उत्तर प्रदेश में भोजन का इतिहास (1950-2011): खाद्य साम्राज्यवाद और वैश्वीकरण के प्रभाव के विशेष संदर्भ में

शोध-प्रबन्ध

इतिहास विभाग में

पी-एच०डी० उपाधि हेतु प्रस्तुत

शोधकर्ता

अभिषेक गौड़

MUIT0120038242

शोध निर्देशक

डॉ० आरती गुप्ता

असिस्टेंट प्रोफेसर, इतिहास विभाग

महर्षि विज्ञान एवं मानविकी स्कूल

महर्षि सूचना प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, लखनऊ

सीतापुर रोड, पोस्ट महर्षि विद्या मंदिर

लखनऊ-226013

सितम्बर, 2024

महर्षि सूचना प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, लखनऊ

शोध छात्र का प्रतिज्ञा-पत्र

मैं, अभिषेक गौड़, प्रमाणित करता हूँ की प्रस्तुत शोध प्रबन्ध **" उत्तर प्रदेश में भोजन का इतिहास (1950-2011): खाद्य साम्राज्यवाद और वैश्वीकरण के प्रभाव के विशेष संदर्भ में "** मेरे स्वयं के प्रयास से और पूर्णतया वास्तविक है। इस शोध प्रबन्ध को किसी अन्य उपाधि के लिए प्रस्तुत नहीं किया गया है।

दिनांक: **शोध छात्र**

स्थान: **अभिषेक गौड़**

महर्षि सूचना प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, लखनऊ

प्रमाण पत्र

प्रमाणित किया जाता है की प्रस्तुत शोध-प्रबन्ध **"उत्तर प्रदेश में भोजन का इतिहास (1950-2011): खाद्य साम्राज्यवाद और वैश्वीकरण के प्रभाव के विशेष संदर्भ में"** अभिषेक गौड़, शोध छात्र, इतिहास विभाग, महर्षि सूचना प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, लखनऊ द्वारा इतिहास में पी-एच०डी० उपाधि हेतु मेरे निर्देशन में नियमानुसार परिपूर्ण कर प्रस्तुत किया गया है। इस विषय पर यह शोध सर्वथा मौलिक और नवीन उपलब्धियों से युक्त होने के साथ ही इनके निजी अध्यवसाय एवं कठिन परिश्रम का परिणाम है। यह शोध श्री अभिषेक गौड़ द्वारा एक किये गए तथ्यों एवं आकड़ो पर आधारित है। इसके अन्तर्गत वैज्ञानिक तथा पद्धति शास्त्रीय रूप में तथ्यों एवं आकड़ो का प्रस्तुतिकरण उनका स्वतः प्रयास है।

मैं, श्री अभिषेक गौड़ के इस कार्य से पूर्ण रूप से संतुष्ट हूँ तथा इस शोध-प्रबन्ध को पी-एच०डी० उपाधि हेतु परीक्षणार्थ सम्प्रेषित करने के लिए अनुमोदित करती हूँ।

दिनांक:

स्थान:

शोध निर्देशक

डॉ० आरती गुप्ता

असिस्टेंट प्रोफेसर, इतिहास विभाग

आभार

आज शोध प्रबंध के रूप में अपनी साधना व मेहनत को साकार होते देखकर मेरे हृदय में जो आनन्द की अनुभूति हो रही है, उसकी अभिव्यक्ति मैं शब्दों में वर्णित करने में असमर्थ महसूस कर रहा हूँ। इस सफलता के लिए सर्वप्रथम मैं शक्तिस्वरूपा माँ सरस्वती को कोटिशः नमन करते हुए अपने आभार की अभिव्यक्ति प्रस्तुत कर रहा हूँ ।

सर्वप्रथम मैं विश्वव्यापी शक्तिस्वरूपा के चरणों में स्वयं को समर्पित करते हुए प्रार्थना करता हूँ जिसने अपनी कृपा से मुझे शोध कार्य को सफल करने की प्रेरणा दी साथ ही साथ विकट से विकट परिस्थितियों में अपनी असीम शक्ति व कृपा से मुझे अपने कार्य को पूर्ण करने व आगे बढ़ाने के लिए प्रोत्साहित किया और लड़खड़ाते कदम में साहस का संचार प्रवाहित किया।

मैं महर्षि सूचना प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के प्रति आभार प्रकट करती हूँ। यह मेरा सौभाग्य है कि मुझे इस विश्वविद्यालय द्वारा विद्यावारिधि उपाधि प्राप्त करने का अवसर मिला। विश्वविद्यालय के सहयोग के लिए आभारी हूँ।

मैं श्रद्धेय गुरू डॉ० आरती गुप्ता, असिस्टेंट प्रोफेसर, इतिहास विभाग, सहित समस्त प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष गुरूजनों को नमन व आभार प्रकट करता हूँ जिन्होंने समय-समय पर आवश्यक दिशानिर्देश एवं सुझावों के माध्यम से मेरा मार्गदर्शन किया।

इस शोध यात्रा में सफल बनाने के लिए मेरे कई सहपाठियों ने अपना अमूल्य समय देकर मुझे ऋणी बना दिया। मैं उन सभी सहपाठियों को आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने मेरे शोध कार्य में मेरा सहयोग किया। मैं अपने परिवार के सभी सदस्यों के प्रति आभारी हूँ जिन्होंने कठिन परिस्थितियों में भी प्रोत्साहित किया ।

कार्य के प्रति पूर्ण निष्ठा और समर्पण होने के बावजूद उनमें यदा-कदा त्रुटियाँ हो सकती हैं। इन त्रुटियों के लिए क्षमा याचना के साथ मैं अपनी साधना का प्रसून माँ सरस्वती के चरण कमलों में अर्पित करता हूँ। विद्वानजन अपने अमूल्य सुझावों से मेरा मार्गदर्शन करेंगे, इस विश्वास व आशा के साथ यह शोध प्रबन्ध प्रस्तुत है।

दिनांकः

अभिषेक गौड़
इतिहास विभाग,
महर्षि सूचना प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय

सारांश

भोजन की आदतें आम तौर पर दो प्रमुख कारकों पर निर्भर होती हैं, अर्थात् उपलब्धता और पहुंच। खान-पान की आदतें कभी अचानक नहीं बदलतीं। किसी भी स्थान की खान-पान की आदतों में बदलाव को नोटिस करना एक दीर्घकालिक प्रक्रिया है। मध्यकाल में सत्ता के हस्तांतरण ने भोजन को बहुत प्रभावित किया। सल्तनत काल में मुस्लिम प्रभाव भारत में आया और जल्द ही उन्होंने स्थानीय व्यंजनों की कुछ विशिष्टताओं को अपनाया और अपने विशिष्ट संलयन व्यंजनों का आविष्कार किया। मुगलई व्यंजन का जन्म भी इसी तरह हुआ था लेकिन यह बहुत समृद्ध था और चूंकि मुगल शासकों का शासनकाल बहुत लंबा था इसलिए उन्हें सांस्कृतिक और पकवान विकास की ओर ध्यान देने के लिए पर्याप्त समय मिला। यूरोपीय लोगों के आने से भारत में विभिन्न वैश्विक सामग्रियां और खाना पकाने के तरीके, व्यंजन और कटलरी आए। उन्होंने इसका उपयोग समाज की भलाई के लिए नहीं बल्कि अपने व्यावसायिक लाभ के लिए किया और पश्चिमी श्रेष्ठता का दिखावा किया। लेकिन उपनिवेशवादियों ने भारतीय संस्कृति, भोजन और सामग्री से प्रभावित होकर खुद को बचा लिया, जिससे एक नए समुदाय यानी एंग्लो इंडियन समुदाय और कुछ विशिष्ट व्यंजनों जैसे करी, स्टू, देशी चिकन आदि का जन्म हुआ। देश को गंभीर खाद्य संकट का सामना करना पड़ा।

आजादी के बाद विभाजन के कारण सरकार ने इससे निपटने के लिए अमेरिकी खाद्य सहायता ली। सरकार ने पर्याप्त भोजन का दर्जा पाने के लिए और यह सुनिश्चित करने के लिए कि सभी को भोजन मिले, कई कार्यक्रम चलाए। उस उद्देश्य के लिए सरकारों ने अनाज की खरीद के लिए एक विशिष्ट विभाग, एफसीआई की स्थापना की और गरीबों को इसे प्रदान करने के लिए एक उचित संरचना स्थापित की। सरकार ने कुछ खाद्य सुरक्षा कार्यक्रम भी शुरू किए जैसे वर्क फ़ॉर फ़ूड कार्यक्रम, अंत्योदय अन्न योजना, राशन कार्ड, मध्याह्न भोजन योजनाएँ आदि।

पश्चिमी उत्तर प्रदेश ने भारत को भोजन सुरक्षित दिलाने के लिए हरित क्रांति के दौरान गेहूं के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। उत्तर प्रदेश की खान-पान की आदत अलग-अलग जिलों में अलग-अलग है लेकिन मुख्य अंतर कृषि उत्पादन पर आधारित है। पूर्वी उत्तर प्रदेश चावल का एक बड़ा उत्पादक है इसलिए

पूर्वी यूपी के लोग ज्यादातर चावल खाते हैं और पश्चिमी यूपी में गेहूं का उत्पादन अधिक है इसलिए वे मुख्य रूप से रोटी (गेहूं की चपटी) खाते हैं। उत्तर प्रदेश में एक ही व्यंजन की रेसिपी और पकाने की विधि अलग-अलग जगह और जिले-दर-जिले अलग-अलग होती है।

प्रवासन का असर प्रवासियों और स्थानीय दोनों की खान-पान की आदतों पर पड़ता है। लोग अपनी खान-पान की आदतें अपने साथ रखते हैं और बाद में वे स्थानीय लोगों को अपनी खान-पान की आदतों से प्रभावित करते हैं, लेकिन वे स्थानीय व्यंजनों से भी प्रभावित होते हैं जो स्वदेशी विदेशी व्यंजन पैदा करते हैं। उत्तर प्रदेश में एक समृद्ध स्ट्रीट फूड संस्कृति है जिसमें स्थानीय स्ट्रीट फूड, चीनी, दक्षिण भारतीय आदि शामिल हैं। वैश्वीकरण ने बाहर खाने और बाहर पीने की अवधारणा को बदल दिया है। अब रेस्तरां में भोजन करना हर आयु वर्ग के बीच बहुत लोकप्रिय हो गया है। और इसी वजह से छोटे शहरों में भी कॉन्टिनेंटल व्यंजन मिल जाते हैं।

अनुक्रमणिका

क्रम संख्या	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
1.	शीर्षक पेज	(i)
2.	घोषणा-पत्र	(ii)
3.	प्रमाण-पत्र	(iii)
4.	आभार	(iv)
5.	सारांश	(v-vi)
6.	अनुक्रमणिका	(vii-xi)
7.	तालिका	(xii)
अध्याय 1	**परिचय**	**1-6**
1.1	परिचय	1
1.2	अध्ययन क्षेत्र	3
1.3	अध्ययन का दायरा	4
1.4	अध्ययन का उद्देश्य	5
1.5	कार्यप्रणाली और स्रोत	5
1.6	अध्यायीकरण	6
अध्याय 2	**साहित्य की समीक्षा**	**7-23**
2.1	साहित्य की समीक्षा	7
	सन्दर्भ	21
अध्याय 3	**भारतीय संस्कृति और भोजन**	**24-62**
3.1	परिचय	24

3.2	प्राचीन भारत में खानपान की आदतें-	26
3.3	मध्यकालीन भारत में भोजन की आदतें	34
3.4	दिल्ली सल्तनत काल में भोजन	35
3.5	पौराणिक हिंदू धर्म और भोजन की नैवेद्य और प्रसाद के रूप में अवधारणा	41
3.6	मुगलई व्यंजन	41
3.7	क्षेत्रीय व्यंजनों का विकास	47
	3.7.1. लखनऊ व्यंजन	48
	3.7.2 रामपुर व्यंजन	54
	3.7.3 पूर्वी उत्तर प्रदेश की पाकशैली	56
	3.7.4 बुंदेलखंड की पाकशैली	57
	संदर्भ सूची	59
अध्याय 4	**भोजन पर यूरोपीय प्रभाव और भूख से संघर्ष**	**63**
4.1	परिचय	63
4.2	महान विजयनगर साम्राज्ययूरोपीय - प्रभाव	64
4.3	डच व्यापारी	71
4.4	फ्रांसीसी प्रभाव	72
4.5	भोजन पर ब्रिटिश प्रभाव	72
	4.5.1. करी	78
	4.5.2 खिचड़ी	78
	4.5.3 चाय और कॉफी	78
	4.5.4 बियर	80
	4.5.5 टमाटर	80
4.6	भारत को ब्रिटिश विरासत	80

4.7	नवीन शिक्षित वर्ग	84
4.8	राजकुमारी	85
4.9	रियासतों में शाकाहारवाद	88
4.10	एंग्लोइंडियन भोजन-	89
4.11	खाद्य सुरक्षा के मुद्दे	90
	4.11.1 भूख	91
	4.11.2 विभाजन के समय भोजन की स्थिति	97
4.12	संयुक्त राज्य अमेरिका (यूएसए) का सार्वजनिक कानून480	98
4.13	भारत के साथ भारतअमेरिका खाद्य समझौता-	99
	4.13.1. हरित क्रांति	100
	4.13.2 खाद्य सुरक्षाअवधारणा और प्रथाएँ :	102
	4.13.2.1 खाद्य सुरक्षा के चरण	105
	4.13.2.2 उचित मूल्य की दुकानों के स्थान पर भोजन के बदले नकद की अवधारणा	106
4.14	भारत में राशन प्रणाली	109
4.15	लोगों को खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सरकारी नीतियां और अधिनियम	110
	4.15.1 खाद्यान्न नीति समिति, 1943	110
	4.15.2 दूसरी खाद्यान्न नीति समिति, 1947	111
	4.15.3 खाद्यान्न खरीद समिति, 1950	112
	4.15.4 उच्च उत्पादन और विनियंत्रण 1951-54	112
	4.15.5 आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955	112
	4.15.6 खाद्यान्न जांच समिति, 1957	113
	4.15.7 खाद्यान्नों में राज्य व्यापार 1959	113

	4.15.8 भारतीय खाद्य निगम की स्थापना)1965)	114
	4.15.9 खाद्यान्न नीति समिति, 1966	115
	4.15.10 सार्वजनिक वितरण प्रणाली और अन्य कल्याणकारी योजनाएँ	116
	4.15.11 लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली (टीपीडीएस), 1997	116
	4.15.12 अंत्योदय अन्न योजना	117
	4.15.13 अन्नपूर्णा योजना	117
	4.15.14 मध्याह्न भोजन योजना	117
	4.15.15 ग्राम अनाज बैंक योजना	118
	4.15.16 पर्वतीय परिवहन सब्सिडी योजना	119
4.16	उत्तर प्रदेश में खाद्य सुरक्षा	119
	4.16.1 भोजन की उपलब्धता	121
	4.16.2 भोजन पहुंच	122
	4.16.3 भोजन का अवशोषण	124
	4.16.4 भोजन में सुधार	124
	संदर्भ	126
अध्याय 5	**उत्तर प्रदेश में पकवान पद्धतियां**	**133**
5.1	परिचय	133
5.2	मथुरा	134
5.3	आगरा	137
5.4	रामपुर	140
5.5	मुरादाबाद	143
5.6	सहारनपुर	144
5.7	बुलन्दशहर	145

5.8	बाँदा	145
5.9	अलीगढ	146
5.10	एटा	146
5.11	हमीरपुर	146
5.12	बरेली	147
5.13	कानपुर	147
5.14	उन्नाव	148
5.15	वाराणसी	149
	5.15.1 वाराणसी के कुछ अनोखे भोजन	
5.16	जौनपुर	154
5.17	प्रयागराज/इलाहाबाद	155
5.18	डोरिया	157
5.19	आजमगढ़	157
5.20	बस्ती	158
5.21	लखनऊ	159
5.22	भोजन का वैश्वीकरण	167
	5.22.1 वैश्वीकरण और मैकडोनाल्डीकरण	168
	5.22.2 भारत में खाद्य आदतों पर वैश्वीकरण का प्रभाव	170
	5.22.3 बाहर खाना	171
	संदर्भ सूची	174
अध्याय 6	**उपसंहार**	**178**
6.1	परिचय	178
	संदर्भ सूची	189

तालिका		
4.1	भारत में भूख" वाले परिवारों का प्रतिशत"	93
4.2	एनएसएस 50वां दौर केंद्रीय नमूना पीएसएमएस-11 और एनएसएस 61वां दौर	121
4.3	क्षेत्रवार गरीब परिवार जो उत्तर प्रदेश में विभिन्न खाद्य सुरक्षा योजनाओं से लाभान्वित हुए	125

अध्याय 1

परिचय

1.1 परिचय

भोजन हर जीव के लिए सबसे बुनियादी आवश्यकता है, चाहे वह इंसान हो या जानवर। भोजन ऊर्जा और पोषक तत्व प्रदान करता है जो हमें विकसित होने और स्वस्थ रहने की अनुमति देता है। पौष्टिक आहार के बिना कोई भी काम करने या खेलने के लिए सक्षम नहीं होगा। प्रागैतिहासिक मानव ने पहले कच्चा मांस खाया, फिर भूनना सीखा, फिर शिकार के अलावा जानवरों को पालतू बनाना शुरू किया और अंततः खेती करना सीखा। ये सभ्यता की ओर पहला कदम था।

जाति, संप्रदाय, धर्म, भौगोलिक परिस्थितियों और स्वास्थ्य संबंधी कठिनाइयों सहित कई कारक भारत में भोजन की पसंद को प्रभावित करते हैं। अब सवाल यह है कि ये विशेषताएँ खाने के विकल्पों को कैसे प्रभावित करती हैं। शाकाहार को विभिन्न तरीकों से परिभाषित किया गया है। उत्तर भारतीय ब्राह्मण जो प्याज या लहसुन का सेवन नहीं करते हैं। उनमें से कुछ कटहल और मशरूम से भी परहेज करते हैं। उनका दावा है कि यह किसी भी अन्य मांसाहारी व्यंजनों की तरह ही दिखता है और स्वाद देता है। ब्राह्मणों के अलावा, उत्तरी क्षेत्र में कई जातियाँ, जैसे यादव, बनिया और मारवाड़ी, शाकाहारी हैं। अहीरों के बारे में बताया जाता है कि वे मांस का सेवन नहीं करते क्योंकि वे मवेशियों की सेवा करते हैं, इसलिए वे डेयरी और शाकाहारी भोजन खाते हैं। जाति के साथ-साथ लिंग आहार के प्रकार को प्रभावित करता है।

अधिकांश बुजुर्ग महिलाएं मांस का सेवन नहीं करती हैं। उन्हें लगता है कि यही वह उम्र है जब उन्हें भगवान की पूजा करनी चाहिए और खाने और अन्य भोगों से दूर रहना चाहिए। अधिकांश मध्यवर्गीय परिवारों में पुरुष सदस्य मांसाहारी भोजन करते हैं जबकि महिलाएं नहीं। जब उनसे इसका कारण पूछा गया, तो उन्होंने कहा कि उनकी मां ने उन्हें कभी खाने नहीं दिया और न ही उन्हें कोशिश करने दी, और जैसे-जैसे वे बड़े होते गए, उन्हें केवल मांस देखकर घृणा होने लगी।

जाति और लिंग, संप्रदाय और धर्म के बाद दो और कारक हैं जो खाने की पसंद को प्रभावित करते हैं। जैन धर्म मांसाहार की निंदा करता है क्योंकि यह अहिंसा की धारणा का पालन करता है, जिसका अर्थ है दूसरों को नुकसान नहीं पहुँचाना। प्राचीन काल में, कट्टरपंथी जैन शिष्य अपना अगला कदम उठाने से पहले झाड़ू का इस्तेमाल करते थे। बौद्ध धर्म में खुर वाले जानवरों के मांस का सेवन वर्जित है। हिंदू धर्म में मांसाहार को काफी अलग तरीके से देखा जाता है। बौद्ध धर्म और जैन धर्म हिंदू बलि परंपराओं के विरोध में विकसित हुए, और कई धार्मिक सुधार प्रयासों के बाद, पशु बलि को हतोत्साहित किया गया।

उत्तर भारत में लोग अब मांस का सेवन नहीं करते हैं, हालांकि इसके अपवाद भी हैं। हिंदू पूरे नवरात्रि में मांस का सेवन नहीं करते हैं, लेकिन आखिरी दिन वे एक बकरे की बलि देते हैं और बलि के जानवर का मांस खाते हैं। होली के मौके पर ये मीट बनाकर खाते हैं। कुछ प्रकार के मांस पर हिंदुओं और मुसलमानों दोनों के अपने प्रतिबंध हैं। इन प्रतिबंधों का अक्सर दोनों के बीच असहमति को स्पष्ट करने के लिए उपयोग किया जाता है। मुस्लिम संस्कृति में, मांस की खपत के साथ कोई लिंग मुद्दा नहीं है क्योंकि मांस उनके आहार का एक प्राकृतिक घटक है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वे बिना किसी बाधा के हैं या उनके पास भोजन चुनने में आसान समय है। हालांकि कुछ मांस निषिद्ध हैं, उन्हें केवल 'हलाल मांस' खाने की अनुमति है (हलाल में जानवर को काटने से पहले कलमा पढ़ना शामिल है)।

हलाल कुर्बानी प्रक्रिया में जानवर को मारने से पहले सिर्फ सांस की नली को काट देते हैं, जिससे जानवर की धीरे-धीरे मौत हो जाती है, और जानवर के शरीर से पूरा खून उस नली से बाहर निकल जाती है जिसको खाने से मांस नुकसान दायक नहीं रहता। हिन्दू और सिख ऐसे जानवरों के मांस का आनंद नहीं लेते हैं जिन्हें इस तकनीक से काटा गया है। हिंदू और सिख प्रणालियों में किसी भी जानवर की बलि देते समय, वे 'झटका पद्धति' का प्रदर्शन करते हैं, जिसमें वे जानवर की गर्दन एक ही बार में काट देते हैं। इस तकनीक से जानवर का सिर गर्दन से अलग हो जाता है, जिस कारण जानवर का शरीर काफी देर तक तड़पता रहता है और खून भी पूरी तरह से निकल नहीं पाता है और ऐसा मांस बहुत ही नुकसान दायक होता है। सिख अक्सर मांस का सेवन करते हैं, लेकिन गुरुपर्व पर पवित्र जल पीने वाले मांसाहारी भोजन

का सेवन नहीं करते हैं। सतनामी संप्रदाय उत्तर प्रदेश के बाराबंकी जिले में मौजूद है। मुगल बादशाह औरंगजेब के समकालीन बाबा जगजीवन दास ने इस संप्रदाय की स्थापना की थी। यह पंथ अपने अनुयायियों को बैंगन और आइवी लौकी (कोकिनिया ग्रैंडिस) खाने से मना करता है। उनके पास एक कहानी है कि कैसे दूल्हे के परिवार ने एक शादी समारोह में मांसाहारी व्यंजनों की मांग की, लेकिन दुल्हन का कबीला उनका अनुयायी था और सख्ती से शाकाहारी था। उन्होंने समस्या को ठीक करने के लिए अपने गुरु से विनती की, और आदिवासी सब्जी और आइवी लौकी ने दूल्हे के पक्ष की शोभा बढ़ाई। नतीजतन, वे दोनों सब्जियों को मांसाहारी के रूप में देखते हैं।

लोगों को उनके भौगोलिक वातावरण, धार्मिक मूल्यों, फैशन और कल्याण से अत्यधिक प्रभावित देखा जा सकता है। लोगों को उनकी आहार संबंधी आदतों के आधार पर दो समूहों में विभाजित किया जा सकता है: वे जो जीने के लिए खाते हैं और जो जीवित रहने के लिए जीते हैं। भोजन केवल भोजन से कहीं अधिक है; यह एक भावना है, यही वजह है कि भारतीय माताएं अपने बच्चों के स्कूल या नौकरी जाने से पहले चॉकलेट, नमकीन भोजन और अचार तैयार करती हैं। लोग ब्राह्मणों, कन्याओं और अन्य लोगों को जब भी वे इकट्ठा होते हैं, चाहे वे खुश हों या उदास, खाते और खिलाते हैं। शाकाहार या मांसाहार भी कभी आवश्यकता से, कभी आदत से और कभी संयोग से भी निर्धारित होता है। भोजन के विकल्प आमतौर पर घरेलू रीति-रिवाजों के अलावा, कई बाहरी चरों से प्रभावित होते हैं, और क्योंकि भारत में इतनी विविध सभ्यताएँ, धर्म, जातियाँ और संप्रदाय हैं, इसलिए इस क्षेत्र में खाने की आदतों और पैटर्न के विभिन्न रंगों को देखना स्वाभाविक है।

1.2 अध्ययन क्षेत्र

यह अध्ययन उत्तर प्रदेश की आहार संबंधी आदतों पर आधारित है। उत्तर प्रदेश 19.98 मिलियन लोगों की आबादी वाला उत्तरी भारत का एक राज्य है। यह भारत का सबसे अधिक आबादी वाला राज्य है, जिसमें 18 उपखंड और 75 जिले हैं, और यह दुनिया का सबसे अधिक आबादी वाला उपखंड भी है। औपनिवेशिक प्रशासन के दौरान, इसे आगरा और अवध के संयुक्त प्रांत के रूप में जाना जाता था और

अप्रैल 1937 में इसका गठन किया गया था, लेकिन स्वतंत्रता के बाद, इसका नाम बदलकर 1950 में उत्तर प्रदेश कर दिया गया।

मूल स्थान के आधार पर, राज्य के निवासियों को अवधी, भोजपुरी, ब्रजवासी, बुंदेली, रोहेलखंडी और बघेली के रूप में जाना जाता है। खाद्य संस्कृति क्षेत्र, धर्म और आर्थिक और सामाजिक स्थिति के अनुसार भिन्न होती है। अनुसंधान आधुनिक उत्तर प्रदेश के सांस्कृतिक, भौगोलिक और आर्थिक घटकों के साथ-साथ खाद्य साम्राज्यवाद, वैश्वीकरण के प्रभाव और राज्य की भुखमरी की स्थिति जैसी खाने की आदतों में उभरती प्रवृत्तियों पर ध्यान केंद्रित करेगा।

1.3 अध्ययन का दायरा

यह भारतीय लोगों की खाने की आदतों का कालानुक्रमिक अध्ययन है, जिसमें देश के सबसे अधिक आबादी वाले राज्य, उत्तर प्रदेश पर ध्यान केंद्रित किया गया है, और यह अध्ययन खाद्य वरीयताओं को परिभाषित करने के ऐतिहासिक और सामाजिक कारकों तक ही सीमित है। यह भोजन के विभिन्न सामाजिक पहलुओं की पड़ताल करता है जिसने इतिहास में भोजन को एक स्थान पर प्रभावित किया, प्राचीन काल से शुरू हुआ, उनकी भोजन की आदतें, और कारकों ने भोजन की आदतों, आक्रमणों और भोजन पर उनके प्रभाव, उपनिवेशों और महान कोलंबियाई विनिमय को प्रभावित किया। भोजन और पाक संस्कृति के प्रभाव के परिप्रेक्ष्य में भारत को आजादी के तुरंत बाद खाद्य संकट का सामना करना पड़ा और खाद्य पर्याप्त स्थिति प्राप्त करने के लिए संघर्ष और इस बीच उत्तर प्रदेश के व्यंजनों में खिलना और इतने विशिष्ट स्थानीय व्यंजनों का विकास, कृषि उत्पादन और उत्तर प्रदेश के मुख्य भोजन के निर्धारण में इसकी भूमिका, जो उत्तर प्रदेश की खाद्य आदत के बारे में आगे के ऐतिहासिक और समाजशास्त्रीय अध्ययन के लिए फायदेमंद होगा।

1.4 अध्ययन का उद्देश्य

- देश के बंटवारे और खाद्य पर्याप्तता हासिल करने के लिए उसके संघर्ष के प्रभाव के साथ-साथ भूख पर प्रभाव जानने के लिए।
- वंचितों पर सार्वजनिक वितरण प्रणाली के इतिहास और प्रभाव की जांच करने के लिए।
- उत्तर प्रदेश के विभिन्न जिलों में भोजन की आदतों की विविधता के साथ-साथ उनके कुछ अनूठे खान-पान का आकलन करने के लिए।
- भोजन पर वैश्वीकरण के प्रभाव की जांच करने के लिए।
- यह जांनने कि भोजन खाने की आदतों को प्रभावित करने वाले सबसे महत्वपूर्ण कारकों में से एक है।

1.5 कार्यप्रणाली और स्रोत

इस अध्ययन की पद्धति ऐतिहासिक और गुणात्मक होगी। यह शोध प्राथमिक और द्वितीयक दोनों स्रोतों पर निर्भर करेगा, जैसे सरकारी वार्षिक रिपोर्ट और गजेटियर। इसके अलावा, अनुसंधान उपकरण में से एक के रूप में साक्षात्कार पद्धति का उपयोग करके डेटा एकत्र किया जाएगा। अध्ययन को प्रासंगिक बनाने और उत्तर प्रदेश समाज में भोजन के विभिन्न पहलुओं के महत्व की पहचान करने के लिए साहित्य की समीक्षा की जाएगी। प्राथमिक स्रोतों को राज्य अभिलेखागार से एकत्र किया जाएगा और उत्तर प्रदेश सरकार के सूचना एवं जनसंपर्क विभाग की रिपोर्टों का अध्ययन किया जाएगा। उत्तर प्रदेश के कई क्षेत्रों में संरचित और असंरचित साक्षात्कार भी आयोजित किए जाएंगे। माध्यमिक डेटा प्रासंगिक साहित्य, पुस्तकों, पत्रिकाओं और पत्रिकाओं, समाचार पत्रों, शोध पत्रों और विभिन्न संगठनों द्वारा किए गए सर्वेक्षणों और इंटरनेट के माध्यम से प्राप्त सरकारी दस्तावेजों की समीक्षा के माध्यम से एकत्र किया जायेगा।

चूंकि अध्ययन उत्तर प्रदेश में भोजन के विभिन्न आयामों की जांच और विश्लेषण करने के लिए किया जाएगा और औपनिवेशिक काल के ठीक बाद से वैश्वीकरण और आधुनिकीकरण के युग तक होने वाले परिवर्तनों का दृष्टिकोण पूरे अध्ययन में विश्लेषणात्मक और मूल्यांकनात्मक होगा। .

1.6 अध्यायीकरण

अध्याय 1

परिचय

अध्याय 2

साहित्य की समीक्षा

अध्याय 3

भारतीय संस्कृति और भोजन

अध्याय 4

भोजन पर यूरोपीय प्रभाव और भूख से संघर्ष

अध्याय 5

उत्तर प्रदेश में पकवान पद्धतियां

अध्याय 6

निष्कर्ष

अध्याय 2

साहित्य की समीक्षा

2.1 साहित्य की समीक्षा

मार्गरेट मीड (1943) ने अपने लेख "द फैक्टर्स ऑफ फूड हैबिट्स" में भोजन की आदतों के बारे में एक महत्वपूर्ण देशी अवधारणा के रूप में चर्चा की है, कि भोजन की आदतें व्यक्तिगत व्यवहार का एक पहलू हैं जो परिवर्तन के अधीन हैं और जो माता-पिता द्वारा विशेष रूप से चुने गए हैं, परिवर्तन के संदर्भ में शिक्षकों, चिकित्सकों, शारीरिक प्रशिक्षकों और अन्य पर टिप्पणी की जानी चाहिए।

बर्टन, डेविड, (1952) ने यह सुनिश्चित किया कि यूरोपीय रीति-रिवाजों के एक असंभव मिश्रण के पक्ष में बहुत से पारंपरिक व्यंजनों की अनदेखी की गई क्योंकि उन्होंने हमेशा अराजक परिणामों के साथ अपनी मेजबान संस्कृति पर अपनी छाप छोड़ी। जब यह सांस्कृतिक संतुलन की स्थिति में पहुंचा तो एंग्लो-इंडियन कुकिंग अपने सबसे अच्छे रूप में था; मुलिगाटॉनी, केडगेरी, और वोर्सेस्टरशायर सॉस सभी राज उत्पाद हैं।" डेविड बर्टन की पुस्तक, जिसका उपशीर्षक "अ कुलिनरी हिस्ट्री ऑफ़ द ब्रिटिश इन इंडिया" है, ऑब्जर्वर द्वारा प्रकाशन पर उन अद्वितीय में से एक के रूप में पहचाना गया था।

"इंडियन फूड" पुस्तक में के.टी. आचार्य (1994) ने अपने ज्ञान को अच्छी तरह से प्रस्तुत किया है, भारतीय भोजन की विशालता और जटिलता को पकड़ना और प्रबंधनीय बनाना। पुस्तक तिलहन, वनस्पति तेल, प्रसंस्कृत खाद्य और पोषण के क्षेत्र में वैज्ञानिक शोध को दर्शाती है। यह पुस्तक प्रागैतिहासिक युग से औपनिवेशिक काल के बाद तक भारतीय भोजन के इतिहास का सचित्र विवरण देती है। इस पुस्तक में आचार्य ने भारत के प्रत्येक राज्य की खान-पान की आदतों का संक्षिप्त विवरण देने का प्रयास किया है। इसके साथ ही इस पुस्तक में उन यात्रियों के बारे में भी उल्लेख किया गया है जिन्होंने अलग-अलग समय में भारत की यात्रा की और उनके खातों में भारतीय भोजन, सामग्री, फल, सब्जियां, जिस तरह से भारतीय राजा भोजन करते थे और बहुत कुछ है जो उस देश की पाक संस्कृति में मदद करता है।

"ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फूड" के.टी. आचार्य (1998) द्वारा लिखित पुस्तक जो प्राचीन औपनिवेशिक काल से भारत के गैस्ट्रोनोमिक शब्दों और इतिहास का पता लगाता है। एक ऐतिहासिक शब्दकोश होने के नाते इस पुस्तक में पाली, संस्कृत, तमिल, कन्नड़ या ग्रीक और कई अन्य भाषाओं में लिखी गई सामग्री या व्यंजनों का विवरण और स्पष्टीकरण उनकी तारीखों, उत्पत्ति और उनके स्थानान्तरण के साथ प्रदान किया गया है जो की आधुनिक भारत में भोजन यात्रा को समझने में बहुत मदद करता है।

"एंग्लो-इंडियन फूड एंड कस्टम्स" एक ऐसी किताब है जिसमें पेट्रीसिया ब्राउन (1998) द्वारा लिखित बहुत सारे खोए हुए और मौजूदा एंग्लो-इंडियन व्यंजनों और रीति-रिवाजों को शामिल किया गया है। इस पुस्तक को एक खाद्य संस्मरण माना जा सकता है। यह पुस्तक तेजी से लुप्त हो रहे समुदाय की एक महत्वपूर्ण सांस्कृतिक कलाकृति है; भारत के एंग्लो-इंडियन ईसाई जो या तो किसी अन्य देश में आ गए या मर गए, या एकीकृत या आत्मसात हो गए और यह पुस्तक इस अद्वितीय समुदाय की पाक आदतों, रीति-रिवाजों और व्यंजनों की जानकारी को संरक्षित करती है।

ज्यां द्रेज (2004) ने अपने लेख "डेमोक्रेसी एंड राइट टू फूड" में भोजन के अधिकार को प्राप्त करने के लिए बुनियादी आर्थिक और सामाजिक अधिकार के रूप में चर्चा की है।

"ए मैटर ऑफ टेस्ट: द पेंगुइन बुक ऑफ इंडियन राइटिंग ऑन फूड" नीलांजना एस. रॉय (2004) द्वारा संपादित बहुत ही आनंददायक पुस्तक है। शानदार भोजन, आधुनिक आहार और खाना पकाने के पाठ से लेकर झूठे उपवास और सच्चे उपवास तक, मछली, फेनी, और तीखे भोजन जो बदला लेने की गंध करते हैं, इस पुस्तक में हर तालू को खुश करने के लिए कुछ है, पर लिखने की एक स्वादिष्ट श्रृंखला भोजन और हमारे जीवन में इसका स्थान जो पिछली शताब्दी में कुछ सबसे शक्तिशाली भारतीय आवाजों को एक साथ लाता है। रुचिर जोशी की इंद्रियों को टोस्ट मांस खाने के साथ गांधी के असफल इश्कबाज़ी

के अपराध-ग्रस्त खाते से दृढ़ता से पूरक है क्योंकि वह अपने पात्रों को कुछ निर्दोष श्रीखंड के लिए वास्तव में वैकल्पिक उपयोग खोजने के लिए चित्रित करता है।

अनिल शिंदे (2008) द्वारा संपादित पुस्तक "हंग्री नेशन टू एग्रो पावर" में महाराष्ट्र राज्य से तीसरी और चौथी लोकसभा के सदस्य अन्नासाहेब शिंदे के हरित क्रांति में योगदान की चर्चा की गई है। यह पुस्तक भारत द्वारा भूखे रहने की स्थिति से भोजन के मामले में आत्मनिर्भरता हासिल करने की यात्रा, हरित क्रांति की स्थितियों और जरूरतों के बारे में भी बात करती है, जिसमें कहा गया है कि, भारत सबसे बड़ा दूध और दाल उत्पादक है और उन देशों में से एक है जो भोजन के लिए आत्मनिर्भर हैं।

डीएन झा, (2009) ने अपनी पुस्तक "द मिथ ऑफ द होली काउ" में अरबियों के आक्रमण से पहले प्राचीन भारत की पाक संस्कृति में गोमांस खाने की परंपरा के बारे में बात की है। उन्होंने मुख्य रूप से हिंदू, बौद्ध और जैन धार्मिक ग्रंथों के आधार पर गोमांस खाने के कई प्रमाण प्रस्तुत किए हैं।

लिजी कोलिनहैम (2005) की एक किताब "करी: ए टेल ऑफ़ कुक्स एंड कॉन्करर्स", भारत और उसके शासकों के इतिहास के बारे में उनके भोजन के माध्यम से बात करती है। यह करी कहानी का अनुसरण करता है क्योंकि यह दिल्ली की अदालतों से बर्मिंघम की बाल्टी इमारतों तक फैली हुई है। करी भारत पर आक्रमण के लंबे इतिहास का परिणाम है। रसोइयों की एक सेना मुगल विजेता के बाद उत्तर भारत में फारसी व्यंजनों को लेकर आई; नई दुनिया में हाल ही में पाए गए सिरका के अचार और मिर्च को दक्षिण में पुर्तगाली मसाला व्यापारियों द्वारा पेश किया गया था; अंग्रेजों ने जल्द ही फूलगोभी और बीन्स के साथ भुने हुए मांस के अपने प्यार का पालन किया। उन्होंने इन विशिष्ट भारतीय व्यंजनों को तब विकसित किया जब इन नई सामग्रियों को देशी मसालों के साथ जोड़ा गया।

योगेंद्र सिंह (2007) ने अपनी पुस्तक "भारतीय परंपरा का आधुनिकीकरण" अध्याय के तहत "पश्चिमी प्रभाव और सांस्कृतिक आधुनिकीकरण" में सांस्कृतिक आधुनिकीकरण के कई आयामों के बारे में चर्चा की है। इसमें पोशाक, भोजन की आदतों, अनुष्ठानों, शब्दावली, भौतिक संस्कृति, यात्रा के तरीके

और वाहन के प्रकार और रीति-रिवाजों में परिवर्तन शामिल हैं। भोजन के बारे में लेखक ने वनस्पति तेलों के उपयोग, शीतल पेय, चाय के स्टालों की बढ़ती संख्या जैसे दिखने और महसूस होने वाले परिवर्तनों के बारे में चर्चा की है। लेखक आगे एक उल्लेखनीय परिवर्तन के बारे में बात करता है, अर्थात् उच्च वर्ग में मांस खाना। पुराने समय में उच्च वर्ग के लोग अंडा और चिकन नहीं खाते थे लेकिन जैसे-जैसे समय बीतता गया वे चिकन और अंडे भी खाने लगे। ऊंची जाति के लोग भी सार्वजनिक रेस्त्रां में खाना नहीं खाते थे लेकिन आजकल बाहर का खाना स्टेटस सिंबल बन गया है।

राजेंद्रलाल मित्रा (2007) ने अपनी पुस्तक "प्राचीन भारत में खाद्य और पेय" में भारत में शराब पीने के इतिहास का पता लगाया है और तर्क दिया है कि शुरुआती ब्राह्मण बसने वाले एक आत्मा-पीने वाली जाति थे, उनके द्वारा सोमा-बीयर और मजबूत आत्माओं दोनों का इस्तेमाल किया जा रहा था। भगवान और समुदाय दोनों के उपयोग के लिए शराब सार्वजनिक रूप से बेची जाती थी। संतरामणि और वाजपय संस्कारों की एक प्रमुख विशेषता मजबूत अरक थी। बाद के समय के साहित्य में शराब पीने के मूल्यवान संदर्भ मिल सकते हैं, जहाँ से मित्रा अपने बयानों को साबित करने के लिए बड़े पैमाने पर उद्धरण देते हैं।

चित्रिता बनर्जी (2008) द्वारा "ईटिंग इंडिया" ने देश भर में अपने दौरों के अपने अनुभवों को साझा किया है और विभिन्न स्थानों की खाद्य संस्कृतियों जैसे मुगलिया भोजन, बनारसी भोजन आदि के बारे में चर्चा की है, उनके द्वारा दिए गए मसालों और स्वादों का वर्णन कितना प्रामाणिक है और विस्तृत। यह पुस्तक लोककथाओं और इतिहास, परंपरा और वास्तविकता, समृद्ध और याद दिलाने वाली और भारतीय गैस्ट्रोनॉमी का सही परिचय देती है। बनर्जी ने भोजन के बारे में सब कुछ बता दिया है कि कैसे भोजन न केवल शरीर के लिए बल्कि मस्तिष्क के लिए भी सार का स्रोत हो सकता है।

डेस्टिनी" (2008) भूख से खाद्य आत्मनिर्भरता तक भारत के पथ, हरित क्रांति की परिस्थितियों और मांगों पर चर्चा करती है, और बताती है कि कैसे भारत सबसे बड़ा दूध और दाल उत्पादक है और खाद्य आत्मनिर्भर राष्ट्रों में से एक है।

"लेखक का पर्व: भोजन और प्रतिनिधित्व की संस्कृति", यह सुप्रिया चौधरी और रिमी चटर्जी (2011) द्वारा संकलित निबंधों का संग्रह है। यह पुस्तक निबंधों का एक भोज, प्रवासन का एक मेनू प्रदान करती है: अवयवों, व्यंजनों, आदतों और उन खाद्य पदार्थों का प्रतिनिधित्व जो हम उन्हें खाते हैं, उनके बारे में सोचते हैं, और हमारे शरीर, हमारी कल्पनाओं और हमारे जीवन को समृद्ध करने के लिए उनका उपयोग करते हैं।

कृष्ण गोपाल दुबे (2011) ने मसालों के इतिहास, उनकी उत्पत्ति, उनके चिकित्सा और धार्मिक महत्व, विभिन्न प्रकार के बर्तनों और उनके उपयोग, और खाना पकाने के विभिन्न तरीकों और व्यंजनों का वर्णन किया। उन्होंने भारत के सभी चार प्रमुख क्षेत्रों के पारंपरिक प्रसन्नता को कवर किया है: उत्तर भारत, दक्षिण भारत, पूर्वी भारत और पश्चिम भारत। सभी विवरणों में मुख्य भोजन और उनकी घटना-उन्मुख पृष्ठभूमि का प्रभुत्व है। दुबे ने सामान्य रूप से उत्तर प्रदेश के भोजन के साथ-साथ नवाबी व्यंजनों और अवधी व्यंजनों की भी विशेषता बताई है।

रोशनिका चौधरी (2012) उस समय की अवधि के दौरान कलात्मक और आलोचनात्मक कार्यों के प्रवाह से उभरी साहित्यिक, पहचान और सांस्कृतिक वैधता पर जमीनी बहस की जांच करती है। इस खंड में एकत्र किए गए सात निबंधों में उन विषयों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है जो पहले अनछुए रह गए थे। ये ऐसे मुद्दे हैं जो उत्तर औपनिवेशिक क्षेत्र की जटिलताओं को उजागर करते हैं और इसके दायरे को व्यापक बनाते हैं, और ये एक विशिष्ट स्थान में आधुनिक भारतीय संस्कृति के गठन की हमारी समझ के लिए महत्वपूर्ण हैं। इन निबंधों के प्रश्न में चर्चा किए गए ग्रंथों ने अपनी विशिष्टता के माध्यम से ऐतिहासिकता की धारणा प्राप्त की, आधुनिकता में स्थित जो बनावट और खेल के तरीकों में प्रगतिशील और पारंपरिक दोनों थी। यह पुस्तक साहित्य, सांस्कृतिक अध्ययन और उत्तर औपनिवेशिक अध्ययन के छात्रों और विद्वानों के लिए रुचिकर होगी।

पीटर जैक्सन और CONAX समूह, (2013), निबंधों का संग्रह "खाद्य शब्द: पाक संस्कृति में निबंध" जाति, वर्ग, लिंग, वैश्वीकरण, पारिस्थितिकी, शासन के साथ-साथ भौगोलिक परिस्थितियों आदि के साथ भोजन के संबंध के बारे में चर्चा करते हैं।

उत्सा रे (2014) बंगाल के औपनिवेशिक मध्य वर्ग के निर्माण की व्याख्या करते हैं कि औपनिवेशिक आधुनिकता के परिणामस्वरूप, नए पाक अनुभवों का स्वदेशीकरण हुआ है। स्वदेशीकरण के इस चरण के माध्यम से कुछ सामाजिक प्रथाओं का निर्माण किया गया, जिसमें एक क्लासिक स्त्री अधिनियम के रूप में खाना पकाने के कार्य की कल्पना और एक पवित्र कमरे के रूप में घरेलू रसोई शामिल है। स्वदेशीकरण की प्रक्रिया उच्च जाति और मध्यवर्गीय सामाजिक परिवर्तन के पितृसत्तात्मक एजेंडे में निहित एक सौंदर्य पसंद थी। हालाँकि, रचनात्मकता के इन कार्यों में पूर्व-औपनिवेशिक काल से निरंतरता के आवश्यक तत्व थे। पुस्तक इस तथ्य को स्थापित करती है कि हालांकि इसका कभी भी व्यापक रूप से व्यावसायीकरण नहीं किया गया है, बंगाली व्यंजनों को स्वदेशी के रूप में वर्गीकृत नहीं किया जा सकता है। मुद्दा घरेलू महानगरीय बनाना था और फिर भी इसका 'बंगाल' नाम रखना था। परिणामी भोजन संकर था, इसके उत्पादकों की तरह कई मायनों में।

कोलीन टेलर सेन (2015) हिस्ट्री ऑफ फूड इन इंडिया' ने हड़प्पा सभ्यता से लेकर औपनिवेशिक काल के बाद और भोजन पर वैश्वीकरण के प्रभाव के बाद से देश की पाक और गैस्ट्रोनॉमिक विरासत का पूरी तरह से वर्णन किया है। इस पुस्तक में ऐतिहासिक छवियों, भोजन पर कुछ कविताएँ और कुछ प्राचीन व्यंजनों का विस्तृत विवरण है।

इशिता बनर्जी (2016) ने भोजन से बने ऐसे संबंधों को उजागर करने का प्रयास किया है। यह पुस्तक भारत, दक्षिण अफ्रीका, पश्चिम एशिया, मैक्सिको, चीन, मोजाम्बिक, जापान, ऑस्ट्रेलिया, फ्रांस, अमेरिका, वियतनाम, सेनेगल, मोरक्को और मलेशिया के व्यंजनों, सामग्रियों और स्वादों से परिचित कराती है। यह पुस्तक एक लिप-स्मैकिंग स्मोर्गास्बोर्ड प्रस्तुत करती है। भरपूर भोजन के दौरान, यह संस्कृति, शक्ति, पदानुक्रम, लिंग संबंधों, पारिस्थितिकी और पोषण के बारे में महत्वपूर्ण प्रश्न पूछता है।

तनुज सिंह और वरुणा माथुर (2016) ने भारत और उसके आसपास (अवधी से हैदराबादी बिरयानी) और दुनिया भर में 100 से अधिक स्वादिष्ट बिरयानी व्यंजनों को इस खंड (ईरानी से डरबन बिरयानी) में प्रस्तुत किया है। वे सभी सामान्य सिद्धांतों, व्यंजनों और विभिन्न डिजाइनों को अपने दिल में रखते हैं, उनमें से प्रत्येक को विशिष्ट बनाते हैं क्योंकि बिरयानी भारतीय उपमहाद्वीप और बाहरी दुनिया के विभिन्न हिस्सों से चुने गए स्वादों के साथ प्लेट से एक अनूठा व्यंजन है जो निश्चित रूप से हमारी स्वाद कलियों से बात करता है। एक नाम को अलग-अलग तरीकों से लिखना भी संभव है: बिरयानी, बुरियानी, बिरियानी, ब्रेयानी, आदि। ये हमें इसमें आने वाले कई रंगों की याद दिलाते हैं, जो विभिन्न स्थानों, संस्कृतियों, रीति-रिवाजों और खाना पकाने की शैलियों के लिए अद्वितीय हैं।

रे, कृष्णेंदु और श्रीनिवास, तुलसी (2017) भोजन के माध्यम से वैश्वीकरण और दक्षिण एशिया के बीच संबंधों का पता लगाते हैं। उडिपी रेस्तरां, दम-पख्त, औपनिवेशिक काल में भारतीय भोजन, तैयार खाद्य उद्योग के स्टेपल जैसे बंगलौर के एमटीआर खाद्य पदार्थ, ब्रिटेन की करी संस्कृति, कैलिफोर्निया में भारतीय फास्ट फूड और दक्षिण एशिया के भोजन और संस्कृति के अन्य विशिष्ट पहलू उप-महाद्वीपीय भोजन और उन तरीकों में नई अंतर्दृष्टि प्राप्त करने के लिए जांच की जाती है जिनसे इसने हमारे आसपास की दुनिया को प्रभावित किया है।

बेंजामिन रॉबर्ट सीगल (2018) ने खाद्य संकट, कुपोषण और अकाल पर काबू पाने के लिए संप्रभु भारत के संघर्ष का वर्णन किया और नीति निर्माताओं, सरकार और नागरिकों की आवाज के माध्यम से भारत के राष्ट्र-निर्माण का पता लगाया। सीगल ने इतिहास और भारत में भूख और कुपोषण की उत्पत्ति की व्याख्या की है और बताया है कि कैसे ब्रिटिश शासन के कुछ अंतिम वर्षों तक भोजन राष्ट्रवादी विचारों का केंद्र बन गया। यह पुस्तक इस बात की पड़ताल करती है कि कैसे सरकार और भारत के लोगों ने भोजन के माध्यम से राष्ट्र-निर्माण और राष्ट्रीयता की भावना का मुकाबला किया और हरित क्रांति के मद्देनजर ये प्रतियोगिताएं कैसे दूर हो गईं।

किरणमयी भूशी (2018) ने खाद्य पद्धतियों का अध्ययन उनके राजनीतिक, आर्थिक और सामाजिक-सांस्कृतिक संदर्भों में किया। यह शक्ति का प्रयोग करने के लिए भोजन के उपयोग की चर्चा करता है, भेद के एक मार्कर के रूप में और पहचान अभिव्यक्ति के एक शक्तिशाली प्रतीक के रूप में; अध्ययन करता है कि कैसे खाद्य अभ्यास भौतिक स्वयं और स्वयं के फैशन से निकटता से जुड़े हुए हैं; और खाद्य सुरक्षा और इसके सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक पोषण संबंधी पहलुओं और स्वच्छता और खाद्यता की धारणाओं की जांच करता है। पुस्तक खाद्य उत्पादन और वितरण के लिए जिम्मेदार राजनीतिक और आर्थिक संरचनाओं और घरेलू कृषि नीति पर प्रभाव डालने वाली राज्य और वैश्विक नीतियों की स्थिति पर बारीकी से नज़र डालती है। यह भारत में मांसाहार को संबोधित करता है; उत्तर-पूर्व भारत से किण्वित भोजन और यह कैसे 'भारतीय भोजन' के प्रतिनिधित्व के अंतर्गत नहीं आता है; स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा की अवधारणाएं जो बंगाली मिठाइयों के विकास को सूचित करती हैं; मध्यवर्गीय पहचान परियोजनाओं के रूप में फास्ट-फूड रेस्तरां और ब्लॉग-लेखन की बढ़ती भूमिका; पीड़ितों के लिए स्वीकार्य आहार क्या है, इस पर औपनिवेशिक प्रवचन की प्रकृति।

सदफ हुसैन (2019) की कहानियां और रेसिपीज फ्रॉम मुस्लिम किचन" ने लखनऊ और भारत के अन्य हिस्सों की पारंपरिक मुस्लिम रसोई का सचित्र विवरण दिया है। उन्होंने देश भर में मुस्लिम रसोई से कई व्यंजनों के इतिहास और पारंपरिक खाना पकाने की तकनीक को उनके पीछे की कहानियों के साथ अनकॉट किया है जो भारतीय मुस्लिम परिवार के खाने की आदतों के सामाजिक पहलुओं, उनकी दावत और भोजन के बारे में विश्वास का पता लगाने में मदद करता है।

वरुद गुप्ता और देवांग सिंह, (2019) विश्वास के माध्यम से भोजन और धर्म के बीच संबंध की खोज करते हैं। इसमें कहानियाँ और विद्या, नर्वस दृश्य, स्पर्शिक उपाख्यान, जीवन में कुछ सबक और बहुत सारा भोजन है।

मेलिसा लीच एट अल (2020) ने इस विस्तारित '4डी' दृष्टिकोण को वर्तमान खाद्य प्रणालियों की असमानताओं और भविष्य की खाद्य प्रणालियों में बदलाव के लिए राजनीतिक विकल्पों को उजागर करने

में सहायक मानते हैं और भविष्य के अंतःविषय लगे अनुसंधान एजेंडे के हिस्से के रूप में इसका उपयोग कैसे किया जा सकता है, इस पर विचार करके निष्कर्ष निकालते हैं। एक समापन खंड सत्ता और राजनीति के विभिन्न दृष्टिकोणों को एक साथ चित्रित करने वाले मामलों में एक संश्लेषण प्रदान करता है और दिखाता है कि उन्हें एक विश्लेषणात्मक ढांचे के माध्यम से कैसे एकीकृत किया जा सकता है जो परिवर्तन और हस्तक्षेप के विभिन्न मार्गों का वर्णन करने के लिए बहुवचन दृष्टिकोणों को जोड़ता है जो समग्र दिशा और विविधता के बारे में महत्वपूर्ण प्रश्न उठाता है। इन मार्गों के उनके वितरण संबंधी प्रभाव और खाद्य मार्गों के बारे में निर्णयों में लोकतांत्रिक समावेशन की सीमा।

अहमत बेकमैन एट अल (2020) ने किसानों की स्वायत्तता को पुनः स्थापित करने के उद्देश्य से अंतर्राष्ट्रीय किसान आंदोलन दुनिया भर में प्रचलित है। इसके प्रतिनिधि संगठन, ला वाया कैम्पेसिना (द पीजेंट रोड) में अफ्रीका, एशिया, यूरोप और अमेरिका के 70 देशों के लगभग 150 स्थानीय और राष्ट्रीय संगठन शामिल हैं, और यह एक वैश्विक मंच बन गया है जहां कृषि उत्पादन पर वैकल्पिक शोध उत्पन्न किया जा सकता है। सकना। विश्व स्तर पर कई हस्तक्षेप किये गये हैं और किये जा रहे हैं। ऐसे वैश्विक किसान आंदोलन का उद्भव नवउदारवादी युग में खाद्य प्रणाली के परिवर्तन से निकटता से जुड़ा हुआ है।

वेलेरिया बोर्सेलिनो एट अल (2020) ने अध्ययन में बुनियादी ज्ञान को बेहतर बनाने और सार्थक कार्यों को डिजाइन करने के अवसरों की पहचान करने के लिए अनुसंधान का विस्तार करने के सुझाव दिए गए हैं जो कृषि-खाद्य बाजारों को आकार दे सकते हैं और स्थिरता के लिए उनके संक्रमण को बढ़ावा दे सकते हैं। हाल के दशकों में, विभिन्न वैश्विक और घरेलू चालकों के संगम से दुनिया भर में कृषि-खाद्य बाजारों की कार्यप्रणाली और संरचना में प्रगतिशील और अप्रत्याशित परिवर्तन हुए हैं। वर्तमान कृषि-खाद्य उत्पादन, प्रसंस्करण, वितरण और उपभोग पैटर्न की अस्थिरता और संपूर्ण खाद्य प्रणाली के अपर्याप्त प्रशासन को देखते हुए, वैश्विक कृषि-खाद्य बाजार को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए टिकाऊ कृषि और खाद्य प्रणालियों में परिवर्तन महत्वपूर्ण हो गया है। अपेक्षित जनसंख्या वृद्धि का समर्थन करना और सभी के लिए पर्याप्त, सुरक्षित और पौष्टिक भोजन तक सार्वभौमिक पहुंच सुनिश्चित करना। मौजूदा अंतरराष्ट्रीय साहित्य की आलोचनात्मक समीक्षा के आधार पर, यह पेपर उनके चालकों और रुझानों का

विश्लेषण करके कृषि-खाद्य बाजारों के भीतर स्थिरता के मुद्दों के विकासवादी पथ को समझने का प्रयास करता है।

कैरोलीन ई. फर्ग्यूसन एट अल (2022) ने खाद्य संप्रभुता, जो खाद्य सुरक्षा से आगे बढ़कर संस्कृति, ज्ञान प्रणाली, श्रम प्रथाओं और पारिस्थितिकी तंत्र की गतिशीलता को शामिल करती है, स्वदेशी आत्मनिर्णय के लिए महत्वपूर्ण है। फिर भी औपनिवेशिक मूल्यों और पूंजीवादी राजनीतिक अर्थव्यवस्था के अनुसार समय का पुनर्निर्माण स्वदेशी लोगों की खाद्य संप्रभुता का प्रयोग करने की क्षमता को बाधित करता है। अलास्का, संयुक्त राज्य अमेरिका के तटीय स्वदेशी हार्वेस्टर के तीन मामलों के अध्ययन में; पलाऊ; और इंडोनेशिया, हम दस्तावेज करते हैं कि कैसे समय के सामाजिक, सांस्कृतिक और राजनीतिक पहलू खाद्य संप्रभुता को प्रतिबंधित करते हैं।

पेरमानी सी. वीरसेकरा एट अल (2022) ने नृवंशविज्ञान और समाजशास्त्रीय अध्ययन दृष्टिकोण में एकीकृत अवधारणा का पालन किया। अध्ययन ने साहित्य की जांच की और श्रीलंका के सीमांत क्षेत्रों में क्षेत्र विशेषज्ञों और वरिष्ठ लोगों के साथ कई साक्षात्कार आयोजित किए। यह अध्ययन श्रीलंकाई पारंपरिक खाद्य प्रणाली की जांच करता है और औपनिवेशिक काल के बाद यह कैसे बदल गया, जिसमें मुख्य परिवर्तन और वर्तमान सूक्ष्म पोषक तत्वों की कमी और गैर-संचारी रोगों पर उनका प्रभाव शामिल है। श्रीलंका पुर्तगाली, डच और ब्रिटिशों का उपनिवेश था। श्रीलंकाई खाद्य संस्कृति का सरलीकरण आज सबसे स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है, जिसमें औपनिवेशिक कब्ज़ा शुरू होने के बाद से पिछले 400 वर्षों में आहार कैसे बदला गया है। इसलिए, श्रीलंका में खाद्य सुरक्षा और स्वास्थ्य को कमजोर करने वाली औपनिवेशिक ताकतों को उजागर करने के लिए अधिक प्रयास किए जाने चाहिए। यह लेख उन कारकों पर चर्चा करता है जिन्होंने श्रीलंका में प्रारंभिक उपनिवेशीकरण से लेकर उपनिवेशीकरण के बाद की अवधि तक आहार परिवर्तन को रेखांकित किया है।

जयति घोष एट अल. (2022) ने वैश्विक असमानताएँ अब उतनी ही चरम पर हैं जितनी 20वीं सदी की शुरुआत में पश्चिमी साम्राज्यवाद के चरम पर थीं, जैसा कि विश्व असमानता रिपोर्ट 2022 स्पष्ट

करती है (चांसल एट अल., 2022)। दुनिया की सबसे गरीब आधी आबादी की वैश्विक आय हिस्सेदारी, महान औपनिवेशिक विचलन से पहले, 1820 में जो थी, उसका लगभग आधा ही है। इस बीच, देश के भीतर असमानताएं और भी तेजी से बढ़ी हैं, आय और धन असमानताएं वितरण के शीर्ष पर बढ़ रही हैं और निजी संपत्ति कई देशों में सार्वजनिक रूप से रखी गई संपत्तियों को लगभग खत्म कर रही है। ऑक्सफैम (2022) के अनुसार, सीओवीआईडी-19 महामारी के दौरान हालात बदतर हो गए: शीर्ष 1% की संपत्ति में नाटकीय रूप से वृद्धि हुई और दस सबसे अमीर लोगों की संपत्ति दोगुनी हो गई, जबकि 99% मानवता गरीब हो गई।

बैरी एम. पॉपकिन और अन्य (2022) ने पोषण संक्रमण मॉडल स्थान और उप-जनसंख्या के आधार पर प्रमुख चरणों में परिवर्तन की प्रकृति और गति के साथ प्रस्तुत किया गया है। वर्तमान में, सभी उच्च आय वाले और कई निम्न और मध्यम आय वाले देश एक संक्रमण चरण में हैं जहां मोटापा, टाइप 2 मधुमेह और उच्च रक्तचाप सहित पोषण संबंधी गैर-संचारी रोग, वयस्क रुग्णता और मृत्यु दर और बहुत कुछ पर हावी हो रहे हैं। या मृत्यु का कारण बन रहा है। की बढ़ती। तेजी से प्रचलन में है. कुछ देशों में, प्रमुख उप-आबादी अभी भी भूख और अल्पपोषण का सामना कर रही है, जो वयस्कों में बौनेपन या अत्यधिक पतलेपन से परिभाषित होती है। इन देशों को हम कुपोषण के दोहरे बोझ वाले देश कहते हैं। सभी निम्न और मध्यम आय वाले देशों में अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य और पेय पदार्थों की खपत में तेजी से वृद्धि हो रही है, लेकिन यह अपरिहार्य नहीं है कि इन देशों में, अपने सभी नकारात्मक प्रभावों के साथ, वही प्रभाव अनुभव होंगे जो उच्च आय वाले देशों में देखे गए हैं।

एलेजांद्रो कोलास एट अल (2022) लेख वैश्विक खाद्य व्यवस्था की धारणा को उन तरीकों का पता लगाने के लिए प्रेरित करता है जिसमें आधुनिक अंतर्राष्ट्रीय संबंधों को आहार वर्चस्व और तोड़फोड़ के विशिष्ट पैटर्न के माध्यम से पुन: पेश किया जाता है। यह तीन आदर्श-विशिष्ट अंतर्राष्ट्रीय मुठभेड़ों पर विचार करता है - अमेरिका की स्पेनिश विजय, दक्षिण एशिया में ब्रिटिश शासन और जापान पर अमेरिकी कब्ज़ा - एक शैलीगत ऐतिहासिक-समाजशास्त्रीय तुलना की पेशकश करने के लिए कि कैसे भोजन सामाजिक परस्पर विरोधी गतिशीलता के बीच बातचीत का एक शक्तिशाली स्थल बन जाता है।

विभेदीकरण और समावेशन, पृथक्करण और मिश्रण, और वर्चस्व और तोड़फोड़। स्पैनिश, ब्रिटिश और अमेरिकियों ने इन संदर्भों में आहार वर्चस्व की विभिन्न रणनीतियों को तैनात किया, जिन्हें बड़े पैमाने पर उनके उत्पादन के प्रचलित तरीके के संदर्भ में समझाया जा सकता है। लेकिन उन्होंने पाक अनुकूलन, ट्रांसकल्चरेशन और नवीनता की समान रूप से शक्तिशाली शक्तियों को भी उजागर किया, जिन्होंने भोजन की बहुलता को एक साथ लाकर, शाही शासन की कठोर संरचनाओं और प्राचीन पूर्व-औपनिवेशिक या राष्ट्रीय सांस्कृतिक परंपराओं की धारणाओं दोनों को नष्ट कर दिया।

ए. कोलास (2022) वैश्विक खाद्य व्यवस्था की अवधारणा का उपयोग यह जांचने के लिए करते हैं कि कैसे आधुनिक अंतर्राष्ट्रीय संबंधों को आहार संबंधी प्रभुत्व और तोड़फोड़ के अलग-अलग पैटर्न के माध्यम से पुन: पेश किया जाता है। यह तीन आदर्श-विशिष्ट अंतरराष्ट्रीय मुठभेड़ों की जांच करता है - अमेरिका की स्पेनिश विजय, दक्षिण एशिया में ब्रिटिश शासन, और जापान पर अमेरिकी कब्जा - एक शैलीगत ऐतिहासिक-समाजशास्त्रीय तुलना प्रदान करने के लिए कि कैसे भोजन सामाजिक की परस्पर विरोधी गतिशीलता के बीच बातचीत का एक शक्तिशाली स्थल बन जाता है। भेदभाव और निगमन, अलगाव और सम्मिश्रण, और प्रभुत्व और विध्वंस। इन स्थितियों में, स्पैनिश, ब्रिटिश और अमेरिकियों ने आहार प्रभुत्व की विभिन्न तकनीकों का इस्तेमाल किया, जिसे उनके उत्पादन की प्रमुख शैली द्वारा बड़े हिस्से में समझाया जा सकता है। हालाँकि, उन्होंने पाक अनुकूलन, ट्रांसकल्चरेशन और इनोवेशन की समान रूप से शक्तिशाली ताकतों को भी हटा दिया, जो कि विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों को एक साथ लाकर, शाही शासन की कठोर संरचनाओं और प्राचीन पूर्व-औपनिवेशिक या राष्ट्रीय सांस्कृतिक परंपराओं की धारणाओं को तोड़ दिया।

ए. कोलास (2022) वैश्विक खाद्य व्यवस्था की अवधारणा का उपयोग यह जांचने के लिए करते हैं कि कैसे आधुनिक अंतर्राष्ट्रीय संबंधों को आहार संबंधी प्रभुत्व और तोड़फोड़ के अलग-अलग पैटर्न के माध्यम से पुन: पेश किया जाता है। यह तीन आदर्श-विशिष्ट अंतरराष्ट्रीय मुठभेड़ों की जांच करता है - अमेरिका की स्पेनिश विजय, दक्षिण एशिया में ब्रिटिश शासन, और जापान पर अमेरिकी कब्जा - एक शैलीगत ऐतिहासिक-समाजशास्त्रीय तुलना प्रदान करने के लिए कि कैसे भोजन सामाजिक की परस्पर

विरोधी गतिशीलता के बीच बातचीत का एक शक्तिशाली स्थल बन जाता है। भेदभाव और निगमन, अलगाव और सम्मिश्रण, और प्रभुत्व और विध्वंस। इन स्थितियों में, स्पैनिश, ब्रिटिश और अमेरिकियों ने आहार प्रभुत्व की विभिन्न तकनीकों का इस्तेमाल किया, जिसे उनके उत्पादन की प्रमुख शैली द्वारा बड़े हिस्से में समझाया जा सकता है। हालाँकि, उन्होंने पाक अनुकूलन, ट्रांसकल्चरेशन और इनोवेशन की समान रूप से शक्तिशाली ताकतों को भी हटा दिया, जो कि विविध प्रकार के खाद्य पदार्थों को एक साथ लाकर, शाही शासन की कठोर संरचनाओं और प्राचीन पूर्व-औपनिवेशिक या राष्ट्रीय सांस्कृतिक परंपराओं की धारणाओं को तोड़ दिया।

अरिंदम बनर्जी और अन्य (2023) ने इस लेख का उद्देश्य पूंजीवाद में भोजन के सवाल पर विशेष ध्यान देने के साथ उत्सा पटनायक की साम्राज्यवाद-विरोधी विद्वता से जुड़ना है। यह लेख खाद्य प्रश्न के विकास का पता लगाता है क्योंकि पूंजीवाद विकसित हुआ और विश्व अर्थव्यवस्था पर हावी हो गया। पूंजीवाद की सफलता और विफलता को आमतौर पर औद्योगीकरण, तकनीकी प्रगति और वित्तीय बाजारों में नवाचारों के मानदंडों द्वारा मापा गया है। माना जाता है कि सफल पूंजीवादी संक्रमण के तहत औद्योगिक कृषि के उद्भव ने उन सभी खाद्य और कच्चे माल की बाधाओं का ध्यान रखा है जो उत्तर में औद्योगिक अर्थव्यवस्थाओं और समाजों के विकास को रोक सकते थे। इसके साथ ही, दक्षिण में अविकसितता और खाद्य असुरक्षा की समस्याओं के लिए आंतरिक बाधाओं और बाधाओं को जिम्मेदार ठहराया जाता है। उत्सा पटनायक का काम इन विचारों को चुनौती देता है क्योंकि उन्होंने उत्तर में पूंजी संचय को आगे बढ़ाने में उपनिवेशों के योगदान के कई पहलुओं की खोज की। वह उन्नीसवीं सदी के 'श्रम के अंतर्राष्ट्रीय विभाजन', व्यावसायीकृत दक्षिणी कृषि द्वारा उष्णकटिबंधीय खाद्य और कच्चे माल के निर्यात की भूमिका और उपनिवेशों में खाद्य सुरक्षा के निहितार्थ पर प्रकाश डालती है।

स्कॉट स्लेटर एट अल. (2024) ने यूपीएफ उद्योग से संबद्ध 268 हित समूहों की पहचान की। यूपीएफ निर्माताओं नेस्ले (n = 171), कोका-कोला कंपनी (n =147), यूनिलीवर (n = 142), पेप्सिको

(n = 138), और डैनोन (n = 113) के पास सबसे अधिक संख्या में सदस्यता थी, जो दर्शाता है नेटवर्क के समन्वय में मजबूत केन्द्रीयता। हमने पाया कि यह नेटवर्क सभी स्तरों पर काम करता है, फिर भी प्रमुख कलाकार अब मुख्य रूप से जीएफजी में मल्टीस्टेकहोल्डर चैनलों के माध्यम से विश्व स्तर पर समन्वय करते हैं। सबसे आम रुचि समूह प्रकार स्थिरता/कॉर्पोरेट सामाजिक जिम्मेदारी/बहुहितधारक पहल थे, इसके बाद ब्रांडिंग और विज्ञापन, और खाद्य विनिर्माण और खुदरा बिक्री शामिल थी। अधिकांश कॉर्पोरेट हित समूहों का मुख्यालय है जहां वे शक्तिशाली सरकार और जीएफजी निर्णय निर्माताओं तक पहुंच सकते हैं, लगभग एक तिहाई वाशिंगटन डीसी और ब्रुसेल्स में, और बाकी यूपीएफ के लिए प्रमुख राष्ट्रीय बाजारों की राजधानी शहरों में हैं।

सन्दर्भ

1. आचार्य के.टी., "इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन", नई दिल्ली, 1998
2. ब्राउन पेट्रीसिया, "एंग्लो-इंडियन फूड एंड कस्टम्स", पेंगुइन बुक्स, नई दिल्ली, 1998।
3. आचार्य के.टी., "इंडियन फ़ूड: अ हिस्टोरिकल कम्पैनियन", नई दिल्ली, 1994,
4. बर्टन, डेविड, (1952) "अ कुलिनरी हिस्ट्री ऑफ़ द ब्रिटिश इन इंडिया / डेविड बर्टन" प्रकाशक - लंदन: फैबर, 1993. xii, 240 पेज
5. झा डी.एन., "द मिथ ऑफ द होली काउ", नई दिल्ली, 2001।
6. रॉय नीलांजना एस., "ए मैटर ऑफ टेस्ट: द पेंगुइन बुक ऑफ इंडियन राइटिंग ऑन फूड", गुड़गांव, 204।
7. लिजी कोलिंगहैम (2005) "करी: ए टेल ऑफ़ कुक्स एंड कॉन्करर्स" 335 पेज, हार्डकवर ISBN 9780195172416 (ISBN10: 0195172418)।
8. सिंह योगेंद्र, मॉडर्नाइजेशन ऑफ इंडियन ट्रेडिशन, (2007), जयपुर।
9. बनर्जी चित्रिता, ईटिंग इंडिया: एक्सप्लोरिंग ए नेशन्स कुज़ीन, नई दिल्ली, 2007।
10. मित्रा आर. "फ़ूड एंड ड्रिंक्स इन अन्सिएंट इंडिया", नई दिल्ली, 2007।
11. स्वामीनाथन डॉ. एम.एस., "अन्नासाहेब शिंदे ट्रिस्ट विथ इंडिया एग्रीकल्चर डेस्टिनी" (2008), अनिल शिंदे, पुणे द्वारा संपादित हंग्री नेशन टू एग्रो पावर।
12. चौधरी सुप्रिया और चटर्जी रिमी बी, "रइटर्स फीस्ट : फ़ूड एंड द कल्चर्स ऑफ़ रिप्रजेंटेशन", नई दिल्ली, 2011।
13. दुबे कृष्ण गोपाल, "द इंडियन कोईसिन", नई दिल्ली, 2011।
14. चौधरी रोसिंका, "फ्रीडम एंड बीफ स्टीक्स: कोलोनियल कलकत्ता कल्चर", नई दिल्ली, 2012।
15. जैक्सन पीटर और कॉनैक्स ग्रुप, "फूड वर्ड्स: एसेज़ इन क्यूलिनरी कल्चर", लंदन, 2013।
16. उत्सा रे (2014) "कुलिनरी कल्चर इन कोलोनियल इंडिया: ए कॉस्मोपॉलिटन प्लैटर एंड द मिडल-क्लास" DOI:10.1017/CBO9781107337503 ISBN: 9781107042810।
17. कोलीन टेलर सेन (20150 "दावत और उपवास: भारत में भोजन का इतिहास" प्रकाशक: रिएक्शन बुक्स, लंदन, यूके, 2015, आईएसबीएन: 9781780233529, 1780233523।

18. इशिता बनर्जी (2016) "कुकिंग कल्चर: कन्वर्जेंट हिस्ट्रीज़ ऑफ़ फूड एंड फीलिंग" DOI:10.1017/CBO9781316492789 ISBN: 9781107140363।
19. तनुज सिंह (2016) "अ कुलिनरी जर्नी फॉर द लव ऑफ़ बिरयानी" आईएसबीएन 10 0997557729 आईएसबीएन 13 9780997557725।
20. रे, कृष्णेंदु और श्रीनिवास, तुलसी, करीड कल्चर: इंडियन फूड इन द एज ऑफ ग्लोबलाइजेशन, नई दिल्ली, 2017।
21. बेंजामिन रॉबर्ट सीगल (2018) "हंग्री नेशन: फूड फेमिन, एंड द मेकिंग ऑफ मॉडर्न इंडिया" दिनांक प्रकाशित: अप्रैल 2018 एसबीएन: 9781108441964।
22. भुशी किरणमयी, "फार्म टू फिंगर्स: द कल्चर एंड पॉलिटिक्स ऑफ फूड इन कंटेम्परेरी इंडिया", नई दिल्ली, 2018।
23. हुसैन सदफ, "दास्तान-ए-दस्तारखान: स्टोरीज एंड रेसिपीज फ्रॉम मुस्लिम किचेन्स", गुरुग्राम, 2019।
24. वरुद गुप्ता और देवांग सिंह, (2019) "भगवान के पकवान" प्रकाशित: जनवरी/2019 ISBN: 9780143444626 लंबाई: 176 पृष्ठ।
25. कोलास, ए. (2022), फ़ूड,बहुलता और साम्राज्यवाद: आधुनिक अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था में वर्चस्व और विध्वंस के पैटर्न। सहयोग और संघर्ष, 57(3), 384-401।
26. मेलिसा लीच एट अल (2020) "फ़ूड पोलिटिकल एंड डेवेलपमेंट" https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2020.105024.
27. अहमत बेकमैन एट अल (2020) " फ़ूड एंड इम्पेरिअलिस्म: द कॉर्पोरेट रे जाइम एंड ग्लोबंल पसंत रेजिस्टेंस " https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-91206-6_212-1#Sec1
28. वेलेरिया बोर्सेलिनो एट अल (2020) " अग्रि-फ़ूड मार्केट्स टुवर्ड्स सस्टेनेबल पैटर्न्स " 2020, 12(6), 2193; https://doi.org/10.3390/su12062193।
29. कैरोलीन ई. फर्ग्यूसन एंड अन्य (2022) " इंडिजेनस फ़ूड सोवेरिगंती इज कन्स्ट्रैनेड बाई " टाइम इम्पीरियलिज्म" https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2022.05.003।

30. पेरमानी सी. वीरसेकरा एतेरा अल (2022) " नुट्रिशन ट्रांजीशन एंड ट्रेडिशनल फ़ूड कल्चर इन श्री लंका डुरिंग कोलोनिज़ेशन एंड पोस्ट कोलोनिजेसन" फूड्स 2018 जुलाई; 7(7): 111. पब्लिश्ड ऑनलाइन 2018 जुलाई 13 डीओआई: 10.3390/फूड्स7070111 पीएमसीआईडी: पीएमसी6068551 पीएमआईडी: 30011854.
31. जयति घोष एट अल. (2022) " ग्लोबलाइजेशन एंड डेग्लोबलाइजेशन: द इम्पैक्ट एंड द अल्टरनेटिव " वॉल्यूम 57, 2022· नंबर 6 · पीपी. 342-343 · जेल: ई20, एफ02, डी30।
32. बैरी एम. पॉपकिन एट अल (2022) " द नुट्रिशन ट्रांजिसन टू ए स्टेज ऑफ़ हाई ओबेसिटी एंड नॉनकम्युनिकेबल डिस्कबल प्रेवालेन्स डोमिनेटेड बाई अल्ट्रा-प्रोसेस्ड फूड्स इस नॉट इनएविटेबल" https://doi.org/10.1111/obr.13366.
33. एलेजांद्रो कोलास एट अल (2022) "फ़ूड, मल्टिप्लिसिटी एंड इम्पीरियलिज्म पैटर्न्स ऑफ़ डोमिनेशन एंड सबवर्सन इन द मॉडर्न इंटरनेश्नल सिस्टम" वॉल्यूम 57, इशू 3 https://doi.org/10.1177/00108367221099802.
34. कोलास, ए. (2022), फ़ूड,बहुलता और साम्राज्यवाद: आधुनिक अंतर्राष्ट्रीय व्यवस्था में वर्चस्व और विध्वंस के पैटर्न। सहयोग और संघर्ष, 57(3), 384-401।
35. अरिंदम बनर्जी एट अल (2023) " कैपिटलिज्म, इम्पेरलिज्म एंड द फ़ूड क्वेश्चन" ,वॉल्यूम 71, इशू 1 https://doi.org/10.1177/00194662221146643।
36. स्कॉट स्लेटर एट अल. (2024) " कॉर्पोरेट इंटरेस्ट ग्रुप्स एंड देयर इम्प्लिकेशंन फॉर ग्लोबल फ़ूड गवर्नेंस: मैपिंग एंड एनालीशिंग द ग्लोबल कॉर्पोरेट इन्फ्लुएंस नेटवर्क ऑफ़ द ट्रांसनेशनल अल्ट्रा प्रोसेस्ड फ़ूड इंडस्ट्री" https://globalizationandhealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12992-024-01020 -4

अध्याय-3

भारतीय संस्कृति और भोजन

3.1 परिचय

भारतीय भोजन का संग्रह देश की सांस्कृतिक विविधता को दर्शाता है। "भारतीय भोजन" शब्द देश के विभिन्न हिस्सों के स्वादों के मिश्रण को दर्शाता है और दुनिया के सुदूर कोनों के साथ भारत के सदियों पुराने सांस्कृतिक आदान-प्रदान का प्रदर्शन करता है। इस अध्ययन के द्वारा हमने अपने देश के अनगिनत उत्तम स्वादों के बारे में जानकारी का खजाना एकत्रित करने का एक छोटा सा प्रयास किया हैं। यह एक अविरत कार्य है और समय के साथ हम इस भूमि की अविश्वसनीय पाक विविधता को यथासंभव प्रस्तुत करने का लक्ष्य रखते हैं।

भारत चीन के बाद दुनिया का दूसरा सबसे घनी आबादी वाला देश है और क्षेत्रफल में सातवां सबसे बड़ा देश है। यह सिर्फ एक देश नहीं है; यह विभिन्न संस्कृतियों, लोगों, भाषाओं और व्यंजनों का केंद्र है। किसी अन्य देश में जलवायु और मिट्टी, नस्ल और भाषा, धर्म और संप्रदाय, जनजाति, जाति और वर्ग तथा रीति-रिवाज और खान-पान की इतनी विविधता नहीं है। प्राचीन काल से ही विदेशी यात्रियों ने देश की कृषि प्रचुरता का गुणगान किया है। भारत के स्वदेशी पौधों में दाल, बाजरा, कंद, कद्दू, कटहल आदि शामिल हैं। भारत दुनिया भर में लोगों के दैनिक भोजन का एक प्रमुख हिस्सा चिकन पालने का घर है।

भारत प्राचीन काल से आधुनिक काल तक भिन्न एवं सतत सभ्यता के लिए जाना जाता है। देश पर अनेक आक्रमणकारियों ने आक्रमण किये लेकिन उनमें से अधिकांश ने भारतीय संस्कृति और समाज को अपनाया और अपनी पैतृक संस्कृति को भी भारतीय समाज में प्रसारित किया। इस कारण भारतीय संस्कृति अनेक संस्कृतियों का मिश्रण है।

ऐतिहासिक दृष्टि से भोजन की एक बहुत लंबी यात्रा है, फलों और कच्चे मांस से लेकर बारबेक्यू मेमने और प्रीमियम फाइव स्टार डाइनिंग तक। ऐसा कहा जाता है कि इतिहास निरंतरता और परिवर्तन के बारे में है, बिल्कुल, भारतीय पहलू में जंगली चावल का प्रमाण मेहरगढ़ में मिला था और उसके बाद भारतीय व्यंजनों में निरंतर विकास हुआ है। प्राचीन समय में पवित्र हिंदू ग्रंथों से समाज में बनाए जाने वाले व्यंजनों के बारे में पर्याप्त जानकारी मिलती है।

बौद्ध और जैन ग्रंथ भी अपने समय के भोजन का उल्लेख करते हैं और बताते हैं कि ये संप्रदाय शाकाहार को प्रोत्साहित करते थे लेकिन बौद्ध धर्म भिक्षा में मांस उपलब्ध कराने की अनुमति देता था। पूर्व मध्यकाल छोटे क्षेत्रीय राज्यों का समय था। इस काल में बहुत सारे क्षेत्रीय ग्रंथ लिखे गए लेकिन अधिकतर वे अपने राजाओं की महिमा के लिए लिखे गए थे। लेकिन उनमें से कुछ पाक कला की दृष्टि से उपयोगी हैं।

वर्तमान समय में हिंदू धर्म के लोग ज्यादातर शाकाहारी हैं और हिंदुओं के मांसाहारी भोजन पर भी कुछ प्रतिबंध हैं। वे गोमांस नहीं खाते. ब्राह्मण भोजन को "सामिष" और "निरामिश" के रूप में अलग करते हैं। वे अपने खाना पकाने में प्याज और लहसुन का उपयोग नहीं करते हैं और वे कुछ विशेष सब्जियों से भी परहेज करते हैं। कुछ छोटे-छोटे संप्रदाय भी हैं जिनके भोजन करने के अपने-अपने नियम हैं।

हिंदुओं के अलावा मुसलमानों की भी अपनी पाक पहचान है। वे अपने दैनिक जीवन में सब्जियों के बजाय मांस पसंद करते हैं। उनके पास अपने त्योहारों के लिए कुछ विशेष व्यंजन हैं। उन पर कुछ प्रतिबंध भी हैं।

ईसाई, एंग्लो इंडियन अंग्रेजी बोलते हैं, यूरोपीय कपड़े पहनते हैं और अपने समुदाय में ही शादी करते हैं। उनके पास अपना विशिष्ट व्यंजन भी है, जिसमें पूरे उपमहाद्वीप के व्यंजनों के साथ-साथ ब्रिटिश और पुर्तगाली भोजन भी शामिल है, जिसके कारण कुछ लोग इसे पहला अखिल भारतीय व्यंजन कहते हैं। उन्हें खाने में कोई रोक-टोक नहीं है। पूरे भारत में एंग्लो-इंडियन व्यंजन लगभग एक जैसे ही हैं। वे अपने उत्सव के व्यंजन बनाने में बेकिंग तकनीक का उपयोग करते हैं।

जाति खान-पान की आदतें भी तय करती है। ऊंची जाति के लोग अलग-अलग खाना खाते हैं और वे नियमित खाना कई तरह से पकाते हैं। अधिकतर ऊंची जाति के लोग अमीर हैं। वे आसानी से अपने लिए दूध और महंगे खाद्यान्न और खाद्य उत्पाद खरीद सकते हैं जबकि निचली जाति के लोगों के पास आमतौर पर सीमित संसाधन होते हैं। वर्ग एक अन्य महत्वपूर्ण कारक है जो खाने की आदतों को निर्धारित करता है। कभी-कभी भोजन वर्गों के बीच प्रतिष्ठा का प्रतीक बन जाता है। पार्टियों और समारोहों में लोग फूड मेन्यू से व्यक्ति की क्लास तय करते हैं। गरीब लोग खाना पकाने के लिए लकड़ी, कोयले और गोबर के उपलों का उपयोग करते हैं जबकि अमीर लोग एलपीजी, इंडक्शन और अन्य इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों का उपयोग करते हैं।

3.2 प्राचीन भारत में खान-पान की आदतें

भारतीय पाक संस्कृति हजारों वर्षों से फैले ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विकास का एक उत्पाद है। भारतीय व्यंजनों को 'पलिम्प्सेस्ट' के रूप में सर्वोत्तम रूप से वर्णित किया जा सकता है, जो किसी ऐसी चीज़ को दर्शाता है, जिसमें सतह के नीचे कई परतें या पहलू होते हैं, जिसमें प्रत्येक परत पूरे पर अपना अमिट प्रभाव डालती है। व्यापार, यात्रा, विजय और आक्रमण के परिणामस्वरूप होने वाले सभी सांस्कृतिक आदान-प्रदानों ने भारत की पाक विरासत में योगदान दिया है।

भारतीय उपमहाद्वीप में कृषि की शुरुआत के कुछ आरंभिक प्रमाण इसके उत्तर-पश्चिमी भाग से आते हैं। उत्तरी राजस्थान में पाए गए पुरातात्विक साक्ष्य बताते हैं इस क्षेत्र में 8000 ईसा पूर्व से ही जंगलों को साफ किया गया और फसलों को उगाया गया। कृषि के विकास के संदर्भ में सबसे महत्वपूर्ण प्रागैतिहासिक स्थलों में से एक बलूचिस्तान में मेहरगढ़ है। गेहूँ और जौ इस क्षेत्र में 6500 ईसा पूर्व से उगाए गए थे। लगभग तीसरी सहस्राब्दी ईसा पूर्व तक, उपमहाद्वीप के दक्षिणी भाग में गोदावरी, कृष्णा और कावेरी की नदी घाटियों में भी बस्तियाँ स्थापित हो गई थीं। बड़े खुले कटोरे और बर्तनों के प्रमाण बताते हैं कि इस अवधि के दौरान दलिया और माँड़ जैसे भोजन का उपभोग किया जाता होगा। यह सामुदायिक भोजन की प्रथाओं की मौजूदगी का सुझाव भी दे सकता है।

सिंधु घाटी सभ्यता (3000-2000 ईसा पूर्व) या हड़प्पा सभ्यता, पंजाब और सिंध की उपजाऊ नदी घाटियों के किनारे उभर कर आई। यह दुनिया की सबसे पहली ज्ञात नगर सभ्यताओं में से एक है। विद्वानों का सुझाव है कि इस सभ्यता के नागरिकों को नगरों के बाहरी क्षेत्रों में अधिशेष खाद्य उत्पादन द्वारा समर्थित किया गया था। इस अवधि में उगाई गई फसलों की संख्या और किस्मों में बहुत विविधता आई। पुरातात्विक साक्ष्य बताते हैं कि गेहूँ, जौ, दालें, मटर और तिल यहाँ की कुछ प्रमुख फसलें थीं। हालाँकि रोटी यहाँ प्रमुख भोज्य पदार्थ था लेकिन चावल भी खाया जाता था। मछलियों के प्रतीक व्यापक रूप से मुहरों पर पाए गए, जिससे पता चलता है कि यह आहार का एक हिस्सा थीं। पुरातत्वविदों ने सिंधु घाटी सभ्यता के एक प्रमुख नियोजित शहर, कालीबंगन (राजस्थान) में एक खेत की खोज की है। इस खेत में आड़े तिरछे प्रतिरूप में खरोंचें हैं जिनकी पहचान जुताई के कारण होने वाले हल से खेत में बनी लकीरों के रूप में की गई है। यह दिलचस्प है कि आज भी जुताई की यह आड़ी तिरछी विधि उत्खनन स्थल के आसपास के कुछ क्षेत्रों में किसानों द्वारा अनुसरण की जाती है। कालीबंगन में कई हज़ार जले हुए जौ के दानों भी पाए गए हैं जिससे इसके इस समय के दौरान इस क्षेत्र के एक मुख्य भोज्य पदार्थ होने का संकेत मिलता है। आधुनिक तंदूरों से मिलती-जुलती, मिट्टी से पुती हुई छोटी-छोटी भट्टियाँ, स्थल पर मिली हैं। चूँकि सिंधु घाटी के प्रमुख शहर, मेसोपोटामिया के साथ व्यापर में व्यस्त थे, इसलिए वहाँ की पाक कला के प्रभाव, विशेष रूप से रोटी और माँस पकाने के संबंध में, हड़प्पा के शहरों की ओर आए होंगे।

वैदिक काल के दौरान, समाज में महत्वपूर्ण घटनाओं ने विशिष्ट पाक सेवन परंपराओं के विकास को प्रभावित किया। यह इसी अवधि के दौरान था कि जाति या जन्म के आधार पर स्तरीकरण समाज में पेश किया गया जो भोजन की शुद्धता और प्रदूषण की धारणा को भी अपने साथ लाया। वेदों का धर्म, यज्ञ या बलिदान के प्रदर्शन पर केंद्रित था। एक गृहस्थ द्वारा देवताओं को घरेलू चूल्हे पर पका हुआ भोजन अर्पित करना, सार्वजनिक बलिदान और सोम (एक नशीला तरल पदार्थ) पीने को यज्ञ में शामिल किया जाता था। गाय वैदिक युग के समाज, अर्थव्यवस्था और राजनीति में केंद्रीय भूमिका निभाती थी। इसके कारण स्वाभाविक रूप से इस अवधि के पाक खजाने में दुग्ध उत्पादों का व्यापक रूप से उपयोग हुआ। अनाज और सूखे जौ को दूध में पकाए जाने वाले व्यंजन को ओडाना कहा जाता था। जौ उस काल का

प्रमुख अनाज था। तिल और सरसों जैसे तिलहनों का भी उपयोग किया जाता था। फलों और सब्ज़ियों में, वैदिक साहित्य में बिल्व (बेल), आमलक (आंवला) और आम का उल्लेख मिलता है।

भारत में छठी और तीसरी शताब्दी ईसा पूर्व के बीच की अवधि को दूसरे शहरीकरण के रूप में जाना जाता है और इस बीच भारत की गंगा घाटी में कई शहरी केंद्रों का विकास हुआ। इस अवधि में बौद्धिक उत्तेजना देखी गई जिसने भारतीय उपमहाद्वीप के कुछ प्रमुख धार्मिक और दार्शनिक मतों को जन्म दिया: जैसे जैन धर्म और बौद्ध धर्म। इस चरण को स्वयं और ब्रह्मांड की प्रकृति के बारे में दार्शनिक प्रतिबिंबों द्वारा चिंहित किया गया था, जिसके परिणामस्वरूप क्षेत्र की पाक प्रवृत्तियों के लिए भी आशय पैदा हुए। भोजन को जीवित प्राणियों का जीवन-स्रोत माना जाता था और इसलिए इसकी समानता स्वयं जीव के साथ की जाने लगी। ब्रह्मांड के जीवन के जटिल चक्र में, एक जीव दूसरे जीव का भोजन बन जाता है, जो पुनः तीसरे के लिए भोजन होता है और यह श्रृंखला चलती रहती है। बौद्ध धर्म में एक लोकप्रिय किंवदंती एक भक्त महिला सुजाता की कहानी का वर्णन करती है जो, अपनी गंभीर तपस्या के दौरान निर्बल अवस्था में पहुँचे बुद्ध को, उबले हुए चावल और दूध का कटोरा भेंट करती है। यह माना जाता है कि इस भोजन से पुनर्जीवित होने के बाद ही बुद्ध आत्मज्ञान प्राप्त करने में सक्षम हुए। कहा जाता है कि इस घटना ने उन्हें मध्य मार्ग अपनाने और घोर तपस्या के सिद्धांत को छोड़ने के लिए प्रोत्साहित किया। बौद्ध धर्म और जैन धर्म दोनों ने जीवित प्राणियों के लिए अहिंसा या जीवित प्राणियों को आघात न पहुँचाने के आदर्श पर ज़ोर दिया। विद्वानों का तर्क है कि इससे आम लोगों के बीच शाकाहार को प्रोत्साहन मिला। हिंदू धर्म भी ऐसे आदर्शों से प्रभावित था। शाश्वत महाकाव्यों, रामायण और महाभारत की रचना ईसा पूर्व दूसरी सहस्राब्दी के उत्तरार्ध और पहली सहस्राब्दी की पहली छमाही के बीच हुई थी। पांडवों में से एक और महाभारत के एक प्रमुख चरित्र भीम, अपनी प्रचंड भूख और असाधारण शारीरिक शक्ति के कारण जाने जाते हैं।

पहली और पाँचवीं शताब्दी ईस्वी के बीच की अवधि की एक महत्वपूर्ण विशेषता अन्य दक्षिण-एशियाई देशों के साथ भारत का व्यापार है। इस अवधि में मज़बूत साम्राज्यों का उदय भी हुआ, जैसे कि गुप्त शासकों के तहत, जिसने व्यापार को और अधिक प्रोत्साहित किया। व्यापार के माध्यम से सांस्कृतिक आदान-प्रदान के अवशेष अभी भी भारतीय व्यंजनों में पाए जा सकते हैं। मसालों ने देश के वाणिज्य में एक

प्रमुख स्थान पाया। गुप्त साम्राज्य के रोमन साम्राज्य के साथ व्यापक व्यापारिक संबंध थे। रोमन साम्राज्य की समाप्ति के बाद, बीज़ेंटाइन साम्राज्य के साथ व्यापार संबंधों को जारी रखा गया। इस व्यापार की कुछ प्रमुख वस्तुओं में मसाले थे जैसे कि लंबी मिर्च, सफेद मिर्च और इलायची। बेहतर नस्ल के घोड़ों के बदले में ईरान को काली मिर्च का निर्यात भी किया जाता था।

इस काल की एक अन्य महत्वपूर्ण विशेषता थी धर्मशास्त्र नामक वर्ग के संस्कृत ग्रंथों की रचना जिसमें ब्राह्मणवादी धर्म के लिए आचार संहिता और नैतिक सिद्धांतों (धर्म) का उल्लेख है। इन ग्रंथों में खाना पकाने और खाने से संबंधित नियम निर्धारित किए गए थे जिनमें ब्राह्मणवाद के भीतर अनुष्ठानिक पवित्रता और प्रदूषण की धारणाओं के बड़े निहितार्थ थे। यह निर्धारित करना मुश्किल है कि इन ग्रंथों की क्या कानूनी सीमाएँ थीं। भारतीय समाज की चिरस्थायी असदृश प्रकृति को देखते हुए, शायद ग्रंथों में उल्लिखित आहार नियमों और निषेधाज्ञाओं का अचूक अनुसरण नहीं किया गया होगा। हालाँकि, वे शायद दिन-प्रतिदिन के जीवन के ताने-बाने में बुने हुए थे और उनको समाज में नैतिक और आध्यात्मिक महत्व मिला हुआ था।

उत्तर प्रदेश में मेहरगढ़ और लहुरादेवा की खुदाई से 8000-5000 ईसा पूर्व की कृषि और पशुपालन पर पर्याप्त प्रकाश पड़ता है। गेहूं, जौ और बेर उस समय की प्रमुख रूप से खेती की जाने वाली फसलें थीं। [1] मुख्य पालतू जानवर भेड़ और बकरियाँ थे।

नवपाषाण युग में, लगभग 8000-5000 ईसा पूर्व, कृषि उत्पाद भोजन का प्रमुख हिस्सा बन गए। 5000 ईसा पूर्व में किसान समुदाय कश्मीर घाटी के निकट व्यापक रूप से फैले हुए थे। 4530-5440 ईसा पूर्व के बेलन और गंगा घाटियों में जंगली चावल के नमूने पाए गए हैं।

प्राचीन भारत में भोजन का सबसे पहला उदाहरण सिंधु घाटी सभ्यता के स्थलों से मिला है। सिंधु घाटी के लोग पूर्व हड़प्पा लोगों की तकनीकों पर विश्वास करते थे और उनकी जुताई तकनीक को अपनाते थे। हड़प्पा के किसान मटर, तिल, खजूर और चावल की खेती करते थे। दूसरी सहस्राब्दी ईसा पूर्व में कृषि

गतिविधियों में कश्मीर घाटी और अन्य हड़प्पा क्षेत्रों में चावल की खेती शामिल थी। 7000 ईसा पूर्व में चौपानी मांडो और महगढ़ा के विंध्य क्षेत्रों में जंगली चावल और अन्य अनाज की खेती चल रही थी।

गंगा के मैदानी इलाकों में आर्यों के बसने के बाद खान-पान की तस्वीर साफ हो गई। धर्मशास्त्र अपने समय के भोजन का विशद विवरण देते हैं। वे लोग गंगा के मैदानी इलाकों में रहते थे, अच्छे किसान थे। वे शाकाहारी और मांसाहारी दोनों थे। वे गेहूँ, चावल, खरबूजे, जौ और कपास की खेती करते थे। उनके पास भैंस, सूअर और भेड़ें पालतू थीं। वे नदियों के किनारे रहते थे और कांटों से मछलियाँ पकड़ते थे। इससे पता चलता है कि उस समय मछली भी भोजन का एक तत्व थी।

गंगा के मैदानी इलाकों में आर्यों के बसने के बाद खान-पान की तस्वीर साफ हो गई। धर्मशास्त्र अपने समय के भोजन का विशद विवरण देते हैं। वे लोग गंगा के मैदानी इलाकों में रहते थे, अच्छे किसान थे। वे शाकाहारी और मांसाहारी दोनों थे। वे गेहूँ, चावल, खरबूजे, जौ और कपास की खेती करते थे। उनके पास भैंस, सूअर और भेड़ें पालतू थीं। वे नदियों के किनारे रहते थे और कांटों से मछलियाँ पकड़ते थे। इससे पता चलता है कि उस समय मछली भी भोजन का एक तत्व थी।

वैदिक साहित्य हमें लोगों की पाक आदतों के बारे में कई रोचक जानकारी देता है। ऋग्वेद में बार-बार चावल के साथ भुने हुए जौ का उल्लेख मिलता है। ऋग्वेद में भी बार-बार एक शब्द "अन्ना" का उल्लेख मिलता है जिसका अर्थ निश्चित रूप से भोजन है, चावल नहीं। ब्राह्मण युग में गेहूँ और चावल भोजन का मुख्य घटक थे। लोग दूध में जौ और चावल पकाकर कई व्यंजन बनाते थे।

भोजन में दूध और दूध से बने विभिन्न उत्पाद भी शामिल थे। ओड टू घी [2] (साफ़ मक्खन), छाछ (छाछ), करम्भा (दलिया), घ्रिटा, नवनीता (ताजा क्रीम या मक्खन), सदनाद्या (दूध और दही का मिश्रण) उन कुछ दूध उत्पादों में से थे।

ओडुम्बर (बलि चढ़ाया हुआ अंजीर), बेर ब्राह्मणों में वर्णित कुछ खाद्य पदार्थ हैं। शतपथ ब्राह्मण में गन्ने का उल्लेख मिलता है। ऐतरेय उपनिषद अंजीर के फल और बरगद के पेड़ की शाखाओं के बारे में बात करता है। कल्पसूत्र में जौ, बाजरा, तिल, गेहूं, चावल और दालों के उपयोग का उल्लेख मिलता है।

मांस सिर्फ प्राचीन भोजन का हिस्सा नहीं था बल्कि बहुत शाही भोजन माना जाता था। बाँझ बैल, बंजर गाय, बकरी और भेड़ के मांस को स्वादिष्ट व्यंजन माना जाता था [3]। शतपथ और ऐतरेय ब्राह्मण गोमांस खाने की प्रवृत्ति के बारे में बात करते हैं। इसे राजाओं और अन्य उच्च सम्मानित अतिथियों को परोसा जाता था। [4]

सूत्रों में भी गोमांस खाने के स्पष्ट प्रमाण मिले हैं। भूनकर और बर्तनों में पकाकर दोनों प्रकार का मांस खाया जाता था। घी, दही, दूध, शहद और चीनी, पाँच सामग्रियों से बना एक महत्वपूर्ण पेय था, जिसे 'मधुपर्क' कहा जाता था और यह पेय विशेष मेहमानों, गर्भवती महिलाओं और छात्रों के लिए तैयार किया जाता था जब वे अपने गुरुओं के साथ घर से निकलते थे। [5] धर्मशास्त्र अनुमत और निषिद्ध मांस पर पर्याप्त प्रकाश डालता है। धर्म शास्त्रों में कई पक्षियों के मांस को वर्जित बताया गया है। प्रतिबंधित जलीय जीव थे पोरपोइज़, नाकरा, कुलीरा, सेफ़ा और गव्य। बैलों, घोड़ों, भैंसों और यहां तक कि कुत्तों का मांस खाने के प्रमाण भी मिले हैं। [6]

बौद्ध धर्म के उद्भव के बाद शाकाहार के प्रति आकर्षण का रुझान देखा गया है। बौद्ध पवित्र पुस्तकों में शाकाहार की सराहना की गई जबकि उपनिषदों ने इसकी खुलकर वकालत नहीं की। उदाहरण के लिए, ग्रंथों में कहा गया है कि भोजन इकट्ठा करते समय किसी व्यक्ति को अनावश्यक रूप से किसी पौधे का हिस्सा नहीं लेना चाहिए जब तक कि वह पहले ही गिर न गया हो, उसे बीजों को नष्ट करने से बचना चाहिए और उस जानवर का मांस खाना चाहिए जो पहले से ही शिकारी जानवरों द्वारा मारा जा चुका है। [7] गुप्त काल में लोग मांसाहारी व्यंजनों की अपेक्षा सब्जियाँ, अनाज, फल, ब्रेड और दूध पसंद करते थे।

आम सबसे लोकप्रिय फल था। इस खास फल के बारे में धर्मशास्त्रों में बहुत कुछ बताया गया है। सूत्रों में उल्लिखित अन्य फल खजूर, कई प्रकार के बेर आदि हैं, सब्जियों में लाल लहसुन (कर्ण), अंकुरित अनाज, मशरूम, लहसुन (लसुना) आदि जैसे कुछ प्रतिबंध थे, विशेष रूप से ब्राह्मणों के लिए इसे "निरामिश" माना जाता था। सब्जियाँ आठ प्रकार के होते है। [8]

पेय पदार्थों में सुरा, शहद, दूध और फलों के रस शामिल थे। तैत्तिरीय उपनिषद में एक विशेष प्रकार के सुरा का उल्लेख मिलता है जो कुछ विशेष प्रकार की जड़ी-बूटियों या चावल के किण्वन द्वारा बनाया जाता था। ऐसा प्रतीत होता है कि शहद (मधु) का उपयोग भोजन की विशेष वस्तु के रूप में किया जाता रहा है। [9] तले हुए चावल को "लाजा" कहा जाता था। "दधिमंथा" का मतलब छाछ या छाछ था। ग्रंथों में दुग्ध, दधि और घी का भी उल्लेख मिलता है। सूत्र युग में 'तक्र' (पानी के साथ मिश्रित छाछ) और 'मंथा' (जौ का पाउडर यानी, सकटू या सत्तू, दूध या दही और पिघला हुआ मक्खन के साथ मिश्रित) का प्रचलन था।

वैदिक काल में शराब पीना भी लोकप्रिय था। वैदिक ग्रंथों में सुरा और सोम रस का उल्लेख मादक पेय के रूप में किया गया है। ऐसा प्रतीत होता है कि यह यज्ञ अनुष्ठानों में बहुत लोकप्रिय था। इसका उपयोग पुजारियों और समाज के उच्च कुलीन वर्ग द्वारा किया जाता था। सोमरस का प्रयोग पुरोहित वर्ग तक ही सीमित था। सुर्ड एक और बहुत लोकप्रिय नशीला पेय था। इसका उपयोग विशेष अवसरों, विवाह समारोहों आदि में व्यापक रूप से किया जाता था। शतपथ ब्राह्मण स्तंभ द सुरड। यह 'पेरिस्रुत' (एक अर्ध किण्वित शराब) की भी निंदा करता है। यह विशेष रूप से ब्राह्मणों के लिए प्रतिबंधित था। कुछ प्राचीन ग्रंथों में महिला नर्तकियों का भी उल्लेख मिलता है जो शराब पीती थीं।

प्राचीन भारत में लोकप्रिय भोजन मांस और मछली था जिसे चावल और गेहूं के उत्पादों के साथ परोसा जाता था। "करम्भा" एक अन्य लोकप्रिय भोजन था जो एक प्रकार का अनाज था। `क्षीरपाकोवन``, `अपुपा ऐसा लगता है कि यह दही में मिलाया हुआ कुचला हुआ अनाज था। बलि समारोहों के दौरान 'पुरोद्सा' (एक प्रकार का केक) खाया जाता था।

पानी के साथ पकाए गए चावल को 'ओडनम' कहा जाता था जबकि दूध के साथ पकाए गए चावल को 'पायसा' और 'क्षीरोदन' कहा जाता था [10]। विशेष अवसरों पर चावल और जौ को पानी और दूध के साथ पकाकर बनाया जाने वाला व्यंजन 'स्थदीपडका' कहलाता था। "धन्य" का भी उल्लेख किया गया है जो वास्तव में एक प्रकार का सकटू था और आमतौर पर लोगों द्वारा उपयोग किया जाता था। स्वाद के लिए चीनी और नमक का प्रयोग किया जाता था। पिप्पली (लंबा पेपर) और मैरिका (काला पेपर) का उपयोग मसालों के रूप में किया जाता था। [11]

'रामायण' में बताया गया है कि लोग शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह का खाना खाते थे। वानर (बंदर) शाकाहारियों के आदी थे। उनका भोजन फल, सब्जियाँ आदि थे, जबकि राक्षस मांसाहारी थे। उबले चावल उस समय का बहुत लोकप्रिय व्यंजन था। दूध या अन्य दूध से बनी चीजों के साथ मिश्रित चावल उनका पसंदीदा व्यंजन था। मांसाहारी भोजन आर्यों और अनार्यों के बीच बहुत लोकप्रिय था। लेकिन शराब पीना विशेषकर ब्राह्मणों के लिए निंदनीय था। वाइन दो प्रकार की होती थी, सामान्य और डिस्टिल्ड। अन्य पेय शहद और मधुपर्क (दही, घी, शहद, चीनी और पानी का मिश्रण) थे।

महाभारत में तिल का उपयोग भोजन के रूप में किया गया प्रतीत होता है। दूध और दूध से बने उत्पाद जैसे घी, दही आदि का उल्लेख किया गया है। मिठाइयों में केक (एपिल्पा) और गन्ने के रस का उल्लेख मिलता है। फल और कुछ जंगली प्रजातियाँ भी खाई गईं। सामान्यतः यह ग्रन्थ मांसाहार की निन्दा करता है परन्तु कुछ स्थानों पर इसकी अनुमति भी देता है। कुछ पक्षियों का मांस खाने योग्य होता था और कुछ मछली खाने के भी उल्लेख मिलते हैं [12]।

प्राचीन भारत में शाकाहारी और मांसाहारी, दोनों प्रकार का भोजन लोकप्रिय था। जहां शाकाहारी भोजन कृषि उत्पादों, अनाज, सब्जियों और फलों पर निर्भर था, वहीं मांसाहारी उत्पाद घरेलू जानवरों और मछली पकड़ने से आते थे। प्राचीन भारतीय अर्थव्यवस्था पूरी तरह से कृषि अर्थव्यवस्था थी और लोगों के पास खाने के लिए प्रचुर भोजन था।

3.3. मध्यकालीन भारत में भोजन की आदतें

पूर्व मध्यकाल में भारत पर अनेक क्षेत्रीय शासकों का शासन था। कुछ विद्वान इसे 'सामंती काल' भी कहते हैं। इस युग की खान-पान की आदत बहुत परिष्कृत होती जा रही थी। उस समय विशेष के लोकप्रिय व्यंजनों की जानकारी हमें कुछ विद्वत ग्रंथों से मिल सकती है; 'मानसोल्लासा' और 'लोकोपकारा'। लेकिन पाठ भोजन की आदतों के बजाय गैस्ट्रोनॉमिक मुद्दों पर केंद्रित थे। आधुनिक अर्थों में, वे पुस्तकें पाक-कला की पुस्तकें नहीं हैं लेकिन फिर भी वे उस काल की पाक संस्कृति के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्रदान करती हैं।

लेकिन इस दौर का सबसे चुनौतीपूर्ण मुद्दा कुकबुक का अभाव है। अर्जुन अप्पादुरई के अनुसार;

“हालांकि हिंदू ग्रंथों में गैस्ट्रोनॉमिक मुद्दे महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, पाक संबंधी मुद्दे नहीं। यानी, जहां खाने और खिलाने के बारे में बहुत कुछ लिखा गया है, वहीं हिंदू कानूनी चिकित्सा या दार्शनिक ग्रंथों में खाना पकाने के बारे में बहुत कम कहा गया है। पारंपरिक हिंदू विचार में भोजन मुख्य रूप से या तो नैतिक या चिकित्सीय मामला है।" [13]

मसालों का उपयोग औषधियों के रूप में भी किया जाता था। मौसम के अनुसार सामग्री या कच्चे माल का दोषों पर प्रभाव से संबंध होता है। पूरे देश में कोई समान पाक संस्कृति नहीं थी, हालांकि कुछ विस्तृत क्षेत्रीय और दरबारी उच्च व्यंजन विकसित हुए। हिंदू परंपराएं "संचरण के तरीके में मौखिक, अपने स्थान में घरेलू और अपने दायरे में क्षेत्रीय रहीं... पारंपरिक हिंदू व्यंजन पूरी तरह से खंडित थे।" [14]

मानसोलासा, एक गैर-चिकित्सीय पाक ग्रंथ चालुक्य शासक सोमेश्वर तृतीय (1126-38 ई.) द्वारा लिखा गया था, जिन्होंने आज दक्षिण-पश्चिम भारत के अधिकांश हिस्सों पर शासन किया, जिसमें कर्नाटक, आंध्र प्रदेश, केरल और गोवा और महाराष्ट्र का हिस्सा शामिल है। इस क्षेत्र की भूमि बहुत समृद्ध और उपजाऊ थी और चावल, चीनी, नारियल और मसालों के उत्पादन के लिए प्रसिद्ध थी। चालुक्य साम्राज्य के मध्य और दक्षिण पूर्व एशिया और चीन के साथ व्यापारिक संबंध थे।

मानसोलासा (जिसका अर्थ है "प्रसन्नता") एक संपूर्ण पुस्तक है जिसमें उस समय के आर्थिक और सामाजिक जीवन का विस्तृत विवरण शामिल है। जो अनुभाग भोजन विषय को कवर करता है उसे 'अन्नभोग' कहा जाता है (अरुंधति अनुवाद में छंद 1341-1600)। यह अनुभाग लगभग सौ व्यंजनों का वर्णन करता है। उनमें से कुछ आज भी दक्षिण और पश्चिम भारत में मौजूद हैं। कुछ विचित्र व्यंजन भी थे जैसे खट्टे घी में बकरी का सिर, ग्रिल्ड पेट की झिल्ली, खून से भरे सॉसेज और बारबेक्यू किए गए नदी के चूहे।

अधिकांश भारतीय शासकों की तरह सोमेश्वर भी क्षत्रिय थे, जिसका अर्थ था कि उन्हें ब्राह्मणों के शाकाहारी शासन के अनुरूप नहीं होना था [15]। मांस रॉयल्टी का प्रतीक था, इसलिए शिकार पक्षियों, जंगली सूअर और हिरण के लिए बहुत सारे व्यंजन हैं लेकिन गोमांस और चिकन गायब हैं।

उस समय इस्तेमाल की जाने वाली खाना पकाने की तकनीकें डीप फ्राई, शैलो फ्राई और तरल में पकाई जाती थीं। गहरे और उथले तलने के लिए खाना पकाने का माध्यम घी या तिल का तेल था।

चावल थाली का बहुत अहम हिस्सा होता था। चावल के साथ कोई भी वस्तु परोसी जा सकती है। वहाँ एक विशिष्ट शाही मांस की तैयारी थी जिसे गर्म पके हुए चावल और हरी दाल के साथ परोसा जाता था। 'पायसम' चावल और दूध के साथ पकाया जाने वाला एक हलवा था और लोगों के बीच काफी लोकप्रिय था और आजकल की खीर से मिलता जुलता था। [16]

3.4. दिल्ली सल्तनत काल में भोजन

दिल्ली सल्तनत की कहानी उन आक्रमणकारियों से शुरू होती है, जो भारत की धन-संपदा से आकर्षित होते थे, जिसे वे सल्तनत कहते थे। "हिन्दुस्तान"। ग्यारहवीं शताब्दी में अलपिटिगिन के पोते महमूद ने भारत पर कई बार आक्रमण किया और इसके शहरों को लूटा। महमूद के बाद, गौरी वंश सत्ता में

आया और बाद में उन्होंने उत्तरी भारत में इस्लामी शासन स्थापित किया। इस शासन में गुलाम या मामलुक वंश और उसके बाद खिलजी, तुगलक, सैय्यद और लोधी शामिल हैं।

इस्लामी शासन ने मुसलमानों पर इस्लामी भोजन प्रतिबंध लागू कर दिया। इस्लामी नियमों में भोजन पर कुछ प्रतिबंध हैं जिनका पालन एक मुस्लिम को करना पड़ता है। ये प्रतिबंध उनके पवित्र कुरान और सुन्ना से लिए गए हैं। सूअर का मांस, सड़ा हुआ मांस, खून, शराब आदि पेय पदार्थ इस्लाम के मानने वालों के लिए हराम हैं। वे जानवरों का वध अपने तरीके से करते हैं जिसे "हलाल" कहा जाता है। किसी भी जानवर को हलाल करने के लिए इंसान बहुत तेजी से जानवरों की गर्दन पर तेज कट मारकर उनका कत्ल कर देता है।

सल्तनतकालीन व्यंजनों पर आने से पहले, किसी को मुस्लिम खाने के पैटर्न की रूपरेखा जाननी चाहिए। रोज़ा इस्लाम के सबसे महत्वपूर्ण स्तंभों में से एक है। उपवास को शारीरिक और आध्यात्मिक रूप से शुद्ध करने का एक तरीका माना जाता है। वे रमज़ान के पवित्र चंद्र महीने में उपवास करते हैं। इस महीने में वे दिन के उजाले के दौरान खाने, पीने और धूम्रपान से खुद को दूर रखते हैं। वे शाम को सूर्यास्त के साथ अपना उपवास तोड़ते हैं जिसे "इफ्तार" कहा जाता है। इसमें खजूर, तरबूज, मौसमी फल और अन्य मीठे और नमकीन स्नैक्स शामिल हैं। खजूर अनिवार्य है क्योंकि उनका मानना है कि पैगंबर मुहम्मद अपना उपवास तोड़ने के लिए खजूर का उपयोग करते हैं। इफ्तार के बाद खाने की मेज पर एक बड़ा भोजन किया जाता है। इस महीने में वे अपना नाश्ता सूर्योदय से पहले कर लेते हैं जिससे उन्हें पूरे दिन काम करने की ऊर्जा मिलती है। [17]

इस महीने के अंत में, वे अपना सबसे बड़ा त्योहार "ईद-उल-फितर" मनाते हैं, जिसे आमतौर पर "ईद" कहा जाता है। यह त्यौहार एक प्रकार का सामुदायिक भोज है जिसमें वे ईद की नमाज़ के बाद नए कपड़े पहनकर अपने प्रियजनों से मिलने जाते हैं। लोग अपने मेहमानों को सेवइयां परोसते हैं जिसमें अन्य व्यंजनों के साथ-साथ ढेर सारे सूखे मेवे, चीनी, दूध और सेवइयां [18] होती हैं।

मुसलमानों का दूसरा सबसे बड़ा त्योहार बकरा ईद या "ईद-उल-जुहा" है, जिसमें वे इब्राहीम द्वारा भगवान को बेटे के बलिदान की याद में एक बकरी या भेड़ की बलि देते हैं, जिसने अंतिम समय में एक भेड़ की जगह ले ली। इस त्योहार पर लोग बलि चढ़ाए गए जानवर का मांस बांटते हैं। अपनी सामर्थ्य के अनुसार वे मांस का एक तिहाई भाग दोस्तों को, एक तिहाई गरीबों को और अंतिम भाग परिवार द्वारा खाया जाता था। [19]

त्योहारों के अलावा सामाजिक मेलजोल का एक और अवसर शादी है, मुसलमान इसे बहुत भव्य तरीके से मनाते हैं। वे इतने सारे व्यंजन पकाते हैं जिनमें अधिकतर मांसाहारी होते हैं जितना परिवार खर्च कर सकता है। समारोहों में पकाया जाने वाला भोजन बिरयानी, ज़र्दा (बहुत सारे सूखे मेवों के साथ एक मीठा चावल), कोरमा, लाल रोटी (एक प्रकार की रोटी जिसमें बहुत सारा घी होता है), विभिन्न प्रकार के कबाब और शीर खोरमा, शाही टुकड़ा जैसी मिठाइयाँ होती हैं। और खीर आदि। [20] मुसलमान अपने हिंदू मेहमानों के लिए कुछ अलग शाकाहारी व्यंजन परोसते हैं।

मुस्लिम व्यंजन भारत में आक्रमणकारियों के साथ आये। 1206 ई. में पहली शताब्दी में मध्य एशिया और अफगानिस्तान के आक्रमणकारी लगातार उत्तर पश्चिम पर आक्रमण कर रहे थे। गोरी की मृत्यु के बाद कुतुबुद्दीन ऐबक स्वयं को अन्य पूर्व गुलाम सेनापतियों में सर्वश्रेष्ठ साबित करके पूर्ण शक्ति में आ गया और 1226 ई. तक भारत का संपूर्ण उत्तरी क्षेत्र सल्तनत शासन के अधीन आ गया। दिल्ली सल्तनत का समय सामूहिक रूप से कालखंड था। उनमें मामलुक, खिलजी, तुगलक, सैय्यद और लोदी शामिल थे।

सल्तनत दरबार की भव्यता ने भारत के बाहर इस्लामी जगत के लोगों को आकर्षित किया। भारत आकर उन्हें अच्छी तनख्वाह, ऊंचे पद और शानदार जीवनशैली मिलती है। सुल्तान तुर्की, ईरानी, अफगानों को महत्वपूर्ण पद देते थे और लोग मिसाइल पूर्व, मध्य एशिया और पूर्वी अफ्रीका से आते थे।

सुल्तान मुहम्मद बिन तुगलक के समय इब्न बतूता नामक मोरक्कन यात्री भारत आया था। उन्होंने उस समय के भारतीय समाज, संस्कृति और खान-पान का विस्तृत विवरण दिया। उन्होंने कहा कि जो लोग

अपनी किस्मत चमकाने के लिए भारत आए, उनमें से कुछ वापस चले गए लेकिन कई लोग यहीं रह गए। कुछ हिंदुओं को भी प्रशासन में शामिल कर लिया गया और उन्हें उत्तर भारत में कायस्थ जाति कहा जाने लगा और उनके कारण हिंदू रसोइयों को शाही रसोई में प्रवेश मिला।

दिल्ली सल्तनत के सुल्तान फ़ारसी परंपरा से बहुत प्रभावित थे। उनकी अपनी निजी रसोई हुआ करती थी, जिसे "मातबख़्स" कहा जाता था और इसका प्रबंधन "चाश्नीगिर" नामक अधिकारी द्वारा किया जाता था। [21] वे आमतौर पर दरबारियों और अन्य महत्वपूर्ण लोगों की संगति में भोजन करते थे जिसे "दस्तरख्वान" कहा जाता था।

यह सुल्तान कैकुबाद था जो अपने आनंदप्रिय स्वभाव के लिए जाना जाता था। उनके द्वारा दिया गया शाही भोज शरबत (फलों के रस और फूलों के अर्क वाला एक पेय) के साथ शुरू हुआ और नान-ए-तनूरी रोटी परोसी गई, एक रोटी जो मीठे पेस्ट और सूखे मेवों से भरी हुई थी और मिट्टी के ओवन में पकाया गया था जिसे 'तनूर' कहा जाता था। [22]

यह तो उस समय दिए गए शाही भोज की एक झलक मात्र थी। इन भोजों में बिरयानी, बकरी और मेमने का भुना हुआ मांस जैसे कई और व्यंजन परोसे गए। बकरी या मेमने के लगभग प्रत्येक टुकड़े का उपयोग अलग-अलग व्यंजनों में किया जाता था जैसे कि बकरी की जीभ, मेमने का पैर, चमड़ी और भरी हुई बकरी और बकरी की धुंबा (पूंछ) और कुछ पक्षी जैसे चिकन, दलिया, बटेर और अन्य पक्षी। पकाया भी गया।

आजकल लगभग हर चाय नाश्ते की दुकान पर उपलब्ध एक बहुत ही लोकप्रिय नाश्ता "समोसा" है। इस स्नैक में ज्यादातर आलू की स्टफिंग होती है। मूल रूप से यह त्रिकोणीय पेस्ट्री मध्य पूर्व की है और सल्तनत काल के दौरान भारत में आई थी। इसे कीमा और मेवों से भरा हुआ "सांबुसा" के नाम से जाना जाता था।

मीठे व्यंजनों की बात करें तो इसे भोजन के साथ और बाद में परोसा जाता था। सबुनिया (एक नरम अखरोट भंगुर), विभिन्न प्रकार का हलवा, एक दूध का हलवा जिसे लौज़ कहा जाता है (फिरनी के समान) और टुटमैक, एक तुर्की मिठाई जो दूध, चावल, चीनी और नट्स से बनाई जाती है। टुटुमैक को टुटमज के नाम से भी जाना जाता था जो सुल्तानों के पसंदीदा व्यंजनों में से एक था।

चाश्नीगिर (रसोई का प्रभारी अधिकारी) बहुत ज़िम्मेदार काम था। वे न केवल पकाते थे, बल्कि पहले उसे चखते भी थे ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि खाना जहर मुक्त है और ठीक से पकाया गया है। अमीर लोग गरीबों को खाना खिलाने के लिए लंगर की व्यवस्था करते थे। उन सार्वजनिक लंगरों को सूफियों का सहयोग मिलता था।

हालाँकि मांसाहारी भोजन अभिजात वर्ग का भोजन था लेकिन हिंदू शाकाहारियों के लिए भी एक भोज विकसित किया गया था। भोज में, शाकाहारी मेहमान पूड़ियाँ, विभिन्न प्रकार की सब्जियाँ, गुलगुली (शक्कर की चाशनी में भिगोया हुआ एक प्रकार का केक), दही, बरी, बड़ा और सुहाली (एक प्रकार की कुरकुरी और गोल आकार की चपटी रोटी, यहाँ तक कि अब भी यह एक आम नाश्ता है) का आनंद लेते हैं।). उन्हें चावल के कुछ व्यंजन जैसे मंडा, झाला और सोहारी नामक बेहद नरम रोटी भी परोसी गई।

दिल्ली सल्तनत का एक बहुत लोकप्रिय व्यंजन 'शामी कबाब' है। शामी शब्द "शाम" को संदर्भित करता है जो सीरिया के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला एक अरबी शब्द था और सीरिया का व्यंजन बन गया इसलिए इसे "शामी कबाब" कहा जाने लगा। वहां कबाब को पिसे हुए मांस, दाल और मसालों से बनाया जाता था और हल्का तला जाता था और रोटी, चटनी और रायते के साथ परोसा जाता था। [23]

पान उन दिनों पेश की जाने वाली सबसे महत्वपूर्ण पाचक चीजों में से एक थी। मूलतः यह एक स्थानीय परंपरा थी लेकिन अभिजात वर्ग द्वारा इसे बहुत बार अपनाया गया। वे भोजन के बाद पान चबाते थे। पान का सेवन समाज के हर वर्ग में इतना लोकप्रिय और व्यापक था। सल्तनत काल के महान लेखक

अमीर खुसरो पान के बहुत बड़े प्रशंसक थे। उन्होंने पान की प्रशंसा में कुछ पंक्तियाँ लिखीं और ये पंक्तियाँ हैं।

"सौ पत्तों में बंधा हुआ पान का एक टुकड़ा,
सौ पंखुड़ी वाले फूल की तरह हाथ में आया।
दुर्लभ पत्ती, बगीचे के फूल की तरह,
हिंदुस्तान की सबसे सुंदर विनम्रता,
पालने वाले घोड़े के कान की तरह तेज़,
आकार और स्वाद दोनों में तेज़,
तीव्रता में जड़ें काटने का एक उपकरण,
जैसा कि पैगम्बर का वचन हमें बताता है।
रक्त का कोई निशान नहीं, शिराओं से भरा हुआ,
फिर भी उसकी रगों से खून बहता है।
मुँह में रखने के लिए अद्भुत पौधा,
इसके शरीर से जीवित प्राणियों की तरह खून निकलता है।" [24]

पाचन प्रक्रिया में मदद करने के गुण के कारण लोग भोजन के अंत में पान चबाते हैं। पान गैस्ट्रिक प्रवाह को उत्तेजित करता है और इसका उपयोग माउथ फ्रेशनर के रूप में किया जाता है। पान का एक सामाजिक महत्व भी था। लोग पान का आदान-प्रदान करते थे जिसे वफादारी का अनुबंध या शपथ माना जाता था। यहां तक कि जब शादियां तय हो जाती थीं तो लोग नए रिश्तों पर मुहर लगाने के लिए पान का आदान-प्रदान करते थे। यदि लोग अपने मेहमानों को पान नहीं खिलाते तो यह उनका अपमान माना जाता था, चाहे दस्तरख्वान में कितने ही व्यंजन क्यों न परोसे जाएँ। पान चबाने की परंपरा पर लोगों को बहुत गर्व था। अमीर खुसरो ने पान के बारे में लिखा है, "फारस के लोग इतने आलसी हैं कि वे पान और घास के बीच अंतर नहीं कर पाते। ऐसा करने के लिए स्वाद की आवश्यकता होती है। [25]

खाने-पीने की दुकानें और कसाई की दुकानें शहरी क्षेत्र के साथ-साथ उन मुख्य सड़कों पर भी स्थित थीं जहां से कारवां गुजरते थे और उन स्थानों के पास भी जहां सूफी संतों की खानकाहें स्थित थीं। घरेलू पशु-पक्षियों को प्रचुर मात्रा में पालतू बनाया गया था और भोजन भारत के अलावा किसी भी निकटवर्ती देश की तुलना में सस्ता था।

3.4 पौराणिक हिंदू धर्म और भोजन की नैवेद्य और प्रसाद के रूप में अवधारणा

लगभग पाँचवीं शताब्दी ईस्वी से शुरू होकर पुराण नामक एक महत्वपूर्ण वर्ग के धार्मिक ग्रंथों की रचना हुई। यह अवधि हिंदू धर्म में व्यक्तिगत देवताओं की अवधारणा के विकास से चिंहित है। इन देवताओं की पूजा करकर इन्हें प्रसन्न किया जा सकता था जिसमें भोग या नैवेद्य के रूप में विशिष्ट खाद्य पदार्थों को भेंट चढ़ाना शामिल था। लोकप्रिय हिंदू धर्म में प्रत्येक देवी-देवता की अपनी पाक प्राथमिकताएँ हैं। उदाहरणतः विष्णु को आम तौर पर घी और दूध आधारित खाद्य पदार्थ अर्पित किए जाते हैं। गणेश को उनके मिठाई के प्रति प्रेम के लिए जाना जाता है, खासकर मोदक नामक एक विशेष मिठाई। भोजन को देवता को अर्पित करने के बाद, प्रसाद नामक बचे हुए भोजन को भक्तों के बीच वितरित किया जाता है और माना जाता है कि यह देवता के आशीर्वाद से संपन्न होता है। इस अवधि के दौरान तांत्रिकवाद की उत्पत्ति हुई। मुख्यधारा के ब्राह्मणवादी धर्म के विपरीत, तांत्रिकवाद में ममसा (माँस) और मद्य (शराब) को भगवान को चढ़ाने योग्य माना गया, और भक्तों के बीच उनके उपयोग को प्रोत्साहित किया गया। तांत्रिकवाद, एक आदर्श के रूप में, निषिद्ध पदार्थों की शक्ति से परमात्मा तक पहुँचने का मार्ग प्रशस्त करता है।

3.5 मुगलई व्यंजन

सल्तनत शासन के पतन के साथ एक शक्ति शून्यता रह गई जो "मुगल" नामक नए राजवंश से भर गई। इस राजवंश का संस्थापक बाबर था जो मध्य एशिया के एक बहुत छोटे राज्य फ़रगना का राजकुमार था। 1526 में पानीपत की जीत के बाद, उन्होंने भारत में अपना साम्राज्य स्थापित किया और अब आगरा मुगल राजधानी बन गया।

बाबर की जन्मभूमि फ़रगना अपने अंगूरों और खरबूज़ों के लिए जानी जाती थी। बाबर ने अपनी आत्मकथा में फ़रग़ाना के ख़रबूज़ों की बार-बार प्रशंसा की है क्योंकि ख़रबूज़े केवल आहार की प्रशंसा करने वाले फल नहीं थे बल्कि कभी-कभी यह तुर्कों का मुख्य भोजन था। बाबर ने हिंदुस्तान के बारे में तारीफ की कि यहां अंगूर नहीं हैं; खरबूजे में न बर्फ, न ठंडा पानी और न अच्छी रोटी। वह आम की तारीफ तो करते हैं लेकिन अगर सीमित मात्रा में खाएं। उन्होंने जिन व्यंजनों का उल्लेख किया है वे हैं मेमना कबाब, चिखी और मीट और सुगंधित मसालों से भरा दलिया। बाबर ने बगीचों की योजना बनाई। उन्होंने सूखे मेवों, फलों के बहुत से पौधे लगाये; उन्होंने विभिन्न स्थानों से आयात किया और नियोजित उद्यानों की एक नई परंपरा शुरू की।

बाबर शराब का सेवन करता था। सेब, नाशपाती या अंगूर से बना साइडर जैसा पेय बाबर के दरबार में लोकप्रिय था। पेय का नाम 'चागीर' था और इसे काबुल और शिराज से आयात किया गया था।

1526 में, खानवा की लड़ाई से ठीक पहले, अपने सैनिकों को प्रोत्साहित करने के लिए उन्होंने शराब छोड़ने की प्रतिज्ञा की और अपने फ्लास्क खाली कर दिए और प्यालों को तोड़ दिया, लेकिन अफ़ीम के बीज, हशीश के बीज, पिस्ता के बीज से बना माजुन नामक पेस्ट का सेवन शामिल किया। इलायची, दूध और शहद। [26]

एक कहावत है कि इब्राहिम लोदी से अलग होने के बाद बाबर भारतीय व्यंजनों का स्वाद चखना चाहता था, इसलिए उसने पूर्ववर्ती रसोइयों को अपने यहां खाना पकाने का आदेश दिया और इस दावत के लिए उसने पचास में से कुछ चार रसोइयों को चुना। लेकिन इब्राहिम लोदी की माँ बदला लेना चाहती थी इसलिए उसने कुछ व्यंजनों पर जहर छिड़कने के लिए चार रसोइयों में से एक को शामिल कर लिया जैसे रोटी, खरगोश का मांस, तली हुई गाजर और सूखा मांस, लेकिन प्रयास विफल रहा और रसोइये को सजा मिली। यह कहानी सोलहवीं शताब्दी में भोजों में दिए जाने वाले भोजन जैसे खरगोश का मांस और तली हुई गाजर आदि के बारे में बहुत महत्वपूर्ण जानकारी देती है। बाबर की मृत्यु 47 वर्ष की आयु में हुई

और उसकी मृत्यु के बाद उसका पुत्र हुमायूँ गद्दी पर बैठा लेकिन 1539 में उसने अस्थायी रूप से अपना साम्राज्य खो दिया। अफगान शेरशाह. 1555 में उसने अपना राज्य पुनः प्राप्त कर लिया। लेकिन उन्होंने केवल छह महीने तक शासन किया और उनकी मृत्यु हो गई और उनका बेटा अकबर नया सम्राट बना।

अकबर को मुग़ल साम्राज्य का मुख्य वास्तुकार माना जाता है। 1556 से 1665 तक अपने लंबे शासनकाल के दौरान, उन्होंने पारंपरिक इस्लामी शासन में कई बदलाव किए जैसे भेदभावपूर्ण करों को समाप्त करना, राजपूत राज्यों के साथ विवाह गठबंधन शुरू करना, अपने प्रशासन में हिंदुओं को उच्च पद पर नियुक्त करना आदि।

अकबर ने अपने दरबार में गोमांस खाने पर प्रतिबंध लगा दिया और अन्य धर्मों या संप्रदायों जैसे हिंदू, बौद्ध और जैनियों का सम्मान करने के कारण, उन्होंने उनके धर्म में निषिद्ध भोजन से परहेज किया।

आइन-ए-अकबरी एक किताब है जिसमें अकबर के दरबार का विस्तृत विवरण है, जिसे अकबर के दरबार के प्रधान मंत्री अबू-फ़ज़ल ने लिखा था। यह पुस्तक शाही रसोई और भोजन का विवरण देती है। अबुल-फ़ज़ल के अनुसार, शाही रसोईघर सीधे प्रधान मंत्री के अधीन राज्य का एक विभाग था। रसोई में लगभग 40 रसोइये थे जो भारत और फारस के थे। बर्तन, जो रसोई में या मेहमानों की सेवा के लिए उपयोग किए जाते थे, सोने, चांदी, पत्थर और मिट्टी के बने होते थे। भोजन परोसने से पहले कई स्वाद परीक्षण और गुणवत्ता जांच से गुजरना पड़ता था। जमे हुए व्यंजनों के लिए बर्फ कुछ प्रकार की विस्तृत कूरियर प्रणालियों द्वारा हिमालय से लाई गई थी।[27]

मुगल शाही रसोई में हमेशा भोजन तैयार करने के लिए बेहतरीन सामग्री की व्यवस्था की जाती थी। वे मुगल साम्राज्य के विभिन्न हिस्सों से बेहतरीन क्षेत्रीय और मौसमी किस्म के चावल लाते थे और उनका उपयोग करते थे, कुछ विशिष्ट शहरों से मक्खन या घी लाते थे, रसोई में पकाए गए बत्तख और जलपक्षी लाए जाते थे, रसोई में गुलाब जल और केसर के स्वाद वाले पैलेट लाए जाते थे और वे कस्तूरी

तेल और चंदन से मालिश कराते थे [28]। अबुल-फ़ज़ल के अनुसार, अकबर फलों को निर्माता का सबसे बड़ा उपहार मानता था।

जेसुइट पादरी एंटोनियो मोनसेरेट, जो अकबर के शासनकाल के दौरान भारत आए थे, ने भव्य मुगलई दावत का वर्णन किया है। उनके अनुसार अकबर की खाने की मेज बहुत भव्य थी और लगभग 40 व्यंजनों में बढ़िया व्यंजन परोसे जाते थे। ज़हर के डर से रसोइयों द्वारा बर्तनों को रसोई से डाइनिंग हॉल तक लिनेन के कपड़ों में सील कर दिया जाता था और परोसने वाली लड़कियाँ भव्य मेज पर व्यंजन परोसती थीं। [29]

अबुल-फ़ज़ल ने भोजन की तीन श्रेणियों के बारे में जानकारी दी है। श्रेणी एक भोजन शाकाहारी भोजन 'सूफियान' था। इस श्रेणी के अंतर्गत पकाए गए व्यंजन थे खुश्का, पहित, सादा चावल, घी में पकाई गई दाल, हींग, अदरक और जीरा। [30]

खिचड़ी शाकाहारी श्रेणी में पकाया जाने वाला एक और बहुत महत्वपूर्ण व्यंजन था। यह चावल, मूंग दाल और घी को बराबर मात्रा में मिलाकर बनाया जाता था। शाकाहारी श्रेणी के अंतर्गत पकाए जाने वाले कुछ अन्य व्यंजन थे चिखी (गेहूं के आटे, प्याज और मसालों से बना एक व्यंजन जिसमें कभी-कभी विभिन्न प्रकार के मांस भी डाले जाते हैं), बंदजान, बैंगन को भी प्याज और मसालों, साग और अन्य पत्तेदार सब्जियों, जर्दी बिरिंज के साथ घी में पकाया जाता था। केसर स्वाद वाले चावल का हलवा और विभिन्न प्रकार का हलवा।

दूसरी श्रेणी के व्यंजन हल्की तैयारी के साथ मांस से बनाए जाते थे और चावल और अन्य अनाजों के साथ परोसे जाते थे, जिनमें काबुली, चावल, छोले, प्याज और मसालों से तैयार व्यंजन शामिल थे। पुलाव का केवल एक ही उल्लेख मिलता है, अर्थात् पिसे हुए मांस और चावल से बना क़ीमा पुलाव। फटे गेहूं और मांस से बना 'हरिसा' या 'हारिस', मांस, आटा, चना, सिरका, क्रिस्टलीकृत चीनी, गाजर, शलजम, पालक और कीप पत्तियों से बना बुघरा और चने, पिसा हुआ गेहूं और मसालों के साथ मांस से बना 'कश्क'

और अब तक के कुछ बहुत लोकप्रिय व्यंजन हैं जो हलीम और संबुसा (समोसा का तुर्की संस्करण) हैं। [31]

व्यंजनों की तीसरी श्रेणी की तैयारी जटिल थी। डुपुख्त, रोस्ट और गाढ़ी ग्रेवी जैसी खाना पकाने की विधियाँ बनाई गईं। इस श्रेणी में मांस का भंडार पकाया जाता था जिसे यखनी [32] कहा जाता था। इस श्रेणी के कुछ अन्य व्यंजन थे 'डोप्याज़ा मांस' (बहुत सारे प्याज के साथ पकाया गया मांस), मुसम्मन (भुना हुआ भरवां चिकन)। मांस की एक विशेष तैयारी होती थी जिसमें मांस को सुगंधित मसालों के साथ एक बर्तन में बंद कर दिया जाता था और धीरे-धीरे पकाया जाता था जिसे दुपुख्त कहा जाता था और मेमने का सूप भी बहुत प्रसिद्ध था, जिसे 'मालगुबा' के नाम से जाना जाता था। उन व्यंजनों को विभिन्न प्रकार के कबाब और बिरयानी के साथ परोसा गया।

चूँकि मुगलों की जातीय पृष्ठभूमि मध्य एशिया के चरवाहों जैसे चगताई तुर्क, उज़बेक्स आदि से संबंधित थी, उनके भोजन में उस क्षेत्र की कुछ सांस्कृतिक छाप थी क्योंकि भेड़ और बकरियाँ मुगलई व्यंजनों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा थीं।

अबुल-फ़ज़ल ने अपनी पुस्तक के अधिकांश व्यंजनों में अदरक और प्याज का उपयोग करने का आह्वान किया है, लेकिन लहसुन का उपयोग बहुत कम था और खाना पकाने का माध्यम घी था। ऐसा कहा जाता है कि यमुना नदी के पीने के पानी के बुरे प्रभावों को रोकने के लिए मुगलई भोजन में बड़ी मात्रा में घी का उपयोग किया जाता था क्योंकि उस समय यमुना में पानी की गुणवत्ता बहुत खराब थी। शाही मसालों में कुछ भिन्नता थी और अदरक, दालचीनी, जीरा, काली मिर्च, इलायची, लौंग, केसर और धनिया जैसे आम लोगों के मसाले शाही रसोई में अक्सर उपयोग किए जाने वाले मसाले थे, जबकि लंबी काली मिर्च, सूखी अदरक (सोठ), सौंफ, हल्दी कलौंजी, सरसों के बीज, काले और सफेद तिल ऐसे मसाले थे जिनका उपयोग शाही रसोई में नहीं किया जाता था लेकिन आम लोगों की रसोई में उपयोग किया जाता था। [33]

अनानास और तम्बाकू को नई दुनिया की वस्तुएँ माना जा रहा था, ये दोनों वस्तुएँ विदेशी यात्रियों के साथ अकबर के दरबार में पहुँची थीं। अबुल-फ़ज़ल के अनुसार दिल्ली के बाज़ारों में एक अनानास दस आमों की कीमत पर बेचा जाता था।

अकबर नियमित रूप से उपवास करता था और उसकी इच्छा थी कि लोग किसी विशेष दिन पर मांस खाने से बचें, जैसे कि जब वह सिंहासन पर बैठा था।

अकबर के उत्तराधिकारी जहाँगीर, जिन्होंने 1605 से 1627 तक शासन किया, ने अकबर के साम्राज्य और विरासत को संरक्षित रखा। उन्हें अपने परदादा बाबर की तरह बगीचे लगाने का शौक था। उन्होंने बहुत सारे बगीचे लगाए और कश्मीर का शालीमार उद्यान उनमें से एक है। उन्होंने अपने पिता के आदेशों का सम्मान किया और गुरुवार को, जिस दिन उन्होंने आरोप लगाया था और अकबर के जन्मदिन पर जानवरों को न मारने का आदेश जारी रखा क्योंकि यह अकबर के शब्द थे जिन्होंने कहा था कि "सभी जानवरों को उनकी विपत्ति से मुक्त किया जाना चाहिए।" एक कसाई स्वभाव" [34]

जहांगीर को खिचड़ी बहुत पसंद थी। वे स्वयं गुजरात की बाजरे की खिचड़ी की प्रशंसा करते हैं और उन्हें बार-बार खिचड़ी लाने का आदेश देते हैं। [35] जहाँगीर के दरबार का दौरा करने वाले यूरोपीय एडवर्ड टेरी ने अपने वृत्तांत में लिखा है कि मुगल लोग यूरोप के लोगों की तरह बड़े पैमाने पर मांस खाने के बजाय सब्जियों और मसालों और मक्खन या घी के साथ छोटे टुकड़ों में पका हुआ मांस खाते थे। उनकी यात्रा में उन्हें शाही भोज में लगभग 50 व्यंजन परोसे गये।

जहाँगीर के बेटे शाहजहाँ ने मुगल दरबार में भोजन की परंपरा को आगे बढ़ाया और जब उसे औरंगजेब ने कैद कर लिया, तो औरंगजेब उसे प्रतिदिन उसका पसंदीदा भोजन देता था। यहां तक कि जेल के रसोइये ने भी उन्हें आश्वासन दिया कि वह रोजाना उनके पसंदीदा व्यंजन बना सकते हैं, लेकिन सलाह दी कि कोई भी जटिल व्यंजन न चुनें। [36]

औरंगज़ेब का खान-पान लगभग शाकाहारी था। फ्रांसीसी यात्री टैवर्नियर ने बताया कि उसे कभी भी जानवरों का भोजन नहीं मिला, जिसके कारण वह पतला और दुबला हो गया। औरंगजेब शाकाहारी भोजन खाता था और उसे फलों का बहुत शौक था और आम उसे बहुत प्रिय था।

3.6 क्षेत्रीय व्यंजनों का विकास

मुग़ल साम्राज्य के पतन के साथ, शक्ति छोटे-छोटे राज्यों की ओर बिखर गई जो शक्तिशाली सेनापतियों के अधीन थे। वे स्वतंत्र हो गये और उनमें अवध, रामपुर, महमूदाबाद भी शामिल थे। जब मुगल शक्ति का पतन हुआ, तो रसोइयों और कलाकारों ने क्षेत्रीय राज्यों के दरबारों में शरण ली और विभिन्न विशिष्ट व्यंजनों का आविष्कार किया। उन्होंने खाना पकाने की विभिन्न अनूठी तकनीकों और तरीकों और कुछ बहुत ही स्वादिष्ट व्यंजनों जैसे गलावटी कबाब, काकोरी कबाब, लखनवी बिरयानी, अदरक हलवा आदि का आविष्कार किया।

"जब आदमी के पेट में आती हैं रोटियाँ,
फूली नहीं बदन में समाती हैं रोटियाँ
जितने मज़े हैं सब ये दिखाती हैं रोटियाँ
रोटी से जिसका नाक तलक पेट है भरा
करता फिरे है क्या वो उछल-कूद जा-ब-जा"

उपरोक्त पंक्तियाँ नज़ीर अकबराबादी द्वारा रचित कविता 'रोटियाँ' से ली गई हैं। यह कविता एक सादी रोटी के महत्व पर प्रकाश डालती है और उत्तर प्रदेश के भोजन के संदर्भ में ये पंक्तियाँ सबसे उचित साबित होती हैं। गेहूँ इस राज्य का मुख्य भोजन है और जबकि यह सच है कि पूरे देश में कई प्रकार की रोटियाँ खाई जाती हैं, यह केवल यहाँ है कि रोटी, सब्ज़ी और दाल के साथ परोसी जाती है और साल के 365 दिन आम आदमी के दैनिक आहार का हिस्सा होती है। और इसका एक अच्छा कारण भी है- गंगा नदी के मैदान की उपजाऊ मिट्टी और जलवायु इसे देश में गेहूँ के सबसे बड़े उत्पादकों में से एक बनाती है। राबी के मौसम में सर्दियों की फसल के रूप में उगाया जाने वाला गेहूँ, उन राज्यों में सबसे अच्छा पनपता है जहाँ कटाई के अंतिम महीनों के दौरान हल्की बारिश के बाद शुष्क जलवायु का अनुभव होता है।

हालाँकि यह भी सच है कि यह एक समृद्ध पाककला की यात्रा की केवल शुरुआत है। अपनी रोजमर्रा की ज़िंदगी से बाहर कदम रखते ही आप अपने आप को अनेक प्रकार की सुगंध एवं स्वाद के एक ऐतिहासिक और सांस्कृतिक अतीत के बहुरूपदर्शक से घिरा हुआ पाएँगे। इस संदर्भ में इस जगह का विशेष स्थान और भौगोलिक परिस्थितियाँ निश्चित रूप से मात्र शुरुआती बिंदु हैं। संपूर्णतः सिंधु-गंगा मैदान में स्थित, यह राज्य बर्फीले स्त्रोत वाली यमुना और गंगा नदी प्रणालियों से अपवाहित है। इन नदियों द्वारा जमा की गई समृद्ध जलोढ़ मिट्टी, बड़ी संख्या में अनाज, दाल, सब्ज़ियों और फलों की खेती के लिए आदर्श है। आकार और आबादी में इस राज्य की विशालता और इस बात को ध्यान में रखते हुए कि यह राज्य अन्य राज्यों के साथ अपनी सीमाओं को साझा करता है, यहाँ के व्यंजनों को क्षेत्र के हिसाब से मोटे तौर पर चार भागों में बाँटा जा सकता है- मध्य उत्तर प्रदेश की अवधी पाक शैली, पश्चिमी उत्तर प्रदेश की पाकशैली, पूर्वी उत्तर प्रदेश की पाक शैली और दक्षिण उत्तर प्रदेश की बुंदेलखंडी पाक शैली।

3.6.1 लखनऊ व्यंजन

अवध प्रांत तब अस्तित्व में आया जब 1555 में हुमायूँ ने इसे अपने साम्राज्य का एक प्रांत बनाया और इसके गवर्नर को 'नवाब' या 'नाज़िम' की उपाधि दी। 1719 में फ़ारसी नवाब सआदत अली खान के शासनकाल के दौरान प्रांत अत्यधिक शक्तिशाली और स्वतंत्र हो गया। उनके बाद नवाब का पद वंशानुगत हो गया।

अवध की राजधानी फैजाबाद थी लेकिन आसफ-उद-दौला (1753) ने इसकी राजधानी लखनऊ स्थानांतरित कर दी और इसके साथ ही लखनऊ के प्रसिद्ध व्यंजनों का विकास शुरू हुआ। कुछ उच्च मध्यम वर्ग के लोगों द्वारा स्वादिष्ट व्यंजन की सराहना की गई। इस सराहना ने रसोइयों के बीच एक समृद्ध होड़ पैदा की जिसने कई जटिल व्यंजनों को जन्म दिया। इन रसोइयों को पूरे देश में उच्च वेतन और उच्च मांग प्राप्त थी, जैसे कि हैदराबाद कोर्ट आदि में। [37]

अवधी पाक शैली पूरे उत्तर प्रदेश की पाक शैली के लगभग पर्याय बन चुकी है। वर्तमान राज्य का मध्य क्षेत्र, अतीत में अवध राज्य के नवाबों (1732 ई. से 1856 ई.) द्वारा शासित प्रदेश था जो मूल रूप से ईरान के निशापुर नामक स्थान से संबंध रखते थे। उनके शासनकाल के दौरान अवध न सिर्फ अपनी तमीज़ और तहज़ीब के लिए प्रसिद्ध हुआ बल्कि अपने पाक-कला संबंधी शिष्टाचार के उच्च मानकों के लिए भी जाना गया। यहाँ का भोजन ईरान, मध्य एशिया और स्थानीय परंपराओं की पाक प्रथाओं से बहुत प्रभावित था।

अवधी व्यंजनों में माँसाहारी सामग्री जैसे बकरे, मुर्गे, या बटेर या तीतर जैसे शिकारी पक्षियों या शिकारी पशुओं के माँस, तथा मछली को मसालों, गिरियों, किशमिश, इलायची, केवड़ा और गुलाब जल के मिश्रण के साथ पकाया जाता है जो उसे एक मीठी सुगंध प्रदान करता है। खाने में देसी घी, मक्खन या सरसों के तेल का प्रयोग होता है। अवधी खाना पकाने की एक अनोखी विशेषता इसकी दम पुख्त विधि है। इसमें भोजन को बड़ी हांडियों में अच्छे से बंद कर दिया जाता है और धीमी आँच पर रखा जाता है, जिससे भोजन सामग्री अपने ही रस में पकती रहती है।

ये रसोइये गरिमा के कारण अधिक मात्रा में भोजन नहीं पकाते थे और लखनवी बावर्चियों की कुछ विशेषताएँ थीं जैसे उनकी सुंदर प्रस्तुतियाँ, भोजन को पहेली तकनीक (पहेली) में प्रस्तुत करना। लखनऊ के शासकों को कोरमा और पुलाव बहुत पसंद था। लखनऊ के अमीर लोग पहले मुगलों की तरह ही अपने मुर्गों को मांस की सुगंध के लिए कस्तूरी और केसर की गोलियाँ खिलाते थे।

आमतौर पर बकरे के माँस को पसंद किया जाता है क्योंकि इसकी हड्डियों में अधिक स्वाद और मज्जा होता है। जानवर के प्रत्येक हिस्से का उपयोग एक विशेष पकवान बनाने के लिए किया जाता है। यदि गर्दन, जहाँ माँस का गैर-रेशेदार भाग पाया जाता है, कोरमा (हल्दी के उपयोग के बिना पतली तरकारी में व्यंजन तैयार करना) बनाने के लिए उपयुक्त है, तो उसकी पसलियों का उपयोग कलियाँ (चॉप) बनाने के लिए किया जाता है। सामने के पैरों (अगली दस्त) का उपयोग पाय का शोरबा या 'ट्रॉटर सूप' बनाने में

किया जाता है और पिछले पैरों या रान को रात भर मसालों में पका कर, उन से निहारी नामक व्यंजन बनाया जाता है।

इन व्यंजनों को दस्तरख़्वान (मेज़ पर बिछाए जाने वाला एक बड़ा कपड़ा) पर रखा जाता है और तंदूरी रोटी, रूमाली रोटी, वर्की परांठा, नान, कुल्चा और तफतान (एक परतदार नान जो इलायची, केसर और खसखस से सुगंधित किया जाता है) जैसी कई प्रकार की रोटियों के साथ खाया जाता है। शीरमाल एक मीठी, केसर के स्वाद वाली रोटी होती है, जो सबसे उत्तम मानी जाती है।

अवध के कबाब गोश्तदार कीमे और नरम एवं मसालेदार माँस से बनाए जाते हैं। इसकी प्रसिद्ध किस्में हैं शमी कबाब, सीख कबाब और काकोरी कबाब। मुँह में पिघल जाने वाला गलौटी कबाब नवाब के लिए खास तौर पर बनाया जाता था जिन्हें चबाने में कठिनाई होती थी। लखनऊ का 'टुंडे के कबाब' एक प्रसिद्ध भोजनालय है (जिसका नाम उसके एक बाँह वाले संस्थापक के नाम पर रखा गया है) जहाँ इन सभी कबाबों का आनंद परांठों के साथ लिया जाता है।

चावल का सेवन बिरयानी, पुलाव और ज़र्दा (दूध, केसर और चीनी में पका हुआ चावल जिसमें स्वाद लाने के लिए इलायची पाउडर और सूखा मेवा डाला जाता है) के रूप में किया जाता है। इन सभी में सुगंधित लंबे दाने वाले बासमती चावल का उपयोग किया जाता है, जिसका प्रत्येक दाना पकने के बाद अलग-अलग खिल उठता है।

इस क्षेत्र के स्वादिष्ट शाकाहारी भोजन में दाल (तूर, चना, मसूर और मूँग) शामिल है जो घी, जीरा और हींग के तड़के के साथ बनाई जाती हैं। सब्ज़ियों को सूखा या तरकारी में पकाया जाता है। बैंगन, करेले और शिमला मिर्च को मसालों से भरकर धीमी आँच पर पकाया जाता है। विभिन्न प्रकार की तरकारी वाली सब्ज़ियों में, बड़ी या मँगौड़ी (धूप में सुखाई गई मसालेदार मूँग की दाल की डलियाँ) जिन्हें आलू डालकर बनाया जाता है, रसाजे (बेसन से बना शाकाहारी "नकली माँस" का व्यंजन), कढ़ी-पकौड़ा, दूधी कोफ़्ता, निमोना या हरे मटरे की करी शामिल हैं। पनीर भी विभिन्न तरीकों से पकाया जाता है और अक्सर रस वाले

और तंदूरी व्यंजनों में माँस का शाकाहारी विकल्प होता है। नरगिसी कोफ़्ते को पनीर, खोया और केसर की एक उदार मात्रा का उपयोग करके एक गाढ़ी तरकारी के साथ बनाया जाता है। इन सभी का सेवन फुल्कों या परांठों के साथ किया जाता है। चावल भी इस थाली का हिस्सा होते हैं और इन्हें तरकारी या दाल, या फिर अलग से खिचड़ी या तेहरी के रूप में परोसा जाता है। दही का सेवन या तो सादा या रायते के रूप में किया जाता है, जिसे खीरे, दूधी, कद्दू या बूंदी (बेसन के घोल की छोटी-छोटी बूंदों को तल के बनाई गई) से बनाया जा सकता है। ताज़े धनिए और पुदीने की चटनी, अचार और सलाद भोजन को चटपटा बनाते हैं ।

बुकनू इस क्षेत्र का एक अनूठा मसाला है जो कई हलके भुने मसालों को मिलाकर बनाया गया एक पिसा हुआ मिश्रण होता है, जिसे फिर हाथ से वायुरुद्ध मर्तबानों (एयर-टाइट जार) में भर दिया जाता है।

जबकि दिल्ली में बिरयानी लोकप्रिय थी लेकिन लखनऊ में लोग पुलाव पसंद करते हैं। दोनों के बीच अंतर बहुत ही कम है लेकिन तकनीकी रूप से पुलाव एक ही बार में पकाया जाने वाला व्यंजन है जबकि बिरयानी को पकाने के लिए कई कदम उठाने पड़ते हैं। पुलाव में मसाले, तेल और मीट पकाने का तरीका काफी अलग होता है। [38] इसमें चावल और मांस को अलग-अलग पकाया जाता है और फिर मिलाया जाता है। मांस और चावल की परतों को एक बड़े बर्तन में रखा जाता है और फिर आटे से सील करके धीरे-धीरे पकाया जाता है।

पुलाओस के नाम और तैयारी के तरीके बहुत परिष्कृत थे। मोती पुलाव नामक एक प्रकार का पुलाव एक उत्कृष्ट कृति थी। यह पुलाव 200 ग्राम चांदी की पन्नी और 20 ग्राम सोने की पन्नी को अंडे की जर्दी के साथ मिलाकर बनाया गया था। इस मिश्रण को मुर्गे की हल्की पकी हुई आंत में भरकर कुछ निश्चित दूरी पर धागे से बांध दिया जाता था। इसके बाद चाकू से त्वचा को काटा जाता है तो उसमें से चमकते हुए मोती निकलते हैं और फिर मांस और पुलाव के साथ मिल जाते हैं। [39]

अवध अपनी रोटी के लिए भी प्रसिद्ध था। मुसलमान अपनी रोटी भूमिगत ओवन में पकाते थे जबकि हिंदू परंपरा में, इन अखमीरी रोटियों को घी में तला जाता था। मुस्लिम बेकरों ने अपनी रोटी में घी मिलाने का विचार अपनाया और परांठे का आविष्कार किया। फ़ारसी ब्रेड 'शिरमाल' भी लखनऊ में बहुत लोकप्रिय थी [40]। शिरमाल को "निहारी" परोसा गया। निहारी शब्द 'नेहर' से बना है जिसका अर्थ है उपवास करना। यह व्यंजन रात भर पकाया जाता था और मुसलमान सुबह पहली नमाज के बाद ही इसे खाते हैं और काम पर निकल जाते हैं। यह मूल रूप से गोमांस के साथ पकाया जाता था लेकिन समय के साथ लोगों ने मेमने का मांस भी पकाना शुरू कर दिया।

यहां विशेष अवसरों पर लोगों के घरों में भोजन भेजने की प्रथा शुरू हुई जिसमें उन महिलाओं को भी शामिल किया गया जो "पर्दा" नामक प्रतिबंधों में रहती थीं। 'तोरा' (फ़ारसी नाम जिसका अर्थ है टोकरी) पर व्यंजनों की संख्या मेज़बान की स्थिति को दर्शाती है। नामवा की टोकरी में लगभग 101 व्यंजन शामिल थे। यह तोरा संस्कृति मूलतः मुगलई थी लेकिन लखनऊ में विकसित हुई। लखनऊ में 'पहले आप' (आपके बाद) संस्कृति बहुत लोकप्रिय थी। लोग काम भी ढंग से करते हैं, जैसे सबसे छोटे व्यक्ति को भी पानी परोसते समय नौकर एक ट्रे में गिलास भरकर उसे ढक देता है और फिर मेहमान को पानी परोसता है।

लखनऊ के लोग मिठाइयों के भी बहुत शौकीन थे। हिंदू हलवाईयों को 'मोइरा' कहा जाता था जबकि मुस्लिम हलवाईयों को 'हलवाइयों' के नाम से जाना जाता था। हालांकि हलवाइयों द्वारा बनाई गई मिठाइयों का आनंद समाज के कुछ उच्च वर्ग के हिंदू भी लेते थे, लेकिन व्यंजनों में प्रभुत्व हिंदू मीठे व्यंजनों का था। इसके पीछे कारण बहुत सरल था, मुसलमान अपने दिन की शुरुआत निहारी-कुल्चा आदि जैसे मांस के व्यंजनों से करते थे जबकि हिंदू हमेशा मीठे के शौकीन होते थे। वे अपने दिन की शुरुआत मीठे पकवानों से करते हैं।

कुछ व्यंजन मूल रूप से विदेशी मूल के थे लेकिन वे स्वदेशी हो गए जैसे हलवा मूल रूप से अरबी मूल का है लेकिन "तार हलवा" (जिसे मोहन भोग भी कहा जाता है) पूरी तरह से हिंदू है और इसे कभी-

कभी प्रसाद में पूड़ी के साथ भी परोसा जाता है। लखनवी व्यंजनों में, रसोइये की कुछ विशिष्ट पाक शैलियाँ होती थीं।

- घी दुरुस्त करना: घी दुरुस्त करना किसी भी अवधी व्यंजन में एक बहुत ही महत्वपूर्ण कदम था। अधिकांश अवधी व्यंजनों में, खाना पकाने का माध्यम घी था और घी को केवड़ा जल और इलायची के साथ मिलाया जाता था।
- धुंगर: यह कोयले और सुपारी के पत्तों का उपयोग करके, कभी-कभी मांस के डोसे, रायता या दाल को धूम्रपान करने के लिए एक त्वरित धूम्रपान प्रक्रिया थी। [42]
- बघार: गर्म घी या तेल से तड़का लगाना। इस तकनीक का समय डिश पर निर्भर करता है। ले जाने के मामले में; इसका उपयोग शुरुआत में किया जाता है जबकि नाड़ी के मामले में इस तकनीक का उपयोग अंत में किया जाता है। [43]
- दम देना: अवधी व्यंजनों में सबसे अधिक इस्तेमाल की जाने वाली तकनीक जिस पर आसफ-उद-दौला द्वारा इमामबाड़ा बनाते समय ध्यान गया। इस विधि में अर्ध-पका हुआ भोजन रखने वाले देग (बर्तन) को आटे से बंद करके धीमी आंच पर रख दिया जाता है और देग के ढक्कन पर कुछ धीमी आंच का कोयला भी लगाया जाता है।
- गिले हिकमत: यह तरीका बेहद अनोखा और दिलचस्प था। इस विधि में मांस या सब्जी को आम तौर पर साबुत लिया जाता है और मसालों और मेवों से भरकर केले के पत्तों में लपेटा जाता है और फिर मिट्टी से सील कर दिया जाता है और फिर लगभग 4-6 इंच गहराई में दबा दिया जाता है और शीर्ष पर 6-8 घंटे के लिए धीमी आग पर रख दिया जाता है।
- मोईन: संक्षेप में यह विधि पूड़ी और कचौरी बनाने के लिए आटे को चर्बी से छोटा करके कुरकुरा और परतदार बनाती थी।
- ज़मीन दोज़: अवध की एक बहुत ही विशिष्ट शैली। इस तकनीक में पकवान को एक बर्तन में लपेटा या सील किया जाता था, फिर जमीन में गाड़ दिया जाता था और उसके ऊपर जलता हुआ कोयला लगभग छह घंटे के लिए रखा जाता था। [45]

1856 में, ब्रिटिश कब्जे के बाद, नवाब वाजिद अली शाह को कलकत्ता के पास मटियाबुर में निर्वासित कर दिया गया था। उनके साथ कई रसोइये वहां चले गए और मुस्लिम भोजन की एक स्थानीय परंपरा की स्थापना की और जो लोग नहीं गए, उन्होंने या तो पुराने लखनऊ के बाजारों में खाद्य स्टॉल खोले या अमीर घरों में काम करना शुरू कर दिया या रामपुर और महमूदाबाद जैसे बचे हुए राज्यों में शरण ली।

3.6.2 रामपुर व्यंजन

उत्तर प्रदेश के पश्चिमी क्षेत्र में दो अलग प्रकार के ज़ायके शामिल हैं- एक रामपुर जिले में पाया जाता है, जिस पर अफ़ग़ानिस्तान से आए रोहिल्ला पठानों का शासन था, और दूसरा मथुरा या ब्रजभूमि जिले के आसपास जो भगवान श्रीकृष्ण की धरती है।

हालाँकि रामपुर अपने आप को अवधी और मुग़लई पाक प्रथाओं के बीच पाता है, इस क्षेत्र ने खाना पकाने की अपनी अलग शैलियों को विकसित किया है जिसे हम ज़मीनदोज़ और पसंदा के नाम से जानते हैं। मुख्य रूप से मछली पकाने के लिए प्रयोग की जाने वाली ज़मींदोज़ शैली में 21 मसालों के मिश्रण (जिसे चंग़ेज़ी मसाला भी कहा जाता है) को मछली के अंदर भरा जाता है। इसके बाद मछली को मिट्टी के एक बर्तन में बंद करके ज़मीन में गाढ़ दिया जाता है। इसके ऊपर गाय के गोबर से बने उपले रख कर आग लगाई जाती है। मछली को कम से कम 6-8 घंटे तक पकने के लिए छोड़ दिया जाता है, जिसके बाद यह व्यंजन स्वाद से भरपूर हो जाता है।

पसंदा, माँस के मुख्य हिस्से को कहा जाता है। माँस को लंबा चपटा आकार देकर मसालों के साथ भूना जाता है। इस व्यंजन को टमाटर और बादाम की गिरियों से सजाया जाता है (इसे बादाम पसंदा कहते हैं)। इसे चावल, या फ़ितरी अथवा रामपुरी नान के साथ परोसा जाता है। शाकाहारियों के लिए पनीर पसंदा इसी का पसंदीदा शाकाहारी संस्करण है।

ब्रज की भूमि भगवान श्रीकृष्ण की पवित्र भूमि है और इस क्षेत्र में भोजन सात्विक तरीके से बनाया जाता है अर्थात प्याज और लहसुन का उपयोग किए बिना ही सब्ज़ी और तरकारी तैयार की जाती हैं। इसका स्वाद घी (खाना पकाने के माध्यम के रूप में), भुने और पिसे हुए मसाले, ताज़ा अदरक और हरी मिर्च का उपयोग करने से आता है। यहाँ के व्यंजनों में दूध, दही और मक्खन काफ़ी अधिक मात्रा में पाया जाता है। इन से बनी मिठाइयाँ जैसे रबड़ी और खुर्चन प्रतिदिन दिल्ली की दुकानों पर भेजी जाती हैं। मथुरा के पेड़े और आगरे का पेठा यहाँ की मशहूर विशेषताएँ हैं। यदि पेठा सफेद कद्दू से बनी एक मिठाई है, तो पेड़े को खोया से बनाया जाता है। दूध को तब तक उबाला जाता है जब तक कि वो रंग में भूरा न हो जाए। ठंडा होने पर चाशनी और पिसी इलायची डाल दी जाती है। सभी सामग्रियों को अच्छे से मिलाया जाता है और उसे छोटी- छोटी गेंदों के आकार में ढालकर बीच से दबाया जाता है।

पूरे उत्तर प्रदेश में चाव से खाए जाने वाली बेड़मी पूड़ी विशेष रूप से इस क्षेत्र में अधिक पसंद की जाती हैं। पिसी हुई उड़द की दाल और मसालों से भरी पूड़ियों का सेवन मसालेदार और चटपटी आलू की सब्ज़ी के साथ किया जाता है। इसका सेवन नाश्ते के समय किया जाता है लेकिन इसे दिन के किसी भी समय खा सकते हैं।

शुजादौला के नवाब और वारेन हेस्टिंग्स के साथ एक संधि के परिणामस्वरूप रोहिल्ला के नवाब को केवल चार गांवों का कब्ज़ा मिला, जिसे "मुस्तफाबाद" नाम दिया गया और बाद में इसका नाम बदलकर रामपुर कर दिया गया। संधि के बाद रामपुर के नवाब फैजुल्ला खान और ब्रिटिश सरकार ने यह सुनिश्चित किया कि रामपुर राज्य को इतिहास में कभी भी बहुत महत्वपूर्ण स्थान नहीं मिलेगा, लेकिन इसने रामपुर को विद्वानों, कवियों, रसोइयों और कलाकारों के लिए सबसे सुरक्षित स्थान बना दिया, जिसने इसे कविता, भोजन में समृद्ध बना दिया। और सांस्कृतिक विरासत और इसके कारण रामपुर को हर दृष्टि से लोकप्रियता मिली।

1857 के बाद रामपुर मुगल रसोई के शाही रसोइयों का आश्रय स्थल बन गया और अवध जैसे कुछ क्षेत्रीय राज्य रामपुर के दरबार में पहुंचे। देश में राजनीतिक उथल-पुथल से दूर, रामपुर के रसोइयों के

पास अपनी विविधता में विशेषज्ञता के लिए बहुत समय था। उन्होंने कई तकनीकों का आविष्कार किया जैसे पपीते के साथ मांस को कोमल बनाना और मिठाइयों और अन्य व्यंजनों को "चांदी का वारक" से सजाना भी रामपुर में आविष्कार किया गया था। अवधी और रामपुर व्यंजनों के बीच मूल अंतर बनावट में था। रामपुर के व्यंजनों में साबुत मसालों का प्रयोग किया जाता था जबकि अवधी व्यंजनों में पिसे हुए मसालों का प्रयोग किया जाता था। रामपुर रसोई में कुछ अप्रयुक्त सामग्रियों जैसे केले के फूल, कमल के बीज, ज्ञात जड़ें और चंदन का उपयोग किया जाता था। [46] कटहल और कच्चे केले का उपयोग करके सब्जी कबाब बनाने की परंपरा रामपुर में शुरू हुई।

रामपुर के रसोइयों ने कुछ बहुत ही अनूठे व्यंजनों का आविष्कार किया जैसे 'आलू का जर्दा', 'गोश्त का हलवा' और 'अरबी का सालन', जो इतना खास नहीं था लेकिन स्वाद में अनोखा व्यंजन और 'चना दाल का भरता' था। [47]

संक्षेप में हम रामपुर को नवाबों द्वारा शासित राज्य, खाने का शौकीन, खाने के शौकीन लोगों का आश्रय स्थल कह सकते हैं। इस जोड़ी के संयोजन ने कुछ बहुत ही आनंददायक तकनीकों और व्यंजनों का आविष्कार किया, और अब तक रामपुर के नवाब के वंशजों की शाही मेज पर इसका आनंद लिया जा रहा है।

3.6.3 पूर्वी उत्तर प्रदेश की पाकशैली

इस क्षेत्र के व्यंजन पवित्र शहर वाराणसी की अपरिहार्य उपस्थिति से प्रभावित हैं। पुरातनता से अभिन्न बनारस शहर अपनी धर्मपरायणता, सादगी और परिष्कृत स्वाद के लिए जाना जाता है। शुद्ध घी में बने व्यंजन इस क्षेत्र की पहचान हैं, चाहे वो मिठाई हो या यहाँ की लोकप्रिय कचौड़ी-सब्ज़ी। यहाँ की पाकशैली पड़ोसी राज्य बिहार और झारखंड की पाक प्रथाओं से भी प्रभावित है, जो यहाँ के व्यंजनों में भारी मात्रा में प्रयोग की जाने वाली सरसों (पेस्ट और तेल दोनों) के रूप में स्पष्ट रूप से दिखाई देता है। आलूओं और रतालूओं को प्याज, अदरक और लहसुन के साथ ताज़े बने सरसों के पेस्ट में पकाया जाता है जो उसे एक तीख़ा स्वाद प्रदान करता है। कुचले या उबले हुए आलूओं को (तथा कभी-कभी अन्य

सब्ज़ियों को भी) ताज़े मसालों, प्याज, टमाटर, अदरक, हरी मिर्च, नमक और भुने जीरा पाउडर को सरसों के तेल की अधिक मात्रा के साथ मिलाकर चोखा बनाया जाता है। सब्ज़ियों को भूनने/उबालने के अलावा, यह व्यंजन बिना आग के बनाया जाता है। अवधी चावल के अलग-अलग दानों की अपेक्षा यहाँ भात (चिपचिपा चावल) अधिक पसंद किया जाता है।

भोजन के बाद यहाँ बनारस का प्रसिद्ध पान परोसा जाता है। यह पान के पत्ते पर कत्था, चूना, लौंग, सुपारी, मीठी सौंफ और कभी-कभी गुलकंद लगाकर एक मोटी एवं मीठी गुलाब की पंखुड़ी के साथ परोसा जाता है। पान के पत्ते को त्रिकोणीय आकार में मोड़ा जाता है, उस पर चांदी का वर्क़ लगाया जाता है और इसे ठंडा परोसा जाता है।

3.6.4 बुंदेलखंड की पाकशैली

उत्तर प्रदेश का दक्षिणी भाग पड़ोसी राज्य मध्य प्रदेश में स्थित बड़े बुंदेलखंड क्षेत्र का एक हिस्सा है जो बंजर पहाड़ियों, घाटियों से घिरे नदी प्रणालों, और विरल वनस्पति से घिरा हुआ है। इस क्षेत्र के व्यंजनों की पहचान विभिन्न प्रकार के मोटे अनाज या बाजरा के उपयोग, ताज़े पिसे हुए मसालों के साथ पकाया जाने वाला शिकारी पक्षियों का माँस, तेल का विरल उपयोग, और स्थानीय नदियों और तालाबों से कमल ककड़ी, और सिंघाड़ों जैसी सामग्रियों के उपयोग द्वारा की जा सकती है। इस क्षेत्र के पारंपरिक व्यंजनों में बुंदेली गोश्त, कड़कनाथ मुर्गा, कीमे की टिक्की और भटे का भरता शामिल हैं ।

आँवरिया इस क्षेत्र का एक विशिष्ट व्यंजन है जो आँवले को पीस के बनाया जाता है। आँवले को पीसकर तेल या घी में तब तक भूना जाता है जब तक कि वह नरम पेस्ट जैसा न हो जाए। बेसन को हल्दी और नमक के साथ पानी में घोल जाता है। इसमें तैयार किया गया मिश्रण मिलाया जाता है और पकने तक उबाला जाता है। फिर इसमें हींग, सरसों, साबुत लाल मिर्च, पिसी लाल मिर्च और कढ़ी पत्तों का तड़का लगाया जाता है।

उत्तर प्रदेश के विविध व्यंजनों की सूची असीम है और यात्रा लंबी। हालाँकि, जैसे-जैसे हम सड़कों और रेस्तरां से घरों की ओर बढ़ते हैं भोजन की सुगंध और उसका ज़ायका और भी बेहतर होता जाता है। इस राज्य के विविध व्यंजनों का अनुभव करने के लिए हमें बस प्रवाह के साथ अग्रसर होते रहना है जहाँ 'पहले आप' और 'अतिथि देवो भवः' वाली संस्कृति, यहाँ के पाक रस का अनुभव कराने के लिए आपका स्वागत करती है

संदर्भ सूची

1. सेन कोलीन टेलर, फ़ीस्ट्स एंड फ़ास्ट्स: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इंडिया, नई दिल्ली, 2016, पृष्ठ 32।
2. ऋग्वेद, वेदा. मंडल, IV,. ह्यमन 58.
3. सेन, कोलीन टेलर, फीस्ट एंड फास्ट; ए हिस्टरी ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया, न्यूज़ दिल्ली, 2016 , पृष्ठ 37।
4. प्रकाश, ओम, इकॉनमी एंड फ़ूड इन अन्सिएंट इण्डिया, न्यू दिल्ली, 1987 पीपी 103-4।
5. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली, 1998, पृष्ठ 136।
6. प्रकाश, ओम, इकॉनमी एंड फ़ूड इन अन्सिएंट इण्डिया, न्यू दिल्ली, 1987 103-4।
7. रोमिला थापर, "रेनुनिकाओन: मेकिंग ऑफ अ काउंटर कल्चर" नई दिल्ली, 1978, पृ.56-93।
8. कोलीन टेलर फेस्ट, एंड फेस्ट; ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया, न्यू दिल्ली, 2016 पीपी 80-81।
9. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली, 1998, पृष्ठ 136।
10. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली, 1998, पृष्ठ 136।
11. सेन, कोलीन टेलर, फीस्ट एंड फ़ास्ट; ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया 2016, पृष्ठ 23
12. सेन, कोलीन टेलर, फीस्ट एंड फ़ास्ट; ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया 2016, पृष्ठ 23 .पृ.22 24.
13. अप्पादुरई, अर्जुन, " हाउ टू मेक ए नेशनल कीजैने: कुक्सबुकक्स इन कंटेम्पररी इण्डिया", कम्पेरेटिव स्टडीज इन सोशियोलॉजी एंड हिस्ट्री XXX/I, 1988, पीपी.3-24.
14. सोमेश्वर (एडिटेड बाई जी.के श्रीगोंडेकर), 'मानसोलसा' खंड II (1.4वी), बॉम्बे, 1939, पृ. 12-13
15. सोमेश्वर (एडिटेड बाई जी.के श्रीगोंडेकर), 'मानसोलसा' खंड II (1.4वी), बॉम्बे, 1939, पृष्ठ 45-52।
16. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली, 1998, पृष्ठ 180।
17. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली, 1998,180-183.

18. क्रिस्टोफर पी.एच. मर्फी, " पीएटी एंड हॉनर: द मीनिंग ऑफ़ मुस्लिम फीस्ट इन ओल्ड "दिल्ली", इन फ़ूड, सोसाइटी एंड कल्चर: एस्पेक्ट्स इन साउथ फ़ूड सिस्टम। एडिटेड बाई आर.एस खरे एंड एम.एस.ए राओ डरहम 1986, पृ.85-119.
19. क्रिस्टोफर पी.एच. मर्फी, " पीएटी एंड हॉनर: द मीनिंग ऑफ़ मुस्लिम फीस्ट इन ओल्ड "दिल्ली", इन फ़ूड, सोसाइटी एंड कल्चर: एस्पेक्ट्स इन साउथ फ़ूड सिस्टम। एडिटेड बाई आर.एस खरे एंड एम.एस.ए राओ डरहम 1986, , पृ.85-119.
20. क्रिस्टोफर पी.एच. मर्फी, " पीएटी एंड हॉनर: द मीनिंग ऑफ़ मुस्लिम फीस्ट इन ओल्ड "दिल्ली", इन फ़ूड, सोसाइटी एंड कल्चर: एस्पेक्ट्स इन साउथ फ़ूड सिस्टम। एडिटेड बाई आर.एस खरे एंड एम.एस.ए राओ डरहम 1986, , पृ.85-119.
21. सेन कोलीन टायलर,“ फीस्ट एंड फ़ास्ट;”, ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया (2015), नई दिल्ली पृष्ठ 155।
22. सेन कोलीन टायलर,“ फीस्ट एंड फ़ास्ट;”, ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया (2015), नई दिल्ली, पृ.155।
23. https://www.heraldscotland.com/life_style/16266100.sumayya-usmani-history-shamikebab/#:~:text=The%20story%20goes%20that%20these,rise%20to%20the%20sami%20kebab accessed on 28/11/20 at 9:25 PM.
24. आलम मुजफ्फर एंड सुब्रमण्यम संजय, " इंडो-पर्शियन ट्रेवल्स इन द ऐज ऑफ़ ऑफ़ डिस्कवरीज, 1400-1800।" कैम्ब्रिज, (2007) पी 75 .
25. साहू किशोरी प्रसाद, ' सम एस्पेक्ट्स ऑफ़ इंडियन सोसल लाइफ', नई दिल्ली, 1973 पी 63.
26. सागर, एस.पी. 'इंटोक्सिकैंट्स इन मुग़ल इण्डिया', इंडियन जर्नल ऑफ़ हिस्ट्री ऑफ़ साइंस, XVI/2 (नवंबर, 1981), पीपी. 202-14
27. अबुल-फ़ज़ल इब्न मुबारक अल्लामी, "द आइन-ए-अकबरी, ट्रांस। एच. ब्लोचमैन (1873), नई दिल्ली 1989।

28. अबुल-फ़ज़ल इब्न मुबारक अल्लामी, "द आइन-ए-अकबरी, ट्रांस। एच. ब्लोचमैन (1873), नई दिल्ली 1989.

29. होयलैंड, जे.एस. , ट्रांस., द कमेंटरी ऑफ़ फादर मोंसेरेरेट, एसजे, ऑन हिज जर्नी टू द कोर्ट ऑफ़ अकबर", लंदन (1922)।

30. अबुल-फ़ज़ल इब्न मुबारक अल्लामी, "द आइन-ए-अकबरी, ट्रांस। एच. ब्लोचमैन (1873), नई दिल्ली 1989।

31. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली, 1998, पृष्ठ 224।

32. आच्या, के.टी., ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ फूड, नई दिल्ली,.62.

33. सेन कोलीन टेलर, "फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया", नई दिल्ली (2015), पृष्ठ 186।

34. सेन कोलीन टेलर, "फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया", नई दिल्ली (2015), पृष्ठ 186.

35. तुज़ुक-ए-जहाँगीरी आर जहाँगीर आर मेमोरीज ऑफ़ जहांगीर, ट्रांस। अलेक्जेंडर रोजर्स, एड. हेनरी बेवरिज (लंदन 1900), पी 419, अवेलेबल www.archive.org

36. तुज़ुक-ए-जहाँगीरी आर मेमोरीज ऑफ़ जहांगीर, ट्रांस। अलेक्जेंडर रोजर्स, एड. हेनरी बेवरिज (लंदन 1900), पी 419, www.archive.org

37. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., " दस्तरख्वान-इ- अवध: द कसींने ऑफ़ अवध" (2015), नोएडा, पीपी.63-71।

38. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., "दस्तरख्वान-ए-अवध: द कसिने ऑफ़ अवध" (2015), नोएडा, पीपी.63-71।

39. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., "दस्तरख्वान-ए-अवध: द कसिने ऑफ़ अवध " (2015), नोएडा, पीपी.63-71.

40. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., "दस्तरख्वान-ए-अवध: द कसिने ऑफ़ अवध " (2015), नोएडा, पीपी. p.63.

41. सेन कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया ", नई दिल्ली (2015), पीपी.197-98।
42. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., "दस्तरख्वान-ए-अवध: द किसीने ऑफ़ अवध " (2015), नोएडा, p.xix-xx।
43. लोआब: इट वाज टर्म्स यूज़ फॉर द आयल रिसेन ऑन द सरफेस एट द फाइनल स्टेज ऑफ़ कुकिंग। [44]
44. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., "दस्तरख्वान-ए-अवध: अवध कसिने" (2015), नोएडा, पी xxi।
45. भटनागर संगीता एंड सक्सेना आर.के., "दस्तरख्वान-ए-अवध: द कसिने आफ" (2015), नोएडा, पी xxii।
46. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 12/08/2020 at 2:48 AM..
47. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 28/11/2020 at 9:35 PM.

अध्याय-4

भोजन पर यूरोपीय प्रभाव और भूख से संघर्ष

4.1 परिचय

भारत में यूरोपीय लोगों का आगमन केवल वॉस्को-डी-गामा से शुरू नहीं हुआ था। इसकी शुरुआत 13वीं शताब्दी से हुई है जब जॉन ऑफ मोंटे कोर्विनो, एक इतालवी आर्कबिशप, 1292 ईस्वी में भारत आए और दक्षिण भारत को "महान शहरों और मनहूस घरों की भूमि" और सतत गर्मियों की भूमि के रूप में बिताया। [1]।

वह साल भर में फसलों के प्रदर्शन और कटाई को देखकर आश्चर्यचकित रह गया। उन्होंने अदरक, दालचीनी जैसे कई मसालों पर ध्यान दिया। उनके अनुसार वहां चीनी, शहद और शराब पैदा करने वाले पेड़ थे। उन्होंने नारियल को भारतीय मेवा बताया जो "खरबूजे जितना बड़ा और लौकी जैसा हरा [2]" था।

मोंटे कोर्विनो ने भारतीय लोगों की खान-पान की आदतों के बारे में भी लिखा। उनके अनुसार भारतीय लोग बहुत साफ-सुथरे थे, वे दूध पीते थे लेकिन मांस और शराब नहीं खाते थे लेकिन यह उनकी धारणा थी क्योंकि उसी अवधि के अन्य स्रोत दक्षिण भारत में मांस खाने की लोकप्रियता के बारे में बताते हैं लेकिन हो सकता है संभव है कि जिन लोगों से उनकी मुलाकात हुई, वे शुद्ध शाकाहारी हों।

1294 में कोर्विनो के बाद भारत आए इतालवी यात्री और व्यापारी मार्को पोलो ने भी अदरक और दालचीनी का उल्लेख किया है। उन्होंने बताया कि ये पांड्य राजवंश में उगाए जाते थे और बंगाल जटामांसी, अदरक और चीनी के लिए जाना जाता था. [3]

पोर्डेनोन के ओडोरिक नाम का एक फ्रांसिस्कन भिक्षु पारसियों की अग्नि पूजा में आया था और चढ़ने वाला पीपर का पौधा अपने विकास में एक बेल और फलों के गुच्छों और आइवी के जैसा दिखता था और उन्होंने अदरक, कटहल, आम, नारियल और गन्ना आदि के बारे में भी उल्लेख किया था।

फ्रांस के फ्रायर जॉर्डनस ने भारतीय और भारतीय भोजन का वर्णन किया था क्योंकि भारत का भोजन बहुत स्वादिष्ट था और भारत के लोग यूरोप के लोगों की तुलना में अधिक ईमानदार थे। एक जर्मन सैनिक, हंस शिल्टबर्गर 1410 में भारत पहुंचे और वापस लौटने पर उन्होंने अपनी भारत यात्रा का विवरण दिया और भारत के समय और नींबू और फलों के बारे में बताया जो इटली को छोड़कर यूरोप के लिए काफी अज्ञात थे।

पंद्रहवीं शताब्दी में एक रूसी यात्री निखितिन ने भारत की यात्रा की। उन्होंने भारतीय भोजन एवं खाद्य संस्कृति पर विस्तृत जानकारी दी। उनके अनुसार भारतीय एक-दूसरे के साथ भोजन नहीं करते थे, यहाँ तक कि पति-पत्नी भी एक साथ भोजन नहीं करते थे। वह यात्रा के दौरान भोजन के बारे में आगे लिखते हैं, भारतीय यात्रा के दौरान उबले हुए भोजन की एक पोस्ट ले जाते हैं। इंसानों के बारे में ही नहीं निखितिन ने घोड़े के भोजन के बारे में भी बताया। उनके अनुसार, घोड़ों को चीनी और तेल में उबाली हुई दालें और खिचरियाँ खिलाई जाती थीं। [4]

4.2 महान विजयनगर साम्राज्य- यूरोपीय प्रभाव

महान विजयनगर साम्राज्य आज के हम्पी के पास स्थित था और विदेशी यात्रियों के लिए आकर्षण का केंद्र था। 1404 में देव राया द्वितीय के शासनकाल के दौरान एक वेनिस के व्यापारी निकोलो देई कोंटी ने अपने परिवार के साथ भारत की यात्रा की थी। उन्होंने आम और केले का उल्लेख "अंबाह" और "मूसा" के रूप में किया था, जिसे उन्होंने गंगा के तट पर चखा था। एक अन्य यात्री जिसने 1505-08 में वीरा नरसिम्बा राया के चिन्ह के दौरान भारतीय तटों को छुआ: उसने भारतीय समाज में कई चीजों के बारे में लिखा। उन्होंने घरेलू मवेशियों और पक्षियों की प्रचुरता पर ध्यान दिया।

उन्होंने भारत में फलों, सब्जियों और मसालों की प्रचुरता का जिक्र किया। वह दक्षिण भारतीय में चावल को मुख्य भोजन के रूप में देखकर आश्चर्यचकित है, हालांकि आस-पास कोई चावल नहीं उगाया जाता था। उन्होंने भारत में मांसाहार के बारे में लिखा। कालीकट के ब्राह्मण मांस नहीं खाते थे लेकिन अन्य जातियों को गोमांस के अलावा मांस खाने की अनुमति थी। उन्होंने आगे पान चबाने के बारे में भी लिखा।

पुर्तगाल के डुआर्टे डी बारबोसा ने वास्तेमा के बाद कालीकट के राजा के भोजन का वर्णन किया है, उनके अनुसार राजा पहले सुपारी के पत्ते चबाते थे, फिर तालाब में स्नान करते थे। स्नान करने के बाद वह शाही साफ-सुथरे कपड़े पहनते थे और फिर भोजन के लिए आगे बढ़ते थे। उन्हें एक बड़ी चाँदी की ट्रे पर बैठना था जिस पर खाली चाँदी के स्रोत रखे हुए थे।

पके हुए चावल को कूपर के बर्तन में एक अन्य लकड़ी के स्टूल पर रखा गया था, फिर राजा की थाली में करी मांस के साथ चावल का ढेर लगाया गया था और साथ ही चटनी और सॉस भी परोसे जा रहे थे। वह खाने के लिए अपने दृष्टि हाथ का उपयोग करता था और बाएं हाथ से वह घड़े से पानी बिना छुए अपने मुंह में डालता था। यह प्रथा आज भी ग्रामीण इलाकों में काफी लोकप्रिय है। भोजन समाप्त करने के बाद राजा ने फिर से पान चबाया [5]।

बारबोसा नायर समाज में महिलाओं की औपचारिक स्वच्छता से मोहित हो गई थी। कहीं न कहीं उन्होंने महसूस किया कि ब्राह्मणों के प्रतिबंधित आहार ने उन्हें आक्रमणकारियों के खिलाफ अपने देश की रक्षा करने के लिए आवश्यक शक्ति से वंचित कर दिया। [6]

डोमिंगो पेस 1520 ई. के आसपास भारत में निवास करते थे और कई वर्षों तक विजयनगर के दरबार में रहे। पेस ने भारत के बारे में लिखा है कि यहाँ की भूमि बहुत उपजाऊ और अच्छी खेती वाली थी और लोगों के पास पालतू जानवरों के साथ-साथ पक्षी भी बहुतायत में थे। उन्होंने आगे कहा कि देश में अनाज के अलावा गेहूं भी प्रचुर मात्रा में है। पेस के अनुसार गेहूँ अधिकतर मूरों (मुसलमानों) में आम था और बाज़ार विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों से भरे रहते थे। इसके साथ ही डेमिंगो पेस ने उस समय

के मांस खाने के पैटर्न का भी वर्णन किया है। पक्षियों और मुर्गों की तरह वहाँ तीन प्रकार के तीतर, बटेर और जंगली मुर्गियाँ थीं और कबूतर दो प्रकार के होते थे यानी बड़े और छोटे। उन्होंने बताया कि हर गली में कुछ आदमी ऐसे होते थे जो मटन बेचते थे, इतना साफ़ और मोटा सूअर के मांस से मिलता जुलता था और कुछ गलियों में कुछ आदमी ऐसे भी होते थे जो इतना साफ़ सुथरा सूअर का मांस बेचते थे कि इससे अच्छा किसी भी देश में देखने को नहीं मिलता। [7]

इस प्रकार भारत की यात्रा करने वाले ये यात्री भारतीय अनाजों, फलों, सब्जियों और मसालों तथा खान-पान की आदतों से भी बहुत प्रभावित हुए। हालाँकि उन्होंने पकाए गए व्यंजनों के बारे में ज्यादा नहीं लिखा लेकिन उन्होंने अपने समय के विभिन्न समाजों के बीच भारतीय खाद्य संस्कृति का एक बहुत ही महत्वपूर्ण और जानकारीपूर्ण विवरण दिया। उनके बाद पेस के पंद्रह साल बाद एक और यात्री भारत आया जिसका नाम फर्नाओ नुमिज़ था और अन्य यूरोपीय यात्रियों के विपरीत वह भी खेती की भूमि, फलों और सब्जियों से प्रभावित था और बेताल के पत्तों की उच्च खपत को देखकर बहुत आश्चर्यचकित था। सुपारी को सभ्यता का प्रमाण माना जाता था।

वर्ष 1453 में कॉन्स्टेंटिनोपल के पतन के बाद, ओटोमन साम्राज्य के तुर्कों ने ईसाई व्यापारियों पर बहुत अधिक शुल्क लागू कर दिया, जो बहुत महंगा हो गया और यह भूमिगत मार्ग दस्यु के लिए भी अत्यधिक असुरक्षित था। इसलिए उन्हें एक सुरक्षित और सस्ते मार्ग की आवश्यकता थी जो मुनाफ़ा बढ़ाने और घाटे को कम करने के लिए खोजा गया था और इस बीच उन्होंने ट्रांसओशनिक शिपिंग के फायदों के बारे में सीखा क्योंकि यह थलचर व्यापार मार्गों की तुलना में तेज़, सुरक्षित और सस्ता था।

खोज का यूरोपीय युग पुर्तगाल के प्रिंस हेनरी "नाविक" के साथ शुरू होता है जब उन्होंने अपने देश में एक समुद्री स्कूल शुरू किया जिसके परिणामस्वरूप पुर्तगाल में तकनीकी और वैज्ञानिक खोजों का विकास हुआ और बाद में इससे पुर्तगालियों को भारत सहित उनकी खोजों में मदद मिली। पुर्तगालियों ने कैरवेल और गैलियन सहित सबसे उन्नत जहाज विकसित किए।

यह पुर्तगाली ही थे जिन्होंने सबसे पहले भारतीय उपमहाद्वीप तक पहुँचने के लिए समुद्री मार्ग की खोज की थी। पुर्तगाली नाविक वोस्को-डी-गामा सबसे पहले 20 मई, 1498 ई. को ज़मोरिन साम्राज्य के तहत कालीकट बंदरगाह पर पहुंचे। राजा ज़मोरिन ने उनका स्वागत किया और उन्हें कई विशेषाधिकार प्राप्त थे। तीन महीने की अवधि के बाद, वह एक समृद्ध माल के साथ लौटा और इसके साथ उसने यूरोपीय बाजारों में 60 गुना अधिक लाभ कमाया।

वास्को डी गामा तीन बार आये और अपनी दूसरी यात्रा में उन्होंने कन्नानोर में एक कारखाना स्थापित किया। पुर्तगाली शक्ति दिन-ब-दिन मजबूत होने लगी जिससे अरब व्यापारी ईर्ष्या करने लगे जिससे पुर्तगालियों और स्थानीय राजा ज़ोमारिन के बीच शत्रुता पैदा हो गई। राजा पुर्तगालियों से पराजित हो गया और इसलिए, पुर्तगालियों की सैन्य श्रेष्ठता स्थापित हो गई।

एक के बाद एक कई पुर्तगाली सेनापति आये और पुर्तगाली साम्राज्य को सशक्त बनाने में अपना योगदान दिया। 1505 में, भारत में पहला पुर्तगाली गवर्नर फ्रांसिस्को डी अल्मिडा नियुक्त किया गया था। उन्होंने अपनी प्रसिद्ध "नीली जल नीति" से समुद्र पर नियंत्रण स्थापित किया। 1509 में, अल्फोन्सो डी अल्बुकर्क ने फ्रांसिस्को डी अल्मिंडा का स्थान लिया। अल्बुकर्क को पुर्तगाली साम्राज्य का वास्तविक संस्थापक माना जा रहा है। [8] उन्होंने बीजापुर के सुल्तान पर जीत का स्वाद चखा और उनसे गोवा पर कब्ज़ा कर लिया। जल्द ही गोवा पुर्तगाली शक्ति का मुख्यालय बन गया। 16वीं शताब्दी के अंत तक अपनी नौसैनिक श्रेष्ठता के कारण पुर्तगालियों ने अधिकांश तटीय क्षेत्रों पर कब्ज़ा कर लिया। जल्द ही दमन, दीव, साल्साटे और भारतीय तट रेखा के एक बहुत बड़े हिस्से पर कब्ज़ा कर लिया।

अन्य यूरोपीय लोगों के विपरीत, जो केवल व्यापार में आंतरिक थे और भारत की संस्कृति से कोई लेना-देना नहीं था, पुर्तगालियों की इसे बदलने और प्रभावित करने की इच्छा थी। वे स्थानीय परंपराओं और संस्कृति को बदलना चाहते थे, लोगों को ईसाई धर्म में परिवर्तित करना चाहते थे। उन्होंने धर्मांतरित लोगों को अपने आंगनों में तुलसी का पौधा उगाने से प्रतिबंधित कर दिया और बिना नमक के चावल पकाने (एक हिंदू रिवाज), गोमांस या सूअर का मांस खाने से इनकार करने और पारंपरिक कपड़े पहनने

जैसी परंपराओं का पालन करने के लिए उन पर अत्याचार किया। [9] वास्तव में उन्होंने स्थानीय लोगों पर अर्ध-पश्चिमीकरण थोपने की कोशिश की, जबकि वे भारतीय नवाबों की तरह रहने लगे, भारतीय नवाबों के विपरीत बड़ी संख्या में अनुचर और दास रखते थे, उन्होंने हरम भी बनाए रखा, रसोइयों के लिए पान चबाया, वे सिलहट और चटगांव के मोघों को पसंद करते थे। पहाड़ियाँ क्योंकि उन्होंने दक्षिणपूर्व में अरब जहाजों पर नाविक और रसोइये के रूप में काम किया था। उन्होंने अपनी मास्टर कुकरी तकनीकों को बहुत अच्छी तरह से अपनाया था और अपनी स्वादिष्ट ब्रेड, केक और पेस्ट्री के लिए प्रसिद्ध थे। [10] भविष्य में अंग्रेजों ने उन्हें रसोइये और डेकहैंड के रूप में भी भर्ती किया।

विश्व भोजन में पुर्तगाली का सबसे महत्वपूर्ण योगदान उसका तथाकथित "कोलंबियन एक्सचेंज" था। कोलंबियन एक्सचेंज नई दुनिया और पुरानी दुनिया के बीच बीमारी, विचारों, खाद्य कोर और जनसंख्या के आदान-प्रदान को संदर्भित करता है। इसके परिणामस्वरूप 1580 से 1640 के बीच एकजुट हुआ पुर्तगाली और स्पेनिश साम्राज्य फल सब्जियों के वैश्विक आदान-प्रदान का केंद्र बन गया। नई और पुरानी दुनिया के बीच मेवे और अन्य पौधे।

पुर्तगाली भारत में आलू, मिर्च, भिंडी, पपीता, अनानास, काजू, मूंगफली, मक्का, गुच्छेदार सेब, अमरूद, तम्बाकू, मक्का और चीकू आदि जैसे कई नए फल और सब्जियाँ लाए। हालाँकि इन्हें यूरोपीय लोगों द्वारा पेश किया गया था लेकिन एक ही समय में नहीं। वे धीरे-धीरे प्रकट हुए और भारतीय व्यंजनों का एक एकीकृत हिस्सा बन गए। मिर्च या शिमला मिर्च की किस्मों को भारत में सोलहवीं शताब्दी के मध्य तक मान्यता मिली और उन्हें काली मिर्च के विकल्प के रूप में अपनाया गया।

एक और बहुत आम फल, टमाटर (उत्तर प्रदेश में टमाटर और बंगाल में विलायती बेगुन) स्पेन से भारत आया, लेकिन सटीक समय नहीं बताया जा सकता। रूबेन एल के अनुसार विलारियल स्पैनिश ने 1571 में फिलीपींस में अपने कृषि उत्पादों को पेश करना शुरू कर दिया था। 1521 में फर्डिनेंड मैगलन द्वारा फिलीपींस की खोज के कुछ वर्षों के बाद, यह संभव हो सकता है कि चीन और फिलीपींस के बीच व्यापार के परिणामस्वरूप टमाटर भारत पहुंचे। जापान और भारत. [11] आलू, जो भारत में बहुत आम

सब्जी है, एक विदेशी सब्जी भी है, जिसने देशी कंदों का स्थान ले लिया और भारतीय व्यंजनों का एक बहुत ही महत्वपूर्ण घटक बन गया।

पंजाब का राष्ट्रीय व्यंजन सरसों का साग और मक्के की रोटी में कॉर्नफ्लोर का उपयोग किया जाता है, जो पुर्तगालियों के माध्यम से भारत में आया था। भारत में मक्के को विभिन्न तरीकों से तैयार किया जाता है जैसे कि भुट्टे पर भूनना और देश के पश्चिमी भाग में करी में मक्के के दानों का उपयोग करना। लेकिन खाना पकाने की तकनीक के बारे में खाद्य इतिहासकार राचेल लॉडन का कहना है कि खाना पकाने की तकनीक शायद ही कभी उधार ली जाती है या आदान-प्रदान की जाती है, जैसे कि नियासिन मुक्त करने के लिए क्षार के साथ मक्के का इलाज करने की मेसो-अमेरिकी तकनीक को भारत में कभी नहीं अपनाया गया था। [12]

कोलीन टेलर सेन और के.टी. के बीच मतभेद है। बंदेल की उत्पत्ति के बारे में आच्या; पश्चिमी शैली का, नरम धुएँ के रंग का, गाय के दूध का पनीर अभी भी कोलकाता के न्यू मार्केट में उपलब्ध है। कोलेन टायलर द्वारा यह तर्क दिया गया है कि पुर्तगाली इसके उद्भव के लिए जिम्मेदार हैं और छेना (सोंदेश में इस्तेमाल होने वाले दूध को फाड़कर बनाया गया) और रागोला (बंगाली मिठाई) के निर्माण के लिए भी जिम्मेदार हैं [13]

जबकि के.टी. आच्या इसके भारतीय मूल का तर्क देते हैं। उनके अनुसार यह प्रथा दूध को जानबूझकर फाड़ने की प्राचीन हिंदू परंपरा से अनुकूलित हो सकती है। वह आगे मानसोलासा और कुछ पुराने भारतीय ग्रंथों का संदर्भ देते हैं जो बताते हैं कि यह तकनीक भारत में बहुत लंबे समय से प्रचलित थी। कोलीन टेलर सेन आगे स्वीकार करती हैं कि यह संभव हो सकता है कि दूध को फाड़ना और छेना बनाना एक प्राचीन परंपरा है, लेकिन बंगाली मिठाइयों के पीछे पुर्तगाली प्रेरणा की संभावना से इनकार नहीं किया जा सकता है।

पुर्तगाल की राजधानी गोवा में पुर्तगालियों का जनसंख्या घनत्व बहुत अधिक था। गोवा अपने मांस के व्यंजनों जैसे सूअर और गोमांस और उसकी ब्रेड के लिए प्रसिद्ध था। गोवा में अधिकांश पुर्तगाली व्यंजनों का सुधार हुआ या यह कहा जा सकता है कि गोवा में प्रामाणिक और पुर्तगाली व्यंजनों का स्वदेशीकरण हुआ, जैसे गोवा का सबसे प्रसिद्ध व्यंजन 'विंदालो' एक मीठी खट्टी करी है जिसमें सूअर के मांस का उपयोग किया जा रहा है लेकिन वास्तविक इस व्यंजन का पुर्तगाली संस्करण "कार्ने दे विन्हा दाखोस" था और यह शराब और लहसुन के साथ पकाने वाली एक साधारण मांस करी थी।

ऐसे बहुत से पुर्तगाली व्यंजन हैं जिनमें स्थानीय सामग्रियों का उपयोग किया जाने लगा चिकन ज़ाकुटी एक ऐसा व्यंजन है जिसमें मूल रूप से भुना हुआ नारियल, मूंगफली और कुछ अन्य मसालों का एक हिस्सा होता है लेकिन यहां गोवा में इसका स्वाद सिरके के साथ मिला। भारत में तीस वर्षों तक पुर्तगाली वायसराय के पुर्तगाली चिकित्सक रहे गार्सिया डी ओर्टा ने एक किताब लिखी जिसका नाम था ‘‘कोलोक्निनयोस डॉस सिंपल्स ए ड्रोगास दा इंडिया’’ यह किताब भारत के औषधि पौधों के बारे में थी। यह पुस्तक वार्तालाप के रूप में लिखी गई थी और इस पुस्तक में डी ओर्टा ने मसालों और औषधि पौधों और उनके इतिहास, उत्पत्ति और केला, पान, भांग, हल्दी आदि जैसे औषधीय गुणों का वर्णन किया है।

ग्रासिया डी ओर्टा ने केले पर हल्दी के गुणों को देखा। उन्होंने हल्दी के औषधीय गुणों और त्वचा तथा आंखों के लिए लाभों तथा केले के बारे में लिखा, उन्होंने इसे "भारत का अंजीर" कहा, उन्होंने केले को खाने के विभिन्न तरीकों के बारे में बताया जैसे कि तले हुए और भुने हुए केले वाइन दालचीनी या चीनी के साथ परोसे जाते हैं। डी ओर्टा ने हींग के औषधीय गुणों और विभिन्न समुदायों में इसकी खपत के बारे में लिखा। उन्होंने लिखा कि भले ही इसकी गंध बहुत गंदी है लेकिन इसमें डाली गई सब्जियों का स्वाद खराब नहीं होता है। उनके अनुसार हींग का उपयोग हिंदू परिवारों में काफी होता है जबकि मुस्लिम परिवारों में इसका सेवन केवल औषधीय उपयोग के लिए किया जाता है।

गोवा में पुर्तगाली शासन 1960 के दशक की शुरुआत में रहा। पुर्तगालियों ने भारत छोड़ दिया लेकिन उन्होंने भारतीय व्यंजनों पर अपनी छाप छोड़ी और वे अपने साथ भारतीय प्रभाव भी ले गए।

पुर्तगाली भिंडी, आलू, कस्टर्ड सेब मक्का, मिर्च, तम्बाकू, काजू आदि भारत लाए और वे अपने साथ अदरक, काली मिर्च, हल्दी, लौंग, धनिया, दालचीनी, फनल बीज आदि ले गए जो सांस्कृतिक और पाक आदान-प्रदान का एक बड़ा उदाहरण था। [14]

4.3 डच व्यापारी

डच ईस्ट इंडिया कंपनी की स्थापना 1602 ई. में हुई थी, इसकी स्थापना के साथ कंपनी को एशिया में औपनिवेशिक गतिविधियों के लिए 21 वर्ष का चार्टर मिला। सोलहवीं शताब्दी के अंत में एक डच व्यापारी वान लिंसचोटेन द्वारा लिखित पुस्तक प्रकाशित होने के बाद डचों ने भारत के साथ-साथ एशिया में व्यापार की ओर ध्यान दिया। वह गोवा में रहते थे। उन्होंने पुर्तगालियों के एशियाई व्यापार और नौवहन मार्गों पर अपनी पुस्तक लिखी। इस पुस्तक ने एशियाई व्यापार पर पुर्तगाली एकाधिकार को तोड़ने के लिए डच और ब्रिटिश दोनों को आकर्षित किया। डचों के माध्यम से वे भारत आए लेकिन अधिक समय तक नहीं रह सके और उन्नीसवीं सदी की शुरुआत में इंडोनेशिया में ब्रिटिश संपत्तियों के साथ अपनी भारतीय संपत्ति का आदान-प्रदान किया।

डच अधिक समय तक नहीं रुके ताकि वे भारतीय व्यंजनों को सीधे प्रभावित कर सकें या भारतीय व्यंजनों से भी प्रभावित हो सकें, लेकिन कुछ अप्रत्यक्ष प्रभाव पड़े जैसे डचों ने विभिन्न देशों में अपने उपनिवेशों में अपनी रसोई में काम करने के लिए भारतीयों से दासों को लिया और जब उन्होंने काम किया, उन्होंने अपने व्यंजनों पर भी अपना स्पर्श डाला। [15]

हालाँकि वे इतने लंबे समय तक भारत में नहीं थे लेकिन एक सदी से भी अधिक समय तक श्रीलंका में रहे और इसका प्रभाव उनके भोजन पर स्पष्ट है। वहाँ डच मूल के बहुत सारे व्यंजन हैं जैसे "फ्रिकडेल्स", एक प्रकार का मांस का गोला, कुछ मिश्रित मूल के लोग (यूरोपीय विशेष रूप से डच और श्रीलंकाई मिश्रित मूल के) जिन्हें बर्गर और सिंहली (तमिल मूल के लोग) कहा जाता है, ने अपने स्वयं के व्यंजन विकसित किए और आपसे ही कुछ व्यंजन भारत भी आये।

4.4 फ्रांसीसी प्रभाव

फ्रांसीसी आखिरी व्यक्ति थे जिन्होंने व्यापार के लिए भारत आने के बारे में सोचा और उनकी फ्रेंच ईस्ट इंडिया कंपनी की स्थापना 1664 में लोविस XIV द्वारा की गई थी। थोड़े समय के लिए फ्रांसीसियों ने भारत के अधिकांश दक्षिणी भाग पर कब्ज़ा कर लिया और पांडिचेरी को अपना मुख्यालय बनाया। दक्षिण भारत पर अधिकार पाने के लिए फ्रांसीसियों और अंग्रेजों के बीच संघर्ष हुआ और अंततः अंग्रेजों को फ्रांसीसियों पर विजय प्राप्त हुई।

1761 तक फ्रांसीसी उपनिवेशों का 1954 ई. तक केवल पांडिचेरी, यानम, माहे, कराईकल पर ही नियंत्रण था। फ्रांसीसी रिटर्न का सबसे महत्वपूर्ण उपनिवेश और राजधानी पांडिचेरी थी। तो जाहिर है पांडिचेरी में एक मजबूत फ्रांसीसी स्वाद है। पांडिचेरी के कुछ पुराने मूल निवासी फ्रेंच भाषा बोल सकते हैं, यहाँ तक कि बहुत लंबे समय तक फ्रेंच सैनिकों से मिलते-जुलते भी नहीं थे।

पाक कला का प्रभाव देश पर इतना अधिक नहीं था, लेकिन पांडिचेरी के स्थानीय व्यंजनों में कुछ व्यंजनों में फ्रांसीसी प्रभाव है, जैसे रैगआउट, सुगंधित मसाले के स्वाद वाला एक स्टू व्यंजन और कीमा बनाया हुआ मेमने के मांस से भरे लहसुन के रोल और एक विशेष पांडिचेरी केक और एक रम भिगोया हुआ फल केक परोसा जाता है। [16] लेकिन भारतीय व्यंजनों का फ्रांसीसी व्यंजनों पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ा। दरअसल, दोनों के व्यंजन एक-दूसरे पर प्रभाव नहीं डाल सकते क्योंकि दोनों ही समृद्ध व्यंजन हैं इसलिए एक-दूसरे पर किसी भी तरह का प्रभाव डालना बहुत मुश्किल है। लेकिन फिर भी, भारतीय मसालों ने फ्रांसीसी रसोई में कुछ जगह बना ली है और फ्रेम के विभिन्न शहरों में कुछ भारतीय रेस्तरां हैं।

4.5 भोजन पर ब्रिटिश प्रभाव

31 दिसंबर 1600 को ब्रिटेन की महारानी एलिजाबेथ प्रथम द्वारा जारी शाही चार्टर के साथ ब्रिटिश ईस्ट इंडियन कंपनी की स्थापना की गई थी। इस चार्टर ने इस कंपनी को "इंडीज़" के साथ व्यापार पर एकाधिकार दे दिया। इस "इंडीज़" का मतलब केप ऑफ गॉड होप और स्ट्रेट ऑफ मैगलन के बीच का पूरा

क्षेत्र था। 1618 में, सूरत बंदरगाह भारत में मुगलों का प्रमुख बंदरगाह था और उस बंदरगाह पर सबसे पहले एक ब्रिटिश जहाज आया था और अगले कुछ वर्षों में, यह बंदरगाह इंग्लैंड की पहली फैक्ट्री बन गई और बाद में अंग्रेजों ने भारतीय उपमहाद्वीप में लगभग 28 कारखाने स्थापित किए। 1647. 1665 ई. में ब्रिटेन के चार्ल्स द्वितीय और पुर्तगाल की राजकुमारी कैथरीन के विवाह गठबंधन ब्रैगेंज़ा के गठबंधन के परिणामस्वरूप, पुर्तगालियों की जीत ने बॉम्बे को ब्रिटिशों को सौंप दिया जो उस समय के सबसे उत्कृष्ट बंदरगाहों में से एक थे।

जब तक मुग़ल शासक अपने साम्राज्य पर कंपनी का नियंत्रण रखने में सक्षम थे। ब्रिटेन के केवल व्यापार तक ही सीमित थे। वे भारत के विभिन्न स्थानों से कपास, रेशम, चीनी, शोरा, मसाले और अफ़ीम का निर्यात करते थे और भारी मुनाफ़ा कमाते थे। 25% का लाभ मार्जिन मध्यम माना जाता था। कंपनी के जहाज़ों के कर्मचारियों को भी अपने जहाज़ों से व्यापार करने की अनुमति थी। वे कर्मचारी भारत में ब्रिटिश समुदाय को हैम, पनीर, वाइन और बीयर आदि जैसी अंग्रेजी वस्तुओं की आपूर्ति सुनिश्चित करते थे। [17] इसके साथ ही कर्मचारी प्रसिद्ध रूप से अमीर बन गए।

अठारहवीं शताब्दी के मध्य से कंपनी ने राजनीतिक शक्ति की तलाश शुरू कर दी क्योंकि मुगल साम्राज्य अपने पतन की राह पर था। कंपनी ने अपनी सेना बनाई और स्थानीय विवादों में हस्तक्षेप करना शुरू कर दिया। प्लासी की लड़ाई में कंपनी की ब्रिटिश सेना और उनके सहयोगियों ने मुगल विजय सेना पर विजय प्राप्त की और बंगाल, बिहार और उड़ीसा में कर इकट्ठा करने की अनुमति प्राप्त की। वे नजराना के रूप में कुछ निश्चित वार्षिक राशि भेजते थे लेकिन बंगाल, बिहार और उड़ीसा में शासन करने के लिए केवल कठपुतली नियम थे।

अठारहवीं शताब्दी के अंत में ब्रिटिश सरकार ने शासन करने के लिए एक नए सिविल सेवा और प्रशासन विभाग की स्थापना की। उन्होंने मद्रास और बंबई में गवर्नर नियुक्त किये और कलकत्ता में गवर्नर जनरल 1905 तक पूरे ब्रिटिश भारतीय साम्राज्य की राजधानी बन गये।

1857 में आजादी के लिए हुए भारतीय विद्रोह के पीछे एक आहार संबंधी कारण ने सबसे अहम भूमिका निभाई और उत्तरी भारत को आग में झोंक दिया। बैरक पोर और मेरठ में ब्रिटिश सेना में भारतीय सैनिकों ने उन कारतूसों का उपयोग करने से इनकार कर दिया, जिनमें अफवाह थी कि सूअर और गोमांस की चर्बी का इस्तेमाल किया गया था। इस सूचना ने हिंदू और मुस्लिम दोनों सैनिकों को विद्रोह के लिए प्रेरित किया। मुगल सत्ता को पुनः स्थापित करने के लिए पूरे उत्तर भारत से विद्रोही दिल्ली की ओर बढ़े। चपातियाँ बाँटने से विद्रोह फैलने की खबर फैल गई।

हालाँकि यह विद्रोह विफल रहा लेकिन इसे भारत की आजादी के लिए पहला युद्ध कहा जाता है और इस युद्ध में आहार संबंधी कारणों ने बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और इस विद्रोह के साथ ही भारत में कंपनी शासन भंग हो गया और ताज शासन 1858 ई. में शुरू हुआ और 1947 में समाप्त हुआ।

महारानी विक्टोरिया, हालाँकि वह कभी भारत नहीं आईं लेकिन उन्होंने भारत को अपने साम्राज्य के हिस्से के रूप में बहुत गंभीरता से लिया। उन्होंने न सिर्फ भारतीय भाषा सीखी, बल्कि रोजाना दोपहर के खाने में करी बनाने का ऑर्डर भी दिया। उनके पास भारतीय वेटर थे जो सुनहरे और नीले रंग की वर्दी पहनते थे और वे महारानी विक्टोरिया के पसंदीदा घरों में से एक, ओसबोर्न होम के ओमेट ऑरबार कमरे में विशेष भोज परोसते थे। [18]

जॉर्ज पंचम भारतीय करी के भी शौकीन थे और बॉम्बे डक (एक सूखी मछली) के साथ परोसी जाने वाली बीफ़ करी उनकी पसंदीदा थी। बिरयानी, दाल, डंपख्त और पुलाव आदि जैसे भारतीय व्यंजन पकाने के लिए रॉयल ब्रिटिश रसोई में भारतीय रसोइये नियुक्त थे। [19]

एक स्विस शेफ गेब्रियल त्सुमी थे, जो ब्रिटेन में शाही रसोई में भारतीय शेफ की गतिविधियों का लेखा-जोखा देते थे। त्सुमी के अनुसार, भारतीय रसोइये अपने धार्मिक कारणों से रसोई में दैनिक आधार पर आने वाले मांस का उपयोग नहीं करते थे, जिससे वे अपनी मुर्गी और भेड़ को मार देते थे। भारतीय

रसोइये बहुत सारे मसालों को स्वयं पीसते थे और इसके लिए दो पत्थरों के बीच मसालों को पीसने के लिए एक विशेष क्षेत्र निर्धारित किया गया था।

प्रारंभ में जब अंग्रेज व्यापारी भारत आये तो उन्होंने भारतीय जीवनशैली को वैसे ही अपनाया जैसे पुर्तगालियों ने पहले अपनाया था। वे स्थानीय भारतीय भाषाएँ बोलते थे, भारतीय रखैलियाँ और पत्नियाँ रखते थे, ब्रिटिश बस्तियों में भारतीय शैली के कपड़े और भारतीय भोजन बनाते थे, भोजन भारतीय, पुर्तगाली और ब्रिटिश रसोइयों द्वारा तैयार किया जाता था। रसोई में पकाया जाने वाला भोजन मुगलई व्यंजनों के स्थानीय संस्करणों जैसे चावल, पुलाव, बिरयानी, डंपुख्त, खिचड़ी और विभिन्न प्रकार की चटनी से प्रेरित था और इसके साथ अरक, शिराज, फारस की एक प्रकार की शराब और अंग्रेजी बियर भी शामिल थी।

ब्रिटिश निवासियों को भारतीय भोजन अजीब नहीं लगता था क्योंकि सत्रहवीं शताब्दी में अंग्रेजी व्यंजन अपने आप में एक नवजात शिशु था और उनके व्यंजनों में जीरा, अदरक पेपर, दालचीनी, लौंग और जायफल का भारी उपयोग किया जाता था। [20] [8] कुछ भारतीय व्यंजन भारतीय व्यंजनों के समान थे। भारतीय डंपुख्त जैसे अंग्रेजी व्यंजन अपनी तैयारी की विधि में उस काल के अंग्रेजी चिकन पाई के समान थे, भारतीय डंपुख्त चिकन को घी या मक्खन में पकाया जाता था और अंग्रेजी चिकन पाई पकाने के लिए सुगंधित मसालों से भरा जाता था।

उस समय इंग्लैंड में फोर्क संस्कृति इतनी लोकप्रिय नहीं थी। मोटे तौर पर यह फ्रांसीसी संस्कृति का अतीत था लेकिन धीरे-धीरे यह फ्रांसीसी यूरोप का अतीत था। सत्रहवीं सदी में अंग्रेज लोग भी भारतीयों की तरह ही अपने महीने के हिसाब से खाना खाते थे।

दोनों के व्यंजनों में मेहमानों को पाचक खाना और परोसना भी आम बात थी। अंतर केवल इतना था कि भारतीयों में भोजन के बाद पान देने की प्रथा थी जबकि अंग्रेजी परंपरा में भोज के अंत में जाने वाले मेहमानों को कुछ मिश्रित मसाले और शराब देने की प्रथा थी [21]।

उनके आगमन के बाद, अंग्रेजों ने ब्रिटिश पब से प्रेरित होकर अपने शराबखाने खोले जहाँ वे शराब, अरक, बीयर, रम और कुछ रात्रिभोज बेचते थे। पंच शराबखानों में परोसा जाने वाला एक बहुत लोकप्रिय पेय था। पंच का नाम हिंदी शब्द "पंच" पर रखा गया था जिसका मतलब पांच होता है। पांच सामग्रियों यानी गुलाब जल, अर्क, नीबू का रस, चीनी और मसालों से बने पेय को पंच कहा जाता था।

कई स्रोतों से यह देखा गया कि शुरुआती निवासी और महिलाएं केवल अत्यधिक खाने और शराब पीने के लिए ही खाती और पीती थीं, लेकिन उन्होंने खुद को दोष देने के बजाय जलवायु को दोषी ठहराया।

उन्नीसवीं सदी की शुरुआत तक, अंग्रेजों की जीवनशैली पर भारतीय प्रभाव दुर्लभ हो गया। कंपनी के कर्मचारियों को भारतीय की तरह रहने, भारतीय कपड़े पहनने और स्थानीय समारोहों में भाग लेने की अनुमति नहीं थी। इसके पीछे कारण यह था कि औपनिवेशिक शासक यह सुनिश्चित करना चाहते थे कि भारत में एक स्थापित औपनिवेशिक वर्ग का उदय न हो जैसा कि अमेरिका में हुआ था।

कपड़ों में लंदन का फैशन शुरू हो गया और भारतीय भोजन अब लोकप्रिय नहीं रहा, लेकिन पंच अभी भी उनकी जगह भारतीय मालकिनों को परोसा जाता था और उन अंग्रेज महिलाओं को भोजन की आदतों के साथ प्रयोग करने में कोई दिलचस्पी नहीं थी क्योंकि अत्यधिक मसालेदार भोजन उनके पेट के लिए कठिन था और खराब पाचन के कारण उन्होंने भारतीय भोजन को नजरअंदाज कर दिया और उन्होंने भारतीय भोजन को गर्म और बेस्वाद भोजन का टैग दे दिया, जिससे उन्हें स्थानीय लोगों के भोजन के बावजूद श्रेष्ठता का एहसास हुआ।

कंपनी के कर्मचारियों की भारतीय पत्नियों से जन्मे बच्चों को कंपनी में नौकरी करने पर प्रतिबंध लगा दिया गया। बाद में उन्होंने एक नया समुदाय बनाया, ब्रिटिश पिता और भारतीय माताओं से पैदा हुए

बच्चे, एंग्लो-इंडियन समुदाय। इस समुदाय का गठन बहुसंख्यक 1757 से 1857 ई. के बीच हुआ क्योंकि 1857 की बैठक के बाद कंपनी के कर्मचारी अपनी अंग्रेज पत्नियों को लाने लगे।

मेमसाहिबों के आगमन ने भारत में अंग्रेजों के भोजन के पैटर्न को पूरी तरह से बदल दिया। प्रारंभिक ब्रिटिश यात्री भारतीय भोजन के प्रति आकर्षित थे, यहाँ तक कि सर थॉमस रो के पास ब्रिटिश और भारतीय दोनों तरह के रसोइये थे [22]।

लेकिन अंग्रेजी पत्नियों ने मेनू को करी और भारतीय शैली के व्यंजनों से हटाकर सूप, रोस्ट, बेक्ड पुडिंग और पाई पर स्थानांतरित कर दिया, लेकिन वे पूरी तरह से देशी प्रभाव से बचने में असमर्थ थीं क्योंकि अधिकांश रसोइये भारतीय थे और उन्होंने महिला को प्रभावित करने के लिए कुछ फ्यूजन व्यंजन पकाए। घर में विंडसर सूप, पटना चावल, गुड़िया का शोरबा (दाल), बुरवान स्टू, कैबब्स, फिश मोली, करी कटनी और प्रसिद्ध बायकुला सूफले पसंद हैं।

ब्रिटिश महिलाओं को नए माहौल में सांत्वना देने के लिए कुछ लेखकों ने अंग्रेजी शैली में अंग्रेजी और भारतीय व्यंजनों वाली पाक कला पुस्तकें लिखीं। इनमें से कुछ लेखकों ने प्रशंसा की और कुछ सहानुभूतिपूर्ण टिप्पणियाँ दीं जैसे कि कर्नल आर्थर रॉबर्ट केनी हर्बर्ट जिन्होंने "वाइवर्न" के नाम से लिखा था, ने अपनी पुस्तक "कुलिनरी जोटिंग्स ऑफ मद्रास" (1878) में लिखा था कि उन्होंने भारतीय व्यंजनों पर उतना ही ध्यान देने की कोशिश की जितनी वे कुछ पर देते हैं। फ्रांसीसी व्यंजनों के बारे में जबकि कुछ लेखकों ने भारतीय व्यंजनों के लिए अपमानजनक शब्दों का इस्तेमाल किया, जैसे कि पुस्तक "द कम्प्लीट इंडियन एच हाउसकीपर एंड कुक (1888)" के सह-लेखक।

फ्लोरा एनी स्टील ने लिखा है कि "अधिकांश देशी व्यंजन अत्यधिक चिकने और मीठे होते हैं"। [23] उनमें से कुछ ने आगे कहा कि उनमें से कुछ हिंदुस्तानी व्यंजन "स्वभाव और स्वाद में इतने एशियाई थे कि कोई भी यूरोपीय कभी भी उन्हें खाने के लिए राजी नहीं होगा"। [24]

दोनों व्यंजनों के बीच इन अंतरों के बावजूद, उन्होंने एक-दूसरे पर स्वाद की छाप छोड़ी। इंग्लैंड को भारतीय विरासत करी थी।

4.5.1 करी

जब 1500 के दशक की शुरुआत में पुर्तगालियों ने पहली बार भारत के गोवा पर कब्ज़ा किया। "और वे कहेंगे, ओह, तुम क्या खा रहे हो?" और भारतीयों ने खरी या कैरिल जैसे शब्द का उपयोग करके उत्तर दिया। उस समय, ये शब्द संभवतः एक विशेष मसाले के मिश्रण के साथ-साथ उस तैयार पकवान को संदर्भित करते थे जिसमें इसका उपयोग किया गया था; वही शब्द अभी भी उपयोग में हैं, लेकिन आमतौर पर एक प्रकार की सॉस या ग्रेवी को संदर्भित करते हैं।

4.5.2 खिचड़ी

केडगेरी एक बहुत ही आम ब्रिटिश नाश्ता है जिसकी उत्पत्ति और संशोधन भारतीय व्यंजन खिचड़ी से हुआ था, यह चावल और दाल को एक साथ उबालकर बनाया जाने वाला व्यंजन था और मुगल बादशाहों के पसंदीदा व्यंजनों में से एक था। लेकिन ब्रिटिश केडगेरी की सामग्री में थोड़ा अंतर है। ब्रिटिश केडगेरी दाल नहीं, केवल चावल, उबले अंडे और मछली से बनाई जाती है। महारानी विक्टोरिया और किंग एडवर्ड के शासनकाल के दौरान इंग्लैंड में केडगेरी देशी नाश्ते का प्रमुख हिस्सा था। [25] इस व्यंजन को पहली बार 1790 में स्टीफ़न मैलकॉम ने अपनी रेसिपी बुक में सूचीबद्ध किया था और क्रिस्टोफर ट्रॉटर ने अपनी पुस्तक "द स्कॉटिश किचन" में स्कॉटिश सैनिकों को भारत के स्वाद के बारे में बताने के लिए मैल्कम की रेसिपी का उल्लेख किया था।

4.5.3 चाय और कॉफी

सत्रहवीं शताब्दी में चाय के निर्यात पर चीन का एकाधिकार था और उस समय ब्रिटेन में चाय एक महत्वपूर्ण पेय थी, जिसकी कीमत बहुत अधिक थी, जिससे चीनी एकाधिकार को तोड़ने के लिए ब्रिटिश खजाने में पानी की कमी हो रही थी। इसलिए अंग्रेजों ने किसी नई जगह की तलाश शुरू कर दी जहां चाय बागान सफल हो सके और वह मेजर चार्ल्स ब्रूस ही थे जिन्होंने असम में मोटी पत्तियों वाले चाय के पौधों

की खेती देखने की सूचना दी थी। सरकार ने असम, पूर्वोत्तर हिमालय और दक्षिण भारतीय नीलगिरि पहाड़ियों में चीन और असम से दोनों बीजों का परीक्षण किया और 1838 में इंग्लैंड में एक जनमत सर्वेक्षण कराया जहां लोगों ने चाय की गुणवत्ता की पुष्टि की। [26]

प्रारंभ में लंदन चाय की नीलामी के लिए दो पार्सल निर्यात किए गए थे, जिनमें से एक लक्किंपुर बागान से 95 चेस्टों में से एक था और दूसरा 1841 में सिंगफो जनजाति द्वारा उगाए गए असम के 30 चेस्टों में से एक था। असम चाय चेस्टों के प्रमुख निंग्रोला थे जिन्होंने अपनी चाय की बहुत अधिक कीमत की मांग की थी। [27] इसके साथ ही अंग्रेजों के व्यावसायिक हित पैदा हुए और उन्होंने 1840 में पूर्वोत्तर और नीलगिरि में चाय के बागान में रुचि दिखाई और 1853 तक चाय बागान उद्योग पूरे असम, फिर डेग्राडुन के पास कुमाऊं की पहाड़ियों और फिर कांगड़ा घाटी और दार्जिलिंग में फैल गया। [28]

सरकार ने कई यूरोपीय लोगों को असम, दार्जिलिंग और नीलगिरि पहाड़ियों में आकर चाय उगाने की पेशकश की और सरकार उन्हें जमीन उपलब्ध कराएगी और उन्होंने खुशी-खुशी इस प्रस्ताव को स्वीकार कर लिया और भारतीय निर्यात के वहां पहुंचने से ब्रिटेन में चाय की कीमतें गिर गईं। और यह ब्रिटिश ही थे जिन्होंने चाय को भारतीयों के लिए एक पेय के रूप में पेश किया। सबसे पहले इसे अंग्रेजी अभिजात वर्ग के बीच दोपहर की चाय के रूप में लोकप्रियता मिली, जिसमें कुछ अंग्रेजी स्नैक्स जैसे चाय केक, सैंडविच और कुछ भारतीय स्नैक्स जैसे समोसा और भजिया आदि शामिल थे, लेकिन आजादी तक यह जनता के बीच लोकप्रिय नहीं था। 1950 के दशक में भारत में निम्न श्रेणी की काली चाय की बहुतायत थी। इसलिए भारतीय चाय बोर्ड ने चाय को विशेष रूप से देश के उत्तरी क्षेत्र में जल्द ही लोकप्रिय बनाने के लिए विज्ञापन देने का अभियान शुरू किया, यह सड़कों और रेलवे स्टेशनों पर लोकप्रिय हो गई और उत्तर भारत की प्रत्येक रसोई तक पहुंच गई। लेकिन भारत के दक्षिणी भाग में कॉफी लोगों के बीच लोकप्रिय है और वह एडवर्ड टेरी ही थे जिन्होंने 1618 ई. में भारत में पहली बार कॉफी का उल्लेख किया था। साठ साल बाद जीन डे थेवेनोट ने फिर से सिंध के ब्राह्मणों के बीच लोकप्रिय पेय के रूप में इस्तेमाल की जाने वाली कॉफी का उल्लेख किया। [29] लगभग 1830 ई. तक अंग्रेजों ने दो प्रकार की कॉफ़ी उगाना शुरू कर दिया था; कॉफ़ी अरेबिका और कॉफ़ी रोबस्टा को भारत के दक्षिणी भागों में निर्यात का हिस्सा बनाया गया।

4.5.4 बियर

भारत को ब्रिटिशों का एक और योगदान बीयर है। यह ब्रिटेन में एक लोकप्रिय पेय था और सत्रहवीं शताब्दी के मध्य में भारत में आया। पोर्टर और पेल एले बीयर की दो किस्में थीं। पहले इसे 1830 तक आयात किया गया था, एक शराब की भट्टी हिमाचल प्रदेश के सोलन जिले में स्थापित की गई थी और जल्द ही 1882 तक भारत में बारह बहादुरी चल रही थीं और यह भी ध्यान दिया जाना चाहिए कि भारत की पहली शराब की भट्टी सोलन जिले में आज भी शिमला में चालू है [30] और अब यह सलाद और कुछ चीनी भोजन बनाने के लिए लोकप्रिय है।

4.5.5 टमाटर

टमाटर की उत्पत्ति मूल रूप से मैक्सिको या पेरी में हुई और फिर यूरोप पहुँचे। इटली में यह पास्ता व्यंजनों के सबसे अच्छे साथी के रूप में आसानी से स्वीकार किया जाने वाला फल था, लेकिन बेलाडोना और मैंड्रेक जैसे जहरीले पौधों के साथ इसके संबंध के कारण, ब्रिटेन में इसकी स्वीकार्यता काफी धीमी थी [31] लेकिन कुछ समय बाद लोकप्रिय हो गया और उन्नीसवीं सदी के मध्य में भारत पहुंच गया।

4.6 भारत को ब्रिटिश विरासत

- बिस्किट: बिस्किट भारत का मूल निवासी नहीं है, लेकिन कुछ हद तक पारंपरिक नानखताई बिस्किट से मिलता जुलता है। बिस्किट 1850 के दशक के अंत में पहली बार और द्वितीय विश्व युद्ध से पहले इंग्लैंड से भारत में आयात किया गया था। यह भारत में इतना लोकप्रिय हो गया क्योंकि इसने प्रति वर्ष लगभग 2200 टन के उच्चतम आंकड़े को छू लिया। बिस्किट का निर्माण 1885 में शुरू हुआ था और 1947 तक इसका उत्पादन लगभग 10000 टन था। [32]
- बायकुला सूफले: इसे बॉम्बे के बायकुला क्लब में परोसा जाता था और कहा जाता है कि इसमें चार शराबें शामिल होती हैं - कुमेल, ग्रीन चार्टरेस, ऑरेंज कुराकाओ और बेनेडिक्टिन, जिन्हें गर्म

जिलेटिन घोल में मिलाया जाता है। फिर धीरे से एक गाढ़ी व्हीप्ड क्रीम में कुछ चीनी मिलाए हुए अंडों के साथ मोड़ें और मैकरून क्रम्ब टॉपिंग के साथ कटोरे में परोसें। [33]

- केक: एक पका हुआ मिष्ठान्न,,पश्चिमी दुनिया से भारत आया, जिसे केक के नाम से जाना जाता है। केक भी ब्रिटिश काल में आया था। यह सूखे केक, क्रीम केक और चाय केक जैसे कई प्रकार के होते हैं और इन्हें ब्रिटिश काल में लोकप्रियता मिली।

- आमलेट: अंडे में मिश्रित प्याज और मिर्च के साथ बने आमलेट की रेसिपी, जो भारत में एक लोकप्रिय नाश्ता व्यंजन है, की शुरुआत बंगाल के एक ब्रिटिश क्लब में हुई थी जिसे "द बंगाल क्लब" के नाम से जाना जाता था। [34] ये क्लब व्हिस्की, बीयर, जिन, अरैक और पंच जैसे विभिन्न पेय पेश करने वाले बार के लिए भी जाने जाते थे।

- अरैक: "अरैक" शब्द की उत्पत्ति अरबी शब्द "अरक" से हुई है, जो खजूर के रस से बना एक पेय था। भारत में इसका स्वदेशीकरण हुआ और इसका मतलब ताड़ी से बनी आसुत शराब के लिए एक शब्द था। [35] फेड्रो तेसीरा, एक पुर्तगाली यात्री, जिसने 1587 ईस्वी में अरक का स्वाद चखा था और कहा था कि ,,अराका एक बहुत ही मजबूत पेय है और उम्र के साथ इसमें सुधार होता है और इसका खुरदरापन दूर करने के लिए इसमें रेजिन मिलाया जाता है" [36]। ऐसा कहा जाता है कि सम्राट जहांगीर ने सर थॉमस रो को अरक आधारित पेय दिया था जो बहुत तेज़ था और उसे छींक आ गई थी। यह एक स्पष्ट स्पिरिट था जिसे बैरल में चीनी के साथ अरक रखकर बनाया गया था। [37]

- पंच: पंच एक हिंदी शब्द है जिसका अर्थ है पांच और पेय ,,पंच का मतलब नींबू के रस, अर्क, मसाले, चीनी और पानी से बना पांच घटक पेय था। मेंडालसो (1638 ई.) पहले यूरोपीय थे जिन्होंने डच में इस पेय को पेलपुन्ज़ेन के रूप में देखा और बाद में चालीस वर्षों के बाद यह 'पंच' बन गया [38]।

- मुल्लिगाटावनी: यह शब्द तमिल शब्द मिलगन-थन्निर से लिया गया है जो दक्षिण भारत का एक प्रकार का रसम था। (मुल्लीगाटावनी का अर्थ है पेपर वॉटर) और उस रसम व्यंजन को उपनिवेशवादियों ने सूप के रूप में कुछ संशोधनों के साथ अपनाया, जैसे इसमें मांस स्टॉक जोड़ना।

1784 में हैदर अली की जेल में एक ब्रिटिश कैदी था जो मुलिगाटौनी सूप का उल्लेख करते हुए एक कविता गाता था।

"व्यर्थ में हम अपने कठिन भाग्य का पश्चाताप करते हैं,

व्यर्थ में हम अपने भाग्य का ढिंढोरा पीटते हैं;

मुलिघु-तावनी पर हम भोजन करते हैं,

या कांगी, बैंगलोर जेल में।" [39]

- पिकैलिली: यह भी अंग्रेजों पर विपरीत प्रभाव का एक सुन्दर उदाहरण है। पिकालिल्ली सरसों के पेस्ट के साथ भारतीय चटनी और अचार का एक संशोधित संस्करण है।
- वॉर्सेस्टरशायर सॉस: यह कई अंग्रेजी भुने हुए व्यंजनों के साथ एक प्रसिद्ध ब्रिटिश डिप है। यह भी एक भारतीय नुस्खे से प्रेरित था और उन्नीसवीं सदी की शुरुआत में इंग्लैंड पहुंचा। यह रेसिपी भारतीय चटनी से ली गई थी जब लॉर्ड मार्कस सैंडी ने इसे संशोधित करने और उत्पादन करने के लिए ब्रिटिश फार्मासिस्ट को चटनी की भारतीय रेसिपी दी थी लेकिन जब इसे बनाया गया तो केमिस्टों से इसे नापसंद किया गया। कुछ समय बाद उन्होंने इसे दोबारा चखा और पाया कि यह बहुत ही मनभावन और मसालेदार चटनी है और 1845 तक उन्होंने वॉर्सेस्टरशायर में एक कारखाना स्थापित किया और तब से इस सॉस को "द वॉर्सेस्टरशायर सॉस" नाम मिला। [40]
- करी पाउडर: करी पाउडर मूलतः एंग्लो-इंडियन चीज़ थी. लंदन में भारतीय रसोइयों ने खाना पकाने के विभिन्न चरणों में ताज़े पिसे मसाले मिलाने का सिद्धांत बनाए रखा और उसी प्रक्रिया का उल्लेख उस समय की पाक कला पुस्तकों में भी किया गया था। लेकिन लंदन में एंग्लो-इंडियन समुदाय ने मसालों के मिश्रण के लिए व्यंजनों को इकट्ठा करना शुरू कर दिया, जिसे उन्होंने बस "करी पाउडर" का नाम दिया और 1850 के दशक तक ब्रिटिश कुकरी किताबों में अपने अधिकांश व्यंजनों में एक चम्मच "आर्मी पाउडर" जोड़ने का उल्लेख करना शुरू कर दिया, जिसे वे स्टोर करते थे। अग्रिम रूप से। [41]

- चिकन डाक बंगला: डाक बंगला चिकन करी एक साधारण चिकन करी थी जिसमें कोई विशेष मसाला नहीं था। ब्रिटिश काल में डाक बंगले का मतलब डाक मार्ग पर विश्राम गृह होता था। ये बंगले डाक प्रक्रिया को आसान बनाने और ब्रिटिश अधिकारियों को रहने और खाने दोनों की सुविधा देने के लिए बनाए गए थे। ये विश्राम गृह इतने समृद्ध नहीं थे और इनमें राशन का भंडार सीमित था, साथ ही रसोइया और द्वारपाल जैसे कर्मचारी भी थे और इन अतिथि गृहों में उपलब्ध व्यंजन पकाने के लिए उनके पास सीमित संसाधन थे और उन्हें किसी अतिथि के लिए पूर्व सूचना के बिना खाना बनाना पड़ता था। अपने मेहमानों के आने के कारण, इन डाक बंगले के रसोइयों ने बिना मैरीनेशन के चिकन पकाया, व्यंजनों के रूप में कोई आधुनिक मसाले नहीं, उन्होंने केवल स्थानीय रूप से उपलब्ध सामग्री का उपयोग किया और इस तरह देशी चिकन या डाक बंगला चिकन अस्तित्व में आया।
- भोजन शैली: औपनिवेशिक शासकों ने न केवल खाने की शैली बल्कि भोजन के तरीके और यहां तक कि रसोई के मॉडल भी बदल दिए थे। भारतीय रसोई में सभी अंग्रेजी व्यंजन तैयार करने की व्यवस्था नहीं थी और भारतीय उपकरण भी बहुत सरल थे। ब्रिटिश शासकों ने भारतीयों को डाइनिंग टेबल, कटलरी और मॉड्यूलर किचन के उपयोग से परिचित कराया। परंपरागत रूप से भारतीयों को फर्श या कम स्टूल पर बैठकर अपने हाथों से खाना खाने की आदत होती थी, लेकिन अपने साथ लाए गए भोजन को खाने की अंग्रेजी परंपरा में डाइनिंग टेबल और कुर्सियां लाना और कांटा, चाकू और चम्मच के साथ खाना शामिल था। उन्होंने धातु की प्लेटों के स्थान पर सिरेमिक प्लेटों और कटोरे का उपयोग करना शुरू कर दिया। न केवल ब्रिटिश अधिकारी बल्कि कुछ उच्च वर्ग के भारतीय और नये शिक्षित वर्ग ने भी इस प्रवृत्ति का अनुसरण करना शुरू कर दिया। अंग्रेज़ों की राय थी कि भारतीय नागरिक शिष्टाचार और शिष्टाचार हासिल करने में असमर्थ हैं [42]। इसलिए अंग्रेजों ने उन्हें पश्चिमी जीवनशैली सिखाना शुरू कर दिया। डाइनिंग टेबल, कटलरी और क्रॉकरी का उपयोग करना श्रेष्ठता का प्रतीक बन गया और यह नया वर्ग ब्रिटिश शैली की चीज़ों जैसे फर्नीचर, चश्मा, क्रॉकरी, कांच के झूमर आदि का बहुत शौकीन हो गया।

4.7 नवीन शिक्षित वर्ग

नए भूमि संबंधों का परिचय, पूंजीवादी दुनिया द्वारा व्यावसायिक शोषण के लिए भारतीय समाज को खोलना, भारतीयों को नई प्रशासनिक व्यवस्था और एक आधुनिक शिक्षा प्रणाली से परिचित कराना और नई ज़मीदारी प्रणाली ने एक नई भाषा को जन्म दिया, विशेष रूप से उच्च वर्ग के हिंदुओं के लिए, हालांकि ब्राह्मण अभी तक नहीं थे। इन परिवर्तनों को स्वीकार करें और उस नए समूह में घुलने-मिलने में समस्या का सामना करें। रूढ़िवादी ब्राह्मण यूरोपीय लोगों के साथ किसी भी संपर्क के बाद स्नान करते थे क्योंकि उनके अनुसार वे प्रदूषित थे क्योंकि वे गोमांस खाते थे और वे विभिन्न जातियों के रसोइयों की सेवा लेते थे।

लेकिन नया शिक्षित वर्ग जो अंग्रेजी शिक्षा और समाज, जातिवाद और अस्पृश्यता के पश्चिमी विचार से प्रभावित हुआ, उसने बदलना शुरू कर दिया। यहाँ तक कि रूढ़िवादी भारतीय मध्यम वर्ग ने भी अपने आधुनिक शिक्षित वर्ग के व्यवहार की आलोचना करना शुरू कर दिया। [43]

हालाँकि अंग्रेजों ने भारत में अंग्रेजी शिक्षा की शुरुआत किसी कल्याणकारी उद्देश्य के लिए नहीं की थी, वे सिर्फ कंपनी में क्लर्कों की कमी को सुधारने के लिए अंग्रेजी शिक्षा लाए थे लेकिन अप्रत्यक्ष रूप से इस शिक्षा ने युवाओं को स्वतंत्रता के महत्व का एहसास कराया। आधुनिक शिक्षा प्राप्त कई युवाओं को लगा कि मांस खाने की वर्जना किसी तरह भारत को कमजोर बना रही है। आधुनिक पश्चिमी शिक्षा प्राप्त इस युवा को स्वतंत्रता के बारे में नये विचार और दर्शन मिले और उन्होंने स्वतंत्रता का महत्व बताया। इसलिए उन्हें लगा कि खान-पान की आदतों में भी बदलाव लाया जाए जो उन्हें कमज़ोर बना रही थी। इसलिए इस शिक्षित वर्ग ने उन विचारों और जीवनशैली को अपनाया जो पश्चिमी दुनिया से प्रभावित थे और आधुनिक शैली के कटलरी और क्रॉकरी संस्कृति को अपनाया और उनके घरों में खाना पकाने की स्थिति पर कोई प्रतिबंध नहीं था।

4.8 राजकुमारी

जब अंग्रेजों ने मुगलों से नियंत्रण अपने हाथ में ले लिया, तो क्षेत्रीय छोटे राज्यों ने कंपनी के साथ और बाद में 1858 ई. के बाद भारत सरकार के साथ गठबंधन कर लिया। अंग्रेज़ों ने उन्हें सुरक्षा देने का वादा किया, बदले में उन्हें अंग्रेज़ों की "सर्वोपरिता" स्वीकार करनी पड़ी। उनके पास कर एकत्र करने और आंतरिक मामलों की शक्ति थी लेकिन उन्हें अपने बाहरी मामले ब्रिटिश सरकार को सौंपने थे। और यदि उन्होंने ऐसा करने से इंकार कर दिया तो ब्रिटिश सत्ता ने उन राज्यों को पदच्युत करने में संकोच नहीं किया।

15 अगस्त 1947 ई. को स्वतंत्रता के समय भारतीय उपमहाद्वीप में 562 रियासतें थीं। [44] [28] स्वतंत्रता के बाद भारत सरकार द्वारा राजकुमारों को पेंशन दी गई और उनकी पदवी समाप्त कर दी गई। उनमें से कुछ राजनेता बन गए और कुछ व्यवसाय में उतर गए।

ब्रिटिश शासकों ने इन शासकों के बीच पश्चिमी मूल्यों और शिक्षा को प्रोत्साहित किया और उन्हें अपने बच्चों को इंग्लैंड भेजने के लिए भी प्रोत्साहित किया और राज्याभिषेक और जयंती के रूप में ब्रिटेन में विशेष अवसरों पर आमंत्रित किया।

उनमें से कुछ राजकुमार और राजकुमारियाँ लंदन और पेरिस में लोकप्रिय सार्वजनिक हस्तियाँ बन गईं और उन्हें पश्चिमी व्यंजन पसंद थे और उन्होंने अपने रसोइयों को पश्चिमी शैली में खाना बनाना सीखने के लिए यूरोप भेजा। कूच बिहार की रानी (महारानी इंदिरा देवी) ने अपने रसोइये को अपनी पसंद के अनुसार पास्ता पकाना सीखने के लिए रोम में अल्फ्रेडो के पास भेजा। [45]

लेकिन कुछ लोग अपने खाने-पीने की आदतों में काफी रूढ़िवादी थे। जब बड़ौदा के महाराजा यूरोप गए तो वे अपने साथ दो गायें, अपना रसोइया और किराने का सामान ले गए, जब जयपुर के माधो सिंह 1902 में राजा एडवर्ड VII के राज्याभिषेक समारोह में भाग लेने के लिए यूरोप गए, तो वे 36,000

लीटर गंगा जल से भरे चार चांदी के कलश ले गए। (गंगा नदी का जल) अपने प्रतिष्ठित स्वास्थ्यवर्धक गुणों के कारण। [46]

इन राजकुमारों और महाराजाओं ने लोगों के सम्मान और प्रशंसा और प्रतिष्ठा को बनाए रखने के लिए राजा की तरह रहने के लिए अपनी विलासितापूर्ण जीवनशैली बनाए रखी। वे यूरोपीय निर्माताओं से विलासिता का सामान ऑर्डर करते थे जैसे कि वे रोल्स-रॉयस से कारें, लिमोज और स्पोड से रात्रिभोज सेवाएं, बैकारेट से क्रिस्टल और कार्टियर से गहने ऑर्डर करते थे। ये महाराजा उस समय की यूरोपीय कंपनियों के सबसे बड़े ग्राहक थे, यहां तक कि यह भी कहा जाता है कि 1930.47 की महान मंदी के दौरान कई कंपनियां अपने महाराजाओं और राजकुमारों के आदेश पर ही जीवित रहीं।

राजसी घरानों के महलों में बहुत बड़े कर्मचारी होते थे। तीन प्रकार के कर्मचारी और अनुचर थे जैसे कुछ नौकर अकाल के दौरान रोजगार प्रदान करने के लिए रखे गए थे, कुछ क्योंकि वे कई पीढ़ियों से वहां काम कर रहे थे और तीसरे प्रकार के नौकर जो भारत के विभिन्न हिस्सों से आए थे। उनमें से कुछ रसोइये थे जो विशेष रूप से गोवा या किसी यूरोपीय देश से आये थे। वे रसोइये शाकाहारी और मांसाहारी व्यंजनों या एक ही व्यंजन के विशेषज्ञ थे। एक ही डिश में दो रसोइयों को एक साथ काम करते हुए देखना बहुत कठिन था। रसोइया एक-दूसरे के साथ काम करना पसंद नहीं करते थे ताकि किसी को इसका रहस्य पता न चल जाए।

मैसूर उस समय की सबसे बड़ी रियासतों में से एक था और मैसूर की शाही रसोई में लगभग 175 रसोइये थे जिनमें लगभग 150 रसोइये केवल शाकाहारी भोजन पकाने के लिए होते थे और लगभग 25 रसोइये मांसाहारी व्यंजन पकाने के लिए होते थे। मैसूर की शाही रसोई भी हिंदू और मुस्लिम रसोइयों में विभाजित थी। धार्मिक समारोहों में खाना पकाने के लिए 20 ब्राह्मण रसोइयों को एक अलग रसोई में आरक्षित किया गया था जहाँ लहसुन - प्याज, मांस या मछली की अनुमति नहीं थी। [48]

औपनिवेशिक काल के भारतीय शाही दरबार ज्यादातर मनोरंजन के लिए थे। कूटनीति और राजनीति में भोजन की महत्वपूर्ण भूमिका थी। शाही परिवार इतने महंगे थे कि हैदराबाद के शाही परिवार में प्रत्येक भोजन के लिए कम से कम बीस व्यंजन पकाना पड़ता था, भले ही भोजन करने के लिए केवल दो लोग ही हों। ऐसा इसलिए था क्योंकि रसोइये अपने खाना पकाने के कौशल को नहीं खो देंगे। कुछ शाही परिवारों में, परिवार का एक सदस्य खाना पकाने की देखरेख करता था।

अधिकांश शाही दावतों के मेनू में पश्चिमी व्यंजन शामिल होते थे। उदाहरण के लिए, लक्ष्मी विला पैलेस में एक दावत जहां 1940 में बड़ौदा के सयाजीराव गायकवाड़ तृतीय द्वारा आयोजित ग्वालियर के जीवाजी "जॉर्ज" राव सिंधिया के मनोरंजन के लिए आयोजित की गई थी, पूरा मेनू फ्रेंच में था और इसमें बादाम सूप, मछली जैसे व्यंजन शामिल थे। मेयोनेज़ सॉस, क्रीम के साथ पके हुए सेब और पिस्ता का हलवा।

कुछ शाही परिवार पश्चिमी व्यंजनों से इतने अधिक प्रभावित थे कि भारतीय भोजन बहुत कम खाया जाता था जबकि अन्य शाही घरों में नाश्ता ज्यादातर अंग्रेजी होता था लेकिन अन्य भोजन भारतीय होते थे। क्रिसमस इन शाही दरबारों में सबसे अधिक मनाए जाने वाले त्योहारों में से एक था, जहां क्रिसमस उत्सव पर प्लम पुडिंग और सूअर के सिर जैसे कई ब्रिटिश व्यंजन परोसे जाते थे।

क्षेत्रीय व्यंजन भी उन शाही दावतों का हिस्सा थे। कश्मीर में, कुछ कश्मीरी शाकाहारी व्यंजन जैसे घुच्ची पुलाव (मशरूम चावल), साक (हिंदी में साग) और नदरू (डीप फ्राइड स्टेम) चांदी की प्लेटों में परोसे जा रहे थे। त्रिपुरा रियासत की शाही मेज पर, वे मियामी (केले के पत्ते में लिपटे चिपचिपे चावल), चुंगा बेजोंग (ग्रील्ड पोर्क के साथ बांस के अंकुर) और गुडक (मछली के साथ मसली हुई सब्जियों की तैयारी) जैसे व्यंजनों पर भोजन करते थे। [49]

राजकुमारों को शिकार का बहुत शौक था क्योंकि यह उनका पसंदीदा शगल था। इसलिए कई राजसी दरबारों में मांस के व्यंजन बहुत महत्वपूर्ण थे। उदाहरण के लिए, जोधपुर के शाही दरबार में, मांस

को खुले में पकाया और भूना जाता था और खरगोश को भूमिगत गड्ढे में पकाया जाता था, जिसे "खुद खरगोश" कहा जाता था, जो काफी प्रसिद्ध था।

राजस्थानी 'लाल माँ' से मोहित हैं; लाल मिर्च के साथ पकाया जाने वाला एक मांस व्यंजन। पहले इसे जंगली जानवरों का शिकार करने के बाद उनके मांस से तैयार किया जाता था, लेकिन 1972 के वन्य जीवन संरक्षण अधिनियम के बाद, जिसमें जंगली जानवरों के शिकार पर प्रतिबंध लगा दिया गया, ये राजस्थानी शाही व्यंजन अब मेमने और सूअर के मांस से तैयार किए जाते हैं।

एक पारंपरिक राजस्थानी शाही पेय, जो शाही दरबारों के बीच लोकप्रिय था, अशव था, जिसे इसकी बहुत तेज़ प्रकृति के कारण प्रतिबंधित कर दिया गया है। 'आशाव' फलों के अर्क के साथ-साथ जड़ी-बूटियों और मसालों से बनाया जाता था, जिसमें जोधपुर में इसे तैयार करने के लिए केसर कस्तूरी, केसर, सूखे मेवे, 22 प्रकार के मसाले, मेवे और बीज, दूध और चीनी शामिल थी, जबकि एक और मजबूत भावना जिसका नाम "जगमोहन" था। मेवाड़ के शाही लोगों के लिए 32 मसालों और जड़ी-बूटियों से तैयार किया गया था। [50]

इन पेय पदार्थों की अत्यधिक तीव्र प्रकृति के कारण, राजस्थान सरकार ने 1952 में इस पर प्रतिबंध लगा दिया। लेकिन आगे चलकर इस पेय को 2006 में पारित एक विशेष कानून के तहत "हेरिटेज लिकर" के रूप में पुनर्जीवित किया गया और पर्यटकों के बीच इसकी लोकप्रियता फिर से हासिल हुई। [51]

4.9 रियासतों में शाकाहारवाद

कुछ राज्य ऐसे थे जो अपने भोजन विकल्पों में पूर्णतया शाकाहारी थे। केरल में तीन रियासतें थीं; कोच्चि, मालाबार और तिरुविथमकोर और तीनों पूर्णतः शाकाहारी थे। आज भी, कोचीन शाही परिवार के "मडापिल्ली" (शाही रसोई) में परोसा जाने वाला भोजन पूरी तरह से शाकाहारी होता है और इसे ब्राह्मण रसोइयों द्वारा भी पकाया जाता है। [52] [36]

केरल ही नहीं, उत्तर भारत में बनारस (वाराणसी) के राजा भी शाकाहारी थे। इस रॉयल किचन में सबसे सख्त क्षेत्र का पालन बहुत लंबे समय से किया जा रहा है। बनारस हिंदुओं के पवित्र शहरों में से एक है। इसलिए वे न केवल शाकाहारी हैं बल्कि वे प्याज और लहसुन भी नहीं खाते हैं। बनारस के राजा कभी किसी के सामने खाना नहीं खाते थे, यहाँ तक कि अपने परिवार के सदस्यों के सामने भी नहीं। अकेले खाने की ये परंपरा आज भी जारी है. बनारस के वर्तमान महाराज महाराजा अनंत नारायण सिंह के पास बिहार के रसोइयों की अपनी टीम है, जिन्हें केवल महाराजा के लिए खाना पकाने के लिए काम पर रखा गया है और दौरे के दौरान भी वे उनके अकेले भोजन पकाने के लिए उनके साथ रहते हैं। [53]

इन विविध शाही व्यंजनों के विकास में विवाहों ने भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। शाही आमतौर पर दूसरे शाही परिवार में शादी करते थे और उनके गठबंधन के साथ व्यंजन एक से दूसरे क्षेत्र में स्थानांतरित किए जाते थे। उदाहरण के लिए, ग्वालियर के सिंधिया जीवाजी राव का विवाह नेपाल में एक कुलीन व्यक्ति के साथ हुआ था, जिसने ग्वालियर की शाही रसोई में नेपाली व्यंजन पेश किए और 1970 के मध्य तक ग्वालियर शाही रसोई अपने नेपाली व्यंजनों के साथ-साथ अपने मराठी व्यंजनों के लिए भी जानी जाने लगी।

पूरे भारत में ऐसी कई रियासतें थीं जिनकी शाही रसोई में हजारों अनोखे व्यंजन होते थे। उनमें से कुछ अपने रसोइयों की मृत्यु के साथ खो गए जो अपने अनूठे व्यंजनों को साझा करना पसंद नहीं करते थे और कुछ अभी भी उनके वंशजों की शाही रसोई में और रेस्तरां में विशेष रूप से होटलों में संरक्षित हैं जहां उनके महलों को परिवर्तित किया गया है।

4.10 एंग्लो-इंडियन भोजन

पहले एंग्लो-इंडियन शब्द का अर्थ उन ब्रिटिश निवासियों से था जो भारत में रहते हैं, लेकिन बाद में यह उन अंग्रेजी अधिकारियों या ब्रिटिश नागरिकों के वंशजों के लिए इस्तेमाल होने लगा, जिन्होंने भारतीय महिलाओं से शादी की थी या जिनकी भारतीय रखैलें थीं। उन्हें विशेष रूप से रेलवे में नौकरी में

कुछ आरक्षण प्राप्त था, इसलिए इस समुदाय की आबादी ज्यादातर मुख्य रेलवे केंद्रों जैसे कलकत्ता, बॉम्बे और मद्रास आदि में केंद्रित थी। [54]

अधिकांश एंग्लो-इंडियन ईसाई थे और स्वतंत्रता मिलने के बाद उनमें से कई इंग्लैंड, कनाडा और ऑस्ट्रेलिया चले गए। ये समुदाय ईसाई थे, अंग्रेजी बोलते थे, अंग्रेजी शैली के पहनावे वाले थे और एंग्लो-इंडियन समुदाय में ही विवाह करते थे। एंग्लो-इंडियन समुदाय का एक विशिष्ट भोजन था। उनकी रसोई में एक फ़्यूज़न व्यंजन उभरा जिसमें कुछ ब्रिटिश, कुछ पुर्तगाली और कुछ भारतीय प्रभाव थे। [55] वे ईसाई थे इसलिए उन्हें भोजन से कोई परहेज़ नहीं था। अधिकतर एंग्लो-इंडियन व्यंजन मांस और आलू से बने होते थे। कुछ विशिष्ट एंग्लो-इंडियन व्यंजन हैं काली मिर्च का पानी (एक प्रकार का बीफ़ सूप), चिकन जल्फ्रेज़ी (सूखी सॉस में मांस), ड्राई फ्राई (टमाटर, प्याज और अन्य मसालों के साथ तला हुआ बीफ़, भुना हुआ बीफ़ आदि। उनके व्यंजनों में कुछ भी शामिल हैं) गोवा के प्रसिद्ध व्यंजन जैसे पोर्क विंदालो, बालचो (खट्टी चटनी में तली हुई मछली) आदि।

क्रिसमस उनका सबसे महत्वपूर्ण त्यौहार था जिसे वे भुने हुए टर्की या बत्तख या चिकन और प्लम पुडिंग के साथ बहुत बड़े पैमाने पर मनाते थे जिसे वे पहले से पकाते थे। [56]

4.11 खाद्य सुरक्षा के मुद्दे

इस ग्रह पर हर एक इंसान का जन्मसिद्ध अधिकार पर्याप्त भोजन तक पहुंच होना चाहिए, जो जीवन की सबसे महत्वपूर्ण मूलभूत आवश्यकता है। चूँकि प्रकृति ने इस अनोखी दुनिया को प्रचुर संसाधन उपलब्ध कराए हैं, यदि हम सही तरीके से वितरण करें तो प्रत्येक नागरिक को आसानी से पर्याप्त भोजन उपलब्ध कराया जा सकता है। हालाँकि, विकासशील देशों की आबादी का पाँचवाँ हिस्सा, यानी लगभग 800 मिलियन लोग पुराने भोजन से पीड़ित हैं, उसी तरह से संरचित है जैसे मानव समाज संगठित है। उनमें से कई लोग भूख की चपेट में हैं और जल्द ही मौत के मुंह में जा सकते हैं। ये अल्पपोषित आबादी एक दुष्चक्र में फंस गई है, जिसके पास लगातार पर्याप्त भोजन नहीं है और इस प्रकार एक सुरक्षित और सक्रिय जीवनशैली जीने में असमर्थ है जो आवश्यक भोजन के विकास और खरीद के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे

कई व्यक्ति भी हैं जो थोड़ा अल्पपोषित हैं, या मामूली भोजन-असुरक्षित हैं। इसलिए हम पहले को खाद्य असुरक्षित कह सकते हैं, जबकि शेष को खाद्य सुरक्षा प्राप्त है।

खाद्य सुरक्षा शब्द मूल रूप से आधुनिक काल का है, जबकि भोजन की पर्याप्त उपलब्धता किसी न किसी रूप में प्रागैतिहासिक काल से ही मनुष्य की प्राथमिक आवश्यकताओं में से एक रही है। आधुनिक समय में, कई विशेषज्ञ खाद्य सुरक्षा को सभी लोगों के लिए, सभी लोगों के लिए, हर समय सुरक्षित जीवन के लिए, पर्याप्त भोजन प्राप्त करने की पहुंच के रूप में वर्णित करने का प्रयास कर रहे हैं। लेकिन यह एफएओ विश्व खाद्य सुरक्षा समिति ही थी जिसने 1983 में खाद्य सुरक्षा की अवधारणा को औपचारिक रूप दिया और निम्नलिखित तीन खाद्य सुरक्षा लक्ष्यों को शामिल किया।

- आपूर्ति स्थिरता को अधिकतम करना।
- किसी भी जरूरतमंद व्यक्ति के लिए किफायती आपूर्ति तक सुरक्षा पहुंच। [57]

विश्व बैंक द्वारा अपने अध्ययन में दिखाई गई चिंता के बाद, खाद्य सुरक्षा की पहचान सुरक्षित और सक्रिय जीवनशैली के लिए पर्याप्त भोजन तक पहुंच की कमी के रूप में की गई। [58] समाज का गरीब वर्ग खाद्य असुरक्षित है, लेकिन गरीबी रेखा से ऊपर की आबादी भी कुछ प्रतिकूल परिस्थितियों में खाद्य असुरक्षित हो सकती है जैसे बाढ़, सूखा भूकंप, सुनामी या फसलों की व्यापक विफलता जैसी राष्ट्रीय आपदा के दौरान। अब सवाल उठता है कैसे? उदाहरण के लिए जब कोई आपदा आती है तो भूमि को पर्याप्त पानी नहीं मिलता और उत्पादन कम हो जाता है। इससे खाद्यान्न की कमी हो जाती है और कोरी मार्केटिंग जैसी बुराइयां शुरू हो जाती हैं और खाद्यान्न की कीमतें बढ़ जाती हैं। अब इतनी ऊंची कीमत पर कई लोग इसे खरीद नहीं पाते और वे भुखमरी की दहलीज पर पहुंच जाते हैं। और यदि सूखा लंबे समय तक खिंच जाए तो यह अकाल बन जाता है जिससे बड़े पैमाने पर भुखमरी की स्थिति पैदा हो सकती है।

4.11.1 भूख

भूख स्वयं को कठिन तरीकों से प्रकट कर सकती है जैसे कि पोषण के तहत कुपोषण और बर्बादी विश्व खाद्य कार्यक्रम के अनुसार, "अल्पपोषण तब होता है जब लोग न्यूनतम शारीरिक आवश्यकताओं

को पूरा करने के लिए पर्याप्त कैलोरी नहीं लेते हैं। कुपोषण तब होता है जब लोगों को प्रोटीन, ऊर्जा और सूक्ष्म पोषक तत्वों का अपर्याप्त सेवन होता है। सही पोषण के अभाव में, वे खसरा या दस्त जैसे सामान्य संक्रमण से मर सकते हैं। बर्बादी आम तौर पर भुखमरी या बीमारी का परिणाम है, जो कि पर्याप्त वजन घटाने के साथ तीव्र कुपोषण का संकेतक है। [59] सरल सामाजिक विज्ञान में भूख को एक ऐसी स्थिति के रूप में परिभाषित किया जा सकता है जिसमें एक व्यक्ति, निरंतर अवधि के लिए, बुनियादी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त भोजन खाने में असमर्थ होता है। [60]

भूख सिर्फ गरीबी की अभिव्यक्ति नहीं है, यह गरीबी लाती है। एक व्यक्ति विलासितापूर्ण जीवन के बिना तो रह सकता है, परंतु भोजन के बिना नहीं। भूख मौसमी और दीर्घकालिक हो सकती है। क्रोनिक भूख का मतलब गुणवत्ता या मात्रा के संदर्भ में लगातार पर्याप्त आहार न मिलना है या दोनों ही आमतौर पर गरीब लोग अपनी कम आय और यहां तक कि जीवित रहने के लिए भोजन खरीदने में असमर्थता के कारण क्रोनिक भूख से पीड़ित होते हैं।

मौसमी भूख वह शब्द है जो कुछ क्षेत्रों के छोटे किसानों और दिहाड़ी मजदूरों से संबंधित है। कृषि गतिविधियाँ स्वभाव से मौसमी होती हैं और किसानों को फसल पकने तक इंतजार करना पड़ता है। समय के इस अंतराल में वे खाद्य असुरक्षा से पीड़ित हो जाते हैं क्योंकि वे अपना पैसा खेतों में निवेश करते हैं और इस प्रकार उनके पास पर्याप्त मात्रा में भोजन खरीदने के लिए पर्याप्त पैसा नहीं होता है। कृषि क्षेत्र के विपरीत, दिहाड़ी मजदूरों को भी मौसमी भूख का सामना करना पड़ता है। उदाहरण के लिए, निर्माण कार्य में लगे एक मजदूर के पास बरसात के मौसम में कोई काम नहीं होता है। सीज़न में वह पूरे परिवार की आहार संबंधी जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त पैसा नहीं कमा पाएगा और पूरा परिवार भूख से पीड़ित होगा।

खाद्य पर्याप्तता और सभी के लिए भोजन आदि को कम करने वाली सरकारी नीतियों के कारण देश में भूख का प्रतिशत साल-दर-साल कम हो रहा है।

तालिका 4.1: भारत में "भूख" वाले परिवारों का प्रतिशत

वर्ष	भूख का प्रकार		
	मौसमी	दीर्घकालिक	-
ग्रामीण			
1983	16.2	2.3	18.5
1993-94	4.2	0.9	5.1
1999-2000	2.6	0.7	3.3
शहरी			
1983	5.6	0.8	6.4
1993-94	1.1	0.5	1.6
1999-2000	0.6	0.3	0.9

स्रोत: उप्पल श्वेता, (2014), "अर्थशास्त्र", एनसीईआरटी।

अकाल की विशेषता कुपोषण के कारण बड़े पैमाने पर होने वाली मौतें और प्रदूषित पानी के जबरन उपयोग के कारण होने वाली महामारी या भूख से कमजोर होने के कारण शरीर की प्रतिरोधक क्षमता का क्षय होना है। [61].

इसके परिणामस्वरूप, भारत में औपनिवेशिक शासन के कारण बार-बार अकाल पड़ने लगे। प्लासी की लड़ाई (1757) के तुरंत बाद, 1765 में ब्रिटिश ईस्ट इंडिया कंपनी को बिहार, बंगाल और उड़ीसा की दीवानी प्राप्त हुई। कंपनी के उच्च भूमि करों के कारण किसानों के पास बहुत कम भोजन रह गया। 1769-70 के दौरान, इस क्षेत्र में भयानक अकाल पड़ा और समसामयिक रिपोर्टों के अनुसार, इसकी जनसंख्या लगभग एक तिहाई कम हो गई। 1769 में वर्षा की कमी के कारण अकाल पड़ा था।

लेकिन सूखे के प्रभाव को पिछली घटनाओं, जैसे कि उच्च भूमि कर लगाने, के कारण बढ़ा दिया गया है। कंपनी एजेंटों के निजी उद्यम व्यवहार से भी मुद्दों में मदद नहीं मिली। कर प्रशासक, अर्थात् फर्म द्वारा कार्रवाई की कमी से दुख बढ़ गया। 1770 में सूखे के चरम पर भूमि कर में दस प्रतिशत की और वृद्धि की गई। कंपनी का उद्देश्य जितना संभव हो उतना राजस्व निकालना था। 10 मिलियन मूल निवासियों की मृत्यु को रिकॉर्ड में दर्ज नहीं किया गया। विरोधाभासी रूप से, राजस्व को अनुकूलित करने का लक्ष्य ही सूखे से प्रतिकूल रूप से प्रभावित हुआ, शायद कंपनी के अधिकारियों द्वारा अप्रत्याशित। बड़े पैमाने पर मृत्यु और प्रवासन ने गाँवों को उजाड़ दिया। लगभग एक तिहाई कृषि भूमि, जिसका भू-राजस्व के संग्रह पर स्पष्ट प्रभाव पड़ा, छोड़ दी गई।

हालाँकि प्रशासन की लागत कम करने और मुनाफ़ा इकट्ठा करने के जुनून ने सूखे के प्रभाव को तेज़ कर दिया, लेकिन अंग्रेजी बुद्धिजीवियों ने जो सबक सीखा वह अलग था। इन पाठों का आने वाली शताब्दियों में गहरा प्रभाव पड़ने वाला था, क्योंकि वे अकादमिक और राजनीतिक बहस में शामिल हो गए, कम से कम अधिक अकाल पैदा करने के संदर्भ में नहीं।

उस काल की राजनीतिक अर्थव्यवस्था के सर्वोत्तम पाठों में कुशल, औपनिवेशिक तानाशाह ने मुक्त बाजार की प्रभावशीलता में अटूट विश्वास दिखाया। यह बहुत सुविधाजनक भी था. सरकार के गैर-हस्तक्षेप ने व्यय कम करने में इसका समर्थन किया। 1876-79 के दौरान दक्षिणी, पश्चिमी और उत्तरी भारत का विस्तृत क्षेत्र अकाल से झुलस गया। विभिन्न आंकड़ों के अनुसार मरने वालों की संख्या 6.1 मिलियन से 10.3 मिलियन के बीच थी। निजी व्यापार को विनियमित करने और राहत देने के मामले में, ब्रिटिश राज हस्तक्षेप करने से कतराता था।

चूंकि औद्योगिक क्रांति के प्रभाव ने पहले ही ब्रिटेन को गेहूं निर्यातक से गेहूं आयातक में बदल दिया था, इसलिए ब्रिटेन को गेहूं भेजा जाना जारी रहा, क्योंकि भारत में लाखों लोग भूख से मर गए। यूनाइटेड किंगडम को भारतीय गेहूं का निर्यात 1875 में 308,000 क्वार्टर से बढ़कर 1877 में 1,409,000

क्वार्टर हो गया और 1878 में घटकर 420,000 क्वार्टर हो गया। वायसराय लिटन ने आदेश जारी किया कि भोजन की कीमत को कम करने के लिए किसी भी प्रकार का हस्तक्षेप नहीं किया जाना चाहिए।

उन्होंने अपने देश में अधिकारियों और विधायकों को लिखे पत्रों में 'सख्त वित्त' के ज्ञान को दोहराया: 'ब्रिटिश जनता को अपनी 'सस्ती भावना' के लिए बिल का भुगतान करने दें, अगर वह ऐसे खर्च पर लोगों की जान बचाना चाहती है जो भारत को दिवालिया बना देगा।

औपनिवेशिक युग के अंत तक अकाल की पुनरावृत्ति बनी रही। चार प्रमुख औपनिवेशिक अकालों (1769-70, 1896-1902 और 1943) के दौरान 20.2 से 42.3 मिलियन भारतीयों की मृत्यु हुई। जिस तरह ब्रिटिश शासन की शुरुआत 1769-70 में सूखे के साथ हुई थी, उसका अंत 1943 में बंगाल में एक बार फिर सूखे के साथ हुआ। 1943 के बंगाल अकाल पर अमर्त्य सेन का अग्रणी काम, 'हंगर एंड फैमिन्स' महत्वपूर्ण है क्योंकि यह अकाल की समझ में भोजन तक पहुंच की समस्या पर केंद्रित है। प्रवेश 'पात्रता' द्वारा कब्जा कर लिया गया है और कई कारकों द्वारा निर्धारित किया जाता है जैसे कि प्रभावित व्यक्तियों की मजदूरी, भोजन की कीमतें, आजीविका की हानि, आदि। सेन इस तथ्य पर जोर देते हैं कि अकाल की घटना की व्याख्या एक कुंद गणना द्वारा नहीं की जा सकती है, जैसे भोजन की उपलब्धता, जो भोजन और जनसंख्या उत्पादन दोनों है।

एक बार जब बड़े पैमाने पर अकाल से होने वाली मौतों और बर्बादी के उपमहाद्वीप के अनुभव को ध्यान में रखा जाए, तो कोई भी पीडीएस बहसों में अंतर्निहित चिंताओं को समझने की बेहतर स्थिति में हो सकता है, ऐतिहासिक रिकॉर्ड के मद्देनजर, खाद्य पदार्थों से होने वाले नुकसान को स्थानांतरित करने की बाजारों की क्षमता कमी की भी आशंका है। बाजार की ताकतों को राहत प्रदान करने की अनुमति देने के बजाय, भूख के प्रति ब्रिटिश राज की लापरवाह नीति ने तबाही को और बढ़ा दिया। शायद यह वह अनुभव है जिसने द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान भारत के चयनित शहरी केंद्रों में भोजन राशन के प्रावधान को प्रेरित किया। जब से देश स्वतंत्र हुआ, अंततः इस मॉडल का विस्तार और विस्तार किया गया।

1943 का सूखा आखिरी लेकिन सबसे विनाशकारी सूखा था। इस सूखे के कारण लगभग 35 लाख लोगों की मृत्यु हो गई। [62] हालाँकि 1943 के बाद बंगाल में अकाल जैसा कुछ नहीं हुआ लेकिन फिर भी बहुत से क्षेत्र ऐसे हैं जहाँ संसाधनों के असमान वितरण के कारण यहाँ तक कि परिस्थितियाँ बनी हुई हैं।

यह प्रश्न अभी भी अकादमिक चर्चा का विषय बना हुआ है कि भोजन को लेकर कौन असुरक्षित हैं और किसे खाद्य सुरक्षा की आवश्यकता है। आम तौर पर खाद्य असुरक्षित लोगों में वे मजदूर शामिल हैं जो कृषि क्षेत्रों में काम करते हैं, मछुआरे, परिवहन कर्मचारी और अन्य आकस्मिक मजदूर जिन्हें बहुत कम भुगतान किया जाता है और जो उनके परिवारों की पारिवारिक जरूरतों को पूरा करने के लिए पर्याप्त नहीं है।

जब वे अपने परिवार की जरूरतों को पूरा करने में विफल हो जाते हैं, तो उनके परिवार अल्प-पोषण की ओर धकेल दिए जाते हैं, जिसके परिणामस्वरूप शिशु और मातृ मृत्यु अनुपात की उच्च दर होती है। मजदूरों के साथ-साथ छोटे किसान भी अल्पपोषण के शिकार हैं। इसका कारण मौसमी खाद्य असुरक्षा है, जिसका अर्थ है कि एक मौसम में वे खाद्य असुरक्षा नहीं रखते हैं, लेकिन यदि उस कारण से कोई प्राकृतिक आपदा आती है, तो वे स्वचालित रूप से भुखमरी की ओर धकेल दिए जाते हैं। [63]

भोजन खरीदने में असमर्थता के साथ-साथ सामाजिक संरचना भी खाद्य असुरक्षा में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अनुसूचित जाति, अनुसूचित जनजाति और ओबीसी (जो गैर-मलाईदार परत से संबंधित हैं) जो या तो खराब भूमि-आधार वाले हैं या जिनके पास बहुत कम उत्पादकता वाली भूमि है, वे खाद्य असुरक्षा से ग्रस्त हैं।

प्राकृतिक आपदाओं से प्रभावित लोग, कभी-कभी बाढ़ या चक्रवात जैसी लगातार आने वाली आपदाएँ उन्हें असहाय बना देती हैं और उन्हें काम की तलाश में दूसरे क्षेत्रों में पलायन करना पड़ता है। जब वे प्रवास करते हैं तो वे सबसे अधिक खाद्य असुरक्षित लोगों के अंतर्गत भी आते हैं। कुपोषण की उच्च

घटनाओं का सबसे अधिक शिकार महिलाएं होती हैं। यह गंभीर चिंता का विषय है क्योंकि इससे अजन्मे बच्चे पर भी कुपोषण का खतरा मंडराता है। बड़ी संख्या में माताएं और 5 वर्ष से कम उम्र के बच्चे खाद्य असुरक्षित आबादी का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

भोजन के प्रति असुरक्षित लोग बड़े पैमाने पर कुछ क्षेत्रों में बहुत अधिक संख्या में रहते हैं। वे अधिकतर उन राज्यों में रहते हैं जो प्राकृतिक आपदाओं की अधिक घटनाओं के कारण आर्थिक रूप से गरीब हैं। उत्तर प्रदेश के पूर्वी और तराई भाग में बाढ़ की अत्यधिक संभावना है और अन्य भागों में सूखे की स्थिति है। उत्तर प्रदेश के इस क्षेत्र के साथ-साथ बिहार, झारखंड, ओडिशा, पश्चिम बंगाल, छत्तीसगढ़, मध्य प्रदेश और महाराष्ट्र के कुछ हिस्सों में देश में खाद्य असुरक्षित लोगों का सबसे बड़ा हिस्सा है।

4.11.2 विभाजन के समय भोजन की स्थिति

1947 में जब देश का विभाजन हुआ तो कुल जनसंख्या का 82% हिस्सा तो बचा लेकिन कुल अनाज उत्पादक क्षेत्र का 75% हिस्सा ही भारत के पास बचा। पंजाब और सिंध के अधिशेष क्षेत्र, जिनमें आव्रजन नहरों का एक सुविकसित नेटवर्क था, पाकिस्तान में चले गए। अविभाजित भारत में ये दोनों प्रांत लगभग दस लाख टन खाद्यान्न दूसरे प्रांतों को आपूर्ति करते थे। आजादी के समय भारत को देश के अंदर कई चुनौतियों से जूझना पड़ा और खाद्य सुरक्षा उनमें से एक थी। [64]

देश की खाद्य नीतियों की जांच एक आयोग द्वारा की गई जो 1947 में सर पुरूषोत्तम दास ठाकुर दास की अध्यक्षता में खाद्यान्न नीति आयोग था। आयोग ने अप्रैल 1948 में अपनी रिपोर्ट प्रस्तुत की।

रिपोर्ट में माना गया कि फसल की विफलता से बचाने के लिए केंद्रीय भंडार के रखरखाव को सक्षम करने के लिए आयात आवश्यक था। [65] आयोग ने राशन प्रणाली के रखरखाव की प्रतिबद्धता के लिए आगे की सिफारिश की, जिसमें संकट से उबरने के लिए भारत के बाहर से खाद्यान्न आयात करने का सुझाव दिया गया और प्रति वर्ष लगभग 10 मिलियन टन खाद्यान्न उत्पादन बढ़ाने/बढ़ाने की सिफारिश की गई। भोजन में आत्मनिर्भरता प्राप्त करें।

दास आयोग की सिफ़ारिश के बाद सरकार ने संयुक्त राष्ट्र से मदद लेने का निर्णय लिया और संयुक्त राज्य अमेरिका के कार्यक्रम पीएल 480 के तहत खाद्यान्न आयात किया।

4.12 संयुक्त राज्य अमेरिका (यूएसए) का सार्वजनिक कानून 480

मूल रूप से अमेरिकी खाद्य सहायता का इतिहास 1812 से शुरू होता है जब अमेरिकी राष्ट्रपति जेम्स मैडिसन ने वेनेजुएला के भूकंप पीड़ितों के लिए आपातकालीन सहायता भेजी थी। 1920 में फिर से, हर्बर्ट हूवर ने रूस में एक भोजन कार्यक्रम का नेतृत्व किया और यूरोप में प्रथम विश्व युद्ध और द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान कुछ अकाल राहत कार्यक्रम भी देखे। अमेरिका ने 1949 में पश्चिमी यूरोप के लोगों को खाना खिलाने के लिए मार्शल योजना शुरू की।

सार्वजनिक कानून 480 या कृषि व्यापार विकास सहायता अधिनियम 10 जुलाई, 1954 को पेश किया गया था और इस कानून पर राष्ट्रपति आइजनहावर के हस्ताक्षर होने के बाद यह एक कानून बन गया, उन्होंने इसे समझाया और कहा कि यह हमारे निर्यात के स्थायी विस्तार के लिए आधार तैयार करेगा। स्वयं और अन्य भूमि के लोगों के लिए स्थायी लाभ वाले कृषि उत्पाद। यह अधिनियम अकाल और अन्य आपातकालीन आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए अधिशेष देने का अधिकार भी प्रदान करता है। [66]

मूल रूप से इस कानून का मूल उद्देश्य अंतर्राष्ट्रीय व्यापार का विस्तार करना और संयुक्त राज्य अमेरिका के कृषि क्षेत्र की आर्थिक स्थिरता को बढ़ावा देना था। यह कानून अधिशेष कृषि वस्तुओं का अधिकतम उपयोग करने और संयुक्त राज्य अमेरिका की विदेश नीतियों का समर्थन करने और संयुक्त राज्य अमेरिका में उत्पादित कृषि वस्तुओं में विदेशी व्यापार के विस्तार को प्रोत्साहित करने के लिए भी पेश किया गया था।

1961 में, इस कानून के विस्तार पर हस्ताक्षर करते समय, नए राष्ट्रपति जॉन एफ कैनेडी ने इस कानून को "शांति के लिए भोजन" का एक नया नाम दिया और अपना ध्यान कृषि अधिशेष के निपटान से

हटाकर उन देशों की मानवीय जरूरतों को पूरा करने पर केंद्रित कर दिया, जो खाद्य संकट का सामना कर रहे थे।

कैनेडी ने श्री जॉर्ज मी गवर्न को राष्ट्रपति के विशेष सहायक और शांति कार्यक्रम के लिए भोजन के पहले निदेशक के रूप में नियुक्त किया। श्री मैकगवर्न ने इस कार्यक्रम को बहुत सफल बनाया क्योंकि 1962 में इस कार्यक्रम के बारे में विस्तार से पहले की तुलना में आर्थर एम. स्लेसिंगर ने इस कार्यक्रम के बारे में लिखा था कि शांति कार्यक्रम के लिए भोजन "कैनेडी की तीसरी दुनिया की नीति का सबसे बड़ा अनदेखा हथियार" रहा है। [67]

4.13 भारत के साथ भारत-अमेरिका खाद्य समझौता

पाँच सरकारी कृषि व्यापार विकास संयुक्त राज्य सरकार और भारत सरकार थीं। संयुक्त राज्य अमेरिका से अधिशेष कृषि वस्तुओं की आपूर्ति के उद्देश्य से कृषि व्यापार विकास सहायता समझौते (जिसे पीएल-480 के रूप में भी जाना जाता है) पर हस्ताक्षर किए गए थे। इस समझौते के लिए भारत को समुद्री माल ढुलाई लागत के 50% के साथ इन वस्तुओं की डॉलर लागत के बराबर रुपये का भुगतान करना था। अगस्त 1956 से नवंबर 1959 की अवधि के दौरान लगभग 452 करोड़ रुपये का खाद्यान्न आयात किया गया था। आयातित खाद्यान्न की मात्रा में 10.5 मिलियन मीट्रिक टन गेहूं, 2 लाख मीट्रिक टन चावल, 1.8 लाख मीट्रिक टन मक्का और कुछ मात्रा में मक्का शामिल है। इस आयात के लिए भारत को 234 करोड़ रुपये की राशि ऋण के रूप में, 93 करोड़ रुपये आर्थिक विकास के लिए अनुदान के रूप में और शेष अमेरिकी दूतावास और आपसी समझौते के ऋण के रूप में दिए गए। [68] इस समझौते के बाद समय के साथ चार और समझौतों पर हस्ताक्षर किये गये।

पांचवें समझौते पर 4 मई 1960 को हस्ताक्षर किए गए थे। यह पीएल 480 के प्रारंभ होने के बाद से किसी भी देश के साथ संयुक्त राज्य अमेरिका द्वारा पहले किए गए किसी भी समझौते से चार गुना बड़ा था। इस समझौते ने भारत को 16 मिलियन मीट्रिक टन चावल गेहूं और एक मिलियन मीट्रिक टन आयात करने में सक्षम बनाया। 4 वर्षों की अवधि में चावल की लागत 1700 करोड़ रु. [69]

1956-57 से मार्च 1971 के दौरान आयात का कुल मूल्य 20,608 करोड़ था [70], और पीएल 480 अनाज आयात का हिस्सा 2485 करोड़ रुपये के कुल मूल्य के भीतर कुल आयात का लगभग 10% था। [71] पीएल-480 समझौता समस्या का एक अस्थायी समाधान था इसलिए सरकार ने कीटनाशकों, कीटनाशकों, यूरिया और सिंचाई उपकरणों के उपयोग की सराहना की और सब्सिडी दी और देश में हरित क्रांति को बढ़ावा दिया।

4.13.1 हरित क्रांति

हरित क्रांति आज़ादी के बाद भारत की सबसे बड़ी उपलब्धियों में से एक है। देश की खाद्य सुरक्षा संरचना के पीछे हरित क्रांतियों ने बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इतना ही नहीं इसने 1971 के युद्ध में भारत की जीत में भी बहुत निर्णायक भूमिका निभाई और देश और वैश्विक मंचों पर देश की छवि को बढ़ाया।

1960 के दशक में, भोजन की स्थिति बहुत खराब थी और सरकार को दैनिक जरूरतों को पूरा करने के लिए अमेरिका से बड़ी मात्रा में अनाज आयात करना पड़ता था। भोजन की स्थिति इतनी खराब थी कि "विदेशी विशेषज्ञों ने हमारी कठिन स्थिति को जहाज से मुँह तक अस्तित्व के रूप में वर्णित किया"। [72]

इस स्थिति में डॉ. एम.एस. स्वामीनाथन ने मेक्सिको से प्राप्त गेहूं की अर्ध-बौनी किस्मों को खेती में उपयोग करके परिदृश्य को बदलने का फैसला किया और "किसानों में राष्ट्रीय प्रदर्शन कार्यक्रम" का प्रस्ताव रखा क्योंकि अंततः किसान ही इस किस्म के बारे में निर्णय लेने वाले थे। और प्रौद्योगिकी वे अपने क्षेत्रों में उपयोग करेंगे। [73]

उस समय डॉ. स्वामीनाथन को कृषि मंत्रालय के राज्य मंत्री श्री अन्नासाहेब शिंदे का उत्साही समर्थन मिला, जिन्होंने राष्ट्रीय प्रदर्शन कार्यक्रमों का समर्थन किया और सरकारी कृषि में आईसीएआर

और एनडीपी मंत्री सी. सुब्रमण्यम शास्त्री द्वारा चलाए गए कुछ प्रदर्शन कार्यक्रमों का भी दौरा किया। 1964-65 के दौरान गेहूं, चावल, संकर मक्का, संकर ज्वार और बाजरा पर एक राष्ट्रीय प्रदर्शन कार्यक्रम आयोजित करने के डॉ. स्वामीनाथन के प्रस्ताव को मंजूरी दी गई। ये प्रदर्शन कार्यक्रम बहुत गरीब किसानों के खेतों में रखे गए थे क्योंकि यदि चावल किसानों के खेतों में प्रौद्योगिकी का प्रदर्शन किया गया था, तो सफलता को समृद्धि के कारण माना जा सकता है, न कि प्रौद्योगिकी के कारण। [74]

इसलिए, खाद्य मंत्रालय ने अधिक प्रदर्शनों की योजना बनाने के लिए जून 1965 में मेक्सिको से 250 टन बीजों के आयात को मंजूरी दे दी। [75]

इन कार्यक्रमों ने नई दुनिया के अवसरों के लिए खिड़कियों के रूप में काम किया, पानी और पोषक तत्वों का प्रभावी ढंग से उपयोग करने की क्षमता के साथ एक नए पौधे के प्रकार को खोला। प्रदर्शन कार्यक्रमों की सफलता के बाद अन्नासाहेब शिंदे "जय जवान जय किसान" का नारा देने वाले प्रधान मंत्री श्री लाल बहादुर शास्त्री को मैदान में ले आये। प्रधान मंत्री बहुत प्रभावित हुए और उन्होंने अर्ध बौनी किस्मों के 18000 टन बीज के आयात को मंजूरी दे दी। [76]

1966 में बिहार और अन्य राज्यों में अकाल के संकेत मिले और भारत को संयुक्त राज्य अमेरिका के पीएल-480 कार्यक्रम के तहत 10 मिलियन टन गेहूं का आयात करना पड़ा। अंतर्राष्ट्रीय मीडिया खुद को खिलाने की क्षमता पर सवाल उठा रहा था। बीबीसी टीम ने कहानी को कवर किया और इसे "महान भारतीय अकाल" शीर्षक दिया। जब वे डॉ. एम.एस. का दृष्टिकोण पूछने गए। स्वामीनाथन ने इस अकाल पर विचार किया, उनका दृष्टिकोण अलग था और वह भारत की खाद्य पर्याप्तता के बारे में काफी आशान्वित थे। उन्होंने कहा, "1968 की गेहूं की फसल भारतीय कृषि में एक नए युग का जन्म देखेगी और यह हमारी कृषि नियति में एक महत्वपूर्ण मोड़ होगी। - निराशा और विनाश की मनोदशा से आशा और आशावाद की ओर।" हालाँकि, बीबीसी क्रू के निदेशक डॉ. स्वामीनाथन से सहमत नहीं थे, लेकिन उन्होंने अपना दृष्टिकोण अपनी फिल्म में दर्ज किया, लेकिन 19689 में डॉ. स्वामीनाथन की भविष्यवाणियाँ सच हो गईं, बीबीसी निदेशक ने डॉ. स्वामीनाथन को पत्र लिखकर बधाई दी और उन्हें बताया कि उन्होंने ऐसा नहीं

किया है। उस समय तो उन पर विश्वास किया लेकिन वे व्यक्तिगत रूप से डॉ. स्वामीनाथन के प्रयासों और आशावाद से बहुत प्रभावित थे।

जुलाई 1968 में, प्रधान मंत्री इंदिरा गांधी और कृषि मंत्री जगजीवन राम ने "गेहूं क्रांति" नामक एक विशेष डाक टिकट जारी किया, जिसमें आधिकारिक तौर पर आईसीएआर के वैज्ञानिक डॉ. एम.एस. की कड़ी मेहनत की सफलता की घोषणा की गई। स्वामीनाथन ने शिंदे, सी. सुब्रमण्यम (कृषि मंत्री), एनडीपी और हमारे देश के हजारों किसानों की घोषणा की।

4.13.2 खाद्य सुरक्षा: अवधारणा और प्रथाएँ

विश्व में भूख से बचने के लिए विकास के सिद्धांत के रूप में खाद्य सुरक्षा की अवधारणा कथित तौर पर द्वितीय विश्व युद्ध के बाद उत्पन्न हुई और 1948 के मानव अधिकारों की सार्वभौमिक घोषणा और 1966 के आर्थिक, सामाजिक और सांस्कृतिक अधिकारों की अंतर्राष्ट्रीय संधि (विटमैन 2011) में निहित है। एफएओ की भोजन की आधिकारिक अवधारणा के अनुसार, खाद्य सुरक्षा एक ऐसी स्थिति है जो तब उत्पन्न होती है जब सभी लोगों को हर समय पर्याप्त, सुरक्षित और पौष्टिक भोजन तक शारीरिक, सामाजिक और आर्थिक पहुंच प्राप्त होती है जो सक्रिय और संतुलित जीवन के लिए उनकी आहार संबंधी जरूरतों और खाद्य प्राथमिकताओं को पूरा करता है। सुरक्षा। इस खाद्य सुरक्षा अवधारणा का जोर 'भोजन तक पहुंच' पर है। खाद्य आयात, खाद्य सहायता, सामाजिक कल्याण कार्यक्रम (जैसे भारत में लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली और ब्राजील में बोल्सा फैमिलिया) और संसाधन-गहन औद्योगिक कृषि भोजन तक पहुंच प्रदान करते हैं। यह विवरण इस बात पर चर्चा नहीं करता है कि भोजन कैसे निर्मित होता है, इसे कौन बनाता है, और भोजन प्रणाली का प्रभारी कौन है। सब्सिडी आधारित विकास, आयात निर्भरता या यहां तक कि खाद्य सहायता के माध्यम से, किसी देश के लिए खाद्य सुरक्षित होना संभव है, जो नागरिकों और समुदायों को अपने खाद्य प्रणालियों पर नियंत्रण रखने और लंबे समय तक सशक्त बनाने के बजाय तत्काल और अल्पकालिक पर ध्यान केंद्रित करते हैं। -भूख से मुक्ति। दमनकारी राजनीतिक व्यवस्था के तहत भोजन तक पहुंच भी संभव है। इस परिभाषा में विशेष रूप से लोकतंत्र की आवश्यकता, लोगों के उनके धन और उनकी खाद्य प्रणालियों पर अधिकार शामिल नहीं हैं।

खाद्य सुरक्षा पर केंद्रित दृष्टिकोण में, उत्पादन के औद्योगीकरण और कृषि व्यापार के वैश्वीकरण के प्रभुत्व में, उत्पादकों और उपभोक्ताओं के बीच समय और स्थान बढ़ गया है। इस दूरी के कारण हमारे और हमारी खाद्य प्रणाली के बीच संबंध टूट गया है, जिससे भोजन, इसकी उत्पत्ति, इसकी विविधता और सांस्कृतिक अर्थ के साथ हमारा संबंध बदल गया है, इस प्रकार सही भोजन विकल्प चुनने की हमारी क्षमता कम हो गई है। भोजन वहां उगाया जाता है जहां लाखों मील दूर स्थित खरीदारों के लिए जमीन और श्रम सस्ते होते हैं - अक्सर स्थानीय प्राकृतिक संसाधनों और आजीविका की कीमत पर। अर्जेंटीना, ब्राजील, अल्जीरिया, गिनी, सोमालिया, सूडान, कांगो लोकतांत्रिक गणराज्य, तंजानिया और इक्वाडोर सहित विभिन्न देशों में उपजाऊ सामुदायिक भूमि के विशाल हिस्से को पट्टे पर दिया गया है या कुछ मामलों में, अन्य देशों की बड़ी कंपनियों या सरकारों को बेच दिया गया है। (चीन, सऊदी अरब, यूरोपीय संघ के कुछ देशों के नाम) वैश्विक वित्तीय और खाद्य संकट के बाद 2008 से घरेलू भूमि को आउटसोर्स करना शुरू कर दिया है। जो देश अपनी आबादी की खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए खाद्य आयात पर निर्भर हैं, वे घरेलू खाद्य उत्पादन को आउटसोर्स कर रहे हैं, जबकि बड़ी कंपनियां वैश्विक बाजार के लिए सोया, मक्का और पाम तेल जैसी वाणिज्यिक फसलें उगा रही हैं। इनमें से अधिकांश फसलें विशेष रूप से भूखों को खाना खिलाने के लिए उपयोग नहीं की जाती हैं। बल्कि, इनका उपयोग जैव ईंधन के उत्पादन और खाद्य प्रसंस्करण उद्योग में पशुधन उद्योग के लिए इनपुट के रूप में किया जाता है।

इन जमीनों पर रहने और खेती करने वाले लोगों की अनुमति के बिना, यह भूमि विनिमय हुआ है, जिससे न केवल उनकी आजीविका नष्ट हो गई है, बल्कि उन्हें भूखा, कमजोर और खाद्य सहायता पर निर्भर छोड़ दिया गया है। 2008 से, खाद्य सुरक्षा की इस 'भूमि चोरी' के खिलाफ एक वैश्विक आंदोलन शुरू किया गया है। यह मौजूदा औद्योगिक खाद्य प्रणाली के खिलाफ सबसे बड़े आंदोलनों में से एक रहा है जिसके परिणामस्वरूप ऊपर उल्लिखित कुछ देशों ने भूमि सीमा लागू करना या ऐसे लेनदेन पर प्रतिबंध लगाना शुरू कर दिया है।

खेती के इस रूप का एक और गहरा प्रभाव बड़े पैमाने पर जंगलों को साफ करने के रूप में सामने आया है, उदाहरण के लिए, अमेज़ॅन क्षेत्र में एकड़ वर्षावनों को सोया की खेती के लिए साफ किया जा रहा है, जबकि दक्षिण पूर्व एशिया में लाल ताड़ की खेती के लिए सस्ते में पाम तेल का उत्पादन करने के लिए साफ किया जा रहा है। वैश्विक बाज़ार के लिए. जलवायु परिवर्तन में मुख्य योगदानकर्ताओं में से एक कृषि से जुड़े वनों की कटाई से होने वाले कार्बन उत्सर्जन का योगदान है।

खाद्य सुरक्षा-आधारित खाद्य प्रणाली भोजन के प्रसंस्करण और तैयारी को भी इस तरह से प्रोत्साहित करती है कि इसे लंबी दूरी तक ले जाया जा सके। इसके परिणामस्वरूप मौजूदा खाद्य प्रणाली ग्रीनहाउस गैसों और जलवायु परिवर्तन में सबसे बड़े योगदानकर्ताओं में से एक बन गई है। यह अनुमान लगाया गया है कि औद्योगिक कृषि और वनों की कटाई वैश्विक ग्रीनहाउस गैसों (कार्बन डाइऑक्साइड, मीथेन और नाइट्रस सहायता के रूप में) का 13.5% हिस्सा है, मुख्य रूप से क्योंकि औद्योगिक कृषि वैश्विक ग्रीनहाउस गैसों का 18% हिस्सा है।

इसलिए यह स्पष्ट है कि खाद्य सुरक्षा का समाधान न केवल भोजन को संपत्ति, आजीविका, समुदायों और सामाजिक रिश्तों से अलग करता है, बल्कि जलवायु परिवर्तन में भी बड़ा योगदान देता है, जो बदले में हमारी खाद्य प्रणाली के भविष्य को खतरे में डालता है।

कई अंतर्राष्ट्रीय संगठन भी 2007-2008 के खाद्य संकट के बाद से वैश्विक खाद्य प्रणाली को बदलने के लिए खाद्य संप्रभुता के सिद्धांत के आधार पर कड़ी कार्रवाई का आह्वान कर रहे हैं ताकि विश्व की भूख को संतुलित और न्यायसंगत तरीके से हल किया जा सके। सामाजिक आंदोलन, गैर सरकारी संगठन और अन्य समूह अब किसान आंदोलन के रूप में शुरू हुए आंदोलन को आगे ला रहे हैं। इसके अलावा, जैसा कि इस अध्याय के परिचय में चर्चा की गई है, भोजन के अधिकार पर संयुक्त राष्ट्र के विशेष प्रतिवेदक और आईएएएसटीडी की अंतर्राष्ट्रीय सहयोगी पहल दोनों वैश्विक खाद्य प्रणाली को बदलने के एक तरीके के रूप में छोटे पैमाने के किसानों की खाद्य संप्रभुता रणनीति की दृढ़ता से वकालत कर रहे हैं।

4.13.2.1 खाद्य सुरक्षा के चरण

स्वतंत्रता के बाद के भारत में पीडीएस चार प्रमुख चरणों से गुज़रा है। पहले चरण में, जो 1947 से 1960 तक चला, पीडीएस का दायरा चुनिंदा शहरों के बाहर अन्य शहरी केंद्रों तक विस्तारित किया गया। हालाँकि यह वह समय था जब देश में खाद्य उत्पादन अपर्याप्त था। इसलिए पीडीएस को संचालित करने के लिए खाद्य आयात पर निर्भरता थी। 1960 से 1978 तक, दूसरी अवधि में महत्वपूर्ण संगठनात्मक परिवर्तन देखे गए, जैसे कि कृषि मूल्य आयोग और भारतीय खाद्य निगम की स्थापना, जो आंशिक रूप से भारत की खाद्य अर्थव्यवस्था में अस्थिरता से प्रेरित थी। 1960 के दशक के मध्य में सूखा (खाद्य उत्पादन में एक तिहाई की गिरावट), खाद्य कीमतों में तेज वृद्धि और किफायती भोजन की मांग करने वाले राजनीतिक आंदोलनों का उदय हुआ। इसी दौरान हरित क्रांति का भी उदय हुआ, जिससे अंततः देश खाद्य उत्पादन में आत्मनिर्भर हो गया। उपर्युक्त संगठनात्मक परिवर्तन इन सभी घटनाओं की प्रतिक्रिया थे: पीडीएस के लिए खाद्यान्न खरीद और भंडारण की देखभाल के लिए कृषि मूल्य आयोग और भारतीय खाद्य निगम की स्थापना की गई थी।

तीसरी अवधि 1978 से 1991 तक पुनर्गठन की थी। देश के विशाल क्षेत्र में पीडीएस नेटवर्क का विस्तार किया गया था। पीडीएस के विस्तार को इस तथ्य से सहायता मिली कि हरित क्रांति की खेती के तरीके उत्तर पश्चिम भारत से नए क्षेत्रों में फैल रहे थे। अंतिम चरण 1991 में शुरू हुआ और अभी भी जारी है। इस चरण में सार्वभौमिक पीडीएस से 'लक्षित पीडीएस' में क्रमिक परिवर्तन देखा गया है। 1991 में संरचनात्मक सुधार कार्यक्रम के कार्यान्वयन के बाद, सरकारी खर्च को कम करने के लिए पीडीएस को सफ़ेद करने के लिए एक ठोस प्रयास किया गया है। पूरे देश को कवर करने के बजाय, पीडीएस का लक्ष्य वर्तमान में आबादी के केवल एक हिस्से को सस्ता भोजन उपलब्ध कराना है। 1992 में, सार्वजनिक वितरण की एक नई प्रणाली लागू की गई, जिसमें आदिवासी क्षेत्रों को देश के बाकी हिस्सों की तुलना में कम दर पर भोजन प्राप्त हुआ। यह लक्षित पीडीएस (टीपीडीएस) के लॉन्च के साथ 1997 तक जारी रहा। टीपीडीएस के तहत, जनसंख्या को गरीबी रेखा से नीचे (बीपीएल) और गरीबी रेखा से ऊपर (एपीएल) परिवारों के दो वर्गों में विभाजित किया गया था। हालाँकि बीपीएल परिवारों को अभी भी सब्सिडी वाला भोजन मिलता था, एपीएल परिवारों को धीरे-धीरे पीडीएस से बाहर कर दिया गया।

इस प्रकार, पीडीएस के दायरे को सीमित करना टीपीडीएस के तत्काल प्रभावों में से एक था। परिणामस्वरूप, पीडीएस भोजन का उपयोग करने वाली आबादी के अनुपात में भारी गिरावट आई है। खाद्य सब्सिडी बिल सकल घरेलू उत्पाद के प्रतिशत के रूप में बढ़ गया पीडीएस से रिसाव (यानी इच्छित लाभार्थियों से दूर खाद्यान्न का विचलन) बढ़ गया और खाद्य कीमतें अधिक अस्थिर हो गईं।

विरोधाभासी रूप से, न तो इसने राज्य के वित्तीय बोझ को कम करने का कार्य किया और न ही भ्रष्टाचार को सब्सिडी दी। फिर भी सरकार ने इस पर जोर दिया: खाद्य वितरण को बाजार द्वारा अधिक तय करने के लिए उपाय किए गए। हाल ही में अपनाए गए खाद्य सुरक्षा विधेयक में प्रस्तावित लाभार्थियों को उनके खाद्यान्न अधिकारों के बजाय नकद हस्तांतरण, खाद्य वाउचर या अन्य योजनाएं शुरू करने का प्रस्ताव दिया गया है। संक्षेप में, उचित मूल्य की दुकानों के नेटवर्क के माध्यम से वस्तुओं के वितरण के बजाय, इस बात की अच्छी संभावना है कि गरीबों को खुले बाजार से भोजन खरीदने के लिए पैसे या कूपन दिए जाएंगे।

4.13.2.2 उचित मूल्य की दुकानों के स्थान पर भोजन के बदले नकद की अवधारणा

वर्तमान इन-काइंड पीडीएस, जहां सरकार द्वारा रियायती दरों पर खाद्यान्न वितरित किया जाता है, से नकद हस्तांतरण प्रणाली में स्विच करने का औचित्य, जहां सरकार गरीबों को पैसा या वाउचर देती है, ने भ्रष्टाचार और रिसाव की ओर इशारा करने पर ध्यान केंद्रित किया है। -दयालु प्रणाली. निःसंदेह यह एक गंभीर मुद्दा है। उदाहरण के लिए, 2004-05. [77] में पीडीएस के लिए केंद्र सरकार द्वारा जारी किए गए चावल और गेहूं का 54% इच्छित लाभार्थियों को पूरा नहीं हुआ, हालांकि खराब होने, परिवहन और अन्य आकस्मिक नुकसान के कारण डायवर्जन का एक हिस्सा हो सकता है, लेकिन इससे इनकार नहीं किया जा सकता है। कि भ्रष्टाचार व्यवस्था का सबसे बड़ा नुकसान है।

यह उस ढाँचे में एक रिसाव है जिसका उपयोग आलोचकों ने भोजन वितरण की प्रक्रिया में भारी बदलाव के लिए किया है। उदाहरण के लिए, अपने पेपर में, कोटवाल और उनके साथी लेखकों ने गरीबों

को भोजन की सरकारी खरीद, परिवहन और वितरण की पूरी प्रणाली को खत्म करने का तर्क दिया। उनका पसंदीदा विकल्प गरीबों को बायोमेट्रिक कार्ड के माध्यम से नकद अधिकार प्रदान करना है जिसे बाजार से भोजन खरीदकर, यानी नकद हस्तांतरण प्रणाली से भुनाया जा सकता है।

वे आगे दावा करते हैं कि इस तरह की व्यवस्था से सिस्टम के रिसाव में काफी कमी आएगी। राशन कार्ड धारक (पीडीएस के लाभार्थी) को जिस कीमत पर खाद्यान्न की पेशकश की जाती है वह मौजूदा प्रणाली में मुक्त बाजार मूल्य से कम है। इसलिए एफपीएस के मालिक को वैध लाभार्थी पीडीएस खाद्यान्न से इनकार करने और इसके बजाय इसे खुले बाजार में बेचने का प्रोत्साहन मिलता है। नकद हस्तांतरण योजना में, एफपीएस का मालिक पीडीएस के लाभार्थी (राशन कार्ड धारक) और गैर-लाभार्थी को अनाज की बिक्री के लिए समान मूल्य अर्जित करेगा। इसलिए उसे पीडीएस से अनाज को खुले बाजार में ले जाने के लिए कोई प्रोत्साहन नहीं मिलेगा।

मौजूदा प्रणाली को नकद हस्तांतरण प्रणाली से बदलने से कई समस्याएं पैदा होती हैं। सबसे पहले, भारतीय ग्रामीण इलाकों में बाजारों, बैंकों, बिजली और अन्य बुनियादी सुविधाओं के सीमित दायरे को देखते हुए, नकद हस्तांतरण तंत्र व्यावहारिक नहीं हो सकता है। शहरीकरण की डिग्री, और इसलिए बुनियादी ढांचे के नेटवर्क का घनत्व, मेक्सिको जैसे देशों में कहीं अधिक है, जहां नकदी हस्तांतरण प्रणाली भारत की तुलना में अपेक्षाकृत कुशल रही है। इसके अलावा, नकद हस्तांतरण योजनाओं का उपयोग केवल मौजूदा व्यापक कल्याण योजनाओं के विस्तार के रूप में किया गया था; उन्होंने उन्हें प्रतिस्थापित नहीं किया, बल्कि वंचित आबादी तक अपना दायरा बढ़ाने की कोशिश की।

दूसरा, इन-कैश प्रणाली के पोषण पर प्रभाव इन-काइंड प्रणाली की तुलना में कम हो सकता है। उदाहरण के लिए, कुछ लेखकों ने कैलोरी की मांग की विशेषता का अनुमान लगाकर अनुभवजन्य रूप से कैलोरी सेवन पर समतुल्य नकद हस्तांतरण विधि के साथ इन-काइंड ट्रांसफर के प्रभाव की तुलना की है। इसके अलावा नकद हस्तांतरण प्रणाली में रिसाव लागत के अभाव में, उन्होंने पाया कि इन-काइंड ट्रांसफर प्रणाली बेहतर काम करती है।

तीसरा, लापरवाह उपयोग, नकारात्मक अंतर-घरेलू आवंटन और मुद्रास्फीति की चिंताएं इन-कैश योजना को प्रभावित कर सकती हैं। चूंकि घरेलू खर्च के फैसले मुख्य रूप से वयस्क पुरुषों द्वारा लिए जाते हैं, इसलिए वयस्क उपभोग की वस्तुओं जैसे पान, तंबाकू और नशीले पदार्थों के लिए नकद हस्तांतरण का उपयोग किया जा सकता है। इसके अलावा, अमर्त्य सेन ने तर्क दिया है कि स्पष्ट पुत्र प्राथमिकता वाले परिवेश में नकद हस्तांतरण का उपयोग परिवारों में लड़कियों के प्रति भेदभावपूर्ण तरीके से किए जाने की अधिक संभावना है। इसके अतिरिक्त, खाद्य मूल्य मुद्रास्फीति के कारण, समय के साथ नकद हस्तांतरण का मूल्य कम हो जाता है। यद्यपि सैद्धांतिक रूप से मुद्रास्फीति की दर के अनुसार नकद हस्तांतरण को अनुक्रमित करना संभव है, लेकिन मनरेगा सरकार की वेतन सूचकांक की प्रथा इस संबंध में थोड़ा विश्वास दिलाती है। वेतन मूल्य सूचकांक इस हद तक अप्रभावी रहा है कि 14 राज्यों में मनरेगा वेतन अब राज्य के न्यूनतम वेतन से नीचे है। [78]

चौथा, इन-काइंड योजना न केवल गरीब उपभोक्ताओं के लिए फायदेमंद है, बल्कि यह किसानों के समर्थन का एक महत्वपूर्ण स्रोत भी है। नकद हस्तांतरण योजना के साथ इन-काइंड प्रणाली के प्रतिस्थापन का वास्तव में मतलब होगा किसानों की लाभकारी दरों पर खाद्यान्न खरीद योजना का खात्मा और कृषि उत्पादों के उत्पादन और वितरण में निगमित पूंजी की भागीदारी में वृद्धि हुई।

हालांकि नकद हस्तांतरण प्रणाली के समर्थकों द्वारा इस पर सार्वजनिक रूप से जोर नहीं दिया गया है, लेकिन यह इन-काइंड सिस्टम से दूर जाने का गुप्त कारण हो सकता है, हालांकि बड़ी पूंजी को निश्चित रूप से एक अन्य लाभ कमाने वाले डोमेन तक पहुंच से लाभ होगा, लेकिन खरीद को बंद करने से एक समस्या होगी। छोटे पैमाने के किसानों (भारत में आज के कृषि उत्पादकों का विशाल बहुमत) पर नकारात्मक प्रभाव, जो अब कृषि कीमतों की अस्थिरता से उत्पन्न होने वाले उच्च जोखिमों के संपर्क में हैं।

एक और, अधिक अनुभवजन्य आधारित बिंदु है जो वर्तमान इन-काइंड योजना के समर्थकों और विरोधियों के बीच बहस में उपयोगी है, जबकि नकद हस्तांतरण प्रणाली के खिलाफ उपरोक्त दावे वजनदार हैं।

वर्तमान पीडीएस की वास्तविक कार्यप्रणाली में दो महत्वपूर्ण रुझान हैं (ए) स्थापित प्रणाली से समय के साथ बढ़ता दायरा और घटता रिसाव और (बी) वर्तमान प्रणाली के कामकाज के संबंध में राज्यों में व्यापक भिन्नता।

4.14 भारत में राशन प्रणाली

बॉम्बे पहला शहर था जिसने चिंतित आबादी के भरण-पोषण को सुनिश्चित करने के लिए राशन की मांग की थी: शहर के निवासियों ने मई 1942 में पारित एक महत्वपूर्ण राष्ट्रीय खाद्य अनाज नियंत्रण आदेश पर ध्यान दिया था, जिसने दो प्रांतों के बीच अनाज की आवाजाही को रोक दिया था। युद्ध के परिणामों और 1943 के बंगाल के अकाल से सबक सीखने के बाद बंबई के लोगों ने शहर की अप्रभावी अनाज की दुकानों और चिरस्थायी लाइनों की तुलना में अधिक ठोस समर्थन की अपील की। जनता की मांग को स्वीकार करते हुए कम्युनिस्ट पार्टी की बॉम्बे कमेटी ने राशन कार्ड जारी कर परिवार के सदस्यों की संख्या के आधार पर निश्चित मात्रा में अनाज देने का निर्णय लिया। [79] बाद में ऑल इंडिया मुस्लिम चैंबर ऑफ कॉमर्स एंड इंडस्ट्री भी इस आह्वान में शामिल हो गया। बंबई के कसाइयों ने भी राशन कार्ड की मांग की और प्रशासन को धमकी दी कि यदि उन्हें राशन कार्ड जारी नहीं किए गए तो मांस की आपूर्ति रोक दी जाएगी। [80]

इसलिए, बॉम्बे वर्ष 1943 में भारत में राशन देने वाला पहला शहर बन गया। बॉम्बे की नगरपालिका सरकार ने अपने निवासियों को अपने राशन कार्ड प्राप्त करने की अनुमति देने के लिए 8 मार्च, 1943 को सार्वजनिक अवकाश घोषित किया था जो तब से अनिवार्य हो गया था। [81] उस समय बंबई की कुल जनसंख्या लगभग 1.7 मिलियन थी और सरकार ने नागरिकों को दो प्रमुख समूहों, सामान्य नागरिकों और औद्योगिक श्रमिकों में विभाजित किया था। औद्योगिक श्रमिक आम नागरिकों की तुलना में

50% अधिक के हकदार थे और दोनों समूहों को 800 अधिकृत दुकानों में से एक से अनाज यानी गेहूं, चावल, ज्वार और मोती बाजरा लेने के लिए तीन सप्ताह का समय दिया गया था।

शहर के अधिकारियों और वाणिज्यिक समूहों ने बॉम्बे की पहली राशनिंग योजना पर सहयोग किया और कुछ अनाज व्यापारी संघों को इन दुकानों के चयन और संचालन के लिए अधिकृत किया गया। नवंबर तक, एक अंग्रेज प्रतिनिधि ने प्रेरणादायक ढंग से केंद्रीय विधान सभा में तर्क दिया कि "मेरी कंपनी में कार्यरत कुली, मेरे निजी नौकर, मेरे सह-निदेशक, मेरे कर्मचारी और मैं स्वयं एक ही स्रोत से खरीदी गई चीनी और अनाज खाते हैं।" [82]

कलकत्ता की भूखमरी और बॉम्बे राशनिंग दोनों को देखने से उन लोगों को प्रोत्साहन मिला जो पहले की तुलना में सरकारी हस्तक्षेप की वकालत कर रहे थे और बॉम्बे द्वारा दिए गए नेतृत्व का पालन करने की सलाह दी। कोसिमबाजार के महाराजा श्रीशचंद्र नंदी ने भी सरकार से राशन के माध्यम से खाद्य सामग्री के वितरण की पूरी जिम्मेदारी लेने को कहा।

4.15 लोगों को खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए सरकारी नीतियां और अधिनियम

जून 1943 में सरकार ने खाद्यान्न राशन पर पहली समिति गठित की। इस समिति को खाद्य अनाज नीति समिति, 1943 के नाम से जाना जाता था।

4.15.1 खाद्यान्न नीति समिति, 1943

इस समिति के अध्यक्ष सर थियोडोर ग्रेगरी थे। वह भारत सरकार के आर्थिक सलाहकार भी थे। इस समिति की सिफ़ारिशों के आधार पर खाद्य विनियमन और राशनिंग की एक विस्तृत और व्यवस्थित योजना प्रस्तावित की गई है। खाद्य नियंत्रण प्रणाली की मुख्य विशेषताएं खाद्यान्नों पर कानूनी मूल्य नियंत्रण रखना है।

- सभी के लिए किराये-शेयर के आधार पर खाद्यान्न की राशन करके नियंत्रित वितरण करना।
- अधिशेष क्षेत्रों से घाटे वाले क्षेत्रों में खाद्यान्न के हस्तांतरण पर समेकित शक्ति।
- विदेशी खाद्यान्न का निर्यात और आंतरिक खरीद।

इस रणनीति का लक्ष्य घाटे वाले क्षेत्रों के लिए उचित मूल्य पर भोजन की न्यूनतम मात्रा सुनिश्चित करना था। अनाज की आवश्यकताओं को विदेशों से सब्सिडी वाले आयात और आंतरिक खरीद के माध्यम से पूरा किया गया है। खाद्य सुरक्षा की दृष्टि से 1946-47 भारत के लिए बहुत कठिन वर्ष थे और उस कठिन परिस्थिति के दौरान खाद्य आपूर्ति को नियंत्रित करने में यह नीति अपनी कसौटी पर खरी उतरी।

स्वतंत्रता प्राप्ति के बाद भारत सरकार ने तुरंत 1947 में दूसरी खाद्यान्न नीति समिति का नाम रखा।

4.15.2 दूसरी खाद्यान्न नीति समिति, 1947

भारत सरकार ने सितंबर 1947 में एक नई खाद्यान्न नीति समिति का गठन किया। इस समिति के अध्यक्ष के रूप में, सर पुरूषोत्तमदास ठाकुरदास को घरेलू उत्पादन और खरीद में वृद्धि और आयात के स्तर को समायोजित करने के कदमों पर सरकार को सलाह देने के लिए नियुक्त किया गया था। समिति की सिफारिशें थीं।

- अनाज आयात और राशन पर गारंटी को चरणबद्ध तरीके से समाप्त करना
- अनाज के आंतरिक विकास को बढ़ाएं
- खाद्यान्न के आरक्षित भण्डार का निर्माण

दिसंबर 1947 से सितंबर 1948 तक, इस समिति की सिफारिशों पर आधारित योजना चालू रही और आयात को सीमित करने के लिए राशनिंग को छोटा कर दिया गया और मूल्य निर्धारण को विकेंद्रीकृत किया गया।

4.15.3 खाद्यान्न खरीद समिति, 1950

श्री एम. थिरुमाला राव की अध्यक्षता में, इस समिति को राज्यों में खरीद और वितरण प्रणाली की जांच करने के लिए संसद सदस्य के रूप में नियुक्त किया गया था और पहले से मौजूद प्रणाली में कुछ सुधार और संशोधन प्रस्तावित किए गए थे, जो थे।

- खाद्यान्नों के लिए उचित एवं निश्चित मूल्य निर्धारित करना तथा यह सुनिश्चित करना कि बाजार में खाद्यान्नों की आपूर्ति उसी मूल्य पर हो।
- समिति ने छोटे शहरों और गांवों में अनौपचारिक राशनिंग और 50,000 या अधिक की आबादी वाले शहरों में राशनिंग की एक संगठित पद्धति का प्रस्ताव रखा। [83].

4.15.4 उच्च उत्पादन और विनियंत्रण 1951-54

अगस्त 1950 में मुख्यमंत्रियों का एक सम्मेलन आयोजित किया गया और इस बैठक में खाद्य उत्पादन बढ़ाने के कार्यक्रम की समीक्षा की गई और निर्णय लिया गया।

- खाद्य पर्याप्तता कार्यक्रमों का अनुपालन करना।
- भोजन की खरीद और भोजन के उत्पादन को प्रभावी और समन्वित तरीके से नियंत्रित किया जाना चाहिए।

खाद्य मंत्री रफी अहमद किदवई ने 1952 में खाद्यान्न को नियंत्रण मुक्त कर दिया और देश भर में मुक्त बाजार की स्थिति को लागू करने की अनुमति दी। 1954 के अंत तक, दुनिया में कोई राशन या सब्सिडी खर्च नहीं हुआ था। इस परिवर्तन से आर्थिक हानि की भरपाई हो गई, लेकिन जल्द ही अनाज की कीमतों में तीव्र वृद्धि के कारण सरकार को खाद्य नियंत्रण को बदलना पड़ा।

4.15.5 आवश्यक वस्तु अधिनियम, 1955

यह अधिनियम खाद्य आपूर्ति को बनाए रखने और बढ़ाने तथा उचित मूल्य की दुकानों पर समान वितरण और उपलब्धता को सुरक्षित करने के लिए पेश किया गया था [84]।

4.15.6 खाद्यान्न जांच समिति, 1957

इस समिति के अध्यक्ष अशोक मेहता थे। समिति की सिफ़ारिशें किसके द्वारा की गईं?

- मूल्य स्थिरीकरण नीतियों को तैयार करने के लिए मूल्य स्थिरता के लिए एक बोर्ड का चयन करना।
- खाद्य मंत्रालय की सहायता के लिए गैर-आधिकारिक प्रतिनिधियों के साथ एक राष्ट्रीय खाद्य सलाहकार परिषद की स्थापना करना।
- अनाज की खरीद और बिक्री के लिए कृषि मंत्रालय के अंतर्गत खाद्य अनाज स्थिरीकरण संगठन (एफएसओ) की स्थापना [85]।

4.15.7 खाद्यान्नों में राज्य व्यापार 1959

आंतरिक बाज़ार में खाद्यान्नों की कीमतों को नियंत्रण में रखने और विकास परियोजनाओं पर खर्च को उचित सीमा के भीतर रखने के लिए, भारत सरकार खाद्यान्नों के थोक व्यापार को अपने हाथ में लेने पर सहमत हुई और 1959 में राज्य व्यापार योजना शुरू की। पूरे क्षेत्र में थोक व्यापारियों और प्रसंस्करण उद्योगों को लाइसेंस दिया गया है। मांग को प्रबंधित करने के लिए, बाजार अधिशेष को कम करके, राज्य सरकारों और भारत की सरकारों ने चावल और धान की व्यापक खरीद की।

योजना की मुख्य विशेषताएं इस प्रकार थीं।

1. पूरे देश में निजी थोक गेहूं व्यापारियों पर प्रतिबंध लगाना;
2. अनुमोदित डीलर को उपयुक्त शर्तों के तहत काम करने की अनुमति दी जाएगी;
3. एकल राज्य गेहूं एक एजेंसी जो केवल भारतीय खाद्य निगम और अन्य सार्वजनिक एजेंसियों को अंतर-राज्य गेहूं और गेहूं उत्पादों को स्थानांतरित करने में सक्षम बनाती है।
4. एफसीआई, राष्ट्रीय सहकारी विपणन महासंघ और राज्य सहकारी विपणन महासंघ ने खाद्यान्न की खरीद की;
5. केंद्रीय पूल से गेहूं की खरीद और वितरण की कीमतें देश के लिए एक समान थीं; और
6. रोलर आटा मिलों द्वारा केवल कस्टम मिलिंग की अनुमति थी।

सूखे, कम उत्पादन और कम कैरीओवर स्टॉक के कारण, अधिग्रहण योजना सफल नहीं हुई। हालाँकि, काफी देर से, भारत सरकार ने एक कठिन परिस्थिति में सार्वजनिक वितरण प्रणाली की जरूरतों को पूरा करने के लिए गेहूं का आयात करके खाद्यान्न की बढ़ती कीमतों और खरीद के प्रतिरोध की दोहरी समस्याओं को हल करने का प्रयास किया। [86]

4.15.8 भारतीय खाद्य निगम की स्थापना (1965)

1965 में सार्वजनिक क्षेत्र में एक स्वायत्त इकाई के रूप में भारतीय खाद्य निगम की स्थापना के साथ, भारत में खाद्य नीति ने खाद्यान्न व्यापार में एक रणनीतिक और कमांडिंग स्थान सुरक्षित करने और प्रमुख साधन के रूप में कार्य करने के लिए एक महत्वपूर्ण मोड़ लिया। मूल्य समर्थन, खरीद, भंडारण, अंतर-राज्य आंदोलन और वितरण की गतिविधि के लिए राष्ट्रीय नीति, संक्षेप में केंद्र को संचालित करने के लिए निगम की प्रमुख प्राथमिकताएं और सिद्धांत हैं।

- उचित मूल्य पर खाद्यान्न की खरीद, परिवहन, संचलन और समान वितरण करना;
- यह सुनिश्चित करने के लिए मूल्य संगठन के पक्ष में काम करना कि उत्पादक को अपने हितों की रक्षा के लिए न्यूनतम मूल्य मिले और सरकार द्वारा अधिसूचित कीमतों पर खाद्यान्न का समान वितरण सुनिश्चित हो;
- भारत सरकार के निर्देशानुसार आबादी के कमजोर वर्ग को कल्याणकारी योजनाओं के लिए रियायती दरों पर खाद्यान्न जारी करना;
- सतत मूल्य पर खाद्यान्न वितरण को न्यायसंगत बनाए रखना;
- आंतरिक खरीद और आयात से गेहूं और चावल के एक बड़े बफर का विकास [87]।

भारतीय खाद्य निगम ने निर्धारित उद्देश्यों को पूरा करने के लिए राष्ट्रीय स्तर पर खाद्यान्न और अन्य खाद्य पदार्थों की खरीद, भंडारण, वितरण और बिक्री का कार्य शुरू किया है, जो कि देश भर में गतिविधि के बिंदुओं के नेटवर्क के माध्यम से वर्षों से संभव हो गया है।

उत्पादक और ग्राहक दोनों के हितों की रक्षा के लिए, कंपनी ने उत्पादक के हित में मूल्य समर्थन अभियान चलाया और दुनिया भर में समाज के वंचित हिस्सों को अपेक्षाकृत कम कीमत पर खाद्यान्न उपलब्ध कराया।

कई बाधाओं और कठिनाइयों के बावजूद, कंपनी अपने खाद्यान्न परिचालन के पैमाने, मात्रा और परिमाण में आगे बढ़ी है; यह राष्ट्रीय खाद्यान्न संचालन की क्षमता तक पहुंच गया है और व्यापार की प्रभावशाली ऊंचाइयों तक पहुंच गया है, जैसा कि कुछ साल पहले भारत सरकार ने परिकल्पना की थी। भविष्य में, भारतीय खाद्य निगम को खाद्य उद्योग के प्रबंधन में बढ़ती चुनौतियों का सामना करना पड़ रहा है, जिसका सामना बेहतर उत्पादकता और देश भर में समय पर माल का उत्पादन करने की क्षमता के माध्यम से प्रभावी ढंग से किया जा सकता है।

4.15.9 खाद्यान्न नीति समिति, 1966

देश के भीतर खाद्यान्नों की आवाजाही, खरीद और वितरण और उचित मूल्य पर देश के भीतर उपलब्ध खाद्यान्नों के समान वितरण से संबंधित मौजूदा नियमों और संरचनाओं की समीक्षा करने के लिए, भारत सरकार ने श्री की अध्यक्षता में एक समिति का गठन किया है। बी.वेंकटप्पा को मामले की जांच करने और सिफारिशें करने का निर्देश दिया गया है। [88]

उपलब्ध खाद्य फसलों की आपूर्ति और वितरण, उचित दरों पर खरीद, सरकार के साथ अंतर-राज्य आंदोलन एकाधिकार, उचित कीमतों पर एक व्यापक सार्वजनिक वितरण प्रणाली और कठिन वर्षों की भरपाई के लिए बफर स्टॉक के लिए समिति ने राष्ट्रीय खाद्य बजट की सिफारिश की। समिति ने इन सभी प्रमुख प्रयासों में एक अतिरिक्त मध्यस्थ के रूप में भारतीय खाद्य निगम के लिए एक महत्वपूर्ण कार्य की परिकल्पना की, और राज्यों को उन उद्देश्यों को पूरा करने में सहायता करनी चाहिए जिनके साथ इसका गठन किया गया था।

4.15.10 सार्वजनिक वितरण प्रणाली और अन्य कल्याणकारी योजनाएँ

1942 के आसपास, देश की सार्वजनिक वितरण प्रणाली का विचार द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान खाद्यान्न की कमी से उत्पन्न हुआ, और खाद्यान्न वितरण में सरकारी हस्तक्षेप की शुरुआत प्रमुख रूप से खाद्यान्न की कमी के दौरान खाद्यान्न वितरण में हुई। शहरों, कस्बों और कुछ खाद्य घाटे वाले क्षेत्रों में। देश में पांच साल की योजना के प्रत्येक दौर के साथ, सार्वजनिक वितरण प्रणाली/राशन प्रणाली की रणनीति में कई संशोधन हुए हैं, जिससे पूरी आबादी को सार्वजनिक वितरण प्रणाली के तहत रखा गया है।

1942 के आसपास, देश की सार्वजनिक वितरण प्रणाली का विचार द्वितीय विश्व युद्ध के दौरान खाद्यान्न की कमी से उत्पन्न हुआ, और खाद्यान्न वितरण में सरकारी हस्तक्षेप की शुरुआत प्रमुख रूप से खाद्यान्न की कमी के दौरान खाद्यान्न वितरण में हुई। शहरों, कस्बों और कुछ खाद्य घाटे वाले क्षेत्रों में। देश में पांच साल की योजना के प्रत्येक दौर के साथ, सार्वजनिक वितरण प्रणाली/राशन प्रणाली रणनीति में कई संशोधन हुए हैं। सातवीं पंचवर्षीय योजना ने पूरी आबादी को सार्वजनिक वितरण प्रणाली के अंतर्गत रखकर इसे महत्वपूर्ण भूमिका दी और यह देश की अर्थव्यवस्था का एक स्थायी लक्षण बन गया। [89]

4.15.11 लक्षित सार्वजनिक वितरण प्रणाली (टीपीडीएस), 1997

जुलाई 1996 में बुनियादी न्यूनतम सेवा पर मुख्यमंत्रियों के सम्मेलन में सार्वजनिक वितरण प्रणाली पर निम्नलिखित सिफ़ारिशों को अपनाया गया, जिसकी गरीबी रेखा से नीचे की आबादी का प्रतिनिधित्व करने में असमर्थता, शहरी पूर्वाग्रह और ग्रामीण गरीबों की उच्चतम सांद्रता वाले राज्यों में सीमांत कवरेज के लिए व्यापक रूप से आलोचना की गई। और डिलीवरी के लिए खुली और जवाबदेह व्यवस्था का अभाव।

1. गरीबी रेखा से नीचे (बीपीएल) आबादी के लिए विशेष रियायती दरों पर खाद्यान्न की समस्या;
2. गरीबी रेखा से ऊपर (एपीएल) आबादी को उचित मूल्य पर खाद्यान्न की समस्या। [90]

4.15.12 अंत्योदय अन्न योजना

25 दिसंबर 2000 को, भारत के माननीय प्रधान मंत्री ने सबसे गरीब लोगों के लिए बनाई गई अंत्योदय अन्न योजना शुरू की। यह योजना ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में सबसे गरीब लोगों की सेवा के लिए सार्वजनिक वितरण में सुधार और बढ़ावा देने के लिए भूख मुक्त भारत की स्थापना के लिए सभी के लिए खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने की भारत सरकार की प्रतिबद्धता का प्रतिनिधित्व करती है।

यह अनुमान लगाया गया है कि हमारी आबादी का 5%, वर्ष के दौरान, निरंतर आधार पर दो वक्त का भोजन प्राप्त करने में असमर्थ है। उनकी क्रय शक्ति इतनी सीमित है कि वे पूरे वर्ष बीपीएल कीमतों पर खाद्यान्न खरीदने की स्थिति में नहीं हैं। यह अंत्योदय अन्न योजना का फोकस समुदाय है, हमारी आबादी का 5% (5 करोड़ लोग या 1 करोड़ परिवार)।

4.15.13 अन्नपूर्णा योजना

1995 में शुरू की गई, राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना (एनओएपीएस) का लक्ष्य 65 वर्ष और उससे अधिक आयु के 68.81 लाख निराश्रितों को प्रति माह 75/- रुपये की दर से पेंशन प्रदान करना है। इस प्रकार, 68.81 लाख में से 20% का मतलब होगा कि 13,762 लाख लाभार्थी कवरेज के लिए अन्नपूर्णा योजना के तहत उत्तरदायी होंगे। इन लाभार्थियों को धन की उपलब्धता और राज्य अधिकारियों के प्रदर्शन के आधार पर क्रमबद्ध तरीके से संरक्षित करने का प्रस्ताव है। जमीनी स्थिति के आधार पर, राज्य सरकारों से वास्तविक रूप से जिलों के बीच आवंटन की उम्मीद की जाती है। लाभार्थियों को वर्गीकृत करने के लिए पहला कदम अनिवार्य होगा। 'अन्नपूर्णा', 100% केंद्र प्रायोजित योजना। [91]

4.15.14 मध्याह्न भोजन योजना

भारत सरकार ने प्राथमिक शिक्षा पोषण सहायता (एनपी-एनएसपीई) के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम शुरू किया, जिसमें केंद्र सरकार प्रति छात्र प्रति छात्र 100 ग्राम खाद्यान्न (गेहूं/चावल) निःशुल्क प्रदान करके कार्यक्रम को लागू करने में राज्य सरकार की सहायता करेगी। दिन। 1995-96 के प्र. कार्यक्रम का उद्देश्य चरणबद्ध तरीके से सभी राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के सभी केंद्रीय, स्थानीय प्राधिकरण और

सरकारी सहायता प्राप्त प्राथमिक विद्यालयों को कवर करना था। 15 अगस्त 1995 को भारत सरकार ने पहल शुरू की।

एनपी-एनएसपीई जिसे आमतौर पर मध्याह्न भोजन योजना के रूप में जाना जाता है, मानव संसाधन विकास मंत्रालय द्वारा शिक्षा गारंटी योजना (ईजीएस) केंद्रों और अन्य वैकल्पिक शिक्षा में प्राथमिक कक्षाओं (I से V) में जनवरी 2003 से पढ़ने वाले छात्रों के लिए विस्तारित किया गया है। पश्चिम बंगाल और असम राज्य।

1995 में लागू एनपी-एनएसपीई को सितंबर 2004 में संशोधित किया गया था ताकि कक्षा I से V तक प्रोटीन सरकारी और समर्थित स्कूलों और ईजीएस/एआईई केंद्रों में पढ़ने वाले सभी बच्चों को 300 कैलोरी और 8-12 ग्राम प्रोटीन के साथ पका हुआ मध्याह्न भोजन प्रदान किया जा सके। 2004 के बजट भाषण में की गई प्रतिज्ञा का ध्यान रखें।

अक्टूबर 2007 में मानव संसाधन विकास मंत्रालय ने प्राथमिक शिक्षा के लिए पोषण संबंधी सहायता के राष्ट्रीय कार्यक्रम का नाम बदलकर राष्ट्रीय मध्याह्न भोजन कार्यक्रम कर दिया और इस योजना को देश के शैक्षिक रूप से वंचित ब्लॉकों (ईबीबीएस) के शिक्षा के उच्च प्राथमिक चरण (कक्षा VI से VIII) तक विस्तारित किया।). इस योजना के तहत प्रति बच्चा प्रति स्कूल दिवस 150 ग्राम अनाज का हकदार होगा। [36]

4.15.15 ग्राम अनाज बैंक योजना

यह योजना जनजातीय कार्य मंत्रालय द्वारा 2002-03 के दौरान कुछ राज्यों जैसे केरल, त्रिपुरा, आंध्र प्रदेश, महाराष्ट्र, उड़ीसा, मध्य प्रदेश, राजस्थान और गुजरात में शुरू की गई थी। यह योजना भंडारण सुविधाओं के निर्माण, बाट और माप की खरीद और प्रत्येक परिवार के लिए एक क्विंटल स्थानीय किस्म के खाद्यान्न के प्रारंभिक स्टॉक की खरीद के लिए धन प्रदान करती है। 2002-03 के दौरान उपरोक्त सूचीबद्ध राज्यों को केवल 900 मीट्रिक टन गेहूं और 2050 मीट्रिक टन चावल की मात्रा आवंटित की गई थी।

2005-06 के दौरान, जब सीएएफ और पीडी मंत्रालय ने लगभग सभी राज्यों/केंद्रशासित प्रदेशों को आर्थिक लागत पर आवंटन करना शुरू किया, तो यह योजना पूरी गति से अस्तित्व में आई। [92]

4.15.16 पर्वतीय परिवहन सब्सिडी योजना

"पहाड़ी राज्यों में आबादी आम तौर पर गरीब है, केंद्र सरकार के स्टॉक से जारी अनाज के लिए पूल मूल्य ऐसे राज्यों में प्रधान वितरण केंद्रों (पीडीसी) पर वितरण के लिए होना चाहिए" पहाड़ी राज्यों में आबादी आम तौर पर गरीब है, पूल मूल्य केंद्र सरकार के स्टॉक से जारी किए गए अनाज को उन राज्यों में प्रधान वितरण केंद्रों (पीडीसी) तक पहुंचाया जाना चाहिए।

पहाड़ी राज्यों के मामले में रेलमार्गों की संख्या कम है और सड़क मार्ग से अनाज को अंदरूनी हिस्सों तक पहुंचाने की लागत अधिक है। इसलिए रेल परिवहन सेवाओं की कमी के कारण पहाड़ी इलाकों में लोगों को अतिरिक्त बोझ उठाना पड़ता है। केंद्र सरकार ने इस मुद्दे की जांच की कि इन राज्य सरकारों/केंद्र शासित प्रदेशों द्वारा खाद्यान्न के परिवहन पर उठाए गए अतिरिक्त बोझ की प्रतिपूर्ति कैसे की जा सकती है।

यह निर्धारित किया गया है कि, अर्थात्, 1. बिना रेल-हेड/एफसीआई वाले पहाड़ी राज्यों/केंद्र शासित प्रदेशों में कई प्रमुख वितरण केंद्रों को आपूर्ति के मामले में, खाद्यान्नों के पूलित निर्गम मूल्य का लाभ जारी किया जाएगा। केंद्रीय स्टॉक से अक्टूबर 1975 में विस्तार किया गया था। इस शर्त के अधीन कि परिवहन सब्सिडी का पूरा लाभ राज्य सरकारों/केंद्र शासित प्रदेशों के प्रशासन द्वारा उपभोक्ताओं को दिया जाना चाहिए, एफसीआई को प्रधान वितरण केंद्रों पर जहां भी संभव हो गोदाम खोलना चाहिए। राज्य सरकारों/केंद्र शासित प्रदेशों को उन केंद्रों तक परिवहन की लागत की प्रतिपूर्ति करती है।

4.16 उत्तर प्रदेश में खाद्य सुरक्षा

उत्तर प्रदेश में देश के कुल क्षेत्रफल का लगभग 7.3% और लगभग 200 मिलियन लोग रहते हैं जो इसे देश के सबसे महत्वपूर्ण और सबसे बड़े राज्यों में से एक बनाता है। राज्य को मोटे तौर पर चार क्षेत्रों पूर्वी पश्चिमी और मध्य तथा बुन्देलखण्ड क्षेत्रों में विभाजित किया जा सकता है। राज्य का उच्च जनसंख्या

घनत्व नदियों के उपजाऊ मैदानों के कारण है और भूमि राज्य की आय का सबसे महत्वपूर्ण स्रोत है, समय बीतने के साथ प्रति व्यक्ति भूमि जोत में गिरावट आई है। 2001-02 में यह मात्र 0.10 हेक्टेयर थी जबकि 1995-96 के दौरान यह लगभग 0.86 हेक्टेयर थी। [93]

पश्चिमी और पूर्वी भाग में जनसंख्या का संकेन्द्रण सबसे अधिक है क्योंकि यहाँ राज्य की कुल जनसंख्या का लगभग 76.9 प्रतिशत निवास करता है लेकिन यदि हम दोनों क्षेत्रों की तुलना करें तो पूर्वी भाग अधिक गरीब है। पश्चिमी क्षेत्र अपेक्षाकृत विकसित है क्योंकि उद्योग मुख्य रूप से पश्चिमी क्षेत्र में स्थित हैं। इतना ही नहीं, यह पश्चिमी क्षेत्र देश में हरित क्रांति का हिस्सा रहा है, इसलिए पूर्वी क्षेत्र की तुलना में, पश्चिमी क्षेत्र की प्रति व्यक्ति आय दोगुनी है, लेकिन पूर्वी हिस्सा भी धीरे-धीरे गति पकड़ रहा है।

उत्तर प्रदेश में गरीबी का स्तर भी बहुत अधिक है, हालांकि समय के साथ यह 1973-74 में 57 प्रतिशत से घटकर 2004-05 में 32.2 प्रतिशत हो गया है, लेकिन राष्ट्रीय स्तर पर यह काफी कम है, जो 1973 में 54.9 प्रतिशत से कम हो गया था। 2004 05. [94] में 74 से 27.5 प्रतिशत [23] राज्य में 200 मिलियन लोगों में से लगभग 60 मिलियन लोग गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन कर रहे हैं।

उत्तर प्रदेश मूल रूप से कृषि राज्य है और बड़ी संख्या में कृषि फसलों का प्रमुख उत्पादक है, लेकिन उत्पादकता का स्तर पंजाब और हरियाणा जैसे कई राज्यों की तुलना में काफी कम है।

खाद्य सुरक्षा को तीन संकेतकों अर्थात भोजन की उपलब्धता, भोजन की पहुंच और भोजन अवशोषण के आधार पर समझाया जा सकता है।

तालिका 4.2: एनएसएस 50वां दौर केंद्रीय नमूना पीएसएमएस-11 और एनएसएस 61वां दौर

गरीबी का माप	1993-94 50th गोल			2003-04 (पीएसएमएस-II)			2004-05 (एनएसएस 61वां राउंड)		
	कुल	ग्रामीण	शहरी	कुल I	ग्रामीण	शहरी	कुल II	ग्रामीण	शहरी
गरीबी रेखा (सामान्य रु. में)	-	213.0	258.7	-	346.4	460	-	65.8	483
हेडकाउंट गरीबी दर (%)	40.9	42.3	35.1	29.2	28.5	32.3	32.8	33.4	30.6
गरीबी का अंतर	10.1	10.4	9.0	5.1	4.7	6.5	6.5	6.3	7.1
चुकता गरीबी अंतर	3.5	3.5	3.3	1.3	1.2	1.9	1.9	1.8	2.3
गरीबों की संख्या (इंच) दस लाख)	59.3	49.5	9.9	48.8	38.4	10.3	59.0	47.3	11.7

4.16.1 भोजन की उपलब्धता

भोजन की उपलब्धता कृषि उत्पादन के वांछित स्तर से होती है क्योंकि खाद्यान्न खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने का मूल तत्व है।

भोजन की उपलब्धता को समझने के लिए हमें भोजन की उपलब्धता निर्धारित करने के लिए कुछ संकेतकों का विश्लेषण करना होगा।

1. कृषि उत्पादन का प्रति व्यक्ति मूल्य: कृषि उत्पादन स्पष्ट रूप से भोजन की उपलब्धता को दर्शाता है क्योंकि कृषि जलवायु पर निर्भर है। [95] यदि वर्षा अच्छी और समय पर होगी तो उत्पादन भी अच्छा होगा और क्रमशः आय में वृद्धि होगी। खाद्य और अखाद्य फसलों की गणना की जाएगी क्योंकि मौसम के अनुसार यह एक अखाद्य फसल है लेकिन यह एक नकदी फसल होगी और इन फसलों से होने वाली आय का खाद्य सुरक्षा पर स्पष्ट रूप से प्रभाव पड़ेगा।
2. पेड़ों और वनों का अनुपात: वनों को एक सामान्य संपत्ति संसाधन माना जा सकता है। जंगल अपने देशांतर और परिमाण के आधार पर जंगली फल, लकड़ी, सब्जियां, औषधीय पौधे आदि जैसी कई चीजें प्रदान करते हैं जो आसपास रहने वाले लोगों को आय भी प्रदान करते हैं जो खाद्य सुरक्षा का भी समर्थन करते हैं। लेकिन कुछ कानूनी और भौगोलिक प्रतिबंध भी हैं जो वनों के उत्पादन के व्यापार को नियंत्रित करते हैं, इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि वन खाद्य सुरक्षा पर नकारात्मक और सकारात्मक दोनों प्रभाव डालते हैं।
3. सिंचाई की सीमा: सिंचाई प्रणाली कृषि उत्पादन में बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है क्योंकि ग्लोबल वार्मिंग और जलवायु परिवर्तन के कारण वर्षा असमान हो गई है इसलिए सिंचाई प्रणाली बहुत महत्वपूर्ण है और उत्पादकता और जिलों और राज्य की खाद्य सुरक्षा स्थिति में वृद्धि से जुड़ी है।
4. ग्रामीण क्षेत्रों में सड़क कनेक्टिविटी: अच्छी सड़क कनेक्टिविटी खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए बहुत महत्वपूर्ण कारक है क्योंकि शहरों से अच्छी कनेक्टिविटी परिवहन की लागत को कम कर सकती है, इससे किसान अपने कृषि उत्पादों को बाजारों में आसानी से आपूर्ति कर सकते हैं और जो चीजें वे पहनते हैं। वास्तविक कीमतों पर विकास नहीं हो सकता [96]।

4.16.2 भोजन पहुंच

खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने के लिए पर्याप्त भोजन तक पहुंच होना एक और बहुत महत्वपूर्ण कारक है क्योंकि केवल भोजन की उपलब्धता ही पर्याप्त नहीं है, भोजन किफायती होना चाहिए और लोगों के पास उस तक पहुंचने की क्षमता होनी चाहिए। कुछ ऐसे कारक हैं जो प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से भोजन की पहुंच को प्रभावित करते हैं।

- कृषि श्रमिकों का अनुपात: 2004-05 में कृषि में शामिल श्रमिकों की कुल संख्या लगभग 259 मिलियन थी जिसमें 28.9% कृषि श्रमिक उत्तर प्रदेश से थे। [97]

कृषि मजदूरों को अत्यंत गरीब माना जाता है, इसलिए कृषि मजदूरों का अनुपात खाद्य सुरक्षा से प्रतिकूल रूप से संबंधित है।

- अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति परिवारों का अनुपात: अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति परिवारों का भोजन आम तौर पर सुरक्षित है क्योंकि अनुसूचित जाति/अनुसूचित जनजाति समुदाय की बड़ी आबादी सामाजिक-आर्थिक रूप से पिछड़ी हुई है। 2001 की जनगणना रिपोर्ट के अनुसार, ग्रामीण उत्तर प्रदेश में एससी समुदायों का अनुपात 23.4% और एसटी समुदायों का अनुपात 0.1% था।

ऐतिहासिक रूप से, जाति व्यवस्था हमेशा देश में असमानताओं का प्रमुख कारक रही है। पुराने समय में जाति समाज में स्थिति निर्धारित करने, नौकरी और शिक्षा प्राप्त करने आदि के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारक थी, जिसके कारण वे हाशिए पर चले गए और गरीबी के शिकार हो गए, वे खाद्य असुरक्षा से पीड़ित हो गए।

- कामकाजी उम्र की आबादी: कामकाजी उम्र की आबादी का मतलब युवा सक्षम आयु वर्ग है जिनकी उत्पादकता उच्च है लेकिन जब वे बड़े शहरों में काम की तलाश में पलायन करते हैं तो मूल स्थान कम हो जाता है जिससे उनके मूल स्थान पर उत्पादकता संकट आ जाता है जो खाद्य असुरक्षा का भी कारण बनता है।
- प्रति व्यक्ति व्यय: प्रति व्यक्ति लागत सीधे भोजन और मजदूरी से जुड़ी होती है। औसत आय वर्ग पर भोजन की पहुंच पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा, जबकि निम्न आय स्तर से खाद्य असुरक्षा प्रभावित हो सकती है।

प्रति व्यक्ति व्यय में उत्तर प्रदेश पांचवें स्थान (346 रुपये) पर है, जो राष्ट्रीय औसत 307 रुपये से अधिक है। प्रति व्यक्ति खर्च के मामले में राज्य की रैंकिंग ऊंची है, हम मान सकते हैं कि असमानताएं दूर होने से राज्य आज की तुलना में और भी बेहतर स्थिति हासिल कर सकता है।

- महिलाओं की भोजन तक पहुंच: पूरे देश में लिंग आधारित असमानताएं मौजूद हैं। लड़कियों और महिलाओं की पोषण संबंधी ज़रूरतें प्रभावित होती हैं क्योंकि महिलाओं को पहले अपने परिवार के विशेष रूप से पुरुष सदस्यों को खाना खिलाना पड़ता है, और बाद में महिलाएँ माँ को खा लेंगी और लड़कियाँ एनीमिया की बहुत अधिक घटनाओं से पीड़ित होती हैं। इसलिए महिला साक्षरता उनके लिए उनकी पोषण संबंधी आवश्यकताओं, उनके परिणामों आदि के बारे में जागरूक होना बहुत महत्वपूर्ण है। [98]

4.16.3 भोजन का अवशोषण

खाद्य असुरक्षित व्यक्तियों के लिए सुरक्षित पेयजल तक पहुंच से जल-जनित मृत्यु दर में वृद्धि हो सकती है और अच्छी स्वास्थ्य प्रणालियों का खाद्य सुरक्षा पर सीधा प्रभाव पड़ सकता है।

4.16.4 भोजन में सुधार

उत्तर प्रदेश में खाद्य पहुँच पहल में निम्नलिखित जीवन का उल्लेख किया गया है।

- गरीब लोगों की खपत को सब्सिडी देने के एक तरीके के रूप में कम कीमत वाले खाद्यान्न का प्रावधान यह सार्वजनिक वितरण प्रणाली (पीडीएस) द्वारा हासिल किया गया है और अब केवल गरीबी रेखा (बीपीएल) परिवार ही नए लक्षित पीडीएस से संबंधित हैं, जहां कम कीमतों का भुगतान किया जाता है।
- काम के बदले भोजन योजनाओं और राष्ट्रीय ग्रामीण नौकरी गारंटी अधिनियम (नरेगा) के तहत आईसीडीएस के माध्यम से मां और शिशु पूरक आहार कार्यक्रम प्रदान किया जाएगा।
- सरकार द्वारा संचालित स्कूलों में बच्चों के लिए मध्याह्न भोजन योजनाएँ। [99] एनएसएस 61वें दौर की रिपोर्ट से पता चलता है कि उत्तर प्रदेश के विभिन्न क्षेत्रों में अनुपात कार्ड धारकों का

83.12 प्रतिशत क्षेत्र का बुद्धिमान प्रतिशत दर्शाता है कि राशन कार्ड तक पहुंच बहुत कम है। बुन्देलखण्ड क्षेत्र, लेकिन अन्नपूर्णा योजनाओं और आईसीडीएस तक पहुंच उत्तर प्रदेश के अन्य हिस्सों की तुलना में काफी बेहतर है। लेकिन मध्याह्न भोजन योजना के मामले में पश्चिमी उत्तर प्रदेश का प्रदर्शन दूसरों की तुलना में बेहतर है, जबकि मध्य क्षेत्र की स्थिति बदतर है, यह दर्शाता है कि इस दौरान अधिकारियों ने इस योजना पर ध्यान नहीं दिया।

तालिका.4.3: क्षेत्रवार गरीब परिवार जो उत्तर प्रदेश में विभिन्न खाद्य सुरक्षा योजनाओं से लाभान्वित हुए

क्षेत्र	राशन कार्ड हो	काम के बदले खाना	अन्नपूर्णा	आईसीडी	मध्याह्न भोजन योजना
वेस्टर्न	84.15	1.5	1.28	0.34	30.19
केंद्रीय	79.16	0.66	1.97	0.98	20.98
पूर्व का	84.26	0.27	2.53	0.63	21.93
बुंदेलखंड	83.12	0.61	2.27	0.71	23.81
ग्रामीण उत्तर प्रदेश	80	4.2	1.2	8.8	33.2

स्रोत: एनएसएस 61वें दौर का सर्वेक्षण

संदर्भ

1. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी -163।
2. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी 163.
3. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी 163.
4. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी 167.
5. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी 168.
6. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी 168.
7. आच्या, के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पैनियन (1998), नई दिल्ली, पी 168.
8. सेन कोलीन टेलर, " द पोर्तुगी इन्फ्लुएंस ऑन बंगाली कसिने प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम ऑन फ़ूड कुकरी, ऑक्सफोर्ड, 1996।
9. सेन कोलीन टेलर, "द पोर्तुगुएसेस इन्फ्लुएंस ऑन ऑन बंगाली कसिने", प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम ऑन एंड कुकरी, ऑक्सफ़ोर्ड 1996।
10. सेन कोलीन टायलर, "सन्देश: द एंब्लेम ऑफ़ बेंगालिनेस्स इन मिल्क बियॉंड द डेरी "। प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम ऑन फ़ूड एंड कुकरी 1999 एडिटेड बाई , हरलान वॉकर : पीपी। 300-308
11. विलारेड, रूबेन एल, "टुवार्ड्स इन द ट्रॉपिक्स," बोल्डर, कंपनी, 1980,
12. लॉडेन राचेल, "व्हाई 1492 इज ए नॉन-इवेंट इन आर्डिनरी हिस्ट्री" 16/12/2009: www.rachellauden.com एक्सेस ऑन 10/06/2019
13. सेन कोलीन टायलर, " सन्देश: द एंब्लेम ऑफ़ बेंगालिनेस्स इन मिल्क बियॉन्ड द डेरी "। प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम ऑन फ़ूड एंड कुकरी 1999 एडिटेड बाई हरलन वॉकर: पीपी। 300-308
14. सेन कोलीन टेलर, " द पोर्तुगी इन्फ्लुएंस ऑन बंगाली कसिने", प्रोसीडिंग्स ऑफ़ द ऑक्सफ़ोर्ड सिम्पोजियम, ऑन फ़ूड एंड कूकरी ऑक्सफोर्ड, 1996।
15. आच्या के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पेनियन, नई दिल्ली, 1994, पीपी.165-76।

16. आच्या के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पेनियन, नई दिल्ली, 1994, पीपी. pp. 165-76.
17. सेन कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फैक्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" (2015) नई दिल्ली, पी 217.
18. सेन कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फैक्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" (2015) नई दिल्ली, पी, 221.
19. सेन कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फैक्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" (2015) नई दिल्ली, पी, 222.
20. बर्टन डेविड, "द राज एट टेबल: ए कलिवरी हिस्ट्री ऑफ द ब्रिटिश इन इंडिया", लंदन (1993), पी.पी. 3-4.
21. अच्या के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पेनियन, नई दिल्ली, 1994, पीपी.176-178।
22. अच्या के.टी., इंडियन फ़ूड: ए हिस्टोरिकल कम्पेनियन, नई दिल्ली, 1994, पीपी.176-78.
23. सेन कोलीन टायलर, " फीस्ट एंड फैक्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया"
24. सेन कोलीन टायलर, " फीस्ट एंड फैक्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया"
25. बर्टन डेविड, "द राज एट टेबल: ए कलिवोरी हिस्ट्री ऑफ़ द ब्रिटिश इन इंडिया", लंदन (1993), पी 84.
26. आच्या के.टी., "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फ़ूड" (1998) नई दिल्ली पी 249।
27. आच्या के.टी., "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फ़ूड" (1998) नई दिल्ली पी 249।
28. पर्सिवल ग्रिफिथ्स; द हिस्ट्री ऑफ़ द इंडियन टी इंडस्ट्री "। वीडेनफील्ड.
29. अच्या, केटी, "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फ़ूड।"(1992) नई दिल्ली, पी -51।
30. अच्या, केटी, "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फ़ूड।"(1992) नई दिल्ली, पी.37.
31. अच्या, केटी, "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फ़ूड।"(1992) नई दिल्ली, पी.253
32. आच्या के.टी., "द फ़ूड इंडस्ट्रीज ऑफ़ ब्रिटिश इंडिया," ऑक्सफ़ोर्ड यूनिवर्सिटीज़ प्रेस, नई दिल्ली, (1994) पी 169-92.

33. ब्रेनन जेनिफर, " करिसेन एंड बँगलेस: ए कुकबुक ऑफ़ द ब्रिटिश राज ", पेंगुइन बुक्स, नई दिल्ली, 1991, पीपी 16, 79

34. सेन कोलीन टेलर," फीस्ट एंड फैक्ट: अहिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इन्दा "स्पीकिंग टाइगर पब्लिकेशन, नई दिल्ली, 2015, पी. 225।

35. आच्या के.टी., "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फूड", ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, नई दिल्ली (1998) पीपी 169-92

36. कौल, एच.के., ट्रैवेलर्स इंडिया: एन एंथोलॉजी", ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, नई दिल्ली (1979) पी 288।

37. गिब्स हरट्रांस.), "इब्न बतूता: ट्रेवल्स इन एशिया एंड अफ्रीका, 1325 1354, लंदन (1957) पीपी 185-217।

38. सिमंड्स, एन.डब्ल्यू. (ईडी) "एवोलुशन ऑफ क्रॉप प्लांट्स", लंदन (1976) पी 229

39. आच्या के.टी., "ए हिस्टोरिकल डिक्शनरी ऑफ इंडियन फूड", ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी प्रेस, नई दिल्ली (1998) पीपी 166।

40. बर्टन, डेविड, "द राज एट ए टेबल: ए कलिनरी हिस्ट्री ऑफ द ब्रिटिश इन इंडिया, फेबर एंड फेबर प्रकाशन लंदन (1994) पी। 125

41. कोलिंघम, लिज़ी, "करी: ए टैब ऑफ़ कुक्स एंड कॉन्करर्स", विंटेज बुक्स, लंदन (2006), पी 141।

42. रे उत्सा, "ईटिंग „मॉडर्निटी": चेंजिंग डाइटरी प्रैक्टिसेज इन कोलोनियल बंगाल", मॉडर्न एशियन स्टडीज, वॉल्यूम। 46, नम्बर 3, मई 2012, पी.703-730।

43. http://princelystatesofindia.com एक्सेस 13/07/20 को 1:10

44. सेन, कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" स्पीकिंग टाइगर पब्लिकेशन, नई दिल्ली (2015) पी 227.

45. सेन, कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" स्पीकिंग टाइगर पब्लिकेशन, नई दिल्ली (2015) पी. 227.

46. सेन, कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" स्पीकिंग टाइगर पब्लिकेशन, नई दिल्ली (2015) पी. 227.
47. सेन, कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" स्पीकिंग टाइगर पब्लिकेशन, नई दिल्ली (2015) पी. 227-28.
48. सेन, कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फ़ास्ट: ए हिस्ट्री ऑफ़ फ़ूड इन इण्डिया" स्पीकिंग टाइगर पब्लिकेशन, नई दिल्ली (2015) पी.228.
49. प्रसन्न स्नेहा एंड नारायण आशिमा, " डाइनिंग विथ द महाराजा: ए थाउजेंड इयर्स ऑफ़ कुलिनरी ट्रेडियन (2013)। पीपी 126-38.
50. https://rajexise.gov.in Accessed on 15/07/2020 at 5:15 PM.
51. https://rajexise.gov.in Accessed on 15/07/2020 at 5:15 PM.
52. रामचन्द्रन अम्मिनी, " ग्रेन्स, ग्रीम्स एंड ग्रांटेड कोकोनट्स: रेसिपीज एंड रेमेमब्रेन्स ऑफ़ ए वेजीटेरियन। लिंकन, एन.ई. (2007) पीपी 142-43।
53. सेन कोलीन टेलर, " फीस्ट एंड फैक्ट: ए हिस्ट्री ," (2015), नई दिल्ली। पी. 230.
54. ब्राउन पेट्रीसिया, "एंग्लो-इंडियन फ़ूड एंड कस्टम्स", पेंगुइन बुक्स, नई दिल्ली, 1998
55. ब्राउन पेट्रीसिया, "एंग्लो-इंडियन फूड एंड कस्टम्स", पेंगुइन बुक्स, नई दिल्ली, 1998, पीपी.1-12।
56. ब्राउन पेट्रीसिया, "एंग्लो-इंडियन फ़ूड एंड कस्टम्स", पेंगुइन बुक्स, नई दिल्ली, पी 17।
57. एफएओ/डब्ल्यूएचओ, " डिक्लेरेशन एंड प्लान ऑफ़ एक्शन अडॉप्टेड एट इंटरनेसनल कॉन्फ्रेंस", रोम, 1992.
58. नवानी, एन.पी., "टुवर्ड्स फ़ूड फॉर आल: आइडियाज फॉर ए न्यूज़ पीडीएस, नई (1995) पेज 2.
59. https://www.weforum.org/agenda/2015/10/what-is-hunger/, Accessed on 22 feb, 2019 at 12:40pm.
60. http://en.m.wikipedia.org./wiki/Hunger. Accessed on 22 feb, 2019 at 12:59 pm

61. उप्पल श्वेता, (2014), "इकॉनमी", एनसीईआरटी, नई दिल्ली, पीपी. 42-43।

62. उप्पल श्वेता, (2014), "इकॉनमी", एनसीईआरटी, नई दिल्ली, पीपी. 42-43।

63. नवानी, एन.पी., " टुवर्ड्स फ़ूड फॉर आल: आइडिया फॉर ए न्यू पीडीएस , नई दिल्ली (1995)

64. नवानी, एन.पी., टुवर्ड्स फ़ूड फॉर आल: आइडिया फॉर ए न्यू पीडीएस" , नई दिल्ली (1995), पी 15.

65. नवानी एन.पी., टुवर्ड्स फ़ूड आल: आइडिया फॉर ए न्यू पीडीएस पब्लिकेशन, नई दिल्ली (1995) पी .15.

66. https://www.presidency.ucsb.edu/documents.स्टेटमेंट-द प्रेजिडेंट -अपॉन-साइनिंग-द-एग्रीकल्चरलट्रेड- डेवलपमेंट-एंड असिस्टेंस-एक्ट। अक्सेस्सेड 29/04/2019 ऑन 2:03 एम.

67. https://www.presidency.ucsb.edu/documents.स्टेटमेंट-द प्रेजिडेंट -अपॉन-साइनिंग-द-एग्रीकल्चरलट्रेड- डेवलपमेंट-एंड असिस्टेंस-एक्ट। अक्सेस्सेड 29/04/2019 ऑन 2:03 एम.

68. पीटर्स, गेरहार्ड, वुडी जॉन टी (एडिटेड) " रिमार्क्स ऑफ़ सेंटर जॉन एफ कैनेडी, कॉर्न पैलेस, मिशेल, एसडी, 22 सितंबर, 1960

69. एंसेन, मैक गवर्न 1972 पीपी. 110-113.

70. आरबीआई, रिपोर्ट ऑन करेंसी एंड फाइनेंस फॉर डिफरेंट इयर्स। जीओआई,इकॉनमी सर्गेई 1971-72.

71. इम्पोर्ट ऑफ़ असिस्टेंस अंडर पीएल। 480 ऑन इंडियन 1956-1970 नीलांबर हटती।

72. स्वामीनाथन, डॉ. एम.एस., " अन्नासाहेब शिंडे ट्रिस्ट विथ इण्डिया" एग्रीकल्चर डेस्टिनी" (2008), हंगरी नेशन टू एग्रो पावर एडिटेड बाई अनिल शिंदे, पुणे। पी .62

73. स्वामीनाथन, डॉ. एम.एस., " अन्नासाहेब शिंडे ट्रिस्ट विथ इण्डिया" एग्रीकल्चर डेस्टिनी" (2008), हंगरी नेशन टू एग्रो पावर एडिटेड बाई अनिल शिंदे, पुणे। पी 62-63

74. स्वामीनाथन, डॉ. एम.एस., " अन्नासाहेब शिंडे ट्रिस्ट विथ इण्डिया" एग्रीकल्चर डेस्टिनी" (2008), हंगरी नेशन टू एग्रो पावर एडिटेड बाई अनिल शिंदे, पुणे। पी p63

75. स्वामीनाथन, डॉ. एम.एस., " अन्नासाहेब शिंडे ट्रिस्ट विथ इण्डिया" एग्रीकल्चर डेस्टिनी" (2008), हंगरी नेशन टू एग्रो पावर एडिटेड बाई अनिल शिंदे, पुणे। पी p64

76. स्वामीनाथन, डॉ. एम.एस., "अन्नासाहेब शिंडे ट्रिस्ट विथ इण्डिया" एग्रीकल्चर डेस्टिनी" (2008), हंगरी नेशन टू एग्रो पावर एडिटेड बाई अनिल शिंदे, पुणे। पी.64.
77. बसु दीपांकर एंड दास देबर्षि, "मैनेजिंग फ़ूड" "फार्म टू फिंगर्स: द कल्चर एंड पॉलिटिक्स ऑफ फूड इन कंटेम्परेरी इंडिया" एडिटेड " बाई किरणमयी भूषि, न्यू दिल्ली, 2018, पी 225।
78. बसु दीपांकर एंड दास देबर्षि, "मैनेजिंग फ़ूड" "फार्म टू फिंगर्स: द कल्चर एंड पॉलिटिक्स ऑफ फूड इन कंटेम्परेरी इंडिया" एडिटेड " बाई किरणमयी भूषि, न्यू दिल्ली, 2018, पी 226।
79. "फ़ूड कमिटटीस", टाइम्स ऑफ इंडिया, 2 जनवरी, 1943।
80. "सिटी बुत्चेर्स ऑन स्ट्राइक: डिमांड फॉर ग्रेन्स शॉप", टाइम्स ऑफ इंडिया, 9 जनवरी, 1943।
81. "फाइनल टॉचेस टू रोशनींग प्लान्स" टाइम्स ऑफ इंडिया, 4 मार्च, 1943।
82. गुप्ता पार्थ सारथी, एड., "मोशन रिगार्डिंग द फूड स्टेशन-डिबेट इन सेंट्रल लेजिस्लेटिव असेंबली- नवंबर, 1943", इन टुवर्ड्स फ्रीडम 1943-1944, पार्ट II (नई दिल्ली: आईसीएचआर, 1997), 1908-1955।
83. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 12/06/2020.
84. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 12/06/2020
85. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf एक्सेस 12/06/2020
86. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 12/06/2020.
87. https://www.epw.in/system/files/pdf/1964_16/50/problems_of_state_trading_in_foodgrainsin_the_context_of_the_structure_of_wholesale_tr.pdf accessed on 05/12/2020
88. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 14/06/2020

89. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 14/06/2020.
90. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 14/06/2020.
91. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 14/06/2020.
92. https://fci.gov.in/app/webroot/upload/Commercial.pdf accessed on 14/06/2020.
93. फ़ूड सिक्योरिटी एटलास ऑफ़ रूरल उत्तर प्रदेश, डब्लूएफपी फॉर ह्यूमन डेवेलोपमेंट न्यू दिल्ली, 2010,पी.9.।
94. वही. पी.11/ एनएसएस 50वां राउंड सेंट्रल सैंपल, पीएसएमएस और एनएसएस 61वां राउंड
95. यूएनडब्ल्यूएफपी, फ़ूड सिक्योरिटी ऑफ़ रूरल उत्तर प्रदेश एटलस, 2010, इंस्टिट्यूट ऑफ़ ह्यूमन, नई दिल्ली।
96. यूएनडब्ल्यूएफपी, सिक्योरिटी एटलस ऑफ़ रूरल उत्तर प्रदेश, 2010, इंस्टिट्यूट ऑफ़ ह्यूमन डेवलपमेंट, न्यू दिल्ली , पी.33, 62.
97. यूएनडब्ल्यूएफपी, सिक्योरिटी एटलस ऑफ़ रूरल उत्तर प्रदेश, 2010, इंस्टिट्यूट ऑफ़ ह्यूमन डेवलपमेंट, न्यू दिल्ली , पी.33-62.
98. यूएनडब्ल्यूएफपी, सिक्योरिटी एटलस ऑफ़ रूरल उत्तर प्रदेश, 2010, इंस्टिट्यूट ऑफ़ ह्यूमन डेवलपमेंट, न्यू दिल्ली , पी.33-62.
99. यूएनडब्ल्यूएफपी, सिक्योरिटी एटलस ऑफ़ रूरल उत्तर प्रदेश, 2010, इंस्टिट्यूट ऑफ़ ह्यूमन डेवलपमेंट, न्यू दिल्ली , पी. 106-07.

अध्याय-5

उत्तर प्रदेश में पकवान पद्धतियां

5.1 परिचय

उत्तर प्रदेश भारत का सबसे अधिक आबादी वाला राज्य है और यह देश का सांस्कृतिक केंद्र भी है। गंगा-यमुना और अन्य नदियों द्वारा निर्मित उपजाऊ भूमि ने इसे देश का सबसे अधिक आबादी वाला राज्य बना दिया है। उत्तर प्रदेश गेहूं और गन्ना जैसी कई फसलों का सबसे बड़ा उत्पादक है और चावल, मक्का, दालें, दूध और दूध उत्पादों आदि के सबसे बड़े उत्पादकों में से एक है। सोलहवीं शताब्दी में मुगलों के आक्रमण के साथ उत्तर प्रदेश की पाक संस्कृति में वृद्धि हुई क्योंकि वे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों को चखने के बहुत शौकीन थे और इसलिए वे अपने साथ मध्य एशिया से कई रसोइयों को लेकर आए। इन रसोइयों ने स्थानीय भारतीय रसोइयों और सामग्री की मदद से एक बहुत प्रसिद्ध और स्वादिष्ट व्यंजन यानी मुगलई व्यंजन को जन्म दिया और उस मुगलई व्यंजन ने उत्तर प्रदेश के स्थानीय व्यंजनों जैसे अवधी व्यंजन, मोरादाबादी व्यंजन, रामपुरी व्यंजन आदि को जन्म दिया।

उत्तर प्रदेश के व्यंजनों में बहुत सारी सामग्री, मसाले और घी और सरसों के तेल की अच्छाई और इसकी धीमी आंच पर खाना पकाने की विशेषताएं हैं जो इस व्यंजन को बहुत खास बनाती हैं। मावा, खोया, सूखे मेवे और साबुत मसालों का उपयोग उत्तर प्रदेश के व्यंजनों को बहुत समृद्ध और स्वादिष्ट बनाता है।

यह राज्य बहुत विविधतापूर्ण है और राज्य के पूर्वी हिस्से से लेकर पश्चिमी हिस्से तक इसकी जलवायु परिस्थितियाँ अलग-अलग हैं। अतः अध्ययन की सुविधा के लिए प्रदेश को दो भागों पूर्वी एवं पश्चिमी उत्तर प्रदेश में बाँटा जा सकता है। उत्तर प्रदेश अपने पश्चिमी क्षेत्र के कारण देश में गेहूं का सबसे बड़ा उत्पादक है क्योंकि इस क्षेत्र को 1960 के दशक के दौरान हरित क्रांति के तहत सौंपा गया था। आगरा, मथुरा, अलीगढ, मोरादाबाद, रामपुर, बरेली, मेरठ, सहारनपुर जैसे जिले पश्चिमी उत्तर प्रदेश का हिस्सा हैं जबकि वाराणसी, आज़मगढ़, प्रयागराज, जौनपुर आदि पूर्वी उत्तर प्रदेश का हिस्सा हैं। दोनों के बीच मुख्य

अंतर यह है कि पूर्वी बेल्ट में चावल की खपत अधिक है जबकि पश्चिमी बेल्ट में चावल की तुलना में गेहूं की अधिक खपत होती है।

5.2 मथुरा

मथुरा जिला उत्तर प्रदेश के सबसे महत्वपूर्ण जिलों में से एक है क्योंकि यह भगवान कृष्ण का जन्मस्थान है और इसलिए यह एक पर्यटक स्थल है और इसके अलावा इसे उत्तर प्रदेश का एक पवित्र शहर माना जाता है। मथुरा के लोग अधिकतर शाकाहारी हैं। हालाँकि शहरी इलाकों में हिंदुओं के अलावा अन्य समुदाय मांसाहारी भोजन खाते हैं लेकिन ग्रामीण इलाकों में लोगों को साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता था क्योंकि पहले मांस केवल बाजार के दिनों में ही उपलब्ध होता था अन्यथा उन्हें भी शाकाहारी भोजन का सहारा लेना पड़ता था। जिले के मुख्य अनाज ज्वार, बाजरा, गेहूं, मक्का हैं जिनमें मक्का, ज्वार और बाजरा ज्यादातर गरीब लोग खाते थे क्योंकि ये मोटे और सस्ते अनाज थे। जिले में उपयोग की जाने वाली दालें हैं मटर, मूंग, उड़द, चना, मसूर और अरहर। [1]

"मोर कुटी" (लगभग 300 साल पहले बनी एक संरचना) और लोगों का मानना है कि भगवान कृष्ण मोर के रूप में उन लड्डुओं को खाते हैं। [2]

मथुरा के लोग बहुत मधुर हैं और ब्रज (हिन्दी की एक बोली) बोलते हैं। मथुरा अपनी मिठाइयों, चाट और कई खाद्य कारणों से प्रसिद्ध है। मिठाइयाँ ज्यादातर दूध, दाल, मेवे और बहुत सारे घी से बनाई जाती हैं और रोजमर्रा के भोजन का हिस्सा होती हैं। इस जिले का घरेलू भोजन अधिकतर सादा और ताजा घी और दूध से बना होता है।

मथुरा के हिंदू "कच्चा और पक्का खाना" की अवधारणा का पालन करते हैं। कच्चा भोजन वह भोजन है जो लोग प्रतिदिन खाते हैं। यह उबला हुआ या पका हुआ भोजन है जबकि पक्का भोजन त्योहारों, पूजा और भगवान को प्रसाद चढ़ाने और मेहमानों का स्वागत करने के लिए पसंद किया जाता है और यात्रा

के दौरान भी लोग इस प्रकार का भोजन ले जाते हैं। मथुरा के लोग भोजन करने से पहले भोजन का पहला निवाला भगवान को अर्पित करते हैं।

मथुरा में पूड़ियाँ और कचौड़ियाँ बहुत लोकप्रिय हैं। यह एक प्रकार की चपटी ब्रेड और डीप फ्राई स्टफ्ड ब्रेड है। तली हुई भरवां चपटी ब्रेड को पूड़ी कहा जाता है जिसमें किसी भी प्रकार की स्टफिंग नहीं होती है और इसे खीर, आलू की सब्जी (आलू की करी) या कद्दू (कद्दू) की सब्जी के साथ खाया जाता है और डीप फ्राई की गई स्टफ्ड ब्रेड को कचौरी कहा जाता है जिसमें स्टफिंग होती है। मसालेदार मूंग दाल या मसला हुआ आलू। [3]

लोग अपना नाश्ता और शाम का नाश्ता स्ट्रीट फूड की दुकानों और मिठाई की दुकानों से करना पसंद करते हैं। इनमें पेड़ा मथुरा की सबसे मशहूर मिठाई है। पेड़ा खोया (धीमी आंच पर निर्जलित दूध) से बनाया जाता है जिसे चीनी के साथ मिलाया जाता है और जब खोया भूरा हो जाता है तो इसमें स्थानीय निर्मित बारीक बोरा चीनी मिलाई जाती है और इसे बड़े आकार के गोले में रोल किया जाता है। इस क्षेत्र का एक और लोकप्रिय व्यंजन मालपुआ है जो आटे, दूध, चीनी की चाशनी और सूखे मेवों से बनाया जाता है। मावा बाटी, चूरमा लड्डू, मेवे के लड्डू, बूंदी के लड्डू और उड़द की पिन्नी इस क्षेत्र की कुछ अन्य विशेष मिठाइयाँ हैं।

मथुरा चाट भी बहुत अनोखी है। मथुरा के चाटवाले अपनी चाट में प्याज और लहसुन का उपयोग नहीं करते हैं, फिर भी मसालों और अदरक की गर्मी इमली की चटनी और नींबू के तीखेपन के साथ अच्छी तरह से संतुलित होती है और इसमें कोई सामग्री नहीं होती है। हावी नहीं होता।[4] चाटवाले अपने घर पर पानी बताशा बनाते हैं, वे उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य बड़े शहर की तरह बाजार से तैयार बताशा नहीं खरीदते हैं। पानी बताशा के दो स्वाद होते हैं, पहला मसालेदार पानी का स्वाद और दूसरा सोंठ की चटनी का स्वाद. सिर्फ पानी बताशा में ही नहीं बल्कि चाट में भी वैरायटी है. मथुरा की आलू चाट शहर की सबसे स्वादिष्ट चाटों में से एक है और बहुत मसालेदार होती है। इस चाट में साबुत आलू को हरी चटनी में मैरीनेट

किया जाता है और परोसते समय आलू को टुकड़ों में काट लिया जाता है और चाट मसाला और हरी चटनी छिड़क कर परोसा जाता है। [5]

एक अन्य प्रकार की चाट जिसे काचरियान कहा जाता है, जो कुछ कड़वे जामुन और मसालों से भरी हुई स्वादिष्ट पेस्ट्री से बनाई जाती है। परोसते समय वे उन पेस्ट्री को कुचल देते हैं और चटनी और दही के साथ परोसते हैं। [6] मथुरा की फ्रूट चाट भी अलग होती है क्योंकि इसमें फलों के स्लाइस के साथ आलू के तले हुए टुकड़े भी शामिल होते हैं। मथुरा की फ्रूट चाट को "मथुरा चाट" के नाम से जाना जाता है। दही बड़े, दही की गुजिया, मूंगोड़ा, समोसा, आलू के भल्ले आदि कुछ अन्य प्रकार के स्नैक्स हैं जो चाट स्टालों पर उपलब्ध हैं।

नमकीन नामक कुछ स्वादिष्ट ट्रेल मिक्स स्नैक्स भी बहुत लोकप्रिय हैं। नमकीन में भी कई प्रकार होते हैं जैसे दालमोठ, सेव, गांठियां आदि। दालमोठ एक मिश्रित नमकीन है जो कुछ मसालों और सेव के साथ छिलके वाली लाल मसूर दाल से बनी होती है।

सेव एक नूडल के आकार का कुरकुरा नाश्ता है और बेसन और मसालों से बनाया जाता है। गांठियान भी एक प्रकार का सेव होता है लेकिन मोटा, कोणीय और आकार में कुछ बड़ा होता है। ये सेव से थोड़े नरम होते हैं और इन्हें मुलायम बनाने के लिए गाठियां बनाने वाले इसमें सोडियम बाइकार्बोनेट मिलाते हैं।

डुबकी वाले आलो मथुरा और वृन्दावन का एक और प्रसिद्ध व्यंजन है। यह एक मसालेदार आलू की सब्जी है जिसे खस्ता कचौरी के साथ गर्मागर्म परोसा जाता है। बहुत सारे विक्रेता इस डुबकी वाले आलो को बेचते हैं जो शहर में लोगों का एक लोकप्रिय नाश्ता है।

मथुरा में कचौरी-जलेबी जैसे भोजन का एक अजीब संयोजन है जिसमें कचौरी एक भरवां मसालेदार और कुरकुरा ब्रेक है जबकि जलेबी एक मीठा व्यंजन है जो मैदा से बना होता है और चीनी की चाशनी में भिगोया जाता है।

अक्षय पात्र रसोई उत्तर प्रदेश सरकार की साझेदारी से स्कूली बच्चों को मध्याह्न भोजन उपलब्ध कराती है। वर्ष 2003 में सबसे पहले इसकी स्थापना उत्तर प्रदेश के वृन्दावन में की गई थी। इस रसोई के मध्याह्न भोजन कार्यक्रम ने कई बच्चों को स्कूल जाने और फिर से इसमें शामिल होने के लिए प्रेरित किया है, जहां वे बेहतर सीख सकते हैं और शिक्षा के माध्यम से जीवन में अपने अवसरों में सुधार कर सकते हैं। [7]

5.3 आगरा

सत्रहवीं शताब्दी में यमुना नदी के तट पर बने ताज महल के कारण आगरा हर साल पर्यटकों द्वारा सबसे अधिक देखी जाने वाली जगहों में से एक है। यह अद्भुत स्मारक मुग़ल बादशाह शाहजहाँ ने अपनी प्रिय पत्नी मुमताज महल की याद में बनवाया था, जिसके अवशेष इसमें दफ़न हैं। आधुनिक आगरा की स्थापना सोलहवीं शताब्दी में सिकंदर लोधी ने की थी और चूंकि आगरा शाहजहाँ के शासनकाल तक मुगल साम्राज्य की राजधानी थी। वर्तमान समय में आगरा विश्व का एक प्रसिद्ध पर्यटन स्थल है। आगरा के निकट अकबर द्वारा स्थापित ताज महल, आगरा किला और फ़तेहपुर सीकरी को देखने के लिए बहुत से पर्यटक आगरा आते हैं।

जिले के आम लोगों की खान-पान की आदतें उत्तर प्रदेश के अन्य पश्चिमी जिलों तक प्रचलित हैं। गेहूँ और चना मुख्य भोजन है जबकि गरीब कुछ मोटे अनाज जैसे ज्वार, बाजरा और मक्का आदि पर जीवन यापन करते हैं, लोग कभी-कभी चावल खाते हैं। जिले के अधिकांश हिंदू आदत और पसंद से शाकाहारी हैं, लेकिन शहर में कई मांसाहारी भोजन रेस्तरां हैं जहां मांस व्यंजन उपलब्ध हैं। आगरा में मिठाइयाँ बहुत प्रसिद्ध हैं। आगरा किले के आसपास हर जगह बहुत सारी मिठाई की दुकानें हैं। सबसे

पसंदीदा और प्रसिद्ध व्यंजन है "पेठा" (एक क्रिस्टलीकृत फल मिठाई)। लोग इसकी उत्पत्ति शाहजहाँ के शासनकाल के दौरान बताते हैं।

लेकिन इस वक्त पेठा किचन मशहूर ताज महल के लिए खतरा बन गया है। क्योंकि पेठे हलवाई की रसोई से निकलने वाला कोयले का धुंआ ताज महल के सफेद संगमरमर के गुंबद को पीला कर रहा है। इसलिए, सरकार इन रसोईघरों को ताज से दूर, यमुना पार स्थानांतरित करने की योजना बना रही है। लेकिन सरकार को आगरा की दोनों धरोहरों ताज महल और पेठा को बचाने का प्रयास करना होगा।

आगरा में शाही मुगलई रसोई से निकले बहुत सारे मांसयुक्त व्यंजन हैं और जैन और मारवाड़ी रसोई से निकले बहुत सारे शाकाहारी व्यंजन हैं। आगरा के भोजन का चलन शाही 'मतबख' और 'कायस्थ रसोई' दोनों से प्रभावित हुआ। ताकि उनके पास 'तुरई गोश्त' जैसे कुछ अनूठे फ्यूज़न व्यंजन हों। मटन को तोरई के साथ पकाया जाता है। मटन के साथ सब्जियां पकाने की परंपरा इसलिए चली आ रही है क्योंकि मांस के साथ पकाई गई सब्जियां मांस की गर्मी को सोख लेती हैं। [8]

"बीबी का मुर्ग पुलाव" एक चावल का व्यंजन है जिसे चिकन के साथ पकाया जाता है और इसका नाम नूरजहाँ के नाम पर रखा गया था। ऐसा कहा जाता है कि आगरा में चावल लाने वाली नूरजहाँ ही थीं। नूरजहाँ को व्यंजन विकसित करने का बहुत शौक था और आगरा के व्यंजनों में उनका बहुत बड़ा योगदान है। [9]

आगरा के मुगलई व्यंजनों का दिल्ली के मुगलई व्यंजनों और अवधी व्यंजनों पर भारी प्रभाव है, लेकिन युद्ध आदि के खतरों के कारण मुगल काल में आगरा के व्यंजन दिल्ली के व्यंजनों की तरह विकसित नहीं हो सके।

आगरा का शाकाहारी व्यंजन मुख्य रूप से जैन-मारवाड़ी व्यंजनों से प्रेरित है जो व्यापारी समुदाय हैं। उत्तर प्रदेश के किसी भी कस्बे, हर व्यापारिक क्षेत्र, बाजार में कुछ मारवाड़ी परिवार अवश्य मिल जायेंगे।

उनका भोजन शाकाहारी, सरल, समृद्ध और स्वादिष्ट है जो साल भर किसी भी पुराने जमाने की किराने की दुकान पर आसानी से मिल सकता है। इस समुदाय द्वारा उपयोग की जाने वाली सामग्रियां बहुत शुष्क प्रकार की होती हैं और हमेशा उपलब्ध रहती हैं, इसलिए उन सामग्रियों वाले स्ट्रीट फूड लोकप्रिय हो गए क्योंकि वे पूरे वर्ष एक ही भोजन परोस सकते थे। आलू की सब्जी के साथ कचौरी जैसे स्ट्रीट फूड आमतौर पर मारवाड़ी शैली के होते हैं, लेकिन स्ट्रीट वेंडर इसमें बहुत सारा प्याज, लहसुन और बहुत सारे मसाले जैसे हींग, जीरा और धनिया आदि मिलाते हैं।

आगरा की नमकीन गेहूं या बेसन, मेवे और बीजों से बनी होती हैं और कुछ दाल आधारित नमकीन भी होती हैं। यह भी एक मारवाड़ी वंश है। मिठाइयों की बात करें तो घेवर और गोंद के लड्डू भी मारवाड़ी व्यंजनों की खासियत हैं।

आगरा के लोगों को एक ही समय में मीठे के साथ गर्म और मसालेदार भोजन का संयोजन पसंद है। वे उसी दुकान पर कचौरी या मसालेदार पूड़ी-सब्जी खाते हैं और उसके बाद मीठी जलेबी या कोई अन्य मिठाई खाते हैं।

आगरा की चाट भी अनोखी है और इसका स्वाद भी अलग है। एक सड़क है जिसे "चाट गली" के नाम से जाना जाता है जो चाट को समर्पित है जहां शाम के समय चाट की कई किस्में उपलब्ध होती हैं जैसे आलू टिक्की, भरवां मूंग चीला, दही भल्ले, गोल गप्पे आदि। [10]

आगरा का पेठा आगरा की पहचान बन गया है। यह मीठी मिठाई पारभासी है, राख के कण से बनी कैंडी की उत्पत्ति सम्राट शाहजहाँ की मुगल रसोई में हुई थी। ऐसा कहा जाता है कि ताज महल बनाने वाले मजदूरों का आहार दाल रोटी बहुत ही साधारण था जिससे उनकी कार्य क्षमता कम हो रही थी। जब यह खबर सम्राट तक पहुंची तो उन्होंने मुख्य वास्तुकार उस्ताद ईसा अफांदी से इसका समाधान ढूंढने को कहा। उस्ताद अफांदी ने सूफी संत पीर नक्शबंदी से मदद मांगी, जिन्होंने अपने सपने में देखी गई एक स्वर्गीय मिठाई की विधि साझा की। इस प्रकार पेठे का आविष्कार हुआ और इस मिठाई ने ताज महल के निर्माण

में लगे मजदूरों को तुरंत ऊर्जा दे दी। [11] आजकल बाजार में बहुत सारे स्वाद उपलब्ध हैं, जिससे बाजार में पेठे की लोकप्रियता बढ़ी है।

आगरा की कचौरियाँ मथुरा की कचौरी से बहुत अलग हैं। स्थानीय तौर पर इन कचौड़ियों को 'बेदई' कहा जाता है। इन कचौरियों की स्टफिंग दाल या आलू से भी की जा सकती है, कभी-कभी पनीर भी बनाया जाता है. ये कचौरियां फूली हुई, कुरकुरी, तली हुई ब्रेड हैं जिन्हें कुछ मसालेदार करी, अचारी आलू, दही और मीठी चटनी के साथ परोसा जाता है।

आगरा में परांठे बेचने वाली कुछ बहुत पुरानी दुकानें हैं। परांठा मूल रूप से एक शाकाहारी, पैन फ्राइड फ्लैट गेहूं ब्रेड डिश है, कभी-कभी भरवां और कभी-कभी नहीं। भराई कई प्रकार की होती है जैसे आलू, फूलगोभी, पनीर, प्याज, मूली और कभी-कभी कीमा बनाया हुआ मांस। परांठे को आलू या कद्दू जैसी स्वादिष्ट करी सब्जियों और कुछ अचार के साथ परोसा जा रहा है।

5.4 रामपुर

रामपुर पश्चिमी उत्तर प्रदेश का एक जिला है और यह अपने नए चाकू और अनूठे व्यंजनों के लिए जाना जाता है। रामपुर राज्य की स्थापना ब्रिटिश प्रशासन की मदद से 1774 ई. में नयाब फैजुल्लाह खान ने की थी ताकि वे हमेशा ब्रिटिश सरकार के प्रति वफादार रहें और यह था दिल्ली मुगलों और लखनऊ के नवाबों के पतन के बाद भी रामपुर राज्य के अनूठे व्यंजनों और संस्कृति के निर्बाध विकास के पीछे एक कारण यह भी है।

रामपुर का भोजन अवधी, मुगलई, राजपूत और अफगानी व्यंजनों का मिश्रण है क्योंकि 1757 ई. में प्लासी की लड़ाई के बाद दिल्ली और लखनऊ दरबार के कई खानसामे बेरोजगार हो गए जिससे उन्होंने विभिन्न छोटे राज्यों में आश्रय की तलाश की और रामपुर उनमें से एक था। रामपुर के नवाब को भी अलग-अलग तरह के अनूठे व्यंजन आज़माने का बहुत शौक था, इसलिए उन्होंने रसोइयों को कुछ नए और अनोखे व्यंजन बनाने के लिए प्रोत्साहित किया और इस तरह, अद्वितीय रामपुर व्यंजन का जन्म हुआ।

रामपुर के व्यंजनों में लखनवी या मुगलई व्यंजनों की तरह मसालों की किसी भी प्रकार की अत्यधिक सुगंध नहीं होती है, न ही उन्होंने किसी भी प्रकार के इत्र (खुशबू), गुलाब जल या किसी केवड़ा सार का उपयोग किया है, लेकिन वे इसी उद्देश्य के लिए केसर और जायफल का उपयोग करते हैं। रामपुर के रसोइये पिसे हुए मसालों के स्थान पर साबुत मसालों जैसे जायफल, जावित्री, चक्र फूल, दालचीनी आदि का उपयोग करते थे और कुछ अनोखी और स्वदेशी सामग्री जैसे आंवला (भारतीय करौंदा), चंदन, खस-खस (खसखस की जड़ें), केले के फूल, कटहल, अंजीर का उपयोग करते थे। , उनकी रसोई में कमल के बीज और तने, पपीता और लौकी [13]।

रामपुर व्यंजन का अपना चंगेज़ी मसाला था जिसमें 21 प्रकार के मसालों और जड़ी-बूटियों का मिश्रण था और इस व्यंजन में प्रत्येक व्यंजन के लिए अद्वितीय मिश्रण हैं। यह व्यंजन प्याज के उपयोग के लिए भी जाना जाता था। रामपुर के शाही खानसामे प्याज का उपयोग विभिन्न तरीकों से करते थे जैसे कच्चे प्याज का पेस्ट, भूरा प्याज और सुनहरा प्याज का उपयोग करना। कुछ व्यंजनों का नाम प्याज के उपयोग के आधार पर रखा गया था जैसे "दो प्याजा" व्यंजन जो रामपुर की शाही रसोई में पैदा हुए थे। [14]

दो प्याजा व्यंजन बहुत लोकप्रिय उत्तर भारतीय व्यंजन हैं जैसे चिकन दो प्याजा, मटन दो प्याजा, पनीर दो प्याजा आदि। दो प्याजा व्यंजनों में, दो प्रकार के संयोजन का उपयोग किया जा रहा है, कच्चा प्याज और भूरा प्याज। यहां प्याज का इस्तेमाल किसी भी व्यंजन को मिठास और तीखापन दोनों देने के लिए किया जाता है।

रामपुर का भोजन अधिकतर मांसाहारी है; रामपुर में विशेष रूप से रेड-मीट आधारित तैयारियाँ बनाई जाती हैं। इस मांस केंद्रित व्यंजन ने मुगलई और लखनवी व्यंजनों पर बहुत प्रभाव डाला है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि इसकी कोई विशिष्ट पहचान नहीं है। यह व्यंजन उसी अवधि के किसी भी अन्य व्यंजन के समान ही समृद्ध था। इसमें कुछ विशिष्ट व्यंजन भी हैं जैसे 'रामपुरी कोरमा', 'दूधिया बिरयानी', 'रामपुरी मटन कबाब' और सबसे अनोखा 'अदरक का हलवा'।

'दूधिया बिरयानी' का चरित्र इसके नाम से ही स्पष्ट है क्योंकि 'दूधिया' का तात्पर्य इसके दूधिया रंग से है। शेफ ऐसी बिरयानी बनाने के लिए दूध का उपयोग करते हैं जो सफेद दूधिया चादर की तरह दिखती है और शहर के पुराने स्थानीय लोगों के अनुसार, इस बिरयानी को करछुल के बजाय ताड़ का उपयोग करके परोसा जाता था। ऐसा माना जाता था कि हथेली से परोसने से इसका स्वाद बढ़ जाता है।

रामपुर का 'मटन तार कोरमा' लाल मांस से बना व्यंजन था और मूल रूप से यह ग्रेवी और हल्के मसालेदार स्वाद के साथ बीफ 'निहारी' था, लेकिन समय के साथ इस व्यंजन में बदलाव आया और मटन संस्करण अस्तित्व में आया। "टार" शब्द का प्रयोग ग्रेवी पर मटन वसा की एक पतली परत के लिए किया जाता है जो डिश को स्वादिष्ट बनाती है। यह कोरमा व्यंजन शहर में बहुत लोकप्रिय है क्योंकि यह सभी व्यंजनों में से एक है और रामपुर में हर समारोह में इसे रोटियों के साथ परोसा जाता है और भोजन खत्म करने के बाद लोग कटोरे में बचा हुआ टार पी लेते हैं [16]।

रामपुर के कबाब, लखनवी कबाब से काफी अलग हैं। मांस को कोमल बनाने के लिए कच्चे पपीते के उपयोग से ये कबाब अधिक नम और रसीले बन गए। संभल का सीख, कटहल के सीख, आलू के कबाब, केले के कबाब रामपुरी कबाब की खासियत हैं।

रामपुरी व्यंजनों में, कुछ समुद्री भोजन भी तैयार किया जा रहा है जैसे 'नशीला झींगा' जिसका मतलब नशीला झींगा होता है लेकिन वास्तव में वे किसी भी प्रकार के नशीले पदार्थ का उपयोग नहीं करते हैं। वे बस लाल गर्म मसालों के मिश्रण का उपयोग करते हैं।

रामपुर के शाकाहारी व्यंजन भी बहुत अनोखे हैं। दाल खिचड़ा उनमें से एक था क्योंकि यह सुनने में बहुत सरल लगता है लेकिन वास्तव में रामपुर दाल खिचड़ा इतना सरल नहीं था। इसे बनाने के लिए खिचड़े में इस्तेमाल किए गए चावल और दाल को बादाम और पिस्ते से तैयार किया गया था। तैयारियों के

लिए रसोइयों को दो दिन पहले ही सूचना दे दी गई थी। रसोइयों ने पीले रंग का पसंदीदा संकेत प्राप्त करने के लिए सोने के सिक्कों को पिघलाया और उन्हें दाल में मिलाया।

बादाम की रोटी, रामपुरी नान, शीरमाल रामपुर में खाई जाने वाली कुछ विशिष्ट रोटियाँ थीं और चावल में वे यखनी पुलाव, अनानास पुलाव (अनानास पुलाव), पुलाव मुरब्बा आदि पसंद करते हैं। रामपुरी खानसामा कुछ अजीब सामग्री जैसे अंडे का हलवा, अदरक से अपनी मिठाइयाँ बनाते थे। का हलवा, सब्ज़े मीठा, मिर्च का हलवा जो कुछ बहुत ही असामान्य मिठाइयाँ थीं और कुछ सामान्य मिठाइयाँ जैसे गुड़ की यकीती, शीर खुरमा, मीठे चावल, चुकंदर ए अफ़रोज़ आदि। [17]

5.5 मुरादाबाद

मुरादाबाद रामपुर से कुछ ही किलोमीटर दूर है और पाक कला की दृष्टि से यह क्षेत्र के अन्य जिलों से ज्यादा अलग नहीं है। गेहूं, चावल, मूंग, उड़द और अरहर जिले के मुख्य अनाज हैं [18]। लोग आमतौर पर नाश्ते में बेदामी पूरी-आलू सब्जी और पूरी सब्जी खाते हैं और आपको स्थानीय बाजारों में इन व्यंजनों को परोसने वाले बहुत सारे फूड स्टॉल मिल जाएंगे। मोरादाबादी मूंग दाल, मोरादाबादी थाली का एक बहुत प्रसिद्ध और महत्वपूर्ण व्यंजन है जिसे चपाती, सब्जी, चावल और रायते के साथ परोसा जाता है। मांसाहारी व्यंजनों में लोग ज्यादातर चिकन या मटन खाते हैं लेकिन मछली कम ही खाते हैं। [19]

त्योहारों में पश्चिमी उत्तर प्रदेश के अन्य जिलों की तरह ही पूड़ी और कचौरी और कुछ मिठाइयां बनाई जाती हैं और त्योहारों पर ज्यादातर लोग मांसाहारी भोजन से परहेज करते हैं। लेकिन हाल के वर्षों में काफी सुधार हुआ है क्योंकि मजदूर वर्ग को भी अच्छा भोजन मिलना शुरू हो गया है, हालांकि ऐसा अक्सर नहीं होता है फिर भी वे अपने विशेष अवसरों पर ऐसा करते हैं।

मुरादाबाद का भोजन मिश्रित है क्योंकि प्राचीन काल से इस पर हिंदू राजवंशों, बाद में मुगलों और पूर्वी उत्तर प्रदेश के शर्की का शासन था। यहां, मसालों का उपयोग बहुत ही नाजुक और लोकप्रिय है और वे अपने व्यंजनों में बुकनू, चाट मसाला और अन्य मसाला मिश्रणों का उपयोग करते हैं।

मुरादाबादी बिरयानी जिले का एक मशहूर व्यंजन है। इस बिरयानी में गरम मसाले की तीव्र सुगंध के स्थान पर रामपुर की पीली मिर्च का उपयोग किया जा रहा है। बिरयानी चावल को मीट स्टॉक में पकाया जाता है और बिरयानी में इस्तेमाल किया जाने वाला मांस हल्का मसालेदार और बनावट में बहुत हल्का होता है। [20]

खिचड़ा मुरादाबाद के लोकप्रिय नाश्ते में से एक है। यह हलीम का शाकाहारी संस्करण है और इसे दाल, चावल और मसालों से बनाया जाता है। खिचड़ा के साथ, पया शोरबा एक और बहुत लोकप्रिय मांसाहारी व्यंजन है जो मूल रूप से मटन ट्रॉटर्स से बना हड्डी का शोरबा है। यह बहुत स्वास्थ्यवर्धक है और इसका सेवन ज्यादातर सर्दियों में किया जाता है और इसे रोगियों और नई माताओं को ताकत देने के लिए भी दिया जाता है।

पनीर जलेबी मुरादाबाद की सबसे मशहूर मिठाई है। यह काफी फैंसी मिठाई है; पनीर के मिश्रण को घी में डीप फ्राई करें और फिर चीनी की चाशनी में भिगो दें। आजकल यह राज्य के अन्य हिस्सों में भी लोकप्रियता हासिल कर रहा है।

5.6 सहारनपुर

सहारनपुर उत्तर प्रदेश के पश्चिमी भाग में स्थित एक जिला है। इस जिले के मुख्य अनाज गेहूं मक्का, चना, जौ, बाजरा आदि हैं और उड़द, मूंग और अरहर जैसी दालों की इस जिले में प्रमुख रूप से खपत होती है। [21]

इस जिले में चावल की खपत बहुत कम है। आम ग्रामीणों और शहरों के गरीबों के दैनिक भोजन में विविधता नहीं है। वे रोटी और दाल (उबली हुई दाल) या पकी हुई सब्जियों पर निर्वाह करते हैं। किसान दोपहर के भोजन के लिए अपने साथ कुछ भुने हुए चने या मक्का और गुड़ ले जाते हैं। प्रारंभिक औपनिवेशिक काल के बाद चाय इतनी लोकप्रिय पेय नहीं थी और लोग चाय या कॉफी के बजाय छाछ,

दही और दूध और गन्ने का रस पीते थे। समाज का संपन्न वर्ग आमतौर पर गेहूं या गेहूं और चने के मिश्रित आटे से बनी रोटियां, पकी हुई सब्जियां, मौसमी फल, मसाले, घी, दूध, चीनी आदि खाता है। जिले के हिंदू ज्यादातर पसंद से शाकाहारी हैं जबकि अन्य पसंद करते हैं। अपने भोजन के साथ मांस खाना। ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों को 1990 के दशक तक मांस खरीदने के लिए साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता था क्योंकि तब तक मांस की कोई नियमित दुकानें नहीं थीं। आजादी के बाद चाय ने दिन-ब-दिन अपनी लोकप्रियता हासिल की और 2010 तक सड़कों के किनारे चाय की कई छोटी-छोटी दुकानें देखी जा सकती थीं।

5.7 बुलन्दशहर

बुलन्दशहर के लोगों का मुख्य भोजन गेहूं, चना, मक्का, चावल और दालें और दूध, दही, घी, मक्खन आदि जैसे डेयरी उत्पाद हैं, लेकिन समाज के गरीब वर्ग को ज्वार, बाजरा, जौ जैसे मोटे अनाज पर रहना पड़ता है। और सत्तू. [22] जिले की हिंदू आबादी आम तौर पर आदत और प्राथमिकता से शाकाहारी है और अन्य लोग मांसाहारी हैं, लेकिन जिले के ग्रामीण इलाकों में भोजन में मांस व्यंजन पूरी तरह से स्थानीय बाजार के दिनों पर निर्भर हैं, जिसके लिए उन्हें इंतजार करना पड़ता है और बाकी वे दिन जब उन्हें शाकाहारी रहना होगा।

5.8 बाँदा

बांदा का मुख्य भोजन चपाती (गेहूं के आटे से बनी) और दाल (पकी हुई दाल) है। बांदा के अन्य मुख्य भोजन ज्वार, बाजरा और चावल हैं और दालों में उड़द, मूंग, अरहर, मसूर और चना हैं [23]। लोग चाय को मुख्य रूप से सुबह के पेय के रूप में लेते हैं, लेकिन पहले 1950-1970 के दशक के दौरान चाय इतनी लोकप्रिय नहीं थी, लोग सुबह के पेय के रूप में दूध या छाछ लेते थे और उसके बाद दो बार भोजन करते थे। कुछ ग्रामीण लोग नाश्ते में चाय के साथ रोटी खाते हैं और फिर अपने कार्यस्थल पर निकल जाते हैं [24]।

व्यंजनों को मीठा करने के लिए, लोग चीनी और गुड़ का उपयोग मिठास बढ़ाने वाले एजेंट के रूप में करते हैं और खाद्य वसा में सरसों के तेल और वनस्पति तेल का सबसे अधिक उपयोग किया जाता है। बांदा के लोग ज्यादा मसालेदार खाना पसंद नहीं करते बल्कि उन्हें अचार, चटनी, बरी, मूंगौरी आदि पसंद हैं, इसके साथ ही आजादी के बाद से बाजार से ताजी सब्जियां और फल लाने का चलन बढ़ा है [25]।

5.9 अलीगढ

पश्चिमी उत्तर प्रदेश के अन्य जिलों की तरह, अलीगढ़ का मुख्य भोजन ज्वार, बाजरा, गेहूं, मक्का और चावल हैं। ब्राह्मण, मारवाड़ी और जैन को छोड़कर, अलीगढ़ शहरी क्षेत्र के अधिकांश लोग आदत और पसंद से मांसाहारी हैं [26]। ग्रामीण क्षेत्रों में अधिकांश हिंदू शाकाहारी हैं। ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में लोग सुबह के पेय के रूप में चाय या कॉफी लेते हैं।

5.10 एटा

जिले में खपत होने वाले मुख्य खाद्य पदार्थ गेहूं, ज्वार, बाजरा और मक्का हैं। ज्वार, बाजरा और मक्का को समाज के गरीब वर्गों द्वारा खिलाया जाने वाला मोटा अनाज माना गया है। आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दालें हैं अरहर, मूंग, उड़द, चना और मसूर। [27] जिले की अधिकांश हिंदू आबादी आदत और पसंद से शाकाहारी है, जबकि मुस्लिम, ईसाई और सिख जैसे अन्य लोग मांसाहारी भोजन पसंद करते हैं।

5.11 हमीरपुर

हमीरपुर भी राज्य के पश्चिमी क्षेत्र में एक जिला है और लोगों की खान-पान की आदतें एटा जिले से काफी मिलती-जुलती हैं क्योंकि गेहूं, ज्वार, बाजरा और मक्का यहां भी मुख्य भोजन हैं और अंतिम तीन मोटे अनाज माने जाते हैं जिनका आम तौर पर उपभोग किया जाता है। गरीब [28] लेकिन समय के साथ जिले के लोग अपनी जेब के अनुसार नए व्यंजन, व्यंजन, सब्जियां खोज रहे हैं और अपने आहार में सुधार कर रहे हैं, इसलिए यह अनुचित होगा कि गरीब केवल मोटा अनाज खाएं।

5.12 बरेली

बरेली उत्तर प्रदेश के रुहेलखंड क्षेत्र में स्थित एक जिला है। जिले के मुख्य अनाज गेहूं, चावल, ज्वार, मक्का और कोदोन हैं और दालों में मूंग, उड़द, चना, मसूर, अरहर और मटर यहां उगाए जाते हैं। [29] मक्का, ज्वार और कोदों मोटे अनाज हैं और आमतौर पर पहले गरीब लोग खाते थे लेकिन अब सरकारी योजनाओं के तहत लोगों को बढ़िया अनाज भी मिलता है। बरेली में मांसाहारी भोजन की खपत प्रदेश के अन्य जिलों की तरह ही है।

5.13 कानपुर

कानपुर उत्तर प्रदेश के मध्य भाग में स्थित है और चमड़ा उद्योग, गंगा नदी और अपनी अनोखी भाषा के लिए जाना जाता है। कानपुर के भोजन में पश्चिमी और पूर्वी उत्तर प्रदेश दोनों का प्रभाव है। यह जिला उन जिलों से घिरा हुआ है जो बहुत उपजाऊ हैं जैसे कि उन्नाव, औरैया, कन्नौज आदि और लखनऊ से इसकी निकटता इसके व्यंजनों को बहुत समृद्ध बनाती है। हालाँकि व्यंजनों और उसकी सामग्रियों में इतना अंतर नहीं पाया जा सकता है लेकिन कानपुर में खाना पकाने की अपनी शैली है। सबसे बढ़कर, यह एक ऐसी जगह है जहां किसी को भी धनिये की चटनी में डूबा हुआ आलू चाट मिल सकता है जो आगरा और मथुरा की खासियत है और बास्केट चाट भी जो लखनऊ का एक प्रतिष्ठित व्यंजन है। कानपुर का खाना सादा है क्योंकि लोग दो या तीन बार भोजन करते हैं। गेहूं, चना, ज्वार, मक्का, मटर, अरहर, सरसों, आलू और चावल कानपुर में उगाई जाने वाली प्रमुख फसलें हैं [30]। घरेलू खाना पकाने में उपयोग किए जाने वाले मसाले मौसम पर निर्भर करते हैं और उनका अपना आयुर्वेदिक महत्व होता है और यह कानपुर की पुरानी किराने की दुकान पर आसानी से उपलब्ध होते हैं।

मुंगोडियाँ घरेलू भोजन के साथ-साथ स्ट्रीट फूड के रूप में भी कानपुर का बहुत लोकप्रिय नाश्ता है। घरों में इसे कद्दूकस की हुई मूली और धनिये की चटनी के साथ परोसा जाता है लेकिन बाजारों में इसे दो तरह की चटनी, पतली हरी चटनी और मीठी चटनी के साथ परोसा जाता है। आलू चाट कानपुर में बहुत लोकप्रिय है क्योंकि यह उस क्षेत्र में स्थित है जहां बड़े पैमाने पर आलू की खेती की जाती है। धनियावाले आलू या चटनीवाले आलू जिले में बहुत लोकप्रिय है। यह चाट सर्दियों के दौरान लोकप्रिय है जबकि

गर्मियों के लिए इमली संस्करण उपलब्ध है। कानपुर की आलू टिक्की लखनऊ से ज्यादा कुरकुरी होती है। दही बड़ा एक बहुत ही आम व्यंजन है और इसे घरों और चाट के ठेलों पर बनाया जाता है. दही बड़ा मूल रूप से आटे की गोलियां हैं जिन्हें दही में भिगोया जाता है और मसालों के मिश्रण से पकाया जाता है।

बिरयानी और कबाब लोगों के बीच बहुत लोकप्रिय हैं और ये ऐसे व्यंजन हैं जो फास्ट फूड और अन्य महाद्वीपीय भोजन के युग में युवाओं को आकर्षित करने में सफल रहे हैं। बिरयानी और कबाब बनाने की विधि अवधी है। इतना ही नहीं मटन इश्तेव (औपनिवेशिक प्रभाव से निकला एक व्यंजन) भी बहुत लोकप्रिय है और कई दुकानों पर उपलब्ध है।

कानपुर में एक दुकान है जिसका नाम है "थग्गू के लड्डू" जिसकी टैगलाइन में साफ लिखा है कि इन्होंने हर किसी को यहां तक कि अपने करीबियों को भी लूटा है। यह दुकान कानपुर में बहुत पुरानी और मशहूर है. वे खोया और सूजी आधारित लड्डू परोसते हैं, जो इसकी खासियत है। बनारसी के लड्डू एक मिठाई की दुकान है जो देसी घी में बने बौंडी के लड्डू के लिए प्रसिद्ध है, इसके अलावा गोंद के लड्डू, काजू के लड्डू, आम कुल्फी आदि भी कानपुर में बहुत लोकप्रिय मिठाइयाँ हैं। [31]

5.14 उन्नाव

उन्नाव लखनऊ और कानपुर के बीच स्थित एक जिला है। गेहूं, चावल, मक्का, रेपसीड सरसों, आलू और अरहर जिले में उगाई जाने वाली मुख्य फसलें हैं। [32] लोग आमतौर पर एक दिन में दो बार भोजन करते हैं और नाश्ते के रूप में वे सिर्फ एक कप चाय लेते हैं और धूम्रपान भी उन्नाव में बहुत आम है। लोग एक कटोरी उबली हुई दाल के साथ चपाती खाना पसंद करते हैं और आमतौर पर मसालों से बचते हैं। लेकिन समय के साथ लोगों ने अपनी आर्थिक स्थिति के अनुसार अपने खान-पान में बदलाव किया है। आजादी के बाद शुरुआती समय में लोग बहुत सादा खाना खाते थे लेकिन बाद में बाजार से ताजे फल और सब्जियां लाने का चलन बढ़ा और 2010 तक फास्ट फूड और जंक फूड जिले के हर घर तक पहुंच गया।

5.15 वाराणसी

वाराणसी दुनिया के सबसे पुराने जीवित शहरों में से एक है और हिंदुओं के लिए एक आध्यात्मिक केंद्र है और उत्तर प्रदेश के पूर्वी हिस्से में स्थित है। इस शहर को बनारस और काशी के नाम से भी जाना जाता है। काशी शहर का सबसे पुराना नाम वाराणसी नाम से आया है। दो छोटी नदियाँ जो काशी शहर की सीमा बनाती हैं।

सबसे पुराना शहर होने के नाते, यह भोजन में विभिन्न प्रभावों से आकर्षित हुआ है क्योंकि समय के साथ विभिन्न समुदाय काशी आए और इसे अपनी मातृभूमि बनाया। वाराणसी के स्ट्रीट फूड का स्वाद मारवाड़ी, गुजराती और बिहारी व्यंजनों से प्रभावित है। इस शहर में मारवाड़ी-गुजराती-महाराष्ट्रियन-बिहारी ब्राह्मण समुदाय बहुत लंबे समय से एक साथ रहते थे और इसने उनके भोजन को एक अलग चरित्र दिया है।

वाराणसी का भोजन हल्का मसालेदार और थोड़ी चीनी वाला होता है। बनारसी व्यंजनों में घी, खोया और दूध आदि जैसे डेयरी उत्पादों का बड़ी मात्रा में उपयोग किया जाता है जो व्यंजनों को समृद्ध और पौष्टिक बनाते हैं। खुशबूदार खुशबू और रंग पाने के लिए केवड़े की खुशबू, केसर, गुलाब जल और अन्य सुगंधित जड़ी-बूटियों का इस्तेमाल बहुत आम है। वाराणसी के लोग भोजन कैलेंडर का बहुत सख्ती से पालन करते हैं और मौसम के अनुसार भोजन बनाते हैं और त्योहार भी उसी के अनुसार मनाते हैं [33]।

आमलकी एकादशी: इस दिन लोग आंवले के पेड़ों के पास इकट्ठा होते हैं और उन पेड़ों के नीचे खाना बनाते और खाते हैं। लोग आंवले के पेड़ को भगवान विष्णु का अवतार मानते हैं और वे उनका आशीर्वाद लेने के लिए ऐसा करते हैं और वास्तव में यह पालन-पोषण करने का एक पारंपरिक तरीका है।

लोटा भंटा का मेला: यह त्यौहार स्थानीय बैंगन उत्पादन का जश्न मनाने का एक तरीका है। जिले के स्थानीय लोग अगहन (हिंदू कैलेंडर का एक महीना) के छठे दिन लोटा भंटा का मेले के अवसर पर रामेश्वर नामक स्थान पर वरुणा नदी के तट पर इकट्ठा होते हैं। भक्त पंचकोशी यात्रा (पांच मील की तीर्थयात्रा)

पूरी करते हैं और रामेश्वर पहुंचते हैं और गाय के गोबर के उपले की आग पर बाटी-चोका, दाल और खीर पकाते हैं और वे इस भोजन को मंदिर में चढ़ाते हैं और फिर इसे प्रसाद के रूप में ग्रहण करते हैं। [34]

वाराणसी की पिकनिक संस्कृति: वाराणसी में पिकनिक और सामुदायिक भोजन की संस्कृति है और यह विभिन्न प्रकार की है। कुछ त्योहारों पर लोग बाहर किसी खुली जगह पर जाते हैं और स्थानीय विक्रेताओं से खाना पकाने के लिए आवश्यक सभी चीजें जैसे डिस्पोजेबल पत्ते की प्लेट, मिट्टी के बर्तन और कुल्हड़, आटा, चावल, दाल और सब्जियां खरीदते हैं और खुले में खाना पकाते हैं और परिवार और दोस्तों के साथ आनंद लेते हैं।

वाराणसी की दूसरी तरह की पिकनिक को स्थानीय बनारसी भाषा में "ओ पार" कहा जाता है। स्थानीय नाविक विशेष अनुरोध पर गंगा नदी के उस पार रेतीले तट पर लिट्टी-चोखा पिकनिक की व्यवस्था करता है। यह पिकनिक सर्दियों के दौरान लोकप्रिय है।

लोग अपने निजी आम के बगीचों में पिछवाड़े में एक और प्रकार की पिकनिक मनाते हैं। यहां पर लोग ज्यादातर मांसाहारी व्यंजन लकड़ी या कोयले या गाय के गोबर के उपले की आग पर पकाते हैं क्योंकि वाराणसी के अधिकांश हिंदू रसोईघरों में मांसाहारी व्यंजन पकाना प्रतिबंधित है, इसलिए जिन परिवार के सदस्यों को मांसाहारी खाना पसंद है, वे या तो मांस पकाते हैं। पिछवाड़े में या कहीं छत पर और अधिकतर सप्ताहांत पर पिकनिक मनाते हैं। [35]

पाक कला के दृष्टिकोण से, वाराणसी बहुत समृद्ध शहर है और यहां बहुत सारे पारंपरिक स्ट्रीट फूड हैं और उन खाद्य पदार्थों को बेचने वाली कुछ दुकानें भी लगभग एक सदी पुरानी हैं और कुछ नई हैं, जो उन प्रामाणिक व्यंजनों को दोहराने की कोशिश कर रही हैं। वाराणसी का स्ट्रीट फूड पूरी तरह से मौसमी है, जैसे वाराणसी का सबसे आम नाश्ता कचौरी-सब्जी है जिसमें आलू के साथ सब्जी (पकी हुई सब्जियां) हमेशा मौसमी होती है। पक्का महल के क्षेत्र के पास, विक्रेता सर्दियों के दौरान मलइयो (लखनऊ में इसे मक्खन-मलाई के रूप में जाना जाता है) बेचते हैं और गर्मियों के दौरान वे उसी स्थान पर लस्सी बेचते हैं।

इतना ही नहीं, चाट विक्रेता सर्दियों के दौरान टमाटर चाट और चिवड़ा-मटर (चपटा चावल और मटर) और गर्मियों के दौरान दही-बड़ा बेचते हैं। [36]

कुछ स्ट्रीट फूड साल भर मिल सकते हैं जैसे समोसा, जलेबी, इमरती, आलू चाट, सुहल, कचौरी-सब्जी आदि। घुघरी वाराणसी में एक बहुत ही आम व्यंजन है और काले चने से बनाई जाती है। [37] वाराणसी के लोग मिठाइयों के बहुत शौकीन हैं। चाट के ठेलों के साथ मिठाइयों के ठेले कहीं भी आसानी से मिल जाएंगे। वे कई तरह की मिठाइयाँ बनाते हैं जैसे गुलाब जामुन, लौंग लता, मालपुआ आदि।

हिंदू समुदाय की घरेलू रसोई ज्यादातर सात्विक होती है क्योंकि वे प्याज और लहसुन (शुद्ध शाकाहारी) का उपयोग नहीं करते हैं और वे भोजन ताजा पकाते हैं और ज्यादातर मौसमी चीजों का उपयोग करते हैं। यदि कोई सदस्य मांसाहारी व्यंजन खाना चाहता है तो उसे घर के बाहर अलग रसोई में अलग बर्तनों का उपयोग करके खाना बनाना पड़ता है। अन्य समुदाय आदत और पसंद से मांसाहारी हैं लेकिन वे स्थानीय शाकाहारी स्ट्रीट फूड का भी आनंद लेते हैं।

उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य शहर की तुलना में वाराणसी में दक्षिण भारतीय भोजन के स्टॉल भी बहुत लोकप्रिय हैं क्योंकि हर साल बड़ी संख्या में तीर्थयात्री वाराणसी आते हैं।

वाराणसी के कुछ अनोखे भोजन

मलइयो

यह एक बहुत ही नाजुक झागदार दूध वसा पर आधारित मुंह में पिघलने वाली मिठाई है जो सर्दियों की सुबह ताजा दूध वसा, चीनी, केसर और नट्स के साथ बनाई जाती है। यह कुल्हड़ में परोसा जाता है और वाराणसी में बहुत लोकप्रिय मिठाई है।

चिवड़ा-मटर

यह भी एक शीतकालीन नाश्ता है और ताजा मटर और नई फसल के चिवड़ा (चपटा चावल) से बनाया जाता है। यह सूखा मिश्रण है और मटर-पुलाव जैसा दिखता है। यह वाराणसी की विशेषता है [38]।

कचोरी-सब्जी

यह साल भर परोसा जाने वाला सबसे आम नाश्ता है जिसे खस्ता-सब्जी के नाम से भी जाना जाता है। मसालेदार उड़द दाल से भरी और तेल में तली हुई कचौरी को सब्ज़ी के साथ परोसा जाता है जो मौसमी सब्जियों और आलू और मसालों से बनी होती है और काफी गर्म होती है। कचौरियां बाहर से कुरकुरी और अंदर से नरम होती हैं और ये कचौरियां पश्चिमी उत्तर प्रदेश की बेदामी पूरियों से भी ज्यादा नरम होती हैं।

इस व्यंजन को समर्पित एक गली है जिसे "कचौरी गली" के नाम से जाना जाता है, जहां पूरे दिन कचौरी-सब्जी बेचने वाली बहुत सारी दुकानें हैं। वाराणसी को दाह संस्कार के लिए भी बहुत पवित्र स्थान माना जाता है और कई लोगों का मानना है कि दाह संस्कार के बाद पक्का खाना खाना चाहिए। इसलिए दाह संस्कार के बाद ये लोग इसी गली में आते हैं और कचौरी और सब्जी खाते हैं।

टमाटर चाट

टमाटर या टमाटर भारत का मूल निवासी नहीं है, यह पुर्तगालियों द्वारा लाया गया था और कई साल पहले अंग्रेजों द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था, लेकिन वाराणसी शहर ने इस फल को अपनाया और एक नई तरह की चाट, टमाटर चाट का आविष्कार किया जो जल्द ही शहर की एक विशेषता बन गई। यह चाट मुख्य रूप से सर्दियों का व्यंजन है लेकिन अब यह पूरे साल भर मिलता है। इस चाट में, घी में तीखे मीठे टमाटर की तैयारी को छोले, मसालों और चटनी के साथ कटा हुआ हरा धनिया और सेव के साथ पत्तों की प्लेटों या मिट्टी के कटोरे में परोसा जा रहा है।

जलेबी

जलेबी एक कुरकुरी सुबह की मिठाई है जो किण्वित परिष्कृत आटे से बनाई जाती है और चीनी की चाशनी में डुबोई जाती है। यह वाराणसी की एक बहुत पुरानी और लोकप्रिय मिठाई है और काशी आज भी इसे धार्मिक रूप से मानता है।

लौंग-लता या लवांग-लतिका

यह वाराणसी की विशेषता है और वास्तव में लौंग के स्वाद वाले खोये में छोटे पार्सल जैसी मिठाई भरकर वाराणसी में हर दिन ताज़ा बनाई जाती है। यह एक मीठी पेस्ट्री है जिसे मीठे खोये के चारों ओर मोड़कर गाढ़ी चाशनी (चीनी की चाशनी) में डुबोया जाता है और अंतिम स्पर्श के लिए लौंग की एक फली से सील कर दिया जाता है। [39]

मलाई गिलोरी

यह बनारस की खासियत है और वास्तव में केसर के स्वाद वाले कुछ सूखे मेवों का मिश्रण है जो मलाई की पतली शीट में लपेटे जाते हैं और पान-गिलोरी के आकार के होते हैं। मलाई से संबंधित एक अन्य व्यंजन मलाई-पुरी है जो वाराणसी का एक अनोखा भोजन है। यह बहुत हल्की और नम, वेफर जैसी मलाई डिस्क है जिस पर हल्के से चीनी छिड़की हुई है।

बनारसी पान

पान चढ़ाना वाराणसी की सबसे प्रसिद्ध रस्म है। इसे एक ही समय में कामोत्तेजक, अवसादरोधी, पाचक और सूजनरोधी माना जाता है। स्लेक्ड लाइन और कत्था प्रसिद्ध लाल होंठ पाने में मदद करते हैं, जिसे अक्सर प्राचीन साहित्य में सुंदरता की चीज़ के रूप में वर्णित किया जाता है। [40]

बनारसी पान में तीन प्रकार के पान के पत्तों का उपयोग किया जाता है यानी मघई पत्ता बिहार से आता है, जगन्नाथी पत्ता ओडिशा से आता है और अंतिम देसी पान पत्ता स्थानीय रूप से पूर्वी उत्तर प्रदेश में उगता है। [41] मघई पत्ता केवल सर्दियों में उपलब्ध होता है और यह बहुत ही नाजुक होता है और मुंह

में पान की तरह घुल जाता है। मघई के पत्ते को पकाने की कला वाराणसी के लिए विशिष्ट है और पान में उपयोग की जाने वाली सामग्री हैं गुलकंद (चीनी और गुलाबी गुलाब की पंखुड़ियों की तैयारी) सुपारी सौंफ गुलाब जल कैंडिड सुपारी और पान गिलोरी की अंतिम कोटिंग के लिए चांदी की पन्नी।

5.16 जौनपुर

जौनपुर पूर्वी उत्तर प्रदेश में एक जिला है और इसका गौरवशाली अतीत है। पहले इसका नाम यमदग्निपुर था क्योंकि इस शहर की स्थापना ऋषि यमदग्नि ने की थी, लेकिन बाद में इस शहर का नाम बदलकर यवनपुर कर दिया गया और 1359 ई. में फिरोज शाह तुगलक ने यहां एक नया शहर स्थापित किया और इसका नाम रखा। उनके चचेरे भाई और पूर्व सुल्तान मुहम्मद बिन तुगलक के नाम पर उनका दूसरा नाम मलिक जौना था।

भोजन की बात करें तो जिले के मुख्य अनाज चावल, ज्वार, बाजरा, मक्का और चना हैं और दालों में मूंग, अरहर, उड़द, मसूर, मटर और चना हैं। [42] लोग चावल का भरपूर सेवन करते हैं। अधिकांश हिंदू प्राथमिकता से शाकाहारी हैं, लेकिन अन्य समुदाय मांसाहारी भोजन खाना पसंद करते हैं, लेकिन जिले के ग्रामीण इलाकों में कुछ साल पहले तक यह दैनिक उपलब्ध नहीं था। अन्य समुदायों को भी मांस खरीदने के लिए साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता था और तब तक उन्हें शाकाहारी भोजन का सहारा लेना पड़ता था। आमतौर पर लोग दिन में दो बार भोजन करते हैं और नाश्ते के रूप में भी दूध, छाछ पिएं या एक कप चाय लें, जो दिन-ब-दिन लोकप्रियता हासिल कर रही है। गरीब मजदूर वर्ग अपने मध्याह्न भोजन के रूप में सत्तू अपने साथ रखता है और इसे राब (गुड़) या गुड़ के साथ खाता है। सत्तू जौ, चना या मटर का बनाया जा सकता है। [43]

जौनपुर के लोग नाश्ते के रूप में चना, गेहूं और मटर जैसे सूखे अनाज को चटनी, नमक, प्याज और मिर्च के साथ खाना पसंद करते हैं। यहां के लोग मसालेदार भोजन पसंद करते हैं और हरी और लाल मिर्च का प्रयोग अक्सर करते हैं। जिले में उपयोग किया जाने वाला खाना पकाने का माध्यम सरसों का तेल, घी, वनस्पति घी (वनस्पति तेल) है क्योंकि वर्ष 2010 तक रिफाइंड तेल इतने लोकप्रिय नहीं थे, इसका

उपयोग केवल तत्कालीन जिले के शहरी क्षेत्रों में किया जाता था। आजादी के बाद से बाजार से खरीदे गए ताजे फल और सब्जियों की खपत बढ़ गई है।

जिले का स्ट्रीट फूड उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य पूर्वी जिले की तरह बहुत ही सरल है, लेकिन इसमें कुछ खासियतें भी हैं, जैसे जौनपुर सुगंधित फूलों और स्थानीय फलों का एक प्रसिद्ध उत्पादक है और अपने आवश्यक तेलों, गुलाब जल और गुलकंद (गुलाब की पंखुड़ियों से बना जैम) के लिए प्रसिद्ध है। [44]

इसके साथ ही बेनीराम की इमरती भी 19वीं शताब्दी के मध्य से जौनपुर में प्रसिद्ध है और यह नरम और मीठी होती है। दुकानदार का दावा है कि वे इसमें किसी कृत्रिम रंग और प्रिजर्वेटिव का इस्तेमाल नहीं करते हैं। वे इमरती बनाने में खांडसारी चीनी (पुरानी प्रक्रिया से बनी चीनी, कारखानों में नहीं), घी और हरी उड़द दाल के पेस्ट का उपयोग करते हैं। वे नियमित स्ट्रीट फूड, पुरी सब्ज़ी और समोसा भी परोसते हैं।

इमरती के साथ-साथ परवल की मिठाई जौनपुर के ओल्डनगंज क्षेत्र की एक और प्रसिद्ध मिठाई है। लिट्टी-चोका और लिट्टी-मीट भी बहुत लोकप्रिय व्यंजन हैं। सत्तू और कुछ मसालों से भरी आटे की लोई को गाय के गोबर के उपले की आग पर धीमी आंच पर पकाया जाता है और चोखा या मेमने या मटन के साथ परोसा जाता है। इस शहर में मांसाहारी व्यंजनों का शाकाहारी संस्करण आसानी से पाया जा सकता है जैसे शाकाहारी कबाब और हलीम जो सोया चंक्स दाल और कुछ मसालों से बने होते हैं।

5.17 प्रयागराज/इलाहाबाद

जिले के मुख्य अनाज गेहूं, मक्का, चावल, ज्वार और बाजरा थे और दालें अरहर, अरहर, उड़द और मूंग हैं [45]। पूर्वी उत्तर प्रदेश के किसी भी अन्य जिले की तरह, प्रयागराज के लोग भी बड़े चावल खाने वाले हैं। जिले के हिंदू मूलतः आदत और पसंद से शाकाहारी हैं। हिन्दू के अलावा अन्य समुदाय मांस खाते हैं लेकिन वह भी मांस की उपलब्धता पर निर्भर करते हैं। ग्रामीण क्षेत्र में उन्हें साप्ताहिक बाजारों के

लिए इंतजार करना पड़ता था। प्रयागराज में भोजन से जुड़ी एक धार्मिक मान्यता यह है कि किसी भी व्यक्ति को दिवाली के त्योहार पर उपवास नहीं करना चाहिए क्योंकि यह दावत का त्योहार है।

प्रयागराज सिन्धु-गंगा के मैदानों में स्थित है जो बहुत उपजाऊ है। यह स्थान अपने बड़े आकार के सुगंधित अमरूद और स्थानीय विशिष्ट स्वाद के लिए प्रसिद्ध है। शहर के कुछ अनूठे व्यंजन फरा, सागौड़ा और दम-आलू हैं।

फरा एक प्रकार की पकौड़ी है जो चावल के आटे से बनी होती है और मसालेदार दाल के पेस्ट से भरी होती है। जब आप उत्तर प्रदेश के सुदूर पूर्वी जिलों में जाते हैं तो फरा को 'गोझा' के नाम से जाना जाता है लेकिन दोनों थोड़े अलग हैं। गोझा फरा से बड़ा और मजबूत होता है। सागोड़ा वड़ा पकौड़े की तरह ही होता है लेकिन आकार में बड़ा होता है और सर्दियों में मिलने वाली हरी पत्तेदार सब्जियों से बनाया जाता है और मसालेदार पतली ग्रेवी के साथ परोसा जाता है। प्रयागराज के दम आलू भी बहुत अनोखे हैं क्योंकि वे मिर्च या गरम मसाले की अधिक गर्मी के बिना बहुत मसालेदार होते हैं।

उत्तर प्रदेश का सबसे आम स्ट्रीट फूड, समोसा, प्रयागराज में केवल जीरा, धनिया और काली मिर्च और हरी मिर्च जैसे मूल मसालों के साथ बनाया जाता है। [46]

दिलचस्प बात यह है कि गुलाब जामुन को प्रयागराज और उत्तर प्रदेश के अन्य जिलों में रसगुल्ला के नाम से जाना जाता है और रसगुल्ला को छेना मिठाई [47] के नाम से जाना जाता है। प्रयाग में जलेबी को रबड़ी या दूध के साथ नहीं बल्कि दही के साथ परोसा जाता है। गरी (नारियल) की बर्फी और मोतीचूर के लड्डू भी स्थानीय लोगों के बीच प्रसिद्ध हैं और सर्दियों में काली गाजर का हलवा शहर का बहुत प्रसिद्ध व्यंजन है।

प्रयागराज के स्ट्रीट फूड में अद्वितीय स्वाद और सामग्रियां हैं। करेला चाट शहर की खासियत है और यहां के अलावा आपको करेला चाट कहीं और नहीं मिलेगी। चूरमुरे भेलपुरी की तरह खाने और

टहलने का नाश्ता है लेकिन यह भेलपुरी से काफी अलग है। चूरमुरे मुरमुरे, हरी मटर, उबले और भुने हुए सफेद मटर, कटे हुए प्याज, मिर्च, नींबू का रस और कुछ मसालों का सूखा मिश्रण है।

5.18 डोरिया

जिले के मुख्य अनाज मक्का, गेहूं और चावल हैं और दालों में उड़द, अरहर, मूंग और चना की खेती जिले में की जाती है। आम लोग अपनी दिनचर्या में गेहूं, चावल, उबली हुई दाल और पकी हुई सब्जियों से बनी चपाती खाते हैं, लेकिन शादी या किसी त्योहार जैसे विशेष अवसरों पर लोग पूड़ी, कचौरी, छोले, खीर, गुलगुले जैसी मिठाइयाँ आदि पकाते हैं। [48]

आमतौर पर लोग अपनी रसोई में लकड़ी के स्टूल पर खाना खाते हैं लेकिन अब नई पीढ़ी स्टील के बर्तनों या क्रॉकरी का इस्तेमाल करके डाइनिंग टेबल पर खाना खाती है। पेय पदार्थों में लोग मट्ठा, छाछ, दूध, जूस और चाय पीना पसंद करते हैं। पहले चाय इतनी लोकप्रिय नहीं थी लेकिन आजकल चाय की दुकानें हर आयु वर्ग के पुरुषों के लिए सबसे अच्छी बातचीत का केंद्र बन गई हैं। [49]

देवरिया के ग्रामीण इलाकों में लोग सामान्य दिनों में और मकर संक्रांति के अवसर पर सत्तू (विभिन्न अनाजों का आटा मिश्रण) और चिवड़ा (चपटा चावल) दही और गुड़ के साथ खाते हैं [50]। जिले के अधिकांश लोग आदत और पसंद से मांसाहारी हैं, यहां तक कि दिलचस्प बात यह है कि ब्राह्मण जो आमतौर पर राज्य के पश्चिमी और मध्य भाग में मांसाहारी भोजन खाने से बचते हैं, खुशी से मांसाहारी भोजन खाते हैं। [51]

5.19 आजमगढ़

जिले के मुख्य अनाज गेहूं, मक्का, जौ, बाजरा और चावल हैं और जिले में खपत होने वाली दालें अरहर, मूंग, उड़द, मसूर और चना हैं। खाना पकाने के माध्यम जिले में उपयोग किए जाने वाले सरसों का तेल, घी, वनस्पति तेल, अलसी का तेल और रिफाइंड तेल हैं [52]।

अधिकांश हिंदू आदत और पसंद से शाकाहारी हैं और अन्य समुदाय शाकाहारी और मांसाहारी दोनों तरह का भोजन करते हैं। पहले गरीब लोग दोपहर के भोजन में राब के साथ सत्तू खाते थे लेकिन राशन कार्ड मिलने के बाद उन्हें चावल और गेहूं मिलता है इसलिए वे हर दिन उचित दाल चावल खाते हैं। [53]

लोग शाम के नाश्ते के रूप में चना, मटर या गेहूं जैसे सूखे अनाज को गुड़ या राब के साथ खाना पसंद करते हैं। लोग मसालेदार भोजन पसंद करते हैं और अपने व्यंजनों में लाल और हरी, दोनों प्रकार की मिर्च का उपयोग करते हैं। ग्रामीण क्षेत्रों के कुछ स्थानीय व्यंजन थोकवा, मालपुआ, दालपुरी (जो मॉरीशस का राष्ट्रीय भोजन भी है) और बखीर हैं जिन्हें लोग विशेष अवसरों पर पकाते हैं।

5.20 बस्ती

जिले का मुख्य भोजन चावल, गेहूं, जौ और बाजरा हैं और यहां उत्पादित दालें प्रमुख रूप से अरहर, उड़द, मूंग और चना हैं। यह प्रमुख रूप से चावल खाने वाला जिला है और पूरे जिले में खान-पान की आदतें लगभग एक जैसी हैं। लोग दिन में मुख्य रूप से दो बार भोजन करते हैं और नाश्ते के रूप में वे चाय, दूध, छाछ और चपाती या परांठे में से कोई भी पेय लेते हैं। दोपहर के भोजन में लोग चावल, पकी हुई दालें, पकी हुई सब्जियाँ और कुछ दही, प्याज और अचार के साथ चपाती खाना पसंद करते हैं और रात के खाने में भी वे इसे दोहराते हैं। वे अपने मुख्य मीठा करने वाले एजेंट के रूप में चीनी और गुड़ का उपयोग करते हैं और खाद्य वसा के रूप में घी, सरसों का तेल, वनस्पति तेल या रिफाइंड तेल का उपयोग करते हैं। समय के साथ ताजे फलों और सब्जियों की खपत बढ़ी है। लोग मांसाहारी भोजन ज्यादातर मटन व्यंजन पसंद करते हैं। मुर्गी और मछली के व्यंजन भी खाये जा रहे हैं लेकिन मटन से ज्यादा नहीं। ब्राह्मण समुदाय भी मांसाहारी भोजन पसंद करता है लेकिन राज्य के अन्य पूर्वी जिलों जितना नहीं। [54]

लोगों को चाय बहुत पसंद होती है क्योंकि यह बहुत सस्ती और आसानी से उपलब्ध होती है। जिले में छोटी चाय की दुकानें बहुत आम हैं और आप कई लोगों को चाय की चुस्की लेते हुए कई अलग-अलग मुद्दों पर चर्चा करते हुए पा सकते हैं। गर्मियों में इन दुकानों पर लस्सी, शर्बत और कोल्ड ड्रिंक भी

उपलब्ध होते हैं और लोग गर्मी से बचने के लिए चाय की जगह इन्हें पीना पसंद करते हैं लेकिन चाय का आकर्षण कभी कम नहीं होता।

5.21 लखनऊ

लखनऊ उत्तर प्रदेश की राजधानी है और पहले यह अवध की राजधानी थी। यह शहर विरासत और अपने खान-पान के मामले में बहुत समृद्ध है। लखनऊ का अवधी व्यंजन मुगलई व्यंजनों का परिष्कृत रूप और मुस्लिम और हिंदू व्यंजनों का बढ़िया मिश्रण है। प्रतिबंधित खाद्य पदार्थों के मामले को छोड़कर लखनऊ में हिंदू और मुस्लिमों के बीच खान-पान की आदतें लगभग एक जैसी हैं। यहां शाकाहारियों की भी बड़ी संख्या है और एक बात और है कि जो लोग मांसाहारी खाना भी खाते हैं, वे बार-बार मांस नहीं खाते, सप्ताह में एक या दो बार ही खाते हैं। अन्य समुदायों की खान-पान की आदतें लगभग एक जैसी ही हैं और ग्रामीण इलाकों में भी लोगों का खान-पान एक जैसा ही है। लोगों के दैनिक भोजन में चावल, पकी हुई दालें, पकी हुई सब्जियाँ और कुछ रायते के साथ चपातियाँ शामिल होती हैं। जो गरीब लखनऊ के मूल निवासी हैं और उनके पास राशन कार्ड है, उनमें से कई को सरकारी उचित मूल्य की दुकानों से मासिक राशन मिलता है, लेकिन अप्रवासी मजदूर, जो रेलवे क्रॉसिंग के पास और शहर के अन्य इलाकों में झुग्गियों में रहते हैं और उनके पास राशन कार्ड नहीं है। उन्हें मोटे अनाज जैसे मक्का, जौ, बाजरा आदि या जो भी अनाज उन्हें बाजारों में सस्ता मिल सकता है, खाना पड़ता है और कभी-कभी अगर उन्हें किसी दिन काम पर नहीं मिलता है तो उन्हें भूखा रहना पड़ता है। [55]

हालाँकि, लखनऊ में भोजन की कीमत बहुत अधिक नहीं है क्योंकि रेलवे स्टेशनों के पास 10 रुपये में वेज कबाब रोल और 10 रुपये में चना-चावल से भरी प्लेट मिल सकती है और स्थानीय बाजारों में 20/- रुपये में मिल सकती है, लेकिन 4 -5 लोगों के परिवार वाले एक मजदूर के लिए यह भी बहुत बड़ी रकम है, जब वह रोजाना मुश्किल से 200-250 रुपये कमा पाता है। उनमें से कुछ अपने बच्चों को सरकारी स्कूल में भेजते हैं और कुछ निजी स्कूलों में भी भेजते हैं लेकिन जल्द ही या तो उन्हें निजी स्कूलों में फीस का भुगतान न करने के कारण निष्कासित कर दिया गया या उन्होंने कुछ काम पाने के लिए पढ़ाई छोड़ दी

ताकि वे अपने परिवार की मदद कर सकें। कुछ छोटी राशि अर्जित करना। [56] उनमें से बहुत कम लोग अपनी शिक्षा पूरी करते हैं और मुश्किल से हाई स्कूल या इंटरमीडिएट पास कर पाते हैं।

शहर और आसपास के कस्बों का भोजन बहुत विविध है क्योंकि सिंध और पश्चिमी पंजाब के विस्थापित लोग शहर के बाहरी हिस्से में आकर बस गए और उन्होंने वहां कई ढाबे खोले और पंजाबी शैली का भोजन परोसा, शाकाहारी और मांसाहारी दोनों। और जल्द ही लखनऊ के स्थानीय लोगों के बीच लोकप्रियता हासिल कर ली। [57]

विशिष्ट लखनवी व्यंजन की विशेषता इसकी जटिल खाना पकाने की तकनीक और अद्भुत स्वाद है। इस व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली तरकीबें और तकनीकें सदियों पुरानी हैं। कुछ दशकों से लखनऊ में हर रोज अलग-अलग तरह के कबाब, उल्टे तवे का पराठा, बिरयानी, शीरमाल, कुलचा, कोरमा, नियारी और कई अन्य व्यंजन पकाए और खाए जा रहे हैं। ऐसा नहीं है कि केवल मांसाहारी भोजन ही लखनऊ की विशेषता है, लखनऊ का हिंदू-मारवाड़ी व्यंजन भी उत्तर प्रदेश या उत्तर भारत में कहीं भी अन्य हिंदू-मारवाड़ी व्यंजनों से बहुत अलग है।

उल्टे तवे का पराठा

इसे मुगलई पराठा भी कहा जाता है जो बीच में बहुत पतला और कुरकुरा होता है और किनारों पर थोड़ा मोटा और नरम होता है। इसे तवे की उलटी सतह पर बनाया जाता है और परांठे पर तेल या घी लगाया जाता है और फिर गद्देदार कपड़े से दबाया जाता है। यह परांठा शहर में बहुत लोकप्रिय है और इसे करी और कबाब के साथ खाया जाता है। इन पराठे के साथ कबाब बहुत लंबे समय से लखनऊ में हर दिन सबसे ज्यादा खाए जाने वाले व्यंजनों में से एक है। हालाँकि बहुत पहले से ही मुस्लिम परिवारों में कबाब को पूड़ी के साथ खाया जाता था जो कि हिंदू-मुस्लिम मिश्रित व्यंजनों का एक बेहतरीन उदाहरण था लेकिन बाद में इन पराठों ने पूड़ी की जगह ले ली। [58]

कबाब रोल भी लखनऊ का बहुत लोकप्रिय सड़क का भोजन है। दुकानदार मुगलई पराठे पर एक या दो कबाब और कुछ चटनी और प्याज डालकर रोल बनाते हैं जो लखनऊ में कॉलेज जाने वाले या कोचिंग जाने वाले छात्रों के बीच बहुत लोकप्रिय है।

शीरमाल

लखनवी शीरमाल देश के अन्य स्थानों की शीरमाल से काफी अलग है क्योंकि यह भारत के विभिन्न स्थानों में बनी अन्य शीरमाल की तुलना में पतली और परतदार होती है। शीरमाल का आटा दूध के साथ गूंधा जाता है और तुलनात्मक रूप से पतला बेल लिया जाता है, फिर केसर के दूध से ब्रश किया जाता है और अंत में मिट्टी के ओवन में पकाया जाता है जिसे स्थानीय रूप से तंदूर के रूप में जाना जाता है और इसे ज्यादातर निहारी के साथ खाया जाता है।

निहारी

निहारी मूल रूप से एक मीट स्टू है जिसे रात भर पकाया जाता है और नाश्ते के रूप में खाया जाता है और यह हल्का और मांसयुक्त होता है। ऐसा कहा जाता है कि जब लोग सुबह की प्रार्थना के लिए मस्जिद आते थे, तो मस्जिद से लौटते समय शीरमाल या कुलचे के साथ निहारी खाते थे। किसी भी प्रकार की रोटी के साथ निहारी एक भारी नाश्ता था जो उन्हें पूरे दिन काम करने की ऊर्जा देता था।

कुलचा

कुल्चा एक सफेद, परतदार और स्पंजी प्रकार की फ्लैटब्रेड है। कुलचे का आटा दूध से गूंथकर तंदूर में पकाया जाता है। प्रकृति में स्पंजी होने के कारण यह निहारी की ग्रेवी को बहुत अच्छे से सोख लेता है इसलिए निहारी के साथ इसका संयोजन बहुत लोकप्रिय है।

कोरमा

कोरमा एक करी व्यंजन है जो चिकन या मटन या किसी अन्य प्रकार के मांस से बनाई जाती है और मुगलई पराठे या रुमाली रोटी के साथ खाई जाती है। एक और व्यंजन, लेकिन गाढ़ी रस वाली या लगभग सूखी, चिकन या मटन मसाला है, जिसे पराठे या रुमाली रोटी के साथ भी खाया जाता है।

बिरयानी

लखनवी या अवधी बिरयानी वास्तव में यखनी पुलाव का एक संशोधित संस्करण है, जिसे यखनी पुलाव बनाने की वास्तविक खाना पकाने की विधि से थोड़ा मजबूत और अलग बनाया जाता है। अवधी बिरयानी बहुत ही नाजुक और सुगंधित होती है और इसमें बहुत अधिक मसाले नहीं होते हैं और इसका रंग हल्का होता है। बिरयानी में पूरे मसाले के रूप में केवल लौंग ही पाई जाती है [59]।

कबाब

एक कहावत है कि लखनऊ दो चीज़ों के लिए जाना जाता है, अपने नवाबों और कबाबों के लिए। लखनऊ के व्यंजनों में आठ प्रकार के कबाब बनाए जाते हैं, जो भारत के किसी भी अन्य व्यंजन से अधिक हैं। ये हैं गलावटी कबाब, काकोरी कबाब, शामी कबाब, सींख कबाब, पतीली कबाब, बोटी कबाब, पसंद कबाब और पर्दानशीं कबाब।

गलावटी कबाब

गलावटी कबाब की उत्पत्ति के पीछे की कहानी यह है कि लखनऊ के नवाब बूढ़े हो रहे थे और मांस चबाने में असमर्थ थे इसलिए उन्होंने अपने खानसामा को बुलाया और उनसे ऐसा कबाब बनाने को कहा जिसे बिना किसी मेहनत के खाया जा सके। फिर रसोइये ने गलावटी कबाब का आविष्कार किया। यह बारीक कीमा बनाया हुआ कच्चे मांस का मिश्रण है और सैकड़ों मसालों के साथ कच्चे पपीते को मैरीनेट किया जाता है। [60]

इस मिश्रण के छोटे टुकड़ों को 2-3 इंच ऊंचे उभरे हुए किनारों के साथ एक विशेष प्रकार के तवे पर रखा जाता है और उथले तला जाता है। ये कबाब इतने मुलायम होते हैं कि इन्हें बिना ब्रेड के एक टुकड़े में नहीं उठाया जा सकता।

काकोरी कबाब

फिर यह भी कहा जाता है कि काकोरी कबाब तब अस्तित्व में आया जब एक ब्रिटिश अधिकारी ने सीख कबाब के मोटेपन की आलोचना की, काकोरी के नवाब को बहुत बुरा लगा और उन्होंने अपने रसोइयों को कुछ बढ़िया कबाब का आविष्कार करने का आदेश दिया। काकोरी कबाब कीमा बनाया हुआ कच्चे मांस से बनाया जाता है जिसमें सुगंधित मसाले और खोया, सूखे मेवे और बीज का कुछ गुप्त मिश्रण मिलाया जाता है और इसके धुएँ के स्वाद के लिए लकड़ी के कोयले की आग पर पकाया जाता है।

शामी कबाब

शामी कबाब बहुत लोकप्रिय हैं और हर मुस्लिम उन्मुख व्यंजन के दस्तरख्वान का एकीकृत हिस्सा हैं, लेकिन लखनवी सहमी कबाब अन्य स्थानों के शामी कबाब से अलग थे, लखनवी कबाब मुंह में पिघल जाने वाले कबाब होते थे, जो कच्चे आम, करोंदा कामरख या नींबू से बनी कुछ तीखी सामग्री से भरे होते थे। इस तीखेपन और अप्रत्याशित भराई ने लखनवी शामी कबाब को एक नई पहचान दी। [61]

सीख कबाब

सीख या सीख का उपयोग सीख कबाब बनाने के लिए किया जाता है। इस कबाब में इस्तेमाल किया जाने वाला कीमा मोटा होता है और वसा और मसालों के साथ मिलाया जाता है और मिश्रण को सॉसेज के आकार में कटार पर लपेटा जाता है और चारकोल ग्रिल पर या तंदूर में पकाया जाता है।

पसंद कबाब

पसंदा कबाब को मटन के कुछ विशेष टुकड़ों के साथ बनाया जाता है और हथौड़ा मारकर और कुछ विशेष मसालों के साथ मसालेदार करके बनाया जाता है और फिर धीमी आंच पर माही तवे पर रखा

जाता है। कुछ लोग टुकड़ों को तिरछा करके ग्रिल पर या मिट्टी के ओवन में पकाते हैं। पसंदा कबाब अपने मांस के विशिष्ट टुकड़ों के कारण शहर का घरेलू व्यंजन है, जो इस कबाब को थोड़ा महंगा बनाता है और इस वजह से ये कबाब कुछ को छोड़कर लखनऊ के रेस्तरां में उपलब्ध नहीं हैं।

पतीली कबाब

पतीली कबाब को चपटे तले वाले बर्तन में पकाया जाता है। सुगंधित मसालों के साथ मैरीनेट किया हुआ कच्चा मांस पतीली में डाला जाता है और समान रूप से पकाने के लिए कुछ बार हिलाया जाता है। यह कबाब किसी तले हुए कीमा व्यंजन की तरह दिखता है और केक के कटे हुए टुकड़े के रूप में परोसा जाता है [62]।

बोटी कबाब देखने में काफी हद तक टिक्कों के समान होते हैं लेकिन स्वाद और नाजुकता में वे टिक्कों से अधिक समृद्ध होते हैं। ये कबाब मांस के छोटे टुकड़ों से बने होते हैं (कम पकाने के समय के कारण चिकन को पसंद किया जाता है) मसालों के साथ मैरीनेट किया जाता है और लंबे सींकों पर रखकर घरेलू संस्करण में पतीली या माही तवा में रखा जाता है और दुकानों पर मिट्टी के ओवन या चारकोल ग्रिल में पकाया जाता है। [63]

पर्दानशीं कबाब आम आदमी के लिए उपलब्ध नहीं है और यह अभी भी लखनऊ के कुछ कुलीन रसोइयों तक ही सीमित है और वे इसकी रेसिपी गुप्त रखते हैं और इसे अपनी विशेषता के रूप में परोसते हैं। ये कबाब कमोबेश गलावटी कबाब की तरह होते हैं, जो अंडे की फूली हुई परत से ढके होते हैं। यह पर्दा कबाब को ढकता है इसलिए इसे पर्दानशीं कबाब के नाम से जाना जाता है।

लखनऊ चाट

लखनऊ में चाट की बहुत सारी किस्में हैं, आलू चाट, मटर चाट, खस्ता मटर, टोकरी चाट, गोल गप्पा और कचालू आदि। दुकानदार व्यक्तिगत स्वाद के अनुसार चाट बनाते हैं और मसाले और चटनी डालने से पहले ग्राहक से पूछते हैं। लखनऊ की चाट की खासियतों का वर्णन नीचे दिया गया है।

आलू चाट

यह शहर का सबसे आम सड़क का भोजन है जिसमें चाटवाले आलू के गोले को घी या तेल में तलते हैं और इसे दोनों तरफ से थोड़ा कुरकुरा बनाते हैं इसमें मसालेदार उबले सफेद मटर दही मीठी और तीखी चटनी नमक मसाले और गरम मसाला मिलाते हैं। पापड़ी, कटा हुआ प्याज और हरा धनिया भी डालते है। [64]

पापड़ी चाट, जिसे खस्ता चाट के नाम से भी जाना जाता है, लगभग आलू चाट के समान ही है, बस चाटवाला आलू पैटीज़ के बजाय मटर के साथ कुचली हुई कुरकुरी पूड़ियाँ मिलाता है।

मटर चाट

इस चाट में, उबले और मसालेदार सफेद चने को घी या तेल में तला जाता है, फिर चाटवाला मसाले, चटनी, नींबू का रस जोड़ता है और ताजा कटा हरा धनिया और प्याज से सजावटी खाद्य किया जाता है।

कचालू

कचालू शहर के सबसे पुराने व्यंजनों में से एक है और कहा जाता है कि यह लखनऊ में चाट का प्राथमिक संस्करण है। यह चाट का सबसे सरल संस्करण है जिसमें उबले हुए आलू के टुकड़ों को कुछ मसालों के मिश्रण और जामुन के सिरके के साथ मिलाकर कुल्हड़ में परोसा जाता है।

टोकरी चाट

टोकरी चाट या बास्केट चाट लखनऊ की एक खासियत है और यह हजरतगंज की कुछ दुकानों या शहर की कुछ बड़ी चाट की दुकानों पर उपलब्ध है। बास्केट चाट में टोकरियाँ खाने योग्य होती हैं क्योंकि वे गहरे तले हुए आलू के टुकड़ों से बनी होती हैं और उनमें आलू टिक्की पापड़ी दही बड़ा मसालेदार छोले भरे होते हैं फिर मसाले छिड़के जाते हैं फिर कुछ और कुचली हुई पापड़ी डाली जाती हैं फिर उनमें मीठी

इमली और मसालेदार हरी चटनी और मीठी मिठाइयाँ डाली जाती हैं फिर इसे दही से कुछ नमकीन मिश्रण और अनार के दानों से सजाएं और खट्टे-मीठे पाचक के साथ परोसें। [65]

गोल गप्पे

गोल गप्पे को आमतौर पर लखनऊ में पानी बताशा के नाम से जाना जाता है और यह एक छोटी फूली हुई कुरकुरी पूरी होती है जिसमें हल्के मसालों के साथ उबले हुए सफेद मटर या मसले हुए आलू भरे होते हैं और फिर मसालेदार और तीखा जलजीरा पानी डाला जाता है। यह मुंह में फूटते ही ढेर सारा स्वाद भर देता है।

दही बड़ा

दही बड़े काली उड़द दाल के पेस्ट से बनाए जाते हैं, और मीठे दही में डाले जाते हैं और इसे पाचक माना जाता है या कभी-कभी क्षुधावर्धक के रूप में भी परोसा जाता है। ग्रामीण इलाकों और कुछ अन्य जिलों में, हिंदू परिवारों में हर समारोह में दही बड़ा एक अनिवार्य व्यंजन है, लेकिन इन दही बड़े में इस्तेमाल किया जाने वाला दही मीठा होने के बजाय मसालेदार और नमकीन होता है [66]।

खस्ता-आलू

यह लखनऊ में चाय के साथ परोसा जाने वाला सबसे लोकप्रिय नाश्ता है। खस्ता मूल रूप से एक गहरी तली हुई कचौरी है जिसमें मसालेदार दाल का मिश्रण भरा जाता है और इसे आलू की सब्जी के साथ परोसा जाता है। ये खस्ता दुकानें समोसा, पूरी सब्जी या छोला पूरी और नमक पारा और जलेबी भी परोसती हैं।

मलाई मक्खन

यह लखनऊ के सबसे प्रसिद्ध व्यंजनों में से एक है और इसे निमिश के नाम से भी जाना जाता है जिसका अर्थ है 'सुबह की ओस' क्योंकि मक्खन मलाई एक झागदार दूध की वसा है जो केवल सर्दियों की

सुबह सूरज उगने से पहले दूध से निकलती है। फिर झागदार वसा को केसर और गुलाब जल के साथ मिलाया जाता है और पिस्ते से सजाया जाता है और यह एक बहुत ही हल्की और हल्की मीठी मिठाई है।

मलाई गिलोरी

मलाई गिलोरी सूखे मेवों का मिश्रण है जिसे मलाई (दूध की चर्बी) की एक पतली शीट में लपेटा जाता है और इसका आकार पान गिलोरी जैसा होता है।

केसरिया कुल्फी

अमीनाबाद के प्रकाश की केसरिया कुल्फी भी उन व्यंजनों में से एक है, जिसके लिए लखनऊ जाना जाता है। केसर कुल्फी एक फ्रोज़न डेयरी मिठाई है जिसे चीनी, केसर और सूखे मेवों के साथ मिलाया जाता है और फालूदा (ठंडी नूडल जैसी मिठाई) के साथ परोसा जाता है।

रेवाड़ी

रेवड़ी गुड़, तिल, गुलाब और केवड़ा जल से बनी एक मीठी कैंडी है और सर्दियों के दौरान लखनऊ में एक बहुत लोकप्रिय नाश्ता है। रेवड़ी का दूसरा संस्करण गुड़ की जगह चीनी से बनाया जाता है। ये मिठाइयां ज्यादातर लखनऊ के चारबाग के गुरु नानक मार्केट, मौलवीगंज और राजा बाजार में तैयार की जाती हैं। ये बाज़ार है लगभग 70 वर्ष पुराना और अपनी स्वादिष्ट रेवड़ियों के लिए प्रसिद्ध है।

5.22 भोजन का वैश्वीकरण

भोजन व्यापार और संस्कृति वैश्वीकरण के सबसे दृश्यमान अवतारों में से एक है। परंपरागत रूप से, दुनिया की अधिकांश आबादी द्वारा उपभोग किए जाने वाले अधिकांश भोजन का उत्पादन और व्यापार "स्थानीय स्तर पर" किया जाता था। यूरोप में मसालों जैसे उत्पादों के महत्व ने गैर-स्थानीय उत्पादों की कमी को दर्शाया है और मार्को पोलो के बाद से खोज और वाणिज्यिक विस्तार को प्रोत्साहित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। जैसा कि सिडनी मिंटज़ की क्लासिक मिठास और शक्ति में परिभाषित किया गया है, कैरेबियन में चीनी का उत्पादन यूनाइटेड किंगडम के वैश्विक शाही उद्यमों और ब्रिटिश उपभोग के

स्वाद को बदलने में भारी रूप से शामिल था। 1492 में कोलंबस के आगमन के बाद से कैरेबियन हमेशा एक व्यापक दुनिया के साथ जुड़ा हुआ रहा है, जो औपनिवेशिक प्रभाव की चपेट में आ गया, एम्स्टर्डम, लंदन, पेरिस, मैड्रिड और यूरोप और उत्तरी अमेरिका के अन्य विश्व शक्ति केंद्रों में फैल गया। [67]

बहरहाल, उन्नीसवीं सदी के अंत और बीसवीं सदी की शुरुआत तक, लंबी दूरी तक ताजा भोजन का भंडारण और परिवहन करने में असमर्थता ने डेयरी उत्पादों और मांस में वैश्विक व्यापार में बाधा उत्पन्न की। आज, ऐसा लगता है कि पश्चिमी उपभोक्ता इस ग्रह को अपनी थाली में रख सकते हैं। पूरे ग्रह पर खाद्य पदार्थ, व्यंजन, सामग्रियां और यहां तक कि रसोइये भी प्रशीतित शिपिंग, दूरसंचार और वैश्विक यात्रा नेटवर्क की सहायता से प्रसारित होते हैं। खाद्य आपूर्ति श्रृंखलाओं के वैश्वीकरण ने कमी, मौसमी और पैमाने से संबंधित कई लंबे समय से चली आ रही समस्याओं को स्थानिक रूप से हल कर दिया है। भोजन को अधिक आसानी से उन स्थानों तक पहुँचाया जा सकता है जहाँ इसकी आवश्यकता होती है, विशेष रूप से उद्योग और वाणिज्य के शहरी केंद्रों तक। लंदन का एक रसोइया केन्या में उगाई जाने वाली हरी फलियों और अर्जेंटीना में उगाए गए मांस से बना व्यंजन बनाने के लिए एक फ्रांसीसी नुस्खा का उपयोग कर सकता है, जबकि नई दिल्ली का एक निवासी "एक अमेरिकी कंपनी डोमिनोज़ से इतालवी पिज्जा" ऑर्डर कर सकता है। [68] हालांकि इस प्रक्रिया ने वैश्विक व्यंजनों के समरूपीकरण, अंतरराष्ट्रीय कृषि-खाद्य कंपनियों के प्रभाव और, तेजी से, स्थानिक रूप से फैले खाद्य आपूर्ति नेटवर्क में खाद्य सुरक्षा के शासन के बारे में चिंताएं बढ़ा दी हैं।

5.22.1 वैश्वीकरण और मैकडोनाल्डीकरण

ऐतिहासिक वैश्वीकरण प्रक्रियाओं ने हाल ही में नए तरीके और परिभाषाएँ प्राप्त की हैं और भोजन और संस्कृति के समरूपीकरण, मैकडॉनल्डाइज़ेशन (रीज़र 1998) या कोका उपनिवेशीकरण (हैनर्ज़ 1992) की आलोचना का पर्याय बन गए हैं।69 समकालीन समाजों की एक निर्णायक बहस भोजन, व्यवसाय का वैश्वीकरण रही है और उद्योग यह एक अत्यंत घनिष्ठ वैश्विक एकीकरण प्रक्रिया को प्रदर्शित करता है जो राष्ट्र-राज्यों के साथ संबंधों को तोड़ता है और स्तंभकार थॉमस फ्रीडमैन ने एक "सपाट"

वातावरण के रूप में वर्णित किया है जिसमें कोई भी क्षेत्र अछूता नहीं है। मैकडॉनल्ड्स, कोका कोला या स्टारबक्स कॉफी श्रृंखला जैसी कंपनियों का प्रतिनिधित्व आमतौर पर यहां किया जाता है।

मैकडॉनल्ड्स, जिसकी स्थापना 1950 के दशक में कैलिफ़ोर्निया में हुई थी, अब दुनिया भर में 30,000 से अधिक रेस्तरां हैं और यह एक आदर्श वैश्विक खाद्य कंपनी है। संक्षेप में, मार्केटिंग में जो मैकडॉनल्ड्स के ग्राहकों को एक वैश्विक परिवार के रूप में एक साथ लाता है, वैश्विकता जुटाई जाती है। जैसा कि एल्स्पेथ प्रोबिन का सुझाव है कि बिग मैक ने वैश्विक पूंजीवाद के क्षेत्र में देखभाल की नैतिकता का विस्तार करने और अपने ग्राहक को एक वैश्विक पारिवारिक नागरिक के रूप में स्थापित करने के लिए हम सभी को एक साथ लाने में इंटरनेट का अनुसरण किया, फिर भी वैश्विक मैकडॉनल्ड्स परिवार हमेशा खुश नहीं है और न ही इसकी नैतिकता है। देखभाल की 70 कि यह हमेशा स्पष्ट बनाए रखने की कोशिश करता है। यह फर्म वैश्वीकरण के समकालीन रूपों की आलोचना करने वाले अभियानों का विषय रही है, विशेष रूप से फ्रांस में, जहां मिलौ में निर्माणाधीन मैकडॉनल्ड्स को वैश्विक व्यापार कानूनों के अलोकतांत्रिक अस्तित्व के विरोध में कन्फेडरेशन पेसेन के जोस बोवे द्वारा ध्वस्त कर दिया गया था। इटली में, रोम के पियाज़ा डि स्पागना में मैकडॉनल्ड्स रेस्तरां श्रृंखला के उद्घाटन के खिलाफ आर्किगोला द्वारा किए गए प्रदर्शन के कारण स्लो फूड आंदोलन उभर कर सामने आया।

वैश्वीकरण की आलोचनाएँ एक परंपरा पर आधारित हैं जो मानकीकृत सांस्कृतिक वस्तुओं के विकास में शामिल थियोडोर एडोर्नो और मैक्स होर्खाइमर द्वारा संस्कृति के वस्तुकरण और एक "उद्योग" के निर्माण की कड़ी आलोचना पर आधारित है। इसी तरह, वैश्वीकरण पर भोजन के मामले में स्थानीय उपभोग संस्कृतियों की विविधता को खत्म करने, 'मानकीकरण बाढ़' में एक सामान्य, 'स्थान-रहित' व्यंजन पेश करने का आरोप लगाया गया है। मैक डोनाल्ड की विशेषता अंतरिक्ष-व्यापी खाद्य नेटवर्क है, लेकिन यह विशिष्ट स्थानों पर आधारित नहीं है। ये नेटवर्क मानकीकृत, विशिष्ट उत्पादन रूपों से जुड़े हुए हैं जो प्रदर्शन, उत्पादकता और कीमत के आधार पर आर्थिक गुणवत्ता मानकों से जुड़े हुए हैं। वे मैकडॉनल्ड्स की प्रत्येक शाखा में बर्गर या सेब पाई पकाने की प्रक्रिया को बनाए रखने की अनुमति देते हैं, जिससे विश्वसनीय, मानकीकृत भोजन मिलता है।

हालाँकि मैकडॉनल्ड्स की आलोचना पाक संस्कृति को "मोटा करने" में इसकी भूमिका पर प्रकाश डालती है, यह कृषि खाद्य प्रणाली वैश्वीकरण की बड़ी, निरंतर आलोचनाओं का भी हिस्सा है जो आर्थिक, सामाजिक और पर्यावरणीय असमानताओं को बनाए रखने में इसकी भूमिका पर जोर देती है। उदाहरण के लिए, जीएम फसलों के कार्यान्वयन पर बहस न केवल सुरक्षा और पर्यावरणीय जोखिम के मुद्दों पर केंद्रित है, बल्कि वैश्विक इक्विटी और खाद्य आपूर्ति प्रबंधन के मुद्दों पर भी केंद्रित है। लंदन का एक रसोइया केन्या में उगाई जाने वाली हरी फलियों और अर्जेंटीना में उगाए गए मांस से बना व्यंजन बनाने के लिए एक फ्रांसीसी नुस्खा का उपयोग कर सकता है, जबकि नई दिल्ली का एक निवासी "एक अमेरिकी कंपनी डोमिनोज़ से इतालवी पिज्जा" ऑर्डर कर सकता है। [68] हालांकि इस प्रक्रिया ने वैश्विक व्यंजनों के समरूपीकरण, अंतरराष्ट्रीय कृषि-खाद्य कंपनियों के प्रभाव और, तेजी से, स्थानिक रूप से फैले खाद्य आपूर्ति नेटवर्क में खाद्य सुरक्षा के शासन के बारे में चिंताएं बढ़ा दी हैं।

5.22.2 भारत में खाद्य आदतों पर वैश्वीकरण का प्रभाव

वर्ष 1991 में, भारत सरकार ने भुगतान संतुलन संकट से उबरने के लिए अर्थव्यवस्था को उदारीकरण और वैश्वीकरण करने का निर्णय लिया। नई नीति ने भारतीय अर्थव्यवस्था को अंतर्राष्ट्रीय व्यापार और निवेश के लिए खोल दिया, कुछ सार्वजनिक क्षेत्र की इकाइयों को विनियमन और निजीकरण किया और मुद्रास्फीति पर नियंत्रण किया। जैसे-जैसे विदेशी निवेश आया, निर्यात और उत्पादन बढ़ा, मुद्रास्फीति गिरी और शेयर बाजार में तेजी आई और 2010 तक भारत की सकल घरेलू उत्पाद की वृद्धि दर 8.5% थी। इस वृद्धि का परिणाम यह हुआ कि शहरीकरण 2011 में बढ़कर 32% हो गया जो कि वर्ष 1961 में मात्र 18% था। इस नीति परिवर्तन का सबसे महत्वपूर्ण सामाजिक परिणाम भारतीय मध्यम वर्ग का उदय था। अमेरिका के मैकिन्से ग्लोबल इंस्टीट्यूट के अनुसार, 200,000 से 1 मिलियन रुपये के बीच वास्तविक वार्षिक खर्च योग्य आय वाले भारत के परिवारों का अनुमान भारतीय मध्यम वर्ग की श्रेणी में है। 72 इस आय समूह के पास नौकरियां और नियमित वेतन है और उनके पास खाने के अलावा खाने के लिए और भी बहुत कुछ है। उत्तरजीविता और यह वर्ग देश के खाने के पैटर्न को समृद्ध करता है।

वैश्वीकरण के बाद अनाज, काजू और खाद्य तेल जैसे खाद्य पदार्थों का आयात बढ़ गया। खाद्य उत्पादों पर आयात शुल्क नगण्य था या कई खाद्य उत्पादों पर शून्य था और भोजन के आयात को "खुली सामान्य लाइसेंसिंग" द्वारा उदार बनाया गया था [73]। परिणामस्वरूप भारत का खाद्य आयात वर्ष 1990 में 308000 टन से बढ़कर वर्ष 1999-2000 में 1620000 टन तक पहुँच गया।

जैसे-जैसे आय बढ़ती है, मध्यमवर्गीय परिवार की भोजन टोकरी में भी विविधता आती है। वे अनाज का कम और अन्य खाद्य पदार्थों का अधिक उपयोग करने लगते हैं। यद्यपि मध्यम वर्ग अपने भोजन पर कम खर्च करता है, फिर भी वे सब्जियों और फलों, दालों, दूध, अंडे और मांस जैसे सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों (ऐसे खाद्य पदार्थ जो कमी से होने वाली बीमारियों से बचाते हैं) पर अधिक खर्च करते हैं जो शहरी क्षेत्रों में आसानी से उपलब्ध हैं। वैश्वीकरण का भोजन की आदतों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ रहा है, लेकिन अभी भी औसत स्तर पर अधिक संतुलित और प्रोटीन समृद्ध सुरक्षात्मक खाद्य पदार्थों की आवश्यकता है।

5.22.3 बाहर खाना

भारत में, बाहर कहीं रेस्तरां में (वह स्थान जहां लोग सापेक्ष आराम और विलासिता के साथ भोजन कर सकते थे, उसके मेनू से एक व्यंजन चुनकर) [74] या सार्वजनिक भोजन में खाने की परंपरा आधुनिक समय तक लोकप्रिय नहीं थी। ऐसा इसलिए था क्योंकि भारतीय सामाजिक जीवन के मानदंड बहुत जटिल थे और विभिन्न जातियों और धर्मों के आहार संबंधी नुस्खे बहुत भिन्न थे। किसी भी घर के लिए सामुदायिक भोजन के नाम पर केवल कुछ उत्सव, विवाह भोज, जातीय भोज और मंदिर के भंडारे होते थे।

आजकल शहरों और कस्बों में हर आयु वर्ग और समाज के हर वर्ग के बीच बाहर खाना बहुत आम बात है। बहुत से लोग किसी व्यक्ति के वर्ग का आकलन उसके वर्ग और उस स्थान की स्टार रेटिंग के आधार पर करते हैं जहां वह भोजन करने जाता है। यह चलन कुछ साल पहले भारत में इतना आम नहीं था या अगर ऐसे चलन थे, तो वे बड़े शहरों में थे, लेकिन नहीं। छोटे शहरों और कस्बों में प्रामाणिक कॉन्टिनेंटल

व्यंजन रखना एक प्रतिष्ठा का प्रतीक बन गया है क्योंकि पिज़्ज़ा पार्टी करना घर पर पकाए गए पारंपरिक भारतीय भोजन की तुलना में कहीं अधिक उत्तम माना जाता है, चाहे वह कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो।

भारत में प्राचीन काल से ही एक समृद्ध स्ट्रीट फूड संस्कृति रही है, लेकिन किसी विशेष इमारत में बाहर खाना खाना केवल आधुनिक समय की बात है। पहले ये स्ट्रीट फूड यात्रियों, छात्रों या कुछ घरों के लिए बनाए जाते थे जिनकी महिलाओं को उस समय खाना बनाना पसंद नहीं था (कई रूढ़िवादी प्रतिबंधों के कारण या कभी-कभी इच्छानुसार)। ये स्ट्रीट फूड विक्रेता उनके लिए पका हुआ भोजन, नाश्ता और मिठाइयाँ परोसते थे। लेकिन तथाकथित ऊंची जाति के लोग सार्वजनिक भोजनालयों में खाना नहीं खाते थे, लेकिन आजकल बाहर खाना सिर्फ अंदर ही नहीं बल्कि एक तरह का स्टेटस सिंबल बन गया है। [75]

एक व्यक्ति जिस स्थान पर भोजन करता है और वह व्यक्ति मेनू से क्या चुनता है, वह उस व्यक्ति विशेष की श्रेणी को निर्धारित करता है क्योंकि पास्ता या लसग्ना खाना एक ही रेस्तरां में पूड़ी सब्ज़ी खाने की तुलना में अधिक आधुनिक माना जाता है। लोग किसी भी भारतीय रेस्तरां की तुलना में अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रृंखला रेस्तरां में अधिक बार जाना पसंद करते हैं, यहां तक कि भारत में शॉपिंग मॉल के फूड कोर्ट भी भारतीय खाद्य रेस्तरां की तुलना में इन अंतर्राष्ट्रीय खाद्य रेस्तरांओं से भरे होते हैं। अब सवाल उठता है कि इंटरनेशनल फूड चेन भारतीय रेस्तरां के खाने से ज्यादा लोकप्रिय कैसे हो गईं। ये व्यंजन अंतर्राष्ट्रीय थे और इनमें भारतीय युवाओं के लिए नए स्वाद थे और वे इसे केवल 30 मिनट के भीतर या केवल एक कॉल करने पर अपने स्थान पर या मुफ्त में प्राप्त कर सकते थे, इसलिए इसने युवाओं के दिलों में अपनी जगह बना ली। [76]

इसके विपरीत भारतीय खाद्य श्रृंखला के मालिकों ने सोचा कि भारतीय इतने रूढ़िवादी हैं इसलिए वे कभी भी नए व्यंजन नहीं अपनाएंगे लेकिन उनकी धारणाएँ विफल रहीं। इसके साथ ही भारतीय पारंपरिक भोजन इन नई खाद्य श्रृंखलाओं के साथ प्रतिस्पर्धा करने में असमर्थ थे क्योंकि भारतीय व्यंजन इतने जटिल थे और उन्हें तैयार करने में काफी लंबा समय लगता था और उन्हें पैक करना भी बहुत जटिल था, दूसरी ओर पिज्जा, नूडल और बर्गर जैसे व्यंजन बनाए जाते थे। बिना किसी बड़े प्रयास के तुरंत तैयार हो जाते हैं

और इन्हें पैक करना और ले जाना बहुत आसान होता है। और साथ ही इन अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रृंखलाओं ने अपने खाद्य पदार्थों में पारंपरिक स्वादों को भी शामिल किया और भारतीयों को पनीर मखनी वाले पिज्जा या महाराजा मैक बर्गर जैसे कुछ तंदूरी सॉस और कुछ भारतीय मसालों के साथ इन व्यंजनों पर छिड़कने जैसे फ्यूजन व्यंजन पेश किए ताकि जो लोग इससे चिपके रहें। भारतीय मसाले और जायके, लेकिन दिल में कहीं न कहीं इन नए आए व्यंजनों को खाने की इच्छा भी उनके पास दौड़ी और वो भी जिन्हें ये खाद्य पदार्थ कभी पसंद नहीं आए सिर्फ खुद को आधुनिक दिखाने के लिए।

कुछ वर्षों के बाद, लोगों की उपेक्षा का सामना करते हुए, भारतीय खाद्य रेस्तरां ने भी इन अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रृंखलाओं की रणनीतियों को अपनाया और स्वादों के साथ खेलना शुरू कर दिया और जटिल व्यंजनों के कुछ त्वरित व्यंजनों और 'काठी रोल', 'कबाब रोल' जैसे कुछ संलयन व्यंजनों का आविष्कार किया। ", कुछ प्रकार के चावल के कटोरे में कुछ चावल होते हैं और उस पर कुछ उबली हुई सब्जियां या मांस डालते हैं जिन्हें ताजा परोसा जा सकता है और ले जाना आसान होता है और इन अंतरराष्ट्रीय रेस्तरां से कुछ व्यंजन भी सीखे जाते हैं, मैक्सिकन डोसा और जैसे पश्चिमी स्वादों के साथ कुछ भारतीय व्यंजन शुरू किए जाते हैं। पनीर इटैलियन उत्तपम इस तरह के व्यंजनों ने भारतीय खाद्य रेस्तरां को लड़ने की स्थिति में ला दिया।

संदर्भ सूची

1. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गज़ेटियर ऑफ़ मथुरा, (1968) गवर्मेंट ऑफ़ उत्तर प्रदेश। पृ.101
2. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गज़ेटियर ऑफ़ मथुरा, (1968) गवर्मेंट ऑफ़ उत्तर प्रदेश। पृ.322
3. खन्ना, संगीता, " कुलिनरी कल्चरल ऑफ़ उत्तर प्रदेश: ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पीपी. 189-90।
4. जीवन दास, महावन, मथुरा, इंटरव्यू ऑन 07/11/2018
5. जीवन दास, महावन, मथुरा, इंटरव्यू ऑन 07/11/2018.
6. जीवन दास, महावन, मथुरा, इंटरव्यू ऑन 07/11/2018.
7. https://uttarpradesh.akshaypatra.org/news/distinguished-luminaries visit-vrindavan. accessed on 21st July 2020 at 3:30 AM.
8. खन्ना, संगीता, "कुलिनरी कल्चर ऑफ़ उत्तर प्रदेश: ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पृष्ठ 168।
9. खन्ना, संगीता, "कुलिनरी कल्चर ऑफ़ उत्तर प्रदेश: ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पृष्ठ 166।
10. सलोनी शर्मा, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट, आगरा का साक्षात्कार 10/09/2019.
11. खन्ना, संगीता, " कुलिनरी कल्चरल ऑफ़ उत्तर प्रदेश: ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पी।
12. सलोनी शर्मा, दयालबाग एजुकेशनल इंस्टीट्यूट, आगरा इंटरव्यू 10/09/2019.
13. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 04/06/2020 at 07:00 AM.
14. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 04/06/2020 at 07:00 AM.
15. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 04/06/2020 at 07:00 AM.
16. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 04/06/2020 at 07:00 AM.
17. https://foodandstreets.com/2019/03/07/gharana-e-rampur-a-look-inside-tehzib-and-cuisine-oframpur/ accessed on 04/06/2020 at 07:00 AM.

18. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ मोरादाबाद , उत्तर प्रदेश सरकार। पी .70

19. अक्षय कुमार सक्सेना, फ़ूड कारपोरेशन ऑफ़ इण्डिया, मुरादाबाद इंटरव्यू 14/04/2018।

20. रानी, मेन मार्केट, मुरादाबाद इंटरव्यू ऑन 14/04/2014।

21. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ डिस्ट्रिक्ट सहारनपुर ,गवर्मेंट ऑफ़ उत्तर प्रदेश।

22. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ बुलन्दशहर (1980) गवर्मेंट ऑफ़। यूप., पी .66.

23. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ बांदा, (1988), गवर्मेंट। यूपी, पी.85.

24. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ बांदा, (1988), गवर्मेंट। यूपी, पी.85.

25. पूजा वर्मा, यूपीपीसीएल रेजिडेंशियल कॉलोनी बाँदा 20/07/2020।

26. उत्तर प्रदेश जिला डिस्ट्रिक्ट गज़ेटियर ऑफ़ अलीगढ, (1987), गवर्मेंट। यूपी पी.63-64.

27. उत्तर प्रदेश जिला डिस्ट्रिक्ट गज़ेटियर ऑफ़ एटा, (1987), गवर्मेंट। यूपी पी.63-64.

28. उत्तर प्रदेश जिला डिस्ट्रिक्ट गज़ेटियर ऑफ़ हमीरपुर, (1987), गवर्मेंट। यूपी पी.63-64.

29. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ बरेली,(1968), पी 95।

30. एग्रीकल्चर कंटिंजेंसी प्लान फॉर डिस्ट्रिक्ट: कानपूर नगर, 2016, www.upagripardarshi.gov.in। एक्सेस ऑन 09/08/2020.

31. दृष्टि श्रीवास्तव, गवर्मेन्ट लेदर इंस्टिट्यूट, कानपूर इंटरव्यू ऑन 21/09/2019.

32. Agriculture Contingency Plan for District: Unnao, www.agricoop.nic.in/agriculturecontingency/unnao accessed on 09/08/2020 at 02:35 AM.

33. बनर्जी चित्रिता, ईटिंग इंडिया: एक्सप्लोरिंग ए नेशन्स कुज़ीन, नई दिल्ली, 2007, पी 180-191।

34. श्रीवास्तव हिना, इंटरव्यू ऑन 01/09/2019।

35. श्रीवास्तव हिना, इंटरव्यू ऑन 01/09/2019।

36. अन्विता तिवारी, बी.एच.यू., इंटरव्यू ऑन 01/09/2019.

37. वरुण सिंह, नियर वाराणसी रेलवे स्टेशन, वाराणसी, इंटरव्यू ऑन 30/08/2019।

38. बनर्जी चित्रिता, ईटिंग इंडिया: एक्सप्लोरिंग ए नेशन्स कुज़ीन, नई दिल्ली, 2007, पी 180-191।

39. बनर्जी चित्रिता, ईटिंग इंडिया: एक्सप्लोरिंग ए नेशन्स कुज़ीन, नई दिल्ली, 2007, पी 179-192.

40. खन्ना, संगीता, " कुलिनरी कल्चरल ऑफ़ उत्तर प्रदेश" ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पी 44।

41. खन्ना, संगीता, " कुलिनरी कल्चरल ऑफ़ उत्तर प्रदेश" ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पी, p.44.

42. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ जौनपुर,1988, पी.76

43. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ जौनपुर,1988, पी.76.

44. खन्ना, संगीता, " कुलिनरी कल्चर ऑफ़ उत्तर प्रदेश:" ए फ़ूड ट्रेल" (2019), नई दिल्ली, पी 54।

45. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ इलाहाबाद, (1968), पी.92.

46. श्री अभय कुमार सिंह, सिविल लाइन्स इलाहाबाद, इंटरव्यू ऑन 21/12/2018।

47. श्री अभय कुमार सिंह, सिविल लाइन्स इलाहाबाद, इंटरव्यू ऑन 21/12/2018।

48. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ देवरिया (1988), पी. 71.

49. विनीता कुमारी,देवरिया, इंटरव्यू ऑन 17/12/2018।

50. विनीता कुमारी,देवरिया, इंटरव्यू ऑन 17/12/2018।

51. सुनील कुमार,देवरिया,इंटरव्यू 17/12/2018।

52. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ आज़मगढ़, (1989), पी.68.

53. लिपिका भट्ट, आज़मगढ़, इंटरव्यू ऑन 15/12/2018।

54. रोहित सिंह, एपीएन डिग्री कॉलेज, बस्ती इंटरव्यू ऑन 09/09/2018।

55. खेलावन, रिक्शा पुलर, नियर निशातगंज स्लम, इंटरव्यू 21/09/2018

56. आरती, हाउस, नियर डालीगंज रेलवे स्टेशन, इंटरव्यू 21/09/2018.

57. उत्तर प्रदेश डिस्ट्रिक्ट गजेटियर ऑफ़ लखनऊ (1988) पी.71.

58. खन्ना संगीता, कुलिनरी कल्चर ऑफ़ उत्तर प्रदेश, ए फ़ूड ट्रेल, टाइम्स ऑफ इंडिया एंड उत्तर प्रदेश टूरिज्म, नई दिल्ली, 2019, पी। 110.

59. खन्ना संगीता, कुलिनरी कल्चर ऑफ़ उत्तर प्रदेश : ए फ़ूड ट्रेल, टाइम्स ऑफ इंडिया एंड उत्तर प्रदेश टूरिज़्म, नई दिल्ली, 2019, पीपी. 110-111।

60. मोहम्मद उस्मान, अमीनाबाद, लखनऊ, 21/12/2016.

61. मोहम्मद उस्मान, अमीनाबाद, लखनऊ, 21/12/2016.

62. खन्ना संगीता, कुलिनरी कल्चर ऑफ़ उत्तर प्रदेश: ए फ़ूड ट्रेल, टाइम्स ऑफ इंडिया एंड उत्तर प्रदेश टूरिज्म, नई दिल्ली, 2019, पी 110 111।

63. मोहम्मद शफीक, अमीनाबाद, इंटरव्यू ऑन 21/12/2016।

64. हरदयाल मौर्य, हजरतगंज, लखनऊ इंटरव्यू ऑन 21/12/2016.

65. हरदयाल मौर्य, हजरतगंज, लखनऊ इंटरव्यू ऑन 21/12/2016

66. रंजना शुक्ला, राजाजीपुरम, लखनऊ, इंटरव्यू ऑन 20/12/2016.

67. जैक्सन पीटर एंड कॉनैक्स ग्रुप, "फूड वर्ड्स: एसेज़ इन कलिनरी कल्चर", लंदन, 2013, पी 120।

68. जैक्सन पीटर एंड कॉनैक्स ग्रुप, "फूड वर्ड्स: एसेज़ इन कलिनरी कल्चर", लंदन, 2013, पी, p.121

69. जैक्सन पीटर एंड कॉनैक्स ग्रुप, "फूड वर्ड्स: एसेज़ इन कलिनरी कल्चर", लंदन, 2013, पी.121.

70. जैक्सन पीटर एंड कॉनैक्स ग्रुप, "फूड वर्ड्स: एसेज़ इन कलिनरी कल्चर", लंदन, 2013, पी. 122-123.

71. जैक्सन पीटर एंड कॉनैक्स ग्रुप, "फूड वर्ड्स: एसेज़ इन कलिनरी कल्चर", लंदन, 2013, पी. 121-122.

72. https://www.americasquarterly.org/indias-middle class/

73. वेपा, स्वर्ण सदाशिवम, "इम्पैक्ट ऑफ़ ग्लोबलाइजेशन ऑन द फूड कोन्सुम्सन ऑफ़ अर्बन इण्डिया ", " ग्लोबलाइजेशन ऑफ़ फ़ूड सिस्टम इन द डेवलपिंग कन्ट्रीज : इम्पैक्ट ऑफ़ फूड सिक्योरिटी एंड नुट्रिशन, एफओ, रोम, पी. 218।

74. फ्रीमैन माइकल, "फूड इन चाइनीज कल्चर: ऐंथ्रोपोलॉजिकल एंड हिस्टोरिकल पर्सपेक्टिव" एडिटेड बाई चेंज के.सी " (न्यू हेवन, 1977), पी.175.

75. सिंह योगेन्द्र, मॉडर्नाइजेशन ऑफ़ इंडियन, (2007), जयपुर। पी.117-119.

76. गुप्ता अखिल, ए डिफरेंट हिस्ट्री ऑफ़ द प्रेजेंट: , द मूवमेंट ऑफ़ क्रॉप्स, किसिन्स एंड ग्लोबलाइजेशन, एडिटेड बाई कृष्णेंदु रे एंड तुलसी श्रीनिवास, करीड कल्चर, नई दिल्ली, 2017, पीपी। 30-42।

अध्याय-6

उपसंहार

6.1 परिचय

ऐसा कहा जाता है कि भोजन की कोई जातीयता नहीं होती, बस उसका भूगोल होता है लेकिन यह अवधारणा पूरी तरह सच नहीं है। भोजन में जातीयता और भूगोल दोनों हैं। भोजन कई कारकों से प्रभावित होता है जैसे उस क्षेत्र विशेष की भौगोलिक स्थिति, कृषि उत्पादन, धर्म, जाति, उस स्थान की स्थानीय परंपराएं, प्रशासन, आर्थिक स्थिति और लोगों तक पहुंच आदि।

भारत में हर राज्य की अपनी संस्कृति और खानपान है। बड़े राज्यों में विभिन्न प्रकार के क्षेत्रीय व्यंजन और खान-पान की आदतें हैं। उत्तर प्रदेश के ग्रामीण इलाकों में एक बहुत पुरानी कहावत है कि "हर मील पर पानी बदल जाता है जबकि हर तीन मील पर बोली बदल जाती है" किसी भी सभ्यता या राजवंश की संस्कृति के बारे में अध्ययन करते समय एक इतिहासकार को यह जानना आवश्यक है कि वे लोग क्या खाते थे और क्या खाते थे? उस आधार पर वह उनकी धार्मिक आस्था, उनकी सामाजिक स्थिति, अनाज के बारे में जानकारी, किसी राजवंश के लोगों की वित्तीय स्थिति और भी बहुत कुछ का अनुमान लगा सकता था। भोजन की आदत में बदलाव एक सतत प्रक्रिया है क्योंकि भोजन की आदत में लोगों ने पाषाण युग के बाद से बहुत लंबी यात्रा की है, कृषि और आग के साक्ष्य बताते हैं कि लोग पका हुआ भोजन करने की ओर कदम बढ़ा रहे थे, फिर हड़प्पा सभ्यता में हम इसके बारे में सीखते हैं। वे अन्न भंडार जहां सिंधु घाटी के लोग अपने कृषि उत्पादों का भंडारण करते थे। वैदिक काल की बात करें तो एक कदम आगे चलकर कुछ व्यंजनों के नाम मिलते हैं जैसे अपुपा और करम्भा जो व्यंजनों के विकास के साथ-साथ भोजन पर प्रतिबंध, डेयरी उत्पादों के उपयोग और भोजन के साथ मेहमानों का स्वागत करने आदि के बारे में सूचित करते हैं।

वैदिक काल में जाति व्यवस्था अस्तित्व में आई और इसने मानव जीवन के दो बुनियादी सिद्धांतों, विवाह और भोजन को प्रतिबंधित कर दिया। लोगों को अपनी जाति से बाहर किसी के साथ शादी करने और खाना खाने की इजाज़त नहीं थी। जाति व्यवस्था पवित्रता और अशुद्धता के तथाकथित विचारों के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ी हुई थी क्योंकि ब्राह्मणों को सबसे शुद्ध माना जाता था और दासों को सबसे कम शुद्ध माना जाता था। ब्राह्मणों के लिए दास जाति के किसी व्यक्ति के साथ भोजन करना बहुत बड़ा पाप माना जाता था। वैदिक ब्राह्मण पुजारी बलिदान का फल बाँटते थे (जब तक कि बंगाल और कश्मीर के ब्राह्मणों को छोड़कर अन्य ब्राह्मण शाकाहारी नहीं बन गए)।

आक्रमण और भोजन पर उनका प्रभाव, फिर छठी शताब्दी ईसा पूर्व के दौरान भोजन के बारे में बुद्ध और महावीर की शिक्षाएँ, फिर दावतों और जानवरों की अत्यधिक बलि पर प्रतिबंध के बारे में मौर्य सम्राट अशोक के शिलालेख। इस विकास से पता चलता है कि आज हम जो खाना खाते हैं वह सिर्फ एक दिन में विकसित नहीं हुआ है और कुछ दशकों के बाद लोगों को उन्हीं व्यंजनों की अधिक संशोधित रेसिपी मिलेंगी जो आज लोगों के पास हैं। प्राचीन काल से ही भारत के उत्तर-पश्चिमी भाग पर आक्रमण अक्सर होते रहे हैं, लेकिन भोजन पर मुख्य प्रभाव पूर्व मध्यकाल में घोर मोहम्मद के आक्रमणों के बाद आया क्योंकि उनके बाद भारत के इतिहास में एक नए युग की शुरुआत हुई थी जिसे दिल्ली के नाम से जाना जाता है।

मुस्लिम शासन ने समूह भोजन और व्यक्तिगत भोजन और भोजन साझा करने का एक परिष्कृत और सभ्य शिष्टाचार लाया। भारतीय देशी व्यंजन घी, मेवे, मसालों और रेजिन से समृद्ध थे। इन सामग्रियों को संशोधित किया गया और इसमें पुलाव जैसे मांस और चावल के व्यंजन, कबाब जैसे मसालों के साथ कीमा बनाया हुआ मांस, समोसा जैसे भरवां व्यंजन, बहुत अधिक घी और नट्स (हलवा) वाली मिठाइयाँ और कुछ ठंडी मीठी मिठाइयाँ जैसे फालूदा आदि शामिल किए गए। कुछ नए व्यंजनों का भी आविष्कार किया गया। हलीम, कुल्फी और जलेबी आदि जैसे मुस्लिम व्यंजनों ने भारतीय व्यंजनों की शैली और सामग्री को प्रभावित किया।

बाद में कमज़ोर हुए मुग़ल अपने साम्राज्य पर कब्ज़ा नहीं रख सके और साम्राज्य कुछ छोटे टुकड़ों में टूट गया और उत्तर प्रदेश, अवध जैसे कई राज्य स्वायत्त हो गए, फिर अंग्रेजों की मदद से रामपुर ने बहुत लंबे समय तक अपना स्थान सुरक्षित रखा। इन राज्यों ने मुगल दरबार के बेरोजगार कलाकारों को अपने दरबार में आश्रय दिया और उन कलाकारों में रसोइये भी होते थे। इन रसोइयों ने स्थानीय व्यंजनों को मुगलई खाद्य कला के साथ जोड़कर एक नया आयाम दिया और रामपुर व्यंजन में अदरक का हलवा और गोश्त का हलवा जैसी बहुत ही असामान्य सामग्रियों से कुछ बहुत ही अनूठे व्यंजनों, तकनीकों और कुछ बहुत ही अनूठे व्यंजनों का आविष्कार किया।

यूरोपीय लोग भारत में बहुत सारे फल, सब्जियाँ और अन्य सामग्री लाए और वह सामग्री लोगों के जीवन का एक अभिन्न अंग बन गई। उन्होंने भारत में अनानास, आलू, तंबाकू, मक्का, चाय कॉफी की शुरुआत की और जल्द ही ये चीजें समाज के हर वर्ग तक पहुंच गईं, पहले शहरी इलाकों में और फिर कुछ वर्षों के बाद ग्रामीण इलाकों में भी। ग्रामीण क्षेत्रों में भोजन के चलन में आधुनिकीकरण काफी धीमा था और आजादी के कई वर्षों बाद भी लोग ताजी सब्जियों, फलों और मांस के लिए साप्ताहिक बाजारों पर निर्भर थे। ये बाज़ार अब तक छोटे शहरों या गाँवों में मौजूद हैं। मेला या मेला एक और चीज़ थी जो एक निश्चित मौसम या अवसर पर आयोजित की जाती है जैसे कि विजयादशमी नवरात्रि आदि, जहां विक्रेता न केवल एक ही जिले से बल्कि राज्य के विभिन्न जिलों से कई खाद्य पदार्थ बेचते हैं और ग्रामीण क्षेत्रों और कभी-कभी शहरी क्षेत्रों के लोग भी जाते हैं। और इन मेलों में खरीदारी करें और खाद्य पदार्थों का आनंद लें।

औपनिवेशिक काल पर प्रभाव दोतरफा था क्योंकि भारत ने कुछ पश्चिमी संस्कृति को अपनाया और औपनिवेशिक शासकों को भी प्रभावित किया। शुरुआती समय में, ये औपनिवेशिक शासक भारतीय नवाबों की तरह रहते थे, भारतीय भोजन भारतीय तरीके से खाते थे, लेकिन जल्द ही शासक होने के कारण श्रेष्ठता की भावना के कारण, औपनिवेशिक अधिकारियों और उनकी अंग्रेजी पत्नियों ने भारतीय भोजन और भारतीय तरीके से खाने से इनकार कर दिया। भोजन किया और अपने दैनिक जीवन में ब्रेड, बन, डाइनिंग टेबल और कटलरी और क्रॉकरी का उपयोग शुरू किया। लेकिन फिर भी रसोइया अंततः भारतीय

थे और सामग्रियां भी भारतीय थीं इसलिए वे भारत में पूर्ण पश्चिमी भोजन संस्कृति नहीं ला सके लेकिन खाना पकाने की ब्रिटिश शैली और भारतीय सामग्रियों के संयोजन ने करी, स्टू, करी, केडगेरी जैसे कुछ अद्भुत व्यंजनों को जन्म दिया। , मुलिगाटावनी सूप, पंच, अरैक आदि जो वास्तव में दिल से भारतीय लेकिन दिखने में यूरोपीय थे। ब्रिटिश शासन की क्लब संस्कृति ने भी कुछ शानदार व्यंजनों का आविष्कार किया जो अब भी लोकप्रिय हैं जैसे भारतीय शैली के आमलेट की रेसिपी का जन्म बंगाल क्लब में हुआ था, पंच, जिन, अरैक आदि पेय भी इन क्लबों में पैदा हुए एक भारतीय फ्यूजन पेय थे।

भारत की रियासतों ने इस पश्चिमी संस्कृति को बहुत तेजी से अपनाया, कुछ राज्यों में आंशिक रूप से अंग्रेजी मेनू था, जैसे कि अंग्रेजी नाश्ता करना, उनके पास भारतीय भोजन था और कुछ इतने रूढ़िवादी थे जो अपने रसोइयों को यूरोप के दौरे पर भी ले जाते थे, लेकिन कुछ राज्य इतने प्रभावित थे उनके सभी भोजन और दावतों में केवल अंग्रेजी मेनू होता था।

ब्रिटिश अधिकारियों के बच्चों ने अपनी भारतीय पत्नियों या मालकिनों और उनके परिवारों के साथ पश्चिमी तटों के पास एक नया समुदाय बनाया। उनकी पाक आदतें भारतीय और पश्चिमी व्यंजनों का मिश्रण थीं। वे धर्म से ईसाई थे, ईसाई त्यौहार मनाते थे, स्थानीय शैलियों और सामग्रियों से प्रभावित होकर अपने-अपने तरीके से केक, बिस्कुट, पाई, सूप, स्टू पकाते थे। उनके पास भोजन पर कोई प्रतिबंध नहीं था इसलिए वे अपनी विशिष्ट पाक संस्कृति विकसित करने के लिए स्वतंत्र थे।

अंग्रेजी शिक्षा प्राप्त वर्ग भारत में एक नया उभरा हुआ वर्ग था, वे पश्चिमी संस्कृति से बहुत प्रभावित थे इसलिए बिना देर किए, उन्होंने अपनी संस्कृति को अपना लिया, नाश्ते में चाय क्रॉकरी टी सेट, डाइनिंग टेबल, पश्चिमी शैली की रसोई, कटलरी के साथ खाना और कुछ यूरोपीय खाना बनाना शुरू कर दिया। उनकी रसोई में स्टाइल के व्यंजन फैशन बन गए। साथ ही जो रसोइये अपने ब्रिटिश मालिकों के लिए खाना बनाते थे, वे भी उनसे प्रेरित हुए और उन्होंने उनके व्यंजनों को अपने घर की रसोई में दोहराया और उन्हें अपने दृष्टिकोण के अनुसार नाम दिया जैसे उन्होंने बन को "पाव रोटी" नाम दिया क्योंकि यह 250 ग्राम आटे से बनाया जाता था और यह माप को हिंदी में पाव कहा जाता है, वे ब्रेड को "डबल रोटी" कहते थे

क्योंकि उनके अंग्रेजी मास्टर दोनों के बीच में स्प्रेड लगाकर दो स्लाइस खाते थे, इसलिए क्योंकि वे दो ब्रेड एक साथ खाते थे इसलिए इसे डबल रोटी नाम दिया गया।

स्वतंत्रता के बाद अनाज और सिंचाई प्रणाली का एक बड़ा उत्पादक क्षेत्र पाकिस्तान के हिस्से में चला गया, जिससे भारत में गंभीर खाद्य संकट पैदा हो गया और आबादी का एक बड़ा हिस्सा भूखा रह गया और भूख और कुपोषण से मर गया। सरकार को विदेशों से खाद्य सहायता मांगनी पड़ी और इस कार्यवाही में संयुक्त राज्य अमेरिका ने सार्वजनिक कानून 480 के तहत भारत को खाद्य सहायता प्रदान की, यह कानून संयुक्त राज्य अमेरिका द्वारा अपने अधिशेष कृषि उत्पादन का उपभोग करने और उन्हें एक कल्याणकारी राज्य के रूप में साबित करने के लिए लाया गया था।

संयुक्त राज्य अमेरिका ने ऋण राशि माफ कर दी, लेकिन भारत सरकार से भारत में अमेरिकी दूतावास के कर्मचारियों के वेतन और अन्य खर्चों को वहन करने के लिए कहा, जो एक बड़ी राशि थी और नए स्वतंत्र देश की अर्थव्यवस्था पर बोझ थी, इसलिए सरकार ने प्रयास किए। कृषि उत्पादन में वृद्धि और इसे पंचवर्षीय योजनाओं के तहत एक नीति के रूप में शामिल किया गया और कृषि को एक औद्योगिक प्रणाली में बदल दिया गया, जिसमें आधुनिक तकनीकों को अपनाया गया, जैसे ट्रैक्टरों का उपयोग, कीटनाशकों, कीटनाशकों उर्वरकों आदि का उपयोग करके उच्च उपज वाले बीज सिंचाई सुविधाएं। इसे हरित क्रांति कहा गया जिसकी स्थापना एम.एस. ने की थी। स्वामीनाथन जो नॉर्मन बोरलॉग द्वारा शुरू किए गए वैश्विक हरित क्रांति उद्यम का एक हिस्सा था, जिसने विकासशील दुनिया में कृषि अनुसंधान और प्रौद्योगिकी को अगले स्तर तक प्रभावित किया।

भारत में हरित क्रांति की शुरुआत 1960 के दशक के दौरान लाल बहादुर शास्त्री के नेतृत्व में हुई, जिसके परिणामस्वरूप पंजाब, हरियाणा और पश्चिमी उत्तर प्रदेश के क्षेत्रों में गेहूं की अधिक उपज देने वाली और जंग प्रतिरोधी किस्मों का उपयोग करके कृषि उत्पादन में वृद्धि हुई।

गेहूँ के उत्पादन ने बहुत अच्छे परिणाम दिये और भारत को भोजन के मामले में आत्मनिर्भरता प्राप्त करने की ओर अग्रसर किया। इतने उतार-चढ़ाव का सामना करने के बाद आखिरकार इस योजना को सफलता मिली। पंजाब, हरियाणा और उत्तर प्रदेश के किसानों ने नए बीजों, तकनीकों, उर्वरकों और कीटनाशकों के प्रति बहुत उत्साह दिखाया जिसने कृषि क्रांति के विचार को प्रेरित किया।

लेकिन इस क्रांति के कुछ दुष्प्रभाव भी हुए जैसे रासायनिक कीटनाशकों और उर्वरकों के उपयोग से मानव स्वास्थ्य पर प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से प्रभाव पड़ रहा है और इसका असर मिट्टी के स्वास्थ्य पर भी पड़ रहा है। भूमिगत जल के अत्यधिक उपयोग ने जल स्तर को नीचे धकेल दिया है जो गंभीर पर्यावरणीय और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ हैं। हरित क्रांति बड़े पैमाने के किसानों के लिए अच्छी थी, जिनके पास इन उच्च उपज वाले बीजों को खरीदने के लिए बहुत सारी जमीन और पैसा था, लेकिन सीमांत किसानों को बहुत परेशानी का सामना करना पड़ा और इसके कारण क्षेत्रीय असमानताएं बढ़ गईं क्योंकि इस हरित क्रांति में केवल उच्च क्षमता वाले वर्षा आधारित क्षेत्र शामिल थे और जिन क्षेत्रों में पर्याप्त जल आपूर्ति नहीं थी उन्हें छोड़ दिया गया। उत्तर प्रदेश में, सरकार ने ज्यादातर पश्चिमी क्षेत्र पर ध्यान केंद्रित किया क्योंकि यह राष्ट्रीय राजधानी, पंजाब और हरियाणा के नजदीक था और इसमें फसल के खेतों का आकार बड़ा था और लोगों की जोखिम लेने की क्षमता थी, लेकिन परिणामस्वरूप पूर्वी उत्तर प्रदेश कृषि क्षेत्र से बाहर रह गया। पश्चिमी उत्तर प्रदेश में उत्पादन पूर्वी उत्तर प्रदेश से कहीं बेहतर है और उत्तर प्रदेश के पश्चिमी क्षेत्र में किसान अधिक समृद्ध हैं।

आज़ादी खुशियाँ लेकर आई लेकिन इसके साथ ही कुछ चिंताएँ भी थीं जो बाज़ारों और व्यापारियों की भूमिका से जुड़ी थीं, खासकर भोजन के संदर्भ में। उस समय के भारतीय खाद्य बाजार अन्य देशों की तरह युद्ध के समय की आपातकालीन स्थितियों और राशन प्रणाली के उद्भव और बाजारों पर नियंत्रण का बारीकी से पालन कर रहे थे। युद्ध रुकने के बाद भी भारत युद्ध के समय की अनिवार्यता का पालन कर रहा था, और बार-बार होने वाली कमी के प्रबंधन के लिए एक जटिल और बहुत अनिच्छुक प्रणाली के रूप में विकसित हो रहा था। औपनिवेशिक शासकों और भारतीय योजनाकारों ने जिस बाज़ार

अनुशासन की आशा की थी वह कभी सामने नहीं आया और स्वतंत्र होने के बाद भारतीय अर्थव्यवस्था का अधिकांश भाग स्थायी आपातकाल की स्थिति में प्रबंधित किया गया। [1]

वामपंथी राजनेता और नौकरशाह कमी के नाम पर खाद्य बाजारों को विनियमित करना चाहते थे, जबकि व्यवसायी और उनके सहयोगी महात्मा गांधी के उदारवादी होने का दावा करते थे, जो स्वयं भारत की खाद्य अर्थव्यवस्था के निरंतर और तेजी से बढ़ते प्रतिबंधात्मक प्रबंधन के खिलाफ असहमत थे। इन प्रतियोगिताओं के दौरान ही भारतीय जनता ने औपनिवेशिक काल के बाद की भारतीय अर्थव्यवस्था के चरित्र पर प्रमुख तर्क प्रस्तुत किये। गरीब लोग राशन के लिए रैली कर सकते थे, जबकि मध्यम वर्ग के लोग अंतहीन रेखाओं और समझ से बाहर नियमों, प्रक्रियाओं पर मज़ाक कर रहे थे, जो विपणन बुनियादी ढांचे को देखने के लिए उत्सुक थे जो उन्हें उपभोक्ताओं से जोड़ देगा, व्यापारियों ने नीतियों का सहारा लिया और राजनीतिक सहयोगियों को धोखा दिया क्योंकि उन्होंने उनके व्यवसाय के उन्मूलन पर आपत्ति जताई थी।

इस सत्ता संघर्ष ने अंततः भारतीय खाद्य निगम की स्थापना का मार्ग प्रशस्त किया, जो खाद्यान्न की खरीद और आपूर्ति करने वाली एजेंसी थी। ये परिवर्तन, भूमि सुधार के एक शक्तिशाली युग का अंत, नई कृषि नीतियों और तकनीकों का उद्भव और भारत में विकास के आलोचनात्मक प्रतिमान का नवीनीकरण, इस बात में एक महत्वपूर्ण बदलाव का प्रतिनिधित्व करता है कि राष्ट्र और योजनाकार देश के स्थायी खाद्य संकट की अवधारणा और समाधान कैसे करेंगे।

सरकार ने आगे भारत के सभी नागरिकों को खाद्य सुरक्षा प्रदान करने का लक्ष्य रखा और इस उद्देश्य के लिए, सरकार द्वारा सार्वजनिक वितरण प्रणाली शुरू की गई। अंत्योदय अन्न योजना गरीब परिवारों को अत्यधिक सब्सिडी वाला खाद्यान्न प्रदान करने की एक योजना है, जबकि अन्नपूर्णा योजना का उद्देश्य प्रदान करना है। वरिष्ठ नागरिकों के लिए खाद्य सुरक्षा, जो हालांकि राष्ट्रीय वृद्धावस्था पेंशन योजना के लिए पात्र थे, लेकिन वंचित रह गए और मध्याह्न भोजन योजना स्कूली उम्र के बच्चों की पोषण स्थिति में सुधार के लिए सरकार का एक स्कूल दोपहर का भोजन कार्यक्रम है।

किशोरियों की पोषण स्थिति में सुधार के लिए सरकार द्वारा भी कुछ कार्यक्रम चलाए जा रहे हैं। किशोरियों के लिए राष्ट्रीय कार्यक्रम योजना 11-19 वर्ष की आयु की 35 किलोग्राम से कम वजन वाली लड़कियों को पोषण संबंधी सहायता प्रदान करती है। सरकार लोगों के पोषण संबंधी स्वास्थ्य को सुरक्षित रखने के लिए विभिन्न कार्यक्रम चलाती है लेकिन फिर भी भारत की एक बड़ी आबादी आज भी भूखा रह रही है जबकि देश के पास आरक्षित खाद्यान्न का बहुत बड़ा भंडार है। भूख पर विजय पाने के लिए, सरकार को पीडीएस प्रणाली को परिष्कृत करने और खाद्यान्न वितरण के बिंदु यानी उचित मूल्य की दुकानों पर गुणवत्ता जांच सुनिश्चित करने की आवश्यकता है और सरकार को अधिक बीपीएल और एपीएल कार्ड पात्र लोगों को सूची में जोड़ने और जिनके पास है उन्हें हटाने के लिए लगातार अभियान चलाना चाहिए। वह स्थिति हासिल कर ली है जहां उन्हें खाद्य सुरक्षा की आवश्यकता नहीं है और सरकार को 'वन कार्ड वन नेशन योजना' भी लागू करनी चाहिए ताकि जो मजदूर एक स्थान से दूसरे स्थान पर पलायन करते हैं, उन्हें इन खाद्य सुरक्षा योजनाओं के तहत लाभान्वित किया जा सके।

भोजन की पर्याप्त स्थिति होने के बाद मुख्य अनाज के बारे में जानने का अगला नंबर आता है। भारत भौगोलिक और सांस्कृतिक दोनों ही दृष्टियों से बहुत विविधतापूर्ण है और देश के सबसे अधिक आबादी वाले राज्य उत्तर प्रदेश में भी विभिन्न भौगोलिक और सांस्कृतिक स्तरीकरण हैं। भोजन पहले एक बुनियादी ज़रूरत है, और फिर पसंद बन जाता है, फिर आदत और फिर संस्कृति और यह विभिन्न कारकों द्वारा निर्धारित होता है। स्टेपल उनमें से पहला है जो पूरी तरह से उस क्षेत्र की भौगोलिक स्थिति से निर्धारित होता है कृषि उत्पादन जैसे पूर्वी यूपी में चावल का उत्पादन पश्चिम की तुलना में अधिक होता है इसलिए पूर्वी मूल निवासी रोटी की तुलना में चावल अधिक खाते हैं हालांकि गेहूं का उत्पादन कम नहीं होता है इसलिए लोग दो या चार खाते हैं भूख मिटाने के लिए रोटी और चावल उत्तर प्रदेश का मुख्य अनाज सामूहिक रूप से चावल, गेहूं, मक्का, जौ, बाजरा और चना है और दालों में किसान अरहर, मूंग, मसूर, उड़द, मटर और चना उगाते हैं।

पश्चिमी यूपी में अरहर की तुलना में उड़द, मूंग आदि सबसे लोकप्रिय दालें हैं, लेकिन पूर्वी और मध्य यूपी में लोग आमतौर पर अपने दैनिक भोजन में अरहर पकाते हैं, लेकिन विशेष अवसरों पर लोग उड़द दाल पकाना पसंद करते हैं। सूखे अनाज रखने की संस्कृति पूर्वी उत्तर प्रदेश के गरीब वर्ग के बीच भी लोकप्रिय है क्योंकि उन्हें काम की तलाश में जाना पड़ता है इसलिए वे गुड़, सत्तू या रोटी के साथ कुछ अचार या चटनी और प्याज के साथ कुछ सूखे अनाज ले जाते हैं। उत्तर प्रदेश के लोग अपने दिन की शुरुआत चाय से करते हैं, पहले वे दूध या छाछ पीते थे लेकिन चाय कंपनियों के चाय अभियान के बाद पूरे उत्तर प्रदेश में चाय बहुत लोकप्रिय पेय बन गई। जो लोग पूरे दिन काम पर जाते हैं, वे सुबह पूरा भोजन करते हैं जिसमें पकी हुई दाल, रोटी, चावल और पकी हुई सब्जियाँ शामिल होती हैं (पश्चिमी यूपी में, लोग कभी-कभी चावल खाते हैं) और अपने साथ कुछ सूखा दोपहर का भोजन ले जाते हैं और अगला भोजन वे खाते हैं। रात्रि भोज के समय भी वही मेनू अपनाया जाता है।

समय के साथ ताजी सब्जियां और फल खरीदने की प्रवृत्ति बढ़ी है क्योंकि आजादी के ठीक बाद लोग कई कारणों से बाजारों से फल और सब्जियां नहीं खरीदते थे, जैसे लोग अपने बगीचों में अपनी सब्जियां उगाते थे या ग्रामीण इलाकों में बाजार की अनुपलब्धता थी। राज्य के हिंदू ज्यादातर पसंद और आदत से शाकाहारी हैं, लेकिन राज्य की पूर्वी आबादी में मांस खाने की प्रवृत्ति अधिक होने के कारण पश्चिम से पूर्व की ओर आते-आते शाकाहार का ग्राफ नीचे चला जाता है। लेकिन ये लोग यूरोपीय देशों की तरह इतनी बार मांस नहीं खाते थे। लोग हफ्ते में दो या तीन बार मांस खाते हैं। मुस्लिम, ईसाई और अन्य समुदायों के लोग आदत और पसंद से मांसाहारी हैं, लेकिन जो लोग छोटे शहरों या ग्रामीण इलाकों में रहते हैं, उन्हें शाकाहारी भोजन पर निर्भर रहना पड़ता है और साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता है, जहां उन्हें ताजा मांस मिल सके। साप्ताहिक बाजारों का यह परिदृश्य 1990 के दशक के बाद से बदल रहा है और वर्तमान समय में छोटे शहरों में स्थायी बाजार हैं, इसलिए ताजे फल, सब्जियां और मांस की उपलब्धता सप्ताह में सभी छह या सात दिन होती है, लेकिन अभी भी कई क्षेत्र इससे दूर हैं। वैश्वीकरण के युग में मुख्यधारा और वहां के लोगों को साप्ताहिक बाजारों का इंतजार करना पड़ता है।

उत्तर प्रदेश की सड़क का भोजन संस्कृति बहुत विविध और स्वादों से भरपूर है। उत्तर प्रदेश के प्रत्येक शहर में कुछ अनोखे भोजन हो सकते हैं जैसे लखनऊ अपनी चाट के लिए, आगरा अपने पेठे के लिए और मथुरा पेड़ा के लिए प्रसिद्ध है। अप सड़क का भोजन का दूसरा अनोखा हिस्सा यह है कि पकवान का नाम पूरे राज्य में एक ही है और मूल सामग्री भी एक ही है लेकिन मसालों और खाना पकाने के तरीकों और तकनीकों में एक से दूसरे जिले में बदलाव होता है क्योंकि आलू चाट आगरा में कटा हुआ होता है उबले हुए आलू को हरे धनिये की चटनी की मोटी परत से ढका जाता है और उस पर कुछ मसाले छिड़के जाते हैं, जबकि लखनऊ की आलू चाट मसले हुए उबले आलू की गोल पैटीज़ से बनाई जाती है, जिसे तलकर पकाया जाता है और उबले हुए मसालेदार मटर, दही, मीठी और खट्टी चटनी और कुछ सूखे मसालों के साथ कटा हुआ प्याज और हरा धनिया परोसा जाता है।

कुछ साल पहले बाहर का खाना खाना इतना लोकप्रिय नहीं था; लोग बाहर का खाना नहीं खाते थे और अपने साथ पक्का खाना (तला हुआ खाना) ले जाना पसंद करते थे। तथाकथित ऊंची जाति के लोग सार्वजनिक रेस्तरां में बाहर खाना नहीं खाते थे, लेकिन आजकल बाहर के रेस्तरां में खाना न केवल एक चलन बन गया है, बल्कि यह एक तरह का स्टेटस सिंबल भी है। आप भोजन करने के लिए कहां जाते हैं यह मायने रखता है लेकिन आप क्या ऑर्डर करते हैं वह भी मायने रखता है और आप उस भोजन को कैसे खाते हैं यह भी वर्ग निर्धारित करता है। पहले वसा और मसालों के अधिक उपयोग को एक समृद्ध उत्तम आहार माना जाता था, अंतरराष्ट्रीय खाद्य श्रृंखलाओं के आने के बाद पिज्जा, बर्गर और शीतल पेय जैसे व्यंजन उच्च स्थिति का प्रतीक माने जाने लगे और उन समृद्ध भारतीय व्यंजनों को तैलीय और अस्वास्थ्यकर का टैग मिल गया। लेकिन जल्द ही इन पिज्जा और बर्गर को भी अस्वास्थ्यकर और वसायुक्त घोषित कर दिया गया क्योंकि इन व्यंजनों के अधिक सेवन से बच्चों और युवाओं में कई बीमारियाँ हुईं, इसलिए लोगों ने नॉन-स्टिक बर्तनों का उपयोग करके पश्चिमी शून्य तेल व्यंजनों की ओर रुख किया और वर्तमान में लोगों ने बाजरा जैसे मोटे अनाज का सेवन करना शुरू कर दिया है। जई और मक्का जिन्हें पहले गरीब लोगों का अनाज माना जाता था लेकिन इसके स्वास्थ्यवर्धक गुणों को समझने के बाद लोगों का रुझान इन अनाजों और सलाद की ओर हो गया। इस बीच बाजारों में फ्यूजन फूड का भी चलन है। जिन

भारतीय व्यंजनों को पुराने ज़माने का बताकर बाज़ारों से ख़ारिज कर दिया गया था, उन्होंने संघर्ष किया और रोल और चावल के कटोरे के रूप में बाज़ार में पेश किए गए।

भोजन का चुनाव एक चक्रीय प्रक्रिया है; लोग जीवन भर एक जैसा खाना नहीं खा सकते इसलिए उन्हें बदलाव की जरूरत है। इस प्रकार, भोजन की आदतों में भी बदलाव आता है, या तो वह एक से दूसरे व्यंजन की ओर स्थानांतरित हो जाता है या फ़्यूज़न की ओर आकर्षित हो जाता है, फिर कुछ बदलाव के साथ फिर से अपने पुराने व्यंजनों की ओर लौटता है और धीरे-धीरे ये परिवर्तन व्यंजनों में एक समान परिवर्तन लाता है, लेकिन केवल उन लोगों के लिए जिनके पास है। खाने के लिए पर्याप्त भोजन, न कि वे जो दिन में दो भोजन के लिए लड़ते हैं।

संदर्भ सूची

1. सीगल, बेंजामिन फ्रैंकलिन, " हंगरी नेशन: फ़ूड , फेमिन, एंड द मेकिंग ऑफ़ मॉडर्न इण्डिया" (2018), नई दिल्ली, पी 150