

सीलीयक (Coeliac) रोग क्या है?

आप सीलीयक कैसे बोलते हैं? **सील ई अक।**

सीलीयक रोग का अर्थ है कि आप लस (ग्लूटेन) वाला भोजन नहीं खा सकते। लस गेहूँ, राई, जौ और जई में होता है। यदि आप लस का सेवन करते हैं, तो इससे आप बीमार अनुभव करेंगे।

लस किस भोजन में होता है?

- पास्ता
- ब्रेड
- बिस्कुट
- केक
- मफिन
- पेस्ट्री
- अनाज
- बीयर
- जई, उदाहरण के लिए दलिया
- ग्रेवी
- सलाद ड्रेसिंग
- सॉस। उदाहरण के लिए सोया सॉस, स्टिर थू पास्ता सॉस
- तला हुआ भोजन
- लॉलीज़
- नकली मांस। उदाहरण के लिए हॉट डॉग्स, स्ट्रॉज़

जिन लोगों को सीलीयक रोग होता है और वे इन भोजनों का सेवन करते हैं, तो वे बीमार अनुभव करेंगे। जब आप लस का सेवन करते हैं, तब आपके शरीर को यह लगता है कि यह बुरा है।

आप कैसा महसूस करते हैं?

जब आप लस का सेवन करते हैं, तब आपका शरीर आपको चेतावनी के संकेत देगा। आपको इनमें से 1 या अधिक लक्षण हो सकते हैं।

सामान्य लक्षण

- पेट में दर्द
- पेट फूलना
- बहुत सारी गैस
- चक्कर महसूस करना

- उल्टी
- दस्त
- कब्ज
- थकान महसूस करना
- वजन कम होना
- मुंह का अल्सर

बहुत गंभीर लक्षण

- पतली और कमजोर हड्डियाँ
- डायबिटीज़
- गर्भधारण करने में कठिनाई
- आपके रक्त में कम आयरन
- अवसाद, उदास महसूस करना
- दाँत और मसूड़ों का खराब स्वास्थ्य
- कैंसर

सीलीयक रोग किसे होता है?

सीलीयक रोग किसी को भी हो सकता है। आपको अन्य लोगों से सीलीयक रोग नहीं होता। आप सीलीयक रोग के साथ पैदा होते हैं। हो सकता है कि आप यह न जान पाएं कि आपको सीलीयक रोग है। यह जीवन में आगे चलकर हो सकता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारे शरीर में परिवर्तन होता है।

अपने डॉक्टर के पास जाएं

सीलीयक रोग बहुत गंभीर होता है। आपको अपने डॉक्टर से अवश्य मिलना चाहिए। आपका डॉक्टर यह पता लगाने के लिए परीक्षण और जाँच कर सकता है कि क्या आपको सीलीयक रोग है। आपका डॉक्टर आपको बताएगा कि क्या करना है।

इसका पता कैसे लगाएं कि आपको सीलीयक रोग है?

आप संभावित रूप से यह सोच सकते हैं कि आपको सीलीयक रोग है। आपको पहले अपने डॉक्टर से अवश्य बात करनी चाहिए। आपका डॉक्टर उपयुक्त परीक्षण करेगा।

1 लस वाले भोजन का सेवन करना जारी रखें

उसे खाते रहें जिसे आप सामान्य रूप से खाते हैं। आपके डॉक्टर को यह देखने के लिए रक्त परीक्षण करने की आवश्यकता है कि लस वाला भोजन आपके शरीर को कैसे प्रभावित करता है।

आपने संभवतया लस वाले भोजन का सेवन करना बंद कर दिया होगा। आपको लस वाले भोजन का सेवन फिर से आरंभ करने की आवश्यकता है। इससे आपके लिए रक्त परीक्षण की सही रीडिंग पाना संभव होगा। अपने रक्त परीक्षण से पहले, आपको 6 सप्ताह तक प्रतिदिन ब्रेड के 4 टुकड़ों का सेवन करना चाहिए। प्रारंभ में ऐसा करना मुश्किल होगा। आप संभवतया बीमार अनुभव कर सकते हैं। आगे चलकर ऐसा करना आसान हो जाएगा।

2 अपने डॉक्टर के पास रक्त परीक्षण के लिए जाएं

रक्त परीक्षण यह दिखाने का एक तरीका है कि आपको सीलीयक रोग हो सकता है। कभी-कभी सीलीयक रोग के लिए रक्त परीक्षण गलत होते हैं। आपका रक्त परीक्षण संभवतया सामान्य हो सकता है लेकिन आप लस वाले भोजन का सेवन करने के बाद बीमार महसूस करते रहते हैं। आप अपने डॉक्टर से एक अन्य रक्त परीक्षण के कह सकते हैं।

3 आप आँत परीक्षण करवा सकते हैं

इस परीक्षण को एंडोस्कोपी कहा जाता है। डॉक्टर आपके गले के नीचे एक ट्यूब डालता है। डॉक्टर आपको इंजेक्शन लगाएगा जिससे आपको नींद आ जाए और ट्यूब से दर्द नहीं होगा। डॉक्टर आपके पेट के भीतर देखने के लिए ट्यूब का उपयोग करता है। इस परीक्षण में केवल 10 मिनट लगते हैं। आपका डॉक्टर इसका पता लगाएगा कि क्या आपको सीलीयक रोग है।

आपको लगभग 2 वर्ष में यह परीक्षण दोबारा कराना चाहिए। इससे यह पता लगेगा कि कथ्या आपका पेट बेहतर हो रहा है।

सीलीयक रोग लक्षण जाँचसूची

सीलीयक रोग से पीड़ित हर व्यक्ति को अलग-अलग महसूस हो सकता है। यह देखने के लिए इस जाँचसूची का उपयोग करें कि आप में कौन-से लक्षण हैं। आप को इनमें से 1 या अधिक लक्षण हो सकते हैं।

- इस जाँचसूची का उपयोग करें
- इसे अपने डॉक्टर के पास ले जाएं
- अपने लक्षणों के बारे में अपने डॉक्टर से बात करें

वे सामान्य लक्षण जो सीलीयक रोग से पीड़ित अधिकांश लोगों को होते हैं

- थकान और कमजोरी महसूस करना
- आपके रक्त में कम आयरन। आपको इसके परीक्षण के लिए रक्त परीक्षण की ज़रूरत होगी
- बहुत सारी गैस और फूला हुआ पेट
- दस्त लगना
- कब्ज होना
- दस्त और कब्ज - दोनों
- पेट में मरोड़ उठना
- पेट अस्वस्थ होना और उल्टी आना
- कुछ खाने के बाद पेट में दर्द
- वजन कम होना
- मुँह का अल्सर
- हड्डियों में दर्द और आपके जोड़ों में दर्द उदाहरण के लिए, आपकी कोहनियाँ और घुटने
- विटामिन के कम स्तर। आपको इसके परीक्षण के लिए रक्त परीक्षण की ज़रूरत होगी
- आपकी त्वचा पर खुजली वाला ददोरा (rash)
- दाँत और मसूड़ों का खराब स्वास्थ्य। उदाहरण के लिए, आपके दाँत पीले या भूरे दिखना

बच्चों को संभावित रूप से हो सकने वाले लक्षण

- फूला हुआ पेट, दर्द और बहुत सारी गैस
- पेट अस्वस्थ होना और उल्टी आना

- आपके रक्त में कम आयरन। आपको इसके परीक्षण के लिए रक्त परीक्षण की ज़रूरत होगी
- दस्त या कब्ज
- दस्त और कब्ज - दोनों
- अधिक, बहुत बदबूदार मल
- वजन न बढ़ना या वजन में कमी
- शारीरिक विकास देरी से होना
- जवानी की शुरुआत देरी से होना
- थकान और चिड़चिड़ापन

अन्य प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएं

यदि आपको इनमें से कोई स्वास्थ्य समस्याएं हैं, तो कृपया अपने डॉक्टर को बताएं।

- आसानी से टूट जाने वाली कमज़ोर हड्डियाँ। इसे ऑस्टियोपोरोसिस कहा जाता है।
- स्व-प्रतिरक्षित थायरॉयड रोग यह आपके थायरॉयड संबंधी समस्या है।
- टाइप 1 डायबिटीज़
- मल्टीपल स्क्लेरोसिस
- गर्भपात होना या गर्भधारण करने में कष्ट
- अवसाद, उदास महसूस करना

हिंदी पाक-शैली तथ्यपत्रक

लसरहित (Gluten Free)

*इस जानकारी का उपयोग किसी डॉक्टर या विशेषज्ञ द्वारा आपको सीलीयक रोग (coeliac disease) का पता लगाए जाने के बाद ही किया जाना है। लसरहित (gluten free) आहार का तब तक प्रयास न करें जब तक इसका डॉक्टरी रूप से पता न लगा लिया गया हो कि आपको इसकी ज़रूरत है।

सीलीयक रोग का एकमात्र उपचार कड़ाई से लसरहित आहार का सेवन करना है। ऐसा उस स्थिति में जीवनभर किया जाएगा यदि खाए जाने वाले किसी लस (ग्लूटेन) से आप बीमार अनुभव कर सकते हैं और आँत के अस्तर (लाइनिंग) को नुकसान पहुँच सकता हो। भले ही आप लस का सेवन करने से बीमार अनुभव न करें, फिर भी यदि आपको सीलीयक रोग है, तो लस इसके बावजूद आपकी आँतों को नुकसान पहुँचाएगा।

सीलीयक रोग में कोई समस्या उत्पन्न करने के लिए लस को खाने और निगलने की आवश्यकता होती है। उन सभी खाद्यों, अल्पाहारों (स्नैक्स), पेयों, भोजनों, दवा और पूरकों का सेवन कतई नहीं करना चाहिए जिनमें लस होता है। लस वाले कॉस्मेटिक्स, साबुनों, इंजेक्शनों और त्वचा क्रीमों से कोई समस्या नहीं होती और इनका अभी भी उपयोग किया जा सकता है। कोई समस्या उत्पन्न करने के लिए लस को निगलने और पाचक प्रणाली से गुज़रने की आवश्यकता होती है।

ऑस्ट्रेलिया में 1% जनसंख्या को सीलीयक रोग है, फिर भी, अनुसंधान यह दर्शाता है कि भारतीय उपमहाद्वीप के मूल वाले लोगों में सीलीयक रोग थोड़ा अधिक होता है।

सीलीयक रोग का पता लगाए जाने के बाद आपको:

1. यह दस्तावेज़ आपकी वैयक्तिक पोषण संबंधी आवश्यकताओं और यह पता लगाने के लिए अपने आहार विशेषज्ञ के पास ले जाना चाहिए कि आपकी वर्तमान जीवनशैली में कोई लसरहित आहार कैसे शामिल करें।
2. अपने बाकी के परिवार को सीलीयक रोग का परीक्षण कराने की सलाह देनी चाहिए। सीलीयक रोग एक आनुवांशिक स्थिति है।

हो सकता है कि किसी लसरहित आहार का सेवन करने से आप तुरंत पूरी तरह रोगमुक्त न हों, लेकिन आपको कुछ ही सप्ताहों में बेहतर महसूस होना आरंभ हो जाना चाहिए। कुछ लोगों को लक्षणों से राहत महसूस करने में अन्यों की तुलना में अधिक समय लगता है। आरंभ में, लसरहित आहार का सेवन करना कठिन लगता है, लेकिन समय बीतने के साथ यह बहुत आसान हो जाएगा।

लस का दूषित होना

लसरहित उत्पाद दूषित हो सकते हैं - एक टुकड़े से भी बुरी प्रतिक्रिया हो सकती है।

दूषण से बचाव के लिए:

1. लसरहित उत्पादों और सामग्रियों को अलग, सीलबंद पात्रों में रखें। इन्हें रसोई-भंडार में सबसे ऊपर के शेल्फ या लस वाले भोजन के ऊपर के शेल्फ पर रखना सबसे उपयुक्त रहता है।

इसका यह अर्थ है कि अगर लस वाले भोजन बिखर जाएं या गिर जाएं, तो इससे लसरहित उत्पाद दूषित नहीं होंगे।

2. लसरहित भोजन रसोई के एक अलग क्षेत्र में तैयार करें। या पहले लसरहित भोजन तैयार करें और इसके बाद लस वाले भोजन तैयार करें। उदाहरण के लिए पहले लसरहित सैंडविच तैयार करें और इसके बाद लस वाला सैंडविच तैयार करें या पहले लसरहित मसालेदार मछली को और बाद में आटा लगी मछली को ग्रिल करें।
3. फैलाने, डुबोने और मार्जरीनों में साफ चाकुओं/चम्मचों का उपयोग करें - उस स्थिति में पात्र में कभी दोबारा न डुबोएं यदि चाकू या चम्मच पर लस के टुकड़े हों या यदि आपसे पात्र में लस के टुकड़े डल जाएंगे।
4. सलाद या भोजन लस वाले ब्रेड से या इससे छुआकर कतई नहीं परोसे जाने चाहिए - छोटा-सा टुकड़ा भी नुकसान पहुँचाने के लिए काफी है।

लसरहित भोजन कैसे खोजें:

लसरहित भोजनों को खोजने के चार मूलभूत चरण हैं:

1. ऐसे भोजन जो प्राकृतिक रूप से लसरहित हैं

- ✓ ताज़ा फल और सब्जियाँ
- ✓ सादा/मसालारहित गिरीदार फल और बीज
- ✓ ताज़ा जड़ी-बूटियाँ और मसाले
- ✓ अंडे
- ✓ ताज़ा मांस (कूटा हुआ, परत चढ़ाया हुआ, अचार डाला गया, ब्रेडयुक्त किया गया नहीं)
- ✓ दूध के उत्पाद (स्वादिष्ट बनाए गए दूध नहीं)
- ✓ वसा और तेल

2. सामग्री द्वारा लसरहित

यह सुनिश्चित करने के लिए भोजन के लेबल पर सामग्रियाँ पढ़ें कि इसमें जौ, राई, जई या गेहूँ न हो

- × गेहूँ
- × राई
- × जौ
- × जई

या जौ, राई, जई या गेहूँ से बनी कोई सामग्री न हो।

उदाहरण के लिए:

- × स्टार्च (गेहूँ)
- × खमीर (जौ)
- × भूसी (जई)
- × आटा (राई)

लेकिन, इस नियम के 3 अपवाद हैं जो लसरहित हैं:

- ✓ ग्लूकोस सिरप (गेहूँ)
- ✓ हल्का भूरा रंग (गेहूँ)
- ✓ डेक्स्ट्रोस (गेहूँ)

3. ऐसे उत्पाद जो 'लसरहित' दावे का उपयोग करते हैं

यदि किसी उत्पाद के लेबल या पैकेजिंग पर 'लसरहित' शब्द है। तो इसका यह अर्थ होता है कि यह लसरहित है और आप द्वारा खाए जाने के लिए उपयुक्त है।

4. सीलीयक ऑस्ट्रेलिया विज्ञापन लोगो

सीलीयक ऑस्ट्रेलिया (Coeliac Australia) ऐसे उत्पादों का समर्थन करता है जो लसरहित होते हैं।

यहाँ चित्र में दिखाया गया लोगो यह दिखाने के लिए विज्ञापित उत्पादों पर दिखाया जाता है कि ये लसरहित आहार पर उपयोग के लिए सुरक्षित हैं।



हिंदी में उपयोगी वेबसाइट:

<http://www.celiacindia.org/in/>

विशिष्ट ऑस्ट्रेलियाई भोजन:

x	एनजेक बिस्कुट	✓	लसरहित एनजेक बिस्कुट
x	बैगल	✓	लसरहित बैगल
x	कूटी हुई मछली	✓	ग्रिल की हुई मछली (कोई आटा नहीं)
x	ब्रेड	✓	लसरहित ब्रेड
x	केक	✓	लसरहित केक
x	चिकन नगेट्स	✓	लसरहित नगेट्स
x	चॉकलेट बार (किटकैट, पिकनिक)	✓	लसरहित चॉकलेट
x	ब्रेडयुक्त मांस	✓	लसरहित टुकड़ों सहित ब्रेडयुक्त मांस
x	हैमबर्गर	✓	लसरहित हैमबर्गर पैटी और रोल
x	लेमिंगटंस	✓	लसरहित लेमिंगटंस
x	सलागने	✓	लसरहित लसागने शीटें
x	मीट पाई	✓	लसरहित पाइयाँ
x	माइलो	✓	नेसक्विक
x	म्यूसली बार	✓	लसरहित म्यूसली बार
x	म्यूसली अनाज	✓	लसरहित म्यूसली
x	जई	✓	राइस फ्लेक्स
x	जई बार	✓	लसरहित म्यूसली बार
x	जई का दलिया	✓	चावल का दलिया
x	पास्ता	✓	लसरहित पास्ता
x	पिज्जा	✓	लसरहित पिज्जा आधार का उपयोग करें
x	टिम टैम्स	✓	नैचुरली गुड डीलश रेंज समान है
x	वेजेमाइट	✓	ऑज़ी माइट
x	वीटबिक्स	✓	लसरहित वीटबिक्स

x लसरहित नहीं

✓ लसरहित

लसरहित विकल्प

	लसरहित नहीं		लसरहित विकल्प
x	बल्गर	✓	क्विनुआ, कूटू, चावल
x	पीसा गया गेहूँ	✓	क्विनुआ, कूटू, चावल
x	फ्रीकाह	✓	क्विनुआ, कूटू, चावल, टेपीओका
x	नूडल्स	✓	लसरहित/चावल/मूँग सेम के नूडल्स
x	फिलो पेस्ट्री	✓	लसरहित फिलो
x	गेहूँ की भूसी	✓	चावल की भूसी
x	गेहूँ के अंकुर	✓	चावल की भूसी, पिसी हुई अलसी, LSA (लिनसीड, सूरजमुखी, बादाम का मिश्रण), बादाम भोजन
x	नान/चपाती	✓	लसरहित नान/लसरहित चपाती
x	परांठा/रोटी	✓	लसरहित परांठा/लसरहित रोटी
x	पिसा गेहूँ	✓	पिसा आलू, पिसे चावल, पिसा साबूदाना, पिसा कूटू

<p>ब्रेड</p>	<ul style="list-style-type: none"> × गेहूँ, राई, जौ और जई से बना ब्रेड। × रोटी, परांठा, नान, चपाती, पकौड़ा, पूरी × थोसल हॉपर और स्ट्रिंग हॉपर (आटे के साथ) ✓ चावल, आलू, साबूदाना या पिसे मक्का से बने ब्रेड ✓ लसरहित नान, परांठा, रोटी ✓ पपाडम्स (केवल पिसे मसूर का उपयोग करते हुए बनाया जाता है) ✓ लसरहित रैप्स ✍ सुझाव: यदि आटे से बना ब्रेड किसी भोजन के साथ परोसा जाता है, तो कहें कि इसे शामिल न किया जाए, या लसरहित ब्रेड मांगें। 		
<p>मांस</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ ताज़ा मछली, पोल्ट्री और बकरा लसरहित होते हैं। × ब्रेड को सामान्य रूप से भरकर, टुकड़ों या आटे के साथ पका मांस। ✍ सुझाव: सामग्रियों के लिए मेरिनेडों की जाँच करें ✍ सुझाव: सारी लसयुक्त परतों या आटे को हटाने के लिए पकाने से पहले ग्रिल, बारबेक्यू या पैन को साफ करें। सुझाव: तलते समय, दूषण से बचाव के लिए पहले लसरहित चीज़ पकाएं 		
<p>पिसान</p>	<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> × गेहूँ × राई × जौ × ईनकॉर्न × जई × सेमोलिना × आटा × फारो × दुरुम × एम्मर × स्पेल्ट × केमट × फरीना </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> ✓ सैगो ✓ साबूदाना ✓ बाजरा ✓ मक्का ✓ आलू ✓ साबूदाना ✓ मक्का ✓ चावल ✓ सोयाबीन ✓ चौलाई ✓ अरारूट ✓ कूटू ✓ ज्वार ✓ टेफ ✓ चना/मसूर ✓ क्विनुआ ✓ बेसन/काबुली चने </td> </tr> </table> <p>✍ अच्छा परिणाम पाने के लिए लसरहित पिसानों को मिलाना बढ़िया रहता है। लसरहित चपाती और परांठा सफेद पिसान मिश्रण: 5 कप सफेद मक्के का आटा, 3 कप पिसी चौलाई/पिसा बेसन और 2¼ कप पिसा सोयाबीन।</p>	<ul style="list-style-type: none"> × गेहूँ × राई × जौ × ईनकॉर्न × जई × सेमोलिना × आटा × फारो × दुरुम × एम्मर × स्पेल्ट × केमट × फरीना 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ सैगो ✓ साबूदाना ✓ बाजरा ✓ मक्का ✓ आलू ✓ साबूदाना ✓ मक्का ✓ चावल ✓ सोयाबीन ✓ चौलाई ✓ अरारूट ✓ कूटू ✓ ज्वार ✓ टेफ ✓ चना/मसूर ✓ क्विनुआ ✓ बेसन/काबुली चने
<ul style="list-style-type: none"> × गेहूँ × राई × जौ × ईनकॉर्न × जई × सेमोलिना × आटा × फारो × दुरुम × एम्मर × स्पेल्ट × केमट × फरीना 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ सैगो ✓ साबूदाना ✓ बाजरा ✓ मक्का ✓ आलू ✓ साबूदाना ✓ मक्का ✓ चावल ✓ सोयाबीन ✓ चौलाई ✓ अरारूट ✓ कूटू ✓ ज्वार ✓ टेफ ✓ चना/मसूर ✓ क्विनुआ ✓ बेसन/काबुली चने 		
<p>जड़ी-बूटियाँ, मसाले और करी पाउडर</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ अधिकांश जड़ी-बूटियाँ और मसाले लसरहित होते हैं ✓ हमेशा सामग्रियों की जाँच करें × मसाले के मिश्रणों में गेहूँ का स्टार्च मिला हो सकता है, यह सुनिश्चित करने के लिए सामग्री की सूची पढ़ें कि ये लसरहित हों। 		

ग्रेवी	? हर उत्पाद अलग होता है, सामग्रियों की जाँच करें।
साँस और चटनी	? हर उत्पाद अलग होता है, सामग्रियों की जाँच करें
मेरिनेड्स	? हर उत्पाद अलग होता है, सामग्रियों की जाँच करें
दूध के उत्पाद	✓ दूध के सभी उत्पाद × स्वादिष्ट बनाया गया या जौ मिश्रित दूध
सेम	✓ सभी सेम ? यदि किसी साँस में हो, तो सामग्रियों की जाँच करें
बैटर (लपसी)	× गेहूँ के आटे या सेमोलिना से बनी लपसी ✓ मक्का या पिसे मसूर से बनी लपसी
फलियाँ	× सभी फलियाँ ? यदि किसी साँस में हो, तो सामग्रियों की जाँच करें

लसरहित के अनुकूल बनाने के लिए व्यंजन विधि

विचार

यह खंड यह प्रदर्शित करने के लिए है कि किसी व्यंजन विधि को लसरहित बनाने के लिए कैसे अनुकूल बनाएं। कभी-कभी किसी व्यंजन विधि को प्रत्यक्ष रूप से लसरहित सामग्रियों के अनुकूल बनाया जा सकता है और कभी-कभी भोजन का स्वाद या दिखावट को बढ़िया बनाने के लिए अतिरिक्त सामग्रियों की आवश्यकता होती है। नीचे लसरहित रूप के लिए सामग्रियों के कुछ उदाहरण दिए गए हैं।

लसरहित परांठा

- ½ कप लसरहित सफेद चपाती आटा
- ¼ नमक
- तेल की 3-4 बूँदें
- 50 मि.ली. पानी
- 1 ½ छोटा चम्मच योगर्ट

लसरहित समोसे

पेस्ट्री की सामग्रियाँ

- 100 ग्रा. पिसा सोयाबीन
- 100 ग्रा. पिसे चावल
- 100 ग्रा. पिसा साबूदाना
- 80 ग्रा. पिसे आलू
- चुटकीभर हल्दी
- 1 छोटा चम्मच नमक
- 50 ग्रा. नरम मक्खन
- 200 मि.ली. गुनगुना पानी

भराई सामग्रियाँ

- बारीक कटा हुआ 1 प्याज़
- बारीक कटी हुई 1 बड़ी गाजर
- कद्दूस किया गया 3 सें.मी. ताज़ा अदरक
- 2 बड़े चम्मच जीरा
- 1 बड़ा चम्मच वनस्पति तेल
- 500 ग्रा. छिले हुए और नरम पके हुए आलू
- ½ गुच्छा धनिया
- ¼ कप जमे हुए मटर
- 1 ½ छोटा चम्मच गरम मसाला
- ½ नींबू का छिलका और रस

तलने के लिए तेल

अप्पा/हॉपर

- 2 छोटे चम्मच खमीर के दाने
- 1 बड़ा चम्मच चीनी
- 1/8 कप गुनगुना पानी
- 4 कप पिसे चावल
- 1 कप गुनगुना पानी
- 1 कप लसरहित बीयर
- 900 मि.ली कोकोनट मिल्क
- 450 मि.ली. गुनगुना पानी
- 2 बड़े चम्मच चीनी
- 1 बड़ा चम्मच तेल
- स्वाद के अनुसार नमक

लसरहित नान

- 2 ½ कप सफेद चपाती आटा
- 1 ¼ छोटा चम्मच ज़ेनथम गम
- ½ छोटा चम्मच नमक
- ¼ छोटा चम्मच टार्टर की क्रीम
- 4 ½ छोटे चम्मच चीनी
- 2 ¼ छोटे चम्मच तुरंत बनने वाला खमीर
- 1/3 कप सादा योगर्ट (कमरे का तापमान)
- 3 बड़े चम्मच घी
- 1 अंडा
- 1 अंडे का सफेद भाग
- ¾ कप गुनगुना पानी
- तलने के लिए घी या मक्खन