



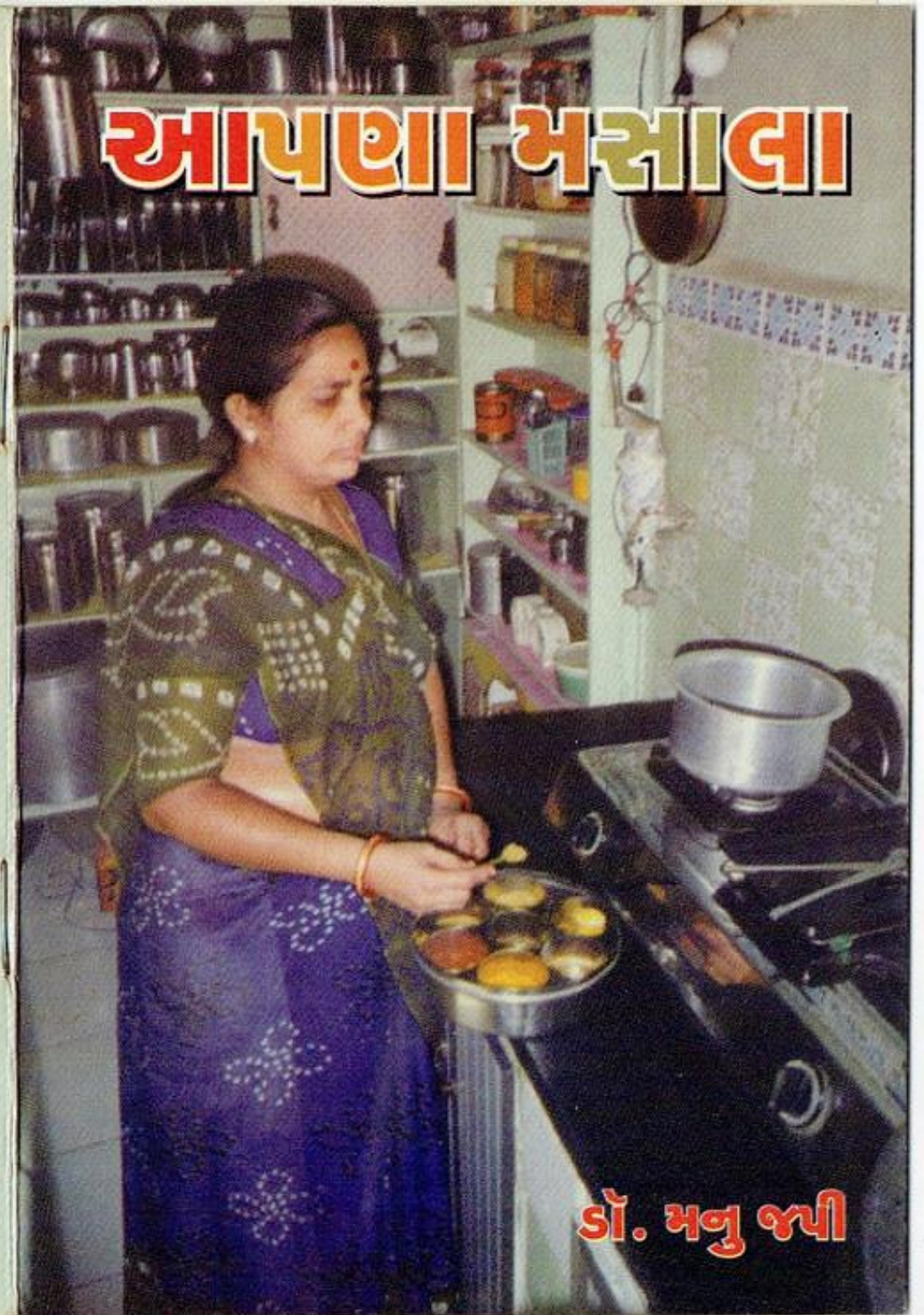
ડૉ. મનુ જપી

આપણા મસાલાની ખોરાકી ગુણવત્તા અત્યંત સમૃદ્ધ છે.

જેમ ખોરાકની ગુણવત્તા વધુ એમ એનો વપરાશ સૂક્ષ્મ અને પ્રમાણસર હોવો જ જોઈએ એ એક વણલખ્યો, સર્વસામાન્ય નિયમ.

પરંતુ અધૂરિયા, અધકચરિયા નિમલકીમો અને સ્વ-ઉપચારિયાઓએ આપણા આ અદ્ભુત મસાલાઓને મારી મચડીને એટલા બધા વિકૃત કરી મૂક્યા છે કે એ ગુણો-અવગુણોમાં અને ફાયદા-નુકસાનોના ગુણાકારમાં ફેરવાઈ ગયા છે.

આપણા મસાલા



ડૉ. મનુ જપી

પોતાની મેળે નક્કી કરવાની અદ્ભુત ક્ષમતા આપેલી જ છે.

મારા “ભાવતાં ભોજન” નામના પુસ્તકમાં ખૂબ જ વિગતવાર આ વાત સમજાવી છે, છતાં થોડુંક જે બાકી રહી જતું હતું એ આ ટ્યૂકડી પુસ્તિકા દ્વારા પૂરું કરવાની હું કોશિષ કરું છું.

આશા છે, વાચક આ વાંચ્યા પછી પોતાના શરીરની સ્વાદની ભાષા સમજતાં શીખશે અને જીવનને રસમય, સ્વાદિષ્ટ બનાવશે.

અસ્તુ.

□

૨. મીઠું

હિંદુસ્તાનની ત્રણે દિશાઓએ વિંટળાયેલો દરિયો જે શુદ્ધ મીઠું આપે છે. એ આપણા દેશ ઉપરાંત પરદેશોને પણ ભરપૂર પ્રમાણમાં આપણે ખવડાવી શકીએ તેમ છીએ. આવા કુદરતી રીતે મળતા “સબરસ’ના વેચાણમાં બ્રિટિશ સલ્તનતે ફક્ત એક પૈનો કર નાંખ્યો ત્યારે એ વેળાના લંગોટી પહેરેલા બાપુએ કંઈક જુવાનિયાનાં માથાં પોલીસના હાથે ફોડાવ્યાં હતાં.

એ જ શુદ્ધ મીઠામાં આખી દુનિયાના સારવારિયાઓએ, એમના આડતિયાઓએ અને સરકારે ભેગા મળી “આયોડીન”

નામનું હળાહળ ઝેર ભેળવી હજારો બીમારીઓ પેદા કરી દીધી છે. એટલું જ નહીં, ખાવામાં “મીઠું એ ઝેર છે” એમ બહીવડાવી મીઠાની શરીરમાં જે અછત સર્જી છે એનાથી શરીરના સ્નાયુઓ સડી ગયા છે. મીઠું એ શરીરનું પ્રીઝર્વેટીવ (Preservative) છે. માંસાહારી કે માછલી ખાનારાઓએ માંસ કે મચ્છીની રસોઈ ન બનાવે ત્યાં સુધી એને સતત મીઠામાં ડુબાડીને રાખવા પડે છે, નહીં તો એમાં કીડા પડી જાય છે. બરાબર એવી જ રીતે ખાવામાં મીઠું ઓછું કરવામાં કે બાદ કરવામાં આવે તો શરીરના માંસલ સ્નાયુઓ અને અવયવો સડી જાય.

દરેક વ્યક્તિની ક્ષણે ક્ષણે પોતાની મીઠાની જરૂરિયાત સાવ ભિન્ન ભિન્ન હોય છે. એટલે જ કુદરતે એને સ્વાદ નામની એક અદ્ભુત “ભાવના” આપી છે. જે દરેક વ્યક્તિને પોતાને ખોરાકમાં ક્યારે કેટલું મીઠું ખાવું તે સ્વાદ દ્વારા જણાવે છે. “ઓછું લાગે તો માંગી લેવું અને ખારું લાગે તો થૂંકી દેવું” આ નિયમથી મીઠું ખાશો તો કદાપિ દુઃખી નહીં થાઓ.

કોઈ ફૂટકવિયાના કહેવાથી મીઠું ઓછું ખાશો, સદંતર બંધ કરશો કે આયોડીન વાળું ઝેર ભેળવેલું બે પૈસાનું બાવીસ રૂપિયે વેચાતું ફેન્સી રિફાઈન્ડ મીઠું ખાશો તો શરીર અને ભેજું બન્ને સડી જશે એટલું યાદ રાખજો.

□

૩. મરચું

આપણા સિવાયના અન્ય દેશોમાં મરચાને બદલે મરી જ વપરાતાં હતાં. મરચું એ કદાચ કુદરતે માનવજાતને બક્ષેલી અનેક બેમિસાલ ખોરાકની ચીજોમાંની એક છે. જે જઠરાગ્નિ, શરીરનું તાપમાન, પિત્ત અને હજારેક જેટલા પાચક રસો (Enzymes)ના બનાવનારા પદાર્થોમાંનું એક છે. એ ફક્ત સ્વાદનો નહીં સ્વાસ્થ્યનો પણ રાજજો છે.

એક જમાનામાં મસાલા એટલે કે હળદર, મરચું અને ઘાણાજીરું. દરેક ઘરમાં આખું વરસ ચાલે એટલું ગૃહિણીઓ સ્વયમ્ બનાવીને બરણીઓમાં ભરી દેતી હતી. જેમને આવી સગવડ ના હોય તે ખૂબ જ જાણીતા પ્રતિષ્ઠિત આંગળીને વેઢે ગણી શકાય તેવા ઈમાનદાર મસાલાના વેપારીઓ પાસેથી જ લાવતી હતી. કારણ આ મસાલા જ એવા છે કે એમાં રતિભાર પણ ભેળસેળ કરવામાં આવે તો એનાં પરિણામો આખા કુટુંબના સ્વાસ્થ્ય પર પડે છે.

એટલે આપણે જ્યારે મસાલાની મસાલેદાર વાતો કરવા બેઠા છીએ જ, તો એક વાત સ્પષ્ટપણે સમજી લઈએ કે મસાલા અગર ઘરમાં-જાતિ દેખરેખમાં ન બનાવાયા હોય તો એ મસાલામાં મસાલાના ગુણ હોવા જ જોઈએ એમ માની લેવાની મૂર્ખાઈ કરવી નહીં. જ્યારે ગુણ ના હોય ત્યારે

અવગુણ હોય જ એ નિયમ પણ આપોઆપ “લાગુ પડી જ જાય.”

તીખું પણ ભાવે તેટલું ખાવું. જીભ પર અડાડતા જ સીસકારો બોલાઈ જાય કે આંખમાં પાણી આવે તો અટકવું અને કાંઠા, કચુંબર કે દહીંવડામાં લાલ સૂકું મરચું ભભરાવાનું મન થાય કે થેપલાં સાથે લીલું મરચું આખેઆખું ચાવીને ખાવામાં મજા આવે તો કોઈના બાપનીય પરવા કર્યા વગર ખાવું. સુખી થશો.

દાળ-શાકમાં આદું + લીલું મરચું છૂંદીને નાંખવું. વઘારમાં થોડું સૂકું અથવા લાલ મરચું નંખાય કે લીલા મરચામાં ઊભો સોયથી ચીરો કરી એમાં હળદર + મીઠું ભરી તેલમાં સાંતળી આથેલાં મરચાં બરણીમાં ભરાય. લીંબુનાં સંભારિયા સાથે રખાય તો બગડે નહીં અને સ્વાદમાં સારાં લાગે. જુવાર-બાજરીના રોટલા સાથે, થેપલાં-પરોઠા કે ભાખરી સાથે ખાવાની મજા પડે.

સીમલા મીરચ - ભોપળાં મરચાં - સંભારિયાં કરાય કે ટુકડા કરી કાચુંપાકું શાક જેવું બનાવાય.

મરચા વિષે છાપાંચાર્યો કે ડોબાચાર્યો જે કહે તે હસી કાઢવું અને કહેવું :

“મારા મરચું ખાવાથી તૂને મિરચી લગી તો મેં ક્યા કરું ???



૪. હળદર

“હળદરને ગાંઠિયે ગાંધી ના થવાય.”

પરંતુ હળદરના ઉફીળિયા અખતરા કરાવી પ્રસિદ્ધ વૈદરાજ બની શકાય.

ખોરાકની પ્રત્યેક વસ્તુમાં સર્વસામાન્ય રીતે એક નિયમ બધાને લાગુ પડે.

“FOOD VALUE ખોરાકની જેટલી ગુણવત્તા વધુ એટલું ખાવામાં એનું પ્રમાણ ઓછું.”

આ નિયમ હળદરને ચૂસ્ત રીતે લાગુ પડે.

રમતાં રમતાં છોકરાં પડી જાય, ઘૂંટણ પર મૂંગો માર વાગે અને અંદર થોડી તૂટફૂટ થઈ લોહી છૂટું પડી ગંઠાઈ જાય, તો બહારથી ફક્ત હળદર ચોપડીએ તો અંદર ઝરતું લોહી ગંઠાઈ જાય, એટલો જબરજસ્ત હળદરનો લોહીને ગંઠાવવાનો ગુણ. એ હળદરનો પાવડર દૂધમાં ડહોળી ગલાસ ભરીને ગટગટાવાય શી રીતે ? કે મૂઠા ભરીને એના ફાકડા ભરાવવામાં આવે તો શું હાલત થાય ?

અત્યંત ઉષ્ણ પ્રદેશ એવા આપણા દેશના દક્ષિણ પ્રદેશોમાં (મદ્રાસ કે કેરાલા જેવા) ઉનાળાના ઘગઘગતા તાપમાં ઉઘાડા પગે, ડામરના રસ્તા પર ચાલવાથી નસકોરી ના ફૂટે એટલા માટે ત્યાંની અમ્માઓ મોઢા પર અને કપાળ પર હળદરનો લેપ કરતી.

પોતાના લગ્નની ઘડીઓ ગણાઈ રહી છે, એવા માનસિક ઉત્તેજનાના દિવસોમાં બ્લડપ્રેશર વધીને શરીર કે મગજને નુકસાન ન કરે એ માટે કદાચ ચોરીમાં બેસતા પહેલાં હળદરની પીઠી ચોળવાનો રિવાજ હશે. યજ્ઞમાં કે હવનમાં અગ્નિની સાવ નજીક બેસનારનાં કપાળ તપી જઈ એની એકાદ નસ તૂટી નસકોરી ના ફૂટે એટલા માટે કદાચ કપાળ પર ચંદન અને હળદરનો લેપ કરવામાં આવતો હશે.

કેટલી બધી સામાન્ય બુદ્ધિ અને ઉચ્ચતમ વૈજ્ઞાનિક ખ્યાલો સહજ રીતે આપણા બાપદાદાઓએ રોજેરોજના જીવનમાં અપનાવી લીધા હતા ?

હળદર પણ એવી સુંદર ચીજ છે જેને આખી દુનિયાના સારવારિયાઓએ પોતાના સ્વાર્થ ખાતર અને લોકોનું સત્યાનાશ કરવાના ઈરાદાથી એના ગુણધર્મોને મારી મચડીને ભ્રષ્ટ કરી નાંખ્યાં છે.

વળી હળદરનો ગાંગડો પથ્થર જેવો કઠણ હોય છે એટલે એમાંનો બનેલો પાવડર પણ ભારે હોય જ. એ પાણીમાં કે દૂધમાં ઓગળી શકે જ નહીં. અરે દાળમાં પણ બધા જ મસાલા ઓગળી જાય, પણ હળદર ઉકળતી દાળમાં તરતી જ રહે અને તપેલીની ધાર પર ચોંટતી જ જાય. એને ચમચાની ધારથી ઉખેડી ઉખેડીને પાછી ઉકળતી દાળમાં

નાંખો ત્યારે એ માંડ માંડ ઓગળે.

તુવરની દાળ કરનાર દરેક “ભોજ્યેષુ માતા”ને ખબર છે કે હળદર, મરચું અને ધાણાજીરું આ ત્રણેય મસાલામાં સૌથી ઓછું પ્રમાણ હળદરનું હોય.

એટલે ઘરનાં પાંચ માણસની દાળમાં ફક્ત એકાદ ટચૂકડી ચમચી કે ચપટી હળદર બસ થાય અને એ પ્રમાણે તુવરની દાળ વરસના ત્રણસોને પાંસઠ દિવસ ખવાય. એટલી જ હળદર એટલા જ પ્રમાણમાં આવી રીતે જ ખવાય. બીજી કોઈપણ રીતે ખાવાવાળો પોતાના જ શરીરનો પોતે અવ્વલ નંબરનો દુશ્મન બની જાય.

લીલી હળદર, એટલે આદુંના ગાંઠિયા જેવી સીઝનમાં કદાચ ખાવાની ઈચ્છા થાય તો ઘોઈ, છાલ ઉતારી ઊભી માચીસની કાંડીની સળી જેવી લીલી હળદર રોટલી સાથે અથાણું ખાઈએ તેમ બેચાર સળી ખવાય.

આ આપણી, આપણા દેશની એક અદ્ભુત ખાવાની ચીજ. એની અસલિયત ઓળખી લ્યો અને હજુ જ્યાં સુધી એના અસલ સ્વરૂપમાં મળે છે ત્યાં સુધી એને જે રીતે ખાવા માટે બનાવી છે તે રીતે ખાઈ લ્યો. ખૂબ જ ટૂંકા સમયમાં આખી દુનિયાના “આપણા ખોરાક” પર ડોળો ઘાલીને બેઠેલા ધુતારાઓ હળદરના પેટન્ટ કઢાવીને એને સાવ ભષ્ટ ન કરે ત્યાં સુધીમાં.

અને હા ! હળદર સારી છે એટલે એને શરીર પર રગડવાની, ફેન્સી કીમોમાં કે સાબુઓમાં ભેળવી તમને ફેન્સી ભાવે વાપરવા મજબૂર કરનારાઓ પણ તમને હોલસેલમાં બેવકૂફ જ બનાવી લૂંટે છે એ વાત આટલું વાંચ્યા પછી તમને ન સમજાય તો ? તો ? તો ?

□

૫. ધાણાજીરું

ધાણા “ગોળ-ધાણા” ના વહેંચાય ત્યાં સુધી અવસર ઊજવ્યો ના કહેવાય.

આ ધાણા એટલે કોથમીર અને કોથમીર એટલે મસાલાના તાજનું મોરપિંછ. અફલાતૂન ઉંઘિયું બનાવ્યું હોય પણ ઉપર લીલી તાજી ઝીણી સમારેલી કોથમીર ના ભભરાવી હોય તો ઉંઘિયુ ઊંઘું પડે. દાળ-શાક કે દાળદોકળી કોથમીરની ફલેવર વિના નકામી લાગે. એમ મસાલામાં ધાણા ન હોય અને એ ધાણાજીરું સાથે ના હોય તો આદર્યા અધૂરાં રહે.

હળદર, મરચું ને ધાણાજીરું આ આખું વરસ ચાલે એટલા મસાલા ઘરમાં બનાવીને બરણીમાં ભરવાનો રિવાજ આજે પણ અમારા ઘરમાં છે. જેના જેના ઘરમાં છે તે બધા જ એના ગુણોથી પરિચિત છે. પરંતુ બદલતા તૈયાર પેકેટના મસાલાના જમાનામાં તમારી આવતી પેઢી લપેટાઈને પાયમાલ

૧૪ * આપણા મસાલા

થાય તે પહેલાં હજુ પણ તમારી દીકરીને પરણાવતાં પહેલાં કે વહુને ઘરમાં લાવતાની સાથે આ વારસો આપી ઘો તો “લાખો કી જાયદાદ” એમને વારસામાં આપવા માટે એ તમારો પેઢી દર પેઢી ઉપકાર માનશે.

કોથમીર એટલે ધાણા = ભરપૂર વિટામિન A. ચામડીની બધી જ બીમારીઓ માટે અને ત્વચાની મુલાયમતા માટે શ્રેષ્ઠ. ઘરમાં ધાણાજીરું ખંડાતું હોય તો આખા માળામાં એની સુવાસ પ્રસરી જાય તેવાં. જીરું કઢીમાં વઘારમાં શ્રેષ્ઠ – આખું નખાય. છાસમાં થોડુંક વાટીને ઉપર ભભરાવાય. દહીંવડામાં ધાણાજીરું પાવડર ભભરાવાય. છાસ-દહીં અને દહીંની બનાવટોમાં ધાણા અને જીરુંનો ઉપયોગ કંઈક ખાસ માયનો ધરાવે છે સ્વાદ ઉપરાંતનો.

માલપૂવામાં આખું જીરું અને આખા મરી નાખવાનો રિવાજ છે. મરી ઘઉંનો લોટ વાયડો ના પડે એટલા માટે હશે એવું લાગે છે.

□

૬. રાઈ - નાનો પણ રાઈનો દાણો

“ઈશ્વર છે.”

એમ કહેવાવાળાને ઈશ્વર કોને કહેવાય તે ખબર નથી.

ઈશ્વર કોને કહેવાય ? એ જે જાણે છે એને “ઈશ્વર છે” એમ કહેવાની કોઈ જરૂરત પડતી નથી.

જ્યારે જ્યારે હું રાઈના એક દાણાને આંગળી અને અંગૂઠાની વચ્ચે પકડું છું ત્યારે ત્યારે મને ઈશ્વરનો સાક્ષાત્કાર થાય છે. એમ કહેવામાં હું રાઈભાર પણ અતિશયોક્તિ કરતો નથી.

સૂકાભટ્ટ અને નજરે દેખાય પણ નહીં એવડા આ સૂક્ષ્મ દાણામાં એક એટમ બોમ્બ જેટલી તાકાત ભરેલી છે અને એમાંથી તીખું તમતમતું તેલ નીકળે છે.

રાઈને મેથીની સાથે જ વાત કરીએ તો પણ ખોટું નથી. વઘાર પૂરતું એ વધુ સ્વાદિષ્ટ બની રહેશે.

લોખંડના વઘારિયામાં પહેલાં તલનું કે શિંગદાણાનું તેલ નખાય. એમાં રાઈ, મેથી, ચપટી હળદર, મરચું ને ધાણાજીરું નંખાય. તુવરની દાળ હોય ને સીઝન હોય તો થોડાં તજ અને લવિંગ પણ નંખાય અને તડ-તડ-તડ રાઈ-મેથી ફૂટે એટલે ચપટી ડીંગ નંખાય અને એ કળકળતો વઘાર, લોખંડના વઘારિયા સાથે દાળની તપેલીમાં, સાણસીથી સરકાવી ભુરરરરર કરીને ઊભરો આવે એ પહેલાં એના પર છીબું ઢાંકી દેવાય.

આ ક્રિયામાં રાઈ-મેથી વઘારમાં ફૂટેલી હોય એનાં અણુ (ATOMS) છૂટાં પડ્યાં હોય, અને એ BREAK

થયેલાં ATOM પેલી અસલી રાઈ અને મેથીના દાણા કરતા વધારે પાવરફુલ હોય એટલે દાળમાં ડૂબતાની સાથે એના અણુએ અણુ આખી તપેલીની દાળના અણુએ અણુમાં FUSE થઈ જાય, એકરૂપ થઈ જાય.

આ જ કારણસર પેલા તેલની અને એમાં પડેલા બધા પદાર્થોની ગુણવત્તા અનેકઘણી વધી જાય અને દાળમાં એકરૂપ થઈ જાય.

આખી દુનિયાના વૈજ્ઞાનિકોના ભેજામાં ભરેલી હવાના ફુગ્ગાને એક રાઈનો દાણો ફુસ્સ કરતો ઉડાડી દે છે અને એ ફટાકાનો અવાજ ચીસો પાડીને કહે છે :

“વિજ્ઞાનનો અગર કોઈ સદ્ઉપયોગ માનવ જાત માટે કરવામાં આવતો હોય તો એ આ રીતે જ કરાય — એટમ બોમ્બ બનાવીને નહીં.”

રાઈનું તેલ ખૂબ ગરમ એટલે ખાસ કરીને ઠંડા પ્રદેશોમાં વપરાય વધારે. વળી જુવાર અને મકાઈ જેવા ફક્ત શ્રમજીવી જ પચાવી શકે તેવા ભારે ખોરાકને પચાવવામાં મદદરૂપ થાય એ હેતુસર રાઈના તેલનો અને સરસૌદા શાગનો ઉપયોગ પંજાબ અને યુ.પી. જેવા પ્રદેશોમાં વધુ પ્રચલિત.

વધારની વાત જ નીકળી છે, તો એક વારસામાં આપવા જેવી બીજી અદ્ભુત ચીજને પણ ઓળખી જ લઈએ. અહીં જ, આજે જ, અત્યારે જ.

લોખંડનું વધારિયું, લોખંડની તવી, કઢાઈ, તાવેથો, ચાચર (માલપૂવા કરવાની) આ બધામાં રસોઈ કરવી, એટલે ખોરાકમાં કુદરતી રીતે લોહનું IRONનું પ્રમાણ શ્રદ્ધ કરવું. કદાપિ પચવામાં ભારે ન પડે કે નિયમિત વપરાશથી શરીરમાં લોહનું તત્ત્વ નિયમિત રીતે પૂરતા પ્રમાણમાં મળતું રહે. કોઈ એનેમિયા ન થાય, હેમોગ્લોબીન પરસન્ટેજ ઓછા ના આવે અને...? અને ?

હળાહળ ઝેરથી પણ કાતિલ બનાવટી, સીન્થેટિક આયર્નની ગોળીઓ, ઈજેક્શનો કે સીરપોની ભ્રામક ભયાનક માયાજાળના ચક્કરમાં ફસાઈને જિંદગી બરબાદ ન થાય.

□

૭. મેથી

મેથીના ડબકા કે મેથીપાકની વાતો થોડી વાર બાજુ પર રાખી મેથીને મસાલા તરીકે ઓળખી લઈએ.

ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો, કડવો ને મીઠો, આ છએ છ રસમાં રોજેરોજની રસોઈમાં “કડવા” સ્વાદની પૂર્તિ કરે છે, મેથીના ચપટીમાં ભરાય એટલા દાણા.

ચપટા, લંબચોરસ, એક વિશિષ્ટ પ્રકારની પિળાશ ધરાવતા અને પથ્થરથી પણ ન તૂટે તેવા કઠણ-મજબૂત મેથીના દસ દાણા વધારમાં નાંખીને બનાવેલી દાળ ઘરના

દસ માણસ ખાય, તો વરસના ત્રણસો ને પાંસઠ દિવસ એ ખાઈ શકે પ્રેમથી, બિનધાસ્ત — તૂવર પણ વાયડી ના પડે, કારણ એમાં રાઈ-મેથી અને હીંગનો વધાર કરવામાં આવ્યો છે એટલે.

ફક્ત એક સરખા ચાર દિવસ વધાર કર્યા વિનાની તૂવર દાળ ખાઈ તો જુઓ — ખબર પડી જશે.

આ મેથીની ખોરાકની ગુણવત્તા ભરપૂર એટલે નિયમ પ્રમાણે એનું પ્રમાણ ખૂબ ખૂબ ઓછું જ હોય. એટલે મેથી રાઈની માફક વધારમાં ફોડીને જ ખવાય. બીજી કોઈ રીતે ના ખવાય, ના ખવાય, ના ખવાય ને ના ખવાય.

જે દિવસે પલાળેલી મેથીના આખા દાણા કોઈ ડફોળના કહ્યાથી ગળવાના ચાલુ કરો તે દા'ડેથી તમારી પાયમાલીના શ્રીગણેશ બેસી જાય એટલું બંધ અકલ કા તાલા ખોલીને સમજી લેવું, નહીં તો મેથીની હળાહળ કડવાહટ તમારી જીવનની મીઠાશને કીચડમાં મિલાવી દેશે.

□

૮. હીંગ

મસાલાનો રાજજા એટલે હીંગ અને એટલે જ એનું ખાવામાં પ્રમાણ આખા દિવસમાં પાંચ માણસની રસોઈમાં દાળશાકના વધારમાં નાખવામાં આવતી ફક્ત ચપટી હીંગ.

એ સિવાય બીજી કોઈ રીતે હીંગ ના ખવાય, ના ખવાય, ના ખવાય ને ના જ ખવાય.

હિંગાષ્ટકના ફાકડા ભરનારના ભેજામાં આ વાત જેટલી જલદી ઊતરશે એટલી સારી. નહીં તો ? નહીં તો ? હતો ન હતો ભવ:.

□

૯. કોકમ

શરીરમાં ખટાશ જેટલી ઓછી હોય એટલી સારી. ભેજાની ખટાશને પણ આ જ નિયમ લાગુ પડે.

પાંચ માણસના કુટુંબની દાળમાં ગણેલાં પાંચ કોકમ નાંખી ઉકાળો એટલે એ પાંચેય જણની વિટામિન 'સી'ની ચોવીસ કલાકની જરૂરિયાત એમાંથી મળી જાય. જેને એ પણ ઓછી લાગે તેને દાળશાકમાં બે ટીપાં લીંબુનાં નાખવાનું મન થાય કે કેરી-ગુંદાનો આચાર ચાટવાની મજા પડે.

આ સિવાયનું ખટાશનું પ્રમાણ જેટલું વધારે લ્યો તેટલું એસ્કોરબીક એસીડ (ASCORBIC ACID) એટલે કે વિટામિન સી — એટલે કે શરીરમાં વિનાકારણ ઠાંસેલું આ આલ્કલાઈન નામનું કેમિકલ પ્રથમ લોહીમાં ભળી જાય. શરીરમાં આ રસાયણને સંગ્રહ કરવાની કોઈ સગવડ નથી. જેટલી વાર એ લોહીમાં પડી રહે એટલી વાર ન કરવાના

૨૦ * આપણા મસાલા

તોફાન કરે, એટલે પેલી બીયારી કિડનીની જોડીને લોહીમાંથી ખેંચી ખેંચી આ આલ્કલાઈન પેશાબ વાટે બહાર ફેંકવામાં વિનાકારણ વધારાનો અજુગતો શ્રમ પડે અને એ વધારાનો શ્રમ કિડનીને બગાડે, કેમજ પણ કરે.

કહેવાતા બની બેઠેલા નિષ્ણાતો અને તમારું હોલસેલમાં ભલું કરનારા સારવારિયાઓની સલાહથી જેટલા આમળાના રસ કે લીંબુના સરબતી અખતરાઓ કરશો એટલા વધુ ને વધુ પાયમાલીને પંથે પ્રયાણ કરશો.

શરીરમાં વિટામિન સી સંગ્રહ કરવાની સગવડ નથી એટલે ગર્ભવસ્થામાં બીજેત્રીજે મહિને જ્યારે થોડી વધારે વિટામિન 'સી'ની જરૂરત ઊભી થાય છે, ત્યારે કુદરતે ગર્ભવતી સ્ત્રીને આંબલીના કાતરા કે લીંબુનો આચાર ખાવાના "ભાવડા" થવાની અફલાતુન સગવડ કરી જ આપી છે.

કોકમ કથા પૂરી કરતાં પહેલા એક વાત કરી જ લઈએ.

તુરતના જન્મેલા બાળકને મેટરનિટી હોમમાં વિટામિન સીનાં ટીપાં લગભગ જબરજસ્તીથી પીવડાવવામાં આવે છે. હજુ તો પોતાનું કિડની માનું ધાવણ પણ ફીલ્ટર કરી શકતું નથી એના પર આવાં ભયાનક રસાયણો ઠાંસીને ભરવાં એ સરાસર શિક્ષાપાત્ર ગુનો ગણવામાં આવવો જોઈએ.

તમારાં અને તમારાં કુટુંબીજનોના શરીર પર કરવામાં

આવતી સારવારોની અસલિયત જેટલી વહેલી સમજી જશો એટલા વધુ સુખી થશો.

□

૧૦. તેજાના

મસાલામાં પ્રથમ બાકી રહી જાય છે, તે આદુની વાત કરી પછી એની હરોળમાં બેસતા તેજાનાની વાતો કરીએ.

આદુ છોલી સાફ કરી, પાંચ માણસની દાળમાં ૧/૪ સોપારી જેટલું મરચાં સાથે અધકચરું છૂંદીને નંખાય. ચોમાસામાં કે ઠંડીની સિઝનમાં એકાદ ટુકડો ચામાં નંખાય કે લીલી હળદરની જેમ બેચાર ચીરી ભોજન સાથે ચાવીને ખવાય.

મરીનું પણ એવું. મસાલો ખરો પણ વપરાશ ખૂબ જ Selected. માલપૂવામાં આખા નંખાય. વરસાદમાં કે ઠંડીમાં ચાના મસાલામાં વપરાય.

ચાના મસાલાની વાત પણ અહીં જ કરી લઈએ. તજ, એલચી, મરી અને સૂંઠ મળીને ચાનો મસાલો બનાવાય. તજ અને એલચીનું પ્રમાણ થોડું વધારે. મરી અને સૂંઠનું ઓછું. ઉનાળામાં મરી અને સૂંઠ ફક્ત ફ્લેવર પૂરતાં જ - એલચી વધુ અને તજ એનાથી ઓછી. આ થયો ચાનો મસાલો.

સૂંઠ, ગંઠોડા એ શિયાળાના પાકમાં નાંખીને ચાવીને

ખોરાકમાં ખાવાની ચીજો છે. એના ફકડા ના ભરાય કે ઉકાળેલા પાણી ના પિવાય (No argument). પાંચ માણસના કુટુંબના પંદર દિવસ ચાલે તેટલા પાકમાં ૫૦ થી ૧૦૦ ગ્રામ સૂંઠ કે ગંઠોડા બસ થઈ જાય.

તજ અને લવિંગ દાળશાકના વઘારમાં નંખાય. ખાસ કરીને સમૂહ ભોજનમાં જ્યાં એક સાથે સો-બસો કે પાંચસો માણસોની પંગત પડી હોય ત્યારે મજા આવી જાય.



૧૧. લસણ

“રસોન” એ લસણનું અસલ સંસ્કૃત નામ. મતલબ રસોનો રાજા = રસોન.

ખાટો, ખારો, તીખો, તૂરો, કડવો અને મીઠો આ છ રસ. આપણને મોઢામાં જે સ્વાદની અનુભૂતિ થાય છે તે આ છ રસમાંથી કોઈપણ એકની અથવા એકથી વધુ બે કે ત્રણ પદાર્થના મિશ્રણથી ઊપજતા સ્વાદની થાય છે.

લગભગ દરેક પદાર્થમાં એક અથવા વધુમાં વધુ બે કે ત્રણ સ્વાદ હોઈ શકે છે. ખાટો-ખારો, તીખો-તૂરો. ઉદાહરણ કેરી ખાટીમીઠી લાગે, આમળાં ખાટાંતૂરાં લાગે વગેરે વગેરે.

લસણ એક માત્ર એવો પદાર્થ છે, કે જે ખાવાથી

છએ છ રસની અનુભૂતિ થાય છે. એટલે એને યોગ્ય રીતે જ રસોનો બાદશાહ કહેવાય છે.

પરંતુ આ મહાન અદ્ભુત કુદરતની દેનને પણ મારી મચડીને નષ્ટભષ્ટ કરવામાં આપણે સૌએ ક્યાંય ક્યાશ છોડી નથી.

આવો, પ્રથમ આ કુદરતના કરિશ્માને ખરેખર કેમ ઉપયોગમાં લેવાય એ સમજી લઈએ.

મગની કે અડદની દાળના વઘારમાં ફક્ત લસણની એક કે બે છોલેલી કળી નાંખીને ફોડાય. પછી એ દાળભાતમાં નાંખો અને એમાં પેલું ફૂટેલું લસણ દેખાય તો હળવેથી એને ઊંચકીને થાળીની કિનાર પર મૂકી દેવાય. ચાવીને ખવાય નહીં. કારણ વઘારમાં ફૂટતી વખતે જ લસણના ગુણધર્મોની “ભાવના” તમારી દાળના અણુએ અણુમાં પ્રસરી જ ગઈ છે. અંગ્રેજીમાં આ ભાવનાને TOUCH = સ્પર્શ કહે છે. સાવ યથાર્થ રીતે રંગનાં ચટકાં જ હોય કે અત્તરનાં પૂમડાં જ હોય, તેમ લસણ જેવી અદ્ભુત ચીજનો જીવનમાં ફક્ત સ્પર્શ જ કાફી છે. એના ઢગલા ના હોય એટલે ના હોય.

એ જ નિયમ લસણની ચટણીને લાગુ પડે. આખા ઘરના પાંચ માણસને એક લસણ ફોડી એની કળીઓ છોલી એને પથ્થર પર લસોટી એમાં ગોળ, જીરું અને સૂકું મરચું

નાંખી, ચટણી બનાવો. કાચના વાટકામાં ભરો. ભોજનની થાળીમાં ચમચીની ધાર પર રહે એટલી ચટણી મૂકો અને બેચાર રોટલી-રોટલાના ટુકડા સાથે તમારી આંગળીના ટેરવા પર ફક્ત ચોટે એટલી જ લસણની ચટણી જીભ પર મૂકી ચાટો, તો મોઢામાંની સ્વાદગ્રંથિઓમાંથી રસના ફુવારા ઊડશે અને સાવ સુક્કો ભક જેવો જુવાર કે બાજરાનો રોટલો પણ સુદામાના તાંદુલ જેવો અમૃત સમો મીઠો લાગશે. આવી રીતે એક જ લસણમાંથી બનાવેલી ચટણી ઓછામાં ઓછી બે કે ત્રણ દિવસ આખા ઘરમાં ચાલે. એ લસણ ખાવાની અસલી રીત - બાકી સબ બકવાસ, મહા બકવાસ, મહા ભયંકર બકવાસ - ઔર કુછ નહીં.

લસણની બે કળી ચાવીને ખાઈ જાઓ, કે લસણની ગોળીઓ બનાવીને કરોડો માનવીઓને ખવડાવી અબજો રૂપિયા કમાઈ ખાવ. આવા લસણિયાઓથી ચેતતા રહેજો નહીં તો ? નહીં તો ? હતો ન હતો ભવ: !

□

૧૨. કાંદો

કસ્તુરીનો બાપ કાંદો.

ભાવતો હોય અને માફક આવતો હોય તો રાત્રિના

ભોજન સાથે વરસના ત્રણસો ને પાંસઠ દિવસ ખાઓ. જીવનમાં કદાપિ કોઈ બીમારી તમારી નજીક સરકવાની પણ હિમ્મત નહીં કરે. પ્રોમિસ.

શરત એ કે કાંદો કાચો, કાપ્યા વિનાનો અથવા ઓછામાં ઓછા બે કે ચાર ટુકડા કરેલો હોવો જોઈએ. ચપટી મીઠું ને બે ટીપાં લીંબુ લગાડવાની છૂટ ઔર કુછ નહીં.

કાંદો, લસણ, મૂળો, મોગરી, આચાર, મરચું, આ બધાં જ તમારી સ્વાદગ્રંથિઓના મિત્રો છે. ખોરાકના અગત્યના અવિભાજ્ય અંગત અંગો છે.

શરીરમાં ખોરાકને પચાવનારા પાચક રસો - ENZYMESની સંખ્યા એક હજાર જેટલી છે એમ આધુનિક મેડિકલશાસ્ત્ર કબૂલ કરે છે અને એ સંખ્યા એનાથી પણ વધુ હોઈ શકે છે એ વાત પણ ઈમાનદારીથી કહે છે. અરે એટલું જ નહીં, એનાથી એક ડગલું આગળ ચાલતાં આધુનિક મેડિકલશાસ્ત્ર એક વાત એ પણ કહે છે કે અગર તમે તમારા બાપ જનમમાં કદાપિ ન ખાધો હોય તેવો કોઈ સાવ અજાણ્યો ખોરાક ખાઓ અને એને પચાવી શકે તેવો પાચક રસ તમારા શરીરમાંનાં પેલાં એક હજાર એન્ઝાઈમ્સમાં મોજુદ ન હોય તો શરીર સ્વયમ્, હજુ તો એ ખોરાકનો કોળિયો તમારા જઠરમાં પડે તે પહેલા એક સાવ નવા જ પ્રકારનું એન્ઝાઈમ બનાવી, મેન્યુફેક્ચર કરી તમારા જઠરમાં

પડેલા ખોરાક પર પ્રસારી દે છે, જેથી તમે એ ખોરાક પચાવી શકો.

કુદરતે બનાવેલ કાંદો અને એના સાથીઓને એમની આ ક્ષમતા બદલ જેટલાં અભિનંદન આપો એટલાં ઓછાં છે. પણ યાદ રાખો, કાંદો દિવસના ના ખવાય. મૂળો રાતના ના ખવાય.

ઈતિ શ્રી કાંદા કથાયમ્.



૧૩. મૂળો-મોગરી

મૂળો અને મોગરી સીઝનલ છે. હવે તો બારે મહિના મળે તેવી બનાવટી રીતો ઘુસાડી દેવામાં આવી છે, પરંતુ મૂળો ચોમાસામાં અને શિયાળામાં બેસ્ટ.

સવારે થેપલાં પરોઠાના નાસ્તા સાથે સ્વચ્છ, ઘોયેલો, ઉપરથી રૂંછડાં સાફ કરેલો બને તેટલો આખો કે વધુમાં વધુ બેચાર ટુકડા કરેલો કાચો ચાવીને ખાધેલો મૂળો – Best (મીઠાનો ટચ મંજૂર).

એનાં પાંદડાં કાચાં ન ખાઓ તો સારું. સાફ કરી, બારીક કાપી, કચુંબર જેવું કરી અથવા જરા તેલમાં ફાય કરી, થોડા મસાલા નાખી, સાઈડ ડીશ બનાવો તો ચાલે –

ખાસ મેનિયા રાખવાની જરૂર નથી.

મોગરી પણ કાચી સારી. ગ્રીન અથવા બ્રાઉન બન્ને સીઝનલ.

મૂળો, મોગરી અને દહીં – બપોર પછી નહીં.

સલાહ : મૂળો-કાંદો-ગાજર-બીટ આ બધાના સલાહની ફેશનથી આઘા રહેજો. ગાજરના રસ, આમળાંના રસ ગ્લાસ ભરી ભરીને ગટગટાવશો તો ન થવાનું ઘણું બધું થઈ જશે. આપણી અસલી ભોજનની રીતરસમો જેવી વૈજ્ઞાનિક ખાવાની અન્ય કોઈ પદ્ધતિ છે જ નહીં એટલું ભેજામાં ખીલા ઠોકીને યાદ રાખજો. સુખી થશો.



૧૪. ચટણી

“વિણ જેનાં સઘળાં ભોજનિયાં
લાગે જેમ અધૂરાં,
એવી થઈને રહેજે ચટણી
બહેના થઈને રહેજે ચટણી.”

ચટણીનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કદાચ આખી દુનિયામાં ફક્ત આપણે જ શરૂ કર્યો હશે, એમ છાતી ઠોકીને કહેવામાં ચટણી જેટલી પણ અતિશયોક્તિ નથી ને નથી જ.

અને છેક ત્રીસ-ચાલીસ વર્ષો પૂર્વે જ્યારે હું મારા લેખનકાર્યની પા-પા પગલી ભરી રહ્યો હતો, ત્યારે અમારા જ કુટુંબની એક કન્યાને સાસરે વિદાય આપતાં, મેં એના હાથમાં એક કવિતા લખીને મૂકી હતી. આજે એ ફરીને યાદ કરી તમારી સમક્ષ મૂકવામાં મને કેવો આનંદ થતો હશે એની કલ્પના કરવાનું હું તમારા પર જ છોડી દઉં છું.

ભોજન અને મસાલાની વાતો કરીએ એટલે ચટણી, આચાર અને અથાણા વિષે કંઈક કહેવું જરૂરી - આવશ્યક. પરંતુ સીમિત જગ્યામાં સમાવેશ કરવો છે એટલે શક્ય તેટલું સંક્ષિપ્તમાં.

૧. કોથમીરની ચટણી
૨. લસણની ચટણી
૩. મીઠા લીંબડાના પાનની ચટણી

(ઓરિસ્સા અને બંગાળની સ્પેશિયાલિટી)

૪. ટોપરાની કે દાળિયાની ચટણી

આ બધાથી તો આપણે બધા જ પરિચિત છીએ, પરંતુ મારાં ઘણાં પેશન્ડ્રસ અને મિત્રો પણ ઘણી વાર કાચી કેરીની ચટણી જે રીતે અમે ઘરમાં બનાવીએ છીએ એ વિષે અજાણ્યા હોવાનું જણાવે છે. એટલે મને ખૂબ જ ભાવતી કાચી કેરીની ચટણી અમે કેમ બનાવીએ છીએ તે જણાવું.

૫. કાચી કેરીની ચટણી

ફક્ત સિઝનમાં મળતી સાવ નાજુક જેની ગોટલી હજુ ચાકુથી કાપી શકાય છે, ગોટલા બાઝી ગયા નથી તેવી કાચી કેરી.

પ્રથમ ડીંટડી કાપીને એમાંથી ઝરતો ચિકાશવાળો રસ કપડાથી સાફ કરી, ચારપાંચ ટચૂકડી કાચી કેરી પાણીમાં સાફ ઘોઈ નાખવાની. કપડાથી કોરી કરી નાખવાની. ઉપરથી છોલી નાખવાની. ગોટલી કાઢીને બાકીની કેરીના બારીક બારીક ટુકડા કરી નાંખવા.

પછી ચટણી બનાવવાના પથ્થર કે ખલમાં થોડું મીઠું અને કાપેલી કેરીના ટુકડાને ટીચી ટીચીને છૂંદી નાંખવાના.

એ મીઠું અને કેરીના છૂંદાને બહાર કાઢી બે હાથની હથેળી વચ્ચે દબાવીને મીઠાનું પાણી નિચોવીને કાઢી નાંખવાનું (બાટલીમાં ભરીને રાખશો તો પિત્તળનાં વાસણો ઉટકવાથી ચમકશે) અથવા ફેંકી દેવાનું.

આમ કરવાથી કાચી કેરીની વધારાની ખટાશ પણ પેલા પાણીમાં ધોવાઈ જશે.

પછી છૂંદાયેલી કેરીમાં થોડું જીરું, સૂકું મરચું અને ગોળ નાંખી એને લસોટી લસોટીને ચટણી બનાવવાની. સાવ મલમ જેવી નહીં બનાવો તો ખાવાની ઔર મજા આવશે.

આ ફક્ત ચટણીના પથ્થરમાં જ શક્ય છે, મિક્સરમાં તો તુરત મલમ બની જશે.

ફીઝમાં રાખશો તો ફક્ત બે દિવસ જ સારી રહેશે એટલે રોજેરોજની બનાવો તો ઉત્તમ.

ખાવાનો સમય : સાંજના ખીચડી કે ભાખરી સાથે બેસ્ટ.

૬. લસણની ચટણી

લસણની કળીને મીઠા-મરચામાં હાથેથી ચોળીને પાવડર જેવી પણ બનાવાય.

૭. અથાણાં

કેરીનું ખાટું-ગળ્યું અથાણું - છૂદો - મુરબ્બો

ગુંદાનું અથાણું - ધી બેસ્ટમ્.

લીલા મરીનો આચાર.

કરમદાંનો આચાર.

બિજોરીન.

લીંબુનો આચાર.

શંભારિયા સિમલા મિરચ - રોજેરોજ માટે.

સિઝનમાં જ ફક્ત - ભરીને રખાય નહીં.

લીલા લાંબા મરચાં સોયથી ઊભાં ચીરી અંદર હળદર-મીઠું ભરી તેલમાં સાંતળીને - બે-ત્રણ દિવસ ચાલે.

આથેલાં મરચાં થોડા દિવસ ભરી રખાય.

□

૧૫. મુખવાસ

પાનનું બીડું ઝડપવું એ એક જમાનામાં શૌર્ય અને વીર્યની નિશાની ગણવામાં આવતી હતી. દરેક સુંદર ચીજને ભ્રષ્ટ કરવામાં આપણે જરાય બાકી રાખ્યું નથી, તેમ ગુટકા અને લુટકાઓએ કેટલાંયના જીવન ઘૂંટાવી ઘૂંટાવીને બરબાદ કરી નાંખ્યા છે.

સાદું અથવા મસાલાવાળું સ્વચ્છ પાન.

સોપારી કાચી અથવા શેકેલી.

વરિયાળી

ધાણાદાળ

તજ-લવિંગ

ઈલાયચી

સૂવા-ઓવા.

આ છે આપણો સદીઓથી ચાલ્યો આવેલો ભોજનને સ્વાદિષ્ટ બનાવતો મસાલાનો વારસો. એનું અસ્તિત્વ ભૂંસાઈ

જાય તે પહેલા એને તમારાં બાળકોને વારસામાં આપી દો. એમની પછીની પેઢીઓ પણ તમારું એ ઋણ હંમેશાં યાદ રાખશે.



૧૬. અને ફરી મળીએ તે પહેલાં

પ્રથમ છ પુસ્તિકાઓ પ્રકાશિત થયા પછી મળેલા સુંદર પ્રતિસાદના અનુસંધાનમાં શ્રી ચિંતનભાઈએ બીજી ચૌદ પુસ્તિકાઓ લખી આપવા આગ્રહ કર્યો.

ખૂબ જ જવાબદારીપૂર્વક, ઉચ્ચ ભાવનાથી મારાં પચાસેક વર્ષના વ્યાવસાયિક અનુભવોના નિયોડ સ્વરૂપે હું મારા લખાણનો અક્ષરે અક્ષર વાચકના પોતાના અને હવે પછી આવનારી પેઢીના રોજેરોજના જીવનમાં ઉપયોગી થઈ શકે એ રીતે આપવાનો સત્તિષ્ઠ પ્રયત્ન કરું છું.

આ શુભકાર્યમાં નિમિત્ત બનવા બદલ મેસર્સ આર. આર. શેઠની કંપનીનો હું આભાર માનું છું.

