वप्रथम गेहूँ रखकर दोनों पाटले लगाएँ। उस पर गलीचा बिछाएँ। सामने थोड़े से चावल की ढेरी लगाएँ। उसपर कलश स्थापना करें किसी भी पूजा में सबसे पहला चरण कलश स्थापना होता है। कलश में जलभर कर आम्रपल्लव व श्रीफल रखा जाता है। फिर मौली से बांधा जाता है। इसे शांति जल के नाम से जानते हैं।

तत्पश्चात् वर और वधू को पाटले पर बिठाएँ। पहले वर की गोदी भरी जाती है। वर की गोद ससूर या साला भरते हैं। वर को तिलक लगाकर चावल लगाएँ। गोदी

में रूमाल बिछाएँ। रूमाल में कंकू चावल के छीटें दे। उसमें नारियल, सिक्का, गुड़, फ्रूट्स व ड्रायफ्रूट्स रखें। सूट प्रदान करें। चैन पहनाएँ, फूलमाला पहनाएँ।

वधू की गोद सास भरती है। सास वधू को कंकू की टीकी लगाए, चावल लगाए और चांदी की पायल पहनाए। गोदी में रूमाल बिछाकर कंकू चावल के छीटें दे। खोपरा गोला, गुड़, फ्रूट्स और ड्राय फ्रूट्स से गोदी भरें। जेवर पहनाएँ, साड़ी ओढ़ाएँ और फूलमाला पहनाएँ।

इसके बाद वर की बहन व वधू की बहन आरती उतारती है। पूजा की थाली से सबरस लेकर पहले लेफ्ट में डालना, फिर वर वधू के उपर घुमाते हुए राइट में डालना। दोनों तरफ मिलाकर पाँच बार डालें। उसके पश्चात् जल की गड़वी लेकर इसी तरह पाँच बार जल डालें। बलैयाँ लें। दोनों बहनों को नेग दिया जाता है। तत्पश्चात् वर और वधू अपनी-अपनी मम्मी को गोदी का सामान रूमाल सहित देते हैं। मम्मी अपने पल्लू में झेलती है।

अब वर वधू दोनों खड़े हो जाते हैं और रिग पहनाने का कार्यक्रम होता है। इसके पश्चात् माता पिता और बड़े बुजुर्गों के पैर छूकर आशीर्वाद लिया जाता है।

वर पक्ष की ओर से दुल्हन के छोटे भाई, बहन को गिफ्ट दिये जाते हैं। वधू पक्ष की ओर से वर के परिवार जन को गिफ्ट दिये जाते हैं। क्रम से कुर्सी पर जोड़े से बिठाते जाते हैं और तिलक लगाकर गिफ्ट देते जाते हैं। आमंत्रित सभी जन भोजन ग्रहण करें। वर वधू और दोनों के माता पिता साथ साथ बैठककर भोजन करें। यदि कार्यक्रम छोटे रूप में है तो इसे ट्रेडिशनल बनाएँ। पारंपरिक रूप से आसन पाटले लगाकर नीचे बैठकर भोजन करें। पाटले के आसपास रांगोली सजाएँ। वर वधू की थाली में घी का सातिया बनाएँ। उस पर गुड़ रखें। सबसे पहले गुड़ खिलाया जाता है। सभी आगन्तुक मेहमानों को नारियल दिया जाता है।

विवाह

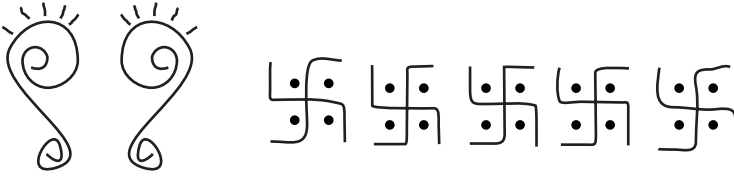
माणक थंब

सर्वप्रथम अच्छा वार देखकर घर के मुख्य द्वार पर सुन्दर गमले में रेत भरकर माणकथंब रोपण किया जाता है। यह मंडप का प्रतीक होता है। जहाँ तक हो सके घर के दामाद से स्तंभरोपण कराया जाता है। उनको नेग दिया जाता है। यह कार्यक्रम मन्त्रोचार के साथ पंडित जी भी करवा सकते हैं। माणक थंब स्थापित करते हैं, तब से सवा महीने तक विवाह का आचार विचार रखा जाता है। जैसे किसी के यहाँ मृत्यु में नहीं जाना आदि। सवा महीने के बाद माणकथंब खमा दिया जाता है। खमाने के बजाय किसी पौधे को सहारा देने के लिए किसी गमले में लगा देना चाहिए।

* * *

माता पूजन

सोमवार-गुरुवार और अच्छा चौघड़िया देख कर माता पूजन किया जाता है। एक दिन पूर्व घर की मुख्य दीवार को माताजी के मांडने से सजाएँ। खड़ी और गेरू से मांडना बनाया जाता है। द्वार पर स्वागतम् का मांडना और पैरों की आकृति बनाई जाती है। पैरों के चित्र अतिथि के आगमन का प्रतीक है। पाँच सातिये बनाये जाते हैं।

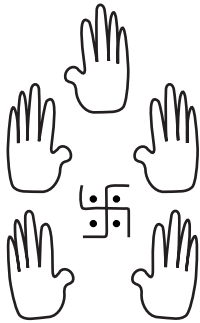


माताजी का पुजाबा : पूजा की थाली में निम्न सामग्री रखकर माताजी का पुजाबा तैयार किया जाता है। अक्षत, रोली, मौली (चावल, कुमकुम, रंगीन धागा), मेहंदी, दिया, बाती, नारियल, पीला कपड़ा, गुड़ की लापसी या गुड़, पान, सुपारी, रू., गेहूँ, पानी का कलश, थाली को ढकने के लिए थाल पोश, और एपन (रात को एक कटोरी चावल गलाना, सुबह उनको पीसकर हल्दी मिलाना, इसे एपन कहते हैं)

परिवार की महिलाएँ ढोल के साथ मंगलगीत गाते हुए, दुल्हा या दुल्हन को लेकर माताजी पूजने जाती हैं। दुल्हा या दुल्हन की मम्मी माता पूजन करती है।

सर्वप्रथम जल से माताजी को ठंडा किया जाता है। उसके बाद सब पूजन सामग्री चढ़ाई जाती है। दीपक ठंडा ही रखा जाता है, जलाते नहीं हैं। तत्पश्चात् दुल्हा या दुल्हन कंकू चावल के छीटे देते हैं और धोक लगाते हैं।

सब परिवार जन भेंट चढ़ाकर धोक लगाते हैं। मंदिर के द्वार के आसपास की दीवार पर माता एपन के हाथे लगाती है।



दोनों हाथों में एपन लेकर दीवार पर हाथ के छापे लगाते हैं। पाँच छापे दाँयी ओर तथा पाँच छापे बाँयी ओर लगाते हैं। छापे के अंगुलियों के पोरों पर कंकू की बिंदी लगाई जाती है। बीच में सातिया बनाया जाता है। माताजी के यहाँ गरबा नृत्य किया जाता है। घर आकर घर के द्वार के आसपास की दीवार पर भी हाथे लगाए जाते हैं। सभी बड़ों के पैर छूकर आशीर्वाद लिया जाता है। माता ठंडा खाना खाती है।

* * *

सुवासिनी

विवाह संस्कार घर की बेटी (बहिन, बुआ, भतीजी) के बिना सम्पन्न नहीं हो सकता। बहिन बेटी को लेने भाई भतीजे जाते हैं। उनके आने पर ही मांगलिक कार्यों की शुरुआत होती है। बहिन, बेटी ही सुवासिनी कहलाती है। सुवासिनी को पंक्ति में बिठाकर वर वधू की माता तिलक करती है। माताजी का प्रसाद – नारियल और लापसी से मुँह मीठा कराती है। सुहाग की सामग्री भेंट की जाती है। यथा : मेहंदी, कंकू, बिंदी, बिछिया आदि। उसके पश्चात् भोजन परोसा जाता है। भोजन के पहले सुवासिनी, वर या वधू और उनकी माता को अन्नग्रहण करने की मनाही है, फलाहार ले सकते हैं।

* * *

लावणा

बहिन बेटी अपने साथ भाई भतीजों के लिए कपड़े व मिठाई लाती है। मिठाई, रिश्तेदारों में बांटी जाती है। उसी को लावणा कहते हैं। जिससे पता चल जाता है कि सुवासिनी आ चुकी है।

* * *

हल्दी

दुल्हा हो या दुल्हन, हल्दी की रस्म दोनों के लिए होती है। ऐसी मान्यता है कि हल्दी वर वधू को पवित्र बनाती है। इसके अलावा हल्दी औषधि भी है। हल्दी से त्वचा साफ और कांतिवान होती है। पूजा की थाली में कंकू, चावल, मौली, पानी की गड़वी और सबरस (नमक) रखा जाता है। साथ ही एक बाऊल में उबटन बनाकर रखा जाता है। मावे में केसर और गुलाबजल मिलाकर पेस्ट बनाया जाता है। यही उबटन लगाया जाता है। पहले के समय में हल्दी से उबटन बनाया जाता था। पाँच महिलाएँ हल्दी लगाती हैं। हल्दी लगाने वाली महिलाओं को कंकू चावल की टीकी लगाकर मौली बांधी जाती है। पाटे पर वर या वधू को बिठाते हैं। वर-वधू को बना-बनी कहते हैं। सबसे पहले माता हल्दी चढ़ाती है। बना या बनी को कंकू चावल का तिलक लगाती है। हाथों में उबटन लेकर पहले पैरों पर, हाथों पर, गाल पर, ललाट पर, उबटन लगाया जाता है। इसके पश्चात् अन्य महिलाएँ हल्दी लगाती हैं। हल्दी के गीत गाये जाते हैं। अंत में बहन आरती उतारती है। बहन को नेग दिया जाता है। इसके पश्चात् सहायक महिला दुल्हन को उबटन लगाती है। बना बनी स्नान करके नये वस्त्र पहनते हैं। शादी तक प्रत्येक दिन उबटन लगाया जाता है।

* * *

मेहंदी

भारतीय संस्कृति में मेहंदी रचाने का रिवाज बहुत पुराना है। हर तीज त्यौहार पर मेहंदी रचाई जाती है। मेहंदी का आकर्षण आज भी बरकरार है। विवाह में गीत संगीत के साथ मेहंदी लगाई जाती है। सबसे पहले बना या बनी को मेहंदी लगाते

हैं। इसके पश्चात् परिवार की सभी महिलाओं को मेहंदी लगाई जाती है। आजकल पुरूषों में मेहंदी लगाने का चलन बढ़ रहा है। मेहंदी के साथ सभी बहू बेटियों को चूड़ियाँ पहनाई जाती है। पहले के समय में महिला लखारन का अभिनय करते हुए चूड़ियाँ पहनाती थी। गीत गाते हुए और नृत्य करते हुए डलिया में चूड़ियाँ लाती हैं और सबको पहनाती हैं।

* * *

गणेश पूजन

विवाह के प्रमुख आयोजनों को शुरू करने से पहले किसी शुभ दिन गणपति की स्थापना होती है। गणेश जी बुद्धि और विवेक के देवता हैं। जब दोनों साथ हो तब कोई भी काम किया जाये उसमें सफलता अवश्य मिलती है। ऐसी मान्यता है कि रिद्धि सिद्धि के देवता गणेश जी विराजते हैं तो भंडार भरे रहते हैं। और विवाह निर्विघ्न संपन्न होता है। विवाह की पहली पत्रिका भी गणेशजी को अर्पित की जाती है।

सामग्री : पूजा की थाली में कुमकुम, अक्षत, मौली, दीपक, बाती, अगरबत्ती, माचिस, माला, गुड़, पान, सुपारी, नारियल, लाल या सफेद वस्त्र, घी, गणेशजी का पाना या मूर्ति और चौकी, पानी का कलश, गेहूँ। संभव हो तो गेहूँ के ज्वारे 5 बड़े दीपक में उगाएँ। ये ज्वारे सात दिन पहले उगाने पड़ते हैं। प्रसाद के लिए मोदक, वर वधू को बांधने का काकण डोरा, पंडितजी के लिए वस्त्र।

विधि : अधिकतर पूजा पंडित जी करवाते हैं। पूर्व दिशा में गणेश जी का फोटो चिपकाएँ या चौकी पर लाल वस्त्र बिछाकर मूर्ति विराजमान करें। सामने गेहूँ का सातिया बनाकर कलश रखें। गणेशजी के सामने आसन बिछाकर वर वधू बैठ जाँएँ। कंकू चावल व अन्य सामग्री से गणेशजी की पूजा करें। दीपक अगरबत्ती लगाएँ। वर या वधू को काकण डोरा बांधें। सबको मौली बांधें। आरती करें व प्रसाद चढ़ाएँ। सभी जन गणेशजी को वंदन करें व प्रसाद ग्रहण करें। गणेश वंदना के गीत गाये जाते हैं। ब्राह्मण दंपति को भोजन करवाकर वस्त्र भेंट किये जाते हैं। बहन बेटियाँ वर या वधू की पस भरती है अर्थात् तिलक लगाकर नारियल, मिठाई या ड्रायफ्रूट्स भेंट करती है।

* * *

चाक पूजन

चाक पूजन की रस्म का आध्यात्मिक महत्व है। कुम्हार के चाक को ब्रह्माजी का सृष्टि चक्र कहा जाता है।

पूजा की थाली : नारियल, गुड़, गेहूँ, कंकू, चावल, मौली, पान, सुपारी, रूपये, कुम्हार के वस्त्र। सुन्दर सजा हुआ एक कलश। गणेश पूजन के पश्चात् घर, परिवार व रिश्तेदार महिलाएँ गाजे बाजे के साथ मंगल गीत गाते हुए कुम्हार के यहाँ जाती है। कुम्हार चाक घुमाता है, बच्चे चाक पर मटका बनते देखकर अचम्भित हो जाते हैं। वर या वधू की माता चाक पर कंकू का सातिया बनाकर अन्य पूजन सामग्री रखती है। कुम्हार को वस्त्र भेंट करती है। कलश की पूजा करती है। और कलश को मौली बांधते हैं। कुम्हार माता के सिर पर कलश रखता है। कुम्हार के यहाँ से एक कलश और 4 बड़े व 5 छोटे दिये लिये जाते हैं। बहू बेटियाँ मटकी, घूमर आदि क्षेत्रीय नृत्य करती है। जुलूस मुख्य मार्ग से होते हुए विवाहस्थल पर पहुँचता है। घर के द्वार पर आकर सब रूकते हैं। जिस महिला ने कलश उठाया उसके पति कलश में रू. डालकर कलश उतारते हैं। अंदर ले जाकर गणेशजी के सामने रखा जाता है। बहनें रास्ता रोककर कलशवाली महिला से उसके पति का नाम कविता में पूछती है तब अंदर प्रवेश करने देती है। सभी आगन्तुक महिलाओं को गिफ्ट दिया जाता है।

* * *

मूंग हाथ्या

सामग्री : 2 छोटी सुपड़ी, पाँच तरह का अनाज मूंग, चने, आदि। 5 हल्दी की गठान, चुनरी, मिलजुल कर काम करने के लिए इस प्रथा की शुरुआत हुई होगी। अब सिर्फ प्रतीक के रूप में यह रस्म होती है। दो महिलाएँ आमने सामने बैठती हैं। इनके उपर चुन्नी डाल दी जाती है। सुपड़ी में अनाज व हल्दी की गठानें रखते हैं। एक महिला दूसरी महिला की सुपड़ी में पाँच बार डालती है। फिर दूसरी महिला पहली महिला की सुपड़ी में डालती है। इसी प्रकार अन्य महिलाएँ करती हैं। मान्यता है कि सुपड़ी आपस में टकराना नहीं चाहिए।

* * *

बत्तीसी

एक टोकनी या बाउल में निम्न सामग्री रखें। सवा किलो चावल, खोपरा गोला, लाल ब्लाउज पीस, श्रद्धानुसार रूपये, 32 लोंग, 32 बादाम, 32 इलायची, 32 खारक, 32 सुपारी। टोकनी में चावल रखें। उस पर ब्लाउज पीस, गोला व रूपये रखें। बादाम, लोंग, इलायची, खारक, सुपारी के पैकेट बनाकर उसमें रखें। जिलेटिन से पक करें व फ्लावर से डेकोरेट करें।

मायके में जाकर भाई-भाभी को पाटले पर बिठाकर तिलक करें व बत्तीसी झेलाएँ। साथ ही शादी की पत्रिका दें कि आप हमारे घर सपरिवार पधारों। यदि यह संभव नहीं होता है तो शादी के समय, मायरे के पहले बत्तीसी का प्रोग्राम कर लिया जाता है।

* * *

मायरा

बेटे या बेटी के विवाह में मामा द्वारा आनेवाला उपहार मायरा कहलाता है। ननिहाल पक्ष के सभी रिश्तेदार गेट पर एकत्रित हो जाते हैं। ढोल के साथ डांस मस्ती होती है। बहन दरवाजे पर पूजा की थाली लेकर ससुराल पक्ष के सभी जन के साथ खड़ी हो जाती है। बड़े के क्रम से एक एक व्यक्ति अंदर आते हैं और बहन तिलक लगाकर नारियल व मिश्री से स्वागत करती हैं। भाई थाली में नेग के रूपये डालते हैं। इस तरह सब अंदर प्रवेश करते हैं। स्टेज पर पहले बहन भाई-भाभी को बत्तीसी झेलाती है। छोटे भाई भतीजों को गिफ्ट देते हैं। उसके बाद मायरा होता है। सबसे पहले बहिन व जीजाजी को पाटले पर बिठाकर तिलक करते हैं। गिफ्ट दिये जाते हैं ॥ उसके बाद दूल्हा या दुलहन व परिवार के सदस्यों को तिलक लगाकर गिफ्ट दिये जाते हैं। उसके पश्चात् रिश्तेदारों को अपनी श्रद्धानुसार लिफाफे दिये जाते हैं। मायरे के गीत चलते रहते हैं। भारतीय लोक परंपरा में प्रत्येक रस्म पर रस्म के अनुकूल गीत गाये जाते हैं।

* * *

संगीत संध्या

सर्वप्रथम दीप प्रज्वलन किया जाता है। नवकार मंत्र के पश्चात् गणेश वंदना होती है। गीत संगीत, नाच गाने का दौर चलता है।

* * *

तिलक चिड़ी और पैरावणी

शादी वाले दिन सुबह यह कार्यक्रम होता है। वर वधू को साथ बिठाया जाता है। वधू पक्ष की ओर से वर को सूट, चैन, ब्रेसलेट, आदि भेंट किया जाता है। वर पक्ष के पूरे परिवार को गिफ्ट दिये जाते हैं। इसे पैरावणी कहते हैं। वर पक्ष की ओर से वधू के लिए शादी का जोड़ा, 11 बेस (साड़ियाँ एसेसरीज सहित), जेवर, चप्पल, मेहंदी, मेवा का पकेट, वेनिटी बेग, कंगन बाक्स, पर्स, फल, मिठाई आदि भेंट किये जाते हैं। साथ में मोड़ भी रखा जाता है। छोटे भाई बहन की ड्रेस व 1 साड़ी नवन या सहायक के लिए रखी जाती है। यह कार्यक्रम सगाई की तरह ही बड़े रूप में होता है। दोनों पक्ष एक दूसरे पर हँसी ठिठोली वाले गीतों की बौछार करते हैं। बारातियों को प्रति परिवार गिफ्ट दिया जाता है।

* * *

मायमाता

लोक परंपरानुसार दूल्हा और दुल्हन के लिए अनेक लोकाचार हैं। इनके माध्यम से कामना रहती है कि वर-वधू का जीवन मंगलमय हो। सामग्री - 2 छोटी बाँस की टोकनी, 2 छोटे व 2 बड़े दीपक, 2 बाती, माचिस, 2 सफेद रूमाल, 2 नारियल, दीपक में रखने के लिए घी 250 ग्राम, 8-8 किलो गेहूँ, 8-8 सुपारी।

यदि घर से शादी कर रहे हैं तो मायमाता घर में रखें। बाहर से शादी कर रहे हों तो बाहर रखें। गेहूँ के 2 सातिये थोड़ी दूरी पर साथ साथ बनाएँ। उस पर गेहूँ भरी हुई टोकनी रखें। टोकनी पर मौली बांधें। रूमाल में कंकू का सातिया बनाएँ। नारियल, रू. सुपारी रखकर रूमाल में बांधें। टोकनी में रखें। बड़े दीपक में छोटा दीपक रखें। उसमें घी डालकर बाती लगाकर टोकनी में रख दें। सामने आसन बिछाकर रखें।

लड़के की शादी में दूल्हा जब बारात के लिए प्रस्थान करता है, उस वक्त पूजते हैं। मायमाता के सामने आसन पर दूल्हा बैठे। दीपक जलाएँ। कंकू चावल के छीटे दें। नारियल बधारेँ। मायमाता को धोक लगाएँ। सब बड़ों के पैर छुएँ। मायमाता की पूजा के बाद दूल्हा घोड़ी पर बैठता है। लड़की की शादी में जब दुल्हन तैयार होकर वरमाला के लिए जाती है। उस वक्त इसी प्रकार मायमाता की पूजा करते हैं।

शुभलग्न हो जाए तब सबसे पहले दूल्हा दुल्हन मायमाता की पूजा करें व जोड़े से धोक लगाएँ। उसके बाद दुल्हन देहरी पूजती है। दूल्हा, जब दूल्हन को विदाई कराकर अपने घर में प्रवेश करता है। तब सबसे पहले मायमाता की पूजा करके नारियल चढ़ाते हैं।

* * *

घोड़ी चढ़

जब बारात दुल्हन के घर के लिए प्रस्थान करती है, तब यह रस्म निभाई जाती है।

सामग्री : पूजा की थाली, कंकू, चावल, मोड़, पानी की गड़वी, दही, गुड़ या मिश्री, कलश, फूलों की 2 माला

घोड़ी के लिए दो सुनहरी किनारी और एक किलो चने की दाल गली हुई। बारात में साथ ले जाने के लिए - 2 मीटर गठजोड़ा सफेद, दुल्हन की चुनरी। घोड़ी के बाल पर दो सुनहरी किनारी बांधी जाती है। और चने की दाल खिलाई जाती है। दूल्हा तैयार हो जाता है तब मोड़ बांधा जाता है। फूलों की मालाएँ पहनाई जाती है। घोड़ी पर बिठाया जाता है। दूल्हे की माता कंकू चावल से तिलक लगाती है। मिश्री या गुड़ दही से मुँह मीठा करती है। पूजा की थाली घुमाकर आरती उतारती है। कन्या कलश लेकर वर के सामने आती है। बारात का प्रोसेशन शुरू होता है।

* * *

बारात स्वागत

पूजा सामग्री : कलश, फूलों के हार, नारियल, लिफाफे, छड़ी, पूजा की थाली में कंकू चावल, जगमग दियो से जलती हुई आरती, फूलों की पंखुरियाँ भरी हुई थालियाँ , सुन्दर कलाकारी वाला एक स्टूल ।

जब बारात दुल्हन के द्वार पर आती है, तब कन्या कलश लेकर दूल्हे की परिक्रमा करती है । दूल्हा कलश में नेग के रूपये डालता है । दुल्हन की माता दूल्हे को कंकू चावल से तिलक लगाकर जगमग दियो से सजी आरती से आरती उतारती है । भाभी, मामी, चाची, बुआ, आदि पाँच महिलाएँ तिलक लगाकर आरती उतारकर स्वागत करती है । उसके पश्चात् मुख्य संबंधियों का फूलों के हार से स्वागत किया जाता है जैसे मिलनी कहते हैं ।

* * *

मिलनी

दुल्हन के पापा, दूल्हे के पापा को हार पहनाकर गले मिलते हैं और नारियल, रू. भेंट कर स्वागत करते हैं । दुल्हन के मामा, दूल्हे के मामा को हार पहनाकर गले मिलते हैं । नारियल व रू. भेंट कर स्वागत करते हैं । ऐसे ग्यारह संबंधियों से मिलनी होती है । सभी बारातियों का फूलों की कलियाँ देकर स्वागत किया जाता है । इसके पश्चात् दूल्हा मुख्य द्वार की ओर आगे बढ़ता है ।

* * *

तोरण

तोरण की रस्म विवाह भवन के प्रधान द्वार पर की जाती है । तोरण को प्रधान द्वार पर बांधा जाता है । दुल्हन का भाई वर को छड़ी देता है । वर घोड़ी पर बैठे बैठे छड़ी से तोरण छूता है । तोरण पर गणपति का चित्र होता है । इस रस्म से दूल्हा गणपति को नमन करता है । घोड़ी द्वार के अन्दर प्रवेश करती है । स्टूल लगाया जाता है । दुल्हन का भाई दूल्हे को घोड़ी पर से उतारने में सहायता करता है । तत्पश्चात् दूल्हा

दुल्हन दोनों साथ साथ स्टेज पर या मंडप में जाते हैं। साथ चलते हुए भाई बहिन, मित्र पुष्प वर्षा करते हैं।

* * *

शुभ्रलव्ण

सामग्री : मोड़ (दुल्हन के लिए), गठजोड़ा, कलश, नारियल, चौकी, थाली, वरमाला, मंगलसूत्र, मांग भरने की सिंदूर की डिब्बी, फूलों की पंखुरियाँ, मामा के यहाँ का चूड़ा, बिछिया।

हथलेवा के लिए वधू को दिये जाने वाले जेवर।

पंडित जी के अनुसार हवन सामग्री।

11 सुपारी विदा के समय भाई की पस भरने के लिए।

मंडप में वर वधू के बैठने के लिए गलीचा बिछाएँ। साथ में कन्यादान के लिए माता-पिता बैठते हैं। वर वधू के परिजन और रिश्तेदार सब बैठते हैं। यह कार्यक्रम पंडितजी संपन्न कराते हैं। अग्नि के समक्ष सात वचनों के साथ लिए गए सात फेरों के जरिये वर वधू एक दूसरे के प्रति समर्पण की भावना से बंध जाते हैं। उन्हें शिक्षा मिलती है कि अब पूरा जीवन पति पत्नी के रूप में मिलकर अपने कर्तव्यों का पालन पूरे उत्साह और उर्जा के साथ करेंगे।

* * *

जूते छुपाना

जूते छुपाने की रस्म की अपनी अहमियत है। जब वर जूते उतारकर लग्न में बैठता है तब सालियाँ जूते छुपा देती हैं। कार्यक्रम संपन्न होने के पश्चात् वर से सालियाँ नेग मांगती है। नेग देने में आनाकानी और लेने वाले की जोर जबरदस्ती शादी में अनूठापन लाती है। नेग तो नेग है, देना ही चाहिए। लेने वाले का हक जो बनता है, अंत में सालियों की डिमांड जीजाजी पूरी करते हैं।

* * *

विदाई

लग्न के पश्चात् दूल्हा दुल्हन मायमाता की पूजा के लिए जाते हैं। जब भी मायमाता की पूजा करते हैं, दीपक जला दिये जाते हैं। वर वधू कंकू चावल के छींटे देकर पूजा करते हैं। जोड़े से धोक लगाते हैं।

जिस कमरे की देहरी से दुल्हन बिदा होती है, उस कमरे में भाई को बिठाया जाता है। भाई आँख बंद करके बैठता है। बहन उसकी हथेलियों में ग्यारह सुपारी से पस भरती है। देहरी की कंकू चावल से पूजा करती है। बाहर आकर सभी बड़ों से पैर छूकर आशीर्वाद लेती है, छोटों से गले मिलती है। भाई भी बाहर आ जाता है। शगुन के तौर पर दुल्हन को रू. दिये जाने का भी रिवाज है। ससुराल जन दूल्हा-दुल्हन को अपने साथ ले जाते हैं।

दुल्हन को बिदा करने के बाद वधू पक्ष के सभी जन मायमाता को धोक लगाते हैं। थोड़ी देर बाद मायमाता उठा देते हैं।

* * *

बारणा रीकई

जब वर, वधू को लेकर अपने घर आता है, बहन बेटियाँ दरवाजे पर खड़ी हो जाती हैं। पहले अपना नेग लेती है, उसके बाद दोनों को भीतर प्रवेश करने दिया जाता है। नेग का रिवाज शादियों में पीढ़ियों से चला आ रहा है। भाई बहनों की नोक-झोंक माहौल में मिश्री घोल देती है।

* * *

बढ़ का गृह प्रवेश

वर की माता वर-वधू को कंकू चावल से तिलक करती है। थाली घुमाकर आरती उतारती है। एक थाली में कंकू का घोल बनाते हैं। द्वार पर दुल्हन के कंकू के पगलिये करते हैं। उसके पश्चात् वर-वधू दोनों मायमाता की पूजा करते हैं। नारियल चढ़ाकर शीश नवाते हैं। बड़ों के पैर छूकर आशीर्वाद लेते हैं। परिवार के सभी जन मायमाता

को धोक लगाते हैं । थोड़ी देर बाद मायमाता उठा देते हैं ।

दुल्हन को बिदा करने के बाद वधू पक्ष के सभी जन मायमाता को धोक लगाते हैं। थोड़ी देर बाद मायमाता उठा देते हैं।

मायमाता की टोकनियाँ बहन बेटियों को दी जाती है ।

* * *

बहू भात

अगले दिन सुबह बहू भात होता है । आंगन के शामियाने में दूल्हा-दुल्हन सबके पैर छूकर उपहार प्राप्त करते हैं । तत्पश्चात् कांकण डोरा गेम होता है । दुल्हन के हाथ में बंधा कांकण डोरा दुल्हे से खुलवाया जाता है । दूल्हा एक हाथ से खोलता है, जबकि दुल्हन को दोनों हाथ से खोलने की इजाजत होती है ।

अंगूठी ढूँढने का गेम : एक गहरे बर्तन में दूध पानी मिला दिया जाता है । उसमें सुपारी, कुछ सिक्के, कांकण डोरा और एक अंगूठी डाल दी जाती है । दूल्हा एक हाथ से व दुल्हन दोनों हाथ से अंगूठी ढूँढते हैं । जिसके हाथ में अंगूठी लगती है, वह जीतता है । पाँच बार किया जाता है ।

सभी कार्यक्रमों की इतिश्री होने पर गणेशजी को वंदन नमन करके सुखी वैवाहिक जीवन के लिए आशीष लें ।

* * *







किरली

७
7.5.79

त्यौहार हो या खुशी का कोई मौका, मुँह मीठा करने कराने की परंपरा भारतीय संस्कृति की अहम पहचान रही है। पूर्व में ये परंपराएँ हमारे जीवन में गहरी गूंथी हुई थी, किन्तु आज के मशीनी युग में व्यस्तता और आधुनिकता की दौड़ में हम अपनी संस्कृति और परंपराओं से दूर होते जा रहे हैं। संयुक्त परिवारों के टूटने से भी परंपराओं पर धीरे-धीरे विराम लग रहा है। दादी-नानी के व्यंजन खत्म हो रहे हैं। यह पुस्तक इन्हें सजीव रखने का ही एक प्रयास है।

इस पुस्तिका में पारंपरिक मालवी व्यंजन बनाने की विधियाँ सरल व सुलभ तरीकें से बताई गई हैं। साथ ही वैवाहिक परम्पराओं का भी संकलन किया गया है। अपनी मालवी संस्कृति, अपने पारंपरिक भोजन और वैवाहिक परम्पराओं से नई पीढ़ी परिचित होगी, यही इस पुस्तक की उपयोगिता है।



बनियन ट्री

1-बी, धेनुमार्केट, दूसरा माला

इन्दौर - 452003, इण्डिया

टेली : 91-731-2531488

मोबाईल : 91-9425904428

e-mail : banyantreebookstore@gmail.com

website : banyantreebookstore.weebly.com

₹ 200