



ફૂડ ફેડબેક

ક્ષમા સરૈયા

feedback.ladki@
bombaysamachar.com

જમવા આવીને મારે આંગણો રે લોલ

નવરાત્રિના દિવસોમાં મા શક્તિની ભક્તિમાં ભક્તો મગ્ન બની જાય છે. માને નવા ચૂંદડી-ફૂલોના ગજરાથી નવા સાજ શણગાર સજાવીને લાડ લડાવતા હોય છે. માના ગરબામાં પણ વિવિધ પ્રકારે તેનો ઉલ્લેખ જોવા મળે છે. જેમ કે સુથારી આવે માના બાજોક લાવે...કુંભાર આવે માના ગરબા લાવે, માળીડો આવે માના ગજરા લાવે...મહોલ્લાની કોઈપણ એક આગેવાન વ્યક્તિનું નામ લઈને બહેનો ગાતી જોવા મળે નિલંગાભાઈના વડુ માને વિધવિધ પ્રસાદ ધરાવે. માની ભક્તિમાં પ્રસાદની વિવિધતાની વાતો પણ અચૂક થતી જોવા મળતી હોય છે. નવરાત્રિમાં માને ધરાવી શકાય તેવા પ્રસાદની રીત :



ખજૂર અને સિંગદાણાના લાડુ

સામગ્રી: ૧ કપ શેકેલા સિંગદાણાનો ભૂકો, ૧ કપ ઝીણા સમારેલાં ખજૂર,
૧ ટી.સ્પૂન ઘી, સ્વાદ પ્રમાણે જાયફળ પાઉંડર. સજાવટ માટે ગુલાબના પાન અથવા કાજુના ટુકડા.

બનાવવાની રીત: એક નોનસ્ટીક કડાઈમાં ૧ ટી.સ્પૂન ઘી લો. તેમાં ઝીણા સમારેલાં ખજૂરને ઉમેરી ઘીમા તાપે માવો બની જાય ત્યાં સુધી પકાવો. તેમાં શેકેલા સિંગદાણાનો ભૂકો મિક્સ કરો. જાયફળ પાઉંડર ભેળવો. બધું જ બરાબર મિક્સ થઈ જાય એટલે ઘીવાળો હાથ કરીને નાના નાના લાડુ બનાવી લો. દરેક લાડુ ઉપર ગુલાબનું સૂકું પાન ગોઠવો અથવા કાજુના નાના ટુકડાથી સજાવો. માને પ્રસાદમાં ધરાવી શકાય છે.



મિની કાજુકતલી

સામગ્રી: ૨ કપ કાજુ, ૧ કપ ખાંડ, ૧૦ ટે.સ્પૂન પાણી, ૨ ટે.સ્પૂન ઘી, ૨ ટે.સ્પૂન ગુલાબના પાન, ૨ ટે.સ્પૂન ગુલાબજળ, ૮ થી ૯ નંગ કેસરના તાંતણા. ૨ નંગ બટર પેપર.

બનાવવાની રીત: કાજુને નોનસ્ટીક તવા ઉપર ધીમી આંચ ઉપર ૫ મિનિટ માટે શેકી લો. ઠંડા થાય એટલે તેનો મિક્સરમાં બારીક પાઉંડર બનાવી લો. મિક્સર ધીમે ધીમે ચલાવીને પાઉંડર બનાવવો, જેથી કાજુનું તેલ જળવાઈ રહેશે. પાઉંડર એકદમ કોરો બનશે. એક નોનસ્ટીક કડાઈમાં ૧ કપ ખાંડ લો. ૧૦ ટે.સ્પૂન પાણી ભેળવો. ખાંડ ઓગળે એટલે તેમાં કાજુનો પાઉંડર ભેળવી ધીમી આંચ ઉપર બરાબર એકરસ કરો. ૨ ટે.સ્પૂન ઘી ભેળવો. કાજુનો માવો કડાઈમાં એકરસ થઈ જાય એટલે ગેસ બંધ કરી દો. કાજુના માવાને એક ઘી લગાવેલી થાળીમાં કાઢી લો. થોડું ઠંડું થાય એટલે કાજુના માવાને બરાબર મિક્સ કરી લો. જેથી તેમાં ગાંકા ન રહે. માવામાં ગુલાબના પાનને ભેળવો. બટર પેપર ઉપર માવાને ગોઠવો. બટર પેપર રાખીને મોટો રોટલો વણી લો. રોટલો ઠંડો થાય એટલે નાના નાના કાપા પાડીને મિની કાજુકતલીને નૈવેદ્યમાં ધરાવો. * કેસરવાળી કાજુકતલી બનાવવી હોય તો કેસરના તાંતણાને પ્રથમ ધીમી આંચ ઉપર શેકી લીધા બાદ કાજુના માવામાં ભેળવવા.



ચીકુ હલવા

સામગ્રી: ૧ કિલો ચીકુ, ૨૦૦ ગ્રામ માવો, ૧૦ નંગ કાજુ, ૧૫૦ ગ્રામ ખાંડ, ૫ નંગ એલચી પાઉંડર, ૨ ટે.સ્પૂન ઘી, સજાવટ માટે ૮ નંગ બદામની કતરણ.

બનાવવાની રીત: ચીકુને બરાબર ઘોઈ લો. તેની છાલ કાઢીને તેના નાના ટુકડાં કરી લો. મિક્સરમાં ચીકુનો માવો બનાવી લો. એક નોનસ્ટીક કડાઈમાં ૧ ટે.સ્પૂન ઘી લો. દૂધના મોળા માવાને તેમાં ગુલાબી રંગનો થાય ત્યાં સુધી શેકી લો. તેને એક બાઉલમાં કાઢી લો. તે જ નોન સ્ટીક કડાઈમાં ચીકુના માવાને ધીમી આંચ ઉપર પકાવો. ચીકુનો માવો ઘટ્ટ થાય ત્યાં સુધી પકાવો. તેમાં ખાંડ ભેળવો. ખાંડ બરાબર ઓગળી જાય ત્યાં સુધી હલાવતા રહો. ખાંડ ઓગળી જાય એટલે તેમાં માવો અને કાજુનો ભૂકો ભેળવી બરાબર હલાવી લો. એલચી પાઉંડર ભેળવો. એક થાળીમાં

ઘીવાળો હાથ લગાવી તેમાં મિશ્રણ કાઢી લો. થાળીમાં બરાબર ફેલાવીને ઠંડું કરવા મૂકો. બદામની કતરણથી સજાવી માને નૈવેદ્યમાં ધરાવો.



કોપરાપાક

૨ કપ નાળિયેરનું સૂકું ખમણ, ૧ કપ માવો, ૨ કપ ખાંડ, ૫-૬ નંગ એલચી પાઉંડર, ૧૦ નંગ પિસ્તાની કતરણ, ૩-૪ નંગ કેસરના તાંતણા.

બનાવવાની રીત: એક નોનસ્ટીક કડાઈમાં માવાને ગુલાબી રંગનો થાય ત્યાં સુધી શેકી લો. માવાને ઠંડો કરવા મૂકો. ૨ કપ ખાંડને કડાઈમાં લો. તેમાં અડધો કપ પાણી ભેળવો. ખાંડ ઓગળે એટલે આંચ ધીમી કરીને અઢી-ત્રણ તારની ચાસણી થાય ત્યાં સુધી પકાવો. ચાસણી તૈયાર થાય એટલે તેમાં અડધી ટી.સ્પૂન દૂધમાં પલાળેલી કેસર ભેળવો. એલચી પાઉંડર ભેળવો. માવો ભેળવો. ઘી લગાવેલી એક થાળીમાં મિશ્રણ કાઢો. બદામ-પિસ્તાની કતરણથી સજાવો. બે-ત્રણ કલાક માટે ઠંડું થવા દો. નાના ટુકડા કરીને કોપરાપાકનો નૈવેદ્ય પણ માને ધરાવો.

ટાર્ગેટ ટોકચો (પહેલા પાનાનું ચાલુ)

મનથી વધુ ને વધુ મજબૂત થતાં ગયાં હતાં. તેઓ ભણવામાં હોશિયાર હતાં અને પછી તો તેમની રમતોમાં રુચિ વધતી ગઈ હતી. પારુલના પિતા દલસુખભાઈ પરમાર રાજ્ય-સ્તરીય બેંડમિન્ટન ખેલાડી હતા. પારુલને તેમણે નાનપણથી બેંડમિન્ટનની તાલીમ આપી હતી. ખુદ પારુલ કહે છે, 'હું પ્રેક્ટિસ કરીને ખૂબ થાકી જતી ત્યારે મારા પપ્પા મારા પગનાં મસાજ માટે દરરોજ મને ગાંધીનગરથી અમદાવાદ લઈ જતા હતા જેને કારણે મારા પગમાં અનેરી શક્તિ આવતી અને હું બીજા દિવસે

ફરી પ્રેક્ટિસ માટે કે હરીફાઈમાં ભાગ લેવા ફિટ થઈ જતી. મારી તાલીમ માટે મેં મારા પપ્પાને ઉછીના પૈસા ભેગા કરતા તેમ જ લોન લેતા જોયા હતા. તેઓ એન્જિનિયર છે. તેઓ નોકરી કરતા ત્યારે તેમના પગારમાંથી મારી તાલીમ માટેનો ખર્ચ નીકળતો નહોતો એટલે તેમણે લોનના રૂપમાં બીજેથી પૈસા ભેગા કરવા પડ્યા હતા. આંતરરાષ્ટ્રીય ચંદ્રકો જીતવાનું સપનું હું પૂરું કરી શકું એ જોવાનો સતતપણે તેમનો ધ્યેય રહ્યો હતો.' પારુલ પરમાર એકલવ્ય પુરસ્કાર પણ જીતી ચૂક્યાં

છે. તેઓ કહે છે, 'મારા જેવા એથલેટો માટે ફંડની સમસ્યા તો હજીયે નડી રહી છે. સ્પોન્સરશિપ મેળવવી એ પણ મોટું કામ છે. હું ગાંધીનગરમાં ટપાલ વિભાગ સાથે સંકળાયેલી છું. સ્પોર્ટ્સ ક્લોટાને લીધે જ મને આ નોકરી મળી છે. જોકે, આ નોકરી મેળવવા મારે મારી કાબેલિયત પુરવાર કરવા નોર્મલ અરજીકર્તાઓ સાથેની હરીફાઈમાં ઊતરવું પડ્યું હતું. ખરેખર તો નાનપણથી જ મારે શારીરિક રીતે સક્ષમ લોકો સાથે હરીફાઈ કરવી પડી છે. હું તેમને હરાવતી ત્યારે ઘણાને હું શારીરિક

રીતે અક્ષમ હોવા છતાં મારી સક્ષમતાની ખાતરી થતી હતી. એક સમય હતો જ્યારે કેટલાકે મારા વિશે કમેન્ટ કરી હતી કે તુમ ક્યો ખેલતી હો? ના ઇસ મેં પૈસા હૈ, ઓર ના કોઈ પહેયાન. જોકે, મારા જેવા પેરા-એથલેટો પોતાની પહેયાન વિશ્વસ્તરે બનાવી રહ્યા છે એનો મને બેહદ આનંદ અને ગર્વ છે. મને રોકડ ઈનામો પણ મળ્યા છે, પરંતુ મને લાગે છે કે અમને વધુ મળવા જોઈએ, કારણ કે અમે ભારત વતી નોર્મલ એથલેટો જેટલો જ પરિશ્રમ કરતા હોઈએ છીએ.'