

फॉरेस्ट फूड फेस्ट | द पार्क में 19 अप्रैल तक सर्व होंगी खास डिशेस, ट्राइबल कम्युनिटी से मंगवाए हैं फूल महुए की बर्फी एनर्जी और पलाश की भुर्जी ठंडक देगी, मोगरे का डेजर्ट कम करेगा मानसिक तनाव

सिटी रिपोर्टर . इंदौर

अब तक मोगरे, महुए, पलाश और गुलाब के फूलों का इस्तेमाल सजावट या उपहार में ही देखा होगा, लेकिन इन फूलों से कई तरह की स्वादिष्ट और सेहतमंद डिशेस भी बनाई जा रही हैं। होटल द पार्क में 19 अप्रैल तक जारी 'फॉरेस्ट फूड फेस्टिवल' के डिनर में आपको इन फूलों का स्वाद नए अंदाज में चखने को मिलेगा।

खासतौर पर फेस्टिवल के लिए आई शेफ हर्षिता ककवानी बताती हैं कि इन डिशेज के लिए खासतौर पर सिवनी जिले के पेंच नेशनल पार्क की ट्राइबल कम्युनिटी से फूल और मसाले मंगवाए गए हैं। साथ ही पलाश और अमलतास के कुछ फूलों की खेती हम भी करते हैं ताकि हर डिश में शुद्धता और असली स्वाद का संगम बना रहे।



कढ़ू वाला भाजा, अमरूद की चटनी,

फेस्टिवल में अंबाड़ी फूल और आलू की पारंपरिक सब्जी परोसी जाएगी, जो पाचन में मदद करती है और शरीर को डिटॉक्स करती है। तीखी और खट्टी अंबाड़ी चटनी गर्मी में शरीर को

ठंडक देने का काम करती है। महुआ के फूल से बनी ब्राउनी और बर्फी न केवल स्वादिष्ट है बल्कि इसमें नैचुरल एनर्जी भी होती है जो थकान दूर करती है। पलाश और मोगरा फूलों से बना देसी अंदाज का बर्फ का गोला शरीर को कूलिंग देता

है, जबकि मोगरा मूस नाम का खास डेजर्ट मानसिक तनाव कम करने में मदद करता है। पलाश की भुर्जी और मोगरे का शरबत भी मेन्यू में है, जो शरीर को ठंडा रखता है। फेस्टिवल में तुअर की गुग्गी बीन्स डुस्का, गुलगुले (कोको भाजिया), कढ़ू वाला भाजा, अमरूद की चटनी, जंगल स्टाइल चिकन करी और ट्राइबल मटन करी भी है। एफग्रैंडबी डायरेक्टर सुदीप कुंजीलाल का मानना है कि परंपरा और स्वाद को ट्रेंड के साथ मिलाकर भी कुछ नया और हेल्दी पेश किया जा सकता है। यही सोच इस फूड फेस्टिवल के पीछे है, जहां ट्राइबल रेसिपीज को नए अंदाज में पेश किया जा रहा है।

फूलों में मौजूद विटामिन कई रोगों में लाभकारी

अंबाड़ी - आयरन, फोलिक एसिड और विटामिन C का अच्छा स्रोत है, ये कब्ज, पीरियड्स की दिक्कत और आयरन की कमी में फायदेमंद है।

महुआ - फाइबर, विटामिन C, आयरन, कैल्शियम और प्रोटीन होता है, ये सांस और पाचन से जुड़ी बीमारियों के साथ-साथ लिवर के लिए भी फायदेमंद है।

पलाश - पेट के कीड़े साफ करता है, ये डायबिटीज, स्किन प्रॉब्लम और इम्युनिटी बढ़ाने में भी मदद करता है।

मोगरा - बढ़िया एंटीऑक्सिडेंट है। डायबिटीज कंट्रोल, वजन घटाने और पाचन बेहतर करने में मदद करता है।

अमलतास - इसके कैप्सूल इन्फेक्शन, डायबिटीज व यूरिन समस्या में फायदा पहुंचाते हैं। कैरोटीनॉइड्स, प्रोटीन, थायमिन व राइबोफ्लेविन होते हैं।

एक्सपर्ट : प्रेरणा पावेचा, न्यूट्रीनिस्ट