ઔર ઝરા સા દે દે સાકે, ઔર ઝરા સા ઔર

પારંપરિક રીતે સાકે બનાવવાની પ્રક્રિયામાં બાફેલા રાઈસને ઠંડા કરવા, પાથરવા પડે અને ત્યાર બાદ એને કોજીમાં બદલવામાં આવે. લોકલ સાથે મળીને અનુભવ કરી રહેલા રવિ જોશી.

યુનેસ્કોએ સાકે બનાવવાની પારંપરિક પ્રક્રિયાને કારણે એને યાદીમાં સ્થાન આપ્યું છે અને જોઈ શકાય કે એ બહુ લેબરિયસ વર્ક છે. સખત એનર્જી માગી લેતા સાકેની પ્રોસેસમાં જ્યારે ફર્મેન્ટેશન થઈ જાય એટલે કે જૅપનીઝ ભાષામાં મોરોમી થયા બાદ એને હલાવવું પડે.

19 ▸▸ સાકે પારંપરિક ડ્રિન્ક હોવાથી કેવી રીતે પીરસાય? સાકે માટે કેવા પ્રકારની ક્રૉકરી અને કટલરી હોય? સાકે એટિકેટ્સની આ જ બધી ટ્રેઈનિંગ આપીને લોકોને તૈયાર કરનાર રવિ જોશી કહે છે, ‘છેલ્લા બે દાયકામાં સાકેનો પ્રચાર ફૂડને પણ આભારી છે. અત્યારે સાકેને કયા ફૂડ સાથે લઈ શકાય એનું અઢળક માર્ગદર્શન ઉપલબ્ધ છે. સાકે એટલા માટે પ્રખ્યાત થઈ રહ્યું છે કે એમાં વાઈનની સરખામણીમાં લો ઍસિડિક કન્ટેન્ટ છે. વાઈનમાં સલ્ફાઈટ હોય છે જેને કારણે એ કદાચ ભારે થઈ શકે પરંતુ સાકેમાં સલ્ફાઈટ નથી હોતું. સાકેમાં પંદરથી ૨૦ ટકા આલ્કોહોલનું પ્રમાણ છે અને એ પણ કુદરતી પ્રક્રિયાથી થયેલું છે. જૅપનીઝ કલ્ચર પ્રમાણે સાકે સાંકડી ડોકવાળા જગમાં નાખીને ને ખાસ પ્રકારના સિરૅમિકના કપમાં જ પીરસવામાં આવે છે. જગ અને કપની સાઈઝથી પણ સાકેના સ્વાદમાં ફરક પડે છે. એ કપની સાઈઝ ૫૦ મિલિલીટરની હોય છે. સાકેને પીવાની રીતને જૅપનીઝમાં યાવારાગી-મિઝુ કહેવામાં આવે છે. યાવારાગી એટલે સુમેળ અને મિઝુ એટલે પાણી. એટલે સાકેના એક કપ સાથે પાણી પણ આપવામાં આવે છે. એક કપ સાકે સાથે એક કપ પાણી પણ પીવાનું જેથી સાકે આલ્કોહોલની જેમ ભારે ન લાગે. સામાન્ય રીતે પાંચથી ૬ કપ યોગ્ય ફૂડ સાથે લઈ શકાય.’

જપાનની આસપાસ સીફૂડ સરળતાથી ઉપલબ્ધ છે એટલે બેશક સાકે અને સીફૂડનો સુમેળ છે. તેથી સુશી અને સાકે વિશ્વવિખ્યાત છે, પરંતુ ઘણી શાકભાજી અને ફળો સાથે પણ સાકેનો સુમેળ છે એમ જણાવતાં રવિ જોશી કહે છે, ‘સામાન્ય રીતે આપણે ખાટો, ખારો, તીખો અને મીઠો સ્વાદ ઓળખીએ છીએ; પરંતુ વીસમી સદીમાં જપાનના કેમિકલ એન્જિનિયરે ‘ઉમામી’નો ઉમેરો કર્યો. ઉમામી એટલે સેવરીનેસ (જે-તે ખાદ્યપદાર્થનો પોતાનો સ્વાદ). વેજિટેરિયન ફૂડના સંદર્ભમાં વાત કરીએ તો સાકે સાથે લીલાં પાંદડાંવાળી શાકભાજીનું પેરિંગ કરી શકાય. જેમ કે પાલક-પનીર, મશરૂમ કે ચીઝી પીત્ઝા સાકે સાથે બંધબેસતી વાનગીઓ છે. સાકેને એકદમ ઠંડું, રૂમ-ટેમ્પરેચરનું અને એકદમ ગરમ કરીને પી શકાય છે. સાકેને પીરસવાની પણ એક રીત છે. જેમ કે તમે કોઈની સાથે સાકે પીઓ છો તો તમારે આંખના ખૂણેથી બાજુવાળાનો ગ્લાસ જોઈ લેવાનો અને જો એ એક તૃતીયાંશ જેટલો ખાલી દેખાય તો તમારે સાકે પીરસી દેવાનું. સાકે એકબીજાને પીરસવાનું ડ્રિન્ક છે.’

હાલ યુવાનોમાં સ્પાર્કલિંગ સાકે અને પુખ્ત વયના લોકોમાં જૂનું સાકે વધુ પ્રચલિત થઈ રહ્યાં છે. જૅપનીઝ કંપની સાથે બિઝનેસ કરતા હો તો સફળ મીટિંગ બાદ અચૂક જ બધા ડ્રિન્કિંગ માટે જાય છે. ત્યાં લોકો એકબીજાના કપમાં સાકે પીરસે છે. તમારા કપમાં પીરસાયેલા સાકેનો ઇનકાર કરો તો એ ઇન્સલ્ટ માનવામાં આવે છે. એટલે જપાન જતાં પહેલાં આ બધી રીતભાત જાણી લેજો.

કમર્શિયલ સાકે તૈયાર કરીને આવી રીતે સ્ટોર કરવામાં આવે છે.

સાકે પીવાના હેલ્થ-બેનિફિટ્સ

સાકે સ્કૂલ ઑફ અમેરિકાના અહેવાલ મુજબ સાકે યીસ્ટ અને કોજીના કારણે ઍન્ટિ-ઑક્સિડન્ટ અને ઍન્ટિઇન્ફ્લેમેટરી ગુણધર્મો ધરાવે છે. એની ફર્મેન્ટેશનની પ્રક્રિયાને કારણે એમાં લૅક્ટોબેસિલસ બૅક્ટેરિયા હોય છે જેના કારણે પાચનતંત્રને ફાયદો થાય છે. દહીંમાં પણ આ બૅક્ટેરિયાની હાજરી હોય છે. આ જ રિસર્ચ મુજબ સાકેને પ્રમાણમાં પીનારા લોકોમાં કૅન્સર, ઑસ્ટિયોપોરોસિસ, હૃદયને લગતા રોગો, ડાયાબિટીઝ અને ઑલ્ઝાઇમર્સનું જોખમ અન્ય લોકોની સરખામણીમાં ઓછું રહે છે. સાકેમાં પૉલિસેકરાઈડ્સ અને અમીનો ઍસિડ હોય છે જે આપણી ત્વચાના બંધારણમાં પણ હોય છે. તેથી સાકે પીનારા લોકો તેમની ત્વચા મૉઇશ્ચરાઇઝ્ડ અને સ્મૂધ હોવાનો દાવો કરતા હોય છે. ઇન્ટરનેટ પર સાકેના ફાયદા માટેનાં અઢળક રિસર્ચ-પેપર મળી જશે પરંતુ જો સાકેને મર્યાદા કરતાં વધારે પીવામાં આવે તો આ જ ફાયદાઓની વિપરીત અસર થાય છે.

યુનેસ્કોની કલ્ચરલ વસ્તુઓમાં સામેલ થયેલી અન્ય રસપ્રદ વસ્તુઓ

બ્રાઝિલિયન વાઈટ ચીઝ કેજો મીનાસ

પૅલેસ્ટીનના ગ્રીન ઑલિવ ઑઈલમાંથી બનતો નાબ્લસ સાબુ

પારંપરિક પ્રક્રિયાથી બનતી વસ્તુઓમાં સાકેની સાથે બ્રાઝિલિયન વાઈટ ચીઝ અને પૅલેસ્ટીનના ગ્રીન ઑલિવ ઓઈલમાંથી બનતા નાબ્લસ સાબુનો સમાવેશ પણ થયો છે. બ્રાઝિલિયન વાઈટ ચીઝને પોર્ટુગીઝ ભાષામાં કેજો મીનાસ કહેવાય છે. બ્રાઝિલમાં પણ પોર્ટુગીઝોએ રાજ કરેલું એટલે ત્યાં પણ પોર્ટુગીઝ ભાષા બોલવામાં આવે છે. બ્રાઝિલના જે વિસ્તારમાં આ ચીઝ બને છે એનું નામ મીનાસ જરાઈસ છે. ગાયના દૂધમાંથી બનતું આ સફેદ ચીઝ સ્વાદમાં હળવું સૉલ્ટી અને ફર્મ હોય છે. દૂધને ઉકાળીને એમાં પિન્ગો નામનું યીસ્ટ નાખવામાં આવે છે. ત્યાર બાદ એને ફર્મ થવા દેવામાં આવે છે અને પછી એને ચીઝનો શેપ આપવામાં આવે છે. આ ચીઝ બનવાની પ્રક્રિયાને ૩થી ૧૫ દિવસનો સમય લાગે છે.

પૅલેસ્ટીનના નાબ્લસ શહેરમાં આ સાબુ બનવાની શરૂઆત થઈ હોવાથી નાબ્લસ સાબુ તરીકે ઓળખાય છે. નાબ્લસ સાબુ લોકો ઘરે બનાવે છે જેમાં ઓલિવ ઓઈલ, પાણી અને લાઈ (સાબુ બનાવવા માટે વપરાતો એક ઘટક) એમ ત્રણ જ વસ્તુનો ઉપયોગ થાય છે. ૧૦૦૦ વર્ષ જૂની સાબુ બનાવવાની આ સામાન્ય પદ્ધતિમાં આંગણમાં જ લાકડાના ચૂલા પર મૂકેલા મોટા વાસણમાં એક વ્યક્તિ ઓલિવ ઓઈલ નાખતી જાય, એક વ્યક્તિ પાણી નાખતી જાય અને એક વ્યક્તિ મોટી લાકડીથી એને હલાવતી જાય. આવી રીતે આ મિક્સ્ચરને ઉકાળવામાં આવે છે. જ્યારે મિક્સ્ચરનો રંગ ઓલિવ ગ્રીન થઈ જાય ત્યાર બાદ એને લાંબી મોટી પ્લાસ્ટિકની ટ્રેમાં પાથરવામાં આવે છે. ઠંડું કરીને સાબુના આકારમાં કાપવામાં આવે છે.

સાબુ બનાવવાની પ્રક્રિયા તો ૮ દિવસમાં પૂરી થઈ જાય છે પરંતુ ત્યાર બાદ એને ૩ મહિનાથી એક વર્ષ સુધી ડ્રાઈંગ પ્રોસેસમાં લાગે છે. એટલે આ પ્રક્રિયાથી બનેલા સાબુની કિંમત ઈન્ટરનેટ પર જોશો તો કદાચ મોં ખુલ્લું રહી જશે.