Aloe Vera Food Festival

26 जनवरी 2010

ग्वारपाठा के साथ

Udaipur as a Learning City
Shikshantar

अनुक्रमणिका

हलवा

लड्डू

मुठियाँ

सेव

थेपला

स्क्वेश

जैली

अचार

चटनी

तीखी सब्जी

ऐलोवेरा कढ़ी

सलाद

सिन्दुरी की चटनी

गणतंत्र दिवस के मौके पर हमने एक उत्सव किया जिसे नाम दिया गया – **26 जनवरी 2010 : ग्वारपाठा के साथ।** हमारा मानना है कि गणंतत्र दिवस पर केवल हथियार दिखाना ही महत्वपूर्ण नहीं है, बल्कि इस दिन हमें अपनी जैव विविधताओं को ध्यान में रखकर कुछ अच्छा कार्य करने की भी जरूरत है। आजादी के 60 साल बीत जाने के बावजुद विदेशी दवाईयों पर बढ़ती हुई निर्भरता के चलते स्वास्थ्य की दृष्टि से हम आज भी पूरी तरह से गुलाम हैं। राष्ट्रीय पर्व के पावन दिन स्वयं के स्वास्थ्य को अपने हाथ में लेने के लिये यह पहल की गई।

ग्वारपाठा हमारी जैव–विविधता एवं स्वास्थ्य के स्वराज का प्रतीक है। ऐसे कई स्थानीय पौधे एवं जड़ी–बूटियाँ हैं, जिनके हर्बल उत्पाद एवं दवाइयाँ बनाकर विदेशी कम्पनियाँ बेशुमार मुनाफा कमा रही हैं और हमारे ही ज्ञान को प्रोडक्ट के रूप में बेचकर हमें बेवकूफ बना रही हैं। ऐसे अमूल्य पौधे को हमारे जीवन में पुनर्स्थापित करने के लिये हमने इस Food festival का आयोजन किया।

Food festivals का आयोजन हम अपने आस–पास छिपे ज्ञान के खजानों को एक दूसरे के साथ बाँटने के लिये करते हैं। खान–पान व स्वास्थ्य को लेकर हमारे घरों एवं आस–पडोस में सदियों से अनगिनत प्राकृतिक परम्पराएँ चली आ रही हैं, जो आधुनिकता की दौड़ में लुप्त होती जा रही हैं। Food festival या ऐसे खाद्य उत्सव ज्ञान के व्यवहारिक स्रोत हैं। इसके साथ ही इस प्रक्रिया में साथ मिलकर खाना बनाना, खाना बनाने की विभिन्न विधियाँ बाँटना और साथ मिलकर खाना खाने जैसी गतिविधियों द्वारा दोस्ती एवं आपसी रिश्तों को सहज रूप से बढ़ावा मिलता है। हम ऐसे Food festival का आयोजन समय–समय पर करते रहते हैं, ताकि हम ऐसे खान–पान को अपने रोजमर्रा के जीवन में भी लागू कर सकें।

एक आम धारणा यह भी है कि ग्वारपाठा केवल त्वचा पर लगाया जाता है। दरअसल ग्वारपाठे का उपयोग कई प्रकार के व्यंजन बनाने में भी होता है। खान–पान में ग्वारपाठे का उपयोग बढ़ाने एवं इस बारे में गहराई से जानने के

लिए food festival के दौरान बाँटी गई कुछ विधियाँ आपके साथ बाँटते हुए हमें बेहद खुशी है।

ऐलोवेरा (ग्वारपाठा) के बारे में :–

ऐलोवेरा उष्ण कटिबन्धीय पौधा है। यह गर्म जलवायु एवं कम पानी वाले क्षेत्रों में आसानी से उगाया जा सकता है। विश्व में इसकी लगभग 300 किस्में पाई जाती है। यह भारत के कई प्रदेशों में प्राचीन समय से पाया जाने वाला पौधा है। जिसे लोग कई अलग–अलग नामों से जानते हैं, जैसे – ग्वारपाठा, घृतकुमारी, घीकुंवार आदि। राजस्थान में इसकी कई प्रजातियाँ मिलती हैं। यह पौधा घर में गमले में, कट्टे में अथवा किसी भी प्रकार की जमीन में भी आसानी में उगाया जा सकता है। इसका उपयोग मुख्यतः औषधि निर्माण, सौन्दर्य प्रसाधन एवं भोजन बनाने में होता है।

औषधि के रूप में उपयोग :–

ऐलोवेरा में कई रोगों के निदान के आश्चर्यजनक गुण मौजूद हैं। भारत में आयुर्वेद चिकित्सा में इसका उपयोग प्राचीन काल से किया जाता रहा है। इसे बीमारियों के इलाज के अलावा बीमारियों से बचाव के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसका सेवन एलर्जी, गठिया, अस्थमा, ब्लडप्रेशर, मधुमेह, हृदयरोग, लीवर, किडनी तथा पेट सम्बन्धी रोगों में किया जाता है। शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए भी इसका सेवन लाभप्रद होता है।

इसका उपयोग हल्दी, अदरक, तुलसी, अजवायन एवं शहद के साथ भी किया जाता है। इसके जेल में 200 से अधिक औषधीय तत्व हैं। ***आयुर्वेद चिकित्सा के अनुसार माहवारी के दौरान, पेप्टिक अल्सर एवं कोलाइटिस में इसका सेवन वर्जित है।*** ऐलोवेरा एंटिबायोटिक, एंटिसेप्टिक तथा ऑक्सीकारक है।

सौन्दर्य प्रसाधनों में उपयोग :–

ऐलोवेरा का उपयोग आजकल सौन्दर्य प्रसाधन जैसे क्रीम आदि बनाने में भी होता है। घरों में कई लोग त्वचा पर लगाने के लिए इसके जैल का उपयोग करते है जिससे त्वचा कोमल व चमकदार हो जाती है।

ऐलोवेरा में पोष्टिक तत्व :–

ऐलोवेरा जैल में लगभग 99 प्रतिशत जल तथा शेष ठोस पदार्थ होता है। इसमें प्रोटीन के विभिन्न एमीनो अम्ल, वसा, खनिज लवण एवं विटामिन ए, सी, ई आदि पाये जाते है। अतः ऐलोवेरा का उपयोग भोजन में कई मीठे, नमकीन, नाश्ता व खाने के व्यंजनों के रूप में होता है। ऐलोवेरा के उपयोग हेतु इसका जैल निकालना बहुत आवश्यक है। आइये इस बारे में थोड़ा जान लें।

ऐलोवेरा जैल :–

इसका जैल/रस पत्तियों से निकालना एक कठिन व मेहनत वाली प्रक्रिया है। जैल निकालने के लिए इसकी पत्तियों को धोकर दोनों ओर के काँटेदार हिस्से को काट कर अलग कर लिया जाता है। तत्पश्चात् चाकू द्वारा अन्दर का गुदेदार रसीला पदार्थ किसी बर्तन में इकठ्ठा किया जाता है। इस काम में यन्त्रों के प्रयोग द्वारा जल्दी व आसानी से जैल पत्तियों से अलग हो जाता है।

भोजन में उपयोग :–

भारतवर्ष के अलग–अलग क्षेत्रों में ऐलोवेरा के व्यंजन बनाये जाते है, जिनमें नाश्ता, मुख्य भोज्य पदार्थ, पेय पदार्थ आदि उल्लेखनीय है। यहाँ कुछ व्यंजनों की विधियाँ बतायी गयी हैं। आप भी इन्हें आजमाकर कर ऐलोवेरा का लाभ उठा सकते हैं।

ऐलोवेरा या ग्वारपाठा के कुछ आसान उपयोग :—

- इसके रस की मालिश करने से चर्मरोग में आराम मिलता है
- पत्ते से निकाले गए रस से घाव जल्दी भरता है तथा दाग भी नहीं रहता है।
- इसके रस में हल्दी मिलाकर छाती पर लगाने से कफ दूर होता है
- इसके रस में 1 चौथाई भाग काली मिर्च एवं 1 चौथाई भाग सोंठ मिलाकर शहद के साथ लेने से खासी दूर होती है।
- बवासीर में इसके रस को 10–25 ग्राम पीने व साथ ही पत्ते के गुदे में हल्दी मिलाकर लगाने से बहुत आराम मिलता है।

- कब्ज में ग्वारपाठा का टुकड़ा सुबह–शाम लेने से राहत मिलती है।
- इसकी पत्तियों की सब्जी व अचार भी बनाया जाता है।
- इसके गुदे को गेहूँ के आटे में मिलाकर उसमें अजवाइन, जीरा व सेन्धा नमक डालकर चपाती बनाई जाती है।
- ग्वारपाठा का प्रयोग सौन्दर्य प्रसाधनों में किया जाता हैं एवं इसके पत्तों से निकलने वाले रस से जैल बनाया जाता है।
- इसके ताजे जैल से शेविंग भी कर सकते है।

इस पौधे का एक डण्ठल काट कर दूसरी जगह रोपा जा सकता है और इस प्रकार घर पर ही आसानी से इसे उगाकर बढ़ाया जा सकता है। औषधीय विशेषताओं व बाजार में काफी रूझान होने के कारण इसकी बड़ी मात्रा में खेती भी की जा रही है।

ग्वारपाठे के पोषक तत्व

प्रति औंस में

पोशक तत्व	मात्रा
कैल्शियम	14 .32
कॉपर	0 .01
मैंग्नीशियम	2 .72
पोटेशियम	17 .57
फॉस्फोरस	0 .90
आयरन	0 .05
मैंगनीज	0 .10
सोडियम	5 .21
एस्पारटिक एसिड	0 .81

हलवा

सामग्री—

गेहूँ का आटा	— आधी कटोरी
ऐलोवेरा जैल	— 1 कटोरी
घी	— 250 ग्राम
गुड़	— 200 ग्राम
पानी	— 250 ग्राम

विधि — आटा सेंकने के लिए आधा घी कढ़ाई में डालें। आटा डालकर बादामी रंग का होने तक सेकें। इसके बाद उसमें ऐलोवेरा जैल डालकर अच्छी तरह से हिलाएँ। पानी को गर्म कर उसमें गुड़ डाल दें। पिघलने पर इस घोल को छान लें। अब सिके आटे में बचा घी एवं गुड़ का घोल डालकर अच्छी तरह हिलाएँ ताकि हलवे में गाँठ न पड़ जाए। पानी सुखने पर यह हल्के भूरे रंग का हो जायेगा। ऊपर से काजू व किशमिश डालकर गर्मा—गर्म परोसें।

लड्डू

सामग्री—

गेहूँ का आटा	— 250 ग्राम
ऐलोवेरा जैल	— 250 ग्राम
गुड़	— 250 ग्राम
घी	— 300 ग्राम
नारियल बुरादा	— 50 ग्राम
काजू व किशमश	— थोड़े से

विधि — आटे में जैल मिलाकर अच्छी तरह गूंथ लें। फिर मुठियाँ बनाकर घी गर्म कर के सेकें। हल्के गुलाबी रंग होने पर उतार कर ठण्डा करें। अब इन मुठियों को अच्छी तरह से मिलाएँ। इसके साथ ही नारियल का बुरादा, कटे हुए काजू व किशमश भी मिला दें। बचा हुआ घी इस मिश्रण में मिला कर लड्डू बाँध लें।

मुठियाँ

सामग्री–	लौकी	– 1 किलो
	सुजी	– 250 ग्राम
	चावल का आटा	– 500 ग्राम
	नमक	– स्वादानुसार
	मिर्च हरी	– चार/हरा
	धनिया	– थोड़ा सा
	अजवायन	– 1 चम्मच
	राई	– 1 चम्मच
	जीरा	– 1 चम्मच
	ऐलोवेरा जैल	– 250 ग्राम
	तेल	– 100 ग्राम

विधि – सबसे पहले लौकी को धो लें व छिलका उतारकर कद्दूकस कर लें। इसके बाद इसमें सारी सामग्री मिला लें एवं ऐलोवेरा जैल से अच्छी तरह गूंथें। छोटे–छोटे लम्बे आकार के गट्टे बनाकर 20–25 मिनट स्टीम कुक करने के लिए प्रेशर कुकर या भगोने में पकायें (छन्नी रख स्टीम तैयार की जा सकती है)। ठण्डा होने पर इन गट्टों के छोटे छोटे टुकड़े काट लें। अब कड़ाई में राई का छौंक लगाएँ व टुकड़े उसमें डालकर चलायें। अब बाहर निकालकर थाली मे ऊपर से कटा धनिया बुरक कर गर्मा–गर्म परोसें।

खाखरे

सामग्री –	जौ का आटा	– 1 किलो
	अजवाइन	– 2 चम्मच
	लालमिर्च	– 2 चम्मच
	नमक	– स्वादानुसार
	हल्दी	– स्वादानुसार
	ऐलोवेरा जैल	– 250 ग्राम

विधि – सभी सामग्री अच्छी तरह गूंथ लें। फिर पतले पतले खाखरे बेलें। धीमी आंच पर इन्हें सेंक लें। खाखरे 8–10 दिनों तक रखे जा सकते है व इनका उपयोग नाश्ते व खाने में सब्जी, अचार व चटनी के साथ किया जा सकता है।

नमकीन सेव

सामग्री–	बेसन	– आधा किलो
	ऐलोवेरा जैल	– 250 ग्राम
	अजवायन	– 2 चम्मच
	पीसी काली मिर्च	– 10 ग्राम
	लाल मिर्च पाउडर	– 2 चम्मच
	नमक	– स्वादानुसार
	तेल	– तलने के लिए

विधि – बेसन में ऐलोवेरा जैल तथा सभी मसाले मिलाकर सख्त आटा गूंथ लें। थोड़ा सा तेल मोयन के लिए गूंथे हुए आटे में मिलायें। अब सेव बनाने वाली मशीन में तैयार मिश्रण डालकर नमकीन गर्म तेल में डालकर तले लें। गुलाबी सिकने पर कड़ाही से निकाल कर परोसें।

थेपले

सामग्री–	कागंनी का आटा	– आधा किलो
	डबले आलू	– 250 ग्राम
	ऐलोवेरा	– 200 ग्राम
	हरी मिर्च	– 4/5
	हरा धनिया	– 50 ग्राम
	जीरा	– 1 चम्मच
	सौंफ	– 1 चम्मच
	नमक	– स्वादानुसार
	तेल	– 50 ग्राम

विधि – कागंनी के आटे के साथ उबाले हुए आलू को अच्छी तरह मसल लें। फिर हरी मिर्च, हरा धनिया, मसाले तथा ऐलोवेरा जैल डाल कर अच्छी तरह गूंथ लें। फिर छोटी–छोटी लोई बनाकर रोटी बेल लें एवं धीमी आँच पर तवे पर तेल लगाकर अच्छी तरह सेंक लें। थेपले को गर्मा–गर्म चटनी व अचार के साथ परोसें। यह स्वादिष्ट थेपले नाश्ते व भोजन दोनों मे खाए जाते हैं।

ऐलोवेरा स्क्वेश

सामग्री –	ऐलोवेरा गूदा	– 250 ग्राम
	नीबू रस	– 250 ग्राम
	पानी	– 500 ग्राम
	चीनी	– 1 किलोग्राम
	पोटेशियम मेटा बाई सल्फेट	– चुटकी भर

विधि – ऐलोवेरा गूदे को मिक्सर में डाले। फिर नींबू रस को मिलाकर एक समान घोल तैयार करें। अलग बर्तन में चीनी की एक तार की चाशनी तैयार करे। चाशनी ठण्डी होने पर घोल में मिलायें। अन्त में पोटेशियन मेटा बाई सल्फेट मिला दें। साफ सूखी बोतलों में भर लें। आवश्यकतानुसार ठण्डे पानी में मिलाकर शर्बत परोसे। इस तैयार मात्रा से लगभग 50 गिलास परोसे जा सकते है।

ऐलोवेरा जैली

सामग्री–	ऐलोवेरा का गुदा	– 125 ग्राम
	चीनी	– 250 ग्राम
	कोठमबड़ी	– 125 ग्राम
	साइट्रिक एसिड	– 2 ग्राम
	पानी	– 500 ग्राम

विधि – कोठमबड़ी व ऐलोवेरा का गूदा निकाल लें। फिर इसमें साइट्रिक एसिड व पानी मिलाकर गूदे को उबालें। 45 मिनट तक इसे ढ़ंके बर्तन में तब तक उबालें जब तक पतली परत न बने। इसे प्लेट–टेस्ट भी कहते है। इस मात्रा में लगभग 425 ग्राम जैली बनेगी। इसे डबलरोटी, रोटी या पराँठे के साथ परोसें। बच्चों को यह बहुत पसन्द आती है।

अचार

सामग्री–	तेल	– ढाई किलो
	राई	– 200 ग्राम
	सूखा खजूर	– आधा किलो
	ऐलोवेरा अच्छे गुदे वाले	– 1 किलो पते
	लाल मिर्च	– 100 ग्राम
	अचार मसाला	– पाव भर
	नमक	– स्वादानुसार
	चना दाल	– 200 ग्राम अगर डालना चाहें तो

विधि – ऐलोवेरा के पत्ते से काटें निकाल कर उसके छोटे–छोटे टुकड़े बना लें। अब इन्हें एक बड़ी थाली या कपड़े पर हवा लगने के लिये फैला दें। तेल गरम करें एवं ठण्डा होने के बाद उसमें अचार मसाला, मिर्ची, नमक और सुखी खजुर के टुकड़े डालकर अच्छी तरह हिलायें। अब इस मिश्रण को एक जार में डालकर एक सप्ताह के लिये अच्छी तरह से बन्द करके रख दें। सप्ताह भर बाद अचार खाने के लिये तैयार हो जायेगा।

चूर्ण

सामग्री–	नींबू	– आधा किलो
	अजवायन	– 250 ग्राम
	ऐलोवेरा	– 2 बड़े पीस
	सेंधा नमक	– 50 ग्राम

विधि – नींबू का रस निकालें। ऐलोवेरा को बारिक काट लें एवं अजवाईन और सेंधा नमक मिलाकर सुखने के लिए एक बर्तन में डालकर कपड़ा बाँध कर धूप में रख दें। सुखने पर सबको बारिक पीस लें। जब कभी आपको गैस की शिकायत हो तो सुबह शाम एक चम्मच इसका सेवन करे।

तीखी सब्जी

सामग्री– ऐलोवेरा – 2 बड़े पत्ते
कलौन्जी – 50 ग्राम
सौंफ – 50 ग्राम
जीरा – 50 ग्राम
तेल – पाव भर
नमक – स्वादानुसार
लाल मिर्ची – एक चम्मच
हल्दी – आधा चम्मच
मैथी दाना – 200 ग्राम

विधि – ग्वारपाठा के बारीक टुकड़े काटकर उन्हें उबाल लें या स्टीम कर लें अब मैथी दाना को उबालकर निचोड़ लें। कड़ाई में तेल डालकर जीरा, सौंफ, कलौन्जी और कड़ी पत्ते डालकर फ्राई कीजिये। उसमें ऐलोवेरा, मसाला व मैथी दाना सब साथ डालकर फ्राई कीजिये। स्वादानुसार नमक डाल लिजिये। लज़ीज और गर्मा–गर्म ग्वारपाठा सब्जी को रोटी के साथ खाईये।

ऐलोवेरा कढ़ी

सामग्री– ऐलोवेरा – 2 मोटे पत्ते
दही – आधा किलो
मिश्री –स्वादानुसार
नमक, कढ़ी पत्ते एवं राई – आवश्यकतानुसार

विधि – ऐलोवेरा के टुकड़ों को उबाल लें। दही को फेंट लें एवं ऐलोवेरा के टुकड़ों को पानी से बाहर निकाल कर दही में डाल दें। अब राई और कढ़ी पत्ते को घी का तड़का लगा लें। स्वादानुसार नमक व मिश्री मिला लें। आपकी स्वादिष्ट ऐलोवेरा कढ़ी तैयार है।

सलाद

सामग्री–	खीरा	– 200 ग्राम
	ताजा हरा चना	– 200 ग्राम – मौसम के अनुसार
	नींबू	– 200 ग्राम
	मिर्ची	– चार
	धनिया	– बारिक कटा हुआ
	टमाटर	– 200 ग्राम
	आलू	– 300 ग्राम
	सेंधा नमक	– स्वादानुसार
	ऐलोवेरा जैल	– 400 ग्राम

विधि – खीरा, मिर्ची, धनिया एवं टमाटर को बारिक काट लें। आलु व ताजा हरा चना स्टीम कर लें। अब नींबू का रस निकाल कर सारी सामग्री को एक बर्तन में डाल दें। आलु के बारीक टुकड़े कर इस मिश्रण में मिला दें। अब इस तैयार मिश्रण में ऐलोवेरा जैल मिलाकर स्वादानुसार नमक मिला दें। सलाद को अच्छी तरह से प्लेट में सजाकर परोसिये।

सिन्दूरी की चटनी

सामग्री–	सिन्दूरी	– 4 या 5 पीस
	लहसुन	– 4 कली
	मिर्ची	– 1 चम्मच
	नमक	– स्वादानुसार
	घी	– 200 ग्रांम
	अदरक	– एक छोटा पीस
	जीरा	– 1 छोटा चमम्च

विधि – सबसे पहले सिन्दुरी के टुकड़े कर लें। एक साथ सारी सामग्री को मिक्सर में डालकर पीस लें। तैयार मिश्रण में राई व जीरे का घी के साथ तड़का लगा लें। सिन्दुरी चटनी तैयार है।

Thanks...

हमें आशा है कि आपको ग्वारपाठे के व्यंजनों की ये
विधियाँ पसन्द आई होंगी।
इस किताब को हमारे इन साथियों के अपार मार्गदर्शन व
सहयोग के बिना हम नहीं बना पाते।

डॉ. सुमन भटनागर
गुड्डी प्रजापत
लीना पंछी
धीरज अरोडा
डॉ. शोभालाल औदिच्य
शालिनी, नीमच खेड़ा
पूर्वी मिस्त्री
उमा सरगरा
श्रीमति जी. एस. मेहता
कनजी काका
ज्योति धायभाई
रेखा सरगरा
किशन लाल प्रजापत
हीरा वर्मा
होम साइंस कॉलेज, उदयपुर