

মনে পড়ে তাঁকে

ফাতিমা আজিজ

৩১ জানুয়ারি ছিল রামা ও পুষ্টিবিদ অধ্যাপিকা সিদ্দিকা কবীরের মৃত্যুবার্ষিকী। আমার কাছে তিনি প্রাণপ্রিয় কল্লু আন্মা, আমার খালা। তাঁর তৃতীয় মৃত্যুবার্ষিকীতে পরিবারের পক্ষ থেকে শ্রদ্ধানিবেদন করছি। তিনি সব সময়ই বলতেন মানসম্মত খাবার তৈরির জন্য দরকার রামার আগ্রহ আর নিষ্ঠা। আজ আমি পাঠকদের জন্য তাঁর পছন্দের দুটো রেসিপি দিচ্ছি। উনি সাধারণত মাছের ঝোল, হালকা তেল মসলায় রামা করা, মৌসুমি সবজি—এ ধরনের খাবার পছন্দ করতেন। তেমন দুটি খাবারের রেসিপি থাকছে এখানে।

সিদ্দিকা কবীর



সবজির কোরমা

উপকরণ: ফুলকপি ২ কাপ, শালগম ১ কাপ, ওলকপি ১ কাপ, আলু আধা কাপ, গাজর আধা কাপ, মটরগুটি আধা কাপ, বাঁধাকপি ২ কাপ, টকদই আধা কাপ, আদা বাটা ২ চা-চামচ, রসুন কুচি ১ চা-চামচ, এলাচ ৪টি, দারুচিনি ৩ টুকরা, লবণ ১ চা-চামচ, লেবুর রস ১ টেবিল চামচ, সয়াবিন তেল পোনে এক কাপ, চিনি ১ টেবিল চামচ।

প্রণালি: সব সবজি টুকরা করে নিন। ফুলকপি, আলু অল্প তেলে হালকা ভেজে রাখুন। শালগম, ওলকপি, গাজর আলাদাভাবে সেদ্ধ করে নিন। বাঁধাকপি ও মটরগুটি ১ মিনিট ভাপিয়ে নিন। চুলায় কপি ও আলুভাজার বাকি তেলে পেঁয়াজ ভেজে সব বাটা এবং গুঁড়া মসলা, এলাচ ও দারুচিনি দিয়ে কষিয়ে নিন। লবণ, চিনি ও দই একত্রে ফেটে দিয়ে আরও কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। এবার সব ধরনের সবজি দিয়ে মিশিয়ে কিছুক্ষণ রামা করে নিন। কাঁচা মরিচ ও লেবুর দিয়ে ঢেকে মুদু আঁচে সেদ্ধ করুন। তেল ওপরে উঠলে চুলা বন্ধ করে দিন। পরিবেশন পাতে বেড়ে গরম গরম পরিবেশন করুন।

পাবদা মাছ ভুনা

উপকরণ: পাবদা মাছ ৫০০ গ্রাম, তেল ২ টেবিল চামচ, পেঁয়াজ কুচি আধা কাপ, পেঁয়াজ বাটা ২ টেবিল চামচ, হলুদ গুঁড়া ১ চা-চামচ, মরিচ গুঁড়া ১ চা-চামচ, ধনে গুঁড়া ১ চা-চামচ, আদা বাটা আধা চা-চামচ, রসুন বাটা আধা চা-চামচ, কাঁচা মরিচ ফালি ৪টি, লবণ স্বাদমতো।

প্রণালি: পাবদা মাছ কেটে-বোঁধে ধুয়ে সামান্য লবণ মেখে ১৫-২০ মিনিট রেখে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে ফেলুন। প্যানে তেল গরম করে পেঁয়াজ কুচি দিয়ে হালকা বাদামি করে ভেজে পেঁয়াজ বাটা, আদা, রসুন বাটা ও ২ টেবিল চামচ পানি দিয়ে কিছুক্ষণ কষিয়ে নিন। মাছ, কাঁচা মরিচ ও ধনেপাতা বাদে অন্য সব মসলা দিয়ে সামান্য পানি দিয়ে কষিয়ে নিন। এবার ১ কাপ পানি দিয়ে কিছুক্ষণ চুলায় রেখে ঢাকনা খুলে সাবধানে মাঝগুলো উল্টে ঢেকে দিন। আর নাড়ার দরকার নেই। হাঁড়ি ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে ঝোলের সঙ্গে মাছ মেশাবেন। মাছ সেদ্ধ হয়ে ঝোল টেনে তেলের ওপরে উঠলে কাঁচা মরিচ ফালি ও ধনেপাতা কুচি ছিটিয়ে ঢেকে দিন। ২-৩ মিনিট পর চুলা বন্ধ করে দিন। এবার নামিয়ে গরম ভাতের সঙ্গে পরিবেশন করুন।

খেজুর রসের নানা পদ

শীতের ভোরে ঠান্ডা ঠান্ডা খেজুর খেয়েই মন ভরবে? খেজুর রসের পিঠা-পায়েসও তো চাই। দেখুন জেবুনেসা বেগমের দেওয়া রেসিপিগুলো।



চালকুমড়ার মিঠাই

উপকরণ: চালকুমড়া ১টা, খেজুর রস ১ লিটার, দুধ ১ লিটার, কিশমিশ ১০-১৫টা, তেজপাতা ২টা, দারুচিনি ২-৩ টুকরা, নারকেল বাটা আধা কাপ, ঘি ১ টেবিল চামচ।
প্রণালি: খেজুর রস ১ লিটার জ্বাল দিয়ে ১ কাপ করতে হবে। চুলায় কড়াইয়ে ঘি দিয়ে তাতে তেজপাতা, দারুচিনি ভেঙে দিয়ে বড় করে টুকরা করা চালকুমড়া দিয়ে ভাজতে হবে। দুধের সঙ্গে গুড় মিশিয়ে এতে ঢেলে দিতে হবে। অল্প আঁচে কিছুক্ষণ রাখতে হবে। কুমড়া ভালোভাবে সেদ্ধ হলে বাকি উপকরণ দিয়ে পাঁচ মিনিট পর নামাতে হবে। খাবার শেষে মিষ্টান্ন হিসেবে ভাত ও অথবা পোলাওয়ের সঙ্গে পরিবেশন।



রস চিতই

উপকরণ: চালের গুঁড়া ৩ কাপ, গরম পানি ৩-৪ কাপ (পরিমাণমতো), লবণ স্বাদমতো, খেজুরের ঘন রস ২ কাপ, তেজপাতা ২টা, নারকেল কোরানো আধা কাপ।
প্রণালি: চালের গুঁড়া, লবণ ও পানি দিয়ে ব্যাটার তৈরি করতে হবে। মাটির খলা অথবা লোহার কড়াই গরম করে গোল চামচে এক চামচ করে চালের ব্যাটার ঢেলে ঢেকে দিতে হবে। চিতই পিঠা হয়ে গেলে তুলে নিতে হবে। খেজুরের রসে তেজপাতা ও নারকেল দিয়ে জ্বাল দিয়ে শিরা বানাতে হবে। চুলায় এই শিরায় চিতই পিঠা দিতে হবে। মাঝারি আঁচে কয়েক মিনিট রেখে নামাতে হবে, ঠান্ডা হলে পরিবেশন করতে হবে।

ছবি: খালেদ সরকার

খেজুর রসের নানা পদ

১২ পৃষ্ঠার পর



টইটম্বুর রসে চুটকি

উপকরণ : চুটকি (টুই পিঠা) ২ কাপ, নারকেল
কোরানো আধা কাপ, খেজুরের রস ১ কেজি, লবণ সামান্য, তেজপাতা ২টা।
প্রণালি : রসের সঙ্গে সব উপকরণ ঢেলে চুলায় জ্বাল দিতে হবে। চুটকি সেদ্ধ হলে
নামাতে হবে। ঠান্ডা করে পরিবেশন করতে হবে।



রসের পায়েস

উপকরণ : পোলাওয়ের চাল ১ কাপ,
খেজুর রস ১ লিটার, লবণ সামান্য,
এলাচ ২টা, তেজপাতা ২টা, দারুচিনি
২-৩ টুকরা, কোরানো নারকেল ১
কাপ।

প্রণালি : পোলাওয়ের চাল পরিষ্কার
করে ধুয়ে পানি ঝরিয়ে নিতে হবে।
পাটায় সামান্য ভেঙে নিতে হবে।
খেজুরের রস চুলায় দিয়ে একবার
বলক এলে তাতে চাল ও বাকি
উপকরণ ঢেলে দিতে হবে। চাল সেদ্ধ
হলে পায়েস তৈরি হয়ে যাবে।
নামিয়ে ঠান্ডা হলে পরিবেশন করুন।



বিবিখানা পিঠা

উপকরণ : চালের গুঁড়া দেড় কাপ, খেজুরের
ঘন রস ১ কাপ, ডিম ১টা, লবণ সামান্য, দুধ ২
টেবিল চামচ, ঘি ১ চা-চামচ।

প্রণালি : সব উপকরণ একসঙ্গে মেখে ব্যাটারের
মতো বানাতে হবে। কড়াইতে তেল অথবা ঘি
মেখে তাতে এই ব্যাটার ছড়িয়ে চুলায় প্রথমে
মাঝারি আঁচে ২-৩ মিনিট রাখতে হবে। পরে
অল্প আঁচে রাখতে হবে। টুথপিক অথবা চিকন
কাঠি দিয়ে মাঝখানে ঢুকিয়ে দেখতে হবে।
টুথপিকে কিছু লেগে না এলে বুঝতে হবে পিঠা
হয়ে গেছে। ঠান্ডা হলে কেটে পরিবেশন।