RNI No: HARHIN/2017/72144

मूल्य - 80 रुपये

यात्रा आमंत्रण

अगस्त - अक्टूबर 2023

भारत की एक मात्र हिंदी पर्यटन पत्रिका

स्वाद हिन्दुस्तान का

पर्यटन में व्यंजन की भूमिका पर विशेष अंक





जॉर्डन के पारम्परिक भोजन





world breastfeeding week

August 1st to 7th

Breastfeed With Love
Nourish For Life
TM





MEDICAL SEMINAR ON THE BENEFITS OF BREASTFEEDING AT BVB, BENGALURU





Key Speakers & Guest of Honour

Dr Shubha Rama Rao (BSOG)
Dr Siri V. MS
Dr. Keerti Shree Kirisave
Dr GK Suresh, BBMP

Other Key Highlights

Door-to-Door Campaign in Bengaluru
Social media Campaign across India

SUPPORTED BY
BSVwithU

POWERED BY
SIGMA
Healthcare Communications

ORGANISE BY
Will India Change Foundation



केंद्रीय पर्यटन मंत्री जी किशन रेड्डी के संग मुलाकात , मौका था G 20 टूरिज्म समिट का ,



कोरिया पर्यटन के निर्देशक श्री मायोंग किल युन के संग मुलाकात , मौका था कोरिया पर्यटन के रोड शो का ,



यात्रा आमंत्रण की टीम ने Shemaroo के CEO Shree Hiren Gada के संग मुलाकात की और उनके पसन्दीदा पर्यटन स्थलों के बारे में जाना ,



हमारे फाउंडेशन द्वारा निःशुल्क दन्त चिकत्सा शिविर का आयोजन वसई में जून के महीने में किया ,



मैसूरु में श्री रंगनाथस्वामी मंदिर में भगवान् विष्णु के एक और रूप का दिव्य दर्शन



मैसूरु में वह जगह जहा टीपू सुलतान ने आखरी सास ली



संपादक की कलम से

पर्यटन में भोजन एक महत्वपूर्ण विषय है पर इस पर अभी भी सकारात्मक कोशिशे नहीं हुई है। औसतन एक पर्यटक अपने यात्रा खर्च का चालीस प्रतिशत भोजन पर करता है और भोजनालय को पचास प्रतिशत मुनाफा पर्यटकों से मिलता है। भोजन पर्यटन की वजह बने इसके लिए भोजन उत्सव का आयोजन होता है जैसे दिल्ली के पकवान, बैंगलोर रेस्टोरेंट वीक, गुजरात पाक उत्सव। इन उत्सवों में राज्य के स्थानीय व्यंजनों को लोकप्रिय करने की कोशिश शामिल रहती है। ऐसे उत्सव के माध्यम से भोजन का बाजार वर्ष 2027 तक $560 बिलियन होने की संभावना है। सड़क पर बिकने वाले भोजन के गुणवत्ता पर संदेह बना रहता है और सड़क के पकवान भी पर्यटक के आकर्षण का विषय रहता है। इसीलिए दिल्ली में बीस हजार सड़क खाद्य विक्रेता को साफ सफाई सम्बन्धी प्रशिक्षण दी गयी। पाक पर्यटन का बाजार केवल भोजन बेचने के आस पास नहीं है बल्कि भोजन सिखने को लेकर भी पर्यटन में रूचि देखि गयी है। असीमित सम्भावनाओ के मध्य यात्रा आमंत्रण के इस अंक में भारतीय राज्यों के भोजन शैली , इतिहास और लोकप्रियता पर रौशनी डालने की कोशिश की है। इसमें कुछ राज्य अवश्य नहीं शामिल कर पाया हु जिन्हे अगले अंक में प्रकाशित करने की चेष्टा रहेगी।

विश्वदीप रॉय चौधुरी
मुख्य संपादक

संपादकीय टीम

› मुख्य संपादक
- बिस्वदीप रॉयचौधरी

› महाराष्ट्र ब्यूरो प्रमुख
- नितिन कलजे

› माननीय सलाहकार
- गौर कांजीलाल

› कानूनी सलाह और
उत्तर प्रदेश प्रमुख - प्रताप सिंह

› संवाददाता - सुहासिनी साकिर

› जनसंपर्क अधिकारी - मोहन जोशी

› कॉपी संपादन - यज्ञ भारद्वाज

› ग्राफिक डिजाइनर - शिव पांडेय

› प्रकाशन सलाहकार - शंकर कोरेंगा

› विडियो संपादक - कपिल अत्री

› परामर्श संपादक - मोहम्मद इस्माइल

› मुंबई प्रमुख - नरेंद्र पाटिल

कर्नाटक संवादाता - चंद्रजीत सिंह
संतोष कुमार

विज्ञापन के लिए

Whats app करें 9971229644

Youlube/Asatya Bharat

Download E-Copy
From- www.yatramantran.com

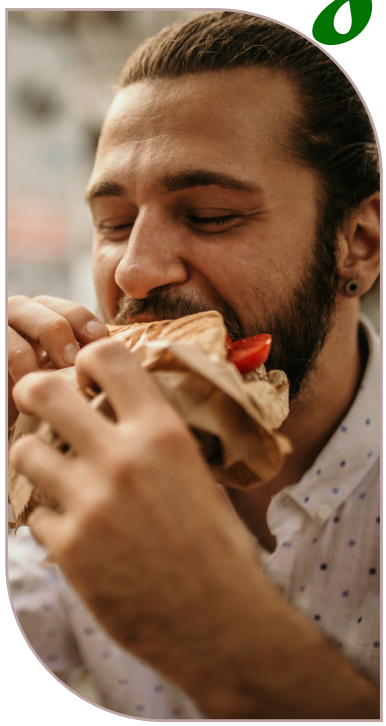
हमें मेल करें या अपना नाम हमारी
फ्री सर्कलेशन सूची में शामिल करें /
प्रेस विज्ञप्ति यहां भेजें

yatraamantran@gmail.com

प्रकाशक का पता;

189/10, सेक्टर वन, चारकोप,
कांदिवली वेस्ट, मुंबई 61

स्वाद के शौकीनों का नया ठिकाना
मध्य प्रदेश



मध्य प्रदेश का इतिहास वैभव और गौरव के किस्सों से भरी हुई है। मध्य प्रदेश में सबसे पहले जिक्र आता है मालवा व्यंजन, निमाड़ व्यंजन या बागेलखंड व्यंजन का। पेट पूजा करना हो तो थाली में मिलेगा रस की खीर , लापसी , कलाकंद , लवंग लतिका , पालक पूरी , भुट्टे की खीस जिसे खास तौर से कद्दूकस करके मक्के को घी में भूनकर बाद में दूध में मसालों के साथ पकाया जाता है। जब हम मध्य प्रदेश के व्यंजनों की बात करते हैं, तो यह जरूरी है कि हम इंदौर के बारे में बात करें, जो न केवल मध्य भारत में बल्कि पूरे देश में अपने भोजन के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ के व्यंजन को विकसित करने का श्रेय होल्कर परिवार को जाता है। होलकर परिवार ने न सिर्फ यहां के खानपान बल्कि यहां के लोगों की जीवनशैली को भी प्रभावित किया। ऐसे कई व्यंजन थे जो विशेष रूप से होलकर साम्राज्य की रसोई में पकाए जाते थे। असामान्य पुलाव हो या रायते हो या पत्तेदार सब्जियाँ या जिसे हम साग कहते हैं, ये व्यंजन अब राज्य के व्यंजनों का एक अविभाज्य हिस्सा बन गए हैं।

मध्य प्रदेश में खाने के शौकीनों के लिए इंदौर के बाद भोपाल अगला ठिकाना है। मध्य प्रदेश का भोजन मुख्य रूप से भोपाल के शाही जहाँनुमा परिवार से प्रभावित है। यखनी पुलाव से शामी कबाब तक, भोपाल की लजीज यात्रा बेहद दिलचस्प रही है। एक व्यंजन जो आपको भोपाल के अलावा कहीं और नहीं मिलेगा वह है 'भोपाली पसंद'। यह मूल रूप से मुगल व्यंजनों से उत्पन्न एक व्यंजन है और इसे बोनलेस फ़िलेट यानि बिना हड्डी के मॉस के साथ पकाया जाता है। उत्तर भारत में भले ही इसे ग्रेवी की तरह पकाया जाता है, लेकिन भोपाल में इसे बिना किसी ग्रेवी के बनाया जाता है।

बुंदेलखंड के स्वाद की कहानीअपने आप में दिलकश है । बाघेलखंड में शिकार परंपरा ने बाघेली मुर्गी को जन्म दिया। अगर आप मासाहारी है तो आप बघेली चिकन का स्वाद जरूर चखे जोदेसी घी के साथ पकाया जाता है जिसमे कई मसालों का मिश्रण होता है। यहाँ सिर्फ बघेली चिकन नहीं बल्कि इंद्रहार दाल भी लोकप्रिय है । कई दालों से बना इंद्रहार दालगुजरात और राजस्थान में पाए जाने वाले पंचमेल के समान है।

एक ऐसा व्यंजन जो केवल मध्य प्रदेश के इंदौर में ही मिलता है, वह है 'भुट्टे का कीस'। आपको मकई का यह असामान्य व्यंजन कहीं और नहीं मिलेगा, मेरा विश्वास करें! कुछ खाद्य विशेषज्ञों के अनुसार, इस व्यंजन की उत्पत्ति मालवा क्षेत्र में हुई थी, और यह 19वीं शताब्दी में इंदौर तक पहुंच गया।



स्वाद के शौकीनों का एक और व्यंजन है जो हर किसी के दिल के करीब हैऔर वह है दाल बाफला । मकई और गेहूं से तैयार , इसे काले चने या अरहर की दाल के साथ परोसा जाता है। यह देखने में दाल बाटी चूरमा जैसा लग सकता है लेकिन बहुत अलग है।



मध्य प्रदेश के ग्वालियर पर गुप्तों, सिंधियाओं और मुगलों ने सदियों तक शासन किया। फिर अंग्रेज आये और कुल मिलाके इन सभी चार अलग-अलग साम्राज्यों से चार पूरी तरह से अलग-अलग संस्कृतियाँ का परिचय मिला । और समय के साथ ग्वालियर ने इन सबको अपने साथ मिला लिया। सबसे लज़ीज़ है ग्वालिया कबाब और रोगन । इस शहर का एक और पसंदीदा पकवान है ग्वालियर बिरयानी।

तो मध्य प्रदेश परम्पराओ और इतिहास के धरातल से स्वाद की वह बैयार लाया जो इस राज्य की पहचान बन गया और पर्यटक के लिए स्वाद की नयी वजह।

शाकाहारी पकवान का देसी ज़ायका

गुजरात



- भारत के पश्चिमी तट पर स्थित और अरब सागर तक खुलने वाला, गुजरात एक गहन ऐतिहासिक क्षेत्र है जिसका इतिहास सिंधु घाटी सभ्यता में खोजी जा सकती हैं। गुजरात के अतीत में मराठों, राजपूतों, मुगलों एवम दुसरे आक्रमणकारी जो इस्लामी राजवंशों और मौर्यों सहित कई अलग-अलग शासक रहे हैं , जिन्होंने गुजराती जीवन शैली को प्रभावित किया है। हालाँकि, हाल के दिनों में, जैन संस्कृति के उदय ने गुजरात के अधिकांश लोगों के मन में शाकाहारी भोजन के प्रति दिलचस्पी पैदा कर दी है। गुजरात राज्य करीब 200,000 वर्ग किलो मीटर में फैला हुआ है। गुजरात के व्यंजनों को हम चार भागों में बाट सकते है जिसमे मुख्य है काठियावाड़, कच्छ, सूरत और अहमदाबाद। इसमें उत्तर और मध्य गुजरात की खाना पकाने की शैलियाँ और व्यंजन शामिल हैं।
- पोरबंदर, भावनगर, जामनगर, राजकोट और जूनागढ़ जैसे प्रमुख शहर सभी काठियावाड़ क्षेत्र में शामिल हैं। चूँकि इसकी सीमा पड़ोसी राज्य राजस्थान के साथ लगती है, इसलिए काठियावाड़ी व्यंजन राजस्थानी पाक कला से काफी प्रभावित है। सामान्य तौर पर, गुजरात के अधिकांश हिस्सों के विपरीत यहाँ भोजन काफी मसालेदार होता है, जहां मीठे स्वाद का बोलबाला है। काठियावाड़ी का ख़ास भोजन टमाटर और मिर्च पाउडर से बनी एक करी है, जिसके ऊपर सेव डाला जाता है, जो बेसन (बेसन) से बना एक नूडल जैसा नमकीन नाश्ता है। एक अन्य प्रमुख काठियावाड़ी व्यंजन भुना हुआ बैंगन है जिन्हें छीलकर, मसलकर और मसालों में तड़का लगाया जाता है।
- 11वीं शताब्दी में, जैन गुरु हेमचंद्राचार्य के प्रभाव में, राजा कुमारपाल ने मांस खाना छोड़ दिया था और अपने राज्य में सभी प्रकार के मांस खाने पर प्रतिबंध लगा दिया था, जिसे आम तौर पर अमरिघोषणास के नाम से जाना जाता था।
- शायद इसी कारण से शाकाहारी व्यंजन ही गुजरात की पहचान बन गया और शाकाहारी भोजन ही अब यहां की संस्कृति है।
-
-



सूरत मे झांपा बाज़ार ज़रूर जाये क्युकी यहाँ का बारह हांडी *(12 कटोरे)* आपको दिल्ली की याद दिलाने वाला मुगलई अनुभव प्रदान करेगा और प्रसिद्ध सुरती घारी को कोई कैसे भूल सकता है, जो विशेष रूप से दिवाली से ठीक एक पखवाड़े पहले पूर्णिमा की रात को खाई जाती है। सूरत की घारी की उत्पत्ति की एक दिलचस्प कहानी है। ऐसा कहा जाता है कि वर्ष *1857* में, भारत के प्रथम स्वतंत्रता संग्राम के दौरान, तात्या टोपे और उनके सैनिकों ने तात्या टोपे के लोगों को भोजन खिलाने के लिए सूरत में देव शंकर शुक्ला के घर शरण ली थी। यहाँ से उन्होंने अपनी लड़ाई जारी रखी और पूर्णिमा की रात को गारी तैयार की। इसलिए दिवाली से पहले शरद पूर्णिमा यानी पूर्णिमा की रात को घारी रखने की परंपरा है।



***15*वीं शताब्दी के दौरान सूबेदार अहमद शाह ने दिल्ली सल्तनत के हिस्से के रूप में साबरमती के तट पर अहमदाबाद का निर्माण किया। अहमदाबाद की जीवनशैली और खान-पान पर मुस्लिम शासकों का प्रभाव स्पष्ट है। अहमदाबाद की भठियारा गली इस बात का एक आदर्श उदाहरण है कि कैसे दिल्ली की मुगलई शैली का खाना यहाँ के जीवन शैली पर रचा बसा है । गुजरात में भठियारा वे लोग होते हैं जो धार्मिक स्थानों पर या सामाजिक समारोहों के दौरान खाना पकाने से जुड़े होते हैं ठीक उसी तरह जैसे हिंदू धर्म में पुरोहित महाराज पारंपरिक खाना पकाने से जुड़े होते हैं।**



गुजरात के सबसे प्रतिष्ठित व्यंजनों में से एक है ढोकला। यह व्यंजन उबली हुई दाल और चावल से बनाया जाता है, और इसे आम तौर पर मसालेदार चटनी के साथ परोसा जाता है। ढोकला गुजरात में एक लोकप्रिय नाश्ता है *!* अन्य लोकप्रिय व्यंजनों में खांडवी *(*चने या बेसन के आटे से बना एक नाश्ता*)*, और दाल भात *(*चावल के साथ परोसी जाने वाली एक दाल की डिश*)* शामिल हैं। ये व्यंजन गुजराती व्यंजनों में पाए जाने वाले स्वादिष्ट और अनोखे स्वादों का एक छोटा सा नमूना पेश करते हैं। गुजरात के भोजन में विदेशी प्रभाव साफ झलकता है। जैसे गुजराती घरेलू मिठाई शीरो की जड़ें भी अरब देशों में हैं, जो शीरो की तरह दिखने वाला हलवा-ए-जामिया की तर्ज़ हैं।



परंपरा के छाँव में केरल का भोजन



पुट्टु और कडला करी: दुनिया में किसी भी मलयाली परिवार में आप जाएं, पूरा उम्मीद है कि आपको नाश्ते में पुट्टु और कडला करी खाने को मिले। अपने जायकेदार स्वाद और आसान रेसिपी के कारण यह केरल में अधिकतम लोगों का पसंदीदा व्यंजन है। इसकी खुशबू कमाल की होती है और मुलायम पुट्टु और कडला (चना) के इस नाश्ते का पहला कौर ही लज़ीज़ स्वाद से आपका तारुफ़ करवाएगा ।

केरल पैरोटा एक तरह का पराठा होता है जिसे केरल मे खूब पसंद किया जाता है। केरल पैरोटे का प्रयोग किसी भी तरह की करी के साथ खाने के लिए किया जाता है। इसे बनाने के लिए गेहुँ के आटे और मैदे को मिला लिया जाता है फिर उसमें तेल,नमक चीनी, और अंडा या दही डाल कर गूथ लेते है। इसे दूध से गूँथा जाता है। फिर इसे लच्छा पराठे जैसे बेल कर तवे पर घी लगा कर सेक लेते है।



कच्चे नारियल का खीर जैसे किसी 'दिव्य स्वाद के साथ आपके मुंह में धीरे-धीरे घुलता है। यह सबसे सामान्य किस्म का विवरण है जो आपको कच्चे नारियल के खीर के लिए मिलता है जिसे चखकर आप दिव्य अनुभूति करते हैं। यह व्यंजन संपूर्ण केरल में लोकप्रिय है। भरपूर पोषक तत्वों वाला यह व्यंजन पचने में हलका होता है लेकिन अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक होता है ।



आलेप्पी फिश करी एक विशिष्ट व्यंजन है जो अपनी बेहतरीन खुशबू और स्निग्धता के लिए जाना जाता है। मछली को एक खास मसाले में लपेटा जाता है जो एक चटपटा और तीखा स्वाद देता है और आपके मुंह में जाते ही घुलने लगता है। आलेप्पी फिश करी चावल के साथ बहुत ही स्वादिष्ट लगता है। यह आपकी स्वाद ग्रंथियों में बस जाता है ।

मालाबार बिरयानी: केरल की प्रसिद्ध मालाबार बिरयानी अपने अनूठे स्वाद और सुगंध के लिए काफी प्रसिद्ध है। मालाबार बिरयानी को चावल और चिकन के साथ बनाया जाता है। केरल के स्थानीय मसाले मालाबार बिरयानी के स्वाद मे चार चाँद लगा देते है। मालाबार बिरयानी की रेसिपि बिल्कुल हैदराबादी बिरयानी जैसी ही है बस इसमें टमाटर का भी प्रयोग किया जाता है

अप्पम केरल की एक स्पेशियलिटी है। यहां आपको एक ही व्यंजन की पाक विधि की अनेक शैलियां देखने को मिलेंगी। यह तब और भी स्पष्ट होकर दिखता है जब आप विभिन्न इलाकों की यात्रा करते हैं और मलबार शैली में अप्पम इसका एक प्रमुख उदाहरण है। ये फूले-फूले पैनकेक राज्य का एक मुख्य भोजन है और इसका मालाबारी संस्करण यहां आने वाले लोगों में बहुत लोकप्रिय है।

केरल का भोजन अपने संस्कार और युग–युगों पुराणी सभ्यता के साथ आगे बढ़ी है । उस पर सामाजिक आर्थिक, राजनीतिक एवं कृषिपरक तत्वों का प्रभाव लक्षित होता है।



सध्या में अनेक प्रकार के शाकाहारी व्यंजन शामिल होते हैं। इसमें एक बार में 28 व्यंजन शामिल हो सकते हैं। पारंपरिक रूप से, सध्या को केले के पत्ते पर परोसा जाता है, साथ ही पत्ते के किनारे का भाग मेहमान के बाईं ओर होता है। इसमें भात, उप व्यंजन, नमकीन, अचार और मीठे व्यंजन शामिल होते हैं, जिन्हें भोजन के अलग-अलग समयों पर परोसा जाता है। भात को प्राय: पत्ते के निचले भाग में परोसा जाता है। भात के बाद सबसे पहले परोसा जाने वाला आयटम है परिप्पु, इसके बाद दक्षिण भारतीय लोगों का पसंदीदा सांभर परोसा जाता है। उप व्यंजन, जैसे अवियल, तोरन, कालन और ओलन उतने ही महत्वपूर्ण हैं। मुख्य नमकीन व्यंजनों में शामिल हैं उप्पेरि, पप्पडम, अदरक का अचार और किचड़ी। इन्हें आम और नींबू के अचार के साथ परोसा जाता है। पायसम केरल का सबसे पसंदीदा मीठा व्यंजन है। इसे बाद में पीले केले, पषम के साथ परोसा जाता है। अनेक किस्म के पायसम होते हैं जैसे पाल पायसम, पालडा प्रधमन और कडलापरिप्पु प्रधमन। भोज के अंत में, रसम के साथ भात दुबारा परोसा जाता है। सध्या अनेक स्वादों वाला एक भोज है और यह आपकी रुचि को अनेक तरह से परिपूर्ण करता है।


इलिश माछ

पकवान का असली मज़ा , बंगाल के रसोई से

बंगाल के व्यंजनों की उत्पत्ति और विकास बंगाल क्षेत्र में हुआ जो बना है भारतीय उपमहाद्वीप के पूर्वी भाग जिसमें शामिल है बांग्लादेश और भारतीय राज्य पश्चिम बंगाल, त्रिपुरा और असम की बराक घाटी हैं। यहाँ की पाक शैली वास्तव में इसकी विविध भौगोलिक उपस्थिति के कारण है। यहाँ का मुख्य भोजन चावल और मछली है जो पारंपरिक रूप से यहाँ के कृषि योग्य उपजाऊ मैदानों और दक्षिणपूर्वी भारत के तटों के बहने वाली नदियों से आते हैं।

लगभग 5,000 साल पहले, चावल एक प्रमुख कैलोरी संसाधन के रूप में उभरा क्योंकि धान की खेती दक्षिण पूर्व एशिया से बंगाल में आई थी। 1940 के दशक की एक सरकारी रिपोर्ट में कहा गया की जीवित रहने के लिए आवश्यक 3600 कैलोरी में से 3500 कैलोरी चावल के सेवन से आती थी। इस क्षेत्र की नदियाँ भोजन के रूप में विशेष रूप से मछली लायीं। चावल और मछली अभी भी बहुत लोकप्रिय और आम भोजन हैं, इसलिए वाक्यांश "माचे-भाटे-बंगाली" जिसका अनुवाद "मछली और चावल से ही एक बंगाली की पहचान है। दाल एक अन्य प्रमुख भोजन है, जिसका उल्लेख 15वीं शताब्दी के बाद से बंगाली ग्रंथों में मिलता है। मंगलकाव्य पाठ में विभिन्न प्रकार की दालों का उल्लेख है।

बंगाल के मध्य युग के साहित्य और धार्मिक ग्रंथ, संधियाँ और लोककथाएँ जो लोगों की सामाजिक जीवन शैली के आसपास विकसित हुईं में लोगों की भोजन की आदतों और सामाजिक विविधता का दिलचस्प विवरण दर्शाती हैं। मध्य युग के मंगलकाव्य और मसाला व्यापारी चंदसावदागर (गंधा बानिक) की कथा में बेहुला की शादी में भोजन प्रसाद का वर्णन है जिस से पता चलता है बंगाल में उस समय लोगों के भोजन में क्या शामिल था और साथ ही उत्सवों के वयंजनो का एक दिलचस्प प्रमाण भी मिलता है ।

कुछ सामान्य बंगाली व्यंजन

संदेश:



यह एक बेहद लोकप्रिय बंगाली मिठाई है जो केवल तीन साधारण सामग्रियों जैसे चीनी, छेना (पनीर) और इलायची पाउडर से बनाई जाती है।

रसगुल्ले



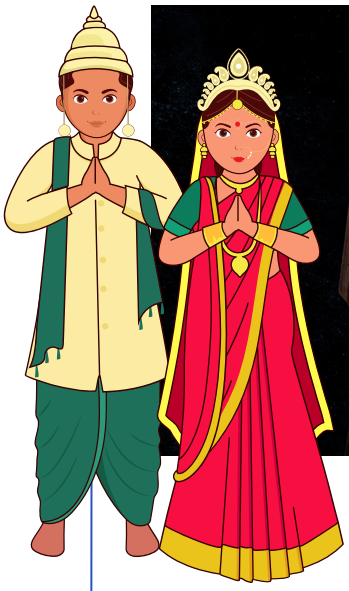
रसगुल्ले का आविष्कार बंगाल में हुआ या ओडिशा में, इसको लेकर पुरानी बहस है। लेकिन बंगाल के लोग नॉबिन चंद्र दास को ही 'रसगुल्ले का जनक' कहते हैं। आडिशा में इस मिठाई को पहाला के नाम से बनाया जाता है जिसे गर्मागर्म ही परोसा जाता था।

झालमुरी



बंगाल के अलावा बिहार / उड़िया में एक लोकप्रिय स्ट्रीट स्नैक है , जो मुरमुरे और विभिन्न मसालों , सब्जियों, चनाचूर और सरसों के तेल से बना होता है । यह बांग्लादेश और भारत के पड़ोसी राज्यों - बिहार , पश्चिम बंगाल और ओडिशा में लोकप्रिय है । यह स्नैक सात समंदर पार लंदन में भी लोकप्रिय हो गया जब एंगस डेनून नाम के एक ब्रिटिश शेफ ने इस स्नैक को कोलकाता में आज़माया और इसे लंदन की सड़कों पर बेचना शुरू किया। झालमुरी की लोकप्रियता बांग्लादेशी प्रवासियों के माध्यम से न्यूयॉर्क शहर जैसे अन्य पश्चिमी शहरों तक भी जा पहुंची।

तो इस बार आपकी यात्रा अगर बंगाल की है तो इन व्यंजन को तो पक्का ही चखे और इसके दिलकश जायके को औरो के संग भी साझा करे ताकि औरो तक इसके स्वाद की लजक पहुंचे और इसके दीवाने हो जाये।





मिष्टी दोई



बंगाल का प्रसिद्ध मिठाई मिष्टी दोई है जो दही और शक्कर के मिश्रण से बनाया जाता है। इसे गरम तापमान में पकाकर तैयार किया जाता है जो इसे क्रीमी और गाढ़ा बनाता है।

शुक्तो



बंगाली शाकाहारी व्यंजनों में शुक्तो सबसे लोकप्रिय पकवान है। शुक्तो सर्वश्रेष्ठ पारंपरिक भोजन है जिसमें विभिन्न प्रकार की सब्जियां जैसे आलू, कद्दू, लौकी, करेला आदि शामिल होते हैं। ये डिश स्वाद में आधी कड़वी और आधी मीठी होती है, जिसे चावल या रोटी के साथ खाया जाता है।

कोशा मांग्शो



कोशा मांग्शो बंगाल का एक लोकप्रिय मासाहारी व्यंजन है जिसे धीमी आंच पर लम्बे समय तक पकाया जाता है है। इसमें गोश्त (मिट), धनिया पत्ते, लाल मिर्च, जीरा, अदरक, लहसुन, दही और कुछ मसालों के मिश्रण से बनाया जाता हैं.

हालाँकि, लोगों के आहार के बारे में जो ज्ञात है वह यह है कि इसमें मुख्य रूप से चावल, और विभिन्न प्रकार की मछलियाँ और अन्य प्रकार की सब्जियाँ जैसे कद्दू, कंद, करेले, हरे पौधे, जलीय नरकट, कमल की जड़ें शामिल थीं। और तने, गन्ना, गुड़, नारियल और केला, कटहल और इमली जैसे फल (अंग्रेजी शब्द "इमली" की उत्पत्ति अरबी "थमरी-ए-हिंद" या भारत के फल से हुई है), कुछ प्रमुख नाम हैं।

भोजन कैसे पकाना और तैयार करना है उसके संबंध में, प्रारंभिक दार्शनिक या चिकित्सा ग्रंथों में बहुत कम जानकारी उपलब्ध है लेकिन 1831 में बर्दवान रियासत के महाराजा द्वारा स्थानीय भाषा में पहली मुद्रित रसोई की किताब "पकराजेश्वर" प्रकाशित की गई थी। इस पुस्तक में मध्यकालीन भारत और शाहजहाँ के अधीन मुगलों की पाक परंपराओं को शामिल किया गया है, जिसे पढ़ने पर पता चलता है की मुख्य रूप से प्याज और लहसुन के बहुत कम उपयोग के साथ मांस के व्यंजनों को बनाया जाता था । इसके बाद एक और कुकबुक "ब्यंजन रत्नाकर" और 1923 में बिप्रदास मुखोपाध्याय की "पाक प्रोनाली" आई। 1930 में, मुस्लिम "पाक-प्रणाली" सैयदा हाफ़िज़ा खातून द्वारा प्रकाशित किया गया था। ये बंगाली भाषा की सबसे पुरानी ज्ञात रेसिपी पुस्तकें हैं।

बंगाली भोजन पर दक्षिण एशियाई और अन्य विदेशी देशों का प्रभाव रहा है क्योंकि यह व्यापारिक केंद्र था और दुनिया के कई देशों के साथ इसके मजबूत व्यापारिक संबंध थे।

बंगाल का भोजन नवाबों, ईसाईयों और यूरोपीय लोगों और विधवाओं से प्रभावित है। जैसा कि हम सभी जानते हैं की भारत पर कई राजाओं ने शासन किया और राजा के प्रत्येक शासनकाल में उनके द्वारा शासित स्थान पर पाक कला का प्रभाव आया। लेकिन आप सोच रहे होंगे कि बंगाली व्यंजनों की नींव स्थापित करने में विधवाओं ने कैसे भूमिका निभाई।

बंगाली मुख्य भोजन में मांस और मछली शामिल थे, लेकिन विधवाओं को लहसुन और प्याज सहित अन्य "गर्म" खाद्य पदार्थ खाने की अनुमति नहीं थी, लेकिन वे अदरक खा सकती थीं। इसलिए अदरक शाकाहारी और मांसाहारी दोनों करी में मुख्य घटक बना रहा। सूखे मेवे, दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे घी, क्रीम और दही के साथ-साथ इलायची, केसर और लौंग जैसे महंगे मसालों का इस्तेमाल बहुत कम किया जाता था। तो कई तरह के प्रतिबन्ध के मध्य कई और मसाले और खाद्य सामग्री के इस्तेमाल ने बंगाल के पकवान को अलग की जायका दे दिया।

जनजाति सस्कृति से प्रभावित है उत्तर पूर्वी भारत का स्वाद

उत्तर पूर्व भारतीय व्यंजन मंगोलियाई आक्रमण, बर्मा और पीपुल्स रिपब्लिक ऑफ चाइना के व्यंजनों से अत्यधिक प्रभावित हैं। पूर्वोत्तर भारत देश के सात खूबसूरत राज्यों का मिश्रण है। सात उत्तर पूर्वी राज्य, अरुणाचल प्रदेश, असम, मेघालय, नागालैंड, मणिपुर, त्रिपुरा और मिजोरम अपेक्षाकृत स्वदेशी खाद्य संस्कृति का प्रदर्शन करते हैं जो देश के बाकी हिस्सों से अलग है।

आठ राज्यों से बना और 200 से अधिक जनजातियों का घर, पूर्वोत्तर भारत अपने तीखे और सुगंधित भोजन के लिए प्रसिद्ध है। व्यंजन बड़े पैमाने पर किण्वित मसालों, सेम और बांस के अंकुर, सब्जियां, दालें, सूखी मछली और अन्य चीजों का उपयोग करके तैयार किए जाते हैं।

त्रिपुरा व्यंजन

त्रिपुरा के पारंपरिक व्यंजन को 'मोई बुरुक' कहा जाता है। अन्य उत्तर पूर्वी राज्यों की तरह त्रिपुरा में भी ज्यादातर मांसाहारी आबादी है। यहां के मूल निवासी कभी-कभी चीनी और बंगाली दोनों प्रकार के व्यंजन भी पकाते हैं।





नागालैंड व्यंजन

नागा बांस की कोंपलों से बने असाधारण व्यंजन पेश करते हैं। इस क्षेत्र की पसंदीदा करी हरे पौधों के साथ पकाई गई केले की जड़ों से निर्मित होती है । यहाँ के एक मिर्च को राजा मिर्च कहा जाता है और उसी के इस्तेमाल के कारण नागालैंड का भोजन मसालेदार हो जाता है।

असमिया व्यंजन

उत्तर पूर्व भारतीय व्यंजनों में असमिया पाक कला की विशेषता उस प्रक्रिया से है जहां फलों और सब्जियों को ताजा या सुखाया जाता है। असम में पारंपरिक भोजन में 'खार', मुख्य सामग्री के नाम पर व्यंजनों का एक वर्ग और 'टेंगा', एक खट्टा व्यंजन शामिल होता है।



मेघालय व्यंजन

मेघालय में खाद्य सामग्री की उपलब्धता के अनुसार, मेघालय के लोगों का अपना विशिष्ट खाना पकाने का तरीका है। इसके अलावा, मेघालय के व्यंजनों को तीन विशिष्ट शैलियों में विभाजित किया जा सकता है: गारो, खासी और जैन्तिया।





अरुणाचल प्रदेश व्यंजन

अरुणाचल का व्यंजन विशिष्ट है और इसमें चावल की बहुत सारी किस्में हैं और यह मांसाहारी व्यंजनों पर बहुत अधिक निर्भर है। चावल अरुणाचल प्रदेश की सभी जनजातियों का मुख्य भोजन है। अत्यधिक पोषक तत्वों से भरपूर अरुणाचल प्रदेश का जातीय व्यंजन पकाने में आसान और खाने में स्वादिष्ट है।



मंदिरो का भव्य इतिहास और महाप्रसाद



चेतन वढेर



वृन्दावन में श्री बाँकेबिहारी

भगवान कृष्ण का घर होने के नाते, यह मंदिर देवता के दो सबसे पसंदीदा व्यंजन प्रदान करता है। इनमें से एक है माखन मिश्री और दूसरा है पेड़ा. ये दोनों शुद्ध गाय के दूध से बने हैं। इसके अलावा, माखन मिश्री को मिनी कुल्हड़ (मिट्टी के बर्तन) में परोसा जाता है जो स्थानीय कारीगरों द्वारा हस्तनिर्मित होते हैं।



तिरूपति में श्री वेंकटेश्वर मंदिर



श्री वारा लड्डू जिस तिरूपति लड्डू भी कहा जाता है, भगवान वेंकटेश्वर को प्रसाद के रूप में चढ़ाया जाता है। पहाड़ी पर स्थित मंदिर में यह सबसे लोकप्रिय प्रसाद है। 300 वर्षों से यह प्रसाद देवता को दिया जाता है। इस लड्डू को बनाने के लिए आवश्यक सामग्री घी, चीनी, तेल, आटा, इलायची और सूखे मेवे हैं। इन लड्डुओं को जीआई अधिनियम 1999 के तहत जीआई टैग दिया गया है। मंदिर में 'अचकस' नाम से जाने जाने वाले पुजारी लड्डू तैयार करते हैं।

माता वैष्णो देवी, जम्मू में कटरा



इस मंदिर में दो तरह का प्रसाद चढ़ाया जाता है। एक है मिश्री का छोटा सा पैकेट. पैकेट में देवी-देवताओं की आकृति वाला एक छोटा चांदी का सिक्का भी होता है। दूसरा प्रसाद जो उपलब्ध होता है वह मुरमुरे, सूखा सेब, सूखा नारियल और इलाइची के बीज का मिश्रण होता है। इन वस्तुओं को छोटे पर्यावरण-अनुकूल जूट बैग में पैक किया जाता है।

गुवाहाटी में कामाख्या मंदिर



इस मंदिर में चढ़ाया जाने वाला प्रसाद अंगोदक और अंगोबस्त्र दो प्रकार का होता है। इन्हें देवता के शरीर का तरल भाग माना जाता है। ये पवित्र जल झरने से प्राप्त किया जाता है और प्रसाद के रूप में भक्तो को दिया जाता है।

पुरी में जगन्नाथ मंदिर



मंदिर में भगवान जगन्नाथ को 56 वस्तुओं का भोजन, जिसे महाप्रसाद के रूप में जाना जाता है, चढ़ाया जाता है। महाप्रसाद या महाभोग को दो प्रकार में बांटा गया है. सनकुडी महाप्रसाद में स्वादिष्ट व्यंजन होते हैं जबकि सुखिला महाप्रसाद में केवल मीठे व्यंजन होते हैं।

अमृतसर में स्वर्ण मंदिर



'कढ़ा प्रसाद' स्वर्ण मंदिर में दिया जाने वाला सबसे लोकप्रिय प्रसाद है। यह वस्तु आटा, घी, चीनी और पानी से बनी होती है। इसके अलावा, वे लंगर भी वितरित करते हैं, जो एक भोजन जिसमें रोटी, दाल, चावल और सब्जी होती है। यह भोजन मंदिर में निश्चित समय पर निःशुल्क उपलब्ध होता है।

खबीस बाबा मंदिर ,सीतापुर



इस मंदिर में चढ़ाया जाने वाला प्रसाद शराब है। यहां किसी देवता की पूजा नहीं होती, इसके अलावा यहां कोई पुजारी भी नहीं है। ऐतिहासिक रूप से, यह कहा जाता है कि प्रसाद उस संत को चढ़ाया जाता है जो 150 साल पहले रहते थे। संत को शराब अर्पित करने के बाद, भक्त इसका कुछ हिस्सा प्रसाद के रूप में खा सकते हैं।

कोलकाता में चीनी काली मंदिर



मां काली को समर्पित इस मंदिर में प्रसाद के रूप में नूडल्स, चॉप सूई और तले हुए चावल परोसे जाते हैं। ऐतिहासिक रूप से कहा जाता है कि 60 साल पहले एक चीनी प्रवासी को मां काली का सपना आया था, जिसके बाद उसने स्थानीय लोगों की मदद से मंदिर का निर्माण शुरू कराया।

मैत्री कृपा कालीबाड़ी में कैंडीज



क्या आपने कभी मंदिर में कैंडी, बिस्कुट, चिप्स, जेली, केक, वेफर्स, कोला और चॉकलेट चढ़ाए हैं? यदि नहीं, तो पहुंचें लखनऊ के मैत्री कृपा कालीबाड़ी मंदिर। इस मंदिर में दिवाली के ठीक बाद अन्नकूट पूजा का आयोजन किया जाता है। इस पूजा के दौरान, भगवान को 151 वस्तुएं अर्पित की जाती हैं, जिनमें फल, अनाज, कैंडी, बिस्कुट, चिप्स, जेली और अन्य खाद्य पदार्थ शामिल हैं।

कल्लालगर मंदिर में डोसा



कल्लालगर मंदिर, जिसे अज़गर कोविल मंदिर के नाम से भी जाना जाता है, तमिलनाडु का एक प्रसिद्ध विष्णु मंदिर है। यह मदुरै से 21 किमी दूर स्थित है। मंदिर में, भक्त भगवान को दक्षिण भारतीय भोजन जैसे डोसा, नींबू चावल, इमली चावल आदि चढ़ाते हैं। बाद में ये भारतीय व्यंजन प्रसाद के रूप में लोगों में बांटे जाते हैं।

परसिनिकादावु मंदिर में मछली



केरल के कन्नूर में परासिनिकादावु मंदिर एक ऐसा मंदिर है जो गरीबों और मेहनतकश लोगों के लिए जाना जाता है। जो कोई भी यहां भगवान की पूजा करता है उसकी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। देवता को एक विद्रोही माना जाता है जो योद्धा की तरह कपड़े पहनता है। वह ताड़ी (एक ताड़ की शराब) और भुनी हुई मछली का प्रसाद स्वीकार करते हैं। भोग के बाद प्रसाद के रूप में मछली और ताड़ी भक्तों के बीच बांटी जाती है.

ढोकला , ठेपला , जलेबी - फाफड़ा - मेरे दिल के करीब



यात्रा आमंत्रण के संग साझा किया शेमारू के सीईओ श्री हिरेन गदा ने अपने पसंदीदा व्यंजन और पर्यटन की बाते

✪ मेरे बारे में

मैं गुजरात के कछ से हु , गुजरात में कई सारे प्रकार के फरसाण पाए जाते है जिसमे मेरे दिल करीब है ढोकला , ठेपला , जलेबी - फाफड़ा, गुजरात में कही भी जाइये ,यह व्यंजन सभी जगह पसंद किए जाते है, साथ में प्याज रहता ही है , उसमे लहसून की चटनी और शामिल कर ले तो बस हमारी पारम्परिक व्यंजन पूरा हो जाता है , और मुझ से पूछे तो ऐसा स्वाद शायद ही कही मिले , मुझे तो बहुत ही अच्छा लगता है ,

✪ मेरा पसंदीदा पर्यटन स्थल :

मैंने सभी तरह के पर्यटन स्थलों की सैर की है, इसमें खास है ऐतिहासिक स्थल , अभी हाल ही में दिसम्बर में अजंता एलोरा भी गया था , मुझे पहाड़ो में ट्रैकिंग करना बेहद पसंद है , इसमें मैंने हिमालय में , सहयाद्रि में और उत्तराखंड में पहाड़ो में चढ़ाई शामिल है , पहाड़ो में मुझे घूमना बहुत ही अच्छा लगता है , और सही मायनो में भारत की बात ही अलग है , यहाँ देखने और जानने योग्य इतना कुछ है की जितना घूमो उतना ही कम है

✪ स्ट्रीट फ़ूड पर मेरी पसंद :

सड़क पर मिलने वाले पकवान में सबसे पहले मैं इंदौर की बात करूंगा, जैसे सराफा बाज़ार या छप्पन दूकान , पूरा इलाका में अलग ही स्वाद है , काफी मज़ा आता है , हम रात रात भर घूमते है , इसी तरह से दक्षिण भारत की बात करे तो वहा के ज्याके में अलग ही तरह का स्वाद है, डोसा - इडली , सांभर के विभिन्न प्रकार , इसी तरह से पंजाबी खाने में रोटी सब्जी भी पसंद है

✪ शेमारू टीवी में भोजन पर कार्यक्रम :

भोजन को लेकर हमने ज्यादा कुछ कार्यक्रम नहीं बनाया है , हमारा मनोरंजन पर ही ज़्यादा ध्यान रहा है , फिल्म, , टीवी शो , बच्चो के कार्यक्रम , धार्मिक कार्यक्रम पर हम ज्यादा काम करते है



एसोसिएशन ऑफ हॉस्पिटैलिटी प्रोफेशनल्स ने नई दिल्ली के यूएसआई ऑडिटोरियम में एएचपी हॉस्पिटैलिटी एक्सीलेंस अवार्ड्स 2023 के बहुप्रतीक्षित छठे संस्करण का सफलतापूर्वक समापन किया।

इस मौके पर मुख्य अतिथि के रूप में हमारे सम्मानिये सलाहकार और पर्यटन उद्योग के भीष्म पितामह श्री गौर कंजीलाल ने अपनी गरिमाई उपथिति दर्ज़ करवाई।

जॉर्डन का पारंपरिक व्यंजन

मनसफ



यह एक पारंपरिक जॉर्डनियन व्यंजन है जो मेमने से बना है और इसे सूखे दही की चटनी में पकाया जाता है और चावल या बुलगुर के साथ परोसा जाता है। यह पूरे लेवंत में खाया जाने वाला एक लोकप्रिय व्यंजन है। इसे जॉर्डन का राष्ट्रीय व्यंजन माना जाता है

मक़लूबा डिश



मक़लूबा एक पारंपरिक इराकी, लेबनानी, फ़िलिस्तीनी, जॉर्डनियन और सीरियाई व्यंजन है जो पूरे लेवंत में परोसा जाता है। इसमें मांस, चावल और तली हुई सब्जियाँ एक बर्तन में रखी जाती हैं जिन्हें परोसते समय उल्टा कर दिया जाता है, इसलिए इसका नाम मक़लूबा है, जिसका शाब्दिक अनुवाद 'उल्टा-नीचे' होता है।

ज़र्ब या बेडौइन बारबेक्यू



पहले से तैयार गड्ढों में भोजन तैयार करने की यह एक प्राचीन तकनीक है। भोजन को धातु के रैक पर रखा जाता है और फिर इसे कोयले से भरे गड्ढों में धीरे-धीरे भूना जाता है, जिन्हें सावधानीपूर्वक कंबल से ढक दिया जाता है।

कबसेह



अरब की खाड़ी में परोसा जाने वाला एक पारंपरिक व्यंजन है। कई पारंपरिक व्यंजनों की तरह, घरों में जब बनाया जाता है तो सब अपने तरह का खास स्वाद इसमें जोड़ते है । इस व्यंजन में डाले जाने वाले सुगंधित मसाले का स्वाद निखर के आता है जब इसे बासमती चावल के साथ परोसा जाता है।

अरबी बारबेक्यू



रसीले चिकन को अद्भुत स्वाद के लिए चारकोल पर बारबेक्यू किया जाता है। सुमेक प्रान्त के नींबू जैसे स्वाद के साथ, यह अक्सर लोगों को आनंदित करता है। यह एक बहुत ही लोकप्रिय लेबनानी व्यंजन है जिसका आनंद अक्सर लहसुन की चटनी (लहसुन डिप) और बहुत सारे सलाद के साथ और पीटा ब्रेड के साथ लिया जाता है। इसको तैयार करने का सारा खेल मैरिनेड करने पर होता है। आप कितना अच्छा मिश्रण तैयार करते है वही ही इसे इतना स्वादिष्ट बनाता है।

मनौचे



लेवांत के प्रसिद्ध खाद्य पदार्थों में से एक है। यह एक बेक की गई पेस्ट्री है जिसमें मुख्य रूप से थाइम मिलाया जाता है, और इसमें अंडे या पनीर भी मिलाया जा सकता है।

फ़लाफ़ेल और हम्मस



यह दोनों मध्य पूर्वी खाद्य पदार्थ हैं जिन्हें मुख्य सामग्री के रूप में चने का उपयोग करके तैयार किया जाता है। उनके बीच अंतर यह है कि हम्मस जैतून के तेल, मसालों और जड़ी-बूटियों के साथ चयनित चने का एक पीसा हुआ पेस्ट है। जबकि फलाफेल का मतलब है पिसे हुए चने से बनी डीप फ्राई बॉल।

पाव के आस पास सिमटा है महाराष्ट्र का जायका



वड़ापाव: महाराष्ट्र और खास कर के मुंबई का सर्वाधिक लोकप्रिय व सुलभ नाश्ता है वड़ा पाव। मुंबई की तेज़ भागती ज़िन्दगी में फुर्सत के दो पल न हो और भूख लगे तो झट पट कुछ मिल जाये , ऐसा क्या है की जल्दी से जल्दी हाथ में आ जाये और लेकर खाते खाते निकल पड़े अपने मंज़िल की ओर । कहते है 1966 में अशोक वैदय ने दादर के रेलवे स्टेशन के बाहर एक दूकान खोली। सैकड़ो मजदूर को सस्ते में कुछ चाहिए था। तो ऐसे जन्म हुआ वड़ा पाव का। आज मुंबई में पंद्रह रुपये में एक वड़ा पाव मिल जाता है। पर साठ के दशक में मिल मजदूर कई बार इसी से अपने लंच की ज़रूरत को पूरा कर लेते थे। उस समय एक वड़ा पाव 6 पैसे का मिलता था।



पावभाजी: भारत के महाराष्ट्र राज्य का एक लोकप्रिय जायका है। पाव भाजी मुंबई के स्ट्रीट फूड संस्कृति का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। बहुत कम लोग जानते है की सरदार अहमद ने लगभग 52 साल पहले मुंबई शहर में पाव भाजी की शुरुआत की थी। किस्से जो सुनाया जाता है उसके अनुसार यह आदमी मिलों के बाहर खड़ा होकर सब्जियाँ बेचता था। इसमें एक सब्जी करी होती है जिसे आम तौर पर नरम ब्रेड रोल जिसे पाव के नाम से जाना जाता है, के साथ परोसा जाता है। इस व्यंजन का आविष्कार 1850 के दशक में सड़क विक्रेताओं द्वारा आधी रात के भोजन के रूप में किया गया था, जो इसे दिन की सभी बची हुई सब्जियों के साथ तैयार करते थे, जिन्हें बाद में पिसा जाता था और मसालों और घी मक्खन के साथ मिलाया जाता था।



भेलपुरी (मराठी भेळ) एक चटपटा नाश्ता एवं यह प्रकार का चाट भी है। यह मूढ़ी (चावल से बना हुआ) सब्जियों और इमली की चटनी को मिलाकर बनाया जाता है। भेल की पहचान अक्सर मुंबई के समुद्र तटों के साथ की जाती हैं जैसे गिरगांव या जुहू के समुद्र तट। भेलपुरी का जन्म मुंबई की स्ट्रीट फूड स्टालों में हुआ एवं यह चटपटा नाश्ता भारत के ज्यादातर हिस्सों में फ़ैल गया । इसकी यही विशेषता ने इससे संपूर्ण भारत में लोकप्रिय बना दिया। यह भी कहा जाता हैं कि भेलपुरी का जन्म पश्चिमी महाराष्ट्र से एक मसालेदार नमकीन भडंग से हुआ है। सूखी भेल, भडंग से बनाया गया है,भेलपुरी का एक सुखा प्रकार बहुप्रचलित भडंग के रूप में जाना जाता है जिससे प्याज, धनिया और नींबू के रस के साथ सजाया जाता है।



मिसल पाव: महाराष्ट्र से निकला एक पारंपरिक भारतीय व्यंजन है। इसके दो मुख्य घटक हैं मिसल - अंकुरित मोठ की फलियों से बनी करी, जिसके ऊपर आमतौर पर चिवड़ा, प्याज, मिर्च और आलू डाले जाते हैं - और पाव यानि ब्रेड रोल का उपयोग स्वादिष्ट करी को लज़ीज़ बनाने के लिए किया जाता है।मिसल पाव को नाश्ते में मुख्य व्यंजन के रूप में परोसा जाता है। यह आमतौर पर सड़क के किनारे के स्टालों, नाश्ते की दुकानों और कार्यालय कैंटीन में पाया जाता है।
कोल्हापुर का मिसल पाव अपनी उच्च मसाला सामग्री और अद्वितीय स्वाद के लिए जाना जाता है। मिसल पाव के विभिन्न संस्करण यानि देशी स्वाद की श्रृंखला हैं जैसे पुणे मिसल, खानदेशी मिसल, नासिक मिसल और अहमदनगर मिसल। अन्य प्रकार हैं कल्या मसल्याची मिसल, शेव मिसल, और दही मिसल।



मोदक जिसके बारे में माना जाता है कि इसकी उत्पत्ति महाराष्ट्र राज्य में हुई थी। एक लोकप्रिय मिठाई है, जिसे महाराष्ट्र में गणेश चतुर्थी के अवसर पर बनाया जाता है. गणेश उत्सव के मौके पर ज्यादातर लोग घर पर ही मोदक बनाना पसंद करते हैं. बाजार में आज स्टीम्ड मोदक, फ्राइड मोदक, चॉकलेट मोदक और ड्राई फ्रूट मोदक देखने को मिलते हैं और सभी का अपना अलग स्वाद है।भारत में मोदक कई प्रकार से बनाया जाता है और इसे विभिन्न नामों से जाना जाता है। क्षेत्र के आधार पर, इसे तमिल में मोथागम या कोझुकट्टई, कन्नड़ में मोढ़ाका या कडुबु, या तेलुगु में कुदुमु भी कहा जाता है. यहाँ यह भी जान ले की मोदक में डाली जाने वाली सामग्री कैसे स्वास्थ्य को भी बढ़ावा देती है। चावल का आटा, घी, नारियल, गुड़, ड्राई फ्रूट्स से तैयार मोदक के सेवन से सेहत पर कई लाभ होते हैं



मोदक पुरन पोली महाराष्ट्र का प्रसिद्ध मीठा पकवान है। यह प्रत्येक तीज त्योहार आदि के अवसरों पर बनाया जाता है। महाराष्ट्र में इसे आमटी के साथ खाया जाता है। गुड़ीपडवा पर्व पर इसे विशेष रूप से बनाया जाता है। पुरन पोली की मुख्य सामग्री चना दाल होती है और इसे गुड़ या शक्कर से मीठा स्वाद दिया जाता है। इसे भरवां मीठा परांठा कहा जा सकता है। पूरन पोली की बनावट और स्वाद अलग-अलग क्षेत्रों में अलग-अलग हो सकता है, कुछ क्षेत्र इसे पतला और कुरकुरा बनाते हैं, जबकि अन्य इसे गाढ़ा और नरम बनाते हैं। पुराण पोली के संदर्भ में दक्षिणी भारत के राजा सोमेश्वर द्वारा 12वीं शताब्दी के संस्कृत ग्रंथ में उल्लेख मिलता हैं। 13वीं शताब्दी में मराठी लिपि ज्ञानेश्वरी में मांडे के नाम से पूरन पोली का उल्लेख किया गया है। अन्य मराठी लिपियाँ जैसे केकावली जो हज़ार वर्ष से अधिक पुरानी ग्रन्थ है में भी इसका जिर्क मिलता है।

महाराष्ट्रीयन व्यंजनों में विभिन्न प्रकार के समुद्री खाद्य व्यंजन भी शामिल हैं, जैसे बोम्बिल फ्राई और कोलंबी करी। बॉम्बिल फ्राई एक कुरकुरी तली हुई मछली है जो बॉम्बे डक से बनाई जाती है, जो इस क्षेत्र की एक लोकप्रिय मछली है। कोलंबी करी एक मसालेदार झींगा करी है जो नारियल, इमली और मसालों से बनाई जाती है।

महाराष्ट्रीयन व्यंजनों में विभिन्न प्रकार के शाकाहारी और मासाहारी व्यंजन भी शामिल हैं, जैसे कि भरली वांगी और कांदा पोहा। भरली वांगी एक भरवां बैंगन व्यंजन है जो नारियल, मूंगफली और मसालों से बनाया जाता है। कांदा पोहा एक चपटा चावल का व्यंजन है जो प्याज, आलू और मसालों से बनाया जाता है और महाराष्ट्र में एक लोकप्रिय नाश्ता है।



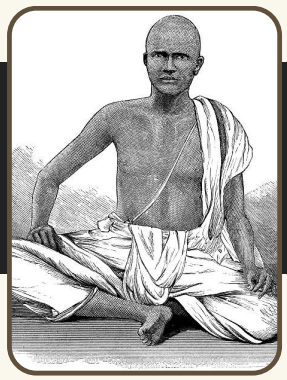
मसालों के इतिहास पर एक नज़र



कोई भी भारतीय भोजन बिना मसाले के पूरा नहीं हो सकता है । मसाले भारतीय इतिहास और संस्कृति के साथ इस तरह से जुड़े हुए हैं कि भारतीय फिल्मों को भी "मसाला फिल्में" कहा जाता है। चीन, इंडोनेशिया, भारत और सीलोन (अब श्रीलंका) से मसाले पहले गधे और ऊंट के माध्यम से एक स्थान से दूसरे स्थान तक पहुंचाए जाते थे। लगभग 5000 वर्षों तक मसाले के व्यापार पर अरबों का वर्चस्व रहा, जब तक कि यूरोपीय लोगों ने भारत के लिए समुद्री मार्ग की खोज नहीं कर ली। मसाले प्राप्त करने का अधिक प्रभावी तरीका खोजने के लिए कई तरह की समुद्री यात्राएँ हुई । इनमें से कुछ के नाम हैं, फर्डिनेंड मैगलन, वास्को डी गामा और क्रिस्टोफर कोलंबस। 1497 में अफ्रीका से यात्रा करने के बाद, पुर्तगाली वास्को डी गामा ने 1498 में भारत के दक्षिण-पश्चिमी तट पर कोझिकोड पाया। वह से वह जायफल, लौंग, दालचीनी, अदरक और काली मिर्च के बड़े पैमाने पर भंडार के साथ लौटे।





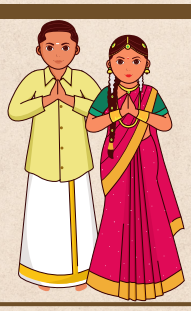


भारत में हर साल 20 लाख टन से अधिक मसालों का उत्पादन होता है। यह दुनिया के शीर्ष निर्यातकों में से एक है, जिसका वैश्विक मसाला व्यापार में 40% से अधिक का योगदान है।
भारत में मसालों का इतिहास हजारों साल पुराना है, जो इसे "दुनिया का मसाला केंद्र " बनाता है। जड़ी-बूटियों और मसालों का उपयोग भारतीय जनजातियों द्वारा लगभग आदिम युग के मानव सभ्यता" के समय से ही किया जाता रहा है। अश्शूरियों और बेबीलोनियों से लेकर अरबियों, रोमनों, मिस्रियों, चीनी, ब्रिटिश और पुर्तगालियों तक की विजय प्राप्त करने वाली जनजातियों ने एक ही उद्देश्य से भारत पर आक्रमण किया: विशाल प्राकृतिक संसाधनों और मसालों की उत्पत्ति से लाभ प्राप्त करना।
हमारे अपने ग्रन्थ जैसे ऋग्वेद (लगभग 6000 ईसा पूर्व) यजुर्वेद, सामवेद और अथर्वेद भारत में मसालों पर पहला लिखित रिकॉर्ड प्रदान करते हैं। वैदिक काल के दौरान प्राप्त जानकारी अधिकतर पीढ़ी-दर-पीढ़ी भजनों के माध्यम से मौखिक रूप से प्रसारित की जाती थी। ऋग्वेद में कई मसालों का उल्लेख है और यजुर्वेद में भी काली मिर्च का उल्लेख है।
भारतीय मसाले ऊंचे इलाकों, उष्णकटिबंधीय वर्षा वनों, दलदलों, दलदली जंगलों, उपजाऊ घाटियों और हरे-भरे खेतों में प्रचुर मात्रा में पाई जाती रही हैं। भारतीय मसालों का इतिहास प्रकृति की समृद्धि और दयालुता में निहित है।

कोली मसाला - पश्चिमी तट के मछुआरों से संबंधित, कोली मसाला त्रिफल, स्टार ऐनीज़, खसखस, जावित्री, जायफल, बयाडगी लाल मिर्च और धनिया के बीज जैसे 18 से 20 मसालों का एक स्वादिष्ट मिश्रण है, कोली मसाला बनाने के लिए साबुत मसालों को एक-एक करके खुशबू आने तक सूखा भूना जाता है, ठंडा किया जाता है और फिर बारीक पीसकर पाउडर बना लिया जाता है, जिसे तुरंत इस्तेमाल किया जा सकता है या कुछ महीनों तक संग्रहीत किया जा सकता है। “कोली मसाला आम तौर पर हल्का होता है और इसका रहस्य भूनने में है।

पठारे प्रभु सांभर मसाला : मुंबई के मूल निवासियों के बारे में बात करें और आप पठारे प्रभु (पीपी) समुदाय को अवश्य समरण करे क्युकी यह अपने मांसाहारी भोजन के लिए जाना जाता है। इसका व्यंजन गुजराती, कोली, कृषि और भंडारी समुदायों से प्रेरित है और इस समुदाय के व्यंजनों के मूल में सांभर मसाला है। “इसका तमिलियन सांबर मसाला से कोई लेना-देना नहीं है। वास्तव में, इसका नाम दो शब्दों 'साम' और 'भर' से मिलकर बना है, जिसका अर्थ है समान अनुपात। इस मसाला मिश्रण की विविधता कारन 22 मसालों का प्रभाव झलकता है जिसमें मसाले और जड़ी-बूटियाँ जैसे दगडफूल (स्टोन लाइकेन), नागकेसर (भारतीय गुलाब चेस्टनट), जायफल, जावित्री और खसखस शामिल हैं।

गोदा मसाला पुणे के ब्राह्मणों की रसोई में एक प्रमुख मसाला था। यह उत्तम मसाला का मिश्रण लहसुन और प्याज के बिना बनाया जाता है । यह मसाला स्वाद में मसालेदार, मीठा और पौष्टिक होता है औरमसालों को गहरा होने तक भुना जाता है जिस से यह जले नहीं, केवल गहरे रंग का हो जाये । तिल के बीज, नारियल, पत्थर के फूल और नागकेसर इसे एक निश्चित पौष्टिकता देते हैं। गोदा मसाला का उपयोग करके बनाए गए व्यंजनों में आमतौर पर खट्टापन के साथ-साथ मीठा करने वाले तत्वों के उपयोग की भी आवश्यकता होती है।



इतिहास के आईने से दक्षिण भारत का पाक कला





. दक्षिण भारतीय व्यंजन भारत के सबसे लोकप्रिय देसी व्यंजनों में से एक है, अगर आपने साउथ इंडियन फूड को टेस्ट किया है, तो इस बात का अंदाजा आपको खुद होगा कि यहां का खाना इतना मशहूर क्यों है। दक्षिण भारतीय खाना मुख्य रूप से कर्नाटक, तेलंगाना, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश और केरल जैसे पांच राज्यों और पांडिचेरी, लक्षद्वीप और अंडमान और निकोबार द्वीप समूह के केंद्र शासित प्रदेशों के खानों का एक संयोजन है। अगर आप दक्षिण भारत घूमने की योज़ना बना रहे हैं, तो एक और चीज है जिसे आपको बिल्कुल भी मिस नहीं करना चाहिए और वो है यहां का टेस्टी खाना। चलिए आपको इस लेख के ज़रिये बताते हैं कुछ फेमस साउथ इंडियन फूड के बारे में

खुबानी का मीठा: जब भी दक्षिण भारत की विशिष्ट मिठाई के बारे में बात होती है तो खुबानी का मीठा का नाम भी ज़रूर लिया जाता है। दक्षिण भारत में खासकर विवाह, जन्मदिन, पार्टी और किसी विशेष मौके पर मीठा खाने के लिए इसे परोसा जाता है। इसे बनाने के लिए दूध की मलाई, कस्टर्ड पाउडर, आइसक्रीम या फिर बादाम का इस्तेमाल किया जाता है, जो खाने में बेहद ही लाजवाब लगता है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि अन्य राज्यों के मुकाबले खुबानी का मीठा आंध्र प्रदेश के लोग बेहद ही पसंद करते हैं।

चिकन चेत्तीनाद :चिकन चेत्तीनाद एक लोकप्रिय साउथ इंडियन रेसिपी है। नॉनवेज खाने वालों को यह चिकन की यह डिश बहुत पसंद आएगी। इसमें नारियल की चटनी और प्याज मिलाने से जबरदस्त स्वाद मिलता है । इस डिश को आप रात्रि भोज जैसे आयोजनों में बना सकते हैं। चिकन चेत्तीनाद तमिलनाडु की प्रसिद्ध डिश है जिसे कुरकुरे परांठे या उबले हुए चावलों के साथ परोसा जाता है।





मसाला डोसा से कौन नहीं वाकिफ होगा। यह पारंपरिक दक्षिणी भारतीय व्यंजन पूरे देश में लोकप्रिय है, जिसे भीगे हुए चावल और दाल के घोल से बनाया जाता है। घोल को पैन में पैनकेक की तरह डालते हैं और फिर उसे डोसा का आकार दिया जाता है। डोसा आलू, प्याज और तेल के साथ तैयार किया जाता है। पकवान को अक्सर कसा हुआ नारियल और कटा हरा धनिया से सजाया जाता है। डोसा की इतनी लोकप्रियता है कि अब इसे कई तरह के वर्जन में बनाया जाता है जैसे सूर मसाला डोसा, रवा मसाला डोसा, प्याज मसाला डोसा, पेपर मसाला डोसा आदि। इसे आप ब्रेकफास्ट, लंच या डिनर किसी भी समय पर खा सकते हैं।



इडली सांभर एक बार नाश्ते में खाकर तो देखिए आप सब ब्रेड का मजा भूल जाएंगे। इडली चावलों और काली दाल के साथ बनाई जाती है। वैसे आप सूजी के घोल से बनी इडली भी टेस्ट कर सकते हैं। अगर आप भी घर में इडली ट्राई कर रहे हैं, तो आपको बता दें इसे इडली के बर्तन में तैयार किया जाता है, उसमें छोटे-छोटे खांचे होते हैं, जिनमें घोल डाला जाता है और कुछ मिनट तक स्टीम के लिए रख दिया जाता है। इडली सांभर और नारियल चटनी के साथ खाई जाती है।



पोंगल एक मीठा चावल का व्यंजन है जिसे आमतौर पर श्रीलंका में सेप्शल या ख़ास अवसरों के दौरान खाया जाता है। इसे आमतौर पर मिट्टी के बर्तन में खुली आग पर पकाया जाता है। दूध और पानी को पहले उबाला जाता है, और तमिल मान्यताओं के अनुसार, अगर तरल बर्तन के ऊपर गिर जाता है तो यह परिवार में सौभाग्य और समृद्धि लाता है। पोंगल की तैयारी एक पारिवारिक रस्म है जिसमें प्रत्येक सदस्य औपचारिक रूप से बर्तन में एक मुट्ठी चावल डालता है। इसके बाद, बचे हुए चावल को मूंग की फलियों, गन्ने की चीनी और पिसे हुए काजू के साथ पकवान में मिलाया जाता है। पोंगल को केले के पत्तों पर परोसा जाता है, और इसे खाने से पहले पूरा परिवार सूर्य देव से प्रार्थना करता है।

महाराष्ट्र का आठवा अजूबा -

स्वर्णिम पैगोडा

आज के सफर में हम आपको बताएँगे गोल्डन पैगोडा के बारे में जो मुंबई के बोरीवली उपनगर के समीप बना है। एक खूबसूरत नौका विहार के माध्यम से इस शानदार पैगोडा तक की यात्रा कर पाएंगे। बता दे की सौ रुपए की टिकट आप को इस नौका विहार के लिए लगेगा। इस परिसर का उद्देश्य गौतम बुद्ध के प्रति आभार व्यक्त करना है जिन्होंने दुखों के उन्मूलन के लिए एक सार्वभौमिक शिक्षा पुरे विश्व के आगे रखी , यह पर एक संग्रालय भी है जहा पर आप बुद्ध के जीवन और उनकी शिक्षाओं के बारे में गहराई से जान पाएंगे।

वैश्विक विपश्यना पैगोडा की सबसे खास बात यह है की यह बिना किसी केंद्रित सहायक स्तंभ के निर्मित दुनिया का सबसे बड़ा पत्थर का गुंबद है। शिवालय का भीतरी प्रांगण खोखला है और बड़े ध्यान कक्ष के रूप में कार्य करता है। विशाल आंतरिक गुंबद में 8000 से अधिक लोग एक साथ बैठ कर ध्यान कर सकते हैं,

इस पैगोडा का वास्तुशिल्प म्यांमार के श्वेदागोन पैगोडा की प्रतिकृति के रूप में डिजाइन किया गया है, इसके निर्माण में निर्माण में लगभग 2.5 मिलियन टन पत्थर का इस्तेमाल किया गया है , सबसे खास बात, यहाँ भगवान- बुद्ध के वास्तविक अवशेष यहां विराजमान हैं।

इस शिवालय परिसर में बुद्ध की एक बैठी हुई, ध्यान मुद्रा में विशाल मूर्ति भी है , परिसर में एक विशाल घंटा भी है जिसे म्यांमार से लाया गया है , यहाँ पर कई और

वैश्विक विपश्यना शिवालय 1997 में शुरू हुआ, जबकि वास्तविक निर्माण कार्य 2000 में शुरू हुआ। शिवालय में तीन उप-गुंबद हैं।

मुंबई के इस पैगोडा को महाराष्ट्र का आठवा अजूबा भी कहा जाता है। इसे बनाने में 11 साल लग गए। इसकी आधारशिला अक्टूबर 1997 में रखी गई और निर्माण नवंबर 2008 में पूरा हुआ। इसके दक्षिण शिवालय में 108 ध्यान कक्ष हैं जिनका उपयोग निकटवर्ती ध्यान केंद्र में ध्यान पाठ्यक्रम लेने वाले विपश्यना छात्रों द्वारा किया जाता है।

तो इस बार मुंबई की सैर पर रहे तो बुद्धा के शिक्षा को समर्पित इस विशाल पैगोडा की यात्रा को अवशय ही अपने यात्रा सूचि में शामिल कर ले।



इजारा

महिलाओ द्वारा संचालित भोजनालय

— OUR PRESENCE —

Mumbai | Delhi | Dehradun
Valsad | Amravati | Lucknow
Thane | Dist Palghar | Prayagraj
Chennai

हम है इजारा,
हमारे साथ कीजीये स्वाद से परिचय

BOLLYWOOD
FIRST ALL
WOMEN
CATERING SERVICE



A project to empower underprivileged WOMEN

A social cause Initiative by
Will India Change Foundation

WILL INDIA CHANGE FOUNDATION

Visit us at
www.willindiachange.org

• CONTACT US •

Project Head/Catering
SUHASINI SAKIR
+91 77589 68909

Project Head/New Mumbai
BIDDISHA MUKHOPADHYA
+91 98690 51721

Project Coordinator/Vidarbha Region
MADHURI SUDHA
+91 93716 71707

For any kind of query whats app at +91 99712 29644

ADDRESS : B 121, 2nd Floor, Green Field Colony, Faridabad, Haryana 121001

WILL INDIA CHANGE FOUNDATION









SUPPORT US FOR CSR EVENTS

The Will India Change Foundation is a Delhi-based NGO, founded in 2017, working towards women's empowerment and education. We are specialised in event coordination for social causes and travel journalism, and we also have a network of SHG groups and women professionals in food and catering.



BRAND WE WORK PREVIOUSLY:

- Gala Freudenberg
- Mamy Poko Pant
- Borgi India
- Gits Food
- Bharat Serums & Vaccine

MAJOR ACHIEVEMENTS:

- Biggest Broom of India (35 Ft)
- Biggest Gulab Jamun of India (18 KG)
- Biggest Human Mosaic in brush shape)
- Clean India Campaign In Rajkot/Agra/Mumbai

we are 80G affliated NGo!

B 121, 2ND FLOOR, GREEN FIELD COLONY, FARIDABAD, HARIYANA

A1, DIWAN PARK, AMBADI ROAD, VASAI (W) DIST PALGHAR

www.willindiachange.org

7350851852