

হাংলা

হেঁশেল

₹ ১২০/-

Hangla heshel

নলেন গুড়

বিশদ জানতে স্থান করুন



নলেন গুড়ের মিঠে ছোঁয়া থাকুক শীতের স্বাদকাহনে



পিকনিক

এবার "বেলা দে" স্পেশাল

১৯ জানুয়ারি, ২০২৫, রবিবার

স্থান: অতিথি বাগান বাড়ি,
মুখার্জি বাগান, সোনারপুর

- সাবস্ক্রাইবার ৬৫০/-
- নন-সাবস্ক্রাইবার ৭০০/-

বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুনঃ
8017125297 / 7044097361



বেলা দে লিখেছিলেন
আমরা বানাব

স্পেশাল মেনু

রংবাহারি পোলাও
মুচমুচে ফিশ ফ্রাই
রোববারের মাটন
(চডুইভতির চিকেন / মাছের কালিয়া)
প্লাস্টিক চাটনি
মিষ্টি
কোক

ব্রেকফাস্টে থাকছে

কেক, কচুরি, আলুরদম,
কমলালেবু

স্ন্যাক্সে থাকছে

কফি, ভেজ বা নন-ভেজ
পকোড়া

চিরন্তন বাঙালির সুর

শ্রীমতী®

আলতা ও সিঁদুর



জে. এন. কুডু প্রাঃ লিঃ

কলকাতা- ৭০০০০৯। ফোন : ০৩৩ ২৩৫০ ০২৭১/ ৪৮৪৮

E-mail : jnkudoopvtltd@yahoo.com/ jnkudoo@outlook.com

আপনাদের ভালোবাসায় জড়িয়ে,
৭৫ বছর পেরিয়ে



মুখরোচক®

ভালো খান সুস্থ থাকুন

CITY OFFICE :
364/11, N.S.C. BOSE ROAD, NAKTALA,
KOLKATA 700 047.
TOLL FREE: 1800 8918701



FACTORY & OFFICE :
BARULI, DAKSHIN GOBINDOPUR,
(NEAR BARUIPUR), KOLKATA - 700145
PH. 98319 47429 / 98316 47399

email: mukharochakcal@gmail.com

mukharochakonline@gmail.com

mukharochakexport@gmail.com

www.mukharochak.com

FOLLOW US -    

সূচিপত্র

সম্পাদকীয়

০৫

কভার স্টোরি



‘আমলকী-বন কাঁপে, যেন তার
বুক করে দুরুদুরু।
পেয়েছে খবর, পাতা খসানোর
সময় হয়েছে শুরু’।

— এই উদ্ধৃতি স্পষ্ট করে দেয়, এখন শীত। শীতকালও যেন সারা বছর ধরে সাগর পাড়ে শীত ঘুমে থাকে কাঁথা কম্বল মুড়ি দিয়ে। হেমন্তের শিশির পতন শুরু হয়েই তিনিও হিমালয়ের পথ ধরে এসে চান্স পে ডান্স করেন। শীতে জবুথবু বাঙালির দিল গার্ডেন গার্ডেন হয় বাজারে গেলেই। ফুলকপি, বাঁধাকপি, শিম, কড়াইশুঁটি তো বটেই, গুড়ের আমোদিত সুঘ্রাণ মন ভাল করে দেয় নিমেষেই। আর সারা বছরের অপেক্ষার অবসান হয় নলেন গুড়ের পরম প্রাপ্তিতে। ঝোলা বা পাটালি, যে-কোনও ফর্মে বা শেপেই নলেন গুড় থাকুক না কেন, ফুডি মানুষের ঝোলায় তার প্রবেশাধিকার সর্বাত্মক।

শীতের উত্তরে হাওয়ায় তাল মিলিয়ে হ্যাংলা হেঁশেলের মলাট কাহিনিতে এ মাসের মধ্যমণি ‘নলেন গুড়’। নলেন গুড়ের পিঠে-পায়েস, কনফেকশনারি, ফ্রোজেন ডেজার্ট, ফিউশন মিষ্টি-সহ এক সে বড়কর এক খাবার এবার হ্যাংলার পাতায় পাতায়। থাকছে গুড়ের জন্মকথা এবং জয়নগরের মোয়ার গল্পও। চেটেপুটে উপভোগ করুন শীতের মিঠে আমেজ।

গুডফুড—

রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

৫৩

হেঁশেলের ভানুমতী-

মাংসাশী যুদ্ধ বিজলী গ্রিলে



হ্যাংলা ক্লাব- মুরগি-মাটন জমিয়ে খ্যাটন...



Happy New Year 2025

সংখ্যা- ১৩৪ জানুয়ারি, ২০২৫

প্রধান সম্পাদক	অনিলাভ চট্টোপাধ্যায়
প্রতিবেদক	দীপেন্দু ভট্টাচার্য,
	এ কে এম সাইফুল্লা ও অর্পিতা লাহিড়ী
ছবি	দীপ্তগুপ্ত সরকার
গ্রাফিক্স ও অলংকরণ	সুস্মিতা কর্মকার
অঙ্কর বিন্যাস	অরিজিৎ সরকার
প্রচ্ছদ সৌজন্যে	মৌ পাল সাহা
সংশোধনী	সুব্রত বিশ্বাস
জনসংযোগ	কৌশিক চ্যাটার্জি ও অরিন্দম চ্যাটার্জি
আর্থিক উপদেষ্টা	শুভ্রাংশু গাঙ্গুলি
প্রোডাকশন টিম	বিশ্বজিৎ দাস
হিসাবরক্ষক	সঞ্জয় মণ্ডল
বিজ্ঞাপন	শান্তনু মণ্ডল
আইনি উপদেষ্টা	অরন চক্রবর্তী অ্যান্ড অ্যাসোসিয়েটস
বিতরণ প্রতিনিধি	গৌতম ঘোষ ও সুপ্রিয় তপস্বী
বিতরণ প্রতিনিধি বাংলাদেশ (ঢাকা)	আমির অ্যান্ড সঙ্গ - ৯৫৫৬৪৮৪, ৪৭১১১৩৭২ মোবাইলঃ- ০১৭১১৩৭৮৫১, ০১৬১১৩৭৮৫১
কলকাতা পরিবেশক	রবি সাহা- ডেকার্স লেন- ৯৮৩১০১২০৮৪
বিতরণ প্রতিনিধি	আসাম- গুরাহাটি- দুর্গা নিউজ এজেন্সি- ৯৪৩৫০৪৯৫১১ মেঘালয় শিলচর- বাতায়ন/আবাহন- ৯৭০৬১৬৮৮১১/৯৪৩৫১৭৪৬৫৮ দিল্লি- মমতা এন্টারপ্রাইজ- ৯৮১১৯৯৮৫৮০ মহারাষ্ট্র- মুম্বাই- স্টার নিউজ এজেন্সি- ৮২৮৬৯৮৮৪৩৫ মহারাষ্ট্র- সুমিত সেনগুপ্ত, নেহরু পার্ক হাউজিং সোসাইটি পূনা- ৮৮৩০৩০৮০৫৭ কর্ণাটক- ব্যাপালোর- পৃথিবাবু- ৯৯৪৫৬৩৩৭৭/৯৬২০৭৭৯৭১৭ পশ্চিমবঙ্গ- শিলিগুড়ি- এস বি ট্রেডার্স- ৮৯১৮১১৩৯৬৯ পশ্চিমবঙ্গ- জলপাইগুড়ি- ভবতোষ ভৌমিকি- ৯৭৩৩২৪৬৯১৩ ঝাড়খন্ড- রাঁচি- জ্ঞান ভারতী- ৯৮৩৫৭৭০৮০৭
মুদ্রক	সেমাফোর টেকনোলজিস্ প্রাইভেট লিমিটেড ৩১, অখিল মিস্ত্রী লেন, কলকাতা - ৭০০ ০০৯ ফোন- ৯৮৩০০ ৪৯৩৮৭

প্রকাশক



গ্রেমাইন্ড পাবলিকেশন
১১১/১ডি, মাঠেশ্বরতলা রোড,
কলকাতা- ৭০০ ০৪৬
<https://hanglamagazine.com/>
Email- hangla.hneshel@gmail.com

Follow us on / Hangla Hneshel / Hangla Hneshel

সম্পাদকীয় যোগাযোগ ৯৮৩১৫ ৪৩৩৪৩ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ ৯৮৩০৯৩৮৩৮৬ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

এজেন্ট হওয়ার জন্য যোগাযোগ ৯৬৮১৯০৩৯৯৭ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

গ্রাহক ও পত্রিকাপ্রাপ্তি ৮০১৭১২৫২৯৭ (সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৮টা)

সংক্রান্ত খোঁজখবর hangla.circulation@gmail.com

Printer & Publisher: Anilava Chatterjee on behalf owner Greymind Publication

Printer: Semaphore Technologies Pvt. Ltd.

31, Akhil Mistri Lane, Kolkata- 700 009

Phone- 9830049387

Published at: 111/1D, Matheswartala Road, Kolkata- 700 046

Editor: Anilava Chatterjee

Ph: 033 40612512, Fax: 033 2280 1962, www.greymind.in

RNI NO. WBBEN/2012/51961

সূচিপত্র

কমলার কামাল

বাঙালির শীতকালীন সঙ্গী কে বলুন তো? ঠিক ধরেছেন নরম-মিষ্টি অষ্টাদশীর মতো সুন্দরী কমলালেবু। কমলালেবুর কয়েকরকম আইটেম বানিয়েছেন রূপালী রায়চৌধুরী হ্যাংলার পাঠকদের জন্য।



৬৩

কুকিং ক্লাস-

খাসা রান্নার ক্লাস কাসা আমোরে ক্যাফেতে

৬৭

খোঁজ খাবার- পরিযায়ী পিঠে-মোয়া

ঝিলাম গুপ্ত

৬৮



শেফস্ কর্নার-

শেফ জোসেফ প্রদীপ রোজারিও

৬৯

খাবার যখন খবর-





৭০



সম্পাদকীয়

খবরটা পড়ে জাস্ট চমকে গেছিলাম। ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা আমাদেরও ভাল নয়। তা বলে, এতটা! এরকম সাহস! এত ক্ষুদ্র মানসিকতা! অনেকদিন ধরে চিনি। হ্যাংলার পাতায়ও বহুদিন তাঁর রেসিপি ছেপেছি। তাই খারাপও লাগছিল। আমাদের চেনা মানুষেরা বিপদে পড়ুন, কেই বা আমরা চাই। কিন্তু ওই নবদম্পতি কিংবা তাঁদের অভিভাবকদের কথা ভাবুন তো। কতটা লজ্জা! আর মানুষকে এই বিড়ম্বনায় ফেলে কী পেলেন শেফ রঙ্গন নিয়োগী। এত পরিচিতি, এত সম্মান। সব ধুলোবাড়ের মতো উড়ে গেল এক মুহূর্তে। এই হ্যাংলার পাতায় কোনও একদিন তাঁর হাতে তৈরি 'চিকেন ম্যারোসো' খেয়ে লিখে ফেলেছিলাম এই পাতায় অসাধারণ গুণী শেফ। কত রকমের রান্না। কত টিভি চ্যানেল, পত্রিকায় তাঁর নিয়মিত উপস্থিতি। কন্টিনেন্টাল খাবারে স্পেশালিস্ট এবং সেই কারণেই তাঁর নিজস্ব ক্যাটারিং সার্ভিসের নাম ছিল 'কন্টিনেন্টাল ক্যাটারিং'। কলকাতার অন্যতম নামী ক্যাটারার। বেশ কয়েকবার হ্যাংলাতেও বিজ্ঞাপন করেছেন। জুতোর শুকতলা খুইয়েও সেই টাকা উদ্ধার করতে পারেনি আমাদের সেলস টিম। সেসব কথা থাক। কোনওদিন তো সেসব নিয়ে হ্যাংলা সম্পাদকীয়তে কলম ধরিনি। কিন্তু শেফ রঙ্গন নিয়োগী এবার যেটা করলেন, সেটা বোধহয় সবরকম সভ্যতা, শিষ্টাচার, পেশাদারি নিয়মনীতি—সবটার বাইরে। গড়ফার বাসিন্দা হৈমন্তী আর প্রিয়জিৎ তাঁদের বিয়ের দিন ঠিক করেন নভেম্বরে। প্রায় আট মাস আগে ক্যাটারিং সার্ভিস বুক করা হয়। কন্টিনেন্টাল ক্যাটারার। কলকাতার নামী ক্যাটারিং সার্ভিস। অগ্রিম বাবদ প্রায় আট লাখ টাকা দেওয়া হয়েছিল রঙ্গনবাবুকে। চুক্তির পুরো টাকাটাই ছিল অ্যাডভান্স। প্রিয়জিৎ-এর অভিযোগ অনুযায়ী, কথা ছিল সকাল থেকে রাত অবধি সব খাবারই জোগান দেবে কন্টিনেন্টাল ক্যাটারার। সকালে একজন এলেন। হাতে জনা কুড়ির ব্রেকফাস্টের ব্যবস্থা। কোনওরকমে ম্যানেজ করলেন পাত্রীক্ষ। দুপুরে খাবার কয়েক ঘণ্টার নোটিশে কি ব্যবস্থা রঙ্গনবাবু। রাতে বিপদ বুঝে শেষ মুহূর্তে নিজেরাই ব্যবস্থা করলেন কনের বাড়ির লোকজন। কিন্তু প্রায় ৫০০ জনের খাবার কয়েক ঘণ্টার নোটিশে কি ব্যবস্থা করা সম্ভব? ফলে অর্ধেক লোক প্রায় অভুক্ত থেকে ফিরলেন। পাত্রক্ষ এসব দেখে ক্যানসেল করলেন রিসেপশনের বুকিং। কিন্তু কীভাবে সম্মান হারানো ভাবুন। এরপর বহু বার টাকা ফেরত পাবার জন্য রঙ্গনবাবুর সঙ্গে যোগাযোগ করেন হৈমন্তীরা। কিন্তু যোরাতে থাকেন তিনি। শেষ অবধি পুলিশের দ্বারস্থ হন গুঁরা। পুলিশ গ্রেপ্তার করে রঙ্গনবাবুকে। কিন্তু সত্যি কি এসবের খুব দরকার ছিল। এই শহরের খাবারের দুনিয়ায় খুবই সম্মানীয় ব্যক্তি ছিলেন তিনি। বিভিন্ন অনুষ্ঠানের মুখ। কে জানে, তাঁর এমন স্বপ্ন কেন! এই কলম লেখা অবধি তিনি জেল হাজতে। কবে ছাড়া পাবেন, কে জানে। কিন্তু ভুক্তভোগী নবদম্পতির কথা ভাবলেও খারাপ লাগে। পেশাদার জীবনের একেবারে শুরুতেই কত কষ্ট করে, সঞ্চয় করে, নতুন দাম্পত্য জীবনের স্বপ্ন দেখে মানুষ। সেই পর্বে যদি এমন প্রতারণার মুখোমুখি হতে হয়, তাহলে কাজটা সত্যি কঠিন হয়ে যায়। অথচ সামনের দিকে তাকাচ্ছেন বহু মানুষ। বিয়ের ফটোগ্রাফি যেমন একটা প্ল্যানড এবং স্কিপেটেড পদ্ধতি, ক্রমশ একটা ইন্ডাস্ট্রিতে পরিণত হয়েছে, বিয়ের ক্যাটারিংও তাই। সেলিব্রেটেড শেফ, স্পেশালিস্ট কারিগর, নামী রেস্টোরাঁ ব্র্যান্ড—সব মিলিয়ে বিয়ের ভোজ এখন অন্য উচ্চতায় পৌঁছে গেছে। ক্যাটারিং সার্ভিসগুলো নানারকম পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে পছন্দ করছে। খাবারের মেনু শুধুমাত্র বাঙালি কিংবা মোগলইয়ে সীমবদ্ধ না রেখে পাঞ্জাবি, চাইনিজ, কন্টিনেন্টাল—সবরকম খাবারের সম্ভার নিয়ে আসছেন তাঁরাও। লাইভ চাট কাউন্টার থেকে পাস্তা কাউন্টার সবটাই এখন ভীষণই চেনা কনসেপ্ট। কলকাতা আসলে এর বাইরেও পা রাখতে চাইছে। কয়েকদিন আগে আলিপুরে রেলওয়ে ক্লাবে একটা বিয়ের অনুষ্ঠানে দেখলাম, একসঙ্গে কলকাতার বেশ কয়েকটা নামী ব্র্যান্ডকে হাজির করিয়েছেন কনের বাবা-মা শুভঙ্কর হোম আর শাস্তী হোম। ৬ বালিগঞ্জ প্লেস দিয়ে শুরু, বলরাম মল্লিকে শেষ। শুভঙ্করবাবু পেশায় চিকিৎসক। ইস্টার্ন রেলের কর্মরত। তাঁদেরই কন্যা মধুরিমার বিয়ে। বাল্যবন্ধু সুবর্ণ বোস হলেন ইন্ডিয়ান ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্টের কর্ণধার। ভোজন পর্বের দায়িত্বে স্বাভাবিকভাবেই তিনি। তাঁর ডাকেই পরপর টেবিল সাজালো ৬ বালিগঞ্জ, মেনল্যান্ড চায়না, বালিগঞ্জ ধাবা, আরসালান কিংবা বলরাম মল্লিকেরা। ছিল তাঁর নিজের সংস্থা আই আই এইচ এম-ও। তাঁদের তরফ থেকে ছিল পিৎজা এবং পাস্তার লাইভ কিচেন। শুধুমাত্র বন্ধু কন্যার বিয়ের জন্য সুবর্ণবাবু উড়িয়ে এনেছিলেন ইতালিয়ান শেফ এনজো অলিভেরিকে। এখন থাকেন ইংল্যান্ডে। ইতিমধ্যে সেখানে ৬টির বেশি রেস্টোরাঁর মালিক এই সিসিলিয়ান শেফ। এনজো নিজে প্রবাদপ্রতিম শেফ গর্ডন রায়মসের কাছের বন্ধু। একসঙ্গে চ্যানেল ফোরে শো করেছেন। তিনি এসে নিজে হাতে বানিয়ে দিচ্ছিলেন স্পিনাচ, চিকেন পুরভরা ফেটা চিজে মাখা তর্তেলিনি কিংবা মাশরুম ক্রিম চিজ দিয়ে ফাগোতিনি। সে এক অসাধারণ অভিজ্ঞতা। একই রকম অভিজ্ঞতা হল আরেক বন্ধু গগন সচদেবের মেয়ের বিয়েতে। লাটাভিয়ান শেফ আইভা বেকিকা চকোলেট স্পেশালিস্ট। এখন থাকেন দিল্লিতে। পৃথিবীর নানা প্রান্তে গিয়ে চকোলেট তৈরি করেন আইভা। একসময় ফরাসি দুতবাসের আইভা বেকিকা চকোলেট স্পেশালিস্ট। এখন থাকেন দিল্লিতে। পৃথিবীর নানা প্রান্তে গিয়ে চকোলেট তৈরি করেন আইভা। গুঁর কাছেই খেলাম শেফ ছিলেন। এখন সম্পূর্ণটাই নিজের ব্যবসা। বিয়ের আসরে অতিথিদের নিজের হাতে তৈরি চকোলেট খাওয়াচ্ছিলেন আইভা। কত প্রচেষ্টা। কত লিকুইড বেইলি ওয়াফেল। মুখে দিতেই গলে গেল। মুখ ভরে গেল আয়ারল্যান্ডের বিখ্যাত পানীয় বেইলিতে। কত নতুন নতুন খাবার। কত প্রচেষ্টা। কত প্রচেষ্টা। গোট্টা পৃথিবীর খাবারকে নিজের প্লেটে তুলে আনার। পৃথিবী জোড়া মানুষ সেটাই করছেন। আমাদের হ্যাংলা ক্লাব যেমন। প্রতিদিন নতুন নতুন আমাদের করার কী প্রবল প্রয়াস। কত কিছু শিখি, স্বাদের সন্ধান পাই আপনাদের সৌজন্যে। আমরা প্রতি মাসেই হেঁশেলের ভানুমতী থেকে সেরা দশজনকে আমাদের ম্যাগাজিনে রেসিপি শেয়ার করার ও আমাদের ইউটিউব চ্যানেলে রান্নার সুযোগ দেওয়া থাকি। এক থেকে দশ—দশজন প্রতিযোগী পান নানারকম পুরস্কার আর মেডেল, ট্রফি। জানুয়ারি মাসেই এবার বেকিংয়ের প্রতিযোগিতা। বাংলার সেরা 'বেকার' কে! তবে এর চেয়েও আকর্ষণীয় একটি উদ্যোগ আমরা নিতে চলেছি হ্যাংলার তরফ থেকে। এবার থেকে বছরের সেরা রান্নানিকে 'প্রণতি চট্টোপাধ্যায় স্মৃতি সেরা রান্নানির' পুরস্কার দেবে হ্যাংলা হেঁশেল। বছরের সেরা রান্নানিকে কে কে হবেন, সেটা ঠিক হবে সারা বছরের হেঁশেলের ভানুমতী থেকে। অর্থাৎ প্রথম যিনি হবেন তিনি পাবেন দশ পয়েন্ট। দশম যিনি হবেন তিনি এক পয়েন্ট। এভাবে সারা বছরের পয়েন্ট হিসেব করে ঘোষণা হবে 'প্রণতি চট্টোপাধ্যায় স্মৃতি সেরা রান্নানির' পুরস্কার। থাকবে নগদ অর্থও। তাই হ্যাংলার সঙ্গে যত জুড়ে থাকবেন, আমরা সবাই মিলে প্রতিদিনই নতুন কিছু তৈরি করতে পারব। শুধু চাই আপনাদের পাশে থাকা।

অনিলাব চট্টোপাধ্যায়

follow me:  /anilavac  @Anilavac

কারও ক্রিসমাস কারও পৌষমাস

পার্ক স্ট্রিট জুড়ে বলমলে আলোর রোশনাই, সান্তারুজ আর অগণিত সাধারণ মানুষের পদচারণা। পার্ক স্ট্রিটের হোটেল রেস্টোরাঁতে তিল পরিমাণ জায়গা অবশিষ্ট নেই বললেও অত্যুক্তি হয় না। নাছুমস্-ফুরিজের দরজায় হত্যে দিয়ে দাঁড়িয়ে কেক-প্রত্যাশী জনগণ। ঠিক তখনই খাস তিলোলুতার বৃকে মিঠে গুড়ের আবেশ নিয়ে হাজির হয় 'Sweet Winter'। পাড়ার অলি-গলি-লেন-বাইলেনে অস্থায়ী ছাউনি দোকানে তখন নলেন গুড়ের মিঠে আমেজ। ঝোলা থেকে পাটালি, সব ধরনের নতুন গুড় বাঙালির ভোজবিলাসের সঙ্গে জাঁকিয়ে বসেছে ততদিনে। ডিনারের শেষ পাতে গরমাগরম এক টুকরো রুটি আর নতুন ঝোলা গুড়... আহ্ স্বর্গীয় স্বাদ। মিষ্টির দোকান ভরা সারি সারি সাজানো নলেন গুড়ের মিষ্টি, যেন আপনারই অপেক্ষায়। বাড়িতে বাড়িতে পৌষ পার্বণ উদ্‌যাপন। যার অন্যতম প্রধান অঙ্গ হল নলেন গুড় দিয়ে পিঠেপুলি, পায়েস বানিয়ে আরাধ্য দেবতার উদ্দেশ্যে নিবেদন করে তারপর কবর্জি ডুবিয়ে হাপুসহপুস পিঠে-পায়েস ভক্ষণ। পেটরোগা বাঙালি বলে বদনাম থাকলেও পিঠে খেলে বাঙালির পেটে সয় ভালই। সবই নলেনের মিষ্টি মাহাত্ম্য। শিরায় ইনসুলিন নেওয়া বাঙালিও এখন নলেন গুড়ই এক প্রকার ডুবে আছে বলা যায়।

এবারের মলাট কাহিনি 'নলেন গুড়' নিয়েই। পিঠে, পায়েস মিষ্টি এসব তো প্রচুর হল। যদিও তাতেও বাঙালির অরুচি নেই বিন্দুমাত্র। এবারে হাংলার মলাট কাহিনিতে ট্র্যাডিশনকে সঙ্গী করে ট্রেন্ডি আইটেমও জায়গা করে নিয়েছে। যেমন ঝাল, নোনতা পদবিন্যাসেও নলেন গুড় ব্যবহার করা হচ্ছে এখন। নলেন গুড় দিয়ে তৈরি হচ্ছে গ্রিক ইয়োগার্ট, মটকা কুলফির মতো হিম শীতল স্বাদের বৈচিত্রময় মিষ্টি। নলেন গুড় দিয়ে কেক, কুকিজ প্রভৃতি কনফেকশনারি এখন বাঙালির শীত উদ্‌যাপনের অন্যতম উপাদান। চা-মকটেলেও নলেন গুড়ের উপস্থিতি বর্তমানে ট্রেন্ডি বাঙালির টেস্ট বাডে।

শীতযাপন হোক মধুময়— থুঁড়ি নলেন গুড়ময়। ভালবেসে, চিন্তা সরিয়ে রেখে চেটেপুটে নলেন গুড় খান। ওই যে সুকুমার রায়ের বিখ্যাত লাইন 'কিন্তু সবার চাইতে ভাল পাউরুটি আর ঝোলা গুড়।'



দীপেন্দু ভট্টাচার্য





Order your
Happiness
dose Today!

SCAN TO ORDER ONLINE



Call Now: 74397-14978 | 1800 120 7535
(Toll Free)

 kcdasonline.com

ওহহ! সুইট হার্ট...

মিষ্টির দোকান মানেই তাকে খরে খরে সাজানো নতুন গুড়ের ঈষৎ হলদেটে সন্দেশ, রসগোল্লা, কাঁচাগোল্লারা শীত ঘুমে আপনার অপেক্ষায়। ওদের শীত ঘুম আপনাকে থমকে দাঁড় করাবে দোকানের সামনে। রাতে ঘুম ভাঙিয়ে ফ্রিজ খুলে চৌর্যবৃত্তিকে উসুকে দেবে। ওই হাতছানি এড়িয়ে চলা মুশকিলই নয়, না মুমকিন।



অলোকেশ ঘোষ
কর্ণধার, শ্রীকৃষ্ণ সুইটস



গুড় মালাই সন্দেশ

মোষের দুধের ছানা কাটিয়ে কড়াইতে হালকা আঁচে আস্তে আস্তে নাড়তে থাকুন। বেশ কিছুক্ষণ এই ভাবে নাড়াচাড়া করতে করতে জল মরে আসবে ও সন্দেশের পাক তৈরি হবে। এরপর ওই মিশ্রণে নলেন গুড় মিশিয়ে নাড়তে হবে। এর ফলে ছানা আর গুড়ের পাক বেশ ঘন হয়ে আসবে। পাক যেন কড়া না হয়, আবার কাঁচাও না থাকে সেদিকে লক্ষ্য রাখতে হবে। এই সন্দেশের পাক কাঠের পাটায় ছড়িয়ে স্কেল দিয়ে সমান ভাবে চৌকো করে কেটে নিন। ওপর থেকে শুকনো মালাই নলেন গুড়ে ডুবিয়ে টপিং করে নিন।

গুড় বাটি সন্দেশ

ছানা আর নলেন গুড়ের মিশ্রণ কড়াইতে দিয়ে অল্প আঁচে নেড়ে নেড়ে মাঝারি ধরনের পাক বানিয়ে নিন। সন্দেশ রেডি। এবারে সন্দেশ বাটির আকারে গড়ে তার মধ্যে নতুন গুড় (বোলা গুড়) ভরে দিলেই তৈরি গুড় বাটি সন্দেশ। শীতকাল ছাড়া অন্য সময় ওই সন্দেশের বাটির মধ্যে আমের পাল্ল, কিউই, মধু,



ধীমান দাস
কর্ণধার, কে সি দাস

শঙ্খা সন্দেশ

আড়াই কেজি ছানার সঙ্গে ৪২৫ গ্রাম নলেন গুড় এবং ২০০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে নরম আঁচে পাক তৈরি করুন। সন্দেশের পাক শঙ্খের ছাঁচে চেপে বসিয়ে দিন। ছাঁচ থেকে সন্দেশ বের করে ওপর থেকে পেস্তার গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

গুড় প্যাঁড়া

এই মিস্তি তৈরি করা হয় কাঁচা পাক বা নরম পাকে, কখনওই কড়া পাক নয়। আড়াই কেজি ছানার সঙ্গে ৪২৫ গ্রাম নলেন গুড় আর ২০০ গ্রাম চিনি মিশিয়ে পাক দিতে থাকুন। এই সন্দেশের পাক মোলায়েম হবে না, একটু দানা দানা থাকবে। এবারে ছানার মিশ্রণ হাত দিয়ে ঠেসে ডলে নিয়ে গোলাকার করুন। মাঝে আঙুল দিয়ে চেপে গর্ত মতো করে তার মধ্যে নতুন ঝোলা গুড় দিয়ে দিলেই কেজা ফতে।



শৈবাল মোদক
কর্ণধার, সূর্য কুমার মোদক (জলভরা)

জলভরা

উপকরণঃ- গরুর দুধের ছানা (আড়াই কেজি), চিনি (৩০০ গ্রাম), নলেন গুড় (৩০০ গ্রাম), কিশমিশ।

প্রণালীঃ- প্রথমে দুধ কাটিয়ে ছানা করে নিন। এরপর ছানা ভালভাবে হাতে ডলে মোলায়েম করুন। এবার কড়াইতে ছানা, চিনি ও নলেন গুড় মিশিয়ে ৪৫-৫০ মিনিট নাড়ুন। মিশ্রণ জমাট বেঁধে গেলে যে-কোনও আকারে গড়ে নিন। এবার নিচের দিকে ছোট একটা ফুটো করে নলেন গুড় ঢেলে ভরাট করে ফুটো বন্ধ করে দিন। সবশেষে ওপরে কিশমিশ দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন জলভরা সন্দেশ।



সম্রাট দাস
কর্ণধার, সতীশ চন্দ্র দাস এন্ড সন্স

নলেন গুড়ের মনোহরা

উপকরণঃ- কাঁচা পাকের সন্দেশ (২৫০ গ্রাম), এলাচ গুঁড়ো (সামান্য), চিনি (২৫০ গ্রাম), খেজুর পাটালি (২৫ গ্রাম) ও পেস্টা কুচি (সামান্য)।

প্রণালীঃ- গুড়ের কাঁচা পাকের সঙ্গে এলাচ গুঁড়ো মেখে নিয়ে, সন্দেশের ছোট ছোট মন্ড তৈরি করুন।

অপরদিকে একটা ছোট কড়াইতে চারশো মিলিগ্রাম জল ও চিনি দিয়ে গরম করতে থাকুন। যখন চিনির মিশ্রণ একটু মোটা হয়ে রস ঘন হয়ে আসলে, তার মধ্যে গুঁড়ো করে রাখা পাটালি মিশিয়ে, সেই অবস্থায় আঁচ বন্ধ করে দিন। সামান্য একটু চিনির রস কড়াইয়ের গায়ে তুলে ঘষতে ঘষতে শুকনো করে গুঁড়ো পাউডারের মতো তৈরি করুন এবং সেইটি সম্পূর্ণ রসের মধ্যে দিয়ে ঘেঁটে নিন। (এটাকে বলে রসের মধ্যে বীজ দেওয়া) এর ফলে খুব শীঘ্রই চিনির রসটি জমে যায়। আগে থেকে তৈরি করা সন্দেশের মণ্ড একটা করে রসের মধ্যে ফেলুন আর গায়ে রসের প্রলেপ লাগিয়ে নিয়ে একটা স্টিলের ট্রে বা কাচের প্লেটের ওপর সাজান। এইভাবে সব কটি মণ্ড সাজানোর পর কুচিয়ে রাখা পেস্টা একটু করে ওপরে ছড়িয়ে দিন। অল্প সময়ের মধ্যেই সন্দেশের গায়ে নলিনিচিনির একটা আস্তরণ তৈরি হয়ে যাবে।





স্বাভা ঘোষ
কর্ণধার, দ্বারকা মিস্টান্ন ভাণ্ডার

নলেন মনোমোহিনী সন্দেশ

উপকরণঃ ছানা (৫০০ গ্রাম), খোয়াক্ষীর (৩০০ গ্রাম), চিনি (১৪০ গ্রাম), দুধ (১০০ মিলি), নলেন বোলা গুড় (২০০ গ্রাম), নলেন পাটালি গুড় (৫০ গ্রাম), কাজু (৫০ গ্রাম), কিশমিশ (৫০ গ্রাম), পেস্টা (১০ গ্রাম), চিরঞ্জিবী দানা (১০ গ্রাম), গোলাপজল (১৫ মিলি) রূপোলি তবক (পছন্দমতো)।
প্রণালীঃ একটি কড়াইয়ে ৫০০ গ্রাম ছানা, ৫০ গ্রাম নলেন পাটালি গুড়, ৫০ গ্রাম চিনি ও ১০০ গ্রাম নলেন বোলা গুড় মিশিয়ে, হালকা আঁচে ১৫-২০ মিনিট নাড়ুন। পাটালি গুড় আর চিনি গলে গেলে এবং মিশ্রণটি জমাট বাঁধতে লাগলে, আঁচ নিভিয়ে মিশ্রণটিকে কড়াইয়ের গায়ে মেলে দিয়ে ঠান্ডা হতে দিন। ঠান্ডা হলে, মিশ্রণটিকে বাকি ১০০ গ্রাম নলেন বোলা গুড় দিয়ে ভাল করে মেখে, ৫০ গ্রাম করে ভাগ করে নিন।

আরেকটি কড়াইয়ে ৩০০ গ্রাম খোয়াক্ষীর, ৯০ গ্রাম চিনি ও ১০০ মিলি দুধ মিশিয়ে, হালকা আঁচে ১০-১৫ মিনিট নাড়ুন। খোয়াক্ষীর এবং চিনি গলে গেলে এবং মিশ্রণটি জমাট বাঁধতে শুরু করলে, আঁচ নিভিয়ে মিশ্রণটিকে ঠান্ডা করুন। ঠান্ডা হলে, মিশ্রণটিতে ৫০ গ্রাম কাজু, ৫০ গ্রাম কিশমিশ, ১০ গ্রাম ডুমো করে কাটা পেস্টা, ১০ গ্রাম চিরঞ্জিবী দানা ও ১৫ মিলি গোলাপজল মিশিয়ে মেখে নিন এবং মিশ্রণটিকে ৪০ গ্রাম করে ভাগ করে নিন। এবার আগের ভাগ করা ছানার মিশ্রণটির মধ্যে এই ক্ষীরের মিশ্রণটিকে ভরে নিয়ে, গোলা পাকিয়ে হাতের সাহায্যে চ্যাপ্টা করে ক্ষীরমোহনের আকারে বানিয়ে ফেলুন। সবশেষে তবক লাগিয়ে ছুরি দিয়ে অর্ধবৃত্তাকারভাবে কেটে পরিবেশন করুন।



শীতের আমেজে এ কি অপূরণীয় স্নর্ক,

দ্বারকা -র স্বাদে ওরা নলেন গুড়ের মিষ্টি।

নলেন গুড়ের সন্দেশ আর রসগোল্লার হাঁড়ি,

এ শ্রমণ গাঁটেড়া লেভনীয় ভারি।



Outlet: 77B, Shyampukur Street, Kolkata - 700004.

Phone: 033-2533-7060 / 9830072216

কেক-কুকিজ আর নলেন গুড়

বাঙালির রন্ধে, শিরায় শিরায় এবং খাদ্যাভ্যাসে যুক্ত হয়েছে কেক, কুকিজ, তিরামিসু, মাফিন, চিজ কেক। পাড়ায় পাড়ায় কনফেকশনারি মিস্ট্রি দোকানের সঙ্গে সমানে পান্না দিয়ে ব্যবসা করছে। বাঙালির হেঁশেলেও বিশেষত এই শীতে বেকিং মোড অন থাকে। বাড়িতেই এখন বেকিং করে নতুন নতুন ব্যবসায় হাত পাকাচ্ছেন হোমমেকাররা। হোমমেকার এখন হোমবেকার হয়ে রোজগার করছেন স্বমহিমায়। নলেন গুড় দিয়ে তৈরি কেক, কুকিজ, তিরামিসুর স্বাদ নিয়ে দেখুন, জাস্ট ওয়াও।



নতুন গুড়ের তিরামিসু

লেডি ফিঙ্গার বিস্কুট তৈরির উপকরণঃ- ময়দা (৫০ গ্রাম), চিনি (৫০ গ্রাম), ডিম (২টি), ভ্যানিলা (৫ মিলি)।

তিরামিসু ক্রিম তৈরির উপকরণঃ- ক্রিম চিজ (১৫০ গ্রাম), ফ্রেশ ক্রিম (১০০ গ্রাম), কফি পাউডার (৫ গ্রাম), নতুন গুড় (১০০ গ্রাম)।

কফি সিরাপ তৈরির উপকরণঃ- কফি পাউডার (৫ গ্রাম), জল (১০০ মিলি)।

প্রণালীঃ- লেডি ফিঙ্গার বিস্কুটের জন্য একটি পাত্রে ডিম, চিনি, ভ্যানিলা নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে ফোম বনিয়ে নিন। এর মধ্যে অল্প অল্প করে ময়দা দিয়ে কাট অ্যান্ড ফোল্ড করে মিশিয়ে নিন। এবার এই মিশ্রণটিকে একটি পাইপিং ব্যাগে নিয়ে বেকিং ট্রে-র ওপর আঙুলের আকারে গড়ে নিয়ে ২০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ৫-৭ মিনিট বেক করে নিন। লেডি ফিঙ্গারগুলো ঠান্ডা করে কফির সিরাপে ডুবিয়ে একটি পাত্রে সাজিয়ে নিন।

তিরামিসু ক্রিমের জন্য একটি পাত্রে ক্রিম চিজ, ফ্রেশ ক্রিম, কফি পাউডার, নতুন গুড় ভাল করে মিশিয়ে নিন। সাজিয়ে রাখা লেডি ফিঙ্গারের ওপর তিরামিসু ক্রিম ঢেলে সমান ভাবে ছড়িয়ে দিন। এর ওপরে বাকি লেডি ফিঙ্গার দিয়ে আরেকটা লেয়ার সাজিয়ে নিন এবং বাকি তিরামিসু ক্রিম ঢেলে সমানভাবে ছড়িয়ে দিয়ে, দু'ঘণ্টা ফ্রিজে রেখে জমিয়ে নিন। ফ্রিজ থেকে বের করে ওপর থেকে কফি পাউডার ও গ্রেট করা গুড় ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



শেফ শুভদীপ সাহা
আইএইচএম, কলকাতা

পুরো পরিবারের সুরক্ষায়

সেরা চাই বেছে নিন



সব ঋতুতে,
সব বয়সের
সমান উপযোগী

SUNNY'S ADVITAMIN

ডালোনাগার
এক অনন্য অনুভূতি

With
OLIVE OIL



কোনো খনিজ তৈল নেই

LIGHT LIQUID PARAFFIN

ডাক্তারদের প্রথম পছন্দ



ortonad@gmail.com



নলেন গুড় আর কমলার কাপ কেব

উপকরণঃ- ময়দা (১০০ গ্রাম), মাখন (১০০ গ্রাম), বেকিং পাউডার (২ গ্রাম), গুঁড়ো চিনি (৫০ গ্রাম), নলেন গুড়ের পাটালি (৫০ গ্রাম), ডিম (২টি), ভ্যানিলা (৫ গ্রাম), কমলালেবুর জেস্ট (২ গ্রাম)।

আইসিং এর জন্যঃ- হুইপিং ক্রিম (১০০ মিলি), অরেঞ্জ জুস (২৫ মিলি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে ময়দা, বেকিং পাউডার এবং মাখন দিয়ে ফেটিয়ে নিতে হবে। অন্য একটি পাত্রে চিনি, গুড়, ডিম, ভ্যানিলা ও কমলালেবুর জেস্ট দিয়ে ফেটিয়ে নিন। এর মধ্যে ময়দা ও মাখনের মিশ্রণ দিয়ে একটি ব্যাটার তৈরি করে নিন। কাপ কেবের মোল্ডে ব্যাটার দিয়ে ২০০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় ১০ মিনিট বেক করে নিন। কেব ঠান্ডা হলে হুইপিং ক্রিম ও অরেঞ্জ জুস মিশিয়ে আইসিং করে নিন। ওপর থেকে কমলালেবুর টুকরো ও গ্রেটেড গুড় দিয়ে পরিবেশন করুন।

শৈশব হোক বা বার্ধক্য
জীবনে মিষ্টি মুহূর্তে পাশে থাকার জন্য যথেষ্ট...

বাপুজী কেক

নকল হইতে সাবধান



চিহ্ন দেখে কিনুন।



নিউ হাওড়া বেকারী (বাপুজী) প্রাঃ লিঃ পল্লব পুকুর, সাঁত্রাগাছি, হাওড়া-৪



নতুন গুড়ের চিজ কেক

উপকরণঃ- ক্রিম চিজ (আনসল্টেড) (২০০ গ্রাম), ফ্রেশ ক্রিম (১০০ গ্রাম), নতুন গুড় (গ্রেট করা) (১০০ গ্রাম), হোয়াইট চকোলেট (৫০ গ্রাম), আগর আগর পাউডার (৫ গ্রাম), নলেন গুড় (১০০ গ্রাম)।

প্রণালীঃ- নলেন গুড় আর আগর আগর পাউডার একসঙ্গে ফুটিয়ে ঠান্ডা করে নিন। ফ্রেশ ক্রিম ফুটিয়ে ওভেন থেকে সরিয়ে নিয়ে হোয়াইট চকোলেট মিশিয়ে নিয়ে চকোলেট সস তৈরি করে নিন। এবার একটি পাত্রে ক্রিম চিজ, চকোলেট সস, গ্রেটেড গুড় ভাল করে মিশিয়ে নিন। সিলিকনের মোল্ডে বা কাচের গ্লাসে মিশ্রণটি ঢেলে তার ওপর নলেন গুড় ও চকোলেট সস দিয়ে ১ ঘণ্টার জন্য ফ্রিজে রেখে জমিয়ে নিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



पर्यटन मंत्रालय
MINISTRY OF
TOURISM

JOIN IHMs!

UNDER NCHMCT & MINISTRY OF TOURISM,
GOVERNMENT OF INDIA
DEGREE AWARDED BY JAWAHARLAL NEHRU
UNIVERSITY

SCAN TO APPLY
FOR NCHMJEE
2025!



FOR A CAREER IN HOTEL & HOSPITALITY

Exciting Career Opportunities in:

- HOTELS
- RESTAURANTS
- RETAILS
- AIRLINES
- CRUISE
- AND MANY MORE...



**JEE EXAM
DATE
27.04.25**



JOIN IHM TARATALA,
KOLKATA, MINISTRY OF
TOURISM,
GOVERNMENT OF INDIA,
TO BE A PART OF A
LEGACY IN HOSPITALITY
LEADERSHIP

ELEVATE YOUR CAREER TO NEW HEIGHTS

@IHM TARATALA KOLKATA

**APPLICATIONS
OPEN FROM
16.12.24**

CONTACT: +91 7605819683 FOR MORE INFORMATION

IHM TARATALA, KOLKATA
P-16 TARATALA ROAD
KOLKATA 700088



www.ihmkol.org

Locate us



শেফ প্রতীতি পাল
আইএইচএম, কলকাতা

নলেন গুড় আর হেজেলনাট ট্রাফল কেক

উপকরণঃ- ময়দা (৮০ গ্রাম), মাখন (১০০ গ্রাম), গুঁড়ো চিনি (৫০ গ্রাম), গুঁড়ো করা হেজেলনাট (২০ গ্রাম), ডিম (২টি), গুড় (পাটালি) গ্রেট করা (৫০ গ্রাম), ভ্যানিলা এসেন্স (৫ মিলি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে গুঁড়ো চিনি ও মাখন নিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন যতক্ষণ না চিনি ভালভাবে মিশে যায় ও মিশ্রণটা হালকা হয়ে আয়তনে বেড়ে যায়। এবার এতে ডিম ও ভ্যানিলা এসেন্স দিয়ে ফেটিয়ে নিন যাতে সমস্ত উপকরণ ভাল করে মিশে যায়। এরপর ময়দা ও বেকিং পাউডার দিয়ে মিশিয়ে নিয়ে শেষে গুড় ও হেজেলনাট দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এবার একটি কেক মোল্ডে গ্রিজ প্রফ পেপার দিয়ে কেকের মিশ্রণটি ঢেলে ১৬০ ডিগ্রিতে প্রিহিট করা ওভেনে দিয়ে ২৫ মিনিট বেক করে নিন। কেক ঠান্ডা হলে ওপর থেকে হুইপড ক্রিম, গুড়, হেজেলনাট কুচি দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন।

নলেন গুড়ের স্যান্ডউইচ কুকিজ

উপকরণঃ- ময়দা (১২০ গ্রাম), মাখন (৮০ গ্রাম), আইসিং সুগার (২০ গ্রাম), গ্রেট করা পাটালি গুড় (২০ গ্রাম)।

ফিলিং এর জন্যঃ- মিল্ক চকোলেট (১০০ গ্রাম), গ্রেট করা পাটালি গুড় (৫০ গ্রাম)।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে মাখন, চিনি ও পাটালি গুড় দিয়ে ভাল করে ফেটিয়ে নিন। এরপর ওই মিশ্রণে ময়দা মিশিয়ে, হালকা হাতে ভালভাবে মিশিয়ে নিতে হবে, প্রয়োজনে জল দিয়ে ভাল করে মেখে একটি মণ্ড তৈরি করে নিয়ে ৩০ মিনিটের জন্য ফ্রিজে ঠান্ডা হওয়ার জন্য রেখে দিন। এরপর সামান্য ময়দা দিয়ে ৫ মিমি মোটা করে বেলে নিয়ে কুকি কাটারের সাহায্যে কেটে নিন। এবার অর্ধেক সংখ্যক কুকির মাঝখান থেকে কুকি কাটারের সাহায্যে ডো কেটে বের করে নিন। কেটে রাখা কুকিগুলো ট্রে-তে সাজিয়ে ১৬০ ডিগ্রি প্রিহিটেড ওভেনে ১০ মিনিটের জন্য বেক করে নিন। এরই মাঝে আরেকটা পরিষ্কার পাত্রে কেটে রাখা মিল্ক চকোলেট ও গ্রেট করা পাটালি গুড় দিয়ে মাইক্রোওয়েভে বা গরম জলের পাত্রে রেখে গলিয়ে নিন। এবার বেক করা কুকি ঠান্ডা হলে বানিয়ে রাখা চকোলেট ও গুড়ের মিশ্রণে মাথিয়ে অন্য কুকির সঙ্গে জুড়ে দিন। চকোলেট ও গুড়ের মিশ্রণ ঠান্ডা হলে কুকিগুলি জুড়ে যাবে। ওপর থেকে সামান্য গ্রেট করা গুড় ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



প্রতিটি রান্নায় থাকুক শুদ্ধতার ছোঁয়া

শ্রীধৃত

SINCE 1848



শ্রীযুত EOE (Easy Open End) টিন প্যাক মানে শুদ্ধতার গ্যারান্টি। তাই অন্য কোন প্যাকে পাওয়া যায় না।



হলমার্ক দেখে
তবেই কিনুন

NO TRANS FAT

NO ACIDITY



শ্রীমধু

বিশুদ্ধ প্রাকৃতিক মধু



খাষি পাঁপড়

প্লেন, বিকানীরি মশলা
ও পাঞ্জাবী মশলা

অশোক চন্দ্র রক্ষিত প্রাইভেট লিমিটেড

২৬ কটন স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০০৭, ফোন : ২২৫৮ ২১০৩

Email : acrp1397@gmail.com | CIN - U15203WB1932PTC007470 | [fssai](https://www.fssai.gov.in) FSSL 12812008000482

সন্দেশ মিল ফুই

উপকরণঃ- ফ্লোজেন পায় পেস্টি (২৫০ গ্রাম), ক্যাস্টার সুগার (২০ গ্রাম), মাখা সন্দেশ (২৫০ গ্রাম),
ঝোলা গুড় (১০০ মিলি), গ্রেট করা পাটালি গুড় (২০ গ্রাম)।

ফিলিং-এর জন্যঃ- মাখা সন্দেশ ও ঝোলা গুড়

প্রণালীঃ- ফ্লোজেন পায় পেস্টিকে স্বাভাবিক তাপমাত্রায় আসার পর ময়দার সাহায্যে ৫ মিমি পাতলা করে
বেলে নিন। একটি স্কেল বা কাটারের সাহায্যে ২ ইঞ্চি/৪ ইঞ্চি সাইজের করে কেটে নিন। এরপর একটি
বেকিং ট্রে-তে কেটে রাখা টুকরোগুলো সাজিয়ে ওপর থেকে গ্রিজ প্রফ পেপার দিয়ে ঢেকে আরেকটি ভারী
বেকিং ট্রে দিয়ে চাপা দিয়ে ১৮০ ডিগ্রি তাপমাত্রায় প্রিহিটেড ওভেনে ১০ মিনিটের জন্য বেক করে নিন।
ওভেন থেকে বের করে নিয়ে পায় পেস্টির ওপর ক্যাস্টার সুগার ছড়িয়ে আবারও ৫ মিনিটের জন্য বেক
করে নিন। এবার ফিলিং-এর জন্য মাখা সন্দেশ ও ঝোলা গুড় ভাল করে ফেটিয়ে ঠান্ডা করে নিতে হবে। এই
মিশ্রণটি একটি পাইপিং ব্যাগে ভরে বেক করা পায় পেস্টির ওপর পছন্দ মতো পাইপ করে একটির ওপর
আরেকটি পেস্টি বসিয়ে নিন। ওপর থেকে গ্রেট করা পাটালি গুড় ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।



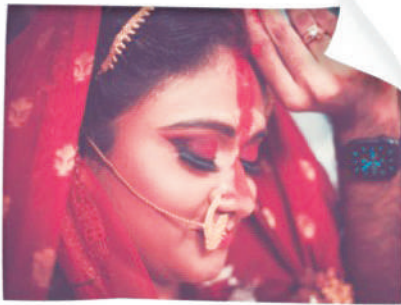


HOSPITALITY ADMINISTRATION SERVICES

An ISO 22000 : 2018 Company

Ceremonial and Corporate Events

Inhouse Food Catering & Decoration Unit



www.asparagus.events

**Banquets | Guest Houses | Homestays |
Hospitality Training | Entrepreneurship Programs**

Building Relations Since 14+ Years..



KOLKATA | HYDERABAD | BENGALURU

CA 229, CA Block, Saltlake Sector 1, Kolkata 64

8013614740 / 8584823915 / 9007328242

Follow us on     



করণ ‘রস’ -এর কাহিনি

সকাল সাড়ে ছাঁটার ট্রেনে, খালেকদা যখন রস নিয়ে আসত, তখন আমাদের পাড়ার কৃষ্ণা পিসির টিউবওয়েলের কনকনে জলে স্নান সারা। ঘরের আরামদায়ক আবহাওয়াতেও লেপখানা আরও খানিক জড়িয়ে নিতাম, পিসির কল পাম্প করার শব্দ শুনতে শুনতে। তারও আগে, তখন সবে শিশু ভবন-এ (মস্তেসরি) ভর্তি হয়ে, সুরজদার রিকশা চেপে ইস্কুলে যাওয়া শুরু করেছি কী করিনি, টাকিতে মামাবাড়ি গিয়ে রস খেতাম হিমপড়া ভোরে। তখন সবাই, সকাল সকাল উঠে পড়ত। দাদুর হাঁকডাকে যারা ঘুমাতে চেপ্টা করত, তারাও উঠে আসতে বাধ্য।

হেমন্তের পরেই, রস ধরে রাখার জন্য, মাটির হাঁড়ি দড়ি দিয়ে বেঁধে দেওয়া হত, খেজুর গাছের গলার কাছে, দাদুর কাছে গল্প শুনতাম, বদমাশ ছেলেরা নাকি মাঝরাতে ওই হাঁড়িতে জমা রস খেয়ে দেয়ে, হিসি করে রেখে চলে যেত। মাঠের মুনিশ, খুদুদার সে কী রাগ, ‘রস গিলবি, গেল না, পেছাপ করে রেখে যাবি কেন রে, বেজন্মার বাচ্চারা?’ আবার নতুন করে মাটির হাঁড়ি কাড়তে হত। কাড়া মানে জানেন?— গড়া। দেশকালে কত রকম শব্দ বলা-কওয়া শুনতাম। কত রকম মানুষ— খাবার— বিচিত্র সব তাদের জীবনের গল্প।

আজকাল এই ডিসেম্বরের গোড়াতেও যখন শীত নামে না, সোয়েটার-লেপ বের করে করে কাঙালের মতো বসে থাকি— মেয়ের বন্ধুদের বলে যেতে ইচ্ছে করে সেই সব দিনের গল্প— শাটারটানা টেলিভিশন, বাবা-মামা-জেঠু-কাকাদের শালের মধ্যে ঢুকে হিন্দী সিনেমা, খোলায় ভাজা বাদাম, খেত থেকে তোলা মটরগুঁটি, দুর্গা মিস্ট্রিন ভাঙারের ফুলকপি শিঙাড়া, ভোজাভাঙায় পিকনিক, আবশ্যিক কমলালেবু, দাদুর সঙ্গে রোদে বসে লুচি খাওয়া, হাতে বোনা উলের জামা সব নিয়ে— আমাদের ছিল এক আশ্চর্য শীতকাল! তখন কালীপুজোর পর থেকেই বালাপোশ বের করতে হত। মাফলার, বউটুপি আর হাফ সোয়েটার মাস্ট নভেম্বরের গোড়া থেকেই। আমার মা অবশ্য পারলে, জুলাই মাসের শেষ থেকেই আমাদের গরমজামা পরাতে পারলেই বাঁচত। আমার টনসিল-ঘনঘন জ্বরসমেত ছেলেবেলায় মায়ের উদ্বেগ জারি থাকত সারাবছরই। তাই পুজোতেও সারারাত ঠাকুর দেখার দিন, বাহারি রুমাল সঙ্গে রাখা হত। রাত এগারোটা বাজলেই সাজের দফারফা বাজিয়ে মাথায় রুমাল বেঁধে নিতে গিয়ে, কত যে ক্লিপ আর হেয়ারব্যান্ড হারিয়েছি, তার ঠিক নেই। আমাদের বাড়িতে গরম জল করা হত না। সকাল থেকে জল রোদে দেওয়া থাকত— সেই জলে হাপুসহপুস করে স্নান সেরে ফুলকপি-কই বা ভেটকি মাছের আলু দেওয়া, ধনেপাতা ছড়ানো গরম ঝোল, সদ্য নামানো ভাত দিয়ে খেয়ে ইস্কুলে যেতাম আমরা। রবিবারের বিকেলে বেশি ঠাণ্ডা লাগলে, মা বাড়িতেও আমাদের সোয়েটার-টুপি-মোজার সঙ্গে দার্জিলিং থেকে কেনা পশমের চাদর জড়াতে চাইত। আমি সেই থেকে চাদর— বিদেবী। সারাক্ষণ পায়ে জড়িয়ে যায়— খুলে খুলে আসে— বিচ্ছিরি। ক্লাস ফাইভে উঠে ইংরিজি শেখার কথা ছিল আমাদের— তবু চিরকালের মেমসাহেব আমি, ছোট

রস ধরে রাখার জন্য, মাটির হাঁড়ি দড়ি দিয়ে বেঁধে দেওয়া হত, খেজুর গাছের গলার কাছে, দাদুর কাছে গল্প শুনতাম, বদমাশ ছেলেরা নাকি মাঝরাতে ওই হাঁড়িতে জমা রস খেয়ে দেয়ে, হিসি করে রেখে চলে যেত। মাঠের মুনিশ, খুদুদার সে কী রাগ, ‘রস গিলবি, গেল না, পেছাপ করে রেখে যাবি কেন রে, বেজন্মার বাচ্চারা?’ আবার নতুন করে মাটির হাঁড়ি কাড়তে হত।



থেকে কথায় কথায় বলতাম— সোয়েটার ইজ মাচ বেটার। বাবা আমার দলে বরাবর— মাকে মজা করে বলত, ‘আরও দু’তিনটে সোয়েটার পরিয়ে দাও, দেখে এলাম বসিরহাট স্টেশনে বরফ পড়ছে’। স্টেশনের ওপারে, জিরাফপুরেও খেজুরের রস পাওয়া যেত তখন তবে আমাদের বাড়িতে সে সব আসেনি।

ক্লাস সিক্সে ওঠার আগেই দাদু মারা যান। তার আগে থেকেই শয্যাশায়ী। টাকির মামাবাড়ির মজা খতম আরও পূর্বে। খালেকদার সঙ্গে বাবার কীভাবে আলাপ মনে রাখার দরকার হবে, কখনও ভাবিনি। খালেকদা আসা-যাওয়া করত অনন্তপুর থেকে। বসিরহাটের পরের স্টেশন। হোমিওপ্যাথি করে। পরবর্তীতে সে প্রাইমারি ইন্সুলের টিচার হয়েছে। তা সে-ই তখন শীতের সকালে খেজুরের রস নিয়ে আসত। ঠাণ্ডা— কনকনে এমন যে দাঁত শিরশির করে উঠত। কাচের লম্বা গেলাসে রস খেতো সবাই এমন ভাবে যেন গলানো অমৃত খাচ্ছে। তারপর ধীরে ধীরে শীত জোলো হল— আমি মহকুমা পার করে জেলা শহরে পড়তে গেলাম— সেখান থেকে কালাপানিও পার করতে হল।

খালেকদা কিন্তু মাঝে মাঝে ফোন করত। খেজুরের রস-খাওয়া দিয়ে গল্প আর জমেনি— কোলা খেয়ে অভ্যাস খারাপ করে ফেলেছি। তাছাড়া ক্যালরির কাউন্ট রাখি মন দিয়ে। তারপর— ঠিকানা, ফোন নম্বর বদল। মায়ের কাছ খালেকদার খবর পেতাম। তার নাকি এক কলেজ-পড়ুয়া মেয়ের সঙ্গে বিয়ে হয়েছে। বাবা-মা না থাকায় সে দিদির সঙ্গে থাকত। নিজেই একখানা ছোট বাড়ি বানিয়েছিল, মাঠের লাগোয়া। কিছুদিন বাদে শুনলাম তাদের তালুক হয়ে গেছে। আমার আর বউ দেখা হয়নি। সে নাকি মানাতে পারেনি, সিধেসাধা লোক এবং তার গ্রামের সঙ্গে। কী জানি!

আমার প্রথম বিয়েতে, খালেকদা একটা হলুদে-সবুজে শিফন শাড়ি দিয়েছিল। কাগজের প্যাকেটে চুমকি লাগিয়ে— ‘মোমের শুভবিবাহে, খালেকদা’ বলে হাতে লেখা কার্ড ছিল ভেতরে, এসব ব্যাপার জানতে পেরেছিলাম। সে বিবাহও অবশ্য পরের দিকে ‘শুভ’ত্ব ঘুচিয়ে ফেলে সেই ধু ধু মাঠে আমাকেও দাঁড় করিয়ে দেয়। সে সব, অন্য গল্প। এখন ‘রস’-এর কথা হোক। দীপ্তেন্দু আমাকে ‘রস’ নিয়ে লিখতে বলেছে। এদিকে আমি সেই সূত্রে হাঁটা দিলাম সেই ফেলে আসা এক লুকিয়ে



অরন্ধনের আগের দিন, রাঁধা
পায়েস খেয়ে বেরিয়েছিল
সেজোমামা। খেজুর গুড় ছিল
পায়েসে? জানি না। ক্লাস নাইনে
উঠলে, এই সেজোমামা বলে
দিয়েছিল, মাধ্যমিকে ‘স্টার’
পেলে, রুপোর পেন কিনে
দেবে। স্টার পাওয়ার পরে, পেন
কেনার আগে— এই স্টপগ্যাপে
সেজোমামা ‘নেই’ হয়ে যায়।
সে আমাদের মামাবাড়ির রসের
জোগাড় দেখত।



যাওয়া মফসসলে— সেখানে ‘রস’ মানে আমার দাদু, আমার সেজোমামা— যারা সব আমাদের দুনিয়া ‘রসহীন’ করে হারিয়ে গেছে চিরকালের জন্য। মামা চলে যায়, এক বিশ্বকর্মা পুজোর দুপুরে। গাড়ির ধাক্কায়। মালিকের ছেলে গাড়ি চালানো শিখছিল ভিড় পথে— মামা ফিরে আসছিল আমাদের বাড়ি। ভাঙাচোরা সাইকেল পাওয়া যায়, সেই সঙ্গে দুর্ঘটনায় মৃত্যু বলে, পোস্টমর্টেম রিপোর্ট করাতে হয়। রফতিন কাজ। অরন্ধনের আগের দিন, রাঁধা পায়েস খেয়ে বেরিয়েছিল সেজোমামা। খেজুর গুড় ছিল পায়েসে? জানি না। ক্লাস নাইনে উঠলে, এই সেজোমামা বলে দিয়েছিল, মাধ্যমিকে ‘স্টার’ পেলে, রুপোর পেন কিনে দেবে। স্টার পাওয়ার পরে, পেন কেনার আগে— এই স্টপগ্যাপে সেজোমামা ‘নেই’ হয়ে যায়। সে আমাদের মামাবাড়ির রসের জোগাড় দেখত। খেতে ভালবাসত, দাদুর মতোই। শীতের সকালগুলো, যারা মামাবাড়িতে কাটিয়েছে, তারা একমাত্র জানে, মামাবাড়িতে মামা-মামিদের করা ম্যাজিকে মিষ্টি রস থাকত কতখানি।

এবারও বাড়ি গেলে, খালেকদা এল। দাদাভাই এসেছে মার্কিন মুলুক থেকে— তাকে দেখবে খালেকদা। ফোন করবে মাঝে মাঝে— বলে গেল। আমার নতুন নম্বর নিল। এদিকে শীতকাল এসে যাচ্ছে আবার। আমাদের বাড়ির ছাদে, মা আবার লেপ রোদে দেবে— আমাদের এখানে এসে পিঠে বানাবে বলে, নারকেল পাড়িয়ে আনবে— খেজুর গুড়ের সময় আসেনি বলে, জানতে চাইবে আখের গুড় আনবে নাকি!— দাদাভাই ফিরে গেছে, আবার আসবে বলে— খেজুর রসের অমলিন গন্ধে-স্বাদের মতো সেই সব পুরনো দিন— আবার নির্মিত হবে, রিক্রিয়েটেড হবে আমাদের সেই সব স্বর্গ— রসের দিন আদতে চিররঙিন—।



অদিতি বসুরায়

পেটে 'পিঠে'

কথায় বলে কারও পৌষ মাস তো, কারও সর্বনাশ। বাজার ভর্তি সবজির পশরা। হাঁড়ি ভরা নলেন গুড় জুড়ে মাছির জটলা, রাতভোর থেকে খেজুর গাছে বাঁধা হাঁড়ি থেকে রস সংগ্রহ করে সেই গুড় জ্বাল দিয়ে পাটালি আর ঝোলা গুড় বানানোর প্রয়াসে কর্মব্যস্ত শিউলির উঠোন, নতুন চাল টেকি পাড় দিয়ে ভেঙে সেই চালের গুঁড়ো, নারকেল কোরা আর গুড় মিশিয়ে 'পিঠে' তৈরি এবং হাপিতোশ করে বসে থেকে পেট ভরে পিঠে খাওয়া— এখানে সর্বনাশের দেখলেন কিছু? ওটা তো কথার কথা। ধমনিতে ইনসুলিন নেওয়া ঘোষবাবু, মুখার্জীবাবু, রায় গিমিরও শেষপাতে রুটির সঙ্গে ঝোলা গুড় ছাড়া চলে না! অমিতাভ বচ্চন এবং নূতন অভিনীত নরেন্দ্রনাথ মিত্রের কাহিনি অবলম্বনে তৈরি 'সওদাগর' জুড়ে বিস্তৃত হয়েছে এক শিউলির জীবন গাথা। বাঙালির খাদ্যাভ্যাস ছাড়াও সাহিত্য, সংস্কৃতি, চলচ্চিত্র গুড়ের মিঠে রসে ভরপুর।



সুপ্রিয়া মণ্ডল

চুষির পায়েস (কারও মতে চুষি পিঠে)

উপকরণঃ- গোবিন্দভোগ চালের গুঁড়ো (১ কাপ), দুধ (১ লিটার), গুঁড়ো দুধ (আধ কাপ), নলেন গুড় (১ কাপ), গরম জল (প্রয়োজনমতো), নুন (১ চিমটি), ছোট এলাচ।

প্রণালীঃ- চালের গুঁড়োর মধ্যে এক চিমটি নুন দিয়ে তার সঙ্গে গরম জল দিয়ে ময়দা মাখার মতো চালের গুঁড়োর নরম ডো বানিয়ে নিন। ওই মাখা চালের গুঁড়ো থেকে লেচি কেটে সরু সরু লম্বা লম্বা করে তাঁটির মতো বানিয়ে রাখুন। তার থেকে অল্প একটু একটু মিশ্রণ নিয়ে হাতের তালুর মধ্যে জল লাগিয়ে দু'আঙুল দিয়ে ছোট ছোট করে চুষি বানিয়ে রাখুন। দুধ আঁচে বসান। দুধ ঘন হয়ে এলে ওই বানিয়ে রাখা চুষিগুলো দুধের মধ্যে দিয়ে দিন। দুধ ফুটতে ফুটতে চুষিগুলো সেকদ হয়ে আসবে। চুষিগুলো দুধের মধ্যে সেকদ হয়ে এলে গুঁড়ো দুধ গরম জলে গুলে তাতে মেশান। এরপর দিন নলেন গুড়। গুড় ভালভাবে মিশে গেলে ওর মধ্যে ছোট এলাচ দিন।



৫০

বছর ধরে আপনাদের পরিষেবায়

Qwality খাবার মানেই
Quality ক্যাটারার



Quality Caterers

—Your Cuisine Partner—

Serving you since 1974

- Family Occasions
- Corporate Catering
- Social Gatherings
- Corporate Events
- Bento Catering (Food Box)
- Residential Occasions

Best Catering Services

ABP Ananda, Khaibar Pass, 2019

Official Caterer - Reliance Cup, Kolkata

Official Caterer - MRF World Series, Jawaharlal Nehru Gold Cup, Kolkata

+9198308 47597 ✉ qualitycaterers.kol@gmail.com 📍 9A Chowringhee Terrace, Kolkata 700020



পান পিঠে

উপকরণঃ- মিঠে পাতা পান (১০-১২টি), গোবিন্দভোগ চালের গুঁড়ো (১ কাপ), বিউলির ডাল বাটা (আধ কাপ), কাজু বা আমন্ড গুঁড়ো (আধ কাপ), নারকেল কোরা (১ কাপ), নলেন গুড় (১ কাপ ও আধ কাপ), গুলকন্দ, মিষ্টি মৌরি (২ চামচ), মৌরি লজেঙ্গ (১ চামচ), মিঠে পান কুচি (৪ চামচ), টুথপিক, ছোট এলাচের দানা (আধ চামচ)।

প্রণালীঃ- পানগুলো ধুয়ে মুছে রাখুন। নারকেল কোরা আর নলেন গুড় আঁচে বসিয়ে পাক দিয়ে নিন। প্রয়োজনে পাক তৈরির সময় গরম জল দেওয়া যেতে পারে। ওর সঙ্গে মিশিয়ে নিন চালের গুঁড়ো এবং ডাল বাটা। ভালভাবে পাক দিয়ে শক্ত মণ্ড বানিয়ে নিন। মণ্ডটা আঁচ থেকে নামিয়ে কাজু গুঁড়ো বা আমন্ড গুঁড়ো মাখিয়ে রাখুন। ওর সঙ্গে মিষ্টি মৌরি আর পান কুচি মিশিয়ে মেখে লম্বা লম্বা করে রাখুন। এবারে একটা পান নিয়ে তার মধ্যে গুলকন্দ মাখিয়ে নিতে হবে। তার ওপর নারকেল চালের গুঁড়ো-ডালের মণ্ডটা রেখে তার ওপরে মিষ্টি মৌরি লজেঙ্গ ছড়িয়ে রাখুন। দু'পাশ থেকে পান পাতাটা টুথপিক দিয়ে লাগিয়ে দিন। আঁচে কড়াই বসিয়ে তার মধ্যে জল ঢেলে তার ওপরে একটা মোমো স্ট্যান্ড ধরনের বসিয়ে তার মধ্যে তেল ব্রাশ করে পানগুলো ভাপা হতে দিন। পাঁচ মিনিট ঢাকনা বন্ধ করে ভাপিয়ে নিন। পরিবেশনের সময় ওপর থেকে মৌরি ছড়িয়ে, তবক লাগিয়ে আর নলেন গুড় ঢেলে দিন।

হৃদয়হরণ

উপকরণঃ- ঘন দুধ (২ লিটার), গুঁড়ো দুধ (আধ কাপ), পাটালি গুড় (১ কাপ ও আধ কাপ), নারকেল কোরা (২ কাপ), গোবিন্দভোগ চালের গুঁড়ো (৫ চামচ), কাজু গুঁড়ো (আধ কাপ), কর্নফ্লাওয়ার (৪ চামচ), ঘি (আধ কাপ), বড় এলাচ গুঁড়ো (১ চামচ), জায়ফল গুঁড়ো (১ চিমটি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে গুড় বা পাটালি গরম কড়াইতে বসান। নারকেল কোরা জল ছাড়া বেটে নিন। পাটালি গলে গাঢ় হয়ে এলে ওর মধ্যে নারকেল বাটা দিয়ে ঝুরো ঝুরো ছেই তৈরি করে নিন। ওই ছাইয়ের সঙ্গে গুঁড়ো দুধ ও চালের গুঁড়ো মিশিয়ে নিন। কাজু গুঁড়ো দিয়ে শক্ত ভাবে পাক দিয়ে নিন আবারও।

একটা থালায় ঘি মাখিয়ে তার মধ্যে নারকেল, পাটালি, চালের গুঁড়োর পাক দেওয়া মিশ্রণ সেট করে রাখুন। ঠান্ডা হলে কাটারের সাহায্যে হার্ট বা হৃদয়াকৃতির মতো কেটে নিন। প্রতিটা হার্টের গায়ে গুঁড়ো কর্নফ্লাওয়ার বুলিয়ে রাখুন। এরপর খানিকক্ষণ বাদে সব ক'টা হার্ট ঘিয়ে ভেজে তুলে রাখুন।

এবার আঁচে দুধ বসিয়ে জ্বাল দিন। দুধ মরে অর্ধেক হয়ে গেলে আধ কাপ পাটালি গুড় দুধে মিশিয়ে দিন। পাটালি দুধে মিশে গেলে ভাজা হার্টগুলো দুধের মধ্যে দিয়ে দিন। দুধ থেকে হার্ট আকৃতির মিষ্টি তুলে সাজিয়ে রাখুন। ওই দুধে গুঁড়ো দুধ মিশিয়ে দুধ আরও ঘন করে রাবড়ির মতো বানিয়ে নিন। ওই ঘন দুধের মধ্যে ছোট এলাচ ছড়িয়ে দিন। পরিবেশনের সময় থালায় ওই রাবড়ির মতো ঘন দুধ দিয়ে তার ওপরে হৃদয়হরণ রেখে তার ওপরে একটু ঘন রাবড়ি দিয়ে, সামান্য জায়ফল গুঁড়ো ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।





पर्यटन मंत्रालय
MINISTRY OF
TOURISM



अतुल्य भारत
Incredible India

INSTITUTE OF HOTEL MANAGEMENT TARATALA KOLKATA
IN ASSOCIATION WITH
INDIA TOURISM EASTERN REGIONAL OFFICE KOLKATA
Presents
Incredible India Tourism & Yuva Tourism Club Event



Sustainable
Green Leaf Rating
to Hospitality Facilities

Magazine Partner

हॉटेल्स
होमेलैंड



GOURMET Nite
2025



horiZon
series

GOURMET NITE 2K25

31st January, 2025 | 6:00 PM onwards

An evening of cultural fiesta and delectable delicacies

WE ARE DELIGHTED TO SHARE THAT PASSES FOR GOURMET NITE 2025 ARE
AVAILABLE FOR COLLECTION

KINDLY CONTACT THE BELOW FACULTY MEMBERS FOR ISSUANCE OF PASSES

Mrs. Sohini Basu Mukhopadhyay (+91 97486 93110)

Mrs. Parijat Mukherjee (+91 8017770040)

VENUE: IHM KOLKATA,
P-16, TARATALA ROAD , KOLKATA 700088
PHONE: +91 33-2401 3011 / 4281
WEBSITE: www.ihmkol.org
EMAIL: principal@ihmkol.org



মালবিকা নন্দী

নারকেলের সেদ্ধ পিঠে

উপকরণঃ- চালের গুঁড়ো, নুন, নারকেল কোরা, নলেন গুড়।

প্রণালীঃ- চালের গুঁড়োতে সামান্য নুন দিয়ে ফুটন্ত গরম জল দিয়ে মেখে নিন। মাখার পর আধ ঘণ্টা মগুটা ভিজে কাপড় চাপা দিয়ে রাখুন। এরপর মগু থেকে অল্প নিয়ে পিঠে বানিয়ে ভেতরে ফ্রেশ নারকেল কোরার পুর ভরুন। একটা পাত্রে গরম জল বসিয়ে ফুটে উঠলে ঝাঁঝরি রেখে পিঠেগুলো সাজিয়ে চাপা দিয়ে রাখুন। জল ফুটলে তার ভাপে পিঠে সেদ্ধ হবে। ১০-১৫ মিনিট ফোটার পর ঢাকা খুলে দেখুন। সেদ্ধ হলে নামিয়ে নিন। এতে কোনও মিষ্টি নেই তাই পাতলা নলেন গুড় দিয়ে পরিবেশন করুন।

মুগ সামালি

উপকরণঃ- মুগের ডাল, নুন, চিনি, চাল গুঁড়ো, নারকেল কোরা, নলেন গুড়।

প্রণালীঃ- মুগের ডাল শুকনো খোলায় ভেজে স্বেদ করে একটু নুন-চিনি দিন। গরম অবস্থায় ভাল করে মেখে চাল গুঁড়ো দিয়ে শক্ত করে একটা মণ্ড তৈরি করে নিন। নারকেল কোরা খেজুরের গুড় দিয়ে নেড়ে পাক করে রাখুন। এরপর ওই মণ্ড থেকে লেচি করে পিঠের মতো তৈরি করে নারকেলের পুর দিন। এরপর তেল গরম হলে ওগুলো তেলে ভাজুন। এটা ভেজে এমনি অথবা এর ওপর রস দিয়েও খাওয়া যায়।

ভাজা পিঠে

উপকরণঃ- ময়দা, নারকেল, গুড়, চালের গুঁড়ো, তেল।

প্রণালীঃ- পাত্রে গরম জল ফুটলে তাতে চালের গুঁড়ো ও ময়দা মিশিয়ে ৫ মিনিট চাপা দিয়ে রাখুন। ৫ মিনিট ভেজার পর ভাল করে ঠেসে লেচি কেটে রাখুন। নারকেল কোরা খেজুরের গুড় দিয়ে নেড়ে পাক করে রাখুন। লেচি বেলে নিয়ে ভেতরে গুড়-নারকেলের পুর দিয়ে পিঠের মতো গড়ে তেলে ভেজে নিন।





শান্তা দাস

ভাপা কদম ফুল পিঠে

উপকরণঃ- চালের গুঁড়ো, নারকেল, গুড়, বাসমতী চাল, এলাচ গুঁড়ো, ফুড কালার।

প্রণালীঃ- প্রথমে নারকেল কোরা ও গুড় পাক দিয়ে পুর বানিয়ে নিন। নামানোর আগে অল্প এলাচ গুঁড়ো ছড়িয়ে দিন। আর অন্য দিকে কড়াইতে জল দিয়ে নুন দিন। জল ফুটে উঠলে তাতে তেল দিয়ে চালের গুঁড়ো ভাল করে নেড়ে নিয়ে ঢাকা দিন। ঠান্ডা হলে মেখে ডো বানিয়ে আবার কিছুম্ফণ ঢাকা দিয়ে রেখে গোল গোল বলের মতো করে তার মধ্যে নারকেলের পুর ভরে ভাল করে গোল করে নিন। তারপর বলগুলোকে আগের জলে আধ ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। বাসমতী চাল ভাল করে জল ঝরিয়ে ছাঁকনিতে কিছুম্ফণ রেখে জল ঝরে গেলে একটা খালায় ছড়িয়ে শুকনো করে নিন। তারপর ওই পুরভরা বলগুলো চালের ওপর গড়িয়ে নিয়ে মোমো করার মতো ভাপে দিন। তারপর নামিয়ে বলগুলো একদম কদম ফুলের মতো লাগবে। মাঝখানে একটু করে ফুড কালার দিলে আরও সুন্দর লাগবে।



বিনুক পিঠে

উপকরণঃ- চালের গুঁড়ো, নুন, তেল, ঘি, খেজুর গুড়, চিরগনি।

প্রণালীঃ- কড়াইতে ৩ ভাগ জল নিয়ে আধ চামচ নুন দিয়ে জল ফুটে উঠলে তার মধ্যে ২ কাপ চালের গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে নেড়ে নিন। তারপর হয়ে গেলে কিছুম্ফণ ঢাকা দিয়ে রাখুন। তারপর একটু ঠান্ডা হলে চালের গুঁড়োর মণ্ডটা ভাল করে ডলে মেখে ডো বানান। তারপর ডো কিছুম্ফণ ঢাকা দিয়ে রাখুন। তারপর ডো থেকে ছোট ছোট গোলা করে সামান্য একটা লম্বা করে ওপর দিকটা একটু মোটা রেখে নীচের দিকটা সরু করে নিয়ে একটা চিরগনির ওপর রেখে আর একটা চিরগনি দিয়ে চেপে বিনুকের আকার করে নিন। কড়াইতে তেল-ঘি মিশিয়ে গরম করে আঁচ কমিয়ে ডুবো তেলে ভেজে নিন। অন্যদিকে ২ কাপ জল দিয়ে তার মধ্যে পাটালি গুড় দিয়ে সারা করে গরম অবস্থায় বিনুকগুলো ভেজে তুলে সিরার মধ্যে দিন। কিছুম্ফণ রেখে সিরা বিনুকে ঢুকলে ছেকে তুলে নিয়ে রাখুন।



দুধ পাকন পিঠে

উপকরণঃ- দুধ, চালের গুঁড়ো, সুজি, গুড়, গুঁড়ো দুধ, তেল, নুন।

প্রণালীঃ- কড়াইতে ৩ কাপ দুধ দিন। ফুটে উঠলে সামান্য তেল দিয়ে আধ চা-চামচ নুন দিন। এতে ১ কাপ চালের গুঁড়ো আর আধ কাপ সুজি দিয়ে ভাল করে নেড়ে মগু বানিয়ে নিন। আঁচ বন্ধ করে ঢাকা দিয়ে রাখুন। তারপর একটু ঠান্ডা হলে নামিয়ে ভাল করে মেখে ডো বানিয়ে নিন। এদিকে খেজুর গুড় আর নারকেল কোরা পাক দিয়ে স্টাফিং বানিয়ে নিন। তারপর ডো থেকে ছোট ছোট বল করে তার মধ্যে নারকেলের পুর দিয়ে স্টার আকারে বানিয়ে রাখুন। তারপর কড়াইতে দুধ ভাল করে জ্বাল দিয়ে তাতে গুঁড়ো দুধ দিয়ে গুড় ঘন হয়ে আসলে স্টার আকারের পুলিগুলো দিয়ে একটু ফুটিয়ে নিন।

শীতের মুখে
রসের স্বাদ

শীত মানেই নলেন গুড়। আর সেই নলেন গুড়ের মিষ্টি
লোভনীয় তো হবেই! মিঠাই-এর নলেন গুড়ের মিষ্টির
সম্ভার থেকে বেছে নিন আপনার পছন্দের মিষ্টি।
মনে রাখবেন, যতদিন শীত, ততদিন এই নলেন গুড়ের মিষ্টি।

CINNAMON/2024/DEC

FSNM
FEDERATION OF SWEET & NAMKEEN MANUFACTURERS
FEDERATION OF SWEET & NAMKEEN MANUFACTURERS
Mithai
Edyog

MITHAI
FOR EVERY SWEET BEGINNING
AN ISO 22000:2018 COMPANY

www.mithaikolkata.com

অমৃত কুন্ড

নলেন গুড়ের পায়ের একদিকে আর পৃথিবীর বাকি সবটুকু সুখ অন্যদিকে। দেবতারা যদি এই অমৃতের সন্ধান পেতেন, বিশ্বাস করুন তাহলে অমরত্বের আশায় এত কষ্ট করে সমুদ্র মছন করতেন না। নলেন গুড়ের চালের পায়ের পাশাপাশি আরও দু'বকমের পরমাম্ন রেসিপি থাকছে মলাট কাহিনিতে।

খইয়ের পায়ের

প্রণালীঃ- দুধ (১ লিটার) (জ্বাল দিয়ে আধ লিটার), খই (১ কাপ), চিনি (স্বাদ অনুযায়ী) অথবা বাতাসা (৫-৬টি), এলাচ গুঁড়ো (১/৪ চা-চামচ), তেজপাতা (১টি, বড়), নলেন গুড় (৪ বড় চামচ/স্বাদ অনুযায়ী)।

প্রণালীঃ- দুধ জ্বাল দিয়ে গরম অবস্থায় খই দিন। খই সেদ্ধ হয়ে গেলে, দুধে চিনি অথবা বাতাসা মিশিয়ে ফোটাতে হবে। দুধ ঘন হয়ে এলে তেজপাতা, এলাচ গুঁড়ো মেশান। নামানোর আগে গুড় মিশিয়ে নামিয়ে নিন।



মহুয়া গাঙ্গুলি





মুলোর পায়েস

উপকরণঃ- মুলো (ছোট ১টি) (কোরানো ঝিরিঝিরি করে), দুধ (১ লিটার) (জ্বাল দিয়ে আধ লিটার), জায়ফল গুঁড়ো (১/৪ চা-চামচ), চিনি (স্বাদ অনুযায়ী) অথবা গুড়ের বাতাসা (৫-৬টি), ঘি (১ চা-চামচ), নলেন গুড় (৪ বড় চামচ/স্বাদ অনুযায়ী), নুন (১ চিমটি), গুঁড়ো দুধ (১ বড় চামচ) (গুলে রাখতে হবে)।

প্রণালী- কোরানো মুলোর জল চিপে থালায় রাখুন। মুলোয় যেন জল না থাকে তা দেখতে হবে। এবার কড়াইতে ঘি দিয়ে মুলো অল্প ভেজে নিন, যেন লাল না হয়ে যায়। এবার এই ঘি-তে দুধ ও মুলো দিয়ে ফোটান। বেশিক্ষণ ফোটাতে মুলো গলে যাবে তাই বেশিক্ষণ ফোটানো যাবে না। দুধে গুঁড়ো দুধ মিশিয়ে ঘন করে নিন। এতে বাতাসা বা চিনি মিশিয়ে জায়ফল গুঁড়ো দিন। নুন মিশিয়ে নাড়াচাড়া করে, নলেন গুড় মিশিয়ে দিন।



**BALARAM MULLICK &
RADHARAMAN MULLICK**

Mishty Magic Since 1885



Moushumi Sandesh

Nolen Gur Rosogolla



Nolen Gur Souffle Sandesh



Tres Leches

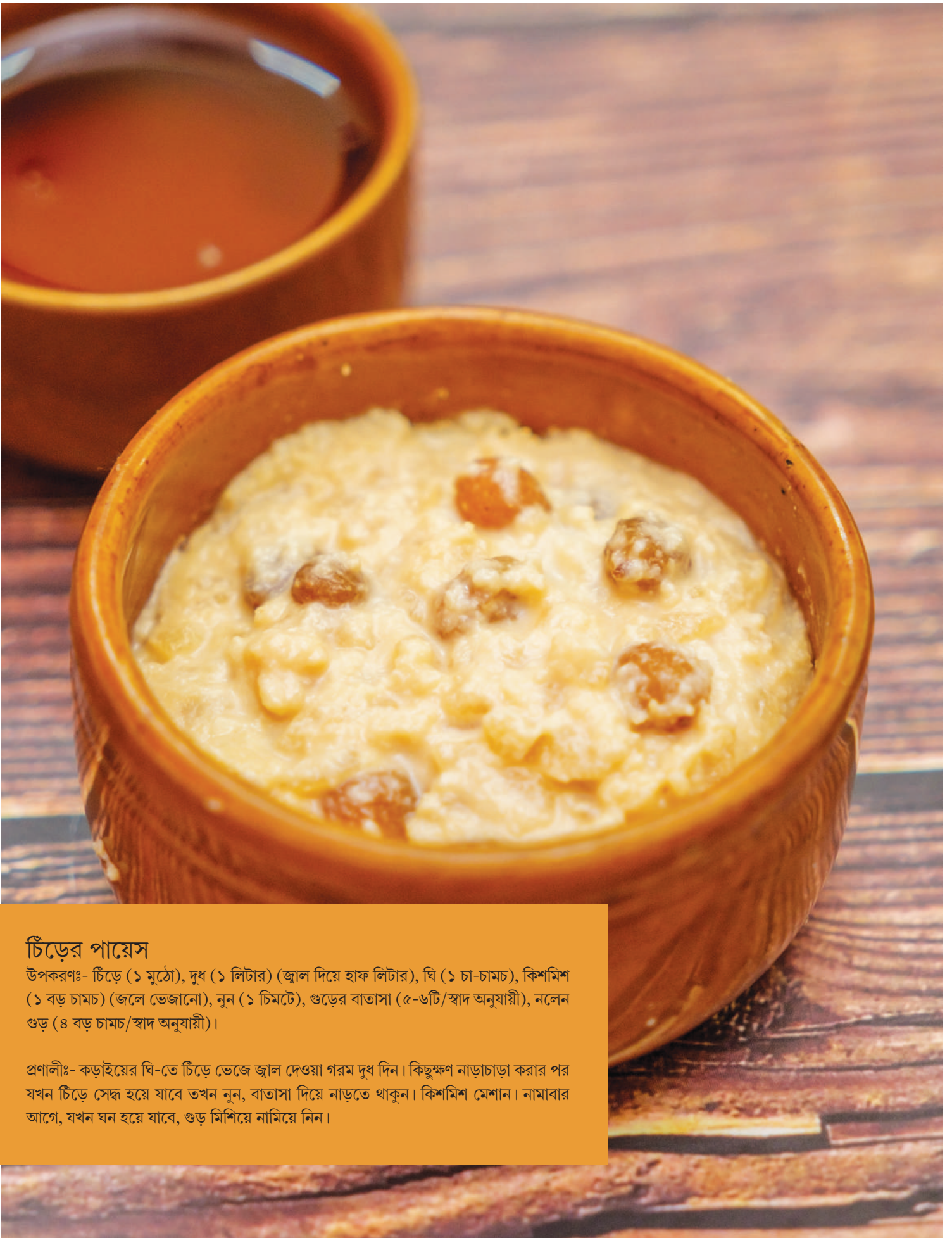


Jalbhora Sandesh



www.balarammullick.com

Follow Us On :  



চিড়ের পায়েস

উপকরণঃ- চিড়ে (১ মুঠো), দুধ (১ লিটার) (জ্বাল দিয়ে হাফ লিটার), ঘি (১ চা-চামচ), কিশমিশ (১ বড় চামচ) (জলে ভেজানো), নুন (১ চিমটে), গুড়ের বাতাসা (৫-৬টি/স্বাদ অনুযায়ী), নলেন গুড় (৪ বড় চামচ/স্বাদ অনুযায়ী)।

প্রণালীঃ- কড়াইয়ের ঘি-তে চিড়ে ভেজে জ্বাল দেওয়া গরম দুধ দিন। কিছুক্ষণ নাড়াচাড়া করার পর যখন চিড়ে সেদ্ধ হয়ে যাবে তখন নুন, বাতাসা দিয়ে নাড়তে থাকুন। কিশমিশ মেশান। নামাবার আগে, যখন ঘন হয়ে যাবে, গুড় মিশিয়ে নামিয়ে নিন।

মিষ্টিতে fusion ফিস্ট...

বাঙালির পরিচ্ছদ, সাজ, সংস্কৃতি, বায়োস্কোপ সবোতাই এসেছে ইম্প্রাভাইজেশন। কখনও কখনও সেই অভিনবত্ব ফিউশনের রূপ নেয়। তবে তার মানে এই নয় যে গেল গেল রব উঠবে। ফিউশন মানেই যে সবটা হযবরল, তা কিন্তু নয়। কখনও কখনও ফিউশনও নতুন কিছু সৃষ্টি করে থাকে। মিষ্টির ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য। কোনও রকম confusion ছাড়া নলেন গুড় দিয়ে ট্রাই করুন মিষ্টির ফিউশন পদ। দেখুন তো চেখে, ১০০-তে ১০০ দিতে বাধ্য হবেন মশাই।



শেফ জয়সন্ত ব্যানার্জী
এইচওডি এবং অধ্যাপক
সুপ্রিম নলেজ ফাউন্ডেশন,
মানকুণ্ড

নলেন গুড়ের সুফলে

উপকরণঃ- পাটালি গুড় (২৫০ গ্রাম) (গ্রেট করে নেওয়া), নলেন গুড় (১৫০ মিলি), ছইপড ক্রিম (৫০০ মিলি), ছানা (৫০০ গ্রাম)।

প্রণালীঃ- আঁচে একটা পাত্র বসান তাতে ছানা এবং গ্রেট করে নেওয়া পাটালি গুড় দিয়ে রান্না করে নিন যতক্ষণ না একটা মসৃণ টেক্সচার আসে। এবার ছইপড ক্রিমের মধ্যে পাটালি গুড় দিয়ে খুব ভাল করে ফেটিয়ে নিন। ফোমের মতো টেক্সচার এলে একপাশে সরিয়ে রাখুন। এবার একটা গ্লাস বা কাচের বোল নিন। এতে প্রথমে রান্না করে নেওয়া ছানা এবং গুড় দিন। এরপরের লেয়ারে দিন গ্রেট করে নেওয়া পাটালি, তার ওপর দিন নলেন গুড়। এইভাবে মোট তিনটে লেয়ার হবে। একদম ওপরে দিন ছইপড ক্রিম। ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



ওটস, খেজুর ও খেজুর গুড়ের হালুয়া

উপকরণঃ- ওটস (২৫০ গ্রাম), খেজুর (২০০ গ্রাম), পাটালি (১০০ গ্রাম), নলেন গুড় (৫০ মিলি), ঘি (১০০ গ্রাম), খোয়া (৭৫ গ্রাম), শুকনো ফল (৫০ গ্রাম), তেজপাতা (২-৩টি), ছোট এলাচ।

প্রণালীঃ- প্রথমে আঁচে একটা পাত্র বসান। তাতে ওটস দিয়ে ড্রাই রোস্ট করে নিন। একপাশে সরিয়ে রাখুন। এবার আঁচে একটা ননস্টিক প্যান বসান। গরম হলে এতে ঘি দিয়ে এরপর তেজপাতা ও ছোট এলাচ দিন। এরপর দিন ড্রাই রোস্ট করে রাখা ওটস এবং শুকনো ফলগুলো। সামান্য জলের ছিটে দিয়ে ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিন। এবার পাটালি ও খোয়া দিন। সব কিছু আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে রান্না করে নিন। এরপর ছোট ছোট টুকরো করে কেটে নেওয়া খেজুর দিন। এতে নলেন গুড় মেশান। আঁচ বন্ধ করে দিন। ওপর থেকে কিছুটা ড্রাই ফুটস দিয়ে গার্নিশ করে পরিবেশন করুন ওটস, খেজুর ও খেজুর গুড়ের হালুয়া।



মুলোর ল্যাদা

(ওপার বাংলার নবান্ন রেসিপি)

উপকরণঃ- লাল মুলো (৫০০ গ্রাম), নারকেল কোরা (২৫০ গ্রাম), পাটালি গুড় (৫০০ গ্রাম), গোবিন্দভোগ চাল (২০০ গ্রাম), আদা (৫০ গ্রাম), খোয়া (১০০ গ্রাম), নুন (স্বাদমতো)।

প্রণালী প্রথমে লাল মুলো গ্রেট করে নিয়ে, তাতে সামান্য নুন মাখিয়ে রাখুন। ১০ মিনিট পর মুলো থেকে বেরনো জল নিংড়ে ফেলে দিন। গোবিন্দভোগ চাল কমপক্ষে এক ঘণ্টা ভিজিয়ে রাখুন। আদা এবং পাটালি গুড় আলাদা আলাদা করে গ্রেট করে নিন। সমস্ত উপকরণ একসঙ্গে মিশিয়ে মিস্ত্রিতে একটা রাফ পেস্ট বানিয়ে নিন। একদম মসৃণ পেস্ট করবেন না। ফ্রিজে রেখে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।

হিমের পরশ

কাশ্মীর, হিমাচল, সান্দ্রাকফুতে বরফ পড়তে পড়তে চারিদিকে শ্বেত-শুভ্র রূপ ধারণ করেছে। কলকাতায় এসেছে হিমের পরশ। শীতকাল বাঙালির বন আপনজন, বহু কাঙ্ক্ষিত। যার অন্যতম কারণ নলেন গুড়। নলেন গুড়ের পিঠে, পায়োস, সন্দেশ তো খেয়েছেন, কিন্তু নলেন গুড়ের হিম শীতল মিঠে সোয়াদ, তার তো জুড়ি মেলা ভার। গ্রিক ইয়োগার্ট, কুলফি, ভাপা সন্দেশ থেকে পানাকোটা, দিশি-ভিনদেশি ঠান্ডা পদ থাকছে।



মৌ পাল সাহা

নলেন গুড়ের গ্রিক ইয়োগার্ট

উপকরণঃ- টকদই (২৫০/৩০০ গ্রাম), নলেন গুড় (১০০ গ্রাম), চিনেবাদাম, আখরোট, আমন্ড বা নিজের পছন্দের যে-কোনও বাদাম (এক মুঠো)

সাজানোর জন্যঃ- লাল আঙুর

প্রণালীঃ- প্রথমে ঘরে পাতা দই বা কেনা টকদই একটা পাতলা সুতির কাপড়ে ঢেলে ৫-৬ ঘণ্টা জল ঝরিয়ে নিন। ফ্রিজে রেখে করলেই ভাল কারণ তাতে দইটা আরও টক হয়ে যাবে না। প্রয়োজনে সারারাতও রাখতে পারেন ফ্রিজে। হাং কার্ড তৈরি হলে তাতে নলেন গুড় দিয়ে মিস্কিত্তে ঘুরিয়ে নিতে হবে যতক্ষণ না একটা ক্রিমি টেক্সচার হয়, খেয়াল রাখবেন যাতে কোনওভাবে মিশ্রণটা পাতলা হয়ে না যায়। যদি একটু পাতলা লাগে তাহলে অল্প গুঁড়ো দুগ্ধ দিয়ে সেটাকে শক্ত করে নেবেন। একটি পছন্দের পাত্রে ঢেলে নর্মাল ফ্রিজে ৩-৪ ঘণ্টা রাখলেই সেট হয়ে যাবে। পরিবেশন করার আগে পছন্দসই বাদাম একটু ড্রাই রোস্ট করে ওপরে ছড়িয়ে দিতে পারেন বা একটু গুড় দিয়ে আঙুরগুলো সাজিয়ে দিতে পারেন। তৈরি নলেন গুড়ের গ্রিক ইয়োগার্ট।





নলেন গুড়ের মটকা কুলফি

উপকরণঃ- ফুল ক্রিম দুধ (১ লিটার), ক্ষীর (৫০০ গ্রাম) (কেনা বা বাড়িতে বানানো), নলেন গুড় (২৫০ গ্রাম), গুঁড়ো দুধ (২০০ গ্রাম), ছোট এলাচ গুঁড়ো (১/৪ চা-চামচ), কাজু, আমন্ড, পেস্তা (আধ ভাঙা করা) (৮০ গ্রাম), মিষ্টির মটকা।

প্রণালীঃ- ১ লিটার ফুল ক্রিম দুধ ভাল করে ফুটিয়ে বেশ ঘন করে নিতে হবে। তাতে হাতে গুঁড়ো করে রাখা ক্ষীর মিশিয়ে আরও কিছুক্ষণ কম আঁচে ভাল করে নাড়তে হবে যাতে ক্ষীর পুরোপুরি মিশে যায়। এরপর নলেন গুড় দিয়ে অল্প নাড়তে হবে। গুড় মেশালে মিশ্রণটা একটু পাতলা হতে পারে তাই সঙ্গে সঙ্গে অল্প অল্প করে গুঁড়ো দুধ দিয়ে দুধটা বেশ ঘন করে নিতে হবে যাতে জলীয় ভাবটা একদম না থাকে। ছোট এলাচের গুঁড়ো আর ড্রাই ফ্রুটস (কাজু, আমন্ড, পেস্তা) আধ ভাঙা দিয়ে আঁচ বন্ধ করে দিন। মিশ্রণটি ঠান্ডা হলে কুলফি মটকায় ভরে ডিপ ফ্রিজে ৮-৯ ঘণ্টা জমতে দিন। বের করে পরিবেশন করুন নলেন গুড়ের মটকা কুলফি।

নলেন গুড়ের পানাকোটা

উপকরণঃ- ফুল ক্রিম দুধ (৫০০ মিলি), ফ্রেশ ক্রিম বা হেভি ক্রিম (২৫০ মিলি), নলেন গুড় (২০০ গ্রাম) (কেউ মিষ্টি কম খেলে গুড়ের পরিমাণ কম নিতে পারেন), জিলেটিন (পাউডার) (৩ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ৩ টেবল চামচ জিলেটিন পাউডার একটি কাচের বাটিতে ৪-৫ টেবল চামচ জলে গুলে ১০ মিনিট রেখে দিন। যাতে জিলেটিন জল পুরো শুষে নিয়ে ফুলে ওঠে অর্থাৎ ব্লুম করে। দুধ আঁচে বসিয়ে তাতে নলেন গুড় দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিতে হবে। লক্ষ্য রাখতে হবে যাতে দুধ ফেটে না যায়। আঁচ বন্ধ করে দুধ একটু ঠান্ডা হতে দিন। এই রান্নায় দুধের তাপমাত্রা নিয়ন্ত্রণটা খুব জরুরি। দুধ যেন আঙুল ডোবানো গরম হয়। এবার দুধে ক্রিমটা খুব ভাল করে মিশিয়ে নিন। জলে ভেজানো জিলেটিন ১০-১৫ সেকেন্ড মাইক্রোওভেনে গরম করলেই সেটা পাতলা হয়ে যাবে। পাতলা হলে ক্রিম ও দুধের মিশ্রণ খুব ভাল করে একটি ছইস্কারের সাহায্যে মিশিয়ে নিন যাতে বেশ ফেনা ফেনা এবং ক্রিমি হয়। ছোট ছোট কাচের বাটি বা রামেকিন বোলে ঢেলে ফ্রিজে ৩-৪ ঘণ্টা রাখলেই জমে যাবে। পরিবেশন করার সময় ডিমোন্ড করে বা বাটিতেই ওপর থেকে পাতলা নলেন গুড় ছড়িয়ে দিলেই তৈরি নলেন গুড়ের পানাকোটা।





ভাপা সন্দেশ ডিলাইট

উপকরণঃ- দুধ (১ লিটার), নলেন গুড় (১৫০ গ্রাম) (স্বাদ অনুযায়ী), গুঁড়ো দুধ (১০০ গ্রাম), ঘি (৪ টেবল চামচ), আমন্ড (৭-৮টি), নুন ছাড়া পেস্টা (১২-১৫টা)।

প্রণালীঃ- ১ লিটার দুধ ছানা কাটিয়ে নিন। একটা পাতলা কাপড়ে ছানা ছেকে নিয়ে জল দিয়ে একটু ধুয়ে নিন। এবার ওই কাপড় চিপে চিপে ছানার মধ্যে থাকা জল একেবারে বার করে দিন। এবার একটা পাত্রে ছানা, নলেন গুড়, ১ টেবল চামচ ঘি ও ৬০-৮০ গ্রাম গুঁড়ো দুধ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে মিস্তিতে এক-দু'বার ঘুরিয়ে একটা মোলায়েম মিশ্রণ তৈরি করে নিন। একটা কেক টিন বা যে-কোনও স্টিমার বাওয়েলে একটু ঘি মাখিয়ে মিশ্রণটা ঢেলে পাত্রের মুখ ফয়েল দিয়ে মুড়ে জলে ভাপিয়ে নিন। একটু ঠান্ডা হয়ে ঘরের তাপমাত্রায় এলে পাত্রটা একটা প্লেটের ওপর উপুড় করে ডিমোল্ড করে ফ্রিজে ৩-৪ ঘণ্টা রাখলেই তৈরি হয়ে যাবে নলেন গুড়ের ভাপা সন্দেশ। ভাপা সন্দেশের ওপর থেকে আমন্ড আর পেস্টা কুচি ছড়িয়ে আবার ফ্রিজে রাখুন। ১ ঘণ্টা পর বের করে পরিবেশন করুন ঠান্ডা ঠান্ডা ভাপা সন্দেশ ডিলাইট।



Shree Krishna Sweets

Craving something sweet? Step into our sweet shop and treat yourself to a variety of delicious, freshly made sweets. From traditional favorites to new creations, we offer a wide range of mouth-watering treats for every taste. Made with the finest ingredients and a lot of love, our sweets are perfect for any occasion. Visit us today and experience the sweetness that will brighten your day!



✓ Kulfi

✓ Sandesh

✓ Mishti Gondhoraj Dahi

✓ Lassi & Snacks

✓ Rasgulla

✓ Chaats

✓ Dry Fruits Sweets

✓ Laddoos

☎ 033 - 4001 0164 / +91 82400 01783

🕒 7am - 10pm

☎ 033 - 4849 6274 🕒 7am - 10pm

📍 9, S.P Mukherjee Road, Bhawanipur, Kolkata - 700 025 (Opp Purna Cinema Hall)

📍 87, Manoharpukur Road, Kolkata - 700 029

ফলেন পরিচয়তে...



মনীষা দত্ত



কমলালেবু, কলা, পানিফল, আপেল এখন বাজারে বা ফুটপাতের স্টলে আলো করে রয়েছে এই সব ফল। সেই সব ফল ব্যবহার করে তার সঙ্গে নলেন গুড় মিশিয়ে তৈরি করা যায় সুস্বাদু সব ডেজার্ট আইটেম, তা কিন্তু ছিল না ভাবনার পরিসরে। এবারের শীতে নলেন গুড়কে যদি ফলের সঙ্গে জুড়ে নতুন প্রেমের সৃষ্টি করতে পারেন, তবে মন্দ কী?

পানিফলের মিষ্টি কাবাব

উপকরণঃ- পানিফলের আটা (১ কাপ), পানিফল কুচি (২ টেবল চামচ), নারকেল কোরা (২ টেবল চামচ), নলেন গুড় (২ টেবল চামচ), নুন (সামান্য), ঘি (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- আঁচে প্যান বসিয়ে নলেন গুড়, নারকেল কোরা এবং পানিফলের কুচি দিয়ে ঝুরঝুরে করে ভেজে পুর তৈরি করে নিন। পানিফলের আটায় সামান্য নুন আর ঘি ময়ান দিয়ে অল্প করে জল দিয়ে ভাল করে মেখে ছোট ছোট লেচি কেটে নিন। তার মধ্যে পুর ভরে কাবাব তৈরি করে নিন। এই কাবাবগুলো ভাপে সেদ্ধ করে নিন। ঠান্ডা হলে প্যানে ঘি গরম করে কাবাবগুলো শ্যালো ফ্রাই করুন। নলেন গুড়ের সঙ্গে কাবাব পরিবেশন করুন।



কমলা ক্যান্ডি

উপকরণঃ- কমলালেবু (৩টি), নলেন গুড় (আধ কাপ),
কর্নফ্লাওয়ার (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- কমলালেবুর খোসা ছাড়িয়ে রস বার করে নিন।
অল্প কমলালেবুর পাল্লও রাখুন। প্যানে গুড় গরম করুন।
একটু ফুটে উঠলে কমলালেবুর রসে কর্নফ্লাওয়ার মিশিয়ে
গুড়ের মধ্যে দিয়ে ক্রমাগত নাড়ুন। এর মধ্যে কমলালেবুর
পাল্ল মিশিয়ে নিন। মিশ্রণ যখন ঘন হয়ে প্যান থেকে ছেড়ে
আসবে তখন নামিয়ে একটা ট্রে-তে ঢেলে রাখুন। ঠান্ডা
হয়ে গেলে টুকরো টুকরো করে কেটে নিন।


ganguram.com

নলেন গুড়

the sweetness of winter unfolds in every bite


গণেশ গুড়





কলার কুকিজ

উপকরণঃ- সিঙ্গাপুরি কলা (২টি), ওটস (২ কাপ), পাটালি গুড় (স্বাদমতো), ড্রাই ফুটস কুচি (১ টেবল চামচ), এলাচ গুঁড়ো (১ চিমটে)।

প্রণালীঃ- একটি বোলার মধ্যে কলা ২টি ম্যাশ করে নিয়ে এর মধ্যে ওটস, ড্রাই ফুটস, এলাচ গুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মেখে কুকিজের আকারে গড়িয়ে নিন। মাইক্রোওভেনে ওভেন প্রফ ট্রে-তে বাটার পেপার দিয়ে তার ওপর কুকিজ রেখে ১৮০ ডিগ্রিতে ৪০ মিনিট বেকড করে নিলেই তৈরি কলার কুকিজ।

অ্যাপল মালাই

উপকরণঃ- আপেল (১টি) (ছোট ছোট করে কাটা), দুধ (২ কাপ), কনডেন্সড মিল্ক (৪ টেবল চামচ), খেজুরের গুড় (স্বাদমতো), আগর আগর পাউডার (২ চা-চামচ)।

প্রণালীঃ- দুধ জ্বাল দিয়ে ফুটে উঠলে কনডেন্সড মিল্ক মিশিয়ে কিছুক্ষণ ফুটিয়ে আপেলের টুকরোগুলো দিয়ে মাঝারি আঁচে ৩ মিনিট ফুটিয়ে আগর আগর পাউডার মিশিয়ে আরও ২ মিনিট নেড়ে খেজুরের গুড় মিশিয়ে ১ মিনিট নেড়ে ছোট ছোট বোলে ঢেলে ঠান্ডা করে ফ্রিজে রাখুন। ফ্রিজ থেকে বার করে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন অ্যাপল মালাই।





কলকাতার গুড়ের আঁতুরঘরে



অর্পিতা লাহিড়ী



বাংলায় শীত আসবে অথচ আকাশ-বাতাস নলেন গুড়ের মৌতাতে আমোদিত হবে না তা আবার হয় না কি? শীতের আবেশ গায়ে মেখেই মা-ঠাকুমার হেঁশেল থেকে ভেসে আসা নতুন গুড়ের পিঠেপুলি, পায়োসের গন্ধের সঙ্গে মিলেমিশে একাকার হয়ে যায় বাঙালির আবেগ। নলেন গুড়ের চিরাচরিত পায়োস, পিঠে, রসগোল্লা, সন্দেশ থেকে শুরু করে, কেক সুফলের মতো ফিউশনকেও ভোজনরসিক বাঙালি আপন করে নিয়েছে।

তবে এই নলেন গুড়ের সবচেয়ে বড় আড়ত কিন্তু এই কলকাতাতেই। শোভাবাজার রবীন্দ্র সরণির ওপর মস্তবড় পুরনো বাড়িটার একতলায় শ্রীমন্ত গুড়ের আড়ত। শুধু নলেন গুড়ই নয়, আখের গুড়, ভেলি গুড়, পাটালি সবই মেলে এই আড়তে। আলাপ হল তন্ময় বেরার সঙ্গে। বলে চলেন তন্ময় বাবু, নয় নয় করেও ২০৬ বছর বয়স হল তাঁদের এই গুড়ের আড়তের। এটা তাঁদের পারিবারিক ব্যবসা। তিনি ষষ্ঠ প্রজন্ম। আজ থেকে ২০০ বছর আগের কথা, আজকের কলকাতার সঙ্গে সেইদিনের কলকাতার কোনও মিলই ছিল না। পদে পদে ছিল বন্য জন্তু আর ঠেঙাডের ভয়। সেই সময় গরুর গাড়িতে করে 'ভারা ভারী' গুড় আসত। এখন অবশ্য রেলগাড়ি চেপে নলেন গুড় পাড়ি জমায় সারা দেশে। সেই গল্প তো অবশ্যই শোনাব তার আগে একটু জেনে নেওয়া যাক কেন এর নাম নলেন গুড়? জানা যায় ব্রজবুলি শব্দ 'নওল' অথবা নতুন থেকে অপভ্রংশে 'নলেন' শব্দটি আসতে পারে। যদিও নলেন গুড় কবে থেকে বঙ্গ জীবনের অঙ্গ হয়ে উঠল তার কোনও প্রামাণ্য তথ্য না পাওয়া গেলেও 'সদুক্তিকর্গামৃত' গ্রন্থে নলেন গুড়ের সন্ধান মেলে।

এক একটা খেজুর গাছ থেকে গড়ে প্রতি মরশুমে মেলে ৪০ কেজি রস। কালীপুজোর পর থেকেই শুরু হয়ে যায় রস পাড়ার কাজ। রস পাড়ার পর তা পুজো দিয়ে শুরু হয় নলেন গুড় বানানোর প্রক্রিয়া। যত ঠান্ডা জাঁকিয়ে পড়তে শুরু করে ততই জমে রস।

উত্তুরে হাওয়া বইতে শুরু করলেই শিউলিদের ব্যস্ততা শুরু হয়ে যায়। প্রথমে খেজুর গাছের মাথাটা সাফ করে নিতে হয়, এবার শুরু হয় কাণ্ড ছেঁচে সাদা অংশটা বের করে নেওয়ার কাজ। এরপর একটা কঞ্চি আড়াআড়িভাবে ঢুকিয়ে দিয়ে বেঁধে দেওয়া হয় হাঁড়ি। সারাদিন ধরে ফোঁটা ফোঁটা রস জমতে থাকে

হাঁড়িতে। মোরগ ডাকা ভোরে শিউলি গিয়ে রস সংগ্রহ করেন। একেকটা পূর্ণবয়স্ক গাছ থেকে দৈনিক ৫ থেকে ৬ লিটার রস মেলে। টানা তিন দিন 'রস নিংড়ানোর' পর একটা গাছকে দিন তিনেক 'জিরেন' বা বিশ্রাম দেওয়া হয়। এরপর যে রস সংগ্রহ করা হয় তাকে বলা জিরেন রস। সুস্বাদু এই রসের দামও বেশি হয়।

রস সংগ্রহের পর তাকে প্রথমে ছেঁকে নেওয়া হয়। এরপর শুরু হয় রস জ্বাল দেওয়ার পালা। সাধারণত একটি নারকেল মালার অর্ধেক অংশে লম্বা হাতল লাগানো থাকে, এই বিশেষ ধরনের হাতার সাহায্যে রস জ্বালের কাজ করা হয়। এইসময় কিন্তু ক্রমাগত নেড়ে যেতে হয়। এইভাবে প্রায় ৩-৪ ঘণ্টার মধ্যে সাধারণত তৈরি হয়ে যায় গাঢ় বাদামি রঙের খাঁটি নলেন গুড়। হিমেল বাতাসে ভর করে ভেসে বেড়ায় নলেন গুড়ের মনকাড়া সুবাস।

সেরা স্বাদের নলেন গুড় আসে নদিয়া জেলার আড়ংঘাটা, মাজদিয়া, বাংলাদেশ বর্ডার সন্নিহিত গোদে থেকে। পাটালি আসে মুর্শিদাবাদের জলঙ্গি এবং দেবীপুর থেকে। খেজুরের দানা গুড় আসে বাঁকুড়া জেলার মাচানতলা এবং সিমলাপাল থেকে।

খাঁটি নলেন গুড় চেনার উপায় কী? তন্ময়বাবুর জবাব, খাঁটি নলেন গুড় সবসময় সর্ষের তেলের মতো পাতলা হবে। ভাল পাটালি চিনবেন কীভাবে? চিনি ছাড়া খাঁটি পাটালি কিন্তু হাতে নিলেই ভেঙে যাবে। এক-একটা পাটালি দেখবেন ইটের মতো শক্ত, সেগুলো কিন্তু চিনির ঢেলা ছাড়া আর কিছুই নয়। নলেন গুড় এবং পাটালি ছাড়াও খেজুর রস থেকে তৈরি হয় আরও এক ধরনের গুড় তাকে বলা হয় 'হাজারি', এর রং কিন্তু সাদা। তবে এই হাজারি গুড় কিন্তু এখন ওপার বাংলাতেই শুধু মেলে।

মোয়ার জন্য কিন্তু প্রয়োজন চিটে ধরনের গুড়। না হলে কিন্তু খইতে পাক ধরবে না। দানা খেজুর প্রয়োজন হয় মিষ্টি বানাতে। অন্যদিকে নলেন গুড়ের পাইকারি দর ৮০ টাকা প্রতি কিলো থেকে শুরু। মোয়ার জন্য চিটে খেজুর গুড় দাম শুরু ৬০ টাকা প্রতি কেজি। মাত্র তিন মাসের মরশুম কিন্তু তার মধ্যেই বাঁকুড়ার দানা গুড় বা জলঙ্গির পাটালিই হোক বা মোয়ার চিটে গুড় তিলোত্তমা কলকাতার শোভাবাজার হয়ে দাপুটে পারফরমেন্স দেখিয়ে চলেছে দেশ জুড়ে।



শুভা চক্রবর্তী

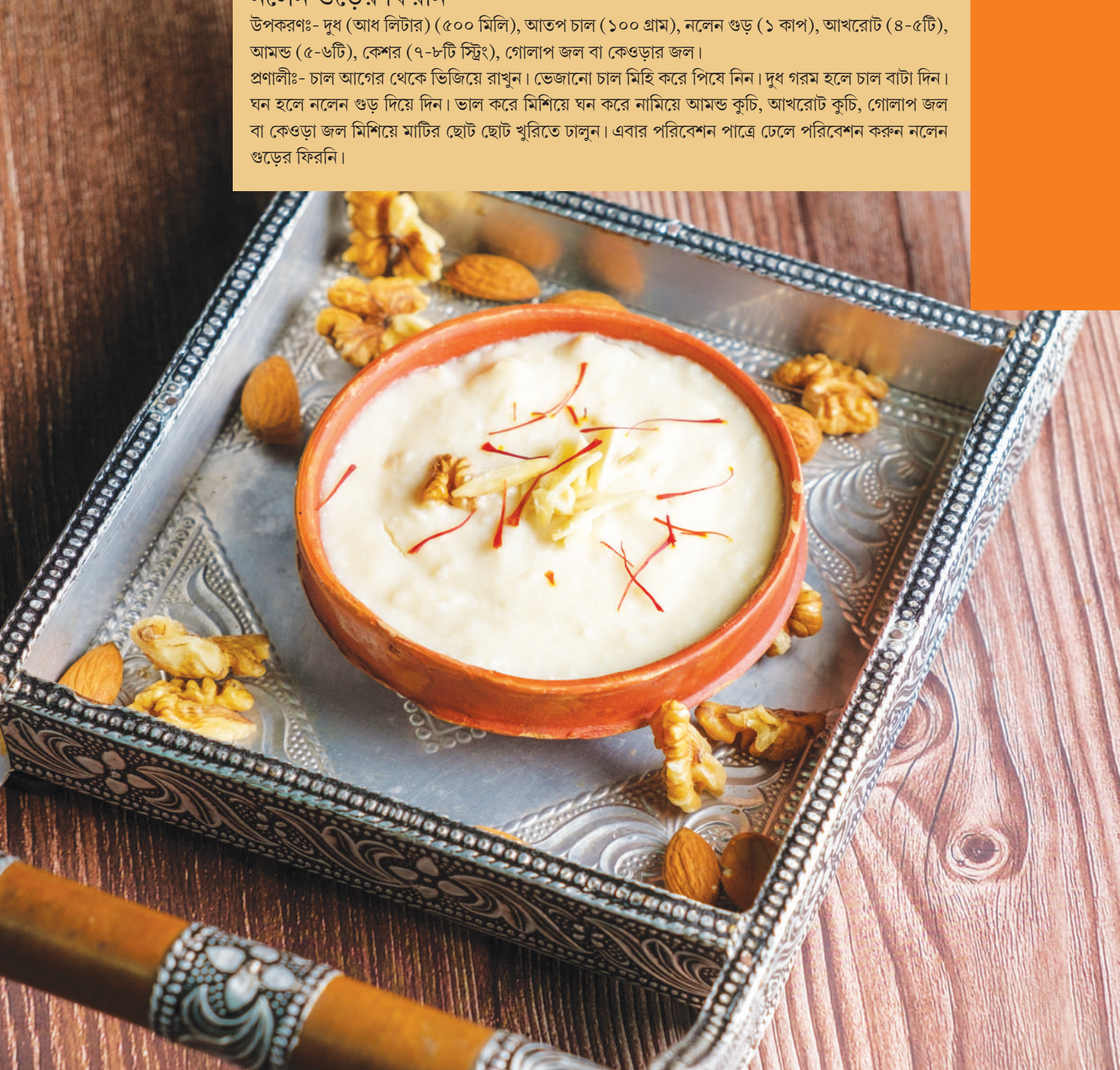
কিন্তু সবার চাইতে ভাল... আর ঝোলা গুড়

ছোটবেলায় মায়ের কাছে প্রায়ই বায়না ধরতাম যে পুডিং খাব। সেদিন না হলেও দু-একদিনেই কাঙ্ক্ষিত পুডিং মা বানিয়ে দিতেন। আবার কোনওদিন স্কুল ফেরত বাড়িতে এসে দেখতাম মা রান্নাঘরে কী সব করছেন। ছুটে কাছে গিয়ে দেখতাম মা ব্যস্ত কাস্টার্ড বানাতে। উফ্! সে কি আনন্দ। কাস্টার্ড ফ্রিজ জমতে দেওয়ার অপেক্ষা করতে করতে মনে হত এ অপেক্ষার যেন শেষ নেই! এখন এই সবের প্রতি টান সেভাবে না থাকলেও বাড়িতে মঝে মঝে মা এখনও বানান কাস্টার্ড, পুডিং। আপনার বাড়িতেও, আপনার শৈশবের হ্যাংলামিতেও নিশ্চয়ই রয়েছে এরকমই মিস্তি মিস্তি ঠান্ডা ঠান্ডা গল্প। বাঙালির সেই নস্টালজিয়াকে গুড়ের রসে জারিয়ে নিয়ে বানানো হল পুডিং, কাস্টার্ড আর ফিরনি।

নলেন গুড়ের ফিরনি

উপকরণঃ- দুধ (আধ লিটার) (৫০০ মিলি), আতপ চাল (১০০ গ্রাম), নলেন গুড় (১ কাপ), আখরোট (৪-৫টি), আমন্ড (৫-৬টি), কেশর (৭-৮টি স্ট্রিং), গোলাপ জল বা কেওড়ার জল।

প্রণালীঃ- চাল আগের থেকে ভিজিয়ে রাখুন। ভেজানো চাল মিহি করে পিষে নিন। দুধ গরম হলে চাল বাটা দিন। ঘন হলে নলেন গুড় দিয়ে দিন। ভাল করে মিশিয়ে ঘন করে নামিয়ে আমন্ড কুচি, আখরোট কুচি, গোলাপ জল বা কেওড়া জল মিশিয়ে মাটির ছোট ছোট খুরিতে ঢালুন। এবার পরিবেশন পাত্রে ঢেলে পরিবেশন করুন নলেন গুড়ের ফিরনি।



নলেন গুড়ের কাস্টার্ড

উপকরণঃ- আপেল (১টি) (মাঝারি আকারের), মাখন (২ বড় চামচ), আমন্ড কুচি (১০-১২টি), দুধ (৩৭৫ মিলি), কাস্টার্ড পাউডার (৩ বড় চামচ), নলেন গুড় (৪ বড় চামচ), এলাচ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), কুকিজ বিস্কুটের গুঁড়ো (১০-১২টি)।

প্রণালীঃ- প্রথমে আপেল খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে নিন। আমন্ডগুলোকে কুচি করে নিন। এবার আঁচে প্যান বসিয়ে তাতে ১ বড় চামচ মাখন দিয়ে প্রথমে আমন্ড কুচি এবং পরে আপেল কুচি ও ১ চা-চামচ নলেন গুড় দিয়ে ৬-৮ মিনিট ভেজে নিয়ে একটি পাত্রে ঢেলে রাখুন। এবার একটি পাত্রে দুধ, কাস্টার্ড পাউডার, নলেন গুড় দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে মাঝারি আঁচে ঘন করে নিন। এবার তাতে ভ্যানিলা এসেন্স ও এলাচ গুঁড়ো মিশিয়ে ঠান্ডা করে রাখুন। এবার বিস্কুটগুলো অন্য পাত্রে গুঁড়ো করে রাখুন। এবার পরিবেশন পাত্রে প্রথমে কাস্টার্ডের একটি স্তর, তার ওপরে বিস্কুটের গুঁড়ো দিয়ে একটি লেয়ার করে, তৃতীয় স্তরে ভাজা আপেল ও বাদাম দিন। আবার একটি কাস্টার্ডের স্তর, তারপর চারপাশে বিস্কুটের স্তর ও মাঝখানে মাখন ভাজা আপেল ও আমন্ড কুচি দিয়ে সাজিয়ে ফ্রিজে ১-২ ঘণ্টা ঠান্ডা করুন। এবার ঠান্ডা ঠান্ডা আপেল নলেন গুড়ের কাস্টার্ড পরিবেশন করুন।



কমলালেবুর পুডিং

উপকরণঃ- দুধ (২ কাপ), গুঁড়ো দুধ (৩ বড় চামচ), নলেন গুড় (১/৪ কাপ), আগর আগর পাউডার (২ বড় চামচ), কমলালেবুর রস (১ কাপ), কমলালেবুর পাল্প (প্রয়োজনমতো), কমলালেবুর জেস্ট (সাজানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে একটি পাত্রে দুধ, পাউডার দুধ, নলেন গুড় দিয়ে ভাল করে মেশান। তারপর মাঝারি আঁচে ফুটতে দিন। ২ মিনিট ফুটে উঠলে আগর আগর পাউডার দিয়ে অনবরত নাড়ুন। লক্ষ্য রাখুন আগর আগর পাউডার যাতে ভাল করে মিশে যায়। এবার আঁচ থেকে নামিয়ে ঠান্ডা করে কমলালেবুর পাল্প দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার একটি পাত্রে সাদা তেল ব্রাশ করে নিচে বাটার পেপার দিয়ে পুডিংয়ের মিশ্রণটি ঢেলে দিন। ঠান্ডা করে ফ্রিজে ৩-৪ ঘণ্টা জমতে দিন। জমে গেলে বের করে পরিবেশন পাত্রে ঢেলে ওপরে কমলালেবুর খোসা গ্রেট করে দিয়ে সাজিয়ে পরিবেশন করুন কমলালেবুর পুডিং।



চারদিকে শুধু অ-জয়নগরের মোয়া



মুদুল দাশগুপ্ত

চারদিক আলোকিত করে দিত সে এক উজ্জ্বল কমলা রং। কমলালেবুর। সেই আলো-ফোটা নো কমলা রঙের কমলালেবু এখন আর চোখে পড়ে না শীতের শুরুতে, যা আমরা বালকবেলায়, কৈশোরে দেখতাম। স্টেশন চত্বরে ফল বিক্রোতার কমলালেবুর ডালা সাজিয়ে বসতেন। হতে পারে এখন শীতের শুরুতেই সেই দার্জিলিঙের কমলালেবু আর তত আসে না, এখন শীত-সূচনার সময়টায় যা আসে তা নাগপুরের লেবু, সে কমলা বর্ণটি অনুজ্জ্বল। আরও কী, হতে পারে চাষবাস, ফলনের উন্নতি হয়েছে, দার্জিলিং ছাড়াও হয়তো অন্যত্র কমলালেবুর ফলন হচ্ছে, কিন্তু এ কমলালেবুর কমলা রঙটি ম্যাটমেটে, কোনও কোনও কমলালেবুতে আবার সবুজ পোচ লাগানো। যা বলছিলাম, বাল্যের, কৈশোরের সেই আলোকিত কমলালেবুগুলি ছিল শীতের পদধ্বনির বার্তাবাহী। আর দুপুরে, বেলা পড়লে মাথায় কয়েকটি হাঁড়ির ডালা নিয়ে পাড়ায় পাড়ায় শোনা যেত ফেরিওয়ালার হাঁক— জয়নগরের মোয়া... জয়নগরের মোয়া...

ওই পিছনে ফেলে আসা অনেককাল আগের আশ্চর্য কমলা রঙের দার্জিলিঙের কমলালেবু আর জয়নগরের মোয়া দিয়ে শুরু হত তখনকার শীত। আর ফেরি হত নলেন গুড়, পাটালি গুড়। এসব শীতের শুরুতেই। পিঠে পায়ের পাটসাপটা অনেক পরের ব্যাপার, মধ্য শীতের।

অনেক পরে, প্রাপ্ত বয়সে আমি বুঝতে পেরেছিলাম, ছোট বয়সে, যখন ছিলাম বালক কিশোর, কমলালেবুগুলি দার্জিলিঙের হলেও, ফেরি হত যে জয়নগরের মোয়া তার অধিকাংশই বা সর্বটাই জয়নগরের মোয়া নয়, খাঁটি নয়। এখন এই যে সর্বত্র পাড়ায় পাড়ায় মিলছে যে-সব জয়নগরের মোয়া, হতে পারে তা অজয়নগরের। জয়নগরের মোয়ার উপকরণ ও মোয়া তৈরির পদ্ধতি না মেনে গড়া।

তবু কিনা, সেকালে ওই কৈশোরে, ওই শীত-শীত ভাবের সূচনা যখন, প্রকৃত দার্জিলিং-কমলা ও জাল জয়নগরের মোয়ায় জাগত প্রথম প্রেমের সুখানুভূতি।

সে আমাকে দিয়েছিল একটি কমলালেবু আর জয়নগরের মোয়া। তবে কিনা সে জয়নগরের

মোয়াও খাঁটি ছিল না।

প্রকৃত জয়নগরের মোয়া, জীবনে, মাত্র দু'বার খেয়েছি, মনে পড়ে। আর সব অজয়নগরের মোয়া। ওই যে কলকাতায়, শহরতলিতে, দক্ষিণবঙ্গে মিষ্টির দোকান-সহ শীতের মিষ্টির শো-কেস সাজানো পাড়ায় পাড়ায় বিক্রয় কেন্দ্রগুলি, সেগুলির অধিকাংশ, প্রায় সবই অজয়নগরের মোয়া।

কোথায় অজয়নগর? সত্যি সত্যি অজয়নগর বলে একটা জায়গা আছে। চিংড়িহাটা ছাড়িয়ে আরও এগিয়ে গেলে ওই অজয়নগর। সেখানেই নকল জয়নগরের মোয়া তৈরি হয়, তা আমি বলছি না। জাল জয়নগরের মোয়া তৈরি হয় বজবজ, টালিগঞ্জ, কালীঘাট, বারাসত, বসিরহাট, ব্যারাকপুর, শিমুরালি, পালপাড়া যত্র তত্র। এমনকী, জয়নগরেও কোনও কোনও কারিগর উপকরণের অভাবে, বা চটজলদি গড়তে নকল জয়নগরের মোয়া তৈরি করেন। আর যেহেতু সাচ্চা জয়নগরের মোয়া কোনও কোম্পানি তৈরি করে না, এবং সরকারি বিধিবদ্ধ নয়, যে খুশি জয়নগরের মোয়ার খাঁচে অজয়নগরের মোয়া গড়তে পারে। অজয়নগরের মোয়া অবৈধ বা বেআইনি নয়। তাই ধর-পাকড় করা যায় না। বলব কী, পুলিশ, বিচারক তাঁরাও বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নকল জয়নগরের মোয়া খান।

আমি জীবনে দু'বার, শুধু দু'বার প্রকৃত জয়নগরের মোয়া খেয়েছি। সে কী স্বাদ, সে কী স্বাদ! গত শতাব্দীর ৯-এর দশক, এবং চলতি সহস্রাব্দের প্রথম দশকে আমি বরানগরে গোপাললাল ঠাকুর রোডে টবিন রোড অঞ্চলে দুটি বাড়িতে ভাড়া ছিলাম। দ্বিতীয় বাড়িতে বাড়িওয়ালার ভদ্রলোকের শশুরবাড়ি ছিল জয়নগরে। বাড়িওয়ালার মেয়ে বনি তার মামাবাড়ি থেকে আমাদের জন্য এনে দিয়েছিল এক বাস্ক জয়নগরের মোয়া, সাচ্চা জয়নগর। ওই প্রথম। আর করোনা-পূর্বকালে ২০১৬ বা ১৭-য় পশ্চিমবঙ্গ সরকারের তথ্য সংস্কৃতি বিভাগের কোনও সাহিত্য অনুষ্ঠানে আমাকে দেওয়া হয়েছিল এক বাস্ক জয়নগরের মোয়া, প্রকৃত জয়নগর। আহ! সেই ভুবনভোলানো স্বাদ!

এতক্ষণে আপনারদের জানতে হচ্ছে হচ্ছে কাকে বলছি প্রকৃত বা সাচ্চা জয়নগরের মোয়া। বলছি, বলছি।

৫০০ বছর আগে নদের নিমাই এই জয়নগরের বহুদূরে এসে খেয়েছিলেন আসল জয়নগরের মোয়া, নীলাচলে যাওয়ার পথে। শ্রীচৈতন্যর সার্টিফিকেটেই মানে সুখ্যাতিতেই ক্রমে সর্বত্র জনপ্রিয় হয়ে ওঠে জয়নগরের মোয়া, আসল, খাঁটি, প্রকৃত, সাচ্চা সেই জয়নগরের মোয়া পাকিয়ে নিমাইকে খাইয়েছিলেন বহুদূর গ্রামের যামিনী বুড়ো, এমনই বলা হয় ওই অঞ্চলে। কনকচূড় ধানের খই, খাঁটি নলেন গুড়, গাওয়া ঘি আর খোয়াফীর, কাজু

কিশমিশ ও পোস্তু দানা দিয়ে তৈরি সে জয়নগরের মোয়া। খাঁটি জয়নগরের মোয়ার ওই হল উপাদান। এরই সঙ্গে লাগে কারিগরের, খুড়ি শিল্পীর হাতের জাদু।

শিয়ালদা সাউথ স্টেশন থেকে জয়নগর-মজিলপুর ৪৯ কিমি রেলপথ দূরত্ব। শিয়ালদা-নামখানা লোকাল, লক্ষ্মীকান্তপুর লোকাল, কাকদ্বীপ লোকালে জয়নগর-মজিলপুর যাওয়া যায়। রেল স্টেশনের এপারে জয়নগর ওপারে মজিলপুর— যুথু গঞ্জ। সেই জয়নগরের লাগোয়া গ্রাম বহুদু, যে গ্রামে যামিনী বুড়োর হাতে জয়নগরের মোয়ার উদ্ভব। এরপর আধুনিক সময়ে ১৯২৯-এ জয়নগরের পূর্ণচন্দ্র ঘোষ, যিনি বুচকিবাবু নামে পরিচিত ছিলেন, তিনি ও নিত্যগোপাল সরকার তাঁদের মোয়া তৈরির কারখানা ও দোকান স্থাপন করেন। জয়নগরের মোয়ার খ্যাতি সর্বত্র ছড়িয়ে পড়ে। এখন এই অঞ্চলের প্রায় ২৫০টি মিষ্টির দোকানের ভেতর রয়েছে ১৯২৯-এর সেই শ্রীকৃষ্ণ মিষ্টান্ন ভাণ্ডার। এখন বহুদূরেও রেল স্টেশন হয়ে গিয়েছে। বহুদু গ্রামের নামটি অবশ্য কিশোর বয়স থেকে জানি, ওই গ্রামটিই শক্তি চট্টোপাধ্যায়ের জন্মস্থান। কত বড় মাপের কবি তিনি। শুধু শক্তি নন, মহা মহা মানুষজন জন্মেছেন, বসবাস করেছেন এই অঞ্চলে, শিবনাথ শাস্ত্রী, উমেশচন্দ্র দত্ত, ডাঃ নীলরতন সরকার, হেমন্ত মুখোপাধ্যায়, নির্মালা মিশ্র তাঁরা সকলেই এই জয়নগরের মানুষ। এক সময় দক্ষিণ ২৪ পরগনার এই অঞ্চলের কুলপি, কাকদ্বীপ, নামখানায় কনকচূড় ধানের চাষ হত, কয়েক দশক আগেও এই অঞ্চলের ৪০০ বিঘা জমিতে কনকচূড় ধানের চাষ হত। খেজুর গাছ কিছুদিন না কেটে মাঝে মাঝে কেটে রস সংগ্রহ করাকে বলা হয় জিরেন কাঠের রস, সেই রস টিমে আঁচে জ্বাল দিয়ে তৈরি হত নলেন গুড়, গরুর দুধের ঘি— জয়নগরের মোয়ার এ-সব আদি উপকরণ আস্তে আস্তে অপ্রতুল হয়ে উঠেছে। লাভজনক নয় বলে চাষিরা কনকচূড় ধান উৎপাদন কমিয়ে দিয়েছেন, খেজুর গাছের সংখ্যা কমে গিয়েছে। ফলে চতুর্দিকে ছড়িয়ে পড়েছে অজয়নগরের মোয়া।

নকল মোয়ায় সর্বত্র জয়নগরের মোয়ার সুনাম ক্ষুণ্ণ হচ্ছে, এই ভাবনায় আসল মোয়া সম্পর্কে মানুষকে সচেতন করতে ২০১৪ সালের জানুয়ারিতে বহুদু হাইস্কুলের মাঠে বসানো হয়েছিল জয়নগরের মোয়ার মেলা। প্রতিটি স্টলেই ছিল সুবাসবাহী কনকচূড়ের খই, নলেন গুড়। বোঝানো হয়েছিল সাধারণ খইয়ের সঙ্গে কনকচূড় খইয়ের তফাত। আর ছিল আসল জয়নগরের মোয়া! আহা কী তার স্বাদ!

তাই তো শক্তি অত মধুর, তাই তো হেমন্ত অত মধুর।

এভাবেও পাতে আসা যায়

চিকেন, কোয়েল এসব রাঁধতেও নাকি আজকাল নলেন গুড় ব্যবহার করা হচ্ছে। ভাবা যায়? শুধু মিস্তির চৌহদ্দির মধ্যেই নয়, তার বাইরে গিয়ে ঝাল, নোনতা, স্টার্টার, মেন কোর্স রান্নাতেও উপকরণ হিসেবে নলেন গুড় ব্যবহার করা হচ্ছে আজকাল।

রাঁধুন, খান আর তারিফ করুন সেই ম্যাজিশিয়ানের, যিনি এই ইনোভেশনের মন্ত্র পড়ে বাঙালির জিভের উগায় ম্যাজিক তৈরি করেছেন।
ওয়াহ্ উস্তাদ।



শেফ দেবজিৎ মজুমদার

রোস্ট কোয়েল উইথ

গ্লেজ নলেন গুড় জু

উপকরণঃ- কোয়েল (৪টি), মাখন (১০ গ্রাম)।

ম্যারিনেশনের উপকরণঃ- হোয়াইট ওয়াইন (৭০ মিলি), সর্ষে গুঁড়ো (২ টেবল চামচ), অয়েস্টার সস (১ টেবল চামচ), রসুন কুচি (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২ টেবল চামচ), গাজর কুচি (১ টেবল চামচ), রোজমেরি (সামান্য), নুন (স্বাদমতো) সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো)।

জু-এর উপকরণঃ- মাখন (১০ গ্রাম), রসুন কুচি (১ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২ টেবল চামচ), সেলারি কুচি (১ চা-চামচ), পার্সলে কুচি (১ চা-চামচ), রোস্ট লিকার, নলেন গুড় (১০-১৫ মিলি), গোলমরিচ গুঁড়ো (স্বাদমতো), নুন (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে ম্যারিনেশনটি তৈরি করে নিন। এতে ২-৩ ঘণ্টার জন্য পরিষ্কার করে রাখা কোয়েল ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার প্রি-হিট করা ওভেনে মাংস নরম হওয়া পর্যন্ত রোস্ট করে নিন। রোস্টিং ট্রে থেকে রোস্ট লিকার ছেঁকে আলাদা করে নিন। এবার একটি ফ্রাইং প্যানের ওপর জু তৈরির সমস্ত উপকরণ মিশিয়ে গ্লেজ তৈরি করে নিন, ঘন টেক্সচারের জন্য সামান্য ময়দা মেশাতে পারেন। এবার রোস্ট করে রাখা কোয়েলের ওপর জু দিয়ে পরিবেশন করুন।



বারবিকিউ ড্রামস্টিক উইথ নলেন গুড় সালসা

উপকরণঃ- চিকেন ড্রামস্টিক ৪টি, মাখন।

ম্যারিনেশনের উপকরণঃ- হোয়াইট ওয়াইন (৫০ মিলি), সর্ষে গুঁড়ো (২ টেবল চামচ), রসুন কুচি (২ টেবল চামচ), অয়েস্টার সস (১ টেবল চামচ), টমেটো কেচাপ (সামান্য), সাদা তেল (১৫ মিলি), নুন, সাদা গোলমরিচ গুঁড়ো।

নলেন গুড় সালসার উপকরণঃ- নলেন গুড় (৫০ মিলি), রসুন কুচি (১ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২ টেবল চামচ), কাঁচালঙ্কা কুচি (১ টেবল চামচ), ধনেপাতা কুচি (১ টেবল চামচ), বিটনুন (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন ড্রামস্টিক ভাল করে কেটে পরিষ্কার করে নিন। এবার ম্যারিনেশন তৈরি করে নিয়ে চিকেনের টুকরোগুলো কয়েক ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। চিকেনের টুকরোগুলো মাখন মাখিয়ে মাইক্রোওয়েভ গ্রিল, হোম তন্দুর বা ওপেন ফায়ার বারবিকিউ-এ রান্না করে নিন। অন্যদিকে একটি পাত্রে নলেন গুড় সালসার সমস্ত উপকরণ ভাল করে মিশিয়ে টক-মিষ্টি স্বাদের সালসা তৈরি করে নিয়ে রান্না করা চিকেনের সঙ্গে পরিবেশন করুন। ককটেল স্যাক্স বা মেন কোর্স মেনুতে রাখতেই পারেন এই রেসিপি।

পর্ক সসেজ ইন অনিয়ন ক্যারামেলাইজ সস

উপকরণঃ- পর্ক সসেজ (৪ টুকরো), মাখন (১০ গ্রাম), রসুন কুচি (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ রিং করে কাটা (২টি), এইট টু এইট সস (২ টেবল চামচ), নলেন গুড় (১৫ মিলি), নুন (স্বাদমতো), গোলমরিচ গুঁড়ো, জল (সামান্য), পার্সলে কুচি।

প্রণালীঃ- পর্ক সসেজ পছন্দ মতো মাপে কেটে নিন। এবার প্যানে মাখন দিন। মাখন হালকা গরম হলে রসুন দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে পেঁয়াজের রিং দিন। পেঁয়াজে বাদামি রং ধরতে শুরু করলে পর্ক সসেজ দিয়ে সঁতে করে নিন। পেঁয়াজ ক্যারামেলাইজড হয়ে গেলে এইট টু এইট সস, নলেন গুড় এবং স্বাদমতো নুন দিয়ে সামান্য নাড়াচাড়া করে গোলমরিচ গুঁড়ো ও গ্লেজের জন্য সামান্য মাখন দিন। এবার ওপর থেকে পার্সলে কুচি দিয়ে পরিবেশন করুন।



রোস্ট মাটন ইন নলেন গুড় অ্যান্ড ওল্ড মক্ক রিডাকশন

উপকরণঃ- মাটন (পায়ের দিক থেকে ২ কেজি)।

ম্যারিনেশনের উপকরণঃ- রেড ওয়াইন (২৫০ মিলি), অয়েস্টার সস (২০ মিলি), নুন (স্বাদমতো), সর্ষে গুঁড়ো (৪ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (৫ টেবল চামচ), রসুন কুচি (৪ টেবল চামচ), রোজমেরি, তেজপাতা (৪-৫টি), হোল স্পাইস, সেলারি।

সসের উপকরণঃ- মাখন (১০ গ্রাম), সাদা তেল (২০ মিলি), সেলারি কুচি (১ টেবল চামচ), লিক কুচি (১ টেবল চামচ), পার্সলে কুচি (১ টেবল চামচ), রসুন (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (৩ টেবল চামচ), ব্রাউন স্টক, ব্রাউন রু, নুন (স্বাদমতো), নলেন গুড় (৪০ মিলি), ওল্ড মক্ক (৫০ মিলি), পার্সলে কুচি।

প্রণালীঃ- মাটন পরিষ্কার করে নিন। এবার কাঁটা চামচ দিয়ে মাটনের টুকরোগুলো প্রিক করে নিয়ে ম্যারিনেশন লিকারে সারা রাত ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার মাটন স্টকে ম্যারিনেট করা মাংস দিয়ে নরম হওয়া পর্যন্ত সেদ্ধ করে নিন। অন্য একটি প্যানে ব্রাউন সস তৈরির সমস্ত উপকরণ দিয়ে সস তৈরি করে নিয়ে শেষে নলেন গুড় এবং ওল্ড মক্ক রিডাকশন মিশিয়ে নিন। একটি সার্ভিং ট্রে-তে মাটনের টুকরো সাজিয়ে নিয়ে ওপর থেকে ব্রাউন সস দিন। পার্সলে কুচি ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

বাংলার মিষ্টি
তৈরির প্রশিক্ষণ কেন্দ্র

SINCE 1920
শতাব্দী প্রাচীন

Institute of Indian Sweet Technology
Research and Development Centre

"The Sweetest Relation For Ever"

**বাংলার মিষ্টি তৈরির প্রশিক্ষণ
এখন অনলাইনেও উপলব্ধ।**

শীঘ্র যোগাযোগ করুন: ৯৮৩১২৫০২৪৯/৮৯১০৬৩৩২০৮

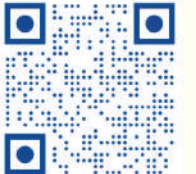
An ISO 9001:2015 Certified

শতাব্দী প্রাচীন মতীশ ময়রার
একটি নামাজিক উদ্দেশ্য
আগামী ব্যাচ শুরু হতে চলেছে,
ভর্তির জন্য যোগাযোগ করুন।

+917059252999
+919831250249
+918910633208

For Online service
Just click and order

www.satishmoira.co.in



গ্রিলড পর্ক চপস উইথ সিট্রাস নলেন গুড় সস



উপকরণঃ- ২০০ গ্রাম মাপের পর্ক চপস ২টো, কোল্ড ব্রাইন সলিউশন।
ম্যারিনেট করার উপকরণঃ- রেড ওয়াইন (১০০ মিলি), মিহি করে কুচি করা রসুন (২ টেবল চামচ), মিহি করে কুচি করা আদা (২ টেবল চামচ), চিনি অথবা ব্রাউন সুগার, চাইনিজ ফাইভ স্পাইস পাউডার (১ টেবল চামচ), বিরিবিরি করে কাটা পেঁয়াজকলি (২ টেবল চামচ), অল্প ডার্ক সয়া সস, নুন, সিচুয়ান পেপার পাউডার।

সস তৈরির উপকরণঃ - সাদা তেল (১৫ মিলি), রসুন কুচি (১ টেবল চামচ), আদা কুচি (১ টেবল চামচ), পেঁয়াজ কুচি (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ শাক কুচি (১ টেবল চামচ), স্টক, কমলালেবুর রস (আধ কাপ), নলেন গুড় (২০ মিলি), নুন, কর্নফ্লাওয়ার গোলা, লেবুর রস, গোলমরিচ গুঁড়ো, ধনেপাতা কুচি।

প্রণালীঃ- পর্ক চপস ধুয়ে পরিষ্কার করে কোল্ড ব্রাইনে (পরিমাণমতো নুন মেশানো ঠাণ্ডা জল) ডুবিয়ে রাখুন। খানিকক্ষণ পর ব্রাইন থেকে তুলে নিয়ে হাতের তালু দিয়ে চেপে চেপে শুকনো করে নিন।

ম্যারিনেট করার উপকরণ দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন পর্ক চপস সারা রাত। প্যান গরম করে তাতে ম্যারিনেট করা পর্ক এপিঠ ওপিঠ করে গ্রিল করে রাখুন।

আঁচে সসপ্যান বসিয়ে আদা কুচি, রসুন কুচি, পেঁয়াজ কুচি, পেঁয়াজকলি কুচি এবং সসের বাকি উপকরণ একের পর এক মিশিয়ে গাঢ় সস বানিয়ে নিন। আঁচে আরেকটা পাত্র বসিয়ে তাতে স্টক আর কমলালেবুর রস ফুটতে দিন। অল্প ফুটে উঠলে ওর মধ্যে মেশান কর্নফ্লাওয়ার গোলা, নুন, চিনি আর গোলমরিচ গুঁড়ো এবং গ্রিল করে রাখা পর্ক চপস। নিভু আঁচে রান্না করুন, যতক্ষণ পর্যন্ত না জল শুকিয়ে গ্রেভি ঘন হয়ে আসছে। এরপর ওপর থেকে নলেন গুড়, লেবুর রস আর ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে আঁচ থেকে নামিয়ে নিন। প্ল্যাটারে ফ্রায়েড রাইসের স্তর রেখে তার ওপরে সার্ভ করুন গ্রেভি-সহ পর্ক চপস।



গ্রিলড চিকেন উইথ ফিয়েরি ডেট চাটনি

উপকরণঃ- গোটা চিকেন লেগ পিস

ম্যারিনেশনের উপকরণঃ- হোয়াইট ওয়াইন (৬০ মিলি), সর্বে গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), অলিভ অয়েল (১৫ মিলি), রসুন কুচি (২ টেবল চামচ), নুন (স্বাদমতো), অয়েস্টার সস (১ চা-চামচ), রোজমেরি, তেজপাতা (২টি), গোলমরিচ গুঁড়ো, মাখন (২ গ্রাম), সাদা তেল।

ফিয়েরি ডেট চাটনির উপকরণঃ- সর্বের তেল (১০ মিলি), পঁচফোড়ন, শুকনো লঙ্কা, খেজুর (৭০ গ্রাম), নলেন গুড় (৩০ মিলি), নুন (স্বাদমতো), চিলি ফ্লেস্ক (১ টেবল চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, জল, টাটকা পার্সলে বা ধনেপাতা।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন টুকরো করে, ভাল করে পরিষ্কার করে ম্যারিনেশনের সমস্ত উপকরণ দিয়ে ২ থেকে ৩ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার ওভেনে কড়াই বসিয়ে সর্বের তেল দিন। তেল গরম হলে পঁচফোড়ন ও শুকনো লঙ্কা দিন। মশলা থেকে সুগন্ধ বের হলে খেজুর দিয়ে নাড়াচাড়া করে জল দিন। চাটনি ঘন হয়ে এলে চিলি ফ্লেস্ক ও তাজা পার্সলে বা ধনেপাতা দিয়ে নামিয়ে নিন। এবার ম্যারিনেট করা চিকেনে সাদা তেল ও মাখন ব্রাশ করে মাংস নরম হওয়া পর্যন্ত গ্রিল করে নিন। গ্রিল করা চিকেন ফিয়েরি ডেট চাটনি দিয়ে সাজিয়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

তোমায় নতুন করে পাব বলে...

চা, মকটেল, কোল্ড কফির মতো পানীয়তেও এখন নলেন গুড়ের
ছোঁয়া। ডায়াবেটিকরা শুধু নয়, শখ করে আজকাল মানুষজন
নতুনত্বের টাচ পেতে মকটলে আইসড টি-তে নলেন গুড়কে যোগ
করছেন যাতে স্বাদে গন্ধে রূপে রসে সর্বত্রই নতুন কিছু তৈরি হয়।



পাপিয়া ভৌমিক, কর্ণধার
সিটম ইন মাগস

ক্লাসিক মোহিতো

কীভাবে বানাবেন- পুদিনা পাতা মডল করে নিন। ব্রেডারে
সোডা, বরফের টুকরো, খেঁতো করে নেওয়া পুদিনা পাতা আর
নলেন গুড় দিয়ে শেক করে নিন।



AWESOME FAMILY RESTAURANT

(Bengali and Chinese cuisine)

**Available for
Small Get together.
Birthday Parties.
Events.**

**Catering for Family occasions
and Corporate events**

**IA BLOCK, SECTOR 3, BIDHANNAGAR,
KOLKATA, WEST BENGAL 700097**

**74395 54931
033 2335 1315**



অরেঞ্জ মোহিতো

কীভাবে বানাবেন- পুদিনা পাতা খেঁতলে মিক্সিং জারে রেখে তার সঙ্গে রাখুন আইস কিউব, নলেন গুড় এবং সোডা ওয়াটার। কমলালেবু স্লাইস করে কেটে ওর মধ্যে মিশিয়ে পুরো জিনিসটা ব্লেন্ড করে নিন। হয়ে যাবে নলেন গুড় আর কমলালেবুর অরেঞ্জ মোহিতো।



আইসড টি

কীভাবে বানাবেন- চা পাতা গরম জলে ভিজিয়ে রাখুন। এরপর ছাঁকনি দিয়ে চা ছেকে লিকার আলাদা করে রাখুন। চায়ের লিকারের সঙ্গে নলেন গুড়, জল আর বরফ মিশিয়ে ভাল ভাবে ঝাঁকিয়ে পরিবেশন করুন।

শীতকালে হাঁপানির আক্রমণ নিয়ন্ত্রণে রাখুন

হাঁপানিতে আক্রান্ত ব্যক্তি যখন ঠান্ডা, শুষ্ক বাতাসে শ্বাস নেয়, তখন শ্বাসনালি খোলা রাখার চেষ্টা করার সময় ভিতরের পেশিগুলিতে খিঁচুনি শুরু হতে পারে। এর ফলে শ্বাসনালির আন্তরণগুলো ক্ষতিগ্রস্ত হয় এবং কাশি, শ্বাসকষ্ট আরম্ভ হয়।

ঠান্ডা বাতাস হাঁপানির উপসর্গগুলিকে ট্রিগার করতে পারে, বিশেষ করে যখন ঠান্ডা বাতাসে শুষ্কতা থাকে, হাঁপানিতে আক্রান্ত লোকের জন্য শ্বাসকষ্টের কারণ হতে পারে। সাধারণভাবে, হাঁপানি যত গুরুতর, ঠান্ডা বাতাস হাঁপানিকে প্রভাবিত করার সম্ভাবনা তত বেশি। সাধারণভাবে বলা যায় যে, ফুসফুসের ব্রঙ্কি নামে পরিচিত ছোট টিউবগুলির প্রদাহের কারণে হাঁপানি হয়, যা ফুসফুসের ভিতরে এবং বাইরে বায়ু বহন করে। কারণ হাঁপানি থাকলে ব্রঙ্কি স্ফীত হবে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি সংবেদনশীল হবে।

শীতকালীন হাঁপানির লক্ষণগুলি নিম্নরূপ- হাঁচি

নাক বন্ধ হয়ে যাওয়া

চুলকানি, জ্বলন্ত চোখ

মুখে চুলকানি

ঘ্রাণ চলে যাওয়া

কাশি

শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া

এখন আমি আলোচনা করব যে খাবারগুলো হাঁপানির জন্য ভাল, হাঁপানি-বান্ধব খাবারগুলো শ্বাসনালিতে প্রদাহ কমাতে এবং হাঁপানির লক্ষণগুলিকে ভাল করতে সাহায্য করতে পারে। এই খাবারগুলো নিম্নরূপঃ-

ফল এবং সবজি-

কমলালেবু, বেরি, পালং শাক, কালে, বিভিন্ন রং-এর ক্যাপসিকামের মতো সবজি যেগুলি অ্যান্টিঅক্সিডেন্ট এবং ভিটামিন সমৃদ্ধ।

ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড-

বিভিন্ন ধরনের মাছ যেমন রুই, কাতলা, কাজরি, ইলিশ, লোটে প্রভৃতিতে ওমেগা-৩ ফ্যাটি অ্যাসিড থাকে, যা প্রদাহ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ম্যাগনেসিয়াম সমৃদ্ধ খাবার-

বাদাম, পামকিন সিড এবং অ্যাভোকাডোর মতো খাবারে ম্যাগনেসিয়াম থাকে, যা শ্বাসনালির চারপাশের পেশিগুলিকে শিথিল করতে সাহায্য করে।

সেলেনিয়াম সমৃদ্ধ খাবার-

ব্রাজিল নাট, ব্রাউন রাইস, মাছ, মুরগির মাংস, ডিম, কলা প্রভৃতি খাবারে যথেষ্ট পরিমাণে সেলেনিয়াম থাকে।

ভিটামিন ডি সমৃদ্ধ খাবার -

দুধ, ডিম, মাশরুম, মাছের মতো খাবারে ভিটামিন ডি থাকে, যা হাঁপানির উপসর্গে সাহায্য করতে পারে।

চা-

আদা, হলুদ এবং ক্যামোমাইলের মতো চায়ে অ্যান্টি-ইনফ্ল্যামেটরি বৈশিষ্ট্য রয়েছে।

প্রোবায়োটিক সমৃদ্ধ খাবার-

দই, ইয়োগার্ট প্রভৃতি খাবার হাঁপানির লক্ষণগুলিতে সাহায্য করতে পারে।

যে খাবারগুলো এড়ানো উচিত-

কিছু খাবার হাঁপানিকে আরও ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। সেই জন্য এগুলোকে এড়িয়ে চলাই ভাল। যাই হোক, ডায়েট থেকে কিছু খাবার বাদ দেওয়া শুরু করার আগে ডাক্তারের সঙ্গে পরামর্শ করা ভাল।

সালফাইটস-

সালফাইট হল এক ধরনের প্রিজারভেটিভ যা কিছু লোকের জন্য হাঁপানিকে আরও খারাপ করতে পারে। এগুলো পাওয়া যায়- ওয়াইন, শুকনো ফল, আচার, মারশিচিনো চেরি, চিংড়ি, বোতলজাত লেবুর রস প্রভৃতিতে।

যেসব খাবার গ্যাস সৃষ্টি করে-

যেসব খাবার যা গ্যাস সৃষ্টি করে তা খেলে ডায়াক্রামের ওপর চাপ পড়বে, বিশেষ করে যদি অ্যাসিড রিফ্লক্স থাকে। ফলে বুক চাপ অনুভূত হতে পারে এবং হাঁপানি ফ্লোরকে ট্রিগার করতে পারে। এই খাবারগুলোর মধ্যে রয়েছে- মটরশুঁটি, বাঁধাকপি, কার্বোনেটেড পানীয়, পেঁয়াজ, রসুন ভাজা খাবার প্রভৃতি।

সাধারণ অ্যালার্জেন-

যাদের খাবারে অ্যালার্জি আছে তাদেরও হাঁপানি হতে পারে। সবচেয়ে সাধারণ অ্যালার্জেনগুলির মধ্যে রয়েছে- দুধ, শেল ফিশ, গম, বাদাম প্রভৃতি।

যারা হাঁপানির অসুখে ভুগছেন তাদের জন্য আরও কয়েকটি পরামর্শ-

প্রসেসড খাবার এড়িয়ে চলুন, কারণ এই খাবারগুলোতে অ্যাডেড সুগার থাকে এছাড়াও সোডিয়াম এবং স্যাচুরেটেড ফ্যাট বেশি থাকে।

ফাইবার এবং চর্বিহীন প্রোটিন খান।

সর্ষের তেল বা অলিভ অয়েল-এ রান্না করা খাবার খান, অন্যান্য তেল এড়িয়ে চলুন।

মাখন জাতীয় জিনিস বর্জন করুন।

লবণ কম পরিমাণে খান এবং পাতে লবণ খাওয়া একদমই বন্ধ করে দিন।

তবে একথা বলা অবশ্যই জরুরি যে খাদ্য তালিকায় পরিবর্তন আপনার হাঁপানির উপসর্গগুলোকে কমাতে সাহায্য করবে কিন্তু তা বলে ডাক্তারের চিকিৎসা বন্ধ করবেন না।

শীতকালে হাঁপানির আক্রমণ নিয়ন্ত্রণে রাখতে, আরও কয়েকটি সাবধানতা অবলম্বন করুন-

বাড়ির বাইরে থেকে ঘুরে এসে সঠিকভাবে হাত ধুয়ে নিন জল এবং সাবান দিয়ে, সর্দি এবং অন্যান্য ভাইরাস ছড়ানো বন্ধ করার এটি একটি সহজ উপায়।

অগ্নিকুণ্ডের পাশে বসবেন না — আগুনের পাশে বসলে শীতকালে আরাম অনুভব হয় কিন্তু এটা হাঁপানির পক্ষে মোটেই ভাল নয়।

বাড়ির বাইরে বের হলে অবশ্যই ফেস মাস্ক ব্যবহার করুন।

শীতের সময় বাড়ির বাইরে ওয়ার্কআউট করবেন না, ঘরের ভিতরে বা জিমে ওয়ার্কআউট করুন।

একটি প্রতিরোধমূলক ডোজ নিন— বাইরে যাওয়ার আগে আপনার হাঁপানির ওষুধের একটি প্রতিরোধমূলক ডোজ নিন।

কোভিড-১৯ ভ্যাকসিন না নেওয়া হয়ে থাকলে সেটা দ্রুত নিয়ে নিন।

শেষ এক-চতুর্থাংশ কার্বোহাইড্রেট দিয়ে পূরণ করুন, যেমন বাদামি চাল (Brown Rice) বা স্টার্চি সবজি, যেমন সবুজ মটর। অল্প পরিমাণে ভাল চর্বি (Good Fat) যেমন বাদাম বা অ্যাভোকাডো অন্তর্ভুক্ত করুন।



রেশমী মিত্র, পুষ্টিবিদ

মাংসাশী যুদ্ধ বিজলী গ্রিলে



একবারে মাংসাশী যুদ্ধ হয়ে গেল সল্টলেকের বিজলী গ্রিলে। না, না ভয় বা আতঙ্কের কিছু নেই। মাংসের রেসিপি প্রতিযোগিতায় কোমর বেঁধে নেমেছিলেন হ্যাংলার প্রমীলা বাহিনী। সল্টলেক স্টেডিয়াম সংলগ্ন বিজলী গ্রিলে হেঁশেলের ভানুমতীতে কেউ চিকেন, কেউ মাটন, কেউ আবার চিকেন-মাটন দুই বানিয়ে নিয়ে এসেছিলেন। বিচারের দায়িত্বে ছিলেন বিজলী গ্রিলের এগ্জিকিউটিভ শেফ শৈলেন হালদার এবং রন্ধন বিশেষজ্ঞা মহুয়া গাঙ্গুলি। বিচারকদের চুলচেরা বিচারে নির্বাচিত হয়েছেন টপ টেন প্রতিযোগী। যার থেকে বেছে নেওয়া হয়েছিল প্রথম, দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থানাধিকারীকে। ‘মাটন ডাকবাংলো’ বানিয়ে প্রতিযোগিতায় তৃতীয় স্থান দখল করেন সীমা পোদ্দার সাহা। ‘মাটন মোতি পর্দা বিরিয়ানি’-র জন্য দ্বিতীয় স্থান পেলেন ঝুম্পা কর্মকার। ‘মাটন ভুনা’ বানিয়ে এনে চ্যাম্পিয়নের শিরোপা পেলেন সৃঞ্জয়ী দাস। সেরা তিন ভানুমতীর জন্য উপহার হিসেবে নেসলের পক্ষ থেকে গিফট হ্যাম্পার এবং আদি মোহিনী মোহন কাজঞ্জালার পক্ষ থেকে ছিল শাড়ি। এই তিন বিজয়িনীর জন্য ছিল তপস্যা বুটিকের ব্যাগ। অধিকারী ব্রাদার্স জুয়েলার্সের গোল্ড প্লেটেড অলঙ্কার ছিল সেরা পাঁচ প্রতিযোগীর জন্য। অতিথি অ্যাঞ্জে তাদের গিফট হ্যাম্পারে পুরস্কৃত করেছেন টপ টেন স্থানাধিকারীকে। হ্যাংলার পক্ষ থেকে টপ টেনের জন্য ছিল মেডেল, প্রথম তিন স্থানাধিকারীর জন্য ট্রফি এবং সকল অংশগ্রহণকারীর জন্য ছিল শংসাপত্র। এই টপ টেন স্থানাধিকারী সুযোগ পাচ্ছেন হ্যাংলার ইউটিউব চ্যানেলে এসে রান্না করার। এবং এই সেরা দশজনের রেসিপি ছবি-সহ থাকছে হ্যাংলা ক্লাবের পাতায়, হ্যাংলা ম্যাগাজিনে।





মুরগি-মাটন জমিয়ে খ্যাটন...

শীত মানে যেমন পিকনিক-চডুইভাতি, মেলা, চিড়িয়াখানা, সায়েন্স সিটি, ইকো পার্ক, নিকো পার্ক আর জয়নগরের মোয়া, কেক, ক্রিসমাস, কমলালেবু। তেমনি শীত মানে দেদার মাটন-চিকেনের ভোজ। আগের রাতের রান্না করা সর পড়া বাসি মাংসের ঝোল, আহ... অপূর্ব। সেই সঙ্গে রুটি, ভাত, পোলাও, লুচি বা পাউরুটি সবকিছুই মানানসই। চিকেন-মাটনের প্রতিযোগিতার সেরা দশ রেসিপি এবারে হ্যাংলা ক্লাবের পাতায়। তৈরি করেছেন হ্যাংলার সদস্যরা। নির্বাচন করেছেন শেফ এবং রন্ধন বিশেষজ্ঞ। সেই টপ টেন মাংসের রেসিপি এবারে আপনাদের জন্য। বাড়িতে টাই করুন আর কজি ভুবিয়ে খান চেটেপুটে।



সৃঞ্জয়ী দাস

মাটন ভূনা

উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম), সর্ষের তেল (৪০০ মিলি), পেঁয়াজ (২৫০ গ্রাম), রসুন বাটা (১ টেবল চামচ), কাঁচালক্ষা বাটা (১ চা-চামচ), আদা বাটা (আধ টেবল চামচ), ধনে গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), হলুদ গুঁড়ো (১ চা-চামচ), টকদই (৩ টেবল চামচ), ঘি (১ চা-চামচ), নুন-চিনি (স্বাদমতো), গোটা গরম মশলা শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়ো করা।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাটন, নুন, হলুদ, অল্প সর্ষের তেল, অল্প আদা-রসুন বাটা, আর লক্ষা বাটা দিয়ে মাথিয়ে দু'ঘণ্টা রেখে দিন। তারপর ১৫০ গ্রাম পেঁয়াজ ভেজে বেরেস্তু বানিয়ে বেটে নিন। তারপর ওই তেলে একে একে পেঁয়াজ বাটা, আদা-রসুন-লক্ষা বাটা দিয়ে ভাল করে কষিয়ে নিন। তারপর বেরেস্তু বাটা দিয়ে কষিয়ে নিন। একটা পাত্রে ১ চামচ দই, ধনে গুঁড়ো আর কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো দিয়ে ফেটিয়ে নিয়ে আবার ভাল করে কষিয়ে নিন। মশলা থেকে যখন তেল ছাড়তে শুরু করবে তখন ম্যারিনেট করা মাংসগুলো দিন। কম আঁচে ভাল করে কষান। এরপর কষানো হয়ে আসলে স্বাদমতো নুন-চিনি দিয়ে আরেকবার কষিয়ে নিন। আলাদা পাত্রে অল্প পরিমাণে গরম জল করে নিন। মাটন কষানোর পর তাতে অল্প অল্প গরম জল দিন। মাটন যখন সেদ্ধ হয়ে যাবে তখন জল থাকলে সেটাকে শুকিয়ে নিন যেন মাংস কষা কষা হয়। অবশেষে ঘি আর শুকনো খোলায় ভেজে গুঁড়ো করা গরম মশলা দিয়ে নামিয়ে নিন। বাসন্তী পোলাওয়ের সঙ্গে পরিবেশন করুন মাটন ভূনা।



ঝুম্পা কর্মকার

মাটন মোতি পর্দা বিরিয়ানি

পর্দা বিরিয়ানির উপকরণঃ- বাসমতী চাল (৫০০ গ্রাম), মাটন (৫০০ গ্রাম), দুধে ভেজানো কেশর (১ কাপ), আদা-রসুন বাটা, পেঁয়াজ বেরেস্কা (আধ কাপ), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, আলু আধ ফালি করে কেটে ভেজে রাখুন।

পর্দা বানানোর উপকরণঃ- ময়দা, সাদা তেল, নুন, চিনি, বেকিং সোডা, জল।

পর্দা বানানোর প্রণালীঃ- পর্দার জন্য ময়দায়, নুন, চিনি, তেল, বেকিং সোডা ভাল করে মিশিয়ে নিন। এরপর অল্প গরম জল দিয়ে মেখে একটা ডো বানিয়ে নিন। একটা ভেজা কিচেন টাওয়েল দিয়ে ডো-টা চাপা দিয়ে দেড় ঘণ্টা রেখে দিন।

বিরিয়ানি তৈরির প্রণালীঃ- মাটন ছোট টুকরো করে দই, নুন, আদা, রসুন বাটা, লঙ্কা গুঁড়ো দিয়ে ম্যারিনেট করে রেখে দিন। চাল ধুয়ে ভিজিয়ে রাখুন। আঁচে কড়াই বসান। গরম হলে তাতে সাদা তেল ও ঘি দিন। এতে দিয়ে দিন গোটা গরম মশলা এবং পেঁয়াজ বেরেস্কা। ভাল করে নাড়াচাড়া করে ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিন। মাটন রান্না করে নিন।

এবার একটা বড় হাঁড়ি জল দিয়ে আঁচে বসান। ফুটতে শুরু করলে তাতে একে একে দিন সাদা তেল, নুন, বড় এলাচ, স্টার অ্যানিস এবং গোটা গরম মশলা। এবার ভিজিয়ে রাখা চাল দিন। চাল ৮০ শতাংশ সেক্স করে মাড় গেলে নিন।

এবার যে ডো-টা বানিয়ে রেখেছেন পর্দার জন্য, সেটা এতক্ষণে ফুলে উঠেছে। এবার ঘি মাখানো পাত্রে ডো আরও একবার ভাল করে ঠেসে নিয়ে বিছিয়ে দিলেই পর্দা তৈরি। এবার ঘি মাখানো পাত্রে ময়দাটা আরও একবার ভাল করে ঠেসে নিয়ে যতটা সম্ভব পাতলা করে বিছিয়ে দিন।

এবার ময়দা বিছানো পাত্রে প্রথমে ভাত তারপর মাংস, সব মশলা, ঘি, পেঁয়াজ বেরেস্কা পরতে পরতে সাজাতে হবে। আর শেষে আতর ও কেশর ভেজানো দুধ দিয়ে ময়দার ডো দিয়ে পাত্রে মুখ বন্ধ করে দিয়ে অল্প আঁচে রান্না করতে থাকুন। ময়দা শক্ত হয়ে আসলেই তৈরি পর্দা বিরিয়ানি। এবার নামিয়ে মুখটা কেটে পরিবেশন করুন পর্দা বিরিয়ানি।

প্রিকনিকে
শেষপাতে
Winner
হাতে হাতে!



ভালো খেলে জিতবেই



☎ 8420972474 | f i



সীমা পোদ্দার সাহা

মাটন ডাকবাংলো

উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম), আদা-রসুন বাটা (২ টেবল চামচ), পেঁয়াজ বাটা (১টি মাঝারি), পেঁয়াজ কুচি (১টা বড়), টকদই (১০০ গ্রাম), হলুদ গুঁড়ো, সর্ষের তেল, নুন-চিনি (পরিমাণমতো), লঙ্কার গুঁড়ো (১ চামচ), কাশ্মীরি লঙ্কার গুঁড়ো (১ চামচ), হাঁসের ডিম (৩টি), মাঝারি আলু (৩টি), গোটা গরম মশলা (এলাচ, লবঙ্গ, দারচিনি)।

ডাকবাংলো মশলার উপকরণঃ- তেজপাতা ১টি, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, জায়ফল, জয়ত্রি, গোলমরিচ (১ টেবল চামচ), দারচিনি (৫টি), লবঙ্গ (৪টি), এলাচ (৪টি), ধনে (১ চামচ), জিরে (১ চামচ) সমস্ত মশলা শুকনো চাটুতে টেলে নিয়ে গুঁড়ো করে নিন।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাটন আদা-রসুন-পেঁয়াজ বাটা, দই, ১ চামচ সর্ষের তেল, নুন, হলুদ, লঙ্কা গুঁড়ো, কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো, ১ চামচ ডাকবাংলো মশলা দিয়ে ম্যারিনেট করে ৪-৫ ঘণ্টার জন্য ফ্রিজে রেখে দিন। আলু এবং ডিম সেদ্ধ করে ভেজে নিন। এবার আঁচে কড়াই বসান, তেল দিন। গোটা গরম মশলা ফোড়ন দিয়ে দিন। ওই তেলেই সামান্য চিনি দিয়ে পেঁয়াজ লাল করে ভেজে নিন। এবার দিয়ে দিন যে ডাকবাংলো মশলা তৈরি করে রেখেছেন সেটা। ভাল করে মিশিয়ে নিন। এবার দিয়ে দিন ম্যারিনেট করে রাখা মাটন। সবকিছু ভালভাবে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে নিয়ে ভেজে রাখা আলু এবং ডিম দিয়ে দিন। ভাল করে কষতে থাকুন। এবার আলু এবং ডিম তুলে রাখুন। আরও মিনিট দশেক কষিয়ে নিন মাঝারি আঁচে। এবার মাটন, গ্রেভি আলু-সহ প্রেশার কুকারে দিয়ে দিন। চারটে সিটি হওয়ার পর কুকারের ঢাকা খুলে ডিম এবং আরও ১ চামচ ডাকবাংলো মশলা দিয়ে দিন। কুকারের ঢাকা বন্ধ করে স্ট্যান্ডিং টাইমে ১০ মিনিট রাখুন। ঢাকা খুলে পরোটা, পোলাওয়ার সঙ্গে পরিবেশন করুন মাটন ডাকবাংলো।



শ্রীময়ী ব্যানার্জী

তুর্কি মাটন মশালা

তুর্কি মশালার উপকরণঃ- সা-জিরে (১ চামচ), সা-মরিচ (১ চামচ), গোলমরিচ (১ চামচ), জায়ফল (১টি), জয়ত্রি (৪ ভাগের ১ ভাগ), শুকনো লক্ষা (৬টি), দারচিনি (২ ইঞ্চি), ছোট এলাচ (৪-৫টি), লবঙ্গ (৪-৫টি), ধনে, জিরে, শুকনো লক্ষা।

তুর্কি মশালা তৈরির প্রণালীঃ- সমস্ত মশালা শুকনো খোলায় টেলে নিয়ে গুঁড়ো করে মিশিয়ে নিলেই তুর্কি মশালা তৈরি।
মাটনের উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম), পেঁয়াজ (২৫০ গ্রাম), রসুন (২ চামচ), আদা বাটা (২ চামচ), কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো (১ চামচ), নুন-চিনি (স্বাদমতো), বেরেস্তা (২ টেবল চামচ) (ভাজা পেঁয়াজ), কাঁচালক্ষা বাটা (৩ চামচ), খোসা সমেত পেঁপে বাটা, কাজুবাদাম বাটা, গোলাপ জল, ঘি, চিলি ফ্লেস্ক।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাটন পেঁপে, আদা, রসুন, পেঁয়াজ বাটা ও টকদই দিয়ে ম্যারিনেট করে রেখে দিন। আঁচে কড়াই বসান, গরম হলে সাদা তেল এবং ঘি দিয়ে পেঁয়াজ ভেজে তুলে রাখুন। ওই তেলেই ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিয়ে দিন। মাটন ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিয়ে দিয়ে দিন প্রেশার কুকারে। ২-৩টি সিটি দেওয়ার পর প্রেশার কুকার বন্ধ করে দিন। এরপর আঁচে কড়াই বসান, তেল দিন, গরম হলে এতে দিন খেঁতো করে নেওয়া গোলমরিচ, তেজপাতা এবং গোটা গরমমশালা, ভাল করে নাড়াচাড়া করে নিয়ে প্রেশার কুকারে নরম করে নেওয়া মাটন দিয়ে দিন। খুব ভাল করে কষতে থাকুন। কষানোর পর ঢাকা দিয়ে দিন। কিছু সময় পর ঢাকা খুলে দিন আদা-রসুন বাটা, খুব ভাল করে সমস্তটা মিশিয়ে নিন। এরপর হলুদ, ধনে, জিরে গুঁড়ো এবং কাজু বাটা জলে গুলে দিয়ে দিন। কম আঁচে ১০-১৫ মিনিট কষে নিন। এরপর ঢাকা দিয়ে দিন। তারপর ঢাকা খুলে দিয়ে দিন দই এবং তুর্কি মশালা। মাটনের সঙ্গে সবকিছু ভাল করে মিশিয়ে নিন। নামানোর আগে ঘি, গোলাপজল, বেরেস্তা এবং চিলি ফ্লেস্ক ছড়িয়ে নামিয়ে নিন। নান, পরোটা বা পোলাওয়ার সঙ্গে পরিবেশন করুন তুর্কি মাটন মশালা।

8





মিতা চ্যাটার্জী

কেশরী মাটন

উপকরণঃ- পেঁয়াজ বাটা (২টি বড়), রসুন কোয়া (৬-৭টি), টকদই (১০০ গ্রাম), গোটা গরম মশলা, তেজপাতা, জাফরান, লেবুর রস, ভিনিগার, পোস্ত (৫০ গ্রাম), গরম মশলা গুঁড়ো, সাদা তেল, মাখন (১০০ গ্রাম)।

প্রণালীঃ- মাটন ভাল করে ধুয়ে ভিনিগার, পেঁয়াজ বাটা, রসুন, আদা, পোস্ত বাটা, টকদই, লেবুর রস, নুন এবং অল্প সাদা তেল দিয়ে ম্যারিনেট করে ফ্রিজে ৩০ মিনিট রেখে দিন। এবার আঁচে কড়াই বসান। গরম হলে এতে দিয়ে দিন সাদা তেল এবং মাখন। সুগন্ধ বেরোতে শুরু করলে দিন গোটা গরম মশলা এবং তেজপাতা। সামান্য নাড়াচাড়া করে দিয়ে দিন ম্যারিনেট করে রাখা মাটন। মাটন ভাজা ভাজা হয়ে এলে ঢাকনা দিন। এবার প্রেশার কুকারে পুরো মাটন দিয়ে দিন। চারটে সিটি দিয়ে নামিয়ে নিন। জাফরান দুধে গুলে দিয়ে দিন। ওপর থেকে ছড়িয়ে দিন গরম মশলা গুঁড়ো। ভাত, রুটি বা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন কেশরী মাটন।



সোমা দেশাই

মাটন ঝাল ফরেজি

উপকরণঃ- চর্বি সমেত মাটন (৫০০ গ্রাম) (১ চামচ ভিনিগার মাথিয়ে রাখুন), পেঁয়াজ (৪টি) (৪ টুকরো করা), রসুন (১০-১৫ কোয়া), আদা টুকরো (২ ইঞ্চি), শুকনো লঙ্কা (৪-৫টি), গোলমরিচ (১০-১৫টি), তেজপাতা (৩-৪টি), দারচিনি (২ ইঞ্চি), লবঙ্গ (৫-৬টি), ছোট এলাচ (৭-৮টি), ঘি (৩ চামচ), তেল (৩ চামচ), চিনি-নুন (স্বাদমতো), শাহি গরম মশলা (১ চামচ), গরম জল।

প্রণালীঃ- আঁচে একটা হাঁড়ি বসান। গরম হলে তাতে তেল ও ঘি দিন। হালকা গরম হলেই তাতে দিন তেজপাতা, গোটা শুকনো লঙ্কা। হালকা রং ধরলেই তাতে দিয়ে দিন গোলমরিচ, ছোট এলাচ, দারচিনি, রসুন, আদা, এবার এতে দিয়ে দিন ম্যারিনেট করা চর্বি সমেত মাটন। বেশি আঁচে ১০ মিনিট কষিয়ে নিন। এভাবে মিনিট দশেক কষানোর পর ঢাকনা দিয়ে কষাতে হবে। এরপর আঁচ কমিয়ে অল্প অল্প গরম জল দিয়ে ফের কষাতে থাকুন। স্বাদমতো নুন দিন। এই রান্নায় বেশি জল দেওয়া যাবে না। মাটনের চর্বি গলে গিয়ে তেল ছাড়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। মাটন সেক্ষ হয়ে গেলেই ওপর থেকে তেল ভেসে উঠবে। সম্পূর্ণ রান্নাটি হতে কমপক্ষে ৪৫ মিনিট থেকে ১ ঘণ্টা সময় লাগবে। তেল ভেসে উঠলেই জানবেন মাটন একদম তৈরি। এবার ওপর থেকে ১ চামচ ঘি এবং ১ চামচ চিনি দিয়ে আরও খানিকক্ষণ ফুটতে দিন। নামানোর আগে ওপর থেকে শাহি গরম মশলা দিয়ে ২ মিনিট ঢেকে রাখুন। এবার গরম গরম মাটন ঝাল ফরেজি রুটি, লুচি বা ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।





সোমা বেজ

রাজস্থানি লাল মাস

উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম), আদা-রসুন বাটা (দেড় চা-চামচ), ধনে ও জিরে বাটা (দেড় চা-চামচ), গোটা গরম মশলা (এলাচ, লবঙ্গ, জায়ফল, দারচিনি, তেজপাতা), লঙ্কা গুঁড়ো, হলুদ গুঁড়ো, নুন-চিনি (স্বাদ অনুযায়ী), টকদই (২০০ গ্রাম), জাফরান (সামান্য), বড় পেঁয়াজ (৩টি), সর্ষের তেল, শুকনো লঙ্কা (২-৩টি) (জলে ভিজিয়ে বেটে নিন), ঘি (২ চা-চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো।

প্রণালীঃ- মাটন ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। এরপর আদা, রসুন, জিরে, ধনে বাটা, টকদই এবং জাফরান এবং শুকনো লঙ্কা পেস্ট দিয়ে মাটন ম্যারিনেট করে রেখে দিন কমপক্ষে ৩-৪ ঘণ্টা। আঁচে একটা পাত্র বসান, তেল দিন, গরম হলে পেঁয়াজ লাল করে ভেজে নিন। এরপর দিয়ে দিন গোটা গরম মশলা, স্বাদমতো নুন, চিনি, হলুদ গুঁড়ো। এর সঙ্গে দেবেন শুকনো লঙ্কা বাটা। সব শেষে দিন ম্যারিনেট করে রাখা মাটন, এর সঙ্গে দিন অল্প অল্প করে গরম জল। ভাল করে কষাতে থাকুন। দেখবেন তেল ছাড়তে শুরু করেছে, এরপর দমে রেখে দিন, যতক্ষণ না মাটন সেক্ষ হুচ্ছে। ওপর থেকে ঘি এবং গরম মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে আরও একবার সবকিছু ভালভাবে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে নিন। গরম ভাত বা পোলাওয়ার সঙ্গে পরিবেশন করুন রাজস্থানি লাল মাস।



৭



৮



মণিকা পাল

মোরিঙ্গো চিকেন

উপকরণঃ- চিকেন (৫০০ গ্রাম), মোরিঙ্গো (সজনে) পাতা, ভাজা পেঁয়াজ, টমেটো (২টি), হলুদ, জল ঝরানো টকদই, নুন (স্বাদমতো), শুকনো লঙ্কার গুঁড়ো (১ চামচ), সাদা তিল, লেবুর রস, নারকেলের দুধ, রসুনের কোয়া, গ্রেট করা আদা (১ চামচ), সাদা তেল (পরিমাণমতো), গোলমরিচ।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে একটু লেবুর রস মাখিয়ে নিন। এবার গ্রেট করা আদা, রসুন, নুন, এবং জল ঝরানো টকদই দিয়ে কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রেখে দিন। এরপর এতে দিন হলুদ গুঁড়ো এবং ১ চামচ শুকনো লঙ্কা বাটা। এবার আঁচে কড়াই বসিয়ে পরিমাণমতো তেল দিন, পেঁয়াজ এবং গোটা গোলমরিচ ভেজে নিন। এরপর ম্যারিনেট করে রাখা চিকেন দিয়ে ভাল করে কষতে থাকুন। এরপর দিন টমেটো কুচি এবং পরিমাণমতো নুন। ফের কষতে থাকুন। এরপর দিয়ে দিন ধুয়ে রাখা সজনে পাতা। ভাল করে মিশিয়ে ফের কষতে থাকুন। এরপর আঁচ বন্ধ করে ওপর থেকে সাদা তিল এবং শুকনো লঙ্কা দিয়ে সাজিয়ে গরম ভাত বা পরোটার সঙ্গে পরিবেশন করুন মোরিঙ্গো চিকেন।



শ্রেয়সী রায়

গোটা মশলা মাংস

উপকরণঃ- মাটন (৫০০ গ্রাম), ছোট গোটা টমেটো (২টি), পেঁয়াজ বাটা (১ কাপ), গোটা রসুন (১০-১২টি), শুকনো লঙ্কা বাটা (পরিমাণমতো), কস্তুরী হলুদ বাটা (আধ চামচ), ছোট এলাচ (৩-৪টি), দারচিনি বাটা (১ চা-চামচ), স্টার অ্যানিস, আদা বাটা (২ চামচ), নুন-চিনি (স্বাদ অনুযায়ী) সর্বের তেল, নুন ও হলুদ মাথিয়ে আগে থেকে ভেজে রাখা আলু, পেঁপে কোরা (আধ কাপ)।

প্রণালীঃ- অল্প পরিমাণ সর্বের তেল দিয়ে প্রথমে একটি পাত্রে মাটন স্বাদ অনুযায়ী নুন ও শুকনো লঙ্কা বাটা পেঁয়াজ বাটা, আদা বাটা, দারচিনি বাটা, হলুদ বাটা ও গোটা রসুন, গোটা টমেটো দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। একটি প্রেশার কুকারে আধ চামচ সর্বের তেল দিন। গরম হলে তাতে ছোট এলাচ, স্টার অ্যানিস ফোড়ন দিন। লাল রং ধরার জন্য সামান্য চিনি দিন। ফোড়ন থেকে সুগন্ধ বেরোতে শুরু হলে যে গোটা টমেটো মাংসতে দিয়েছিলেন সেটা তুলে নিয়ে একটা কাঁটার সাহায্যে তার গায়ে ফুটো ফুটো করে তেলে ছেড়ে দিন। টমেটো একটু নরম হয়ে আসলে খুস্তির সাহায্যে টুকরো করে দিন। এরপর মেখে রাখা মাংস দিয়ে দিন। এর সঙ্গে দিয়ে দিন আধ কাপ কুরে রাখা পেঁপে। এটা গ্রেভি ঘন হতে সাহায্য করবে। অল্প অল্প গরম জল দিয়ে ভাল করে কষতে শুরু করুন। সেদ্ধ হয়ে এলে ভাজা আলু, পরিমাণমতো জল ও ১ চামচ ঘি দিয়ে কুকারের ঢাকা বন্ধ করে রান্না করুন। যতক্ষণ না মাংস ও গোটা মশলা সেদ্ধ হয়। আঁচ বন্ধ করে দিন। গরম ভাত বা রুটির সঙ্গে পরিবেশন করুন গোটা মশলা মাংস।



মন্দিরা দে

নবমী স্পেশাল রেওয়াজি খাসির মাংস

উপকরণঃ- রেওয়াজি খাসির মাংস (১ কিলো), টকদই (১০০ গ্রাম), মাঝারি আলু (৪টি), টমেটো (১টি) (বড়), তেল (পরিমাণমতো), আদা ও পেঁয়াজ বাটা (৪ টেবল চামচ), রসুন বাটা (২ টেবল চামচ), বড় পেঁয়াজ কুচি (৪টি), গোটা গরম মশলা, কাঁচালঙ্কা, হলুদ গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), শুকনো লঙ্কা গুঁড়ো (২ টেবল চামচ), চিনি-নুন (স্বাদ অনুযায়ী)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাংস ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিয়ে টকদই দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার আঁচে কড়াই বসান তেল দিন গরম হলে আলুগুলো ভেজে তুলে রাখুন। এরপর ওই তেলেই তেজপাতা ফোড়ন দিন। সামান্য চিনি দিন। এরপর একে একে পেঁয়াজ কুচি এবং পেঁয়াজ বাটা দিয়ে দিন। ভাল করে নাড়তে থাকুন। এবার আদা বাটা, কাঁচালঙ্কা ও টমেটো দিন। খুব ভাল করে কষতে থাকুন, দেখবেন তেল ছাড়তে শুরু করেছে। এরপর ম্যারিনেট করে রাখা মাটন দিয়ে কষতে শুরু করুন। পরিমাণমতো হলুদ ও লঙ্কা গুঁড়ো দিন। অনেকক্ষণ কষানোর পর যখন মাটন থেকে তেল ছাড়তে শুরু করবে তখন দেবেন স্বাদ অনুযায়ী নুন ও গরম মশলা। এরসঙ্গে গরম জল দিন। এরপর দিন ভেজে রাখা আলুর টুকরো। সবকিছু আরও একবার ভাল করে নেড়েচেড়ে মিশিয়ে নিন। এবার প্রেশার কুকারে মাটন আলু গ্রেভি-সহ সবটা দিয়ে দিন। গোটা চারেক সিটি দেওয়ার পর কুকার বন্ধ করে দিন। ধোঁয়া ওঠা গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন নবমী স্পেশাল রেওয়াজি খাসির মাংস।



কমলার কামাল

শীতের উত্তাপ মানেই ফাটা ঠোঁটে বোরোলিন আর কমলালেবুর কোয়া। কমলা রঙের রোদেলা বেলাতে উষ্ণতার খোঁজে পিঠ পেতে কমলালেবু খাওয়ার উত্তেজনাই আলাদা। শীতে পিকনিক, চডুইভাতি বা যে-কোনও ঘরোয়া খাওয়াদাওয়ার শেষে কমলালেবুর টক-মিষ্টি সুস্বাদ নেপথ্য নায়কের ভূমিকায় অবতীর্ণ হয়।

দার্জিলিং না নাগপুর কোথাকার কমলালেবু বেশি মিষ্টি— এ বিতর্কের তো শেষ নেই। দুই পক্ষই সমান জেদি নিজের নিজের মাতৃভূমির রসাল স্বাদের সমর্থনে। কমলালেবু দিয়ে তৈরি ডেজার্ট, স্টার্টার, আমিষ, নিরামিষ পদ ছাড়া শীতযাপন ম্যাডমেডে লাগতে বাধ্য। শীতকাল মানেই সুন্দরী কমলার রোম্যান্টিসিজম।



রূপালী রায়চৌধুরী



কমলা রসম

উপকরণঃ- তাজা কমলালেবুর রস (১ কাপ), তেঁতুল ছোট টুকরো করা, লঙ্কার গুঁড়ো (১ চা-চামচ), হলুদ গুঁড়ো (১/৪ চা-চামচ), হিং (২ চিমটি), ধনেপাতা, কারিপাতা, অড়হর ডাল (২ টেবল চামচ), রসুনের কোয়া (৫-৬টি), গোলমরিচ (আধ চা-চামচ), গোটা জিরে (১/৪ চা-চামচ), ঘি (১ চা-চামচ), গোটা সর্ষে (১/৪ চামচ), ছোলার ডাল (১ টেবল চামচ), গোটা ধনে।

প্রণালীঃ- প্রথমে রসম পাউডার তৈরি করে নিন। আঁচে একটা কড়াই বসান, তাতে ঘি দিন। গরম হলে এতে গোটা ধনে, শুকনো লঙ্কা, ১ চামচ অড়হর ডাল ও ছোলার ডাল দিন। ভাল করে ভেজে নিয়ে গুঁড়ো করে নিন। এবার বাকি অড়হর ডাল নুন এবং হলুদ দিয়ে সেদ্ধ করে রাখুন। এরপর একটা মশলা তৈরি করে নিন। একটা পাত্রে আধ চামচ গোটা জিরে, রসুনের কোয়া এবং কয়েকটা কারিপাতা দিয়ে ভাল করে খেঁতো করে নিন। এরপর আঁচে আবারও পাত্র বসান, গরম হলে তাতে ঘি এবং শুকনো লঙ্কা ফোড়ন দিন। এরপর তেঁতুলের ছোট টুকরোগুলো থেকে পান্ন বের করে রাখুন আগেই। এবার তেঁতুলের পান্নটা দিন। এরসঙ্গে দিয়ে তৈরি করে রাখা মশলাটা দিন। সব কিছু ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে কমপক্ষে মিনিট ১২ ফোটান। সবশেষে কমলালেবুর রস দিন। ভাল করে মিশিয়ে নিয়ে আরও ৪ মিনিট ফুটতে দিন। নামানোর সময় ওপর থেকে ধনেপাতা কুচি ছড়িয়ে দিয়ে ভাতের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



আড় মাছের কমলা কলি

উপকরণঃ- আড় মাছ (৬ পিস), পেঁয়াজ বাটা (২টি), আদা বাটা (১ বড় চামচ), কমলালেবুর রস (দেড় কাপ), পেঁয়াজকলি (আধ কাপ), কাশ্মীরি লক্ষা গুঁড়ো (১ চামচ), কাঁচালক্ষা (২-৩টি), সর্ষের তেল (প্রয়োজনমতো)।

ফোড়নের জন্যঃ- গোটা গরম মশলা খেঁতো করা, তেজপাতা, নুন-চিনি (স্বাদমতো), গরম মশলা গুঁড়ো (আধ চামচ)। (এই মাছে হলুদ পড়বে না)।

প্রণালীঃ- প্রথমে মাছ নুন মাখিয়ে ভেজে নিন। ওই তেলে ফোড়ন দিয়ে পেঁয়াজ বাটা দিয়ে ৩-৪ মিনিট পর সব মশলা, পেঁয়াজকলি দিয়ে কষিয়ে কমলালেবুর রস, ভাজা মাছ, কাঁচালক্ষা, নুন ও চিনি সামান্য জল দিয়ে ভাল করে ফোটান। নামানোর সময় গরম মশলা গুঁড়ো দিন। ব্যস, গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন আড় মাছের কমলা কলি।

কমলা কুন্ধুট

উপকরণঃ- বোনলেস চিকেন (৩০০ গ্রাম), জল ঝরানো টকদই, আদা-রসুন পেস্ট (২ টেবল চামচ), অরেঞ্জ ক্রাশ (২ টেবল চামচ), সর্ষের তেল (প্রয়োজনমতো), মাখন (৩ টেবল চামচ), কাঁচালক্ষা, ধনে বাটা (১ টেবল চামচ)।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেনের টুকরো ভাল করে ধুয়ে শুকনো করে জল ঝারিয়ে নিন। আদা-রসুন বাটা, টকদই, বিটনুন, কাঁচালক্ষা, ধনেপাতা বাটা, অরেঞ্জ ক্রাশ দিয়ে ১ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে নিন। এবার গ্লিল প্যান্নে মাখন দিন, গলে গলে ম্যারিনেট করা চিকেনের টুকরো দিয়ে ১০-১২ মিনিট গ্লিল করে নিন। হোম তন্দুর করলে ৫-৭ মিনিট তন্দুর করার পর আবার বাটার ব্রাশ করে আরও কিছুক্ষণ লালচে হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করুন। নামানোর সময় আবার একটু অরেঞ্জ ক্রাশ দিয়ে পরিবেশন করুন।





কমলা পোলাও

উপকরণঃ- গোবিন্দভোগ চাল (২ কাপ), কমলালেবুর রস (২ কাপ), আদার রস (২ ছোট চামচ), আমন্ড ও কিশমিশ (প্রয়োজনমতো), সা-মরিচ গুঁড়ো (১/২ চামচ), জাফরান (সামান্য), ২টো কমলালেবুর কোয়া বীজ ফেলে অর্ধেক করা, চিনি (৭৫ গ্রাম), স্টার অ্যানিস (১টি), দারচিনি (১ টুকরো), ছোট এলাচ (৪-৫টি), অরেঞ্জ জেস্ট (২ ছোট চামচ), ঘি (৩ বড় চামচ), নুন (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে চাল ধুয়ে ভাল করে শুকনো করে নিন। এবার একটা পাত্রে কমলালেবুর কোয়া, দারচিনি, চিনি ও ১ কাপ জল দিয়ে ১০-১২ মিনিট ভাল করে ফুটিয়ে জাফরান দিয়ে ঢাকা দিয়ে রাখুন। হাঁড়িতে ঘি গরম করে এলাচ, স্টার অ্যানিস ফোড়ন দিয়ে বাদাম ও কিশমিশ দিয়ে দিন। হালকা ভেজে তুলে নিন। ওই তেলে চাল, আদার রস, সা-মরিচ দিয়ে ৩-৪ মিনিট ভেজে লেবুর রস, ১ কাপ জল, স্বাদমতো নুন এবং আগে থেকে যে কমলালেবুর কোয়াগুলো ফুটিয়ে রেখেছিলেন, সেগুলো দিয়ে ঢেকে দিন। চাল সেদ্ধ হয়ে গেলে অরেঞ্জ জেস্ট, বাদাম ও কিশমিশ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে কিছুক্ষণ ঢেকে রেখে তারপর পরিবেশন করুন কমলা পোলাও।

সালটা ২০১৫ আজ থেকে ঠিক দশ বছর আগে এক রিয়েলিটি শো-এর মঞ্চে আমার প্রথম আলাপ আপনাদের সাথে। যদিও তার অনেক আগে থেকেই আমার গান শেখা শুরু, তবে সেই রিয়েলিটি শোয়ের মঞ্চ থেকেই পেয়েছি আপনাদের মতো অগুনিত মানুষের ভালোবাসা। আজ সেই মঞ্চের দশ বছর পার, কত গান কত গল্প আছে সেই মঞ্চ ঘিরে, সেই সব নিয়েই আমার নতুন প্রয়াস সঙ্গীতম নিবেদিত “ভালোবাসার এক দশক”। আগের বছর বারো গানে বর্ষ্যাপনে আপনাদের অনেক অনেক ভালোবাসায় এবছর সাহস করে আবার এক নতুন প্রয়াস আমার। এই দশ বছরে কয়েকশো মঞ্চে অনুষ্ঠান করেছি, অনেক টেলিভিশনে গান গেয়েছি, রেডিওতেও রেকর্ড করেছি। তাই আবার সাহস করে আপনাদের ভালোবাসায় ভর করে দশটা গান নিয়ে আসব, যা হয়তো আপনারা আমার সেই রিয়েলিটি শো তে শুনেছেন, কিংবা অনুষ্ঠানেও শুনেছেন। আপনাদের পছন্দের দশটা গান নিয়ে আমি অদিতি মুন্সী আসছি “ভালোবাসার এক দশক”-এ।

এই ভালোবাসার এক দশক দেখতে ও শুনতে পাবেন আপনারা আমার অফিসিয়াল ইউটিউব চ্যানেলে খুব শীঘ্রই। চাইলে আমি আপনার পছন্দের গানটিও গাইতে পারি, যা হয়তো আপনি আমাকে ওই রিয়েলিটি শোয়ের মঞ্চে গাইতে শুনেছেন, কিংবা কোন অনুষ্ঠানে। আমি অপেক্ষায় থাকলাম আপনাদের গানের অনুরোধের, আপনার পছন্দের গানটি আমাকে জানান সরাসরি হোয়াটস অ্যাপ করে

৯৩৩০১৮৩৫০৮ নম্বরে।

আমি আপনার পছন্দের গানটি গাইব “ভালোবাসার এক দশক”-এ। ভালো থাকবেন, সুখে থাকবেন। নতুন বছরে একটাই চাওয়া “আগামী হোক সঙ্গীতময়” ।।

ভালোবাসার
এক দশক



নারাঙ্গি চিকেন

উপকরণঃ- চিকেনের থাইয়ের মাংস (৭৫০ গ্রাম), কমলালেবুর রস (৩০০ মিলি), সাওয়ার ক্রিম (৫০ গ্রাম), পেঁয়াজ বেরেস্টা (আধ কাপ), আদা-রসুন বাটা (২ টেবল চামচ), রসুন কুচি (১ টেবল চামচ), একটা মাঝারি সাইজের পেঁয়াজ বাটা, অরেঞ্জ জেস্ট (আধ টেবল চামচ), গোটা গরম মশলা (থেন্টো করা), কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো (১ টেবল চামচ), লঙ্কা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো (২ চা-চামচ), গরম মশলা গুঁড়ো (আধ চা-চামচ), ঘি (২ টেবল চামচ), সাদা তেল, নুন-চিনি (স্বাদমতো)।

প্রণালীঃ- প্রথমে চিকেন সাওয়ার ক্রিম, অরেঞ্জ জেস্ট, নুন, লঙ্কা গুঁড়ো, ধনে গুঁড়ো, বেরেস্টা দিয়ে ম্যারিনেট করে রাখুন। কড়াইতে তেল ও ঘি গরম করে গোটা গরম মশলা, তেজপাতা ও রসুন কুচি ফোড়ন দিয়ে আদা-রসুন ও পেঁয়াজ বাটা দিয়ে ৩-৪ মিনিট কষিয়ে নিন। এবার চিকেনের টুকরো দিয়ে ও কাশ্মীরি লঙ্কা গুঁড়ো মিশিয়ে ভাল করে ৯-১০ মিনিট কষিয়ে লেবুর রস দিয়ে মাঝারি আঁচে রান্না করে নিন। হয়ে গেলে গরম মশলা গুঁড়ো ছড়িয়ে আঁচ বন্ধ করে দিন। পোলাও, রুটি বা পরোটোর সঙ্গে পরিবেশন করুন।



কমলাভোগ মুজ

উপকরণঃ- কমলালেবু (১টি), কমলালেবুর ত্রাশ (২ বড় চামচ) (না পাওয়া গেলে অরেঞ্জ মার্মালেড), সাদা চকোলেট (৫০ গ্রাম), হেভি ক্রিম (১০০ গ্রাম), কমলাভোগ প্রয়োজনমতো, কয়েকটি কমলালেবুর স্লাইস (সাজানোর জন্য)।

প্রণালীঃ- প্রথমে গোটা কমলালেবু জলে ২০ মিনিট ফুটিয়ে ঠান্ডা করে ভেতর থেকে বীজগুলো ফেলে গোটা লেবুটা ব্লেন্ডারে ব্লেন্ড করে নিন। তৈরি কমলালেবুর পান্ন। এবার সাদা চকোলেট গলিয়ে ওর মধ্যে ২ বড় চামচ কমলালেবুর পান্ন, অরেঞ্জ ত্রাশ মিশিয়ে রাখুন। হেভি ক্রিম ইলেকট্রিক ব্লেন্ডারে ১০-১৫ মিনিট বিট করুন। এবার এই ক্রিমে লেবুর পান্ন ও চকোলেটের মিশ্রণটা ঢেলে হালকা হাতে ফোল্ড করুন। মিশ্রণটি চিল্ড করে একটি পাত্রে কয়েক টুকরো কমলাভোগ ও তার ওপর ক্রিম দিয়ে পরিবেশন করুন।

খাসা রান্নার ক্লাস কাসা আমোরে ক্যাফেতে

শীতের মিঠে রোদের নরম ছোঁয়াচ আর হালকা হিমেল হাওয়াকে সঙ্গী করে ই এম বাইপাস সংলগ্ন কাসা আমোরে ক্যাফেতে বসেছিল চাঁদের হাট। হয়ে গেল হ্যাংলা হেঁশেলের কুকিং ওয়ার্কশপ। কাসা আমোরে-র শেফ জাহিরুদ্দিন এদিন তিনটে চটজলদি রেসিপি শিখিয়েছেন। 'কাজুন ক্রাস্টেড ভেটকি', 'জার্ক চিকেন' এবং 'রোস্ট চিকেন স্যালাড' তিনটে কন্টিনেন্টাল পদ শিখে খুব খুশি ছিলেন হ্যাংলা ক্লাব সদস্যরা।



পরিযায়ী পিঠে-মোয়া



পড়ছে না পড়ছে না রব উঠেছিল অনেকদিন ধরেই। নভেম্বরের শেষ সপ্তাহেও ঘরে পাখা চালিয়ে সকলেই হয়ে পড়ছিল যার-পর-নাই বিরক্ত। শীতের নামে থানায় মিসিং ডায়েরি করতে যাওয়ার পণ করেছিল অনেকেই। ওদিকে কেউ কেউ ভাবছিল ‘এই রাজ্যে শীত বলে কিছু হয় না’ নামের একটা বিশেষ বিল লোকসভায় পাশ করাতে হবে। মানে একেবারে যাচ্ছেতাই কাণ্ড যাকে বলে।

অনবরত কুবাক্য সহ্য করতে না পেরে শীত শেষমেশ পড়েই গেল। আর পড়ল তো পড়ল এমন পড়ল যে রাতে যত দরকারই হোক, কম্বল থেকে পাবের করা যাচ্ছে না, ফেসবুকে সুপর্ণা নামের কোনও মেয়েকে দেখলেই রাগ উঠে যাচ্ছে। একেবারেই যা তা।

কিন্তু আমরা মানুষ তো, তাই এই সবই মেনে নিতে হবে।

মেনে নিয়েছি শীতের কাঁপন, আপন বাপন চৌকি চাপন আর নলেন গুড়। মেনে তাকে কী আর নেব? এমন দুঃসাহস আমার নেই, বরং আগলে নিয়েছি বলা বেশি ভাল।

আমাদের শ্রীরামপুর শহরটা শীত পড়লে একটু হলেও বদলে যায়। দেখতে তাকে একটু অন্য রকম লাগে। ঐতিহাসিক মন্দির, মসজিদ আর গির্জার এই জেলা শহরে লাগে নলেন গুড়ের মিষ্টি প্রলেপ। শীতের আগমনি সুর জমা থাকে গুড়ের নাগরির অন্দরমহলে।

সে যেন এক স্বপ্নের বুলি। সেই বুলির সম্পদের একটি ফোঁটা মুখে পড়লে মনে হয় এক লহমায় এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ড বদলে গেছে, দুনিয়া থেকে যুদ্ধ বিদায় নিয়েছে, সৈনিকরা ব্যস্ত আছে ফুলের চাষে, গান মানে বাদশার Rap নয়, কুবো পাখির ডাক, অপরাধ হারিয়ে গিয়েছে, পড়ে রয়েছে শুধু আইনের কিছু ধারা উপধারা, যাদের আর কখনও কোনও দরকার পড়বে না।

কিন্তু জিভ থেকে গুড়ের ফোঁটা মিলিয়ে গেলেই দুনিয়া আবার যে কে সেই। তাই শীতকে চেটেপুটে উপভোগ করতে আর নিজের ইচ্ছেমতো কল্পনার জগতে ঠাঁই নিতে শ্রীরামপুর শহরের অনেকে এবং আমি হাজির হই অস্থায়ী এক দোকানে যার নাগাল শীতকাল ছাড়া পাওয়াই যায় না।

শীতের আইডেন্টিটি কার্ড হচ্ছে নলেন গুড় বা নতুন গুড়, আর সেই গুড় ও তার বিভিন্ন ধরনের মিষ্টি নিয়ে শুধুমাত্র শীতকালের কয়েকটি মাস রমরমিয়ে ব্যবসা করতে শ্রীরামপুরে কয়েকটি অস্থায়ী দোকান বসে। ট্রেনের টিকিট কাউন্টার লাগোয়া রাস্তায় হাঁটলেই দেখা মিলবে এই দোকানের।

কাচের শো-কেসে থরে থরে সাজানো রঙিন উপাদানে গড়া নতুন গুড়ের মিষ্টি। মন ভোলানো তাদের স্বাদ আর রকমারি তাদের নাম। এ বলে আমায় দ্যাখ তো ও বলে আমায় দ্যাখ।

খেজুর গুড়ে পাক করা বাদামের ডোডা বরফি, পাতিশা, আর হাঁস মিষ্টি কিনতে এখানে ভিড় করেন অনেকেই। অন্যদের কথা জানি না, তবে ওই ডোডা বরফি কিনতে গিয়ে যদি আমার দুটো ট্রেন ফেল হয়, তাহলেও আমি কিছু মনে করব না। আর পাতিশা জিনিসটা শোনপাপড়ি গোত্রের মিষ্টি হলেও, এর নিজস্ব স্বাদ বড়ই সুন্দর। গুড়ে পাক করা হাঁস মিষ্টি অনবদ্য খেতে, দাম পাঁচ টাকা মাত্র। কিন্তু এই হাঁস একটা খেয়ে মন ভরে না। মনে হয় পরপর চার-পাঁচটা না খেলে ঠাকুর পাপ দেবেন। আর বাচ্চা বাচ্চা নতুন গুড়ের গুজিয়াগুলোর আলাদা একটা ক্লাস আছে, এসব নিয়ে আলোচনা করার জন্য জ্ঞানী মানুষের সভা সমিতি ডাকা দরকার।

তবে মিষ্টির তালিকায় সংযোজন করার মতো এখানে পাওয়া যায় আরও অনেক কিছুই যা সাধারণত পাড়ার মিষ্টির দোকানে আমরা সারা বছর পাই না, যেমন, মোয়া, গুড়ের সন্দেশ, বাদাম চাক, খাজা, মিল্ক কেক, গুড়ের নারকোল নাড়ু, জিবে গজা, কুমড়োর মিঠাই, আমসত্তুর পেটে ক্ষীরভরা মিষ্টি ইত্যাদি। মোয়ার জন্য বিখ্যাত জয়নগরের বহু গ্রাম থেকে এসে এই মিষ্টির দোকান দিতে শ্রীরামপুরেই গোটা শীত ঘাঁটি গাড়েন মিন্টু কয়াল আর তাঁর খুড়তুতো ভাই কৃশানু। ঘর ভাড়া করেন কাছেই বেলিং বাজার এলাকায়। সেখানেই চলে মানুষের জিভে জল আনার হরেক ফন্দি ফিকির।

নিজেদের গ্রাম থেকে নিয়ে আসেন মিষ্টি তৈরির যাবতীয় কাঁচামাল। গুড়, খই আরও অনেক কিছু। দুই ভাই আর পাঁচজন কারিগর মিলে প্রতিদিন তৈরি করেন টাটকা মিষ্টি।

নভেম্বর মাসের প্রথম সপ্তাহ থেকে ফেব্রুয়ারি মাসের দ্বিতীয় সপ্তাহ পর্যন্ত চলে এঁদের অক্লান্ত পরিশ্রম। কেনাবেচা তুঙ্গে ওঠে ডিসেম্বরের বিশেষ দিনগুলোতে, মানে ওই বড়দিন, একত্রিশে ডিসেম্বর আর অবশ্যই পয়লা জানুয়ারি। আর শুধু কী মিষ্টি? খেজুর গুড়ের নাগরি, খেজুর গুড়ের থালা পাটালি আর নলেন পাটালির নাগাল পেতেও খদ্দেরদের মধ্যে ধুমুমা লাগতে এখানে দেখেছে বাঙালি।

শুধু তারা দেখতে পায়নি বহু গ্রামের শিউলিদের, সেই যে সেই লোকগুলো, চোখ বন্ধ করে মন ভোলানো গুড়ের স্বাদ নিতে গিয়ে যাদের খবর নিতে আমরা বেবাক ভুলে যাই। ভোর রাতের হাড়কাঁপানো ঠান্ডায় গাছে উঠে এঁরাই পাড়েন খাঁটি খেজুর রস যা গুড় আর গুড়ের মিষ্টি তৈরির মূলধন। আর এঁরাই সেই ব্যক্তি যারা খেজুর রসকে বিভিন্ন রূপ দিয়ে তাক লাগিয়ে দেন আমাদের স্বাদকোরকদের।

এই শীত চেখে দেখুন, চেটেপুটে নিন আমাদের গ্রামবাংলার নিজস্ব স্বাদ। আমাদের একাল ওকাল আর পরকালে সঙ্গে নিয়ে যাওয়ার জিনিস যদি শুধু স্মৃতি হয়ে থাকে, তাহলে তা হোক নলেন গুড়ের মতো মিষ্টি।



বিলাম গুপ্ত

Chef's Corner



চিকেন স্টেক

উপকরণঃ- চিকেন কিমা (২৫০ গ্রাম), রসুন কুচি, পার্সলে কুচি, মাখন (১ টেবল চামচ), অলিভ অয়েল (১ টেবল চামচ), রোজমেরি কুচি, থাইম কুচি, পেঁয়াজ কুচি, কাঁচালঙ্কা কুচি, লাল-হলুদ বেলপেপার, নুন, চিকেন ব্রেস্ট (১টি), গোলমরিচ গুঁড়ো, চিলি ফ্লেক্স, পাপরিকা পাউডার।

প্রণালীঃ- চিকেন কিমার সঙ্গে পেঁয়াজ, রসুন, কাঁচালঙ্কা ও বেলপেপার এবং সব মশলা আর হার্বস মিশিয়ে রাখুন। চিকেন ব্রেস্ট নিয়ে মাঝ বরাবর চিরে প্রজাপতির মতো করে নিন। ভারী কিছু দিয়ে পিটিয়ে ব্রেস্ট চ্যাপ্টা করে নিন। চেরা চিকেন ব্রেস্টের মাঝখানে ম্যারিনেট করা চিকেন কিমা রেখে আরেক পাশ থেকে বন্ধ করে দিন পকেটটা। প্যান গরম করে তাতে অলিভ অয়েল দিয়ে কিমার পুর ভরা চিকেন স্টেক এপিঠ ওপিঠ করে গ্রিল করে নিন। এরপর দিন মাখন, রোজমেরি, রসুন আর পাপরিকা। চিকেন সোদ্ধ হয়ে গেলে ওভেনে রান্না করুন ৩৫০ ডিগ্রি সেলসিয়াস তাপমাত্রায়। ১০ মিনিট পর সতেঁ করা ব্রোকালি এবং ফ্রেঞ্চ ফ্রাই-এর সঙ্গে পরিবেশন করুন।



শেফ জোসেফ প্রদীপ রোজারিও
কে কে'স ফিউশন

উইন্টার আমেজে চাউম্যানের Duck ফেস্টির ডাক



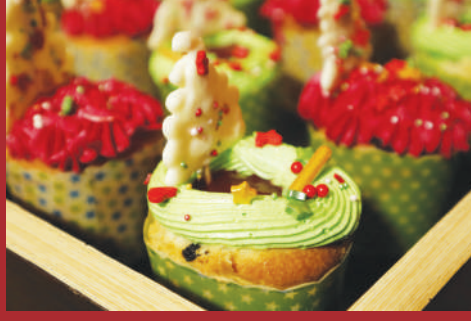
একুশ রকমের চীনে ডেলিকেসি। সবক'টার প্রধান উপকরণ হাঁসের মাংস। হালকা শীতের আমেজ গায়ে মেখে যদি হাঁসের মাংসের সুপ, মোমো, বাও, মেইন কোর্সে টেস্টব্যাড টিক্‌ল করার বাসনা জাগে হৃদ মাঝারে, তবে আপনার ডেস্টিনেশন হবে চাউম্যান। আসন্ন উইন্টারে চাউম্যানে শুরু হল ডাক ফেস্টিভ্যাল। 'ক্রিম্পি ডাক রোল', 'ডাক মোমো'-র পাশাপাশি 'ডাক মিট নুডল সুপ', 'চার সুই ডাক বাও', 'পিকিং ডাক', 'ভিয়েতনামিজ স্টাইল চিলি রোস্টেড ডাক' রয়েছে স্টার্টারের তালিকায়।

'কলকাতা স্টাইল ডাক মিট রাইস', 'ডাক মিট অ্যান্ড এগ নুডলস'-এর সঙ্গে আপনার জিভে যোগ্য সঙ্গত করতে হাজির 'স্পাইসি সেজুয়ান স্টাইল রোস্টেড ডাক', 'স্পাইস ডাক ইন ব্ল্যাক বিন সস', 'রোস্টেড ডাক ইন চিলি পাম সস'। 'হট পেপার রোস্টেড ডাক' আর বিম ধরানো দুপুর আপনার শীত যাপনের পারদ উর্ধ্বমুখী করবে।

ওরিয়েন্টাল ডাক ফেস্টিভ্যাল প্রসঙ্গে চাউম্যানের কর্ণধার দেবাদিত্য চৌধুরী জানান, 'শীতের আমেজ শহরের আনাচকানাচ ছুঁতে না ছুঁতেই শীতের ভোজবিলাসীর দল টেক্সট করতে থাকেন কবে থেকে 'ডাক ফেস্টিভ্যাল' শুরু হবে? তাদের প্রত্যাশা পূর্ণ করতে প্রত্যেক বছরের মতো এ বছরেও চাউম্যানে শুরু হল ওরিয়েন্টাল ডাক ফেস্টিভ্যাল। চলবে গোটা শীতের মরশুম জুড়েই। পৃথিবীর নানা প্রান্ত থেকে নানা ধরনের মশলা এবং সস নিয়ে এসে প্রায় ৬-৭ মাসের চেষ্টায় চাউম্যানের শেফদের কেরামতিতে এবারেও ডাক ফেস্টিভ্যালের মেনু লিস্টে থাকছে হাঁসের মাংসের লোভনীয় ওরিয়েন্টাল ফুড, স্টার্টার থেকে মেইন কোর্স জুড়ে।'



আইএইচএম কলকাতায় কেক মিক্সিং সেরিমনি



‘জিঙ্গল বেল জিঙ্গল বেল/জিঙ্গল অল দ্য ওয়ে

সান্টাক্রুজ ইস কামিং অ্যালোন/ রাইডিং ডাউন দিস ওয়ে’

তারাতলার ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট জুড়ে তখন প্রাক্ বড়দিনের আবহে মেতে উঠেছেন প্রিন্সিপাল, শিক্ষক এবং ছাত্রছাত্রীরা। উপলক্ষ কেক মিক্সিং সেরিমনি। শহর জুড়ে এখন কেকের মরশুম শুরু হওয়ার অপেক্ষা। গির্জায় গির্জায় ঘণ্টার ধ্বনি, ক্যারোলের সুরে মাতোয়ারা হওয়ার দিন। তার ঠিক আগে কেক মিক্সিং উৎসবে शामिल হল আইএইচএম। নানা ধরনের শুকনো ফল, মোরব্বা, টুটিকুটি ভাঁই করে রাখা। সঙ্গে রয়েছে ওয়াইন। হাতে হাতে মিলেমিশে সব একাকার হবে। এরপর শুরু হবে সেটিকে একটি বন্ধ পাত্রে রেখে ফারমেন্টেশনের প্রক্রিয়া। ২৫ ডিসেম্বরের সপ্তাহখানেক আগেই ময়দার সঙ্গে মিশিয়ে তা দিয়ে তৈরি হবে জিভে জল আনা লোভনীয় সব কেক। কেক তৈরির আগে তার প্রস্তুতি পর্বটি তাই জমিয়ে সেলিব্রেট করা হল ২৯ নভেম্বর আইএইচএমের তারাতলা ক্যাম্পাসে।

এই কেক মিক্সিং সেরিমনিতে উপস্থিত ছিলেন আইএইচএম কলকাতার প্রিন্সিপাল রাজা সাধুখাঁ, আইএইচএসিএল এর সিনিয়র ভাইস প্রেসিডেন্ট (অপারেশনস) কে. মোহন চন্দ্রণ, হলিডে ইন কলকাতার জিএম শান্তনু গুহ রায়, ফরচুন পার্ক পঞ্চবাটির জিএম সমীর লুথরা, তাজ স্যাটস এর জিএম শেখর মুখার্জী, তাজ বেঙ্গল এর জিএম অর্ঘব চ্যাটার্জী, লেমন ট্রি হোটেলস কলকাতার জিএম শুভজিৎ সেনগুপ্ত প্রমুখ বিশিষ্টজনেরা।

উইন্টার গ্রিন ফিয়েস্তা



শীতকাল মানাই শহর জুড়ে নানা ধরনের মেলা এবং প্রদর্শনী। গত ৩০ নভেম্বর বালিগঞ্জ পার্কে বোস নিলয়-তে আয়োজন করা হয়েছিল ‘উইন্টার গ্রিন ফিয়েস্তা’ নামে একটি ফুড অ্যান্ড লাইফস্টাইল এগ্জিবিশনের।

মুখ্য আয়োজক রুপা মুখার্জী এবং শিঞ্জিনী বোস জানালেন নিছক লাভের জন্য নয় এই প্রদর্শনী থেকে প্রাপ্ত অর্থ সমাজের পিছিয়ে পড়া মানুষের কল্যাণে কাজে লাগানো হবে। বিরিয়ানি, চিকেন চাপ, ফিশ ফ্রাই থেকে শুরু করে নানা ধরনের পিঠে, কেক, কুকিজ, চকোলেট সবই ছিল এগ্জিবিশনে। এর পাশাপাশি ছিল শাড়ি, ছেলেদের এথনিক পোশাক, কামিজ কুর্তি, জুয়েলারি, বেড কভার, ঘর সাজানোর সস্তার, নানারকম হাতের কাজের জিনিসপত্র। সকাল সাড়ে দশটা থেকে বিকেল সাড়ে পাঁচটা পর্যন্ত চলে এই ফুড অ্যান্ড লাইফস্টাইল এগ্জিবিশন।

ছবি সৌজন্যে- সত্যজিৎ সাহা

All our products are
HUID | HALLMARKED



মডার্ন গিনিহাউস প্রাঃ লিঃ

নতুন ছুঁশি প্রতিক্ষণ

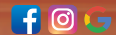
২০৮, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২
ফোনঃ ০৩৩ ২২৪১ ৮২০৩/৬২৮১
০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

নতুন পাওয়া
মোনার ছোঁয়ায়
নতুন খুঁশির
আশ্বাস...

hello@mgjewellers.com

www.mgjewellers.com

Follow us on :



শাখা

SREMON JEWELLERS

ফোন- ০৩৩ ৪০০৬ ৫৮৪৪

দি মডার্ন গিনিহাউস

৮৫, বি.বি. গাঙ্গুলী স্ট্রীট, কলকাতা ৭০০০১২
ফোনঃ ০৩৩ ২২৩৬ ৪৪৩০/০৩৩ ৪৬০৫ ৫৪৬৩

হ্যাংলা
ফেস্ট

BENGAL'S BEST BAKER

2025

Bake Your Dream...

DATE: 26th JANUARY 2025

VENUE: IIHM, SALT LAKE

SALT LAKE ELECTRONICS COMPLEX,
X-1, 8/3, EP BLOCK, SECTOR V,
KOLKATA, WEST BENGAL 700091

For More details

☎ 8017125297



CHAMPION - RS. 10,000/-
RUNNER-UP - RS. 5,000/-
(Each category)

5 CATEGORIES

- 2 TIER CAKE
(WEIGHT-MAX 1.5 POUND)
- BEST- COOKIES
- BEST- CUPCAKE
- BEST-CHOCOLATE
- CAKE DECORATION

REGISTER

NOW

**ENTRY FEE
RS.500/-**

Venue Partner



GIFT PARTNER



The Brown Angel's
MART

BAKING SUPPLIES STORE



Print Partner



Radio Partner



Outdoor Partner



Ticketing Partner





A SYMPHONY OF STYLE
AND PERFORMANCE

KUTCHINA[®]
THE KITCHEN EXPERTS

COOK UP
THE NEW



Why choose
KUTCHINA[®]?

3 | More than 10 lakh
happy customers

1 | State-of-the-art
manufacturing facility
with latest technology

4 | Complete kitchen
solutions under one
brand

2 | 10 years warranty for
worry free cooking

5 | Fast and expert service
from our trained
technicians

KUTCHINA HOME MAKERS PVT. LTD.

20, Chinar park, Bajoria Tower, Rajarhut Gopalpur, Kolkata – 700157

Toll free: 1800 4197 333 | www.kutchina.com | Follow us on   @kutchinaconnectofficial