

Hindi transcript:

आज हम इंडिया की cooking में मटर पुलाव बनाना जा रहे हैं। उसके लिए मसालों के पास यहाँ कुछ चावल हैं, कुछ मटर, प्याज़ और garlic paste, और थोड़ा नमक। तो हम start करेंगे पहले gas on करना। इसमें थोड़ा तल डालेंगे और थोड़ी-सी प्याज़। प्याज़ को थोड़ा fry होना दे देंगे। जब हल्की-सी प्याज़ fry होना लगे तो थोड़ा-सा जीरा भी हम इसमें डालेंगे। अब यहाँ देखिए, प्याज़ थोड़ी-सी fry हो गई है। इसके अंदर हम garlic paste डालेंगे। लहसुन... थोड़ा-सा... आधी चम्मच और इसको थोड़ी बहुत fry करेंगे। इसको low पर कर देंगे। अब लहसुन भी थोड़ा fry हो गया है तो हम इसके अंदर थोड़ा-सा मटर डालेंगे। पानी drain कर दें मटर का, और फिर मटर हम इसमें डाल देंगे। अब यहाँ मटर डाल दिया। हल्का-सा पानी मटर का चला गया है। मटर को भी हम थोड़ा-सा fry करेंगे। तब तक हम नमक भी निकाल लें... अगर आप के पास थोड़ा खड़ा गरम मसाला हो तो उसमें जीरा के साथ आप वहाँ भी डाल सकते हैं – लौंग, छोटी-इलाइची और हरी इलाइची – लफ़िन मुझसे खुद पसंद नहीं है। गरम मसाला का ज्यादा शौक नहीं है तो मैं नहीं डालती।

बस थोड़ी देर हम इसको रोक के इसको fry होना दे देंगे। इतनी देर में थोड़ा-सा नमक निकाल लें। अपना taste के मुताबिक आप नमक निकाल लें। मैंने इस चावल और मटर के लिए दो चम्मच level करके teaspoon नमक निकाला है। यहाँ मटर अभी हल्का-हल्का होना लगा है, बस, थोड़ी देर और। गर्मियों में बहुत खाई जाती है। इंडिया में, दोपहर में चावल, ज्यादातर लोग चावल खाते हैं... खास तौर से। वैसे तो इंडिया की staple diet में wheat और rice दोनों ही हैं, दोनों बराबर के तौर पर बनती हैं। South India में थोड़ा चावल ज्यादा खाए जाते हैं और North India में रोटी ज्यादा खाई जाती है। लफ़िन चावल भी कम नहीं खाए जाते। North India में। मैं North India से हूँ।

यह बस, मटर की आप आवाज़ से ही समझ रहे होंगे कि मटर गल भी गया है। थोड़ा रंग जो है हल्का या light हो जाता है। पानी भी पूरा खुशक हो गया है और जो है आवाज़ से ही आप देख लीजिए, यहाँ fry होना लगा है। अब बस हम इसके अंदर यहाँ चावल डालेंगे। चावल का (unclear) यह होता है कि जितना आपने मटर दिया है उससे दुगना आप चावल डाल लें... (unclear) वहाँ खिल-खिल रहे होंगे। न तो मटर कम होना चाहिए न बहुत ज्यादा – कि पता भी नहीं चल कि मटर पुलाव में हैं या सादा चावल हैं। न बहुत

ज्यादा होना चाहिए कि ऐसा लगका चावल में मटर नहीं, मटर में चावल हैं और... यह थोड़ा-सा इनको mix करका.. फिर आप चाहें तो इसका अंदर थोड़ा color add करनेका लिए टमाटर थोड़ा-सा डाल सकते हैं। बस वही है कि टमाटर सफ़िर चावल का रंग भी चला जाता है।

यह देखिए, कितना खूबसूरत रंग लग रहा है— सफ़द और हरा। इसका अंदर अब हम नमक डालेंगे नहीं पहलपानी, कुछ पानी डाल लें ताकि नमक-हल्दी अच्छी तरह सmix हो जाए। पानी इतना डालें कि चावलों में अच्छी तरह mix हो जाएं और चावल पूरा dip हो जाएं, क्योंकि मैं यखुलबर्तन में बना रही हूँ तो...। अभी हमें इसमें थोड़ा पानी और चाहिए होगा क्योंकि मशी अम्मी कहती हैं कि जितना चावल होता है उससे double पानी डलना चाहिए तो...। यह मैं एक ग्लास पानी और डालूँगी इसमें और यह देखिए... चावल इसमें अच्छा सपूरा dip हो गया। इतना पानी डालें कि चावल में... बननेका बाद चावल खड़ा रहे। पूरी तरह, जितनी उसकी capacity है spread होनेकी वह हो जाए... और य भी न हो, इतना ज्यादा भी न डालें कि... यह हम नमक डाल रहे हैं... और इतना ज्यादा भी न डालें कि चावल थोड़ा व हो जाएं... चिपका-चिपका (unclear) चावल बिल्कुल खिला रहना चाहिए बननेका बाद। हमारा काम इसमें खत्म। हम थोड़ा-सा चूल्हा बढ़ाकर... वापस, मैं low पकर दिया था fry करत हुए... तो high पकरका इसको हम छोड़ देंगे जब तक पानी खुशक होता है और यँ इसको एक देंगे।

अब 20 मिनट हो गए हैं इसपकत हुए। हम अब देखते हैं का पानी अगर खुशक हो गया है और यह पुलाव तयार है। और, यह देखिए आप, पानी बिल्कुल खुशक है। बस थोड़ा-सा इस और एक मिनट दम में आनदीजिए। थोड़ी और steam रह जाए। थोड़ा-सा पानी रह गया है और हम इस थोड़ी दस और, एक मिनट का लिए cook करेंगे। अब खुशबू आन लगी है। दस लत हैं। मशख्याल स तयार है बिल्कुल। सारा पानी खुशक हो गया है और चावल बिल्कुल तयार हैं। इसको अब हम pot में निकालेंगे और ... यह देखिए, आपका मटर पुलाव तयार है गर्मागरम... और इसमें काफी लहसुन की खुशबू आ रही है। इसको आप किसी भी चटनी, अचार और उसका साथ... रायतका साथ भी खा सकते हैं।

English translation:

Today in Indian cooking we are going to make *matar pulao*. For that, I have with me some rice, some peas, onion and garlic paste and a little salt. So we will start first by

turning the stove¹ on. We will add some oil and some onions. [We] will let the onion fry a little. When the onion begins to be slightly fried, we also add some cumin to this. Now look, the onion has fried a little. We will put some garlic paste into this,... garlic,... a little,... half a spoonful and fry it a little. Let us reduce the heat to “low”. Now the garlic has also been fried a little, so we will put some peas into it. Drain the water from the peas² and then we will put the peas into it. Now we have put these peas in. A little water has also gone in [with the peas]. We will fry the peas a little. Until [the peas get done] we will also measure out some salt ... if you have some whole *garam masala* then you can add those too along with the cumin – cloves, small cardamoms, green cardamoms³ – but I don’t like them, not too fond of *garam masala*, so I don’t put in any.

We will cover [the pot] and let it fry for a little while. During this time, we will measure out some salt. Measure out salt according to your taste. For this much rice and peas, I have taken two level teaspoons of salt. These peas have started to get lighter [in color]; just a little while longer. Rice is eaten a lot in summers in India in the afternoons ... most people eat rice ... especially. The staple diet of India contains both rice and wheat, both are eaten equally. Rice is eaten more in South India, and *rotis* are eaten more in North India, but rice is not eaten any less in North India. I am from North India.

That is it, you can figure out from the sound of the peas that they are soft: the color becomes pale or light. The water has also evaporated and from the sound alone you can tell that they are getting fried. Now we just add the rice to it. The thing with rice is ... however many peas you [add], you add double that quantity of rice ... (unclear) [that way the grains of rice] stay separate. The peas should neither be less, nor too much – so much so that you cannot figure out if there are peas in the *pulao* or if the rice is plain. Nor should they be so much that it seems as though the peas have not been added to the rice, but that the rice has been added to the peas and ... just mixing them a little here ... then if you like, you can add some tomatoes for color. It’s just that the rice also will lose its color due to the tomatoes.

Look, what a beautiful color has emerged – white and green. Now we will add some salt to this ... no, first water; add some water so that the salt-turmeric is mixed well. Add as much water to the rice as it takes for the rice to mix well and for the rice to be completely immersed because I am making this in an open vessel so ... We will need some more water in this now because my mother says that you should add double the amount of water to the amount of rice. I am adding one more glass of water here into this and look ... the rice is fully immersed. Add [as much water as it takes] ... for the rice to fluff up when cooked ... let [the grains expand] to their fullest capacity, and don’t make it so that ... don’t add so much that ... we are adding the salt now ... but don’t add so much that the rice becomes, you know ... sticky (unclear) ... the rice should fluff up completely after it cooks. Our work is over. We will increase the heat ... again, I had reduced it to

¹ The speaker uses the term ‘gas’ for the ‘stove’ or ‘stovetop’ since cooking gas is the primary way of cooking in India.

² It appears that the speaker is using frozen peas, which have been thawed.

³ Small cardamoms and green cardamoms are the same spice.

“low” while frying ... so after turning it to “high” we will leave it until the water evaporates and cover it like this.

Now it has been cooking for 20 minutes. Now we will see whether the water has evaporated and if the *pulao* is ready ... and, look at this, the water has fully evaporated. We will let this steam a little for one more minute. Let some more steam arise. A little water has remained, and we will cook this for a little while longer, for a minute. Now there is an aroma. Let us take a look. In my opinion, it is absolutely ready. All the water has evaporated, and the rice is completely ready. We will now remove this to a pot and... look, your *matar pulao* is ready, piping hot ... and there is quite an aroma of garlic from it. You can eat this with any [kind of] chutney, pickle, and with, you know ... along with *raita* as well.

About CultureTalk: CultureTalk is produced by the Five College Center for the Study of World Languages and housed on the LangMedia Website. The project provides students of language and culture with samples of people talking about their lives in the languages they use everyday. The participants in CultureTalk interviews and discussions are of many different ages and walks of life. They are free to express themselves as they wish. The ideas and opinions presented here are those of the participants. Inclusion in CultureTalk does not represent endorsement of these ideas or opinions by the Five College Center for the Study of World Languages, Five Colleges, Incorporated, or any of its member institutions: Amherst College, Hampshire College, Mount Holyoke College, Smith College and the University of Massachusetts at Amherst.

© 2003-2008 Five College Center for the Study of World Languages and Five Colleges, Incorporated