

# Press Information Bureau Government of India

\*\*\*\*\*

EBSB Article of Gujarat Published in Amrit Sandesh, Raipur (Paired State Chattisgarh) on August 14, 2020

## गुजरात की परम्परागत वानगी

गुजरात की परम्परागत वानगी एक ऐसा है जो हर गुजराती समुदाय में रसाह में एक बार तो दिन भर में रूप में बनती है। दिखने में एकदम स्त्रीधारी और दस मिनट में तैयार हो जाती बिचड़ी पकाने के समक अपने अपने हुनर है। अस्पदाबाद में एक रेस्टोय है जो मात्र बिचड़ी परोसती है और मुंबईयल शिव बिचड़ी, अशराम बिचड़ी, पंचकुटा बिचड़ी, बटर बिचड़ी, काशिरी गुंग खोचि... जैसी 60 से ज्यादा वेरिटी परोसती है। मुगल बादशाह औरंगजेब जब मदन से परहेज करते थे तब बिचड़ी उसकी फेवरीट डिश था करती थी। गुजरात में कई धार्मिक स्थल पर प्रसाद के रूप में बिचड़ी तैयार होती है। आसो मास के नी में नवरात्र को गंधीनगर के रूपाल गीब में वरदायनी माता कि पक्षी(मां का रथ)कि नगरवाजा निकलती है। इसको देखने दर्शन करने दूरसुदूर से लाखों लोग आते है जसो गीब में मां के रथ के उपर करीबन पांच लाख किलो धो का अधिका किया है। गीब में मां कि नदिया बहती है। पक्षी के रूप में आप लाखों दर्शनार्थी को बिचड़ी का प्रसाद मिलता है और उसके टेस्ट को आप कभी नहीं भूल सकते। "लापसी" ग्रामीण गुजरात कि, खास कर सौराष्ट्र कि सुपर लक्जुरियस पारंपरिक वानगी है। खेत में धक बोने लयक वर्षा हो जाती है, घर में पूज, पूजा का रिवाज लय हो जाता है तब लापसी बनती है। इसके पीछे का एक विज्ञान है। पहले के जमाने में लकड़े, लकड़ों के मात-पिता रिक्त तब करते थे और परिवारों को लापसी खिला कर कन्या रसोई में अपनी निष्ठा का परिचय करवाती थी। एस मान लिया जाता था कि जिसको लापसी बनानी आती हो उसकी हर रसोई अच्छी ही होगी। क्यूंकि पूंछ माटी से उठ जाय ऐसी लापसी

बनना पाकशास्त्र का एक सबसे कठिन हुनर माना जाता है। गेहू के आटे और गुड़ के पानी से बनी लापसी में धीं डाल कर इस वानी को उबद कि दाल के साथ परोस जात है। न गुड का पानी दिखे, न उसका वजुद मालूम पड़े तब तक उसमें गेहू के आटे को पकाया जाता है। जब सौ चूक हुई तो या सौ लापसी जल जायेगी, या डोली रह जायेगी या फिर ठिक से गिक्स न किया तो लापसी में आटे कि छेटी गोलिया रह जायेगी। ज्यादा गुड़ पड़ जायेगा तो लापसी ज्यादा मोटी हो जायेगी और गुड़ को मात्रा कम रहे तो लापसी का टेस्ट फिका रहेगा। इसके साथ एक अन्य कर्त ये खरी है कि लापसी बिचड़ी कि तरह लंदे के रूप में नहीं दिखनी चाहिए, क्यूंकी वह गले के निचे उतारने में दिक्कत पैदा करेगी। गुजरात कि लोकप्रिय मिठई में अर्घदिया, बासुंदी, घारी(घेवर), मोहनपाल, दुधपाक, हलवासन, मालपुआ, पुरनगोली, झंझंड, सुतरफानी और घुघरा है। दुधपाक में सुकापेवा और चावल में दुध को पकाया जाता है और यह देवताओं को बहुत भाता है एस माना जाता है। दसलिए ब्राह्मण में पितृओं को कागवास के रूप में और शुभ कार्यों में दुधपाक परोस जात है। दो दराक पूर्व ग्रामिण गुजरात में खास कर सौराष्ट्र में शादि-व्याह में मोहनपाल और घारी अवश्य रहती थी। धो में तली और चासनी में हुबेकर तैयार कि गई घरी टेस्ट में युनिक रहती थी। दुध में शैकर तैयार किया गया मोहनपाल कईयो कि फेवरीट मिठई बन गई है। मिठई कि दुकान पर अब घारी रह गई है, मोहनपाल अरुय होता जा रहा है। फस्ट और दुध से तैयार कि गई बासुंदी के प्याले पीने कि भोजन स्मारकी भी होड लगती है। शादि-व्याह के भोजन स्मारकी में अतिशय मोटी बासुंदी के 40-

50 प्याले गटक जाने वाले मिठई प्रेमी भी गुजरात में आपको मिल जायेगी। बरियाली, नारियल का खीज और इलायची को गेहू के लोड में मिलाया जात है और खांड मिश्रित दुध में उसकी पेस्ट बनाई जाती है और उसे धो में तला जात है। खीट खीश पुणगोली को अस्पदाबाद और दक्षिण गुजरात में वेडगो भी जौला जाता है। तुर डाल, खासखस, जायफल डालकर धो के पट से गेहू के आटे में भरकर रोटी कि तरह बनाई गई पुरनगोली के रीकिन भी कम नहीं है। दिग्दर्शक मुगल सेन किन्स भुवन सेन के सुटिंग में भावनगर एक पहिना रुके थे। उसको पुणगोली बहुत भा गई थी। मेसुब, पुरे खैराज कि परंपरागत मिठई है। अभी खास कर जामनगर में त्रिकमदास बेचरदास का मेसुब अडिया मिलता है। त्रिकमदास जामनगर स्टेट के कर्दी थे। गुंद में बनया एवा हलवासन खींगल कि विशेष मिठई है। गेहू के फाड और दुध से बनी यह मिठई सुकापेव से भरपुर है और उसका टेस्ट देरदेरावर में फैला हुआ है। गुजरात के सुकंध के नास्ते कि वेरिटी को तिन भाग में विभाजित कर सकते है। काठियावाड (सौराष्ट्र) में फफडा या जाडा काठिया परसिदा है। दक्षिण गुजरात में खमण, सेव खमनी को नारता में स्थान मिलता है। अस्पदाबाद और उत्तर गुजरात में जोलाफली को नास्ते के रूप में लिया जाता है। सदी के मौसम में आप कभी गुजरात में वलसह में जाओ तो सदी कि सबसे स्वादिष्ट वानगी उंबाटियु टेस्ट करु करुना। तीन दानेवाली फाफडी, हरी पिच, सुली कंद, अजमा, अंभा हल्दी कि चटनी, आलू, शब्दिया, सूरण, फूटीना नगीर सन्गी, मसाले से भरे मटके को जमीन में एक फूट के गड्डे में उल्टा पाहा जात है। उसके आसपास लकड़ी, छना डाल

कर 30-40 मिनट पकाया जाता है। यह उंबाडिया अजका टेस्ट आपको जीवनभर याद रहेगा। यह रेसिपी गुजरात के अन्य क्षेत्र में उधिया के नाम पर जानी जाती है और करिबन हर घर में उत्तरावण के दिन बनती है। अलबत, उंबाटियु मटके में नही अपितु कूकर में बनता है। गुजरात में एक कहवत है सुरत का जगण और कारी का मरण दोनों तम है। यदी आप सुरत गये और वरु का अति प्रसिद्ध लोचा नही खाया तो लोचा लग सकता है। सुरतों खावा और खीनु और इरडा सुरत कि रेसिपियालिटी है। चना दाल, बेसन, दही, सेब से बना लोचा सुरत कि लजिज आइटम है। ऐसी ही काठियावाड कि परंपरागत स्पेशल रेसिपी जैन भर्घी और सेब टामेटा को सन्गी है। उत्तर गुजरात में हरी हल्दी को सन्गी स्पेशल है। मेहसाना को टोटा कि सन्गी का टेस्ट कर लिया तो हर सई मौसम में वे याद आयेगी। हरी तुर से बनी टोटे कि सन्गी यह कि युनिक आइटम है। वाजाधाम छकोर में रणजेइयवा वी के दर्शन करने गये तो गीटा जहर खा के आयेगा। ऐसी ही सौराष्ट्र का पारंपरिक रेसिपी है फूलवड़ी। गेहू और चने के आटे को छस में मिलाकर खीज तैयार किया जात है। 6-7 घंटे बाद उसमें तेल डालकर गुंवा जाता है और फिर तल जात है। मांगरोल में हरा नारियल का हलवा बनात है और वह रोच गुंवाई फुंजसा है। नडियाद का हूय पाका और धुसु गुजरातभर में फैल चुका है। खाधरा, मटिया, चवाणु, वावरी का वरु यह सब भावनगर कि स्पेशियालिटी रही है। भाखाखड़ी चडीदा में चडिया बनाती है। कच्छ कि दावेली, खावडा का दुध का पावा नही खाया तो बचन सच ही कहते है कि कच्छ नही देखा तो कुछ नही देखा।

हिममत कटारिया

# गुजरात की परम्परागत वानगी

विशेष लेख

लोकशक्ति, 13 अगस्त, 2020

हिम्मतत कटारिया

वरिष्ठक पत्रकार, गुजरात

खिचड़ी गुजरात कि ऐसी डीश है जो हर गुजराती रसोईघर में सप्ताह में एक बार तो डिनर मेनू के रूप में बनती ही है। दिखने में एकदम सीधीसादी और दस मिनट में तैयार हो जाती खिचड़ी पकाने के सबके अपने अपने हुनर है। अहमदाबाद में एक रेस्टोरा है जो मात्र खिचड़ी परोसती है और मुंगदाल जिंसा खिचड़ी, अक्षरधाम खिचड़ी, पंचकुटा खिचड़ी, बटर खिचड़ी, काश्मिरी मुंग खिचड़ी... जैसी 60 से ज्यादा वेरायटी परोसती है। मुगत बादशाह औरंगजेब जब मटन से परहेज करते थे तब खिचड़ी उसकी फेवरेट डिश रहा करती थी। गुजरात में कई धार्मिक स्थल पर प्रसाद के रूप में खिचड़ी वितरित होती है। आसो मास के नौ में नवरात्र को गांधीनगर के रुपाल गांव में वरदायनी माता कि पत्नी(मां का रथ) कि नगरयात्रा निकलती है। इसको देखने, दर्शन करने दूरसूदूर से लाखों लोग आते है वयुंकी गांव में मां के रथ के उपर करीबन पांच लाख किलो घी का अभिषेक किया जाता है, गांव में घी कि नदिया बहती है। पत्नी के दर्शन में आये लाखों दर्शनार्थी को खिचड़ी का प्रसाद मिलता है और उसके टेस्ट को आप कभी नहीं भुल सकते।

लापसी' ग्रामोण गुजरात कि, खास कर सौराष्ट्र कि सूरर लक्जुरियस पारंपरिक वानगी है। खेत में पाक बोलने लायक वर्षा हो जाती है, घर में पूत्र, पूत्री का रिश्ता तय हो जाता है तब लापसी बनती है। इसके पीछे का एक विज्ञान है। पहले के जमाने में लडके, लडकी के माता-पिता रिश्ता तय करते थे और महेशानो को लापसी खिला कर कन्या रसोई में अपनी निपुणता का परिचय करवाती थी। एसा मान लिया जाता था कि जिसको लापसी बनानी आती हो उसकी हर रसोई अच्छी ही होगी। क्यूंकि फूंक मारो तो उड जाय ऐसी लापसी बनाना पाकशास्त्र का एक सबसे कठिन हुनर

माना जाता है। गेहू के आटे और गुड के पानी से बनी लापसी में घी डाल कर इस वानी को उडद कि दाल के साथ परोसा जाता है। न गुड का पानी दिखे, न उसका वजूद मालूम पडे तब तक उसमें गेहू के आटे को पकाया जाता है। जरा सी चूक हुई तो या तो लापसी जल जायेगी, या डीली रह जायेगी या फिर ठिक से मिक्स न किया तो लापसी में आटे कि छोटी गोलीया रह जायेगी। ज्यादा गुड पड जायेगा तो लापसी ज्यादा मीठी हो जायेगी और गुड को मात्रा कम रही तो लापसी का टेस्ट फिका रहेगा। इसके साथ एक अहम शर्त ये रहती है कि लापसी खिचड़ी कि तरह लोटे के रूप में नही दिखनी चाहिए, क्यूंकी वह गले के निचे उतारने में दिक्कत पैदा करेगी।

गुजरात कि लोकप्रिय मिठाई में अखदिया, बासुंटी, घारी(वेवर), मोहनथाल, दूधपाक, हलवासन, मालपुआ, पुरनपोली, श्रीखंड, सुतरफेनी और घुकरा है। दूधपाक में सुकामेवा और चावल में दूध को पकाया जाता है और यह देवताओ को बहुत भाता है एसा माना जाता है। इसलि ए श्राद्धकर्म में पितुओ को कागवास के रूपमें और शुभ कार्यों में दूधपाक परोसा जाता है। दो दशक पूर्व ग्रामिण गुजरात में खास कर सौराष्ट्र में शादि-ब्याह में मोहनथाल और घारी अवश्य रहती थी। घी में तली और चासनी में डूबोकर तैयार कि गई घारी टेस्ट में यूनिक् रहती थी। दूध में शेकर तैयार किया गया मोहनथाल कईयो कि फेवरेट मिठाई बन गई है। मिठाई कि दूकान पर अब घारी रह गई है, मोहनथाल अदृश्य होता जा रहा है। फ्रूट और दूध से तैयार कि गई बासुंटी के प्याले पीने कि भोजन समारंभो में होड लगती है। शादि-ब्याह के भोजन समारंभो में अतिशय मीठी बासुंटी के 40-50 प्याले गटक जाने वाले मिठाई प्रेमी भी गुजरात में आपको मिल जायेगे। चरियाली, नारियेल का छेण और इलाइची को गेहू के लोटे में मिलाया जाता है और खांड मिश्रित दूध में उसको पेस्ट बनाई जाती है और उसे घी में तला जाता है। स्वीट डीश पुरनपोली को अमदाबाद और दक्षिण गुजरात में वेठमी भी बोला जाता है। तूर दाल, खसखस, जायफल डालकर घी के पट से गेहू के आटे में भरकर रोटी कि तरह बनाई गई पुरनपोली के शौकिन भी कम नही है। दिग्दर्शक मुगल सैन फ्रिम् भूवन सोम के शुटिंग में भावनगर एक महिना रुके थे। उसको पुरनपोली बहुत भा गई थी। मेसुब, पुरे सौराष्ट्र कि परंपरागत मिठाई है। अभी खास कर जामनगर में त्रिकमदास बेचरदास का मेसुब बढिया मिलता है। त्रिकमदास जामनगर स्टेट के कंदाई थे। गुंद में बचाया गया हलवासन खांभात कि विशेष मिठाई है। गेहू के फडे और दूध से बनी यह मिठाई

सुकामेवा से भरपुर है और उसका टेस्ट देशदेशावर में फैला हुआ है।

गुजरात के सुबह के नास्ते कि वेरायटी को तिन भाग में विभाजित कर सकते है। काठियावाड (सौराष्ट्र) में फण्डा या जाड गांठिया पसंदिदा है। दक्षिण गुजरात में खमण, सेव खमनी को नास्ते में स्थान मिलता है। अमदाबाद और उतर गुजरात में चोलाफली को नास्ते के रूप में लिया जाता है।

सर्दी के मौसम में आप कभी गुजरात में वलसाड में जाओ तो सर्दी कि सबसे स्वादिष्ट वानगी उंबाडियुं टेस्ट जरूर करना। तीन दानेवाली पापडी, हरी मिर्च, सुरती कंद, अजमा, आंबा हल्दी कि चटनी, आलू, शाकरिया, सूरण, पूदीना बगेरा सब्जी, मसाले से भरे मटके को जमीन में एक फूट के गड्डे में जलटा गाडा जाता है। उसके आसपास लकड़ी, छाना खल कर 30-40 मिनिट पकाया जाता है। यह उंबाडिया अअका टेस्ट आपको जीवनभर याद रहेगा। यह रेसिपी गुजरात के अन्य क्षेत्र में उंधिया के नाम पर जानी जाती है और करिवन हर घर में उतरावण के दिन बनती है। अलवच, उंधियुं मटके मे नही अपितु कूकर में बनता है।

गुजरात में एक कहवत है सुरत का जमण और काशी का मरण दोनो उत्तम है। यदी आप सुरत गये और वहा का अति प्रसिद्ध लोचा नही खाया तो लोचा लग सकता है। सुरती खाना और खीचु और इदख सुरत कि स्पेशियलिटी है। चना दाल, बेसन, दही, सेब से बना लोचा सुरत कि लजिज अइटम है। ऐसी ही काठियावाड कि परंपरागत स्पेशल रेसिपी बेगन भर्था और सेब टामेटा की सब्जी है। उतर गुजरात में हरी हल्दी की सब्जी स्पेशल है। मेहसाना की टोठा कि सब्जी का टेस्ट कर लिया तो हर सर्द मौसम में वो याद आयेगी। हरी तूर से बनी टोटे कि सब्जी यहा कि यूनिक् आईटम है। यात्राधाम डाकोर में रणछेइराय जी के दर्शन करने गये तो गोटा जरूर खा के आइयेगा। ऐसी ही सौराष्ट्र की पारंपरिक रेसिपी है पूतवड्डी। गेहू और चने के आटे को छस में मिलाकर खीरा तैयार किया जाता है। 6-7 घंटे बाद उसमें तेल डालकर मूदा जाता है और फिर तला जाता है। मांगरोल में हरा नारियेल का हलवा बनता है और वह रोज मुंबई पहुंचता है। नडियाद का ड्राय पातरा और भुसु गुजरातभर में फैल चुका है। खाखरा, मठिया, चवाणू, बाजरी का वड यह सब भावनगर कि स्पेशियलिटी रही है। भाखरवड्डी बड्डीदा में बढिया बनती है। कच्छ कि द्यबेली, खाखडा का दुध का मावा नही खाया तो बच्चन सच ही कहते है कि कच्छ नही देखा तो कुछ नही देखा।

वरिष्ठक पत्रकार, गुजरात