

हेल्दी फूड के लिए खुद करते हैं कल्टीवेशन

जहांनुमा रिट्रीट में 35 वैराइटीज की सब्जी और फ्रूट्स ऑर्गेनिक तरीके से उगाई जाती हैं...

FOR OWN CONSUMPTION

तन्मय जैन •
नकली रंगों और केमिकल वाली सब्जियों और फलों से बीमारियां तेजी से फैलती हैं। इनसे बचाव के लिए शहर के जहांनुमा रिट्रीट रिसॉर्ट ने अलग ही रास्ता अपनाया है। लगभग ढाई साल पहले रिट्रीट को शुरू करने के दौरान ही यहां पर वेजीटेशन भी खासतौर पर शुरू किया गया, ताकि आने वाले गेस्ट्स को ऑर्गेनिक फ्रूट्स और वेजीटेबल्स युक्त भोजन मिल सके।

यहां पर लगभग 35 वैराइटी के फल-सब्जी उगाई जाती है। इन हाउस कुकिंग के बाद जो भी फल-सब्जी बचती है उसे यहां काम करने वाले 85 एंग्लोइज में बांट दी जाती हैं, ताकि उनके घर में भी पौष्टिक खाना बने। जहांनुमा रिट्रीट के डायरेक्टर जफर रशीद बताते हैं कि फार्मिंग के लिए साइंटिफिक तरीके अपनाए जा रहे हैं, ताकि एन्वायरनमेंट को कोई नुकसान न हो। मसलन यहां पर वॉटर स्प्रींकलर्स लगाए गए हैं, जिससे 35 हजार लीटर पानी में ही सिंचाई का काम हो जाए। यह पानी भी ट्रीटमेंट प्लांट से लिया जाता है, ताकि ग्राउंड वॉटर की जरूरत न पड़े। लैट्यूज, ब्रॉकली, एस्परेगस, पर्पल कैबेज जैसी एक्जॉटिक सब्जियां भी यहां उगाई जा रही हैं। साथ ही यहां मौजूद कर्टिजेस के पास भी फलदार घने पेड़ लगाए गए हैं।



3 लेयर क्रॉप में जगह का होता है किफायती इस्तेमाल

जगह का मैक्सिमम यूज करने के लिए 3 लेयर क्रॉप मेथड का इस्तेमाल होता है। इसमें एक ही जगह पर 3 अलग-अलग प्लांट्स लगते हैं। रूट वेजीटेबल यानी शलजम, प्याज, आलू आदि। ग्राउंड लेवल सब्जी जैसे पालक, मेथी, पत्ता गोभी और सबसे ऊपर होती है लम्बे प्लांट्स वाली सब्जी, जैसे मिर्च, भिंडी आदि। इससे जगह और पानी दोनों के साथ-साथ लेबर की भी बचत होती है।



एनर्जी से भरपूर हेल्दी सलाद

SUMMER SPECIAL

समर सीजन में भूख थोड़ी कम हो जाती है। खासतौर पर ऑइली खाना खाने का मन बिल्कुल भी नहीं करता। ऐसे में अगर सलाद को अपने डाइट में शामिल कर लिया जाए, तो वैराइटी भी मिलती है और शरीर में एनर्जी की कमी भी नहीं होती। साथ ही सलाद हेल्थ के लिए भी बेहद फायदेमंद होते हैं।

कुछ समय पहले सलाद को केवल सप्लीमेंट के तौर पर लिया जाता था, लेकिन डाइट कॉन्शस लोगों के लिए यह कंप्लीट फूड आइटम भी है। खासतौर पर गर्मियों में इसे खाने की जगह लिया जा सकता है। इसलिए सलाद में भी एक से बढ़कर एक वैराइटीज आ चुकी हैं। यहां तक कि शेफ्स भी इन्हें लेकर काफी एक्सपेरिमेंट्स करने लगे हैं।

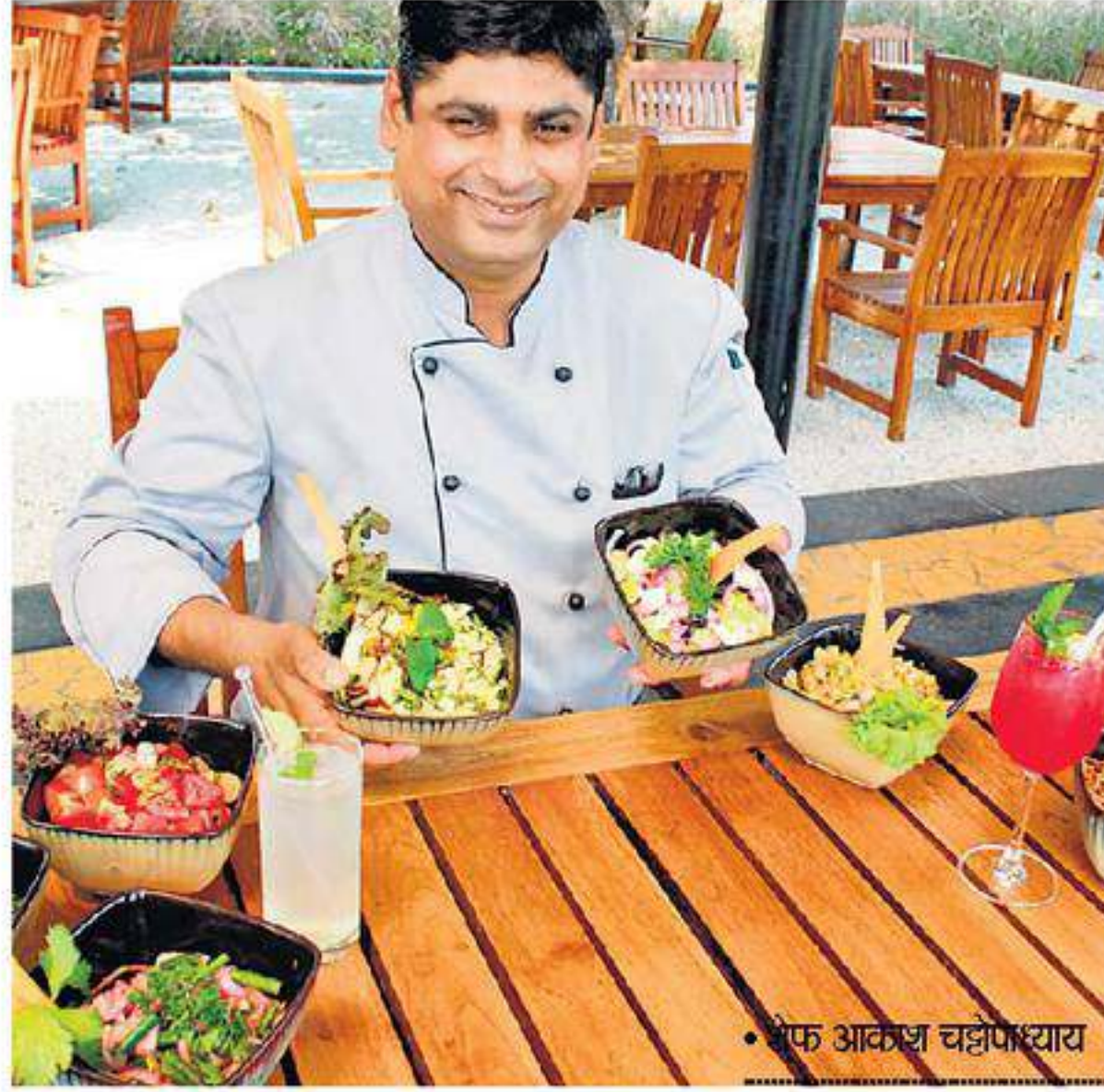
हेल्थ के लिए है बेनिफिशियल

शेफ आकाश चट्टोपाध्याय बताते हैं कि सलाद में जो इंग्रीडिएंट्स इस्तेमाल किए जाते हैं, वे सेहत की दृष्टि से काफी अच्छे होते हैं।

- ज्यादातर सलाद कैलोरी लेस या बहुत ही कम कैलोरी वाले होते हैं।
- सलाद में ज्यादातर खीरा, पालक, लेट्यूस चीज जैसे ग्रीन वेजिटेबल्स इस्तेमाल होते हैं। ये सभी गर्मियों में सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। खासकर खीरा और पालक गर्मियों में खाने को डाइजेस्ट करने में मदद करते हैं।
- सलाद में ऑलिव ऑइल का इस्तेमाल होता है, जो स्किन के लिए तो बेहतर है ही, साथ ही फैट रिड्यूस करने में भी मदद करता है।
- लेमन जूस का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल करना चाहिए। इससे शरीर को विटामिन सी भी मिलता है और वेट रिडक्शन में भी मदद होती है।

सलाद रेसिपी

नाम: स्पीनैच एंड आर्टिचोक सलाद
बनने में लगने वाला समय: 7 से 10 मिनट
पालक को काटकर आर्टिचोक के साथ मिलाएं। एक छोटे बर्तन में बारीक कटी लहसुन, नींबू का सत्व और रस मिलाएं और विनिगर डाल दें। पांच मिनट रखने के बाद इसमें एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑइल मिलाकर अच्छी तरह मिला लें। अब इस ड्रेसिंग को सलाद के ऊपर डालकर टॉस करें। नमक और पेपर डालें। चीज की टॉपिंग डालकर सर्व करें।

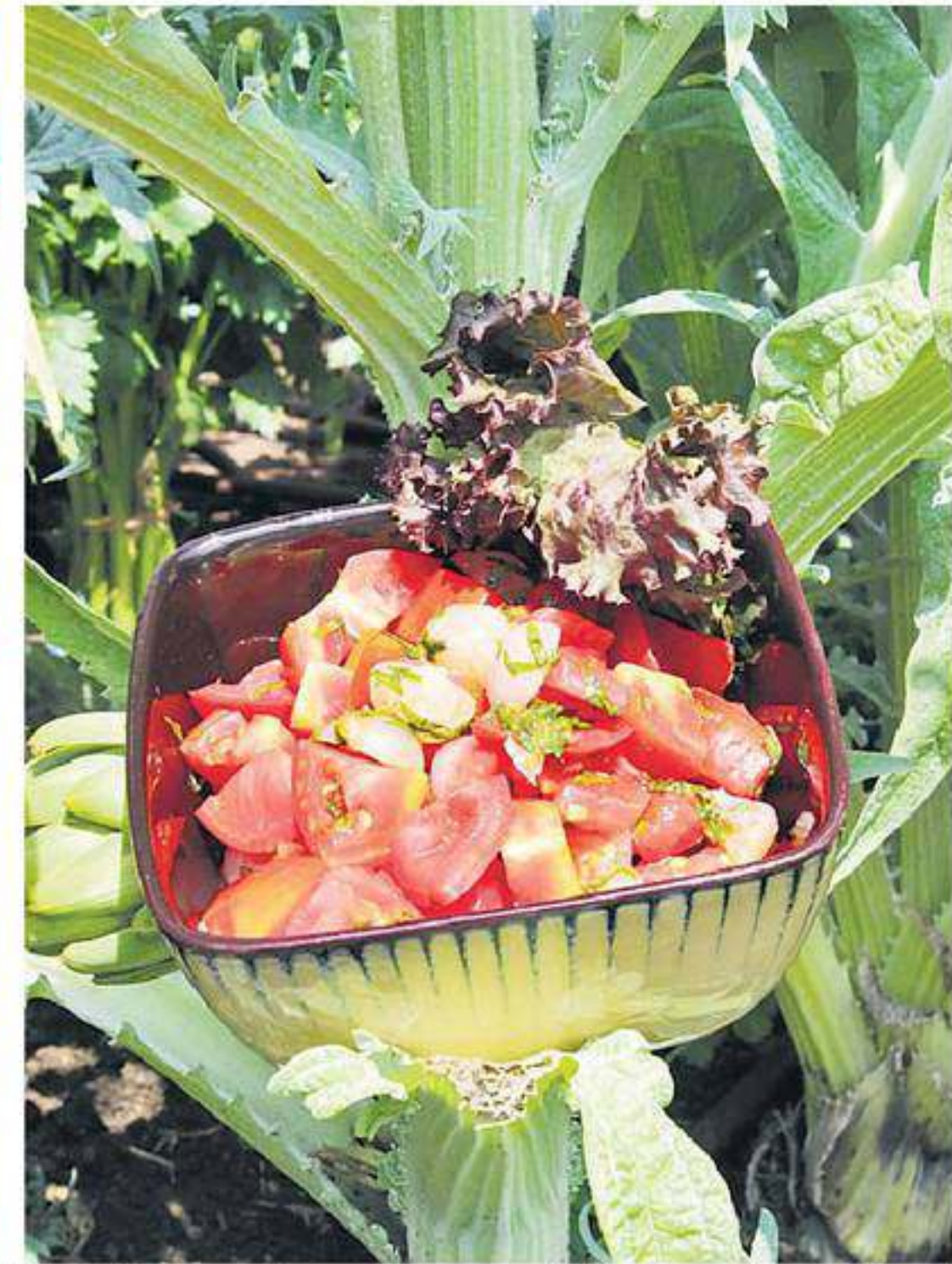


• शेफ आकाश चट्टोपाध्याय



यह खबर/बाक्स मैट्रिक्स से नहीं ली गई है, खबर मैट्रिक्स से ले और मैट्रिक्स का ही फ्रेम इस्तेमाल करें

यह खबर/बाक्स मैट्रिक्स से नहीं ली गई है, खबर मैट्रिक्स से ले और मैट्रिक्स का ही फ्रेम इस्तेमाल करें



फोटो व कंटेन्ट: तन्मय जैन,

सलाद कर्टसी: होटल जहानुमा रिट्रीट