

SATVIC MOVEMENT

દ
ફૂડ
બુક

SUBAH SARAF



Subah Saraf

विषय-सूची

पृष्ठ संख्या

अध्याय 1	सात्विक भोजन का ज्ञान	1
	• 'सात्विक' का क्या अर्थ है?	2
	• सात्विक भोजन के 4 सिद्धान्त	6
	• सात्विक भोजन के 21 नियम	20
	• पाचन क्रिया को समझें	24
	• सही भोजन मिश्रण	26
	• खाने के तरीके का महत्व	30
अध्याय 2	सात्विक रसोई की स्थापना	35
	• सात्विक रसोई के लिए ज़रूरी सामग्री	36
	• 8 ज़रूरी उपकरण	38
	• उपकरणों का सही प्रयोग	41
	• सब्जियों के स्प्राउट	42
	• मेवों के दूध	48
	• रेसिपी बनाने का सही तरीका	50
अध्याय 3	सात्विक भोजन योजना	53
अध्याय 4	जीवन बदलने वाले व्यंजन	57
	नाश्ते से पहले का आहार	59
	• सफेद पेठे का जूस (Ash Gourd Juice)	60
	• पेठे - नारियल का जूस (Ash Coco Juice)	61
	• नारियल पानी (Coconut Water)	61

नाश्ता	63
• फलाहार (Fruits)	64
• अनानास का शेक (Pineapple Shake)	66
• केले खजूर का शेक (Banana Date Shake)	67
• पालक आम का शेक (Green Mango Shake)	67
• शुद्ध सात्विक सलाद (Pure Satvic Salad)	69
दोपहर का भोजन (लंच)	71
• सात्विक चपाती (Satvic Chapati)	73
• सात्विक सब्ज़ी (Satvic Sabzi)	75
• सात्विक खिचड़ी (Satvic Khichadi)	77
• सात्विक दलिया (Satvic Daliya)	79
• पालक का चीला (Satvic Cheela)	81
• मूँग सलाद (Moong Salad)	83
• किनुआ की खिचड़ी (Coco Quinoa Bowl)	85
• जौ का बाउल (Barley Bowl)	87
• सब्जियों की टिक्की (Vegetable Tikki)	89
• हरी चटनी (Green Chutney)	90
• खजूर की चटनी (Date Chutney)	91
• नारियल की चटनी (Coconut Chutney)	91
शाम का नाश्ता	93
• सफेद पेठे का जूस (Ash Gourd Juice)	94
• पेठे - नारियल पानी का जूस (Ash Coco Juice)	95
• नारियल पानी (Coconut Water)	95
• ABC जूस	96
• हरा भरा जूस (Glorious Green Juice)	97
• संतरे गाजर का जूस (Orange Carrot Juice)	97
• हर्बल चाय (Herbal Tea)	99
शाम का भोजन (डिनर)	101
सलाद	
• गाजर-किशमिश सलाद (Carrot Raisin Salad)	103
• चीज़ी सलाद (Cheesy Salad)	105
• कच्चे पपीते का सलाद (Thai Papaya Salad)	107
• चुकंदर पालक सलाद (Beet Rocket Salad)	109
• ज़ूकीनी के नूडल्स (Zucchini Spaghetti)	111
• शकरकंद का सलाद (Sweet Potato Salad)	113

सूप

• कद्दू का सूप (Pumpkin Soup)	115
• कच्चे पपीते का सूप (Papaya Corn Soup)	117
• पालक सिंघाड़े का सूप (Spinach Singhara Soup)	119
• गाजर मटर का सूप (Pea Carrot Soup)	121
• ब्रोकली आलू का सूप (Broccoli Potato Soup)	123
• टमाटर का सूप (Tomato Soup)	125
• गाजर जीरे का सूप (Carrot Cumin Soup)	127

कभी-कभी बनाए जाने वाले व्यंजन

129

पेय

• नारियल की छाछ (Coconut Chaas)	131
• ठंडाई (Thandai)	131
• बिना कॉफी की कोल्ड-कॉफी (No-Coffee Cold-Coffee)	133

स्मूटी बाउल

• चॉकलेट स्मूटी बाउल (Chocolate Smoothie Bowl)	135
• गुलाबी स्मूटी बाउल (Blush Smoothie Bowl)	137
• पालक स्मूटी बाउल (Spinach Smoothie Bowl)	139
• पपीते का स्मूटी बाउल (Marigold Smoothie Bowl)	141

मेन-कोर्स

• थाई करी (Thai Curry)	143
• उपमा (Millet Upma)	145

मिठाई

• चीया पुडिंग (Chia Pudding)	147
• सात्विक खीर (Satvic Kheer)	149
• सात्विक गाजर का हलवा (Satvic Gajar Halwa)	151
• कुल्फी (Kulfi)	153
• पीनट बटर आइस-क्रीम (Peanut Butter Ice-Cream)	155
• सात्विक लड्डू (Satvic Ladoo)	157
• नींबू चीज़-केक (Lemon Cheesecake)	159

त्वचा की देखभाल के लिए

• गुलाब का पैक (Rose Cleanser)	161
--------------------------------	-----

अध्याय 1

सात्विक भोजन का ज्ञान

इस अध्याय में हम 6 विषयों पर चर्चा करेंगे –

1. 'सात्विक' का क्या अर्थ है?
2. सात्विक भोजन के 4 सिद्धांत
3. सात्विक भोजन के 21 नियम
4. पाचन क्रिया को समझें
5. सही भोजन मिश्रण
6. खाने के तरीके का महत्व

सात्त्विक का क्या अर्थ है?

भगवत गीता में भगवान कृष्ण बताते हैं कि सभी जीव आत्माएं प्रकृति के तीन गुणों के नियंत्रण में काम करती हैं। ये तीन गुण हैं:

सत्त्व

रजस

तमस

जो हमारे मन में ख्याल आते हैं, जो हम दिन भर में कार्य करते हैं, जिन लोगों से हम मिलते हैं, जो भोजन हम खाते हैं, यह सभी सात्त्विक, राजसिक और तामसिक के तौर पर बांटे जा सकते हैं।

प्रत्येक गुण की अलग-अलग विशेषताएँ होती हैं



सात्त्विक

शुद्धता
प्रसन्नता
करुणा
आनंद
प्रेम
आत्म-संयम
संतुष्टि
अहिंसा
निःरता
आत्मसमर्पण



राजसिक

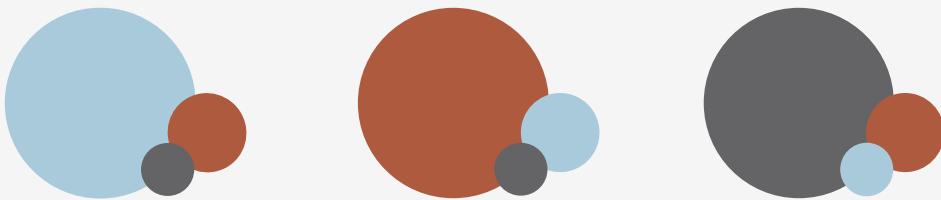
घमंड
अहंकार
बेचैनी
चिंता
क्रोध
अधीरता
डर
अनियंत्रित इच्छाएं
दुर्ख



तामसिक

आलस्य
थकान
निराशा
मंदता
अज्ञानता
उदासीनता
निष्क्रियता

प्रत्येक व्यक्ति में तीनों गुणों का मिश्रण होता है



जब सतोगुण प्रबल होता है, तो हम प्रसन्नता, संतुष्टि और अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण महसूस करते हैं।

जब रजोगुण प्रबल होता है, तो हम बेचैनी, व्याकुलता और क्रोध महसूस करते हैं।

जब तमोगुण प्रबल होता है, तो हम सुस्ती, थकान और उदासी महसूस करते हैं।

हमारे तनाव से भरे आधुनिक जीवन में हम रजोगुण और तमोगुण के बीच झूलते रहते हैं। सुख प्राप्त करने के लिए हमें रजोगुण और तमोगुण से निकलकर सतोगुण में प्रवेश करना होगा।

हमारा भोजन भी सात्त्विक, राजसिक या तामसिक होता है

भगवत गीता के 17वें अध्याय में भगवान श्री कृष्ण सात्त्विक, राजसिक और तामसिक भोजन की विशेषताएँ समझाते हैं।

श्लोक 8

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

जो भोजन सात्त्विक व्यक्तियों को प्रिय होता है वह आयु बढ़ाने वाला, जीवन को शुद्ध करने वाला तथा बल, स्वास्थ्य, सुख तथा तृप्ति प्रदान करने वाला होता है। ऐसा भोजन रसमय, स्निग्ध, स्वास्थ्यप्रद तथा हृदय को भाने वाला होता है।

श्लोक 9

कट्टम्ललवणात्युष्णतीक्षणरूक्षचिदाहिनः ।
आहारा राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

अत्यधिक कड़वे, खट्टे, नमकीन, गर्म, चटपटे, शुष्क तथा जलन उत्पन्न करने वाले भोजन रजोगुणी व्यक्तियों को प्रिय होते हैं। ऐसे भोजन दुःख, शोक तथा रोग उत्पन्न करने वाले होते हैं।

श्लोक 10

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

खाने से तीन घंटे पूर्व पकाया गया, स्वादहीन, वियोजित एवं सड़ा, जूठा तथा अस्पृश्य वस्तुओं से युक्त भोजन उन लोगों को प्रिय होता है जो तामसी होते हैं।



सात्विक भोजन

सात्विक भोजन हमेशा ताज़ा, सभी गुणों से पूर्ण (unprocessed, unrefined), रसीला, ताज़ा पका हुआ और हल्के मसालों वाला होता है।

सात्विक भोजन में जीवन प्रदान करने वाली ऊर्जा होती है।

यह भोजन सीधा प्रकृति से प्राप्त होता है और इस में इंसान का दखल बिल्कुल नहीं या फिर बहुत कम होता है।

सात्विक भोजन के उदाहरण

सभी ताजे फल

तरबूज, खरबूजा, संतरा, पपीता, सेब, बाबूगोशा, अंगूर, आडू आदि

सभी तरह की सब्जियाँ
लौकी, तोरई, शिमला मिर्च, गाजर, पालक, धनिया, सभी पत्तेदार सब्जियाँ आदि

साबुत वसा (Whole Fats)
नारियल, भिंगोए हुए मेरे और बीज

साबुत अन्न
चोकर सहित गेहूँ ब्राउन चावल



राजसिक भोजन

बहुत कड़वा, बहुत खट्टा, नमकीन, तीखा, रुखा और गर्म भोजन राजसिक प्रकृति का होता है।

राजसिक भोजन अक्सर नमक और अत्यधिक मिर्च मसालों से भरा होता है।

राजसिक भोजन के उदाहरण

तीखे स्वाद

अत्यधिक नमक, लाल मिर्च, गर्म मसाला, हींग, सिरका (vinegar) आदि

गर्म पेय

बहुत गर्म पानी, बहुत गर्म हर्बल चाय



तामसिक भोजन

बासी (पकने के 3 घंटे बाद खाया गया भोजन), सड़ा हुआ (मांस और मछली) और दूर्गंध भरा भोजन तामसिक प्रकृति का होता है।

तामसिक भोजन में कोई जीवन नहीं होता। जब हम निर्जीव भोजन खाते हैं, तो वही मृत्यु हमारे शरीर में बीमारी के रूप में प्रवेश करती है।

तामसिक भोजन के उदाहरण

बासी भोजन

पैकेट, बोतल, टिन या कैन में बंद की गई सभी चीज़ें, मांस, मछली और अंडे

सभी तरह के नशे

प्याज़, लहसुन, चाय, कॉफी, शराब, सिगरेट, सुपारी, पान का पत्ता

सात्विक भोजन के प्रभाव

सात्विक भोजन को पचाना आसान होता है और इसलिए जब हम इसे खाते हैं, तो हमारे शरीर को इसे पचाने के लिए कम समय खर्च करना पड़ता है और उसे रोगों को दूर करने के लिए ज्यादा समय मिल पाता है।

सात्विक आहार और जीवनशैली अपनाने पर हम अपनी पुरानी से पुरानी बीमारियों को बिना किसी दबाव के पूरी तरह ठीक कर सकते हैं।

सात्विक भोजन के फायदे केवल शरीर तक ही सीमित नहीं हैं। जब हम सात्विक भोजन खाना शुरू कर देते हैं, तो धीरे-धीरे हमारे विचारों में भी परिवर्तन आने लगता है। हमारे अंदर मानसिक स्पष्टता, शांति और विनम्रता आ जाती है। धीरे-धीरे हमारे सभी भय दूर होने लगते हैं। हम माँ प्रकृति और ईश्वर के करीब आ जाते हैं।

राजसिक और तामसिक भोजन के प्रभाव

राजसिक और तामसिक भोजन खाने से ना केवल हमारी शारीरिक सेहत, बल्कि हमारी मानसिक सेहत भी खराब होती है।

यदि हम ज्यादातर राजसिक और तामसिक भोजन खाते हैं, तो एक समय के बाद हम बहुत सारी बीमारियों के शिकार बन जाते हैं, जैसे कि डायबिटीज़ (diabetes), मोटापा, उच्च रक्तचाप (high blood pressure), PCOD, हाई कॉलेस्ट्रॉल (high cholesterol), जोड़ों का दर्द आदि।

सूक्ष्म स्तर पर इनका हमारे विचारों पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। हम घमंडी, बेचैन, व्याकुल और अधीर हो जाते हैं। हमारी एकाग्रता का स्तर कम हो जाता है और हम सुस्त और मंद बन जाते हैं। हम निर्जीव भोजन खाते हैं, और इसलिए हमारा शरीर, भावनाएं और आत्मविश्वास धीरे-धीरे मरने लगता है।

सात्विक भोजन को अपनाने के लिए, हमें सात्विक व्यंजनों (recipes) की जरूरत पड़ती है और इसलिए हमने यह किताब लिखी है। इस किताब में दिए सात्विक व्यंजनों में कुछ नियमों का पालन किया गया है ताकि आप सभी रोगों से मुक्त हो पाएं और इस मानव शरीर की पूरी क्षमता को प्राप्त कर पाएं।

सात्विक भोजन के 4 सिद्धांत

भगवत् गीता के अनुसार, हमारे भोजन में निम्नलिखित 4 विशेषताएं होनी चाहिए :

1

जीवित

हमारा भोजन खेत से सीधा हमारी रसोई में आना चाहिए। बीच में किसी कारखाने में नहीं जाना चाहिए। कुछ भी पैकेट, बोतल, टिन या डिब्बे में बंद नहीं होना चाहिए।

2

संपूर्ण

हमें भोजन उसी रूप में खाना चाहिए जिस रूप में माँ प्रकृति हमें देती हैं। चोकर सहित अनाज, खजूर और ब्राउन चावल इसके कुछ उदाहरण हैं।

3

पेड़-पौधों से प्राप्त

हमारा भोजन पेड़-पौधों से आना चाहिए ना कि जानवरों से। मांस, मछली और अंडे हमारा भोजन नहीं होना चाहिए।

4

पानी से भरा

हमारा भोजन रसीला होना चाहिए। फलों, सब्जियों और हरे पत्तों में पानी भरपूर मात्रा में होता है। दूसरी तरफ, बीज, अनाज और मेवों में पानी बहुत कम मात्रा में होता है।



इन 4 सिद्धांतों को गहराई से समझने के लिए यहां क्लिक करें।

1 हमारे भोजन में जीवन होना चाहिए

सबसे ज्यादा जीवन उस भोजन में होता है जो हमें सीधा माँ प्रकृति से प्राप्त होता है, बिना पकाए या बिना छेड़छाड़ किए। भोजन को बिना पकाए खाने का अर्थ है कि उसको उसकी सबसे शुद्ध अवस्था में खाना। आइए एक गेहूँ के पौधे का उदाहरण लेते हैं। यदि हम गेहूँ के बीज को मिट्टी में बोते हैं और पानी देते हैं, तो कुछ दिन बाद उसमें से पौधा निकल आएगा। लेकिन यदि हम गेहूँ से बने नूडल्स (noodles) को मिट्टी में बोते हैं, तो क्या उसमें से कभी पौधा निकलेगा? नहीं! क्यों? क्योंकि गेहूँ के बीज की तरह उन नूडल्स में कोई जान नहीं है, कोई प्राण नहीं है और इसलिए, वे जीवन दे भी नहीं सकते। वे निर्जीव भोजन हैं। जो चीज़ खुद निर्जीव है, क्या वह कभी आपके शरीर को जान दे सकती है? नहीं! दूसरी तरफ, फल, सब्जियां, स्प्राउट्स, नारियल, अनाज, मेवे और बीज (यदि भिंगोए गए हों) जीवित भोजन हैं। यह जीवित भोजन आपके शरीर में जाकर उसको जीवन प्रदान करता है। अंदर जमी गंदगी को बाहर निकालता है और रोगों को नष्ट करता है।

भगवत् गीता, अध्याय 17, श्लोक 10 के अनुसार, भोजन को पकाने के बाद, उसको 3 घंटे के अंदर खा लेना चाहिए। 3 घंटों के बाद उसकी प्राण-ऊर्जा कम होने लगती है और वह तामसिक बनने लगता है। इसलिए योगिक संस्कृति में, योगी 3 घंटे से पहले पकी रोटी या सब्जी को छूते भी नहीं हैं। हमारे पूर्वज भी इस नियम का पालन करते थे। वे हर चीज़ ताज़ी खाते थे - सीधा चूल्हे से थाली में। लेकिन आजकल लोग पके हुए भोजन को कई दिनों तक फ्रिज में रख-रख कर खाते हैं। वे बासी, सड़ा हुआ खाना खा रहे हैं। वे अपने शरीर में कैंसर (cancer) को निमंत्रण दे रहे हैं।

यदि कोई चीज़ आग पर पकाई है, तो हमें उसे 3 घंटे या ज्यादा से ज्यादा 5 घंटे के अंदर अवश्य खा लेना चाहिए।

लेकिन यह 3 घंटे का नियम हम केवल सब्जी और चपाती पर ही क्यों लागू कर रहे हैं? बाजार से आने वाले बिस्किट, चिप्स, नमकीन और स्नैक्स का क्या? 3 घंटे छोड़ो, 3 दिन छोड़ो, यह तो 3-3 साल पहले पकाए गए हैं और फिर डिब्बे, पैकेट, टिन और कैन में बंद कर के रखे गए हैं। इनमें बहुत खतरनाक केमिकल (chemical) मिलाए जाते हैं, जो इनका जीवन तो

बढ़ा देते हैं लेकिन आपका जीवन कम कर देते हैं। ज़रा गहराई से सोचिए, क्या यह सच में भोजन है? नहीं! यह तो एक उत्पाद (product) है, जो कि पैसा बनाने के लिए हमें बेचा जाता है। यह निर्जीव है, इसमें कोई प्राण नहीं है।

✗ निर्जीव भोजन नहीं खायें

फैक्ट्री में निर्मित

बोतल बंद

टिन में बंद

प्रोज़न (जमाया हुआ)

पैकेट में बंद

✓ जीवित भोजन खायें

सीधा प्रकृति से मिलने वाला

फल

जूस

सब्जियां

नारियल

अंकुरित बीज (स्प्राउट्स)

मेवे और बीज

यह कच्चा नहीं, धूप से पका है।

हमारा 70% भोजन कच्चा होना चाहिए (जैसे कि फल, सब्जियां, सलाद, स्मूदीज़ (smoothies), जूस, स्प्राउट), जो कि ना तो गर्म किया गया हो और ना ही आग पर पकाया गया हो।

दरअसल, यह खाना कच्चा नहीं है बल्कि धूप से पका हुआ है। जब हम 'कच्चा' शब्द इस्तेमाल करते हैं, तो ऐसा लगता है कि इसमें अभी कुछ करना बाकी है। लेकिन, एक पेड़ से आने वाले फल में कुछ करना बाकी नहीं है। यह कच्चा नहीं है क्योंकि इसको माँ प्रकृति ने सूर्य की रोशनी से बहुत प्यार से पकाया है। यह sun-cooked है। वास्तव में, फल और सब्जियों को चूल्हे पर पकाने से हम उनको दूसरी बार पका रहे होते हैं।

सूर्य देव इस ग्रह पर ऊर्जा के सबसे बड़े स्रोत हैं। कच्चे फल और सब्जियों में सूर्य की ऊर्जा भरी होती है, जो कि इस पृथ्वी पर प्रत्येक जीव को पोषण देती है। इस धरती पर उगे सभी फल और सब्ज़ी सूर्य की रोशनी को ग्रहण करके बनते हैं।



एक संतरे या कीवी को करीब से देखें। इनमें सूर्य की ऊर्जा खाने योग्य दिखाई देती है।

जब हम इन धूप में पके हुए कच्चे भोजनों को खाते हैं तो उनकी संपूर्ण प्राण ऊर्जा सीधे हमारे अंदर पहुंचती है। यह सूर्य की ऊर्जा हमें निरोग करने, ऊतकों और कोशिकाओं का पुनर्निर्माण करने, हमारी त्वचा में पुराने, क्षतिग्रस्त या मृत कोशिकाओं को बदलने,

और हमारे अंगों से गंदगी, बलगम या पथरी को हटाने के लिए इस्तेमाल होती है। सूर्य की ऊर्जा शरीर से गंदगी (toxins) को बाहर निकालने के लिए इस्तेमाल की जाती है। यदि व्यक्ति ऐसा खाना खाता है जिसमें कच्चा भोजन प्रमुखता से शामिल हो तो वह अपनी किसी भी बीमारी या विकार से मुक्ति पा सकता है।

भोजन पकने से कैसे नष्ट हो जाता है?

जब हम भोजन को आग पर पकाते हैं, तो सबसे पहले उसमें से महत्वपूर्ण सूर्य की ऊर्जा चली जाती है। दूसरी चीज़ जो चली जाती है, वह है, भोजन के अंदर मौजूद कीमती पोषक तत्व। हर कच्चे भोजन में पोषक तत्व भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। जब भी हम भोजन को 47.8 डिग्री सेल्सियस (47.8 degree celsius) के ऊपर पकाते हैं, तो उसमें पोषक तत्व मरने लग जाते हैं। शरीर में पोषक तत्व की कमी, अभी या बाद में, शारीरिक पतन या बीमारी का कारण बन जाती है।

एसीन गॉस्पल ऑफ पीस (Essene Gospel of Peace) में, प्रमुखीशु (Lord Jesus Christ) स्पष्ट रूप से निर्जीव भोजन के शरीर, विचार और आत्मा पर होने वाले प्रभाव के बारे में बताते हैं।

"ना ही इंसान को मारो, ना जानवर को और ना ही उस भोजन को जो तुम अपने मुंह से खाते हो। यदि तुम जीवित भोजन खाओगे, तो वह तुम्हें जीवन प्रदान करेगा और फुर्ती बढ़ाएगा। लेकिन यदि तुम अपने भोजन को नष्ट कर दोगे, तो वह तुम्हें भी नष्ट कर देगा क्योंकि जीवन से हमेशा जीवन मिलता है और मौत से हमेशा मौत। हर वह चीज़ जो तुम्हारे भोजन को नष्ट करती है, वह तुम्हारे शरीर को भी नष्ट करेगी और वह जो तुम्हारे शरीर को नष्ट करेगी, वह तुम्हारी आत्मा को भी नष्ट करेगी। तुम्हारा शरीर वैसा ही बन जाता है जैसा तुम भोजन खाते हो, यहां तक कि तुम्हारी आत्मा भी तुम्हारे विचारों के जैसी बन जाती है। इसलिए, ऐसा कुछ ना खाएं जिसे आग, बर्फ या पानी ने नष्ट कर दिया हो। जले हुए, जमे हुए और सड़े हुए खाने तुम्हारे शरीर को भी जला, जमा और सड़ा देंगे।"

- प्रमुखीशु एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

जब भोजन पकाया जाता है, तो वह पहले की तुलना में कम हो जाता है, कभी बढ़ता नहीं। आग की प्रवृत्ति ही है नष्ट करना। अगर आप इस किताब को आग में दे देते हैं, तो यह पहले से कम हो जाएगी या ज्ञादा? इसी तरह जब हम भोजन को आग में देते हैं,

तो वह पहले से कम हो जाता है। उसके जरूरी पोषक तत्व और विटामिन (vitamin) नष्ट हो जाते हैं।

भोजन को पकाने के पीछे मानसिकता यह है कि जो प्रकृति हमें देती है उसे बदल दिया जाना चाहिए, कि बदलने से वह पहले से बेहतर हो जाएगा। लेकिन, सच्चाई तो यह है कि जिस रूप में माँ प्रकृति हमें भोजन देती है वह उसी रूप में सबसे श्रेष्ठ होता है। इसलिए, वह खाए जो माँ प्रकृति से सीधा-सीधा मिलता है, जिस रूप में मिलता है। मनुष्य सोचता है कि वह प्रकृति से बेहतर है और वह प्रकृति के दिए भोजन को बेहतर बना सकता है। लेकिन प्रकृति ने पहले से ही सभी भोजनों को श्रेष्ठ अवस्था में दिया है। जो भी कुछ हम करते हैं वह उसकी पूर्णता को कम करता है।

हम समझते हैं कि आप 100% कच्चा भोजन नहीं खा सकते (हालांकि यह सबसे आदर्श होगा), लेकिन कम से कम 70% पूरी तरह कच्चा आहार खाने का प्रयास करें। यदि आप भोजन पकाना चाहते हैं, तो उसे कम से कम तापमान पर, कम से कम समय के लिए पकाएं। भोजन को उबालने से बेहतर है उसको भाप में पकाना (Steaming is better than boiling)। अपनी रसोई से सभी पैकेट बंद, डिब्बे बंद, बोतल बंद और टिन बंद चीज़ों को निकाल दें। वह सबसे खराब हैं क्योंकि उनको बहुत लंबे समय के लिए उच्च तापमान पर पकाया जाता है और वह पूरी तरह नष्ट हो जाते हैं। यह निर्जीव है और यह हमारे शरीर में भी केवल मृत्यु और बीमारी लाते हैं।

कभी नहीं खायें :



सीरियल्स



ताज़े फल



बिस्कुट



नारियल की गिरी



पोहा/ उपमा



स्प्राउट सलाद



गैस वाले पेय/ ड्रिंक्स



नारियल पानी



पैकेट वाले नूडल्स



ज़्रूकीनी नूडल्स



डिब्बे बंद जूस



ताज़ा जूस

2 हमारे भोजन में पूर्णता होनी चाहिए

माँ प्रकृति सब जानती है। कोई कारण है कि वह पेड़ पर खजूर उगाती है, चीनी नहीं। कोई कारण है कि वह हमें नारियल देती है, नारियल का तेल नहीं। आलू देती है, आलू के चिप्स नहीं।

हर वह भोजन जो सीधा-सीधा पेड़ और पौधों से आता है, वह संपूर्ण होता है, जैसे कि कच्चे फल और सब्जियां। इनमें से किसी चीज़ को अलग नहीं किया गया। प्रकृति ने प्रत्येक भोजन को प्रोटीन, वसा और पौष्टिक तत्वों का एक विशिष्ट अनुपात दिया है, ताकि हम इंसान उसको आसानी से पचा और शरीर से बाहर निकाल सकें। लेकिन यदि हम उसकी बाहरी परत को हटा देते हैं या फिर उसमें से तेल को निकाल कर उसको खंडित कर देते हैं, तो हम प्रकृति की रचना के साथ छेड़छाड़ कर रहे हैं।

माँ प्रकृति ने हर फल, सब्जी और अनाज को बहुत सोच समझकर बनाया है। यदि वह हमें चावल देती है, तो उसको पचाने की शक्ति उसके ऊपर लगी पतली परत में डाल कर देती है। यदि हम भोजन में से उसकी पतली ऊपरी परत या उसके फाइबर (Fiber) को निकालकर फेंक दें तो, एक तरह से हम उस भोजन को पचाने की शक्ति को फेंक रहे हैं।

सफेद चावल, चीनी, तेल, मैदा, चोकर रहित आटा - यह सभी खंडित पदार्थ (fragmented food) हैं। यह जिस रूप में माँ प्रकृति ने हमें दिए थे, उससे बहुत ज़्यादा परिवर्तित कर दिए गए हैं। जब हम यह अप्राकृतिक पदार्थ खाते हैं, यह हमारे शरीर में ठीक से नहीं पचते। जो भोजन पचता नहीं वह हमारी आँतों के अंदर पड़ा सड़ता रहता है और बीमारी पैदा करता है।

सफेद चावल की जगह ब्राउन चावल खाएं। ब्राउन चावल में पूर्णता होती है। जब हम उसकी बाहरी परत (bran) को निकाल देते हैं, तो वह सफेद चावल बन जाता है। लेकिन चावल को पचाने की व्यवस्था उसकी बाहरी परत में ही मौजूद होती है जिसे हम इतनी आसानी से फेंक देते हैं, ताकि चावल लंबे समय तक खराब ना हो। लेकिन इसको फेंकना सही नहीं है।

चीनी की जगह खजूर या गुड़ खाएं। खजूर में पूर्णता होती है। चीनी एक खंडित पदार्थ है। गुड़ जितना काला होगा, उतना ही शुद्ध होगा।

नारियल तेल की जगह नारियल की गिरी खाएं। बादाम के तेल की जगह साबुत बादाम खाएं (मिंगोए हुए)।

जब गेहूँ खाते हैं, तो उसे चोकर के साथ खाएं। चोकर गेहूँ के ऊपर लगी पतली परत का नाम है। चपाती बनाने से पहले गेहूँ का चोकर निकालने के लिए उसको कभी छानना नहीं चाहिए।

कभी नहीं खायें :	हमेशा खायें :
	
सफेद चावल	ब्राउन राइस
	
तेल	कटूकस किया गया नारियल
	
सफेद चीनी	खजूर
	
चोकर रहित गेहूँ	चोकर सहित गेहूँ

3 हमारा भोजन पेड़ पौधों से आना चाहिए

प्रकृति ने मनुष्य के शरीर को मांस खाने के लिए नहीं बनाया है

प्रकृति ने हर जीव को या तो मांसाहारी (वह जीव जो अन्य जीवों को खाते हैं) या शाकाहारी (वह जीव जो पौधे खाते हैं) बनाया है। हमारी शारीरिक बनावट को देखते हुए, हम अनुमान लगा सकते हैं कि हम मांसाहारी हैं या शाकाहारी।

	मांसाहारी	शाकाहारी	मनुष्य
दांत			
नाखून	मांस को छीलने और चीरने के लिए नुकीले पंजे	चपटे, कमज़ोर नाखून, जो कि मांस को फाइने के लिए असमर्थ है	चपटे, कमज़ोर नाखून। इसकी जगह फलों को उठाने, पकड़ने और छीलने के लिए लंबी अंगुलियाँ
आंत की लम्बाई	बहुत छोटी आंत - शरीर की लंबाई से केवल 3-6 गुना ज़्यादा लंबी। मांस बहुत जल्दी सङ्गता है। मांसाहारी का पाचन तंत्र छोटा होता है, इसलिए मांस सङ्गते से पहले शरीर से बाहर निकल जाता है	बहुत लंबी आंत - शरीर की लंबाई से लगभग 12 गुना ज़्यादा लंबी	बहुत लंबी आंत। यदि हम मनुष्य मांस खाते हैं, तो वह पचता नहीं है, अंदर पड़ा सङ्गता रहता है और आँतों में ज़हर पैदा करता है। इसकी वजह से आँतों में फफूंदी, बलगम और कब्ज़ होने लगता है
पेट की अम्लता (Stomach Acidity)	पेट की एसिड बहुत शक्तिशाली होती है, मांस को गलाने के लिए	पेट की एसिड बहुत कमज़ोर होती है, मांसाहारी जीव से लगभग 20 गुना कमज़ोर	पेट की एसिड बहुत कमज़ोर होती है, मांसाहारी जीव से लगभग 20 गुना कमज़ोर
दृष्टि	ऐसी आँखें दी गई हैं जो रात को भी देख सकती हैं, ताकि वह शिकार कर पाएं। उल्लू, चील, बिल्ली और कुत्ते की आंखें रात को चमकती हैं	रात को देखने की दृष्टि नहीं दी गई, क्योंकि इन्हें रात को शिकार करने के लिए बनाया ही नहीं	रात को देखने की दृष्टि नहीं दी गई, क्योंकि इन्हें रात को शिकार करने के लिए बनाया ही नहीं

यदि प्रकृति ने हमें मांस खाने के लिए बनाया होता, तो क्या हमें उसे फाड़ने और चीरने के लिए तेज़ पंजे, नुकीले नाखून, छोटी आँतें, पेट में ज़्यादा शक्तिशाली एसिड (acid) और रात को देखने के लिए दृष्टि ना दी होती? माँ प्रकृति गलती नहीं करती। मांस हमारा कुदरती भोजन नहीं है।

जानवरों के पसीने में जहरीलापन

क्या आपको कभी बहुत सारे लोगों के सामने खड़े होकर कुछ बोलना पड़ा है? या क्या कभी ऐसी स्थिति का सामना किया है, जिसमें आपको बहुत डर या बेचैनी महसूस हुई हो? डर के प्रति आपकी पहली प्रतिक्रिया क्या थी? सबसे पहले पसीना आता है।

कल्पना कीजिए उस मुर्गे या सूअर के बारे में जिसको काटने से कुछ मिनट पहले एक लाइन में खड़ा कर दिया गया हो। उनका शरीर मौत के डर के कारण तेज़ी से बहुत सारा पसीना छोड़ता है। पसीने के साथ साथ, उसकी कोशिकाएं बहुत अधिक मात्रा में ज़हरीले पदार्थ भी छोड़ती हैं। अफसोस! यह ज़हरीले पदार्थ उस जानवर की त्वचा के बीच की परतों में रह जाते हैं और लोगों को भोजन के नाम पर परोस दिए जाते हैं। यदि हम एक जानवर को खा रहे हैं, तो हम ना केवल उसका मांस खा रहे हैं, बल्कि उसके शरीर में मौजूद सभी ज़हरीले पदार्थों का भी सेवन कर रहे हैं। यह ज़हरीले पदार्थ हमारे खून में सालों-साल पड़े रहते हैं और उसे हानि पहुंचाते हैं। सूजन, दर्द और पाचन संबंधी बीमारियां पैदा करते हैं।

हमारा पेट श्मशान घाट नहीं है

जब कोई मरता है, तो हम उसके शरीर को दफनाने या जलाने के लिए कब्रिस्तान या श्मशान घाट लेकर जाते हैं। लेकिन जब हम एक जानवर या पक्षी के मृत शरीर को खाते हैं, तो क्या हम अपने शरीर को श्मशान घाट नहीं बना रहे? इसके बारे में ज़रा सोचिए। हमारा शरीर फलों-फूलों से भरा बगीचा होना चाहिए, श्मशान घाट नहीं।

इस दुनिया के सभी धर्मों ने शाकाहार का पक्ष लिया है। दुनिया भर में अनेक प्रसिद्ध लोग शाकाहारी रहे हैं, जैसे कि प्लेटो (Plato), प्लूटार्क (Plutarch), पाइथागोरस (Pythagoras),

गौतम बुद्ध, प्रमु यीशु (Jesus), सर आइज़ेक न्यूटन (Sir Isaac Newton), थॉमस एडिसन (Thomas Edison), महात्मा गांधी और कई अन्य। दुनिया के सबसे महान ग्रंथों में भी इंसानों के लिए शाकाहारी आहार की वकालत की गई है।

“तुम हत्या नहीं करोगे; क्योंकि जीवन सभी को ईश्वर द्वारा दिया गया है, और जो चीज़ ईश्वर ने दी है वह इंसान को नहीं छीननी चाहिए। मैं तुम्हें सच्चाई बताता हूँ धरती पर रहने वाले सभी एक माँ की संतान हैं। इसलिए, जो दूसरों को मारता है वह अपने ही भाई को मारता है और उससे माँ प्रकृति दूर हो जाएगी, अपने सीने से दूर फेंक देगी। वह माँ प्रकृति के फरिश्तों से दूर कर दिया जाएगा और उसके शरीर में शैतान वास करने लगेगा। उसके शरीर के अंदर मरे हुए जानवरों का मांस खुद उसका कबर बन जाएगा। मैं तुम्हें सच्चाई बताता हूँ जो किसी दूसरे की हत्या करता है वह खुद की हत्या करता है और जो जानवरों का मांस खाता है, वह मृत्यु खाता है। उसके खून में उनके खून की हर बूँद विष बन जाती है; उसकी सांसों में उनकी सांसों की दुर्गंध आ जाती है; उसके मांस में उसकी कब्र के फोड़े हो जाते हैं; उसकी हड्डियों को उनकी हड्डियाँ चॉक बना देती हैं; उसकी आँतों में उनकी आँते सङ्गेने लगती हैं; उसकी आँखों की परत चढ़ जाती है; उसके कानों में उनके कानों जैसी चिकनाई की समस्या आ जाती है और उनकी मृत्यु इसकी मृत्यु बन जाती है।”

- प्रमु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

जानवर हम से बदला लेते हैं

जो भी कुछ हम करते हैं वह बाद में हमारे पास वापिस आता है। यह कुदरत का कानून है। जब हम जानवर को मारते और खाते हैं, तो जानवर का हमारे से प्रतिशोध होता है। बदला यह होता है कि वह धीरे-धीरे हमें मारने लगता है। कैसे? दिल की बीमारी देकर, कैंसर (cancer) देकर, स्ट्रोक (stroke) देकर। हमें अपने कर्मों का फल भुगतना पड़ता है।

एक बार, एक प्रसिद्ध डॉक्टर ने कहा था, “जब हम जानवरों को खाने के लिए मारते हैं, तो वे हमारे शरीर में प्रवेश करके हमें भी मारने लगते हैं, हमें कोलेस्ट्रॉल (cholesterol) और वसा

(fat) देकरा। इन जानवरों का मांस मनुष्य के लिए बना ही नहीं है।" आजकल बहुत फिल्में (documentaries) भी बनाई जा रही हैं, जो कि प्रस्तुत करती हैं कि कैसे मांस दिल की बीमारी, डायबिटीज़ (diabetes), मोटापा और कैंसर का प्रमुख कारण बन रहा है।

हमारी बुद्धि पर मांस का प्रभाव

जो भी कुछ हम खाते हैं उसका हमारे विचारों पर बहुत गहरा प्रभाव पड़ता है। भोजन में चेतना होती है। हम ज़हर, दर्द और मृत्यु की चेतना को निगल कर सकारात्मक नहीं रह सकते। इन जानवरों को काटने से पहले अंधेरे में और अमानवीय तरीके से पिंजरों में ढूंस-ढूंस कर रखा जाता है। यदि हम इन जानवरों का मांस खाते हैं, तो उनकी उस समय की चेतना हमारे अंदर प्रवेश कर जाती है। हम ना केवल जानवर को खाते हैं बल्कि उसकी पीड़ा, घुटन और दुख को भी अपने अंदर ग्रहण करते हैं। हमारा शरीर उस मृत्यु को जमा करने लगता है, जो हमारे अंदर क्रोध, हिंसा, डिप्रेशन (depression) और बीमारी के रूप में फैल जाती है।

दूसरी तरफ, यदि हम जीवित भोजन और सकारात्मक विचारों को ग्रहण करते हैं, तो हम भी सकारात्मक और जीवित बन जाते हैं!

यदि मैं मांस नहीं खाऊंगा तो मुझे प्रोटीन (protein) कहाँ से मिलेगा?

लोग यह सुनकर चौंक जाते हैं कि अत्यधिक प्रोटीन लेना, कम प्रोटीन लेने से ज्यादा खतरनाक है। यहां तक कि आज अनेक बीमारियों का मुख्य कारण है प्रोटीन का अत्यधिक सेवन करना। इस बात को ठीक से समझने के लिए हमें पहले शरीर में प्रोटीन की भूमिका को जानना होगा।

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए निर्माण सामग्री (building block) है। यह हमारे शरीर के विकास के लिए, उसको बढ़ाने के लिए ज़रूरी है। जब शरीर में विकास तेज़ी से होता है और बड़ी संख्या में नई कोशिकाएं बनती हैं, तो प्रोटीन की मांग ज्यादा होती है। ऐसा बचपन, किशोरावस्था (adolescence), दिन भर पसीना बहाने वाले खिलाड़ियों और गर्भवती महिलाओं में होता

है। लेकिन जब हमारा शरीर वयस्क अवस्था (adulthood) में पहुँचता है, हमारी लंबाई बढ़नी बंद हो जाती है या फिर यदि हम बैठने-करने का जीवन (sedentary lifestyle) जीते हैं, तो हमें प्रोटीन की बहुत कम ज़रूरत होती है, जो कि आसानी से हो जाती है। माँ प्रकृति ने हमें इतने सारे अलग-अलग तरह के संपूर्ण आहार दिए हैं कि यदि इनको सही तरीके से लिया जाये तो प्रोटीन की कमी होना असंभव है। जब हम ज़रूरत से ज्यादा प्रोटीन लेते हैं, तो हमारे अंदर कैंसर, पथरी, रसौली, खून संबंधी रोग, अन्य बहुत सारी बीमारियाँ होने की संभावना बढ़ जाती है।

दिन भर बहुत पसीना बहाने वाले खिलाड़ी (athletes) और बच्चे अपने आहार में भिगोए हुए मेवे और बीज, अंकुरित दाल, अंकुरित सब्जियों के बीज, नारियल, अनाज और दालें शामिल कर सकते हैं। पौधों से मिलने वाले प्रत्येक भोजन में प्रोटीन होता है। उन्हें मांस की ज़रूरत बिल्कुल नहीं है।

ज़रा इस बारे में सोचें - हमने प्रोटीन लेने के लिए जिन सभी जानवरों को खाने का फैसला किया, वे सभी शाकाहारी जानवर हैं। इसका क्या तर्क हुआ? क्या आप जानते हैं कि एक गोरिल्ला 2000 किलो तक वजन उठा सकता है, यानी 30 इंसानों के बराबर वज़ना वह क्या खाता है? पौधों के डंठल, फल और बांस की कोपलें। वह मांस नहीं खाता, फिर उसे प्रोटीन कहां से मिलता है? यदि घास और पत्तियों में प्रोटीन नहीं होता, तो यह जानवर इतना ताकतवर कैसे हो गया? प्रोटीन को प्राप्त करने के लिए जानवर को खाने का कोई मतलब नहीं है क्योंकि वह जानवर पेड़ पौधे खाता है।

दूध - पिएं या ना पिएं?

हमारे शास्त्रों के अनुसार, गाय के शुद्ध दूध में कोई कमी नहीं होती। यहां तक कि भगवान ने हमें दूध पीने की अनुमति शास्त्रों के द्वारा खुद दी है। समस्या दूध में नहीं है, बल्कि उसमें है जो आजकल हमें दूध के नाम पर मिल रहा है और हमारी इसे पचाने की अक्षमता में।

आजकल मिलने वाले दूध में तीन समस्याएं हैं। चलिए एक-एक करके समझते हैं।

1) व्यापारिक दूध में बहुत ज्यादा मिलावट होती है

जो आजकल हमें दूध मिल रहा है, वह दूध है ही नहीं। वह एक सफेद रंग का तरल है, जिसके अंदर बहुत दूषित तत्व मिलाए जाते हैं, जैसे कि यूरिया (urea), स्टार्च (starch), कास्टिक सोडा (caustic soda), डिटर्जेंट (detergents), सफेद पेंट (white paint) और रिफाइंड तेल (refined oil)। यह दूषित तत्व जानबूझकर दूध में मिलाए जाते हैं ताकि वह दूध गाढ़ा बने, लंबे समय तक खराब ना हो और कम समय में बहुत अधिक मात्रा में बन जाए।

कृपया नीचे दिए गए बटन को दबाए और इससे जुड़ी वीडियो को देखें। यह वीडियो आजकल मिलने वाले दूध की सच्चाई को दिखाती है।



ऐसा दूध पीने के तुरंत पड़ने वाले प्रभाव थायराइड की बीमारी (thyroid problem), डायबिटीज़ (diabetes), गैस, PCOD, मोटापा और उच्च रक्तचाप (high blood pressure) होते हैं। लेकिन आगे चलकर इसके और भी ज्यादा गंभीर प्रभाव पड़ते हैं।

क्या दूध में मिलावट से कैंसर हो सकता है?

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन (World Health Organization) ने भारत सरकार को चेतावनी दी है कि यदि दूध और दूध के उत्पादों की मिलावट की तुरंत जांच ना की गई तो 2025 तक 87% आबादी को गंभीर बीमारियाँ, जैसे कि कैंसर, हो सकता है।

2) गाय को बहुत कष्ट पहुंचाया जाता है

हमारे शास्त्रों के अनुसार दूध का महत्व पूरी तरह गाय की सेवा पर निर्भर करता है। जबकि, आज के समय में दूध का उत्पादन एक व्यापार बन गया है, सबसे कूर, बेरहम व्यापार।

गायों को स्वस्थ रहने के लिए उन्हें बाहर ताज़ी हवा में रहने और खुले मैदानों में चरने की ज़रूरत होती है। जबकि, आजकल गायों को हर समय एक कोने में बांधकर और कभी-कभी तो लकड़ी के बाड़े में बंद करके भी रखा जाता है। इसके परिणाम स्वरूप, वह शारीरिक और मानसिक, दोनों तरह से बीमार पड़ जाती हैं। उन्हें ठीक करने की उम्मीद में इंजेक्शन (injection) लगाए जाते हैं, जिससे वह और बीमार और मंद पड़ जाती हैं। यदि गायें खुद स्वस्थ नहीं हैं, तो उनका दूध पीकर हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं?

किसी भी अन्य माँ की तरह, गाय भी अपने बच्चे को पिलाने के उद्देश्य से दूध देती है। लेकिन, जैसे ही माँ बच्चे को जन्म देती है, उन्हें एक दूसरे से अलग कर दिया जाता है और अलग-अलग बांध दिया जाता है। हर रोज़ किसान गाय को धोखा देता है ताकि वह दूध दे। वह बच्चे को खोलता है और गाय अपने बच्चे को पिलाने के लिए अपने स्तनों में दूध का उत्पादन करती है। बच्चा अपनी माँ का दूध पी ही रहा होता है कि किसान बड़ी निर्दयता से उसे खींच लेता है और उसे उसकी माँ से दूर बांध देता है। किसान गाय की टांगों को बांध देता है और ज़बरदस्ती सारा बचा हुआ दूध निकाल लेता है, जो कि गाय के बछड़े के लिए था।

कई दिनों तक, यह प्रक्रिया दोहराई जाती है। जब गाय समझने लगती है कि उसे बेवकूफ़ बनाया जा रहा है, तो वह बेचैन होने लगती है और किसान को कहती है - "हे किसान! कृपया मुझे जाने दो, कृपया मुझे अपने बच्चे को दूध पिलाने के अधिकार से वंचित ना करो।" बेशर्म इंसान समझ नहीं पाता। वह गाय की टांगों को रस्सी से बाँधकर दूध निकालता रहता है। कुछ महीनों के बाद गाय की दूध देने की क्षमता पूरी तरह से बंद हो जाती है और फिर उसे ज़हरीले इंजेक्शन (injection) लगाए जाते हैं, जो उसे दूध

देने के लिए मजबूर करते हैं। इस तरह हमारी गाय माता का निरंतर शोषण किया जाता है। कब तक हम मनुष्य इन मासूम, मजबूर जानवरों के साथ यह कूरता जारी रखेंगे? हम पहले बात कर चुके हैं - भोजन में चेतना होती है। इस तरह की कृतिल चेतना से प्राप्त किया गया दूध हमारे शरीर का भला नहीं कर सकता।

3) जो लोग किसी बीमारी को ठीक करना चाहते हैं या फिर बैठने-करने का जीवन जीते हैं, वह दूध को पचा ही नहीं सकते

गाय का दूध बहुत भारी भोजन होता है। यह एक विशाल, बड़ी हड्डियों वाला जानवर बनाने के लिए बना है। इसमें तेज़ी से बढ़ाने वाले होर्मोन्स (hormones) होते हैं। यह जन्म के समय 40 किलो के बछड़े को, 2 साल की उम्र तक 2000 किलो का बनाने की ताकत रखता है। इसके विपरीत इंसान के बच्चे का वज़न जन्म के समय, 3 से 4 किलो होता है और 18 साल का होने तक केवल 50 से 80 किलो रहता है। गाय के दूध में बहुत ज़्यादा मात्रा में तेज़ी से विकास करने वाले होर्मोन्स होते हैं।

यदि हम वयस्थ अवस्था में हैं और यदि हम पसीना बहाने वाले खिलाड़ी (athlete) नहीं हैं या दिन में कई घंटे कसरत नहीं कर रहे हैं, तो हमारा शरीर इन अत्यधिक होर्मोन का उपयोग नहीं कर पाता। वह हमारी आँतों और खून की नलियों में एकत्रित हो जाते हैं और खून के दौरे में बाधा पहुँचाते हैं, जिसकी वजह से हमें अनेक रोग होने लगते हैं।

यदि मुझे गाय का शुद्ध दूध प्राप्त हो जाता है, तो क्या मैं इसे पी सकता हूँ?

दूध पीने योग्य बनने के लिए 8 शर्तें हैं, जिन्हें पूरा करना अनिवार्य है -

1. दूध आपकी अपनी गौशाला या किसी परिचित मित्र या रिश्तेदार की गौशाला का होना चाहिए, जहां आपको विश्वास है कि गाय को प्रेम और सेवा भाव

से रखा जाता है।

2. दूध पर पहला हक बछड़े का होता है। यदि उसके बाद कुछ बच जाता है, तो वह हम पी सकते हैं।
3. गाय को अच्छी गुणवत्ता का चारा खिलाया जाना चाहिए।
4. गाय को कभी भी वैक्सीन (vaccine) या केमिकल भरा इंजेक्शन (chemical injection) नहीं लगाया जाना चाहिए।
5. ऊपर की सभी चार शर्तों को पूरा करने के बाद भी आप दूध नहीं पी सकते यदि आप किसी बीमारी से मुक्त होना चाहते हैं या आप बैठने-करने का जीवन (sedentary lifestyle) जी रहे हैं। आप इसे केवल तभी पी सकते हैं यदि आप रोज़ पसीना बहाने वाले खिलाड़ी (athlete) हैं (दिन में 3 घंटे से ज़्यादा कसरत कर रहे हैं) या फिर बच्चे हैं जिसकी लंबाई बढ़ रही है।
6. दूध कच्चा या ज़्यादा से ज़्यादा एक बार हल्का सा उबाला गया होना चाहिए।
7. दूध केवल गाय का होना चाहिए और किसी अन्य जानवर का नहीं। मैंस या बकरी का दूध नहीं।
8. एक गिलास दूध को एक समय का संपूर्ण भोजन मानें। इसे किसी और चीज़ के साथ ना मिलाएं।

सभी 8 शर्तों को पूरा करने वाला दूध वैदिक दूध कहलाता है और इसे केवल बहुत ज़्यादा शारीरिक व्यायाम करने वालों और बच्चों को पीना चाहिए। दुर्भाग्य से, आज के समय में इस तरह का दूध मिल पाना लगभग असंभव है। इसलिए, हम जानवरों के दूध से पूरी तरह परहेज़ करने और अधिक सुपाच्य विकल्पों को अपनाने का सुझाव देते हैं।

क्या दूध का कोई विकल्प है?

निश्चित रूप से है। सर्वश्रेष्ठ विकल्प है नारियल का दूध। नारियल को भारत का सबसे पवित्र फल माना जाता है। यह एकमात्र फल है जिसे हमारे शास्त्रों में 'श्री फल' कहा गया है। और किसी फल के आगे "श्री" नहीं लगाया जाता।

भारत में हर शुभ अवसर जैसे कि शादी, जन्म, गृह प्रवेश

या अन्य किसी भी नए कार्य की शुरुआत हमेशा नारियल तोड़ने से होती है। इस रिवाज़ का एक गहरा महत्व है। आइए समझते हैं। हमारे पूर्वज हमारी तुलना में बहुत ज़्यादा बुद्धिमान थे। वे जानते थे कि नारियल कितना पौष्टिक होता है। लेकिन, नारियल केवल भारत के तटीय इलाकों में उगता है। हमारे पूर्वज इसे भारत के घर-घर तक पहुंचाना चाहते थे। इसलिए उन्होंने एक रिवाज़ बनाया कि कोई भी शुभ अवसर, जैसे कि शादी, जन्म, गृहप्रवेश, नारियल तोड़ बिना शुरू नहीं हो सकता। इसे लगभग हर अवसर के लिए आधार बनाकर, यह स्वतः ज़रूरत बन गया और लोगों ने पूरे देश में इसे भेजने और वितरित करने के लिए अपने-अपने तरीके ढूँढ लिए।

नारियल में हर वह पौष्टिक तत्व है जिसकी हमारे शरीर को ज़रूरत है। अन्य प्रोटीन के विपरीत, नारियल पचाने में आसान होता है। यह सभी मेवों और बीजों से बेहतर है। कच्चे नारियल में बिल्कुल भी कोलेस्ट्रॉल (cholesterol) नहीं होता, जब तक इसे आग पर ना पकाया जाए (इसलिए हम सात्विक व्यंजनों में नारियल को सीधे चूल्हे पर कभी नहीं पकाते)। अपने आहार में नारियल को अधिक से अधिक शामिल करें। यह प्रकृति का मानवता को दिया गया सबसे अनमोल उपहार है।

बाल वाले नारियल की गिरी को दूध बनाने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। इसको बनाना बहुत आसान है और बनाने का तरीका पृष्ठ 49 पर दिया गया है। आप नारियल दूध को स्मूटी (smoothie), सूप, मिठाई और सलाद की ड्रेसिंग (salad dressings) बनाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

याद रखें कि नारियल दूध हमेशा घर पर ताज़ा बनाएं। बाजार से खरीदे नारियल दूध का इस्तेमाल ना करें। यदि आप किसी ऐसे देश में रहते हैं जहां ताज़ा नारियल दूध नहीं मिलता, तो इसकी जगह घर में बना बादाम का दूध इस्तेमाल करें (लेकिन याद रखें कि बादाम या अन्य मेवों की तुलना में नारियल ज़्यादा आसानी से पचता है)।

सिर्फ दूध ही नहीं, सभी चीज़ों का विकल्प है!

कभी नहीं खायें/पियें:



जानवरों का दूध

हमेशा खायें/पियें:



घर में बना नारियल दूध

यदि आपके देश में नारियल उपलब्ध नहीं हैं तो, बादाम का दूध इस्तेमाल करें।



मक्खन



घर में बना मेवों का मक्खन



क्रीम



नारियल मलाई

इसे कोकोनट मीट भी कहते हैं



चीज़



घर में बना काजू का चीज़

छाछ

सात्विक छाछ

नारियल दूध से बनती है।
रेसिपी पेज 131 पर देखें।

दूध से बनी
आइस क्रीम

केले से बनी आइस क्रीम

केलों को जमाकर बनायी जाती है।
रेसिपी पेज 155 पर देखें।

4 हमारे भोजन में पानी भरपूर मात्रा में होना चाहिए

भोजन को दो श्रेणियों में बांटा जा सकता है - रसदार भोजन (water-rich food) और शुष्क भोजन (water-poor food)।

सबसे अच्छे



अत्यधिक पानी की मात्रा वाले भोजन
रसीले फल, सब्जियां, पत्तेदार हरी सब्जियां

देहतर



न्युट्रल (पानी की सामान्य मात्रा)
फैट वाले फल, स्टार्च वाली सब्जियां

अच्छे



कम पानी वाले भोजन
अन्न, दालें, मेवे, बीज

सबसे खराब



बिना पानी वाले भोजन
प्रोसेस्ड भोजन, मीट, अंडे

रसदार भोजन में पानी भरपूर मात्रा में होता है। फल, जैसे कि तरबूज़, खरबूज़ा, सेब, अंगूर, संतरा, टमाटर, खीरा और सब्जियां, जैसे कि लौकी, सफेद पेठा, तोरई और सभी हरी पत्तेदार सब्जियां इस श्रेणी में आती हैं। रसदार भोजन हल्का होता है और पचाने में बहुत आसान। यह पेट को साफ़ भी करता है।

शुष्क भोजन में पानी बहुत कम मात्रा में होता है। इसमें सभी अनाज (जैसे कि चावल, गेहूँ, बाजरा, दालें, राजमा, चना और स्टार्च वाली सब्जियां, जैसे कि आलू, जिमीकंद और सभी मेवे और बीज शामिल हैं। रसदार भोजन की तुलना में शुष्क भोजन को पचाना मुश्किल होता है। शारीरिक श्रम न करने वाले व्यक्ति यदि इसे सीमित मात्रा में नहीं खाते हैं, तो यह उनमें कब्ज़ भी पैदा कर सकता है।

भोजन शुष्क है या रसदार - यह पहचानने के लिए इसे जूसर में डाल कर देखिए। यदि बहुत सारा रस निकलता है, तो समझ जाना कि वह रसदार भोजन है। क्या हम चपाती या चावल का रस निकाल सकते हैं? नहीं, क्योंकि इन में रस, यानि पानी, है ही नहीं।

भोजन में जितना ज्यादा पानी होता है वह आपके पाचन तंत्र से उतनी ही तेज़ी से गुज़रता है। जैसे ही भोजन बाहर निकल जाता है आपकी प्राणशक्ति आपके शरीर के इलाज का काम शुरू कर देती है। दूसरी तरफ, शुष्क भोजन को पचाने के लिए आपकी प्राणशक्ति को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है। जो समय आपके शरीर के रोगों को दूर करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता था अब वह इस शुष्क भोजन को पचाने और बाहर निकालने में खर्च होगा।

भगवत गीता में, अध्याय 17 के आठवें श्लोक में, भगवान श्री कृष्ण सात्विक भोजन का वर्णन करते हैं। वे बताते हैं कि सात्विक भोजन का पहला गुण है - रस्या: होना। यानी पानी से भरा होना। श्री कृष्ण कहते हैं कि ऐसा भोजन उम्र बढ़ाता है, हमारे अस्तित्व को शुद्धि प्रदान करता है और शक्ति, स्वास्थ्य, सुख एवं संतुष्टि देता है।

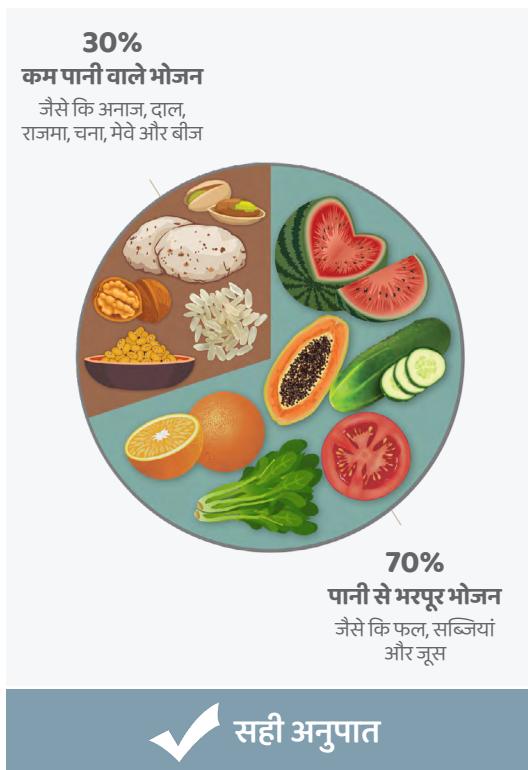
अगले श्लोक में वह यह भी कहते हैं कि जो भोजन रूक्ष होता है वह राजसिक व्यक्ति को प्रिय होता है और दुःख, पीड़ा और बीमारी प्रदान करता है।

संक्षेप में, यदि हमने शुष्क भोजन थोड़ी-सी भी ज्यादा मात्रा में खा लिया तो वह स्वास्थ्य को नुकसान पहुँचाएगा, विशेष कर उनके लिए जो बैठने-करने का जीवन जीते हैं (sedentary lifestyle)।

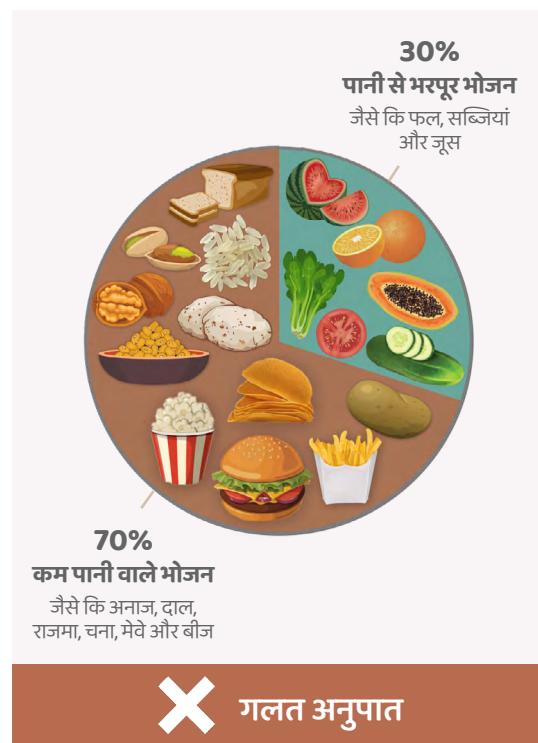
शुष्क भोजन, जैसे कि राजमा, दालें, बहुत ज्यादा अनाज, बैलों, घोड़ों, पसीना बहाने वाले खिलाड़ियों (athletes) और कसरत करने वाले मज़दूरों के लिए तो नुकसान रहित है, क्योंकि वह दिन में बहुत मेहनत करते हैं। लेकिन, आराम-पसंद जीवनशैली जीने वालों के लिए नुकसानदायक है।

मेरे आहार का कितना प्रतिशत भोजन पानी की भरपूर मात्रा वाला होना चाहिए ?

हमारा शरीर लगभग 70% पानी से बना है और इसलिए हमारी डाइट भी लगभग 70% पानी से भरपूर भोजन की होनी चाहिए। बाकी 30% शुष्क भोजन की हो सकती है। हमारी डाइट का अनुपात कुछ ऐसा दिखना चाहिए :



अजीब बात यह है कि, हम में से ज्यादातर इसका ठीक उल्टा खाते हैं -



हम दिन में 3-4 बार बहुत ज्यादा अन्न खाते हैं और इसका नतीजा है कि हम सूख रहे हैं!

चलिए एक पौधे का उदाहरण लेते हैं। आदर्श रूप से उगने के लिए, पौधे को मिट्टी और पानी दोनों की जरूरत पड़ती है। पर्याप्त पानी नहीं मिलने पर, पौधा सूख जाता है, तना अपना लचीलापन खो देता है और शाखाएं उन सिरों पर सख्त हो जाती हैं जहां से वे मुँह नहीं सकती हैं और आसानी से टूट जाती हैं। इंसान का शरीर भी उन्हीं 5 तत्वों से मिलकर बना है जिनसे पौधा बना है। पौधे की तरह ही, जब हमारे शरीर को पर्याप्त पानी नहीं मिल पाता है, तो यह अपना लचीलापन खोना शुरू कर देता है, हमारी हड्डियां विकृत होने लगती हैं, अपनी शक्ति खो देती हैं और हड्डियों से जुड़े विकार जैसे कि आर्थराइटिस, गठिया, सर्वाइकल, स्पॉन्डाइलिटिस, घुटनों में दर्द और पीठ दर्द की समस्या

हो जाती हैं।

ठीक जैसे पौधे को बढ़ने के लिए धरती और मिट्टी के मिश्रण की जरूरत होती है, वैसे ही हमारे शरीर को भी होती है। मां प्रकृति ने उदारतापूर्वक फलों और सब्जियों में मिट्टी और पानी का एकदम सही अनुपात प्रदान किया है, जिसे हमारा शरीर आसानी से पचा सकता है।

इस किताब में दिए गए डाइट प्लान इस तरह तैयार किए गए हैं कि आपकी डाइट का लगभग 70% स्वतः पानी से भरपूर रहे, जिसमें सुबह का जूस, नाश्ते में रसीले फल, दोपहर के भोजन के लिए मिश्रित चपाती (50 प्रतिशत सब्जी से बनी) और सात्विक सब्जी और रात के खाने के लिए सूप/सलाद शामिल है।

चावल, गेहूं या कोई अन्य अन्न वाली रेसिपी में, अन्न को सब्जियों की दोगुनी या तिगुनी मात्रा के साथ मिलाया गया है (जैसे सात्विक दलिया, सात्विक खिचड़ी, नारियल किनुआ की खिचड़ी)। अन्न में पर्याप्त मात्रा में सब्जियों को मिलाने से अन्न को पचाना आसान हो जाता है।

राजमा, छोले और दालों को जानबूझकर शामिल नहीं किया गया है। ऐसा नहीं है कि वे गलत भोजन हैं, बल्कि ऐसा इसलिए किया गया है क्योंकि हमारे आधुनिक समय की आराम पसंद जीवनशैलियों में, हम उन्हें पचाने में सक्षम नहीं रह गये हैं। हमारे दादा-दादी और पूर्वज, जो दिन में 8 घंटे खेतों में कड़ी मेहनत वाला काम किया करते थे, वे इन्हें पचा सकते थे। लेकिन हम में से ज्यादातर आजकल आराम पसंद जीवनशैली जीते हैं, दिन में 8 घंटे ऑफिस की कुर्सी पर बैठते हैं, दिन में 1 घंटे से ज्यादा व्यायाम नहीं करते हैं। ऐसी स्थिति में, राजमा, छोले और दालों को पचाना बहुत मुश्किल होता है।

अक्सर पूछे जाने वाले प्रश्न

मुझे दिन में कितना पानी पीना चाहिए?

जवाब आसान है। पानी केवल तभी पियें जब प्यास लगे। आजकल, लोगों को हर रोज 8-10 गिलास, या सुबह जागने के तुरंत बाद 2 गिलास पानी पीने की सलाह दी

जाती है। यह सही नहीं है क्योंकि बहुत ज्यादा मात्रा में पानी पीना गुर्दे (kidneys) पर बेवजह दबाव डालता है। पहले खाये गये भोजन को पचाने की बजाय, शरीर की ऊर्जा अपने आप को उस अनावश्यक पानी को बाहर निकालने में लग जाती है। जब आप सात्विक भोजन प्रणाली को अपनाते हैं, तो आप ढेर सारे फल और सलाद खाते हैं (कम से कम मसालों और नमक के साथ) इसलिए आपके सादे पानी की जरूरत घट जाती है, लेकिन इसके बावजूद आपके शरीर में बहुत सारा पानी जाता रहता है।

मैं कॉफी, सोडा और बीयर पीता हूं। उनमें पानी होता है, क्या ऐसा नहीं है?

नहीं। इस प्रकार के पेय पदार्थ मूत्रवर्धक का काम करते हैं - इनकी वजह से बहुत ज्यादा मूत्र बनता है और वास्तव में बार-बार टॉयलेट जाने से हमारे अंदर पानी की बहुत कमी हो जाती है, जो खतरनाक होती है।

सात्विक भोजन के 21 नियम

इस किताब में दिए गए सभी व्यंजन निपत्रिति के 21 नियमों का पालन करते हैं।
सात्विक जीवनशैली का पूरा फ़ायदा प्राप्त करने के लिए कृपया प्रत्येक नियम का पालन करें।

	✗	✓
नियम 1	जानवरों से प्राप्त भोजन ना खाएं जैसे कि मांस, मछली, अंडे, किसी भी जानवर का दूध*, चीज़, मक्खन, घी, पनीर	पौधों से प्राप्त भोजन खाएं जैसे कि घर पर बना ताज़ा नारियल दूध और बादाम दूध
नियम 2	निर्जीव भोजन ना खाएं ऐसा कुछ ना खाएं जो कारखाने से पैकेट, बोतल, डिब्बे या टिन में बंद आता है, जैसे कि चिप्स, नमकीन, स्नैक्स (snacks), सिरका (vinegar), सोया सॉस (soya sauce) या बोतलबंद पेय पदार्थ	जीवित भोजन खाएं ऐसा भोजन खाएं जो सीधा खेत से रसोई में आता है, जैसे कि ताज़े फल, सब्जियाँ, स्पाइट्स, अनाज, मेवे और बीज
नियम 3	चीनी ना खाएं जैसे कि सफेद चीनी, ब्राउन चीनी, चीनी की सिरप, खांड	कुदरती मिठास वाले पदार्थ खाएं जैसे कि ताज़े फल, खजूर, बिना केमिकल वाला गुड़, अंजीर, किशमिश
नियम 4	सफेद चावल ना खायें	ब्राउन चावल खाएं
नियम 5	तेल का इस्तेमाल ना करें सरसों का तेल, नारियल का तेल, रिफाइंड तेल, जैतून का तेल (olive oil), अलसी का तेल आदि	प्राकृतिक वसा का इस्तेमाल करें घिसा हुआ नारियल, भिंगोए हुए मेरे और बीज
नियम 6	रिफाइंड आटा इस्तेमाल ना करें जैसे कि सफेद आटा, मैदा, सूज़ी आदि	पूर्णता वाला आटा इस्तेमाल करें संपूर्ण गेहूं का आटा (चोकर के साथ)
नियम 7	लाल मिर्च या लाल मिर्च पाउडर इस्तेमाल ना करें	ताज़ी हरी मिर्च या काली मिर्च इस्तेमाल करें, सीमित मात्रा में

*इसे सिर्फ कुछ विशेष स्थितियों में लेने की आज्ञा है।

नियम 8	<p>तेज़ मसालों का इस्तेमाल ना करें</p> <p>जैसे कि गरम मसाला, बहुत ज्यादा हींग, बहुत ज्यादा काला नमक, बहुत ज्यादा अदरक, बहुत ज्यादा नमक आदि</p>	<p>ताजे पत्ते इस्तेमाल करें</p> <p>जैसे कि तुलसी, कढ़ी पत्ता, धनिया, बेसिल (basil), लेमनग्रास (lemon grass), ओरिगेनो (oregano), रोज़मैरी (rosemary), थाईम (thyme), तेज़ पत्ता (bay leaf)। कुछ हल्के मसाले, जैसे कि इलायची पाउडर, दालचीनी और जीरा, कम मात्रा में इस्तेमाल किए जा सकते हैं।</p>
नियम 9	<p>आयोडीन युक्त नमक इस्तेमाल ना करें (No iodized salt)</p>	<p>सेंधा नमक इस्तेमाल करें</p>
नियम 10	<p>भोजन को बहुत ज्यादा ना पकाएं</p> <p>किसी भी भोजन को बहुत ज्यादा या बहुत लंबे समय तक नहीं पकाना चाहिए। ऐसा करने से भोजन की प्राकृतिक बनावट खत्म हो जाती है। तलना और बहुत ज्यादा पकाना पूरी तरह प्रतिबंधित है।</p>	<p>भोजन को कम से कम पकाएं</p> <p>अपने ज्यादातर भोजन को कच्चा खाएं। यदि ज़रूरत पड़े तो कम से कम समय के लिए पकाएं।</p> <ul style="list-style-type: none"> • सज्जियों और अनाज को पकाया जा सकता है • फलों को कभी नहीं पकाना चाहिए (टमाटर, नारियल और नारियल दूध को ना पकाएं) • स्प्राउट्स को नहीं पकाना चाहिए • स्टीम करना उबालने से बेहतर है। स्टीम करने से अधिक पोषक तत्व सुरक्षित रहते हैं
नियम 11	<p>धातु के बर्तन इस्तेमाल ना करें भोजन पकाने के लिए</p>	<p>केवल मिट्टी के बर्तन इस्तेमाल करें</p>
नियम 12	<p>बहुत ज्यादा अनाज ना खाएं</p> <p>गेहूँ, चावल, दालें, किनुआ (quinoa), बाजरा - यह सभी अनाज की श्रेणी में आते हैं। सात्विक व्यंजन में बहुत ज्यादा अनाज नहीं होना चाहिए, क्योंकि इन्हें पचाना मुश्किल होता है।</p>	<p>अनाज कम और सब्जियां ज्यादा खाएं</p> <p>सब्जियों और अनाज के बीच 70-30 का अनुपात बनाए रखें। यदि आपके भोजन में 30% अनाज है, तो उसमें कम से कम 70% सब्जियां मिलाएं।</p> <p>यदि 1 सात्विक चपाती खाते हैं, तो उसके साथ 2 कटोरी सात्विक सब्जी खाएं। यदि 2 सात्विक चपाती खाते हैं, तो उसके साथ 4 कटोरी सात्विक सब्जी खाएं। यदि 1 कटोरी ब्राउन चावल खाते हैं, तो उसके साथ 3 कटोरी सात्विक सब्जी खाएं।</p>

नियम 13	<h3>एक व्यंजन में अनेक अनाज ना मिलाएं</h3> <p>हमारे शरीर के लिए एक बार में एक प्रकार का अनाज पचाना काफ़ी मुश्किल होता है। यदि हम दो या दो से अधिक अनाज एक साथ मिला देते हैं, तो इसे पचाना और भी ज़्यादा मुश्किल हो जाता है। इसलिए -</p> <ul style="list-style-type: none"> • चपाती के साथ चावल ना खाएं • चावल के साथ दाल ना खाएं • चपाती के साथ दाल ना खाएं • मल्टीग्रain आटा (multi-grain flour) ना खाएं 	<h3>एक बार में केवल एक प्रकार का अनाज खाएं</h3> <p>यदि अनाज खा रहे हैं, तो उसके साथ बहुत सारी सब्जी मिलाकर खाएं और उसमें कोई दूसरा अनाज ना मिलाएं।</p> <ul style="list-style-type: none"> • ब्राउन चावल के साथ सब्जी • सात्विक चपाती के साथ सब्जी • किनुआ (quinoa) के साथ सब्जी
नियम 14	<h3>बैमौसम और दूर देशों से आने वाले भोजन ना खाएं</h3> <p>ऐसे फल और सब्जियां इस्तेमाल ना करें जो मौसम में नहीं हैं या जो आपके देश में नहीं उगाए जाते, क्योंकि इनकी शैलफ लाइफ (shelf life) बढ़ाने के लिए इनमें बहुत ज़्यादा केमिकल मिलाए जाते हैं।</p>	<h3>वह भोजन खाएं जो मौसम के हैं और आपके देश में उगते हैं</h3> <p>मौसम के फल और सब्जियों की कीमत भी सस्ती होती है।</p>
नियम 15	<h3>मेवों को बिना भिगोए इस्तेमाल ना करें</h3> <p>किसी भी मेवे या बीज को पानी में भिगोने से पहले ना खाएं।</p>	<h3>केवल भिगोए हुए मेवे इस्तेमाल करें</h3> <p>मेवों को इस्तेमाल करने से पहले उनको 6-7 घंटे तक भिगोकर रखें। भिगोने से पहले मेवे अपनी निष्क्रिय अवस्था में होते हैं। पानी मिलाने से वह जीवित अवस्था में आ जाते हैं और उन्हें पचाना आसान हो जाता है।</p>

नियम 16	<p>बहुत सारे मेवे और बीज ना खाएं</p> <p>अनाज की तरह, मेवे और बीज भी पचाने में मुश्किल होते हैं और इसलिए इन्हें केवल थोड़ी मात्रा में ही खाना चाहिए।</p>	<p>मेवे और बीज को कम मात्रा में खाएं</p> <p>यदि आप किसी बीमारी से मुक्ति पाना चाहते हैं, तो इनसे पूरी तरह परहेज करना सबसे अच्छा है। जब रोग ठीक हो जाए तो आप इन्हें कम मात्रा में ले सकते हैं (दिन में लगभग 5-7)।</p> <p>याद रखें, हम इन्हें पहले से ही सलाद व्यंजन में डाल चुके हैं। यदि आप सलाद में मेवे खा रहे हैं, तो इन्हें अलग से खाने की ज़रूरत नहीं है।</p>
नियम 17	<p>नारियल दूध अन्य मेवों के दूध से उत्तम है, जैसे कि बादाम और काजू का दूध। नारियल को पचाना अन्य मेवों से आसान होता है, इसलिए हमेशा अन्य मेवों के दूध की बजाय घर में बने ताजे नारियल दूध को ज़्यादा महत्व दें।</p>	
नियम 18	<p>सोया का दूध या टोफू (Tofu) ना खाएं</p> <p>सोया को पचाना बहुत मुश्किल होता है। यह निम्न श्रेणी का अनाज है।</p>	
नियम 19	<p>नारियल और टमाटर को कभी सीधे आंच पर ना पकाएं।</p> <p>यदि नारियल, नारियल दूध या टमाटर किसी व्यंजन में मिला रहे हैं, तो इसे आखिर में गैस बंद करने के बाद डालें। आप नारियल और टमाटर को बर्तन के अंदर की भाप से गर्म होने से लेकिन इन्हें सीधा आंच पर ना पकाएं।</p> <p>इसका यह भी मतलब है कि नारियल, नारियल दूध या टमाटर को व्यंजन में मिलाने के बाद उसे दोबारा गर्म नहीं करना चाहिए।</p>	
नियम 20	<p>पकाए गए व्यंजन में नमक और नींबू आखिर में डालें, शुरुआत में नहीं।</p> <p>नमक और नींबू को आंच पर नहीं पकाना चाहिए।</p>	
नियम 21	<p>सलाद या सूप में अनाज (जैसे कि गेहूं, चावल, बाजारा, दाल) नहीं डालें। सलाद और सूप अनाज रहित होने चाहिए, जब तक उन्हें अनाज वाले भोजन में नहीं खाया जा रहा हो।</p>	

पाचन क्रिया को समझें

शारीरिक, मानसिक और आत्मा की सेहत बनाए रखने के लिए शरीर के अंदर की गंदगी का समय पर बाहर निकलना आवश्यक है। प्रकृति में हर चीज़ एक विशेष क्रम और समय का पालन करती है। उदाहरण के लिए, चंद्रमा और सूरज का साल के 12 महीनों का नियमित चक्र होता है, साल में चार मौसम निरंतर रहते हैं, एक बीज पौधा बनने से पहले हमेशा अंकुरित होता है, पेड़ों पर पहले फूल लगते हैं, उसके बाद ही फल बनते हैं। हमारा शरीर भी प्रकृति का हिस्सा है। प्रकृति की तरह, हमारा शरीर भी विशेष क्रम और समय का पालन करता है। इस क्रम और समय की सटीकता हमारी सेहत तय करती है।

आप और आपकी वॉशिंग मशीन

कल्पना कीजिए कि आप एक वॉशिंग मशीन हैं। इस वॉशिंग मशीन में तीन साइकिल चलती हैं:

1. कपड़ों का अंदर जाना और गीला होना
2. साबुन के साथ धुलना
3. साफ़ पानी से धुलना

इसी प्रकार आपके शरीर के अंदर भी तीन साइकिल हमेशा चलती हैं:

1. भोजन का पाचन (Digestion)
2. भोजन का अवशोषण (Absorption)
3. गंदगी का निकास (Elimination)

आइए देखें, वॉशिंग मशीन में क्या होता है:

- यदि आप वॉशिंग मशीन की तीनों साइकिल पूरी होने दें, तो आपके कपड़े साफ़ और चमकदार बाहर आएंगे।
- यदि आप वॉशिंग मशीन को किसी भी साइकिल के बीच में रोक देते हैं, तो कपड़े साबुन और मैल से भरे बाहर आएंगे।
- यदि आप 3 साइकिल पूरी होने से पहले ही वॉशिंग मशीन को खोलकर बीच में और कपड़े अंदर डाल देते हैं, तो कोई भी कपड़े सही ढंग से नहीं धुलेंगे और गंदे बाहर आएंगे।

इस कमी के लिए आप अपनी वॉशिंग मशीन को दोष दे सकते हैं, लेकिन निश्चित रूप से इसके लिए आपकी वॉशिंग मशीन नहीं, बल्कि आप खुद ज़िम्मेदार हैं।

इस वॉशिंग मशीन का हमारे भोजन के पाचन, अवशोषण और बाहर निकलने से क्या संबंध है? हर बार जब हम भोजन खाते हैं, तो हमारे शरीर की महत्वपूर्ण ऊर्जा अपना काम छोड़कर इस भोजन को पचाने में लग जाती है। भोजन को पचाने के बाद, यह ऊर्जा उसके अवशोषण (absorption) में लग जाती है और फिर उस भोजन से बनी गंदगी को बाहर निकालने में। यह सब तब तक अच्छा चलता है जब तक हम पहले खाए भोजन के पचाने और बाहर निकलने से पहले नया भोजन अंदर ना डालें।

यदि हम पहले खाए गए भोजन के पूरी तरह पचाने से पहले कुछ नया खा लेते हैं, तो शरीर अपनी ऊर्जा को नए भोजन के पाचन में लगा देता है। पिछला खाया भोजन अंदर ही छूट जाता है और इसी वजह से शरीर में गंदगी, ज़हरीले पदार्थ (toxins) और कीटाणु पैदा होते हैं।

हममें से ज़्यादातर लोग लगातार खाते ही रहते हैं। जब हम किसी से पूछते हैं - "आप भोजन लेने का फैसला कब करते हैं?" तो वह अक्सर यह कहते हैं:

- "जब घड़ी बताती है कि खाने का समय हो गया है।"
- "जब कुछ करने के लिए नहीं होता।"
- "हर बार जब मैं भोजन देखता या सूंधता हूँ।"

जब हम पिछला भोजन पचने से पहले नया भोजन अंदर डाल लेते हैं, तो हम अपने शरीर पर बेवजह दबाव डालते हैं। वह हमसे कहता है - "अरे! पिछले भोजन का काम तो पूरा हुआ नहीं और तुमने एक नया काम और दे दिया।" इसलिए, शरीर कोई भी भोजन अच्छे से नहीं पचा पाता, जिससे शरीर पर दबाव भी पड़ता है और बेवजह गंदगी भी पैदा होती है।

आजकल ज्यादातर लोगों के शरीर में कई सालों का कचरा जमा पड़ा होता है। समय-समय पर भोजन बंद करने से शरीर अपने पहले शुरू किए गए काम को पूरा करता है।

सौभाग्य से, हमारा शरीर बहुत बलवान है। इसमें जिंदा रहने की ज़बरदस्त इच्छा होती है। इन रुकावटों के बावजूद भी इसके पास अच्छी सेहत को बनाए रखने के लिए प्राणशक्ति का महत्वपूर्ण भंडार है। आमतौर पर सालों के दुरुपयोग के बाद ही मानव शरीर हमें रोग देता है।

यह सीख अपनी भोजन प्रक्रिया में कैसे उतारे?

16 घंटे उपवास के ज़रिए। अपने पूरे दिन का भोजन 8 घंटे के अंदर-अंदर खा लें और रोज़ रात 16 घंटे उपवास करें। यह ना केवल आपके भोजन को पचाने के लिए पर्याप्त समय देता है, बल्कि रोगों को भी दूर करता है।

यदि आप अपना शाम का भोजन 7 बजे लेते हैं, तो अगले दिन 11 बजे तक कुछ भी ना खाएं। सुबह 11 बजे आप अपना पहला ठोस भोजन (solid meal) ले सकते हैं। यदि आप शाम का भोजन 6 बजे लेते हैं, तो अगली सुबह 10 बजे अपना ठोस भोजन ले सकते हैं। 16 घंटे उपवास के दौरान आप पानी, नारियल पानी और सब्जियों का जूस ले सकते हैं। लेकिन चाय, कॉफी, फलों का जूस या फल बिल्कुल नहीं ले।

जब आप इस तरह रोज़ रात 16 घंटे उपवास रखते हैं, तो आपका शरीर 5-6 घंटों में भोजन को पचा लेता है। जब पचाने का काम पूरा हो जाता है, तो शरीर क्या शुरू कर देता है? इलाज का

काम। इस इलाज की स्थिति में यह पुरानी कौशिकाओं को फिर से बनाता है, चर्बी को पिघलाता है, पुराने दाग-धब्बों को मिटाता है और बड़ी से बड़ी बीमारी को खत्म करता है।

हमने 16 घंटे उपवास को समझाने के लिए एक वीडियो बनाई है। उसे देखने के लिए कृपया नीचे दिए गए बटन को दबाए।



सही भोजन मिश्रण

हम भोजन को किस मिश्रण में खाते हैं इसका हमारी पाचन किया पर बहुत बड़ा असर पड़ता है। हम सात्विक, संपूर्ण और रसदार भोजन को भी यदि गलत ढंग से मिलाएँ, तो वह पाचन तंत्र में बदहङ्गमी, गैस, पेट का फूलना और गंदगी का उत्पादन कर सकता है। इसलिए, भोजन को सही मिश्रण में लेना अनिवार्य है।

प्रत्येक भोजन एक प्राकृतिक रसायन है। इसे समझने के लिए, कल्पना कीजिए कि आपका शरीर लैबोरेट्री (laboratory) में एक टेस्ट ट्यूब (test tube) के जैसा है। कोई भी दो रसायन के मिश्रण से या तो शांति बनी रह सकती है या फिर धमाका हो सकता है। यह निर्भर करता है कि किन रसायनों को साथ में मिलाया गया है। भोजन में जितनी ज़्यादा सामग्रियां होती हैं, पाचन में धमाका होने की उतनी ज़्यादा संभावना होती है।

उदाहरण

कल्पना कीजिए कि एक हाईवे (highway) है। उसके ऊपर तीन श्रेणियों के वाहन प्रवेश कर सकते हैं -

1. स्कूटर
2. गाड़ी
3. ट्रक

स्कूटर तेज़ होते हैं। वे बहुत जल्दी आगे बढ़ पाते हैं। ट्रक भारी-भरकम होते हैं और बहुत धीरे-धीरे आगे बढ़ पाते हैं। गाड़ियाँ उनके बीच में आती हैं - ना बहुत धीमी और ना ही बहुत तेज़।

इस हाईवे की तुलना हमारे पाचन तंत्र से की जा सकती है। फल, स्कूटर जैसे होते हैं - हल्के और तेज़। सब्जियां, गाड़ियाँ जैसी होती हैं। अनाज, ट्रक जैसे होते हैं - भारी-भरकम और धीरे।

फलों को पचने और बाहर निकलने में लगभग 3 घंटे लगते हैं। फलों की तुलना में सब्जियों को थोड़ा ज़्यादा समय लगता है - लगभग 6 घंटे। अनाज (जैसे कि गेहूँ, चावल, दालें, बाजरा) को पचने और हमारे शरीर से बाहर निकलने में लगभग 18 घंटे लगते हैं। इससे समझ आता है कि क्यों हमें अक्सर बहुत

ज़्यादा अनाज खाने के बाद सुस्ती और नींद का अनुभव होता है। क्योंकि हमारी सारी ऊर्जा (प्राणशक्ति) उसे पचाने में चली जाती है और हमें जगाए रखने के लिए बहुत कम ऊर्जा बचती है।

निश्चित रूप से ऊपर बताया गया समय हमें एक अनुमान देने के लिए है। यह हमारी जीवनशैली और उम्र के हिसाब से थोड़ा बदल सकता है। लेकिन अहम बात यह है - जिस खाद्य पदार्थ में पानी जितना ज़्यादा होता है, वह हमारे पाचन तंत्र से उतनी ही तेज़ी से गुज़रता है। अनाज, मेवे, बीज, शुष्क फल (dry fruit) में पानी बहुत कम मात्रा में होता है और इसलिए इनको पचने में ज़्यादा समय लगता है। दूसरी तरफ, फल, सब्जियों और जूस में पानी भरपूर मात्रा में होता है और इसलिए यह बहुत जल्दी पच जाते हैं। उत्तम स्वास्थ्य के लिए, हमारे आहार का कम से कम 70% हिस्सा भरपूर मात्रा में पानी वाले भोजन का होना चाहिए।

ध्यान रखें:

- दालों, मेवों और बीज को भी पचने में लगभग 18 घंटे लगते हैं।
- रसदार सब्जियां (जैसे कि खीरा, टमाटर, लौकी, तोरई, सलाद पत्ता) स्टार्च वाली सब्जियों (जैसे कि आलू, मटर, कट्टू, फूलगोभी, जिमीकंद) से जल्दी पच जाती हैं।

भोजन मिश्रण के 6 नियम

आप विभिन्न खाद्य पदार्थों के पाचन स्तर के बारे में जान चुके हैं। आइए, अब इनके मिश्रण के बारे में जानते हैं -

1 अनाज को दिन में केवल एक बार खाएं

जैसा कि पहले बताया गया है, अनाज (गेहूँ, चावल, दालें, बाजरा, किनुआ) को पचाने और शरीर से बाहर निकलने में लगभग 18 घंटे लगते हैं। यदि हम दिन में 2-3 बार अनाज खाते हैं, जैसे कि आमतौर पर भारतीय लोग करते हैं, इसका यह मतलब होता है कि हमारा पिछला अनाज वाला भोजन पचा नहीं और हमने ऊपर से और डाल दिया। तो पिछले भोजन के पाचन को खत्म करने की बजाय हमारा शरीर अपनी ऊर्जा को पेट में आए नए भोजन को पचाने में लगा देता है। पिछला भोजन अंदर पड़ा सड़ता है और कीटाणु और गंदगी पैदा करता है।

पचाने में मुश्किल मिश्रण

- नाश्ते में चीला, दोपहर में चावल, शाम को सब्ज़ी-रोटी
- नाश्ते में पोहा, दोपहर में सब्ज़ी-रोटी, शाम को दाल

पचाने में आसान मिश्रण

- नाश्ते में फल, दोपहर में सात्विक सब्ज़ी-रोटी, शाम को सलाद
- नाश्ते में फल, दोपहर में सलाद, शाम को सात्विक चीला
- नाश्ते में सलाद, दोपहर में सब्ज़ी और ब्राउन चावल, शाम को फल

याद रखें: बच्चे, पसीना बहाने वाले खिलाड़ी (athletes) और अधिक शारीरिक श्रम करने वाले लोग दिन में 1 बार से ज़्यादा अनाज खा सकते हैं, क्योंकि उनकी पचाने की क्षमता औरों से अधिक होती है।

2 एक बार में केवल एक तरह का अनाज खाएं

यदि हम एक बार में अनेक तरह के अनाज मिलाकर खाते हैं, तो उन्हें पचाना और भी कठिन हो जाता है और कई बार तो असंभव भी हो जाता है। इसलिए, हम सलाह देते हैं कि एक बार में एक ही अनाज खाएं। यदि चपाती खा रहे हैं, तो केवल चपाती खाएं, पर्याप्त मात्रा में सब्जियों के साथ। एक ही आहार में चावल और चपाती को साथ में ना मिलाएं। यदि ब्राउन चावल खा रहे हैं, तो केवल ब्राउन चावल खाएं, पर्याप्त मात्रा में सब्जियों के साथ।

पचाने में मुश्किल मिश्रण

- चावल के साथ चपाती
- राजमा-चावल
- दाल-चावल
- छोले-चावल

पचाने में आसान मिश्रण

- ब्राउन चावल के साथ सब्जियां
- रोटी-सब्जी
- अंकुरित दालों के साथ सलाद

3 अनाज को 3 गुना ज़्यादा सब्जियों के साथ मिलाएँ

चपाती बनाते समय, 100% गेहूँ का आटा लेने की बजाय, 50% गेहूँ के आटे और 50% सब्जियों (जैसे कि पालक, गाजर, खीरा, चुकुंदर, मेथी आदि) का इस्तेमाल करें। इस तरह की सात्विक चपाती बनाने का तरीका इस किताब में आगे जाकर स्पष्ट तरीके से समझाया गया है। यदि 2 चपाती खा रहे हैं, तो 4 कटोरी सब्जी खाएं। अनाज के पाचन को आसान बनाने के लिए उसमें पर्याप्त मात्रा में सब्जियां मिलाना अनिवार्य है।

पचाने में मुश्किल मिश्रण

- 3 चपातियों के साथ 1 कटोरी सब्जी

पचाने में आसान मिश्रण

- 1 सात्विक चपाती के साथ 2 कटोरी सब्जी
- 1 कटोरी ब्राउन चावल के साथ 3 कटोरी सब्जी
- 1 कटोरी किन्नुआ (quinoa) के साथ 3 कटोरी सब्जी

4 फल और पके हुए भोजन को एक समय पर ना खाएं

हमारे आमाशय (stomach) को फलों को पचाने के लिए अलग पाचक रस छोड़ने पड़ते हैं और पके हुए भोजन को पचाने के लिए बिल्कुल अलग। फलों को अकेले खाना सबसे अच्छा है। चाहें तो उन्हें हरी पत्तेदार सब्जियों के साथ मिला सकते हैं (जैसे कि धनिया, पुदीना, सलाद पत्ता (lettuce)), क्योंकि इनमें स्टार्च (starch) और वसा (fat) की मात्रा कम होती है और इसलिए यह फलों के पाचन में बाधा नहीं बनते।

पचाने में मुश्किल मिश्रण

- एक ही समय में फल और पक्की हुई सब्जियां खाना
- एक ही समय में फल और अनाज खाना

पचाने में आसान मिश्रण

- केवल फल
- फल के साथ हरी पत्ते-दार सब्जियां

5 मीठे फलों को खट्टे फलों के साथ ना मिलाएँ

मीठे फल (जैसे कि आम, केला, चीकू, अंजीर, खजूर आदि) को खट्टे फलों (जैसे कि संतरा, मौसम्बी, नींबू अनानास) के साथ नहीं मिलाना चाहिए, क्योंकि इन्हें पचाने के लिए आमाशय को बहुत अलग-अलग तरह के पाचक रस छोड़ने पड़ते हैं। फलों को साथ मिलाना ही है, तो मिलते-जुलते फलों को साथ में मिलाना चाहिए।

पचाने में आसान मिश्रण

- कोई भी एक फल
- तरबूज और खरबूजा साथ में खाना
- सेब और नाशपाती साथ में खाना
- संतरा और मौसम्बी साथ में खाना

6 खाते समय कुछ ना पिएँ

यदि आप ठोस भोजन (solid food) ले रहे हैं, तो सिर्फ ठोस भोजन लें। इसी प्रकार, यदि आप तरल भोजन ले रहे हैं, तो केवल तरल भोजन ही लें। ठोस भोजन के साथ कुछ भी पीने से पाचक रस घुल जाते हैं और बदहज़मी पैदा करते हैं। आइए समझते हैं, कैसे।

जैसे ही हम भोजन लेते हैं, हमारे पेट में एक पाचन अग्रि प्रज्वलित होती है। यदि हम खाने के तुरंत बाद पानी का गिलास गटक जाते हैं, तो हम उस अग्रि को बुझा देते हैं। अध-पचा खाना शरीर में सङ्ख्या है और बीमारी पैदा करता है। पानी लेना है, तो भोजन के 1 घंटे पहले या 2 घंटे बाद ही लेना चाहिए। सात्विक भोजन प्रक्रिया में पानी इतना भरपूर है और मसाले इतने कम कि भोजन के साथ या बाद में पानी पीने की ज़रूरत महसूस ही नहीं होती है। यदि भोजन लेते समय या बाद में पानी की ज़रूरत लगे, तो केवल दो छोटे घूंट पिएं और निंगलने से पहले उसे मुँह में कुछ पल रहने दें। ऐसा करने के बाद आपको प्यास महसूस नहीं होगी।

चौंका देने वाले तथ्य

- दुकान से खरीदे गए 1 केक मिक्स (cake mix) में 28 सामग्रियां मिली होती हैं।
- भारत में, त्यौहार के भोजन में 100 से ज्यादा सामग्रियां मिली होती हैं।

खाने के तरीके का महत्व

भोजन की गुणवत्ता से ज़्यादा आवश्यक है कि हम भोजन कैसे, कितना, और कब खाते हैं।

1 70% कच्चा खाएं और 30% पकाया हुआ

यदि आप एक सेब को जमीन में गाड़ते हैं, तो आपको थोड़े दिन बाद एक पेड़ मिलेगा। यदि आप उस सेब को पका देते हैं और फिर उसे जमीन में गाड़ते हैं, तो आपको कुछ नहीं मिलेगा। पकाने से भोजन की ऊर्जा कम हो जाती है। धरती पर, इंसानों को छोड़कर, हर जीव 100% कच्चा आहार लेता है (उन्हें छोड़कर जिन्हें इंसानों ने कैद कर रखा है)। दुनिया में ऐसे बहुत से आश्रम भी हैं जहां लोगों को 100% कच्चे आहार पर रखते हैं। ऐसा करने से कैंसर तक की बीमारियाँ जड़ से खत्म हो जाती हैं। कच्चा आहार खाने का एक और फ़ायदा है, जब भोजन पकाया नहीं होता तो हम उसे कम मात्रा में खाते हैं। इसे गोभी के उदाहरण से समझते हैं। एक सामान्य व्यक्ति आधी कच्ची बंद गोभी भी नहीं खा सकता, लेकिन यदि उसे पका दिया जाए तो वही व्यक्ति पूरी गोभी आसानी से खा सकता है। कच्चा आहार लेने से समय की भी बचत होती है। हम जानते हैं कि केवल कच्चे आहार पर रहना कठिन हो सकता है, लेकिन कोशिश करें कि आपके आहार का 70% हिस्सा कच्चा भोजन हो। यह संभव है यदि आप पकाया हुआ भोजन दिन में एक बार खाएं और खाना पकाते समय उसे कम से कम अंच पर पकाएं और पकाने के 3 घंटे के भीतर खा लें। पकाया हुआ भोजन कभी भी अगले दिन खाने के लिए फ्रिज में ना रखें।

“इसलिए ऐसा कुछ ना खाएं जो आग पर पकाया हो, जमाया हो या जिसका पानी नष्ट हो गया हो। अधिक पके हुए, अधिक जमे हुए और सड़े हुए भोजन तुम्हारे शरीर को भी जला, जमा और सड़ा देंगे।”

- प्रभु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

2 अनाज खाने के बाद हमेशा थोड़ी देर आराम करें

एक मोबाइल चार्ज करने वाले पावर बैंक के बारे में सोचें। यदि आप उसमें केवल एक मोबाइल चार्ज पर लगाएँगे, तो बैंक की सारी ऊर्जा उस मोबाइल को चार्ज करने में चली जाएगी। वह तेज़ी से चार्ज हो जाएगा। लेकिन, यदि आप एक बार में 3 मोबाइल चार्ज पर लगा देते हैं, तो बैंक की ऊर्जा वितरित हो जाएगी और कोई भी मोबाइल अच्छे से चार्ज नहीं हो पाएगा। आपके शरीर में भी कुछ ऐसा ही होता है। आपको हर सुबह जगने पर ऊर्जा का एक सीमित भंडार मिलता है। हर क्रिया जो आप करते हैं (जैसे कि बात करना, चलना, काम करना) वह इस भंडार से थोड़ी ऊर्जा ले जाती है। क्या आपको पता है सबसे ज़्यादा ऊर्जा किस क्रिया में खर्च होती है? खाने को पचाने में। यह आपके शरीर की 70% ऊर्जा ले जाता है। यदि आप अपना खाना पचाते समय कोई दूसरा बड़ा काम करते हैं, तो आपके शरीर को उस खाने को पचाने के लिए पर्याप्त ऊर्जा नहीं मिलेगी। भोजन ढंग से नहीं पचेगा और इसकी वजह से गंभीर बीमारियाँ पैदा होंगी। शरीर एक बार में एक ही काम ढंग से कर सकता है, चाहे वह शारीरिक हो या मानसिक। हम सलाह देते हैं कि अनाज खाने के बाद 30 मिनट आराम करें। आपको हल्का भोजन (जैसे कि फल या स्मूदी) खाने के बाद आराम करने की ज़रूरत नहीं है। यदि आपका काम लंच के बाद आराम करने का समय नहीं देता, तो लंच में हल्का भोजन लें और अनाज वाला भोजन शाम को लें।

“काम और पाचन को हमेशा अलग-अलग रखना आवश्यक है, ताकि इनके बीच कोई मुकाबला ना हो।”

- आचार्य के. लक्ष्मण शर्मा,
भारत में प्राकृतिक चिकित्सा के जनक

3 ज़रूरत से ज्यादा कभी ना खाएं

ज़रूरत से ज्यादा खाना श्राप है। बहुत ज्यादा भोजन खाने से या बार-बार भोजन खाने से सेहत तो खराब होती ही है साथ ही उम्र भी कम होती है। जब भी आप खाने के बाद टेबल से उठते हैं, तो पेट में हमेशा थोड़ी जगह खाली होनी चाहिए। जापान में एक नियम है जो कहता है - “तब तक खाएं, जब तक आपका पेट 4/5 नहीं भर जाता”। जर्मन कहते हैं - “बोरी को पूरा भरने से पहले बांध लेना चाहिए”। आप खुद ही सोचिए यदि आप अपनी मिक्सी को ऊपर तक भर देते हैं, तो क्या आप मिक्स कर पाएंगे? नहीं, क्योंकि उसे धूमने के लिए थोड़ी खाली जगह चाहिए होती है। इसी तरह, यदि आप अपना पेट ऊपर तक भर देते हैं, तो क्या वह आपके भोजन को तोड़ और पचा पाएगा? नहीं, क्योंकि उसे पाचक रसों को छोड़ने के लिए, भोजन को मिलाने के लिए और फूलने व सुकड़ने के लिए खाली जगह चाहिए होती है। यहां तक कि यदि सात्विक भोजन भी बहुत अधिक मात्रा में खा लिया जाए, तो वह गंदगी बन जाता है। सेहत बनाए रखने के लिए कम भोजन खाना ही श्रेष्ठ है। यह बात हमारे सभी मार्गदर्शकों ने बताई है।

“जब तुम खाते हो, दूंस-दूंस कर ना खाओ।
हमेशा ध्यान दो कि तुम कितना खा रहे हो
और तुम्हारा शरीर कब संतुष्ट हो गया। हमेशा
अपनी क्षमता से एक तिहाई कम खाओ।”

- प्रभु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

4 केवल तभी खाएं जब सच्ची भूख लगे

बिना भूख के खाना शरीर पर केवल बोझ डालता है। नया भोजन लेने से पहले निम्नलिखित प्रक्रियाएं पूरी हो जानी चाहिए - 1) गंदगी बाहर निकल जानी चाहिए और पेट में खालीपन का अनुमत होना चाहिए 2) गंदगी बाहर निकलने के बाद अंगों को कुछ देर आराम मिलना चाहिए, ताकि वह अपनी शक्ति वापस पा सकें। 3) शरीर में हल्कापन और पेट में पर्याप्त पाचन शक्ति मौजूद होनी चाहिए। जो इन नियमों का पालन नहीं करते, वह अपने अंदर बहुत पुराना मल लेकर धूमते हैं। वह ऐसा करके

गंभीर बीमारियों को दावत दे रहे हैं। जब तक आपका पेट, ना कि मन, नहीं कहता कि वह भोजन के लिए तैयार है तब तक ना खाएं। ज्यादातर लोग समय और जीभ के लिए खाते हैं। इसकी बजाय हमें पेट के लिए खाना चाहिए। अपने आप को समझाएं कि कभी-कभी भोजन छोड़ने में कोई हर्ज़ नहीं है। यह छोटे उपवास आपकी सेहत के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। हवाई यात्रा और एयरपोर्ट उपवास करने के लिए सबसे अच्छी जगह है। निश्चित रूप से आपको हमेशा अपने शरीर की भी सुननी चाहिए। यदि आपका वज़न बहुत कम है, तो निरंतर पोषण महत्वपूर्ण है। कृपया विवेक से काम लें।

“शरीर को कभी भी दवा की ज़रूरत नहीं होगी,
यदि भोजन तभी लिया जाए जब पेट पिछले
भोजन को पचा चुका हो।”

- तिरुवल्लुवर, महान भारतीय संत

5 नाश्ता हमेशा हल्का करें

यदि नाश्ता पूरी तरह से त्यागा नहीं जा सकता, तो कम से कम हल्का नाश्ता खाएं, जैसे कि फल या सलाद। यह तर्क कई अंग्रेजों को चौंका देता है, क्योंकि उन्हें बचपन से ही सिखाया जाता है कि दिन की शुरुआत भारी नाश्ते से होनी चाहिए। लेकिन, योगिक संस्कृति के अनुसार जब हम सुबह जागते हैं, तो हमारी पाचन शक्ति बहुत कमज़ोर होती है और इसलिए हमारा नाश्ता हल्का होना चाहिए। अंग्रेजों के शासन से पहले, सभी ब्राह्मण दोपहर तक बिना भोजन के रहते थे। दोपहर से पहले वह अपने दिन के सारे कार्य समाप्त कर लेते थे। सभी गुरु खाली पेट सीखते थे और इसलिए हमेशा साक्षरता का उच्च स्तर रहता था। हमारे वैदिक शास्त्र कहते हैं, “पानी पीजिए और काम पर चलिए।” बाइबल में भी सुबह भोजन करने की निंदा की गई है।

दोपहर का भोजन तुलना में थोड़ा भारी हो सकता है, क्योंकि दोपहर तक हमारे पचाने की शक्ति बढ़ जाती है। शाम के भोजन को सोने से कम से कम दो घंटे पहले खा लेना चाहिए।

“नींद भूख जगाने की प्रक्रिया नहीं है।”

- डॉ. द्वैई (Dr. Dewey)

6 भोजन हमेशा आराम से खाएं

हमें भोजन तभी लेना चाहिए जब हमारा शरीर और मन शांत हो। उस समय नहीं लेना चाहिए जब हम परेशान, क्रोधित, उत्तेजित या जल्दी में हों। ऐसी परिस्थितियों में खाया गया भोजन सही ढंग से पचता नहीं, क्योंकि हमारी ऊर्जा उस मानसिक तनाव को संभालने में लगी होती है और पाचन क्रिया के लिए पर्याप्त ऊर्जा नहीं बचती। भोजन हमेशा बैठकर, आरामदायक अवस्था में लेना चाहिए।

हमारी भारतीय संस्कृति भी इस सिद्धांत का पालन करती है। यदि परिवार में किसी सदस्य की मृत्यु हो जाती है, तो मृतक शरीर की अंत्येष्टि होने तक खाना पकाना प्रतिबंधित होता है, क्योंकि तनाव की स्थिति में परिवार के सदस्य भोजन को पचा नहीं पाते।

“तुम जो भी कुछ दुःख, क्रोध या बिना इच्छा के खाते हो वह तुम्हारे शरीर में ज़हर बन जाता है।”

- प्रभु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

7 एक भोजन में बहुत अधिक मिश्रण ना करें

जब आप एक बार में एक प्रकार का फल, सब्ज़ी या अनाज खाते हैं, तो आपका शरीर उसे आसानी से पचा लेता है। यदि फल मिलाने ही हैं, तो केवल एक जैसे फलों को साथ में मिलाएँ। जैसे कि तरबूज के साथ खरबूजा, सेब के साथ

नाशपाती या संतरे के साथ अन्य खट्टे फल। अनाज खाते समय एक भोजन में दो अलग-अलग अनाज ना मिलाएँ। चावल को गेहूँ के साथ ना मिलाएँ, इसके बदले किसी भी अनाज को बहुत सारी सब्जियों के साथ मिलाकर खाएं। पकाए हुए और कच्चे भोजन को एक साथ ना खाएं। यदि आप ठोस भोजन खा रहे हैं, तो उसके साथ पानी या अन्य तरल भोजन का सेवन ना करें। इन नियमों का पालन करने से आपका पेट हमेशा आपका एहसानमंद रहेगा, क्योंकि उसके पास एक समय में एक ही काम करने को होगा। पाचन बहुत जल्दी और आसानी से हो जाएगा।

“दो या तीन तरह के भोजनों से संतुष्ट रहो, जो तुम्हें माँ प्रकृति देती है।” ... “मैं तुम्हें सच बताता हूँ, यदि तुम अपने शरीर में सभी तरह के भोजन एक साथ मिला देते हो, तो तुम्हारे शरीर की शांति भंग हो जाएगी और युद्ध प्रारंभ हो जाएगा।”

- प्रभु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

8 ना बहुत ठंडा भोजन खाएं और ना ही बहुत गर्म

हमारे भोजन का तापमान हमारे शरीर के तापमान के जितना होना चाहिए। ऐसा कोई भोजन ना खाएं जो बहुत गर्म या बहुत ठंडा होता है, क्योंकि यह पाचन तंत्र को हानि पहुँचाता है। यदि कोई भोजन या पेय बहुत ठंडा या बहुत गर्म है, तो उसे निगलने से पहले 10-12 सेकंड के लिए अपनी जीभ पर रखें। आपका मुँह उसे अपने आप मध्यम तापमान पर ले आएगा। इस किताब में दिए गए सभी व्यंजनों को सामान्य तापमान पर परोसना चाहिए।

“उन सब पदार्थों से दूर रहो जो बहुत गर्म या बहुत ठंडे होते हैं। तुम्हारी माँ प्रकृति की यही इच्छा है कि ना तो गर्म और ना ही ठंड तुम्हारे शरीर को नुकसान पहुँचाए।”

- प्रभु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

9 भोजन हमेशा मौसम का, देश का और सस्ते से सस्ता होना चाहिए

माँ प्रकृति हमसे बहुत ज़्यादा बुद्धिमान है। कोई कारण है कि वह हमें कुछ भोजन गर्मियों में देती है, तो कुछ सर्दियों में। जब हम गैर-मौसमी फलों और सब्जियों को खाते हैं, तो हम प्रकृति की योजना से छेड़छाड़ करते हैं। गैर-मौसमी फल बहुत प्रदूषित होते हैं, क्योंकि उन्हें उनके मौसम के विपरीत उगाने के लिए बहुत अधिक मात्रा में केमिकल (chemicals) और कीटनाशकों (pesticides) की आवश्यकता पड़ती है। और तो और, हमेशा अपने देश में उगाने वाले फल और सब्जियों को खाएं। प्रकृति ने जिस भोजन को जहां उगाया है वह वहीं के लिए सबसे उपयुक्त है। जो फल और सब्जियां दूर देशों से लंबी यात्रा करके आती हैं उनमें बहुत प्रिजर्वेटिव्स (preservatives) मिलाए जाते हैं। मौसम के और अपने देश के फल और सब्जियों को पहचानने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? वह मंडी में सबसे सस्ते होती हैं।

“दूर देशों से मंगवाए अस्वच्छ भोजन को ना खाए,
हमेशा वह खाएं जो तुम्हारे पेड़ों पर लगता है।
क्योंकि तुम्हारे ईश्वर अच्छी तरह जानते हैं कि
तुम्हारे लिए क्या, कहां और कब ज़रूरी है।”

- प्रभु यीशु, एसीन गॉस्पल ऑफ पीस

10 चबाना, चबाना और बस चबाते जाना

भोजन को इतनी अच्छी तरह चबाना चाहिए कि वह छोटे-छोटे कणों में टूट जाए और मुँह की लार (saliva) के साथ अच्छी तरह मिल जाए। याद रखें कि मुँह की लार इस पर निर्भर करती है कि आप अपना भोजन कितना ज़्यादा चबाते हैं। यानी जितनी अच्छी तरह से आप चबाएंगे, उतनी ज़्यादा लार पैदा होगी और भोजन उतनी आसानी से पचेगा। और तो और, अच्छे से चबाकर खाने से हम कभी ज़रूरत से ज़्यादा भोजन नहीं खा सकते। इसका उल्टा भी उतना ही सच है।

“प्रकृति उन लोगों को सज्जा देती है जो भोजन नहीं चबाते।”

- होरेस फ्लेचर

अध्याय 2

सात्विक रसोई की स्थापना

इस अध्याय में, हम 6 विषयों पर बात करेंगे:

1. सात्विक रसोई के लिए ज़रूरी सामग्री
2. 8 ज़रूरी उपकरण
3. उपकरणों का सही प्रयोग
4. सब्जियों के स्प्राउट
5. मेवों के दूध
6. रेसिपी बनाने का सही तरीका

सात्विक रसोई के लिए ज़रूरी सामग्री

सात्विक व्यंजनों को आसानी से बनाने के लिए, सभी सामग्री का होना महत्वपूर्ण है। नीचे हमने उन सभी सामग्री की सूची दी है जो इस किताब में दिए गए व्यंजनों में इस्तेमाल की गई हैं। हमारी सलाह है कि आप फल, सब्जियाँ और ताज़ी पत्तियों को तभी खरीदें जब आप यह व्यंजन बनाते हैं। लेकिन, सभी सूखी सामग्री को पहले से खरीद कर रख लें। ज्यादातर सामग्री आपको अपनी किराने की दुकान में या अमेज़न (amazon) पर मिल जाएंगी।

ताज़ी सामग्री

तभी खरीदें जब आप व्यंजन बना रहे हैं।

1. फल ध्यान रखें कि जो भी फल आप खरीदें वह मौसम के अनुसार और आपके देश के हों। कभी फ्रेज़न फल ना खरीदें।

- | | | |
|----------|-----------|----------|
| • नीबू | • सेब | • अनार |
| • तरबूज | • नाशपाती | • आदू |
| • खरबूजा | • संतरा | • अंगूर |
| • पपीता | • आम | • चीकू |
| • नारियल | • केला | • अनानास |

2. सब्जियाँ पहले से कटी, पैक की गई सब्जियों से बचें, क्योंकि किसे पता वह प्लास्टिक के थैलों में कितने समय से पड़ी हुई हैं।

- | | | |
|--------------|----------------------------------|-------------|
| • सफेद पेठा | • ज़ूकीनी | • मटर |
| • लौकी | • शिमला मिर्च (लाल, पीली और हरी) | • ब्रोकली |
| • तोरई | • चुकुंदर | • हरी बीन्स |
| • पालक | • गाजर | • फूलगोभी |
| • सलाद पत्ता | • कट्टू | • आलू |
| • खीरा | • पत्ता गोभी | • शकरकंद |
| • टमाटर | | |

3. पत्तियाँ घर में पत्तियाँ उगाना बहुत आसान है। यदि आपके पास ज़रूरत से ज्यादा पत्तियाँ उग जाती हैं, तो उन्हें सुखा लें और बाद में इस्तेमाल करने के लिए कांच के डिब्बों में रख लें।

- | | | |
|-------------|----------------------|--------------------------|
| • धनिया | • कढ़ी पत्ता | • रोजमैरी (rosemary) |
| • पुदीना | • थाइम (thyme) | • लेमनग्रास (lemongrass) |
| • तेज पत्ता | • ओरिंगेनो (oregano) | • बेसिल (basil) |

सूखी सामग्रियां

पहले से खरीदकर रखें

1. मेवे और बीज उतना ही खरीदें जितना आप 1 महीने में इस्तेमाल कर लें और गर्मियों के महीनों में इन्हें फ्रिज में रखें। मेवों और बीजों को हमेशा भिंगोकर ही इस्तेमाल करें।

- बादाम
 - मूँगफली
 - चिया सीड (chia seeds)
 - अखरोट
 - कट्टू के बीज (pumpkin seeds)
 - अलसी के बीज (flax seeds)
 - काजू
 - सूरजमुखी के बीज (sunflower seeds)
 - तिल के बीज (sesame seeds)
 - पिस्ता
 - खस-खस (poppy seeds)
-

2. अंकुरित करने के लिए बीज हम सलाह देते हैं कि दालों के बीज अंकुरित करने की बजाय सब्जियों के बीज अंकुरित करें, क्योंकि अंकुरित सब्जियों के बीज को पचाना आसान होता है। अंकुरित करने के लिए वहीं बीज इस्तेमाल किए जाते हैं जो सब्जी उगाने के लिए इस्तेमाल किए जाते हैं।

- अल्फलफा के बीज (alfalfa seeds)
 - मेथी के बीज (fenugreek seeds)
 - तिपतिया के बीज (clover seeds)
 - मूली के बीज (radish seeds)
-

3. अनाज और दालें

- गेहूँ का आटा (चोकर सहित)
 - मूँग दाल
 - किनुआ (quinoa)
 - ब्राउन चावल
 - बाजरा
-

4. मसाले

- सेंधा नमक
 - साबुत हरी इलायची
 - केसर
 - हरी मिर्च
 - सौंफ के दाने
 - व्हिकाओ पाउडर (cacao powder)
 - ताज़ा अदरक
 - जीरा
 - गलांगल (galangal)
 - दाल चीनी
 - काली मिर्च
 - वनीला पाउडर (vanilla powder)
-

5. सूखी पत्तियां आपको किराने की दुकान से या फिर ऑनलाइन आसानी से मिल जाएंगी।

- सूखी बेसिल (dried basil)
 - सूखी रोज़मैरी (dried rosemary)
 - सूखा ओरिगैनो (dried oregano)
 - सूखा थाइम (dried thyme)
-

6. मीठे पदार्थ सभी तरह की सफेद चीनी को अपनी रसोई से हटा दें और उसकी जगह प्राकृतिक पदार्थ इस्तेमाल करें।

- खजूर
- किशमिश
- केमिकल रहित गुड़
- अंजीर

8 ज़रूरी उपकरण

एक आदर्श सात्विक रसोई के लिए

जब रसोई में सही उपकरण होते हैं, तो भोजन बनाने में बहुत मज़ा आता है। हम सलाह देते हैं कि आप उन उपकरणों से शुरुआत करें जो आपके पास पहले से मौजूद हैं और उसके बाद हर कुछ हफ्तों में अपनी ज़रूरत का एक उपकरण खरीदें।



1. मिक्सी (Blender)

लगभग हर व्यंजन के लिए मिक्सी की ज़रूरत पड़ती है, जैसे कि सूप, बादाम और नारियल का दूध और स्मूटी। इस किताब में दिए गए व्यंजन एक आम मिक्सी में आसानी से बन जाते हैं, लेकिन हम आपको एक अच्छी मिक्सी (high-speed blender) खरीदने की सलाह देंगे। यह चुटकी बजाते ही बहुत मखमली सॉस, स्मूटी, सूप और क्रीम बना देती है। एक अच्छी मिक्सी थोड़ी महंगी हो सकती है, लेकिन अगर आपको खाना बनाने का थोड़ा भी शौक है, तो यह बहुत अच्छा निवेश है।



2. जूसर (Juicer)

सात्विक जीवनशैली में हम बहुत जूस पीते हैं। दो मुख्य प्रकार के जूसर होते हैं:

1. बहुत तेज़ धूमने वाला जूसर (Centrifugal Juicer)

इसमें एक तेज़ी से धूमने वाला मैटल का ब्लेड होता है, जो गूदे से जूस को अलग करता है। इस जूसर के साथ समस्या यह है कि इसका तेज़ी से धूमने वाला मैटल का ब्लेड गर्मी पैदा करता है और फलों और सब्जियों के पोषक तत्वों को नष्ट कर देता है। इस जूसर से हमें कम पौष्टिक जूस मिलता है।

2. धीरे धूमने वाला जूसर (Slow/Cold Press Juicer)

इस जूसर में फलों और सब्जियों का अधिकतम जूस निकालने के लिए उन्हें दबाया जाता है। यह इतनी गर्मी नहीं पैदा करता और इसलिए ज़्यादा पोषक तत्वों को बनाए रखता है, जिससे उच्च गुणवत्ता का जूस मिलता है।

यदि आप अपने शरीर को ज़्यादा पौष्टिक तत्व देना चाहते हैं, तो स्लो प्रेस जूसर (Slow Press Juicer) ही खरीदें। बाज़ार में कई प्रकार के स्लो प्रेस जूसर मिलते हैं।



3. मिट्टी की हांडी

भोजन पकाने के लिए मिट्टी के बर्तन धातु के बर्तनों से कहीं ज़्यादा बेहतर हैं। मिट्टी के बर्तनों में हज़ारों छोटे छोटे छिद्र होते हैं, जो भोजन में नमी को बनाये रखते हैं और अत्यधिक गर्मी को बहार निकलने की जगह देते हैं, जिससे भोजन के पोषक तत्व बने रहते हैं। यही नहीं, मिट्टी के बर्तन में पकाया गया भोजन स्वाद में भी बेहतर होता है। प्राचीन काल में भोजन मिट्टी के बर्तनों में ही बनाया जाता था। मिट्टी के बर्तन सस्ते होते हैं और भारतीय दुकानों में आसानी से मिल जाते हैं। आप इन्हें हमारी वेबसाइट satvicmovement.org से भी मँगवा सकते हैं। यदि मिट्टी के बर्तन उपलब्ध ना हों, तो स्टेनलेस स्टील (stainless steel) के बर्तन इस्तेमाल करें (जिन पर केमिकल की परत (nickel coating) ना लगी हो)। एलुमिनियम (aluminum) या नॉन स्टिक (non-stick) बर्तन तो कभी भी इस्तेमाल ना करें।



4. मिट्टी का तवा

जो लोग चपाती बनाना चाहते हैं उनके लिए मिट्टी का तवा बहुत ज़रूरी है। मिट्टी के तवे पर बनी चपाती को पचाना लोहे के तवे पर बनी चपाती से ज़्यादा आसान होता है, क्योंकि मिट्टी पौष्टिक तत्वों को बनाए रखती है। दूसरी तरफ, एलुमिनियम के तवे के कण आपके भोजन में घुल जाते हैं और शरीर में ज़हरीले तत्वों को जन्म देते हैं। मिट्टी का तवा सस्ता भी होता है और यह आपको स्थानीय भारतीय दुकानों या अमेज़न (amazon) पर आसानी से मिल जाएगा।



5. मापने वाले कप और चम्पच (Measuring Cups & Spoons)

इस किताब में दिए गए व्यंजन बनाते समय ध्यान रखें कि आप सामग्रियों को एकदम उसी मात्रा में इस्तेमाल करें जितना लिखा गया है, ताकि आपको व्यंजन का उत्तम स्वाद मिले। सामग्रियों को मापने के लिए, मापने वाले कप और चम्पच अनिवार्य हैं। ये आपको आसानी से अमेज़न (amazon) पर मिल जाएंगे।



6. मलमल का कपड़ा

नारियल और बादाम का दूध निकालने के लिए एक मलमल का कपड़ा होना अनिवार्य है। यह आपके दूध में से गूदा निकालता है और उसे अच्छी संगति का बनाता है। आप चाहें तो अमेज़न (amazon) से विशेष आकार का नट मिल्क बैग (nut milk bag) भी खरीद सकते हैं।



7. जूलियन पीलर (Julienne Peeler)

यह उपकरण मुझे बहुत पसंद है। जूलियन पीलर एक खास तरह का पीलर होता है, जिसके सिरे पर नुकीले दाँत होते हैं, जो सब्जियों को लंबा-लंबा काटते हैं। यह जूलियन पीलर आप ज़ूकीनी, गाजर, मूली, खीरा, चुकुंदर और अन्य सब्जियों को काटने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। यह उपकरण सलाद बनाने के लिए बहुत अच्छा है क्योंकि यह बहुत समय और मेहनत को बचाता है। यह भी आपको अमेज़न (amazon) पर मिल जाएगा।



8. स्पाइरलाइज़र (Spiralizer)

यह एक ऐसा उपकरण है जो ताज़ी सब्जियों को नूडल्स में बदल देता है। चाहे कितनी भी सख्त सब्जी या फल क्यों ना हो, आप उसके नूडल्स बना सकते हैं। स्पाइरलाइज़र करने के लिए कुछ बेहतरीन सब्जियाँ हैं तोरई, लौकी, ज़ूकीनी, चुकुंदर और खीरा। स्पाइरलाइज़र ज़्यादा सब्जियाँ खाने का चतुर तरीका है। “मैं सलाद खा रही हूँ” कहने की बजाय “मैं स्पाइरलाइज़र नूडल्स खा रही हूँ” कहना ज़्यादा रोचक है। यह भी आपको अमेज़न (amazon) पर मिल जाएगा।

उपकरणों का सही प्रयोग

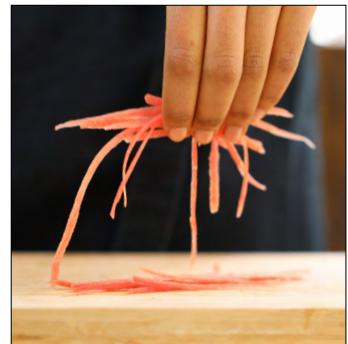
1. जूलियन पीलर को कैसे इस्तेमाल करें



A. सबसे पहले, सब्ज़ी को सामान्य पीलर से छीलें। फिर सब्ज़ी को मजबूती से हाथ में पकड़ें और जूलियन पीलर को सब्ज़ी पर दबाते हुए ऊपर से नीचे की ओर खींचें।



B. जब तक आसानी से छील सकते हैं, सब्ज़ी को धुमाते जाएं और इसी को दोहराते जाएं।



C. जूलियन पीलर से आसानी से सब्जियों को लंबा-लंबा काट सकते हैं और इन्हें सलाद में इस्तेमाल कर सकते हैं।

2. स्पाइरलाइज़र को कैसे इस्तेमाल करें



A. सबसे पहले, अपनी सब्ज़ी के आगे और पीछे के सिरे को काटकर हटा दें और फिर उसे स्पाइरलाइज़र में डालें।



B. स्पाइरलाइज़र के अंदर सब्ज़ी को पैंसिल शार्पनर की तरह धुमाएं। जब आप सब्ज़ी के आखिर में पहुंच जाते हैं, तो स्पाइरलाइज़र के साथ मिली कैप का इस्तेमाल करें, ताकि आपको चोट ना लगे।



C. नूडल्स के साथ बनने वाला सबसे बढ़िया व्यंजन है ज़ूकीनी नूडल्स, जो कि इस किताब में आगे दिया गया है।

सब्जियों के स्प्राउट (Vegetable Sprouts)

अल्फल्फा के स्प्राउट
Alfalfa Sprouts



तिपतिया के स्प्राउट
Clover Sprouts



मूली के स्प्राउट
Radish Sprouts



मेथी के स्प्राउट
Fenugreek Sprouts



सब्जियों के स्प्राउट क्या होते हैं?

सब्जियों के स्प्राउट जीवित भोजन के सबसे श्रेष्ठ स्वरूप हैं। जब आप सब्जियों के बीजों को भिंगोते हैं और अंकुरित होने के लिए रखते हैं, तो 3-5 दिनों के बाद उनमें से एक छोटी-सी सफेद पूँछ निकलती है। उस बीज को सफेद पूँछ के साथ स्प्राउट कहते हैं। भारत में सबसे आसानी से उगने वाले सब्जियों के बीज हैं - अल्फल्फा, तिपतिया, मूली और मेथी।

सब्जियों के स्प्राउट क्यों?

- पौष्टि:** स्प्राउट धरती पर सबसे पौष्टिक संपूर्ण भोजनों में से एक हैं। इनमें बहुत अधिक जीवन-शक्ति होती है और जब यह आपके शरीर में प्रवेश करते हैं, तो आपके शरीर को भी जीवन प्रदान करते हैं।
- किफायती:** स्प्राउट बनाते समय बीज अपने वज़न से 3-15 गुना बढ़ जाते हैं। बहुत ही कम दाम पर आप अपनी रसोई में साल भर इन्हें उगा सकते हैं।
- थुद्ध:** इनमें कोई केमिकल नहीं होता। आप भरोसा कर सकते हैं कि यह थुद्ध हैं, क्योंकि आप स्वयं इन्हें उगा रहे हैं।
- आसान:** बस बीज में पानी डालें और हो गया। किसी भी तरह की विशेष रोशनी या मिट्टी की आवश्यकता नहीं हैं। आप ½ किलो बीज अपनी रसोई के 9 वर्ग इंच के काउंटर पर उगा सकते हैं।
- ताज़गी:** जिस दिन उग जाते हैं उसी दिन खा लें। पौष्टिक तत्वों का कोई नुकसान नहीं होता।
- पर्यावरण के अनुकूल:** स्प्राउट को आप तक पहुँचाने के लिए हवाई जहाज या कोई ईंधन (Fuel) इस्तेमाल नहीं होता।
- कभी भी तैयार कर सकते हैं:** स्प्राउट लंबे समय तक चलते हैं, यदि इन्हें डिब्बे में कसकर बंद करके किसी ठंडे, सूखे वातावरण में रखा जाए।

जब आप बीज पर पानी डालते हैं, तो बीज पानी को सोख लेता है और फूलकर अपने आकार से दोगुना हो जाता है। यह ना केवल आकार में बढ़ता है, बल्कि पौष्टिक तत्वों में भी बढ़ जाता है। **स्प्राउट पूरी तरह उगी सब्जियों के मुकाबले में 10-30 गुना ज्यादा पौष्टिक होते हैं।** यह ऐसे पौधे हैं, जो अपनी शिशु अवस्था में होते हैं। इस अवस्था में इनके अंदर बहुत अधिक पौष्टिक तत्व होते हैं। इनकी नाजुक दीवारों के कारण इनके पौष्टिक तत्व हमारे शरीर में आसानी से अवशेषित हो जाते हैं।

यह स्प्राउट को अतिउत्तम भोजन बनाता है। यह प्रकृति में सबसे ज्यादा जीवित भोजनों में से एक है। जीवित भोजन वह होते हैं, जो रोपने पर नए जीवन का निर्माण करते हैं।

उस छोटे से मूली के स्प्राउट के अंदर एक बड़ी मूली उगाने की प्राणशक्ति होती है। जब आप इन स्प्राउट को खाते हैं, तो यह प्राणशक्ति आपके शरीर में प्रवेश करती है। ज़रा सोचिये, **जब आप स्प्राउट खाते हैं, तो आप उस ऊर्जा को ग्रहण कर रहे हैं जो एक बड़े पौधे को जन्म देती है।**

स्प्राउट को प्राचीन काल से ही एक स्वास्थ्यवर्धक भोजन के तौर पर इस्तेमाल किया जा रहा है। चीनी लोग स्प्राउट को रोग-नाशक भोजन के तौर पर सदियों से इस्तेमाल करते आ रहे हैं। दूसरे विश्व युद्ध के दौरान, स्प्राउट प्रोटीन के स्रोत के रूप में खाए जाते थे।

यहां तक कि प्रभु यीशु भी एसीन गॉस्पल ऑफ पीस में स्प्राउट खाने की सलाह देते हैं और समझाते हैं कि स्प्राउट को कैसे उगाते हैं।

हालांकि, भारत में लोग केवल दाल और चने के स्प्राउट के बारे में जानते हैं। शायद ही कोई सब्जियों के स्प्राउट के बारे में जानता होगा। मैंने सब्जियों के स्प्राउट के बारे में हिप्पोक्रटीस हेल्थ इंस्टीट्यूट से सीखा, जहां वे लोगों को सब्जियों के स्प्राउट और कच्चा भोजन देकर बड़े-बड़े रोग, जैसे कि कैंसर तक ठीक कर रहे हैं।

आपके शरीर को सब्जियों के स्प्राउट चाहिए, दाल के स्प्राउट नहीं

चलिए सब्जियों के स्प्राउट और दाल के स्प्राउट के बीच के अंतर को जानते हैं।

दाल और चने के स्प्राउट पचाने में मुश्किल	सब्जियों के स्प्राउट पचाने में आसान
केवल खिलाड़ियों, बच्चों और मज़दूरों के लिए उपयुक्त	हर किसी के लिए उपयुक्त
इन्हें हम आम तौर पर स्प्राउट के रूप में पहचानते हैं। जबकि दाल और चने के स्प्राउट को पचाना मुश्किल होता है, यह बच्चों, खिलाड़ियों और बहुत शारीरिक श्रम करने वाले लोगों के लिए उपयुक्त है। लेकिन जो लोग किसी रोग को ठीक करना या वज़न घटाना चाहते हैं, उनके लिए सब्जियों के स्प्राउट बेहतर हैं।	नीचे दिए गए सब्जियों के स्प्राउट आपके लिए नए हो सकते हैं। दालों के स्प्राउट की तुलना में सब्जियों के स्प्राउट को पचाना बहुत आसान होता है।
सामान्य किसमें   मूँग लाल दाल	सामान्य किसमें   अल्फ़ाल्फ़ा मूली
  हरी दाल काबूली चना	  तिपतिया मेथी

स्प्राउट कैसे उगाएं?

स्प्राउट्स उगाना आसान है। इसके बस 6 सरल स्टेप्स हैं!



स्टेप 1 – बीज को धोकर एक बर्तन में डाल दें। बर्तन में बीज से 1 इंच अधिक पीने वाला पानी भरें। बीज को रात भर मिगोकर रख दें।



स्टेप 2 – अगली सुबह, बर्तन में से पानी निकाल दें। एक बार अपने बीज को पानी से धो लें और फिर उनको एक पतले सूती कपड़े के बीच में रख दें।



स्टेप 3 – कपड़े को कसकर बांध दें, ताकि बीज की पोटली बन जाए।



स्टेप 4 – इस पोटली को किसी कटोरे में रख दें और उसको एक प्लेट से ढक दें। ध्यान रखें कि कपड़े पर सीधी धूप नहीं पड़नी चाहिए।



स्टेप 5 – दिन में दो बार पोटली खोलकर बीज को फिल्टर पानी से धोएं, एक बार सुबह और एक बार शाम को। ऐसा 4-5 दिनों तक करें।



स्टेप 6 – चार-पाँच दिन बाद, आपके स्प्राउट खाने लायक लंबे हो जाएंगे। अलग-अलग बीजों को अंकुरित होने में अलग-अलग समय लगता है। आप इन्हें कांच के डिब्बे में बंद करके 5-7 दिनों तक फ्रिज में रख सकते हैं। ध्यान रहे, रखने से पहले इन्हें पूरी तरह सुखाना ज़रूरी है।

अंकुरित बीज मात्रा चार्ट

बीज का प्रकार	उपज की मात्रा	अंकुरित होने का समय
अल्फल्फा (alfalfa)	1 बड़ा चम्मच बीज = 1 कप स्प्राउट	5 दिन
तिपतिया (clover)	1 बड़ा चम्मच बीज = 1 कप स्प्राउट	5 दिन
मूली (radish)	2 बड़े चम्मच बीज = 1 कप स्प्राउट	5 दिन
मेथी (fenugreek)	1 बड़ा चम्मच बीज = 1½ कप स्प्राउट	3 दिन
मूँग (moong)	½ कप बीज = 2 कप स्प्राउट	3 दिन
चना (chickpea)	½ कप चना = 2 कप स्प्राउट	3 दिन

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

मुझे बीज कहां से खरीदने चाहिए?

आप इन्हें ऑनलाइन खरीद सकते हैं। यह हमारी वेबसाइट पर भी उपलब्ध है - satvicmovement.org

मुझे अपने बीजों को कहां रखना चाहिए?

इन्हें हमेशा किसी ठंडी और सूखी जगह पर रखें। यदि आप इन्हें लंबे समय तक रखना चाहते हैं, तो इन्हें कांच के बर्तनों में कसकर बंद करके रखें। यदि बाहर बहुत गर्म हो जाती है, तो आप इन्हें फ्रिज में भी रख सकते हैं।

मुझे किस प्रकार का पानी इस्तेमाल करना चाहिए?

सामान्य तापमान वाला फिल्टर हुआ पानी।

स्प्राउट उगाने के लिए सबसे अच्छी जगह कौन सी है?

आपकी रसोई का स्लैब। आपकी रसोई का तापमान, नमी, रोशनी और पानी से निकटता उसे स्प्राउट उगाने के लिए एक बहुत अच्छी जगह बनाता है।

स्प्राउट उगाने के लिए तापमान कैसा होना चाहिए?

17-22 डिग्री सेल्सियस के बीच में।

इन्हें कितनी रोशनी की ज़रूरत है?

ज्यादा नहीं। आप इन्हें अपने रसोई के काउंटर पर रख सकते हैं। आपके स्प्राउट पर कभी सीधी सूर्य की रोशनी नहीं पड़नी चाहिए, अन्यथा, वे बहुत गर्म हो जाएंगे और पक कर मर जाएंगे।

बनने के बाद मुझे अपने स्प्राउट कहां रखने चाहिए?

फ्रिज में किसी बंद बर्तन में रखें। ध्यान रखें कि रखने से पहले वे पूरी तरह सूख जाने चाहिए। यह 5-7 दिनों तक चलते हैं।

यदि स्प्राउट में फक्कूद लग जाती है, तो क्या करें?

अपने बीज के आसपास वायु का संचार बढ़ा दें। रसोई की छत पर लगे पंखे को एकदम धीमी गति पर चला दें या फिर काउंटर पर एक छोटा पंखा भी रख सकते हैं।

सब्जियों के स्प्राउट को इस्तेमाल कैसे करें?

स्प्राउट को सलाद में इस्तेमाल करना सबसे बढ़िया है, क्योंकि वह सलाद में तुरंत कुरकुरापन, स्वाद और पोषण लाते हैं। एक पौष्टिक सलाद बनाने के लिए, 30% स्प्राउट, 30% सब्जियां, 30% हरी पत्तेदार सब्जियां और 10% टॉपिंग जैसे कि नारियल, मेवे, बीज और घर में बनी ड्रेसिंग इस्तेमाल करें।



मेवों के दूध

हम अलग-अलग मेवों का दूध बना सकते हैं, जैसे कि नारियल, बादाम, काजू, अखरोट या सूरजमुखी के बीज का दूध भी। जब आप सात्विक जीवनशैली अपनाएंगे, तो मेवे का दूध आपकी रसोई में सामान्य सामग्री बन जाएगा।

मेवे का दूध कैसे बनाते हैं?

यह अलग-अलग प्रकार के मेवों से बनाया जा सकता है। सबसे पहले, मेवों को पानी में 6-8 घंटे मिगोकर रख दें। फिर उन्हें ताज़े पानी के साथ मिक्सी में चला दें और फिर उस मिश्रण को पतले सूती कपड़े से छान लें। चाहें तो इस दूध में खजूर, दालचीनी या गुड़ भी मिला सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए सबसे अच्छा दूध कौनसा है?

नारियल दूध। क्योंकि अन्य मेवों के दूध की तुलना में इसे पचाना बहुत आसान है।

मेवों के दूध को इस्तेमाल कैसे करते हैं?

यह सूप, शेक, करी और अलग-अलग मिठाइयों में इस्तेमाल होता है।

इन्हें कितना पीना चाहिए?

इस किताब में ज्यादातर व्यंजनों में नारियल का दूध पहले से शामिल है। इसलिए मेवे के दूध को अलग से पीने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि यह भारी होता है, खासकर जब आप किसी रोग को ठीक करने की कोशिश कर रहे हो।

क्या हम पैकेट में आए मेवों के दूध को पी सकते हैं?

नहीं। वह बहुत सारे गाढ़ा करने वाले केमिकल और कृत्रिम सामग्रियों से भरे होते हैं।

ध्यान रखें:

- दूध बनाने के लिए केवल कच्चे और बिना तले हुए मेवे इस्तेमाल करें, भुने हुए मेवे बिल्कुल नहीं।
- दूध बनाने से पहले मेवों को कम से कम 5-6 घंटे के लिए ताज़े पानी में मिगोना ज़रूरी है। यदि आप जल्दी में हैं, तो उन्हें गर्म पानी में लगभग 30 मिनट के लिए मिगो दें।
- जिस पानी में मेवों को मिगोते हैं उसे हमेशा फेंक दें।
- सोयाबीन का दूध ना बनाएं क्योंकि उसे पचाना मुश्किल होता है।
- नारियल दूध को कभी सीधा आंच पर ना पकाएं। नारियल दूध अत्यधिक पौष्टिक होता है, लेकिन पकाने पर वह कोलेस्ट्रॉल में बदल जाता है। इसे हमेशा आंच बंद करने के बाद, अंत में डालें।

नारियल दूध बनाने का तरीका

2 कप बनाने के लिए



1. एक कप कटी हुई नारियल की गिरी लें।



2. इसे मिक्सी में दो कप पानी के साथ मिलाएँ।



3. इसे मिक्सी में चलाएँ जब तक यह अच्छी तरह से मिल नहीं जाता।



4. फिर एक बड़ा कटोरा लें, उसके ऊपर एक मलमल का कपड़ा रखें और उसके ऊपर मिश्रण को डालें।



5. कपड़े की पोटली बना लें और उसको अपने हाथों से अच्छी तरह निचोड़ें। आप बचे हुए गूदे को अपने चेहरे को साफ़ करने के लिए भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



6. इस दूध को तुरंत इस्तेमाल किया जा सकता है या 1-2 दिन तक फ्रिज में भी रखा जा सकता है।

बादाम का दूध बनाने के लिए

1 कप नारियल गिरी लेने की बजाय, 1 कप बादाम इस्तेमाल करें (5-6 घंटे पानी में मिगोए हुए)।

रेसिपी बनाने का सही तरीका

1. सामग्री मापने के लिए केवल मापने वाले कप और चम्मच इस्तेमाल करें

खाने में सही स्वाद लाने के लिए, रेसिपी में बतायी गयी सामग्रियों को एकदम उसी मात्रा में इस्तेमाल करें। हम अक्सर देखते हैं कि लोग सामग्रियों को मापने वाले कप और चम्मचों से नहीं नापते, जिसके कारण उन्हें मनचाहा स्वाद, गाढ़ापन और टैक्सचर नहीं मिल पाता है। सात्क्रिक रेसिपीज़ को कुछ महीनों तक अपनाने के बाद, आपको सामग्री की मात्रा याद हो जाएगी, लेकिन कृपया शुरुआत में सामग्रियों को सावधानीपूर्वक मापकर डालें।



यह ना इस्तेमाल करें ✘



यह इस्तेमाल करें ✓



यह ना इस्तेमाल करें ✘



यह इस्तेमाल करें ✓

2. यदि रेसिपी को कम या ज्यादा बना रहे हैं, तो नीचे दिए गए चार्ट का पालन करें

$\frac{1}{4}$ कप = 4 टेबल-स्पून

$\frac{1}{2}$ कप = 8 टेबल-स्पून

1 टेबल-स्पून = 3 टी-स्पून

1 चुटकी = $1/16$ टी-स्पून

3. जब सूखे पत्ते इस्तेमाल करते हैं, तो उन्हें कम मात्रा में इस्तेमाल करें

सूखे पत्ते ज्यादा तेज़ होते हैं। 1:3 का अनुपात ध्यान रखें। यदि आप किसी सामग्री का 1 टेबल-स्पून ताज़ा पत्ता इस्तेमाल करते हैं, तो उसी का 1 टी-स्पून सूखा पत्ता इस्तेमाल करें।

4. बीज और मेवों को पानी में भिंगोकर ही इस्तेमाल करें

मेवों पर एक पतली परत लगी होती है, जिन्हें हम एंज़ोयम इन्हिबिटर्स (enzyme inhibitors) कहते हैं। यह परत मेवों को पचाने में मुश्किल बनाती है। लेकिन, पानी में सोखने से यह परत निकल जाती है। आम तौर पर मेवों को करीब 6 घंटे तक भिंगोना चाहिए। आप इन्हें रात भर भी भिंगो सकते हैं।

5. अधिकतम स्वास्थ्य लाभ पाने के लिए, कृपया रेसिपी का सरक्ती से पालन करें

किसी भी रेसिपी में अनाज, मेवों या मसालों की मात्रा ना बढ़ाएं। हर रेसिपी को कुछ भोजन नियमों को ध्यान में रखते हुए बनाया है, ताकि वह जल्दी से जल्दी रोग ठीक कर सके और स्वास्थ्य बढ़ा सके।

अध्याय 3

सात्विक भोजन योजना

सात्विक भोजन को केवल कभी-कभी खाना पर्याप्त नहीं है।
यदि हमें अपने स्वास्थ्य में परिवर्तन देखना है, तो हमें अपने भोजन
और जीवनशैली को पूरी तरह बदलना होगा। अगले कुछ पृष्ठों पर दी
गई भोजन योजना का दृढ़ता से पालन करें।

अपनी भोजन योजना स्वयं चुनें

नीचे चार अलग-अलग भोजन योजनाएं दी गई हैं।

तीव्र रोग योजना (Acute Disease Plan) का पालन आपको बुखार, नज़ला, जुखाम, खांसी, सिरदर्द, गले में खराश, उल्टी, दस्त या किसी भी दर्द की स्थिति में करना है। ऐसे समय में पूर्ण उपवास करना अनिवार्य है।

इलाज योजना (Healing Plan) उनके लिए है जो किसी स्थायी रोग को दूर करना या वजन घटाना चाहते हैं। यदि आप डायबिटीज़ (diabetes), थायरॉयड (thyroid), PCOD, उच्च रक्तचाप (high blood pressure), साइनसाइटिस (sinusitis), दमा (asthma), रसौली, पथरी, पेट की गैस (acidity), कब्ज़, त्वचा की बीमारी, बाल गिरने की समस्या, जोड़ों के दर्द या अन्य किसी भी दूसरी स्थायी बीमारी से गुज़र रहे हैं, तो कृपया इलाज योजना का पालन करें। इस योजना में अनाज दिन में केवल एक बार लेना है।

जीवनशैली योजना (Lifestyle Plan) उनके लिए है जिन्हें कोई रोग नहीं है और जो अपने स्वास्थ्य को बनाए रखना चाहते हैं। अपने रोग को पूरी तरह खत्म करने के बाद आप इस योजना पर आ सकते हैं।

निर्माण योजना (Building Plan) -

- 16 साल तक के बच्चों के लिए (यदि उनको कोई रोग ना हो तो)
- बहुत ज्यादा शारीरिक कसरत करने वाले लोगों के लिए (यदि उनको कोई रोग ना हो तो)
- गर्भवती महिलाओं के लिए (यदि उनको कोई रोग ना हो तो)
- उनके लिए जिन्हे अपना वजन बढ़ाना है (यदि उनको कोई रोग ना हो तो)

इस योजना में व्यक्ति दिन में दो बार अनाज खा सकता है।

कृपया ध्यान रखें :

- आप किसी भी योजना में लंच और डिनर को अपनी सुविधा के अनुसार, एक दूसरे के साथ बदल सकते हैं।
- भोजन योजना में दिए गए समय को आप अपनी जीवनशैली के हिसाब से बदल सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें कि आपको रोज़ रात 16 घंटे उपवास का पालन करना है, ताकि आपके शरीर को रोज़ आराम और मरम्मत का समय मिल पाए।
- निर्माण योजना का पालन करने वाले लोग (यदि स्वस्थ हों), 16 घंटे की बजाय 14 घंटे उपवास कर सकते हैं।
- इस किताब में दी गई रेसिपीज़ इलाज की योजना के अनुसार बनाई गई हैं, क्योंकि इस किताब को पढ़ने वाले ज्यादातर लोगों के लिए इलाज योजना उपयुक्त है।

निमणि योजना		जीवनशैली योजना	इलाज योजना	तीव्र रोग योजना
<p>किसके लिए:</p> <ul style="list-style-type: none"> 16 साल से कम उम्र के बच्चों के लिए (यदि स्वस्थ हैं) अधिक कसरत करने वालों के लिए (रोज 3 घंटे से ज्यादा) गर्भवती महिलाएं (यदि स्वस्थ हैं) वजन बढ़ाने के लिए (यदि स्वस्थ हैं) 	<p>नाश्ते से पहले 8:00 am</p>	<p>किसीभी एक फल का जूस (जैसे कि तरबूज, संतरा, अनार) या ABC जूस</p>	<ul style="list-style-type: none"> उनके लिए जो किसी रोग से मुक्ति पाना चाहते हैं उनके लिए जो वजन घटाना चाहते हैं 	<ul style="list-style-type: none"> बुखार, तुकाम, खासी, सिर दर्द, गले में खराश, उल्टी, दस्त या किसी भी दूसरे तीव्र रोग के दैरान
<p>नाश्ते से पहले 10:00 am</p>	<p>नाश्ता 1:00 pm</p>	<p>स्फूर्ति या स्फूर्ती बातल थोड़े भारी फल (जैसे कि केला, आम और चीकू) के साथ मेवे, बीज और खजूर</p>	<p>सफेद पेठे का जूस या नारियल पानी या किसी सब्जी का जूस</p>	<ul style="list-style-type: none"> सफेद पेठे का जूस या नारियल पानी या किसी सब्जी का जूस
<p>तंच 4:00 pm</p>	<p>शाम का नाश्ता 4:00 pm</p>	<p>कोई भी एक दाल, चना या राजमा बहुत सारी सब्जियों के साथ</p>	<p>अनाज वाला भोजन</p> <p>सात्विक रोटी सब्जी या कोई भी अनाज, बहुत सारी सब्जियों के साथ</p>	<ul style="list-style-type: none"> सफेद पेठे का जूस या नारियल पानी या किसी सब्जी का जूस
<p>डिनर 6:00 pm</p>	<p>शाम का नाश्ता 5-6 खजूर और 4-5 नारियल मिरी के टुकड़े, या मुट्ठी भर मिश्रण द्वारा मेवे या एक कटोरी सब्जियों के साथ</p>	<p>मौसम के फल या सूदी या नारियल पानी</p>	<p>अनाज वाला भोजन</p> <p>सात्विक रोटी सब्जी या कोई भी अनाज, बहुत सारी सब्जियों के साथ</p>	<ul style="list-style-type: none"> सफेद पेठे का जूस या नारियल पानी या किसी सब्जी का जूस
			<p>सात्विक सलाद</p> <p>किसी मेरे की चटनी के साथ</p> <p>या सात्विक सूप</p> <p>स्ट्रैग की गई सब्जियों के साथ</p>	<p>सात्विक सलाद</p> <p>या सात्विक सूप</p> <p>सब्जियों का उबला हुआ पानी</p>

अध्याय 4

जीवन बदलने वाले व्यंजन

आगे दी गई सारी रेसिपीज़ सभी 21 सात्विक सिद्धांतों का पालन करती हैं। इनमें सूप, सलाद, स्मूदी, जूस और विभिन्न व्यंजन शामिल हैं। हम आशा करते हैं कि आपके जीवन की यह नई यात्रा खुशी, स्वास्थ्य और उत्साह से भरी हो।



पहला आहार

नाश्ते से पहले का आहार

अपने दिन की शुरुआत हमेशा किसी हल्के और शरीर को साफ़ करने वाले आहार से करें। जब हम गाड़ी स्टार्ट करते हैं, तो हम कभी भी उसे एकदम से पांचवें गेयर में नहीं डालते। हम पहले गेयर से शुरुआत करते हैं और धीरे-धीरे पांचवें गेयर तक लेकर जाते हैं। अपने शरीर के साथ भी हमें ऐसा ही करना चाहिए। हमें अपने दिन की शुरुआत किसी डिटॉक्स जूस (detox juice) के साथ करनी चाहिए। उसके बाद नाश्ते में फल खाने चाहिए, लंच में अनाज वाला भोजन और शाम को हल्के डिनर के साथ दिन समाप्त करना चाहिए।

नाश्ते से पहले का आहार

इसमें अपना सुबह का डिटॉक्स जूस (detox juice) लें। आप इसे जगने के 1-2 घंटे के बाद ले सकते हैं। ध्यान रखें कि आपको अपने सुबह के डिटॉक्स जूस और नाश्ते के बीच में 2 घंटे का अंतर हमेशा रखना है। जब आप डिटॉक्स जूस पीते हैं, तो वह अंदर अपना काम करना शुरू कर देता है। यानि, वह आपके शरीर को साफ़ करना शुरू कर देता है। यदि आप जूस के तुरंत बाद कुछ खा लेते हैं, तो सफ्राई का काम रुक जाता है। नीचे नाश्ते से पहले के आहार के तीन विकल्प समझाए गए हैं।



पहला विकल्प (सबसे अच्छा)

सफेद पेठे का जूस

Ash Gourd Juice

सफेद पेठे में शरीर को अंदर से साफ़ करने की अत्यंत शक्ति होती है। जैसे ही यह हमारे शरीर में प्रवेश करता है, तो सारी गंदगी को अपने अंदर खींचने लगता है और जब यह हमारे शरीर से बाहर निकलता है, तो सभी ज़हरीले पदार्थों को अपने साथ लेकर निकलता है। यह हमारे पाचन तंत्र में एक चुंबक की तरह काम करता है।

सफेद पेठा सब्ज़ी वालों के पास आसानी से मिल जाता है। यह तोरई-लौकी के परिवार से है और इसे अंग्रेजी में "Ash Gourd" भी कहा जाता है। चिंता ना करें, पेठे के जूस का स्वाद कड़वा बिल्कुल नहीं होता। बल्कि, एकदम फीका होता है, पानी की तरह।

बनाने का तरीका

- पेठे का छिलका हटाएं और अंदर से सभी बीजों को निकाल लें।
- इसे टुकड़ों में काटें और जूस निकाल लें। हर रोज इस जूस की लगभग 400 ml मात्रा (1 गिलास) पियें।



दूसरा विकल्प

पेठे - नारियल पानी का जूस

Ash Coco Juice

अगर किसी कारण से आपको सफेद पेठे का स्वाद पसंद नहीं है या आप इसे किसी बच्चे को देना चाहते हैं, तो आप सफेद पेठे के जूस को 50% नारियल पानी के साथ मिला सकते हैं।

सामग्री

- 50% सफेद पेठे का जूस
- 50% नारियल पानी

बनाने का तरीका

1. सफेद पेठे के जूस में 50% नारियल पानी मिलाएँ।
2. इस जूस को लगभग एक गिलास (400 ml) हर रोज़ सुबह पिएं।



तीसरा विकल्प

नारियल पानी

Coconut Water

नारियल को संस्कृत में "श्री फल" भी कहा जाता है। यह एकमात्र फल है, जिसके आगे "श्री" लगाया जाता है। यह रोगों को दूर रखता है और पेट को हमेशा साफ़। ध्यान रखें कि आप केवल ताज़ा नारियल पानी लें, पैकेट या बोतलों में मिलने वाला पानी नहीं। यदि आपके देश में नारियल पानी उपलब्ध ना हो, तो आप किसी भी अन्य ताज़ी हरी सब्ज़ी का जूस ले सकते हैं, जैसे कि खीरा, लौकी, पालक, सेलरी (celery) आदि।

सामग्री

400 मिलीलीटर (लगभग एक गिलास) नारियल पानी



दूसरा आहार

नाश्ता

यदि आप चाहते हैं कि आपका दिन ऊर्जा से भरा हो, तो हल्का नाश्ता करें, जैसे कि रसीले फलों का नाश्ता या शुद्ध सात्विक सलाद का नाश्ता। भारी नाश्ता खाने का नियम अंग्रेजी देशों के प्रभाव के कारण आया है और बिल्कुल सही नहीं है। सुबह के समय हमारा पेट पिछले रात का भोजन पचाने में व्यस्त रहता है। यदि हम कुछ भारी खा लेते हैं, तो शरीर अपनी ऊर्जा को नए भोजन को पचाने में लगा देता है। रात का भोजन अच्छे से पच नहीं पाता, जिसकी वजह से वह शरीर में गंदगी के रूप में अटक जाता है।

नाश्ता

आपको अपना नाश्ता सुबह के डिटॉक्स जूस के 2 घंटे बाद लेना चाहिए। नाश्ते में आप या तो ताज़े फल, स्मूदी या शुद्ध सात्विक सलाद ले सकते हैं।

यदि आप नाश्ते में फल लेते हैं, तो डिनर में सलाद लो। यदि आप नाश्ते में सलाद लेते हैं, तो डिनर में फल ले सकते हैं। अपनी डाइट में फल और सब्जियों के बीच संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है।

यदि आपको डायबिटीज़ हैं, तो मीठे फल (जैसे कि आम, अनानास, चीकू, केला) ना खाएं और केवल ऐसे फल खाएं, जो बहुत मीठे नहीं होते (जैसे कि पपीता और तरबूज़)।

पहला विकल्प

एक बार में एक तरह के फल खाना

एक बार में केवल एक प्रकार का फल खाना श्रेष्ठ है। हमारे पेट के लिए एक फल को पचाना अनेक फलों को पचाने की तुलना में आसान होता है, क्योंकि पेट को प्रत्येक फल के लिए अलग प्रकार का पाचक रस छोड़ना पड़ता है। आप किसी भी मौसम के फल की एक पूरी प्लेट खा सकते हैं, उदाहरण के लिए:



- तरबूज़
- खरबूज़ा
- पपीता
- सेब
- नाशपाती
- अनानास
- संतरा
- आटू
- अनार
- अमरुद
- चीकू
- आम
- लीची
- अंगूर
- कीवी
- स्ट्रॉबेरी

बस यह ध्यान रखें कि आप जो भी खाएं, वह मौसम का और आपके देश का होना चाहिए।



दूसरा विकल्प

2 फलों को साथ खाना

यदि आप केवल एक तरह के फल खा-खाकर ऊब जाते हैं, तो आप 2 फलों को एक साथ खा सकते हैं। यदि संभव हो, तो केवल एक जैसे फलों को साथ मिलाएँ। नीचे दी गई बातें ध्यान रखें:

- तरबूज के साथ केवल खरबूजा मिला सकते हैं, अन्य फल ना मिलाएँ।
- मीठे फलों (जैसे कि आम, चीकू) को खट्टे फलों (जैसे कि संतरा, अनानास, कीवी) के साथ ना मिलाएँ।

तीसरा विकल्प

दो या अधिक फलों को खाना

यदि आप केवल 2 फलों को खा-खाकर भी ऊब जाते हैं, तो आप दो से ज्यादा फल भी साथ मिला सकते हैं। इसमें कोई बुराई नहीं है, लेकिन यह एक बार में एक फल खाने की तुलना में पाचन को धीमा कर देता है। अनेक फलों को खाते समय भी, केवल एक जैसे फलों को साथ में मिलाएँ। खट्टे और मीठे फलों को एक साथ ना मिलाएँ।

चौथा विकल्प

शेक / स्मूटी

कभी-कभी आप फलों की जगह शेक भी ले सकते हैं। शेक अक्सर केले, नारियल दूध और मेवों से बनता है और इसलिए इसको पचाना थोड़ा मुश्किल होता है। हम सलाह देते हैं कि इलाज योजना में इसे केवल कभी-कभी लिया जाए। अधिक व्यायाम करने वालों और बच्चों के लिए यह काफ़ी अच्छा है। एक स्वादिष्ट शेक बनाने के लिए आपको चार चीज़ों की ज़रूरत पड़ती है-

1. कोई तरल पदार्थ - नारियल दूध, नारियल पानी, कोई रसीला फल या पीने का पानी
2. कोई फल या सब्ज़ी - जैसे कि केला, नाशपाती, पपीता, चुकुंदर, गाजर, पालक, सलाद पत्ता आदि
3. मिठास के लिए - मीठे फल जैसे कि आम, केला, खजूर, अंजीर या किशमिश
4. स्वाद के लिए - पुदीना, कक्काओं पाउडर (cacao powder), वनीला पाउडर (vanilla powder), अदरक आदि



अनानास का शेक

Pineapple Shake

सामग्री

1 व्यक्ति के लिए (500 ml)

- 1 कप अनानास के टुकड़े
- 1 कप नारियल दूध
- ½ केला
- ¼ कप बर्फ के टुकड़े
- 2 खजूर, बीज रहित
- ½ टी-स्पून वनीला पाउडर (ज़रूरी नहीं है)

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्रियों को मिक्सी में डालें और स्मूट होने तक मिक्सी चलाएँ। ठंडा-ठंडा परोसें।

कभी- कभी पीने के लिए

केले खजूर का शेक

Banana Date Shake

सामग्री

2 लोगों के लिए (700 ml)

- 1½ कप नारियल का दूध
- 3 केले
- 6 खजूर, बीज रहित
- 4 कप बर्फ के टुकड़े
- ½ टी-स्पून दालचीनी पाउडर

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्रियों को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्सी चलाएँ। ठंडा-ठंडा परोसें।

पालक आम का शेक

Green Mango Shake

सामग्री

1 व्यक्ति के लिए (500 ml)

- 1 कप नारियल पानी
- 1 कप कटा हुआ पालक
- 1 कप कटा हुआ सेब
- 1 कप कटा हुआ आम
- ½ टी-स्पून नींबू का रस

बनाने का तरीका

1. सभी सामग्रियों को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक पीस लें।
2. स्मूदी को परोसने से पहले लगभग 20 मिनट के लिए फ्रिज में ठंडा होने के लिए रख दें।

विकल्प: यदि आम मौसम में ना हो, तो इसकी जगह 1 कप कटा हुआ अमरूद और 2 खजूर (बीज रहित) इस्तेमाल करें।



शुद्ध सात्विक सलाद

Pure Satvic Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input checked="" type="checkbox"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

इस सलाद को शुद्ध सात्विक सलाद इसलिए कहा गया है, क्योंकि यह इस किताब में दिए सलादों में सबसे शुद्ध और स्वच्छ सलाद है। इसमें कोई मेवे, बीज, ड्रेसिंग, नमक या नींबू नहीं मिलाया जाता, क्योंकि वास्तव में सलाद को इन चीजों के बगैर खाना चाहिए। फिर भी यह सलाद बहुत स्वादिष्ट है (धनिया और नारियल की वजह से) और कुरकुरा भी (स्प्राउट की वजह से)।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 2 खीरे, बारीक कटे हुए
- 2 गाजर, बारीक धिसी हुई
- 2 टमाटर, बारीक कटे हुए
- 1 छोटी हरी शिमला मिर्च, बारीक कटी हुई
- 1 कप धनिए के पत्ते, बारीक कटे हुए
- 2 बड़े टुकड़े नारियल के, धिसे हुए
- ½ कप सब्जियों के स्प्राउट (जैसे कि अल्फल्फा, क्लोवर, मूली या मेथी) (यदि उपलब्ध हों तो)

तैयारी

पृष्ठ संख्या 42 पर समझाए गए तरीके से सब्जियों के स्प्राउट तैयार करें।

बनाने का तरीका

- सभी सामग्रियों को एक बड़े बॉउल/ बर्टन में डालें। आपस में मिलायें और परोसें।

याद रखें: आपको इस सलाद में सब्जियों के स्प्राउट इस्तेमाल करने हैं, दालों के स्प्राउट नहीं। दालों के स्प्राउट केवल खिलाड़ियों और बच्चों के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं, क्योंकि उन्हें पचाना मुश्किल होता है।



तीसरा आहार

दोपहर का भोजन (लंच)

दोपहर के समय हमारी जठराग्नि सबसे शक्तिशाली होती है और इसलिए हम सलाह देते हैं कि आप अपना अनाज वाला आहार दोपहर में खाएं। आगे दिए पृष्ठों पर अनाज से बने व्यंजनों की रेसिपी दी गई है, जिन्हें आप लंच में खा सकते हैं। कृपया नीचे दी गई बातों का ध्यान रखें-

1. एक बार में केवल एक ही प्रकार का अनाज खाएं। एक आहार में एक से ज्यादा अनाज ना मिलाएँ। इसलिए चावल के साथ चपाती ना खाएं, चीले के साथ चावल ना खाएं, किनुआ के साथ दलिया ना खाएं।
2. अनाज कम और सब्जियां ज्यादा खाएं। यदि आप 1 कटोरी अनाज खाते हैं, तो 3 कटोरी सब्ज़ी खाएं।
3. अनाज वाला भोजन लेने के बाद, 20 मिनट आराम करें ताकि आपकी प्राणशक्ति आपके भोजन को पचाने में लग पाए।
4. आप चाहें तो अपना अनाज वाला भोजन शाम को भी ले सकते हैं और लंच में सूप या सलाद खा सकते हैं।



सात्विक चपाती

Satvic Chapati

सामग्री

- 50% गेहूँ का आटा (चोकर सहित)
- 50% कोई भी मौसम की सब्ज़ी (जैसे कि खीरा, लौकी, चुकुंदर, गाजर, पालक, मेथी, धनिया, कट्टू तोरई)।

बनाने का तरीका



स्टेप 1 – एक कप कोई भी मौसम की सब्ज़ी लें, कट्टूकस की हुई और एक कप गेहूँ का आटा।



स्टेप 2 – दोनों को साथ में मिलाएँ। यदि आवश्यक हो, तो पानी इस्तेमाल करें। आटे को गूथ लें और उसकी लोईयां बना लें। लोईयों को सूखे आटे में लपेट कर चपटा कर लें।



स्टेप 3 – बेलन से लोईयों को रोटियों में बेल लें।



स्टेप 4 – एक मिट्टी का तवा लें, उसको धीमी आंच पर गर्म करें और चपाती को उस पर सेक लें। तेल या घी बिल्कुल ना इस्तेमाल करें।

सात्विक चपाती की वीडियो देखने
के लिए यह बटन दबाए।

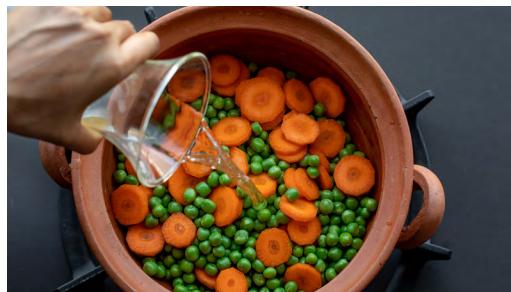




सात्विक सब्जी

Satvic Sabzi

बनाने का तरीका



1. कोई भी एक या दो मौसम की सब्जियां लें। सब्जियों में से केमिकल का प्रभाव कम करने के लिए उन्हें लगभग 2 घंटे तक पानी में भिगोएं।
2. फिर सब्जियों को छीलकर काट लें। कटी हुई सब्जियों को एक मिट्टी की हाँड़ी में डालकर उसमें थोड़ा पानी डालें। ढक्कन लगा दें और मुलायम होने तक सब्जियों को पकने दें।
3. तब तक ग्रेवी तैयार करें। टमाटर, नारियल, नमक, मिर्च, जीरे और अदरक को मिक्सी में पीस लें।
4. ग्रेवी को उबली हुई सब्जियों के साथ मिलाएँ, ढक्कन लगाएँ, गैस बंद करें और ग्रेवी को 10 मिनट के लिए हाँड़ी के अंदर की भाप से पकने दें। ऊपर से बहुत सारे कटे हुए धनिर के पते मिलाएँ और सब्जी को परोसें।

याद रखें – सब्जी को दोबारा गर्म ना करें। नारियल और टमाटर को कभी सीधे आंच पर नहीं पकाना चाहिए।

सात्विक सब्जी की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





सात्विक खिचड़ी

Satvic Khichadi

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="radio"/> लंच | <input type="radio"/> दिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

आम तौर पर बनाई गई खिचड़ी में बहुत कम सब्जियां और ढेर सारा अनाज डाला जाता है जो कि उसको भारी आहार बना देता है। सात्विक खिचड़ी में हम 1 कप चावल इस्तेमाल करते हैं और उससे 4 गुना ज़्यादा सब्जियां। क्यों? क्योंकि जब हम अनाज में पर्याप्त मात्रा की सब्जियां मिलाकर खाते हैं, तो अनाज को पचाना आसान हो जाता है।

सामग्री

3 लोगों के लिए

- 1 कप भिगोए हुए ब्राउन चावल
- 6 कप पानी
- 1 कप बारीक कटी हुई हरी बींस
- 1 कप कद्दूकस की हुई गाजर
- 1 कप कद्दूकस की हुई लौकी
- 1 टी-स्पून हल्दी पाउडर
- 1 कप बारीक कटा हुआ पालक
- 2 छोटी हरी मिर्च, बारीक पिसी हुई
- 1 कप बारीक कटे हुए टमाटर
- ½ कप नारियल के टुकड़े, मिक्सी में पिसे हुए
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक
- ½ कप बारीक कटे हुए धनिए के पत्ते

हरी चटनी (पृष्ठ 90)

तैयारी

ब्राउन चावल को 3 घंटे के लिए भिगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

1. एक हांडी में ब्राउन चावल को 6 कप पानी के साथ मिलाएँ। उन्हें धीमी आंच पर पकने दें, जब तक वे मुलायम नहीं हो जाते (लगभग 45 मिनट)। बीच-बीच में उन्हें चलाते रहें।
2. हांडी में बींस, गाजर, लौकी और हल्दी डालें और उन्हें 15 मिनट और पकाएं। आवश्यकता अनुसार और पानी डालें।
3. हांडी में पालक और हरी मिर्च भी डालें। अच्छी तरह से मिलाएँ और 5 मिनट और पकाएं।
4. गैस बंद कर दें। टमाटर, नारियल और नमक मिलाएँ। हांडी को 5 मिनट तक ढक कर रखें।
5. ऊपर से धनिया डालें और यह हो गई आपकी खिचड़ी तैयार। इसे हरी चटनी के साथ परोसें।

सात्विक खिचड़ी की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।



तैयारी



सात्विक दलिया

Satvic Daliya

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="radio"/> लंच | <input type="radio"/> दिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सात्विक दलिये में अनाज कम और सब्जियां ज्यादा इस्तेमाल होती हैं। हम 1:3 का अनुपात लेते हैं (एक कप अनाज, तो तीन कप सब्जियां)। क्यों? क्योंकि अनाज को अकेले पचाना मुश्किल होता है। लेकिन जब उसे सब्जियों के साथ मिलाया जाता है, तो उसे पचाने में कम ऊर्जा खर्च होती है और इलाज और सफाई के लिए ज्यादा ऊर्जा बचती है।

सामग्री

2-3 लोगों के लिए

- 1 कप दलिया
- 1 ½ टी-स्पून साबुत जीरा
- 1 कप हरी बींस, बारीक कटी हुई
- 1 कप गाजर, बारीक कटी हुई
- 1 कप हरे मटर
- 2 छोटी हरी मिर्च, बारीक पिसी हुई
- 4 कप पानी
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 मुँदी-भर ताज़े हरे धनिए के पत्ते

हरी चटनी (पृष्ठ 90)

बनाने का तरीका

1. एक बर्टन में दलिया डालिए और उसको भूनिए, जब तक वह हल्के भूरे रंग का नहीं हो जाता। फिर उसे एक कटोरे में निकाल लें।
2. फिर एक हांडी लें। उसे मध्यम आंच पर गर्म करें। उसमें जीरा डालें और उसे गहरा भूरा रंग होने तक भून लें। हांडी में बींस, गाजर और मटर डालें और अच्छी तरह मिला लें। फिर उसमें हरी मिर्च डालें और एक बार फिर से मिला लें।
3. हांडी में 4 कप पानी डालें और उसमें उबाल आने दें। उसके बाद पहले रखे भुने हुए दलिये को हांडी में डाल दें। ढक्कन बंद करें और मध्यम आंच पर पकाएं, जब तक दलिया सारा पानी सोख ना ले।
4. जब सब पक जाए, तो गैस बंद कर दें। फिर सेंधा नमक मिलाएँ और हांडी को 5 मिनट ढक्कर कर रखें।
5. ऊपर से धनिया डालें और इस सात्विक दलिये को हरी चटनी के साथ परोसें।

सात्विक दलिया की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





पालक का चीला

Satvic Cheela

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input type="radio"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सात्विक चीले में केवल दाल इस्तेमाल करने की बजाय हम 50% दाल और 50% पालक इस्तेमाल करते हैं। क्यों? क्योंकि बैठने-करने का जीवन जीने वालों के लिए दालों को पचाना मुश्किल होता है। यदि आप मेहनत करने वाले खिलाड़ी या बढ़ती उम्र के बच्चे नहीं हैं, तो आपको दालों को सीमित मात्रा में ही खाना चाहिए।

सामग्री

8-10 चीले बनाने के लिए

चीले के लिए

- 1 कप छिलके वाली मूँग की दाल
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 छोटी हरी मिर्च, कटी हुई
- 2 कप पालक की प्यूरी*

अंदर भरने के लिए

- 4 गाजर, मोटी घिसी हुई और हल्की स्टीम की हुई
- 4 टमाटर, बारीक कटे हुए
- ½ कप कहूँकस किया हुआ नारियल
- ½ कप धनिये के पत्ते, बारीक कटे हुए
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक

हरी चटनी (पृष्ठ 90)

*2 ½ कप कटे हुए पालक को मिक्सी में पीसने से 2 कप पालक की प्यूरी बनती है।

तैयारी

मूँग दाल को 3 घंटे के लिए मिगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

1. एक मिक्सी में भिगोई हुई मूँग दाल, नमक और हरी मिर्च डालें और उसे अच्छे से पीस लें। इस मिश्रण को एक कटोरे में निकाल लें। उसमें पालक की प्यूरी मिलाएँ और अच्छे से मिक्स कर लें।
2. एक लोहे का तवा गर्म करें, उस पर हल्का-सा पानी छिड़कें और फिर उसे मलमल के कपड़े से पोंछ दें। एक कड़छी से मिश्रण लें और उसे तवे पर डाल लें। फिर उसे गोल-गोल घुमाते हुए फैला दें। चीले को मध्यम आंच पर उसका रंग हल्का भूरा होने तक पकाएं।
3. भरावन तैयार करने के लिए, हल्की स्टीम की गई गाजर, टमाटर, नारियल, धनिया और नमक को एक साथ मिलाएँ। इस भरावन को चीले के अंदर भरें और गरमा-गरम हरी चटनी के साथ परोसें।



मूँग सलाद

Moong Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

यह एक बहुत ही ताज़गी भरा व्यंजन है। इसमें किसी भी सामग्री को पकाया या गर्म नहीं किया जाता, इसलिए इसमें डाली जाने वाली चीज़ों का सारा पोषण सुरक्षित रहता है। और तो और, इसे बनाना बहुत ही आसान है। जब आपके पास खाना बनाने के लिए ज्यादा समय ना हो, तब यह सलाद एक बहुत ही अच्छा विकल्प है।

सामग्री

3 लोगों के लिए

- ½ कप दली हुई मूँग दाल, छिलके के साथ
- 1½ कप बारीक कटे हुए मेथी के पत्ते
- 1 कप बारीक कटे हुए धनिये के पत्ते
- 1½ कप बारीक कटा हुआ सेब
- 1½ कप कटे हुए अंगूर
- 1½ कप अनार के दाने
- 2 टेबल-स्पून चीया सीड़
- 2 टेबल-स्पून कटू के बीज
- 2 टेबल-स्पून सफ़ेद तिल

फ्लेवर के लिए

- 1 टी-स्पून कटूकस किया हुआ अदरक
- 2 टेबल-स्पून नींबू का रस
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 हरी मिर्च, पिसी हुई
- ¼ टी-स्पून हींग

तैयारी

मूँग दाल को 4 घंटों तक मिगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

1. मूँग दाल, मेथी, धनिया, सेब, अंगूर, अनार, चीया सीड़, कटू के बीज और तिल को एक बड़े बर्तन में डालें और अच्छी तरह से मिलालें।
2. फ्लेवर के लिए इस्तेमाल की जाने वाली सामग्री को एक छोटे बर्तन में डालें और उन्हें भी अच्छी तरह से मिलालें।
3. छोटे बर्तन की सामग्री को बड़े बर्तन में मिलाएं और मिक्स कर लें। यह हो गया आपका मूँग सलाद परोसने के लिए तैयार।

मूँग सलाद की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।



तैयारी



किनुआ की खिचड़ी

Coco Quinoa Bowl

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input type="radio"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सामग्री

2-3 लोगों के लिए

- 1 कप किनुआ*
- 3½ कप पानी
- 1 कप ताजे मटर
- 3 कप कटी हुई फूलगोभी
- 2 छोटे आलू कटे हुए
- 1 टी-स्पून अदरक, कहूकस किया हुआ
- 1 टी-स्पून हरी मिर्च, पिसी हुई
- 1 टेबल-स्पून ताज़ा थाइम
या 1 टी-स्पून सूखा थाइम
- 2 कप नारियल दूध
- 2½ टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 टेबल-स्पून नींबू का रस
- ½ कप बारीक कटे हुए धनिए के पत्ते

* आप किनुआ की जगह कोई भी मिलेट (millet)
भी इस्तेमाल कर सकते हैं

तैयारी

नारियल दूध तैयार करें।

बनाने का तरीका

1. किनुआ को धो लें। इसे हाँड़ी में 2½ कप पानी के साथ मिला लें और धीमी आंच पर पूरा पानी सूखने तक पकाएं। यदि ज़रूरत पड़े तो और पानी डालें।
2. एक दूसरे बर्तन में मटर, फूलगोभी और आलू को एक कप पानी के साथ मुलायम होने तक पकाएं। फिर सभी सब्जियों को बर्तन से निकाल दें और बचे हुए पानी को अलग से निकालकर रख लें।
3. सब्जियों को किनुआ के साथ मिलाएं। सभी चीज़ों को अच्छी तरह से मिक्स कर लें।
4. फिर इसमें अदरक, मिर्च और थाइम डालें और ½ मिनट तक चलाएं।
5. गैस बंद कर दें और तुरंत नारियल दूध, नमक और नींबू डालें। बर्तन को 5 मिनट तक ढककर रखें ताकि इसके अंदर की भाष में सामग्रियां पक सकें। नारियल दूध को सीधा आंच पर ना पकाएं।
6. ऊपर से बहुत सारे धनिए के पत्ते डालें, अच्छी तरह से मिलाएं और परोसें।

कोको किनुआ बाउल की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।



हैंग



जौ का बाउल

Barley Bowl

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

सामग्री

3 लोगों के लिए

- $\frac{1}{4}$ कप जौ का दलिया
- 1 कप सलाद पत्ता, हाथ से तोड़ा हुआ
- $\frac{3}{4}$ कप पालक पत्ता, हाथ से तोड़ा हुआ
- 1 कप कटा हुआ कट्टू
- 1 कप कटा हुआ चुकुंदर
- 1 टेबल-स्पून नींबू का रस
- 1 टेबल-स्पून सूखा थाइम
- 1 टी-स्पून ओरिगैनो की सूखी पत्तियां
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- $\frac{1}{2}$ कप अनार के दाने

पुदीने-तिल की चटनी

- 3 टेबल-स्पून सफेद तिल का पेस्ट (तिल को पहले सेक ले, फिर उसको मिक्सी में चला दें)
- 1 टेबल-स्पून नींबू का रस
- $\frac{1}{2}$ टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 इंच हरी मिर्च
- $\frac{1}{4}$ कप पुदीने के पत्ते
- $\frac{1}{4}$ कप पानी

ऊपर से डालने के लिए

- $\frac{1}{8}$ कप पुदीना, बारीक कटा हुई
- 1 टेबल-स्पून पिस्ता, पिसे हुए

बनाने का तरीका

1. एक हांडी में $\frac{1}{4}$ कप जौ के बीज और $\frac{1}{2}$ कप पानी डालें और और इन्हें पानी सूखने तक पकाएं।
2. कट्टू और चुकुंदर को नरम होने तक स्टीम कर लें।
3. स्टीम किए हुए कट्टू और चुकुंदर में नींबू का रस, थाइम, ओरिगैनो और नमक मिलाएँ।
4. पके हुए जौ के दलिए में अनार के दाने मिलाएँ।
5. पुदीने-तिल की चटनी बनाने के लिए चटनी की सारी सामग्री को स्मूद होने तक एक साथ मिक्सी में पीस लें।
6. इस चटनी को सलाद पत्ता और पालक के साथ अच्छे से मिक्स कर लें।
7. एक बड़ा कटोरा लें और उसमें तीनों चीज़ों को अलग-अलग परोसें - हरी पत्तियां, चुकुंदर-कट्टू और जौ का दलिया। ऊपर से पुदीने के पत्ते और कटा हुआ पिस्ता डालें और परोसें।

जौ के बाउल की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





सब्जियों की टिक्की

Vegetable Tikki

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="radio"/> लंच | <input checked="" type="radio"/> दिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सामग्री

7 टिक्की बनाने के लिए

- $\frac{3}{4}$ कप बारीक कद्दूकस की हुई लौकी
- $\frac{1}{2}$ कप कटी हुई फूलगोभी,
- $\frac{1}{6}$ कप ताज़े मटर
- $\frac{1}{8}$ कप कटी हुई गाजर
- $1\frac{1}{2}$ टेबल-स्पून अलसी के बीज,
पाउडर किए हुए*
- 1 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ धनिया
- $\frac{1}{2}$ टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ पुदीना
- 1 टी-स्पून हरी मिर्च, पिसी हुई
- $\frac{1}{2}$ टी-स्पून साबुत जीरा
- 1 टी-स्पून नींबू का रस
- $\frac{1}{4}$ टी-स्पून सेंधा नमक
- बेलने के लिए थोड़ा अलसी बीज पाउडर

*अलसी के बीज का पाउडर बनाने के लिए अलसी के बीज को मिक्सी में पीस लें।

मीठी खजूर की चटनी (पृष्ठ 91)

हरी चटनी (पृष्ठ 90)

स्प्राउट (पृष्ठ 45)

बनाने का तरीका

1. टिक्की बनाने के लिए, नमक और लौकी के अलावा सारी सामग्री को मिक्सी में डालकर अच्छे से पीस लें। इस मिश्रण को एक कटोरे में निकाल लें।
2. फिर कद्दूकस की गई लौकी में से पानी निचोड़ लें। अब इस लौकी को बाकी मिश्रण के साथ मिला लें।
3. टिक्की बनाने से ठीक पहले मिश्रण में नमक डालें।
4. मिश्रण से 7 बराबर आकार की लोईयां बना लें और फिर उन्हें पतली टिक्कियों में बेल लें। फिर टिक्कियों को अलसी बीज के पाउडर में अच्छे से लपेट लें। पाउडर टिक्की के चारों ओर अच्छी तरह से लग जाना चाहिए।
5. फिर एक नॉन-स्टिक तवा गर्म करें और टिक्कियों को मध्यम आंच पर सेक लें। किसी चपटे चम्मच से उन्हें दबाएं ताकि वह अच्छी तरह से पक जाएं और दोनों तरफ से सुनहरी-भूरे रंग की हो जाएं। तेल का बिलकुल इस्तेमाल न करें।
6. टिक्कियों को गरमा-गरम परोसें, मीठी खजूर की चटनी, हरी चटनी और स्प्राउट के साथ।

चटनियाँ

आपके व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए नीचे तीन स्वादिष्ट चटनियाँ दी गई हैं।

- हरी चटनी** - इसे सभी भारतीय व्यंजनों जैसे कि सब्ज़ी-रोटी, खिचड़ी, दलिया और चीले के साथ ले सकते हैं।
- खजूर की चटनी** - इसे टिक्की और चीले के साथ ले सकते हैं।
- नारियल की चटनी** - इसे भी सब्ज़ी-रोटी, खिचड़ी, दलिया और चीले के साथ लिया जा सकता है।



हरी चटनी

Green Chutney

सामग्री

- 1 कप धनिए के पत्ते
- ½ कप पुदीने के पत्ते
- ½ कप कच्चा आम, मोटा-मोटा कटा हुआ
- 1 टी-स्पून साबुत जीरा
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 छोटी हरी मिर्च

बनाने का तरीका

- सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्सी में पीसकर चटनी बना लें। इसे 2-3 दिन तक फ्रिज में रख सकते हैं।

खजूर की चटनी

Date Chutney



सामग्री

- $\frac{1}{3}$ कप पानी
- 10 खजूर, बीज रहित
- 2 टी-स्पून नींबू का रस
- 1 टी-स्पून साबुत जीरा
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 छोटी हरी मिर्च

बनाने का तरीका

1. सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्सी में पीसकर चटनी बना लें। इसे 2-3 दिन तक फ्रिज में रख सकते हैं।



नारियल की चटनी

Coconut Chutney

सामग्री

- $1\frac{1}{2}$ कप कटा हुआ नारियल
- $\frac{1}{4}$ कप कटे हुए धनिए के पत्ते
- $\frac{1}{2}$ कप पानी
- 1 इंच अदरक, कटा हुआ
- 2 टेबल-स्पून भुना हुआ चना
- 2 टेबल-स्पून मिगोई हुई इमली का पानी
- $\frac{1}{4}$ हरी मिर्च, कटी हुई
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 टी-स्पून काली सरसों के दाने
- 6-7 कढ़ी पत्ते

बनाने का तरीका

1. मिक्सी में सरसों के दाने और कढ़ी पत्ते के अलावा सारी सामग्री को अच्छे से पीस लें।
2. सरसों के दाने और कढ़ी पत्ते सूखे भून लें और उन्हें पिसी हुई चटनी के ऊपर डाल दें।
3. इस चटनी को इस्तेमाल करने से पहले 20-30 मिनट के लिए फ्रिज में रख दें।



चौथा आहार (यदि भूख हो तो)

शाम का नाश्ता

दोपहर के भोजन के लगभग 2-3 घंटे के बाद, हो सकता है आपका कुछ खाने का मन करे। हम सुझाव देते हैं कि इस समय आप केवल ताज़ा जूस पिएं। नमकीन, बिस्किट, चिप्स बिल्कुल ना खाएं। यदि ताज़ा जूस पर्याप्त नहीं लगता, तो आप हर्बल चाय, नारियल की गिरी या एक छोटी प्लेट ताज़े फलों की भी ले सकते हैं।

शाम का नाश्ता

आप शाम के नाश्ते के दौरान, सुबह के किसी भी डिटॉक्स जूस को फिर से ले सकते हैं, लेकिन ध्यान रखें कि जूस हमेशा ताज़ा होना चाहिए।

प्रकृति में जूस सबसे ज़्यादा पानी वाला भोजन हैं। आपकी डाइट में 70% रसदार भोजन होना चाहिए। जूस आपकी आँतों की गंदगी को बाहर निकालते हैं और शरीर को अंदर से साफ़ रखते हैं। जूस पीने से आपके शरीर को कम भोजन से ही बहुत ज़्यादा पोषक तत्व मिल जाते हैं। अपने जीवन में जूस पीने की संस्कृति को शामिल करें और फ़ायदे आप खुद देखेंगे। नीचे कुछ जूस दिए गए हैं जिन्हें आप शाम के नाश्ते में पी सकते हैं।

पहला विकल्प (सबसे अच्छा)

सफेद पेठे का जूस

Ash Gourd Juice

सफेद पेठे में शरीर को अंदर से साफ़ करने की अत्यंत शक्ति होती है। जैसे ही यह हमारे शरीर में प्रवेश करता है, तो सारी गंदगी को अपने अंदर खींचने लगता है और जब यह हमारे शरीर से बाहर निकलता है, तो सभी ज़हरीले पदार्थों को अपने साथ लेकर निकलता है। यह हमारे पाचन तंत्र में एक चुंबक की तरह काम करता है।

सफेद पेठा सब्ज़ी वालों के पास आसानी से मिल जाता है। यह तोरई-लौकी के परिवार से है और इसे अंग्रेजी में "Ash Gourd" भी कहा जाता है। चिंता ना करें, पेठे के जूस का स्वाद कड़वा बिल्कुल नहीं होता। बल्कि, एकदम फीका होता है, पानी की तरह।

बनाने का तरीका

- पेठे का छिलका हटाएं और अंदर से सभी बीजों को निकाल लें।
- इसे टुकड़ों में काटें और जूस निकाल लें। हर रोज इस जूस की लगभग 400 ML मात्रा (1 गिलास) पियें।





दूसरा विकल्प

पेठे - नारियल पानी का जूस

Ash Coco Juice

अगर किसी कारण से आपको सफेद पेठे का स्वाद पसंद नहीं है या आप इसे किसी बच्चे को देना चाहते हैं, तो आप सफेद पेठे के जूस को 50% नारियल पानी के साथ मिला सकते हैं।

सामग्री

- 50% सफेद पेठे का जूस
- 50% नारियल पानी

बनाने का तरीका

1. सफेद पेठे के जूस में 50% नारियल पानी मिलाएँ।
2. इस जूस को लगभग एक गिलास (400 ML) हर रोज़ सुबह पिएं।



तीसरा विकल्प

नारियल पानी

Coconut Water

नारियल को संस्कृत में "श्री फल" भी कहा जाता है। यह एकमात्र फल है, जिसके आगे "श्री" लगाया जाता है। यह रोगों को दूर रखता है और पेट को हमेशा साफ़। ध्यान रखें कि आप केवल ताज़ा नारियल पानी लें, पैकेट या बोतलों में मिलने वाला पानी नहीं। यदि आपके देश में नारियल पानी उपलब्ध ना हो, तो आप किसी भी अन्य ताज़ी हरी सब्ज़ी का जूस ले सकते हैं, जैसे कि खीरा, लौकी, पालक, सेलरी (celery) आदि।

सामग्री

400 मिलीलीटर (लगभग एक गिलास) नारियल पानी

चौथा विकल्प

फल/सब्जियों के जूस

यदि पेठे के जूस और नारियल पानी से आपका मन भर जाता है, तो आप इन फलों/सब्जियों के जूस को आज़मा सकते हैं। यदि आप दो-तीन दिन तक जूस पर उपवास करते हैं, तो भी इन्हें पी सकते हैं।



ABC जूस

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 1 मध्यम सेब
- 2 मध्यम चुकंदर
- 8 गाजर
- 1 इंच अदरक

विकल्प: आप सेब की जगह नाशपाती भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्री को एक साथ जूसर में डालकर जूस निकालें और परोसें।



हरा भरा जूस

Glorious Green Juice

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 3 कप कटा हुआ खीरा या लौकी
- 1 कप कटा हुआ पालक
- $\frac{1}{4}$ कप पुदीने के पत्ते
- 2 कप कटा हुआ सेब
- 1 इंच अदरक
- 1 टी-स्पून नींबू का रस

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्री को एक साथ जूसर में डाल दें। जूस में ऊपर से नींबू का रस डालें और परोसें।

सुझाव: हरे पत्तों का रस निकलते वक्त, बीच बीच में जूसर में कुछ रसदार सामग्री (जैसे खीरा और सेब) डालते रहें। इससे जूसर आसानी से चलता रहेगा।



संतरे-गाजर का जूस

Orange Carrot Juice

सामग्री

2 लोगों के लिए (600 ml)

- 2 कप कटी हुई गाजर
- 3 कप कटा हुआ पपीता
- 2 संतरे
- 1 इंच अदरक

विकल्प: आप संतरे की जगह किन्तु भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्री को एक साथ जूसर में डालकर जूस निकालें और परोसें।



हर्बल चाय

Herbal Tea

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- नाश्ता
- लंच
- शाम का नाश्ता
- डिनर
- कभी-कभी के लिए

यह हर्बल चाय, चाय की लत को छोड़ने में मदद करती है। इसे दूध और चाय पत्ती की जगह प्राकृतिक सामग्रियों के मिश्रण से बनाया जाता है। आप चाय को बनाने के लिए कोई भी सात्विक पत्ती इस्तेमाल कर सकते हैं - तुलसी, कढ़ी पत्ता, गुलाब, रोज़मैरी। हमें लेमनग्रास वाली चाय सबसे ज़्यादा पसंद है।

लेमनग्रास फ्लेवर

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 2-3 इंच लेमनग्रास के तने, कटे हुए
- दालचीनी की डंडी, 2 इंच
- 6 हरी साबुत इलायची
- ½ इंच अदरक का टुकड़ा
- 2 कप पानी
- 1 टी-स्पून गुड़ (ज़रूरी नहीं है)

विकल्प: लेमनग्रास की जगह, आप तुलसी, कढ़ी पत्ता, रोज़मैरी या गुलाब भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

बनाने का तरीका

1. एक छोटी कढ़ाई में पानी डालकर उबाल लें।
2. लेमनग्रास के तनों, दालचीनी की डंडियों, इलायची और अदरक को कूट लें। इसे पानी में डालें और बर्तन को 3 मिनट के लिए ढक दें, ताकि उनका फ्लेवर आ सके।
3. चाय को कप में छननी से छान लें।
4. यदि आपको मीठी चाय पसंद है, तो उसमें ऊपर से गुड़ डालें और परोसें।



पांचवा आहार

शाम का भोजन (डिनर)

डिनर के लिए, हल्का भोजन जैसे कि सलाद या सूप लें। सबसे अच्छा है अगर आप एक बार में एक ही चीज़ लेते हैं, या तो सलाद या फिर सूप। आप डिनर में अनाज भी ले सकते हैं, यदि आपने लंच में सलाद खाया हो।



गाजर-किशमिश सलाद

Carrot Raisin Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="radio"/> लंच | <input checked="" type="radio"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

इस सलाद को बनाना बहुत सरल है। इसकी सामग्री आसानी से किसी भी भारतीय रसोई में मिल जाती है। किशमिश, तिल की चटनी और गाजर को एक साथ मिलकर एक बहुत ही स्वादिष्ट व्यंजन बनता है।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 3 कप बारीक कटी हुई गाजर
- 1 कप घर में उगाए सब्जियों के स्प्राउट (जैसे कि अल्फाल्फा, क्लोवर, मूली या मेथी)
- 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ पुदीना
- ¼ कप भिंगोए हुए काजू कटे हुए
- 3 टेबल-स्पून किशमिश

तिल की चटनी

- 1 कप सफेद तिल के बीज या 4 टेबल-स्पून घर में बना तिल का पेस्ट
- ½ कप पानी
- 4 खजूर, बीज रहित
- 2 टेबल-स्पून नींबू का रस
- 1 टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- ¼ हरी मिर्च
- ½ टी-स्पून सेंधा नमक

तैयारी

सब्जियों के स्प्राउट उगा लें, पृष्ठ 42 के अनुसार।

बनाने का तरीका

1. तिल का पेस्ट तैयार करने के लिए, सफेद तिल के बीज को तवे पर मध्यम आंच पर 3-5 मिनट तक चलाएँ, जब तक उनका हल्का भूरा रंग ना हो जाए। ध्यान रखें, तिल के बीज जल्दी जल जाते हैं।
2. तिल के बीज को पूरी तरह ठंडा होने पर, उन्हें एक छोटी मिक्सी में डालें और उनका पेस्ट बना लें। यह पेस्ट एकदम स्मूद होना चाहिए, दानेदार नहीं।
3. अब चटनी बनाने के लिए, तिल के पेस्ट के 4 टेबल-स्पून एक मिक्सी में डालें और साथ ही उसमें पानी, खजूर, नींबू का रस, गुड़, मिर्च और नमक भी डालें। स्मूद होने तक पीस लें।
4. गाजर, स्प्राउट, पुदीना, काजू और किशमिश को एक बड़े कटोरे में मिला लें। इनके ऊपर चटनी डालें और यह हो गया आपका सलाद तैयार।

गाजर किशमिश सलाद की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





चीज़ी सलाद

Cheesy Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

आपको सलाद में चीज़ी फ्लेवर लाने के लिए असली चीज़ इस्तेमाल करने की ज़रूरत नहीं है। बस मिगोए हुए काजू को फ्लेवरिंग के साथ मिक्सी में चला लें और यह दुनिया के सबसे स्वादिष्ट चीज़ से भी बढ़िया स्वाद देता है।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- ½ कप मिगोए हुए काजू
- ¼ कप नारियल दूध
- ½ छोटी हरी मिर्च
- 1 कप कटी हुई ब्रोकली
- 1 कप बारीक कटे हुए बेबी कॉर्न
- 1 कप कटी हुई लाल शिमला मिर्च
- 1 कप कटी हुई पीली शिमला मिर्च
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 टी-स्पून सूखी ऑरेंज़ों की पत्तियां

तैयारी

- काजू को 6 घंटे के लिए मिगोकर रख दें।
- नारियल दूध तैयार कर लें।

बनाने का तरीका

1. काजू, नारियल दूध और हरी मिर्च को मिक्सी में डालें और स्मूट होने तक पीस लें।
2. ब्रोकली, बेबी कॉर्न और दोनों शिमला मिर्च को लगभग 5 मिनट के लिए स्टीम कर लें। याद रखें, शिमला मिर्च ज्यादा जल्दी स्टीम हो जाएंगी और शायद आपको दूसरी सब्जियों से पहले स्टीमर से बाहर निकालनी पड़ें।
3. पिसे हुए काजू की चटनी को एक बड़े कटोरे में निकालें। उसमें सारी स्टीम की गई सब्जियां, सेंधा नमक और ऑरेंज़ों साथ मिला लें।
4. सभी को अच्छी तरह से मिलाकर अपना चीज़ी सलाद परोसें।



कच्चे पपीते का सलाद

Thai Papaya Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|-------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input checked="" type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="radio"/> लंच | <input checked="" type="radio"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सामग्री

2-3 लोगों के लिए

- ½ छोटा कच्चा हरा पपीता
- 1 बड़ा आम
- 1 गाजर
- 2 टमाटर
- ½ कप ताजे धनिये के पत्ते

मूँगफली की चटनी

- 2 टेबल-स्पून भिंगोई हुई मूँगफली
- 1 टेबल-स्पून नींबू का रस
- ½ छोटी हरी मिर्च
- ½ टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 टेबल-स्पून गुड़
- 2 टेबल-स्पून पानी

ऊपर से डालने के लिए

- 1 टेबल-स्पून भुनी हुई मूँगफली, बारीक कटी हुई

विकल्प: जब आम का मौसम ना हो, तो नरम नाशपाती इस्तेमाल करें।

तैयारी

कच्ची मूँगफली को 3 घंटे तक भिंगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

- कच्चे पपीते का छिलका छील लें।
- कच्चे पपीते और गाजर को लंबाई में पतला-पतला काट लें। आप इसके लिए जूलियन पीलर भी इस्तेमाल कर सकते हैं।
- साथ ही, आम और टमाटर को भी चाकू से लंबाई में पतला-पतला काट लें।
- पपीते, गाजर, आम, टमाटर और धनिया को एक बड़े कटारे में डालें और अच्छी तरह से मिला लें।
- चटनी तैयार करने के लिए, चटनी वाली सामग्रियों को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक पीस लें।
- चटनी को सलाद के साथ मिलाएं। ऊपर से, पिसी हुई भुनी मूँगफली डालें और यह हो गया आपका कच्चे पपीते का सलाद तैयार।

सुझाव: इस सलाद के लिए कच्चा पपीता इस्तेमाल करें, जो बाहर से हरा और अंदर से सफेद होता है।

कच्चे पपीते का सलाद की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





चुकंदर पालक सलाद

Beet Rocket Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

यह सलाद बनाने में सरल है जो बहुत जल्दी बन जाता है। रॉकेट की पत्ती एक तरह की हरी पत्ती होती है जो आपको सब्ज़ी वाले के पास मिल जाएगी। यह हल्की सी तीखी होती है जो चुकुंदर और खजूर के साथ स्वादिष्ट लगती है।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 2 छोटे चुकुंदर, छीले हुए
- 2 कप कटा हुआ पालक
- 1 कप कटी हुई रॉकेट की पत्तियां
- 6 अखरोट, भिंगोए और कटे हुए
- ¼ कप कटूकस किया हुआ नारियल
- ½ एवोकाडो, कटा हुआ (उपलब्ध हो तो)

खजूर-धनिये की चटनी

- ½ कप कटा हुआ खीरा
- 4 खजूर, बीज रहित
- ¼ कप धनिए के पत्ते
- 1½ टेबल-स्पून नींबू का रस
- ¼ टी-स्पून जीरा पाउडर

विकल्प: यदि रॉकेट की पत्तियां उपलब्ध ना हो, तो उनकी जगह और पालक इस्तेमाल करें।

बनाने का तरीका

- चुकुंदर को छीलकर, उसे नरम होने तक स्टीम कर लें।
- स्टीम किए हुए चुकुंदर, पालक, रॉकेट की पत्तियों, नारियल, अखरोट और एवोकाडो (यदि उपलब्ध हो तो) को एक साथ एक बड़े कटोरे में डाल लें।
- खजूर-धनिये की चटनी तैयार करने के लिए, चटनी की सारी सामग्री को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक पीस लें।
- चटनी को सलाद के ऊपर डालें, अच्छी तरह मिला लें और सलाद परोसें।

सुझाव: अधिकतम पोषण के लिए सलाद में सब्जियों के स्प्राउट भी डालें (पृष्ठ 42 पर देखें)।



ज़ूकीनी के नूडल्स

Zucchini Noodles

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

रसोई में ज़ूकीनी के नूडल्स बनाना मेरी सबसे मनपसंद चीज़ों में से एक है। क्योंकि इस व्यंजन में कुछ पकाया नहीं जाता, इसमें पोषक तत्व भरपूर हैं। इसको अपने परिवार के लिए बनाएँ और सभी इसे बहुत पसंद करेंगे।

सामग्री

3 लोगों के लिए

टमाटर की सॉस

- 1½ कप चेरी टमाटर
- 6 खजूर, बीज रहित
- 1½ टेबल-स्पून ओरिगेनो की सूखी पत्तियां
- 3 टेबल-स्पून ताज़े बेसिल के पत्ते या 1 टी-स्पून सूखे बेसिल के पत्ते
- 1½ टेबल-स्पून नींबू का रस
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक

ज़ूकीनी नूडल्स

- 3 ज़ूकीनी

ऊपर से डालने के लिए

- 1 टेबल-स्पून काजू (बारीक कटा हुआ)
- 1 टेबल-स्पून पतले-पतले काटकर धूप में सुखाए गए टमाटर (sundried tomato)
- 8 चेरी टमाटर, दो भागों में कटे हुए
- ¼ कप बेसिल के पत्ते

बनाने का तरीका

1. सॉस बनाने के लिए, सभी सॉस वाली सामग्रियों को मिक्सी में डालकर अच्छी तरह पीस लें।
2. ज़ूकीनी नूडल्स बनाने के लिए, स्पाइरलाइज़र (पृष्ठ संख्या 41 पर देखें) इस्तेमाल करें और लंबे-लंबे नूडल्स बनाएं।
3. परोसने से ठीक पहले, सॉस को नूडल्स के ऊपर डालें। सॉस और ज़ूकीनी को बहुत ज्यादा समय पहले ना मिलाएँ वरना ज़ूकीनी पानी छोड़ देगी।
4. ऊपर से काजू सूखे हुए टमाटर, चेरी टमाटर और बेसिल के पत्ते डालें और परोसें।

ज़ूकीनी के नूडल्स की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





शकरकंद का सलाद

Sweet Potato Salad

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> दिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सामग्री

2-3 लोगों के लिए

- 1 शकरकंदी, स्टीम की हुई
- 2 कप लेट्यूस (lettuce), हाथ से तोड़े हुए
- 1½ कप ब्रोकली, कटी हुई
- ¼ छोटी लाल शिमला मिर्च, पतली कटी हुई
- ¼ छोटी पीली शिमला मिर्च, पतली कटी हुई
- 1 टेबल-स्पून सूखी रोज़मैरी

शकरकंद में डालने के लिए

- 1 टेबल-स्पून नींबू का रस
- ¼ टी-स्पून काली मिर्च
- ½ टी-स्पून सेंधा नमक

टमाटर की चटनी

- 2 कप फ्रोज़न टमाटर, छिले हुए और बीज रहित
- ¼ कप धनिए के पत्ते
- 1 टेबल-स्पून कटी हुई लाल शिमला मिर्च
- ½ टी-स्पून भुना जीरा पाउडर
- ½ टी-स्पून नींबू का रस
- ½ हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- ½ टी-स्पून सेंधा नमक
- ¼ टी-स्पून काली मिर्च

ऊपर से डालने के लिए

- 2 टेबल-स्पून भुने हुए बादाम, बारीक कटे हुए

तैयारी

टमाटर की चटनी के लिए टमाटरों को 40-50 मिनट के लिए फ्रीज़र में फ्रीज़ होने रख दें।

बनाने का तरीका

सलाद के लिए

1. स्टीम किए गए शकरकंद को छील लें और कांटे की मदद से मैश कर लें।
2. मैश किए हुए शकरकंद में रोज़मैरी डालें और अच्छी तरह मिला लें। फिर अपने हाथों से उसके छोटे-छोटे क्यूब्स बना लें।
3. फिर नींबू काली मिर्च और नमक को मिक्स करें और शकरकंद के क्यूब्स को इस मिश्रण में झूबा लें ताकि मिश्रण चारों ओर लग जाए।
4. ब्रोकली को 10 मिनट तक उबाल लें।
5. एक बड़ा कटोरा लें और उसमें लेट्यूस, शिमला मिर्च, ब्रोकली और शकरकंद को मिला लें।

टमाटर की चटनी के लिए

6. चटनी की सामग्री को मिक्सी में पीस लें। इसे बहुत बारीक पीसने की जगह, थोड़ा दानेदार रखें। फिर चटनी को थोड़ी देर फ्रिज में रख दें ताकि एकदम ताज़गी भरा स्वाद आए।
7. इस चटनी को अपने सलाद के ऊपर डालें। आखिर में भुने हुए बादाम को ऊपर से डालें और अपना स्वादिष्ट सलाद परोसें।



कद्दू का सूप

Pumpkin Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> दिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

जिन लोगों को कद्दू बिल्कुल पसंद नहीं, उन्हें भी यह कद्दू का सूप बहुत स्वादिष्ट लगता है। इसमें रोज़मैरी और थाइम साथ आकर अनोखा फ्लेवर बनाते हैं, जो आपने आज से पहले शायद कभी नहीं चखा होगा।

सामग्री

2 लोगों के लिए (1200 ml)

- ½ किलो लाल कद्दू छिलके के साथ
- 3 कप नारियल दूध
- 2 टेबल-स्पून ताज़े थाइम के पत्ते या 2 टी-स्पून सूखे थाइम के पत्ते
- 1 ताज़ी रोज़मैरी की डंठल या ¼ टी-स्पून सूखी रोज़मैरी
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक
- ¼ छोटी हरी मिर्च, कटी हुई

ऊपर से डालने के लिए

- 2 टेबल-स्पून कद्दू के बीज (pumpkin seeds)
- ½ लाल शिमला मिर्च, लम्बाई में कटी हुई
- ¼ छोटा नारियल, लम्बाई में कटा हुआ

तैयारी

नारियल दूध बना लें।

बनाने का तरीका

1. कद्दू के छोटे टुकड़े काट लें। छिलका ना उतारें। उन्हें स्टीमर में डालें और 20 मिनट नरम होने तक भाप में पकाएं।
2. जब कद्दू स्टीम होकर थोड़ा ठंडा हो जाए तो उसे मिक्सर में डालें। साथ ही उसमें नारियल दूध, थाइम, रोज़मैरी, नमक और मिर्च भी डालें। स्मूद होने तक मिक्स करें।
3. सूप को कटोरों में निकालें और इसे कद्दू के बीज, लाल शिमला मिर्च और नारियल से सजाकर परोसें।

ध्यान रखें: सूप को दोबारा गर्म ना करें क्योंकि हमें नारियल को गैस पर कभी सीधा नहीं पकाना चाहिए।

सुझाव: सूप में रोज़मैरी और थाइम डालना ना भूलें क्योंकि इनमें ही स्वाद होता है। ताज़ा उपलब्ध ना हो, तो सूखा इस्तेमाल करें। यह आपको किराने की दुकान या फिर ऑनलाइन मिल जाएंगे।

कद्दू के सूप की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





कच्चे पपीते का सूप

Papaya Corn Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

हम इस सूप के लिए हरा पपीता इस्तेमाल करते हैं। शायद आपने पहले कभी हरे पपीते का सूप ना बनाया हो लेकिन लेमनग्रास, अदरक और नारियल दूध के साथ मिलाने के बाद यह बहुत ही स्वादिष्ट और फ्लेवरर से भरा व्यंजन बनता है।

सामग्री

2 लोगों के लिए (1400 ml)

- 3 कप छिला और कटा हुआ हरा पपीता (लगभग एक छोटा हरा पपीता)
- ½ छोटी हरी मिर्च, कटी हुई
- 2 टी-स्पून साबुत धनिए के बीज
- 1 टी-स्पून कटा हुआ अदरक
- 1½ टेबल-स्पून कटे हुए लेमनग्रास के तने
- 2¼ कप पानी
- 1½ टेबल-स्पून नींबू का रस
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 कप नारियल दूध

ऊपर से डालने के लिए

- ¼ कप ताज़े उबले हुए भुट्टे के दाने
- ¼ कप बारीक कटे हुए धनिए के पत्ते

तैयारी

नारियल दूध बना लें।

बनाने का तरीका

1. हरे पपीते को नरम होने तक स्टीम कर लें।
2. जब तक पपीता स्टीम हो रहा हो, एक छोटी हाँड़ी में हरी मिर्च, धनिए के बीज, अदरक और लेमनग्रास को एक साथ भून लें। फिर उसमें ¼ कप पानी डालें और 2-3 मिनट तक और पकाएं।
3. इस मिश्रण को एक मिक्सर में डाल लें और उसमें स्टीम किया हुआ पपीता, 2 कप पानी, नींबू का रस और नमक डाल लें। सारी सामग्री को स्मूद होने तक मिक्स करें।
4. परोसने से ठीक पहले, सूप में नारियल दूध मिलाएं। इसे अच्छी तरह से मिला लें।
5. ऊपर से उबले हुए भुट्टे के दाने और धनिया डालें और सूप परोसें (नारियल दूध डालने के बाद सूप को फिर से गरम ना करें)।



पालक सिंघाड़े का सूप

Spinach Singhara Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

यह सूप हमारे घर में सर्दियों में हफ्ते में कम से कम 2 बार तो बनता ही है। यह सब का मनपसंद है। नारियल दूध इस सूप को हल्की मिठास देता है और इसे गाढ़ा करने में भी मदद करता है।

सामग्री

2 लोगों के लिए (1400 ml)

- ½ किलो पालक
- 3 कप पानी
- ¾ कप सिंघाड़ा, छीला और पतला-पतला कटा हुआ
- 2½ टी-स्पून सेंधा नमक
- ½ टी-स्पून काली मिर्च पाउडर
- ½ कप नारियल दूध

विकल्प: यदि सिंघाड़ा उपलब्ध ना हो, तो आलू इस्तेमाल करें।

तैयारी

नारियल दूध बना लें।

बनाने का तरीका

1. पालक और पानी को एक हाँड़ी में डाल लें। धीमी आंच पर पालक को नरम होने तक (लगभग 15 मिनट) उबालें।
2. फिर इस मिश्रण को हैंड ब्लेंडर की मदद से स्मूट प्यूरी में बदल लें। फिर इस प्यूरी को छान लें, ताकि सूप में से डंठल निकल जाएं।
3. प्यूरी को दोबारा गैस पर रखें (आंच धीमी रखें)। फिर उसमें बारीक कटा हुआ सिंघाड़ा डालें और धीमी आंच पर लगभग 3 मिनट तक पकाएं।
4. गैस बंद कर दें और नमक और काली मिर्च पाउडर डालें।
5. परोसने से ठीक पहले, सूप में नारियल दूध डालें और अच्छे से मिला लें। नारियल दूध मिलाने के बाद सूप को दोबारा गरम ना करें।



गाजर मटर का सूप

Pea Carrot Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सामग्री

2 लोगों के लिए (900 ml)

- 1 कप ताज़े मटर
- 1 कप कटी हुई गाजर
- ½ कप कटा हुआ आलू
- 2 छोटे तेज पत्ते
- ½ सिक्के जितना टुकड़ा अदरक, कटा हुआ
- 3 कप पानी
- 2 टी-स्पून नींबू का रस
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक

ऊपर से डालने के लिए

- ½ कप ताज़े मटर
- ½ कप गाजर, गोल-गोल कटी हुई
- ¼ कप कटे हुए धनिए के पत्ते

बनाने का तरीका

1. गाजर, मटर, आलू, तेज पत्ता, अदरक और पानी को एक हाँड़ी में रखें। उन्हें ढककर धीमी आंच पर लगभग 15 मिनट तक, सभी सब्जियों के नरम होने तक पकाएं।
2. हाँड़ी में से तेज पत्ता निकाल लें। फिर हैंड ब्लेंडर की मदद से सभी सब्जियों की स्मृद प्वारी बना लें।
3. ऊपर से नींबू का रस और नमक डालें।

ऊपर से डालने के लिए

4. मटर और गाजर को नरम होने तक स्टीम कर लें (चाहें तो उबाल भी सकते हैं)।
5. उबली हुई मटर, गाजर और धनिया को सूप में ऊपर से डालें। अच्छी तरह मिलाएं और गरम-गरम परोसें।

याद रखें: इस सूप को बनाने के लिए केवल ताज़े मटर (फ्रोज़न मटर नहीं) और सदियों में आने वाली लाल गाजर इस्तेमाल करें।

गाजर मटर के सूप की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





ब्रोकली आलू का सूप

Broccoli Potato Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

यह ब्रोकली आलू का सूप सादियों के लिए बहुत अच्छा है। यह बहुत जलदी बन जाता है और पेट भी अच्छे से भर देता है।

सामग्री

2-3 लोगों के लिए ($1\frac{1}{2}$ लीटर)

- $2\frac{1}{2}$ कप कटी हुई ताज़ी ब्रोकली
- $1\frac{1}{2}$ कप कटा हुआ आलू
- 3 कप पानी
- $1\frac{1}{2}$ टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 सिक्के जितना टुकड़ा अदरक, कटूकस किया हुआ
- $\frac{1}{4}$ टी-स्पून काली मिर्च पाउडर
- 1 कप नारियल दूध

ऊपर से डालने के लिए

- 1 कप ब्रोकली, कटी हुई
- $\frac{1}{2}$ गाजर, गोल-गोल कटी हुई
- $\frac{1}{4}$ कप कटे हुए धनिए के पत्ते
- 1 टेबल-स्पून कटू के बीज

तैयारी

नारियल दूध बना लें।

बनाने का तरीका

1. मध्यम आंच पर एक पतीला गर्म करें। उसमें ब्रोकली, आलू और पानी डालें। पतीले को ढककर सब्जियों को 20 मिनट तक पकने दें, जब तक आलू नरम ना हो जाएं।
2. पतीले में अदरक डालें और उसे सब्जियों के साथ 3-4 मिनट और पकाएं।
3. फिर पतीले को गैस से उतारें और हैंड ब्लेंडर की मदद से सब्जियों की प्यारी बना लें। नमक और काली मिर्च पाउडर डाल कर अच्छी तरह मिला लें।
4. परोसने से ठीक पहले, सूप में नारियल दूध मिलाएं।

ऊपर से डालने के लिए

5. ब्रोकली और गाजर को नरम होने तक स्टीम कर लें। फिर उन्हें धनिया पत्ते और कटू के बीज के साथ सूप के ऊपर डालें और सूप को गरमा-गरम परोसें।

ब्रोकली आलू के सूप की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।



डिनर



टमाटर का सूप

Tomato Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="checkbox"/> लंच | <input checked="" type="checkbox"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="checkbox"/> शाम का नाश्ता | <input type="checkbox"/> कभी-कभी के लिए |

सातिक व्यंजनों में, हम टमाटर को कभी सीधा आंच पर नहीं पकाते। हम उन्हें हमेशा आखिर में मिलाते हैं, क्योंकि टमाटर में ढेर सारा विटामिन C होता है, जो कि गरम होने पर नष्ट हो जाता है। इसलिए, इस सूप में भी हम टमाटरों को सीधा आंच पर पकाने की बजाये, कुछ समय गरम पानी में रखते हैं, ताकि उनका पोषण बचा रहे।

सामग्री

1-2 लोगों के लिए (700 ml)

- 8 मध्यम आकार के टमाटर
- ¼ कप कटी हुई लौकी
- ¼ कप कटी हुई गाजर
- ¼ कप कटा हुआ आलू
- ¼ कप कटी हुई लाल शिमला मिर्च
- 1½ कप पानी
- ½ टी-स्पून सूखी रोज़मैरी
- ¾ टी-स्पून सेंधा नमक
- ¼ टी-स्पून काली मिर्च पाउडर
- ½ टी-स्पून ओरिंगैनो की सूखी पत्तियां

बनाने का तरीका

1. टमाटरों को 15 मिनट के लिए गरम पानी में डुबाएं और उन्हें प्लेट से ढक दें। 15 मिनट के बाद उनका छिलका निकाल दें और अंदर से बीज वाला हिस्सा भी हटा दें।
2. एक पतीले को मध्यम आंच पर गरम करें। उसमें लौकी, गाजर, आलू, लाल शिमला मिर्च और 1½ कप पानी डालें। पतीले को ढक दें और सब्जियों को 15 मिनट तक पकने दें।
3. फिर इन सब्जियों और पानी को एक मिक्सी में डालें। साथ ही मिक्सी में छीले हुए, बीज रहित, टमाटर और रोज़मैरी भी डालें। स्मूद होने तक सारी सामग्री को एक साथ पीस लें।
4. आखिर में, नमक, काली मिर्च पाउडर और ओरिंगैनो मिलाकर अपना स्वादिष्ट सूप परोसें।



गाजर जीरे का सूप

Carrot Cumin Soup

खाने के लिए उपयुक्त समय

- | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> नाश्ते से पहले | <input checked="" type="radio"/> लंच | <input checked="" type="radio"/> डिनर |
| <input type="radio"/> नाश्ता | <input type="radio"/> शाम का नाश्ता | <input type="radio"/> कभी-कभी के लिए |

सामग्री

2 लोगों के लिए (1 लीटर)

- 1 टी-स्पून साबुत जीरा
- 1 इंच अदरक का टुकड़ा, कटा हुआ
- ½ टी-स्पून धनिया पाउडर
- 2 कप कटी हुई गाजर
- 1 कप कटी हुई फूलगोभी
- 3 कप पानी
- 1 तेज पत्ता
- 1 कप नारियल दूध
- 2 टी-स्पून सेंधा नमक
- ½ टी-स्पून काली मिर्च पाउडर

ऊपर से डालने के लिए

- 2 टेबल-स्पून कटे हुए धनिये के पत्ते
- 2 टेबल-स्पून कटे हुए पुदीना के पत्ते

तैयारी

नारियल दूध बना लें।

बनाने का तरीका

1. गैस पर पतीले को मध्यम आंच पर गरम करें। उसमें जीरा, अदरक और धनिया पाउडर डालें। अच्छी तरह चलाएँ और मसालों के महकने तक भून लें।
2. कटी हुई गाजर और फूलगोभी को पतीले में डालें और 5 मिनट तक पकाएं। बीच-बीच में चलाते रहें।
3. पानी और तेज पत्ता डालें और उबाल आने दें। पतीले को आधा ढक्कर रखें, आंच को मध्यम कर दें और 20 मिनट तक सारी सामग्री को पकने दें।
4. हैंड ब्लेंडर की मदद से पतीले में सभी चीज़ों को अच्छे से मिक्स कर लें।
5. नमक और काली मिर्च पाउडर डालें और अच्छी तरह से मिला लें।
6. परोसने से ठीक पहले, सूप में नारियल दूध मिलाएँ।
7. ऊपर से धनिया और पुदीना डालें और सूप परोसें।



कभी-कभी बनाए जाने वाले व्यंजन

अगले कुछ पृष्ठों पर ऐसी कुछ स्वादिष्ट रेसिपीज़ दी गई हैं जो आप सात्विक पार्टी और त्योहारों पर बना सकते हैं। इन्हें अपने दोस्तों और परिवार वालों को ज़रूर खिलाएं ताकि वो भी माँ प्रकृति के इस खूबसूरत रास्ते पर चलने के लिए प्रेरित हो सकें।



नारियल की छाछ

Coconut Chaas

छाँच की वीडियो देखने के
लिए यह बटन दबाए।



सामग्री (2 लोगों के लिए, 750 ml)

- 2 कप नारियल दूध
- 1 कप पानी
- $\frac{1}{4}$ कप पुदीने के पते
- 2½ टेबल-स्पून नींबू का रस
- 1 टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 टी-स्पून भुना जीरा पाउडर

बनाने का तरीका

1. भुने जीरे पाउडर को छोड़कर सारी सामग्री को मिक्सी में डाल लें और स्मूद होने तक मिक्स करें।
2. ऊपर से भुना जीरा पाउडर डालें। अच्छे से मिलाएं। छाँच को कुछ देर फ्रिज में ठंडा होने दें और फिर परोसें।

ठंडाई

Thandai

ठंडाई की वीडियो देखने के
लिए यह बटन दबाए।



सामग्री (3 लोगों के लिए, 600 ml)

- 8 बादाम, भिगोए हुए
- 1 टेबल-स्पून सौंफ, 1 घंटे तक पानी में भिगोई हुई
- 1 टेबल-स्पून खसखस, 1 घंटे तक पानी में भिगोई हुई
- 1½ कप नारियल दूध
- ½ कप पानी
- 4 खजूर, बीज रहित

- 1 टी-स्पून गुड़ का पाउडर
- $\frac{1}{8}$ टी-स्पून सेंधा नमक
- $\frac{1}{8}$ टी-स्पून काली मिर्च पाउडर

ऊपर से डालने के लिए

- पिसे हुए पिस्ता, केसर और सूखी हुई गुलाब की पत्तियाँ

बनाने का तरीका

1. जिस पानी में बादाम, सौंफ और खसखस को भिगोया था, उसे निकाल कर फेंक दें।
2. नारियल दूध को छोड़कर सारी सामग्री को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्स करें।
3. मिक्सी में नारियल दूध डालें और दोबारा मिक्स करें।
4. कुछ देर के लिए ठंडाई को फ्रिज में ठंडा होने रख दें। ऊपर से पिस्ता, केसर और गुलाब के पते डालकर परोसें।

कम्फी-कम्फी के लिए



बिना कॉफी की कोल्ड-कॉफी

No-coffee cold-coffee

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

थोड़ी भी थकान महसूस करने पर हम एक कप कॉफी गटक जाते हैं और तुरंत जग जाते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि वह असली ऊर्जा नहीं होती? कॉफी एक नशा है। समय के साथ कॉफी का हर कप हमारे शरीर को कमज़ोर बनाता चला जाता है।

हम आपके लिए लाए हैं कॉफी का एक चौंका देने वाला विकल्प। इसका ना केवल स्वाद कॉफी जैसा है, बल्कि महक भी कॉफी जैसी है। यदि आप इसे अपने दोस्तों को पिलाएंगे तो वे अनुमान ही लगाते रह जाएंगे कि आपने इसमें क्या डाला है।

याद रखें: इस कॉफी को भी आपको हफ्ते में एक बार से ज्यादा नहीं पीना चाहिए। यह रोग-निवारक भोजन नहीं है।

सामग्री

कॉफी पाउडर

- 100 ग्राम छोले
(काबुली चना)

कोल्ड कॉफी

1 व्यक्ति के लिए

- 1 कप नारियल दूध, 3 घंटे तक फ्रिज में रखा हुआ
- 3 खजूर, बीज रहित
- 1 टी-स्पून भुने हुए छोलों का पाउडर

बनाने का तरीका

कॉफी पाउडर बनाने का तरीका

1. एक तवा लें और उस पर मध्यम आंच पर छोलों को भून लें। 20 मिनट तक छोलों को लगातार चलाते रहें, जब तक वह गहरे भूरे रंग के नहीं हो जाते। लगातार चलाना ज़रूरी है, वरना वह जल भी सकते हैं। ध्यान रखें, आपके छोले एकदम गहरे भूरे रंग के हो जाने चाहिए, नहीं तो आपको कॉफी का सही स्वाद नहीं मिलेगा।
2. फिर छोलों को थोड़ी देर ठंडा होने के लिए रख दें। उसके बाद, उन्हें बारीक पाउडर में पीस लें और फिर उन्हें छानकर एक एयर-टाइट डिब्बे में डालकर फ्रिज में रख दें।

कोल्ड-कॉफी बनाने का तरीका

3. नारियल दूध, खजूर और भुने हुए छोले के पाउडर को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्स कर लें।
4. गिलासों में डालकर, अपनी स्वादिष्ट कॉफी परोसें।

बिना कॉफी की कोल्ड-कॉफी की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





चॉकलेट स्मूटी बाउल

Chocolate Smoothie Bowl

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- नाश्ता
- लंच
- शाम का नाश्ता
- डिनर
- कभी-कभी के लिए

क्काओं को केले, खजूर और नारियल दूध के साथ मिक्स करें और आपको आइस-क्रीम जैसी स्मूटी तैयार मिलेगी। यह स्मूटी बाउल एकदम प्राकृतिक सामग्रियों से बना है और हमने मिठास के लिए केवल खजूर का इस्तेमाल किया है।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 4 फ्रॉज़न केले
- ½ कप नारियल दूध
- 2 टेबल-स्पून क्काओं पाउडर
- 4 खजूर, बीज रहित
- चुटकीभर सेंधा नमक
- चुटकीभर दालचीनी पाउडर
- 1 टेबल-स्पून मूंगफली का मकरन (ज़रूरी नहीं है)
- चुटकीभर वनीला पाउडर (ज़रूरी नहीं है)

ऊपर से डालने के लिए

- कोई भी मौसम के फल या मेरे

तैयारी

- केलों का छिलका उतार कर, काटकर उन्हें 6 घंटे तक फ्रीज़र में रख दें।

बनाने का तरीका

1. स्मूटी की सभी सामग्री को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्स कर लें।
2. अब इस स्मूटी को कटोरों में निकालें और ऊपर से अपने मनपसंद फल और मेरे से सजाएं।

सुझाव: मेरे और बीज आपके स्मूटी बाउल का स्वाद बढ़ाने के लिए अच्छे हैं, लेकिन इन्हें ज्यादा ना खाएं, क्योंकि यह शुष्क भोजन है। ऊपर से डालने के लिए ताजे फल ज्यादा अच्छे हैं।

चॉकलेट स्मूटी बाउल की वीडियो

देखने के लिए यह बटन दबाए।





गुलाबी स्मूटी बाउल

Blush Smoothie Bowl

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- नाश्ता
- लंच
- शाम का नाश्ता
- डिनर
- कभी-कभी के लिए

मुझे इस स्मूटी बाउल का चमकिला गुलाबी रंग बहुत पसंद है। इसे बनाने के लिए अपने बच्चों को ज़रूर शामिल करें। ऐसे स्वादिष्ट नाश्ते को बनता देख वे बहुत खुश होंगे। यह स्मूटी बाउल एकदम प्राकृतिक सामग्रियों से बना है और हमने मिठास के लिए केवल फलों का इस्तेमाल किया है।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 2 फ्रोज़न केले
- 3 कप कटी हुई नर्म नाशपाती
- ½ कप कटा हुआ चुक्कुंदर

ऊपर से डालने के लिए

- कोई भी मौसम के फल या मेरे

विकल्प: यदि नाशपाती उपलब्ध ना हो, तो नर्म सेब इस्तेमाल करें।

तैयारी

- केलों का छिलका उतार कर, काटकर उन्हें 6 घंटे तक फ्रिज़र में रख दें।

बनाने का तरीका

1. नाशपाती, चुक्कुंदर और फ्रोज़न केले को मिक्सरी में डालें और स्मूट होने तक मिक्स करें।
2. इस स्मूटी को कटोरें में निकाल लें और ऊपर से अपने मनपसंद मौसम के फलों और मेरों से सजाएं।

सुझाव: मेरे और बीज आपके स्मूटी बाउल का स्वाद बढ़ाने के लिए अच्छे हैं, लेकिन इन्हें ज़्यादा ना खाएं, क्योंकि यह शुष्क भोजन है। ऊपर से डालने के लिए ताजे फल ज़्यादा अच्छे हैं।

सुझाव: नर्म नाशपाती ही इस्तेमाल करें। नाशपाती इतनी नर्म होनी चाहिए कि जब आप उसे अंगूठे से दबाएं तो वह थोड़ी सी पिचक जानी चाहिए।

गुलाबी स्मूटी बाउल की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





पालक स्मूदी बाउल

Spinach Smoothie Bowl

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- नाश्ता
- लंच
- शाम का नाश्ता
- डिनर
- कभी-कभी के लिए

इस स्मूदी बाउल को बनाना बहुत ही सरल है। यह केवल 10 मिनट के अंदर बन जाता है। यह पूरी तरह से कच्चा है और केवल फलों और सब्जियों से बनता है।

सामग्री

2 लोगों के लिए

- 4 फ्रो़ज़न केले
- $\frac{3}{4}$ कप कट्टूकस किया हुआ नारियल
- 2 कप पालक
- 4 खजूर, बीज रहित
- $\frac{1}{2}$ टी-स्पून दालचीनी पाउडर
- 2 टी-स्पून नींबू का रस

ऊपर से डालने के लिए

- कोई भी मौसम के फल या मेरे

तैयारी

- केलों का छिलका उतार कर, काटकर उन्हें 6 घंटे तक फ्रीज़र में रख दें।

बनाने का तरीका

1. कट्टूकस किया हुआ नारियल, पालक, खजूर, दालचीनी पाउडर, नींबू का रस और जमे हुए केलों को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्स कर लें।
2. इस स्मूदी को कटोरे में निकाल लें और ऊपर से अपने मनपसंद मौसम के फलों और मेरों से सजाएं।

सुझाव: मेरे और बीज आपके स्मूदी बाउल का स्वाद बढ़ाने के लिए अच्छे हैं, लेकिन इन्हें ज़्यादा ना खाएं, क्योंकि यह शुष्क भोजन है। ऊपर से डालने के लिए ताजे फल ज़्यादा अच्छे हैं।

पालक स्मूदी बाउल की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





कभी-कभी खाने के लिए

पपीते का स्मूदी बाउल

Marigold Smoothie Bowl

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

पपीते का स्मूदी बाउल? किसने सोचा था?! पपीता और केसर साथ आकर एक शानदार स्वाद बनाते हैं।

सामग्री

1 व्यक्ति के लिए

- 1½ कप फ्रोज़न पपीता
- 1 फ्रोज़न केला
- 3 खजूर, बीज रहित
- 6 केसर के रेशे
- ¼ कप नारियल दूध

ऊपर से डालने के लिए

- कोई भी मौसम के फल या मेवे

तैयारी

- पपीता और केला लें। दोनों का छिलका उतार कर, काटकर फ्रीज़र में 6 घंटे तक फ्रीज़ होने के लिए रख दें।

बनाने का तरीका

1. फ्रोज़न पपीते, केले, खजूर, केसर और नारियल दूध को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्स कर लें।
2. इस स्मूदी को कटोरों में निकाल लें और ऊपर से अपने मनपसंद मौसम के फलों और मेवों से सजाएं।

सुझाव: मेवे और बीज आपके स्मूदी बाउल का स्वाद बढ़ाने के लिए अच्छे हैं, लेकिन इन्हें ज्यादा ना खाएं, क्योंकि यह शुष्क भोजन है। ऊपर से डालने के लिए ताजे फल ज्यादा अच्छे हैं।

पपीते के स्मूदी बाउल की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।



कभी-कभी के लिए



थाई करी

Thai Curry

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

सामग्री (3-4 लोगों के लिए)

थाई करी पेस्ट

- 1 टेबल-स्पून धनिए के बीज
- 2 लौंग के दाने
- 4 साबुत काली मिर्च के दाने
- 1 इंच गलांगल, छीलकर कटा हुआ
- 1½ इंच अदरक, छीलकर कटा हुआ
- 2 छोटी हरी मिर्च, कटी हुई
- 3 काफिर लाइम के पत्ते (kaffir lime leaves)
- ½ कप पानी
- 2 लेमोनग्रास के तने, पिसे और कटे हुए
- ½ कप बेसिल के पत्ते
- ½ कप धनिए के पत्ते

करी

- 1 कप कटी हुई ब्रोकली
- 1 कप कटी हुई ज़ूकिनी
- 1½ कप शिमलामिर्च (लाल, पीली और हरी)
- 3 बेबी कॉर्न, कटे हुए
- ¼ कप कटी और स्टीम की गई शकरकंदी
- 2 कप गाढ़ा नारियल दूध
- ½ टेबल-स्पून सेंधा नमक
- 1 टेबल-स्पून गुड़
- 2 टेबल-स्पून मूँगफली, भुनी और कटी हुई

ब्राउन चावल, पकाए हुए

तैयारी

गाढ़ा नारियल दूध बनाएं। 1 कप नारियल की गिरी को 1 कप पानी के साथ मिक्स कर लें और फिर पतले सूती कपड़े से छान लें।

बनाने का तरीका

1. धनिए के बीज, लौंग और काली मिर्च को भून लें, जब तक धनिए के बीज भूरे न हो जाए।
2. भुनी हुई सामग्री को मिक्सी में डालकर, उसका पाउडर बना लें। साथ ही, मिक्सी में 'थाई करी पेस्ट' की सारी बची हुई सामग्री डालें और पाउडर बनने तक मिक्सी को चलाए।
3. हांडी लें और उसको माध्यम आंच पर रखें। उसमें ब्रोकली, ज़ूकिनी, शिमलामिर्च, बेबी कॉर्न और पानी डालें। 20 मिनट तक सभी सब्जियों को पकने दें। फिर स्टीम की हुई शकरकंदी को भी हांडी में डालें।
4. आंच को कम करें और हांडी में अपना थाई करी पेस्ट और गुड़ डालें। सभी सामग्री को चलाए, हांडी को ढककन से बंद करें, और 5 मिनट तक पकने दें।
5. आंच बंद करकर नारियल दूध और नमक डालें। हांडी को फिरसे 10 मिनट के लिए बंद कर दें।
6. आपकी थाई करी त्यार है। ऊपर से भुनी और कटी हुई मूँगफली डालें और ब्राउन चावल के साथ परोसें।

कभी-कभी के लिए

थाई करी की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





उपमा

Millet Upma

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

सामग्री

3-4 लोगों के लिए

- 1 कप कोई भी एक मिलेट जैसे की समा, चेना या कंगनी (barnyard, proso or foxtail millet)
- 3 कप पानी
- 1 कप हरी बींस, बारीक कटी हुई
- 1 कप गाजर, बारीक कटी हुई
- 1 कप मटर
- ¼ कप धनिए के पत्ते, बारीक कटे हुए

फ्लेवर के लिए

- 2 टी-स्पून काली सरसों के दाने
- 1 टी-स्पून साबुत जीरा
- 2 टी-स्पून कटूकस किया हुआ अदरक
- 2 टेबल-स्पून मूँगफली, कटी हुई
- 15-20 कढ़ी पत्ते
- 2 छोटी हरी मिर्च, बारीक कटी हुई
- ½ टी-स्पून हींग पाउडर
- 2 टेबल-स्पून नींबू का रस
- 2½ टी-स्पून सेंधा नमक

ऊपर से डालने पर के लिए

- ½ टेबल-स्पून मूँगफली, भुनी और कटी हुई

नारियल की चटनी (पृष्ठ 91)

तैयारी

- मिलेट को 2-3 घंटे भिगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

1. सरसों के दाने, जीरा, हरी मिर्च, अदरक और मूँगफली को एक हांडी में डालें और 5-8 मिनट तक सूखा भून लें।
2. इसमें कढ़ी पत्ता डालें और 1 मिनट और भून लें।
3. हांडी में बींस, गाजर और मटर डालें और भुने हुए मसालों के साथ लगभग 2 मिनट तक मिलाएं।
4. अब हांडी में 2 कप पानी डालें और ढक्कन लगाकर सब्जियों को पकने दें।
5. 15 मिनट के बाद, भिगोए हुए मिलेट और हींग को 1 कप पानी के साथ सब्जियों में मिला दें। अच्छे से मिलाएं, ढक्कन बंद करें और मिलेट को सब्जियों के साथ पकने दें। जब तक हांडी में पानी सूख नहीं जाता। ज़रूरत पड़े तो और पानी डालें।
6. गैस बंद करें और नींबू नमक और ताजे धनिए के पत्ते मिलाएं। सब कुछ अच्छी तरह मिला लें। 2 मिनट तक ढक्कन को लगाकर रखें ताकि सभी फ्लेवर एक साथ मिल सकें।
7. उपमे को ऊपर से भुनी हुई मूँगफली और धनिया से सजाएं और नारियल चटनी के साथ परोसें।



चीया पुडिंग

Chia Pudding

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

इस पुडिंग को बनाना बहुत आसान है। ध्यान रखें कि इसे हमेशा थोड़ी देर पहले बनाएँ ताकि इसे गाढ़ा होने के लिए समय मिल सके। इस चीया पुडिंग में किसी भी सामग्री को पकाया नहीं जाता और इसीलिए इसमें भरपूर पोषण है।

सामग्री

2-3 लोगों के लिए (500 ml)

- 1 कप नारियल दूध
- 1½ टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- ½ केला (जो अच्छे से पक गया हो)
- ¼ टी-स्पून सेंधा नमक
- 2 टेबल-स्पून चीया के बीज
(chia seeds)
- 1 कप कटे हुए अलग-अलग तरह के फल (जैसे कि केला, आम, अंगूर, नाशपाती, कीवी, संतरा, अनार)

ऊपर से डालने के लिए

- खाने योग्य फूलों के पत्ते (edible flowers) (ज़रूरी नहीं हैं)
- ताज़े मौसम के फल

तैयारी

- नारियल दूध बनाकर रख लें।

बनाने का तरीका

1. नारियल दूध, गुड़, केले और नमक को एक मिक्सर में डालकर स्मूद होने तक मिक्स कर लें।
2. एक बड़े कटोरे में चीया सीड निकालें और इस मिश्रण को चीया सीड के ऊपर डालें और उन्हें लगभग 2 घंटे के लिए रसोई के काउंटर के ऊपर भिंगोकर रख दें। थोड़ी देर बाद चीया सीड फूल जाएंगे और मिश्रण गाढ़ा हो जाएगा।
3. ऊपर से कटे हुए फल मिलाएँ। पुडिंग को परोसने से पहले 30 मिनट तक ठंडा होने के लिए फ्रिज में रख दें। ठंडी होने के बाद अपनी स्वादिष्ट पुडिंग परोसें।

सुझाव: यदि आप अपनी पुडिंग को बाईं तरफ दी गयी फोटो की तरह सजाना चाहते हैं तो आपके लिए एक सुझाव: किसी तेज़ चाकू से फलों को एकदम बारीक-बारीक काटें, फिर उनको रोल करके अपनी पुडिंग के ऊपर सजाएं। मैंने ऐसा सेब के साथ किया है।



सात्विक खीर

Satvic Kheer

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

क्या आप ऐसी खीर खाने की कल्पना कर सकते हैं जिसमें ना चीनी, ना दूध और ना धी मिलाया गया हो? अपने मेहमानों को यह सेहतमंद खीर परोसें और मेरा वादा है कि इसे चखकर वह चौंक जाएंगे।

सामग्री

4-5 लोगों के लिए (1 लीटर)

- 1 कप भिंगोए हुए बादाम
- $\frac{1}{2}$ कप किनुआ
- $3\frac{1}{2}$ कप पानी
- 6 टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- $\frac{1}{4}$ टी-स्पून इलायची पाउडर
- 20 केसर के रेशे
- $\frac{1}{8}$ टी-स्पून सेंधा नमक

ऊपर से डालने के लिए

- 1 टेबल-स्पून कटे हुए बादाम
- 1 टेबल-स्पून कटे हुए पिस्ता
- 1 टेबल-स्पून किशमिश

तैयारी

- बादाम को 6 घंटे भिंगोकर रख दें। भिंगोने के बाद बादाम को छील लें।

बनाने का तरीका

1. एक पतीला लें। उसमें किनुआ और 2 कप पानी डालें और उबाल आने दें। फिर किनुआ को पूरी तरह पकाने के लिए लगभग 45 मिनट तक हल्की आंच पर रखें।
2. जब तक किनुआ पक रहा है, अपने छिले हुए बादाम और $1\frac{1}{2}$ कप पानी को मिक्सी में डालें और स्मूद होने तक मिक्स करें। मिक्सी में गुड़, इलायची, केसर और नमक डालें और फिर से मिक्स करें।
3. इस मिश्रण को एक कटोरे में निकाल लें। उसमें उबला हुए किनुआ डालें और अच्छी तरह से मिलाएं। यह हो गई आपकी खीर तैयार।
4. इसे 30 मिनट के लिए फ्रिज में रखें। किनुआ फूल जाएगा और खीर गाढ़ी हो जाएगी। ऊपर से बादाम, पिस्ता और किशमिश डालकर अपनी स्वादिष्ट खीर को परोसें।

कभी-कभी के लिए

खीर की वीडियो देखने के लिए यह बटन दबाए।





सात्विक गाजर का हलवा

Satvic Gajar Halwa

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

सामग्री

6 लोगों के लिए

- 4 कप कटूकस की हुई लाल गाजर (सर्दियों में मिलने वाली)
- 20 केसर के रेशे
- $\frac{1}{3}$ कप गुड़ का पाउडर
- 1 टी-स्पून हरी इलायची का पाउडर
- $\frac{1}{4}$ टी-स्पून सेंधा नमक
- 1 टी-स्पून नींबू का रस

गाढ़ा नारियल दूध

- $\frac{1}{2}$ कप कटा हुआ ताज़ा नारियल
- $\frac{1}{2}$ कप पानी

खजूर का पेस्ट

- $\frac{1}{2}$ कप कटे हुए खजूर, बीज रहित
- $\frac{1}{4}$ कप हल्का गरम पानी

ऊपर से डालने के लिए

- $\frac{1}{4}$ कप कटे हुए बादाम (भिंगोए हुए)
- $\frac{1}{4}$ कप कटे हुए काजू (भिंगोए हुए)
- 2 टेबल-स्पून कटे हुए पिस्ता

बनाने का तरीका

1. कटूकस की हुई गाजर और केसर को एक हाँड़ी में डालें और धीमी आंच पर 30 मिनट तक पानी सूखने और गाजर के मुलायम होने तक पकने दें।
2. तब तक खजूर का पेस्ट बना लें। एक मिक्सी में खजूर और पानी डालें और स्मूद होने तक पीस लें।
3. फिर गाढ़ा नारियल दूध बना लें। नारियल और पानी को साथ में मिक्सी में चला लें और फिर नट मिल्क बैग/पतले सूती कपड़े से छान लें। इस दूध को बाद में इस्तेमाल करने के लिए अलग रख दें।
4. गाजर के पक जाने के बाद आंच धीमी कर दें। हाँड़ी में गुड़ और खजूर का पेस्ट डालें और 30 सेकंड तक मिश्रण को मिलाते हुए पका लें।
5. गैस बंद करें। गाढ़ा नारियल दूध डालें, चलाएँ और तुरंत हाँड़ी का ढक्कन बंद कर दें। नारियल दूध को हाँड़ी के अंदर की गर्मी से पकने दें।
6. हाँड़ी में इलायची पाउडर, नींबू का रस और नमक डालें और मिश्रण को मिला लें।
7. ऊपर से बादाम, किशमिश और पिस्ता मिलाएँ।
8. हलवा परोसने से पहले 30 मिनट के लिए फ्रिज में रखें जिससे इसका स्वाद और भी बेहतर हो जाएगा।

गाजर के हलवे की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





कुल्फी

Kulfi

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

यह रेसिपी कुछ ही मिनटों में बन जाती है और आपको इसके लिए आइस-क्रीम मेकर की भी ज़रूरत नहीं पड़ती। इस सात्विक कुल्फी को हम नारियल और काजू से बनाते हैं। ये इस किताब में दिए गए सबसे स्वादिष्ट व्यंजनों में से एक है!

सामग्री

2-3 लोगों के लिए (1½ कप)

- ½ कप भिंगोए हुए काजू
- 1 कप नारियल की मलाई
- ¼ कप गुड़ का पाउडर
- 4 खजूर, बीज रहित
- ⅓ कप नारियल पानी
- 10 केसर के रेशे
- ⅛ टी-स्पून हरी इलायची का पाउडर
- ⅛ टी-स्पून सेंधा नमक

ऊपर से डालने के लिए

- 1 टेबल-स्पून कटे हुए पिस्ता
- सूखी गुलाब की पत्तियां

तैयारी

- काजू को लगभग 6 घंटे भिंगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्री को एक मिक्सरी में डालें और स्पूद होने तक अच्छे से पीस लें।
2. इस मिश्रण को कम गहरे कांच या स्टील के बर्तन में डालें और 6 घंटे तक जमने के लिए फ्रिज़र में रख दें।
3. परोसने से पहले कुल्फी को 15-30 मिनट के लिए रसोई के काउंटर पर रखें ताकि वह थोड़ी नरम हो जाए और खाने में अच्छी लगे।
4. ऊपर से कटे हुए पिस्ता और गुलाब की पत्तियां डालकर अपनी स्वादिष्ट सात्विक कुल्फी परोसें।



पीनट बटर आइस-क्रीम

Peanut Butter Ice Cream

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- नाश्ता
- लंच
- शाम का नाश्ता
- डिनर
- कभी-कभी के लिए

सामग्री

3 लोगों के लिए (1½ कप)

पीनट बटर बनाने के लिए

- 1 कप मूँगफली

आइस-क्रीम बनाने के लिए

- 6 खजूर, बीज रहित
- ¼ कप पानी
- 4 फ्रोज़न केले
- 1 टेबल-स्पून पीनट बटर (मूँगफली का मक्खन)
- ½ टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- ½ टी-स्पून सेंधा नमक

ऊपर सजाने के लिए

- 1 टेबल-स्पून कटे हुए बादाम
- 1 टेबल-स्पून पीनट बटर

तैयारी

- केले का छिलका उतार कर, काटकर, फ्रीज़र में 6 घंटे तक फ्रीज़ होने के लिए रख दें।

बनाने का तरीका

पीनट बटर बनाने के लिए

1. एक छोटी कढ़ाई लें, उसमें मूँगफली डालें और आंच को कम कर दें। मूँगफली को 4-5 मिनट तक चलाते हुए भून लें।
2. भूनने के बाद, मूँगफली को मिक्सी में डालें और 2-3 मिनट के लिए मिक्स करें, जब तक यह क्रीमी मक्खन में नहीं बदल जाती। आपको लगेगा कि यह कभी मिक्स नहीं होगा, लेकिन धैर्य रखें। मूँगफली पहले पाउडर में बदलेगी और फिर मक्खन में पानी बिल्कुल ना मिलाएं।

पीनट बटर आइस-क्रीम बनाने के लिए

3. खजूर और पानी को मिक्सी में डालकर इसका पेस्ट बना लें।
4. फिर मिक्सी में फ्रोज़न केले, पीनट बटर, गुड़ और नमक मिलाएं और स्मूट होने तक मिक्स कर लें।
5. अपनी आइस-क्रीम को कटोरों में स्कूप करके निकाल लें। ऊपर से बादाम और पीनट बटर डालें और अपनी स्वादिष्ट पीनट बटर आइस-क्रीम परोसें।

कभी-कभी के लिए

पीनट बटर आइस-क्रीम की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





सात्विक लड्डू

Satvic Ladoo

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

सामग्री

12 लड्डू बनाने के लिए

- 1 सूखा नारियल (गोला)
- 2 टेबल-स्पून बादाम का मक्खवन (almond butter)
- 2 टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- 2 टेबल-स्पून भिंगोए हुए बादाम, कटे हुए
- 2 टेबल-स्पून सूखे गुलाब के पत्ते

बादाम का मक्खवन कैसे बनाएं?

- 1 कप बादाम को एक छोटी कढ़ाई में डालें और मध्यम आंच पर 5-7 मिनट तक भून लें। बीच-बीच में चलाते रहें। फिर बादाम को ठंडा होने दें।
- फिर उन्हें एक मिक्सी में डालें और एकदम स्मूद होने तक अच्छे से पीस लें। बीच-बीच में रुककर, मिक्सी के किनारों पर लगे पेस्ट को मिक्सी के अंदर डालते रहें। शायद आपको लगे कि यह कभी मक्खवन में नहीं बदलेगा, लेकिन धैर्य रखें। नारियल पहले पाउडर में बदलेगा और फिर मक्खवन जैसे एकदम मुलायम हो जाएगा। इसे पीसने में आम तौर पर 5-7 मिनट लगते हैं। यदि मक्खवन बनाते समय आपकी मिक्सी गर्म हो जाती है, तो कुछ मिनट के लिए रुक जाएं और मिक्सी को थोड़ा ठंडा होने दें।
- नारियल के मक्खवन को एक कटोरे में निकालें और उसमें बादाम का मक्खवन, गुड़, कटे हुए बादाम और गुलाब के पत्ते मिलाएं।
- इस मिश्रण को अपने हाथों से मिलाकर, इसके छोटे-छोटे लड्डू बना लें। सूखे गुलाब के पत्तों से सजाएं और परोसें।

बनाने का तरीका

1. सूखे नारियल को तोड़ कर उसे टुकड़ों में काटकर एकदम बारीक कटूकस कर लें।
2. कटूकस नारियल को मिक्सी में डालें और एकदम स्मूद होने तक अच्छे से पीस लें। बीच-बीच में रुककर, मिक्सी के किनारों पर लगे पेस्ट को अंदर डालते रहें। शायद आपको लगे कि यह कभी मक्खवन में नहीं बदलेगा, लेकिन धैर्य रखें। नारियल पहले पाउडर में बदलेगा और फिर मक्खवन जैसे एकदम मुलायम हो जाएगा। इसे पीसने में आम तौर पर 5-7 मिनट लगते हैं। यदि मक्खवन बनाते समय आपकी मिक्सी गर्म हो जाती है, तो कुछ मिनट के लिए रुक जाएं और मिक्सी को थोड़ा ठंडा होने दें।
3. नारियल के मक्खवन को एक कटोरे में निकालें और उसमें बादाम का मक्खवन, गुड़, कटे हुए बादाम और गुलाब के पत्ते मिलाएं।
4. इस मिश्रण को अपने हाथों से मिलाकर, इसके छोटे-छोटे लड्डू बना लें। सूखे गुलाब के पत्तों से सजाएं और परोसें।

सात्विक लादू की वीडियो
देखने के लिए यह बटन दबाए।





नींबू चीज़-केक

Lemon Cheesecake

खाने के लिए उपयुक्त समय

- नाश्ते से पहले
- लंच
- डिनर
- नाश्ता
- शाम का नाश्ता
- कभी-कभी के लिए

सामग्री

5 लोगों के लिए

चीज़-केक

- 1 कप काजू भिंगोए हुए
- 3 टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- $\frac{1}{4}$ कप पानी
- 3 टेबल-स्पून नींबू का रस

नींबू का जैल

- $\frac{1}{4}$ कप काजू भिंगोए हुए
- $\frac{1}{4}$ कप गुड़ का पाउडर
- 4 मध्यम आकार के पालक के पत्ते
- $\frac{1}{2}$ टेबल-स्पून नींबू का रस
- $\frac{1}{2}$ टेबल-स्पून नींबू का बाहरी छिलका, घिसा हुआ (इसे बनाने के लिए ताजे नींबू के छिलके को हल्का घिस लें। सिर्फ ऊपर-ऊपर से घिसें। ज्यादा गहरा छिलका लेंगे, तो कड़वा स्वाद आएगा।)

अदरक-बादाम का मिश्रण

- $\frac{1}{2}$ कप बादाम
- $\frac{1}{2}$ टेबल-स्पून गुड़ का पाउडर
- $\frac{1}{4}$ टी-स्पून अदरक, कटूकस किया हुआ
- चुटकी भर सेंधा नमक

तैयारी

- काजू को 5-6 घंटे के लिए भिंगोकर रख दें।

बनाने का तरीका

1. चीज़-केक बनाने के लिए, सारी चीज़-केक वाली सामग्री को मिक्सी में डालकर स्मूद होने तक पीस लें। फिर इसे एक बर्टन में निकालें और 5-6 घंटे फ्रीज़र में जमने के लिए रख दें। जमने के बाद, बर्टन को फ्रीज़र से निकालें और इसमें से चीज़-केक निकाल लें। चीज़-केक को गोल या किसी भी अपने मनपसंद आकार में काट लें। परोसने के लिए तैयार होने तक फ्रिज में रखें।
2. नींबू का जैल बनाने के लिए, सारी सामग्री को एकदम स्मूद होने तक मिक्सी में पीस लें और फ्रिज में रख दें।
3. अदरक-बादाम का मिश्रण बनाने के लिए, बादाम को मिक्सी में मोटा-मोटा पीस लें। इस मिश्रण में बाकी सारी चीज़ें डालें और हाथ से मिलाएं।
4. अब हो गई चीज़-केक बनाने के लिए सारी चीज़ें तैयार। अब इसे सजाने के लिए एक प्लेट लें और उसके ऊपर अदरक-बादाम के मिश्रण के तीन ढेर बनाएं। प्रत्येक ढेर के ऊपर चीज़-केक का एक टुकड़ा रखें। ऊपर से नींबू के जैल से सजाएं। यह हो गया आपका स्वादिष्ट चीज़-केक तैयार।



गुलाब का पैक

Rose Cleanser

किस समय के लिए उपयुक्त है

- रोज़ाना इस्तेमाल के लिए
- कभी-कभी इस्तेमाल के लिए

आजकल मिलने वाले साबुनों में तेज़ खुशबूएं, हानिकारक केमिकल और अन्य ज़हरीले पदार्थ मिलाए जाते हैं जो हमारी त्वचा के लिए बिल्कुल ठीक नहीं हैं। हमारी त्वचा, हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है। यह अंदर जमी गंदगी को बाहर निकालने का भी साधन है और इसलिए हमें इसे केमिकल से ढकना नहीं चाहिए। यह तीन चीज़ों से बना रोज़ पैक 100% प्राकृतिक और खाने योग्य चीज़ों से बना है। इसे बनाने में सिर्फ 5 मिनट लगते हैं। यह सभी तरह की त्वचा (dry, oily and sensitive) के लिए अच्छा है।

सामग्री

1 बार के लिए

- 1 कप ओट्स (oats)
- 10 बादाम
- $\frac{1}{4}$ कप सूखे गुलाब के पत्ते

बनाने का तरीका

1. सारी सामग्री को एक साथ पीसकर पाउडर बना लें। यह हो गया आपका कलींज़र तैयार। इसे 2 हफ्ते तक एयर-टाइट डिब्बे में रख सकते हैं।
2. एक छोटा कटोरा लें। उसमें एक बड़ा चम्च पाउडर डालें और थोड़ा सा पानी। दोनों को मिलाकर पेस्ट बना लें।
3. अपनी त्वचा को पानी से धो लें। फिर अपने चहरे और शरीर पर पेस्ट की पर्याप्त मात्रा लगाएँ, 3-5 मिनट तक गोल-गोल मालिश करें।
4. आखिर में त्वचा को पानी से धो लें। आपकी त्वचा ताज़ी और स्वस्थ महसूस करेगी।

सुझाव: ध्यान रखें कि डिब्बे में रखे पाउडर में पानी ना लगे, नहीं तो इसमें फकूंद लग सकती है।



लेखक के बारे में

सुबाह सराफ भारत की एक नव युवती हैं, जो प्राकृतिक चिकित्सा को दुनिया के आगे लाने के प्रयास में जुटी हैं। अपने जीवन के अनुभव से उन्होंने सीखा कि यदि हम माँ प्रकृति की शरण में वापस आ जाएँ, तो हम अपने बड़े-बड़े रोग भी आसानी से ठीक कर सकते हैं, बिना किसी दवाई के। सिर्फ 13 साल की उम्र में, उन्हें थायराइड, PCOD और बाल झाइने की समस्याएं हुईं। उस समय उन्होंने सिर्फ प्राकृतिक चिकित्सा को अपनाकर, अपने सारे रोगों को दूर किया। जो ज्ञान उन्हें मिला, वो ज्ञान वह पूरी दुनिया तक पहुँचाना चाहती हैं। उन्होंने दुनिया भर में अलग-अलग संस्थानों में अध्ययन किया और ऐसे अनोखे व्यंजन बनाए जो रोग-निवारक होने के साथ-साथ बहुत स्वादिष्ट भी हैं। इस अमूल्य ज्ञान को दुनिया तक पहुँचाने के लिए वह अपना जीवन पूरी तरह समर्पित कर चुकी हैं। 'सात्विक मूवमेंट' के द्वारा, आज दुनिया में हजारों लोग अपने रोग ठीक कर रहे हैं और एक प्राकृतिक जीवनशैली अपना रहे हैं। इस किताब में, आपको सात्विक आहार के बारे में सब कुछ सीखने को मिलेगा।



अधिक जानकारी के लिए, यह बटन दबाए।