

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

પોષક-સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ



વડોદરા નિલ્લા સર્વોદય મંડળ સંચાલિત

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર

વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રી, વડોદરા-390 021.

ફોન : 0265 - 237 1880, ફેક્સ : 0265 - 237 2593

ઈ-મેઈલ : info@nisargopachar.org

વેબ સાઈટ : www.nisargopachar.org

પ્રકાશકીય

વડોદરા જિલ્લા સર્વોદય મંડળ દ્વારા ૧૯૭૮ની સાલથી વિનોબા આશ્રમ, ગોત્રીમાં નિસર્ગોપચાર કેન્દ્ર ચાલે છે. કેન્દ્રમાં દાખલ થતા દર્દીઓ માટે આહાર એ જ ઔષધ હોઈ આહાર ઉપર સવિશેષ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. કેન્દ્રના આહારમાં મરચું-ખાંડ વાપરવામાં આવતાં નથી. તેલ-મીઠું પણ નહિવત્ હોય છે. સામાન્ય રીતે દર્દીઓને ૧૦-૨૦ દિવસ રહેવાનું હોય છે, કેટલાક દર્દીઓ વધારે દિવસો પણ ગાળે છે. એકધારા ખોરાકથી દર્દીઓ કંટાળી ન જાય તેમ છતાં ઉપચાર માટે ઉપયોગી આહાર મળ્યા કરે તે માટે વાનગીઓમાં વિવિધતા લાવવાના પ્રયોગો કરતા રહ્યા છીએ. તેમાં વેબિટેબલ ખીચડી, થેપલાં, મૂઠિયાં, પુલાવ, ફૂટ-સલાડ, ઢોકળી, ફાડા-ખીચડી વગેરે અહીં રહી ગયેલા દર્દીઓને બહુ યાદ આવે છે. તેથી કેટલાયે દર્દીઓ બનાવવાની રીતની માગણી કરતા રહે છે.

કેન્દ્રના કાર્યકરોએ અહીં અપાતી વાનગીઓની નોંધ તૈયાર કરી છે. જે “આરોગ્યપ્રદ વાનગીઓ”ના નામે લખાઈ છે. વર્ષો અગાઉ ‘અખિલ ભારત કુદરતી ઉપચાર અને યોગ સંમેલન’ વડોદરામાં ભરાયું તે નિમિત્તે શ્રી. મંજુલાબહેન દ્વારા લખાયેલો લેખ “પ્રાકૃતિક સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ”ના નામે છપાયેલો તે તથા ખોરાક તૈયાર કરતી વખતે અને રાંધતી વખતે ખોરાકમાં રહેલાં પોષક તત્ત્વો નાશ ન પામે તે માટે ઉપયોગી સૂચનોનો લેખ “ખોરાક તૈયાર કરતી વખતે ઉપયોગી સૂચનો” પણ આ પુસ્તિકામાં સમાવી લેવામાં આવ્યો છે.

આશા છે કે સ્વાદપ્રધાન પણ સ્વાસ્થ્યને હાનિકારક વાનગીઓ બનાવવાની રીતને છોડી બહેનો પોતાના કુટુંબખીજનોને સ્વાસ્થ્યપ્રદ વાનગીઓ બનાવી જમાડશે ને ખીમારીને દૂર રાખશે અને સાથે સાથે તેનો સાત્ત્વિક સ્વાદ કેળવશે.

આ પુસ્તિકા તૈયાર કરવાની પ્રેરણા આપનારા, આ વાનગીઓ ખાનારા ને બનાવનારા તથા લખનારા સૌનો આ તકે આભાર માની લઈએ છીએ.

આ વિષયના રસિયાઓ જે કાંઈ સૂચનો કરશે તો ખીજી આવૃત્તિમાં તેને સમાવી લેવાશે.

અનુક્રમણિકા

ક્રમ	વિષય	પાન નં.
૧.	નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં બનાવવામાં આવતી આરોગ્યપ્રદ વાનગીઓ	
I)	વાનગીઓ	૦૪
II)	શાક	૦૮
III)	ચટણી	૧૩
IV)	સલાડ	૧૫
V)	સૂપ	૧૭
VI)	રસ	૧૯
૨.	પ્રાકૃતિક સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ	૨૩
૩.	અન્ય વાનગીઓ	૩૨
૪.	ખોરાક તૈયાર કરતી વખતે ઉપયોગી સૂચનો	૩૩
૫.	આહાર માટેના સામાન્ય નિયમો	૩૪

નિસર્ગોપચાર કેન્દ્રમાં બનાવવામાં આવતી
આરોગ્યપ્રદ વાનગીઓ

(I) વાનગીઓ :

૧. ખારી થૂલી:

સામગ્રી:

ઘઉંના ફાડા ૧૫૦ ગ્રામ	મગદાળ ૫૦ ગ્રામ	ગાજર ૨ નંગ	ડુંગળી ૧ નંગ	બટાકો ૧ નંગ
તેલ ચમચી	જીરું ચમચી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર		હળદર ચમચી
કઢીપત્તા ૧ તીરખી	પાણી ૫ કપ	વટાણા/ચોળી/તુવેર ૫૦ ગ્રામ		

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ દાળ અડધો કલાક પલાળી રાખવી. બધાં શાક ઝીણાં સમારવાં. ત્યાર બાદ કૂકરમાં તેલ ગરમ કરવા મૂકવું. પછી અંદર જીરું, મીઠો લીમડો નાખી બધું સમારેલું શાક વઘારવું. ત્યાર બાદ એમાં હળદર, મગની પલાળેલી દાળ, મીઠું, ફાડા નાખી બરાબર હલાવવું. પછી અંદર પાણી નાખી કૂકરમાં મૂકી ૩ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બાફવું.
નોંધ: લીલાં શાક સીઝન પ્રમાણે નાખી શકાય.

૨. રોટલી:

સામગ્રી :

ઘઉંનો લોટ ૩૦૦ ગ્રામ પાણી જરૂર પ્રમાણે.

પદ્ધતિ:

લોટ ચાળી કચરો કાઢી થૂલું પાછું લોટમાં ભેળવવું, તેમાં પાણી નાખી કણક તૈયાર કરો. ૨ થી ૩ કલાક બાંધેલી કણક પલળવા દો. ત્યાર બાદ રોટલી બનાવવી. કોરી રોટલી ગરમ પીરસવી. ઘઉંના ૧૦ મા ભાગે સોયાબીન ઘઉં ભેગા દળાવવાથી તે લોટની રોટલી વધુ મુલાયમ અને પૌષ્ટિક બનશે.

૩. વેજિટેબલ ખીચડી:

સામગ્રી :

ચોખા ૧૫૦ ગ્રામ	મગદાળ ૫૦ ગ્રામ	ગાજર ૨ નંગ	બટાકો ૧ નંગ	ડુંગળી ૧ નંગ	ધી ચમચી
રાઈ ચમચી	લવિંગ ૩ થી ૪ નંગ	હળદર ચમચી	કઢી પત્તા ૧ તીરખી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	પાણી ૫ કપ
વટાણા/ચોળી/તુવેર ૫૦ ગ્રામ					

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ મગદાળ પાણીમાં પલાળી રાખવી. ત્યાર બાદ બધાં શાક સમારવાં. ત્યાર પછી ચોખા ઘોઈ લેવા અને કૂકરમાં ધી મૂકી ધી ગરમ થાય પછી અંદર રાઈ, લવિંગ, મીઠો લીમડો નાખી વઘાર કરવો. ત્યાર બાદ સમારેલાં શાક નાખી સાંતળવાં. પછી અંદર દાળ, ચોખા, મીઠું, હળદર, નાખી બરાબર હલાવવું. પછી અંદર પાણી નાખી કૂકર બંધ કરી ત્રણ વ્હિસલ થાય ત્યાં સુધી બાફવું.

૪. કઢી:

સામગ્રી :

દહીં ૨૫૦ ગ્રામ	ઘઉંનો લોટ ૩ ચમચી	આદુ નાનો ટુકડો	લસણ ૪ થી ૫ કળી	ઘી ચમચી
જીરું ચમચી	લવિંગ ૪ થી ૫ નંગ	કઢી-પત્તા ૧ તીરખી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	
ગોળ સ્વાદ અનુસાર	પાણી જરૂર મુજબ	લીલા ઘાણા		

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ દહીં અને લોટ લઈ વલોણી ફેરવો. જરૂર મુજબ પાણી નાખો. ત્યાર બાદ વાટેલાં આદુ, લસણ, મીઠું, ગોળ નાખી ઊકળવા મૂકો. ત્યાર બાદ વધારિયામાં ઘી મૂકી જીરું, લવિંગ, મીઠો લીમડો નાખી કઢીનો વધાર કરવો. બરાબર ઊકળે એટલે ઉપરથી લીલા ઘાણા નાખવા.

૫. ઢોકળી:

સામગ્રી :

ચોળી/ગુવાર/વટાણા/ફણગાવેલા મગ (સીઝન પ્રમાણે) ૧૦૦ ગ્રામ

ઘઉંનો લોટ ૨૫૦ ગ્રામ	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	ગોળ સ્વાદ અનુસાર	હળદર ૧/૨ ચમચી
તેલ ૧ ચમચી	મીઠો લીમડા	અજમો ચમચી	ઘાણાજીરું ૧ ચમચી
લીંબુ અડધું	આદુ-લસણ	લીલા ઘાણા	

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ લોટમાં થોડું મીઠું, હળદર, અજમો નાખી લોટ બાંધો. ત્યાર બાદ કૂકરમાં વધાર કરી પાણી ઉકાળો. વધારમાં વાટેલાં આદુ, લસણ, હળદર, ગુવારના કટકા, મીઠું નાખી પાણી ઉકાળવું અને ગોળ નાખવો. લોટ બાંધેલો છે તેની રોટલી વણી ચપ્પુથી નાના કટકા કરી ઊકળતા પાણીમાં નાખો અને ત્રણ વિહસલ થાય ત્યાં સુધી કૂકરમાં બફાવા દો. ત્યાર પછી કૂકર ઠંડું થાય એટલે ખોલીને લીંબુ, ઘાણાજીરું અને લીલા ઘાણા નાખવાં.

૬. થેપલાં :

સામગ્રી :

ઘઉંનો લોટ ૨૫૦ ગ્રામ	પાલખ/દૂધી/મેથી ૨૦૦ ગ્રામ	આદુ ૧ ટુકડો	લસણ ૭-૮ કળી
ગોળ સ્વાદ અનુસાર	દહીં સ્વાદ અનુસાર	અજમો ચમચી	હળદર ચમચી
મીઠું સ્વાદ અનુસાર			

પદ્ધતિ:

ઘઉંનો લોટ ચાળી લેવો. ત્યાર બાદ પાલખ/મેથીનાં પાન ઝીણાં સમારવાં અને દૂધી લેવી હોય તો છીણી લેવી. લોટમાં પાલખ, વાટેલાં આદુ, લસણ, દહીં, ગોળ, મીઠું, હળદર, અજમો બધું નાખી લોટ બરાબર મસળવો. જરૂર પડે તો પાણી લેવું. બાંધેલો લોટ બે-ત્રણ કલાક પલળવા દેવો. ત્યાર બાદ એના થેપલાં વણીને કોરા શેકવાં.

નોંધ: ધીનું કીટુ હોય તો અંદર ૧ થી ૨ ચમચી નાખી શકાય.

૭. મસાલા-રોટલા:

સામગ્રી :

બાજરીનો લોટ ૩૦૦ ગ્રામ	આદુ નાનો ટુકડો	લસણ ૭ થી ૮ કળી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર
હળદર ચમચી	અજમો ચમચી		

પદ્ધતિ:

બાજરીનો લોટ ચાળી લેવો. ત્યારબાદ અંદર વાટેલાં આદુ, લસણ, અજમો, હળદર, મીઠું, પાણી નાખી લોટને બરાબર મસળો. હાથમાં અથવા આડણી પર થાપીને રોટલો બનાવી કલેડામાં શેકવો.

૮. ગળી થૂલી:

સામગ્રી :

ઘઉંના ફાડા ૩૦૦ ગ્રામ ગોળ ૧૫૦ ગ્રામ પાણી એક લિટર દ્રાક્ષ ૧૦ થી ૧૨ દાણા એલચી ૫ થી ૬ ઘી ચમચી

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ ગોળનું પાણી કૂકરમાં ઉકાળવું અને ફાડાને ઘી નાખી મસળી લેવા. ત્યાર બાદ ઉકળતા પાણીમાં દ્રાક્ષ અને ફાડા નાખી ત્રણ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી કૂકરમાં બફાવા દો. પછી અંદર એલચી નાખી હલાવી દેવું.

૯. કણકી (ચોખા):

સામગ્રી :

(ચોખા)કણકી ૨૦૦ ગ્રામ ગાજર ૧ નંગ ડુંગળી ૧ (નાની) બટાકો ૧ (નાનો) કેપ્સિકમ ૧ (નાનું)
મોળું દહીં ૩ ચમચી તેલ ચમચી જીરું ૧ ચપટી કઢીપત્તા ૧ તીરખી
મીઠું સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ બધું શાક ઝીણું સમારી દેવું. ત્યાર બાદ કૂકરમાં વઘાર મૂકવો. તેલ ગરમ થાય પછી અંદર જીરું, મીઠો લીમડો નાખી શાક વઘારવું. પછી અંદર કણકી ઘોઈને નાખવી. ત્યાર પછી બરાબર હલાવવું અને ઢીલી બને એ પ્રમાણે પાણી અને મીઠું નાખી ૩ થી ૪ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી કૂકરમાં બફાવા દો. કૂકર ઠંડું પડે પછી અંદર દહીં નાખી બરાબર મિક્સ કરી દેવું.

૧૦. પુલાવ :

સામગ્રી :

ચોખા ૩૦૦ ગ્રામ ગાજર ૨ નંગ ડુંગળી ૧ (નાની) બટાકો ૧ (નાનો) કેપ્સિકમ ૧ (નાનું)
તેલ ચમચી જીરું ૧ ચપટી કઢીપત્તા ૧ તીરખી મીઠું સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ બધાં શાકની લાંબી ચીરી કરી દો. બીટની અલગ ચીરી કરી લો. બીટ અને બાકીના શાક અલગ અલગ બાફી લેવાં. (શાકની ઉપર એક વાટકીમાં બીટ બાફી શકાય. જોથી તેનો રંગ બીજા શાકમાં બેસશે નહીં) ત્યાર બાદ ઘીના વઘારમાં જીરું, મીઠો લીમડો, લવિંગ નાખી ચોખા વઘારવા. મીઠું નાખી ૨ થી ૩ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી કૂકરમાં બાફવું. ભાત થાય પછી અંદર બાફેલું બધું શાક અને અલગ બાફેલું બીટ ભેગું કરી હલાવો. સરસ લાલ કલરનો પુલાવ તૈયાર થશે.

૧૧. પોંઆ :

સામગ્રી :

પોંઆ ૩૦૦ ગ્રામ બટાકો ૧ (નાનો) ડુંગળી ૧ (નાની) કેપ્સિકમ ૧ (નાનું) ગાજર ૨ નંગ
હળદર ચમચી દાડમ અડધું તેલ ચમચી જીરું ચમચી હીંગ એક ચપટી
મીઠું સ્વાદ અનુસાર લીલા ઘાણા લીંબુ અડધું કઢીપત્તા ૧ તીરખી

પદ્ધતિ:

બધાં શાક ઝીણાં સમારીને બાફી લેવાં. ત્યાર પછી પોંઆ ચાળીને ઘોઈ લેવા. કડાઈમાં તેલ ગરમ મૂકી અંદર જીરું નાખવું. જીરું તતડે એટલે એમાં હિંગ, હળદર, કઢીપત્તા નાખી પલાળેલા પોંઆ વઘારવા અને અંદર મીઠું અને બાફેલું શાક નાખી બરાબર હલાવવું. પછી ઉપરથી લીંબુ, ઘાણા, દાડમના દાણા નાખવા.

૧૨. મૂઠિયાં:

સામગ્રી :

ઘઉંનો કકરો લોટ ૩૦૦ ગ્રામ	પાલખ/દૂધી/મેથી ૨૫૦ ગ્રામ	આદુ ૧ ટુકડો	લસણ ૭ થી ૮ કળી
ગોળ સ્વાદ અનુસાર	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	દહીં ૩ થી ૪ ચમચી	હળદર અડધી ચમચી
અજમો ચમચી			

પદ્ધતિ:

ઘઉંનો રવા જેવો કકરો લોટ, ઝીણાં સમારેલાં પાલખનાં પાન, છીણેલી દૂધી, વાટેલાં આદુ, લસણ, અજમો, ગોળ, દહીં, હળદર, મીઠું બધું નાખી લોટ બાંધવો. ત્યાર બાદ એક તપેલામાં પાણી ઉકાળવું. પાણી ઊકળી જાય પછી એમાં કાણાવાળું વાસણ મૂકી તૈયાર કરેલા લોટનાં નાનાં મૂઠિયાં વાળીને કાણાવાળા વાસણમાં મૂકવાં અને ઢાંકી દેવાં. ૪૫ થી ૫૦ મિનિટમાં મૂઠિયાં તૈયાર થઈ જશે.

(II) શાક :

૧. પરવળ + બટાકા:

સામગ્રી :

પરવળ ૧ કિલો બટાકા ૧૦૦ ગ્રામ તેલ ચમચી જીરું ચમચી હળદર ચમચી હિંગ એક ચપટી
મીઠું સ્વાદ અનુસાર કઢીપત્તા ૧ તીરખી લીંબુ અડધું ઘાણાજીરું ૨ ચમચી લીલા ઘાણા

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ પરવળ અને બટાકા સમારીને રાખો. એક કૂકરમાં તેલ ગરમ મૂકો. તેલ ગરમ થાય પછી અંદર જીરું, હિંગ, કઢીપત્તા, હળદર નાખી પરવળ-બટાકા નાખો. ત્યાર બાદ મીઠું નાખી બરાબર હલાવો. ૩૫ પાણી છાંટી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. ત્યાર પછી અંદર ઘાણાજીરું, લીંબુ અને લીલા ઘાણા ઉમેરી હલાવો.

૨. પાલખ + ફણગાવેલા મગ:

સામગ્રી :

પાલખ ૧ કિલા ફણગાવેલા મગ ૧૫૦ ગ્રામ આદુ નાનો ટુકડો લસણ ૭-૮ કળી જીરું ચમચી
તેલ ચમચી મીઠું એકદમ થોડ હિંગ એક ચપટી હળદર ચમચી
ઘાણાજીરું ૨ ચમચી લીલા ઘાણા લીંબુ અડધું

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ પાલખ સમારીને તૈયાર કરો. પછી એક કૂકરમાં થોડું તેલ મૂકી અંદર જીરું, હિંગ, વાટેલા આદુ, લસણ, હળદર નાખી પાલખ અને મગ ઉમેરો. ત્યાર પછી મીઠું નાખો અને બરાબર હલાવી અડધો ૩૫ પાણી નાખી બે વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. ઉપરથી ઘાણાજીરું અને ઘાણા નાખવાં.

૩. રીંગણ + મેથી :

સામગ્રી :

મેથી ૫૦૦ ગ્રામ રીંગણ ૭૫૦ ગ્રામ લસણ ૧૦ કળી જીરું અડધી ચમચી તેલ અડધી ચમચી લીલા ઘાણા
હળદર અડધી ચમચી ઘાણાજીરું ૨ ચમચી મીઠું સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ:

મેથી ઘોઈને સમારી લેવી. ત્યાર પછી રીંગણ આખાં ઘોઈને સમારવાં અને કૂકરમાં તેલ ગરમ મૂકી વાટેલું લસણ, જીરું, હળદર નાખી, મેથી, રીંગણ વધારવાં અને એમાં મીઠું નાખી બરાબર હલાવી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવું. પછી ઉપરથી ઘાણાજીરું અને લીલા ઘાણા નાખવાં.

૪. મિશ્ર શાક :

સામગ્રી :

ફલાવર ૨૫૦ ગ્રામ બટાકો ૧ નંગ ગાજર ૨૫૦ ગ્રામ વટાણા ૧૦૦ ગ્રામ લસણ ૮ થી ૧૦ કળી
તેલ ચમચી જીરું ચમચી કઢીપત્તા ૧ તીરખી હળદર ૧ ચમચી મીઠું સ્વાદ અનુસાર
ઘાણાજીરું ૨ ચમચી લીલા ઘાણા હિંગ એક ચપટી

પદ્ધતિ:

ફલાવર+ગાજર+વટાણા+બટાકા બધાં જ શાક પહેલાં ઘોઈને સમારીને તૈયાર કરવાં. ત્યાર પછી કૂકરમાં તેલ ગરમ મૂકી વધાર કરવો, વધારમાં જીરું, લસણ, કઢીપત્તા, હિંગ, હળદર નાખી શાક વધારવું. મીઠું નાખી બરાબર હલાવવું. ત્યાર પછી અડધો ૩૫ પાણી નાખી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. ઉપરથી ઘાણાજીરું અને લીલા ઘાણા નાખી હલાવી દેવું.

૫. રૂદ્યુ (મિશ્ર શાક)-૨:

સામગ્રી :

ફલાવર ૨૦૦ ગ્રામ	વટાણા ૧૦૦ ગ્રામ	ગાજર ૨૦૦ ગ્રામ	કેપ્સિકમ ૫૦ ગ્રામ	દૂધી ૨૦૦ ગ્રામ
કોબી ૨૦૦ ગ્રામ	બીટ ૧ નંગ	ડુંગળી ૧ નંગ	આદુ નાના (૬-૭ નંગ)	કાળાં મરી ૬-૭ નંગ
ધી ૧ ચમચી	ઘઉંનો લોટ ૨ ચમચી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	એલચી વાટેલી (૪-૫ નંગ)	

પદ્ધતિ :

સૌ પ્રથમ બધાં શાકના મોટા ટુકડા કરવા અને શાક સમારીને તૈયાર કરવું. ત્યાર બાદ બધું શાક એક કૂકરમાં નાંખવું અને અંદર થોડું મીઠું અને એક કપ પાણી નાખી આદુના ટુકડા અને મરી પણ નાખી દેવાં. ત્યાર બાદ એક વ્હિસલ વગાડવી. ત્યાર પછી એક કડાઈમાં એક ચમચી ધી નાખી ઘઉંનો લોટ શેકી લેવો. લોટ ગુલાબી રંગનો થાય એટલે કૂકરમાં શાકમાં જે પાણી હોય તે એક વાટકીમાં કાઢી લોટમાં નાખી બરાબર હલાવવું. પછી બધું શાકમાં ઉમેરી અને અંદર વાટેલી એલચી નાખી હલાવી દેવું.

૬. ગુવાર + કોળું:

સામગ્રી :

ગુવાર - ૨૫૦ ગ્રામ	કોળું ૧ કિલો	લસણ ૧૦ કળી	અજમો ૧ ચમચી	તેલ ચમચી
હળદર ૧ ચમચી	હિંગ એક ચપટી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	ઘાણાજીરું ૨ ચમચી	લીલા ઘાણા

પદ્ધતિ:

કોળું અને ગુવાર સમારી લેવાં અને પછી એક કૂકરમાં તેલ ગરમ મૂકી અંદર અજમો, વાટેલું લસણ, હિંગ, હળદર નાખી શાક વધારવું. પછી અંદર મીઠું નાખી બરાબર હલાવી દેવું. ત્યાર પછી ધીમો ગેસ રાખી શાક ચડવા દેવું. બફાઈ જાય ત્યાર બાદ ઘાણાજીરું અને લીલા ઘાણા નાખી હલાવી દેવું.

૭. કારેલાં અને ડુંગળી:

સામગ્રી :

કારેલાં ૫૦૦ ગ્રામ	ડુંગળી ૨૫૦ ગ્રામ	તેલ ચમચી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	જીરું ચમચી	લસણ ૬ થી ૭ કળી
ગોળ સ્વાદ અનુસાર	હળદર ચમચી	ઘાણાજીરું	પાઉડર		

પદ્ધતિ:

કારેલાં આખાં ઘોઈને સમારવાં અને ડુંગળી સમારવી. પછી એક કૂકરમાં થોડું તેલ મૂકી જીરું અને લસણના કટકા નાખી શાક વધારવું. પછી અંદર મીઠું, હળદર, ઘાણાજીરું, ગોળ નાખી શાક બરાબર હલાવવું. અંદર અડધો કપ પાણી છાંટી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવું.

૮. કારેલાંનાં રવૈયાં:

સામગ્રી :

નાનાં કારેલાં ૫૦૦ ગ્રામ	સીંગદાણા ૧૦૦ ગ્રામ	લીલું કોપરું અડધી કાચલીથી ઓછું	જીરું ૧ ચમચી
હળદર ૧ ચમચી	ગોળ સ્વાદ અનુસાર	લસણ ૧૦ કળી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર
લીલાઘાણા ૧૦૦ ગ્રામ	ઘાણાજીરું	પાઉડર ૨ ચમચી	

પદ્ધતિ:

કારેલાં ઘોઈને એક ચીરો પાડી ધીમેથી અંદરના પાકાં બી કાઢી લેવાં. ત્યાર પછી સીંગદાણા શેકી લેવા, કોપરું છીણી લેવું અને મિક્ષરમાં સીંગદાણાનો ભૂકો કરવો અને અંદર છીણેલું કોપરું, જીરું, મીઠું, હળદર, ઘાણાજીરું, વાટેલું લસણ, સમારેલા ઘાણા બધું નાખી મિક્ષરમાં થોડું પીસવું. ત્યાર પછી આ મસાલાને એક વાસણમાં કાઢી થોડો ગોળ ઉમેરી બરાબર મિશ્રણ કરવું અને કારેલાંમાં મસાલો ભરી કૂકરમાં અડધો કપ પાણી નાખી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવું.

૯. રીંગણનાં રવૈયાં :

સામગ્રી :

નાનાં રીંગણ ૫૦૦ ગ્રામ	લીલું નાળિયેર અડધાથી ઓછું	સીંગનો ભૂકો ૧૦૦ ગ્રામ	જીરું ૧ ચમચી
ગોળ સ્વાદ અનુસાર	લસણ ૧૦ કળી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	હળદર ૧ ચમચી
તેલ ચમચી	ઘાણાજીરું ૨ ચમચી	આદુ નાનો ટુકડો	

પદ્ધતિ:

સીંગદાણા શેકીને ભૂકો કરી દેવો. કોપરું છીણીને સીંગદાણા ભેગું નાખી અંદર આદુ, લસણ, મીઠું, હળદર, જીરું, ઘાણાજીરું, સમારેલા ઘાણા બધું મિક્સરમાં પીસી લેવું. ત્યાર પછી એક વાસણમાં મસાલો કાઢી ગોળ નાખી બરાબર મસળી લેવું. પછી રીંગણમાં એક ચીરો પાડી અંદર મસાલો ભરી કૂકરમાં અડધી ચમચી તેલ અને અડધો કપ પાણી નાખી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવું.

૧૦. પરવળનાં રવૈયાં :

સામગ્રી :

પરવળ ૫૦૦ ગ્રામ	કોપરું અડધી કાચલીથી ઓછું	સીંગદાણા ૧૦૦ ગ્રામ	દાળિયા ૧૦૦ ગ્રામ
લસણ ૧૦ કળી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	હળદર ૧ ચમચી	જીરું ૧ ચમચી
ઘાણાજીરું ૨ ચમચી	ગોળ સ્વાદ અનુસાર		

પદ્ધતિ:

પરવળ ધોઈને છોલી લેવા. એમાં ચીરો પાડી ધીમેથી અંદરના બી કાઢી લેવાં. શેકેલા સીંગદાણા, દાળિયા, છીણેલું કોપરું, જીરું, વાટેલું લસણ મીક્સરમાં દળી લેવું. પછી તેમાં મીઠું, ગોળ, હળદર, ઘાણાજીરું બધું નાખી મસાલો તૈયાર કરી પરવળમાં ભરવો. ત્યાર પછી સ્ટીમકૂકરમાં બાફવા, અથવા તપેલીમાં પાણી ભરીને કાણાવાળી ચાળણીમાં રાખીને પણ પરવળને બાફી શકાય. ૨૦ થી ૨૫ મીનીટમાં પરવળના રવૈયા તૈયાર થઈ જશે.

૧૧. તૂરિયાં + મગદાળ :

સામગ્રી :

તૂરિયાં ૧ કિલો	મગદાળ ૨૦૦ ગ્રામ	લસણ ૧૦ કળી	તેલ ચમચી	હિંગ એક ચપટી
હળદર ૧ ચમચી	જીરું ચમચી	ઘાણાજીરું ૨ ચમચી	લીલા ઘાણા	મીઠું સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ:

તૂરિયાં છોલીને ધોઈ લેવાં અને મગની દાળ અડધો કલાક પલાળી દેવી. ત્યાર પછી તૂરિયાં સમારીને વઘાર મૂકવો. કૂકરમાં અડધી ચમચી તેલ, જીરું, હિંગ, લસણ, હળદર બધું નાખી તૂરિયાં વઘારવાં. પછી અંદર મીઠું નાખી હલાવી દેવું અને મગની દાળ નાખી અડધો કપ પાણી નાખવું. ત્યાર પછી બે થી ત્રણ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવું.

૧૨. કોબી + વટાણા + બટાકાનું શાક :

સામગ્રી :

કોબી ૫૦૦ ગ્રામ	વટાણા ૧૦૦ ગ્રામ	બટાકો ૧ નંગ	તેલ અડધી ચમચી	રાઈ ચમચી
હળદર ચમચી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	કઢીપત્તા ૧ તીરખી	હિંગ એક ચપટી	ઘાણાજીરું દોઢ ચમચી
લીંબુ ૧ નંગ	લીલા ઘાણા			

પદ્ધતિ:

બધું શાક સમારીને તૈયાર કરવું. ત્યારબાદ કૂકરમાં તેલ નાખી ગરમ થાય એટલે રાઈ, કઢીપત્તા, હિંગ, હળદર, મીઠું તથા સમારેલું શાક નાખવું. પછી બરાબર હલાવવું. અડધો કપ જોટલું પાણી નાખી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવું. ઉપરથી ઘાણાજીરું, લીલા ઘાણા નાખવાં. લીંબુ વચ્ચેથી કાપી તેના ફાડિયાંને નીચોવી રસ ઉમેરી લેવો.

૧૩. દૂધી + પાલખ + મગ :

સામગ્રી :

દૂધી ૫૦૦ ગ્રામ	ફણગાવેલા મગ ૧૫૦ ગ્રામ	તેલ ચમચી	જીરું ચમચી
મીઠું સ્વાદ અનુસાર	હળદર ચમચી	હિંગ એક ચપટી	ઘાણાજીરું ૨ ચમચી
લીંબુ ૧ નંગ	લીલા ઘાણા	આદુ નાનો ટુકડો	લસણ ૭ થી ૮ કળી

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ દૂધી/પાલખ સમારીને તૈયાર કરવાં. ત્યાર પછી એકકૂકરમાં તેલ ગરમ મૂકવું. પછી અંદર જીરું, હિંગ, હળદર, વાટેલું આદુ-લસણ નાખી, દૂધી, પાલખ, મગ, મીઠું નાખી બરાબર હલાવવું. ત્યાર પછી ૧ કપ પાણી નાખી ૨ થી ૩ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. ત્યાર પછી અંદર ઘાણાજીરું, લીંબુ, લીલા ઘાણા ઉમેરવાં. લીંબું નીચોવી હલાવી લેવું.

૧૪. ટીંડોરાનું શાક :

સામગ્રી :

ટીંડોરાં ૧ કિલોગ્રામ	બટાકા ૧૦૦ ગ્રામ	જીરું ચમચી	તેલ ચમચી	હળદર ચમચી
હિંગ એક ચપટી	મીઠો લીમડો ૧ તીરખી	ઘાણાજીરું ૨ ચમચી		સીંગનો ભૂકો ૧ ચમચી
દાળિયાનો ભૂકો ૧ ચમચી	લીંબુ ૧ નંગ	લીલા ઘાણા		મીઠું સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ:

ટીંડોરાં સમારીને કૂકરમાં તેલ ગરમ મૂકી વધાર કરવો. ત્યાર બાદ સમારેલું શાક નાખી અંદર મીઠું નાખી બરાબર હલાવી અડધો કપ પાણી છાંટી એક વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દો. ત્યાર પછી ઉપરથી લીલા ઘાણા, સીંગ-દાળિયાનો ભૂકો, લીંબુનો રસ નાખી હલાવવું.

નોંધ : ટીંડોરાંની લાંબી ચીરી સમારી હોય તો છીણેલું લીલું કોપરું ઉપરથી ઉમેરી શકાય અને ગોળ સમારેલું હોય તો સીંગ, દાળિયાનો ભૂકો ઉમેરી શકાય.

૧૫. દૂધી + પાતરાણું શાક :

સામગ્રી :

દૂધી ૨ કિ.ગ્રા.	પાતરાના પાન ૨૫૦ ગ્રામ	તેલ ૧ ચમચી	ઘઉંનો લોટ ૧૫૦ ગ્રામ
જીરું ૧ ચમચી	વાટેલું લસણ ૧૦ કળી	વાટેલું આદું ૨ ટુકડા	અજમો ૧ ચમચી
હીંગ ચપટી	મેથી ૧ ચમચી	હળદર ૧ ચમચી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર
દહીં ૩ ચમચી	ઘાણાજીરું ૨ ચમચી	લીંબુ ૧ નંગ	લીલા ઘાણા સમારેલા

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ દૂધીને છોલી, ઘોઈ, સમારી લેવી. ત્યાર પછી કૂકરમાં ૧ ચમચી તેલ ગરમ કરવા મૂકી વધાર કરવો. તેમાં સમારેલી દૂધી, મીઠું અને ૧૦૦ ગ્રામ જીરું પાણી ઉમેરી કૂકર બંધ કરવું. ૩ વ્હીસલ થાય પછી ગેસ બંધ કરવો. પાતરાના પાનની નસો કાઢી ઘોઈ લેવા. પછી ઘઉંનો લોટ ચાળી એમાં મીઠું, ગોળ, લસણ, દહીં, અજમો, મેથી, હળદર, ઘાણાજીરું પાઉડર અને પાણી નાખી પાન ચોપડાય તેવો ઢીલો લોટ બાંધવો. ત્યારબાદ પાનમાં લોટ ચોપડી તેને ગોળ વાળી સ્ટીમકૂકર અથવા કાણાવાળા વાસણમાં બાફવા માટે મૂકવા. બફાઈ જાય એટલે પતીકા કરી દૂધીના શાકમાં ભેગા કરી દેવા. પછી એમાં લીંબુ નીચોવી, લીલાઘાણા, ઘાણાજીરું પાઉડર નાંખી હલાવી દેવું.

(III) ચટણી :

૧. લીલા ઘાણા + દાળિયા:

સામગ્રી :

ઘાણા ૨૦૦ ગ્રામ	દાળિયા ૫૦ ગ્રામ	લસણ ૩ કળી	આદુ નાનો ટુકડો
મીઠું સ્વાદ અનુસાર	ગોળ સ્વાદ અનુસાર	દહીં/લીંબુ સ્વાદ અનુસાર	જીરું ચમચી

પદ્ધતિ:

ઘાણા, દાળિયા, આદુ, લસણ, મીઠું, ગોળ, દહીં, જીરું બધી વસ્તુ મિક્ષરમાં નાખી પીસી લેવું. જરૂર પડે તો થોડું પાણી ઉમેરવું. લીંબુ નીચોવીને વાપરવું.

૨. સીંગદાણા + ઘાણા :

સામગ્રી :

સીંગદાણા ૫૦ ગ્રામ	ઘાણા ૨૦૦ ગ્રામ	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	ગોળ સ્વાદ અનુસાર	જીરું ચમચી
લસણ ૩ કળી	આદુ નાનો ટુકડો	લીંબુ/દહીં સ્વાદ અનુસાર		

પદ્ધતિ:

સીંગદાણા શેકી લેવા. પછી ઠંડા પડે એટલે ઘાણા સીંગદાણા, આદુ, લસણ, મીઠું, ગોળ, જીરું, દહીં નાખી મિક્ષરમાં પીસી લેવું. જરૂર પડે તો થોડું પાણી ઉમેરવું.

૩. ઘાણા + કોપરું:

સામગ્રી :

ઘાણા ૨૫૦ ગ્રામ	લીલું નાળિયેર પોણું કાચલું	લસણ ૩ કળી	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	જીરું ચમચી
લીંબુ/દહીં સ્વાદ અનુસાર	આદુ નાનો ટુકડો	ગોળ સ્વાદ અનુસાર		

પદ્ધતિ:

કોપરું છીણી લેવું. ત્યાર બાદ ઘાણા, કોપરું, આદુ, લસણ, ગોળ, દહીં, મીઠું, જીરું નાખી મિક્ષરમાં પીસવું. જરૂર પડે તો નાળિયેરનું પાણી નીકળ્યું હોય તો તે નાખવું. ઉપર નીચોવી વાપરવું.

૪. તલ + ઘાણા:

સામગ્રી :

ઘાણા ૨૫૦ ગ્રામ	તલ ૧૦૦ ગ્રામ	મીઠું સ્વાદ અનુસાર	જીરું ચમચી	ગોળ સ્વાદ અનુસાર
દહીં/લીંબુ સ્વાદ અનુસાર				

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ તલ શેકી લેવા. ઠંડા પડે એટલે ઘાણા, તલ, લસણ, મીઠું, ગોળ, જીરું, દહીં/લીંબુ નાખી મિક્ષરમાં પીસવું. જરૂર પડે તો થોડું પાણી ઉમેરવું. (ઘાણાની અવેજમાં પાલખની ભાજી અને મીઠા લીમડાનાં પાન પણ વાપરી શકાય. ઉપરની દરેક ચટણીમાં ફણગાવેલા મગ પણ ઉમેરી શકાય)

પ. દાળિયા + બીટ + ગાજર:

સામગ્રી :

ગાજર ૧૫૦ ગ્રામ	બીટ ૧૫૦ ગ્રામ	દાળિયા ૧૦૦ ગ્રામ	ગોળ એકદમ થોડો
આદુ નાનો ટુકડો	લસણ ૨ કળી	મીઠું, જીરું, લીંબુ સ્વાદ અનુસાર	

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ ગાજર, બીટ સમારીને બાફી લેવાં. ઠંડાં પડે એટલે દાળિયાનો ભૂકો કરી બીટ, ગાજર, આદુ, લસણ, ગોળ, લીંબુ, જીરું નાખી મિક્ષરમાં પીસી લેવું. ગાજર અને બીટ ગળ્યા હોય માટે ગોળ ઓછો નાખવો.

(IV) સલાડ :

૧. ફળનો મઠ્ઠો:

સામગ્રી :

ખજૂર ૨૦૦ ગ્રામ	(મોળું)દહીં ૪૦૦ ગ્રામ	પપૈયું ૧ કિલો ગ્રામ	દાડમ ૧ નંગ
સફરજન ૧ નંગ	કિસમિસ સ્વાદ અનુસાર	કેરી ૨ નંગ	ચીકુ ૪ નંગ
લીલી દ્રાક્ષ ૧૦૦ ગ્રામ	કેળાં ૨ નંગ	પેર ૧ નંગ	વાટેલી એલચી ૪ થી ૫ નંગ

પદ્ધતિ:

ખજૂરનાં ઠળિયાં અને ડીટાં કાઢી લેવાં, પછી પલાળી મિક્સરમાં પીસવું. ત્યારબાદ બધાં ફળ એકદમ ઝીણાં સમારી અંદર ખજૂર અને દહીં ઉમેરવું. ત્યાર પછી એલચીનો ભૂકો નાખી બરાબર હલાવવું.

૨. દહીંવાળું સલાડ:

સામગ્રી : ગાજર ૨૫૦ ગ્રામ, કાકડી ૨૫૦ ગ્રામ, લીલું કોપરું પોણું કાચલું, પાલખ ૧૦૦ ગ્રામ, ફણગાવેલા મગ ૧૦૦ ગ્રામ, દાડમ ૧ નંગ, કેળાં ૨ નંગ, નાનું સફરજન ૧ નંગ, દહીં ૪૦૦ ગ્રામ, લીલી દ્રાક્ષ ૧૦૦ ગ્રામ.

પદ્ધતિ:

ગાજર, કાકડી અને લીલા કોપરાને છીણી લેવાં તેની અંદર ફણગાવેલા મગ અને દાડમ-દાણા ઉમેરવા. ત્યાર બાદ ઝીણી સમારેલી પાલખ, ઝીણું સમારેલું સફરજન, કેળાં સમારીને નાંખવાં. આટલું તૈયાર થયા પછી દહીં નાંખી રાઈના કૂરિયા, મીઠું, મરી, જીરું નાખી બરાબર હલાવવું. સીઝન પ્રમાણે ફળ ઝીણાં સમારીને નાંખાય. દા.ત. સફરજન / પેર / નાસપાતી / જમફળ / દ્રાક્ષ. મીઠું, મરી, રાઈના કૂરિયા, જીરું, સ્વાદ અનુસાર નાંખવું.

૩. ડ્રે સિંગવાળું સલાડ:

સામગ્રી :

ગાજર ૨૫૦ ગ્રામ	કાકડી ૨૫૦ ગ્રામ	બીટ ૧ નંગ	ડુંગળી ૨ નંગ	પાલખનાં પાન ૧૦૦ ગ્રામ
દાડમ ૧ નંગ	મોસંબી ૨ નંગ	ડમરાનાં પાન ૫ નંગ	અજમાનાં પાન ૫ નંગ	
લસણ ૨ કળી	મરી પાઉડર ચમચી	મીઠું ચમચી		

પદ્ધતિ:

પતીકાં: ગાજર, કાકડી, બીટ, ડુંગળીનાં પતીકાં કરવાં અને પાલખનાં પાનનાં હાથથી નાના ટુકડા કરવા. ત્યાર બાદ દાડમના દાણા ઉપર ઉમેરવા.

ડ્રે સિંગ: ડમરાનાં પાન/અજમાનાં પાન/લસણની કળી ત્રણેય વસ્તુ લસોટવી. ત્યારબાદ અંદર મીઠું/મરીનો ભૂકો નાંખવો. બે મોસંબીનો રસ કાઢવો અને ઉપર જણાવેલી લસોટેલી વસ્તુ રસમાં ભેળવી સલાડમાં ઉપરથી ડ્રે સિંગની જેમ રેડીને લેવું.

૪. મિક્સડ સલાડ:

સામગ્રી :

કાકડી ૩૦૦ ગ્રામ	ગાજર ૨૦૦ ગ્રામ	કોપરું પોણું કાચલું	પાલખ ૧૦૦ ગ્રામ	
ફણગાવેલા મગ ૧૦૦ ગ્રામ		દાડમ ૧ નંગ	સફરજન ૧ નંગ	લીંબુ અડધું

પદ્ધતિ:

ગાજર, કાકડી અને લીલા કોપરાને છીણી લેવાં તેની અંદર ફણગાવેલા મગ, દાડમ-દાણા અને ઝીણી સમારેલી પાલખ નાંખવી. સફરજન ઝીણું સમારી નાંખવું. આટલું તૈયાર થાય પછી અંદર લીંબુ નીચોવીને બરાબર હલાવી દેવું. આ સલાડમાં સાથે સફરજન-પેર-નાસપાતી કાંઈ પણ નાંખી શકાય.

પ. પાલખ + ડુંગળી + દાડમ :

સામગ્રી :

પાલખ ૨૫૦ ગ્રામ ડુંગળી ૨ નંગ દાડમ અડધ મીઠું, મરી, લીંબુ સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ :

પાલખને ઝીણી સમારવી. ડુંગળી પણ ઝીણી સમારવી. તે બંને ભેળવી અંદર દાડમના દાણા અને મીઠું, મરી, લીંબું ઉમેરી બરાબર ભેળવવું.

(V) સૂપ :

૧. દૂધી + ફલાવરનો સૂપ:

સામગ્રી :

દૂધી ૧ કિલો ગ્રામ ફલાવર ૭૦૦ ગ્રામ ગાજર ૨ નંગ મીઠું સ્વાદ અનુસાર મરી સ્વાદ અનુસાર
ફલાવરનું ફૂલ ઝીણું સમારેલું

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ ફલાવર અને દૂધી બંને સમારીને ફૂકરમાં બાફી દેવાં. ત્યાર બાદ ઠંડું પડે પછી મિક્ષરમાં પીસવું. ત્યાર પછી અંદર જરૂર મુજબ પાણી નાખી ઊકળવા મૂકવું. ઊકળી ગયા પછી અંદર મીઠું, મરી, ઝીણું સમારેલું ઉપરનું ફલાવર અને બે નંગ છીણેલાં ગાજર નાખીને ઢાંકી દેવું.
નોંધ: અંદર મોટો એલચો વાટીને નાખી શકાય.

૨. દૂધી + સરગવાનો સૂપ:

સામગ્રી :

દૂધી ૧ કિલો સરગવો ૨૫૦ ગ્રામ મીઠું સ્વાદ અનુસાર લીંબુ સ્વાદ અનુસાર મરી સ્વાદ અનુસાર
આદુ ૧ ટુકડો લસણ ૮ કળી

પદ્ધતિ:

દૂધી અને સરગવો સમારીને બાફી લેવાં. ઠંડું પડે પછી સરગવો અલગ મસળીને પાણી ગાળી લેવું. ત્યાર પછી દૂધી મિક્ષરમાં પીસતી વખતે સરગવાના પાણીનો ઉપયોગ કરવો. અને સૂપમાં ઉપયોગ થાય તે પ્રમાણે સરગવો મસળવા પાણી લેવું જેથી પાણી વધારે ન થાય. પછી અંદર વાટેલાં આદુ, લસણ, મીઠું, મરી નાંખી ઉકાળવું. લીંબુ નીચોવી વાપરવું.

૩. દૂધી + પાલખ + મગનો સૂપ:

સામગ્રી :

દૂધી ૫૦૦ ગ્રામ પાલખ ૨૫૦ ગ્રામ મગ ૧૫૦ ગ્રામ આદુ ૧ ટુકડો લસણ ૭ થી ૮ કળી મીઠું સ્વાદ અનુસાર
લીંબુ સ્વાદ અનુસાર મરી ચમચી

પદ્ધતિ:

દૂધી, પાલખ, મગ બધું ફૂકરમાં પાણી નાખી બાફી લેવું. ૪ થી ૫ વ્હિસલ થાય ત્યાં સુધી બફાવા દેવું. અને તે ઠંડું પડે તે પછી તેને મિક્ષરમાં પીસી લેવું. ત્યારબાદ વાટેલાં આદુ, લસણ, મીઠું, મરી જરૂર પ્રમાણે પાણી નાખી ઉકાળવું. ઉપર લીંબુ નીચોવી વાપરવું.

૪. દૂધી+કોબીનો સૂપ:

સામગ્રી :

દૂધી ૧ કિલો ગ્રામ કોબી ૩૦૦ ગ્રામ ડુંગળી ૧ નંગ સીંગદાણા ૨૫ ગ્રામ મીઠું સ્વાદ અનુસાર
મરી સ્વાદ અનુસાર ઘી ૧ ચમચી લીંબુ સ્વાદ અનુસાર જીરું ચમચી
કઢીપત્તા ૧ તીરખી

પદ્ધતિ:

દૂધી, કોબી ફૂકરમાં ૨ થી ૩ વ્હિસલ વાગે ત્યાં સુધી બફાવા દેવાં. તે ઠંડું પડે પછી તેને મિક્ષરમાં પીસી લેવું. તેમાં પાણી ઉમેરી ઉકાળવું. પછી અંદર મીઠું, મરી, શેકેલા સીંગદાણા (છોડા કાઢીને) નાખવા. ત્યાર પછી ડુંગળીને ઝીણી સમારીને ૧ ચમચી ઘીમાં જીરું, કઢીપત્તા નાખી વધાર કરવો. ડુંગળી ગુલાબી રંગની થાય પછી સૂપમાં ઉમેરવી. લીંબુ નીચોવી વાપરવું.

પ. કોળું + કેપ્સિકમ + ડુંગળી + બટાકા + ઘાણાનો સૂપ:

સામગ્રી :

કોળું ૧ કિલો ગ્રામ ડુંગળી ૨૫૦ ગ્રામ બટાકા ૨ નંગ કેપ્સિકમ ૧ નંગ મોટું ઘાણા તેલ ચમચી
મીઠું સ્વાદ અનુસાર મરી-ભૂકો સ્વાદ અનુસાર

પદ્ધતિ:

કોળું અને બટાકા એક કૂકરમાં બાફી લેવાં. ત્યાર પછી ડુંગળી સમારી અડધી ચમચી તેલ લઈ સાતળી અને બાફી લેવી. બધું ઠંડું પડે પછી મિક્સરમાં પીસી લેવું. જરૂર પ્રમાણે પાણી નાખી ઉકાળવું અને મીઠું, મરી નાખવાં. ત્યાર પછી કેપ્સિકમની લાંબી પાતળી ચીરી કરવી અને લીલા ઘાણા સમારી ઊકળેલા સૂપમાં નાખી ઢાંકણ વાસી દેવું. કેપ્સિકમ વરાળથી અંદર બફાઈ જશે.

ક. મકાઈનો સૂપ:

સામગ્રી : મકાઈ ૧ કિલો ગ્રામ, મીઠું સ્વાદ અનુસાર, મરી ભૂકો સ્વાદ અનુસાર.

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ મકાઈ છોલીને છીણી લેવી. ત્યાર પછી કૂકરમાં પાણી ગરમ મૂકવું અને ઊકળતા પાણીમાં મકાઈનું છીણ નાખી દેવું. ત્યાર પછી એક થી બે વ્હિસલ થાય ત્યાં સુધી બફાવા દેવું. અને ઠંડું પડે પછી મિક્સરમાં પીસવું. ત્યાર બાદ જરૂર પ્રમાણે પાણી મીઠું, મરી નાખી ઉકાળવું.

ગ. ગાજરનો સૂપ:

સામગ્રી :

ગાજર ૧.૫ કિલો ગ્રામ ડુંગળી ૨૦૦ ગ્રામ મીઠું સ્વાદ અનુસાર ઘી ચમચી મરી ભૂકો ચમચી
લીંબુ ૧ નંગ જીરું ચમચી કઢીપત્તા ૧ તીરખી

પદ્ધતિ:

ગાજર સમારીને બાફી લેવાં. ત્યાર પછી ઠંડાં પડે ત્યારે મિક્સરમાં પીસી લેવું. પછી પાણી નાખી ઉકાળવું અને અંદર મીઠું, મરી નાખવું. પછી ડુંગળી ઝીણી સમારી લેવી અને એક કડાઈમાં ઘી મૂકી જીરું અને કઢીપત્તા નાખી ડુંગળી સાંતળવી. ડુંગળી ગુલાબી રંગની થાય ત્યાં સુધી શેકી પછી ઊકળતા સૂપમાં નાખી દેવી. લીંબુ નીચોવી ઉપયોગમાં લવું.

ઢ. મગપાણી:

સામગ્રી : મગ ૨૫૦ ગ્રામ, મીઠું, લીંબુ, મરી સ્વાદ અનુસાર, આદુ ૧ ટુકડો, લસણ સ્વાદ અનુસાર.

પદ્ધતિ:

સૌ પ્રથમ મગ કૂકરમાં બાફવા મૂકવા. ચારથી પાંચ વ્હિસલ થાય ત્યાં સુધી બફાવા દેવા. ઠંડા પડે પછી મિક્સરમાં પીસી લેવા. ત્યાર બાદ જરૂર મુજબ પાણી, મીઠું, મરી, આદુ, લસણ નાખી મગપાણી ઉકાળવું. લીંબુ નીચોવી ઉપયોગમાં લેવું.

(VI) રસ:

૧. દૂધીનો રસ:

૨૫૦ ગ્રામ દૂધી લેવી. દૂધી ધોઈને છાલ કાઢીને સમારી લેવી. અને ૫૦ મિ.લિ. પાણી અને દૂધી મિક્ષરમાં નાખી પીસીને ગાળી લેવું.

૨. નાળિયેર-પાણી:

લીલા નાળિયેરના ઉપરના ભાગમાં કાણું પાડી ગળણી મૂકી નાળિયેરનું પાણી ગાળી લેવું. એક નંગમાં ૧ ગ્લાસ ભરાઈ જાય છે.

૩. આમળાં + હળદરનો રસ:

આમળાં મોટાં હોય તો ૨ નંગ અને નાનાં હોય તો ૩ નંગ (લગભગ ૧૦૦ ગ્રામ) અને હળદર દોઢ ઈંચનો ટુકડો. આમળાં અને હળદર ધોઈને સમારી લેવાં. પછી અડધો કપ પાણી, હળદર અને આમળાં મિક્ષરમાં નાખી પીસીને ગાળી લેવું.

૪. ઉકાળો:

સામગ્રી :

આદુ ૧ ટુકડો ચાનો મસાલો અડધી ચમચી તુલસીનાં પાન ૧૦ થી ૧૫ નંગ લીલી ચા પત્તી ૭ થી ૮ ટુકડા
ગોળ દૂધ ૭૦ મિ.લિ.

પદ્ધતિ:

૨૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં વાટેલું આદુ, ઘોચેલા તુલસીનાં પાન અને લીલી ચા-પત્તી, ચાનો મસાલો નાખી પાણી બરાબર ઊકળે એટલે સ્વાદ અનુસાર ગોળ નાખવો. એ પાણી ૧૫૦ ગ્રામ થતા સુધી ઉકાળવું પછી એને ગાળી લેવું. ગરમ કરેલું દૂધ(૭૦ ગ્રામ) અલગથી ઉમેરવું.

૫. તુલસી-સુધા:

સામગ્રી :

આદુ ૧ ટુકડો ચાનો મસાલો અડધી ચમચી
તુલસીનાં પાન ૧૦ થી ૧૫ નંગ લીલી ચા ૭ થી ૮ ટુકડા

પદ્ધતિ:

૨૦૦ ગ્રામ પાણીમાં વાટેલું આદુ, ચા મસાલો, કુદીનો, તુલસી, ગોળ બધું જ નાખી પાણીને ૧૦ મિનિટ ઊકળવા દો. અને ત્યાર પછી ગાળીને અંદર અડધા લીંબુનો રસ નાખી તુલસી-સુધા બનાવવું.

૬. દૂધી + પાલખનો રસ:

દૂધી ૨૦૦ ગ્રામ, પાલખ ૧૦૦ ગ્રામ. બંને વસ્તુ ધોઈને સમારી લેવી. મિક્ષરમાં સમારેલી દૂધી, પાલખ, ૫૦ મિ.લિ. પાણી નાખી પીસી લેવું. ત્યાર પછી રસ ગાળી લેવો.

૭. દાડમનો રસ:

૨ નંગ મોટાં દાડમ ફોલીને દાણા કાઢવા. ત્યાર પછી મિક્ષરમાં પીસીને રસ ગાળી લેવો.

૯. તરબૂચનો રસ:

૨૫૦ ગ્રામ તરબૂચનો લાલ ભાગ લઈ સમારીને બી કાઢીને મિક્ષરમાં ૨ થી ૩ ચક્કર પીસવો. ત્યાર પછી રસને ગાળી લેવો.

૧૦. જવારાનો રસ:

એક ઝૂડી જવારા ધોઈને કાપી લેવા. ૧૦૦ ગ્રામ પાણી અને કાપેલા જવારા મિક્ષરમાં નાખી પીસી લેવા. ત્યાર પછી રસ ગાળી લેવો.

૧૧. સંતરાનો રસ:

નાનાં હોય તો ૬ નંગ, મોટાં હોય તો ૪ થી ૫ નંગ કાપીને રસના સંચામાં ઘસીને રસ ગાળી લેવો.

૧૨. મોસંબીનો રસ:

૪ નંગ મોસંબી ધોઈને કાપી લેવી ત્યાર પછી રસના સંચામાં ઘસીને રસ કાઢવો અને પછી ગાળી લેવો.

૧૩. પાલખનો રસ:

૧૫૦ ગ્રામ પાલખ અને ૧૦૦ મિ.લિ. પાણી લેવું. પાલખ બરાબર ધોઈને સમારી પછી મિક્ષરમાં સમારેલી પાલખ અને પાણી નાખી પીસી લેવું. ત્યાર પછી રસ ગાળી લેવો.

૧૪. બીટ + પાલખનો રસ:

૧૦૦ ગ્રામ બીટ, ૧૦૦ ગ્રામ પાલખ, ૧૦૦ મિ.લિ. પાણી લેવું. બધું ધોઈને સમારીને મિક્ષરમાં નાખી, પીસીને રસ ગાળી લેવો.

૧૫. બીટ + ગાજરનો રસ:

બીટ ૧૦૦ ગ્રામ, ગાજર ૧૦૦ ગ્રામ, પાણી ૧૦૦ મિ.લિ. લેવાં. બધી વસ્તુ ધોઈને સમારી લેવી. પછી મિક્ષરમાં નાખી પીસીને રસ ગાળી લેવો.

૧૬. ગાજરનો રસ:

૪ થી ૫ નંગ ગાજર અને ૫૦ મિ.લિ. પાણી લેવાં. ગાજર ધોઈને છીણી લેવાં. ત્યાર પછી ગાજર અને પાણી નાખી મિક્ષરમાં પીસી લેવું અને રસ ગાળી લેવો.

નોંધ: ગાજર રસનું જ્યુસર હોય તો પાણી નાંખવું નહિ. આખા ગાજર ધોઈને રસ કાઢી ગાળી લેવો.

૧૭. દ્રાક્ષનો રસ:

સૌ પ્રથમ બી વગરની દ્રાક્ષને અડધો કલાક પાણીમાં પલાળી રાખવી. ૨૦૦ ગ્રામ છૂટી પાડેલી દ્રાક્ષ મિક્ષરમાં પીસીને રસ ગાળી લેવો.

૧૮. પાઈનેપલ રસ:

પાઈનેપલ ૬ થી ૭ ટૂકડા અને અડધો કપ પાણી નાખી મિક્ષરમાં પીસીને રસ ગાળી લેવો.

૧૯. જસુદનાં ફૂલનો રસ:

જસુદનાં ફૂલ ૬ થી ૭ નંગ તથા સાકર સ્વાદ અનુસાર લેવાં. બેથી ત્રણ કલાક ૧૫૦ ગ્રામ પાણીમાં જસુદનાં ફૂલ પલાળી રાખવાં. ત્યાર પછી એને બરાબર મસળી ગળણીથી રસ ગાળી લેવો. (રસ થોડો ચીકણો થશે.)

૨૦. લીમડાનો રસ:

લીમડાનાં પાન ૨૦ નંગ (૫ ગ્રામ)ને મિક્ષરમાં પીસી લઈ તેમાં પાણી ૧૦૦ મિ.લિ. ઉમેરી તેને ગાળી લો.

૨૧. તુલસી-અરડૂસીનો રસ:

સામગ્રી :

અરડૂસીનાં પાન ૭ નંગ (૧૦ ગ્રામ) તુલસીનાં પાન ૪૦ (૫ ગ્રામ) આદુ ૫ ગ્રામ હળદર ૧ ગ્રામ
મધ ૧ ચમચી પાણી ૧૦૦ મિ.લિ.

પદ્ધતિ:

અરડૂસી-તુલસીનાં પાન તથા આદુ ભેગા રાખી પીસી લેવું. ત્યાર બાદ તેને ગાળી લેવું. અને તૈયાર થયેલા રસમાં એક ચમચી મધ તથા એક ચમચી હળદર ઉમેરી બરાબર મેળવવું.

૨૨. કાળી દ્રાક્ષ + વરીયાળીનું પાણી:

સામગ્રી :

કાળી દ્રાક્ષ ૪૦ નંગ વરીયાળી પાઉડર ૨ ચમચી (૬ ગ્રામ)
પાણી ૧૦૦ મિ.લિ.

કાળી દ્રાક્ષ તથા વરીયાળીને ૧૦૦ મિ.લિ. પાણીમાં આખી રાત પલાળી રાખવાં. બીજા દિવસે વહેલી સવારે તેને હાથથી મસળીને પછી ગાળી લેવું.

૨૩. ગળો + કુંવારપાઠાનો રસ:

સામગ્રી :

ગળો ૨૦ ગ્રામ (વેલના ટુકડા) કુંવારપાઠું ૨૦ ગ્રામ પાણી ૧૦૦ મિ.લિ. મધ ૧ ચમચી

પદ્ધતિ:

ગળોની છાલ કાઢી લઈ તેના ટૂકડા કરી, છૂંદી લઈ પાણીમાં આખી રાત પલાળી રાખવું. સવારે તેને મસળી પાણી ગાળી લેવું. ત્યારબાદ છાલ કાઢી કશ કરેલાં કુંવારપાઠાનો માવો તેમાં ઉમેરવો. બંને બરાબર મિશ્ર કરી તેમાં એક ચમચી મધ ઉમેરી લેવું.

૨૪. લીંબુ-મધનું પાણી:

સામગ્રી :

હુંકાળું પાણી ૨૦૦ મિ.લિ. મધ ૧ ચમચી લીંબુ અડધું
લીંબુના રસને તથા મધને હુંકાળા પાણીમાં મિશ્ર કરી લો.

૨૫. મેથીનો ઉકાળો :

સામગ્રી :

મેથીપાઉડર- ૩ ગ્રામ પાણી ૨૦૦ મિ.લિ.

પાઉડરને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખવો. બીજા દિવસે તેને ઉકાળી ત્રીજા ભાગનું પાણી બાળી બે ભાગ બાકી રહે ત્યારે સગડી પરથી ઉતારીને ગાળી લેવું.

૨૬. સૂંઠનો ઉકાળો :

સામગ્રી :

સૂંઠપાઉડર ૨ ગ્રામ પાણી ૨૦૦ મિ.લિ.

પાઉડરને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખવો. બીજા દિવસે ત્રણ ભાગ બળી જાય અને ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળો. ત્યાર બાદ તેને ગાળી લેવો.

૨૭. કડવો ઉકાળો :

સામગ્રી :

કડવા ઉકાળાનો પાઉડર ૩ થી ૪ ગ્રામ પાણી ૨૦૦ મિ.લિ.

પાઉડરને આખી રાત પાણીમાં પલાળી રાખવો. બીજા દિવસે ત્રણ ભાગ બળી જાય અને ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળો. ત્યાર બાદ તેને ગાળી લેવો.

પ્રાકૃતિક સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ

શ્રી મંજુલાબેન શાહ

સ્વસ્થ વ્યક્તિ કોઈપણ જાતની દવા-સારવાર વિના નીરોગી રહી શકે તે માટે શુદ્ધ હવા-પાણી, શરીરશ્રમનું જેટલું મહત્ત્વ છે, તેટલું જ મહત્ત્વ શુદ્ધ, સાત્ત્વિક, પોષક, સમતોલ આહારનું છે. સાથે સાથે જીવનમાં સ્કૂર્તિ, ઉત્સાહ અને પ્રસન્નતાનુંયે ખૂબ મહત્ત્વ છે. આહાર સાત્ત્વિક, સ્વાદિષ્ટ અને રુચિકર હોય તો ભોજનનો આનંદ માણી શકાય. ભોજનમાં વિવિધતા હોવી ખૂબ આવશ્યક છે. ઓછા મસાલાવાળા, તપ્યા વગરના, મેંદો-ખાંડ-વેજિટેબલ ઘી વાપર્યા વિના ભોજનમાં રસ-રુચિ રહે તે દષ્ટિએ નીચે કેટલીક વાનગીઓ રજૂ કરી છે. આ વાનગીઓ બનાવતાં પહેલાં ધ્યાનમાં રાખવા જેવી કેટલીક બાબતો નીચે લખી છે.

ધ્યાનમાં લેવા જેવું:

- ૧) સ્થળ, કાળ, ઋતુ, પ્રદેશ અને પરિસ્થિતિ અનુસાર વાનગીઓ બનાવવી. તેમાં ઉપયોગ કરવા માટે ફળ-શાકભાજી તાજાં અને ઋતુ પ્રમાણે પાકતાં જ વાપરવાં.
- ૨) શાકભાજી- ફળ-ફળરસ ઉપરાંત બદામ, ચારોળી, એલચી, કોપરું, ખજૂર, આલુ, અંજીર, દ્રાક્ષ, સીંગદાણા, તલ જેવી અનેક ચીજોનો પ્રાકૃતિક આહારમાં સમાવેશ કરવો આવશ્યક છે.
- ૩) ગાયનું દૂધ, ગાયનું ઘી-માખણ, રસાયણ વગરનો ગોળ, ઘાણીનું તેલ, થૂલા સહિતનો લોટ, રાસાયણિક દવા-ખાતર વાપર્યા વિના ઉગાડેલાં શાકભાજી-અનાજ-કઠોળ-ફળ-ફૂલ, ભેળસેળ વગરના હાથે ખાંડેલા મસાલા વગેરેનો શક્ય તેટલો ઉપયોગ કરવાની કાળજી રાખવી.
- ૪) મીઠાની જગ્યાએ સિંધવ, મરચાંની જગ્યાએ મરી-પાઉડર, તજ, લવિંગ, આદુ, લસણ; ખટાશ માટે આમલીને બદલે આમળાં કે લીંબુનો રસ અને ખાંડને બદલે રસાયણમુક્ત ગોળ કે ખાંડસરી (બૂરું)નો જ ઉપયોગ કરવો.
- ૫) દરરોજના ભોજનમાં લીલા ઘાણા, પાલખ, મેથી, લૂણી, દોડી વગેરેની ભાજીનો સમાવેશ અવશ્ય કરવો.
- ૬) લોટ ચાળવાનો હોય તો ચાળણમાંથી કચરો દૂર કરી થૂલું લોટમાં ભેળવી દેવું.
- ૭) લસણ-ડુંગળી, મૂળા, જાંબુ, ગોળ, દરેક પ્રકારનાં કઠોળની સાથે દૂધ લેવાથી વિરુદ્ધ આહાર બને છે. તેથી ભોજન સાથે દૂધ લેવું નહીં. ભોજન લીધા પછી કે પહેલાં ત્રણેક કલાકનો ગાળો રાખી દૂધ લઈ શકાય.
- ૮) બજારુ ડબ્બાપેક જેલી, અથાણાં, પાપડ, મુરબ્બા, શરબત, ફરસાણ, મીઠાઈ, બ્રેડ, બિસ્કીટ, ચોકલેટ, માંસ-મચ્છી, ઈંડાં, ચા, કોફી વગેરેનો પ્રાકૃતિક આહારમાં નિષેધ છે.

અમૃત :

શરબત અને ઉકાળા માટે નીચે મુજબનું ગોળનું અમૃત બનાવી રાખવાથી બનાવતી વખતે સરળતા રહે છે.

એક કિલો ગોળમાં અડધો ગ્લાસ પાણી નાંખી રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે ઉકાળવું. મધ જેવું જડું થાય ત્યારે ઉતારી ગાળી લેવું. ઠંડું પડે ત્યાર બાદ હવાચુસ્ત બોટલમાં ભરી રાખવું. ૧૦-૧૨ દિવસ સુધી ફીજ વગર આ અમૃત સારું રહે છે.

ગરમ પીણાં

૧. દૂધનો ઉકાળો:

તુલસી, લીલી ચા, કુદીનો, આદુ, સૂંઠ, મરી, પાણીમાં નાખી ઉકાળવું. ઉકાળતી વખતે જરૂરિયાત મુજબ રસાયણમુક્ત ગોળ નાખવો. ગાયના દૂધને અલગ ગરમ કરવું. ઉકાળો ગાળીને, રુચિ અનુસાર દૂધ નાખી, ગરમ ગરમ પીવો.

૨. લીંબુ-પાણી:

પાણીને સાધારણ ગરમ કરી નીચે ઉતારી લીંબુ નીચોવી, ગાળીને ગોળનું અમૃત કે મધ ઉમેરીને પીવું.

૩. તુલસીસુધા:

મરી, સૂંઠ, તજ, લવિંગ, એલચીનો પાઉડર બનાવી ઘરમાં રાખવો. પાણીમાં તુલસી, આદુ, લીલી ચા, કુદીનો, ગોળ અને જરૂર મુજબ પાઉડર નાખી ખૂબ ઉકાળવું. આ ઉકાળો ગાળીને લીંબુ નીચોવવાથી તુલસીસુધા બને છે. આ તુલસીસુધા ચોમાસા તથા શિયાળામાં પીવાથી ખૂબ સ્ફૂર્તિ રહે છે. શરદી-કફ, મેલેરિયા, ન્યુમોનિયા જેવા રોગોથી મુક્ત રહેવાય છે.

૪. ઘઉં કે સોયાબીનની કોફી:

ઘઉંને ધીમા તાપે ઘેરા કોફી રંગના થાય ત્યાં સુધી શેકી લેવા. તેનો પાઉડર બનાવી વાટેલી એલચી નાખીને બોટલમાં ભરી રાખવો. એક કપ પાણીમાં ચમચી પાઉડર નાખીને ઉકાળવું. ગાળીને દૂધ અને ગોળનું અમૃત ઉમેરી કોફી તૈયાર કરી પીવી. સ્વાદમાં કોફી જેવી જ સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. આ જ રીતે સોયાબીનની કોફી પણ બનાવી શકાય.

૫. પ્રજ્ઞાપેય:

ગાયત્રી શક્તિપીઠમાં તૈયાર પ્રજ્ઞાપેય મળે છે. ઘેર પ્રજ્ઞાપેય બનાવતી વખતે સ્વાદ મુજબ તુલસી, આદુ, એલચી નાખીને પાણી ઉકાળવું. પાણી ઉકાળતી વખતે અર્જુનછાલનો પાઉડર એક ચમચી નાખવો. પાણી ઓછું લેવું. ઉકાળો તૈયાર થયા પછી દૂધ નાખી ગાળી લેવું. ગોળનું અમૃત નાખી પીવાના ઉપયોગમાં લેવું. હૃદયરોગના દર્દીએ ખાસ પ્રજ્ઞાપેય લેવાનું રાખવું.

ઠંડાં પીણાં

૧. કાળી દ્રાક્ષ-વરિયાળીનું શરબત:

વરિયાળી સાફ કરી, વાટીને ભરી રાખવી. શરબત બનાવવા માટે કાળી દ્રાક્ષ ઘોઈ તેમાં એક ચમચી વરિયાળીનો પાઉડર ઉમેરી રાત્રે પલાળી રાખવું. સવારે ચોળી ગાળીને પીવું. કબજિયાત દૂર કરવા માટે અને એસિડિટી, પિત્તજન્ય રોગોથી મુક્ત થવા માટે ઉત્તમ પીણું છે.

૨. વરિયાળી-લીંબુનું શરબત:

ગોળને પાણીમાં ઓગાળીને તેમાં વરિયાળીનો ભૂકો નાખી થોડી વાર પલાળી રાખવું. ગાળીને, માટલાનું ઠંડું પાણી ઉમેરી, લીંબુ નીચોવી પીવું. ઉનાળાની બપોરે આ શરબત ગરમી ઓછી કરવામાં મદદરૂપ થાય છે.

૩. તડબૂચનું શરબત:

સારું મીઠું તડબૂચ લઈ, ઘોઈ ઠંડા પાણીમાં મૂકી રાખવું. પછી કાપીને બી કાઢીને છીણી લેવું. ગાળીને તેમાં સહેજ એલચી નાખી ઉપયોગમાં લેવું. આ શરબતથી ઉનાળાની બપોરે ઠંડકનો અનુભવ થાય છે.

૪. આમળાંનું શરબત:

તાજાં આમળાં લઈ છીણીને રસ કાઢી, તેમાં ઠંડું પાણી અને મધ અથવા ગોળનું અમૃત ઉમેરી, એલચી નાખીને પીવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગે છે. સીઝનમાં આમળાં મળે ત્યારે બનાવી રાખવું હોય તો સાકરની ચાસણી કરી તેમાં રસ નાખી હલાવી હવાચુસ્ત બોટલમાં રાખવાથી એકાદ મહિના સુધી સારું રહે છે. પણ તાજાં આમળાંનો રસ કાઢી બનાવી લેવું વધારે સારું.

૫. કેરીનો બાફલો:

કાચી કેરી લઈ, ઠંડા પાણીથી ઘોઈ, સવારે બાફીને, છાલ કાઢી તેનો માવો અને ગોળ ઠંડા પાણીમાં પલાળી રાખવા. બપોરના ચોળીને ગાળી લેવું. તેમાં માટલાનું ઠંડું પાણી ઉમેરી જીરું, સહેજ સિંધવ, લીલી દ્રાક્ષના દાણા, વાટેલો કુદીનો નાંખીને પીવાથી ખૂબ શાતા અનુભવાય છે. ઉનાળાની લૂથી બચવા માટે આ ઉત્તમ પીણું છે.

૬. ઠંડાઈ:

વરિયાળી ૫૦૦ ગ્રામ, સૂકા ઘાણા ૫૦ ગ્રામ, એલચી ૫ ગ્રામ, મરી ૧૦ નંગ, દેશી ગુલાબની સૂકી પાંદડી ૫૦ ગ્રામ-બધી સામગ્રી સાફ કરી મિક્શરમાં વાટીને પાઉડર બનાવી લેવો. જ્યારે ઠંડાઈ બનાવવી હોય ત્યારે ૫ નંગ બદામ સવારે પલાળી રાખવી. બપોરના બદામને લસોટીને તેમાં ઠંડું દૂધ, ખાંડસરી અથવા સાકર અને ઉપર લખેલ પાઉડર ૧ ચમચી નાંખો. ઠંડાઈ બનાવી ઉપયોગમાં લેવી.

૭. કમરખનું શરબત:

તાજાં કમરખ લઈ સાફ કરી છીણી લેવાં. તેનો રસ ગાળીને તેમાં પાણી, ગોળનું અમૃત સહેજ સિંધવ નાખી પીવું.

૮. ભીંડીનું શરબત:

ખાટી ભીંડીને સૂકવી પાઉડર બનાવી રાખી મૂકવો. આ પાઉડર એક ચમચી લઈ, પાણીમાં ઓગાળી ગોળનું અમૃત જરૂરિયાત મુજબ નાખી શરબત તૈયાર કરવું.

૯. નાળિયેરનું દૂધ:

સામગ્રી : નાળિયેર નંગ ૧, અજૂર ૧૦૦ ગ્રામ, એલચી ૨ નંગ.

રીત : નાળિયેરને છોલી, તોડીને તેનું પાણી ગાળીને એક વાસણમાં રાખવું. કોપરું છીણીને ભિક્ષરમાં નાખી વાટી લેવું. વાટતી વખતે નાળિયેરનું પાણી પહેલાં ઉમેરવું. કશ કરીને તે દૂધ ગળણીથી ગાળી લેવું. ફરીથી સાદું પાણી નાખી કશ કરવું. દૂધ કાઢી લેવું, અજૂરને પલાળી ડીંટા અને ઠળિયા કાઢી કશ કરી રગડો તૈયાર કરવો. નાળિયેરના દૂધમાં ઉમેરી, એલચી નાખી હલાવીને પીવું. ગાયના દૂધનો ઉપયોગ નહીં કરનારને આ પ્રાકૃતિક દૂધથી પોષણ મળશે. એક નાળિયેરમાંથી ત્રણ ગ્લાસ દૂધ તૈયાર થશે.

નાસ્તાની વાનગીઓ

૧. વેજિટેબલ ઉપમા:

સામગ્રી:

ઘઉંનો કકરો લોટ ૫૦૦ ગ્રામ, લીલા વટાણા ૧૦૦ ગ્રામ, કોબીજ ૧૦૦ ગ્રામ, ગાજર ૧૦૦ ગ્રામ, લીલું કોપરું ૨૫ ગ્રામ, લીમડાંનાં પાન, સિંધવ, હળદર, લવિંગ, તલનું તેલ-૫ ચમચી.

પદ્ધતિ:

લોટને કઢાઈમાં શેકીને કાઢી લેવો, તપેલીમાં લોટ કરતાં થોડું વધારે પાણી લઈ ઊકળવા દેવું. ઊકળતા પાણીમાં લીલા વટાણા નાખી, લવિંગ, સિંધવ, મીઠો લીમડો, હળદર નાખી લોટને તેલનો હાથ મારી ઊકળતા પાણીમાં લોટ નાંખી દેવો. ઉપમા તૈયાર થઈ જાય એટલે ઉપર કોબીજ, ગાજર અને લીલું કોપરું છીણીને નાખી દેવાં. કોથમીર ઝીણી સમારીને, નીચે ઉતારી, ભભરાવી દેવી. ગરમ-ગરમ ખાવાથી સ્વાદિષ્ટ લાગશે.

૨. વેજિટેબલ પૌંઆ:

સામગ્રી:

ડાંગરના પૌંઆ ૫૦૦ ગ્રામ, વટાણા, કોબીજ, ગાજર દરેક ૧૦૦ ગ્રામ, મીઠો લીમડો, સિંધવ, હળદર, લવિંગ, કોપરું, કિસમિસ, તલ, કોથમીર, તલનું તેલ ૩ ચમચી

પદ્ધતિ:

પૌંઆને પાણીથી ઘોઈ, નિતારી ૫ મિનિટ રાખવા. પ્રથમ વટાણાને ઊકળતા ગરમ પાણી ઉપર ચાળણીમાં મૂકી સાધારણ બાફી લેવા. પછી તપેલામાં તેલ મૂકી, તેમાં લવિંગ, મીઠો લીમડો, હળદર અને સિંધવ નાખી, પલાળેલા પૌંઆ નાખી, હલાવી લેવું. ગાજર, કોબીજ, કોપરું છીણીને અને કોથમીર ઝીણી સમારી નાખી તલ નાખીને બધો મસાલો પૌંઆમાં હલાવી ભેળવી લેવો. હવે વેજિટેબલ પૌંઆ તૈયાર થઈ ગયા. ગરમ-ગરમ ઉપયોગમાં લેવા.

૩. વેજિટેબલ ઈડલી:

સામગ્રી:

ચોખા ૫૦૦ ગ્રામ, અડદની દાળ ૧૫૦ ગ્રામ, દહીં એક ચમચી, અંકુરિત મગ ૧૦૦ ગ્રામ, પાલખ ૫૦ ગ્રામ, કોથમીર ૫૦ ગ્રામ, લીલા વટાણા ૫૦૦ ગ્રામ, તેલ ચાર ચમચી, સિંધવ, મરી

પદ્ધતિ:

ચોખા અને અડદની દાળ અલગ-અલગ પલાળવાં. બાર કલાક પલાળી પછી મિક્શરમાં વાટી લેવાં. તેમાં એક ચમચી દહીં અને સિંધવ નાખી હલાવી ખીરું રાત્રે રહેવા દેવું. બીજે દિવસે સવારે ઈડલી બનાવતી વખતે કોથમીર અને પાલખને વાટીને તેમાં ભેળવવાં. અંકુરિત મગ ખીરામાં નાખી ઈડલી બનાવવી. ઈડલી ઉપર મરી નાંખીને બાફવા મૂકવી. લીલા વટાણાની ચટણી સાથે ખાવાથી મઝા આવશે.

૪. દૂધી અથવા ગાજરની ખીર:

સામગ્રી:

દૂધી અથવા ગાજર ૨૫૦ ગ્રામ, ઇલાયચી ૪ નંગ, ગાયનું ઘી એક ચમચી, ગોળ ૧૦૦ ગ્રામ, ગાયનું દૂધ એક લિટર.

પદ્ધતિ:

દૂધીને છીણીને એક ચમચી ગાયના ઘીમાં ઘીમા તાપે ચડવી લેવી તેમાં ગાયનું દૂધ નાખી ૧૦ મિનિટ ઉકાળીને, ગોળનું અમૃત, એલચી નાખી ઉપયોગમાં લેવી. દૂધ ઠંડું થાય ત્યારે ગોળને બદલે ખાંડસરી નાખી શકાય. ગાજરની ખીર પણ ઉપર મુજબ કરવી.

પ. ઘઉંના લોટની રાબ:

સામગ્રી:

ઘઉંનો લોટ ત્રણ ચમચી, ગાયનું ઘી અથવા તલનું તેલ એક ચમચી, એલચી ૨ નંગ, ગોળ ૧૦ ગ્રામ

પદ્ધતિ:

ઘઉંના લોટને ઘી અથવા તેલમાં બદામી રંગનો થાય ત્યાં સુધી ઘીમા તાપે શેકવો. તેમાં ગોળનું પાણી રેડી બરાબર હલાવવું. રાબ તૈયાર થાય એટલે નીચે ઉતારી, એલચી નાખી, ઉપયોગમાં લેવી. આ રાબ અશક્ત વ્યક્તિને પણ આપી શકાય.

અપોરનું ભોજન અને વાનગીઓ:

સીઝનનાં શાકભાજી, સલાડ, રોટલી અને ચટણીમાં પણ નીચે મુજબ વિવિધતા લાવી શકાય.

૧. મિક્ષડ સલાડ:

ગાજર, કોબીજ, કાકડી છીણીને તેમાં કોથમીર, પાલખનાં પાન ઝીણાં સમારીને ઉમેરવાં. ફણગાવેલા મગ નાખી ઉપયોગમાં લેવા. આદુ ઝીણું સમારીને નાખી શકાય. કોપરું પણ છીણીને નાખી શકાય.

૨. દહીં-સલાડ:

ગાજર, કોબીજ, કાકડી, છીણીને દહીંમાં નાખી ઝીણી વાટીને રાઈ નાખવી. થોડું સિંધવ નાખી હલાવી કોથમીર, કેપ્સીકમ મરચાં સમારીને ઉપરથી છાંટી, સ્વાદિષ્ટ સલાડ બનાવી ખાવાથી ભોજન રુચિકર બને છે.

૩. ખજૂરના લાડુ:

સામગ્રી:

ખજૂર ૧ કિ. ગ્રા., સીંગદાણા ૨૫૦ ગ્રામ, તલ ૧૦૦ ગ્રામ, કોપરું ૧૦૦ ગ્રામ, એલચી ૧૦ ગ્રામ, અસખસ ૧૦ ગ્રામ, ગાયનું ઘી ત્રણ ચમચી

પદ્ધતિ:

ખજૂરને બરાબર ઘોઈ સાફ કરી, ઠણિયા કાઢીને તડકે મૂકી કોરું કરી લેવું, સીંગદાણા શેકીને ખાંડી લેવા. તલને સાફ કરી શેકી અઘકચરા ખાંડી લેવા. કોપરાનું બારીક છીણ કરી તૈયાર રાખવું. ખજૂરના ટુકડા કરી ઘી મૂકી ગરમ થવા દેવું, જેથી તેમાં રહેલો ભેજ ઊડી જશે અને ખજૂરના ટુકડાનો માવો તૈયાર થશે. પછી વાટેલાં એલચી, સીંગદાણા, કોપરું, તલ, બધી સામગ્રીનો ભૂકો ભેળવી લાડુ તૈયાર કરી, ઉપર અસખસ લગાડી ખાવાના ઉપયોગમાં લેવા. આ લાડુ મિષ્ટાન્નની ગરજ સારે છે.

૪. મિક્ષ ચીકી:

સામગ્રી:

તલ ૫૦૦ ગ્રામ, સીંગદાણા ૨૫૦ ગ્રામ, કોપરું ૨૫૦ ગ્રામ, ઘી ત્રણ ચમચી, એલચી ૫ ગ્રામ, ગોળ ૪૦૦ ગ્રામ, જ્યંઝળ ૧ નંગ, સૂંઠ ૨ ચમચી

પદ્ધતિ:

તલ, સીંગદાણા સાફ કરી, અલગ-અલગ શેકીને, મિક્ષરમાં નાખી ભૂકો કરી લેવો. કોપરાને બારીક છીણી લેવું. કઢાઈમાં ઘી ગરમ કરી, તેમાં ગોળ નાખી, ગોળનો પાક તૈયાર થાય ત્યારે તેમાં તલ, સીંગદાણા, કોપરું, એલચી અને વાટેલું જ્યંઝળ, સૂંઠ બધી સામગ્રી ભેળવી દેવી. બરાબર હલાવી થાળીમાં કાઢી લઈ, કટકા કરીને ઉપયોગમાં લેવી. શિયાળામાં બાળકોના નાસ્તા માટે ઉત્તમ પૌષ્ટિક આહાર છે.

૫. નાળિયેરના દૂધનું ફૂટ-સલાડ:

સામગ્રી:

નાળિયેર ૩ નંગ, ખજૂર ૩૦૦ ગ્રામ, કિસમિસ ૨૦ ગ્રામ, કેળાં ૫૦૦ ગ્રામ, ચીકુ ૨૫૦ ગ્રામ, દાડમ ૧ નંગ, લીલી મીઠી દ્રાક્ષ ૨૦૦ ગ્રામ, એલચી.

પદ્ધતિ:

નાળિયેરને છોલીને કોપરું કાઢી લેવું. નાળિયેરનું પાણી અલગ વાસણમાં રાખવું. ખજૂરને સાફ કરી, પલાળી, ૨ કલાક રાખી મૂકવું. લીલા કોપરાને છીણીને પાણી નાખી મિક્ષરમાં વાટી લેવું. ગાળીને ફરીથી પાણી નાખી ગાળી લેવું. ત્રણ નાળિયેરમાંથી લગભગ ૨ લિટર દૂધ તૈયાર થશે. તેમાં પલાળેલા ખજૂરનો રગડો ઉમેરી દેવો. એલચીનો ભૂકો તેમાં નાખી દેવો. ઉપર લખેલાં ફૂટ સાફ કરી, સમારી તેમાં ઉમેરવાં, દાડમના દાણા અને કિસમિસ નાખી હલાવી દેવું.

અપોરના ભોજનમાં આ એક જ વાનગી લેવાથી સમતોલ આહારની પૂર્તિ થઈ જાય છે અને ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

૬. ઘઉંના ફાડાની ખીચડી:

દવા-ખાતર વિનાના ઘઉં દળી, ઝીણો લોટ જુદો પાડી ફાડા અલગ કરી લેવા. ફાડામાં તેલ નાખી મોઈ લેવા. ફાડા કરતાં ત્રણ ગણું પાણી લઈ ઉકાળવું. પાણીમાં લવિંગ, મીઠો લીમડો, સિંધવ, હળદર, લસણ, ડુંગળી વગેરે નાંખવાં. પાણી બરાબર ઊકળે એટલે ફાડા નાખી દેવા. લીલી તુવેરના દાણા, લીલા વટાણા, સર્સિંગદાણા સાથે જ નાખી દેવા. બરાબર ચઢી જ્ય પછી ગાજર, કોપરું, કોબીજનું છીણ નાખી પીરસવું. લીલી તુવેર કે વટાણા ના મળે ત્યારે અંકુરિત મગ નાખીને ફાડાની ખીચડી બનાવી શકાય.

૭. ચોખા અને અંકુરિત મગની ખીચડી:

ચોખા અને અંકુરિત મગની ખીચડી પણ ઉપરની રીતે જ બનાવવી. ફાડાને બદલે ચોખા લેવા. જેટલાં મળે તેટલાં બધાં શાક નાખવાં. ખીચડી બને ત્યારે તલનું તેલ ચાર-પાંચ ચમચી નાખી શકાય. ખીચડી સાથે રસાદાર શાક, છાશ વગેરે લઈ શકાય.

૮. પાલખની રોટલી:

જેટલી રોટલી કરવી હોય તેના પ્રમાણમાં લોટ અને પાલખની ભાજી લેવી. પાલખ ઘોઈ સમારીને વાટી લેવી. તેમાં લોટ બાંધવો. થોડું સિંધવ, જીરું, અજમો, લસણ, કોથમીર વાટીને નાખવાં.

આ પ્રમાણે મેથીની ભાજી, લૂણીની ભાજીની રોટલી બનાવી શકાય.

ચટણી

ભોજનમાં ચટણીનું સ્થાન ખૂબ મહત્વનું છે. ચટણીથી ભોજન સ્વાદિષ્ટ બને છે. ચટણી અનેક પ્રકારની બનાવી શકાય. બનાવવાની સામગ્રી જુદી જુદી હોય, રીત એક જ હોય.

૧. લસણ, આદુ, કોથમીરની ચટણી:

કોથમીર લઈ, ઘોઈ, સુધારી લસણ, આદુ, જીરું, લીંબુ, સિંધવ, લીલું કોપરું લઈ ખલબત્તાથી કે મિક્સરમાં વાટી લેવી. તેમાં થોડું લીંબુ નીચોવી ઉપયોગમાં લેવી.

૨. પાલખની ચટણી:

પાલખનાં પાન, જીરું, સિંધવ, આદુ, લસણ નાખીને બનાવવી. ગળપણ નાખવું હોય તો ખજૂરને પલાળી વાટીને તેમાં ઉમેરી શકાય. લીંબુ નીચોવી મિક્સ કરી વાપરવી.

૩. આમળાંની ચટણી:

આમળાં, જીરું, સિંધવ, આદુ બધી સામગ્રી ભેગી કરી વાટી લેવી. તેમાં ગોળ નાખવાથી સ્વાદિષ્ટ બનશે.

૪. ફણગાવેલા મગની ચટણી:

ફણગાવેલા મગ, કોથમીર, આદુ, લસણ, લીંબુ, સિંધવ, કોપરું અને પલાળેલું ખજૂર પ્રમાણસર લઈ ચટણી બનાવી લેવી.

૫. ખજૂરની ચટણી:

ખજૂરને સાફ કરી પલાળી પાણી નાખી વાટી લેવું, ખજૂરના રગડામાં લીંબુ, સિંધવ, તજનો પાવડર નાખી સ્વાદિષ્ટ ચટણી બનાવવી.

૬. કોપરું, તલ, દાળિયાની સૂકી ચટણી:

દાળિયા, કોપરું અને તલને અલગ અલગ વાટી લેવાં. તેમાં લસણને વાટીને ઉમેરવું. સિંધવ, લવિંગનો પાઉડર સારી રીતે ભેળવવો. આ સૂકી ચટણી ૮-૧૦ દિવસ સુધી રહે છે. પ્રવાસમાં સારી કામ આવે છે.

૭. કુદીનાની ચટણી:

કુદીનો, આદુ, કોથમીર વાટીને ચટણી બનાવી શકાય. આ ચટણી તૈયાર થાય પછી લીંબુ નીચોવી, હલાવી ઉપયોગમાં લેવી.

અન્ય વાનગીઓ

૧. મિક્ષ શાકભાજીનો સૂપ:

દૂધી, સરગવો, ગાજર, થોડી પાલખ લઈ બાફીને, ઠંડું કરી મિક્ષરમાં વાટીને ગાળી લેવું, ફરી પાણી નાખીને ફરીથી વાટીને ગાળી લેવું. સૂપને ઊકળવા મૂકવો. તેમાં સિંધવ અને તજ-લવિંગનો ભૂકો નાંખવો. આદુ-લસણ વાટીને નાખી, કોથમીર ભભરાવી ઉપયોગમાં લેવો.

૨. લીલાં મકાઈનો સૂપ:

ફૂણાં લીલાં મકાઈ લઈ છીણી લેવાં. પાણીને મોટા તપેલામાં ઉકાળી તેમાં મકાઈનું છીણ નાખી છીણ ચઢી જ્ય ત્યાં સુધી ઉકાળવું. સિંધવ અને મરી નાખી ઉપયોગમાં લેવો. પાચનશક્તિ મંદ હોય તેણે ગાળીને પાતળો બનાવી સૂપ લેવો.

૩. મગનો સૂપ:

મગને બાફીને સૂપ બનાવી લેવો. મગના સૂપમાં ગાજર, પાલખ, કોબીજ, લીલું કોપરું છીણીને નાખવું. કોથમીર, આદુ, લસણ, સિંધવ નાખી પીવો.

૪. પરાંઠાં:

ઘઉં, બાજરી કે જુવારનો લોટ લઈ તેમાં સિંધવ, અજમો, લસણ, થોડું દહીં નાખી. તલના તેલનું થોડું મોણ નાંખી નરમ લોટ બાંધવો. તુવેરના દાણા વાટીને, ફલાવર ઝીણો સમારીને, કોબીજ છીણીને થોડા તેલમાં સાંતળી તેમાં હળદર, ઘાણાજીરું અને સિંધવ નાખવાં: તલ, કોપરું વાટીને નાખવાં. બધું ભેગું કરી હલાવી માવો તૈયાર કરી લેવો. બટાકાનાં પરાંઠાં બનાવીએ છીએ તેવી રીતે રોટલી વણી તેમાં માવો ભરી પરાંઠાં બનાવી લેવાં. તેલ બિલકુલ ઓછું વાપરવું. આવી જ રીતે વટાણા, ફલાવરનો ઉપર મુજબ માવો બનાવી શકાય. અલગ અલગ શાકનો માવો બનાવી પરાંઠાં બનાવવાથી ખોરાકમાં વિવિધતા રહેશે. સૂપ સાથે ખાવાથી આનંદ આવશે.

૫. હોલ્વ્હીટ બ્રેડ

- ૧ કપ હુંફાળા પાણીમાં અડધી ચમચી ડ્રાય ચીસ્ટ ઓગાળવી. તેની અંદર એક કપ ઘઉંનો (રોટલીનો) લોટ ઉમેરી બરાબર હલાવી ૨ કલાક મૂકી રાખવું.
- બે કલાક પછી સરસ આથો આવી ગયો હશે. તેની અંદર સ્વાદ અનુસાર મીઠું અને ખાંડ/ગોળ ઉમેરી, એકરસ કરી, બીજા ૨ કપ લોટ ઉમેરી, રોટલીના લોટ જેવો લોટ બાંધવો. (જરૂર પડે તો પાણી ઉમેરવું) ફરી ૨ કલાક મૂકી રાખવું.
- હવે સરસ આથો આવી ગયો હશે. તેને સારી રીતે ગૂંદી લેવો અને જે વાસણ ઓવનમાં મૂકવાનું હોય તે વાસણમાં ઘી લગાવી લોટ તેમાં પાથરી દેવો. ઉપર થોડા તલ પણ ભભરાવી શકાય. ફરી લોટને બે કલાક મૂકી રાખવો.
- દરેક વખતે ઢાંકીને મૂકવો. શિયાળો હોય તો સહેજ હુંફાળા વાતાવરણમાં મૂકવો.
- ઓવનને પ્રિ-હીટ કરી ૧૬૫ સે. ગ્રેડ તાપમાને ૩૦ મિનિટ બેક થવા દેવું. ઓવનમાં વાસણ ખુલ્લું જ રાખવું.
- જરૂર લાગે તો પછી ૫-૭ મિનિટ ૨૦૦ સે.ગ્રેડ તાપમાન પર બેક થવા દેવું. ઉપરથી બ્રેડ બ્રાઉન થઈ જશે. પાથરેલા લોટ કરતા લગભગ ૬બલ સાર્જ થશે.
- ૧-૨ કલાક પછી ઠરે એટલે ઉપયોગમાં લેવાથી બરાબર સ્વાદ લાગશે.

ખોરાક તૈયાર કરતી વખતે ઉપયોગી સૂચનો

આહારમાં રહેલાં વિટામીન અને અન્ય પોષક તત્ત્વોનો આધાર ખોરાક તૈયાર કરવાની તથા તેને રાંધવાની રીત ઉપર રહેતો હોય છે. રાંધવાની અયોગ્ય પદ્ધતિને કારણે કેટલાંક વિટામીનો તથા પોષક તત્ત્વો નાશ પામે છે. વધુ પડતી ગરમી ઉપર ખોરાક રાંધવાથી પોષક તત્ત્વો નાશ પામવા ઉપરાંત કેટલાંક નુકસાનકારક દ્રવ્યો પણ ઉમેરાતાં હોય છે. ખોરાક તૈયાર કરવા તથા રાંધવા માટે કેટલાંક ઉપયોગી સૂચનો નીચે જણાવ્યાં છે :

- ૧) બજારમાંથી લાવેલ શાકભાજી તથા ફળો ઉપર કેટલાંક જંતુઓ, માટી તથા જંતુનાશક દ્રવ્યો રહેલાં હોય છે. શાકભાજી તથા ફળને છૂટથી વહેતાં પાણીમાં ધોવાં. જંતુનાશકો વધુ પ્રમાણમાં છંટાતાં હોય તેવાં શાક કે ફળ છાલ કાઢીને પણ વાપરી શકાય.
- ૨) છાલ કાઢતી વખતે બને તેટલી પાતળી છાલ ઉતારો. ઘણાં શાક તથા ફળોમાં છાલની નીચેના ભાગમાં વિટામિન રહેલાં હોય છે. છાલ કાઢતી વખતે સાથે આ વિટામિન પણ નીકળી જાય છે. શક્ય હોય તો છાલ સાથે જ ઉપયોગમાં લો.
- ૩) શાક તથા ફળોને પાણીથી ઘોઈને પછી જ સમારો. સમાર્યા પછી પાણીથી ધોવાથી પાણીમાં દ્રાવ્ય બનતાં વિટામિન બી તથા સી નીકળી જાય છે.
- ૪) અનાજને રાંધતા પહેલાં વારે વારે ધોશો નહીં. તેમ કરવાથી તેના બહારના પડમાં રહેલ વિટામિન તથા ખનિજ પદાર્થો નીકળી જાય છે.
- ૫) શાકભાજી તથા ફળને સમારતી વખતે તેના બને તેટલા મોટા ટૂકડા કરો, નાના ટૂકડા કરવાથી તેનો વધારે ભાગ હવાનાં સંપર્કમાં આવે છે અને ઓક્સિડેશન થવાથી કેટલાંક વિટામિન નાશ પામે છે. તે જ રીતે શાકને રાંધવાના ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં જ સમારો. સમારીને વધુ સમય રાખી મૂકશો નહીં. સલાડને જમતા પહેલાં જ સમારો.
- ૬) શાકભાજીના ટૂકડા કરીને તેને લાંબો સમય પાણીમાં પલાળી રાખશો નહીં. તેમ કરવાથી પાણીમાં દ્રાવ્ય વિટામિનો પાણીમાં ભળી જાય છે. તે ઉપરાંત જે પાણીમાં પલાળી રાખેલ હોય તે પાણી પણ ફેંકી ન દેતા રાંધવાનાં ઉપયોગમાં લઈ લો.
- ૭) રાંધતી વખતે શાક કે અનાજમાં જરૂર પૂરતું જ પાણી ઉમેરો. જેથી ઉપરનું પાણી ફેંકી દેવું ન પડે. પાણી વધ્યું હોય તો તેને સૂપ કે અન્ય બનાવટમાં ઉપયોગમાં લઈ લો. જેથી તેમાં રહેલ વિટામિન ઉપયોગમાં આવી જાય.
- ૮) રાંધતી વખતે શાક અથવા અનાજ ભરેલ વાસણને ઢાંકી રાખો જેથી વિટામિન અને અન્ય દ્રવ્યો વરાળ સાથે ઊડી ન જાય.
- ૯) જે ચીજ ઉકાળીને વાપરવી પડે તેમ હોય તે માટે સૌ પહેલા પાણીને ઊકળવા મૂકો. પાણી ઊકળવાનું શરૂ થાય ત્યાર પછી તેમાં શાક મૂકો, જેથી ઓછા સમય માટે શાક પાણી અને ગરમીનાં સંપર્કમાં રહે. ઉકાળવા કરતાં પ્રેશર કૂકરમાં રાંધવું વધુ હિતાવહ છે. ઉકાળવા માટે તાપ શક્ય તેટલો ઓછો રાખો. ધીમા તાપે ઉકાળો.
- ૧૦) રાંધવામાં મીઠાનો ઉપયોગ કરતા હોય તો શાકને રાંધતી વખતે શરૂઆતમાં તે નાખો. તેમ કરવાથી તેનાં પોષક દ્રવ્યો સચવાઈ રહે છે.
- ૧૧) શાક રાંધતી વખતે સોડાનો ઉપયોગ ક્યારેય ન કરો. તેમ કરવાથી પોષક દ્રવ્યો નાશ પામે છે.
- ૧૨) તેલને વારે વારે ગરમ કરવાથી તેમાં પેરોક્સાઈડ અને ફ્રી રેડિકલ્સ નામનાં નુકસાનકારક દ્રવ્યો ભળે છે. જેથી તળવા માટે એક વખત વપરાયેલ તેલમાં વારે-વારે ન તળો. આવા તેલને સારા તેલ સાથે ભેળવશો પણ નહીં.
- ૧૩) ફણગાવેલ તથા આથો લાવીને ઉપયોગમાં લેવાતી ચીજોનો વપરાશ વધારો.
- ૧૪) તળવા અથવા સીધા તાપે શેકવા કરતાં બાફીને તૈયાર કરેલ ખોરાકનો વપરાશ વધારો. આમ કરવાથી ખોરાકમાં પોષક દ્રવ્યો વધુ સચવાઈ રહે છે.

આહાર માટેના સામાન્ય નિયમો

૧. સ્વાસ્થ્ય માટે કુદરતી અને સાત્ત્વિક ખોરાક લેવો જરૂરી છે. બે વાર મુખ્ય ભોજન લેવાથી શરીરને જરૂરી ઊર્જા પૂરતા પ્રમાણમાં મળી રહે છે. તાજાં ફળો, ફળના રસ, દૂધ, દહીં, છાશ, શાકભાજી, ફળગાવેલાં કઠોળ સાત્ત્વિક આહાર છે. તેમાં સ્વાદ માટે આદુ, જીરું, કોથમીર, નાળિયેર, મીઠો લીમડો, ભોલર મરચાં તથા હળદર ઉમેરી શકાય. જમવામાં એક જ અનાજનો ઉપયોગ કરવો વધુ સારો. રોટલી અથવા ભાતને બદલે બાફેલા બટાકા, બાફેલું સૂરણ, ફળગાવેલાં મગ-મઠ-ચણા, ફળ તથા અપકવ આહારનો વધુ ઉપયોગ કરવો.
૨. આહાર માટે કુદરતી રીતે પાકાં થયેલા તથા પૂરતાં પકવ હોય તેવા ફળ વાપરવાં.
૩. કાચો ખોરાક તથા રાંધેલો ખોરાક અલગ-અલગ સમયે લેવો વધુ સારો.
૪. જમતી વખતે શાંત વાતાવરણ જરૂરી છે. વ્યાયામ, શારીરિક શ્રમ, ચિંતા, ગુસ્સો, ઝઘડો, સ્નાન, દુઃખદાયક વિચારો હોય ત્યારે જમવું યોગ્ય નથી. કોઈ દુઃખદાયક ઘટના પછી જમવાનું મન ન હોય તો ન જમવું. શારીરિક તથા માનસિક શાંતિ અન્ન પચાવવામાં મદદ કરે છે.
૫. જમવા માટેનો સમય સવારે ૧૦ થી ૧૨ ની વચ્ચે અને સાંજના ૬ થી ૮ વચ્ચે વધુ યોગ્ય છે. જમ્યા પછી થોડો આરામ જરૂરી છે. સતત કંઈ ને કંઈ ખાવું, ભોજનના સમય સિવાય વચ્ચે વચ્ચે નાસ્તો કરવો, ચોકલેટ, ચા-કોફી પીતાં રહેવાથી પાચનશક્તિ નબળી પડે છે.
૬. ભૂખ વિના ન ખાવું. ભોજનના સમયે આપને ભૂખ ન લાગી હોય તો તે ટંકે ભોજન લેવાનું છોડી દેવું. ઓછી ભૂખ લાગી હોય તો ફળના રસ અથવા એક-બે ફળથી ચલાવી લેવું.
૭. મોઢું સૂકાઈ ગયું હોય, મોઢામાં કડવો સ્વાદ હોય, આગલા ભોજનની વાસવાળા ઓડકાર આવતા હોય કે અપચા જેવું લાગતું હોય તો ભોજન છોડી દેવું.
૮. જમતી વખતે અને જમ્યા પછી એક કલાક સુધી પાણી ન પીવું.
૯. બરાબર ચાવીને ખાવું. ઉતાવળ હોય તો ઓછું ખાવું પરંતુ ખોરાક બરાબર ચાવીને લેવો. પ્રવાહી વસ્તુઓ પણ એક સાથે ગટગટાવી ન જતાં ધીરે-ધીરે ચૂસીને લેવી.
૧૦. પેટમાં ઠાંસી ઠાંસીને ન ખાવું. હોજરીનો અડધો ભાગ ભરાય તેટલો જ આહાર લેવો.
૧૧. શક્ય હોય તો અઠવાડિયે અથવા પંદર દિવસે એક વખત ઉપવાસ કરવો અથવા રસાહાર ઉપર રહેવું.

વિનોબા આશ્રમ ખાતે ચાલતા કાર્યક્રમો

- પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા માટે ઈન્ડોર સારવાર.
- પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા માટે કન્સલ્ટેશન તથા આઉટડોર સારવાર.
- પ્રાકૃતિક ઉપચારો :
 - માલીશ, સ્ટીમબાથ, જલ-ચિકિત્સા, માટી-ચિકિત્સા, શિરોધારા, ફીઝીયોથેરાપી, એક્યુપ્રેશર, એક્યુપંકચર વગેરે.
- શૈક્ષણિક કાર્યક્રમો :
 - ગાંધી નેશનલ એકેડેમી ઓફ નેચરોપથી દ્વારા ચલાવવામાં આવતો NDDY કોર્સ.
 - પ્રાકૃતિક ચિકિત્સાનાં ડોક્ટરો (BNYS) માટે ઈન્ટર્નશિપ.
 - નિસર્ગોપચારકો માટે તાલીમી કાર્યક્રમો.
 - વૈકલ્પિક ચિકિત્સા પદ્ધતિ, સ્વસ્થ જીવનશૈલિ, યોગ-ધ્યાન, માનસિક સ્વાસ્થ્ય જેવા વિષયો માટે લોકજાગૃતિ કાર્યક્રમો-શિબિરો.
 - આરોગ્ય વિષયક સાહિત્યનું વિતરણ.
 - સજીવ ખેતી-વિષયક સાહિત્ય તથા સજીવ ખેત-પેદાશોનું વિતરણ.

“આહાર-વિહારની ભૂલોને દૂર કર્યા વિના, માત્ર હવા-પાણી સુધારવાથી રોગો દૂર કરવાની ઇચ્છા કરવી, એ ચોખ્ખા પાણીથી ઘોઈ મેલા મસોતાથી લૂછવા જેવું છે અને એ બેયને સુધાર્યા વિના દવાથી સાજા થવાની ઇચ્છા કરવી, એ મેલા હપડાને કાળું રંગવાથી સાફ થઈ જાય છે એમ માનવા જેવું છે.”

- મહાત્મા ગાંધી