

व्यंजन पुस्तिका-1

सच्चासाबु एगमार्क साबुदाना Sachasabu Agmark Tapioca Sago

और अल्पाहार भगर (मोरधन) Alpahar Little Millet



साबुदाना कोई प्राकृतिक फल नहीं, बल्कि एक शाकाहारी उत्पाद है। यह एक प्रकार के जमीकन्द (जिसे तमिल में मरवल्ली कलंग तथा अंग्रेजी में कसावा या टेपीयो-का-रूट कहते हैं) के छिलके उतार कर निकाले गये दूध जैसे रस से उत्पादित एक शुद्ध शाकाहारी उत्पाद है।



शुद्ध रूप से तैयार करने पर साबुदाना का सही रंग दूध जैसा सफेद होता है जिसमें हल्की सी पीली आभा रहती है। अच्छी तरह सफाई से न बनाने पर या धूप में सुखाते समय बारिश में भीग जाने पर तैयार माल का रंग मटमैला-भूरा हो जाता है। नीलिमा लिया हुआ या चूने जैसा सफेद साबुदाना अखाद्य रसायन युक्त हो सकता है और स्वास्थ्य सम्बन्धित शिकायतें पैदा कर सकता है।

सच्चासाबु साबुदाना पैकेट खरीदने का सबसे पहला कारण तो आपका विगत तीस वर्षों से भी अधिक समय से किया गया विश्वास है। इसके अतिरिक्त अन्य लाभ तो अपनी जगह हैं ही जैसे-असल में सच्चासाबु साबुदाना आपको अन्य साबुदाना से सस्ता पड़ता है क्योंकि इसमें चूरा नहीं होता और बनाने पर दूसरों से करीब दुगुना बनता है। आप व्रत-उपवास में या बीमार व्यक्ति के पथ्य-आहार में भी बेहिकक सच्चासाबु साबुदाना का प्रयोग कर सकते हैं। विधिपूर्वक बनाने पर इसकी खिचड़ी के दाने न तो कड़े रहते हैं और न ही चिपक कर गोला बनते हैं। सच्चासाबु साबुदाना सम्पूर्ण रूप से परीक्षित आपकी सेहत के लिये एकदम सुरक्षित साबुदाना है।

भारत सरकार ने गुणवत्ता (क्वालिटी) के प्रमाण के लिये सभी चीजों के मानक निर्धारित किये हैं। साबुदाना दो तरह से प्रमाणित किया जाता है- (1) आईएसआई (ISI) प्रमाणित जो यह घोषित करता है कि अमुक उत्पाद की उत्पादन प्रक्रिया निर्धारित मानक के अनुसार है और (2) एगमार्क (AGMARK) प्रमाणित जो यह घोषित करता है कि अमुक उत्पाद (विशेषकर खाद्य-पदार्थ) निरीक्षित और निर्धारित मानक के अनुसार है। पहले वाले में तैयार माल का निरीक्षण उत्पादक स्वयं करता



है जबकि दूसरे वाले में हर लाट सरकारी लैब में पास होने के बाद प्रमाणित किया जाता है। यहाँ उल्लेखनीय है कि आपका सच्चासाबु साबुदाना भारत में एगमार्क प्रमाणित साबुदाना है।



सच्चासाबु साबुदाना चार किस्मों में उपलब्ध है :

बड़ादाना (Common Variety), खीरदाना (Instant Variety), फूलदाना (Glass Nylon Variety), चीनीदाना (Ceylon Nylon Variety)। इनमें से पहले दो अर्थात् बड़ादाना और खीरदाना दानों को सेक कर (Roasted variety) बनाये जाते हैं, सिर्फ आकार का फर्क है, यह किस्म ज्यादातर खिचड़ी, खीर, वड़ा आदि व्यंजन बनाने में प्रयोग में लाई जाती है, जबकि दूसरे दो अर्थात् फूलदाना और चीनीदाना दानों को उबाल कर (Boiled Variety) बनाये जाते हैं और ज्यादातर तल कर खाये जाते हैं।

वैसे तो साबुदाना के हमारे देश में अनेक उपयोग हैं, जैसे खिचड़ी, खीर, वड़ा, बच्चों के लिये घोल आदि लेकिन हमारी जानकारी के अनुसार भारत में साबुदाना का उपयोग सबसे अधिक महाराष्ट्र और मध्यप्रदेश में और ज्यादातर खिचड़ी के रूप में होता है। अच्छी खिचड़ी के लिये अच्छे साबुदाना के साथ-साथ बनाने की सही विधि अपनाना भी जरूरी है।

सच्चासाबु साबुदाना को किसी बरतन में निकाल कर पहले एक बार ठंडे पानी से हल्के हाथों से धो लीजिये। पानी निकाल देवें। अब उसी बरतन में साबुदाना पूरा पानी में भीग जाये, सिर्फ इतनी मात्रा में साफ पीने का पानी डालकर करीब 1 से 3 घंटे तक पानी सोखने दें। इसमें विशेष ध्यान रखने योग्य बात यह है कि साबुदाना पूरा नम हो जाये और अतिरिक्त पानी भी ना रहे। कई जगह तो हमने देखा है कि रात को साबुदाना पानी में भिगो कर रख देते हैं और सुबह भीगे हुए साबुदाना को एक साफ सूती कपड़े पर निकाल कर फैला देते हैं, 5 से 10 मिनट में जब कपड़ा

03



अतिरिक्त पानी सोख लेता है तब उस नम साबुदाना की लाजवाब खिचड़ी बनती है।



सच्चासाबु खीरदाना (Instant) किस्म आकार में छोटा होने के कारण पानी जल्दी सोख लेता है। यह प्रायः 30 मिनट में अच्छा नम हो जाता है, अतः देर तक भिगोने की आवश्यकता नहीं रहती है। इसी गुण के कारण यह प्रायः इन्स्टेन्ट साबुदाना के नाम से भी जाना जाता है। कई जगह इसका प्रयोग दूध की स्वादिष्ट खीर बनाने तथा बच्चों को घोल (कॅजी) बनाकर देने में भी होता है।

सच्चासाबु साबुदाना फरियाली खिचड़ी

सच्चासाबु साबुदाना - 1 कप
घी / तेल - अंदाज से
अदरक बारीक कटी हुई - थोड़ी सी
भुने मूंगफली दानों का चूरा - 1 बड़ी चम्मच
सच्चासाबु साबुदाना को अच्छी तरह नम कर लीजिये। एक कड़ाही में थोड़ा सा घी या तेल गरम कर के पहले करी पत्ते, फिर कटी हुई अदरक, हरी मिर्च और कटे हुए उबले आलू के टुकड़े डाल कर कुछ समय तक तल लें।



अब नमक और नम करके निकाला हुआ सच्चासाबु साबुदाना डाल कर हल्की आँच पर पाँच-सात मिनट पकने दें। भूनी हुई मूंगफली दानों का बारीक चूरा करके छिड़काइये, नींबू का रस मिला दें और धनिया पत्ती बिखरा दें। यदि आपने घी की जगह तेल का प्रयोग किया है तो अंत में

04



एकदम थोड़ा सा घी डालकर मिला दें। गरम-गरम परोसें और आनन्द लें।



सच्चासाबु साबुदाना खीर

सच्चासाबु साबुदाना - 1 कप
छोटी इलायची - 4 नग
केसर - 3 या 4 पत्ती

गाय का दूध - 6 कप
शक्कर या खाँड - स्वादानुसार

सच्चासाबु साबुदाना को अच्छी तरह धो लें व पानी में कुछ समय भिगो लें। अब दूध में साबुदाना मिला कर, जब तक पक न जाये, मँदी आँच में उबालते रहें। अब इलायची छील के, दानों का बारीक पाउडर बना लें। इलायची पाउडर व शक्कर डाल कर अच्छी तरह मिला लें। केसर को एक छोटी चम्मच में चार-पाँच बूँद पानी या दूध मिला कर घोल लें व तैयार खीर में मिला दें।



अब गरम-गरम परोसें या फ्रिज में रख कर ठंडी होने के बाद, दोनों ही तरीके से अच्छी लगती है। कब्ज या अल्सर जैसी बीमारी में भी सच्चासाबु खीर फायदेमंद है।

सच्चासाबु साबुदाना वड़ा

सच्चासाबु साबुदाना - 2 कप
कच्चा आलू कटा हुआ - 1 नग
करी पत्ता - आधा कप
धनिया पत्ता - 2 छोटी चम्मच
चीनी - 2 छोटी चम्मच

उबले हुए आलू - आधा कप
हरी मिर्च - 5 नग
सींगदाना - आधा कप
नींबू का रस - 1 छोटी चम्मच

05



नमक, अदरक, तेल- अन्दाज से सबसे पहले सच्चासाबु साबुदाना धोकर नम करने के लिये करीब तीन घंटा कम पानी में भिगो कर रख दें। उबले हुए आलू को छील लें। हरी मिर्च पीस कर चटनी बना लें।



अब आप यह चटनी, कटा हुआ आलू, उबला हुआ आलू, करी पत्ता, सींगदाना, धनिया पत्ता, शक्कर, नींबू का रस, नमक सबको साबुदाने के साथ मिला लें। अब इसे हल्के हाथ से दबा कर छोटी-छोटी गेंद का आकार दे दें। अब कड़ाही में तैल गरम कर के हल्का सुनहरा रंग होने तक तल लें। गरम-गरम सॉस या इमली की चटनी के साथ परोसें।



सच्चासाबु रम-पम

सच्चासाबु साबुदाना - 200 ग्राम
आलू - 250 ग्राम
मिर्च पाउडर व हरी मिर्च कुटी - आधी चम्मच
बारीक कटा अदरक
नमक स्वाद अनुसार
अल्पाहार नारियल पाउडर
थोड़े से अनार के दाने
थोड़े से काजू-किशमिश
परोसते समय दही, इमली की चटनी, हरी चटनी



06



सच्चासाबु साबूदाना को 2 घंटे पहले से धोकर रख दें। आलू को उबालकर, मसल कर सच्चासाबु साबूदाने के साथ मिला लें। उसमें स्वाद अनुसार मिर्च पाउडर, कुटी हुई हरी मिर्च, नमक डाल लें। अब, अल्पाहार नारियल पाउडर में काजू, अनार के दाने, अदरक, हरी मिर्च, धनिया पत्ती मिला लें। मथे हुए आलू और सच्चासाबु साबूदाना को इच्छानुसार आकार देकर उसके अंदर यह अल्पाहार नारियल पाउडर वाली तैयार सामग्री भर कर तेल या घी में तल लें। परोसते समय दही व इमली की चटनी या हरी चटनी के साथ परोसें।

अल्पाहार नारियल बूरा

Alpahar Desiccated Coconut

चुने हुए ताजे नारियलों से शुद्धता से तैयार
भारतीय व्यंजनों के लिये सर्वथा उपयुक्त
1 किलो और 500 ग्राम पैकिंग में उपलब्ध



अल्पाहार नारियल बरफी

अल्पाहार नारियल बूरा 250 ग्राम बारीक कटा पिस्तादाना - 10 नग
छोटी इलायची पाउडर - 2-3 नग
शक्कर (चीनी) - 250 ग्राम
केशर पत्ती - स्वादानुसार

अल्पाहार नारियल बूरा का पैकेट खोल के ताजा-ताजा 250 ग्राम नाप कर मिक्सी में हलका सा चला लें, इससे दाने कुरकुरे हो जायेंगे। अब चीनी एक कड़ाही में लेकर चीनी पूरी डूब जाये, उतना जी पानी दालें और चूल्हे



पर चढा कर हल्के से हिलाते रहें। एक कटोरी में पानी भर लें। अब कडाही में से एक छोटी चम्मच से चासनी लेकर पानी भरी कटोरी में डालें, यदि तुरंत पानी में गिर कर गोली जैसी बन जाये, तो आपकी चासनी तैयार है। अब इसमें नारियल बूरा, कटा पिस्तादाना और छोटी इलायची का पाउडर डाल कर अच्छी तरह से मिला लें। एक किनारे वाली प्लेट में निकाल के अच्छी तरह से फैला लें और ठंडा होने दें। फिर केसर बुरका कर मनचाहे आकार में काट कर परोसे।

कुछ जगह इसमें मावा मिला कर भी बनाते हैं, जिससे बरफ़ी नरम हो जाती है और खिरती नहीं है। यदि मावा मिलायें, तो उतनी ही मात्रा शक्कर की ज्यादा के लें और चासनी तीन तार की यानि और थोड़ी ज्यादा देर वाली बनायें। शेष विधि समान ही है।

सच्चासाबु साबु पापड़

SACHASABU TAPIOCA APPALAM

ताजे कँद के दूध से निर्मित फलाहार में भी उपयुक्त
पकाने में बेहद आसान व त्वरित तैयार
खाने में कुरकुरे, अत्यन्त स्वादिष्ट
स्वास्थ्य के लिये निरापद,
बच्चों का भी मनपसन्द आहार
480 ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध



अल्पाहार भगर (मोरधन)

ALPAHAR LITTLE MILLET

अत्यन्त स्वास्थ्यवर्धक शुद्ध प्राकृतिक आहार व्रत-उपवास में आसानी से उपयोग



करने योग्य अत्याधुनिक मशीनों द्वारा सफाई किया हुआ

कलर सोर्टेक्स मशीन से छनाई किया हुआ

शक्ति से भरपूर, बच्चों के लिये भी उत्तम खाद्य 500 ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध यह भारत में भगर, मोरधन, सामा, मोरिया, सामक, सामै आदि नामों से पुकारा जाता है।

ग्लूटेन रहित होने के कारण ग्लूटेन-संवेदनशील व्यक्तियों के लिये भी आदर्श समुचित खाद्य।

एक सम्पूर्ण प्राकृतिक शाकाहारी खाद्य होने के कारण व्रत-उपवास में उपयोगी आहार।

आक्सीकरण रोधी (Anti-Oxidant)

मधुमेह के रोगी (Diabetic Patients) भी निःसंकोच उपयोग कर सकते हैं।

आँतों को साफ कर मलावरोध (Constipation) को दूर करता है।

सूक्ष्म पोषक तत्व (Micro Nutrients), प्रोटीन, लौह, रेशा (Fiber) वाला सम्पूर्ण खाद्य।

इससे विभिन्न प्रकार के जैसे खिचड़ी, खीर, उपम्मा, बिसीबिल्लै, पापड़, थालीपीठ, ढोकला आदि व्यंजन बनाये जा सकते हैं।

अल्पाहार बिसीबिल्लै भगर

अल्पाहार भगर (मोरधन) - 1 कप

अल्पाहार नारियल बूरा-आधा कप

तूवर दाल - आधा कप

कटी हुई गाजर - 1 नग



बीन्स - 5 नग

टमाटर - 2 नग

थोडी सी इमली

चना दाल - 2 छोटी चम्मच

खडी लाल मिर्च - 7 नग

मैथीदाना - आधा छोटी चम्मच

अल्पाहार हल्दी पाउडर - आधा छोटी चम्मच

राई (सरसों दाना)-1छोटी चम्मच

लौंग - 2 नग

सींगदाना - 2 छोटी चम्मच

दालचीनी - 1 छोटा नग

पानी - 5 कप

सबसे पहले तूवर दाल को करीब आधा घंटा पानी में भिगो लें। अब एक प्रेशर कुकर में पाँच कप पानी डाल कर उसमें नम तूवर दाल और अल्पाहार भगर डाल कर तीन सीटी बजने तक पका लें। इस बीच इमली को पानी में मसल कर उसका रस तैयार कर लें। एक बर्तन में अल्पाहार नारियल पाउडर, छोटी इलायची दाने, लौंग और दालचीनी को सूखा ही भूरा होने तक सेंके और ठंडा होने पर मिक्सी में चला कर दरदरा पाउडर जैसा कर के अलग रख दें। अब एक कड़ाही में थोडा घी डाल कर राई, खडी लाल मिर्च, मैथीदाना, चना दाल, उडद दाल, धनिया दाना, करी पत्ता डाल कर भूरा होने तक पका लें। इसमें कटे हुए आलू, गाजर, बीन्स, टमाटर डाल कर करीब एक मिनट तक भुन लें। अब हींग, नमक, हल्दी पाउडर छिडक कर

शिमला मिर्च-1 नग

आलू - 1 नग

धनियादाना-1 छोटी चम्मच

उडद दाल - 1 छोटी चम्मच

हींग - 1 चुटकी

गुड़ - 3 छोटे टुकड़े

नमक - स्वादानुसार

छोटी इलायची - 1 नग

करी पत्ता - 10 नग

घी - 1 बडी चम्मच





पानी डाल कर सब्जीयाँ नरम हो जाये, उतना पका लें। इसमें इमली का पानी और पीसा हुआ नारियल पाउडर डाल कर अच्छी तरह से मिला लें। मँदी आँच पर करीब पाँच मिनट पाकने दें। अब इसमें तले हुए शिमलामिर्च के टुकड़े और सींगदाना मिला कर नीचे उतार लें। अच्छी तरह मिला कर गर्म-गर्म परोसे। स्वाद बढ़ाने के लिये इसके साथ दही, तले हुए सच्चासाबु साबुदाना पापड और कच्ची हरी मिर्च प्लेट में सजा कर परोस सकती हैं।

अल्पाहार हल्दी पाउडर

ALPAHAR TURMERIC POWDER

विश्वप्रसिद्ध सेलम की चुनी हुई हल्दी

गुणवत्ता, स्वाद और रँग में सर्वोत्तम

शुद्ध, बिना किसी मिलावट के पिसाई की हुई

100 ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध

अल्पाहार हल्दी पाउडर के विभिन्न दैनिक उपयोग और गुण :

अल्पाहार हल्दी अपनी शुद्धता और उत्तम गुणवत्ता के कारण आपके सभी उपयोगों में सर्वोत्तम परिणाम देगी।

आपके घर-परिवार में होने वाले

शुभ कार्यों में,

आपके सौंदर्य-प्रसाधन में,

आपकी रसोई की स्वाद, सेहत

और रँगत में और गुरु की कृपा पाने में



11



अल्पाहार उपवास भगर खिचड़ी

अल्पाहार भगर - 1 कटोरी

तेल - 2 छोटे चम्मच

जीरा - 1 छोटा चम्मच

हरी मिर्च बारीक कटी - 2

मूँगफली - 1 बड़ा चम्मच

सैंधा नमक स्वाद अनुसार

कुकर में तेल डालिए, गरम होने पर उसमें जीरा, कढ़ी पत्ता, अदरक, हरी मिर्च, आलू व मूँगफली डालकर मिला दें। फिर उसमें अल्पाहार भगर और स्वादानुसार सैंधा नमक डालें। चार गुना गरम पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। कुकर को तीन सीटी लेकर बंद कर दें। बारीक कटी धनिया पत्ती डालकर, गरम गरम परोसिये।



अल्पाहार भगर (मोरधन, सांवा) इडली

अल्पाहार भगर - 4 कप

उड़द दाल - 1 कप

दानामैथी - एक छोटी चम्मच

मीठा सोडा - 4 चुटकी

नमक - स्वादानुसार



12



रात में 5 कप अल्पाहार भगर उतने ही पानी में भिगो दें। सुबह उड़द दाल व दानामैथी एक साथ भिगो दें। करीब 45 मिनट बाद पहले उड़द दाल-दानामैथी मिला कर ग्राइंडर में पीस लें। फिर अल्पाहार भगर पीस लें। दोनों को एक साथ मिलाकर स्वाद अनुसार इस घोल में नमक डाल कर अच्छी तरह फेंट दें। शाम को यह घोल इडली बनाने के लिए तैयार हो जाएगा। इडली के कुकर में भाप से सीजा कर इस घोल की स्वादिष्ट इडलियाँ बनायें। साम्बर-चटनी के साथ गरमा-गरम परोसें।

अल्पाहार भगर पौंगल

अल्पाहार भगर - 2 कप

मूँग दाल - आधा कप

स्वाद अनुसार टुकड़ी काजू,

अदरक, हरी मिर्च, काली मिर्च,

जीरा और नमक

घी - एक बड़ा चम्मच

कढ़ाई में मूँग दाल थोड़ा सा सेंक कर अलग रख लें। कुकर में पहले मूँग दाल आधी सीजायें। फिर अल्पाहार भगर धोकर उसमें डालें। नमक स्वाद अनुसार डालकर कुकर का ढक्कन बंद कर दें और एक सीटी लें। सीटी खुलने पर कुकर का ढक्कन खोल कर इसमें घी की चम्मच से अदरक, हरी मिर्च, कुटी काली मिर्च, टुकड़ी काजू व जीरा का तड़का डालें। अब साम्बर-चटनी के साथ परोसें।



हमने यहाँ अपने सजग उपभोक्ताओं के लिये सच्चासाबु व अल्पाहार उत्पादनों के सम्बन्ध में कुछ जानकारियाँ सरलता से प्रस्तुत की है, आशा है आपको हमारा यह प्रयास पसन्द आया होगा। विगत तीस वर्षों से भी अधिक समय से आप सबका सच्चासाबु साबुदाना को दिया गया प्यार ही हमारे लिये अन्य शुद्ध श्रेष्ठ अल्पाहार उत्पादनों के प्रस्तुत करने की प्रेरणा का कारण बनता रहा है। साबु ट्रेड की सेलम जिला फैक्टरी में आधुनिक मशीनों के साथ परम्परागत तरीके से सम्पूर्ण शुद्धता के साथ, बिना किसी मिलावट से बने सच्चासाबु व अल्पाहार उत्पाद निश्चित ही आपके पूरे परिवार को अत्यन्त पसन्द आयेंगे और साथ ही आप सबके स्वास्थ्य के लिये भी पूर्ण हितकर व निरापद सिद्ध होंगे, यही हमारा विश्वास है।



बेजोड़ प्राकृतिक स्वाद व अत्याधुनिक तकनीक का बेहतरीन संगम



सचचासाबु साबुदाना

Sachasabu Tapioca Sago

पकाने में आसान

गुणवत्ता की कसौटी पर खरा

बेमिसाल स्वच्छ चमक व प्राकृतिक सफेद रँग

ताजे कँद के दूध से निर्मित फलाहार में उपयुक्त

रोगी व्यक्ति के लिये भी आदर्श व त्वरित स्फूर्तिदायक

शिशुओं के लिये पचने में आसान व विकास में सहायक

1 किलो, 500 ग्राम और 200 ग्राम की पैकिंग में उपलब्ध

भारत का विशिष्ट एगमार्क साबुदाना

15



SABU TRADE PRIVATE LIMITED

An ISO 9001:2008 Certified Company

114 Narasimman Road, Shevapet,
Salem - 636002, Tamilnadu

Email : sabutrade@sabuindia.com

Phone : +91-427- 2223425

Websites : www.sabuji.com

www.sabuindia.com

www.sachasabu.com

Sachasabu and Alpahar Recipe Booklet-1
Published in July 2016 By Sabu Trade Private
Limited, Shevapet, Salem-636002, Tamilnadu,
India - In Public Interest For Consumer Awareness
Purpose.

कॉपीराइट © साबु ट्रेड प्राइवेट लिमिटेड, सेलम - सर्वाधिकार सुरक्षित ।



Srijan Mktg. Indore # 09826088100