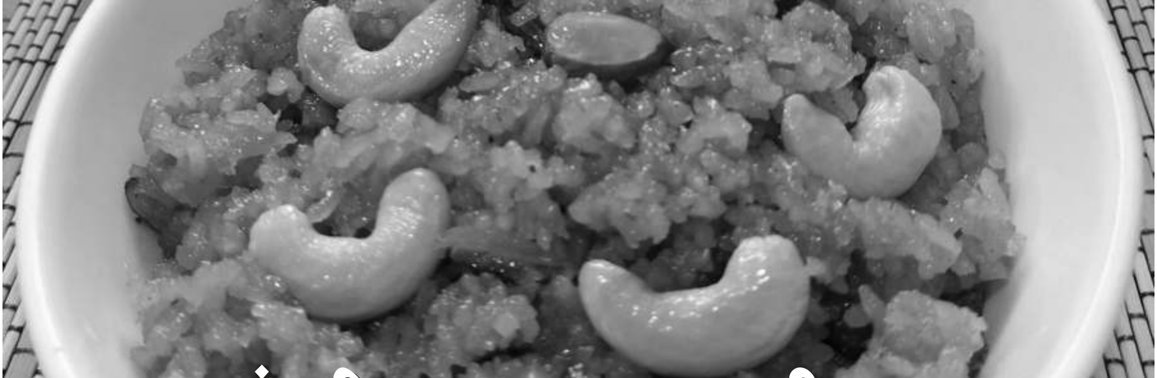

पारंपारिक पक्वान्न - नारळी भात

श्रावण पौर्णिमा नारळी पौर्णिमा नावाने ओळखली जाते. या दिवशी नारळीभात करण्याची विशिष्ट परंपरा आहे. महाराष्ट्रात तांदूळ आणि नारळापासून तयार करण्यात येणारा हा एक पौष्टिक गोड पदार्थ आहे.

नारळाची श्रीफळ, दृढफल, दाक्षिणात्य, विश्वामित्रप्रिय, कौशिकफल इत्यादी पर्यायी नावे आहेत. सन्मान, सत्कारार्थ श्रीफळ ऐश्वर्यदायक म्हणून देतात.

आहारात नारळाचे ''फळ'' वापरतात. भारतातील काही भागात, विशेषतः जे प्रदेश समुद्राजवळ आहेत, तिथे रोजच्या आहारात ओला नारळ वापरतात. अन्य ठिकाणी खोबरं, सुका नारळ वापरतात.

नारळ व तांदूळ हे वेगवेगळे सेवन केल्यासही शरीरपोषक आहेत. नारळीभातात ते एकत्र केले असता त्यांचे पोषणमूल्य वाढते. शरीरास बलदायी, केसांसाठी हितकर, मूत्ररोगात लाभदायक असे नारळी भाताचे विशेष उपयोग आहेत.

आयुर्वेदोक्त रस, वीर्य, गुण इत्यादी निकषांच्या आधारे नारळ व तांदूळ यांची व संयुक्तपणे नारळी भाताची उपयुक्तता जाणून घेऊया.

नारळीभातातील मुख्य घटक :

१. नारळ

नारळाचे गुण :

- ✻ पचायला जड
- ✻ शरीरात स्निग्धता वाढवणारे
- ✻ शरीरात शीतलता उत्पन्न करणारे
- ✻ केसांना बल देणारे
- ✻ वात आणि पित्त दोष कमी करणारे
- ✻ शरीराचे पोषण करणारे

नारळ मूत्रदोष दूर करणारे, अम्लपित्तनाशक आणि रक्तपित्त कमी करणारे आहे. पित्त वाढल्यामुळे होणारी पोटदुखी नारळामुळे कमी होते.

Other contents in chemical form :
Carbohydrates, Proteins, Fats, Manganese, Copper, Iron, Phosphorus, Selenium, Zinc

२. तांदूळ

तांदळाचे गुण :

- ✻ गुरु – पचायला जड
- ✻ पिष्टमय
- ✻ शीतवीर्य
- ✻ मधुर रस, विपाक – गोड आहारात समावेश
- ✻ अल्पमारुता – अल्प वातकर
- ✻ बध्दाल्पवर्चस – अधिक प्रमाणात सेवन केल्यास बद्धकोष्ठता निर्माण करणारे
- ✻ स्निग्ध – शरीरात स्निग्धता वाढवणारे
- ✻ बृंहण – शरीर पुष्ट करणारे
- ✻ शुक्रमूत्रला – शुक्रधातू व मूत्र वाढविणारे

नारळीभातातील अन्य घटक :

१. लवंग (Clove, Syzygium aromaticum)

लवंग ही पचायला हलकी, भूक वाढवणारी, पचनास मदत करणारी, अन्नाची रुची वाढवणारी, सुगंधी असते. कडू आणि तिखट असल्यामुळे कफ कमी करणारी आणि शीत गुणामुळे पित्त कमी करणारी असते. उत्साहवर्धक आणि कृमींचा नाश करणारी

आहे. लवंग हा नारळी भातातील मुख्य मसाल्याचा पदार्थ आहे. याशिवाय वेलदोडा, दालचिनी, केशर हे अन्य मसाल्याचे पदार्थ ही नारळी भातात घालता येतात. यामुळे नारळी भातास सुगंध येतो आणि तो पचायला मदत होते.

२. साखर

शरीरात थंडावा उत्पन्न करणारी, शक्तिवर्धक, पित्तहर

३. गूळ

उष्ण गुणात्मक, शक्तिवर्धक, वातहर

४. तूप

- पाचक, पोषक
- बलदायक, शक्तीवर्धक
- पदार्थाची पाचकपोषक गुणवत्ता वाढविणारे
- वात व पित्त कमी करणारे

नारळीभात घटक द्रव्ये व तयार करण्याची पद्धत :

घटक द्रव्ये :

१ वाटी तांदूळ

१ वाटी किसलेला नारळ

१/४ वाटी साजूक तूप

(७/८ लवंगी) किंवा २–३ लवंगी, वेलदोडे, दालचिनी व केशर.

१ वाटी साखर किंवा गूळ

तयार करण्याची पद्धत :

तांदूळ स्वच्छ धुवून पाणी काढून टाकावे. कढईत तूप घालून त्यावर लवंग, इतर मसाल्याचे पदार्थ व तांदूळ ३ ते ४ मिनिट परतावे. भात शिजवून घ्यावा. भाताचे कण तुटणार नाहीत याची काळजी घ्यावी.

त्यानंतर वेगळ्या कढईत नारळाचा कीस घालून ३ ते ४ मिनिट पुन्हा परतावे. थोडे शिजल्यानंतर त्यात साखर व गूळ घालून ते मिसळून थोडे घट्ट होईपर्यंत परतावे. थोड्या वेळाने भात व नारळाचे मिश्रण हे दोन्ही एकत्र करावे.

गरम भात सेवन करावा. तांदूळ व नारळ मधुर रसाचे आणि साखर किंवा गूळ मधुर रसाचे, त्यामुळे हा पदार्थ पचायला जड असतो. गरम असताना सेवन केल्यास जठराग्नीद्वारे पचन सुलभतेने होते.

नारळीभाताचे आहारातील प्रमाण व क्रम :

आहारात इतर आहारीय पदार्थांबरोबर घेताना एक ते दोन वाट्या इतक्या प्रमाणात नारळी भात सेवन करावा. जेवणात सुरुवातीला गोड नारळी भात खावा व त्यानंतर इतर आंबट, खारट, तिखट, कडू, तुरट या इतर रसांच्या आहारीय पदार्थांचे सेवन करावे.

नारळीभाताचे सर्वसामान्य गुण व शरीरावर परिणाम :

- शरीरपोषक – शरीराचे धारण, बलवर्धक, उत्साहवर्धक
- शरीर–तापहर, मन, शरीरास पूर्ण पोषक
- मूत्रप्रवृत्तीस साहाय्यक.

नारळीभात पचायला जड असतो. लवंग ही नारळीभात पचनास साहाय्यक आहे.

नारळीभात सेवनासाठी योग्य व अयोग्य काळ :

✻ नारळीभात हा मधुर आहारीय पदार्थ आहे. व्यवस्थित भूक लागली असताना, तरुण व वाढत्या वयात शरीराची पोषणाची गरज अधिक असताना, मेहनतीचे काम करणाऱ्यांना, वजन कमी झाले असल्यास, बुद्धीची कामे अधिक प्रमाणात करीत असल्यास, उष्ण ऋतूत अधिक प्रमाणात व इतर ऋतूत शरीराच्या विशिष्ट गरजेनुसार सेवन करावा. नारळीभात हा शीतलता वाढविणारा गोड पदार्थ आहे. त्यामुळे उष्ण ऋतूत सेवन करणे योग्य आहे.

✻ मध्यम वयाचे व वृद्ध व्यक्ती, बैठे काम करणारे, वजन अधिक असल्यास, पचनासंबंधी विकार असल्यास, व्यायाम न करणारे, वजन वाढल्यामुळे झोप अधिक येत असल्यास, मधुमेहादि विकार, त्वचा रोग इ मध्ये कमी किंवा वर्ज्य करावा. शीत ऋतूत खूप भूक लागली असताना नारळीभात सेवन करावा. वैयक्तिक आहारातील सूक्ष्म भेद जाणून घेण्यासाठी वैद्यांचे मार्गदर्शन घ्यावे.

◆

वैद्य सौ मृणाल वर्णेकर
मोबा. ८३७८९०२७७७