आस्वाद

लेखिका

कै. सौ. गौरी टिळक

संपादिका

सौ. शरयू सोनावळे

ॐ पब्लिकेशन्स्

प्रमुख वितरक

अजब डिस्ट्रिब्युटर्स

६७८-ई, निदान हॉस्पिटलसमोर,

शाहूपुरी, २ री गल्ली, कोल्हापूर.

ajabpublications@gmail.com

आस्वाद : कै. सौ. गौरी दीपक टिळक

© **सुरक्षित**

प्रकाशक
ॐ पब्लिकेशन्स्
६७८, सृष्टी विष्टा, निदान समोर,
शाहूपुरी २ री गल्ली, कोल्हापूर.

अक्षरजुळणी
रावजी देसाई

मुखपृष्ठ
चित्रमित्र पब्लिसिटी, कोल्हापूर.

मुद्रक
ऋग्वेद प्रिंटर्स

आवृत्ती
जानेवारी, २०१४

किंमत
रुपये १५०/-

मनातील स्मृतिशिंपले...

माझ्या आणि गौरीच्या अनेक आठवणी या विविध पाककृती, स्वयंपाकघर, घरगुती उत्सव, पाट्या यांच्याभोवती गुंफल्या आहेत. या पुस्तक प्रकाशनाच्या निमित्ताने त्या उचंबळून आल्या आहेत.

गौरी लग्न होऊन आमच्या घरी आली तेव्हा तिला दडपे पोहे आणि शाळेत शिकवलेली खमंग काकडी एवढे दोनच पदार्थ करता येत होते; पण माझी आई (कै. सौ. इंदूताई) जणू तिच्या येण्याचीच वाट पाहात होती. तिने गौरीच्या हाती स्वयंपाकघर सोपवून स्वत:ला सामाजिक कार्यामध्ये पूर्ण वेळ झोकून दिले. त्यामुळे गौरीवर विवाहानंतर लगेच स्वयंपाकघराची जबाबदारी पडली. माझी आई तसेच तिची आई श्रीमती उषाताई गोळे, तिची बेबी आत्या व शकू आत्या, बहीण जयू या सर्वजणी सुगरणी. गौरी प्रत्येकीकडून अनेक नवे पदार्थ करावयास शिकली. केसरी कार्यालयात त्या वेळी महिलांसाठी अधूनमधून पाककृती प्रात्यक्षिक वर्ग आयोजित केले जायचे. सौ. शैलजा अभ्यंकर शोभा इंदाणी, जयश्री कुबेर यांनी या वर्गांतून अनेक रुचकर पाककृती सादर केल्या. माझ्या मित्रांना नॉनव्हेज पदार्थ आवडत. गौरी तर अंड्यालासुद्धा स्पर्श करीत नसे; पण माझ्यासाठी ती ते पदार्थ शिकली. हैदराबादच्या बेबी आत्याकडून दाक्षिणात्य पदार्थ व हैदराबादी बिर्याणी, केसरीतील सुमेधा राजे यांच्याकडून मासे करायला, तर कोल्हापूरच्या अण्णा पाटोळे यांच्याकडून ती कोल्हापुरी ओले व सुके मटण करायला शिकली. जयूकडून ती पुरणपोळ्या शिकली. गौरी कोणाचाही

पदार्थ चांगला झाला की त्याचे तोंडभरून कौतुक करी आणि पटकन त्याची कृती विचारून घेई.

मी आणि माझा मित्रपरिवार सुटीच्या दिवशी बऱ्याच वेळा एकत्र जमत असू. नेहमीच हॉटेलमध्ये जेवायला जाणे आम्हाला कोणालाच शक्य नव्हते. सगळ्यांना एकत्र जमून गप्पाटप्पा करणे आवडत असे. सुरुवातीला मी किंवा अम्मा (ज्युदोचे खाणीवाले सर यांच्या पत्नी) सगळ्यांसाठी जेवण बनवत असू. आमच्याकडून एखादा पदार्थ चुकला तरी सर्वजण गोड मानून घेत. गौरीने आमची खाण्या-पिण्याची होणारी अडचण ओळखली. नंतर कोणाचे वाढदिवस असो अथवा ज्युदो स्पर्धा असो, नंतरच्या श्रमपरिहारासाठी पदार्थ बनवण्यात ती स्वत:हून पुढाकार घेऊ लागली. प्रत्येक वेळी ती काहीतरी नवा पदार्थ करत असे. प्रत्येकाच्या वाढदिवशी गौरीने बनवलेला केक अथवा पुडिंग हे ठरलेले असायचे. आम्हा सगळ्यांचा २५-३० जणांचा स्वयंपाक म्हणजे तिला काहीच वाटत नसे. तिने हळूहळू माझ्या मित्रांच्या बायकांनाही गोळा केले व त्यांच्या मदतीने तिने काही वेळा- ज्युदो स्पर्धांच्या वेळी हळूहळू ५०० ते ६०० ज्युदोपटूंचा स्वयंपाकही केला.

आमच्याकडे बरेच लोक जेवायला येणार असतील तर गौरीला माझी मदत लागत असे. त्यामुळे मला तिच्या अनेक पाककृती व त्यांतील क्लृप्त्या माहीत झाल्या.

आम्ही तसे अनेक पदार्थांचे प्रयोग एकत्रितपणे केले. त्यामुळे एखाद्या दिवशी कंटाळा आला किंवा ती काही गडबडीत असली, की रात्रीचे जेवण गौरी मला करावयास सांगे. मला शॉर्टकट घेण्याची सवय. त्यामुळे पदार्थ चांगला झाला तरी थोडीफार चव बदलत असे. ते गौरीच्या लगेच लक्षात येई. अगदी शेवटच्या आजारपणात गौरीला एकदा 'बटर चिकन' खावयाची इच्छा झाली होती. मी दोन-तीन दिवसांनी तुम्हाला सांगीन, तेव्हा बटर चिकन करा. तुमच्या पद्धतीने नाही तर माझ्या पद्धतीनेच करा, असे तिने बजावले होते; पण ते अनेक गोष्टींप्रमाणे राहून गेले.

आठ वर्षांपूर्वी मी 'केसरी'सोबत देण्यासाठी 'मैत्रीण' पुरवणी सुरू केली. त्यात देण्यासाठी पाककृती पाहिजे होत्या. तेव्हा गौरीने पाककृती लिहावयास सुरुवात केली. अशा ३०-४० पाककृती प्रसिद्ध झाल्यावर मी 'आपण तुझ्या

पाककृतींचे पुस्तक करू' म्हणून गौरीच्या मागे लागलो; पण काही कारणांनी तिने लिहिणेच बंद केले. पण ती तिच्या डायरीमध्ये एखादा नवीन पदार्थ शिकली, की लगेच लिहून ठेवत असे. मी या डायरीवरून गेली दोन वर्षे 'रविवार केसरी'त सौ. गौरीच्या पाककृती दिल्या. 'रविवार केसरी'च्या संपादिका सौ. शरयू सोनावळे या पाककृती देण्यासाठी मला सारखी आठवण करीत.

कै. सौ. गौरीने पाककृती लिहिलेल्या पाककृती तिच्या डायरीतून जशाच्या तशा पाककृती उचलणे अवघड होते. कारण इतर गृहिणींप्रमाणे तिने सर्व गोष्टी त्यात सविस्तर लिहिल्या नव्हत्या; पण मी अनेक वेळा तिच्याबरोबर स्वयंपाकघरात उभा राहत असल्याने, मी त्या करता येतील अशा पद्धतीने पुस्तकात समाविष्ट केल्या आहेत. गौरीसह अनेक उपक्रमांत सहभागी झाल्याने मला तिच्या निधनानंतर संसार ओढायला बराच उपयोग झाला. तसेच तिच्या वेचक पाककृती निवडून पुस्तकाचे आमचे दोघांचे स्वप्न पूर्ण करणे मला शक्य होत आहे. या पुस्तकाच्या कामात सौ. शरयू सोनावळे व सौ. अमिता एरंडे यांचे मोलाचे सहकार्य लाभले आहे. त्यांचे आभार!

माझ्या आईने सुगरण व जपानी पुष्परचना अशी दोन पुस्तके प्रकाशित केली होती. तोच वारसा पुढे गौरीने चालवला. आईपेक्षा पुष्परचनेच्या पुढच्या परीक्षा तिने दिल्या. पुष्परचनेच्या पुस्तकाचा काही भाग तिने लिहून ठेवला आहे. मी थोडेफार पुष्परचनेतील शिकलो असलो, तरी ते पुस्तक पूर्ण करण्याची क्षमता माझ्यात नाही; पण आमच्या मुलीने गीतालीने आजी व गौरीच्या पुष्परचनाकाराचा वारसा पुढे चालवला आहे. जपानी पुष्परचनेतील शिक्षकाची चौथी परीक्षा ती नुकतीच पास झाली. गौरीच्या अचानक जाण्याने अपुरा राहिलेला पुष्परचनेतील पुस्तकातील भाग ती लवकरच पूर्ण करेल.

गौरीच्या सर्वच पाककृती या पुस्तकात घेतलेल्या नाहीत. सुफलेसारख्या पाककृती केवळ वाचून येत नाहीत. त्या कोणातरी गुरूकडून शिकाव्या लागतात. तसेच ग्रोसरी, कॅलरीज इत्यादी गोष्ट या पुस्तकात दिलेल्या नाहीत.

पण अनेक घरांत केल्या जाणाऱ्या रुचकर पाककृतींचा हा खजिना गौरीच्या तिसऱ्या स्मृतिदिनी मी नव्या पिढीकडे सुपूर्द करीत आहे.

– डॉ. दीपक ज. टिळक

✦✦

अनुक्रमणिका

सूप

टोमॅटो सूप १६
बदामाचे सूप १७
डाएट सूप १७
ताऊ चो सूप १८
थायी राइस सूप १९
टोमॅटोचे मसालेदार सूप २०
टॉम खा सूप २१
जपानी सूप २२
पाया सूप २३
एक ड्रॉप पालक सूप २४
थायी टॉम खा सूप २४
चिकन बिन्स स्प्राऊट सूप २५
थायी टॉम योम सूप २६

सॉस

व्हाइट सॉस २६
करी सॉस २८
बारबेक्यू सॉस २९
मेयॉनीज सॉस २९
चॉकलेट सॉस ३०
टार्टर सॉस ३१
थायलंड-आयलंड सॉस ३१

सॅलड

फ्रेंच ड्रेसिंग ३२
डाएट ड्रेसिंग ३२
गाजर-अननस सॅलड ३४
कोबी सॅलड १ ३४
चीज सॅलड ३५
सफरचंद सॅलड ३५
मॅक्रोनी सॅलड ३६
व्हेज तंदूर सॅलड ३६
टोस्ट सॅलड ३७
कोबी सॅलड २ ३८
प्रॉन्स सॅलड ३९
स्वादिष्ट सॅलड ४०

भात

कैरी भात ४१
अननस भात ४२
जोगी राइस ४३
डाळ भात ४४
व्हेज बिर्याणी ४५
दाल बिर्याणी ४७
व्हेज काबुली बिर्याणी ४८
काश्मिरी पुलाव ४९

टोमॅटो पुलाव ५०
बिशीबळी अन्ना हुळी भात ५१
डाळिंबी भात ५२
व्हेज चायनीज फ्राइड राइस ५३
मांसाहारी भात:- ५४
मटण बिर्याणी ५४
केरळी-मटण बिर्याणी ५६
याकनी पुलाव ५७
मटण बिर्याणी २ ५८
खिमा पुलाव ५९
चिकन बिर्याणी ६०
अवध मूर्ग बिर्याणी ६१
चिकन बिर्याणी २ ६३
प्रॉन्स बिर्याणी ६४

ग्रेव्ही

शाही ग्रेव्ही ६५
माखणी ग्रेव्ही ६६
मसाला ग्रेव्ही ६६
थायी ग्रीन ग्रेव्ही ६७

भाज्या

नवरतन कुर्मा ६८
कांदे-बटाटा रस्सा ६९
व्हेज जयपुरी ७०
पंजाबी छोले ७१
फ्लॉवर मटार कुर्मा ७२
पालक कोफ्ता करी ७३
कोकणस्थी भाजी ७४
बटाटा-टोमॅटो-मटार रस्सा ७५
व्हेज कढाईवाला ७६
पनीर दो प्याजा ७७
पनीर टकाटक ७८
पनीर टिक्का ७९
पनीर मटार माखणी ८०
पनीर खुर्चन ८१
पनीर कोफ्ता करी ८२
लज्जतदार आलू फ्राय ८३
भरला फ्लॉवर ८४
मेथी मलई मटार ८५
मलई कोफ्ता करी ८६
आलू काली मिर्च ८७
ग्रिल्ड फ्लॉवर ८८
मिर्च बैंगन मसाला ८८
स्टफ्ड ग्रिल्ड टोमॅटो ८९
टोस्ट पोटॅटो ९०
व्हेज हंडी ९१
धनसाक ९२
कसुरी मेथी ९३
उंधियो ९३

स्नॅक्स

ओल्या नारळाची कचोरी ९६
तेम्पुरा भजी ९७
कोहिनुरी कटलेट ९८
आलू टिकिया ९९
व्हेजिटेबल कटलेट १००

कॉर्न पॅटिस	१०१
मैदा पकोडे	१०१
चीज मश्रुम पकोडे	१०२
म्हैसूर भजी	१०३
मटार-पालक कबाब	१०३
स्पगेटी बोलोजीन्स	१०४
पिझ्झा	१०५
नीर डोसा/चटणी	१०६
कांदा-मिरची उत्तप्पा	१०८
पेसरट्टू/डाळ्याची चटणी	१०९
इडिअप्पम-गोड/तिखट	११०
मेदू वडा	११२
दहीवडा	११२
नारळाचे वडे	११३
मिश्र डाळीचे वडे	११४
रगडा पॅटिस	११४
शेव-दही बटाटा पुरी	११६
पाणीपुरी	११७
म्हैसूर बोंडा	११८
जपानी सोबा	११८
डाळ बाटी	११९

गोड पदार्थ

उकडीचे मोदक	१२२
कणकेचे मोदक	१२३
मटार बर्फी	१२३
मुगाच्या डाळीचे पायसम	१२४
कणसाचा शिरा	१२५
रव्याचे लाडू	१२५
साबुदाण्याच्या पिठाचे लाडू	१२६
शाही तुकडा	१२६
फ्रूट नट बॉल	१२७
बदामाच्या वड्या	१२८
साखरपाऱ्याच्या वड्या	१२८
मोहनथाळ	१२९
आल्याच्या वड्या	१२९
आंब्याच्या वड्या	१३०
खांडवी	१३१
रव्याच्या वड्या	१३१
आलू कालोज	१३२
चॉकलेटच्या वड्या	१३२
काजू कतली	१३३

केक

टूटी-फ्रूटी केक	१३४
ख्रिसमस केक	१३५
चेरी नॉब्ज	१३६
हनी बन्स	१३६
नानकटाई	१३७
बनाना केक	१३७
मार्बल केक	१३८
अक्रोडचा केक	१३९

पुडिंग

ट्रायफल पुडिंग	१४१
मोचा पुडिंग	१४१
चॉकलेट पुडिंग	१४२

स्नो फ्लेक्स पुडिंग १४३
ॲपल पाय १४४
ब्रेड पुडिंग १४५
फ्रूट ट्रायफल पुडिंग १४६
मँगो पल्प पुडिंग १४६
ब्रेड पुडिंग १४७
ऑरेंज मोल्ड पुडिंग १४८
ब्रेड कोकोनट पुडिंग १४९
ॲपल व डेट पाय १४९

आइस्क्रीम व सरबते, जॅम

चॉकलेट आइस्क्रीम १५१
टूटी-फ्रूटी आइस्क्रीम १५२
क्रीमी मँगो आइस्क्रीम १५२
मावा आइस्क्रीम १५३
बटरस्कॉच आइस्क्रीम १५४
पिंक पॅराडाइज १५४
फ्रूट डिलाइट १५५
ऑरेंज लेमन स्क्वॅश १५५
मिक्स फ्रूट जॅम १५६

मटण

मटण विंडालू १५७
सुके मटण १५८
मटण स्टेक १५९
शाही मटण चॉप्स १५९
मटण करी १६०
शाही मटण करी १६१
ग्रीन मटण रस्सा १६२
मटण बुरानी १६३
मटण लोणचे १६४
मटण कढाई १६५
मटण खडा मसाला १६६
खिमा बॉल करी १६७
कलेजी फ्राय १६८
मलई चॉप्स १६९
मोमो थायलंड १७०

चिकन

चिकन बारबेक्यू १७१
व्हेज बारबेक्यू १७२
मूर्ग आचारी टिक्का १७२
सुकी याकी १७३
ताहिती चिकन १७३
नारळी चिकन (इंडोनेशियन) १७४
बटर चिकन १७५
पणजी चिकन १७६
मेथी चिकन १७७
पार्शी जरदाळू चिकन १७८
चिकन जयपुरी १७९
चिकन चेट्टीनाड १८०
दम चिकन १८१
ड्राय रोस्ट चिकन १८२
बदामी चिकन १८३
तंदूरी चिकन १८४
स्ट्रड चिकन १८५

काश्मिरी चिकन करी १८६
स्वीट अँड सोअर चिकन १८७
चिकन विथ कॅश्यूनट १८८
श्रीलंका चिकन १८९
जिरा चिकन १९०
चिकन कढीपत्ता १९१
बटर चिकन १९२
अंडा करी १९३
अंड्याचा विंडालू १९४

फिश

पापलेट फ्राय फिश करी १९५
मसाला मच्छी १९६
मच्छीचे शीख कबाब १९७
फिश करी १९७
प्रॉन्स करी-१ १९८
प्रॉन्स करी-२ १९९
केरळी पापलेट २००
बंगाली सुरमई रस्सा २०१
पालक कोळंबी २०२
मोठ्या कोळंबीचे किंवा २०३
सुके प्रॉन्स २०४
प्रॉन्स करी-३ २०४
कोळंबीची चटणी २०५
हळदीच्या पानातील फिश फ्राय २०६
बंगाली मच्छी २०७
सुक्या तिसऱ्या २०८
लॉबस्टर इन व्हाइट करी २०९
खेकडा करी २१०

मसाले

सांबार मसाला २१२
आमटीचा गोडा मसाला २१२
गरम मसाला २१३
छोले-पावभाजी रस्सा २१४
पोह्याचा मसाला २१४
मटण मसाला २१५
भिशीबळी अण्णा भात मसाला २१६

✦✦