

ડી શરૂ થાય એટલે શરદી, ખાંસી, ગળું પકડાવું જેવી બીમારીઓના કેસમાં ઊછાળો આવી જાય છે. શિયાળામાં સ્વસ્થ રહેવા લોકો અવનવા નુસખા અપનાવે છે. સવારે વોકિંગ કરવા નીકળી પડે છે અને રસ્તામાં જ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ ગણાતા નીરાનું સેવન કરી લે છે. ગાર્ડન નજીક વેચાતાં ગાજર, આમળાના જ્યુસ ઠંડીમાં આરામથી મળી જાય છે તે મિત્રોની ટોળી સાથે પીતા જોવા મળે છે. જો કે અત્યારના યંગસ્ટર્સને વસાણાં ખાવા નથી ભાવતાં. મેથીપાક કડવો લાગે તો સાલમપાકમાં ઘી હોય એટલે યંગસ્ટર્સ સાલમપાક ખાવાથી પણ બચતા હોય. હવે તેઓ પ્રોટીન બાર, ખજૂરપાક ખાવાનું પસંદ કરે પણ તે લિમિટમાં. આવી સ્થિતિમાં સુરતની સન્નારીઓ યંગસ્ટર્સ વસાણાં નહીં ખાય તો કેવી ટ્રિક અપનાવી વસાણાંની જગ્યાએ શું ખવડાવે છે જેથી યંગસ્ટર્સ પણ ઊર્જાવાન અને તંદુરસ્ત બને. વિન્ટર સીઝનમાં તેમના ઘરના મેનુમાં શું ચેન્જિસ આવે છે, ઠંડી નહીં લાગે અને ગરમાટાનો અહેસાસ થાય તે માટે ઘરમાં શું બનાવી પરિવારને ખવડાવે છે તે વિશે જાણીએ...



ગૃહિણીઓ શિયાળામાં પરિવારને શું ખવડાવે છે ... ?



ડ્રાયફ્રૂટ્સના ફૂલડા ખાસ ખાઈએ, ગ્રીન વેજિટેબલ્સનું સલાડ બનાવીએ: જાગૃતિ સાદડીવાળા

૨૨ વર્ષે અમે વિન્ટર સીઝનમાં ઘીમાં ડ્રાયફ્રૂટ્સ શેડીને બનાવતા ફૂલડા ખાસ ખાઈએ. મને ગુંદરપાક બનાવતા નથી આવડતો. બાકીનાં બધાં જ વસાણાં જાતે બનાવી ફેમિલીમાં બંધાને રોજ થોડું થોડું ખવડાવું.” આ શબ્દો છે હનીપાક રોડ વિસ્તારમાં રહેતાં 55 વર્ષીય જાગૃતિબેન સાદડીવાળાના. જાગૃતિબેન હાઉસ વાઈક છે. તેમણે જણાવ્યું કે, “હું દર વર્ષે શિયાળામાં એક કિલો સાલમપાક બનાવું, ખજૂરપાક, અડદિયા, મેથીપાક જાતે બનાવું. ગુંદરપાક બહારથી ખરીદીએ. આ બધી આઈટમ્સ ડ્રાયફ્રૂટ્સ નાખીને બનાવાય અને ડ્રાયફ્રૂટ્સ તંદુરસ્તી માટે સારા હોય છે. અત્યારે લીલીતરી શાકભાજી શાક માર્કેટમાં ઢગલાબંધ મળે. અમે ગાજર, મૂળા, મોગરી, બીટ, કેબેજ, કેસ્ચિકમનું સલાડ બનાવીએ તો ગાજર- ટામેટાનો સૂપ અને સ્વીટ કોર્ન સૂપ ઘરમાં બંધાને જ ભાવે. વટાણા, વેંગણ, રતાજી, ફલાવરનું પંચકુટિયું શાક શિયાળામાં અમારા ઘરમાં બનતું જ હોય. મૂળાનાં પાનનો ઉપયોગ પણ સલાડ બનાવવા માટે કરાય છે. તેમાંથી કેલ્શિયમ, આયર્ન, પોટશિયમ મળે અને તે એન્ટી ઓક્સિડન્ટથી ભરપૂર હોય. મેથીપાક કડવો લાગે એટલે તે ઘરના પુરુષ મેમ્બર્સને નહીં ભાવે તો ઓપશન્સ તરીકે ગાજરનો હલવો, અડદિયાપાક, સાલમપાક હોય. અમારા ઘરમાં પુલાવ બંધાને જ ભાવે તો વિન્ટર સીઝનમાં ગાજર, વટાણાનો પુલાવ, મિક્સ વેજ પુલાવ બનાવું એટલે ઘરમાં બધા ખુશ થઈ જાય. શિયાળો એટલે ડ્રાયફ્રૂટ્સ ભરવાની સિઝન. અમે કાજુ, બદામ સહિતના ડ્રાયફ્રૂટ્સ ભરીને રાખીએ જે બધા જ પ્રકારના શિયાળાના પાક બનાવવામાં ઉપયોગ કરીએ. હવે તો શું છે નવો શાકભાજીનો પાક આવતો જ હોય મોંઘું મળે તો પણ તેમાંથી હેલ્થ રિલેટેડ બેનિફિટ્સ મળતા હોવાથી તે ખરીદીને ખાઈએ તો ખરા જ. આમ તો બધાં વસાણાં બનાવવામાં બહુ સમય નથી જતો પણ હા, સાલમપાકને શેકવા ટાઈમ જોઈએ.”

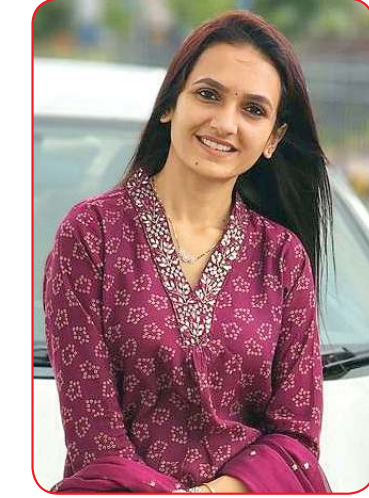


હું શિયાળામાં ફેન્ડ્સ સાથે મસ્ત આદુમસાલાવાળી ચા પીવા જાઉં: ખુશી જાદવ

“મારી મમ્મી શિયાળાની આ સીઝનમાં ગાજરનો એકદમ ટેસ્ટી હલવો બનાવે જે મને તો બહુ જ ભાવે. હું માત્ર ગાજરનો હલવો ખાઉ છું એવું નથી પણ તે ગાજરની છાલ ઉતારવામાં મમ્મીને મદદ કરું છું. To be honest સાચું કહું તો મને ગાજરનો હલવો ભાવે પણ સાલમપાક નહીં ભાવે.” આ શબ્દો છે ગોપીપુરા વિસ્તારમાં રહેતી 21 વર્ષીય ખુશી જાદવના. ખુશી M.Com. ના લાસ્ટ વરમાં છે. ખુશીએ જણાવ્યું કે, “મારાં મમ્મી બ્યૂટીપાલર ચલાવે છે. હું પણ આખો દિવસ સ્ટડી અને ટ્યુશનમાં બિઝી રહું છું એટલે વિન્ટર સ્પેશ્યલ વ સ l a l



બનાવવા માટે ટાઈમ નથી મળતો. જો કે મારાં કાકી, મારાં માસી વિન્ટર સ્પેશ્યલ વસાણાં બનાવે જે અમારા ઘરે આવે તે અમે ટેસ્ટ કરીએ. મારાં માસી બિસ્કિટની વચ્ચે ખજૂર સેન્ડવિચ ટાઈપ સરસ આઈટમ બનાવે જે મને ભાવે છે. રાબ પણ મારી મમ્મી બનાવે તે પણ મને પસંદ છે. અમે ઘરના લોકો રાત્રે ફરવા નીકળીએ ત્યારે પહેલાં ફરી લઈએ પછી અડાજણની પોંકનગરીમાં જઈને ત્યાં પોંક, પોંકવડાં, પોંક પેટીસની મજા માણી ઘરે પરત ફરીએ. મને શિયાળામાં આદુ-મસાલાવાળી ગરમ ચા બહુ જ ભાવે. તે ઠંડી પણ ભગાડે અને સ્કૂર્તિ પણ આપે. અઢવાડિયામાં ત્રણ-ચાર વખત હું ફેન્ડ્સ સાથે આ ચા પીવા જાઉં છું.”



આ વખતે અમે વિન્ટર સ્પેશ્યલ સરગવાના લોટની મીઠાઈ ઘરે બનાવી: પ્રિયંકા નિકમ

“વિન્ટર સીઝનમાં મારાં સાસુજી રોજ સવારે કોપરું, ખસખસ, ગુંદર, ખારેક અને ગોળ નાખીને રાબ બનાવે જે અમે પીતા હોઈએ. આ રાબ પોષ્ટિક હોય છે અને શિયાળામાં તે તંદુરસ્તી માટે માનવામાં આવે છે. અમારા ઘરની શિયાળાની સવારની શરૂઆત આ રાબથી જ થાય છે.” શિયાળામાં ઘરના રોજિંદા મેનુમાં થતાં ચેન્જિસને લઈને વાત કરતા વેસુમાં રહેતાં 33 વર્ષીય પ્રિયંકા નિકમે ઉપરોક્ત વાત જણાવી હતી. પ્રિયંકાબેને જણાવ્યું કે “શિયાળામાં તો લીલાં શાકભાજી ઘણાં મળે પણ મારા દીકરા રિશીને ગ્રીન વેજિટેબલ્સ શાકના સ્વરૂપમાં ખાવા નહીં ભાવે એટલે હું શું કરું કે મેથી કે પછી પાલકને પીસીને તેની ગ્રીન રોટલી બનાવું અને બીટ હોય તો તેની પિંક રોટલી બનાવું. મેથીનાં થેપલાં બનાવું જે ખાવાની મારા દીકરાને મજા આવે. પાલકનું સીધેસીધું શાક તે નહીં ખાય એટલે પાલક પનીર બનાવું. આપણે ગુજરાતી લોકો તો શિયાળામાં સાલમપાક ખાસ ખાઈએ પણ દીકરાને સાલમપાક નહીં ભાવે એટલે હું દૂધના માવામાં સાલમપાક મિક્સ કરીને તેનો પેડો બનાવું જે મારો દીકરો ટેસ્ટથી ખાય. અમારા ઘરમાં હું અને મારાં સાસુજી મળીને મેથીના લાડુ, સાલમપાક, અડદિયા, ખજૂર અને ડ્રાયફ્રૂટ્સની સ્વિટ્સ બનાવીએ. મારા હસબન્ડને સાલમપાક, મેથીના લાડુ ભાવે. આ વખતે તો મેં અને મારાં સાસુએ વિન્ટર સ્પેશ્યલ સ્વિટ્સમાં સરગવાના લોટમાં ડ્રાયફ્રૂટ્સ એડ કરીને ફર્સ્ટ ટાઈમ અલગ જ સ્વીટ્સ બનાવી હતી જે મસ્ત ટેસ્ટી બની. તેમાં પમ્પકીન સહિત બેથી ત્રણ પ્રકારના સિડ્સ એડ કર્યા હતાં. પહેલાં સોશ્યલ મીડિયાનો જમાનો નહોતો ત્યારે એવું બનતું કે મમ્મીઓ સાલમપાક, ગુંદરપાક, અડદિયા બધું જ જે જૂની પરંપરા પ્રમાણે બનતું તે રીતે જ બનાવતી એટલે યંગસ્ટર્સને તે નહીં ભાવતાં પણ અત્યારની મમ્મીઓ સોશ્યલ મીડિયા પર જે અવનવી વાનગીઓની ડિઝાઈન રિલ્સ જોઈને સાલમપાક વગેરે વસાણાં યુનિક વેમાં બનાવે એટલે આજનાં બાળકોને તે ખાવા ભાવે છે.



મેથીપાક નહીં ભાવે પણ મારાં સાસુ રોજ ખવડાવે, પોંકની પાર્ટી કરીએ: નિરાલી ભગત

“મેથીપાક નહીં ભાવે કડવો લાગે પણ તે શિયાળામાં ખાવો સારું હોવાથી મારાં સાસુ મને તે રોજ ખવડાવે.” શિયાળામાં ઘરના રૂટિન ભોજનમાં થતાં પરિવર્તન વિશે વાત કરતાં સિટીલાઈટ વિસ્તારમાં રહેતાં 28 વર્ષીય પીટી ટીચર નિરાલી ભગતે ઉપરોક્ત શબ્દ કહ્યા હતા. તેમણે જણાવ્યું કે, “ શિયાળામાં અમારા ઘરે સવારે શિંગોડાના લોટની બનાવેલી રાબડી હોય. રાતના જમવામાં અવારનવાર રીંગણાનું ભરથું, ટામેટાંનું શાક, બાજરીના રોટલા, ઘી, ગોળ હોય. જે પ્રોપર કાઠિયાવાડી સ્ટાઈલનું હોય. વિન્ટરમાં તો બાજરીના રોટલા, સાલમપાકથી તાકાત મળે. મારા મધર ઈન લો મેથીપાક, ગુંદરપાક ઘરે બનાવે જ્યારે મારા ફાધર ઈન લો સાલમપાક બહારથી લઈ આવે. અત્યારે તો શિયાળામાં શાકમાર્કેટમાં ઘણી વેરાયટીનાં શાક મળી જાય. મારાં સાસુ અલગ અલગ પ્રકારનાં શાક લઈ આવે. જો મારાં સાસુ મને મેથીપાક ખાવા આગ્રહ નહીં કરે તો હું તો તે ખાઉ જ નહીં. નાનાં હતાં ત્યારે મારા નાની પણ મેથીપાક અમને ખવડાવતાં. આનાથી કમરમાં દુખાવો પણ નહીં થાય. ઉત્તરાયણમાં ઘરે ઊંધિયું તેઓ સાંજ પર એટલે મિત્રો સાથે વિન્ટર સ્પેશ્યલ કઢાઈ દૂધ, રબડી જલેબી ગાજર સિઝલર હલવો, ગરમ ગુલાબજામુન ખાવા જ્યાં સ્ટ્રીટ ફૂડના કાઉન્ટર લાગલા હોય ત્યાં પહોંચી જાય છે. તેઓ શિયાળામાં વોકિંગ સહિતના વર્કઆઉટ કરી પોતાને વિન્ટર સીઝનમાં હેલ્થી રાખવાની કોશિશ કરે છે. વળી, હવે તો ઘરની સ્ત્રીઓ પણ બહાર નોકરી-બિઝનેસ માટે જતી હોય એટલે તેની પાસે પણ વસાણાં બનાવવનો સમય નહીં હોય પણ અમુક ઘરોમાં તે ઓરડાથી બનાવી ખાવાનું વણજ રાખતા હોય છે. હવે તો ડ્રાયફ્રૂટ પંચ, ખજૂરપાક, ડ્રાયફ્રૂટ ચીકી બજારમાંથી ખરીદી લાવીને લોકો ખાય ખરા.



પોંકની સાથે લસણની ચટણી છાશમાં નાખીને ખાઈએ, ઉબાડિયાની પાર્ટી કરીએ: અલ્પા દેસાઈ

શિયાળામાં લસણ ભરપૂર મળે એટલે અમે તો પોંક સાથે લસણની ચટણી છાશમાં નાખીને ખાઈએ. ઉબાડિયું હું ઘરે નથી બનાવતી પણ ફેન્ડ્સ લઈ આવે કે ગામડેથી કોઈ ને કોઈ લઈ આવે એટલે અમે ઉબાડિયું અને પોંકની પાર્ટી ટેરેસ પર કરીએ અથવા ફેન્ડ્સના ફાંમ હાઉસ પર કરીએ. પોંક સાથે અલગ અલગ પ્રકારની સેવ, વડાં અને પેટીસ હોય. એ તીખું હોય એટલે એની સાથે સ્વિટ્સ તરીકે ગરમ જલેબી અથવા ગુલાબજામુન ખાઈએ.” આ શબ્દો છે અઠવાલાઈન્સ વિસ્તારમાં રહેતાં 58 વર્ષીય અલ્પાબેન દેસાઈના. તેઓ એક સ્કૂલમાં પ્રિન્સિપાલ તરીકે ફરજ બજાવે છે. “અમારા ઘરમાં વિન્ટર સિઝનમાં લસણનું કાચું ખાવાનું પ્રિફર કરાય છે. હું ખજૂરપાક, અડદિયું જાતે બનાવું છું. જો કે, મારે સ્કૂલમાં સોમથી શુક્ર સાંજે સાડા છ સુધી રહેવાનું હોય એટલે તે બનાવવા આ દિવસોમાં ટાઈમ નહીં મળે એટલે હું શનિ-રવિની રજામાં બનાવું છું. દાણા અને દાળિયા તથા મમરાની ચીકી, લાડુ દર વર્ષે આ સીઝનમાં બનાવું. હું પાસ તો ચણાનો દળ બનાવું. તેમાં મિસરી અને ઘી એડ કરવું હોય. સાલમપાક ઓરડાથી મંગાવું તે જાતે ઘરે નથી બનાવતી. જમવામાં જુવારના રોટલા અને પાપડી, લસણ, ઊંધિયું, વાલોડ વેંગણનું શાક બનાવીએ. પંચકુટિયું શાકમાં પાપડી, વેંગણ, રતાજી કંદ, બટાકા, કેળાં એડ કરેલા હોય. મારો દીકરો નાનો હતો ત્યારે વિન્ટર સ્પેશ્યલ વસાણાં નહોતો ખાતો પણ આ વસાણાંના ગુણ વિશે તેને હવે સમજાય છે તો હવે તેનો ટેસ્ટ તો કરે જ છે. અડદિયામાં જાત જાતના તેજાના નાખ્યા હોય એટલે તેને નહીં ભાવે પણ તે ટેસ્ટ ચોક્કસ કરે. અમે તો રોજ દૂધની સાથે ચ્યનપ્રાશ ચોક્કસ ખાઈએ. આજના યંગસ્ટર્સને ટેંગી ટેસ્ટ બહુ ભાવે એટલે તેઓને વસાણાંનો ટેસ્ટ નહીં ભાવે. જો કે તેઓ વસાણાંનો ટેસ્ટ તો કરે જ. મારો દીકરો ઉબાડિયામાંથી કંદ અને બટાકું વીણી વીણીને ખાય. બટાકા સાથે બહુ બધું લસણ નાખેલી સબ્જી દીકરાને ભાવે. લસણ રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે એટલે શિયાળામાં અમે તેનો ઉપયોગ વધારી દઈએ. મારા મધર ઈન લો 92 વર્ષનાં છે. કદાચ તેમણે તંદુરસ્તીવર્ધક વસ્તુઓ બહુ ખાધી હશે એટલે 92 વર્ષની ઉંમરે પણ તેઓ તંદુરસ્ત છે. પોતાનાં કામો જાતે કરે છે.”

