

उपवासाचे पदार्थ



पाककृती



उपवासाचे पदार्थ

: लेखिका :
सौ. शर्मिला



साटम उद्योग™
www.satamudyogbooks.com

अनुक्रमणिका

■ उपवासाची मिसळ	४	■ राजगिरा पुरी	१९
■ उपवासाचा दहीवडा	६	■ ड्रायफ्रूट लाडू	२०
■ भरलेली केळी	७	■ ड्रायफ्रूट चिवडा	२१
■ राजगिन्याचे वडे	८	■ कंदाचे रोल	२२
■ शिंगाड्याच्या पिठाच्या वड्या ९		■ उपवासाचा पराठा	२३
■ वरीच्या तांदळाची इडली ..	१०	■ केळ्याच्या वड्या	२४
■ उपवासाचे अप्पे	११	■ बटाट्याच्या काचऱ्या	२५
■ उपवासाचे पानगे	१२	■ साबुदाणा खिचडी	२६
■ वरी-फणसाच्या इडल्या ...	१३	■ साबुदाणा वडा	२७
■ फणसाची खीर	१४	■ शिंगाड्याचा शिरा	२८
■ साबुदाण्याची खीर	१५	■ बटाट्याचा चाट	२९
■ शिंगाड्याची कढी	१६	■ बटाटा-रताळ्याची भाजी ..	३०
■ उपवासाचे कटलेट	१७	■ राजगिन्याच्या लाह्यांची भेळ ३१	
■ उपवासाची बटाट्याची भाजी १८			

टिप : या पुस्तकातील प्रत्येक पाककृतीच्या साहित्याचे प्रमाण
तीन ते चार व्यक्तींसाठी दिलेले आहे.

• ई-बुक आवृत्ती

• लेखिका : सौ. शर्मिला

• प्रकाशक : हेमंत स. साटम

• मुद्रक : साटम उद्योग

२०३, अमित इंड. इस्टेट, लालबाग, मुंबई-४०० ०१२.

☎ ८१६९९ ८४९२७

© सर्व हक्क प्रकाशकाच्या स्वाधीन

वदनी कवळ घेता !

‘जगण्यासाठी जेवण करायचं की जेवणासाठी जगायचं’, हा प्रश्न काही आजच निर्माण झाला आहे असं नाही. माणूस जेव्हा भोजन करू लागला तेव्हापासून, म्हणजे अनादी काळापासून या प्रश्नाचं उत्तर शोधत असला तरीही या प्रश्नाच्या उत्तराच्या संबंधी एकवाक्यता झालेली आढळत नाही. विज्ञान, आयुर्वेद, आहारशास्त्र या प्रश्नाच्या संदर्भात सतत आहारासंबंधी खूप काही सांगत असतात. पण ते काहीही सांगत असले तरीही माणसाला भूक लागली की, त्यास काहीतरी खायला हवे असते आणि ते अधिकाधिक रुचकर, स्वादिष्ट आणि तृप्त करणारं असावं अशी त्याची स्वाभाविक इच्छा असते. याबाबतीत मात्र सर्वांची एकवाक्यता असते.

माणसाला ही जी चवीने खाण्याची आवड आहे त्या आवडीतूनच पाकशास्त्र तयार झालं आहे. माणसाला जगणं जसं एकसूरी नको तसंच एकाच चवीचं एकसूरी जेवणही नको असतं. एकच पदार्थ, मग तो भात असो, वरण असो, भाजी असो, पक्वान्न असो की चटणी-कोशींबीरी सारखा दुय्यम व तोंडी लावण्याचा पदार्थ असो, तो वेगवेगळ्या प्रकाराने करून त्याची चव चाखायला त्यास खूप आवडतं.

माणसाची रुचि भिन्नता लक्षात घेऊन ‘साटम उद्योग’ने रुचीपूर्ण पदार्थांचं संकलन प्रकाशित करायचं ठरवलं आहे. ‘उपवासाचे पदार्थ’ हे या उपक्रमातील पाचवं संकलन होय. चवीने खाणाऱ्यांना व भोजनात रसवत्ता हवी असणाऱ्या खवैय्यांना या संकलनातील रसाळ पाककृती आवडतील हा विश्वास !

