सुगरणीचे कानमंत्र

सुगरणीचे कानमंत्र

आश्लेषा नार्वेकर

सातम उद्योग™
www.satamudyogbooks.com

- ई-बुक आवृत्ती

- लेखिका : आश्लेषा नार्वेकर

- मुखपृष्ठावरील छायाचित्र : मंदार देवधर

- मुखपृष्ठावरील प्रतिमा : सौ. अर्चना मोदी

- प्रकाशक : हेमंत स. साटम

- मुद्रक : साटम उद्योग
  २०३, अमित इंड. इस्टेट, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.
  ८१६९९ ८४९२७

© सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन

विशेष आवाहन :

- ☐ साटम उद्योगतर्फे नियमित प्रकाशित होणाऱ्या वेगवेगळ्या विषयांवरील माहितीपूर्ण पुस्तकात जे विचार व जे मतप्रदर्शन मांडले जाते त्याच्याशी प्रकाशक व विक्रेते सहमत आहेत असे मानू नये.
- ☐ सोबतच्या प्रकाशनातील कानमंत्र (टिप्स्) हे मार्गदर्शनपर व सर्वसाधारण स्वरुपाचे आहेत. ॲलर्जी किंवा तत्सम विकार असलेल्या व्यक्तींनी किंवा विशिष्ट आजारावर उपचार घेणाऱ्या रुग्णांनी या कानमंत्रांचा अवलंब करताना तारतम्य पाळावे किंवा तज्ज्ञ व्यक्तींचा सल्ला अवश्य घ्यावा. निष्काळजीपणाने उपाय योजू नयेत.

प्रस्तावना

दैनंदिन आहार म्हणजे केवळ उदरभरण नव्हे. त्यास चव हवी, स्वाद हवा, रसभरीतपणा हवा. आजच्या 'फास्ट फूड' संस्कृतीमुळे मात्र या संस्कारांचे महत्त्व कमी होत चाललेले दिसते. चवीने अन्नपदार्थ खाणे किंवा रुचीपूर्णतेने तो बनविणे यासाठी आता पुरेशी फुरसतच आपल्याजवळ नसते. पण चवीने जगणाऱ्यांची व चवदार अन्नपदार्थ बनविणाऱ्यांची बातच और असते. त्यासाठी बनविणाऱ्याने जीव ओतायला हवा आणि खाणाऱ्यानेही तो आस्वादाने खायला हवा. पूर्वी घराघरात आया-बहिणी आपल्या लेकी-सुनांना पाक कौशल्यातील अनेक कानमंत्र परंपरेने देत असत. पण ती प्रथा हळूहळू इतिहासजमा होत आहे. चौकोनी कुटुंबातल्या नोकरमान्या स्त्रीला हे कानमंत्र आज सहजासहजी मिळू शकत नाहीत. ते अगदी हाताशी असावे म्हणून त्यांना थोडासा आधुनिक साजशृंगार चढवून ते 'सुगरणीचे कानमंत्र' या छोटेखानी पुस्तकाच्या स्वरुपात गृहिणींच्या हाती दिले जात आहे. हे सर्व कानमंत्र आजच्या गृहिणीला एकूण कुटुंब व्यवस्थेत मोलाचं सहाय्य करतील. इतकेच नव्हे तर त्यांच्या स्वयंपाकघरालाच नव्हे तर संपूर्ण घराला घरपण प्राप्त होईल असा विश्वास वाटतो.

या कानमंत्राच्या उपयोगाने आजची गृहिणी आपल्या घरातील मुला-बाळांचे, लेकी-सुनांचे, सासू-सासऱ्याचे आणि पतिराजांचे कोड पुरवून सर्वांच्या कोडकौतुकास पात्र ठरो, हीच शुभकामना !

- आश्लेषा नार्वेकर