**Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatI**

 AadImaanava saurvaatIlaa kccyaa sva$pat Anna Kaat haota. tovha Anna iSajavaNyaacaI klaa Avagat navhtI. pNa BaajaUna inaGaalaolyaa janaavaraMcyaa maaMsaacaI va kMdmaULacaI cava maanavaalaa AavaDlaI naMtr jaovha ivastvaacaa SaaoQa laagalaa. tovha Anna iSajavaNyaasa p`arMBa Jaalaa. Aignacaa SaaoQa laagalyaavar hLUhLU Anna iSajavaNyaacaI klaa Avagat kolaI. kRYaI ]%padnaacyaa p`gatInausaar maanavaanao Aaplyaa Aaharat inarinaraLyaa QaanyaaMcaItsaoca fLo BaajaIpalaa dUQa dUQaacao pdaqa- [. caa samaavaoSa kolaa. AnnaSaas~acaa jasajasaa ivakasa haot gaolaa tsatsao Anna iSajavaNyaacyaa navanavaIna pd\QatI AastI%vaat Aalyaa va iSajavaNyaacao Anaok p`kar yao} laagalao.

 maanavaacyaa jaIvanaat Annaalaa jaovaZo mah%va Aaho tovaZoca ikMbahUnaa %yaapoxaa AiQak Anna iSajavaNyaalaa Aaho. karNa Anna iSajavalyaamauLo AnnaacaI gauNava<aa vaaZto. kahI qaaoDo pdaqa- tr manauYya Aaplyaa naohmaIcyaa Aaharat Gaotao.

 Anna iSajavalyaamauLo AnnaaMt BaaOitk va rasaayainak badla haotat. rMga saulaBa svaad yaaogya GaTk yaasaMbaMQaI badla haotao mhNaUna Anna iSajavaNao ho ek Saas~ Aaho.to AakYa-k banavaUna vaaZNao hI ek klaa Aaho. iSajavalaolao Anna ho

kccyaa Annapoxaa jaast AakYa-k svaadIYT $cakr va pcaNaasa saulaBa haoto.

 inarinaraLyaa oSaat samaajaatlaa jaatInausaar Qamaa-nausaar AsaNaa­yaa [MQana Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatIt iBanna AaZLto. saUya-ikrNaaMcaa vaapr hI mayaa-idt Anna iSajavaNyaacyaa ivaivaQa pd\QatIMcaa AByaasa inarinaraLyaa dRYTIkaonaatUna kolaa.

 **Anna iSajavaNyaacaI ]id\dYTyao:**

1. Anna iSajavalyaamauLo narma haoto:

Anna %yaamauLo sahja caavata yaoto. DaL taMdUL gahU yaaMsaarKo pdaqa- iSajavalyaamauLo garma Jaalyaanao %yaacyaavar TayalaIna yaa pacak d`vyaacaI ik`yaa hao}na to pcanaasa jaast saulaBa haoto.

1. Anna iSajavalyaamauLo to tMtUivarhIt haoto :

maanavaap`maaNaoca dUQa maaMsa BaajaIpalaa jaMtUMcyaa vaaZIkrta AnaukUla Aaho. jyaa maaQyamaat jaMtUcaa p`vaoSa Jaalyaasa %yaaMcaI vaaZ AitSaya JapaTyaanao haoto. ASaa p`karcao jaMtUyau@t Annapdaqa- SarIrat gaolyaasa SarIralaa %yaapasaUna baaQaa haoNyaacaa saMBava Asatao. Anna iSajavalyaanao %yaacaa p`%yaxa ­Ap`%yaxa rItInao ]YNatoSaI saMbaMQa yaotao. %yaamauLo AnnaatIla Asalaolyaa jaMtUMcaI vaaZ na haota %yaacaa naaSa haotao.

1. Anna iSajavalyaanao Annaalaa cava yaoto À vaaZto :

Anna baGaUna Kavaosao vaaTto. kccyaa baTaTapoxaa ]kDlaolaa baTaTa AiQak caivaYT va gaaoDsar laagatao. %yaalaa maIz tLUna KarI cava AaNato. Tsaoca %yaat saaKr GaalaUna gaaoD SaIra hI krta yaotao.

1. Anna iSajavalyaanao to AakYa-k idsato :

%yaacaa spSa- jaaiNavaot badla haotao. Anna iSajavaNyaacyaa vaogavaogaLyaa pd\QatIcaa AvalaMba k$na AakYa-kta vaaZvata yaotao. Padaqa- iSajavatanaa ]pyaaogaat AaNalaolyaa masaalyaacyaa pdaqaa-t vaogavaogaLo rMga yao}na cavaIt badla krta yaotao.

1. Anna iSajavalyaanao Anna pdaqaa-caa sauvaasa drvaLtao %yaamauLo BaUk laagaUna to Kavaosao vaaTtat. laaDU krtanaa rvaa BaajaNyaacaa saugaMQa yaotao va laaDU Kavaosao vaaTtat.
2. Anna iSajavaNyaacyaa vaogavaogaLyaa pd\QatIpasaUna ekaca pdaqaa-tUna Anna pdaqa- banavaUna ivaivaQata AaNata yaoto. gavhapasaUna rvaa maOda [. vaogavaogaLo pdaqa- krta yaotat. %yaapasaUna paoLI praza SaMkrpaLyaa kok [. saaKrocao pdaqa- tyaar kolyaasa ivaivaQata yaoto.
3. Anna iSajavalyaanao Annaacyaa rMga vaasa Aakar pIt yaat badla haotao. iSajavalyaanao Anna jaast AakYa-k vaaTto.
4. iBajavalyaanao Anna iTkvata yaoto. sava- ?tUt sagaLyaaca BaajyaaMcao p`kar paihjao tsao djaa-cao ikmatIcao imaLU Sakt naahI. prMtU dusa­yaa ?tUtUna AsaNaa­yaa BaajyaaMcaa va fLaMcaa Asvaad Gaota yaotao. Yaa Asvaadabaraobar $caI ivaivaQata inamaa-Na krta yaoto AaiNa BarpUr p`maaNaat imaLt AsaNaarI fLo Baajyaa vaayaa na Gaalavata %yaacaa yaaogya tao ]pyaaoga haotao. Anna iTkvaNyaacyaa pd\QatIvdaro saM~I ilaMbaU Ananasa yaasaarKI fLo AapNa dusa­yaa ?tUt ]pyaaogaat AaNaU Saktao. tsao savaa-Mnaa saarKo pdaqa- tyaar k$na vaap$ Saktao. krI ilaMbaU AavaLa yaapasaUna laaoNacaI mauraMbaa k$na %yaacaa vaapr vaYa-Bar k$ Saktao. gahU taMdUL DaLI yaapasaUna papDyaa papD kurvaDyaa yaasaarKo pdaqa- k$ Saktao ASyaa p`karo tyaar kolaolao pdaqa- panaacaI ikMvaa taTacaI SaaoBaa vaaZvatat.
5. Anna iSajavalyaanao pdaqaa-cao paoYaNamaulya vaaZto

**Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatI :** Anna iSajavatanaa ]YNatocaa vaapr krNao Apirhaya- Asato. ]YNatocaa vaapr p`%yaxa va Ap`%yaxa kravayaacaa Asalyaasa kaoNa%yaa maaQyamaatUna kravayaacaa yaava$na Anna pdaqa- iSajavaNyaacyaa pd\QatInao vagaI-krNa kolao Aaho. Anna iSajavatanaa garma hvaa paNaI va isnagQa pdaqa- yaa maaQyamaacaa vaapr kolaa jaatao. Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatIcao vagaI-krNa ho maaQyama vaaprlao jaato. %yaanausaar puZIlap`maaNao vagaI-krNa kolao Aaho.

yaa pd\QatI parMpairk pd\QatI Aahot karNa %yaa puvaI-pasaUna vaaprat Aahot.

* 1. ***paNyaacyaa maaQyamaatUna Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatI:*** yaa pd\QatImaQyao pdaqaa-laa AaolaI ]YNata idlaI jaato. yaat paNyaacaa maaQyama mhNaUna vaapr krtat yaatIla kahI pd\QatImaQyao paNaI va Anna pdaqa- yaaMcaa p`%yaxa saMpk- yaotao tr kahI pd\QatIt Anna pdaqaa-caa paNyaaSaI p`%yaxa saMpk- na yaota Ap`%yaxa saMpk- yaotao. ASaa pd\QatIt Anna vaafocyaa sahayyaanao iSajato. paNyaacaa baroca viola maaQyama mhNaUna vaapr krtat. karma paNaI ho sahja ]plabQa Aasalaolao maaQyama Aaho va paNyaacaI ivaiSaYT ]YNata ]cca Asato %yaamauLo saulaBatonao paNyaat ]YNata saazvata yaoto.
* ***paNyaacaa p`%yaxa saMpk- yaoNaa­yaa pd\QatI :*** yaa pd\QatIt Anna pdaqa- paNyaacaa p`%yaxa saMpk- yao}na iSajatao. Padaqa- jyaa BaaMDyaat iSajavatat. to BaaMDo vahna pd\QatIt gahna haoto. Va paNaI AiBasarNa pd\QatInao garma haoto. yaat ]kLNao va maMd ]kLNao yaa pd\QatIMcaa samaavaoSa haotao.
	+ **]kLNao (Boiling)**

AakRtI :

 yaamaQyao paNaI 100c tapmaanaalaa ]kLto. paNyaacyaa varIla pRYZBaagaavar paNyaacao bauDbauDto yaotat va to fuTtat. Annapdaqa- yaa tapmaanaacyaa paNyaaKalaI iBajatat. yaasaazI Annapdaqa- puNa-pNao bauDola [tko paNaI vaaprtat. Annapdaqa- iSajalyaavar ]rlaolao paNaI fokUna idlyaasa %yaa paNyaat ivarGaLlaolyaa paoYaNamaulyaaMcaa naaSa haotao mhNaUna ho paNaI AamaTI saar yaasaazI vaapravao. Annapdaqa- ivaSaoYat: BaajaI saalasakT iBajavalyaasa %yaamaanaanao kmaI p`maaNaat paoYakt%vao paNyaat ]trtat va %yaaMcaa naaSa kmaI p`maaNaat haotao. tsaoca pdaqa- iSajavatanaa AavaSyak tovaZo paNaI vaaprlyaasa paoYakt%vaaMcaa naaSa kmaI hatao %yaamaQyao AaolaI ]YNata vaaprlyaanao pdaqa- paNaI SaaoYatao. fugatao va hlaka pcana saulaBa haotao. taMdUL DaL yaa pd\QatInao iBajavatat.

**fayado:** 1. hI AitSaya saaopI pd\Qat Aaho. yaasaazI ivaSaoYa kaOSalya AaiNa saaQanaacaI garja Asato.

2. p`iqanao naMtr GaT\T haotat. ipYTmaya pdaqaa-cao ijalaoTInaayaJaoSana haoto AaiNa ka^laolanacao ivaGaTna haoto.

3. pdaqa-eksaarKa iSajavalaa jaatao.

**taoTo**

* + - paoYaNat%vaaMcaa naaSa :­jar iSajavaNyaasaazI jaast paNaI vaaprlao va naMtr jaastIcao paNaI fokUna idlyaasa 30 to 70% jalad`avya paoYaNat%vaaMcaa mhNajao jaIvanasa%va ‘k’ caa naaSa haotao. ha naaSa TaLNyaasaazI iSajavalaolao paNaI saup saar saaMbar Aqavaa AamaTIt Gaalaavao tsaoca saaoiDyama paoT^iSayama yaasaarKI Kinajad`vyao paNyaat ]t$na %yaaMcaa naaSa haotao.
		- rMga kmaI haoNao :­ baOTmaQyao ivaT^maIna yaasaar#yaa jalad`vya rMgad`vyaaMcaa naaSa haotao. mhNaUna bait nahmaI saarasakT iBajavaavao jaoNaok$na rMgaacaa haNaara naaSa TaLta ya[-la
		- ]kLNao yaa pd=QatImaQyap jaast vaL va [MQana vaayaa jaato.
		- vaasa va spSa- jaaiNa%va yaaMcaa naaSa haotao :­]kLlaolao pdaqa- jaast svaaidYT jaaNavat naahIt karNa svaadacaI saMyaugao paNyaat ]trtat. Jaast iSajalyaamauLo pdaqaa-caa lagada haotao.
	+ **maMd ]kLNao (Simmering)**

AakRtI :

maMd ]kLNao mhNajao 85 to 90c tapnaalaa pdaqa- iSajavaNao yaa tapnaalaa paNyaacao bauDbauDo BaaMDyaacyaa tLaSaI tyaar haotat. va to pRYzBaagaavar yaoNyaaAaiQaca paNyaat ivarGaLtat. ivaSaoYat: kDI KIr Asao pdaqa- ]kLt zovalyaanao fuTNyaacaI Sa@yata Asato mhNaUna Asao pdaqa- maMd ]kLtat. tsaoca AMDyaatIla piqanao 100°c tapmaanaalaa farca GaT\T haotat. AMDo ]kDtanaa 85° to 95° tapmaanaca vaaprtat.

**fayado:** 1. pdaqa- eksaarKa va caaMgalaa iSajalaa jaatao.

2. krpNao ikMvaa jaNao TaLta yaoto.

3. paoYakt%vaaMcaa naaSa kmaI haotao.

**taoTo :** 1. iSajaNyaacaI ik`yaa ba­yaaca viola laagat Asalyaanao ]YNata saMvaodk paoYakt%vaaMcaa naaSa haotao. 2. jaast vaoL [MQanaacaI garja laagato.

* + **kmaI paNyaat iSajavaNao (Stewing)**

AakRtI :

yaa pd\QatIt doKIla 85° to 90° tapmaanaacyaa paNyaat pdaqa- iSajavaNyaapurtoca paNaI vaaprtat va pdaqa- iSajavalyaanaMtr %yaatIla paNaI tsaoca rahU dotat. yaa pd\QatInao ivaSaoYat: Baajyaa iSajavatat %yaamauLo BaajyaaMcaa svaad paNyaat ]trtao va paNaI BaajaIt tsaoca zovalyaanao Baajyaa Katanaa tao AnauBavata yaoto. Baajyaa iSajavatanaa JaakNa zovalyaasa BaajaI lavakr iSajato va baaYpIBavanaat haoNaara paoYaNa t%vaaMcaa naaSa kmaI haotao. yaa pd\QatInao maaMsaacao tukDo ja^ma jaolaIsaazI tyaar krtanaa fLo iSajavatat.

**fayado :** 1. paNyaat ivarGaLUna paoYaNat%vaaMcaa naaSa haot naahI.

2. svaad kayama rahtao. jasao krtanaa Baajyaa maMd ]kLtat tsao k$na %yaacaa svaad kayama rahIla.

**taoTo :** hI pdQat vaoL GaalavaNaarI Aaho.

* + **vaaf maaQyama :**

AakRtI



yaa pd\QatIt pdaqa- ]YNata do}na iSajavalaa jaatao. vaafvaNao yaa pd\QatIt

1. p`%yaxa vaafvaNao : yaa pd\QatIt paNaI ]kLUna %yaapasaUna tyaar Jaalaolyaa vaafocaa Anna iSajavaNyaasaazI ]pyaaoga krtat. yaasaazI ivaiSaYz saaQanaaMcaa jasao [DlaI pa~ maaodk ZaokLa pa~acaa vaapr kolaa jaatao. yaa pd\QatInao [DlaI AaLUvaDI maaodk vaafvaNao.
2. Ap`%yaxa vaafvaNao : yaa pd\QatIt vaafocaa pdaqaa-SaI p`%yaxa saMbaMQa yaot naahI. saaQaa kukr imalk kukr Dbala ba`a^yalar ikMvaa imalk ba`a^yalar yaat ek ]BaT BaaMDo Asato. va yaavar ek GaT\T basaNaaro dosaro BaaMDo Asato. KalaIla BaaMDyaat paNaI ]kLtao %yaamauLo paNyaacaI vaaf haoto va vaahonao varIla BaaMDo garma haoto va vaafonao varIla BaaMDyaatIla pdaqa- iSajatao.

**fayado:** 1. paNaI va Anna yaaMcaa p``%yaxa saMbaMQa na Aalyaanao paoYakt%vaaMcaa naaSa %yaamaanaanao kmaI p`maaNaat haoto.

1. jaast pdaqa- eka vaoLI iSajavata yaotat.
2. vaafvalaolao Anna hlako va pcanaasa saulaBa Asato.
3. hI pd\Qat vaaprtanaa satt laxa zovaavao laagat naahI.
4. jaLNao va krpNao yaacaI Sa@yata kmaI Aaho.
5. pdaqaa-t paNaI SaaoYalao gaolyaanao pdaqa- AaksaNyaacaI Sa@yata nasato.
6. kukrmaQyao saaQana vaap$na ekaca vaoLI daona tIna pdaqa- ekdma iSajavata yaotat. %yaamauLo [MQana bacat haoto.
7. vaafvalaolyaa pdaqaa-laa caaMgalaa svaad Asatao

**taoTo:** 1. yaasaazI ivaivaQa saaQanaaMcaa jasao [DlaI ZaokLa pa~acaI AavaSyakta Asato.

2. yaa pd\QatInao ivaivaQa pdaqa- tyaar krta yaotat.

* + **dabaaKalaI vaafvaNao**



yaa pdQatIsaazI daba pa~aca (p`oSar kukrcaa)vaapr krtat. paNyaavar ikMvaa vaafovar daba idlaa Asata paNaI ]cca tapmaanaalaa ]kLto ikMvaa paNyaacaa ]%klana ibaMdU vaaZtao. Yaa t%vaacaa p`oSar kukrmaQyao vaapr krtat. samaud` sapaTIpasaUna jasajasao var jaavao tsatasaa hvaocaa daba kmaI haotao. %yaamauLo paNaI kmaI tapmaanaalaa gaaozto. %yaamauLo Anna naIT iSajat naahI. %yaamauLo p`oSar kukrcaa vaapr krtat.

 yaa pd\QatInao DaLI Baajyaa iSajavatanaa hI pd\Qat vaaprtanaa iktI vaoL Annapdaqa- iSajavaayacaa to Annapdaqaa-cyaa saMGaTnaavar AvalaMbaUna Asato. DaLIsaarKo kzINa pdaqa- iSajaNyaasa vaoL laagatao. tr BaajyaaMsaarKo pdaqa- iSajaNyaasa vaoL laagatao. tr BaajyaasaarKo pdaqa- avakr iSajatat. %yaamauLo iSajavaNyaacyaa vaoLavar inayaM~Na zovaNao AavaSyak Asato. kukrmaQyao ekaca vaoLI daina tIna pdaqa- iSajavata yaotat. Jao pdaqa- iSajaNyaasa saarKaca vaoL laagatao to pdaqa- ekacavaoLI iSajavaavao.

**fayado :** 1. pdaqa- kmaI vaoLot iSajatao.

2.eakaca vaoLot daona tIna pdaqa- iSajavata yaotat.

3. [MqanaacaI bacat haoto.

4. satt laxa dyaavao laagat naahI

5. yaa pd\QatIt tapmaana ]cca Asalyaanao pdaqa- lavakr ma} haotat va pcanaasa hlako haotat.

6. paoYkt%vaaMcaa naaSa kmaI p`maaNaat haotao.

7. jaLNao ikMvaa krpNyaacaI Sa@yata kmaI Asato.

**taoTo:** 1. p`oSar kukr ksaa vaapravaa yaacao &ana AsaNao AavaSyak Aaho. Anyaqaa ApQaat hao} Saktao.

2. vaogavaogaLo svaad ek~ hao} Saktao.

3, pdaqaa-caa lagada hao} Saktao.

**☞ isnagQa pdaqaa-cyaa maaQyamaacaa vaapr k$na iSajavaNao**

yaat tLNao va prtaNao yaa pd\QatIcaa samaavaoSa haotao. iSajavaNyaasaazI tola ikMvaa tupacaa vaapr krtat.

1. **tLNao :**

AakRtI

 isnagQa pdaqaa-cyaa maaQyamaad\vaaro Anna iSajavaNao mhNajao tLNao haoya. yaa pd\QatIt KaolagaT BaaMDyaacaa vaapr kolaa jaatao. Annapdaqa- pUNa-pNao bauDola [tko isnagQapdaqa- tapvaUna Gao}na maga %yaa Annapdaqa- GaalaUna iSajavatat. ho tapmaana paNyaacyaa ]%klana ibaMdUpoxaa mhNajaoca 100° C poxaa ]cca Asalyaanao yaa pd\QatInao Anna %yaa maanaanao lavakr iSajato. saamaosaa papD BajaI bauMdI pkaoDa pu­yaa yaa pd\QatInao tLuna tyaar krtat. yaa pd\QatIt isnagQa pdaqaa-laa %yaacyaa ]5klana ibaMdUpoxaa ikMcaIt kmaI ]Ynata idlaI jaato.

**fayado :**1. pdaqaa-caa svaad sauQaartao.

1. pdaqaa-caa pRYzBaaga krkrIt KusaSuSaIt va kDk haotao
2. Annapdaqaa-tUna k^larI BarpUr imaLtat.
3. hI Annapdaqa- iSajavaNyaacaI jalad pd\Qat Aaho.

**taoTo :** 1. kQaI kQaI isnagQa pdaqa- jaast SaaoYalyaamauLo Kup tolakT laagato.

2. tLtanaa Asaa pdaqaa-Mvar satt laxa zovaavao laagato.

3. ApQaat hao} nayao mhNaUna kaLjaI GyaavaI laagato.

4. Annapdaqa- pcaNyaasa jaD haotao.

5. tLlaolyaa pdaqaa-caa prt vaapr kolaa tr Apayakark GaTk tyaar haotat va %yaamauLo tolaacaa QaUr tyaar haotao.

**☞ kmaI isnagQaavar iSajavaNao.**

AakRtI

yaaMvar tvyaavar pdaqa- GaalaUna AavaSyak [tkoisnagQa pdaqa- dotat. isnagQa pdaqaa-Mcao p`maaNa kmaI Asato. ]qaL tvyaacaa vaapr kolaa jaatao. Padaqa- BaaMDyaacyaa tLalaa icakTNaar naahIt eovaZo isnagQa pdaqa- vaaprtat. Daosaa yaasaarKo pdaqa- yaa pd\QatInao iSajavatat. yaa pd\QatImauLo pdaqa- KmaMga svaaidYT laagatao.

***3. hvaa yaa maaQyamaacaa vaapr k$na Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatI :*** yaa pd\QatImauLo kaorDI ]YNata idlaI jaato. %yaamauLo pdaqa- iSajatao.

**BaajaNao :** yaamaQyao daona pd\QatIMcaa samaavaoSa kolaa jaatao.

* 1. ivastvaavar BaajaNao : yaa pd\QatI Anna pdaqa- ivastvaavar p`%yaxaavar Baajatat. ]da. BarItasaazI vaaMgaI BaajaNao papD kiNasa pUvaIdoKIla kaMdo baTaTo Baajalao jaat haoto.

ba. garma tvyaavar BaajaNao : yaa pd\QatIt pdaqa- garma tvyaavar Baajatat. ]da. paoLI Kakra ikMvaa pdaqa- garma kZ[-t ikMvaa tLUna Baajatat. ]da.: SaoMgadaNao rvaa BaajaNao jvaarI maka BaajaUna %yaacyaa laahyaa faoDNaoyaacaahI yaa pd\QatIt samaavaoSa haotao. yaamaQyao pdaqa- garma kolaa Asata %yaatIla paNyaacaI vaaf haoto va pdaqa- fulatao. ASaa p`karo pdaqa- BaajaNYaacyaa pd\QatIsa fulavaNao Asao saMbaodlao jaato. yaa pd\QatIt pdaqaa-caa ]YNatoSaI Ap`%yaxa saMbaMQa yaotao. BaajaNao hI pd\Qat kahI pdaqaa-saazI pUva- p`ik`yaa mhNaUnaca vaaprtat. ]da.: BarIt krNyaasaazI vaaMgaI BaajaNao tsao pdaqa- tyaar krNyaacaI SaovaTcaI payarI mhNaUnaca vaaprtat. ]da.: baTaTo BaajaNao.

**fayado :** 1. Baajalyaanao pdaqa- taMbaUsa rMga haotao.

2. pdaqaa-laa BarpUr vaasa yaotao.

3. pdaqaa-caa pRYzBaaga qaaoDa kukurIt va KusaKuSaIt haota %yaamauLo pdaqa- $cakr va svaadIYT laagatao.

4. pdaqaa-laa paNyaacao p`maaNa kmaI %yaamauLo iTkvana kaL vaaZtao. ]da.: rvaa SaMgadaNao pdaqa- Baajalyaanao %yaacaI pavaDr pUD krNyaasa saaopo jaato. ]da: Qanao jaIro Baajalyaanao %yaacaI pUD lavakr haoto. hI Anna iSajavaNyaacaI jalad pd\Qat haoya.

**taoTo :** 1. satt laxa dyaavao laagato.

2. pdaqa- jaovha taMbausa haotao tovha %yaatIla paoYakt%vaaMcaa mau#ya%vao naaSa haotao.

k. BaT\TIt BaajaNao : yaa pd\QatIt pdaqa- baMidst BaajaNao Baajatat. AaovhnamaQyao f@t Kalacyaa va varcyaa baajaUsa garma haoNaa­yaa maulad`vyaacaI tar Asato. yaa tarovar QaatUcao AavarNa Asato. Aaovhna caalaU kolyaavar ivadyaut p`vaah sau$ haotao. %yaamauLo yaa Qaatucyaa navyaa va %yaatIla maulad`vyao garma haoto va hyaa lagatcaI hvaa doiKla garma haoto. naMtr AiBasarNa pd\QatInao saMpUNa- AaovhnamaQaIla hvaa garma haoto. yaaMmauLo Annapdaqaa-nausaar 150° ­ 250° c tapmaana vaaprtat. Annapdaqa- pUNa-pNao iSajavaNao ha yaa pd\QatIcaa ]d\doSa Aaho. yaa pd\QatInao kok ba`oD Baajyaa va vha[T saa^sa Asao pdaqa- Baajatat. Yaat BarpUr tola va tUp na vaaprtahI pdaqa- BarpUr haotao.

**fayado :** 1. pdaqaa-caa svaad va spSa- jaanaIva sauQaartao.

2. Padaqa- KusaKuSaIt haotao.

3. pdaqaa-maQyao ivaivaQata AaNata yaoto.

4. Baajalaolao pdaqa- pcanaasa kmaI haotao.

5. paoYaNat%vaaMcaa naaSahI kmaI haotao.

6. tapmaanaavar inayaM~Na zovata yaoto.

**taoTo :** 1. ivaiSaYT saaQanaacaI kaOSalyaacaI AavaSyaakta Asato.

2. BaajaNyaasa %yaa maanaanao vaoL laagatao.

***☞ imaEa pd\Qat :***

 Baroca Anna pdaqa- pUNa-pNao tyaar haoNyaasaazI isnagQa va paNaI yaa maaQyamaaMcaa eki~t vaapr krtat. yaalaaca imaEa pd\Qat mhNatat. ]da.: pulaava tyaar krNyaasaazI Baajyaa prtUna maga %yaat taMdUL naMtr paNaI GaalaUna iSajavatat.

***☞ Anna iSajavaNyaacyaa AaQauinak pd\QatI :***

1. *sauxmalahrI BaT\TI :*

jasajaSaI Aahar pd\Qat badlau laagalaI pdaqa- ivakt AaNaUna imMvaa tyaar pdaqa- ivakt AaNaUna KaNyaakDo ]ccavagaI-yaaMcaa kla vaaZU laagalaa. jasajasao yao laagalaI va ivaivaQa kMpnaIcyaa sauxmalahrI BaT\TI baajaarat idsaU laagalyaa yaacaa vaapr ]ccavagaI-ya laaokaMcyaat idasaUna yaotI karma ho Aaovhna mahaga Aahot.

yaa pd\QatIt ]YNata [tr pd\QatIp`maaNao %yaacyaa p`sqasqaanaakDUna pdaqaa-kDo maaQyamaavdaro paocavalaa jaatao. tr tI Annapdaqaa-tca inamaa-Na kolaI jaato. ho yaa pd\QatIcao vaOiSaYTya haoya. maayak`aovaoar AaovnamaQyao ma^gnaok`a^nacaI nailaka basavalaolaI Asato. Ha Aaovna caalau kolaa Asata hI nailaka ivadyaut nyauJana- cauMbakIya Sa@tI mhNatat. yaa sauxma lahrI Annapdaqaa-t iSartat va AnnakNaat lacaala GaDvatat %yaamauLo GaYa-Na haoto va yaa GaYa-Naonao ]YNata ]%pnna hao}na %yaanao Anna iSajato. yaa sauxalahrI Qaatuva$na pravatI-t haotat. yaa Aaovhnacyaa caarI baajaU QaatUcyaa banavalaolyaa Asatat. kagad icanaImaatI Pla^isTkmaQaUna yaa sauxmalahrI Aarpar jaavaU Saktat iMvaa maayak`aovaoArmaQyao yaaca p`karcaI BaaMDI vaaprtat. QaatUcao BaaMDo vaaprlyaasa sauxma lahrIt iSa$ na Saklyaanao yaa}laT kacaocao BaaMDo vaaprlyaanao %yaatIla sauxmalahrI jaa} Saklyaanao Anna caaMgalao iSajato.

AakRtI :

**fayado :**

1. [tr pd\QatIpoxaa yaa pdqatIt duPpT to 10 pT iSajavaNyaacaI ik``yaa aoto. %yaamauLo vaoL va [MQana vaacato.

2. yaa pd\QatIt f@t Anna pdaqa- haotao jyaa haot naahIt ivaSaoYat: gaaozlaolao gaar pdaqa- yaa pd\Qatnao kahI imanaITatca garma krta yaotat.

3. yaa pd\QatIt vaIja kmaI Kca- aoto.

4. yaa pd\QatInao pdaqa- jaovha prt garma krtao tovha cava spSa- jaaiNa%vaat badla haot naahI.

5. paoYakt%vaaMcaa naaSa kmaI haotao.

6. yaat pdaqa- iSajavalyaanaMtr BaaMDI QauNao saaopo jaato karNa BaaMDyaacaa tLlaolaa pdaqa- icakTt naahI.

7. pdaqa- eksaarKa iSajalaa jaatao va pdaqaa-tIla fLo BaajyaaMcaa rMga kayama rahtao.

**taoTo :**

1. ha Aaovhna mahaga Aaho.
2. yaa pd\QatIt ekaca vaoLI sava- Annaalaa ]YNata imaLalyaanao yaaaa taMbaUsa rMga yaot naahI
3. yaa pd\QatIt AaMDo ]kDU Sakt naahIt tsaoca purI ijalaobaI pkaoDo tLta yaot naahI
4. yaa pd\QatIt iSajavaayacao Anna pdaqaa-cao p`maaNa vaaZt jaa[-la tsao vaoL jaast laagatao.
5. yaa pd\QatInao kagad ]<ama kaca Pla^isTkcaI BaaMDI vaapravaI laagatat. QaatUMcaI BaaMDI yaat vaaprta yaot naahI.
6. *sauya-p`kaSaacyaa sahayyaanao :*

AakRtI :

yaa pd\QatOnao Anna iSajavaNyaasaazI sauya-caulaIcaa vaapr krtat.

**t%vao:** yaat sauya-p`kaSaapasaUna imaLalaolyaa Sa@tIcao ]YNatot $paMtr hato. Baartasaar#yaa doSaat yaacao fmah%va Aaho. saUya-caUla hI e pozI Asato. yaa pozItIla AatIla baajaUsa kaLa rMga laavalaolaa Asatao. jao Anna pdaqa- iSajavaayacao Aahot to Annapdaqa- baaho$na kaLa Mga laavalaolyaa Qaatucyaa Dbyaat zovatat. Yaa Dbyaamvar eka patL kacaocao JaakNa GaT\T basatat. Sauyaa-pasaUna imaLNaarI ]YNata ]%saja-na p`kaSanao Aaplyaalaa idsato. Sauya-p`kaSaat saUya-caula zovalaI Asata saUya- ikrNa AarSaavar pDUna pravatI-t haotat va kacaotUna jaatat %yaacao ]YNatot $paMtr haoto va kaLyaa BaaMDyaakDUna ]YNata SaaoYalaI jaato. vahna va AiBasarNa p`karcao Anna iSajato.

**fayado:** yaa pd\QatIt saUyaa-pasaUna imaLNaa­yaa naOsaiga-k ]YNatocaa vaapr kolaa jaatao. %yaamauLo yaa pd\QatIcaa fayada mhNajao ga^sa ra^kola ASaap`karo [MQana yaat laagat naahI. mhNaUna hI pd\Qat svast Asato. tsaoca sauya-caulaIcaI ik`yaa hI kmaI Aaho. yaat Anna iSajavaNyaasa zovalao Asata satt laxa zovaavao laagat naahI va baraca kaL Anna garma rahto.

**taoTo:** 1) yaa pd\QatIt ek mah%vaacaa taoTa mhNajao hvaamaana iMvaa ?tuvar AvalaMbaUna rhavao laagato. hvaa ZgaaL Asatanaa hI pd\Qat vaaprta yaot naahI.

2) Anna iSajavaNyaasa jaast vaoL mhNajaoca daona to caar tasa laagatat. Anna iSajaNyaasa laagaNaara vaoL sauya-p`kaSa ikMvaa }na iktI kDk Aaho. %yaacyaavar AvalaMbaUna Asato tsaoca saUya-ikrNa AarSyaavar pDNyaasaazI vaoL laagatao. trIdoiKla [MQana bacat haot Asalyaanao hI pd\Qat ]pyau@t Aaho. yaa pd\QatInao taMdUL DaL ZaokLa kok [. Padaqa- krta yaotat. pNa tLNyaacaI pd\Qat AapNa vaap$ Sakt naahI.

1. *[nf`ama^iTk iSajavaNao (Inframatic Cooking)*

hI Anna iSajavaNyaacaI p`gat pd\Qat Aaho. [nf`amaoT kukrcaa ikMvaa Aaovhnacaa vaapr krtanaa yaaMt ek AayatakRtI poTI Asato. %yaamauLo poTIcyaa AatIla Baagaasa AsaNaa­yaa pdaqaa-laa sava- baajaUnao ]YNata imaLto. yaat [nf`aroD ]%saja-naacaa vaapr kolaa AsalyaamauLo va va$na AaiNa Kalacyaa baajaUnao ]YNata imaLt Asalyaanao Anna lavakr iSajato. Anna lavakr iSajalyaanao lavakr bacat haoto yaaMmauLo yaa AaovhnamaQyao 45 imanaITat kok BaajaUna tyaar haotao. hI pd\Qat [nf`roD ]%saja-na va vahna pd\QatInao garma haoto. naohmaI BaT\TI AiBasarNa p`karanao garma haot Asalyaanao %yaamauLo jaast vaoL laagatao.

 yaa BaT\TImaQyao na icakTNaa­yaa maulad`vyaacaa maulaamaa idlaolyaa caar p`karcyaa naaoDsa Asatat. yaaMnaa ga`Ina PlaoT vaofla PlaoT sa^MDivaca PlaoT va BaajaNyaasaazI T/o ASaa p`karcyaa PlaoT Aahot. yaamauLo yaa pd\QatInao sa^NDivaca kok Asao ivaivaQa p`karcao Annapdaqa- tyaar krtat. yaavairla na icakTNaa­yaa maUlad`vyaacaa maUlaamaa SarIralaa Gaatk Asato. %yaamauLo kaoNatahI Annapdaqa- yaat iSajavalaa jaatao. tsaoca kmaIt kmaI isnagQa pdaqa- vaap$na pdaqa- iSajavata yaotao. %yaamauLo PlaoT svacC krNao saaopo jaato. gaaoLyaa AsaNaaro ga`Ina PlaoT vaaprlyaanao Anna jaLt naahI. sapaT PlaoTmaQyao Anna jaLNyaacaI Sa@yata Asato. vaDyaa Asalaolyaa ga`Ina PlaoTvar iSajavaNyaasaazI zovalyaavar PlaoTlaa Anna icakTto va ]YNatocao pTkna AnnakDo saMcaarNa haoto. tsaoca ]McavaNyaamaQyao jaagaot [nf`aroD ikrNao sahja Sa@ya haoto.

**taoTo:** yaa pd\QatIcaa maha%vaacaa taoTa mhNajao yaat Anna KrpUsa KmaMga haot naahI karma tapmaana naohmaIcyaa Anna iSajavaNyaacyaa pd\QatIpoxaa kmaI Asato va daonhI baajaUnao ]YNata imaLalyaanao Anna pTkna iSajato. Anna pdaqaa-caa AatIla va baahorIla Baaga qkaca vaoLI iSajatao. yaaMmauLo maaMsaasaarKa pdaqa- yaat iSajavalaa Asata Aakisat naahI.

 yaa pd\QatIt mah%vaacaa fayada mhNajao yaa BaT\TIcaI rcanaa krtanaa kmaIt kmaI jaagaot BarpUr Anna ksao iSajavaU yaacaa ivacaar kolaa Asalyaanao KUp kmaI jaagaa Asato. tapmaana inayaM~k Asalyaanao AavaSyak to tapmaana AavaSyak %yaa vaoLapya-Mt rahU Sakto.