

करुणा-मित्र

ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी - भारत की पत्रिका
प्राणी अधिकारों के लिए अंतर्राष्ट्रीय शैक्षणिक धर्मार्थ ट्रस्ट

पास्ता और नूडल्स

पास्ता और नूडल्स का विश्वभर में विभिन्न नामों से उपभोग किया जाता है। ये प्राथमिक तौर पर गेहूँ या फाफर (बकव्हीट) के बेखमीर गुंधे आटे से भिन्न भिन्न लंबाई व आकारों में बनाये जाते हैं। इसकी अनेक किस्मों में अंडे पाये जाते हैं, उसी प्रकार कुछेक मांस के साथ भी बनाये जाते हैं।

पास्ता

पास्ता को बनाने में बहुत सारा पानी लगता है और उन्हें कुरकुरे, अधपके रहने दिया जाता है। इटली में कड़क गेहूँ के आटे या सेमोलिना से बनते हैं। स्पेघेटी (पतली लंबी डोरी), मेकरोनी (छोटी नली), फुसिली (गोल गोल) लसान्ये (रिबन आकार के) पास्ता की सैकड़ों में से कुछेक सामान्य किस्में हैं। इटली के पारंपरिक ताज़ा पास्ता फेटुचिनी, टैग्लिएटेल और लसान्ये में अंडे होते हैं।

न्योकी (सेमोलिना, गेहूँ, आलू और ब्रेड से बने मालपूर) और अंडेवाले स्पेट्ज़ल को भी पास्ता माना जाता है। स्पेट्ज़ल और ग्रीस के हिलोपिट्स सूखे अंडे के पास्ता का नाम है।

पास्ता सूखे अथवा ताज़े होते हैं। सामान्यतया, सूखी किस्म में अंडे नहीं होते हैं। परंतु, ताज़े पास्ता में होते हैं। इसके बावजूद, उस पर एग-पास्ता का लेबल नहीं लगाया जाता है। इसके अतिरिक्त, जिस मशीनरी में उत्पादक अंडे वाले पास्ता बनाते हैं, उसी यंत्र में बिना अंडे के पास्ता भी बनाये जाते हैं।

बी.डबल्यू.सी. के एक सदस्य के द्वारा हमारा ध्यान इस तथ्य की ओर आकर्षित किया गया है कि बारिला पास्ता (मेकरोनी, स्पेघेटी, आदि), जिस पर उसके आयातकर्ता के द्वारा शाकाहारी सामग्री का हरा चिह्न लगाया जाता है, उस पर यह भी लिखा रहता है, "इसमें अंडे के अंश हो सकते हैं"। बी.डबल्यू.सी. के द्वारा इसके खिलाफ भारतीय खाद्य, सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण -Food and Safety Standards Authority of India-, आरोग्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (भारत सरकार) और खाद्य एवं औषधि प्रशासन (महाराष्ट्र सरकार) के समक्ष कड़ी शिकायतें दर्ज की है। और, यह पहली बार नहीं था, और आखिरी बार भी नहीं

कि मांसाहारी खाद्य सामग्री पेकेज शाकाहारी के नाम पर उपभोक्ताओं पर थोपा गया हो। इस लिये हमारी सलाह है कि विशेषकर आयातित खाद्य सामग्री की खरीदारी के समय केवल हरा चिह्न देखकर ही संतुष्टि न कर लें। बल्कि, लेबल को बारीकी से जाँचें।

नूडल्स

चीनी एग-नूडल अंडे और गेहूँ के मिश्रण से बनते हैं, जोकि हलके पीले रंग के होते हैं। स्पेट्ज़ल सोखने वाले प्रकार के नूडल है। यह भी गेहूँ और अंडे से बनते हैं। स्पेट्ज़ल, स्पेट्ज़ली, श्नोफली, नोफल और नोकेडली ये सब एक समान होते हैं, और सभी में अंडे होते हैं।

रेमन या इन्स्टेन्ट नूडल छल्लेदार और लंबे होते हैं, ईट के रूप में सुखाये जाते हैं। गेहूँ के आटे, नमक, पानी, कान्सुई (क्षारीय खनिज जल, जिसमें सोडियम कार्बोनेट और अधिकांश पोटेशियम कार्बोनेट या कभी कभार फोस्फोरिक एसिड की थोड़ी सी मात्रा होती है);

इन इन्स्टेन्ट नूडल के साथ आने वाले फ्लेवर पेकेट पर एक घटक के रूप में एमएसजी (अजीनोमोटो) होता है।

जपानी नूडल मुख्यतया तीन किस्मों के होते हैं:

- सोबा, जोकि बकव्हीट से बनते हैं, विशिष्ट कल्थई रंग के होते हैं और विभिन्न मोटाई में उपलब्ध हैं।

- गेहूँ के आटे और तेल से बने सोमेन बहुत

पतले और नाजुक होते हैं, फीते के साथ सूखे बेचे जाते हैं।

- यूडोन नूडल्स गेहूँ के आटे और तेल से बनते हैं, मोटे और चबाने लायक होते हैं।

सेलोफेन नूडल्स/सेम फल्ली/ग्लास नूडल्स अंकुरित मुंग सेम स्टार्च से बनते हैं, महीन और डोर के सदृश है, जो पकने से लगभग पारदर्शी बन जाते हैं। सेलोफेन नूडल आलू या केना लिली स्टार्च से भी बनते हैं।

राइस नूडल/स्टीक/सेवई सफेद और चावल के पोत वाले होते हैं। वे सूखे परंतु, पके पकाये बेचे जाते हैं, अलग-अलग मोटाई में उपलब्ध हैं व थाई तथा विएतनामी व्यंजन के साथ प्रयुक्त किये जाते हैं।

इंडियप्पन तमिलनाडु, केरल और कर्नाटक के तटीय हिस्सों के नूडल्स हैं। ये चावल के आटे, घी, नमक और पानी से बनते हैं। श्रीलंका में चावल के आटे के स्थान पर गेहूँ प्रयुक्त होता है और वहाँ पर घी का उपयोग नहीं होता है।

कोर्न नूडल और अकोर्न ओक नूडल कोरियाई लोगों के द्वारा बनाये जाते हैं।

संपर्क: editorkm@bwcindia.org

ई नंबर और विगन

खाद्यान्न और पेय पदार्थों में ई नंबर का होना विगन (पूर्ण शाकाहारी) समेत अन्य लोगों (जो अपने खान-पान में प्राणिज पदार्थ से बचना चाहते हैं) के लिये इस बात का द्योतक है कि वे सतर्कता बरतें। आज हम इस बात की छान-बीन करेंगे कि कौन से ई नंबर सुरक्षित है और कौन से बचने लायक।

जो लोग पूर्ण शाकाहारी हैं, वे शाकाहारी भोजन-सामग्री के चुनाव में तो सतर्क रहते ही हैं, साथ ही वे दूध से बने उत्पादों से या अंडों से भी दूर रहते हैं। कुछेक विगन शहद या शहद मिश्रित पदार्थों से भी दूर रहते हैं। कौन से ई नंबर से बचें और किसका चुनाव करें, यह मसला पेचीदा इस लिये हो जाता है कि कुछेक ई नंबर से यह सुस्पष्ट नहीं होता है कि उसकी उत्पादन प्रक्रिया में प्राणिज पदार्थ का प्रयोग हुआ है या वनस्पति का। उदाहरणतया, E306(Tocopherol), जोकि, वनस्पतिजन्य चरबी से भी बनता है, जिसका उपभोग शाकाहारी लोग बेझिझक कर सकते हैं। परंतु, यह भी संभव है कि उसे डुक्कर की चरबी से प्राप्त किया गया हो, जिसे शाकाहारी नहीं खा सकते हैं।

दुर्भाग्यवश, उपभोक्ताओं के लिये उत्पादक पेकेजिंग पर हमेशा स्पष्ट स्थिति उनके समक्ष नहीं रखते, जिससे कि यह पता चले कि कौन से ई नंबर का प्राप्ति स्थान कहाँ से है। कुछेक उत्पाद विगन सोसायटी जैसी अधिकृत संस्थाओं के द्वारा समर्थित रहते हैं। ऐसे उत्पाद के उपभोग के बारे में आप आश्वस्त रह सकते हैं। परंतु, यदि आप पूर्ण शाकाहारी हैं, और आप शत प्रतिशत शुद्ध विगन उत्पाद चाहते हैं, तो यही लाजमी होगा कि आप उत्पाद विषयक स्पष्टीकरण के लिये उत्पादक से सीधे संपर्क करें। संपर्क के लिये आवश्यक ब्यौरे उत्पाद के पेकेजिंग के उपर उपलब्ध होते हैं, जहाँ पर आप पत्र, फोन या ई-मेल के द्वारा संपर्क कर सकते हैं।

इन ई नंबर से दूर रहें :

- E120 Cochineal
- E631 Sodium 5'-inosinate
- E542 Edible bone phosphate
- E901 Beeswax
- E904 Shellac

इन ई नंबर से सावधान रहें

(इनमें प्राणिज पदार्थ होने की संभावना है):

- E101 Riboflavin
- E153 Carbon black
- E101a Riboflavin-5'-Phosphate
- E160a Alpha-carotene, beta-carotene, gamma-carotene and carotene
- E104 Quinoline yellow

- E161b Lutein
- E161g Canthaxanthin
- E236 Formic acid
- E237 Sodium formate
- E238 Calcium formate
- E252 - Potassium nitrate
- E270 Lactic acid
- E304 6-0-palmitoyl-L-ascorbic acid
- E322 Lecithin
- E325 Sodium lactate
- E326 Potassium lactate
- E327 Calcium lactate
- E422 Glycerol/glycerine
- E430 Polyoxyethylene (8) stearate
- E431 Polyoxyethylene (40) stearate
- E432 Polyoxyethylene (20) sorbitan monolaurate
- E433 Polyoxyethylene (20) sorbitan mono-oleate
- E434 Polyoxyethylene (20) sorbitan monopalmitate
- E435 Polyoxyethylene (20) sorbitan monostearate
- E436 Polyoxyethylene (20) sorbitan tristearate
- E442 Ammonium phosphatides
- E445 Glyceryl esters of wood rosin
- E470a Sodium, potassium and calcium salts of fatty acids
- E470b Magnesium salts of fatty acids
- E471 Mono- and di-glycerides of fatty acids
- E472a Acetic acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids
- E472b Lactic acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids
- E472c Citric acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids
- E472d Tartaric acid ester of mono- and di-glycerides of fatty acids
- E472e Mono- and di-acetyl tartaric acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids
- E472f Mixed acetic and tartaric acid esters of mono- and di-glycerides of fatty acids
- E473 Sucrose esters of fatty acids
- E474 Sucroglycerides
- E475 Polyglycerol esters of fatty acids
- E476 Polyglycerol esters of polycondensed fatty acids of castor oil
- E477 Propane-1,2-diol esters of fatty acids
- E479b Thermally oxidised soya bean oil interacted with mono- and di-glycerides of fatty acids
- E481 Sodium stearoyl-2-lactylate
- E482 Calcium stearoyl-2-lactylate
- E483 Stearyl tartrate
- E491 Sorbitan monostearate
- E492 Sorbitan tristearate
- E493 Sorbitan monolaurate
- E494 Sorbitan mono-oleate

- E495 Sorbitan monopalmitate
- E570 Stearic acid
- E572 Magnesium salts of fatty acids
- E585 Ferrous lactate
- E627 Guanosine 5-disodium phosphate
- E631 Sodium 5'-inosinate
- E635 Sodium 5'-ribonucleotides
- E640 Glycine and its sodium salt
- E920 L-cysteine and L-cysteine hydrochloride
- E966 Lactitol
- E1105 Lysozyme
- E1518 Glycerol mono-, di- and tri-acetate

यह उल्लेखनीय है कि किसी भी उत्पाद के घटक बदल सकते हैं। इसका अर्थ यह कि कोई पदार्थ, जो कल तक आपके लिये किसी ई नंबर के कारण खाद्य नहीं था, वह संबंधित ई नंबर दूर होने से या बदली होने से खाने योग्य बन जाता है। इसी प्रकार, इससे उल्टा होने की संभावना भी होती है, यदि उत्पादक के द्वारा विपरीत ई नंबर का घटक उस खाद्य में जोड़ा जाता है। संसाधित खाद्य के घटक में संभावित परिवर्तन को मद्दे नज़र रखते हुए यह अच्छा होगा कि आप ताज़ा जानकारी के लिये हरदम खाद्य सामग्री के लेबल जाँचते रहें।

नोट: यह पठन सामग्री वेब साइट

www.exploreenumbers.co.uk के सौजन्य से।

कठुणा-मित्र समाचार पत्र के स्वामित्व सम्बंधित विवरण -
प्रत्येक फरवरी माह के अंतिम दिवस के बाद प्रकाशित अंक में प्रकाशन आवश्यक विवरण -
फार्म ४ (कृपया नियम ८ देखें)

प्रकाशन स्थल: ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत)
४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

प्रकाशन अवधि: त्रैमासिक

मुद्रक का नाम: एस. जे. पटवर्धन
क्या भारत के नागरिक है: हां
पता: मुन्ना, ३८३ नारायण पेठ, पुणे ४११ ०३०

प्रकाशक का नाम: डायना रत्नागर, अध्यक्ष ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत)
क्या भारत के नागरिक है: हां
पता: ४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

संपादक का नाम: भरत कापडीआ
क्या भारत के नागरिक है: हां
पता: ४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

उन व्यक्तियों के नाम व पते जो समाचार पत्र के स्वामी हों तथा जो समस्त पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक से सझेदार या हिस्सेदार हों: अध्यक्ष, ब्यूटी विदाउट क्रुएल्टी (भारत)
४ प्रिन्स ऑफ वेल्स ड्राइव, वानवडी, पुणे ४११ ०४०

मैं डायना रत्नागर एतद् द्वारा घोषित करती हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिया गया विवरण सत्य है।

हस्ताक्षरित
डायना रत्नागर
(प्रकाशक)

दिनांक: १ मार्च २०१२

जैन विगन व्यंजन

इस स्तंभ के अंतर्गत जैन विगन व्यंजन बनाने की विधि प्रस्तुत है। यदि आप भी कोई रेसिपी भोजना चाहते हैं, तो पत्र/ई-मेल के द्वारा भेजें। विगन से हमारा तात्पर्य यह है कि शाकाहारी लोगों की ऐसी श्रेणी, जोकि, खाने-पीने में प्राणिज पदार्थ से बनी किसी भी वस्तु के प्रयोग से दूर रहते हैं।

काजू चिकी

(१५ पीस)



सामग्री :

- २५० ग्राम बिना नमक के काजू
- २०० ग्राम गुड़
- १ चम्मच खाद्य तेल

विधि :

१. काजू के छोटे छोटे टुकड़े करें। मध्यम आँच पर दो मिनट के लिये सेंक कर एक ओर रखें।
२. गुड़ को नोन-स्टीक पैन पर १५-२० मिनट तक धीमी आँच पर लगातार हिलाते रहिये।
३. जब गुड़ रस सख्त होने लगे, तब काजू के टुकड़े उसमें डालकर ठीक से मिलायें।
४. रसोईघर की उपरी सतह और बेलन के उपर थोड़ा सा तेल लगायें।
५. तेल वाले हिस्से पर काजू -गुड़ का मिश्रण फैला कर बेलन से पतली परत बेलें।
६. छोटे टुकड़े काटें।

मांसाहार : भूखमरी का कारण

जैविक इंधन(बायो-फ्यूअल) नहीं, बल्कि, मांस पाने के लिये पशुओं का पाला जाना विश्व में खाद्यान्न की कमी का मुख्य कारण है। विश्व के वार्षिक अन्न उत्पादन का एक तिहाई हिस्सा मांसाहार के लिये वध करने के विशेष उद्देश्य से पाले जाने वाले और तगड़े किये जाने वाले पशुओं को खिलाने में प्रयुक्त होता है। उन्हें खिलाई जाने वाली फ़सल यदि मनुष्यों को खिलाते तो खाद्यान्न की कमी न होती।

मई २०११ में संयुक्त राष्ट्रसंघ के खाद्य एवं कृषि संगठन (FAO) का मांस सूचकांक सर्वकालीन सर्वाधिक शिखर पर था। जिसमें गोमांस और भेड़ की कीर्तिमान कीमतें और मुर्गियों एवं डुक्कर के मांस की बढ़ती कीमतें शीर्षस्थ रही। फलतः मुद्रास्फीति का दबाव बढ़ा, जिसने दुनिया के लाखों लोगों को भूखमरी की ओर धकेला। इसके अतिरिक्त, अनाज को मिलाते हुए, रेशेदार खाद्यान्न की कीमतें लगातार बढ़ती जा रही हैं। और अंतर्राष्ट्रीय अनाज परिषद के अनुसार जून २०१२ तक लगातार दूसरे वर्ष भी खाद्यान्न का संग्रह कम होने का अंदाज़ है।

इसमें कोई शक नहीं है कि दुनिया वैश्विक खाद्यान्न संकट के कगार पर है। दुनियाभर के अर्थशास्त्री यही पूछ रहे हैं कि जैविक-इंधन के उत्पादन के लिये धान्य उगाने हेतु ज़मीन का उपयोग करना कहाँ तक उचित है। जबकि, अधिकाधिक लोगों के पास पर्याप्त खाने को नहीं है। इस गहरी ज़ड़ वाली समस्या का यह बहुत मामूली कारण है।

मनुष्यों को खिलाने के लिये-पशुओं को खिलाना:

खाद्यान्न की बढ़ती कमी के मुख्य कारण -मांस पाने के लिये पाले जाने और तगड़े किये जाने वाले पशु- का निराकरण करना होगा। यदि उन्हें खिलाना जाने वाला अन्न मनुष्यों को खिलाना जाता तो खाद्यान्न की किल्लत न होती। करीबन २०० करोड़ टन की खाद्यान्न पैदावार का एक तिहाई हिस्सा मांस के लिये पाले जाने वाले पशुओं को खिलाने में प्रयुक्त होता है। खाद्यान्न-मांस का अनुपात प्रजाति (मुर्गी, डुक्कर, मवेशी, भेड़ और बकरी)

और किस देश (विकसित अथवा विकासशील) में पैदा होता है इसके आधार पर बदलता रहता है। वर्तमान में औसतन आधार पर यह अनुपात ४ कि.ग्रा. अनाज के विरुद्ध १ कि.ग्रा. मांस के हिसाब से बैठता है।

पर्यावरण पर भारी खतरा

खाद्य एवं कृषि संगठनने यह भी बताया है कि समूचे विश्व के मवेशी-उत्पादन परिवहन उत्सर्जन की अपेक्षा १८ प्रतिशत अधिक ग्लोबल वॉर्मिंग के लिये उत्तरदायी है। बड़े पैमाने पर ज़मीन को निम्नस्तरीय करता है। पृथ्वी के शीघ्रता से दुर्लभ हो रहे जलस्रोत का बड़ी मात्रा में व्यय करता है। भूमि, पानी और हवा को प्रदूषित करता है, जोकि ऊर्जा के अत्यधिक उपयोग के लिये जिम्मेदार है। इन सब के कारण, पर्यावरण को पूर्णतया हानि पहुंचती है।

केवल पर्यावरणविद् ही गहरी चिंता जताते हैं, ऐसा नहीं है। विकासशील बाज़ारों के मध्यस्थ बैंक और सरकारें भी बढ़ती खाद्यान्न कीमतें और चावल व गेहूँ का कम संग्रह (मुद्रास्फीति व जमाखोरी) किल्लत के खिलाफ जनसमूह के विरोध प्रदर्शन के चलते सामाजिक तनाव, उन्हें पता है कि ज़मीन की पैदावार को मांस में परिवर्तित करना महंगा सौदा है। इसका सीधा असर अन्न के दामों में अत्यधिक बढ़ती के रूप में होता है, जिससे गरीब तबका सर्वाधिक प्रभावित होता है।

खाद्य एवं कृषि संगठन की भविष्यवाणी है कि २०१० से २०५० के बीच में दुनिया की आबादी ९ खरब पहुंचेगी। जिसके चलते खाद्य उत्पाद ७० प्रतिशत अधिक की आवश्यकता होगी। इस दौरान बढ़ती आय के कारण मांस और डेयरी का उपभोग भी अत्यधिक बढ़ेगा।

विकसित देशों के निवासी(जोकि, अपनी आय में वृद्धि के कारण मांस को अपने भोजन का हिस्सा बनाते हैं) यदि मांस खाना नहीं छोड़ेंगे तो वे इस ग्रह पर अपने ही मानव-बंधुओं के लिये समूह भूखमरी की स्थिति की गति को अवश्य तेज़ करेंगे।

ब्यूटी विदाउट क्यूएलटी पाता है कि हर एक व्यक्ति विश्व भूख का सरलतापूर्वक हल निकालने में सहायता कर सकता है, मांस (बासा -सेकन्ड हेन्ड- अन्न) न खा कर।



ब्यूटी विदाउट क्यूएलटी

एक ऐसी जीवनपद्धति है जो किसी जीव को चाहे वो भूमि, जल अथवा वायु का हो मय, पीड़ा अथवा, मृत्यु नहीं पहुंचाती

करुणा-मित्र प्राणिज पदार्थ रहित कागज़ पर मुद्रित किया जाता है, और प्रत्येक बरस (फरवरी), ग्रीष्म (मई), वर्षा (अगस्त) एवं शिशिर (नवम्बर) में प्रकाशित किया जाता है।

© करुणा-मित्र का प्रकाशनाधिकार ब्यूटी विदाउट क्यूएलटी के पास सुरक्षित है। प्रकाशक की लिखित पूर्वानुमति के बिना किसी भी प्रकार से किसी भी मुद्रित सामग्री की अनधिकृत प्रतिकृति करना प्रतिबंधित है।

सम्पादक: भरत कापडीआ

डिज़ाइन और टाईप सेटींग: योगेश खणगे

मुद्रण स्थल: मुद्रा प्रिन्टर्स, 383 नारायण पेठ, पुणे 411 030

प्रकाशक: डायना रत्नागर, अग्र्या

ब्यूटी विदाउट क्यूएलटी (भारतीय शाखा)

4 प्रिन्स ऑफ वेल्स ब्राह्म, वानवडी, पुणे 411 040

टेलिफोन: +91 20 2686 1166 फ़ैक्स: +91 20 2686 1420

ई-मेल: admin@bwcindia.org वेबसाइट: www.bwcindia.org