



International Journal of Home Science

ISSN: 2395-7476

IJHS 2024; 10(2): 01-04

© 2024 IJHS

www.home-sciencejournal.com

Received: 02-03-2024

Accepted: 07-04-2024

सरिता सागर

शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग, एम.बी .
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
हल्द्वानी, उत्तराखण्ड, भारत

डॉ अंजू बिष्ट,

प्रोफेसर, गृहविज्ञान विभाग, एम.बी .
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
हल्द्वानी, उत्तराखण्ड, भारत

उत्तराखंड में निवास कर रहे बंगाली समुदाय की परंपरागत खान-पान संबंधी आदतों का अध्ययन

सरिता सागर, डॉ अंजू बिष्ट

DOI: <https://doi.org/10.22271/23957476.2024.v10.i2a.1592>

सारांश

किसी भी समुदाय के खान-पान की आदतें समुदाय को विशिष्ट पहचान देती है। खान पान की आदतें सामाजिक, आर्थिक, धार्मिक और भौगोलिक कारकों से प्रभावित होती हैं। वर्तमान अध्ययन द्वारा उत्तराखंड के उधम सिंह नगर जिले के सितारगंज ब्लॉक में निवास कर रहे बंगाली समुदाय की खाद्य संबंधी आदतों को जानने का प्रयास किया गया है। उत्तराखंड में निवास कर रहे बंगाली समुदाय परिवारों के मुखियाओं का साक्षात्कार करके उनकी खाद्य संबंधी आदतें व परंपरागत भोजन पकाने की विधियों का प्रलेखन किया गया है। यह देखा गया कि बंगाली समुदाय की भोजन की आदतें, भोजन पकाने की विधियाँ और भोजन उपभोग का पैटर्न उत्तराखंड के मूल निवासियों से भिन्न हैं। बंगाली समुदाय का दैनिक मुख्य आहार चावल व मछली है और वे अपने मुख्य आहार में परंपरागत व्यंजन ही बनाते हैं और खाना पसंद करते हैं। स्थान व जलवायु परिवर्तन के बावजूद भी बंगाली समुदाय अपनी परंपरागत खान-पान की आदतें संजोए हुए हैं।

कूटशब्द: बंगाली समुदाय, खान-पान की आदतें, परंपरागत व्यंजन

प्रस्तावना

समुदाय व्यक्तियों के एक बड़े समूह से बनता है जो एक निश्चित क्षेत्र में निवास करते हैं और एक समान जीवन व्यतीत करते हैं। समुदाय में सामुदायिक भावना पायी जाती है। समुदाय एक विशेष क्षेत्र से संबन्धित होने के कारण, उसके निवासियों की आवश्यकतायें, त्यौहार, रीती रिवाज, धार्मिक संस्कार व खान-पान की आदतें एक समान होती हैं। किसी भी समुदाय के खान-पान की आदतें समुदाय को विशिष्ट पहचान देती है।

भारत के विभिन्न समुदायों में से एक समुदाय बंगाली समुदाय है जिनकी खान-पान की आदतें विशिष्ट होती हैं। इस समुदाय के लोग जितने खाने पीने के शौकीन होते हैं उतने ही बनाने के शौकीन भी होते हैं। बंगाली समुदाय की खानपान की आदतें अन्य समुदाय से थोड़ी भिन्न पाई जाती है जैसे, इस समुदाय का मुख्य भोजन चावल और मछली होता है विशेषकर हिलसा मछली व भात।

सामान्यतः खान-पान की आदतें किसी भी क्षेत्र की जलवायु तथा वहाँ के निवासियों के व्यवसाय द्वारा भी प्रभावित होती है। बंगाली समुदाय द्वारा अधिकतर धान की खेती की जाती है। यह भी देखा गया है कि इस समुदाय द्वारा व्यक्तिगत तालाब का निर्माण कर मत्स्य पालन किया जाता है (चित्र. 1). अतः इन कारणों से चावल व मछली इनके दैनिक आहार का भाग होता है। मछली तथा चावल के अतिरिक्त मांस भी इनके आहार में महत्वपूर्ण स्थान रखता है।



चित्र 1 शोध क्षेत्र में मत्स्य पालन के लिए बंगाली परिवार द्वारा व्यक्तिगत तालाब का निर्माण

Corresponding Author:

सरिता सागर

शोधार्थी, गृहविज्ञान विभाग, एम.बी .
राजकीय स्नातकोत्तर महाविद्यालय,
हल्द्वानी, उत्तराखण्ड, भारत

उत्तराखंड राज्य जिसे मूलतः कुमाँऊनियों व गढ़वालियों का मूल स्थान माना जाता है, वहाँ सन 1971 में बांग्लादेश के विभाजन के दौरान कुछ बंगाली परिवारों को विस्थापित किया गया था (वर्मा और कुरेशी, 2016)¹। बंगाली समुदाय के लोग विगत लगभग पाँच दशकों से उत्तराखंड के उधम सिंह नगर जिले के सितारगंज क्षेत्र में निवास कर रहे हैं। वर्तमान अध्ययन द्वारा यह देखने का प्रयास किया गया है कि बदले हुए परिवेश तथा जलवायु में इस समुदाय की खान-पान संबंधी आदतें कैसी हैं? इस शोध के द्वारा उत्तराखंड में बसे बंगाली समुदाय के खान-पान संबंधी आदतों का प्रलेखन करने का प्रयास किया गया है। अतः वर्तमान शोध निम्न उद्देश्य से किया गया है:-

उद्देश्य

उत्तराखंड के सितारगंज क्षेत्र में निवास करने वाले बंगाली समुदाय की खान-पान संबंधी आदतों का अध्ययन करना।

कार्य विधि

वर्तमान शोध हेतु उत्तराखंड राज्य के उधम सिंह नगर जिले के सितारगंज ब्लॉक का चयन किया गया था। सितारगंज ब्लॉक के 50 बंगाली परिवारों को प्रतिदर्श के रूप में चयनित किया गया था। अध्ययन के उद्देश्य की पूर्ति के लिए एक प्रश्नावली का निर्माण किया गया तथा प्रत्येक परिवार के मुखिया का साक्षात्कार कर उद्देश्य पूर्ति हेतु जानकारी प्राप्त की गई।

परिणाम एवं व्याख्या

बंगाली समुदाय की परंपरागत खान-पान की आदतें – बंगाली समुदाय के लोगों का परंपरागत रूप से चावल मुख्य भोजन होता है। यह चावल को मछली के साथ खाना पसंद करते हैं। कभी-कभी चावल और मछली के अतिरिक्त दाल व सब्जियों का सेवन भी करते हैं। यह देखा गया कि यह लोग चावल, मछली के साथ सब्जियां व दाल मिलाकर मुख्य भोजन के रूप में खाते हैं। भोजन की थाली का लगभग दो तिहाई हिस्से में चावल पाया जाता है तथा प्रत्येक भोजन में मछली का शामिल होना अनिवार्य है। यह लोग दैनिक रूप से दाल, दूध से बने भोज्य पदार्थ, रोटी व मांस का सेवन बहुत ही कम मात्रा में करते हैं।

चावल व मछली के बिना इनका भोजन अधूरा माना जाता है। यदि किसी कारणवश इनके भोजन में मछली, दाल या सब्जियाँ उपलब्ध न हो तो ये चावल में नमक, नींबू व हरी मिर्च डालकर सेवन करना पसंद करते हैं। इन लोगों का मानना है की मछली का सेवन करने से उनकी आंखों की रोशनी तेज होती है, बाल काले घने रहते हैं और चेहरे पर कांति बनी रहती है।

अधिकांश: समुदाय की भॉति ही बंगाली समुदाय में भी दिन में तीन भोजन लिए जाते हैं नाश्ता, दोपहर का भोजन व रात्रि का भोजन, परन्तु इनके आहार में कुछ विशिष्टता पाई जाती है। इनके द्वारा सेवन किए जाने वाले कुछ विशिष्ट व्यंजन इस प्रकार हैं:-

नाश्ते में प्रयुक्त व्यंजन

1. पंता भात— अध्ययन में देखा गया कि बंगाली समुदाय के लोग सुबह नाश्ते में 'पंता भात' का सेवन करते हैं। पंता भात इनका मुख्य नाश्ता होता है जो कि रात के बचे हुए चावल से बनाया जाता है। रात में बचे हुये चावलों में पानी डालकर उसे भगोने में भिगोकर रख दिया जाता है जो रात भर में खमीरीकृत हो जाते हैं और अगली सुबह चावल को पानी में से निकाल कर अलग कर दिया जाता है और इन चावलों का सेवन चोखे के साथ किया जाता है जो उबले आलू, आग में भुनी सुखी लाल मिर्च, नमक और सरसों के तेल को मिलाकर तैयार किया जाता है। इनका मानना है कि 'पंता भात' सेहत से भरपूर होता है, जिससे कि रक्त शर्करा व मोटापा नहीं बढ़ता है। यह इनका पसंदीदा नाश्ता होता है। इस प्रक्रिया द्वारा रात्रि के बचे हुए चावल को नुकसान होने या फेंकने से बचाया जाता है जिससे सुबह इन्हें एक अच्छा नाश्ता मिल जाता है।

2. पतिसाप्ता—'पतिसाप्ता' बंगाली समुदाय के अधिकतर घरों में बनाया जाता है। 'पतिसाप्ता' एक मीठा व्यंजन है जो चावल के आटे और मैदे के घोल से चीले के रूप में बनाया जाता है। मीठा करने लिए चीले के अंदर गुड और नारियल भरा जाता है। इसे टंड के मौसम में खाना पसंद किया जाता है तथा यह त्यौहारों में भी बनाया जाता है।

3. घूघनी—नाश्ते में घूघनी का सेवन भी किया जाता है, जिसे बनाने के लिए सूखी सफेद मटर, आलू, टमाटर, प्याज, नमक, हरी मिर्च, सूखी लाल मिर्च, हल्दी पाउडर, सरसों का तेल, इलायची, दालचीनी, जीरा, धनिया, तेजपत्ता, चीनी, नारियल का उपयोग किया जाता है। इसे बनाने के लिए सफेद मटर को रात भर भिगोकर रख देते हैं और सुबह पानी में उबाल लेते हैं। उसके बाद जीरा, सूखी लाल मिर्च, सूखी धनिया को भूनकर उसका बारीक मसाला तैयार करते हैं। घूघनी बनाने के लिए सरसों के तेल को गर्म किया जाता है, फिर उसमें जीरा, सुखी लाल मिर्च, दालचीनी, तेजपत्ता, डाला जाता है। इसके बाद लहसुन और अदरक का पेस्ट डालकर भूतते हैं फिर उसमें टमाटर व तैयार मसाला डाला जाता है। अब इसमें कटे आलू के टुकड़े, उबली हुई मटर और पानी डालकर पकाते हैं। मटर पूरी तरीके से पक जाने के बाद उसमें अमचूर पाउडर, बारीक कटा अदरक और नमक डालते हैं और गाढ़ा होने तक पकाते हैं। उसके बाद इसमें इमली की चटनी, चाट मसाला और स्वाद के अनुसार चीनी डालते हैं। तैयार होने के बाद इसमें बारीक नारियल के टुकड़े, कटा प्याज, कटी हरी मिर्च, इमली की चटनी, नींबू का रस डालकर घूघनी को नाश्ते के रूप में सेवन करते हैं।

4. कुमरो फुलेर बोरा (कहू के फूल के पकोड़े)— बंगाली समुदाय के लोग 'कुमरो फुलेर बोरा' को नाश्ते के रूप में खाना पसंद करते हैं। कहू के फूल की पंखुड़ियों से तैयार पकोड़ी एक पारंपरिक बंगाली नाश्ता है जिसे 'कुमरो फुलेर बोरा' के नाम से जाना जाता है। इसे बनाने के लिए कहू के फूल, बेसन, चावल का आटा, खसखस, कलौंजी, बेकिंग सोडा, लाल मिर्च पाउडर, हरी मिर्च, नमक, हल्दी, तलने के लिए सरसों का तेल का प्रयोग करते हैं। इसे तैयार करने के लिए कहू के फूल को साफ पानी से धोकर, फूल के बीच वाले भाग को काटकर अलग कर देते हैं और बाहरी भाग पर हरे रंग के रेशे को अलग कर लेते हैं। उसके बाद कहू के फूल की पंखुड़ियों को साफ पानी से धो लेते हैं। सभी सामग्रियों का गाढ़ा घोल तैयार करके, कहू के फूल को गाढ़े घोल में डुबोकर पकोड़े की तरह सुनहरा होने तक तलते हैं। इसे 'कुमरो फुलेर बोरा' या कहू के फूल का पकोड़ा कहा जाता है। इसे चाय के अलावा दाल, चावल के साथ भी खाया जाता है।

5. आलू पोस्तो— बंगाली समुदाय का एक और पारंपरिक नाश्ता है जिसे 'आलू पोस्तो' कहते हैं। इसे बनाने के लिए आलू को उबाल लिया जाता है और खसखस को 2 घंटे के लिए भिगोकर रख दिया जाता है। उसके बाद खसखस को पीस लिया जाता है। पीसने के बाद सरसों के तेल को गर्म करके इसमें कलौंजी और हरी मिर्च का तड़का लगाया जाता है, फिर इसमें आलू, हल्दी, पिसा हुआ खसखस डाला जाता है। अंत में चीनी, नमक व थोड़ा सा पानी डालकर पानी सूख जाने तक पकाया जाता है। आलू पोस्तो को लूची के साथ खाया जाता है जो गेहूँ और मैदे की पूरी होती है।

दोपहर व रात्रि में प्रयुक्त व्यंजन

यह देखा गया है कि बंगाली समुदाय के दिन के भोजन में और रात्रि का भोजन में प्रयुक्त व्यंजन एक समान ही होते हैं। मुख्य भोजन में प्रयुक्त व्यंजन इस प्रकार हैं:-

1. झिंगरी मॉच दिये पोई साग—यह एक प्रकार की परम्परागत सब्जी है जो झिंगा व पोई के पत्तों से बनाई जाती है। पोई एक प्रकार की बेल होती है जिसके पत्तियों व टहनियों से साँग बनाया जाता है। 'झिंगरी मॉच दिये पोई' साग बनाने के लिए पोई, झींगा, बैंगन, आलू, कद्दू, परवल, मूली, गाजर, तोरई का उपयोग किया जाता है। विशेष रूप से पोई के डंठल और उनके पत्तों को बनाने के लिए प्रयोग में लाया जाता है। 'झिंगरी मॉच दिये पोई साग' बनाने के लिए सबसे पहले झिंगे में नमक और हल्दी अच्छे से मिलाकर सरसों के तेल में तला जाता है। सुनहरा होने के बाद इसे अलग निकाल लिया जाता है। इसके बाद इसमें पंच फोरन (जीरा, सौंफ, कलौंजी, मेथी, और सरसों) डाला जाता है। फिर उसमें तेज पत्ता, सुखी लाल मिर्च, दालचीनी, लहसुन और हरी मिर्च, प्याज डालकर पकाया जाता है। फिर सभी सूखे मसाले डाले जाते हैं। इसके पश्चात इसमें सभी सब्जियाँ डालकर भूनी जाती है और भूने के बाद इसमें पोई के साँग, झींगा व नमक डालकर भूना जाता है। अंत में गरम मसाला, राई का पेस्ट, और चीनी डाली जाती है। बंगाली समुदायों में पोई साँग सभी सब्जियों का राजा होता है। यदि झिंगा उपलब्ध नहीं होता है तो केवल पोई का साँग बनाकर चावल के साथ बहुत चाव से खाते हैं।

2. मोचर घोंटो— यह भी एक परंपरागत व्यंजन है जो केले के फूल से बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए केले के फूल के लाल वाले भाग के अंदर शामिल छोटे-छोटे फूलों को तोड़कर अच्छे से साफ करके छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लेते हैं। इन टुकड़ों को काटकर पानी में डाला जाता है ताकि वह काले ना पड़े। कटी सब्जी को गर्म पानी में नमक और हल्दी डालकर कुछ देर उबाला जाता है। फिर उबालने के बाद इसे छानकर अलग रख लिया जाता है। कढ़ाई में सरसों का तेल डालकर आलू को तलकर अलग से निकाल लिया जाता है। फिर सरसों के तेल में पंच फोरन, प्याज, हरी मिर्च, तेज पत्ता, और सुखी लाल मिर्च डालकर भूना जाता है। फिर इसमें अदरक और लहसुन का पेस्ट डालकर सभी सूखे मसाले डालकर भूना जाता है। फिर इसमें आलू और केले के फूल को डालकर अच्छे से पकाया जाता है। पानी पूरी तरह से सूख जाने के बाद अंत में इसमें गरम मसाला, एक चम्मच घी और चीनी डाला जाता है। इस साग को चावल के साथ खाया जाता है।

3. थोरर चेचकी— बंगाली समुदाय का एक और परंपरागत व्यंजन 'थोरर चेचकी' है। 'थोरर चेचकी' केले के तने से बनाई जाती है इसे बनाने के लिए सबसे पहले केले के तने को पतला-पतला काटकर पानी में भिगोकर रख देते हैं जिससे वह काला नहीं होता है। एक चुटकी हल्दी डालकर इसे उबलते हैं फिर उसके बाद उबल जाने के बाद उसे अच्छे से धोकर छानकर अलग कर देते हैं। फिर कढ़ाई में तेल गर्म करके उसमें सूखी लाल मिर्च, सरसों के दाने, तेजपत्ता, राई, प्याज, और पंच फोरन कच्चा नारियल और अदरक डालकर भूना जाता है। अब इसमें सभी मसाले, केले के तने की कटी हुयी सब्जी व नमक डालकर पकाया जाता है। पक जाने पर चीनी डालते हैं। जब यह सब्जी पककर तैयार हो जाती है तो इसे चावल के साथ या रोटी के साथ खाते हैं।

4. सुक्तो— यह एक बंगाली परंपरागत व्यंजन है, जिसे बंगाली समुदाय के लोग बहुत सारी सब्जियों को मिलाकर बनाते हैं। सुक्तो बनाने के लिए कच्चा केला, कच्चा पपीता, शकरकंद, बैंगन, आलू, करेला, सहजन की फली, बोडो, पंच फोरन, तेज पत्ता, सूखी लाल मिर्च, दूध, सरसों व खसखस का पेस्ट का उपयोग करते हैं। एक कढ़ाई में सरसों का तेल गर्म करके उसमें उड़द की बड़ी को तलकर निकाल कर अलग रख लिया जाता है। उसके बाद इस तेल में कच्चा केला, कच्चा पपीता, शकरकंद, बैंगन, आलू, करेला, सहजन, की फली, बोडा को तल लिया जाता है। अब कढ़ाई में तेल डालकर पंच फोरन, तेज पत्ता, सूखी लाल मिर्च का छौंका लगाकर उसमें सभी सब्जियों को मिलाकर अच्छे से सुनहरा होने

तक भूना जाता है। भूने के बाद इसमें नमक व पानी डाल कर उसे अच्छे से पकाया जाता है और पक जाने के बाद एक कप दूध डालकर उड़द की बड़ी सरसों का पेस्ट, पंच फोरन का कूटा मसाला डाला जाता है और सब्जी को गाढ़ा होने तक पकाया जाता है। इसे भी चावल के साथ खाना पसंद करते हैं।

5. बॉस करील की सब्जी— बॉस करील की सब्जी बॉस के ताजा कोपलो से बनाई जाती है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले बॉस की कोपले को साफ करके उसके नरम वाले भाग के छोटे-छोटे टुकड़े कर लेते हैं और उसे पानी में हल्दी डालकर उबला जाता है। फिर इसे छान कर इससे अलग कर लिया जाता है। इससे उसमें महक नहीं आती है। फिर एक कढ़ाई में सरसों का तेल गर्म करके उसमें जीरा, सूखी लाल मिर्च, पंच फोरन, तेजपत्ता, प्याज, सरसों के दाने, हरी मिर्च का पेस्ट डालकर भूना जाता है और बॉस की करील की टुकड़ों को डाला जाता है और इससे अच्छे से 10 मिनट तक भूने के बाद उसमें सभी मसाले व पानी डालकर गलने तक पकाया जाता है। इसे भी चावल के साथ खाया जाता है।

6. कमल ककड़ी की सब्जी— कमल ककड़ी के छोटे-छोटे टुकड़ों में काट कर पानी में हल्दी डालकर उबाला जाता है और छान कर अलग कर लिया जाता है। फिर एक कढ़ाई में सरसों के तेल में सूखी लाल मिर्च, तेजपत्ता, जीरा, कलौंजी, पंच फोरन, डालकर अच्छे से भूना जाता है और टमाटर, प्याज, डालकर अच्छे से पकाया जाता है। सभी सूखे मसाले डालकर भूने के बाद फिर उसमें आलू व कमल ककड़ी के टुकड़े डालकर भूना जाता है और पानी डालकर सब्जी को पकाया जाता है। इसका सेवन भी चावल के साथ किया जाता है।

7. दोई माछ— दोई माछ बंगाली समुदाय का एक परंपरागत भोजन है जो की रोहू मछली से बनाया जाता है। इसे बनाने के लिए सबसे पहले रोहू मछली के टुकड़ों को सरसों के तेल में तल लिया जाता है। तलने के बाद सरसों के तेल में जीरा, छोटी इलायची, दालचीनी, तेज पत्ता, सूखी लाल मिर्च, कलौंजी का तड़का लगाया जाता है। उसके बाद उसमें प्याज, अदरक और लहसुन का पेस्ट डालकर उसे अच्छी तरीके से भूना जाता है। भूने के बाद सभी सूखे मसाले डाले जाते हैं। अब इसमें बेसन, दही का घोल डालकर अच्छी तरीके से पकाया जाता है। पकाने के बाद उसमें मछली के सभी टुकड़ों को डालकर पकाया जाता है। जब यह पूरी तरीके से पक जाता है तो इसमें एक चम्मच घी डालकर चूल्हे से उतार लिया जाता है और चावल के साथ खाया जाता है।

पेय पदार्थ— बंगाली समुदाय के कुछ विशेष पेय पदार्थ निम्न हैं:—

- 1. आम पोरबा**— आम पोरबा शरबत जो कच्चे आम से बनाया जाता है। कच्चे आम को आंग में भूनकर उसका छिलका उतारने के बाद उसको अच्छे से धोकर उसके गूदे को पानी में अच्छे से हाथों की सहायता से मसल लिया जाता है और इसमें पुदीने के पत्ते, चीनी, काला नमक, भुना जीरा और काली मिर्च का पाउडर डाला जाता है। फिर इसमें पानी मिलाकर एक पेय पदार्थ तैयार किया जाता है। इनका मानना है इसे गर्मियों के मौसम में पीना चाहिए क्योंकि इसकी तासीर ठंडी होती है।
- 2. घोल**— घोल एक ठंडा पेय पदार्थ है जो छाछ के सामान होता है। अधिकतर, छाछ मसाले और नमक डालकर बनाई जाती है पर बंगाली समुदाय के लोग इसमें नींबू, शक्कर और नमक डालकर बनाते हैं।
- 3. बोरहानी**— बोरहानी घोल का ही परिवर्तित रूप है जिसमें छाछ, पुदीना, हरी धनिया, हरी मिर्च, काली मिर्च, काला नमक, सफेद नमक, चीनी, जीरा पाउडर, जल जीरा, दही का प्रयोग किया जाता है। सभी सामग्रियों को एक साथ डालकर पीस लेने के बाद इसे छान लिया जाता है। फिर ठंडा पानी व नींबू

का रस डालकर इसे पिया जाता है।

4. **ताड़ी**—बंगाली समुदाय के लोग खजूर के पेड़ से ताड़ी बनाते हैं। ताड़ी बनाने के लिए खजूर के पेड़ों के ऊपरी वाले भाग को अच्छे से छिलकर उसके तने को साफ कर उसके अंदर छेद करके उस पर एक मटकी रस्सी से बांधकर लटका दी जाती है। रात भर बूंद बूंद करके मटकी में खजूर का रस एकत्रित हो जाता है। इस रस को सुबह पीया जाता है। सुबह पिए जाने वाले रस को नीरा कहा जाता है और जैसे-जैसे दिन बढ़ता है वैसे वैसे खमीरीकरण के द्वारा यह एक मादक पेय के रूप में परिवर्तित हो जाता है जिसे ताड़ी कहते हैं।

रुइदास व अन्य (2023)² ने अपने अध्ययन में देखा कि बंगाली समुदाय की खाद्य आदतें बंगाली भोजन का मुख्य आकर्षण होती हैं। वे खाना पकाने में अधिक तेल (सरसों का तेल या परिष्कृत), सूखे मसाले और मिर्च का उपयोग करते हैं। ये अपने भोजन में नारियल का उपयोग अधिक करते हैं। भोजन को झोल (तरी) के रूप में खाना ज्यादा पसंद करते हैं। इस समुदाय के लोग सब्जियां व दालों में मछली डालकर सेवन करते हैं। यह अपनी पैतृक भूमि से जुड़े होने के कारण नदियों के किनारे बसे होते हैं इसलिए इनका पसंदीदा भोजन मछली है। यह कई प्रकार की मछलियों का उपयोग खाने में करते हैं।

विशेष अवसर में प्रयुक्त व्यंजन

बंगाली समुदाय के लोग विशेष अवसरों व त्यौहारों पर विशेष प्रकार के व्यंजन बनाते हैं। बंगाली समुदाय के लोग शादी समारोह में दाल भात और उसके ऊपर मछली परोसते हैं। विशेष अवसरों पर दाल में मछली डालते हैं। इस समुदाय के लोगो में मछली को शुभ माना जाता है और विवाह समारोह में मछली व केले को भेंट स्वरूप कन्या पक्ष को दिया जाता है।

बंगाली समुदाय का मुख्य त्यौहार दुर्गा पूजा होता है। नवरात्रि के विशेष अवसरों पर इस समुदाय में नवरात्रि के 9 दिन मांस व मछली का सेवन किया जाता है और नवरात्रि के अन्तिम दिन दुर्गा पूजा में देवी मां को बली के रूप में मांस अर्पित करते हैं और इसे प्रसाद के रूप में ग्रहण करते हैं। दुर्गा पूजा में मुरमुरे प्रसाद के रूप में चढ़ाते हैं और उसे प्रसाद के रूप में ग्रहण करते हैं। इनका मानना है कि नवरात्रि के 9 दिन मां दुर्गा उनके घर पर अपने परिवार के साथ रहने आती है इसीलिए जो भी भोजन घर पर बनता है और परिवार के सभी सदस्य जो भोजन ग्रहण करते हैं वहीं भोजन देवी मां को भी अर्पित किया जाता है क्योंकि वह देवी मां को अपने परिवार का सदस्य मानते हैं इसी वजह से नवरात्रि के दिनों में यह मांस मछली का सेवन करते हैं। बनर्जी और खान (2021)³ के अनुसार बंगाली समुदाय में प्रत्येक त्यौहारों व विशेष अवसरों के बाद एक विशाल भोज का आयोजन किया जाता है। बंगाली समुदाय की संस्कृति में विभिन्न व्यंजनों के साथ मछली व चावल का शामिल होना अति आवश्यक है।

निष्कर्ष

उत्तराखंड के सितारगंज ब्लॉक में निवास कर रहे बंगाली समुदाय की खान-पान संबंधी आदतों का प्रलेखन किया गया। यह देखा गया बंगाली समुदाय का मुख्य भोजन चावल और मछली होता है। इसके अतिरिक्त विशिष्ट प्रकार से तैयार की गई कुछ भोज्य पदार्थ जैसे—पंता भात, पतिसाप्ता, घूघनी, कुमरो फुलेर बोर, आलू पोस्तो, झिंगरी माँच दिये पोई साग, मोचर घाँटो, थोरर चेचकी, सुक्तो, बॉस करील की सब्जी, कमल ककड़ी की सब्जी, दोई माछ, उनके मुख्य आहार का भाग होते हैं। यह देखा गया कि इनके दैनिक आहार में दाल, रोटी व दूध से बने पदार्थ का बहुत कम सेवन किया जाता है। एक विशिष्ट प्रकार का मसाला जिसे पंच फोरन कहते हैं जो जीरा, सौंफ, कलौंजी, मेथी और सरसों से मिलकर बनता है, उसका उपयोग इनके ज्यादातर व्यंजनों में किया जाता है। भोजन मुख्य रूप से सरसों के तेल में तैयार किया जाता है। इनके

अधिकांश व्यंजनों में चीनी, नारियल, सरसो और खसखस के पेस्ट का प्रयोग किया जाता है। इसके अतिरिक्त मछली बनाम में दही व घी का भी प्रयोग करते हैं। विगत पाँच दशकों से उत्तराखंड में निवास करने के बावजूद भी बंगाली समुदाय के लोगो ने अपनी परम्परागत खान-पान संबंधी आदतों को संजो कर रखा है। वे अपने परम्परागत भोजन व पेय पदार्थों का ही उपभोग करते हैं।

सन्दर्भ

1. वर्मा एस सी, और कुरेशी के. उत्तराखण्ड में बंगाली समुदाय. आर.पी. पब्लिकेशन, दिल्ली, 2016, पृष्ठ. 3
2. Ruidas CC, Biswas AK, Das A. A study on food habits, food culture, impacting health and lifestyles among two communities of West Bengal. International Journal for Research in Applied Science & Engineering Technology. 2023;11(5):1627-1629.
3. Banerjee S, Khan D. Past and present of Bengali's kitchen through the ages of History and its compatibility with health. International Journal of Creative Research Thoughts. 2021; 9(5):j884-j900.