# दिवाळीतील फराळाचे गोड पदार्थ

# लाडू व अनारसे

अश्विन महिना संपताना व कार्तिक सुरू होतानाचा काळ दिवाळी असते. अर्थात शरद ऋतूचा उत्तरार्ध. वातावरणातील उष्णता कमी होऊन हळूहळू थंडीची सुरुवात होते. दिवाळीच्या पहाटे भारतात परंपरेनुसार अभ्यंग व स्नान करतात.

चिवडा, चकल्या, शेव, करंजी, लाडू, शंकरपाळे, अनारसे, चिरोटे असे अनेक पदार्थ दिवाळीच्या निमित्ताने खातात. चकल्या, शेव, शंकरपाळी हे तिखट आणि करंजी, शंकरपाळी, अनारसे, चिरोटे हे पदार्थ गोड, तूप वा तेलात तळलेले व लाडू तूप घालून केलेले असतात.

यापैकी बेसनाचे लाडू, रव्याचे लाडू व अनारसे या गोड पदार्थांविषयी शास्त्रीय दृष्ट्या जाणून घेऊ. या पदार्थांविषयी विशेष जाणण्यासाठी ते पदार्थ तयार करण्याची पद्धत व त्यातील मुख्य घटकांबद्दल जाणून घेऊ.

**लाडू**

**१. बेसनाचे लाडू**

घटक पदार्थ : बेसन, साखर, तूप, वेलदोडा

बेसन किंवा हरभरा डाळीचे पीठ साजूक तुपात भाजून त्यात बारीक साखर घालून किंवा साखरेच्या पाकात बेसन घालून हे लाडू तयार करतात. पचन नीट होण्यासाठी वेलदोडा पूड घालतात.

घटक द्रव्यांचे पोषणमूल्य :
१. हरभरा डाळीचे पीठ (बेसन)

*चणकः शीतलो रूक्षः पित्तरक्तकफापहः*
*लघुः कषायो विष्टम्भी वातलो ज्वरनाशनः*

हरभरे शरीरात शीतलता, रूक्षता उत्पन्न करणारे, पित्त, रक्त आणि कफजन्य विकार कमी करणारे, पचायला हलके, चवीला तुरट, वातकारक किंचित

अम्लता उत्पन्न करणारे असतात. शरीराची शक्ती व आहाराची रुची वाढवितात.

२. साखर : गोड, बल्य, शक्तीदायक

३. तूप : शीत गुणाचे, योग्य प्रमाणात घेतल्यास पाचक, आहाराचे पोषणमूल्य वाढवणारे, शरीरात रुक्षता कमी करणारे, अंगदुखी कमी करणारे, डोळ्यांसाठी, बुद्धीसाठी हितकारक आहे.

४. वेलदोडा पूड (Cinnamon) :

वेलदोडा हा एक मसाल्याचा पदार्थ आहे. वेलदोडा कफहर, कफ बाहेर काढणारा, अन्नात स्वाद उत्पन्न करणारा, दुर्गंधीनाशक, वांती कमी करणारा, शरीराचे दौर्बल्य कमी करणारा, शरीरातील दाह कमी करणारा आहे. खोकल्यावर हे एक उपयुक्त औषध आहे.

याप्रमाणे बेसनाचे लाडू पौष्टिक, शक्तीदायक व उष्ण प्रकृतीच्या व भरपूर व्यायाम, शारीरिक कष्ट करणाऱ्या व्यक्तींसाठी उपयुक्त आहेत.

**२. रव्याचे लाडू**

घटक पदार्थ :  १ वाटी रवा व १ वाटी ओल्या नारळाचा कीस

रवा व नारळाचा कीस साजूक तुपावर भाजून योग्य प्रमाणात साखरेच्या पाकात घालून ठेवतात. कोमट असतानाच लाडू करून ठेवतात. यातही वेलदोडा पूड घालतात.

घटक द्रव्यांचे पोषणमूल्य :

१. रवा : गव्हापासून तयार केलेला रवा पचायला जड, पोषक, बल्य असतो.

२. नारळ : शरीराचे बल वाढविणारा, केसांसाठी हितकर, शरीरातील दाह कमी करणारा, पोषक आहे.

३. साखर : गोड, शक्ती व बलदायक, शरीरात शीतलता  उत्पन्न करणारी

४. तूप : शीत गुणाचे, योग्य प्रमाणात घेतल्यास पाचक,  आहाराचे पोषणमूल्य वाढवणारे, शरीरात रुक्षता कमी  करणारे, अंगदुखी कमी करणारे, डोळ्यांसाठी, बुद्धीसाठी हितकारक आहे.

५. वेलदोडा पूड : वर सांगितल्याप्रमाणे.

उपरोक्त गुणधर्मांमुळे रव्याचे लाडू उष्ण ऋतूत पौष्टिक आहार म्हणून आणि शीत ऋतूत भरपूर भूक लागली असताना शरीरपोषक म्हणून सेवन करावेत.

**अनारसे**

घटक पदार्थ : तांदूळ, गूळ, तूप/तेल, खसखस

**अनारसे करण्याची पद्धत :**

१ वाटी तांदूळ स्वच्छ धुवून ३ दिवस पाण्यात भिजवून ठेवतात. त्यानंतर तांदूळ थोडे वाळवून पीठ तयार करतात. त्यात १/२ वाटी गूळ घालून अनारस्याची उंडी तयार करून ४ दिवस ठेवतात. अनारसे तयार करण्याच्या वेळी पुरीचा आकार देऊन एका बाजूला खसखस लावतात. त्यानंतर खसखस लावलेली बाजू वर ठेवून तुपात/तेलात तळतात.

घटक द्रव्यांचे पोषणमूल्य :

१. तांदळाची उंडी (भिजवून तयार केलेले पीठ):

तांदूळ हे गोड रसाचे, पचायला जड, पोषक, शरीरात शीतलता उत्पन्न करणारे, शरीराची शक्ती, बल, वजन वाढविणारे आहेत. अनारसे तयार करताना, त्या कृतीमुळे किंचित आंबट चव उत्पन्न होते.

२. खसखस :

शरीरात शितलता उत्पन्न करणारी, पचायला हलकी, अन्न पचनास मदत करणारी, भूक वाढविणारी, अतिरिक्त मलप्रवृत्ती थांबवणारी, कडू आणि तुरट चवीची आहे.

अधिक सेवनाने शरीरात वात वाढवणारी आहे. योग्य प्रमाणात खसखस सेवन केल्यास कफाचे विकार व खोकला, सर्दी अश्या व्याधींचा उपशम होतो.

खसखस अतिप्रमाणात सेवन करू नये. ती शरीरात रुक्षता निर्माण करते. भोजनात रुची उत्पन्न करते. परंतु अधिक सेवनाने शरीरावर किंचित मदकारी प्रभाव पडतो.

३. तूप : उपरोक्त.

४. तेल : वातहर, शरीराची शक्ती वाढविणारे, बल्य, पोषक.

एकदा तळण्यासाठी वापरलेले तेल पुन्हा वापरू नये. तळलेले पदार्थ कमी खावेत.

वरील गुणधर्मांमुळे अनारसे योग्य प्रमाणात आणि भूक लागली असताना खावेत. उष्ण ऋतुत खावेत. खसखस असल्यामुळे अति सेवन टाळावे.

अनारसे व लाडू सेवनासाठी योग्य काळ, ऋतू, वय व इतर गुण :

अनारसे आणि लाडू यांच्या घटक द्रव्यांचे वेगवेगळे गुण आणि त्यांचे शरीरावर होणारे परिणाम वर विस्ताराने सांगितले आहेत. त्यानुसार विचार करून योग्य त्यावेळी हे पदार्थ सेवन करावेत. तसेच इतर गोड पदार्थांच्या

सेवनाचे नियमही या पदार्थांना लागू पडतात.

दिवाळीच्या वेळी वातावरणातील उष्णता कमी होते. यावेळी शरीरातील अग्नी तीव्र असतो. व्यवस्थित भूक लागते. शरीर पोषणासाठी हा योग्य काळ आहे. अनारसे व लाडू हे उपरोक्त फराळाचे गोड पदार्थ पचायला जड असतात. परंतु ते पौष्टिक असतात. त्यांचा आहारात अवश्य समावेश करावा. ते योग्य प्रमाणात खावेत. जेवणाच्या सुरुवातीला खावेत.

वजन वाढवायचे असल्यास अनारसे व लाडू खावेत. त्याबरोबर पाचक औषध अवश्य घ्यावे. खूप भूक लागली असताना, जेवणात सुरुवातीला, बाल व मध्यम वयात, भरपूर काम करणाऱ्यांनी हे पदार्थ अवश्य खावेत. वाढत्या वयातील मुलांना, शारीरिक कष्ट व भरपूर व्यायाम करणाऱ्यांना हे शरीर पोषक म्हणून काम करतात. शरीराने व मनाने स्वस्थ असणाऱ्या व्यक्तींना आहार सेवनाचे सर्व लाभ मिळतात.

वृद्ध, भूक कमी लागणाऱ्यांनी, आजारी व्यक्तींनी हे पदार्थ खाऊ नयेत. शरीराचे काही आजार असताना योग्य मार्गदर्शन घेऊन आपला आहार सेवनाचा विधी, पद्धत व प्रमाण ठरवून त्यानुसार आहार सेवन करावा.

योग्य प्रमाणात आहार सेवन केल्यास प्रकृती उत्तम राहते. आहारातील आहार मूल्यांचा शरीरावर पोषक परिणाम होतो. योग्य आहारामुळे मन व बुद्धीचे ही पोषण होते. अन्यथा पोषक आहारही विषाप्रमाणे व्याधीकर ठरतो.

या व अन्य आहारीय पदार्थांचे वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार योग्य प्रमाण, योग्य काळ याचा विचार करून मगच सेवन करावे.

◆

**वैद्य सौ. मृणाल वर्णेकर**
मोबा. ८३७८९०२७७७

**समृद्धीसाठी शाश्वत तंत्रज्ञान!**

**डॉ. बावसकर टेक्नॉलॉजी (ॲग्रो) प्रा. लि.**

**जर्मिनेटर, थ्राईवर, क्रॉपशाईनर, राईपनर, प्रोटेक्टंट–पी, प्रिझम, न्युट्राटोन, कॉटन थ्राईवर, हार्मोनी, पॅडी थ्राईवर, कल्पतरू (सेंद्रिय खत), सिद्धीविनायक मोरिंगा शेवगा, बॅटरी स्प्रेपंप**

DR. BAWASAKAR TECHNOLOGY (AGRO) PVT. LTD. ®

**आधुनिक कृषी तंत्रज्ञानाने सर्वांगीण विकास घडविणारे**
**'कृषी विज्ञान' मासिक**
**वार्षिक वर्गणी रु. ३००/–**

ॲग्रोटेक पब्लिकेशन ®

**आपली कृषी विज्ञान केंद्रे**

**मुख्य कार्यालय : १६, कृषी उद्योग भवन नं. १, मार्केटयार्ड, गुलटेकडी, पुणे– ४११०३७.**
**☎ (०२०) २४२६१४९४ / २४२६०८९५ / ९९७५३०१३९५**

☎ जळगाव : (०२५७) २२३४४७७, ☎ कोल्हापूर : (०२३१) २६५११७६, ☎ नारायणगाव : (०२१३२) २४४७०१ / ९९२२३४५५९४
☎ नाशिक : (०२५३) २६२०४५० / ९८६००७२५४३, ☎ सटाणा (नाशिक) : (०२५५५) २२३९३३ / ९६०४३४५७१२

● www.drbawasakar.com ● E-mail : info@drbawasakar.com ● Fb : Dr.BawasakarTechnologyAgroTech