

मन्नेवार समाज



खाद्य संस्कृती

संकलक: ओमप्रकाश बोने

मन्नेवार आदिवासीयों की खाद्य संस्कृती.

इतिहासकारों की मान तो जब ईश्वर द्वारा आदिमानव की निर्मिती होने के बाद आदिमानवों का वास यह जंगलो हुआ करता था । जंगलो मे वह कंद मुल और फलो का सेवन करते थे । जैसा जैसा समय गुजरता गया, वैसे ही उनके बुद्धी का विकास होता गया । आदिमानव यह शिकार करने लगा और कच्चे मास का सेवन करने लगा । फिर उसने अग्नी का अविष्कार किया और मास को अग्नी मे भुन कर सेवन करता रहा । इस तरह उसने अपने तन को पेंड के पत्तो से ढाकने लगा. धिरे धिरे उन के जिवन शैली मे निरंतर सुधार आते गये । वह खती भी करने लगा । खेत मे हुयी फसल को अपने कबिले मे सामहीक रूप से बाट कर खाने लगा । वह अपने खेतो मे गेहू, ज्वार, बाजरा इत्यादी की फसल करने लगा । समय के परिवर्तन के अनुसार उसने

अपने खाद्य मे भी बदलाव आने लगे । मनुष्य यह खाने के लिये जिता है अथवा जिने के लिये खाता है, यह एक प्रश्न चिन्ह ? है । और यह एक अनुत्तरीत प्रश्न है. परंतू यह सच है की आज मनुष्य यह एक ही अन्न को विभिन्न तरीके स बनाकर उसका स्वाद ले रहा है । भारत वर्ष मे अनेको आदिवासी जाती, जन जातीयौँ और न जाने कितने ही विभिन्न समाज अस्तीत्व है जिनकी अपनी खाद्य संस्कृती है जो विभिन्नो क्षेत्रो के आधार पर फल फूल रही है और वही उन की पहचान आज भी जिवीत है ।

इसी तरह मन्नेवार आदिवासी यह मुलतः आध्र प्रदेश के तेलंगाना क्षेत्र के होने के कारण और काम की तलाश मे भटकते भटकते, वह सन 1663-1664 के मध्य काल मे वर्तमान के महाराष्ट्र के पुना और विदर्भ क्षेत्र मे पलायन के बाद महाराष्ट्र मे ही बस गये । इसके पहले ब्रिटीश काल मे इस

क्षेत्र को सी. पी. एन्ड बेरार के नाम से जाना जाता था । इसी कारण इनके खाने में दक्षीण भारत के खाद्य संस्कृति का मिला जुला मिश्रण दिखाई देता है । ब्रिटीश काल में हिन्दुस्थान के सभी जातियों का मानव शास्त्र के अभ्यासक द्वारा अभ्यास किया गया। जिसमें प्रमुखता से उस समय के मानव जाति के अभ्यासक श्री रसल एन्ड हिरालाल जी ने मन्नेवार आदिवासी जाति के बारे में अभ्यास कर, मन्नेवार जाति के लोग कहा रहते थे, कहा से पलायल किये, तभी की मन्नेवार आदिवासीयों के रहन सहन और उनकी खाद्य संस्कृति के बारे में लिखा गया है । संक्षिप्त में कहा जाय तो एक हजार साल पहले मन्नेवार आदिवासीयों का मुख्य आहार यह महुआ से बने व्यंजन पर निर्धारित था। परंतु हिन्दुस्थान जब से प्रगत हुआ तभी से मन्नेवार जातियों का मुख्य आहार प्रमुखतासे यह ज्वार, गेहूँ, बाजरे की रोटी और चावल साथ ही साथ उड़द, अरहर और चने की दाल आदि का

सेवन करते हैं। इससे हमें यह दिखई देता है की हैद्राबाद की संस्कृती से यह भिन्न है। अर्थात् मन्नेवार यह ज्वार, बाजरा, गेहू की रोटी का सेवन करते हैं और हैद्राबाद संस्कृती में रोटी का सेवन नहीं करते हैं। साथ ही साथ वह ऋतू के अनुसार हरी सब्जियों का सेवन करते हैं जैसे भेंडी, मेथी, पालक सोवा, खट्टाचुका, अंबाडा, चौलाई आदि का सेवन करते हैं। मुलतः वह नॉन-व्हेजेटीरीयन होन के कारण वह मुर्गा मुर्गी का मास, बकरे का मटन, मछली का भी सेवन करते हैं और विशीष्ट त्यौहारो के मौको पर वह देशी शराब का इस्तेमाल वह खाना बनाने के साथ साथ सेवन में भी करते हैं। केवल इतनी ही जानकारी से मन्नेवार आदिवासीयों के खाद्य संस्कृती को जानकारी नहीं प्राप्त होती है। इस लिये हमने विभिन्न त्यौहारों पर और उनकी अपनी पसंद की खाद्य संस्कृती यह सभी भारत के लोगो के समक्ष रखने के लिये और मन्नेवार आदिवासीयों के खाद्य का स्वाद

आप तक पहुँचे इसके लिये निम्न लिखीत व्यंजन और बनाने की विधी आप के समक्ष रखने का हमारा यह एक छोटासा प्रयास है । हमे आशा है की हमारा यह प्रयास आपको जरूर पसंद आयेंगा और आपके भोजन का स्वाद और भी बढ़ायेंगा ।

सर्व प्रथम हम मन्नेवार आदिवासी संस्कृती मे मुख्य त्यौहारों मे विशेष तौर पर श्री गणेश चतुर्थी के मौके पर श्री गणेश जी को भोग लगाये जाने वाले व्यंजनो की जानकारी का लाभ उठाएगे ।



सामान्य प्रसादमु संस्कृती, अनुक्रमांक - 01:

प्रसादमु -

1. उडंरालू : सुत्र्या



सामृग्री : गेहू का आटा, चिनी, दुध, काजू, बदाम, किस मीस, चारोली, पिस्ता, खोबरा कीस (गिला या सुखा खोबरा) हरी इलायची, घी, नमक इत्यादी ।

विधि :

1. सब से पहले आटे मे नमक डाल कर आटे की रोटी बनाने योग्य जैसा गूंद ले ।
2. गुंदे हूये आटे के एक दम छोटे छोटे गोलीयाँ और सेवई जैसे बना लिजीयें।
3. गैस पर एक बर्तन रख कर उसमे एक या दो चमचे घी डाले और उसमे उपरोक्ष्त सपूर्ण मेवा एकत्रीत कर अच्छे तरह भुन ले।
4. बादमे इस दुध मे इलायची डालकर स्वाद अनुसार शश्कर डाल कर अच्छे तरह उबलने दे, गरम दुध को एक उबाली आने के बाद उसमे बनायें गये उंडरालू छोड दे और धिमी आच पर पकने दे. अब आप की रेसेपी पूर्ण रूप से तैयार हो गयी।
5. तयार इस सामुग्री को एक बॉल या वाटी मे निकालकर उस पर खोबरे का

किस सुखे मवे के कुछ तुकडे के साथ
सजाया जाता है और श्री गणेश जी
को भोग लगाया जाता है।



(मिनक्षी शा. बोने
(मन्नेवार) भुसावल.)

सामान्य प्रसादमु संस्कृती, अनुक्रमांक - 02:

प्रसादमु -

2. पंचगज्जापलाहारमू :



सामृग्री : पोहे, दालीयाँ, गुड, खोबरा और खस खस (भुनी हूयी)।

विधी : एक प्लेट मे सुखे पाहे को रख कर उस पर थोडी दलीयाँ गुड, खोबरा और भुनी हूयी खस खस डाल कर श्री गणेश जी को प्रसाद रूप मे चढाया जाता है।



[श्रीमती मणिबाई कारडे
(मन्नेवार) भुसावल.]

सामान्य खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 03:

प्रसादमु -

3. मिठे चावल (परमानम):



यह रेसेपी विशेष तौर पर नवरात्री पुजन के समय माँ अंबा देवी को भोग के रूप में चढाया जाता है ।

सामग्री : चावल, चीनी, दुध, काजू, बदाम, किस मीस, चारोली, पिस्ता, खोबरा किस

(गिला या सुखा खोबरा) हरी इलायची, लवंग, दालचीनी, घी, इत्यादी ।

विधी :

1. सर्व प्रथम आधा किलो चावल को धो कर 2/4 (हाफ बॉईल) पका लिजिये।
2. एक पतिले मे दो चमचे धी डाल कर उसमे उपरोक्त सभी मेवा डाल कर भून ले और उसमे एक कप दुध और इलायची डालकर मिलाईये ।
3. इसके बाद उसमे दो कटोरी चीनी डाल कर अच्छे तरह मिला ले ।
4. इस मिश्रण मे 2/4 पके हुये चावल को डाल कर चमचे से धिरे धिरे मिला ले ।
5. अब इस चावल को पुरे पकने तक गॅस पर धिमी आंच पर पकने दे । चावल को देख ले की वह संपूर्ण तरह पक गया या नही । चावल पुरे पकने के

बाद उसे बचे हूये सुखे मेवे से डेकोरेट कर नैवेद्य का अंबा माता के पास रखा जाता है ।

टिप : यह नैवेद्य की रेसेपी पुरातन काल से चली आ रही है. पुर्व काल मे जब चीनी का आविश्कार नही हुआ था तब पुर्व काल के मन्नेवार लोग चीनी की जगह आम का रस डालकर इस चावल को मिठे चावल के रूप मे अंबा देवी को भोग के रूप मे लगाते थे। आम के नाम से ही अंबा देवी का नाम प्रचलित हुआ है ।



[मिनाक्षी शा. बोने
(मन्नेवार) भुसावल]

नास्ता खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 01

मसाला डोसा :



सामृग्री : चावल 100 ग्राम, उडद की दाल 50 ग्राम, नमक स्वाद अनुसार और दोसे को सेखने के लिये थोडा तेल।

भरवान की सामृग्री: उबले हूये दो वाटी आलू को हात से हल्का मिक्स् करे. लंबा कटा हूआ प्याज आधो वाटी, राई आधा चमचा, दो तीन बारीक कटी हूयी हरी मिर्च, कडी पत्ता 10-12, हलदी पावडर 1/4 चमचा, तेल और नमक इत्यादी ।

विधी:

1. चावल और दाल को अलग अलग पानी मे चार घंटे के लिये भिगोएं ।
2. चावल और दाल के पानी को अच्छे तरह निकाल ले और चावल को मिश्रसी मे सुजो की तरह दरदररा और दाल को बारीक पिस ले, दोनो चीजों का मिलाएं और दोसे लायक घोल बनाएं । इसमे स्वाद अनुसार नमक डाले और रात भर खमीर उठने के लिए रख दें ।
3. एक कढाई मे तेल गरम कर के राई, कडी पत्ते का तडका लगाएं। उसमे आलू, नमक, मिर्च, हलदी पावडर डालकर चार पांच मिनट तक धीमी आंच पर भून ले ।
4. दोसे बनाने वाला तवा गरम करें. एक कटोरी मे डोसे का मिश्रण तवे पर चिले की तरह फैलादे और उपर से एक चमचा तेल डालें ।

5. जब डोसा सुनहरा हो जाय तो बिच मे आलू का भरावन रखें और दोसे को दोनो ओर से फोल्ड करे ।
6. एक प्लेट मे गिले नारीयल की चटनी और संभार के साथ परोसे ।



[सौ. साधना इटले
(मन्नेवार) नागपूर]

सामान्य खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 01:

यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोग सप्ताह मे एक बार जरूर खाने मे इस्तेमाल करते है । इस के सेवन से पेट की बिमारीयो से बचा जाता है । अर्थात इस के पिछे पेट साफ रखने का वैज्ञानीक कारण भी है ।

रसम :



सामुग्री: लाल टमाटर, इमली, हरी मिर्च, कडी पत्ता, हरी धनीयो, लसन, सुखी

लाल मिर्च, राई, जिरा, हलदी, हिंग, लाल मिर्च पावडर, नमक इत्यादी.

विधी :

1. बडे चार से पाच लाल टमाटर, इमली तीन चार तुकडे, हरी मिर्च तीन से चार, कडी पत्ता, हरी धनीयाँ, लसन के चार से पाच कली, सुखी लाल मिर्च, राई, जिरा, हलदी आध चम्मच, एक चमच लाल मिर्च पावडर को एकत्रीत कर ले ।

1. इन सभी मिश्रण को एक ग्लास पानी मे उबाले ।
2. उबले मिश्रण को थंडा होने के बाद उसे अच्छे तरह मसक कर एक जान कर ले और उसका चोथ अलग कर ले।
3. एक कढाई मे एक या दो बडे चमचे तेल डालकर उसमे थोख राई, जिरा और सुखी मिर्च, कडी पत्ता, हिंग डालकर गरम कर उबले हूये मिश्रण

को अच्छे तरह से छोक लगाये और इसमें अपने स्वाद अनुसार नमक डालकर उसे एक उबाली आने तक धिमे आच पर रखें. अब आपका रसम बनकर तयार हो गया ।
इसे अब गरमा गरम चावल के साथ परोसीयें ।



[श्रीमती शुभांगी राकेश कारडे
(मन्नेवार) भुसावल.]

सामान्य खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 02:

यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोग की पहली पसंद है.सप्ताह मे इसे कई बार खाने मे इस्तेमाल करते है।

आलू दालचा :



सामुग्री : एक छोटी कटोरी तुवर (अरहर) दाल और चना दाल, चार बडे आलू, दो टमाटर, दो चार हरी मिर्च, दालचिनी एक से दो तुकडे काडी, चार पाच लंवग, दो से तिन हरी इलायची, कालीमिर्च पाच से छ दाने, एक

चमचा लाल पिसी मिर्च,हलदी, कडी पत्ता
और नमक, तेल इत्यादी ।

विधी:

1.सर्व प्रथम तुवर (अरहर) दाल और चना दाल, चार बडे आलू, दो टमाटर,दो चार हरी मिर्च,दालचिनी एक से दो काडी,चार पाच लंवग, दो से तिन हरी इलायची,काली मिर्च पाच छे दाने, एक चमचा लाल पिसी मिर्च, कडी पत्ते को डालकर अच्छे तरह पकने दे आर यह दोनो दाले पकने के बाद उसमे से उबले आलू निकाल कर उसके छिलके निकाल कर एक तरफ रखे ।

2. उबले हूये दोनो दालो को अच्छे तरह घोट कर एक जान कर लिजीयें और जरूर के मुताबिक पानी डाल कर पतला किजियें और इसमे स्वाद अनुसार नमक डालीयें ।

3. एक गंज मे दो बडे चमच खाने का तेल डाल कर गरम करें और उसमे उबल आलू के तुकड कर उसे गरम तेल मे भुन ले और उसमे

थोडा सा हिंग कडी पत्ता डालकर, पतली कि हूयी दाल को गरम तेल मे छोक दे और दो मिनीट उबाले अब आपका आलू दालचा बनकर तयार है ।

4. अब इसे बगारे चावल (खडे मसाले मे भुने चावल) के साथ या साधे चावल के साथ परोसीये ।



[श्रीमती शुभांगी राकेश कारडे
(मन्नेवार) भुसावल.]

सामान्य खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 03:

यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोगो की पहली पसंद है.सप्ताह मे इसे कइ बार खाने मे इस्तेमाल करते है ।

लेमन राईस:

(निम्माकाया पुलीहोरा) :

खट्टा खाना (चिंतापंडू पुलीहोरा)



सामुग्री : 1/2 किलो चावल,आधा कप बडे निबू का रस, पनीर,मुंगफल्ली के दाने आधा कप, एक एक चमचा उडद और चना दाल, चार कटी हरी मिर्च, कडी पत्ता, हलदी, राई, सुखी लाल मिर्च दो, तिल्ली मे थोडा मेथी

दाना डालकर पावडर बना ले., एक कप तेल और स्वाद अनुसार नमक. हरा धनीया ।

विधी:

1. चावल को अच्छे तरह धो कर पका ले और थंडे को रखे ।
2. एक कढाई मे आधा कप तेल डालकर गरम करें और इसमे राई चने और उडद की दाल फल्ली दाने, कटी हरी मिर्च और लाल सुंखी मिर्च, पनीर, कडी पत्ता, हिंग,हलदी और आधा कप निंबू का रस और तेल का पावडर, स्वाद अनुसार नमक डालकर अच्छे तरह भुन ले ।
3. भुने मसाले मे अब पकाया हुआ चावल (भात) अच्छे तरह मिलाकर उसे दो तीन मिनीट तक धिमी आच पर दम पर रखीये ।

4. अब इसे एक बॉउल मे या प्लेट मे परोसीयें, उपर से हरी धनीया का छिडकाम किजीये ।

टिप: उपरोश्त दि गयी सामूग्री मे निंबू के रस के जगह इमली का घोल डालने से खट्टा खाना (चिंतापंडू पुलिहोरा) भी बना सकते है ।



[श्रीमती विजयलक्ष्मी मनोज
कारडे (मन्नेवार) भुसावल]

सामान्य खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 04:

यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोगो की पहली पसंद है. इसे मेहमानो को दावत देते समय विशेष तौर पर बनाया जाता है ।

व्हेज बिर्यानी :



सामुग्री : 1/2 किलो चावल(बासमती चावल), दो बडे प्याज, चार पाच बडी हरी मिर्च, दो बडे स्पून अद्रक लसन की पेस्ट, खडा गरम मसाला (बडी इलायची दो हरी इलायची 4 नग,चार से पाच लवंग,काली

मिरी5-6,दाल चिनी दो से तीन पीस, साजिरा, तेज पत्ता), पुदीना एक वाटी, हरी धनीया एक वाटी, दो बडे निंबू, बिंन्स् 100 ग्राम, हरे मटर 100 ग्राम, हरी शिमला मिर्च एक, फूल गोबी छोटी, दो बडे आलू ,गाजर 100 ग्राम, आठ से दस पीस सोया बिन वडी, शुध्द घि दो बडे चमचे, एक चमचा तेल, नमक इत्यादी ।

चटनी की सामुग्री: पुदीना एक वाटी,आध गिला नारीयल,हरी मिर्च 4-5, लसन के 4-5 कली,हरी धनीयाँ, जिरा एक चमच, ईमली स्वाद अनुसार खट्टी, तेल और नमक ।

विधी:

1. 1/2 किलो चावल को अच्छे तरह धो कर पाच से दस मिनीट तक भिगो के रखें।
2. गॅस कूकर रख कर उसमे दो बडे चमचे घी और एक चमच तेल डालकर गरम कर ले।

3. उसमे दो बडी कटी हूयी प्याज हरी मिर्च,अद्रक लसन की पेस्ट,खडा गरम मसाला,पुदीना, हरी धनीया आदी को डाल कर अच्छे तरह भुन ले । यह संपूर्ण मसाला भुनने के बाद...
4. उसमे सोया बिन वडो को डाल कर दोबारा भुन ले ।
5. पश्चात इस मे कटी हूयी सब्जीयाँ (गोबी,आलू,मटर,बिन्स् की फल्ली, गाजर) साथ ही भिग हूए चावल को डाल कर अच्छे तरह भून लें, और दो ग्लास पानी डाल कर कूकर की दो या तीन सीटी आने तक गॅस पर रखें ।

अब आप की व्हेज बिर्यानी बनकर तैयार है.
बिर्यानी को प्लेट मे निम्न लिखित चटनी के साथ परोसे और उपर से हरी धनीया और पुदीने से डेकोरेट करें ।

चटनी की विधी:

1. एक कढाई मे दो छोटे चमच तेल डालकर गरम कर ले । इसमे जिरा, लसन, हरी मिर्च, हरी धनीया पुदीना गिला नारीयल, ईमली स्वद अनुसार नमक डालकर अच्छे तरह भुन ले ।
2. सभी मिश्रण को मिश्रसर मे डालकर बारीक पिस ले और
3. एक वाटी मे निकाल ले ।



[मिनाक्षी शा. बोने
(मन्नेवार) भुसावल.]

सामान्य खाद्य संस्कृती, अनुक्रमांक - 05:

नाँन व्हेज – ग्रिन चिकन :



सामुग्री : 1/2 किलो चिकन, हरी मिर्च 4-5 स्वाद अनुसार तिखा, लसन की एक गाठ, जिरा एक चमचा, कटी हुयी हरी धनीयाँ एक वाटी, स्वाद अनुसार लिंबू का रस । पुदीना के पत्ते, हरी प्याज सजावट के लिये, दही, अद्रक लसन की पेस्ट, देसी घी या तेल दो बडे चम्मच, नमक, इत्यादी।

विधी:

1. सर्व प्रथम उपरोक्त दी गयी सामग्री अर्थात हरी मिर्च स्वाद अनुसार, जिरा, लसन और हरी धनीयाँ को एकत्रीत कर पिस ले । चिकन को अच्छे तरह पानी से धो ले और इस चिकन मे अद्रक लसन की पेस्ट और चकक्रा दहीनमक डाल कर उसे 10 से 15 मिनिट तक मॅगनेट करने को रखे।
2. एक कढाई मे दो बडे चम्मच घी या तेल डाले । तेल अच्छे तरह गरम होने के बाद अनु. क्रमांक एक मे बनाया गया ग्रिन पेस्ट को भुन ले । ग्रिन पेस्ट को तेल छूटने तक भून ले और उसमे, मॅगनेट किया हुए चिकन के पिसेस को भुने हुये मसाले मे मिलाए । और धिमी आँच मे पकने दे । थोडी थोडी देर मे चिकन का बॉईल पानी अर्थात चिकन सुप मिलाते रहिये। आपको गिरेबी जितनी थिन

करनी हो उतना पतला करे । चिकन पकने पर उसमे उपर से बारीक कटी हुयी हरी प्याज के पत्तियाँ और लिंबू का एक टेबल स्पून डालकर उसे धिमी आच पर पकने दे। अन्त मे गॅस बंद कर दें। अब आप का ग्रिन चिकन बनकर तैयार है।

3. अब इस ग्रिन चिकन को प्लेट मे रख कर प्याज लिंबू टमाटर के सलाद के साथ - बाजरा, ज्वार या गेहू की रोटी के साथ परासियें ।
4. यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोगो की पहली पसंद है । इसे मेहमानो को दावत देते समय विशेष तौर पर बनाया जाता है ।
5. **नोट-** पूर्व काल मे गरम मसाले आदि का अविष्कार नही होने के कारण मन्नेवार जन जाति के लोग इसी प्रकार अर्थात तेल हरी मिर्च से ही

चिकन को बनाते थे । आज भी यह रेसीपी अपने साधे स्वाद के कारण लोगो के मन को अपने ओर अधिक आकर्षित करती है।



[सौ. रचना संजीव मुल्याल
(मन्नेवार) औरंगाबाद.]

नॉन व्हेज – रेड चिली चापस् :



सामुग्री : 1/2 किलो मटन चापस् ,
शिमला लाल मिर्च सुखि और साधी लाल
मिर्च पावडर तेज, छोटे लसन की एक से
दो गाठ, अद्रक, और आधा टिसपून मटन
गरम मसाला, जिरा एक चमचा, कटी हुयी
हरी धनीयाँ । देसी घी या तेल दो बडे
चम्मच, नमक इत्यादी ।

विधी:

1. सर्व प्रथम उपरोक्त दी गयी सामग्री अर्थात् शिमला लाल मिर्च सुखि, जिरा, लसन, अद्रक और मटन मसाले को एकत्रीत कर थोडा पानी डालकर दडदडा पेस्ट बना ले ।
2. मटन चांपस् को अच्छितरह पानी से धो ले और इस मटन चापस् मे एक छोटा चमचा तेल या घी उपर से स्वाद अनुसार नमक डाल कर उसे गॅस पर अच्छि तरह बाँईल कर ले । तेल डालने से चाँपस् स्वास्ट होती है। याद रहे की बाँईल करते समय पानी अधिक डाले । बाँईल होने पर बर्तन मे कम से कम एक कटोरी सूप होना चाहियें ।
3. बाँईल किये गये चांपस् को थंडा होने के बाद सिल के पत्थर से हलका सा चपटा कर ले या उसे हलका सा ठेस ले । चपटे किये गये इन चांपस् को,

पिसे हूये लाल मसाले के साथ पेस्ट को अच्छि तरह लट पट लगाए । और 5 से 10 मिनिट तक माईग्रेशन के लिये रखे ।

4. एक कढाई या प्यान मे दो बडे चम्मच घी या तेल डाले । तेल अच्छि तरह गरम होने के बाद लाल मसाला लगे हुये मटन चांपस् को सेलो फ्राय करे । और बिच बिच मे दो दो टिस्पून मटन सुप डालकर भूनते रहीं । ताकी मसाला और मटन चांपस् यह सुप के पानी से अच्छि तरह भूना जा सके । मसाला लगे चांपस् यह अच्छि तरह फ्राय होने के लिये धिमे आँच पर पकाइयें । मसाले को तेल छूटने तक भून ले । अन्त मे गॅस बंद करने के बाद उस पर हरी धनिया का छिडकाव करे । अब आप का रेड चिली चांपस् बनकर तैयार है।

5. अब इस रेड चिली चांपस् को प्लेट मे रख कर प्याज लिंबू टमाटर के सलाद के साथ गेहू की रोटी, दाल चावल आदी के साथ परासियें ।
6. यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोगो की पहली पसंद है । इसे मेहमानो को दावत देते समय विशेष तौर पर बनाया जाता है ।
7. **नोट-** पूर्व काल मे गरम मसाले आदि का अविष्कार नही होने के कारण मन्नेवार जन जाति के लोग इसी प्रकार अर्थात तेल लाल मिर्च से ही मटन को बनाते थे । आज भी यह रेसीपी अपने साधे स्वाद के कारण लोगो के मन को अपनी ओर आकर्षित करती है।



[सौ. रचना सजीव मुत्याल
(मन्नेवार) औरंगाबाद.]

नाँन व्हेज –

मेथी कूरा (मेथी की भाजी + मटन) :



सामुग्री : 1/2 किलो मटन, तिन पाव मेथी कूरा (मेथी की हरी सब्जी), हरी मिर्च पिसी 4 से 6, या साधी लाल मिर्च पावडर तिखा स्वाद अनुसार, एक टिसूपून अद्रक लसन की पेस्ट, एक मिडीयम प्याज, एक चमच जिरा, दो टमाटर । तेल दो बडे चम्मच नमक इत्यादी ।

विधी:

1. सर्व प्रथम उपरोक्त दी गयी सामग्री अर्थात हरी या लाल मिर्च, जिरा, लसन और अद्रक को एकत्रीत कर थोडा पानी डालकर पेस्ट बना ले ।
2. मटन को अच्छे तरह पानी से धो ले । और इस मटन मे नमक डाल कर उसे गॅस पर अच्छे तरह बॉईल कर ले । याद रहे की बॉईल करते समय पानी अधिक डाले । बॉईल होने पर बर्तन मे कम से कम एक कटोरी सूप होना चाहिये ।
3. बॉईल किये गये मटन को थंडा होने के बाद -
4. एक कढाई या प्यान मे दो बडे चम्मच तेल डाले । तेल अच्छे तरह गरम होने के बाद उसमे थोडासा राई और जिरे का तडका लगाईये पश्चात उसमे कटा हुआ प्याज डालकर हलका सा ब्राउन होने तक चमचे से हिलाते रहीये । फिर उसमे पिसा हुआ हरा या

लाल पेस्ट डालकर भुन ले । इस मसाले में बॉईल मटन डालकर अच्छे तरह भुन ले । भुनते समय इसमें पानी के बदले में थोड़ा थोड़ा मटन का सुप मिलाते रहिये । अब इस में कटी हुयी मेथी की भाजी के साथ कटा हुआ टमाटर डालकर मटन और मेथी को अच्छे तरह मिलाईये और उस में स्वाद अनुसार नमक डालीये । अब इसे धिमी आंच पर पकने दे । यदी आप इसे सुखा या थोड़ा लूतपूता करना चाहते हैं तो उस मुताबिक पानी रखीये । और अन्त में गॅस बंद करने के बाद, अब आप का मटन मेथी बनकर तैयार है ।

5. अब इस मटन मेथी को प्लेट में रख कर चावल और ज्वार, बाजरी या गेहू की रोटी, के साथ परासिये ।
6. पुरातन काल में जब आज मिल रहे गरम मसालों की खोज नहीं थी तब

आदिवासी मन्नेवार लोग इसी तरह मटन को विभिन्न हरी सब्जियों में बनाकर आनेवाले महमानो का खान पान किया करते थे । यह रेसेपी मन्नेवार समाज के लोगो की पहली पसंद है । कारण इसमें कोई भी तरह के मसाले का इस्तेमाल नहीं किया जाता रहा है और यही मन्नेवार समाज के लोगो का निरोगी स्वास्थ्य का राज रहा है।



[मिनाक्षी शा. बोने
(मन्नेवार) भुसावल.]

सूचना - आनेवाले समय मे हम आपको मन्नेवार समाज के विभिन्न व्यंजनो से अवगत करार्येंगे । मन्नेवार समाज के वेब साईड का खुले दिल से इस्तेमाल करें । यदी आप अपनी अच्छि सी रेसीपी हम से शेअर करना चाहते है तो, मन्नेवार समाज सेवा संघ के पदाधीकारियों से संपर्क करें ।

संकलन कर्ता -



ओमप्रकाश शा. बोने, भुसावल