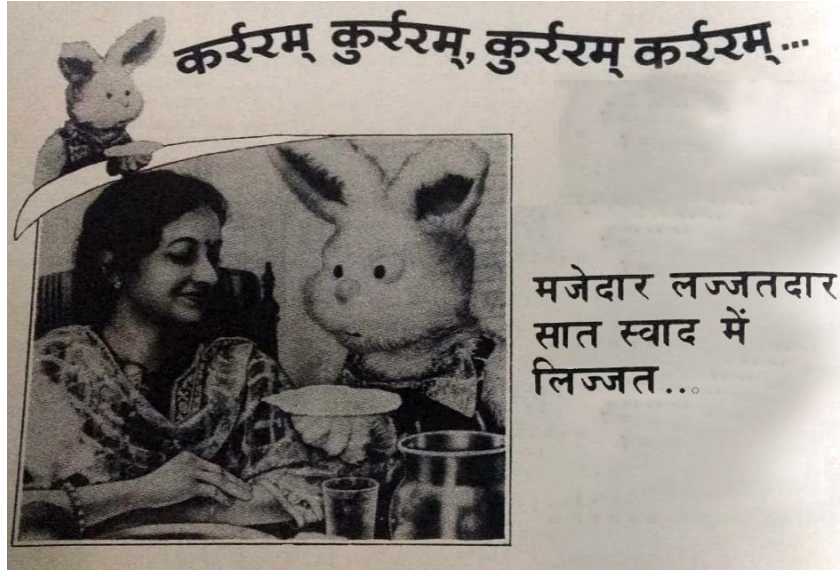


शैक्षणिक संदर्भ अंक १४६ (फेब्रुवारी - मार्च २०२४)

कररम कुररम

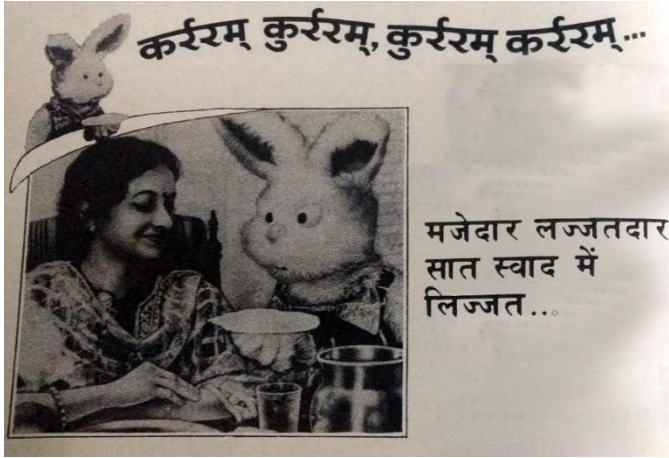
लेखक : कौस्तुभ मुदगल



कररम कुररम

लेखक : कौस्तुभ मुदगल

आपल्या लहानपणी एक पापडाची जाहिरात लागायची. त्यात एक सशाचा बाहुला पापड खाताना 'कररम कुररम' असे म्हणत असे. आता कररम कुररम या शब्दाला काही अर्थ



नाही. तो शब्द वापरला होता ते पापड खाताना होणाऱ्या आवाजासाठी. अर्थात त्यावेळी ती जाहिरात आवडली होती ती रामदास पाध्यांच्या बाहुल्यामुळे.

आवाजाचा आणि आपला अतिशय घट्ट संबंध आहे. काही आवाज आपल्याला सुखावून जातात तर काही आवाज त्रासदायक ठरतात. प्रत्येक आवाजाला एक वेगळ्या प्रकारचा पोत असतो. संगीतातील आवाज आपल्याला सुखावून जातात. असेच आणखी काही आवाज आहेत ज्या आवाजांशी आपले जीवन घट्टपणे जुळलेले आहे, पण त्या

आवाजांची आपल्याला मात्र फारशी जाणीव नसते. अगदी रोजच्यारोज हे आवाज आपण ऐकतो. या आवाजांचा आणि आपल्या भावनांचा अतिशय जवळचा संबंध असतो. आपण मात्र त्याची काहीच दखल घेत नाही.

तर आजचा विषय आहे, आपण खातो ते अन्न. एखादा पदार्थ आपल्याला खायला आवडतो, म्हणजे काय होत असावं? हा प्रश्न मला नेहेमीच पडत आलाय. आपल्याला मिळालेल्या ज्ञानेंद्रियांनी आपण खाण्याच्या पदार्थांचा आढावा घेत असतो. म्हणजे डोळ्यांनी दिसणारा रंग बघून आपल्या खाण्याविषयीच्या जाणिवा जागृत होतात. उदाहरणच द्यायचं झालं, तर लालभडक कलिंगड किंवा केशरी पिकलेला आंबा बघून आपली ते खाण्याची इच्छा जागृत होते. तसंच पदार्थांचा वास, हाही महत्त्वाचा असतो. पावसाळ्याच्या दिवसांत रस्त्यावरून जाताना तळलेल्या भज्यांचा वास आला, की आपल्या तोंडाला पाणी



सुटायला सुरुवात होते. पदार्थांचा घमघमाट आपल्याला भूक लागल्याची जाणीव करून देतो. आणि सगळ्यात शेवटी चव! चव ही एखादा पदार्थ चांगला आहे की वाईट यावर शिक्कामोर्तब करणारी अंतिम जाणीव. म्हणजे एखादा पदार्थ दिसायला चांगला असला किंवा एखाद्या पदार्थाचा घमघमाट सुटला असला, तरी जोपर्यंत आपल्याला त्याची चव

आवडत नाही तोपर्यंत तो पदार्थ चांगला आहे यावर काही शिककामोर्तब होत नाही. एखादा खाद्यपदार्थ आवडणे किंवा न आवडणे, या करीता चवी इतकेच त्या पदार्थाला असलेल्या पोतालाही (texture) महत्त्व आहे. एखाद्या पदार्थाच्या टेक्शरमुळे त्याचा जिभेला झालेला स्पर्श आपल्या तोंडात आणखी लाळ निर्माण करतो. अर्थात ह्या सगळ्या जाणिवा व्यक्तिसापेक्ष असल्याने एखाद्या पदार्थावर चांगलावाईटाचा शिकका मारणे अवघड आहे.

आपली आणखी एक जाणीव आपल्याला एखाद्या पदार्थावर आडवा हात मारण्यास उद्युक्त करते, ती म्हणजे आवाज. आवाज करणारे पदार्थ हे कोणालाही खायला जास्त आवडतात. त्यात कुरकुरणारे पदार्थ असतील तर त्याविषयी आपल्याला विशेष ममत्व असतं. पदार्थांशी संबंधीत कितीतरी आवाज आपण ऐकत असतो. जसा फोडणी टाकल्यावरचा आवाज, भाजी चिरताना होणारा आवाज, तळताना होणारा आवाज, भाजताना होणारा आवाज. असे कितीतरी आवाज आपण रोज ऐकत असतो, पण हे आवाज आपल्याला पदार्थ खाण्यासाठी भाग पाडतात, हे आपल्या गावीच नसतं.

तर आजचा मुख्य विषय आहे, आपण नेहेमी खातो ते आपल्याला खायला आवडणारे कुरकुरीत पदार्थ. हे कुरकुरीत पदार्थ न आवडणारा माणूस मला भेटायचा आहे. कुरकुरीत पदार्थ हे अॅडिक्टिव्ह असतात. म्हणजे तुम्ही एक खाऊन थांबू शकत नाही. जेव्हा आपण एखादा कुरकुरीत पदार्थ खातो किंवा त्याचा आवाज ऐकतो, तेव्हा आपल्या मेंदूमध्ये आनंदाची भावना निर्माण करणाऱ्या एंडॉर्फिन (Endorphin) नावाच्या रसायनाचे उधाण येते. एंडॉर्फिन हे आपल्या शरीरात वेदना होत असताना, खाताना, व्यायाम करताना मेंदूतून

स्रवते. वेदना कमी करण्याचे अतिशय महत्त्वाचे काम एंडॉर्फिन करते आणि आपल्या मेंदूमध्ये आनंदाची भावना निर्माण करते. मॉर्फिनसारखे औषधही आपल्या मेंदूत एंडॉर्फिन निर्माण करते. एखादा पदार्थ खाल्ल्यामुळे आनंद होत असेल तर आपला मेंदू तो पदार्थ आणखी खाण्याची आज्ञा देतो. आनंदाच्या शोधात मग आपला मेंदू तो पदार्थ आणखी खायला भाग पाडतो आणि मग आपण ते एकामागून एक खातच जातो. या न थांबता येण्यामुळे हे पदार्थ आरोग्यासाठी योग्य नाहीत असं मानलं जातं.

सर्वसाधारणपणे कुरकुरीत पदार्थ तीन प्रकारात विभागता येतील; एक म्हणजे कच्चे



पण कुरकुरीत पदार्थ. यात आपण सॅलडमध्ये खातो ती काकडी, गाजर, मुळा, बीट अशा कच्च्या फळभाज्या तसेच काही भाज्यांचा पाला, तसेच पेरू, सफरचंदासारखी फळे किंवा

अंजीरासारख्या फळातील बिया येतात. साधारणतः कुरकुरीत पदार्थ हे आरोग्याच्या दृष्टीने वाईट समजले जातात. पण वरती दिलेले कच्च्या स्वरूपात असलेले कुरकुरीत पदार्थ हे आरोग्यदायी सदरात मोडतात. या कच्च्या भाज्या फारशा अॅडिक्टिव्ह नसतात. त्यामुळे आपण ते एकामागून एक खात जाऊ शकत नाही.

दुसरा प्रकार आहे तो भाजलेल्या पदार्थांचा. यात पहिल्या स्थानी आहेत त्या मक्याच्या लाह्या म्हणजे पॉपकॉर्न आणि खारेदाणे. याचबरोबर वेगवेगळ्या लाह्या, चुरमुरे,

फुटाणे, भाजलेला ब्रेड, नाचोज आणि अगदी भाजलेला पापड पण या प्रकारात येतो. या पदार्थांमध्ये सुद्धा अॅडिक्शनचा गुण असतो. खारेदाणे, पॉपकॉर्न खाताना आपण थांबू शकत नाही.



तिसरा प्रकार आहे तळलेल्या पदार्थांचा. हे पदार्थ आरोग्याच्या दृष्टीने एकदम डेंजर. कोलेस्ट्रॉल वगैरे सारखे शत्रू हे पदार्थ खाऊन वाढतात म्हणे. भजी, वडा,

फ्राईज, वेफर्स असे अनेक पदार्थ या प्रकारात मोडतात. या पदार्थांमध्ये अॅडिक्शनचा



जबरदस्त गुण असतो. तुम्ही कितीही खाल्ले तरी तुम्हाला अजून खायला पाहिजे असे वाटत राहते. या पदार्थांचा खाताना होणारा आवाज हा वरील दोन्ही प्रकारांपेक्षा जास्त लालचावणारा असतो. कुरकुरणारा आवाज हे पहिले

आणि त्याचबरोबर तो पदार्थ तोंडात घातल्यावर त्याच्या पृष्ठभागावरील टेक्चर. या दोन गोष्टींमुळे आपल्याला हा पदार्थ आणखी खायला पाहिजे असे वाटत राहते. हे पदार्थ मात्र आरोग्याच्या दृष्टीने वाईट समजले जातात.

आंबवून केलेल्या डोसा किंवा उडीद वड्यासारख्या पदार्थांना आंबवण्याची क्रिया चालू असताना त्यातून बाहेर पडणाऱ्या कार्बन डायऑक्साईड वायूच्या बुडबुड्यांमुळे एक अनोखे टेक्चर प्राप्त झालेले असते. त्यामुळे डोसा हा थोडेसे तेल टाकून भाजला किंवा उडीदवडा तेलात तळला, तर त्याला मस्त कुरकुरीतपणा प्राप्त होतो.

हे पदार्थ खाताना होणारा आवाज खरं तर आपण ऐकत असलो, तरी त्या आवाजामुळे आणखी खाण्याची भावना होत आहे, हे आपल्याला जाणवत नाही. यात आणखी एक गमतीचा भाग म्हणजे आपण खाताना होणाऱ्या आवाजापेक्षा आपल्या समोर दुसरा कोणी तोच पदार्थ खाताना होणारा आवाज जास्त आकर्षक असतो. समोरचा माणूस जर वेफर्स खात असेल, तर त्याचा आवाज ऐकून आपली वेफर्स खाण्याची प्रचंड इच्छा होते.

अमेरिकेत या कुरकुरीत आवाजावर एक प्रयोग केला गेला. दोन गटातील माणसांना पहिल्यांदा वेफर्स खाताना होणारा आवाज ऐकवला गेला. पहिल्या गटाला आवाज ऐकवताना त्याची आवाजाची पातळी जास्त ठेवण्यात आली. दुसऱ्या गटाला मात्र तो आवाज ऐकवताना आवाजाची पातळी कमी ठेवली गेली. त्यानंतर त्यांना एकाच प्रकारचे वेफर्स खायला दिले. पहिल्या गटातल्या माणसांना ते वेफर्स प्रचंड आवडले तर दुसऱ्या गटातल्या माणसांना मात्र ते काही फारसे पसंत पडले नाहीत.

चखणा म्हणजे मद्यपान करताना खायचे पदार्थ. मुळात मद्याबरोबर पदार्थ खाल्ले जातात ते मद्याचा कडवटपणा घालवण्यासाठी. पण प्रश्न असा पडतो की दाणे, वेफर्स, शेव, चकली, पापड अशा कुरकुरीत पदार्थांचा समावेश चखण्यात कधी झाला असावा?

सगळ्यात महत्त्वाचा भाग म्हणजे चखण्यातील या कुरकुरीत पदार्थांना मिठाची जोड असणे. एक कल्पना करा की तुम्हाला मीठ न लावलेले वेफर्स खायला दिले आहेत. तुम्ही फारतर फार दोन तीन वेफर्स खाऊ शकाल. पण खारे वेफर्स मात्र तुम्ही कितीही खाऊ शकाल. साध्या भाजलेल्या शेंगदाण्यांपेक्षा खारे दाणे हे जास्त अँडिक्टव्ह असतात. अगदी काकडी खाताना त्यावर थोडेसे मीठ टाकले तरी त्याची लज्जत आणखी वाढते. त्यामुळे कुरकुरीत क्रिस्पी पदार्थांना मिठाची जोड आली, की ते आपल्यामध्ये आणखी अँडिक्शन निर्माण करतात. मीठ लावलेले हे पदार्थ आपण मद्याबरोबर खाल्ले, की त्या पदार्थांमधील मीठ आपल्या तोंडात कोरडेपणा आणते. मग आपल्या मेंदूला संदेश जातो, की तुमचं शरीर डिहायड्रेट झालं आहे. मग आपण आणखी एखादा पेग भरतो. वास्तविक आपण पित असणाऱ्या मद्यामुळे आपलं शरीर डिहायड्रेट होतच असतं. यातली आणखी एक गोष्ट म्हणजे मीठ लावलेले हे कुरकुरीत पदार्थ तुम्ही पित असलेल्या मद्याची लज्जत आणखी वाढवतात. मग कुरकुरीत पदार्थ आणि मद्याचे चषक यांची स्पर्धा चालू होते. आणि मग थांबणे कठीण होऊन बसते.

वाईटातून काहीतरी नेहेमी चांगलं शोधावं असं म्हणतात. कितीही वाईट गोष्ट असली तरी त्यातही तुम्हाला सकारात्मक गोष्ट नक्की सापडेल. तळलेले अँडिक्टव्ह कुरकुरीत पदार्थ खाताना तुम्ही थांबू शकत नाही हे ठीक आहे. आरोग्याच्या दृष्टीने असे पदार्थ खाणे हितावह नसते. एक फायदा मात्र जरूर होतो, तो म्हणजे सतत खाल्ल्यामुळे तुमच्या जबड्याला चांगला व्यायाम मिळतो आणि जबड्याचे स्नायू आणखी बळकट होतात. आणखी एक

सकारात्मक गोष्ट म्हणजे, वर सांगितल्याप्रमाणे हे 'कुरकुरणारे' पदार्थ आपली आनंदाची भावना वाढवतात.

या सगळ्याच कुरकुरीत पदार्थांनी आपले खाद्यजीवन समृद्ध बनवले आहे. आता ते किती प्रमाणात खायचे ते ज्याचे त्याने ठरवावे आणि खाण्याची मजा डोळे, नाक, जीभ आणि कानानेही भरपूर घ्यावी.

मूळ लेख: https://dhaandola.co.in/2023/08/19/crispy_food/

§§§

लेखक: कौस्तुभ मुदगल, छपाईचा व्यवसाय, 'धांडोळा' या त्यांच्या ब्लॉगवर कुतूहलापोटी घेतलेल्या शोधातून लेख लिहितात.

इ-मेल : dhaandolablog@gmail.com

(कळीचे शब्द : कुरकुरीत पदार्थ, त्यांचे प्रकार, ते खाताना होणारा आवाज आणि त्यामुळे मेंदूची प्रतिक्रिया)

शैक्षणिक संदर्भ द्वैमासिकाविषयी

शैक्षणिक संदर्भ हे पालकनीती परिवाराचे द्वैमासिक ऑगस्ट १९९९ पासून संदर्भ सोसायटी प्रकाशित करत आहे. २०१८ सालापासून 'शैक्षणिक संदर्भ' हा इ-अंक इ-मेल आणि व्हॉट्सॅपच्या माध्यमातून आपल्यापर्यंत आम्ही नियमित पोहोचवत आहोत.

आपल्याला आमचे अंक वाचायचे असल्यास आपला इ-मेल पत्ता आणि व्हॉट्सॅप क्रमांक (ऐच्छिक) आम्हाला sandarbh.marathi@gmail.com वर पाठवावा. दर आठवड्याला एक लेख व दर दोन महिने पूर्ण झाल्यावर आठ लेखांचा एकत्रित एक अंक असे आपल्याला पीडीएफ स्वरूपात मिळतील. आपला व्हॉट्सॅप क्रमांक कळवल्यास आपल्याला Sandarbh Readers या आमच्यावाचक गटामध्ये सामील केले जाईल. तेथेही आपण लेख व अंक वाचू शकाल.

www.sandarbhociety.org या वेबसाईटला जरूर भेट द्या. जुने अंक त्यावर पीडीएफ स्वरूपात उपलब्ध आहेत. वाचू शकता, डाऊनलोड करू शकता.

या उपक्रमासाठी आपली ऐच्छिक देणगी संदर्भ सोसायटीकडे खालील अकाउंटमध्ये जमा करू शकता, केल्यानंतर वरील इ-पत्त्यावर तशी मेल करा.. अधिक माहिती वेबसाईटवर उपलब्ध आहे.

इ-पेमेंट : Sandarbh Society

Account No.: 20047006634

Bank of Maharashtra, Mayur Colony, Pune

IFS Code: MAHB0000852

- संपादक मंडळ, शैक्षणिक संदर्भ व विश्वस्त मंडळ, संदर्भ सोसायटी