

दृष्टिक्षेपात अभ्यासघटक

11.1 मसाले व मसाल्याच्या पदार्थांचे आहारातील महत्त्व

11.2 मसाले आणि मसाल्याच्या पदार्थांचा पाककलेमधील उपयोग

भारताला 'मसाल्याचे घर' मानले जाते. जगातील विविध भागातील व्यापारी आणि व्यावसायिकांनी भारतातील विविध प्रकारच्या मसाल्याबद्दल ऐकले आणि म्हणून ते भारतात आले. आजदेखील मसाले हे परकीय चलन मिळवून देण्याचे एक मौल्यवान स्रोत आहे.

भारतीय आहारात मसाले आणि मसाल्यांचे पदार्थ महत्त्वाची भूमिका बजावतात. सुंदरीत्या शिजविलेला, सजविलेला व पौष्टिकदृष्ट्या संतुलित केला गेलेला आहार हा मसाल्यांशिवाय बेचव व अस्विकारणीय बनतो. एकदा पदार्थात फक्त त्याच्यामध्ये स्वाद वाढविणारे घटक किंवा मसाले वापरून सुधारणा केली, तर बहुतेक लोकांच्याकडून तो पदार्थ प्रशंसणीय ठरतो आणि तो स्वीकारणीय व मोहक बनतो.



आकृती 11.1 मसाले

व्याख्या : मसाले व मसाल्यांचे पदार्थ हे असे घटक आहेत की ते नैसर्गिक वनस्पती व भाज्यांचे उत्पादने (वनस्पतींचा कोणताही भाग) किंवा अखंड, बीया, फळे, साली, फुले पाने, भुकटी स्वरूपातील घटक, ते स्वाद, रंग व तिखटपणा, औषधी गुणधर्म इ. देतात.



आकृती 11.2 मसाल्याच्या झाडांचे भाग

11.1 मसाले व मसाल्यांच्या पदार्थांचे आहारातील महत्त्व

- मसाले व मसाल्याचे पदार्थांमुळे पदार्थांचा स्वाद व रंग सुधारून त्याची स्वादिष्टता वाढते.
- मसाल्यांचा वापर केल्याने आहारात वैविध्य येते आणि एकसारखेपणा कमी होतो. उदा. जिरा राईस करण्यासाठी जीरे वापरणे, गोड नारळीभातासाठी केशर, बिर्याणीसाठी बिर्याणी मसाला व इतर.
- काही मसाल्यांमुळे पाचकरस स्त्रवण्यास मदत होऊन अन्नाचे पचन सुलभ होते. उदा. आले.
- काही मसाले उदाहरणार्थ लसून आहारात घेतल्यास रक्तातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते व त्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.
- काही मसाले आहारात जीवाणूरोधक (ॲन्टीबॅक्टेरीअल) म्हणून तर काही ॲन्टीऑक्सीडंट म्हणून वापरले जातात. उदा. हिंग, जायफळ, लवंग व हळद, इ.
- हल्ली बाजारात विविध तयार मसाले उपलब्ध आहेत. उदा. पुलाव मसाला, सांबार मसाला आणि दुध मसाला.



आकृती 11.3 संपूर्ण मसाले

11.2 मसाले आणि मसाल्याच्या पदार्थांचा पाककलेमधील उपयोग

- रंगवर्धक (Colour Improver) :** आल्हाददायक, रंगतदार, योग्य मांडणी केलेले बूफे हे लोकांना आकर्षित करतानाच परंतु त्यामुळे खाणाऱ्यांची भूक प्रदिप्त केली जाते. वेगवेगळे रंग अन्न पदार्थांचे स्वरूप सुधारते व त्यामुळे ते आणखिन आकर्षक व लज्जतदार बनतात. उदा. चटपटीत पदार्थांमध्ये हळद, लोणच्यामध्ये लाल मिर्ची, मिठाईमध्ये केशर व हिरव्या चटणीमध्ये कोथिंबीर.
- सजावट (Decorating Agent) :** सजावट करण्यासाठी मसाले व मसाल्यांच्या पदार्थांचा वापर भारतीय आचारी खूप कलाकारीने व कुशलतेने करतात. ढोकळ्यावरील मोहरीची फोडणी, बर्फी व श्रीखंडामधिल विलायचीची पुड, खायच्या पानावरील लवंग किंवा कोथिंबीर / रायत्यामधील कोथिंबीर ही काही उदाहरणे आहेत. जीथे मसाले पदार्थांना आकर्षक बनवितात.
- सुगंधके (Flavouring Agent) :** खाद्यपदार्थांना सुगंध व स्वाद देणे हे मसाल्यांचे प्रमुख कार्य आहे. भारतीय खाद्यपदार्थांच्या गुणवत्तेत भर टाकण्यासाठी

त्यात मसाले टाकून सुगंधित व स्वादपूर्ण करण्याचे प्रमुख कार्य हे करतात. बरेचसे मसाले जसे लवंग, कोथिंबीर, जीरे, दालचिनी, त्यांच्यातील उडनशील तेलामुळे तेल विविध अन्न पदार्थांना स्वाद देतात. सुगंधित वासामुळे आणि रुचकरपणामुळे अन्नाकडे आपण आकर्षित होतो. हे स्वाद देणारे घटक स्निग्धामध्ये (तेलात) विद्राव्य असल्यामुळे त्यांना फोडणीसाठी वापरताना गरम तेलात टाकले जाते. मसाले वास येण्याच्या संवेदनांना आकर्षित करतात व जोपर्यंत पदार्थात योग्यप्रमाणात मसाले घातले जात नाहीत तोपर्यंत त्याला स्वीकार्यता येत नाही.

उदा. वेलदोडे, केशर, जायफल हे गोड पदार्थात वापरले जातात जसे की श्रीखंड व बर्फी, व्हॅनिला इसेन्स, केकमध्ये व हिंग व मेथी हे कढी व भाज्यांमध्ये फोडणीसाठी वापरतात.

- भूक वाढविणारे (Appetizers) :** काही मसाले व मसाल्यांचे पदार्थ हे पचन संस्थेला उत्तेजित करतात व भूक वाढविण्याचे काम करतात किंवा भूक लागल्याची स्थिती निर्माण करतात. मंद आचेवर शिजत असणाऱ्या सांबार किंवा आमटीचा वास ह्याच उद्देशाने काम करते.

काळीमिरी, पुदिना, जिरे, आले हे मसाले भूक वाढविणाऱ्या पेयांमध्ये जसे की सूप आणि जलजिरा यामध्ये वापरले जातात. यांचा वापर योग्य त्या मात्रेत करावा. जर का ते प्रमाणाबाहेर वापरले गेले तर ते अस्वीकारणीय होतात. यांस त्यांनी निर्माण केलेला उग्र स्वाद कारणीभूत ठरतो.



ओरीगानो



शेपू



पार्सली



चेरविल

v. **दाटपणा आणणारा घटक (Thickening Agent):**

काही मसाले व त्याच्या पदार्थांमध्ये मुख्यतः पिष्टमय पदार्थ (starch) हे कर्बोदके असते. त्यामुळे ग्रेव्हीला दाटपणा येतो. कांदा, खसखस, खोबरे, आले, लसूण पेस्ट हे ग्रेव्हीला दाटपणा आणण्यासाठी दाटवके म्हणून वापरली जातात.



ओवा



सेज



पात



टेरागॉन

vi. **अन्नसंरक्षक (Food preservative) :**

या इतर वापरांबरोबरच बऱ्याचशा मसाल्यांचा अन्नसंरक्षक म्हणून खाद्यपदार्थात उपयोग केला जातो. यांचा घरगुती तसेच व्यापारी स्तरावर सॉस, केचअप व चटणी उत्पादनात मोठ्या प्रमाणावर उपयोग केला जातो.



तुळस



कोथिंबीर



रोजमेरी



पुदीना

vii. **पाचक (Digestibility improver) :**

मसाले व मसाल्यांचे पदार्थ हे आपल्या पचन संस्थेसाठी उपयोगी आहेत. ते पचन संस्थेस उत्तेजित करण्याचे काम करतात आणि पचनक्रियेत अनेक प्रकारे मदत करतात.

उदा. आले व हिंग यांचा वापर ताक किंवा मट्ठ्यामध्ये करतात, ओवा भजीमध्ये किंवा काळीमिरी सुपमध्ये वापरतात. यामुळे पाचकता वाढते.

viii. **औषधी वापर (Medicinal uses) :** मसाल्याचे औषधी गुणधर्म हे ज्ञात आहेतच. मसाल्यांचा वापर साध्या पण महत्त्वाच्या घरगुती उपचार पद्धतीमध्ये केला जातो. बहुतेक सर्व मसाल्यामध्ये औषधी गुणधर्म असतातच. उदा. लसणाचा वापर हा अनेक आजारांच्या उपचारासाठी जसे की संधिवात, त्वचेचे रोग, पोटदुखी, खोकला व उच्चरक्तदाब यामध्ये केला जातो. संशोधनामध्ये असे सिद्ध झाले की,

आकृती 11.4 पाककृतीतील वनस्पती

लवंग पाचकरस स्त्रवण्यासाठी उत्तेजित करते. सुंठ, जायफळ, केशर हे सर्दीच्या उपचारामध्ये मदत करते. हळद पावडरचा उपयोग जखम बरी करण्यासाठी म्हणून करतात.

तुम्हाला माहित आहे का ?

मसाले आणि हर्ब यांच्यामध्ये काय फरक आहे. ?

मसाले म्हणजे वनस्पतींचा सुवास असणारे भाग, सामान्यतः वाळलेल्या कळ्या, फळे, बिया, मूळ व खोड किंवा साल. तर हर्ब ही ताजी किंवा वाळलेली पाने किंवा छोटी खुरटी झाडे किंवा झुडपे असतात. मसाल्यांना हर्बसपेक्षा सुगंध जास्त असतो व ते उग्र असतात म्हणून त्यांचा कमी वापर होतो.

कृती - मसाला तयार करणे - प्रत्येक मसाल्याची स्वतःची खास चव आणि स्वाद आहे. परंतु मसाला तयार करण्यासाठी मसाल्याचे विविध पदार्थ एकत्र करून त्याचे कुटून मिश्रण तयार करतात. मसाला दळताना त्याचे मिश्रण तयार करताना काळजी घेणे आवश्यक आहे. मसाले तयार करण्याच्या विविध पद्धती आहेत. मसाल्याचे विविध पदार्थ तेलात भाजून त्यावर प्रक्रिया करून पावडरच्या स्वरूपात मसाला तयार केला जातो.

	चाट मसाला	चना मसाला	गोडा मसाला
घटक	जीरे, काळीमिरी, काळेमीठ, वाळलेली पुदीन्याची पाने, कस्तुरी मेथी, हिरवी कोथिंबीर, लवंग, दालचिनी, हिंग, टारटारीक आम्ल, जायपत्री, आमचूर पावडर	कोथिंबीर, जीरे, लाल मिरची, सुंठ पावडर, आमचूर पावडर, दालचिनी, काळीमिरी, काळे वेलदोडे, लसूण, जायफळ, लवंग, जायपत्री, वाळविलेल्या डाळींब्याच्या बिया	कोथिंबीर, तीळ, किसलेले सुके खोबरे, वाळलेल्या लाल मिरच्या, दालचिनी, हिंग, काळीमिरी, नागकेशर, तमालपत्र, नागकेशर नसल्यास त्या जागी हळद वापरू शकता.
पद्धत	मसाल्यांना वेगवेगळे परतले जाते व त्यांची कुटून बारीक भुकटी/ पावडर केली जाते.	मसाल्यांना भाजून एकत्र कुटून घेतले जाते. भाजण्याची क्रिया स्वाद येईपर्यंत करतात.	मसाले एक-एक करून हलक्या हाताने भाजले जातात. यानंतर मसाल्यांना कुटून किंवा कांडून त्याची पावडर करतात.
उपयोग	१. चाटमध्ये जास्त करून वापरतात. २. इतर मसाल्यांच्या मिश्रणामध्ये एक घटक म्हणून ही वापरतात. ३. पनीर, भजी, वडा, यांसारख्या इतर पदार्थांवर भुरभुरण्यासाठी वापरतात.	१. पंजाबमध्ये चणा मसाला किंवा करी बनविण्यासाठी जास्त करून वापरतात. २. पिंडे छोले या रावळपिंडी पाकिस्तानमधील पदार्थांमध्ये वापरतात.	१. महाराष्ट्रातील हा प्रादेशिक मसाला आहे. २. या मिश्रणाचा उपयोग मांस आणि भाज्यांना स्वाद येण्यासाठी करतात.
अनुप्रयोगाची उदाहरणे	 	 	 

लक्षात ठेवण्याचे मुद्दे

- मसाले व मसाल्याचे पदार्थ हे स्वाद, रंग, गंध, चव व मसालेदार तिखटपणा प्रदान करतात.
- मसाले रंगवर्धक आहेत.
- मसाल्यांचा वापर सजावटीसाठी होतो.
- मसाले भूक वाढविण्यासाठी कार्य करतात.
- मसाले पाचकता वाढवितात.
- मसाल्यांमध्ये औषधी गुण आहेत.
- हर्ब्स ताजी किंवा वाळलेली झाडांची पाने आहेत.

स्वाध्याय

प्र.1. अचूक पर्याय निवडून रिकाम्या जागा भरा :

- _____ लोणच्यांचा रंग सुधारते
(कोथिंबीर पावडर, लाल मिर्ची पावडर, मिर्ची दाणे)
- श्रीखंडामध्ये स्वाद वाढविण्यासाठी
_____ चा वापर केला जातो.
(वेलची, लवंग, दालचिनी)
- ग्रेव्ही दाट होण्यासाठी , _____
वापरतात.
(जिरे, लवंग, खसखस)
- सर्दी कमी करण्यासाठी _____
या मसाल्याचा वापर करतात.
(कांदा, सुंठ, लसूण)

ब. जोड्या जुळवा :

A		B	
i.	केशर	अ.	सूप
ii.	आमचूर पावडर	ब.	उडनशील तेल
iii.	लवंग	क.	ओला मसाला
iv.	हिंग	ड.	स्वाद देणारा पदार्थ
v.	कांदा	इ.	फोडणीसाठीचे घटक
		फ.	पाचक क्रिया

क. खालील वाक्ये चूक कि बरोबर ते लिहा. :

- मसाले व मसाल्यांचे पदार्थ हे प्रामुख्याने पदार्थांचे पोषणमूल्ये वाढविण्यासाठी घालतात.
- मसाल्यांचा वापर कमी प्रमाणात करू नये.
- मसाले चवीमध्ये वैविध्य आणतात/घडवितात.
- हर्ब्स हे वनस्पतींचे मूळ असते.

प्र.2. खालील प्रश्नांची एका शब्दात उत्तर लिहा.

- भूक वाढविणाऱ्या मसाल्याचे नाव सांगा.

- ii. मसाल्यामध्ये स्वाद देणाऱ्या घटकांचे नाव सांगा.
- iii. जखमेवर लावण्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या मसाल्याचे नाव सांगा.

प्र.3. लघुत्तरी :

अ. कारणे द्या

- i. ग्रॅव्हीला दाटपणा येण्यासाठी खसखस कशी मदत करते ?
- ii. भूक वाढविण्यासाठी मिरी व पुदिनी कसे उपयोगी पडतात ?

प्र.3 ब. थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- i. पाककलेत मसाल्यांचा उपयोग सांगा.
- ii. मसाल्याची व्याख्या लिहा.

- iii. मसाले आणि हर्ब्स यांमधील फरक स्पष्ट करा.
- iv. आपल्या जेवणातील मसाले आणि मसाल्याच्या पदार्थांचे महत्त्व स्पष्ट करा.

प्र.4. दीर्घोत्तरी प्रश्न.

- i. मसाले व मसाल्यांचे पदार्थांचे उपयोग सविस्तर चर्चा करा.

❖ प्रकल्प :

- कमीत कमी दहा मसाले यांची माहिती गोळा करा, आणि त्यांचे छायाचित्र वापरून अल्बम तयार करा.
- “तयार मसाला मिश्रण” बनविणाऱ्या उद्योगाला भेट द्या व त्याबाबतचा सविस्तर अहवाल तयार करा.

● ● ●