

આ પત્રિકા જે તમે પોચા ખોરાક(puree diet) (ધટ્ટ પ્રવાહી ખોરાક)
ખાતા હોવ તો શું ખાવું તે વિશે ખ્યાલ આપે છે.

નામ -----
સરનામું -----
સંપર્ક ફોન નં -----

મુખ્ય મુદ્દા Main Points

1. તમારે ખોરાકને પાણી જેવો કરવો પડશે અને ગળવો પડશે અથવા બ્લેન્ડ કરવો પડશે.
2. તમારો ખોરાક પોચો હોવો જરૂરી છે.
3. તમારે તમારા ખોરાકમાં ઘણાં બધા વિવિધ ખોરાક બેવાની કોશિશ કરવી જોઈએ.
4. અમુક ખોરાક બરાબર રીતે પ્રવાહી જેવો નહીં બને.

પ્રસ્તાવના Introduction

જે તમને તમારો ખોરાક ચાવવામાં અથવા ગળવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય અથવા ખાતી વખતે યા ખાધા બાદ ખાંસી આવતી હોય તો તમને કદાચ પોચો ખોરાક ખાવાની જરૂર પડશે.

તંદુરસ્ત રહેવા માટે શરીરને જરૂરી વિટામીન અને ખનીજદ્રવ્યો (minerals) મળી રહે તેનું ધ્યાન રાખવા માટે તમે ઘણાં બધા વિવિધ પ્રકારનો ખોરાક ખાવાનું ચાલુ રાખો તે ઘણું મહત્વનું છે.

આ પત્રિકા તમને તમારા ખોરાકને જાડું પ્રવાહી જેવું કરવા માટે શું કરવું જોઈએ તે વિશે સમજ આપશે તથા તમારા ભોજનના સમયનો ઉત્તમ ફાયદો કઈ રીતે મળી શકે તે અંગેની સલાહ આપશે.

મોટાભાગના લોકોને પોચો ખોરાક ખાવાની પરેશ્વ દરમ્યાન તેમનું વજન જાળવી રાખવું ઘણું મુશ્કેલ લાગે છે. આ પત્રિકા તમારો ખોરાક શક્ય એટલો પૌષ્ટિક કઈ રીતે બનાવવો, તમારું વજન ઘટતું અટકાવવા અને જરૂર પડે તો તમારા વજનમાં વધારો કઈ રીતે કરવો તે વિશે સમજ આપશે.

જે તમને પ્રવાહી ગળવામાં તકલીફ હોય તો તમારા સ્પીચ એન્ડ લેન્ગ્વેજ થેરાપીસ્ટ તમને તમારો ખોરાક ઘાટો કરવો કે નહીં તે વિશે સલાહ આપશે.

વ્યવહારિક સૂચનો Practical Tips

આપણે દરેકે ખાવું પડે છે અને મોટાભાગનાં લોકો માટે તે એક ખાસ કરીને કુટુંબ અને મિત્રોને સાથે આનંદ લઈ શકાય એવો અનુભવ છે.

પોચો કરેલો ખોરાક ખાવાનો એટલેકે તમારા રોજિંદા ક્રમમાં ફેરફાર થવો. પરંતુ નીચેના વિચારોનું અનુસરણ કરવાથી હજુ પણ તમે તમારા ખોરાકની મજા માણી શકશો.

1. ઘણી બધી વિવિધતાવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. જેનાથી તમને તંદુરસ્ત રહેવા માટેના જરૂરી વિવિધ પોષક તત્ત્વો મળી રહેશે અને તમને એક જ ખોરાક ખાવાથી થતા કંટાળામાંથી પણ બચાવશે.
2. ખોરાકને મોલક બનાવશો. તેમનો પોતાનો રંગ અને સ્વાદ જાળવી રાખવા માટે દરેક ખોરાકને પ્લેટમાં જુદીજુદી જગ્યાએ રાખવો. ખોરાકને શણગારવા માટે લીબુનાં ટુકડાં, સલાડ કે પાર્સલી થી શણગારો. તમારે આ શણગાર માટે વાપરેલ ચીજો ખાવાની જરૂર નથી. એકવાર ગરમ ખોરાકને બ્લેન્ડ(મિશ્ર) કરો તે સમય દરમ્યાન ઠંડો થઈ ગયો હોવાથી આ ખોરાકને કઢાઈમાં રાખીને અથવા માઈક્રોવેવમાં મૂકીને જરૂરી તાપમાન પર ગરમ કરો. આમ કરવાથી ઠંડો ખોરાક પણ ગરમ થઈ જાય છે. આથી જે તમે મિલ્કશેક વિ. બનાવ્યું હોય તો તેમાં બરફ નાંખો અથવા ફ્રીજમાં રાખીને પીઓ.



4. ઘણાં જ આરામદાયક વાતાવરણમાં ખાઓ અને ખાવા માટે સમય લો.
5. બીજો કોળિયો લેતા પહેલાં ધ્યાન રાખવું કે પહેલો કોળિયો તમે બરાબર રીતે ગળામાં ઉતારો. જે તમને લાગે કે ગળાના પાછળના ભાગમાં હજી થોડોક ખોરાક રહી ગયો છે તો ખાવાનું ચાલુ રાખતા પહેલાં તેને ફરીથી ગળો.
6. જે તમે બહાર ખાવા જાઓ તો રેસ્ટોરન્ટમાં તમારી ખાસ ખોરાક અને જરૂરિયાતો વિશે પહેલેથી જાણ કરવી. મોટાભાગના રેસ્ટોરન્ટ તમારી જરૂરિયાત પૂરી કરવા રાજી હશે. જે તમને લાગે કે તમને ખાવામાં ઘણો સમય લાગે છે તો જ્યારે બધા તેમનું શરૂઆતનું ભોજન (સ્ટાર્ટર) ખાતા હોય ત્યારે તમારે તમારું મુખ્ય ભોજન મંગાવવા વિશે વિચારવું. જેને કારણે તમે કદાચ બીજા લોકોની સાથે પુર્ડીંગ (મીઠી વાનગી) ખાવા માટે તૈયાર હશો.
7. શક્ય હોય તો અઠવાડિયામાં એકવાર તમારું વજન કરવું. જે તમે વજન ગુમાવતા હો તો મહેરબાની કરીને પાનાનં 9 પર આપેલા વિચારોનું અનુસરણ કરવાનું ધ્યાન રાખો.

તમારા ડાયટિશિયન તમને મદદ કરવામાં રાજી હોવાથી તમારા ખોરાક વિશે તમને કોઈ ચિંતા હોય અથવા તમારે કોઈ પ્રશ્ન પૂછવો હોય તો મહેરબાની કરીને તેમને ફોન કરો.

તમારો ખોરાક બનાવવા અને પીરસવા અંગે

Preparing and Serving your food

તમને જરૂરી સાધનો Equipment you will need

કુડ પ્રોસેસર અથવા લિક્વિડાઈઝર મદદરૂપ થશે. નાની માત્રામાં ખોરાકને પોચો બનાવવા માટે હેન્ડ બ્લેન્ડર વાપરી શકાય.

રંધિલા શાકભાજી કે સૂપ જેવા ખોરાક માટે ગળણી અને ચમચો વાપરી શકાય.

સજાવટ Presentation

જુદાજુદા રંગવાળા ખોરાકનો ઉપયોગ કરી તમારું ભોજન મોહક બનાવવું જે ખોરાકનો રંગ ઝાંખો હોય જેમકે ચીકન કે માછલી, તો તે વાનગીને ટામેટાની વાનગી કે લીલા શાકભાજીવાળી વાનગી સાથે પીરસવું.

ઘાટો કરેલો ખોરાક Thickening foods

એકવાર તમે ખોરાક મિશ્ર કરો ત્યારે કદાચ તેને ઘાટો કરવાની જરૂર પડશે. તમે માથ પોટેટો, ચણા, મકાઈનો લોટ, કસ્ટર્ડ પાવડર, દળેલા ચોખા, જેલી કિસ્ટલ, છીણેલી ચીઝ, ઈન્સ્ટન્ટ સોસ અથવા ગ્રેવી ગ્રેન્યુલ્સ જેવી ચીજોનો ઉપયોગ કરી શકો. જે તમને ઘાટા કરેલા પ્રવાહી પીણાંની જરૂર હોય તો તમારા ડોક્ટર કદાચ તમને થીકનીંગ એજન્ટ(ઘાટું કરવા વપરાતી વસ્તુ) જેમકે “થીક એન્ડ ઈઝી”, “ન્યુટીલીસ” અથવા “થીકન અપ” માટે પ્રિસ્ક્રીપ્શન આપી શકશે જે તમે કેમીસ્ટમાંથી લઈ શકશો.

સ્વાદ અને સુગંધ Flavours

હર્બ(ઔષધિ), મસાલા અથવા લેમન જ્યુસ(લીંબુનો રસ) જે ખોરાક ની સુગંધ વધારવામાં મદદ કરી શકે.

સૂચનો Tips

તમને કદાચ વધારે જથ્થામાં ખોરાક બનાવીને ફ્રીઝરમાં સંગ્રહ કરવાનું સરળ લાગશે. ખાસ ધ્યાન રાખવું કે ફ્રીઝરમાંથી કાઢેલ ખોરાકને ગરમ કરતાં પહેલાં રુમના તાપમાને ઓગળવા દેવો.



સમતલ આહાર Balanced Diet

તમારે નીચેના વિવિધ વિભાગોમાંથી દરરોજ ખોરાક ખાવાની કોશિશ કરવી.

પ્રોટીનવાળો ખોરાક Protein Foods

દિવસમાં બે વાર નીચેનામાંથી એક વસ્તુ ખાવી

- દાળ, મસૂર
- સ્કેમબલ એગ્સ
- રસામાં ચીઝ ઉમેરવી

સ્ટાર્ચી ખોરાક Starchy Foods

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણવાર આ ગ્રુપમાંથી વસ્તુ ખાવી

- માશ પોટેટો, ખીચડી
- દળેલા ચોખાનું પુરિંચ
- શાક સાથે ભેજા કરેલા બાફેલા ભાત(પ્રવાલી જેવા કરીને)
- ગરમ દૂધ સાથે રેડીબ્રેક અથવા વિટાબીક્સ

શાકભાજી Vegetables

શાકભાજી જેને પોચી થાય ત્યાંસુધી રાંધીને લિક્વિડાઈઝ કરી શકાય.

દા.ત. ડુંગર/કાંદો, ભીંડા, રીંગણાં, જીન્ડોલા, પાલખ અને અંગ્રેજી શાકભાજી જેમકે ગાજર, સલગમ(turnips)

ફળ Fruit

દિવસમાં બે વાર લેવાની કોશિશ કરવી

ફળને ધીમા તાપે બાફીને લિક્વિડાઈઝ કરી શકાય

દા.ત. કેરી, સફરજન, રેવંચી (rhubarb)

અથવા ફળ કે જેને પીણાંમાં ફેરવી(લિક્વિડાઈઝ) શકાય જેમકે બનાના મિલ્કશેક કે સ્ટ્રોબેરી મિલ્કશેક.

તમારે કદાચ સ્ટ્રોબેરીના બી ગાળવા પડશે.

ચરબીવાળો ખોરાક Fatty foods

જો તમને વજન વધારવાની જરૂર હોય તો આ બધી વસ્તુનો ઉમેરો કરવો જેમકે બટર, માર્જરીન, ઘી અથવા છીણેલી ચીઝ

દૂધની બનાવટો Dairy Products

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા 1 પાઈન્ટ દૂધની બરાબરની માત્રામાં નીચેની વસ્તુઓ લેવાની કોશિશ કરવિ.

1 યોગર્ટ = 1/3પાઈન્ટ(smooth yogurt)

30g/1oz ચીઝ = 1/3પાઈન્ટ

કુલક્રીમની બનાવટો વાપરવી.

શક્ય હોય ત્યારે ખીર, સાગો, કસ્ટર્ડ અથવા દળેલા ચોખાનું પુરિંચ કુલ ક્રીમ મિલ્ક સાથે બનાવવું.

અન્ય Miscellaneous

ઓગાળેલ ચોકલેટ, મુસ

ખોરાક ટાળવો Foods to avoid

મોટાભાગનો ખોરાક લિક્વિડાઈઝરમાં મુક્યા બાદ વાપરવા માટે યોગ્ય હશે.

આમ છતાં અમુક ખોરાક બરાબર રીતે પોચો નહીં કરી શકાય તેની યાદી નીચે પ્રમાણે છે.

1 રોટલી, ભાત, નાન, બ્રેડ

2 વટાણા, ચણા, અડદ, મકાઈ

આ દરેક વસ્તુને પોચી બનાવીને ગાળવી પડશે કેમકે તેની છાલ કદાચ મુશ્કેલી ઉભી કરી શકે.

3 ઘણો સૂકો ખોરાક દા.ત. ચીઝ, રસા કે ગ્રેવી વિનાનું માંસ, પકોડા, સમોસા

4 ભારતીય મિઠાઈઓ

મસાલા ભાત, ખીચડી, રાઈસપુરિંચ, માશ કે બોમ્બે પોટેટો લેવાની કોશિશ કરવાનું ધ્યાન રાખવું. બાફેલા ભાતને શાક સાથે ભેળવી શકાય. તેને પોચું ના બને ત્યાં સુધી રાંધવું.



તમને કદાચ મુશ્કેલી હોઈ શકે **Problems you may have**
ઓછી ભૂખ લાગવી/વજન ગુમાવવું

Poor appetite/weight loss

જો તમને ભૂખ ના લાગતી હોય કે તમને લાગે કે તમે વજન ગુમાવો છો તો તમારે તમારો ખોરાક વધારે પૌષ્ટિક બનાવવો. આ કઈ રીતે કરવું તે વિશેના વિચારો નીચે રજૂ કરવામાં આવ્યા છે
વ્યવહારિક સૂચનો Practical hints

1. થોડા થોડા સમયને અંતરે અને થોડા પ્રમાણમાં ભોજન/નાસ્તો લેવાની કોશિશ કરવી દા.ત. દિવસ દરમ્યાન 6-8 વાર
2. જો તમે બધું ભોજન ના ખાઈ શકો તો 'બિલ્ડ-અપ' કે 'કોમ્પ્લાન' (ક્રીમીસ્ટ કે સુપરમાર્કેટમાં મળે છે) ઉમેરેલી વાનગીઓ જેમકે મિલ્કશેક, સૂપ અથવા પુડિંગ લેવાની કોશિશ કરવી. જેને બનાવવામાં ઘણો ઓછો સમય લાગે એવો અને તરત તૈયાર થઈ શકે તેવા ખોરાકનો ઉપયોગ કરવો. ('સ્ટોર કપબર્ડ આઈડિયા'માં જુઓ)
3. સામાન્ય રીતે પ્રવાહી પીણાં લેવાથી પેટ ભરાઈ જવું હોય તેમ લાગતું હોવાથી તે ભોજન બાદ લો.
4. તમારા ડાયટિશિયનને પૌષ્ટિક પીણાં જેમકે ક્લીન્યુટેન /ફોર્ટીસીપ/એન્સ્યોર જી.પી. પાસેથી પ્રિસ્ક્રિપ્શન પર મળી શકે કે નહીં તે વિશે પૂછી જોવું
5. તમારા ખોરાકમાં જુદીજુદી રીતે વધારાના પોષક તત્વો ઉમેરી શકાય જેમકે:
 - a. લસસી બનાવવા માટે ફુલક્રીમ મિલ્ક અને દહીં વાપરવું.
 - b. 1 પાઈન્ટ ફુલક્રીમ મિલ્કમાં 4 ચમચી મિલ્ક પાવડર(દા.ત. માર્વલ કે ફાઈવ પોઈન્ટસ) ઉમેરવો. તેનો ઉપયોગ ગરમ પીણાં, પુડિંગ, માથ પોટેટ અને રસો બનાવવામાં કરવો.
 - c. શાકભાજી, બટાકા, સૂપ અને રસામાં છીણેલી ચીઝ ઉમેરવી.
 - d. શાક, બટાકા, શાકભાજી અને પાસ્તામાં વધારાનું બટર/માર્જરીન/ઘી ઉમેરવું.

e. સૂપ, શાક,રસા, પુડિંગમાં ડબલ ક્રીમ વાપરવું જેમકે સીરો અને બટાકા

f. પુડિંગ, સીરિયલ કે પીણાંમાં વધારાની ખાંડ, સીરપ, જામ કે મધ ઉમેરવા

6 જો તમે હજુપણ વજન ગુમાવવાનું ચાલુ રાખો તો મહેરબાની કરીને વધારે સલાહ મેળવવા માટે તમારા ડાયટિશિયનને ફોન કરો.

નોંધ: જો જરૂરી હોય તો બધા ખોરાક અને પીણાંને ઘાટુ કરવાનું યાદ રાખવું.

સૂચિત ખોરાકની યોજના Suggested meal plan

સવારનો નાસ્તો Breakfast

ફુલક્રીમ મિલ્ક અને ખાંડ સાથે બનાવેલ વિટાબીક્ષ કે રેડીબ્રેક

મોડી સવાર Mid-morning

ભારતીય(ઈન્ડિયન) ચા

બપોરનું ભોજન Mid-day meal

ઘી સાથે લિક્વિડાઈઝ કરેલ શાક

માથ પોટેટો/બોમ્બે પોટેટો (લિક્વિડાઈઝ)

સીરો/ ફળ વિનાનું શીખંડ

મોડી બપોરે Mid-afternoon

આઈસક્રીમ અને ધીમા તાપે બાફેલા લિક્વિડાઈઝ ફળ

સાંજનું ભોજન Evening Meal

લિક્વિડાઈઝ કરેલ ભાત અને શાક ઘી ઉમેરીને

સીરો, ફળ વિનાનું શીખંડ

સૂતા સમય Bedtime

દહીં/કસ્ટર્ડ/વધારાના દૂધ સાથે ફ્રોમેજ ફ્રેઈસ અથવા દૂધવાળા પીણાં

ખાસ જરૂરિયાત/પુરવણી **Special needs/Supplements**

હવે પછીના પાના પર અમુક વાનગી બનાવવાની રીત વિશે વિચારો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે.



મુખ્ય ભોજન Main Meals

કોલીફ્લાવર ચીઝ Cauliflower Cheese 4 જણાં માટે

500g (1lb) કોલીફ્લાવર

1½dessert spoon(1½x10ml sp) કોર્નફ્લાવર

450ml (¾pt) દૂધ

120g (4oz) છીણેલી ચીઝ

30g(10z) બટર

સ્વાદ પૂરતુ મરી અને મીઠું

1. કોલીફ્લાવરના પાંદડા કાઢી નાંખો. તેના ટુકડા કરી પોચા બને ત્યાં સુધી મીઠાવાળા પાણીમાં બાફો.
2. મકાઈના આટાને થોડાક દૂધ સાથે એક પ્યાલામાં ભેજો કરો. બાકી રહેલા દૂધને તપેલામાં રાખો.
3. દૂધ ઉકાળીને, તાપ પરથી દૂર કરીને અર્ધો સમય હલાવતા હલાવતા બ્લેન્ડ કરેલો મકાઈનો આટો ઉમેરો
4. દૂધ અને મકાઈના આટાને તપેલામાં રાખી 3-4 મિનિટ સુધી સતત હલાવતા રહીને જ્યાંસુધી ઘાટું ના થાય ત્યાંસુધી ધીમેધીમે ઉકળવા દો
5. તેને તાપ પરથી ઉતારીને તેમાં ચીઝ અને બટર ઉમેરો.
6. કોલીફ્લાવરમાંથી પાણી કાઢી નાંખી કોલીફ્લાવર અને ચીઝને લિક્વિડાઈઝરમાં નાંખી પોચા થાય ત્યાંસુધી ભેળવવા.
7. તેના ચાર ભાગ પાડવા
8. એક ભાગ ખાવા માટે કાઢીને બાકીના ભાગને જ્યારે ઠંડું પડી જાય ત્યારે ફ્રીઝરમાં મૂકી દેવા જેને પછીથી વાપરી શકાય.

પાસ્તા ચીઝ Pasta Cheese 1 જણ માટે

(210g/7oz) ટીન પાસ્તા ચીઝ સોસ સાથે દાત. મેકરોની

1 dessertspoon(1x10ml sp) કોલીફ્લાવર

1. ટીનમાં રહેલ વસ્તુને મકાઈના આટા સાથે લિક્વિડાઈઝરમાં નાંખો.
2. બરાબર પોચુ થાય ત્યાંસુધી લિક્વિડાઈઝ કરી તેને તપેલીમાં મૂકી ધીમા તાપે ઘાટું થાય ત્યાં સુધી સતત હલાવતા રહીને ગરમ કરી તેને પીરસો.

પાસ્તા ચીઝની બનાવટ માટે તમને કદાચ થોડાક ઓછો/વધારે મકાઈના આટાની જરૂર પડશે.

ટામેટા સાથે ચણાં Chick Peas with Tomatoes

400g(1tin) ચણાં

1 ઝીણાં સુધારેલાં કાંદા/ડુંગરીનાં ટુકડા

2 મોટા ટામેટા (ઝીણાં ઝીણાં ટુકડા કરેલ)

કરી પાવડર અને મસાલા સ્વાદ મુજબ

4 ચમચી વેજીટેબલ તેલ

1. ચણાને ગાળીને ઠંડા પાણીથી ધોવા
2. તેલને ગરમ કરીને કાંદા/ડુંગરી બ્રાઉન થાય ત્યાંસુધી તળવા
3. તેમાં ઝીણાં ઝીણાં કરેલ ટામેટા, કરી પાવડર અને મીઠું ઉમેરીને આ મિશ્રણ જ્યાંસુધી બરાબર પોચુ થાય ત્યાંસુધી તળવું
4. તેમાં ચણા ઉમેરીને 10-15 મિનિટ થવા દેવું.
5. જરૂરી પાણી ઉમેરવું.
6. બાફેલા ભાત સાથે બરાબર લિક્વિડાઈઝ કરી દહીં સાથે પીરસવું.

રસાવાળી માછલી Fish in Sauce 2 જણાં માટે

*90g(30z) ઉકળતા પાણીમાં બાફેલી,કાંટા વગરની માછલી

*150-210ml (5-7fl oz) સોસ-સામાન્ય રીતે વપરાતો

જેમકે સ્ટાન્ડરસડ વાઈટ કે ચીઝ સોસ

60g(20z) માથ પોટેટો-છુદેલો બટેટો

*પોચ વિકલ્પ - ફ્રોજન રસાવાળી માછલી

1. બધાને એકસાથે લિક્વિડાઈઝ કરો. બે સરખા ભાગમાં વહેંચો. એક ભાગમાં માથ પોટેટો ઉમેરો અને પીરસો.
2. બાકીના ભાગને પછીથી વાપરવા માટે ફ્રોજરમાં મૂકી દો.

છુદેલા શાકભાજી Pureed Vegetables 1 જણ માટે

60g(2oz) શાકભાજી જેમકે

રીંગણાં, કારેલા,ગાજર,સલગમ,વાલોર(ફ્રોજન/તાજ), રાષિલા

30-60g(1-2oz) બાફેલા ભાત, માથ પોટેટો કે તૈયાર મળતો

ઈન્સ્ટન્ટ પોટેટો

1. રાષિલા શાકભાજી લો અને તેને થોડાક પાણી કે ઉકાળીને બનાવેલ સેરવા(stock) સાથે જ્યાંસુધી નરમ ઘાટું મિશ્રણ ના થાય ત્યાંસુધી ભેળવો.
2. જે જરૂરી હોય તો તેને ગાળી લો(દા.ત. જે તેમાં બી રહી ગયા હોય તો)તેમાં ભાત કે બટાકા ઉમેરીને લિક્વિડાઈઝરમાં નાંખીને બરાબર પોચું ના થાય ત્યાં સુધી ભેળવવાનું ચાલુ રાખો.

નોંધ: ચણા, મકાઈ કે કકોળને તેમની છાલ ખોરાક ગળવામાં મુશ્કેલી ન પડે તે માટે લિક્વિડાઈઝ કર્યા બાદ તેને હંમેશા ગાળી લેવું જોઈએ.

સૂપ Soups**ટામેટાનું મસાલેદાર સૂપ Spicy Tomato soup**

થોડાક કાપેલા ડુંગરી/કાંદાને થોડાક તેલમાં પીલેલાં લસણ, મીઠું-મરચુ અને ½ ચમચી ખાંડ સાથે તળવું. તેમાં યા તો ટીનવાળા ટામેટાના સૂપ અને ટીનમાં આવતા કાપેલા ટામેટા જરૂરી પાણી સાથે ઉમેરી બરાબર ઉકાળવા. ટામેટા છૂંટી નાંખવા અને પીરસતા પહેલા લિક્વિડાઈઝ કરી લેવા. જે તમને તાકાતની જરૂર હોય તો તેમાં ક્રીમ ઉમેરવું.

બટાકા અને ટામેટાનું સૂપ Potato & Tomato Soup

1 જણ માટે

60g(2oz) તૈયાર બનાવેલો ઈન્સ્ટન્ટ પોટેટો

60ml(2 fl oz) ક્રીમ ટોમેટો સૂપ

બટર, મીઠું અને મરી સ્વાદ મુજબ

1. પેકેટ પર આપેલ સૂચનોને અનુસરીને ઈન્સ્ટન્ટ પોટેટો બનાવો
2. પોચો થાય ત્યાંસુધી હાથથી અથવા લિક્વિડાઈઝરથી મસળો
3. સૂપ અને બટરને તપેલીમાં રાખીને ઉકળે ત્યાંસુધી ગરમ કરો. ત્યારબાદ તાપ પરથી હટાવી લો.
4. પોટેટો અને સૂપને પોચુ થાય ત્યાંસુધી ભેળવો. મીઠું અને મરી સ્વાદ મુજબ નાંખીને પીરસો.

નોંધ: ટીનમાં બાકી રહેલ ક્રીમ ટામેટા સૂપને 60ml(2fl oz) ના ભાગમાં ફ્રોજન કરી શકાય કે જેને પછીથી વાપરી શકાય.

ટીનવાળા સૂપ Tinned Soup 1 જણ માટે

120ml(4fl oz) તમારી પસંદનું ટીનવાળુ સૂપ

15g(oz) ચણા કે મકાઈનો આટો

1. સૂપને લિક્વિડાઈઝ કરો અને કોઈ ગટ્ટા રહી ગયા હોય તો તેને દૂર કરવા ગાળી લો.
2. થોડાક પાણીમાં પોચું થાય ત્યાંસુધી મકાઈનો આટો મસળો અને તેને સૂપમાં ભેળવો. જ્યાંસુધી ઘાટું થાય ત્યાંસુધી સતત રીતે હલાવતા રહીને ગરમ કરો અને પીરસો.

નોંધ: જે તમારી મરજી હોય તો બાકી રહેલા ટીનના સૂપને થોડાક ભાગમાં ફ્રોજન કરી પછીથી વાપરી શકાય.

પીણાં અને સાથે ખાવાની વસ્તુઓ**Drinks and accompaniments****મસાલાવાળું દહીં Spiced Yogurt**

1 ચમચી તેલ ગરમ કરો અને તેમાં જીરુ, લીલા મરચા, મીઠું અને ધાણાં ઉમેરો. તેને તાપ પરથી ઉતારીને 150g(5oz) ફીણિલું દહીં ઉમેરો.



લસ્સી Lassi 1 જણ માટે

½ ચ્વાસ દહીં અને ½ પાણી કે દૂધ એકસાથે ભેગા કરો. સ્વાદિષ્ટ લસ્સી માટે મીઠું, ચપટી જીરું કે ધાણા પાવડર ઉમેરો મીઠી લસ્સી માટે સ્વાદ પ્રમાણે ખાંડ ઉમેરો અને પીરસો.

મીઠી વાનગીઓ Desserts

રાઈસપુડીંગ Rice pudding

ટીનવાળા રાઈસપુડીંગમાં તજ કે જ્યંજળ જેવા મસાલાને વિક્ષિપડાઈઝ કરો.

સેવ Vermicelli

સેવને દૂધ અને થોડાક ઘી અને ખાંડ સાથે બનાવીને જરૂરી સ્વાદ મુજબ મસાલા ઉમેરી વિક્ષિપડાઈઝ કરી શકાય.

ધીમા તાપે બાફેલા ફળ Stewed Fruit

દા.ત ધીમા તાપે બાફેલા સફરજન/કેરી અને તેને વિક્ષિપડાઈઝ કરી કસ્ટર્ડ, ક્રીમ કે આઈસક્રીમ સાથે પીરસી શકાય.

સફરજનવાળી સ્વાદિષ્ટ વાનગી Apple Dessert 1-2 જણ માટે

200ml(1/3pt) સફરજનની લીસ્સો બનાવેલો માવો(પેસ્ટ)

2 tsps(2x5ml sp) કેસ્ટર સુગર

2 tsps(2x5ml sp) ઘટ્ટ બનાવવા માટે થોડાક પાણીમાં મેળવેલ મકાઈનો આટો

1. સફરજનની પેસ્ટને જ્યાંસુધી પરપોટા થવા માટે ત્યાં સુધી ગરમ કરો. તેમાં ખાંડ અને મકાઈનો આટો ઉમેરી ઘાટો થાય ત્યાં સુધી હલાવો. ગરમ કે ઠંડુ પીરસો.

ફીણેલા કેળા Banana Whip 2 જણ માટે

2 કેળા

2 tblsp(2x15ml sp) દહીં

60g(2oz) કોટેઝ ચીઝ

1tsp(1x5ml sp) મધ

1tsp(1x5ml sp) લીંબુનો રસ

1. કેળાની છાલ કાઢી નાંખી થોડાક ટુકડાં કરો.
2. કેળા,દહીં,કોટેઝ ચીઝ, મધ અને લેમન જ્યુસને વિક્ષિપડાઈઝમાં નાંખી પોચું થાય ત્યાંસુધી ભેળવો

3. તેને બે ભાગમાં વહેંચો. એકભાગ પીરસો અને બીજા ભાગને 24 કલાકમાં પીરસી શકાય તે માટે ફ્રીજમાં રાખો. તેને ફ્રીઝરમાં રાખવું નહીં.

નોંધ: યોગદાને બદલે ફ્રોમેજ ફાયસ વાપરવાની કોશિશ કરો. ખાંડથી ઉમેરી સ્વાદ મુજબ તેને ગળ્યું કરો.

જરદાળાવાળી સ્વાદિષ્ટ વાનગી Apricot Dessert

1-2 જણ માટે

454g ટીન એપ્રિકોટ સીરપમાં

3tsps(3x5ml sp) ઘટ્ટ બનાવવા માટે થોડુક પાણી ઉમેરેલ કોનેફૂલાવર

1. ફળના ટીનમાંથી સીરપ કાઢી નાંખો.
2. 60ml(2fl oz) ફ્રુટ સીરપ સાથે ફ્રુટને વિક્ષિપડાઈઝ કરી ગાળી નાંખો, જો જરૂર પડે તો સુંવાળી લાહી જેવું કરવું.
3. પરપોટા થવા માટે ત્યાં સુધી ગરમ કરી તેમાં મકાઈનો આટો ઉમેરો અને સતત ઘાટ્ટુ થાય ત્યાંસુધી હલાવો. ગરમ કે ઠંડુ પીરસો

નોંધ: આ વાનગી બનાવવા તમે બીજા ફળોના ટીન વાપરી શકો
ટીનવાળા મિલ્કપુડીંગ Tinned Milk Pudding 2-3 જણ માટે
નોંધ: ટીનવાળું સેમોલીના મિલ્ક પુડીંગ કદાચ જાડું કે વિક્ષિપડાઈઝ કર્યા વગર ઠંડુ ખાઈ શકાય.

210g(7oz) ટીનવાળું મિલ્ક પુડીંગ(દા.ત. -ચોખા, સાબુદાણા, સાગો, મેકરોની)

1dsp(1x10ml sp) મકાઈનો આટો

1dsp(1x10ml sp) ઓરીજનલ યા ફૂલેવર્ડ કોમ્પ્લાન પાવડર

1. મિલ્કપુડીંગ, મકાઈના આટા અને કોમ્પ્લાન પાવડરને વિક્ષિપડાઈઝ કરો.
2. તેને તપેલીમાં રાખી ધીમા તાપે સતત હલાવતા રહીને ગરમ કરો
3. તેના 2-3 સરખા ભાગ કરો. બાકીના ભાગોને પછીથી ઉપયોગમાં લેવા માટે ફ્રીજરમાં મૂકી દેવા.

નોંધ: મિલ્ક પુડીંગની બનાવટ માટે તમારે જરૂર પૂરતાં ઓછો કે વધારે મકાઈના આટાનો ઉપયોગ કરવો પડશે.

