

Big P. प्रस्तुत करता है

इतालवी शीतकालीन

बगीचे से रेसिपी

क्रूसिफ़ेरस सब्जियाँ – भाग 1

ऐतिहासिक जानकारी, रेसिपी (वीगन भी), वाइन के साथ संयोजन,
संरक्षित खाद्य और खेती के सुझाव



सामग्री सूची

परिचय	6
पत्ता गोभी (कैबेज)	7
खेत में पत्ता गोभी की खेती के सुझाव	8
गमले में पत्ता गोभी उगाने के सुझाव	9
स्टार्टर (एंटीपास्ती)	10
पत्ता गोभी रोल	10
वीगन पत्ता गोभी, सेब और अखरोट का सलाद	11
पत्ता गोभी के कुरकुरे टार्टिन	12
वीगन पत्ता गोभी के कुरकुरे चिप्स	13
पहले पकवान (प्रिमी पियात्ती)	14
नेपोलिटन शैली में पास्ता और पत्ता गोभी	14
वीगन पत्ता गोभी और अदरक के साथ तले हुए स्पेगेटी	15
पत्ता गोभी और स्पेक के साथ रिसोट्टो	16
वीगन पत्ता गोभी, मशरूम और काजू क्रीम के साथ टैग्लियातेल्ले	17
मुख्य व्यंजन (सेकोंदी पियात्ती)	18
मांस और पत्ता गोभी का मीटलोफ	18
वीगन पत्ता गोभी और चने की बॉल्स	19
पत्ता गोभी के साथ वील रोल	20
वीगन स्मोकड टोफू के साथ ब्रेज़ड पत्ता गोभी	21
वन-पॉट व्यंजन (पियात्ती यूनिची)	22
पत्ता गोभी और आलू के साथ बीफ गुलाश	22
वीगन बैंगनी पत्ता गोभी, किनोआ और फलाफल के साथ बुद्धा बाउल	23
मिठाइयाँ	24
वनीला और शहद के साथ मीठी पत्ता गोभी क्रीम	24
वीगन लाल पत्ता गोभी और कोको मफिन	25
मीठा-नमकीन पत्ता गोभी चीज़केक	26
मीठा-नमकीन पत्ता गोभी चीज़केक	27
संरक्षित खाद्य (कन्सर्वे)	28
सफेद पत्ता गोभी का सॉकराउट (पारंपरिक किण्वन)	28
लाल पत्ता गोभी की सिरका वाली जियादिनिएरा	29
हरी मसालेदार पत्ता गोभी तेल में संरक्षित	30
पत्ता गोभी संरक्षित खाद्यों की तुलनात्मक तालिका	31
सावॉय पत्ता गोभी (वेरज़ा)	32
खेत में सावॉय पत्ता गोभी की खेती	33
गमले में सावॉय पत्ता गोभी की खेती (बालकनी या टैरेस पर)	34
स्टार्टर (एंटीपास्ती)	35
स्ट्यू की हुई वेरज़ा और सॉसेज के साथ क्रोस्तिनी	35
वीगन वेरज़ा और हुम्मस फिंगर रोल	36
वेरज़ा और चीज़ की मिनी फ्रिटाटा	37
वीगन मसालेदार बेकड वेरज़ा चिप्स	38

पहले पकवान	39
ओवन में बेक किया हुआ चावल और वेरज़ा	39
वीगन वेरज़ा और हल्दी के साथ क्रीमी रिसोटो	40
वेरज़ा और साँसेज के साथ व्हाइट लज़ान्येटा	41
वीगनवेरज़ा और अखरोट पेस्टो के साथ आलू ग़ोच्ची	42
मुख्य व्यंजन	43
बीयर में पका बीफ़ स्ट्यू और वेरज़ा	43
वीगन वेरज़ा और आलू का वेगन टोर्टिनो	44
वेरज़ा और पैंचेटा की देहाती फ़्रिटाटा	45
वीगन किनोआ और मशरूम से भरी वेरज़ा	46
हल्की कस्सोएला वेरज़ा और पॉर्क के साथ	47
वीगनशरद ऋतु बुद्धा बाउल वेरज़ा, फ़ारो और कुरकुरे चनों के साथ	48
मिठाइयाँ	49
नरम वेरज़ा और सेब केक	49
वीगन वेरज़ा और डार्क चॉकलेट ब्राउनी	50
वेरज़ा क्रीम और रिकोटा टार्ट	51
वीगनकोको, वेरज़ा और हेज़लनट मफ़िन	52
संरक्षित खाद्य	53
कोरियाई शैली की किण्वित वेरज़ा (सरल किमची)	53
मिर्च और लहसुन के साथ तेल में वेरज़ा	54
मीठा-खट्टा वेरज़ा (मीठे सिरके में)	55
वेरज़ा संरक्षित खाद्यों की तुलनात्मक तालिका	56
काले पत्ते वाली गोभी (कावोलो नेरो)	57
खेत में काले पत्ते वाली गोभी की खेती	58
गमले में काले पत्ते वाली गोभी की खेती	59
स्टार्टर (एंटीपास्ती)	60
काले पत्ते वाली गोभी और पैंचेटा के साथ टस्कन ब्रुशेटा	60
वीगन काले पत्ते वाली गोभी का हुम्मस पीटा क्रोस्टिनी के साथ	61
काले पत्ते वाली गोभी और चीज़ की मिनी कीश	62
वीगन काले पत्ते वाली गोभी और कैनेलिनी क्रीम के साथ क्रोस्टिनी	63
पहले पकवान (प्रिमी पियात्ती)	64
जंगली सूअर रैगू और काले पत्ते वाली गोभी के साथ पप्पार्दल्ले	64
वीगन काले पत्ते वाली गोभी और बादाम पेस्टो के साथ ओरेकिएत्ते	65
काले पत्ते वाली गोभी और पेकोरीनो के साथ रिसोटो	66
वीगन काले पत्ते वाली गोभी, आलू और फ़ारो का सूप	67
मुख्य व्यंजन (सेकोंदी पियात्ती)	68
स्ट्यू में साँसेज और काले पत्ते वाली गोभी	68
काले पत्ते वाली गोभी और पेकोरीनो की फ़्रिटाटा	69
वीगन मसूर और काले पत्ते वाली गोभी का मीटलोफ़	70
वीगन काले पत्ते वाली गोभी चने और चेरी टमाटर के साथ	71
वन-पॉट व्यंजन (पियात्ती यूनिची)	72
काले पत्ते वाली गोभी का टस्कन सूप रोटी और बीन्स के साथ	72
वीगन काले पत्ते वाली गोभी, किनोआ और भुनी कद्दू बाउल	73

मिठाइयाँ	74
काले पत्ते वाली गोभी और नींबू प्लमकेक	74
काले पत्ते वाली गोभी की मीठी क्रीम और रिकोटा टार्ट	75
वीगन काले पत्ते वाली गोभी और नारियल पन्ना कोट्टा	76
वीगन काले पत्ते वाली गोभी, केला और कोको स्मूदी बाउल	77
संरक्षित खाद्य (कन्सर्वे)	78
सुगंधित तेल में संरक्षित काले पत्ते वाली गोभी	78
"देहाती सॉकराउट" शैली में किण्वित काले पत्ते वाली गोभी	79
संरक्षित काले पत्ते वाली गोभी पेस्टो	80
काले पत्ते वाली गोभी संरक्षित खाद्यों की तुलनात्मक तालिका	81
फूलगोभी (कावोलफियोरे)	82
खेत में फूलगोभी की खेती के सुझाव	83
गमले में फूलगोभी उगाने के सुझाव	84
स्टार्टर (एंटीपास्ती)	85
कुरकुरी फूलगोभी फ्रिटर्स	85
कोकोट में ग्रैटिनेटेड फूलगोभी	86
वीगन भुनी हुई फूलगोभी का हुम्मस	87
वीगन खट्टे फलों और बीजों के साथ बैंगनी फूलगोभी कार्पाचियो	88
पहले पकवान (प्रिमी पियात्ती)	89
फूलगोभी, एन्कोवी और ब्रेडक्रम्ब्स के साथ पास्ता	89
फूलगोभी और स्पेक के साथ रिसोट्टो	90
वीगन फूलगोभी और बादाम पेस्टो के साथ स्पेगेटी	91
वीगन फूलगोभी और लीक का क्रीमी सूप	92
मुख्य व्यंजन (सेकोंदी पियात्ती)	93
फूलगोभी ग्रैटिन हैम और चीज़ के साथ	93
फूलगोभी और चिकन मीटबॉल्स	94
वीगन फूलगोभी और चने का वेगन बर्गर	95
वीगन नारियल दूध के साथ करी फूलगोभी	96
वन-पॉट व्यंजन (पियात्ती यूनिची)	97
ओवन में फूलगोभी पास्ता और सॉसेज के साथ	97
वीगन मसालेदार फूलगोभी, ब्राउन राइस और दालों के साथ बुद्धा बाउल	98
मिठाइयाँ	99
फूलगोभी और सेब मफिन	99
फूलगोभी और व्हाइट चॉकलेट चीज़केक	100
वीगन फूलगोभी और कोको बिस्कुट	101
वीगन फूलगोभी और वनीला आइसक्रीम	102
संरक्षित खाद्य (कन्सर्वे)	103
क्लासिक सिरका वाली फूलगोभी (पैट्री स्टाइल)	103
मसालेदार तेल में फूलगोभी (देहाती और सुगंधित रेसिपी)	104
फूलगोभी और प्याज़ की मीठी-खट्टी चटनी (चीज़ के साथ उत्तम)	105
फूलगोभी संरक्षित खाद्यों की तुलनात्मक तालिका	106

परिचय

क्रूसीफेरस सब्जियाँ, जिन्हें ब्रैसिकेसी (Brassicaceae) भी कहा जाता है, खाद्य और पोषण की दृष्टि से सबसे महत्वपूर्ण वनस्पति कुलों में से एक हैं। इस समूह में पत्ता गोभी, सावॉय गोभी, काले पत्ते वाली गोभी, फूलगोभी, ब्रोकोली, शलजम और मूली जैसी अत्यंत प्रचलित सब्जियाँ शामिल हैं। क्रूसीफेरस सब्जियों की उत्पत्ति यूरोप और एशिया के समशीतोष्ण क्षेत्रों में मानी जाती है, और इनकी खेती की परंपरा बहुत प्राचीन है: प्राचीन यूनानी और रोमन पहले से ही इनके लाभकारी गुणों से परिचित थे और इन्हें रसोई के साथ साथ प्राकृतिक उपचार के रूप में भी उपयोग करते थे।

पोषण की दृष्टि से, क्रूसीफेरस सब्जियाँ विटामिनों (विशेष रूप से C, K और कुछ B समूह), खनिजों (कैल्शियम, आयरन, पोटैशियम और मैग्नीशियम) तथा आहार रेशों से भरपूर होने के कारण प्रसिद्ध हैं, जो आंतों के स्वास्थ्य को समर्थन देते हैं। सबसे रोचक पहलुओं में से एक इनमें पाए जाने वाले सल्फर युक्त यौगिक हैं, विशेषकर ग्लूकोसिनोलेट्स, जो इन सब्जियों को उनका विशिष्ट हल्का तीखा सुगंध प्रदान करते हैं। ये पदार्थ, यद्यपि पकाने के दौरान तीव्र गंध के लिए जिम्मेदार होते हैं, एंटीऑक्सिडेंट और कैंसर-रोधी गुणों से जुड़े माने जाते हैं और वर्तमान में अनेक वैज्ञानिक अध्ययनों का विषय हैं।

पोषण प्रोफ़ाइल के अतिरिक्त, क्रूसीफेरस सब्जियाँ रसोई में अपनी बहुमुखी प्रतिभा के लिए भी जानी जाती हैं। इन्हें कच्चा, भाप में पका कर, ओवन में, तवे पर, या फिर सूप, सुफ़ले, अचार और यहाँ तक कि नवीन मिठाइयों में भी उपयोग किया जा सकता है। इनका स्वाद फूलगोभी के हल्के स्वाद से लेकर काले पत्ते वाली गोभी के तीखेपन तक भिन्न होता है, जबकि सावॉय गोभी में हल्की कड़वाहट की विशेषता मिलती है।

कृषि दृष्टि से, ये पौधे ठंड के प्रति सहनशील होते हैं और इसी कारण शरद और शीत ऋतु में अक्सर उगाए जाते हैं, जिससे सबसे ठंडे महीनों में भी ताज़ी सब्जियों की मूल्यवान आपूर्ति मिलती है। इसके अतिरिक्त, ये खुले खेतों के साथ साथ छोटे घरेलू बगीचों में भी अच्छी तरह अनुकूलित हो जाते हैं।

संक्षेप में, क्रूसीफेरस सब्जियाँ केवल स्वादिष्ट और बहुपयोगी सब्जियाँ ही नहीं हैं, बल्कि स्वास्थ्य के लिए एक सच्ची सहयोगी भी हैं, जो आहार में इतिहास, परंपरा और आधुनिकता का सुंदर संगम प्रस्तुत करती हैं।

पत्ता गोभी (कैबेज)

पत्ता गोभी (*Brassica oleracea* var. *capitata*) क्रूसीफेरस परिवार की सबसे व्यापक रूप से उगाई जाने वाली सब्जियों में से एक है।

इसे इसकी सघन गोल आकृति से पहचाना जाता है, जिसमें चिकनी और कसकर जुड़ी पत्तियाँ मिलकर एक “सिर” बनाती हैं।

इसकी हरी, सफेद और लाल किस्में उपलब्ध हैं, जिनमें स्वाद और रसोई में उपयोग के अलग-अलग सूक्ष्म अंतर पाए जाते हैं।

यह लंबे समय तक सुरक्षित रहने की क्षमता और अपनी बहुमुखी उपयोगिता के कारण बहुत सराही जाती है: कच्चे सलाद और सॉकराउट से लेकर सूप, स्ट्यू और बेकड व्यंजनों तक इसका उपयोग किया जाता है।

पोषण की दृष्टि से यह स्वास्थ्य की सच्ची सहयोगी है: कम कैलोरी वाली, विटामिन C, आहार रेशों और पाचन को सुधारने तथा प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करने वाले लाभकारी तत्वों से भरपूर।

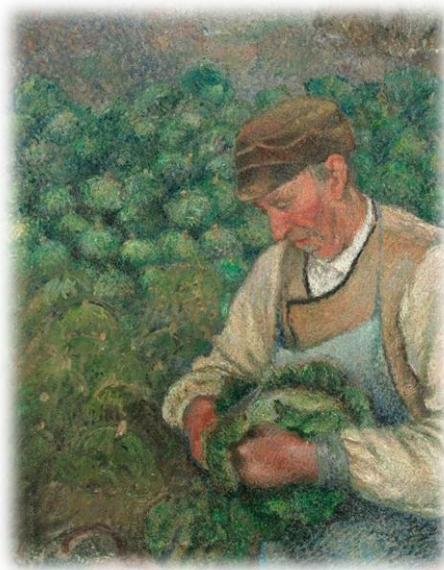
पत्ता गोभी सदियों से मानव इतिहास के साथ जुड़ी रही है।

संभवतः भूमध्यसागरीय क्षेत्र की मूल निवासी यह सब्जी प्राचीन यूनानी और रोमन लोगों को पहले से ज्ञात थी, जो इसे लगभग चमत्कारी गुणों वाला भोजन मानते थे: प्लिनी द एल्डर ने इसे अनेक रोगों को ठीक करने वाली वनस्पति के रूप में वर्णित किया था।

मध्ययुग में, ठंडे महीनों में लंबे समय तक सुरक्षित रहने की इसकी क्षमता के कारण, यह यूरोपीय किसानों के आहार में एक महत्वपूर्ण संसाधन बन गई, विशेषकर उत्तरी क्षेत्रों में, जहाँ आज भी यह जर्मनी और ऑस्ट्रिया के सॉकराउट या पूर्वी यूरोप के सूप जैसे पारंपरिक व्यंजनों में प्रमुख भूमिका निभाती है।

इटली में पत्ता गोभी विशेष रूप से उत्तरी और मध्य-पूर्वी क्षेत्रीय रसोइयों में प्रचलित हुई, जहाँ इसे सूप, भरावन और सलाद में स्थान मिला।

समय के साथ, दैनिक भोजन होने के अतिरिक्त, यह सादगी और शुद्धता का प्रतीक भी बनी रही: एक “साधारण” सब्जी, पर इतिहास और आश्चर्यों से भरपूर।



का हिंदी अनुवाद:

माली - पत्ता गोभी के साथ वृद्ध किसान — कैमिल पिसारो

खेत में पत्ता गोभी की खेती के सुझाव

1. जलवायु और बुवाई का समय

- यह समशीतोष्ण से ठंडी जलवायु पसंद करती है, जिसमें आदर्श तापमान 15 से 20 °C के बीच होता है।
- अत्यधिक गर्मी से प्रभावित होती है, जबकि ठंड को अच्छी तरह सहन करती है (कुछ किस्में हल्की पाला भी सह लेती हैं)।
- बुवाई किस्म के अनुसार भिन्न होती है:
 - वसंत-ग्रीष्म फसल: फरवरी से मार्च तक नर्सरी में।
 - शरद-शीत फसल: जुलाई से सितंबर तक, ठंडे महीनों में कटाई के लिए।

2. मिट्टी

- इसे उपजाऊ, गहरी और अच्छी जलनिकास वाली मिट्टी चाहिए, जिसका pH हल्का अम्लीय या तटस्थ (6 से 7) हो।
- बुवाई से पहले मिट्टी में सड़ी हुई गोबर खाद या कम्पोस्ट मिलाना लाभकारी होता है।

3. बुवाई और प्रतिरोपण

- बीज नर्सरी में बोए जाते हैं और जब पौधों में 4 से 6 पत्तियाँ आ जाएँ तो उन्हें रोपा जाता है।
- अनुशंसित दूरी: पौधों के बीच 40 से 50 सेमी और कतारों के बीच 50 से 60 सेमी।

4. सिंचाई

- इसे लगातार नमी पसंद है, लेकिन जलभराव नहीं।
- विशेषकर सूखे समय में नियमित सिंचाई करें और मिट्टी को नम बनाए रखें।

5. देखभाल और रखरखाव

- मिट्टी को भुरभुरी और खरपतवार-मुक्त रखने के लिए नियमित गुड़ाई करें।
- नमी बनाए रखने और खरपतवार कम करने के लिए मल्टिचिंग उपयोगी होती है।

6. कीट और रोग

- अल्टिका, पत्ता गोभी तितली (कैबेज वर्म), एफिड्स और घोंघों से सावधान रहें।
- रोकथाम के लिए कीटरोधी जाल या प्राकृतिक घोल (जैसे बिच्छू घास या लहसुन का अर्क) उपयोग किए जा सकते हैं।
- रोगों में: डाउनी मिलड्यू, अल्टरनेरिया और क्लब रूट (जो जड़ों को प्रभावित करता है) का खतरा रहता है।
- फसल चक्र बहुत महत्वपूर्ण है, इसलिए कम से कम 3 से 4 वर्षों तक उसी खेत में क्रूसीफेरस फसलें दोबारा न लगाएँ।

7. कटाई

- पत्ता गोभी तब तैयार होती है जब उसका “सिर” अच्छी तरह सख्त और ठोस हो जाए।
- तने को आधार से काटकर कटाई करें और बाहरी कुछ पत्तियाँ सुरक्षा के लिए छोड़ दें।
- खेत में यह कई सप्ताह तक सुरक्षित रह सकती है, जबकि तहखाने या फ्रिज में 1 से 2 महीने तक टिकती है।



गमले में पत्ता गोभी की खेती के सुझाव

1. कंटेनर का चयन

- बड़े और गहरे गमलों का उपयोग करें (कम से कम 30 से 35 सेमी गहराई और व्यास)।
- एक से अधिक पौधों के लिए बड़े बॉक्स या प्लांटर बेहतर हैं: प्रत्येक पौधे को लगभग 40 सेमी जगह चाहिए।
- जलनिकास अत्यंत आवश्यक है: गमले के तल में विस्तारित मिट्टी (LECA) या कंकड़ की परत बिछाएँ।

2. मिट्टी मिश्रण

- एक समृद्ध और हल्का सब्सट्रेट तैयार करें:
 - o 50% जैविक सार्वभौमिक पॉटिंग मिक्स,
 - o 30% पका हुआ कम्पोस्ट,
 - o 20% रेत या परलाइट जलनिकास सुधारने के लिए।

3. धूप / स्थान

- पत्ता गोभी को प्रतिदिन कम से कम 5 से 6 घंटे सीधी धूप चाहिए।
- बहुत गर्म अवधि में पूर्व या दक्षिण-पूर्व दिशा बेहतर रहती है, ताकि दोपहर की तेज धूप से बचाव हो सके।

4. सिंचाई

- गमले की मिट्टी खेत की तुलना में जल्दी सूखती है, इसलिए नियमित पानी देना आवश्यक है।
- मिट्टी को नम रखें, लेकिन जलभराव न होने दें (ध्यान रखें कि तश्तरी में पानी जमा न रहे)।

5. खाद देना

- हर 15 दिन में नाइट्रोजन-समृद्ध जैविक तरल खाद दी जा सकती है (पत्तियों की वृद्धि के लिए)।
- रसोई का कम्पोस्ट या पतला किया हुआ बिच्छू घास का घोल भी उत्कृष्ट है।

6. देखभाल और सुरक्षा

- बालकनी या टैरेस पर पौधों को कीटरोधी जाल से आसानी से सुरक्षित किया जा सकता है।
- एफिड्स और पत्ता गोभी तितली से सावधान रहें (तितलियाँ पत्तियों पर अंडे देती हैं): समय समय पर जाँच कर लार्वा को हाथ से हटा दें।

7. कटाई

- कटाई पारंपरिक खेत की तरह ही की जाती है, जब सिर सख्त और कॉम्पैक्ट हो जाए।
- गमले में उगाने के लिए कॉम्पैक्ट या जल्दी तैयार होने वाली किस्में चुनना बेहतर है, क्योंकि उनका आकार अपेक्षाकृत छोटा रहता है।



स्टार्टर (एंटीपास्ती)

पत्ता गोभी के रोल

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- पत्ता गोभी की 8 बड़ी पत्तियाँ
- 200 ग्राम कीमा (बीफ या मिक्स)
- 100 ग्राम सॉसेज (वैकल्पिक, अधिक स्वाद के लिए)
- 1 अंडा
- 2 बड़े चम्मच कसा हुआ पार्मिज़ान
- 2 बड़े चम्मच ब्रेडक्रम्ब्स
- 1 लहसुन की कली, बारीक कटी हुई
- नमक, काली मिर्च, जायफल स्वादानुसार
- टमाटर प्यूरी आवश्यकतानुसार

विधि

1. पत्ता गोभी की पत्तियों को नमकीन पानी में 2 से 3 मिनट उबालें, छानकर ठंडा होने दें।
2. भरावन तैयार करें: कीमा, सॉसेज, अंडा, पार्मिज़ान, ब्रेडक्रम्ब्स, लहसुन और मसाले मिलाएँ।
3. प्रत्येक पत्ती पर थोड़ा भरावन रखें और रोल बनाकर लपेटें।
4. इन्हें बेकिंग ट्रे में रखें, ऊपर से टमाटर प्यूरी और थोड़ा जैतून तेल डालें।
5. 180°C पर लगभग 25 से 30 मिनट तक ओवन में पकाएँ।



अनुशंसित वाइन

युवा बारबेरा द'अस्ती DOCG

ताज़ा और जीवंत रेड वाइन, जो टमाटर की अम्लता को संतुलित करती है।

वीगन

पत्ता गोभी, सेब और अखरोट का सलाद

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- ½ पत्ता गोभी (लाल बेहतर, लेकिन सफेद भी ठीक है)
- 1 हरा सेब
- 50 ग्राम अखरोट की गिरी
- 2 बड़े चम्मच कद्दू या सूरजमुखी के बीज (वैकल्पिक)
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- 2 बड़े चम्मच नींबू का रस
- 1 छोटा चम्मच हल्की सरसों
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार

विधि

1. पत्ता गोभी को बहुत बारीक काटें (पतली जूलिएन)।
2. सेब को पतली स्टिक्स (जूलिएन शैली) में काटें।
3. तेल, नींबू का रस, सरसों, नमक और काली मिर्च को मिलाकर ड्रेसिंग तैयार करें।
4. पत्ता गोभी और सेब में ड्रेसिंग मिलाएँ, फिर अखरोट और बीज जोड़ें।



अनुशंसित वाइन

गेवुर्जट्रामिनर आल्टो आदिजे DOC (वीगन)

सुगंधित और पुष्पीय, फल-सुगंध की कोमल झलक के साथ।

पत्ता गोभी के कुरकुरे टार्टिन

सामग्री (8 टार्टिन के लिए)

- साबुत अनाज या राई की ब्रेड की 4 स्लाइस
- ½ पत्ता गोभी
- 1 गाजर
- 50 ग्राम स्प्रेडेबल चीज़ (या वीगन संस्करण के लिए हुम्मस)
- 1 छोटा चम्मच तिल या मिश्रित बीज
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

विधि

1. पत्ता गोभी और गाजर को बहुत पतला काटें, फिर थोड़ा तेल, नमक और काली मिर्च मिलाकर सीज़न करें।
2. ब्रेड की स्लाइस को हल्का टोस्ट करें और ऊपर चीज़ या हुम्मस फैलाएँ।
3. ब्रेड पर परतों में पत्ता गोभी और गाजर सजाएँ।
4. ऊपर से बीज छिड़कें और थोड़ा ऑलिव ऑयल डालें।



अनुशासित वाइन

प्रोसेक्को DOC एक्स्ट्रा ड्राय

हल्की और ताज़गी भरी बुलबुलों वाली वाइन, फिंगर फूड के लिए बिल्कुल उपयुक्त।

वीगन

पत्ता गोभी के कुरकुरे चिप्स

सामग्री

- ½ पत्ता गोभी
- 1 बड़ा चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक स्वादानुसार
- पप्रिका या हल्दी (वैकल्पिक)

विधि

ओवन को 150°C पर पहले से गरम करें।

पत्ता गोभी की पत्तियाँ अलग करें और उन्हें बड़े टुकड़ों में काटें।

पत्तियों को तेल, नमक और मनचाहे मसालों के साथ अच्छी तरह मलें।

इन्हें बेकिंग पेपर लगी ट्रे पर एक ही परत में फैलाएँ।

15 से 20 मिनट तक बेक करें, जब तक वे कुरकुरी न हो जाएँ, ध्यान रखें कि जलें नहीं।



अनुशंसित वाइन

फ्राप्पातो दी सिसिलिया DOC (वीगन)

हल्की और सुगंधित रेड वाइन, जिसे हल्का ठंडा परोसना बेहतर है।

पहले पकवान (प्रिमी पियात्ती)

नेपोलिटन शैली में पास्ता और पत्ता गोभी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 320 ग्राम छोटी पास्ता (मेज़ी ट्यूबेट्टी, डिटालिनी या टूटी हुई माफाल्दिने)
- 400 ग्राम पत्ता गोभी
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- 1 लहसुन की कली
- 1 लाल मिर्च (वैकल्पिक)
- 4 चेरी टमाटर (या 2 बड़े चम्मच टमाटर प्यूरी)
- नमक और काली मिर्च स्वादानुसार
- कसा हुआ पार्मिज़ान या पेकोरीनो इच्छानुसार

विधि

1. पत्ता गोभी को पतली स्ट्रिप्स में काटें।
2. एक बड़े बर्तन में तेल के साथ लहसुन (और चाहें तो लाल मिर्च) हल्का भूनें।
3. कटे हुए टमाटर डालें और 2 मिनट तक स्वाद आने दें।
4. पत्ता गोभी मिलाएँ, अच्छी तरह चलाएँ और इतना गरम पानी डालें कि उसी में पास्ता भी पक सके।
5. जब पत्ता गोभी नरम हो जाए, उसी बर्तन में पास्ता डालें और बार-बार चलाते हुए पकाएँ।
6. अंत में नमक और काली मिर्च मिलाएँ और ऊपर से कसा हुआ चीज़ छिड़ककर परोसें।



अनुशंसित वाइन

आल्यानिको डेल ताबुर्नो DOCG

समृद्ध संरचना और ताज़गी, जो इस स्वादिष्ट व्यंजन के साथ अच्छी तरह संतुलित होती है।

वीगन

पत्ता गोभी और अदरक के साथ तले हुए स्पेगेटी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 320 ग्राम साबुत स्पेगेटी या चावल वाले स्पेगेटी
- 300 ग्राम पत्ता गोभी (रंग के लिए लाल बेहतर)
- 1 गाजर
- 1 हरा प्याज़
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 1 छोटा चम्मच ताज़ा कसा हुआ अदरक
- 2 बड़े चम्मच तिल का तेल या एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- भुने हुए तिल स्वादानुसार
- ताज़ी या सूखी लाल मिर्च (वैकल्पिक)

विधि

1. पत्ता गोभी को पतली जूलिएन में काटें, गाजर को स्टिक्स में और हरे प्याज़ को पतले स्लाइस में काटें।
2. कड़ाही या वोक में तेल गरम करें, उसमें अदरक और (यदि पसंद हो) लाल मिर्च डालें।
3. सब्ज़ियाँ डालकर तेज आँच पर लगभग 5 मिनट तक चलाते हुए भूनें; वे कुरकुरी रहनी चाहिए।
4. स्पेगेटी पकाएँ, छानें और वोक में सोया सॉस के साथ टॉस करें।
5. ऊपर से भुने हुए तिल छिड़ककर परोसें।



अनुशंसित वाइन

रिस्लिंग रेनानो (वीगन)

खनिज और साइट्रस सुगंध वाली वाइन, जो ओरिएंटल स्वादों के साथ बेहतरीन मेल खाती है।

पत्ता गोभी और स्पेक के साथ रिसोट्टो

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 320 ग्राम कार्नारोली चावल
- 200 ग्राम पत्ता गोभी (लाल या सफेद)
- 80 ग्राम स्पेक, पतली स्ट्रिप्स में
- 1 शैलॉट
- 1 गिलास सफेद वाइन
- 1 लीटर सब्जी का शोरबा
- 30 ग्राम मक्खन
- 40 ग्राम कसा हुआ पार्मिज़ान
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च

विधि

1. शैलॉट को बारीक काटें और थोड़े तेल में भूनें।
2. स्पेक डालें और हल्का सुनहरा होने तक पकाएँ।
3. पतली स्ट्रिप्स में कटी पत्ता गोभी मिलाएँ और नरम होने दें।
4. चावल डालें, हल्का टोस्ट करें और सफेद वाइन डालकर उबालें।
5. धीरे धीरे गरम शोरबा डालते हुए चावल को पकाएँ।
6. अंत में मक्खन और पार्मिज़ान मिलाकर अच्छी तरह मिक्स करें (मांतेकातुरा)।



अनुशंसित वाइन

लाग्रेन DOC

मुलायम दक्षिण टायरोल की रेड वाइन, जो स्पेक और पत्ता गोभी के साथ उत्कृष्ट मेल बनाती है।

वीगन

पत्ता गोभी, मशरूम और काजू क्रीम के साथ टैग्लियातेल्ले

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 300 ग्राम टैग्लियातेल्ले (साबुत अनाज भी चलेंगे)
- 200 ग्राम पत्ता गोभी
- 150 ग्राम शैम्पिन्योन या मिश्रित मशरूम
- 60 ग्राम काजू (साधारण, 3 से 4 घंटे पानी में भिगोए हुए)
- ½ लहसुन की कली
- 2 बड़े चम्मच न्यूट्रिशनल यीस्ट (वैकल्पिक)
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च

विधि

1. भीगे हुए काजू को थोड़ा पानी डालकर ब्लेंड करें, जब तक मुलायम क्रीम न बन जाए।
2. पैन में थोड़ा तेल गरम करें, लहसुन भूनें, फिर कटे हुए मशरूम और पतली कटी पत्ता गोभी डालें; नरम होने तक पकाएँ।
3. टैग्लियातेल्ले पकाएँ और उन्हें सब्जियों के साथ पैन में टॉस करें।
4. काजू क्रीम मिलाएँ, अच्छी तरह मिलाएँ और नमक तथा काली मिर्च समायोजित करें।
5. चाहें तो ऊपर से न्यूट्रिशनल यीस्ट डालें, जो पार्मिज़ान जैसा स्वाद देता है।



अनुशंसित वाइन

पिनोट नेरो यंग (वीगन)

सुरुचिपूर्ण और कोमल रेड वाइन, जो क्रीमी बनावट के साथ संतुलित रहती है और स्वाद को दबाती नहीं।

मुख्य व्यंजन (सेकोंदी पियात्ती)

मांस और पत्ता गोभी का मीटलोफ

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 400 ग्राम मिक्स कीमा
- 200 ग्राम स्ट्यू की हुई पत्ता गोभी (अच्छी तरह निचोड़ी हुई)
- 1 अंडा
- 50 ग्राम कसा हुआ पार्मिज़ान
- 2 बड़े चम्मच ब्रेडक्रम्ब्स
- 1 लहसुन की कली, बारीक कटी हुई
- नमक, काली मिर्च, जायफल
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

विधि

1. पत्ता गोभी को थोड़ा तेल और लहसुन के साथ पैन में स्ट्यू करें, फिर ठंडा होने दें।
2. एक कटोरे में कीमा, पत्ता गोभी, अंडा, पार्मिज़ान और ब्रेडक्रम्ब्स मिलाएँ।
3. मिश्रण को मीटलोफ का आकार दें, ऊपर से थोड़ा तेल ब्रश करें और बेकिंग ट्रे में रखें।
4. 180°C पर लगभग 40 मिनट तक पकाएँ।



अनुशंसित वाइन

कियांती क्लासिको DOCG

बहुमुखी टस्कन रेड वाइन, संतुलित टैनिन के साथ।

वीगन

पत्ता गोभी और चने की बॉल्स

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम पके हुए चने
- 150 ग्राम पत्ता गोभी
- 2 बड़े चम्मच बेसन
- 1 छोटा चम्मच करी पाउडर या पप्रिका
- नमक और काली मिर्च
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

विधि

1. पत्ता गोभी को हल्का सा स्ट्यू करें और बारीक काट लें।
2. चने, पत्ता गोभी, बेसन और मसालों को ब्लेंड करें जब तक मिश्रण एकसार न हो जाए।
3. छोटी बॉल्स बनाएँ, उन्हें बेकिंग पेपर लगी ट्रे पर रखें और ऊपर से थोड़ा तेल डालें।
4. 190°C पर 20 से 25 मिनट तक पकाएँ।



अनुशंसित वाइन

वेरमैटिनो दी सारदेग्ना DOC (वीगन)

ताज़ा और साइट्रस सुगंध वाली वाइन, जो दालों और फलियों के साथ उत्कृष्ट मेल बनाती है।

पत्ता गोभी के साथ वील रोल

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- वील की 8 पतली स्लाइस
- 200 ग्राम पत्ता गोभी
- 1 शैलॉट
- ½ गिलास सफेद वाइन
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. पत्ता गोभी को पतली स्ट्रिप्स में काटें और तेल तथा शैलॉट के साथ स्ट्यू करें।
2. प्रत्येक वील स्लाइस पर थोड़ा पत्ता गोभी रखें, रोल बनाकर टूथपिक से बंद करें।
3. रोल को पैन में सुनहरा करें, सफेद वाइन डालकर उबालें और ढककर पकने दें।



अनुशंसित वाइन

डोल्चेट्टो द'आल्बा DOC

फल-सुगंधित और हल्की रेड वाइन, जो नाजुक मांस के स्वाद को ढकती नहीं।

वीगन

स्मोक्ड टोफू के साथ ब्रेज़्ड पत्ता गोभी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 300 ग्राम पत्ता गोभी
- 200 ग्राम स्मोक्ड टोफू
- 2 बड़े चम्मच सोया सॉस
- 1 बड़ा चम्मच सेब का सिरका
- 1 छोटा चम्मच ताज़ा कसा हुआ अदरक
- तिल का तेल या एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- भुने हुए तिल

विधि

1. पत्ता गोभी को पतली स्ट्रिप्स में और टोफू को क्यूब्स में काटें।
2. पैन में तेल गरम करें, अदरक डालें, फिर पत्ता गोभी और टोफू मिलाएँ।
3. सोया सॉस और सिरका डालकर मध्यम आँच पर 8 से 10 मिनट पकाएँ।
4. ऊपर से भुने हुए तिल छिड़ककर परोसें।



अनुशंसित वाइन

लकड़ी में परिपक्व शारदोने (वीगन)

मुलायम बनावट और हल्की धुँएँदार सुगंध के साथ।

पियात्ती यूनिची (एक-पॉट व्यंजन)

पत्ता गोभी और आलू के साथ बीफ गुलाश

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 600 ग्राम बीफ स्ट्यू के टुकड़े
- 300 ग्राम हरी पत्ता गोभी
- 300 ग्राम आलू
- 1 बड़ा प्याज़
- 1 बड़ा चम्मच मीठी पप्रिका
- ½ छोटा चम्मच जीरा पाउडर (वैकल्पिक)
- 400 मिली मांस का शोरबा
- 2 बड़े चम्मच टमाटर पेस्ट
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. बीफ के टुकड़ों को थोड़ा तेल में सुनहरा करें, फिर निकालकर अलग रखें।
2. उसी बर्तन में प्याज़ भूनें, फिर पप्रिका और जीरा डालें।
3. मांस और टमाटर पेस्ट मिलाएँ, शोरबा डालें और ढककर लगभग 1 घंटे पकाएँ।
4. कटे हुए आलू और पतली कटी पत्ता गोभी डालें और आगे 30 मिनट पकाएँ।



अनुशंसित वाइन

मोंतेपुलचियानो द'अब्रूज़ो DOCG

भरपूर बॉडी और मसालेदार रेड वाइन, स्ट्यू जैसे व्यंजनों के लिए बिल्कुल उपयुक्त।

वीगन

बैंगनी पत्ता गोभी, किनोआ और फलाफल के साथ बुद्धा बाउल

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम किनोआ
- 200 ग्राम बैंगनी पत्ता गोभी
- 12 तैयार फलाफल (या घर के बने)
- 1 गाजर
- 1 एवोकाडो
- 2 बड़े चम्मच कद्दू या सूरजमुखी के बीज
- 1 बड़ा चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- ½ नींबू का रस
- ताहिनी सॉस या हुम्मस परोसने के लिए

विधि

1. किनोआ पकाएँ और ठंडा होने दें।
2. बैंगनी पत्ता गोभी को पतली जूलिएन में काटें और तेल तथा नींबू से सीज़न करें।
3. फलाफल तैयार करें (या तैयार वाले गरम करें)।
4. बाउल सजाएँ: पहले किनोआ की परत, फिर पत्ता गोभी, जूलिएन गाजर, एवोकाडो स्लाइस, फलाफल और बीज।
5. ऊपर से ताहिनी सॉस या हुम्मस डालकर पूरा करें।



अनुशासित वाइन

एटना बियांको DOC (वीगन)

खनिज और स्वादिष्ट ताज़गी वाली वाइन, जो सब्जियों और दालों के मिश्रण के साथ बढ़िया मेल खाती है।

मिठाइयाँ

वनीला और शहद के साथ मीठी पत्ता गोभी क्रीम

सामग्री (4 परोसनों के लिए)

- 200 ग्राम लाल पत्ता गोभी (या मीठी हरी)
- 200 मिली ताज़ी क्रीम (या वेजिटेबल क्रीम)
- 2 बड़े चम्मच शहद (या मेपल सिरप)
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट
- 2 बड़े चम्मच ब्राउन शुगर
- 1 छोटा चम्मच कॉर्नस्टार्च (वैकल्पिक, गाढ़ा करने के लिए)

विधि

1. पत्ता गोभी को उबलते पानी में नरम होने तक पकाएँ।
2. छानकर इसे शहद और चीनी के साथ ब्लेंड करें।
3. क्रीम को वनीला के साथ गरम करें, फिर पत्ता गोभी का मिश्रण डालकर अच्छी तरह मिलाएँ।
4. अधिक गाढ़ापन चाहिए तो एक चम्मच पानी में घुला कॉर्नस्टार्च मिलाकर गाढ़ा होने तक पकाएँ।
5. मिश्रण को कटोरियों में डालें और 2 से 3 घंटे के लिए फ्रिज में ठंडा होने दें।



अनुशंसित वाइन

मोसकातो द'अस्ती DOCG

सुगंधित और मधुर, बेहद हल्की बुलबुलों के साथ।

वीगन

लाल पत्ता गोभी और कोको मफिन

सामग्री (12 मफिन के लिए)

- 200 ग्राम लाल पत्ता गोभी
- 200 ग्राम मैदा (या आधा साबुत आटा)
- 50 ग्राम बिना चीनी का कोको पाउडर
- 120 ग्राम ब्राउन शुगर
- 1 पैकेट बेकिंग पाउडर
- 200 मिली वनस्पति दूध (सोया या ओट)
- 60 मिली बीज का तेल
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट
- एक चुटकी नमक

विधि

1. लाल पत्ता गोभी को पतली स्ट्रिप्स में काटें और थोड़े पानी में 5 से 6 मिनट नरम होने तक उबालें।
2. छानकर इसे वनस्पति दूध के साथ ब्लेंड करें, जब तक चिकनी और रंगीन क्रीम न बन जाए।
3. एक कटोरे में मैदा, कोको, चीनी, बेकिंग पाउडर और नमक मिलाएँ।
4. पत्ता गोभी की क्रीम और तेल डालें, हल्के हाथ से मिलाएँ (ज्यादा न चलाएँ)।
5. मिश्रण को मफिन मोल्ड में डालें।
6. 180°C पर 20 से 25 मिनट तक बेक करें।



अनुशंसित वाइन

रेचोटो डेला वालपोलिचेला DOCG (वीगन)

मीठी, फल-सुगंधित और भरपूर रेड वाइन, जो स्वाद को मुलायम ढंग से घेर लेती है।

मीठा-नमकीन पत्ता गोभी चीज़केक

सामग्री (20 सेमी मोल्ड के लिए)

बेस

- 200 ग्राम नमकीन साबुत बिस्कुट (जैसे क्रैकर्स या कम मीठे बिस्कुट)
- 80 ग्राम पिघला हुआ मक्खन (या वीगन के लिए मार्जरीन)

क्रीम

- 300 ग्राम स्प्रेडेबल चीज़ (या वनस्पति विकल्प)
- 150 ग्राम ग्रीक योगर्ट (या सोया योगर्ट)
- 3 बड़े चम्मच शहद (या अगावे सिरप)
- 1 छोटा चम्मच नींबू का रस

पत्ता गोभी जेलटिन

- 200 ग्राम लाल पत्ता गोभी
- 50 ग्राम चीनी
- 200 मिली पानी
- 2 ग्राम अगर अगर

विधि

1. बिस्कुट को पीसें और पिघले मक्खन के साथ मिलाएँ। मिश्रण को मोल्ड के तल में फैलाकर अच्छी तरह दबाएँ। फ्रिज में रखें।
2. क्रीम तैयार करें: चीज़, योगर्ट, शहद और नींबू मिलाएँ। इसे बेस पर डालें और फ्रिज में ठंडा होने दें।
3. जेलटिन: लाल पत्ता गोभी को चीनी और पानी के साथ 10 मिनट उबालें। तरल छान लें (रंग गहरा बैंगनी होगा)।
4. इसमें अगर अगर मिलाएँ और 2 मिनट और उबालें



अनुशंसित वाइन

पास्सितो दी पन्तेल्लेरिया DOC

सुरुचिपूर्ण मिठास वाली वाइन, जो शहद की मिठास और नमकीन विपरीत स्वाद के साथ सुंदर तालमेल बनाती है।

मीठा-नमकीन पत्ता गोभी चीज़केक

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 200 ग्राम लाल पत्ता गोभी
- 400 मिली नारियल दूध
- 60 ग्राम ब्राउन शुगर
- 2 बड़े चम्मच कॉर्नस्टार्च
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट
- कद्दूकस किया हुआ नींबू का छिलका
- सजाने के लिए पिस्ता कतरन

विधि

1. लाल पत्ता गोभी को 5 मिनट उबलते पानी में ब्लांच करें, छानें और आधे नारियल दूध के साथ बहुत महीन ब्लेंड करें।
2. एक सॉसपैन में चीनी, कॉर्नस्टार्च और नींबू का छिलका मिलाएँ। धीरे धीरे पत्ता गोभी और नारियल दूध का मिश्रण डालते हुए अच्छी तरह चलाएँ।
3. लगातार चलाते हुए उबाल आने तक पकाएँ, जब तक क्रीम गाढ़ी न हो जाए।
4. मिश्रण को छोटे मोल्ड में डालें और कमरे के तापमान पर ठंडा होने दें।
5. कम से कम 2 घंटे फ्रिज में रखें।
6. मोल्ड से निकालकर पिस्ता कतरन से सजाकर परोसें।



अनुशासित वाइन

पास्सितो दी पन्तेल्लेरिया DOC (वीगन)

सुगंधित वाइन, जिसमें खुबानी, साइट्रस और शहद की झलक मिलती है; इसकी ताज़गी और गहराई नारियल की मिठास और लाल पत्ता गोभी के अनोखे स्वाद को संतुलित करती है।

संरक्षित खाद्य (कन्सर्वे)

सफेद पत्ता गोभी का सॉकराउट (पारंपरिक किण्वन)

सामग्री

- 1 किग्रा सफेद पत्ता गोभी
- 20 ग्राम साबुत समुद्री नमक
- जुनिपर बेरी या जीरा (वैकल्पिक)

विधि

1. पत्ता गोभी को बहुत पतला काटें और नमक के साथ मिलाएँ।
2. अच्छी तरह मसलें जब तक यह अपना पानी छोड़ने न लगे।
3. कांच के जार में भरें और हवा निकालने के लिए अच्छी तरह दबाएँ। ऊपर वजन रखें ताकि तरल हमेशा गोभी को ढके रहे।
4. कपड़े से ढकें और कमरे के तापमान पर 1 से 3 सप्ताह तक किण्वित होने दें (बीच बीच में स्वाद चखें)।
5. फ्रिज या ठंडी तहखाने में सुरक्षित रखें।



लाल पत्ता गोभी की सिरका वाली जियार्दिनिएरा

सामग्री

- 500 ग्राम लाल पत्ता गोभी
- 2 गाजर
- 1 लाल शिमला मिर्च
- 1 प्याज़
- 1 लीटर सफ़ेद वाइन सिरका
- 200 मिली पानी
- 2 बड़े चम्मच चीनी
- 1 बड़ा चम्मच नमक
- स्वादानुसार मसाले (तेजपत्ता, साबुत काली मिर्च, लौंग)

विधि

1. सभी सब्जियों को पतली स्ट्रिप्स या टुकड़ों में काटें।
2. सिरका, पानी, चीनी, नमक और मसालों को उबाल लें।
3. सब्जियों को 3 से 4 मिनट ब्लांच करें, फिर छान लें।
4. स्टरलाइज़ किए हुए जार में सब्ज़ियाँ भरें और ऊपर से गरम घोल डालें।
5. जार को अच्छी तरह बंद करें और खाने से पहले कम से कम 15 दिन तक रहने दें।



मसालेदार हरी पत्ता गोभी तेल में संरक्षित

सामग्री

- 1 किग्रा हरी पत्ता गोभी
- 500 मिली सफेद वाइन सिरका
- 2 लहसुन की कलियाँ
- सूखी लाल मिर्च स्वादानुसार
- ओरिगानो या थाइम
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार
- मोटा नमक स्वादानुसार

विधि

1. पत्ता गोभी को स्ट्रिप्स में काटें और 12 घंटे तक मोटे नमक में रखें।
2. धो लें और उबलते सिरके में 3 से 4 मिनट ब्लांच करें।
3. साफ कपड़े से अच्छी तरह सुखाएँ।
4. जार में पत्ता गोभी, लहसुन, लाल मिर्च और सुगंधित जड़ी-बूटियों की परतें लगाएँ।
5. ऊपर से एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल डालें जब तक पूरी तरह ढक न जाए।
6. जार को उबलते पानी में 20 मिनट तक स्टरलाइज़ करें।



पत्ता गोभी संरक्षित खाद्यों की तुलनात्मक तालिका

संरक्षित खाद्य	गोभी की किस्म	संरक्षण विधि	संरक्षण अवधि	अनुशंसित संयोजन	विशेष टिप्पणियाँ
सॉकराउट	सफेद पत्ता गोभी	नमकीन पानी में प्राकृतिक लैक्टिक किण्वन	फ्रिज या ठंडी तहखाने में 6 महीने तक	सॉसेज, वुर्स्टेल, पोर्क व्यंजन, सर्दियों के सलाद	प्रोबायोटिक्स से भरपूर, डिटॉक्स साइड डिश के रूप में भी उत्कृष्ट
लाल पत्ता गोभी की सिरका वाली जियार्दिनिएरा	लाल पत्ता गोभी	ब्लांचिंग और सिरके में डुबोकर	अंधेरी पेंटी में 6 से 8 महीने	मिश्रित स्टार्टर, परिपक्व चीज़, गॉरमेट सैंडविच	चमकीला रंग, संतुलित मीठा-खट्टा स्वाद
मसालेदार हरी पत्ता गोभी तेल में	हरी पत्ता गोभी	सिरके में ब्लांचिंग और तेल में संरक्षण	अच्छी तरह स्टरलाइज़ होने पर 6 से 12 महीने	ब्रुशेट्टा, कोल्ड कट्स, पेकोरीनो, एपेरिटिफ	तीखा और भरपूर स्वाद, फुल-बॉडी रेड वाइन के साथ उत्कृष्ट

सावॉय पत्ता गोभी (वेरज़ा)

सावॉय पत्ता गोभी (Brassica oleracea var. sabauda) क्रूसीफेरस (Brassicaceae) परिवार की एक सब्ज़ी है, जिसमें फूलगोभी, ब्रोकोली, पत्ता गोभी और काले पत्ते वाली गोभी भी शामिल हैं।

यह अपनी बड़ी, झुर्रीदार और उभरी हुई पत्तियों से पहचानी जाती है, जिनका रंग गहरा हरा होता है और बीच में हल्की छाया दिखाई देती है। यह पत्ता गोभी की तुलना में कम सघन सिर बनाती है और ठंड के प्रति बहुत सहनशील होती है।

पोषण की दृष्टि से यह एक सच्ची “हरी खदान” है:

- विटामिनो (C, K और B समूह) से भरपूर
- खनिज लवण (लोहा, पोटैशियम, कैल्शियम, मैग्नीशियम) से युक्त
- आहार रेशों और एंटीऑक्सिडेंट्स का उत्कृष्ट स्रोत (विशेषकर ग्लूकोसिनोलेट्स, जो शरीर की रक्षा करने वाले यौगिक हैं)

रसोई में यह अत्यंत बहुमुखी है: सूप, मिनेस्ट्रोन, भरावन, रोल, स्ट्यू, रिसोटो और यहाँ तक कि बहुत बारीक कटी कच्ची सलाद में भी उपयोगी है। इसका स्वाद पत्ता गोभी की तुलना में अधिक मीठा और कोमल, लेकिन अधिक सुगंधित होता है।

सावॉय पत्ता गोभी (Brassica oleracea var. sabauda) की उत्पत्ति बहुत प्राचीन मानी जाती है और इसका संबंध भूमध्यसागरीय क्षेत्र तथा एशिया माइनर से जोड़ा जाता है। प्राचीन यूनानी और रोमन इसे जानते थे और इसे औषधीय गुणों वाली वनस्पति मानते थे: उदाहरण के लिए प्लिनी द एल्डर ने अपने लेखों में इसे विभिन्न रोगों के उपचार के रूप में उल्लेखित किया है।

sabauda नाम ऐतिहासिक सवोया क्षेत्र की ओर संकेत करता है: फ्रांस, स्विट्ज़रलैंड और पिएमोंते के बीच स्थित इसी क्षेत्र में वेरज़ा सदियों से प्रमुख शीतकालीन खाद्य के रूप में उगाई और खाई जाती रही है। इसी कारण आज भी यह पिएमोंते, लोम्बार्दिया और वाल्ले द'आओस्ता के पारंपरिक व्यंजनों में प्रमुख भूमिका निभाती है।

मध्ययुग में सावॉय पत्ता गोभी किसानों की रसोई में (इसकी कठोरता और पाले के प्रति प्रतिरोध के कारण) और मठों की रसोई में भी बहुत सराही जाती थी, जहाँ इसे अन्य औषधीय और खाद्य पौधों के साथ उगाया जाता था।

प्रतीकात्मक दृष्टि से, सावॉय पत्ता गोभी, अन्य क्रूसीफेरस सब्जियों की तरह, लंबे समय तक स्वास्थ्य और संरक्षण से जुड़ी रही: सर्दियों में इसे खाना मौसमी बीमारियों से बचाव और ठंडे महीनों का बेहतर सामना करने का उपाय माना जाता था।

आज यह पूरे यूरोप में, विशेषकर ठंडे जलवायु वाले देशों में व्यापक रूप से उगाई जाती है और कई संस्कृतियों की पाक परंपरा का हिस्सा बन चुकी है: पोलैंड के **गोलाब्की** (भरी हुई वेरज़ा रोल) से लेकर जर्मन **कोहलरौलाडेन** तक, और इटली की देहाती सूप जैसे लोम्बार्ड **कस्सोएला** तक।



का हिंदी अनुवाद: - जेम्स पील, स्थिर जीवन: बाल्सम एप्पल और सब्जियाँ

खेत में सावॉय पत्ता गोभी की खेती

सावॉय पत्ता गोभी एक सख्त और अत्यंत सहनशील पौधा है, जो शरद और शीतकालीन किचन गार्डन के लिए आदर्श है।

1. मिट्टी

- यह अच्छी जलनिकास वाली, उपजाऊ और जैविक पदार्थों से भरपूर मिट्टी पसंद करती है।
- हल्की चिकनी और नम मिट्टी बेहतर रहती है।

2. बुवाई और प्रतिरोपण

- बीज नर्सरी में अप्रैल से जून तक बोए जा सकते हैं, और लगभग 40 से 50 दिनों बाद रोपाई की जाती है।
- शरद-शीत किस्मों की कटाई अक्टूबर से फरवरी के बीच होती है।
- दूरी: पौधों के बीच 40 से 50 सेमी और कतारों के बीच 50 से 60 सेमी।

3. धूप / स्थान

- इसे पूरा सूर्य पसंद है, लेकिन आंशिक छाया भी सहन कर लेती है।
- ठंड और यहाँ तक कि पाले को भी अच्छी तरह सह लेती है; वास्तव में पाला इसके स्वाद को और मीठा बना देता है।

4. फसल देखभाल

- नियमित सिंचाई करें, लेकिन अधिक पानी न दें।
- खरपतवार हटाते रहें।
- नमी बनाए रखने और खरपतवार कम करने के लिए मल्टिच की सलाह दी जाती है।
- फसल चक्र: इसे अन्य क्रूसीफेरस (जैसे ब्रोकली, फूलगोभी, पत्ता गोभी) के बाद न लगाएँ।

5. कटाई

- कटाई तब करें जब सिर अच्छी तरह सघन हो जाए।
- इसे पाले में भी खेत में छोड़ा जा सकता है, क्योंकि इससे नुकसान नहीं होता; बल्कि स्वाद बेहतर हो जाता है।



गमले में सावाँय पत्ता गोभी की खेती (बालकनी या टैरेस पर)

यह संभव है, हालांकि इसके लिए थोड़ी जगह और उपयुक्त कंटेनरों की आवश्यकता होती है।

1. गमला

- कम से कम 40 सेमी व्यास और गहराई वाला गमला चुनें; कई पौधों के लिए आयताकार प्लांटर बेहतर रहता है।

2. सब्सट्रेट

- अच्छी जलनिकास वाला सार्वभौमिक पॉटिंग मिक्स उपयोग करें, जिसे कम्पोस्ट या सड़ी हुई गोबर खाद से समृद्ध किया गया हो।
- नीचे जलनिकास के लिए विस्तारित मिट्टी (LECA) या कंकड़ की परत बिछाएँ।

3. बुवाई / प्रतिरोपण

- तैयार पौध खरीदकर रोपना बेहतर रहता है।
- बड़े कंटेनर में 1 या 2 पौधे लगाए जा सकते हैं।

4. देखभाल

- धूप वाली जगह पर रखें।
- नियमित सिंचाई करें, लेकिन पानी जमा न होने दें।
- हर 15 से 20 दिन में नाइट्रोजन-समृद्ध जैविक खाद दें।

5. कटाई

- गमले में उगी वेरज़ा आकार में छोटी रहती है, लेकिन स्वादिष्ट होती है।
- सघन सिर बनने पर आधार से काटकर कटाई करें।



स्टार्टर (एंटीपास्ती)

स्ट्यू की हुई वेरज़ा और सॉसेज के साथ क्रोस्तिनी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- देसी ब्रेड की 8 स्लाइस
- 200 ग्राम ताज़ी सॉसेज
- 250 ग्राम सार्वोय पत्ता गोभी
- 1 छोटा प्याज़
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. वेरज़ा को पतली स्ट्रिप्स में काटें।
2. पैन में थोड़ा तेल गरम करें और कटा हुआ प्याज़ नरम होने तक भूनें।
3. सॉसेज को तोड़कर डालें और सुनहरा होने तक पकाएँ।
4. वेरज़ा मिलाएँ और थोड़ा पानी डालकर मध्यम आँच पर 10 मिनट स्ट्यू करें।
5. ब्रेड स्लाइस को ओवन या ग्रिल पर टोस्ट करें।
6. क्रोस्तिनी पर वेरज़ा और सॉसेज रखें, ऊपर से थोड़ा तेल और काली मिर्च डालकर परोसें।



अनुशंसित वाइन

लाम्बुस्को ग्रास्पारोसा दी कास्तेलवेत्रो DOC

झागदार, सूखी और फल-सुगंधित वाइन, जो सॉसेज की चिकनाई को संतुलित करती है और वेरज़ा के साथ अच्छी संगति बनाती है।

वीगन

वेरज़ा और हुम्मस के फिंगर रोल

सामग्री (8 रोल के लिए)

- सार्वोय पत्ता गोभी की 8 पत्तियाँ
- 150 ग्राम चना हुम्मस
- 1 गाजर
- 1 छोटा खीरा
- भुने हुए तिल
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार

विधि

1. वेरज़ा की पत्तियों को 1 मिनट उबलते पानी में ब्लांच करें और तुरंत ठंडे पानी में ठंडा करें।
2. गाजर और खीरे को पतली जूलिएन में काटें।
3. प्रत्येक पत्ती पर एक चम्मच हुम्मस फैलाएँ, कच्ची सब्ज़ियाँ और थोड़ा तिल डालें।
4. छोटे फिंगर रोल बनाते हुए लपेटें।
5. प्लेट में सजाएँ और ऊपर से कच्चा एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल डालें।



अनुशंसित वाइन

वेरमैटिनो दी सारदेग्ना DOC (वीगन)

ताज़ा और साइट्रस सुगंध वाली वाइन, जो हुम्मस और वेरज़ा की कुरकुराहट के साथ बेहतरीन मेल खाती है।

वेरज़ा और चीज़ की मिनी फ्रिटाटा

सामग्री (4 लोगों के लिए, लगभग 8 मिनी फ्रिटाटा)

- 4 अंडे
- 200 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी
- 80 ग्राम चीज़ (फोंटिना, स्कामोर्जा या समान)
- 1 बड़ा चम्मच कसा हुआ पार्मिज़ान
- नमक, काली मिर्च, तेल आवश्यकतानुसार

विधि

1. पतली कटी वेरज़ा को 5 मिनट उबालें और अच्छी तरह छान लें।
2. एक कटोरे में अंडों को पार्मिज़ान, नमक और काली मिर्च के साथ फेंटें।
3. इसमें वेरज़ा और चीज़ के क्यूब्स मिलाएँ।
4. हल्का तेल लगे मफिन मोल्ड में मिश्रण डालें।
5. 180°C पर लगभग 20 मिनट बेक करें, जब तक सुनहरा न हो जाए।



अनुशंसित वाइन

सोआवे क्लासिको DOC

नाजुक और पुष्पीय वेनेतो की सफेद वाइन, जो चीज़ की चिकनाई और वेरज़ा की सुगंध को संतुलित करती है।

वीगन

मसालेदार बेकड वेरज़ा चिप्स

सामग्री

- 200 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी की पत्तियाँ
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- मीठी पप्रिका या हल्दी स्वादानुसार
- बारीक नमक

विधि

1. वेरज़ा की पत्तियों को धोकर अच्छी तरह सुखाएँ, बीच की मोटी डंडी हटाएँ और बड़े टुकड़ों में काटें।
2. एक कटोरे में तेल, नमक और मसालों के साथ मिलाएँ।
3. बेकिंग पेपर लगी ट्रे पर बिना ओवरलैप किए फैलाएँ।
4. 140 से 150°C पर 15 से 20 मिनट तक बेक करें, जब तक वे कुरकुरी न हो जाएँ।
5. तुरंत सैक या हल्के स्टार्टर के रूप में परोसें।



अनुशंसित वाइन

प्रोसेक्को DOC ब्रुट (वीगन)

सूखी और हल्की बुलबुलों वाली वाइन, जो कुरकुरेपन और मसालों के साथ शानदार संगति बनाती है।

पहले पकवान (प्रिमी पियात्ती)

ओवन में चावल और वेरज़ा

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 280 ग्राम कार्नारोली चावल
- 300 ग्राम सार्वोय पत्ता गोभी
- 1 छोटा प्याज़
- 40 ग्राम मक्खन
- 50 ग्राम कसा हुआ पार्मिज़ान
- 100 ग्राम स्मोकड स्कामोर्जा या फोंटिना
- सब्ज़ी का शोरबा आवश्यकतानुसार
- नमक, काली मिर्च, जायफल

विधि

1. वेरज़ा को पतली स्ट्रिप्स में काटें और नमकीन पानी में 5 मिनट ब्लांच करें, फिर छानकर अलग रखें।
2. एक कड़ाही में आधा मक्खन लेकर प्याज़ भूनें, चावल डालें और हल्का टोस्ट करें।
3. वेरज़ा मिलाएँ और शोरबा डालते हुए रिसोट्टो की तरह पकाएँ, चावल को अल देंटे रखें।
4. मक्खन, पार्मिज़ान, काली मिर्च और जायफल मिलाकर मांतेकातुरा करें।
5. आधा चावल एक बेकिंग डिश में फैलाएँ, ऊपर क्यूब्स में कटी स्कामोर्जा डालें, फिर बाकी चावल फैलाएँ।
6. ऊपर से पार्मिज़ान छिड़कें और 200°C पर 10 से 15 मिनट ग्रैटिन करें।



अनुशंसित वाइन

लुगाना DOC

संतुलित संरचना और मुलायम बनावट वाली सफेद वाइन, जो ग्रैटिन और क्रीमी बनावट के साथ अच्छी तरह निभाती है।

वीगन

वेरज़ा और हल्दी के साथ क्रीमी रिसोट्टो

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 280 ग्राम कार्नारोली चावल
- 250 ग्राम सार्वोय पत्ता गोभी
- 1 प्याज़
- ½ छोटा चम्मच हल्दी पाउडर
- सब्जी का शोरबा आवश्यकतानुसार
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. वेरज़ा को पतली स्ट्रिप्स में काटें।
2. थोड़ा तेल लेकर कटा प्याज़ भूनें, चावल डालें और हल्का टोस्ट करें।
3. वेरज़ा मिलाएँ और थोड़ा थोड़ा शोरबा डालते हुए पकाना शुरू करें।
4. पकाने के बीच में हल्दी डालें।
5. रिसोट्टो को पूरा पकाएँ, नमक और काली मिर्च मिलाएँ और अंत में एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल की धार डालकर मांतेकातुरा करें।



अनुशंसित वाइन

फ्लांगिना देल सान्नियो DOC (वीगन फ्रेंडली)

ताज़ा और खनिजता वाली, हल्की फल-सुगंध के साथ, जो हल्दी के स्वाद के साथ सुंदर तालमेल बनाती है।

वेरज़ा और सॉसेज के साथ व्हाइट लज़ान्येड्डा

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम ताज़ा लज़ान्या पास्ता शीट
- 300 ग्राम सार्वोय पत्ता गोभी
- 200 ग्राम सॉसेज
- 400 मिली बेशामेल सॉस
- 100 ग्राम कसा हुआ पार्मिज़ान
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. वेरज़ा को पतली स्ट्रिप्स में काटकर ब्लांच करें और छान लें।
2. सॉसेज को बिना अतिरिक्त वसा के पैन में तोड़कर सुनहरा होने तक पकाएँ।
3. वेरज़ा मिलाएँ और स्वाद आने दें।
4. एक बेकिंग डिश तैयार करें और पास्ता, बेशामेल, वेरज़ा-सॉसेज मिश्रण और पार्मिज़ान की परतें लगाएँ।
5. ऊपर से भरपूर बेशामेल और पार्मिज़ान डालें।
6. 180°C पर 30 मिनट बेक करें, आखिरी मिनटों में ग्रेटिन करें।



अनुशासित वाइन

कियांती क्लासिको DOCG

अच्छी अम्लता और संतुलित टैनिन वाली टस्कन रेड वाइन, जो मांस और चीज़ से भरपूर व्यंजनों के साथ बेहतरीन मेल खाती है।

वीगन

वेरज़ा और अखरोट पेस्टो के साथ आलू गोच्ची

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 600 ग्राम आलू गोच्ची
- 200 ग्राम सार्वोय पत्ता गोभी
- 60 ग्राम अखरोट की गिरी
- 1 लहसुन की कली
- 50 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. वेरज़ा को नमकीन पानी में ब्लांच करें, छानें और अखरोट, लहसुन व तेल के साथ ब्लेंड करें जब तक क्रीमी पेस्टो न बन जाए।
2. नमक और काली मिर्च स्वादानुसार मिलाएँ।
3. गोच्ची को नमकीन पानी में पकाएँ और जब वे ऊपर तैरने लगें तो छान लें।
4. वेरज़ा-अखरोट पेस्टो के साथ मिलाएँ, आवश्यकता हो तो थोड़ा उबलते पानी का उपयोग करें।



अनुशंसित वाइन

ग्रेको दी तुफो DOCG (वीगन प्रमाणित)

संतुलित संरचना वाली सफेद वाइन, जिसमें फल और बादाम जैसी सुगंध है, जो अखरोट और पेस्टो की क्रीमी बनावट के साथ अच्छी तरह मेल खाती है।

मुख्य व्यंजन (सेकोंदी पियात्ती)

बीयर के साथ वेरज़ा और बीफ स्ट्यू

सामग्री

- 800 ग्राम बीफ (क्यूब्स में, कंधा या समान कट)
- 400 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी (पतली स्ट्रिप्स में)
- 1 बड़ा प्याज़, 1 लहसुन की कली
- 1 बड़ा चम्मच टमाटर पेस्ट
- 330 मिली डार्क बीयर (स्टाउट या डुंकल)
- मैदा आवश्यकतानुसार (हल्का कोट करने के लिए, वैकल्पिक)
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, 1 तेजपत्ता, नमक, काली मिर्च

विधि (लगभग 2 घंटे)

1. मांस को सुखाएँ, चाहें तो हल्का मैदा लगाएँ और कड़ाही में तेल के साथ अच्छी तरह सुनहरा होने तक भूनें; अलग रख दें।
2. उसी बर्तन में कटा प्याज़ और लहसुन 2 से 3 मिनट भूनें; टमाटर पेस्ट डालकर 30 सेकंड भूनें।
3. मांस वापस डालें, तेजपत्ता मिलाएँ, बीयर डालकर उबालें, ढककर धीमी आँच पर 60 से 75 मिनट पकाएँ।
4. वेरज़ा मिलाएँ, नमक और काली मिर्च समायोजित करें और आगे 25 से 30 मिनट पकाएँ, जब तक मांस नरम और गोभी गल न जाए।
5. आँच बंद करें और 10 मिनट आराम दें ताकि ग्रेवी अच्छी तरह सेट और चमकदार हो जाए।



अनुशांसित वाइन

बारबेरा द'आल्बा DOC

ताज़गी भरी अम्लता और अच्छे शरीर वाली पिएमोंते की रेड वाइन, समृद्ध और ब्रेज़्ड व्यंजनों के लिए उत्कृष्ट।

वीगन

वेरज़ा और आलू का वेगन टोर्टिनो

सामग्री

- 700 ग्राम आलू (पीले गूदे वाले), उबले और स्लाइस किए हुए
- 400 ग्राम सार्वोय पत्ता गोभी (पतली स्ट्रिप्स में)
- 1 छोटा प्याज़
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल + ब्रश करने के लिए अतिरिक्त
- 3 बड़े चम्मच ब्रेडक्रम्ब्स + 1 बड़ा चम्मच न्यूट्रिशनल यीस्ट (वैकल्पिक)
- रोज़मेरी या थाइम, नमक, काली मिर्च

विधि (45 से 50 मिनट)

1. **वेरज़ा** – पैन में तेल और प्याज़ 2 मिनट भूनें; वेरज़ा, नमक, जड़ी-बूटियाँ और 3 से 4 बड़े चम्मच पानी डालें। 8 से 10 मिनट तक स्ट्यू करें जब तक नरम और सूखी न हो जाए।
2. **परतें** – बेकिंग डिश को चिकना करें और ब्रेडक्रम्ब्स छिड़कें। परतें लगाएँ: आलू → वेरज़ा → ब्रेडक्रम्ब्स + न्यूट्रिशनल यीस्ट मिश्रण → थोड़ा तेल। दोहराएँ और ऊपर आलू व ब्रेडक्रम्ब्स से समाप्त करें।
3. **पकाना** – 190°C पर 25 से 30 मिनट बेक करें; आखिरी 3 से 4 मिनट ग्रिल करें ताकि ऊपर सुनहरा हो जाए।
4. **आराम** – काटने से पहले 10 मिनट ओवन से बाहर रखें ताकि सेट हो जाए।



अनुशंसित वाइन

वेर्दिक्कियो देई कास्तेल्ली दी जेसी DOC (वीगन)

सूखी और खनिजता वाली सफेद वाइन, जो आलू की नाजुकता और वेरज़ा की हर्बल सुगंध के साथ सुंदर तालमेल बनाती है।

वेरज़ा और पैचेटा की देहाती फ्रिटाटा

सामग्री

- 6 बड़े अंडे
- 250 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी (पतली स्ट्रिप्स में)
- 120 ग्राम पैचेटा (क्यूब्स में)
- 40 ग्राम कसा हुआ पार्मिज़ान
- 1 हरा प्याज़
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि (30 से 35 मिनट)

1. पैन में थोड़ा तेल गरम करें, हरे प्याज़ के रिंग्स 1 से 2 मिनट भूनें; पैचेटा डालकर सुनहरा करें।
2. वेरज़ा और 2 बड़े चम्मच पानी डालें, ढककर 6 से 8 मिनट स्ट्यू करें; फिर अतिरिक्त नमी सुखाएँ।
3. अंडों को पार्मिज़ान, हल्का नमक और काली मिर्च के साथ फेंटें; इसमें पैन का मिश्रण मिलाएँ।
4. गरम नॉन-स्टिक पैन में थोड़ा तेल डालकर मिश्रण डालें; मध्यम-धीमी आँच पर 6 से 7 मिनट पकाएँ। ढक्कन या प्लेट की मदद से पलटें और 3 से 4 मिनट और पकाएँ।
5. 5 मिनट आराम दें और टुकड़ों में परोसें।



अनुशंसित वाइन

फ्रांचियाकोर्टा सातेन DOCG

सुरुचिपूर्ण बुलबुलों वाली वाइन, जो पैचेटा की चिकनाई को संतुलित करती है और अंडे को ताज़गी देती है।

वीगन

क्विनोआ और मशरूम से भरी वेरज़ा (वीगन)

सामग्री

- 1 छोटा पूरा सावॉय पत्ता गोभी (लगभग 800 से 900 ग्राम)
- 180 ग्राम क्विनोआ (अच्छी तरह धोया हुआ)
- 300 ग्राम मशरूम (शैम्पिन्योन या मिश्रित), छोटे क्यूब्स में
- 1 शैलॉट, 1 लहसुन की कली
- 40 ग्राम कटे हुए अखरोट (वैकल्पिक)
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च, जायफल
- 300 मिली गरम सब्जी का शोरबा

विधि (60 से 70 मिनट)

1. वेरज़ा का कोर निकालें; पूरी गोभी को 5 मिनट ब्लांच करें, छानें और बाहरी 8 से 10 पत्तियाँ सावधानी से अलग करें।
2. क्विनोआ को उसके दुगने नमकीन पानी (या शोरबा) में 12 से 14 मिनट पकाएँ; फुलने पर छान लें।
3. तेल में शैलॉट और लहसुन भूनें, मशरूम, नमक और काली मिर्च डालें; सूखने तक भूनें। इसे क्विनोआ, अखरोट और जायफल के साथ मिलाएँ; नमक और तेल समायोजित करें।
4. एक कटोरे को वेरज़ा की ओवरलैप पत्तियों से लाइन करें; मिश्रण भरें और ऊपर से बाकी पत्तियों से बंद करें।
5. ट्रे पर उलटें, थोड़ा तेल और आधा गिलास शोरबा डालें; 180°C पर 25 से 30 मिनट बेक करें (पहले 15 मिनट ढककर)।
6. 10 मिनट आराम दें, फिर मोटे स्लाइस में काटें।



अनुशंसित वाइन

पिनोट नेरो रोसातो (वीगन)

नाजुक, फल-सुगंधित और हल्की वाइन, जो मशरूम और अनाज के साथ संतुलित रहती है और स्वाद पर हावी नहीं होती।

पियात्ती यूनिची (एक-पॉट व्यंजन) वेरज़ा और पोर्क के साथ हल्की कस्सोएला

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 800 ग्राम पोर्क रिब्स
- 2 ताज़ी सॉसेज
- 1 बड़ा सावॉय पत्ता गोभी (लगभग 800 ग्राम)
- 1 प्याज़, 1 गाजर, 1 डंठल सेलेरी
- 1 बड़ा चम्मच टमाटर पेस्ट
- 1 गिलास सूखी सफेद वाइन
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- सब्ज़ी का शोरबा आवश्यकतानुसार
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. वेरज़ा को धोकर पतली स्ट्रिप्स में काटें; नमकीन पानी में 5 मिनट ब्लांच करें और छान लें।
2. एक बड़े बर्तन में तेल गरम करें और कटा प्याज़, गाजर और सेलेरी भूनें।
3. रिब्स और टुकड़ों में कटी सॉसेज डालें, अच्छी तरह सुनहरा करें, फिर सफेद वाइन डालकर उबालें।
4. टमाटर पेस्ट मिलाकर अच्छी तरह चलाएँ।
5. वेरज़ा डालें, एक करछी शोरबा डालकर ढकें और धीमी आँच पर लगभग 1 घंटे पकाएँ, बीच बीच में चलाते रहें।
6. नमक और काली मिर्च समायोजित करें; देसी ब्रेड या पोलेंटा के साथ गरम परोसें।



अनुशंसित वाइन

वालतेल्लिना सुपेरियोरे DOCG (नेब्बियोलो वालतेल्लिनेज़े)

टैनिन से भरपूर पहाड़ी रेड वाइन, लोम्बार्डिया के पारंपरिक व्यंजनों के साथ उत्कृष्ट संगति।

वीगन

वेरज़ा, फारो और कुरकुरे चनों के साथ शरद ऋतु बुद्धा बाउल

सामग्री (2 बड़े बाउल के लिए)

- 150 ग्राम पर्ल्ड फारो
- 200 ग्राम पके हुए चने (डिब्बाबंद भी चलेंगे, छाने हुए)
- 200 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी (पतली स्ट्रिप्स में)
- 200 ग्राम कद्दू (क्यूब्स में)
- 2 बड़े चम्मच कद्दू के बीज
- पप्रिका, हल्दी, नमक, काली मिर्च
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार
- नींबू का रस

विधि

1. फारो को नमकीन पानी में लगभग 25 मिनट पकाएँ, छानकर अलग रखें।
2. कद्दू के क्यूब्स को तेल, नमक और काली मिर्च से सीज़न करें और 200°C पर 20 मिनट बेक करें।
3. पैन में चनों को थोड़ा तेल, पप्रिका और हल्दी के साथ भूनें जब तक वे कुरकुरे न हो जाएँ।
4. वेरज़ा को थोड़ा तेल और नमक के साथ 3 से 4 मिनट तेज आँच पर भूनें; यह कुरकुरी रहनी चाहिए।
5. कद्दू के बीज को बिना तेल के पैन में हल्का टोस्ट करें।
6. बाउल सजाएँ: पहले फारो → फिर भुनी वेरज़ा → भुना कद्दू → कुरकुरे चने → कद्दू के बीज।
7. ऊपर से एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल की धार और कुछ बूंदें नींबू का रस डालें।



अनुशंसित वाइन

ग्रिल्लो दी सिसिलिया DOC (वीगन-फ्रेंडली)

ताज़ा और सुगंधित सफ़ेद वाइन, जो मसालेदार अनाज और दालों के साथ अच्छी तरह मेल खाती है।

मिठाइयाँ

वेरज़ा और सेब का नरम केक

सामग्री (24 सेमी मोल्ड के लिए)

- 250 ग्राम मैदा
- 2 बड़े सेब
- 120 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी (केवल नरम पत्तियाँ, ब्लांच कर बहुत बारीक कटी हुई)
- 150 ग्राम चीनी
- 2 अंडे
- 80 मिली बीज का तेल
- 80 मिली दूध
- 1 पैकेट बेकिंग पाउडर
- दालचीनी स्वादानुसार

विधि

1. वेरज़ा को 5 मिनट ब्लांच करें, ठंडा करें और बहुत बारीक काटें।
2. अंडे और चीनी को फेंटें, फिर तेल और दूध मिलाएँ।
3. छनी हुई मैदा और बेकिंग पाउडर मिलाएँ।
4. वेरज़ा और सेब के क्यूब्स डालें, दालचीनी से सुगंधित करें।
5. मक्खन लगी और मैदा छिड़की हुई टिन में डालें और 180°C पर 35 से 40 मिनट बेक करें।



अनुशंसित वाइन

मोसकातो द'अस्ती DOCG

मीठी, हल्की झागदार और सुगंधित वाइन, जो सेब के स्वाद को उभारती है और घोल में छिपी वेरज़ा को नरम संतुलन देती है।

वीगन

वेरज़ा और डार्क चॉकलेट ब्राउनी

सामग्री

- 200 ग्राम डार्क चॉकलेट
- 150 ग्राम ब्राउन शुगर
- 100 ग्राम मैदा (टाइप 0)
- 100 ग्राम ब्लांच की हुई और प्यूरी बनी वेरज़ा
- 80 मिली बीज का तेल
- 200 मिली वनस्पति दूध
- 1 पैकेट बेकिंग पाउडर

विधि

1. चॉकलेट को तेल के साथ पिघलाएँ।
2. चीनी, मैदा और बेकिंग पाउडर मिलाएँ।
3. इसमें पिघली चॉकलेट, वनस्पति दूध और वेरज़ा प्यूरी मिलाएँ।
4. मिश्रण को बेकिंग पेपर लगी चौकोर ट्रे में डालें।
5. 180°C पर 25 से 30 मिनट बेक करें।



अनुशंसित वाइन

रेचोटो डेला वालपोलिचेला DOCG (वीगन)

मीठी पासिसितो रेड वाइन, मुलायम और घेर लेने वाली, चॉकलेट के साथ बिल्कुल उपयुक्त।

वेरज़ा क्रीम और रिकोटा की क्रोस्ताता

सामग्री

- 1 रोल शॉर्टक्रस्ट पेस्ट्री (या घर की बनी)
- 250 ग्राम गाय के दूध की रिकोटा
- 80 ग्राम शहद
- 100 ग्राम ब्लांच की हुई और प्यूरी बनी वेरज़ा
- 1 अंडा
- कद्दूकस किया हुआ नींबू का छिलका

विधि

1. एक बेकिंग टिन को शॉर्टक्रस्ट पेस्ट्री से लाइन करें।
2. एक कटोरे में रिकोटा, शहद, अंडा, वेरज़ा प्यूरी और नींबू का छिलका मिलाएँ।
3. भरावन को बेस पर डालें और सतह समतल करें।
4. 180°C पर लगभग 35 मिनट बेक करें।
5. ठंडा होने दें और ऊपर से पिसी चीनी छिड़कें।



अनुशासित वाइन

विन सान्तो डेल कियांती DOC

मीठी वाइन, जिसमें शहद और सूखे मेवों की झलक है, जो क्रीम में मौजूद रिकोटा और शहद को सुंदर ढंग से उभारती है।

वीगन

कोको, वेरज़ा और हेज़लनट वेगन मफिन

सामग्री (12 मफिन के लिए)

- 200 ग्राम साबुत आटा
- 40 ग्राम बिना चीनी का कोको पाउडर
- 100 ग्राम ब्राउन शुगर
- 1 पैकेट बेकिंग पाउडर
- 200 मिली वनस्पति दूध
- 80 मिली बीज का तेल
- 100 ग्राम ब्लांच की हुई और कटी वेरज़ा
- 50 ग्राम भुनी और कटी हेज़लनट

विधि

1. आटा, कोको, चीनी और बेकिंग पाउडर मिलाएँ।
2. वनस्पति दूध और तेल डालें।
3. वेरज़ा और हेज़लनट मिलाकर मिश्रण तैयार करें।
4. मोल्ड में भरें और 180°C पर 20 से 22 मिनट बेक करें।



अनुशंसित वाइन

ब्राकेटो द'आक्वी DOCG (वीगन)

मीठी, हल्की झागदार और सुगंधित वाइन, जो कोको और सूखे मेवों के साथ बिना भारी लगे उत्कृष्ट मेल बनाती है।

संरक्षित खाद्य (कन्सर्वे)

कोरियाई शैली की किण्वित वेरज़ा (सरल किमची)

सामग्री

- 1 मध्यम सावॉय पत्ता गोभी
- 3 बड़े चम्मच मोटा नमक
- 2 गाजर (जूलिएन में कटी)
- 3 लहसुन की कलियाँ, बारीक कटी
- 2 बड़े चम्मच लाल मिर्च फ्लेक्स
- 1 सेमी अदरक की जड़, कद्दूकस की हुई

विधि

1. वेरज़ा को बड़े टुकड़ों में काटें, नमक छिड़कें और 2 से 3 घंटे पानी छोड़ने के लिए रखें।
2. धोकर अच्छी तरह निचोड़ लें।
3. लहसुन, अदरक और लाल मिर्च मिलाकर मसाला पेस्ट तैयार करें।
4. वेरज़ा को गाजर और मसाले के पेस्ट के साथ मिलाएँ।
5. कांच के जार में भरें, अच्छी तरह दबाएँ और कमरे के तापमान पर 3 से 5 दिन किण्वित होने दें। फिर फ्रिज में रखें।



मिर्च और लहसुन के साथ तेल में संरक्षित वेरज़ा

सामग्री

- 1 किग्रा सावॉय पत्ता गोभी
- 500 मिली सफेद सिरका
- 2 से 3 सूखी लाल मिर्च
- 3 लहसुन की कलियाँ
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार
- मोटा नमक

विधि

1. वेरज़ा को पतली स्ट्रिप्स में काटें और 12 घंटे तक मोटे नमक में रखें।
2. सिरके में 3 मिनट ब्लांच करें, छानें और अच्छी तरह सुखाएँ।
3. जार में भरें, बीच बीच में लहसुन और लाल मिर्च की परत लगाएँ।
4. ऊपर से तेल डालकर पूरी तरह ढकें, बंद करें और उबलते पानी में 20 मिनट स्टरलाइज़ करें।



मीठा-खट्टा वेरज़ा (मीठे सिरके में)

सामग्री

- 800 ग्राम सावॉय पत्ता गोभी (पतली स्ट्रिप्स में)
- 500 मिली सफ़ेद वाइन सिरका
- 150 ग्राम चीनी
- 2 तेजपत्ता
- साबुत काली मिर्च

विधि

1. सिरका, चीनी, तेजपत्ता और काली मिर्च को उबालें।
2. वेरज़ा को इसी तरल में 2 से 3 मिनट ब्लॉच करें।
3. गरम गरम जार में भरें और उसी तरल से ढक दें।
4. जार को कसकर बंद करें और कम से कम 15 दिन तक रहने दें।



वेरज़ा (सावॉय पत्ता गोभी) के संरक्षित खाद्यों की तुलनात्मक तालिका

संरक्षित खाद्य	गोभी की किस्म	संरक्षण विधि	संरक्षण अवधि	अनुशंसित संयोजन	विशेष टिप्पणियाँ
कोरियाई शैली की किण्वित वेरज़ा (सरल किमची)	हरी सावॉय पत्ता गोभी	नमक, मसाले और सब्जियों के साथ प्राकृतिक किण्वन	फ्रिज में 3 से 4 सप्ताह	सफेद चावल, नूडल्स, रामेन, ग्रिल्ड मांस के साथ उत्कृष्ट	प्रोबायोटिक किण्वित, तीखा और चटपटा स्वाद
मिर्च और लहसुन के साथ तेल में वेरज़ा	हरी सावॉय पत्ता गोभी	ब्लांचिंग, सिरका, सुखाना, तेल में संरक्षण	स्टरलाइज़ जार में पेंट्री में 6 से 8 महीने	कोल्ड कट्स, परिपक्व चीज़, टोस्टेड ब्रेड के साथ उत्तम	फफूंदी से बचने के लिए अच्छी तरह सुखाना ज़रूरी
मीठा-खट्टा वेरज़ा (मीठे सिरके में)	हरी या लाल सावॉय पत्ता गोभी	सिरका और चीनी के तरल में ब्लांचिंग	पेंट्री में 5 से 6 महीने	स्टार्टर के रूप में, रोस्ट मांस या उबले व्यंजनों के साथ आदर्श	चमकीला रंग, संतुलित मीठा-नमकीन स्वाद

कावोलो नेरो (काला टस्कन केल)

कावोलो नेरो (*Brassica oleracea* var. *acephala*) ब्रैसिकेसी परिवार का सदस्य है, जिसमें पत्ता गोभी, वेरज़ा, ब्रोकोली और फूलगोभी भी शामिल हैं।

इसकी पत्तियाँ लंबी, संकरी और बहुत झुर्रीदार होती हैं, रंग गहरा हरा लगभग काला, और बनावट कुछ कठोर होती है।

यह टस्कनी का विशिष्ट पौधा है, जिसे **टस्कन केल** या **पत्ता गोभी “आ पेन्ना”** भी कहा जाता है। वास्तव में ठंड ही इसे अधिक कोमल और मीठा बनाती है; कहा जाता है कि “कावोलो नेरो को पाला चाहिए”।

यह एंटीऑक्सिडेंट्स (विशेषकर कैरोटेनॉइड्स और विटामिन C), आयरन, कैल्शियम और फाइबर से अत्यंत समृद्ध है। इसे भूमध्यसागरीय क्षेत्र का एक सच्चा “सुपरफूड” माना जाता है।

पिछले कुछ वर्षों में यह अंतरराष्ट्रीय स्तर पर फिर से लोकप्रिय हुआ है: अंग्रेज़ी में इसे **Tuscan kale** या **black kale** कहा जाता है और स्वास्थ्य-केंद्रित रसोई में बहुत पसंद किया जाता है (केल चिप्स, ग्रीन स्मूदी आदि)।

इसकी उत्पत्ति प्राचीन है: कावोलो नेरो टस्कनी में मध्ययुग से उगाया जाता रहा है। इसे गरीबों का भोजन माना जाता था, लेकिन सर्दियों में किसानों के जीवित रहने के लिए अनिवार्य था, क्योंकि यह ठंड सहन करता है और पोषण से भरपूर है।

हालाँकि यह पूरी तरह काला नहीं होता, इसकी गहरी हरी लगभग नीली पत्तियाँ, जो पाले के साथ और गहरी हो जाती हैं, इसके लोकप्रिय नाम का कारण बनीं।

यह एक “सख्त और लचीला” पौधा है: सर्दियों तक इसे टस्कनी के घरेलू बगीचों में बिना कठिनाई के उगाया गया, क्योंकि यह ठंड सह लेता है और बहुत अधिक देखभाल नहीं मांगता।

इक्कीसवीं सदी में इसने “केल” (टस्कन किस्म) के रूप में दुनिया भर में लोकप्रियता हासिल की। अमेरिका और उत्तरी यूरोप में यह स्वास्थ्यवर्धक भोजन का प्रतीक बन गया है, जिसे सलाद, ग्रीन जूस और चिप्स में उपयोग किया जाता है।

कहा जाता है कि टस्कनी के ग्रैंड डची में इसे लगभग “प्राकृतिक औषधि” माना जाता था: मान्यता थी कि “कावोलो नेरो खाँसी को दूर करता है और शरीर को मज़बूत बनाता है।”



माली (या कटोरे में सब्ज़ियाँ) — ज्यूसेप्पे आर्चिम्बोल्दो (लगभग 1587–1590)

खेत में कावोलो नेरो की खेती

- **जलवायु और बुवाई का समय**
 - कावोलो नेरो समशीतोष्ण-ठंडी जलवायु पसंद करता है और सर्दियों की ठंड को अच्छी तरह सहता है।
 - पहली पाले के बाद इसकी पत्तियाँ अधिक मीठी हो जाती हैं।
 - बुवाई: अप्रैल से जून नर्सरी में। प्रतिरोपण: जून से अगस्त खुले खेत में।
- **मिट्टी**
 - यह उपजाऊ, गहरी और अच्छी जलनिकास वाली मिट्टी पसंद करता है, जिसका pH हल्का क्षारीय (6.5 से 7.5) हो।
 - बुवाई से पहले मिट्टी में सड़ी हुई गोबर खाद या कम्पोस्ट मिलाएँ।
- **बुवाई और प्रतिरोपण**
 - नर्सरी में बीज 1 से 2 सेमी गहराई पर बोएँ।
 - 30 से 40 दिनों बाद, जब पौधों में 4 से 5 पत्तियाँ हो जाएँ, खेत में रोपाई करें।
 - दूरी: पौधों के बीच 40 से 50 सेमी और कतारों के बीच 50 से 60 सेमी।
- **सिंचाई**
 - शुरुआती महीनों में नियमित पानी दें, लेकिन पानी जमा न होने दें।
 - अच्छी तरह जड़ पकड़ने के बाद यह सूखा सहन कर लेता है, फिर भी सूखे समय में सिंचाई करने से पत्तियाँ अधिक कोमल मिलती हैं।
- **देखभाल और रखरखाव**
 - हल्की गुड़ाई करके खरपतवार हटाएँ। पौधों के आधार पर मिट्टी चढ़ाएँ ताकि स्थिरता मिले।
 - मध्य वृद्धि चरण में नाइट्रोजन (या परिपक्व कम्पोस्ट) से खाद दें।
- **कीट और रोग**
 - इस पर कैवोलाइआ (इल्ली), एफिड्स और अल्टिका का हमला हो सकता है।
 - रोकथाम: कीट-रोधी जाल, फसल चक्र, प्राकृतिक घोल (लहसुन, बिछुआ)।
 - संभावित फफूंद रोग: डाउनी मिल्ड्यू और अल्टरनेरिया → पानी का ठहराव और अत्यधिक घनी रोपाई से बचें।
- **कटाई**
 - कटाई नवंबर से शुरू होकर पूरे सर्दियों में फरवरी से मार्च तक चलती है।
 - क्रमिक कटाई करें: बाहरी पत्तियाँ धीरे धीरे तोड़ें।
 - पाले के बाद की कोमल पत्तियाँ सबसे मीठी होती हैं और सूप तथा रिबोल्लिता के लिए उत्तम मानी जाती हैं।



गमले में कावोलो नेरो की खेती

1. कंटेनर का चयन

- चौड़ा और गहरा गमला उपयोग करें, कम से कम 30 से 35 सेमी व्यास और गहराई वाला। नीचे जलनिकास के छेद अवश्य हों।
- प्रत्येक गमले में केवल एक पौधा लगाना बेहतर है, ताकि उसे पर्याप्त जगह मिल सके।

2. मिट्टी

- उपजाऊ सार्वभौमिक पॉटिंग मिक्स में कम्पोस्ट या सड़ी हुई गोबर खाद मिलाएँ।
- जलनिकास सुधारने के लिए रेत या पर्लाइट मिलाएँ।

3. धूप / स्थान

- कावोलो नेरो सीधी धूप पसंद करता है: गमले को धूप वाली बालकनी या टैरेस पर रखें।
- दक्षिण या दक्षिण-पूर्व दिशा का स्थान आदर्श है।

4. सिंचाई

- मिट्टी को हमेशा हल्का नम रखें, लेकिन पानी जमा न होने दें।
- गर्मियों में अधिक बार और सर्दियों में बहुत कम पानी दें।
- फफूंद से बचने के लिए पत्तियों को अधिक गीला न करें।

5. खाद

- हर 3 से 4 सप्ताह में कम्पोस्ट या जैविक खाद दें।
- वैकल्पिक रूप से, सब्जियों के लिए तरल खाद को सिंचाई के पानी में घोलकर दें।

6. देखभाल और सुरक्षा

- नीचे की पुरानी और खराब पत्तियाँ हटाते रहें।
- कैवोलाइआ (इल्ली) से बचाने के लिए हल्के जाल या कपड़े का उपयोग करें।
- सर्दियों में यदि गमला तेज पाले के संपर्क में हो, तो नॉन-वोवन कपड़े से ढकें।

7. कटाई

- रोपाई के 2 से 3 महीने बाद कटाई शुरू की जा सकती है।
- बाहरी पत्तियाँ धीरे धीरे तोड़ें और बीच की पत्तियों को बढ़ने दें।
- सर्दियों के अंत तक कटाई जारी रखें: पाला पत्तियों को और मीठा बना देगा।



स्टार्टर (एंटीपास्ती)

कावोलो नेरो और पैचेटा के साथ टस्कन ब्रुशेटा

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- देसी ब्रेड की 8 स्लाइस
- 200 ग्राम कावोलो नेरो (सख्त मध्य डंडी हटाकर पत्तियाँ)
- 80 ग्राम पैचेटा (क्यूब्स में)
- 1 लहसुन की कली
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. कावोलो नेरो की पत्तियों को 3 से 4 मिनट ब्लांच करें, फिर छानकर पतली स्ट्रिप्स में काटें।
2. पैन में पैचेटा को बिना तेल डाले कुरकुरा होने तक भूनें।
3. थोड़ा तेल, लहसुन और कावोलो नेरो डालें और 5 मिनट स्वाद आने दें।
4. ब्रेड को टोस्ट करें, हल्का लहसुन रगड़ें और ऊपर कावोलो नेरो-पैचेटा मिश्रण रखें।



अनुशांसित वाइन

कियांती क्लासिको DOCG

ताज़ा और हल्के टैनिन वाली टस्कन रेड वाइन, जो पैचेटा की चिकनाई को संतुलित करती है।

वीगन

कावोलो नेरो हुम्मस पिटा क्रोस्तिनी के साथ

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम पके हुए चने
- 100 ग्राम ब्लांच किया हुआ कावोलो नेरो
- 2 बड़े चम्मच ताहिनी
- ½ नींबू का रस
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- 1 छोटी लहसुन की कली
- नमक, काली मिर्च, पप्रिका
- परोसने के लिए पिटा ब्रेड या कारासाउ ब्रेड

विधि

1. कावोलो नेरो को ब्लांच करें और अच्छी तरह छान लें।
2. इसे चने, ताहिनी, नींबू रस, लहसुन और ऑलिव ऑयल के साथ ब्लेंड करें।
3. नमक, काली मिर्च और पप्रिका स्वादानुसार मिलाएँ।
4. गरम पिटा क्रोस्तिनी या कारासाउ ब्रेड के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

वेरमेंटिनो दी सारदेग्ना DOC (वीगन)

सुगंधित, ताज़ा और साइट्रस नोट्स वाली सफेद वाइन, जो हुम्मस की क्रीमी बनावट के साथ सुंदर तालमेल बनाती है।

कावोलो नेरो और चीज़ की मिनी कीश

सामग्री (4 लोगों के लिए, 8 मिनी कीश)

- 1 रोल ब्रिज़े पेस्ट्री
- 200 ग्राम कावोलो नेरो (सख्त डंडी हटाकर पत्तियाँ)
- 100 ग्राम स्ट्रेची चीज़ (प्रोवोला, स्कामोर्जा या फोंटिना)
- 2 अंडे
- 80 मिली ताज़ी क्रीम
- 2 बड़े चम्मच कसा हुआ पार्मिज़ान
- नमक, काली मिर्च, एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

विधि

1. कावोलो नेरो को 3 मिनट ब्लांच करें, छानें और बारीक काटें।
2. पैन में थोड़ा तेल गरम कर इसे हल्का भूनें, नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
3. एक कटोरे में अंडे, क्रीम और पार्मिज़ान फेंटें।
4. इसमें कावोलो नेरो और चीज़ के क्यूब्स मिलाएँ।
5. कटर से ब्रिज़े पेस्ट्री के डिस्क काटें और मफिन मोल्ड में बिछाएँ।
6. मिश्रण भरें और 180°C पर 20 से 25 मिनट बेक करें।
7. गुनगुना या ठंडा फिंगर फूड के रूप में परोसें।



अनुशंसित वाइन

फ्रांचियाकोर्टा सातेन DOCG

क्रीमी बुलबुलों वाली सुरुचिपूर्ण वाइन, जो चीज़ और अंडों के स्वाद को निखारती है।

वीगन

कावोलो नेरो और कैनेलिनी क्रीम के साथ क्रोस्टिनी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- देसी टोस्टेड ब्रेड की 8 स्लाइस
- 250 ग्राम पके हुए कैनेलिनी बीन्स
- 150 ग्राम कावोलो नेरो (ब्लांच कर पैन में हल्का भुना हुआ)
- 1 लहसुन की कली
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नींबू का रस, नमक, काली मिर्च

विधि

1. कैनेलिनी बीन्स को तेल, लहसुन और कुछ बूंद नींबू रस के साथ ब्लेंड करें जब तक मुलायम क्रीम न बन जाए।
2. कावोलो नेरो को 3 मिनट ब्लांच करें, छानें और थोड़ा तेल व नमक के साथ पैन में हल्का भूनें।
3. टोस्टेड ब्रेड पर कैनेलिनी क्रीम फैलाएँ।
4. ऊपर कावोलो नेरो रखें और अंत में कच्चा एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल डालें।



अनुशंसित वाइन

ओरविएतो क्लासिको DOC (वीगन)

मुलायम और नाजुक उम्रिया की सफेद वाइन, जो दालों के साथ बेहतरीन संगति बनाती है।

पहले पकवान (प्रिमी पियात्ती)

जंगली सूअर रागू और कावोलो नेरो के साथ पप्पार्देल्ले

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 350 ग्राम ताज़ी पप्पार्देल्ले
- 400 ग्राम जंगली सूअर का मांस (क्यूब्स में)
- 200 ग्राम कावोलो नेरो
- 1 प्याज़, 1 गाजर, 1 डंठल सेलेरी
- ½ गिलास रेड वाइन
- 400 ग्राम टमाटर प्यूरी
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, रोज़मेरी, तेजपत्ता, काली मिर्च, नमक

विधि

1. कावोलो नेरो को 5 मिनट ब्लांच करें, छानें और पतली स्ट्रिप्स में काटें।
2. प्याज़, गाजर और सेलेरी का सोफ्रित्तो तैयार करें।
3. जंगली सूअर का मांस डालें, अच्छी तरह भूनें और रेड वाइन डालकर उबालें।
4. टमाटर प्यूरी और सुगंधित जड़ी-बूटियाँ डालें और धीमी आँच पर 1.5 से 2 घंटे पकाएँ।
5. आखिरी 20 मिनट में कावोलो नेरो मिलाएँ।
6. पप्पार्देल्ले पकाएँ, रागू के साथ मिलाएँ और ऊपर से ताज़ी काली मिर्च डालें।



अनुशंसित वाइन

ब्रुनेल्लो दी मोंतालचिनो DOCG

संतुलित संरचना और सुरुचिपूर्ण टैनिन वाली रेड वाइन, जो जंगली सूअर के मांस के साथ बेहतरीन मेल खाती है।

वीगन

कावोलो नेरो और बादाम पेस्टो के साथ ओरेकिएत्ते

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 350 ग्राम ओरेकिएत्ते पास्ता
- 200 ग्राम कावोलो नेरो
- 60 ग्राम भुने हुए बादाम
- 1 लहसुन की कली
- 50 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- ½ नींबू का रस
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. कावोलो नेरो को 3 मिनट ब्लांच करें, छानें और ठंडा करें।
2. इसे बादाम, लहसुन, तेल, नींबू रस, नमक और काली मिर्च के साथ ब्लेंड करें जब तक क्रीमी पेस्टो न बन जाए।
3. ओरेकिएत्ते पकाएँ, छानें और पेस्टो के साथ मिलाएँ; आवश्यकता हो तो थोड़ा उबलते पानी का उपयोग करें।
4. ऊपर से कटे हुए भुने बादाम डालकर परोसें।



अनुशंसित वाइन

फियानो दी अवेल्लीनो DOCG (वीगन)

फूलों और बादाम की सुगंध वाला कैंपानिया का सफेद वाइन, जो पेस्टो के साथ सुंदर तालमेल बनाता है।

कावोलो नेरो और पेकोरिनो के साथ रिसोट्टो

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 280 ग्राम कार्नारोली चावल
- 200 ग्राम कावोलो नेरो
- 1 प्याज़
- 1 लीटर सब्जी का शोरबा
- ½ गिलास सफेद वाइन
- 50 ग्राम कसा हुआ पेकोरिनो चीज़
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. कावोलो नेरो को 5 मिनट ब्लांच करें, छानें और थोड़ा तेल डालकर क्रीमी प्यूरी बना लें।
2. कड़ाही में कटा प्याज़ भूनें, चावल डालें और हल्का टोस्ट करें।
3. सफेद वाइन डालकर उबालें, फिर थोड़ा थोड़ा शोरबा डालते हुए पकाएँ।
4. पकाने के बीच में कावोलो नेरो की क्रीम मिलाएँ।
5. पूरा पकने पर पेकोरिनो और थोड़ा ऑलिव ऑयल डालकर मांतेकातुरा करें।
6. ताज़ी पिसी काली मिर्च के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

ग्रेको दी तुफो DOCG

संरचित और खनिजता वाली सफेद वाइन, जो पेकोरिनो की नमकीन तीव्रता को अच्छी तरह संतुलित करती है।

वीगन

कावोलो नेरो, आलू और फारो का सूप

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 150 ग्राम पल्ल्ड फारो
- 250 ग्राम कावोलो नेरो
- 200 ग्राम आलू
- 1 प्याज़
- 1 गाजर
- 1.2 लीटर सब्ज़ी का शोरबा
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, रोज़मेरी, नमक, काली मिर्च

विधि

1. यदि फारो डिक्ॉर्टिकेटेड है तो उसे 10 मिनट ब्लांच करें (या यदि पल्ल्ड है तो सीधे शोरबे में पकाएँ)।
2. एक बर्तन में थोड़ा तेल लेकर कटा प्याज़ और गाजर भूनें।
3. आलू के क्यूब्स, कावोलो नेरो की स्ट्रिप्स और फारो डालें।
4. सब्ज़ी का शोरबा डालकर धीमी आँच पर 30 से 35 मिनट पकाएँ।
5. रोज़मेरी से सुगंधित करें और नमक व काली मिर्च समायोजित करें।
6. ऊपर से कच्चा ऑलिव ऑयल डालकर गरम परोसें।



अनुशंसित वाइन

कियांती कोल्ली सेनेसी DOCG (वीगन)

युवा और फल-सुगंधित टस्कन रेड वाइन, जो देहाती सूप के साथ बेहतरीन मेल खाती है।

मुख्य व्यंजन (सेकोंदी पियात्ती)

कावोलो नेरो और सॉसेज का स्ट्यू

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 4 ताज़ी सॉसेज
- 300 ग्राम कावोलो नेरो (सख्त डंडी हटाकर पत्तियाँ)
- 1 प्याज़
- 200 ग्राम टमाटर पल्प
- ½ गिलास रेड वाइन
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. कावोलो नेरो को 5 मिनट ब्लांच करें और छान लें।
2. एक बर्तन में तेल गरम करें और कटा प्याज़ भूनें।
3. सॉसेज (पूरी या टुकड़ों में) डालें और अच्छी तरह सुनहरा करें।
4. रेड वाइन डालकर उबालें।
5. टमाटर पल्प और कावोलो नेरो मिलाएँ।
6. ढककर धीमी आँच पर 25 से 30 मिनट पकाएँ।
7. नमक और काली मिर्च समायोजित करें; देसी ब्रेड के साथ गरम परोसें।



अनुशंसित वाइन

मोंतेपुलचियानो द'अब्रूज़ो DOC

भरपूर बॉडी और मसालेदार सुगंध वाली रेड वाइन, जो मांस की ग्रेवी के साथ सुंदर तालमेल बनाती है।

कावोलो नेरो और पेकोरिनो की फ्रिटाटा

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 6 अंडे
- 200 ग्राम स्ट्यू किया हुआ कावोलो नेरो
- 60 ग्राम कसा हुआ पेकोरिनो
- 1 हरा प्याज़
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. कावोलो नेरो को हरे प्याज़ और थोड़ा तेल के साथ नरम होने तक स्ट्यू करें।
2. अंडों को पेकोरिनो, नमक और काली मिर्च के साथ फेंटें।
3. इसमें कावोलो नेरो मिलाएँ।
4. हल्का तेल लगी नॉन-स्टिक पैन में डालें और मध्यम-धीमी आँच पर 6 से 7 मिनट पकाएँ।
5. फ्रिटाटा पलटें और 3 से 4 मिनट और पकाएँ।
6. गरम या गुनगुना टुकड़ों में परोसें।



अनुशंसित वाइन

वेर्देक्कियो देई कास्टेल्ली दी जेसी क्लासिको DOC

ताज़ा और नमकीन स्पर्श वाली सफ़ेद वाइन, जो अंडों और चीज़ के साथ उत्कृष्ट मेल खाती है।

वीगन

मसूर और कावोलो नेरो का वेगन पोल्पेट्टोने

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम पकी हुई मसूर
- 200 ग्राम ब्लांच किया हुआ और कटा कावोलो नेरो
- 100 ग्राम साबुत ब्रेडक्रम्ब्स
- 2 बड़े चम्मच पिसे अलसी के बीज + 6 बड़े चम्मच पानी (वीगन “अंडा”)
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- मसाले: जायफल, काली मिर्च, सुगंधित जड़ी-बूटियाँ
- नमक

विधि

1. “वीगन अंडा” तैयार करें: अलसी के बीज और पानी मिलाकर 10 मिनट रखें।
2. मसूर को मोटा-मोटा पीसें।
3. मसूर, कटा कावोलो नेरो, ब्रेडक्रम्ब्स, मसाले, तेल और “वीगन अंडा” मिलाएँ।
4. एक लोफ आकार दें और हल्के तेल लगी बेकिंग पेपर में लपेटें।
5. 180°C पर 30 से 35 मिनट बेक करें।
6. स्लाइस में काटकर सब्जियों या आलू के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

चेरासुओलो द'अब्रूज़ो DOC (वीगन)

गहरा रोज़े, पर्याप्त संरचना के साथ, जो दालों और पत्तागोभी के साथ अच्छी तरह मेल खाता है।

वीगन

कावोलो नेरो को चनों और चेरी टमाटरों के साथ भुना हुआ

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम कावोलो नेरो (पत्तियाँ पतली स्ट्रिप्स में)
- 200 ग्राम पके हुए चने
- 150 ग्राम कॉन्फ़ी चेरी टमाटर (या ओवन में भुने ताज़ा टमाटर)
- 1 लहसुन की कली
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च, लाल मिर्च स्वादानुसार

विधि

1. कावोलो नेरो को 3 से 4 मिनट उबालकर छान लें।
2. एक पैन में तेल गरम करें और उसमें लहसुन व लाल मिर्च डालें।
3. कावोलो नेरो, चने और चेरी टमाटर डालें।
4. तेज आँच पर 5 से 6 मिनट चलाते हुए भूनें, नमक और काली मिर्च समायोजित करें।
5. गरमागरम परोसें, मुख्य व्यंजन या हल्के एक-पॉट भोजन के रूप में।



अनुशंसित वाइन

लाम्बुस्को ग्रास्पारोसा दी कास्टेलवेत्रो DOC (वीगन)

चमकदार और जीवंत रेड वाइन, जो चनों की नमकीनता को हल्का और संतुलित करती है।

एक-पॉट व्यंजन

कावोलो नेरो, ब्रेड और बीन्स के साथ टस्कन सूप

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 300 ग्राम कावोलो नेरो (पत्तियाँ पतली स्ट्रिप्स में)
- 250 ग्राम पके हुए कैनेलिनी बीन्स
- 200 ग्राम बासी टस्कन ब्रेड
- 1 गाजर, 1 प्याज, 1 अजवाइन की डंडी
- 300 ग्राम आलू
- 400 ग्राम टमाटर प्यूरी
- 1.2 लीटर वेजिटेबल स्टॉक
- 4 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. ऑलिव ऑयल में प्याज, गाजर और अजवाइन का तड़का तैयार करें।
2. कटे हुए आलू और टमाटर प्यूरी डालें, 5 मिनट पकाएँ।
3. गरम स्टॉक, बीन्स और कावोलो नेरो डालें।
4. धीमी आँच पर लगभग 40 मिनट पकाएँ, बीच-बीच में चलाते रहें।
5. एक सूप ट्यूरीन में सूप और ब्रेड की स्लाइस की परतें लगाएँ।
6. कुछ मिनट आराम करने दें, फिर ऊपर से कच्चा ऑलिव ऑयल और काली मिर्च डालकर गरम परोसें।



अनुशासित वाइन

मोरेलिनो दी स्कान्सानो DOCG

मुलायम और फलों की खुशबू वाली रेड वाइन, जो रिबोल्लिता के देहाती स्वाद के साथ सुंदर संगति बनाती है।

वीगन

कावोलो नेरो, किनोआ और भुनी हुई कद्दू की बाउल

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम किनोआ
- 200 ग्राम कावोलो नेरो
- 300 ग्राम कद्दू (क्यूब्स में)
- 200 ग्राम पके हुए चने
- 2 बड़े चम्मच ताहिनी
- ½ नींबू का रस
- 4 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च, स्मोक्ड पपरिका

विधि

1. किनोआ को नमकीन पानी में (अनुपात 1:2) 12 से 15 मिनट पकाएँ, फिर कांटे से फुलाएँ।
2. कद्दू को तेल, नमक और पपरिका के साथ मिलाकर 200°C पर 20 से 25 मिनट भूनें।
3. कावोलो नेरो को 3 मिनट उबालें, छानकर तेल और नमक के साथ पैन में हल्का भूनें।
4. चनों को थोड़ा तेल और काली मिर्च के साथ पैन में भूनकर कुरकुरा करें।
5. ताहिनी, नींबू का रस, नमक और थोड़ा पानी मिलाकर पतली ड्रेसिंग तैयार करें।
6. बाउल सजाएँ: नीचे किनोआ, फिर कावोलो नेरो, कद्दू, चने और ऊपर से ताहिनी सॉस डालें।



अनुशंसित वाइन

रोसातो डेल सालेंटो IGA (वीगन)

ताज़ा और फलों की सुगंध वाला रोज़े, जो कद्दू की मिठास को संतुलित करता है।

मिठाइयाँ

कावोलो नेरो और नींबू का प्लमकेक

सामग्री (8 हिस्सों के लिए)

- 200 ग्राम मैदा (फरीना 00)
- 150 ग्राम चीनी
- 2 अंडे
- 100 मिली दूध
- 70 मिली बीज का तेल
- 100 ग्राम उबला हुआ कावोलो नेरो
- 1 नींबू का रस और कद्दूकस किया हुआ छिलका
- 1 पैकेट केक बेकिंग पाउडर

विधि

1. कावोलो नेरो को 3 से 4 मिनट उबालें और दूध के साथ ब्लेंड करके क्रीमी मिश्रण बना लें।
2. अंडों को चीनी के साथ फेंटें।
3. तेल, कावोलो नेरो और दूध की क्रीम, नींबू का रस और छिलका मिलाएँ।
4. छानी हुई मैदा और बेकिंग पाउडर मिलाकर धीरे से मिश्रित करें।
5. घी लगी प्लमकेक टिन में मिश्रण डालें।
6. 180°C पर 35 से 40 मिनट बेक करें।



अनुशासित वाइन

मॉस्कातो द'आस्ती DOCG

मीठी, हल्की झागदार और सुगंधित वाइन, जो नींबू के साथ बिल्कुल उपयुक्त मेल बनाती है।

मीठी डिश

कावोलो नेरो और रिकोटा क्रीम की क्रोस्ताता

सामग्री (6 से 8 हिस्सों के लिए)

- 250 ग्राम मैदा (फरीना 00)
- 120 ग्राम मक्खन
- 100 ग्राम चीनी
- 1 अंडा + 1 जर्दी
- 250 ग्राम रिकोटा
- 80 ग्राम पिसी चीनी
- 80 ग्राम उबला हुआ कावोलो नेरो
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट

विधि

1. मैदा, मक्खन, चीनी और अंडों को मिलाकर शॉर्टक्रस्ट पेस्ट्री (फ्रोल्ला) तैयार करें। इसे 30 मिनट के लिए फ्रिज में आराम करने दें।
2. कावोलो नेरो को 3 मिनट उबालें और रिकोटा, पिसी चीनी व वनीला के साथ ब्लेंड करके क्रीम बना लें।
3. फ्रोल्ला को बेलकर टिन में बिछाएँ और ऊपर रिकोटा-कावोलो क्रीम फैलाएँ।
4. ऊपर से फ्रोल्ला की पट्टियों से सजाएँ।
5. 180°C पर 35 से 40 मिनट बेक करें।



अनुशंसित वाइन

विन सान्तो डेल कियान्ती DOC

ध्यानपूर्वक चखने योग्य मीठी वाइन, जो रिकोटा और फ्रोल्ला के साथ उत्कृष्ट संगति बनाती है।

वीगन

कावोलो नेरो और नारियल की पन्ना कोट्टा

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 200 मिली नारियल दूध
- 150 मिली बादाम दूध (या सोया)
- 60 ग्राम हल्की ब्राउन शुगर
- 2 ग्राम अगर-अगर पाउडर (लगभग 1 समतल छोटा चम्मच)
- 80 ग्राम उबला और ब्लेंड किया हुआ कावोलो नेरो
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट
- टॉपिंग: नारियल के फ्लेक्स, बेरीज़ या चॉकलेट सॉस

विधि

1. कावोलो नेरो को 3 मिनट उबालें, छानकर थोड़ा वेजिटेबल दूध के साथ बहुत बारीक ब्लेंड करें।
2. एक सॉसपैन में नारियल दूध, बादाम दूध, चीनी और वनीला मिलाकर हल्की उबाल तक गरम करें।
3. अगर-अगर डालकर व्हिस्क से अच्छी तरह मिलाएँ और 2 मिनट पकाएँ।
4. ब्लेंड किया हुआ कावोलो नेरो मिलाकर चिकना मिश्रण तैयार करें।
5. सांचों में डालें, पहले ठंडा होने दें फिर कम से कम 3 घंटे फ्रिज में रखें।
6. सांचे से निकालकर नारियल के बुरादे और ताज़ी बेरीज़ से सजाकर परोसें।



अनुशंसित वाइन

माल्वासिया देल्ले लिपारी पाससीतो DOC (वीगन)

मीठी और सुगंधित वाइन, उष्णकटिबंधीय खुशबुओं के साथ, जो नारियल के साथ सुंदर सामंजस्य बनाती है।

वीगन

कावोलो नेरो, केला और कोको स्मूदी बाउल

सामग्री (2 लोगों के लिए)

- 150 ग्राम उबला हुआ कावोलो नेरो
- 2 पके केले (राउंड स्लाइस में काटकर जमे हुए)
- 2 बड़े चम्मच बिना मीठा कोको पाउडर
- 200 मिली वेजिटेबल दूध
- टॉपिंग: ग्रेनोला, सूखे मेवे, लाल बेरी फल

विधि

1. केले, कावोलो नेरो, कोको और वेजिटेबल दूध को ब्लेंड करके गाढ़ी क्रीम तैयार करें।
2. मिश्रण को दो बाउल में डालें।
3. ऊपर से ग्रेनोला, सूखे मेवे और लाल फलों से सजाएँ।
4. तुरंत चम्मच के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

रेच्योतो देल्ला वालपोलिचेला DOCG (वीगन)

मीठी और मखमली पास्सीतो रेड वाइन, जो कोको और केले के साथ शानदार तालमेल बनाती है।

संरक्षित व्यंजन

सुगंधित तेल में संरक्षित कावोलो नेरो

सामग्री

- 400 ग्राम कावोलो नेरो (पत्तियाँ)
- 500 मिली सफेद वाइन सिरका
- 2 लहसुन की कलियाँ
- 1 सूखी लाल मिर्च
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार
- मोटा नमक

विधि

1. पत्तियों को धोकर कठोर डंठल हटाएँ और पानी व सिरके (1:1) में एक चुटकी नमक के साथ 2 मिनट उबालें।
2. अच्छी तरह छानकर पूरी तरह सुखा लें।
3. स्टरलाइज़ किए हुए जार में लहसुन और लाल मिर्च के साथ भरें।
4. ऊपर तक ऑलिव ऑयल डालकर पूरी तरह ढक दें और जार कसकर बंद करें।
5. खाने से पहले कम से कम 2 सप्ताह आराम करने दें।



संरक्षित व्यंजन

देहाती शैली का किण्वित कावोलो नेरो (क्राउट्स स्टाइल)

सामग्री

- 1 किग्रा कावोलो नेरो
- 20 ग्राम मोटा समुद्री नमक
- स्वादानुसार मसाले: जीरा के बीज, जुनिपर बेरी

विधि

1. कावोलो नेरो को पतली स्ट्रिप्स में काटें।
2. एक बाउल में नमक और मसालों के साथ अच्छी तरह मिलाएँ और हाथों से मसलें।
3. मिश्रण को एयरटाइट जार में भरें, दबाते हुए ताकि प्राकृतिक रस बाहर आ जाए।
4. ऊपर वजन रखें (जैसे उल्टा रखा छोटा गिलास) ताकि पत्तागोभी पूरी तरह तरल में डूबी रहे।
5. कमरे के तापमान पर 5 से 7 दिन किण्वित होने दें, फिर फ्रिज में सुरक्षित रखें।



संरक्षित व्यंजन कावोलो नेरो पेस्टो (संरक्षित)

सामग्री

- 200 ग्राम उबला हुआ कावोलो नेरो
- 60 ग्राम अखरोट या बादाम
- 1 लहसुन की कली
- 80 मिली एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च
- थोड़ा नींबू का रस

विधि

1. कावोलो नेरो को उबालकर अच्छी तरह छानें और सुखाएँ।
2. इसे सूखे मेवे, लहसुन, तेल, नमक, काली मिर्च और थोड़ा नींबू रस के साथ ब्लेंड करें।
3. स्टरलाइज़ किए हुए जार में भरें, ऊपर से तेल की पतली परत डालें और कसकर बंद करें।
4. फ्रिज में 2 से 3 सप्ताह तक सुरक्षित रखें।



कावोलो नेरो की संरक्षित तैयारियों की तुलनात्मक तालिका

संरक्षित व्यंजन	पत्तागोभी की किस्म	संरक्षण विधि	संरक्षण अवधि	अनुशंसित संयोजन	विशेष टिप्पणियाँ
सुगंधित तेल में कावोलो नेरो	कावोलो नेरो	पानी और सिरके में उबालना, सुखाना, सुगंधित तेल में संरक्षित	6 से 8 महीने पेट्री में (स्टरलाइज़ जार)	ब्रेड और कोल्ड कट्स के साथ एंटीपास्टो, अनाज सलाद, ब्रुशेट्टा	फ्रूट से बचाने के लिए पत्तियों को पूरी तरह सुखाना आवश्यक
देहाती शैली का किण्वित कावोलो नेरो	कावोलो नेरो	नमक और मसालों के साथ प्राकृतिक किण्वन	फ्रिज में 3 से 4 सप्ताह	दालों, उबले मांस, देहाती सैंडविच के साथ	प्रोबायोटिक किण्वित, हल्का खट्टा और मसालेदार स्वाद
संरक्षित कावोलो नेरो पेस्टो	कावोलो नेरो	उबालना, मेवों और तेल के साथ ब्लेंड, ऊपर तेल डालकर जार में रखना	फ्रिज में 2 से 3 सप्ताह (तेल में ढका हुआ)	पास्ता, ब्रुशेट्टा और अनाज के लिए उत्तम	ऑक्सीकरण से बचाने के लिए हमेशा तेल की परत से ढका रखें

फूलगोभी

फूलगोभी ब्रैसिकेसी (या क्रूसीफेरी) परिवार से संबंधित है, जिसमें पत्तागोभी, सर्वोय गोभी, कावोलो नेरो और ब्रोकोली भी शामिल हैं। सफेद “सिर” (या अन्य रंग जैसे हरा, नारंगी या बैंगनी) कोई फल या खुला फूल नहीं होता, बल्कि अपरिपक्व पुष्पक्रम होता है, जिसे खेलने से पहले ही तोड़ा जाता है।

फूलगोभी के कई प्रकार होते हैं:

- क्लासिक सफेद
- रोमानो (हरा और ज्यामितीय)
- नारंगी (बीटा-कैरोटीन से भरपूर)
- बैंगनी (एंथोसाइनिन से भरपूर)

पोषण संबंधी विशेषताएँ

- कम कैलोरी (लगभग 25 kcal प्रति 100 ग्राम)
- विटामिन C, K और B समूह से भरपूर
- पोटैशियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस जैसे खनिजों का स्रोत
- सल्फर यौगिक (ग्लूकोसिनोलेट्स) मौजूद, जो पकाते समय विशिष्ट गंध और सुरक्षात्मक गुणों के लिए जिम्मेदार हैं

मुख्य लाभ

- एंटीऑक्सिडेंट और सूजनरोधी प्रभाव
- फाइबर के कारण पाचन में सहायक
- फाइटोकंपाउंड्स के कारण कुछ रोगों की रोकथाम में सहायक हो सकता है

फूलगोभी जंगली गोभी (*Brassica oleracea*) से उत्पन्न हुई है, जिसका मूल क्षेत्र एशिया माइनर और पूर्वी भूमध्यसागरीय तट हैं। 2000 वर्ष से भी पहले सीरिया में इसकी खेती होती थी, जहाँ इसे *syriaca brassica* कहा जाता था।

इसे दक्षिणी इटली में यूनानियों और बाद में रोमनों द्वारा लाया गया, जो इसकी पाचन और शुद्धिकरण गुणों के कारण इसे महत्व देते थे। मध्य युग में यह विशेष रूप से साइप्रस में बहुत फैल गई, जिससे इसका लैटिन नाम *caulis floris cyprius* (साइप्रस का फूलगोभी) पड़ा।

पुनर्जागरण काल के बाद इसकी खेती पूरे यूरोप में फैल गई, विशेषकर इटली और फ्रांस में। फ्रांस में यह लुई चौदहवें के दरबार में प्रसिद्ध हुई, जहाँ इसे जटिल व्यंजनों में पकाया जाता था।

आज इटली विश्व के प्रमुख उत्पादकों में से एक है, विशेष रूप से मार्के, पुगलिया, लाजियो और कैम्पानिया क्षेत्रों में इसका बड़ा उत्पादन होता है।



स्टैनली डोलिमोर, फूलगोभी की स्थिर प्रकृति (1975)

खेत में फूलगोभी की खेती के सुझाव

जलवायु और बुवाई का समय

- ठंडी और समशीतोष्ण जलवायु पसंद करती है, गर्मी और सूखे से डरती है।
- नर्सरी में बुवाई: जून से अगस्त (शरद-शीतकालीन फसल के लिए)। रोपाई: अगस्त से अक्टूबर।

मिट्टी

- उपजाऊ, गहरी और अच्छी जलनिकासी वाली, pH 6.5 से 7.5।
- रोपाई से पहले सड़ी हुई खाद या कम्पोस्ट मिलाएँ।

बुवाई और रोपाई

- नर्सरी में बीज लगभग 1 सेमी गहराई पर बोएँ। 4 से 5 पत्तियों वाली पौध रोपें।
- दूरी: कतारों के बीच 60 से 70 सेमी, पौधों के बीच 50 से 60 सेमी।

सिंचाई

- नियमित और संतुलित सिंचाई करें, पानी ठहरने न दें।
- “सिर” (कर्ड) के बढ़ने के समय विशेष ध्यान दें।

देखभाल और रखरखाव

- खरपतवार हटाएँ और पौधों के आधार पर मिट्टी चढ़ाएँ।
- जब फूलगोभी बनना शुरू हो, तो कुछ पत्तियाँ मोड़कर सिर के ऊपर रखें ताकि वह धूप से सुरक्षित रहे और सफेद बना रहे।

कीट और रोग

- एफिड, अल्टिका, कैवोलाइआ (इल्ली)। फफूंदी रोग: पेरोनोस्पोरा, अल्टरनारिया।
- रोकथाम: फसल चक्र अपनाएँ, कीटजाल का उपयोग करें, अधिक नमी से बचें।

कटाई

- रोपाई के 3 से 5 महीने बाद (किस्म के अनुसार) तब काटें जब पुष्पक्रम सघन और सख्त हो।



गमले में फूलगोभी की खेती के सुझाव

1. कंटेनर का चयन

- बड़ा और गहरा गमला (कम से कम 35 से 40 सेमी)।
- प्रति गमला एक ही पौधा रखें।

2. मिट्टी

- उपजाऊ मिट्टी में कम्पोस्ट मिलाएँ + जलनिकासी के लिए रेत।

3. धूप

- धूप वाली जगह रखें, रोज कम से कम 6 घंटे सीधी धूप मिले।

4. सिंचाई

- नियमित पानी दें, मिट्टी हमेशा हल्की नम रहे लेकिन पानी जमा न हो।

5. खाद

- हर 3 से 4 सप्ताह में जैविक खाद या कम्पोस्ट डालें।

6. देखभाल और सुरक्षा

- खेत की तरह बाहरी पत्तियाँ मोड़कर फूल (कॉर्ड) को ढकें।
- सर्दियों में तेज ठंड से बचाने के लिए गमले को नॉन-वुवन कपड़े से ढकें।

7. कटाई

- रोपाई के 4 से 5 महीने बाद, जब फूलगोभी अच्छी तरह बनी और सघन हो जाए, तब काटें।



स्टार्टर (एंटीपास्ती)

कुरकुरी फूलगोभी की फ्रिट्टेले

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 400 ग्राम फूलगोभी
- 2 अंडे
- 50 ग्राम कद्दूकस किया हुआ पार्मेज़ान
- 60 ग्राम ब्रेडक्रम्ब्स
- तलने के लिए बीज का तेल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी के फूलों को नमकीन पानी में 8 से 10 मिनट उबालें।
2. कांटे से मैश करें।
3. इसमें अंडे, पार्मेज़ान, ब्रेडक्रम्ब्स, नमक और काली मिर्च मिलाएँ।
4. चपटी टिक्कियाँ बनाएँ।
5. गरम तेल में सुनहरा होने तक तलें।
6. पेपर टॉवल पर निकालकर गरमागरम परोसें।



अनुशासित वाइन

ग्रेको दी तूफो DOCG

स्ट्रक्चर्ड और ताज़ा सफेद वाइन, जो तली हुई डिश को संतुलित करने के लिए उत्कृष्ट है।

फूलगोभी ग्राटिन कोकोट में

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 400 ग्राम फूलगोभी
- 250 मिली बेशमेल सॉस
- 60 ग्राम कद्दूकस किया हुआ पार्मेज़ान
- कोकोट को चिकना करने के लिए मक्खन आवश्यकतानुसार
- जायफल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी को 6 से 7 मिनट उबालें, छानकर छोटे फूलों में तोड़ लें।
2. कोकोट बर्तनों को मक्खन से चिकना करें और फूलगोभी रखें।
3. ऊपर से बेशमेल डालें, पार्मेज़ान और जायफल छिड़कें।
4. 190°C पर 15 से 20 मिनट बेक करें, जब तक ऊपर से सुनहरा न हो जाए।



अनुशांसित वाइन

शारदोने आल्टो आदिजे DOC

सुरुचिपूर्ण और मुलायम सफेद वाइन, जो ग्राटिन की क्रीमी बनावट के साथ बेहतरीन संगति बनाती है।

वीगन

भुनी हुई फूलगोभी का हुम्मस

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 300 ग्राम फूलगोभी
- 2 बड़े चम्मच ताहिनी
- ½ नींबू का रस
- 1 लहसुन की कली
- 1 छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी को छोटे फूलों में काटें, तेल, नमक और काली मिर्च मिलाकर 200°C पर 20 मिनट भूनें।
2. इसे ताहिनी, नींबू का रस, लहसुन, जीरा और तेल के साथ ब्लेंड करें जब तक चिकनी क्रीम न बन जाए।
3. क्रोस्टिनी या कच्ची सब्जियों के साथ परोसें।



अनुशासित वाइन

वेरमेंटिनो दी सार्देन्या DOC (वीगन)

ताज़ा और खट्टे फलों की खुशबू वाली सफेद वाइन, जो हुम्मस की क्रीमी बनावट और मसालों के साथ शानदार मेल बनाती है।

वीगन

बैंगनी फूलगोभी का कार्पाच्चो खट्टे फलों और बीजों के साथ

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- ½ बैंगनी फूलगोभी
- 1 संतरा
- ½ नींबू का रस
- 2 बड़े चम्मच कद्दू के बीज
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. कच्ची फूलगोभी को मांडोलिन से बहुत पतला काटें।
2. स्लाइस को प्लेट पर सजाएँ।
3. संतरे के टुकड़े, नींबू का रस, ऑलिव ऑयल, नमक और काली मिर्च डालकर ड्रेस करें।
4. ऊपर से टोस्ट किए हुए कद्दू के बीज छिड़ककर पूरा करें।



अनुशांसित वाइन

प्रोसेक्को DOC ब्रूट (वीगन)

ताज़ी और खनिजीय बुलबुलों वाली स्पार्कलिंग वाइन, जो कुरकुरेपन और खट्टे फलों की सुगंध को निखारती है।

पहले व्यंजन

फूलगोभी, एंचोवी और ब्रेडक्रम्ब्स के साथ पास्ता

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 350 ग्राम छोटी पास्ता (मेज़े मानिके या ओरेकिएत्ते प्रकार)
- 400 ग्राम फूलगोभी
- 4 एंचोवी फिलेट (तेल में)
- 2 बड़े चम्मच किशमिश
- 2 बड़े चम्मच पाइन नट्स
- 2 लहसुन की कलियाँ
- 50 ग्राम ब्रेडक्रम्ब्स
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी के टुकड़ों को नमकीन पानी में उबालें और अल देंटे छान लें।
2. पैन में तेल और लहसुन गरम करें, एंचोवी डालकर घुलने दें।
3. किशमिश, पाइन नट्स और फूलगोभी डालकर स्वाद मिलाएँ।
4. उसी पानी में पास्ता पकाएँ, छानकर पैन में डालें और मिलाएँ।
5. अलग पैन में थोड़ा तेल डालकर ब्रेडक्रम्ब्स सुनहरे होने तक टोस्ट करें।
6. ऊपर कुरकुरे ब्रेडक्रम्ब्स डालकर पास्ता परोसें।



अनुशंसित वाइन

एटना बियांको DOC

सिसिलियन सफेद वाइन, खनिजीय और खट्टे फलों की सुगंध वाली, जो एंचोवी की नमकीनता और टोस्टेड ब्रेडक्रम्ब्स के स्वाद के साथ बेहतरीन मेल बनाती है।

फूलगोभी और स्पेक का रिसोट्टो

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 320 ग्राम कार्नारोली चावल
- 300 ग्राम फूलगोभी
- 100 ग्राम स्पेक (क्यूब्स में)
- 1 छोटा प्याज
- 1 लीटर वेजिटेबल स्टॉक
- 50 ग्राम पार्मेज़ान
- 30 ग्राम मक्खन
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. कटा हुआ प्याज थोड़ा तेल में भूनें।
2. चावल डालकर 2 मिनट टोस्ट करें।
3. फूलगोभी के टुकड़े डालें और गरम स्टॉक के साथ पकाना शुरू करें।
4. इस बीच स्पेक को पैन में कुरकुरा होने तक भूनें।
5. आधी पकाई पर आधी फूलगोभी ब्लेंड करके रिसोट्टो में मिलाएँ ताकि क्रीमी बनावट मिले।
6. अंत में मक्खन और पार्मेज़ान मिलाकर मंटेक करें।
7. ऊपर से कुरकुरा स्पेक डालकर परोसें।



अनुशांसित वाइन

पिनोट नेरो आल्टो आदिजे DOC

सुरुचिपूर्ण और हल्की रेड वाइन, जिसकी ताज़गी क्रीमी बनावट को संतुलित करती है और स्पेक की धुँएँदार सुगंध के साथ खूबसूरती से मेल खाती है।

वीगन

फूलगोभी और बादाम के पेस्टो के साथ स्पेगेटी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 350 ग्राम स्पेगेटी
- 300 ग्राम फूलगोभी
- 50 ग्राम छिली हुई बादाम
- 1 लहसुन की कली
- ½ नींबू का रस
- 5 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी को नमकीन पानी में 7 से 8 मिनट उबालें।
2. इसे बादाम, लहसुन, तेल, नींबू रस, नमक और काली मिर्च के साथ ब्लेंड करके क्रीमी पेस्टो बना लें।
3. स्पेगेटी पकाएँ और थोड़ा पकाने का पानी अलग रख लें।
4. पास्ता को पेस्टो के साथ मिलाएँ, जरूरत हो तो थोड़ा पकाने का पानी डालें।
5. ऊपर से टोस्ट किए हुए बादाम डालकर परोसें।



अनुशासित वाइन

फियानो दी अवेल्लिनो DOCG (वीगन)

संरचित सफेद वाइन, जिसमें पुष्पीय और बादामी नोट्स हैं, जो इस वेजिटेबल पेस्टो के साथ सुंदर सामंजस्य बनाते हैं।

वीगन

फूलगोभी और लीक की क्रीमी सूप

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 400 ग्राम फूलगोभी
- 2 लीक (porri)
- 2 मध्यम आलू
- 800 मिली वेजिटेबल स्टॉक
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च, जायफल
- ब्रेड क्रोस्टिनी

विधि

1. लीक साफ करके गोल स्लाइस में काटें और ऑलिव ऑयल में हल्का भूनें।
2. कटे हुए आलू और फूलगोभी के टुकड़े डालें।
3. स्टॉक डालकर 25 से 30 मिनट पकाएँ।
4. सब कुछ ब्लेंड करके चिकनी क्रीम बना लें।
5. नमक, काली मिर्च और जायफल समायोजित करें।
6. कुरकुरे क्रोस्टिनी के साथ गरम परोसें।



अनुशंसित वाइन

वेर्दिक्कियो देई कास्तेल्ली दी जेसी DOC (वीगन)

ताज़ा और खनिजीय सफेद वाइन, जो सब्जियों की सूप और वेल्लूता के साथ बेहतरीन मेल बनाती है।

मुख्य व्यंजन

प्रोशुटो और चीज़ के साथ फूलगोभी ग्राटिन

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 600 ग्राम फूलगोभी
- 150 ग्राम पके हुए प्रोशुटो के स्लाइस
- 200 ग्राम पिघलने वाला चीज़ (स्कामोज़ा या फोंटीना)
- 250 मिली बेशमेल सॉस
- 40 ग्राम कद्दूकस किया हुआ पार्मेज़ान
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी के टुकड़ों को 8 से 10 मिनट उबालें।
2. कुछ टुकड़ों को प्रोशुटो स्लाइस में लपेटें और मक्खन लगी बेकिंग डिश में रखें।
3. ऊपर से चीज़ के क्यूब्स और बेशमेल डालें।
4. पार्मेज़ान छिड़कें।
5. 190°C पर 20 से 25 मिनट बेक करें, जब तक ऊपर से सुनहरा न हो जाए।



अनुशंसित वाइन

सोआवे क्लासिको DOC

ताज़ा लेकिन मुलायम वेनेटो की सफ़ेद वाइन, जो इस डिश की क्रीमी बनावट और नमकीन स्वाद को संतुलित करती है।

फूलगोभी और चिकन की पोल्पेटे

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 300 ग्राम उबली हुई फूलगोभी
- 300 ग्राम चिकन कीमा
- 1 अंडा
- 40 ग्राम पार्मेज़ान
- ब्रेडक्रम्ब्स आवश्यकतानुसार
- कटा हुआ पार्सले
- नमक, काली मिर्च, एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल

विधि

1. पकी हुई फूलगोभी को बारीक काटकर चिकन कीमा में मिलाएँ।
2. अंडा, पार्मेज़ान, पार्सले, नमक और काली मिर्च डालें।
3. छोटे बॉल्स बनाएँ और ब्रेडक्रम्ब्स में लपेटें।
4. बेकिंग ट्रे पर थोड़ा तेल डालकर रखें और 190°C पर 20 मिनट बेक करें (या गरम तेल में तलें)।



अनुशंसित वाइन

वेर्दिक्कियो देई कास्तेल्ली दी जेसी DOC

मार्के क्षेत्र की सुरुचिपूर्ण सफेद वाइन, जिसकी ताज़गी चिकन की हल्केपन और फूलगोभी की सब्ज़ीय सुगंध के साथ सुंदर संगति बनाती है।

वीगन

फूलगोभी और चने का वेगन बर्गर

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 250 ग्राम पकी हुई फूलगोभी
- 200 ग्राम पके हुए चने
- 2 बड़े चम्मच बेसन (या ब्रेडक्रम्ब्स)
- 1 लहसुन की कली
- 1 बड़ा चम्मच कटा हुआ पार्सले
- मसाले: पपरिका, हल्दी
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी और चनों को ब्लेंड करके सख्त मिश्रण तैयार करें।
2. इसमें बेसन, कटा लहसुन, पार्सले और मसाले मिलाएँ।
3. बर्गर का आकार दें और बेकिंग पेपर पर रखें।
4. नॉन-स्टिक पैन में थोड़ा तेल डालकर हर तरफ 3 से 4 मिनट पकाएँ।



अनुशंसित वाइन

लाम्ब्रुस्को दी सोरबारा DOC (वीगन)

ताज़ा, फलों की सुगंध वाला हल्का स्पार्कलिंग रोज़े, जो तालु को साफ करता है और दालों व हल्के मसालों के साथ बेहतरीन मेल बनाता है।

वीगन

नारियल दूध के साथ करी फूलगोभी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 400 ग्राम फूलगोभी
- 1 प्याज
- 1 लहसुन की कली
- 200 मिली नारियल दूध
- 1 बड़ा चम्मच करी पाउडर
- 2 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- नमक, काली मिर्च
- ताज़ा हरा धनिया (वैकल्पिक)

विधि

1. कटा हुआ प्याज और लहसुन ऑलिव ऑयल में भूनें।
2. फूलगोभी के टुकड़े डालकर हल्का भूनें।
3. करी, नमक और काली मिर्च डालकर मिलाएँ।
4. नारियल दूध डालें और धीमी आँच पर 15 से 20 मिनट पकाएँ।
5. बासमती चावल और ताज़ा धनिया के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

ग्वुर्जट्रामिनर आल्टो आदिजे DOC (वीगन)

सुगंधित सफेद वाइन, जिसमें मसालेदार और विदेशी सुगंध हैं, जो करी और नारियल के साथ सुंदर सामंजस्य बनाती हैं।

एक-पॉट व्यंजन

ओवन में पास्ता और सॉसेज के साथ फूलगोभी

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 400 ग्राम छोटी पास्ता (मेज़े मानिके प्रकार)
- 300 ग्राम फूलगोभी
- 200 ग्राम ताज़ी सॉसेज
- 200 मिली बेशमेल सॉस
- 50 ग्राम कद्दूकस किया हुआ पार्मेज़ान
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल, नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी के टुकड़ों को 5 से 6 मिनट उबालें।
2. पैन में सॉसेज को तोड़कर सुनहरा होने तक भूनें।
3. पास्ता को बहुत अल देंटे उबालकर फूलगोभी और सॉसेज में मिलाएँ।
4. बेशमेल और आधा पार्मेज़ान डालकर मिलाएँ।
5. मिश्रण को बेकिंग डिश में डालें और ऊपर बचा हुआ पार्मेज़ान छिड़कें।
6. 190°C पर लगभग 20 मिनट बेक करें, जब तक ऊपर से सुनहरा न हो जाए।



अनुशासित वाइन

कियान्ती क्लासिको DOCG

भरपूर बॉडी वाला टस्कन रेड, जिसके टैनिन सॉसेज की समृद्धि और ग्राटिन की सुनहरी परत के साथ शानदार तालमेल बनाते हैं।

वीगन

मसालेदार फूलगोभी, ब्राउन राइस और दालों के साथ बुद्धा बाउल

सामग्री (4 लोगों के लिए)

- 300 ग्राम फूलगोभी
- 200 ग्राम पका हुआ ब्राउन राइस
- 200 ग्राम पके हुए चने
- 1 एवोकाडो
- 1 बड़ा चम्मच हल्दी
- 3 बड़े चम्मच एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल
- तिल के बीज
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी को छोटे फूलों में काटकर तेल, हल्दी, नमक और काली मिर्च के साथ मिलाएँ।
2. 200°C पर लगभग 20 मिनट बेक करें जब तक सुनहरी न हो जाए।
3. बाउल तैयार करें: नीचे ब्राउन राइस, फिर मसालेदार फूलगोभी, चने और एवोकाडो स्लाइस रखें।
4. ऊपर से तिल के बीज और थोड़ा ऑलिव ऑयल डालकर पूरा करें।



अनुशंसित वाइन

ग्रिल्लो सिसिलिया DOC (वीगन)

ताज़ा, खट्टे फलों की सुगंध वाला सफेद वाइन, जिसमें हल्की सुगंधित नोट्स हैं। हल्के मसालों और भुनी हुई सब्जियों के साथ बेहतरीन मेल।

मिठाइयाँ

फूलगोभी और सेब के मफिन

सामग्री (12 मफिन के लिए)

- 200 ग्राम उबली हुई फूलगोभी
- 200 ग्राम मैदा (00)
- 100 ग्राम चीनी
- 2 अंडे
- 80 मि.ली. बीज का तेल
- 1 सेब, छोटे टुकड़ों में
- 1 चम्मच बेकिंग पाउडर
- दालचीनी स्वादानुसार

विधि

1. फूलगोभी को उबालकर छान लें और पीसकर प्यूरी बना लें।
2. एक बाउल में अंडे और चीनी को फेंटें जब तक झागदार न हो जाए।
3. तेल, फूलगोभी की प्यूरी, मैदा, बेकिंग पाउडर और दालचीनी मिलाएँ।
4. सेब के टुकड़े हल्के हाथ से मिला दें।
5. मिश्रण को मफिन कप्स में भरें और 180°C पर 20 से 25 मिनट तक बेक करें।



अनुशंसित वाइन

मॉस्कातो द'आस्ती DOCG

सुगंधित और हल्की झागदार, जो सेब की मिठास और मफिन की नरमी के साथ बेहतरीन मेल बनाती है।

फूलगोभी और व्हाइट चॉकलेट चीज़केक

सामग्री (20 सेमी मोल्ड के लिए)

- 150 ग्राम सूखे बिस्कुट
- 70 ग्राम पिघला हुआ मक्खन
- 200 ग्राम पकी और प्यूरी की हुई फूलगोभी
- 250 ग्राम क्रीम चीज़ (स्प्रेडेबल चीज़)
- 150 ग्राम रिकोटा चीज़
- 100 ग्राम पिघली हुई व्हाइट चॉकलेट
- 80 ग्राम चीनी
- 2 अंडे

विधि

1. बिस्कुट को बारीक पीस लें, मक्खन मिलाएँ और मिश्रण को स्प्रिंगफॉर्म टिन के तले में दबाकर फैलाएँ।
2. क्रीम चीज़, रिकोटा, चीनी और अंडों को अच्छी तरह फेंटें।
3. इसमें फूलगोभी की प्यूरी और पिघली हुई व्हाइट चॉकलेट मिलाएँ।
4. मिश्रण को बेस पर डालें और 160°C पर 45 से 50 मिनट तक बेक करें।
5. ठंडा होने दें और लाल फलों (बेरीज़) के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

Passito di Pantelleria DOC

यह एक मीठी और गहन वाइन है, जिसमें शहद और सूखे मेवों के सुगंधित नोट होते हैं, जो सफेद चॉकलेट और चीज़केक की समृद्धि के साथ बेहतरीन मेल खाते हैं।

वेगन फूलगोभी और कोको बिस्कुट

सामग्री (15 बिस्कुट के लिए)

- 150 ग्राम उबली और प्यूरी की हुई फूलगोभी
- 150 ग्राम ओट्स का आटा
- 40 ग्राम बिना चीनी का कोको पाउडर
- 80 ग्राम ब्राउन शुगर
- 60 मि.ली. बीज का तेल
- 1 छोटा चम्मच बेकिंग पाउडर
- 50 ग्राम डार्क चॉकलेट चिप्स

विधि

1. प्यूरी की हुई फूलगोभी को तेल और चीनी के साथ मिलाएँ।
2. इसमें आटा, कोको और बेकिंग पाउडर डालकर नरम आटा तैयार करें।
3. चॉकलेट चिप्स मिलाएँ।
4. छोटे गोले बनाकर बेकिंग पेपर पर हल्का दबाकर रखें।
5. 180°C पर 15-18 मिनट तक बेक करें।



अनुशंसित वाइन

Recioto della Valpolicella DOCG (वीगन)

मुलायम और मीठी रेड वाइन, जिसमें चेरी और कोको की सुगंध होती है, जो चॉकलेट बिस्कुट के स्वाद को और निखारती है।

शाकाहारी | फूलगोभी और वनीला आइसक्रीम

सामग्री (4 परोस के लिए)

- 250 ग्राम पकी और ठंडी फूलगोभी
- 200 मि.ली. बादाम का दूध
- 70 ग्राम ब्राउन शुगर
- 1 छोटा चम्मच वनीला एक्सट्रैक्ट

विधि

1. फूलगोभी, बादाम का दूध, चीनी और वनीला को ब्लेंड करके एक चिकनी क्रीम बना लें।
2. मिश्रण को आइसक्रीम मेकर में डालकर 25 से 30 मिनट तक चलाएँ।
(या फ्रीज़र में रखें और 3 से 4 घंटे तक हर घंटे चलाते रहें)।
3. हेज़लनट क्रम्बल या चॉकलेट शेविंग्स के साथ परोसें।



अनुशंसित वाइन

मालवासिया देल्ले लिपारी DOC (वीगन)

मीठी और सुगंधित, फूलों और फलों की खुशबू के साथ, जो आइसक्रीम की क्रीमी बनावट और वनीला की नाजुकता के साथ अच्छी तरह मेल खाती है।

संरक्षित तैयारियाँ

क्लासिक अचार वाला फूलगोभी (पेंट्री के लिए मानक)

सामग्री

- 1 किग्रा फूलगोभी के छोटे टुकड़े
- 500 मि.ली. सफेद वाइन सिरका
- 500 मि.ली. पानी
- 2 बड़े चम्मच मोटा नमक
- स्वादानुसार मसाले (तेज पत्ता, काली मिर्च के दाने, सरसों के बीज)

विधि

1. फूलगोभी के टुकड़ों को नमकीन पानी में 3-4 मिनट उबालें, फिर छान लें।
2. सिरका, पानी और मसालों को उबाल आने तक गरम करें।
3. गरम फूलगोभी को स्टेरिलाइज़ किए हुए जार में भरें।
4. ऊपर से गरम तरल डालकर अच्छी तरह बंद करें।
5. पेंट्री में 6-8 महीने तक सुरक्षित रखें।



मसालेदार फूलगोभी तेल में (देहाती और सुगंधित रेसिपी)

सामग्री

- 1 किग्रा फूलगोभी
- 500 मि.ली. सफेद वाइन सिरका
- 500 मि.ली. पानी
- 3 लहसुन की कलियाँ
- 1 सूखी लाल मिर्च
- ओरिगैनो, थाइम या रोज़मेरी
- एक्स्ट्रा वर्जिन ऑलिव ऑयल आवश्यकतानुसार

विधि

1. फूलगोभी के टुकड़ों को पानी और सिरके में 4-5 मिनट उबालें।
2. उन्हें साफ कपड़े पर 12 घंटे अच्छी तरह सुखाएँ।
3. स्टेरिलाइज़ किए हुए जार में फूलगोभी को लहसुन, मिर्च और जड़ी-बूटियों के साथ परतों में रखें।
4. ऊपर तक ऑलिव ऑयल भरें और हवा के बुलबुले निकाल दें।
5. जार बंद करके 6-8 महीने तक सुरक्षित रखें।



फूलगोभी और लाल प्याज़ की खट्टी-मीठी चटनी (पनीर के साथ बेहतरीन)

सामग्री

- 500 ग्राम फूलगोभी
- 300 ग्राम लाल प्याज़
- 200 ग्राम ब्राउन शुगर
- 150 मि.ली. सेब का सिरका
- 1 छोटा चम्मच साबुत सरसों
- नमक, काली मिर्च

विधि

1. फूलगोभी और प्याज़ को बारीक काट लें।
2. इन्हें एक पतीले में चीनी, सिरका, सरसों, नमक और काली मिर्च के साथ डालें।
3. धीमी आँच पर 40-50 मिनट पकाएँ, बीच-बीच में चलाते रहें जब तक जैम जैसी गाढ़ी बनावट न आ जाए।
4. गरम-गरम मिश्रण को स्टेरिलाइज़ किए हुए जार में भरें और अच्छी तरह बंद करें।
5. इसे पेंट्री में लगभग 6 महीने तक सुरक्षित रखा जा सकता है।



फूलगोभी के संरक्षित उत्पादों की तुलनात्मक तालिका

संरक्षित उत्पाद	फूलगोभी की किस्म	संरक्षण की विधि	संरक्षण अवधि	अनुशंसित परोसने के संयोजन	विशेष टिप्पणियाँ
क्लासिक सिरके वाली फूलगोभी	सफेद फूलगोभी	उबालकर मसालों के साथ सिरके में संरक्षित	6-8 महीने (पेंट्री में)	ऐपेटाइज़र, सलाद, या सलामी और चीज़ के साथ उत्कृष्ट	खट्टा और ताज़ा स्वाद, कुरकुरापन बनाए रखता है
मसालेदार तेल में संरक्षित फूलगोभी	सफेद फूलगोभी	सिरके में उबालना, सुखाना और मसालों के साथ तेल में संरक्षित	6-8 महीने (स्टरलाइज़्ड जार में)	क्रोस्टिनी, ब्रुशेटा और एपेरिटिफ के लिए उत्तम	फफूंदी से बचने के लिए अच्छी तरह सुखाना आवश्यक
फूलगोभी और लाल प्याज़ की मीठी-खट्टी चटनी	सफेद फूलगोभी + लाल प्याज़	चीनी, सिरका और मसालों के साथ धीमी पकाई	5-6 महीने (पेंट्री में)	परिपक्व चीज़, सलामी और देहाती ब्रेड के साथ उत्कृष्ट	अनोखी रेसिपी, संतुलित मीठा-खट्टा स्वाद