

# ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਲਾਜਵਾਬ ਖਾਣਾ - 'ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ'

ਬੋੜੀ-ਬੋੜੀ ਠੰਡ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਵਾਂਗ ਆਉਂਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਰੀਆ ਤੇ ਫਿਰ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਅਤੇ ਆਉਣ ਸਾਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰਲਾ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਆਪਣੀ ਪੱਕੀ ਸਾਬਣ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਤੇ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਮੱਖਣ ਦਾ ਪੇੜਾ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਅਤੇ ਤਿਆਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਲਾਜਵਾਬ ਖਾਣਾ 'ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ'।

ਸਾਗ ਦੀ ਆਮਦ ਰੁੱਤ ਦੇ ਬਦਲਾਅ ਕਾਰਨ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਹੋ ਚੁੱਕੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕਦਮ ਠੱਲ ਪਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਗ ਸ਼ੁੱਧ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਲਗਾਤਾਰ ਗਰਮੀ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਕਦਮ ਜੀਭ ਦੇ ਸਵਾਦ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਮੱਠੀ-ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਤੇ ਸੁਹਾਣੀਆਂ ਹਰੇ-ਭਰੇ ਗੰਦਲਦਾਰ ਸਾਗ ਨੂੰ ਛਾਣ ਸੁਆਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰੀਕ ਚੀਰ ਕੇ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੇ ਤੋੜੀ ਵਿਚ ਰੱਖੇ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਅਦਰਕ, ਲਸਣ ਤੇ ਹੋਰ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਮੱਗਰੀ ਪਾ ਕੇ ਮੱਠੀ-ਮੱਠੀ ਅੱਗ ਉੱਤੇ ਤਕਰੀਬਨ ਕਈ ਘੰਟੇ ਭਾਫ ਉਡਾਉਂਦੇ ਸਾਗ ਨੂੰ ਰਿੰਨਦੀਆਂ ਹਨ। ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਿੱਝ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਉਤਾਰ ਕੇ ਮੱਕੀ ਦੇ ਆਟੇ ਜਾਂ ਵੇਸਟ ਨੂੰ ਘੱਟਣੀ ਦੁਆਰਾ ਘੱਟ ਕੇ ਸਾਗ ਵਿਚ ਰਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਫਿਰ ਇਕ ਵਾਰ ਦੁਬਾਰਾ ਅੱਗ ਤੇ ਉਬਲਣ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਭਾਫ ਉੱਡਾ ਕੇ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸਾਗ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਤਾ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਸਪ ਹੋਣ ਨਾਲ ਕੀਟਨਾਸ਼ਕ ਸਪਰੇ ਅਤੇ ਯੂਰੀਏ ਆਦਿ ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਹੁਣ ਸਾਗ ਨੂੰ ਬਨਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਅਸਾਨ ਹੋ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਕਰ ਵਿਚ ਗੈਸ, ਚੁੱਲ੍ਹੇ ਆਦਿ ਤੇ ਕਈ ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਕੰਮ ਛੇਤੀ ਨਿਪਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਜਲਦੀ ਖਾਣ ਯੋਗ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਤੋੜੀ ਵਿਚ ਬਣੇ ਹੋਏ ਸਾਗ ਦਾ ਸੁਆਦ ਕੁਝ ਨਿਰਾਲਾ ਹੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸਾਗ ਅਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਨੂੰ ਤਾਕਤ ਦਾ ਖਜ਼ਾਨਾ ਵੀ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਇਸ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਲਸਣ, ਅਦਰਕ, ਮੈਥੇ, ਬੇ-ਵਾਦੀ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਾਲਕ, ਦੇਸੀ ਘਿਓ, ਮੱਖਣ ਤੋਂ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਦੇਸੀ ਘਿਓ ਨਾਲ ਹੋ ਕੇ ਇਕ ਤਾਕਤਵਰ ਖੁਰਾਕ ਬਣਦੀ ਹੈ।

ਅੱਜਕਲ੍ਹ ਵਿਆਹਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਸਟਾਲ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਵਿਆਹਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਸਵਾਦਿਸ਼ਟ ਖਾਣਿਆਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਵੀ ਲੋਕ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੱਖਣਾ ਨਹੀਂ ਭੁੱਲਦੇ।

ਕਿਸੇ ਘਰ ਆਏ ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਜਬਰੀ ਖਾਣਾ ਖਵਾਉਣ ਲਈ ਵੀ ਅਸੀਂ ਸਾਗ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰਦੇ ਖਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮਹਿਮਾਨ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਬੜੇ ਸਵਾਦ ਨਾਲ ਖਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਕਹਿ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ 'ਭੁੱਖ ਤਾਂ ਹੈਨੀ ਸੀ, ਪਰ ਸਾਗ ਸੁਆਦ ਸੀ, ਸੁਆਦ 'ਚ ਵੱਧ ਖਾਧਾ ਗਿਆ'।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਦੀ ਇਕ ਸਿਫਤ ਇਹ ਵੀ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਸਾਗ ਕਈ ਡੰਗ ਤੜਕਾ ਲਗਾ ਕੇ ਹੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਤੇ ਹਰ ਵਾਰ ਤੜਕਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਹੋਰ ਸੁਆਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਸਾਗ ਦੀ ਸਾਂਝ ਆਂਢ-ਗੁਆਂਢ ਵਿਚ ਆਮ ਹੀ ਚੱਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਘਰ ਨੇ ਬਣਾਇਆ ਤੇ ਦੋ ਘਰਾਂ ਨੂੰ ਬਣਦੇ ਹੀ ਖੁਸ਼ਬੂ ਲਲਚਾਉਣ ਲਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮਲੋਮਲੀ ਘਰ ਗੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ 'ਆਪਾ ਵੀ ਬਣਾਈਏ ਸਾਗ'।

ਸ਼ੁਰੂ ਵਿਚ ਸਾਗ ਫੇਰੀ ਸਬਜ਼ੀ ਵਾਲੇ ਤੋਂ ਖਰੀਦ ਕੇ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਬਰਸੀਮ ਦੀ ਬਜਾਏ ਦੇ ਨਾਲ ਇਸਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖੇਤ ਵੰਨੇ ਤੋਂ ਤੌੜ ਕੇ ਸਾਗ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਵੱਡੇ ਜਿਗਰ ਵਾਲੇ ਕਿਸਾਨਾਂ ਦੀ ਇਹ ਖਾਸੀਅਤ ਹੈ ਕਿ ਸਾਗ ਤੋੜਨ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਛੋਟੇ-ਵੱਡੇ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਸਗੋਂ ਵਧੀਆ ਵਿਵਹਾਰ



ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕਿਸਾਨ ਖੁਦ ਵੀ ਦੱਸ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦਾ ਸਾਗ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਲਦਾਰ ਹੈ ਉਧਰੋਂ ਤੋੜ ਲਵੋ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਬਾਬੂ ਵੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਿੰਡ ਤੋਂ ਆਉਣ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲਿਹਾਜ਼ਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਤਾਜ਼ਾ ਸਾਗ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤੇ ਅਗਲੇ ਵੀ ਬੜੇ ਚਾਅ ਨਾਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ, ਲੱਸੀ, ਮੱਖਣ, ਮੂਲੀ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਆਦਿ ਦਾ ਸੁਮੇਲ ਇਕ ਸ਼ੁੱਧ ਤੇ ਲਾਜਵਾਬ ਖਾਣਾ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਘਰ ਹੋਵੇ ਜਿੱਥੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਦਾ ਮਨਪਸੰਦ ਭੋਜਨ 'ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ' ਨਹੀਂ ਬਣਦਾ ਇਹ ਲੱਭਣਾ ਬੜੀ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲ ਕੰਮ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨਕ ਤੱਥਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਸਾਗ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਗੁਣਕਾਰੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰ੍ਹੋਂ ਦੇ ਪੱਕੇ ਜਾਣ ਤੱਕ ਤੇ ਸਿਆਲ ਦੇ ਉਤਰਨ ਤੱਕ ਸਾਗ ਦੀ ਆਮਦ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫਿਰ ਕਿਸੇ-ਕਿਸੇ ਖੇਤ ਵਿਚ ਰਹਿ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਪਰ ਕੁਝ ਸ਼ੌਕੀਨ ਲੋਕ ਇਸਦਾ ਪੂਰਾ ਸਾਲ ਹੀ ਅਨੰਦ ਮਾਣਦੇ ਹਨ। ਸਰਦੀ ਵਿਚ ਤਾਂ 'ਸਰ੍ਹੋਂ ਦਾ ਸਾਗ ਤੇ ਮੱਕੀ ਦੀ ਰੋਟੀ' ਰਸੋਈ ਦਾ ਸ਼ਿਗਾਰ ਹੈ।

ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ 'ਨਾਮਸੌਤ', ਪੁੜੋਣ (ਲੁਧਿਆਣਾ)  
ਮੋ. 98883-32842

ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਧੰਨ ਧੰਨ  
ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਜੀ ਦੇ  
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਕੋਟਿ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

**ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ  
ਢਾਡੀ ਜੱਥਾ**

**ਭਾਈ ਸਾਧੂ ਸਿੰਘ ਧੰਮੂ**  
(ਪੁੜਕੋਟ ਵਾਲੇ)  
ਮੋ. 98143-71922

ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ  
ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਦੀਆਂ ਕੋਟਿ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

**ਫਤਿਹ ਰੇਲਿੰਗ ਵਰਕਸ**

ਇਥੇ ਲੱਕੜੀ ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਦੀ ਰੇਲਿੰਗ  
ਅਤੇ ਸਟੀਲ ਗੇਟ ਬਣਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

**ਪ੍ਰੋ. ਹਰਮੰਦਰ ਸਿੰਘ # 99146-35425**  
ਬਹੋਨਾ ਰੋਡ, ਪਹਾੜਾ ਸਿੰਘ ਚੌਕ, ਮੋਗਾ।

ਹਰਮੰਦਰ ਸਿੰਘ

ਹਾਈ-ਫਾਈ  
ਡਿਜੀਟਲ  
ਆਡੀਓ,  
ਵੀਡੀਓ  
ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ  
ਲਈ ... ..

**ਗੋਬਿੰਦ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ ਸਟੂਡੀਓ**  
ਸਮਾਲਸਰ (ਮੋਗਾ) ਪੰਜਾਬ  
Mob. (+91) 98884-75236, 98143-71922

ਦੇਸ਼ਾਂ-ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਮੁੱਚ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ  
ਪਹਿਲੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ  
ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਮਹਾਰਾਜ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ  
ਦੀਆਂ ਕੋਟਿ-ਕੋਟਿ ਮੁਬਾਰਕਾਂ!

**ਢਾਡੀ ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ**  
ਭੰਮਰਾ (ਪੰਖੇਰੂ)  
ਪਿੰਡ ਤੇ ਡਾਕ.  
ਲੋਹਗੜ੍ਹ (ਮੋਗਾ)  
ਮੋ. 94179-64971