

ಸಿಹಿ ಹಂಚಿ ತಿಂದಾಗಲೇ ರುಚಿ. ನಿಜವಾದ ಸವಿ ಕೂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಸಹಬಾಳೆಯ ತಿರುಳು. ಇದು ಇಸ್ಲಾಂ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಧೋರಣೆಯೂ ಹೌದು.

ರಂಜಾನ್ ಮಾಸ (ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್) ಮುಸಲ್ಮಾನರಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯ ರೋಜಾ ಅವಧಿ. ಇದು ಮುಗಿದು ಷವ್ವಾಲ್ ಆರಂಭಗೊಳ್ಳುವ ದಿನ ಈದುಲ್ ಫಿತ್ರಿ ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಫಿತ್ರಿ ಅಥವಾ ಫಿಶರಾ ಎಂದರೆ ದಾನ ಎಂದರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಸಂಪಾದನೆ ಯಲ್ಲಿನ ಒಂದಷ್ಟು ಅಂಶವನ್ನು ಬಡವರಿಗೆ ಅಥವಾ ದೀನರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು ಇದರ ಆಚರಣೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ.

ನಾವು ಪಡುವ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಇತರರ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು ಇದರ ಮತ್ತೊಂದು ಉದ್ದೇಶ. ರಂಜಾನ್ ಹಬ್ಬ ಎಂದೇ ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಈದ್-ಉಲ್-ಫಿತ್ರಿ ದಿನ ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಷೀರ್‌ಖುರ್ಮಾ (ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಅದು ಮುಸ್ಸಿಮೇತರರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಶುರುಕುಂಬಾ ಆಗಿದೆ). ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಆಗಿಹೋಗುವ ಹಲವಾರು ಮುಸ್ಸಿಮೇತರರ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೂ ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಷೀರ್‌ಖುರ್ಮಾ ಕೊಟ್ಟು ಉಪಚರಿಸುವುದು ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಸವಾಬ್ (ಪುಣ್ಯ) ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ಈ ಷೀರ್‌ಖುರ್ಮಾ ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ?

ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು: ಸೇವಿಗೆ (ತ್ಯಾವಿಗೆ), ತುಪ್ಪ, ಉತ್ತತ್ತಿ ಅಥವಾ ಖಜೂರ್, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಅಕ್ರೋಟ್, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಸಕ್ಕರೆ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಪಿಸ್ತಾ, ಹಾಲು, ಚಾರೋಲಿ (ಇದಕ್ಕೆ ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಚಾರೋಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಚಿರೋಂಜಿ ಎಂದೂ ಹೆಸರು).

ವಿಧಾನ

ಮೊದಲ ಹಂತ: 1. ಕೊಬ್ಬರಿ, ಗಸಗಸೆ, ಗೋಡಂಬಿ, ಪಿಸ್ತಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಯಲಿಟ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ರಸ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ಹಾಲಿಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬೆರೆಯಿಸಿ ರಸಾಯನ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 2. ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದನ್ನು ತುಸು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಎಲಕ್ಕಿ, ಲವಂಗ, ಪಿಸ್ತಾದ ಚೂರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ವಗ್ಗರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. 3. ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಅಕ್ರೋಟ್, ಉತ್ತತ್ತಿ ಅಥವಾ ಖಜೂರ್, ಪಿಸ್ತಾ, ಚಾರೋಲಿ... ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ

ಹುರಿಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ತುಸು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಹುರಿಯದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬೌಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. 4. ಸೇವಿಗೆಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತುಸು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವಂತಹ ಹುರಿಯಬೇಕು.

ಎರಡನೇಹಂತ:

ಈಗ ಹಾಲಿನ ರಸಾಯನವನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯ ಪಾಕಕ್ಕೆ ಬೆರೆಯಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಗೋಡಂಬಿ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ ಅಥವಾ ಖಜೂರ್, ಪಿಸ್ತಾ, ಚಾರೋಲಿ ಅನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸೇರಿಸುತ್ತ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ಮೆಲ್ಲಗೆ ಚಮ್ಚ ಅಥವಾ ಸೌಟಿನಿಂದ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಕುದಿಯಂಥ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದ ಸೇವಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಸೇವಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬಾರದು. ಮತ್ತೆ ಒಂದಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸಿ ಸೌಟಿನಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಮಟ್ಟಿನ ಕುದಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಆಫ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಕಾವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲದರ ನಡುವಿನ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಪರಸ್ಪರ ವಿನಿಮಯ ಆದ ನಂತರ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಸವಿಯೇ ಷೀರ್‌ಖುರ್ಮಾ.

ಷೀರ್‌ಖುರ್ಮಾ, ಇಡೀ ರಂಜಾನ್ ಮಾಸದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಆಚರಿಸುವ ರೋಜಿದಾರ್‌ಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ವಿಷಮಿನ್ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ತುಂಬಿಕೊಡಬಲ್ಲಷ್ಟು ಪವರ್‌ಫುಲ್!

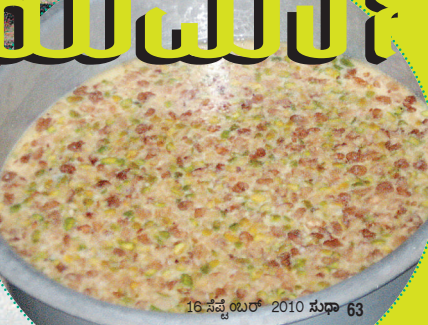
ಈ ಖಾದ್ಯ ಮೂಲ ಪರ್ಷಿಯಾದ್ದು. ಮೊಘಲ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಮತ್ತು ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶದ ಮುಸಲ್ಮಾನರ ಈದ್ ಖಾದ್ಯವಾಗಿ ಇಲ್ಲೇ ನೆಲೆಯೂರಿತು.

ನಾಲಗೆ ಮೇಲೆ ಬಹುಕಾಲ ರುಚಿಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲ ಶೀರ್‌ಖುರ್ಮಾವನ್ನು ಈ ಸಲವೂ ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಈದ್ ಮುಬಾರಕ್

■ ಮುಮ್ಮಾಜ್‌ಬೇಗಂ.ಎಂ.ಆರ್

ಚಿತ್ರಗಳು: ಮರಿಯಮ್ ಮುದ್ದಾಳ್



ಷೀರ್‌ಖುರ್ಮಾ