



वर्स 17 अंक 03

फेब्रुवारी 2024

उमेदींत लिक्लिक्त, आयले चोंब्यानी काजुले  
आंगानआंग पर्जळ्ळे कोंकणी साहित्याचे मळे.

## गोंयचीं पारंपारीक खाणां – जेवणां

गोंयच्या जेवणाचेर शेंकड्यांनी वर्सा आदी संपर्कांत आयिल्ल्या पुर्तुगेज, अरब, ब्राझील, आफ्रिका, फ्रेंच, कोंकण, मालाबार, मलेशिया आनी चीनी अशा साबार संस्कृतायांचो प्रभाव आसा. गोंयच्या तीन मुखेल समाजांतल्या लोकांनी हिंदू, मुसलमान आनी क्रिस्तांव ह्या खाणां-जेवणांत योगदान दिलां. थळावी आनी परकी संस्कृतायेचो हो एकवट गोंयच्या जेवणांत दिसून येता.

जेवणांत परकी लोकां मदीं पुर्तुगेजांचो प्रभाव चड प्रमाणांत दिसून येता. पुर्तुगेजांनी भारताकडेन वेपार करपाक सुरवात केली आनी आपल्या वांगडा बटाट, मिरसांग, टोमाट, काजू, पॅशन फ्रूट आनी हेर भाजीपालो आनी मसालो हाडलो. तशेंच दुकराचें मास, गायेचें मास, पाव, व्हिनेगर हाडलें. हाका लागून थळाव्या खाणां-जेवणांत बदल जाले आनी गोंयकारांची खावपाची संवय आनी जिणे पध्दत बदल्ली.

गोंयकारांक जेवपाची जितली आवड तितलीच रांदपाची आवड. आतां जरी लोकांनी आधुनीक रांदपाची पध्दत आपणायल्ली आसत तरीय आयजूय गोंयच्या घरांनी पारंपारीक रांदपाचे पद्दतीचो उपेग करतात. जशें चुलीर मातयेच्या आयदनांत रांदप, मिरसांग वाटपाखातीर वायन वा रगडो वापरप, दळपाखातीर दातें वापरप. शिरवळ्यो करपाखातीर शेवगो वापरप, पारंपारीक रांदपाचे पद्दतींतल्यान जेवणाक वेगळीच रुच आनी सुगंध येता.

हाचे भायर गोंयच्या लोकांच्या पारंपारीक जेवणांत गोडशें, शाकाहारी जिनस, मासाहारी जिनस, आनी फर्साण अशे वांटे घालपाक मेळटात. गोंयचीं पारंपारीक गोडशीं म्हणल्यार पातोळ्यो, दोस, बिबीक, घोस, पायस, मणगणें. शाकाहारी जिनसांभितर मुगां गाठी, खतखतें, अळसांद्याचें तोणाक, आदी आनी मासाहारी भितर चिकन शाकूती, सुंगटांची किस्मूर, रेशाद बांगडो, बांगड्यांची उड्डमेथी, तारल्यांचें सुकें, तिसन्यांचें डांगर. फर्साणां भितर चकरी,

बेसन लाडू, रव्याचे लाडू, शेव, शंकरपाळी आदी अशे गोंयचे पारंपारीक जिनस पळोवपाक मेळटात.

हे गोंयचे जिनस गोंयांत जावपी वेगवेगळ्या पारंपारीक सण आनी उत्सवा वेळार चड प्रमाणांत केल्ले दिसतात. आयज भुरग्यांक पिज्जा, बर्गर, चिप्स, फ्रायज सारके जिनस चड आवडीचे जाल्यान गोंयचें पारंपारीक खाण-जेवण फाटी पडपाक लागलां हें दिसून येता.



शिवानी श्रिहरी वेरेंकार  
सहाय्यक प्राध्यापक

**संपादक मंडळ:**

संकलन - धनिशा नायक

मार्गदर्शक – शिवानी श्रिहरी वेरेंकार

**भितरल्या पानां -**

1. गोंयचीं पारंपारीक गोडशीं
2. गोंयचे पारंपारीक शाकाहारी जिनस
3. गोंयचे पारंपारीक मासाहारी जिनस
4. विभागाच्यो कार्यावळी

# गोंयचीं पारंपारीक गोडशीं



**तवसळी**

**साहित्य**

2 आनी ½ कप तासून किसलेलें तवशें, 1 आनी ½ कप किसलेले गोड, 1 कप रवो, 1 कप सोय, ½ चमचो बेकिंग सोडा, 4 वेलच्यांचो पिठो करून,

10 काजू बियो कुडके करून, 1 चमचो तूप, चवी पुरतें मीठ.

**कृती**

- एका तव्यार रवो तांबसर जायसर भाजून घेवचो.
- रवो थंड जातकच एक वाडगो घेवन सगळ्यो वस्तू एकठांय घालच्यो.
- बेकिंग डिश घेवन ताका तूप घालून ग्रीस करचें.
- बेकिंग डिशांत मिश्रण ओतचें. 200 डिग्रीचेर 45 मिनटां बेक करचें.
- डबल बॉयलर पद्दतीनय तवसळेक वाफ काडूंक मेळटा.
- तवसळी बेक केल्या काय ना तें मदीं टूथपिक वा सुरी तोपून तपासात. टूथपिक वा सुरी निवळ भायर आयल्यार तवसळी भाजून जाल्या. नाजाल्यार तें पुराय जायसर फुडें बेक करचें.

श्रिया पालयेकर

दुसरें वर्स कला



**पातोळ्यो**

**साहित्य**

1 वाटी सुरय तांदळाचें पीट, 2 वाटी गरम उदक, 3-4 हळदीचीं पानां, ½ वाटी गोड,

सोय, हळदी पूड, 4-5 वेलच्यो, चवी पुरतें मीठ.

**कृती**

पीट गरम उदकान कालोवचें आनी सोय आनी गोड थोडीशी हळदपूड आनी चार-पांच वेलच्यो घालून कालोवाप. हळदीचीं पानां निवळ करून त्या हळदीच्या पानांचेर हें कालयल्लें पीठ थापून तातूंत गोड आनी सोय घालून केल्लें पुरण घालचें आनी मागीर थोडेशें उदक हाताक लावन त्यो बंद करपाच्यो. मागीर कुकरांत 30 मिनटां उकडचें.

श्रुति शेट देसाई

पयलें वर्स कला



**मणगणें**

**साहित्य**

1 वाटी चण्या दाळ, ½ वाटी साबुदाणें, 1 वाटी सोय, 3-4 वेलच्यो, 2 वाटी उदक, काजू बीयो, पासां, ½ वाटी गोड, चवी पुरतें मीठ.

**कृती**

चण्या दाळ आनी साबुदाणे राती उदकांत फुगोवपाक दवरप. सोय, चार वेलच्यो घालून मिक्सरान पेस्ट करून घेवप. आयदनांत उदक घालून दाळ आनी साबुदाणे शिजोवप. तातूंत काजू बीयो, पासां घालप. पेस्ट केल्लो ताचो रोस पिळून काडून घेवप. हो रोस शिजोवपाक घालप. तातूंत गोड किसून घालप. बरो उखल येतकच गॅस बंद करप. मणगणें तयार.

धनिशा नायक

दुसरें वर्स कला



# गोंयचे पारंपारीक शाकाहारी जिन्नस

मुंगां-गाठी



मुगांक कोंब येवपाची पध्दत -

मूग 2-3 वेळा थंड उदकान धुवप, 7-8 वरां फुगत दवरप, दुसरे दिसा मुगांक कोंब येतकच उदक उरता तें भायर उडोवप, उपरांत रातभर एका मुसलिन कपड्यांत बांदून दवरप.

## साहित्य

1 कप कोंब आयिल्ले मूग, ½ कप सोय, 3 हरव्यो मिरसांगो, 1 चमचो गरम मसालो, 1 चमचो सासवां, 1 चमचो हळदी पिठो, 1 चमचो सुक्यो कोथमीन्यो, 1 चमचो गोड, 1 चमचो तेल, 1 बारीक आमटाणीचो गुळो, 6-7 काळी मिर्यां, चवी पुरतें मीठ.

## कृती

इल्लेशें उदक तोपांत घालून 5-6 मिनटां मुग उकडप, मुगांचीं कल्लां वयर येतात तीं भायर उडोवप. रोस करपा खातीर मिर्यां आनी सुक्यो कोथमीन्यो वास येयसर भाजप. मिक्सरान सोय, आमटान, हळद, मिर्यां, सुक्यो कोथमीन्यो, गरम मसालो घालून बारीक वाटून घेवप. गोड घालून 2 मिनटां शिजोवप. एका तोपांत तेल गरम करप, दुसरेकडेन सांसवां, करबेल आनी हिंग घालून फोडणी करप. गॅस कमी करून धापून दवरप. हें सगळें वाटिल्ल्या मसाल्यांत घालप आनी उकळी येतकच शीत वा पुरयां बरोबर गरम गरम खावप.

## द्विती कवळेकर

पयलें वर्स कला



खतखतें



## साहित्य

3 मध्यम आकाराचे गाजर, 100 ग्रॅम चणे, 100 ग्रॅम फुलकोबी, 100 ग्रॅम कणगां, अर्द कप सय, 1 मध्यम आकाराचो कांदो, 2 हरव्यो मिरसांगो, 2 तांबड्यो मिरसांगो, 1 चमचो जिरें, ¼ चमचो हिंग, 5-7 करबेलाचीं पानां, हळदीचो पिठो, गरम मसालो, सुके कोथमिरेचो पिठो, मीठ, 1-2 चमचे तेल.

## कृती

आदले राती वा 4-6 वरां आदीं चणे फुगत घालचे, सगळ्यो भाज्यो (गाजर, फुलकोबी, पापडी, कणगां, मको, बटाट, दुदी, तवशें, सुरींग) धुवून मध्यम आकाराचे कुडके करून कापून घेवचे, सगळ्यो भाज्यो आनी चणे प्रेशर कुकरांत मीठ घालून शिजोवचे. एका तोपांत एक चमचो तेल गरम करचें. हिंग, जिरें, करबेलाचीं पानां, तांबडी मिरसांग घालून फोडणी तयार करची आनी उपरांत तातूंत हळद घालची.

हरवी मिरसांग आनी कांदो तळसून घेवचो. कांदो तांबडो जालो म्हणटकच तातूंत सय घालून बरो मिक्स करचो. गरम मसालो, कोथमिरी पावडर, आनी रुची प्रमाण मीठ शिंपडावचें. सगळ्यो वस्तू मिक्स करून 1-2 मिनटां शिजोवपाक दवरात आनी गॅस बंद करून थंड करपाक दवरचो. थंड जातकच उदक घालून बारीक पेस्ट तयार करची. उकडिल्ल्या भाज्यांत वांटिल्लो मसालो घालून बरें मिक्स करून शिजपाक दवरचें. उकळी येतकच गॅस बंद करचो आनी गरम गरम चपाती वांगडा खावचें.

## रीया कुडाळकर

दुसरें वर्स कला





# गोंयचे पारंपारीक मासाहारी जिनस

## चिकन फ्राय



### साहित्य

1 वाटी चिकन, 1 चमचो आलें लसूण पेस्ट, 1/2 चमचो मीठ, 2 चमचे तंदूरी मसालो, 1 तांतें, 1 वाटी मक्याचें पिठ, चिमूटभर तांबडो रंग.

### कृती

चिकन पयलीं धुवन घेवप. उपरांत मीठ, आलें लसूण पेस्ट आनी तंदूरी मसाला लावन तें मॅरिनेट करपाक दवरप. मागीर एका वाटयेंत मक्याचें पिठ घालून तातूंत तांतें फोडून घालप, तांबडो रंग आनी थोडें उदक घालून मिक्स करप. उपरांत एका कायलींत तेल तापोवप आनी मॅरिनेट केल्लें चिकन तातूंत बुडोवन, तेलांत घालून भाजप.

लुईजा डिसौझा

दुसरें वर्स कला



## चिकन फ्राय

### कृती

चिकनाक समांतर आनी उथळ घावे घालात. मिक्सरांत आलें, लसूण, हरवी मिरसांग, जिरे, काळी मीरयां, दालचिनी, व्हिनेगर, मेथ्यो आनी कोथमिरेचो पालो घालून, ती दाट पेस्ट करून घेवची. पेस्ट तयार जातकच तातूंत मीठ, हळद आनी लिंबाचो रोस घालचो. मसालो लावन चिकन एक वर मॅरिनेट करात. एका तोपांत तेल गरम करचें आनी मॅरिनेट केल्लें चिकन घालून दरेक वटेन 7-8 मिनिटां शिजोवचें. कांदो आनी लिंबू घालून सजयात. पोळी / पाव वांगडा गरम गरम खावचें.



निवेदी बाबुराव नायक

दुसरें वर्स कला

## सुक्या सुंगटांची किस्मूर

### साहित्य

1 वाटी सुकी सुंगटां, 2 कांदे, एक वाटी सोय, इल्लीशी आमटाण, अर्द चमचो हळद, अर्द चमचो मिरची पूड, 1 हरवी मिरसांग.



### कृती

1 वाटी सुकी सुंगटां पयलीं निवळ करप. तांची तकली आनी शेषडी काडप, तीं तव्यार घालून मातशीं भाजप. थोडेशें खोबरेल तेल घालप. दोन कांदे बारीक चिरप. तांतूंत इल्लीशी आमटाण, सय, 1 चमचो हळदी पिठो, 1 हरवी मिरसांग, आनी थोडो तांबडो मिरसांगे पिठो घालून बरें कालोवप. तातूंत भाजिल्लीं सुकी सुंगटां घालप. मचमचीत किस्मूर शिता आनी कडये वांगडा खावपाक तयार.



साईशा केणी

पयलें वर्स कला

## चिकन काफ्रीयल



### साहित्य

1 चूडी कोथमिरेचीं पानां देठ आशिल्लीं, 2 इंच-आलें, 8-10 लसूण पाकळ्यो, 3-4 हरव्यो मिरसांगो, 1/2 चमचो जिरे, 1/2 चमचो काळी मिरयां, 1 इंच-दालचिनी, 2 चमचे

व्हिनेगर, 1/2 चमचो मेथी, रुची प्रमाण मीठ, 1/2 चमचो हळदीचो पिठो, 1/2 चमचो लिंबाचो रोस, 2 चमचे तेल 750 ग्रॅम चिकन, 1 ल्हान कांदो, पातळ कातरून,

## विभागाच्यो कार्यावळी

### चौगुले महाविद्यालयाच्या विद्यार्थ्यांनी घेतलो तियात्राचो आस्वाद



‘जण एकल्यान आपल्या आवयक जाणटेपणांत राणये सारकें वागोवंक जाय कारण एका वेळार तिणें तुका राजा सारको वागयल्लो’ असो म्हत्वाचो संदेश दिवपी, कॉमेडीयन रिचर्ड हांचो ‘मांयचें करून घोटोण सासुमांयक खावोयता मोटोण’ हो तिसरो तियात्र मडगांवच्या रवींद्र भवनाच्या पाय तियात्रीस्त हॉलांत जालो.

शेनवार 3 जानेवारी 2024 ह्या दिसा पार्वतीबाई चौगुले महाविद्यालयाच्या कोंकणी विभागाच्या विद्यार्थ्यांनी ह्या तियात्राचो आनंद घेतलो. कोंकणी तियात्राचो खाशेलो अभ्यास ह्या कोर्साच्या अंतर्गत कोंकणी विभागाचे विद्यार्थी तशेंच सहाय्यक प्राध्यापक शिवानी वेरेंकारान तियात्राचो आस्वाद घेतलो.

ह्या उपक्रमांतल्यान विद्यार्थ्यांचें अणभवात्मक शिकप जावचें तशेंच तियात्राचे हेर घटक विद्यार्थ्यांक लगशिल्ल्यान अभ्यासपाक मेळचे हो मुखेल उद्देश आशिल्लो. हो तियात्र प्रेक्षकांक पोटभर हांसयता तेच बरोबर तातूंत तियात्राचे हेर घटकूय बेस बरे तरेन केळयल्यात. बायलेचें आयकून चलो आपले आवयक पयस करून सासुमांयक कसो घेवन नाचता आसो कुटुंबीक विशय हाताळ्ळा. कांय विद्यार्थ्यांनी तियात्र पयलेच फावटी पळयल्लो आनी तांकां तो पळोवन मजा आयिली अशें दिसून आयलें.

### पार्वतीबाई चौगुले महाविद्यालयांत मनयलो संवसारीक मायभास दीस



मडगांवच्या पार्वतीबाई चौगुले महाविद्यालयाचो कोंकणी विभाग आनी चलो स्कूल मेगा झूयव्ह हांच्या जोडपालवान बुधवार 21 फेब्रुवारी 2024 ह्या दिसा संवसारीक मायभास दीस मनयलो. सुरवातेक सहाय्यक प्राध्यापक शिवानी श्रीहरी वेरेंकारान सगळ्यांक येवकार दिलो आनी संवसारीक मायभास दीसाचें महत्व सांगलें. तशेंच जण एकल्याक आपल्या मायभाशेचो अभिमान आसपाक जाय आनी तिचो दर्जो वाडोवपा खातीर जणएकल्यान वावर करप गरजेचें अशें विद्यार्थ्यांक सांगलें. उपरांत पयल्या वर्साचें तनिशा नायक दुर्भाटकर हांणे आपली स्वरचीत कविता सादर केली आनी यशश्री योगेश राव हांणे गोंयचे युवा कोंकणी भाशेचे उदरगती खातीर आपले योगदान कशे रीतीन दिवपाक शकता तें सांगलें. मागीर कोंकणी विभागाचे मुखेली डॉ. गुणाजी सदानंद देसायान कोंकणी भाशेच्यो खालतायो आनी गिरेस्तकाय देखी सयत विद्यार्थ्यां मुखार मांडल्यो. तशेंच हेर देशांनी मायभाशेंत जावपी वावराविशीं सांगलें. तेच वांगडा जण एकल्यान आपल्या मायभाशेंत उलोवपाक जाय आनी तिचो मान राखून दवरपाखातीर सतत यत्न करप गरजेचें अशेंय सगळ्यांक सांगलें. कार्यावळीचें सुत्रसंचालन पयल्या वर्सात शिकपी ईशा कुरडेन केलें. कार्यावळीक कोंकणी विभागाचीं पयल्या वर्साचे विद्यार्थी उपस्थित आशिल्ले.